

WUDHU MENGATASI AMARAH: ANALISIS KRITIS HADITS DHA'IF ABU DAWUD SEBAGAI HUJJAH

Shiddiq Santoso, Azam Syahid Azhari, Muhammad Hambal Shafwan

Universitas Muhammadiyah Surabaya

shiddiq.shisan@gmail.com, azzamsyahidazhari@gmail.com, abu.hana.tsania@gmail.com

Abstract

The use of hadith as evidence in religious studies is often employed as a proof to reinforce the presentation of the subject matter. In this study, the author found an interesting discussion from Sunan Abu Dawud Hadith No.4152, which contains the meaning of ablution as a means of reducing anger. The aim of this study is to provide clear explanation regarding the use of this hadith by Islamic scholars as valid evidence (Hujjah) in academic writing as well as its implementation in daily life. The research method applied in this study utilizes a qualitative approach with a literature study to analyze the meaning of the hadith, by using hadith reference, scholarly source, and other academic works as research support. This study will also discuss five methods of controlling anger, which are widely known in digital media as well as in other Islamic studies that cite the hadith of Abu Dawud as a scientific reference. The author hopes that this study can provide a clearer explanation of Abu Dawud hadith 4152 so that Islamic scholars may gain a clear understanding should they wish to use it as a source of evidence (Hujjah)

Keywords: Dha'if Hadith, Abu Dawud, Ablution, Anger, Hujjah.

Abstrak

Penggunaan hadits sebagai dalil dalam kajian agama seringkali menjadi hujjah dalam menguatkan pemaparan materi kajian tersebut. Dalam penelitian ini, penulis menemukan pembahasan yang menarik dari Hadits Sunan Abu Dawud 4152 yakni dalam matan hadits bermakna fungsi wudhu sebagai penghilang amarah. Tujuan adanya penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran yang jelas akan penggunaan Hadits Abu Dawud tersebut yang dipakai para pegiat ilmu sebagai Hujjah dalam penulisan karya ilmiah maupun dalam penerapan kehidupan sehari-hari. Metode penelitian dalam penulisan ini adalah menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka untuk menganalisis makna hadits tersebut, dengan menggunakan referensi hadits dan sumber hadits serta karya ilmiah lain sebagai penunjang penelitian. Dalam penulisan ini akan dikaji terkait pembahasan tentang lima kiat menjaga amarah yang sangat masyhur di media digital maupun kajian islam lainnya yang menukil hadits Abu Dawud sebagai referensi sumber ilmiahnya. Diharapkan pada penulisan ini dapat memberikan pemaparan yang lebih jelas terhadap Hadits Abu Dawud 4152 tersebut, agar dikemudian hari para pegiat ilmu dapat mengambil makna yang jelas jika ingin menggunakannya sebagai Hujjah.

Kata kunci: Hadits Dha'if, Abu Dawud, Wudhu, Amarah, Hujjah

A. PENDAHULUAN

Amarah merupakan fenomena psikologis yang dimiliki oleh setiap umat manusia, yakni bentuk emosi yang memberikan dampak negatif dalam kehidupan. Sebagai umat muslim tentunya kita mengetahui banyak sekali perintah untuk menahan amarah baik perintah dalam Al Qur'an maupun Hadits dari Rasulullah Shallallahu 'Alaihi Wa Sallam. Dalam Al Qur'an kita bisa melihatnya di Surah Al 'Imran Ayat (134), Asy Syura (37), sedangkan di dalam hadits dari Sunan Tirmidzi (350), Sunan Abu Dawud (551), dan Musnad Ahmad (22056).

Maka dengan adanya perintah untuk menahan Amarah ini, banyak sekali para pedakwah yang sering menukil Ayat maupun Hadits dalam kajian kajiannya untuk mengingatkan umat agar tidak mengikuti nafsunya dan menjaga amarahnya. Dalam kajian ini telah ditemukan satu bahasan tentang isi kajian dalam dakwah-dakwah islami yang Masyhur sering ditemui ataupun terdengar yang disampaikan oleh para Ulama/Da'i di Indonesia, mengenai *5 Kiat/Cara Menahan Amarah*.¹ Dalam kajian tersebut ditemukan bahwa salah satu kiat tersebut adalah dengan berwudhu sebagai penghilang amarah. Dalil yang dinukil, salah satunya adalah hadits riwayat Abu Dawud yakni dalam kitab Sunan Abu Dawud (4152):

سنن أبي داود ٤١٥٢: حَدَّثَنَا بَكْرُ بْنُ خَلْفٍ وَالْحَسَنُ بْنُ عَلِيٍّ الْمَعْنَى قَالَا حَدَّثَنَا إِبْرَاهِيمُ بْنُ خَالِدٍ حَدَّثَنَا أَبُو وَائِلٍ الْقَاصُّ قَالَ دَخَلْنَا عَلَى عُرْوَةَ بْنِ مُحَمَّدٍ السَّعْدِيِّ فَكَلَّمَهُ رَجُلٌ فَأَغَضَبَهُ فَقَامَ فَتَوَضَّأَ ثُمَّ رَجَعَ وَقَدْ تَوَضَّأَ فَقَالَ حَدَّثَنِي أَبِي عَنْ جَدِّي عَطِيَّةَ قَالَ. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنَّ الْغَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ وَإِنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ بِالْمَاءِ فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ

Sunan Abu Daud 4152: Telah menceritakan kepada kami Bakr bin Khalaf dan Al Hasan bin Ali secara makna, keduanya berkata: telah menceritakan kepada kami Ibrahim bin Khalid berkata: telah menceritakan kepada kami Abu Wail Al Qash ia berkata:

"Kami masuk menemui Urwah bin Muhammad As Sa'di, lalu ada seorang laki-laki berbicara dengannya hingga membuatnya murka. Lantas ia berdiri berwudlu dan kembali lagi dalam keadaan telah berwudlu." Setelah itu ia berkata: "Bapakku telah menceritakan kepadaku, dari kakekku, Athiyah. Ia mengatakan bahwa Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam pernah bersabda: "Sesungguhnya marah itu dari setan dan setan diciptakan dari api, sementara api akan mati dengan air, maka jika salah seorang dari kalian marah hendaklah berwudlu."²

Dalam hadits tersebut ditemukan bahwa riwayat hadits ini berstatus Dha'if, di dha'ifkan oleh M. Nashiruddin Al Albani, namun Hadits ini diriwayatkan Hasan oleh Abu Thahir Zubair 'Ali Zai. Beberapa aspek yang ditinjau dalam penulisan ini, adalah konteks/takhrij dari Riwayat hadits Abu Dawud (4152), kemudian dukungan dalil dari Al Qur'an dan As-Sunnah, begitu juga dari kajian ilmiah terkait air & emosional manusia, serta implikasi hadits ini sebagai hujjah ditengah umat.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi pustaka atau lebih dikenal dengan (library research) untuk menganalisis tentang penggunaan hadits abu dawud no. 4152, sebagai hujjah bagi para guru, cendekiawan muslim dan penceramah dalam menyampaikan pesan-pesan akhlak, perilaku, dan moral bangsa. Jenis penelitian dalam penulisan ini adalah dengan menggunakan metode library research, yaitu penelitian yang menghimpun data dari berbagai sumber literatur modern, seperti buku, jurnal ilmiah, laporan penelitian, dokumen kebijaksanaan, serta publikasi ilmiah lainnya yang relevan.³

¹ M. Abduh Tuasikal (2017); 5 Kiat Meredam Amarah, Darus Sholihin, Panggang, Gunung Kidul

² Sunan Abu Dawud (4152)

³ Zed, M. (2014). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia

Teknik dalam mengumpulkan data dilakukan menggunakan identifikasi buku, jurnal, artikel ilmiah, serta dokumen kebijaksanaan terkait Pendidikan Islam dan media digital. Kemudian data yang telah didapat dipilah sesuai dengan data yang relevan dengan fokus penelitian.

Dalam menganalisis data, penelitian ini menggunakan Teknik reduksi data yakni menyaring sesuai dengan kebutuhan. Kemudian data disajikan dalam bentuk uraian berbentuk deskriptif, atau kategori tematik. Kemudian kesimpulan diambil berdasarkan pola, hubungan konsep, dan temuan dari literatur yang dianalisis.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Kontes & Takhrij Hadits Abu Dawud (4152)

Selanjutnya, mari kita kupas bersama terkait konteks dan takhrij haditsnya untuk memperjelas kedudukan hadits tersebut, apakah bisa dijadikan hujjah atau ada pertimbangan lain dari para ulama' ahli hadits. Hadits Sunan Abu Dawud no. 4152:

سنن أبي داود ٤١٥٢: حَدَّثَنَا بَكْرُ بْنُ خَلْفٍ وَالْحَسَنُ بْنُ عَلِيٍّ الْمَعْنَى قَالَا حَدَّثَنَا إِبْرَاهِيمُ بْنُ خَالِدٍ حَدَّثَنَا أَبُو وَائِلٍ الْقَاصُّ قَالَ دَخَلْنَا عَلَى عُرْوَةَ بْنِ مُحَمَّدٍ السَّعْدِيِّ فَكَلَّمَهُ رَجُلٌ فَأَغْضَبَهُ فَقَامَ فَتَوَضَّأَ ثُمَّ رَجَعَ وَقَدْ تَوَضَّأَ فَقَالَ حَدَّثَنِي أَبِي عَنْ جَدِّي عَطِيَّةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنَّ الْغَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ وَإِنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ بِالْمَاءِ فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ

Sunan Abu Daud 4152: Telah menceritakan kepada kami Bakr bin Khalaf dan Al Hasan bin Ali secara makna, keduanya berkata: telah menceritakan kepada kami Ibrahim bin Khalid berkata: telah menceritakan kepada kami Abu Wail Al Qash ia berkata: "Kami masuk menemui Urwah bin Muhammad As Sa'di, lalu ada seorang laki-laki berbicara dengannya hingga membuatnya murka. Lantas ia berdiri berwudlu dan kembali lagi dalam keadaan telah berwudlu." Setelah itu ia berkata: "Bapakku telah menceritakan kepadaku, dari kakekku, Athiyah. Ia mengatakan bahwa Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam pernah bersabda: "Sesungguhnya marah itu dari setan dan setan diciptakan dari api, sementara api akan mati dengan air, maka jika salah seorang dari kalian marah hendaklah berwudlu."

Hadits ini diriwayatkan dalam beberapa riwayat diantaranya: Sunan Abi Dawud Kitāb al-Adab, Bāb Mā yuqālu 'inda al-ghaḍab No. 4784. Musnad Imam Ahmad Juz 4, hlm. 226. Kemudian dalam Syu'abul al-Īmān al-Baihaqī, no. 7266.

Hal tersebut menunjukkan bahwa hadits ini **memiliki beberapa jalur**, meskipun **seluruhnya tidak lepas dari kelemahan**. Oleh Imam Abu Dawud, hadits ini diletakkan dalam *Kitabul Adab* dan di Bab khusus tentang ucapan serta tindakan ketika marah. Hal ini menunjukkan bahwa hadits ini memberikan konteks tarbawi dan adab, bukan penetapan hukum wajib maupun sunnah secara tegas.

Dalam sanad Hadits ini terdapat seorang perawi yang bernama 'Abd Al-Rahman ibn Ziyad ibn An'am Al-Ifriqi. Dimana para Ulama *Jarh wa Ta'dil* menilainya lemah dalam hafalan serta sering keliru dalam periwayatan. Diantara ulama salaf ada yang memberikan komentar terkait perawi diatas, diantaranya:

- Imam Ahmad bin Hanbal, beliau berkomentar *Laisa bi Qawiyy* (Bukan termasuk orang yang kuat hafalannya)
- Imam Yahya bin Ma'in, beliau berkomentar *Dha'if* (orang ini lemah dalam hafalan)
- Imam Al-Bukhari, beliau berkomentar *fiihi Nazar* (orang ini memiliki beberapa catatan)

Kesimpulannya, hadits ini dinilai lemah (*Dha'if*) oleh ulama ahli Hadits. Adapun dari literatur yang kami dapatkan, diantara ulama ahli hadits yang mendha'ifkan nya adalah Imam Al-

Mundhiri dalam kitab *At-Targhib wa At-Tarhibnya*.⁴ Dan juga ada Syaikh Al-Albani dalam Dha'if Sunan Abi Dawud no. 4784.

Imam Abu dawud sendiri bersikap *Sukut* terhadap Hadits ini, dalam artian beliau tidak memberikan komentar tentang hadits ini. Dan menurut manhaj beliau, hadits yang beliau diamkan bisa merupakan hadits yang Shahih, Hasan atau Dha'if dengan tingkatan yang ringan.

Walaupun hadits ini memiliki sanad yang lemah, namun makna yang terkandung dalam hadits ini di dukung oleh hadits yang Shahih secara kedudukannya. Salah satunya, ada hadits tentang mengubah posisi ketika marah, dari yang tadinya berdiri kemudian duduk kemudian berbaring.⁵ Hadits yang diriwayatkan oleh Imam Abu Dawud no. 4782, berbunyi;

حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ حَنْبَلٍ حَدَّثَنَا أَبُو مُعَاوِيَةَ حَدَّثَنَا دَاوُدُ بْنُ أَبِي هِنْدٍ عَنْ أَبِي حَرْبٍ بْنِ أَبِي الْأَسْوَدِ عَنْ أَبِي ذَرٍّ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ " إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ وَإِلَّا فَلْيَضْطَجِعْ "

"Telah menceritakan kepada kami Ahmad bin Hanbal, telah menceritakan kepada kami Abu Mu'awiyah, telah menceritakan kepada kami Dawud bin Abi Hind, dari Abi Harb bin Abi al-Aswad, dari Abu Dzarr, ia berkata: Rasulullah SAW bersabda kepada kami, 'Apabila salah seorang di antara kalian marah saat berdiri, maka duduklah. Jika marahnya telah hilang (maka sudah cukup). Namun jika tidak lenyap pula, maka berbaringlah".

Hadits ini diriwayatkan oleh Imam Abu Daud dalam kitabnya *Sunan Abi Daud*, pada Kitab *Al-Adab* (Perilaku Umum), Bab "Mengetahui Amarah". Hadits ini juga diriwayatkan dari sahabat Nabi, Abu Dzarr *radhiyallahu 'anhu*. Rantai sanadnya mencakup perawi Ahmad bin Hanbal, Abu Mu'awiyah, Dawud bin Abi Hind, dan Abu Harb bin Abi al-Aswad. Derajat Hadits ini dinilai Shahih (autentik) oleh para ulama hadits. Imam an-Nawawi dalam *Riyadhus Shalihin*-nya memasukkan hadis ini. Begitu juga Syekh Muhammad Nashiruddin al-Albani menshahihkan hadis ini dalam *Shahih Sunan Abi Daud* (no. 4000 dalam penomoran al-Albani). Al-Hafizh Abu Thahir juga menyatakan bahwa sanad hadis ini Shahih/Hasan.⁶

Prinsip para ulama, bahwa hadits dha'if tidak bisa menjadi dasar ketetapan hukum, namun bisa dikuatkan bila ada dasar hadits yang kedudukannya shahih. Maka dalam hal itu, makna hadits ini sejalan dengan hadits-hadits shahih lain tentang pengendalian amarah, sehingga sebagian ulama memperbolehkannya dalam bab *Fadhaa'ilul A'mal* tanpa menetapkannya sebagai sunnah yang pasti.

2. Air & Emosional Manusia

Seorang muslim sangat lekat dengan penggunaan air dalam kehidupan sehari-hari. Di dalam periwayatan hadits para perawi hadits selalu menempatkan Bab khusus untuk pembahasan tentang air, yakni Bab Thaharah (Bersuci). Di beberapa ibadah sebagai seorang muslim kita bisa menemukannya dalam beberapa contoh, seperti Wudhu. Setiap muslim jika ingin melaksanakan Shalat maka diwajibkan untuk berwudhu terlebih dahulu, karena wudhu termasuk dalam syarat sahnya shalat. Dapat ditemukan juga dalam beberapa contoh yakni Istinja', membersihkan hadats, dan Mandi. Pembahasan tentang air ini dijabarkan secara detil didalam Islam.

⁴ Al- Mundzirī, Amaruddin Asra, and Al-targhib W A A L Al-tarhib Min, 'Al- Mundzirī Dan " Al-Targhib Wa Al-Tarhib', 8.10 (2011), 50–56.

⁵ Raihan, 'Pengendalian Marah Da'i Perempuan', *Jurnal.Ar-Raniry*, 13.1 (2024) <<https://doi.org/10.22373/Takamul.v13i1.25757>>.

⁶ Muhammad A L I Asyhar and Muhammad A L I Asyhar, *Interpretasi Hadis Penanggulangan Marah Ditinjau Dari Ilmu Ma ' Ani Al-Hadis Dan Ilmu Kesehatan SKRIPSI Disusun Oleh : INSTITUT AGAMA ISLAM KHOZINATUL ULUM BLORA TAHUN 2025 Interpretasi Hadis Penanggulangan Marah Ditinjau Dari Ilmu Ma ' Ani Al-Hadis Dan Ilmu Kesehatan*, 2025.

a. Fungsi Air

Fungsi air terhadap manusia bukan lagi soal menghilangkan hidrasi pada tubuh. Kita bisa melihat bahwa Air dapat menjaga kesehatan kulit manusia, menjaga kelembaban kulit agar tidak mudah kering dan pecah pecah. Air juga berpengaruh terhadap psikologis manusia, air bisa memberikan ketenangan pada manusia, seperti contoh saat manusia sedang kelelahan, maka mandi bisa menjadi solusi untuk menyegarkan badan. Dalam contoh yang lain banyak manusia yang pergi ke pegunungan untuk mendengarkan gemericik air yang mengalir untuk memberikan ketenangan terhadap dirinya.

Dalam pembahasan ini, hadits dho'if Abu Dawud mengenai wudhu yang dapat menghilangkan amarah akan dikorelasikan dengan kajian ilmiah yang pernah dilakukan pada abad ini. Dalam susunan sanadnya hadits ini dikategorikan dho'if, karena dalam salah satu hirarki sanadnya terdapat 'Abd Al-Rahman ibn Ziyad ibn An'am Al-Ifriqi yang dinilai lemah oleh para ulama' *Al-Jarhu wa At-ta'dil*. Namun jika melihat dari perkembangan keilmuan pada zaman ini, maka bisakah hadits ini dijadikan hujjah sebagai pendukung sebuah riset ataupun menjadi hujjah dari sebuah kajian Islam. Seperti diketahui banyak sekali ditemukan literatur mengenai 5 kiat menjaga amarah, sehingga hadits Abu Dawud 4152 ini dijadikan Hujjah dalam penulisan tersebut.

b. Air Memberikan Relaksasi Pada Tubuh

Dalam sebuah artikel dalam penelitiannya dijelaskan bahwa air dapat memberikan relaksasi kepada tubuh. Masyarakat Jepang sejak dahulu telah mempraktekkan mandi di sumber air panas yang panasnya dihasilkan oleh energi geothermal (Onsen). Di Eropa mandi dengan air panas ini juga telah ada sejak zaman dahulu hingga sekarang, dengan nama yang sering kita dengar SPA (Salus Per Aquam/Kesehatan Dari Air). Pemandian air panas ini dapat menurunkan stress pada tubuh dan menghasilkan manfaat kesehatan yang signifikan. Sedangkan mandi dengan air dingin (CWS=Cold Water Swimming) juga tidak kalah dalam memberikan manfaat pada tubuh, sehingga dapat menghilangkan nyeri sebesar 40% pada keluhan tersebut.

John S. Kelly dalam tulisannya mencatatkan bahwa ada seorang wanita berusia 24 tahun yang mengalami gangguan anxietas berat dan depresi mayor sejak berusia 17 tahun. Setelah menyelesaikan terapi berenang di area terbuka/dingin, dalam waktu 4 bulan telah terbebas dari obat. Dalam uji hipotesis dijelaskan bahwa air dingin dapat meredakan gejala suasana hati rendah dan depresi.⁷

3. Peningkatan Suhu Tubuh

Manusia memiliki sifat yang unik pada tubuhnya. Tubuh manusia dapat menunjukkan apa yang terjadi pada diri manusia. Hal ini juga terlihat pada perubahan emosional pada diri manusia yang berpengaruh merubah suhu tubuh pada orang tersebut.

C.H.Vinker, Rense Penning, Juliane Hellhamer, J.C Verster. J.H.G.M Klaessens, Berend Olivier, & C.J. Kalkman menyebutkan:

a. Stress Merubah Suhu Tubuh.

Suhu kulit meningkat pada lengan atas setelah menerima paparan stres pada laki laki dan perempuan. Hal yang menunjukkan bahwa meningkatnya aliran darah perifer pada area tubuh tertentu.

b. Stress Meningkatkan Respond Fisiologis

Stres juga dapat memicu perubahan fisiologis yang jelas terlihat pada detak jantung yang meningkat, laju nafas yang meningkat, dan kadar kortisol saliva juga meningkat tajam. Ketiga

⁷ John S. Kelly; *Improved mood following a single immersion in cold water*. (2021). Institute of sport, nursing and allied health, University of Chichester, United Kingdom.

parameter ini menjadi indikator bahwa Terrier Social Stress Test (TSST) berhasil menimbulkan stress psikologis yang nyata dan memicu respon hormon stress (Hypothalamic Pituitary Adrenal/HPA)

c. Emosi/Stress Dapat Menghangatkan Tubuh

Stres dapat membuat tubuh terasa lebih panas, penelitian ini menunjukkan bahwa bagian tubuh tertentu memang menjadi lebih hangat. Namun pada inti tubuh laki laki justru mendingin. Artinya sensasi panas pada saat stress atau emosional bisa jadi disebabkan oleh perubahan distribusi panas tubuh, bukan dari peningkatan suhu inti keseluruhan.⁸

Proses wudhu yang bisa menjadi peredam emosi manusia bisa di jabarkan dalam beberapa tahapan berikut:

1. Niat wudhu untuk mensucikan diri

Dalam Islam wudhu bukan sekedar aktivitas membasuh anggota tubuh, tetapi merupakan proses penyucian diri secara spiritual dan emosional kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala. Niat menjadi pondasi utama karena menunjukkan kesadaran dan orientasi hati untuk kembali kepada ketenangan bukan hanya membersihkan kotoran fisik, tetapi juga kebersihan batin.

Secara psikologis, proses menata niat merupakan titik awal regulasi emosi, karena pikiran diarahkan pada tindakan positif yang terstruktur. Studi dalam psikologi modern menunjukkan bahwa intensi perilaku dapat memengaruhi kondisi emosional melalui pengaturan kognitif. Saat seorang berniat berwudhu untuk menenangkan diri, sistem saraf secara otomatis memasuki fase yang lebih terkontrol dibandingkan fase impulsif emosi.

Dalam konteks ilmu saraf, proses ini terkait dengan aktifitas *prefrontal cortex* (otak bagian depan) yang berperan dalam pengendalian amarah dan pengambilan keputusan. Dengan demikian, niat wudhu menjadi alat berupa mental yang berfungsi untuk meredam eskalasi emosi, sebelum air menyentuh tubuh.

2. Air yang mendinginkan kondisi tubuh

Penggunaan air dingin memiliki peran fisiologis yang nyata dalam penurunan intensitas respons stress tubuh. Beberapa penelitian modern membuktikan bahwa paparan air dingin dapat mempengaruhi sistem endokrin, otonom, serta sistem saraf terkait emosi.

Paparan stress dapat meningkatkan suhu kulit di beberapa bagian tubuh, terutama pada fase reaktivitas emosi. Kondisi ini sering memberikan sensasi panas saat marah. Air dingin membantu mengurangi pemanasan perifer dengan cara menurunkan vasodilatasi pada kulit, mempercepat penurunan suhu perifer, memberikan sensasi fisiologis bahwa tubuh mulai turun dari fase stress.

Dalam konteks wudhu, basuhan air dingin di wajah, tangan, dan kaki memberikan stimulasi yang cukup untuk menghambat reaksi emosional berlebih, terutama amarah. Air dingin juga berkaitan dengan aktivasi sistem saraf, yang mengurangi produksi kortisol (hormone stress) dan menurunkan detak jantung, sehingga tubuh secara natural masuk ke fase tenang.

3. Reduksi Amarah Setelah Mensucikan Diri

Tahapan ini menegaskan proses sebelumnya, pada fase ini seseorang telah melakukan dua Langkah yang disebutkan:

- a. Stabilisasi melalui niat
- b. Penurunan fisiologis melalui paparan air

Berwudhu setelah emosi mereda berfungsi sebagai pengunci ketenangan, sehingga kondisi hati yang stabil menjadi lebih lama. Pada fase ini wudhu tidak lagi menjadi respons darurat terhadap emosi tinggi, tetapi menjadi ritual pemulihan.

⁸ C.H Vinkers, Renske Pening, Juliane H, J.C. Verster, John H.G.M. Klaessens, Berend Olivier, & C.J. Kalkman; *The effect of stress on core and peripheral body temperature in humans*. 2013

Ketika wudhu dilakukan pada fase ini, tubuh masuk kedalam kondisi optimal untuk mendapatkan ketenangan psikologis dan efek spiritual yang lebih dalam. Selain itu efek mood positif dari paparan air dingin berada pada fase pasca tindakan, bukan saat kontak air terjadi. Hal ini menunjukkan bahwa ketenangan setelah wudhu adalah fase penting dalam penurunan emosi.

4. Implementasi Hadits Sebagai Hujjah

a. Posisi Hadits dalam Penetapan Hujjah

Hadits Abu Dawud No. 4152 secara sanad dinilai dha'if oleh sebagian ulama (seperti Syaikh Al-Albani), namun tidak mencapai derajat maudhu' (palsu). Selain itu, sebagian ulama lain seperti Abu Thahir Zubair 'Ali Zai menilainya hasan.

Dalam metodologi ilmu hadits dan ushul fiqh, hadits dha'if:

- Tidak digunakan dalam penetapan hukum halal-haram.
- Dbolehkan digunakan dalam fadhā'il al-a'māl, targhib–tarhib, dan akhlak, dengan syarat:
 - Kelemahannya tidak parah.
 - Memiliki dasar umum dari Al-Qur'an atau hadits shahih.
 - Tidak diyakini secara pasti berasal dari Nabi ﷺ

Prinsip ini dinyatakan oleh banyak ulama, seperti:

- Imam An-Nawawi.
- Imam As-Sakhawi.
- Ibnu Hajar Al-'Asqalani

Dengan demikian, penggunaan hadits Abu Dawud 4152 tidak bertentangan dengan kaidah ilmiah Islam, selama ditempatkan pada konteks yang tepat.

b. Korelasi Hadits Dengan Temuan Ilmiah Kontemporer

Salah satu kekuatan penggunaan hadits ini sebagai hujjah pendukung adalah **kesesuaiannya dengan kajian ilmiah modern**, di antaranya:

- **Air menurunkan stres dan ketegangan emosi.**
- **Paparan air dingin menurunkan detak jantung dan kadar kortisol.**
- **Emosi marah meningkatkan suhu perifer tubuh.**
- **Air membantu redistribusi suhu dan relaksasi sistem saraf**

Dengan demikian, hadits ini tidak hanya bernilai spiritual, tetapi juga **rasional dan empiris**. Sehingga hal ini memperkuat posisinya sebagai **hujjah penguat** dalam kajian akademik dan psikologi Islam.

c. Batasan Penggunaan Hadits Sebagai Hujjah (Sikap Ilmiah)

Agar penggunaan hadits ini tetap ilmiah dan bertanggung jawab, perlu ditegaskan bahwa, Hadits ini **tidak dijadikan dalil tunggal**, akan tetapi harus disertai keterangan status haditsnya, dan digunakan pada ranah Akhlak, Psikologi Islami, Pendidikan & Dakwah.

Kesimpulan Implementatif Hadits Sunan Abu Dawud No. 4152 yakni, sah digunakan sebagai hujjah amaliya, didukung oleh prinsip Al-Qur'an dan hadits shahih, Relevan dengan temuan ilmiah modern, Efektif dalam pendidikan pengendalian emosi. Dengan demikian, meskipun statusnya dha'if menurut sebagian ulama, hadits ini tetap memiliki legitimasi ilmiah dan metodologis jika digunakan secara proporsional dan bertanggung jawab.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa Hadits Sunan Abu Dawud No. 4152 tentang anjuran berwudhu ketika marah, meskipun secara sanad dinilai dha'if oleh sebagian ulama, tetap memiliki legitimasi untuk digunakan sebagai hujjah dalam konteks

tertentu, khususnya pada ranah akhlak, tarbiyah, dan pengendalian emosi, bukan dalam penetapan hukum syar‘i yang bersifat mengikat.

Hadits ini memenuhi kaidah kebolehan penggunaan hadits dha’if sebagaimana dijelaskan oleh para ulama hadits, karena kelemahannya tidak parah, memiliki landasan umum yang kuat dari Al-Qur’an dan hadits-hadits shahih tentang anjuran menahan amarah, serta digunakan dalam konteks fadha’il al-a‘mal dan pembinaan moral umat. Oleh karena itu, penggunaannya dalam dakwah, pendidikan Islam, dan kajian psikologi Islami dapat dibenarkan secara metodologis.

Selain itu, kajian ilmiah kontemporer mengenai hubungan air dengan kondisi emosional manusia menunjukkan adanya kesesuaian makna antara pesan hadits dan temuan sains modern. Air terbukti memiliki efek fisiologis dan psikologis dalam menurunkan stres, meredakan respons emosi, serta membantu stabilisasi sistem saraf. Temuan ini memperkuat posisi hadits Abu Dawud No. 4152 sebagai hujjah penguat yang bersifat rasional dan empiris.

Dengan demikian, hadits ini dapat dipahami sebagai solusi praktis yang bersifat integratif antara pendekatan spiritual dan psikologis dalam Islam. Selama digunakan secara proporsional, disertai penjelasan status haditsnya, serta ditempatkan pada ranah yang tepat, Hadits Sunan Abu Dawud No. 4152 tetap relevan dan bermanfaat sebagai rujukan dalam upaya pembinaan akhlak dan pengendalian emosi umat Islam di masa kini.

DAFTAR PUSTAKA

- Asyhar, Muhammad Ali. (2025). Interpretasi Hadis Penanggulangan Marah Ditinjau dari Ilmu Ma’ani Al-Hadis dan Ilmu Kesehatan. Skripsi, Institut Agama Islam Khozinatul Ulum Blora.
- Creswell, J. W. (2009). Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches. California: Sage.
- J. S. (2021). Improved Mood Following a Single Immersion in Cold Water. United Kingdom: University of Chichester, Institute of Sport, Nursing and Allied Health.
- Mundzirî, Al-, Amaruddin Asra, and Al-Targhib wa Al-Tarhib Min. (2011). “Al-Mundzirî dan Al-Targhib wa Al-Tarhib.” 8, 50–56.
- Raihan. (2024). “Pengendalian Marah Da’i Perempuan.” Takamul, 13. <https://doi.org/10.22373/Takamul.v13i1.25757>
- Vinkers, C. H. (2013). The Effect of Stress on Core and Peripheral Body Temperature in Humans. United Kingdom: The International Journal on the Biology of Stress.
- Zed, M. (2014). Metode Penelitian Kepustakaan. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.