

QIRO'AH

JURNAL PENDIDIKAN AGAMA ISLAM

Peningkatan Pembentukan Karakter Mahasiswa Melalui Integrasi Pendidikan Karakter dengan Mata Kuliah Psikologi Pendidikan

Nuraida/Rachmad Mulyono

Memaknai Konsep Pendidikan Ibn Miskawaih dalam Mengembangkan Etika Kerja Islam

Zaimudin

Model Pesantren Mahasiswa (Analisis Pembelajaran di Pondok Pesantren Luhur Sabilus Salam Kp. Utan Ciputat)

Sapiudin Shidiq

Al-Qur'an Sebagai "Kitab Terbuka" dalam Perspektif Pendidikan (Arti Penting Nilai Pedagogis dan Pembacaan Produktif)

Mahmud Arif

Kiat-kiat Mengendalikan Marah dalam Perspektif Islam

Mahyuddin Barni

Aktualisasi Nilai Kerukunan Hidup Antar Umat Beragama dalam Perspektif Negara Kesatuan Republik Indonesia

Rusmin Tumanggor



Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah
INSTITUT ILMU AL-QUR'AN (IIQ)

Jakarta

2013

QIRO'AH

Jurnal Pendidikan Agama Islam

Vol. 6 No. 1 Desember 2013

Penerbit:

Jurusan Pendidikan Agama Islam
Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ)

Penanggung Jawab:

Dekan Fakultas Tarbiyah

Pemimpin Redaksi:

Anshori

Sekretaris Redaksi:

Herman

Dewan Pakar / Redaktur Ahli:

Huzaemah T. Yango

Artani Hasbi

Suwarno Imam

Ahmad Thib Raya

Ahmad Munif Suratmaputra

Dewan Redaksi:

Anas Maulana

Dimiyati Badruzzaman

Nadjematul Faizah

Esi Hairani

Redaktur Pelaksana:

Sakur

Desain Grafis:

Wasmini

Yuyun Siti Zainab

Jurnal ini terbit dua kali (Juni dan Desember) setahun. Redaksi mengundang pembaca untuk menyumbangkan tulisannya (artikel, hasil penelitian, resensi) dalam bahasa Indonesia. Panjang tulisan minimal 13 halaman A4 spasi 1,5 dengan font Garamont 11 dan Traditional Arabic 14. Redaksi berhak mengedit tulisan yang dimuat tanpa harus merubah substansinya. Tulisan yang dimuat disediakan imbalan yang memadai.

Alamat Redaksi :

Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah

Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta

Jl. Ir. H. Juanda No. 70 (Depan UIN) Ciputat

Telp. 021. 7402703 - 74705154

Website: <http://jurnaltarbiyah.iiq.ac.id>

Email :tarbiyahiiq@iiq.ac.id

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	i – ii
Peningkatan Pembentukan Karakter Mahasiswa Melalui Integrasi Pendidikan Karakter Dengan Mata kuliah Psikologi Pendidikan	1 - 16
<i>Nuraida/ Rachmat Mufyono</i>	
Memaknai Konsep Pendidikan Ibn Miskawaih Dalam Mengembangkan Etika Kerja Islam	17 - 40
<i>Zaimudin</i>	
Model Pesantren Mahasiswa (Analisis Pembelajaran di Pondok Pesantren Luhur Sabilus Salam Kp. Utan Ciputat)	41 -58
<i>Sapiudin Shidiq</i>	
Al-Qur'an sebagai "Kitab Terbuka" dalam Perspektif Pendidikan Arti Penting Nilai Pedagogis dan Pembacaan Produktif.....	59-76
<i>Mahmud Arif</i>	
Kiat-kiat Mengendalikan Marah dalam Perspektif Islam	77 - 92
<i>Mahyuddin Barni</i>	
Aktualisasi Nilai Kerukunan Hidup Antar Umat Beragama dalam Perspektif Negara Kesatuan Republik Indonesia	93-114
<i>Rusmin Tumanggor</i>	

KIAT-KIAT MENGENDALIKAN MARAH DALAM PERSPEKTIF ISLAM

Oleh: Mahyuddin Barni¹

Abstract

Acts of violence, both in the home, at school, and in society that occurred against the background by a variety of motives, and when someone does the violence, he felt an urge from within the so-called emotions. Emotions influence on a person's actions or behavior. The influence of emotion that there are positive and some are negative. Angry as a form of negative emotions can make a person kill, making mischief, or fighting. In the Qur'an found some verses related to anger. Among the verse is verse that tells of Joseph's brothers threw Joseph into a well. This they did, because they were jealous and angry with Joseph that their father really loved (Yusuf/27: 7-15). In a letter al-Anbiya/21: 59-69 Namrudz told of pique and its people against the actions of the Prophet Ibrahim, who had destroyed the statues of their gods that be. They also burn Abraham alive. But with the help of Allah the Prophet Ibrahim survived. In this paper the author tries to describe the "Tip - Tip Controlling Anger in Islamic Perspective". The discussion in this paper include the definition of angry, angry expression, causing upset in the Qur'an, and how to control angry

Kata Kunci: Ekspresi marah, Penyebab marah, dan Pengendaliannya.

A. Pendahuluan

Dalam kehidupan sehari-hari sering terlihat seorang memukul orang lain, kadang terlihat seseorang menusuk orang lain. Di media massa, baik elektronik maupun media cetak, banyak disuguhkan berita tentang

¹Penulis adalah Guru Besar Fakultas Tarbiyah dan Keguruan sekaligus sebagai Direktur Pascasarjana IAIN Antasari Banjarmasin, dapat dihubungi melalui email: mahyudinbarni@yahoo.co.id

penyiksaan, pemukulan dan pembunuhan yang dilakukan seseorang kepada orang lain.

Penyiksaan, pemukulan dan pembunuhan itu terjadi disebabkan oleh berbagai alasan. Ada orang membunuh karena dendam, ada orang memukul karena marah, ada orang melakukan penyiksaan karena benci. Di sebuah televisi diberitakan bahwa seorang istri membunuh suaminya, kemudian dia memutilasi mayat itu dan membuangnya. Ini dia lakukan karena sang suami sering menyiksa. Di sebuah harian diberitakan bahwa seseorang telah membunuh orang lain karena orang tersebut telah menyakitinya. Pernah juga diceritakan bahwa telah terjadi penusukan seorang teman kepada temannya ketika terjadi pesta miras. Peristiwa ini terjadi karena di tengah pesta miras itu telah terjadi perang mulut, sehingga dia tersinggung.

Tindak kekerasan, baik dalam rumah tangga, di sekolah, dan di masyarakat itu terjadi dilatar belakangi oleh berbagai motif, dan ketika seseorang melakukan tindak kekerasan itu, dia merasakan suatu dorongan dari dalam yang disebut dengan emosi.

Emosi adalah "suatu gejala psiko-fisiologis yang menimbulkan efek pada persepsi, sikap, dan tingkah laku, sertamengejawantah dalam ekspresi tertentu. Emosi dirasakan secara psiko-fisik karena terkait langsung dengan jiwa dan fisik."² Emosi memberikan pengaruh terhadap tindakan atau perilaku seseorang. Pengaruh emosi itu ada yang bersifat positif dan ada juga yang bersifat negatif. Emosi yang memberikan pengaruh positif akan memberika dorongan kepada seseorang untuk melakukan suatu tindakan atau perilaku yang positif. Gembira³ misalnya akan mendorong seseorang untuk bersikap baik pada orang lain. Sebaliknya, emosi yang memberikan pengaruh negatif akan mendorong seseorang bertindak atau berperilaku negatif. Marah⁴ dapat membuat seseorang membunuh, membuat keonaran, atau berkelahi. Sedih⁵ dapat

²M. Darwis Hude, *Emosi, Penjelasan Relegio-Psikologis tentang Emosi manusia di dalam al-Qur'an*, Jakarta: Erlangga, 2006, h. 18.

³Gembira adalah ekspresi dari kelegan, yaitu perasaan terbebas dari ketegangan. Sarlito Wirawan Sarwono, *Pengantar Umum Psikologi*, Rajawali Pers, Jakarta, 2010, h. 56.

⁴Marah adalah perasaan yang dirasakan seseorang sebagai sikap yang tidak adil yang menyebabkan seseorang merasa sakit hat dan dia ingin melakukan pembalasan. Lihat, Richard S. Lazarus, *Emotion and Adaption*, New York, Oxford University Press, 1991, h. 217.

⁵Sedih atau duka cita adalah satu keadaan afektif dalam mana orang mengalami satu type dan satu derajat kesedihan (duka cita). Kartini Kartono dan Dali Gula, *Kamus Psikologi*, Bandung, Pionir Jaya, 2003, h. 472.

membuat seseorang menarik diri dari pergaulan, merasa bersalah, atau putus asa. Takut⁶ dapat membuat seseorang cemas dan khawatir.

Dalam al-Qur'an ditemukan beberapa ayat yang berkaitan dengan tindak kekerasan. Di antara ayat itu adalah ayat yang menceritakan tentang Musa yang meninju seorang pemuda Bani Israil karena membela temannya. Tinju musa membuat pemuda Bani Israil itu mati (*al-Qashash/28:15*). Ayat lain adalah cerita tentang saudara-saudara Yusuf yang melempar Yusuf ke sebuah sumur. Ini mereka lakukan, karena mereka merasa iri kepada Yusuf yang sangat disayang ayah mereka (*Yusuf/27: 7-15*). Dalam surat *al-Anbiya/21: 59-69* dikisahkan tentang kekesalan Namrudz dan rakyatnya terhadap perbuatan Nabi Ibrahim yang telah menghancurkan patung-patung yang menjadi sembahannya. Mereka pun membakar Nabi Ibrahim hidup-hidup. Tetapi dengan pertolongan Allah Nabi Ibrahim selamat.

Dalam tulisan ini penulis mencoba menguraikan tentang "Kiat-Kiat Mengendalikan Marah dalam Perspektif Islam". Pembahasan dalam tulisan ini meliputi pengertian marah, ekspresi marah, penyebab marah dalam al-Qur'an, dan cara mengendalikan marah

B. Marah

1. Pengertian

Marah adalah "sangat tidak senang (karena dihina, diperlakukan tidak sepatutnya, dsb); berang; gusar". Dalam bahasa Arab, kata yang menggambarkan marah adalah *gadlab*. Kata *gadlaba*⁸ berarti meluapnya darah disertai dengan keinginan untuk menyiksa. *Al-gadlab* dapat berarti tidak terkendalinya emosi, sehingga muncul gejolak ingin memusuhi.⁹

2. Ekspresi marah dalam al-Qur'an

Seseorang yang sedang marah kadang melakukan tindakan yang dapat membahayakan orang lain dan dirinya sendiri. Hal ini terjadi, karena tindakan yang dia lakukan di luar kendali. Di sisi lain, ada orang

⁶Takut adalah emosi yang mendorong seseorang untuk menghindarkan diri dari bahaya dan berhati-hati terhadap ancaman sebagai bentuk dari upaya untuk tetap hidup. Lihat, Muhammad Utsman Najati, *Ilm al-Nafs fi Hayatina al-Yaumiyat*, Kairo, Dar al-Nahdlat, al-'Arabiyyat, 1966, h. 82.

⁷Lihat, Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Balai Pustaka, Cet.III, Jakarta, 2005, h. 559.

⁸Al-Qur'an memuat sebanyak 6 ayat yang memuat kata ini, yaitu *al-A'raf/7: 150, 152, dan 154, Thâhâ/20: 86, al-Syûrâ/42: 37, al-Anbiyâ/21: 87*. Lihat, Muhammad Fuâd Abd al-Bâqi, *al-Mu'jam al-Mufthar li Alfâzh al-Qur'an al-Karîm*, Maktabat Dahlân, Indonesia, Tth. h. 633.

⁹Lihat, Ibrahim Anis dkk, *al-Mu'jam al-Wasith*, Jilid 2, Ttp., Tth, h. 654.

yang marah dan dia mampu meredam kemarahannya untuk tidak melakukan tindakan di luar batas yang bisa berakibat membayakan orang lain.

Dalam al-Qur'an, kemarahan yang dialami oleh Nabi Musa dan Nabi Yunus terekspresi dalam bentuk yang berbeda. Gambaran ekspresi kemarahan ini tergambar dalam surat *al-A'râf*/7: 150-154, *Thâhâ*/20: 86 yang menggambarkan kemarahan Musa kepada Harun dengan cara mencengkeram kepala Harun. Ini dia lakukan, karena dia beranggapan bahwa kesesatan yang dilakukan kaumnya sepeninggalnya disebabkan oleh kelalaian Harun.

Ayat 150 surat *al-A'râf*/7 ini berbunyi

وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَىٰ إِلَىٰ قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا قَالَ بِئْسَمَا خَلَفْتُمُونِي مِنْ بَعْدِي أَعَجَلْتُمْ أَمْرَ رَبِّكُمْ
لَوْ آخَ وَأَخَذَ بِرَأْسِ أَخِيهِ يَجُرُّهُ إِلَيْهِ... وَالْقِيََالَ

Dan tatkala Musa telah kembali kepada kaumnya dengan marah dan sedih hati, berkatalah dia: "Alangkah buruknya perbuatan yang kamu kerjakan sesudah kepergianku! Apakah kamu hendak mendahului janji Tuhanmu?" Dan Musa melempar luh-luh (*Taurat*) itu dan memegang (*rambut*) kepala saudaranya sambil menarik ke arahnya....

Ayat ini menceritakan tentang keadaan Musa yang pulang dari bukit Thur dalam keadaan marah dan sangat sedih. Dia menarik kepala Harun di atas jambulnya dalam keadaan emosi, karena mengira Harun membiarkan terjadi penyimpangan ini dan dia lalai mencegah kaumnya untuk menyembah anak sapi. Marahnya Musa ini meledak, karena dia melihat penyimpangan aqidah. Dia marah bukan untuk dirinya, tapi marah karena mereka telah melanggar larangan Allah.¹⁰

Ekspresi kemarahan Musa adalah mencengkeram rambut Harun. Dalam kondisi ini, pada dasarnya Musa sangat marah, tetapi dia masih bisa mengendalikan kemarahan itu, sehingga apa yang dia lakukan belum sampai pada tingkat yang dapat membahayakan Harun. Indikasi ini bisa dilihat dari pertanyaan yang diajukan Musa kepada Harun, dan Musa pun segera melepaskan cengkeramannya setelah mendengar alasan yang dikemukakan harun.

Dalam kejadian lain, Nabi Yunus ketika marah meninggalkan kaumnya. Ini digambarkan Allah dalam surat *al-Anbiyâ*/21: 87

وَذَا النُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغَاصِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَىٰ فِي الظُّلُمَاتِ....

¹⁰Lihat, al-Wahba' al-Zuhaili, *al-Tafsîr al-Munîr fî al-'Aqîdat wa al-Syarî'at wa al-Manhaj*, Jilid 9, Dar al-Fikr, Damaskus, 1991/1411, h. 100-101.

Dan (ingatlah kisah) Yunus ketika ia pergi dalam keadaan marah, lalu ia menyangka bahwa Kami tidak akan mempersempitnya (menyulitkannya), maka ia menyeru dalam keadaan yang sangat gelap....

Maksud dari *idz dzahaba maghâdiban* adalah Yunus pergi dan meninggalkan kaumnya dalam keadaan marah. Hal ini dia lakukan, karena dia menyangka bahwa kaumnya tidak menghiraukannya, lalu dia pergi menjauh.¹¹ Padahal setelah kepergian Yunus, kaumnya menyadari kekeliruan mereka dan kembali ke jalan yang benar.¹²

Marah yang muncul pada Musa dan Yunus adalah ekspresi kemarahan yang disebabkan oleh kemunkaran yang dilakukan para pengikutnya. Marah yang tergambar dalam cerita Musa dan Yunus ini adalah kemarahan yang berkaitan dengan agama. Ini mengisyaratkan bahwa seseorang harus dapat mengendalikan diri apabila marah itu muncul dari persoalan pribadi.

Dalam cerita Musa tergambar bahwa bila seseorang yang marah, pelampiasan kemarahan itu dapat berupa kontak pisik. Musa ketika dia marah mencengkeram kepala Harun. Ini memberi isyarat bahwa dalam keadaan marah, perilaku seseorang kadang tidak terkendali.

Bentuk marah yang lain adalah meninggalkan objek yang dimarahi. Pergi dari orang yang menyebabkan munculnya kemarahan merupakan simbol dari pelepasan tanggung-jawab terhadap orang yang dimarahi. Yunus dalam cerita ini, tidak memperdulikan apapun yang terjadi pada kaumnya yang telah berbuat kemunkaran. Cara ini merupakan bentuk protes tanpa perlawanan, dan dalam kondisi marah, seseorang kadang terbawa perasaannya, karena dia menganggap cara yang dia lakukan adalah benar.

Dalam surat *al-Zukhruf*/43: 17¹³ Allah memberikan gambaran tentang keluarga Arab Jahiliyah yang merasa terhina ketika mendapatkan seorang anak perempuan. Mereka berusaha menahan marah. Meskipun

¹¹Lihat, Muhammad Husain al-Thabâ-Thabâ'i, *al-Mizân fî Tafsîr al-Qur'an*, Jilid 14, Mu'assasat al-'Alam Mathbû'ah, Bairût-Libanon, 1987/1403, h. 316.

¹²Lihat, Muhammad al-Râzî Fakh al-Dîn bin Dhiya'u al-Dîn 'Umar, *Tafsîr al-Fakhr al-Râzî*, Jilid 11, Dar al-Fikr, Bairut-Libanon, 1995/1415, h. 213.

¹³Allah berfirman

وَإِذَا بُشِّرَ أَحَدُهُمْ بِمَا ضَرَبَ لِلرَّحْمَنِ مَثَلًا ظَلَّ وَجْهُهُ مُسْوَدًّا وَهُوَ كَاطِمٌ.

Padahal apabila salah seorang di antara mereka diberi kabar gembira dengan apa yang dijadikan sebagai misal bagi Allah yang Maha Pemurah; jadilah mukanya hitam pekat sedang dia amat menahan sedih. (*Al-Zukhruf*/43: 17).

demikian, kemarahan mereka yang bercampur malu itupun masih terlihat dalam raut muka mereka yang merah padam (*muswaddan*).¹⁴

Kadang seseorang yang marah tidak bisa melampiaskan kemarahan kepada objek atau seseorang yang menjadi sasaran kemarahannya. Ketidakmampuan melampiaskan kemarahan ini mungkin terjadi karena dia merasa takut akan mendapat balasan dari orang yang dia marahi itu. Oleh karena itu, penumpahan kemarahan dilakukan dalam bentuk lain, seperti menggigit jari. Bentuk kemarahan dengan cara menggigit jari tergambar dalam surat *Âli-Imrân/3: 119*.¹⁵

Ayat ini menggambarkan bahwa orang-orang munafik itu marah kepada orang-orang beriman. Tetapi mereka takut menampakkan kemarahan itu, sehingga ketika mereka tidak terlihat oleh orang-orang beriman mereka menggigit jari sebagai kompensasi pelampiasan perasaan marah yang tidak tersalurkan. Ini merupakan proses *displacement* dari permusuhan, yaitu seseorang mengarahkan kemarahan kepada diri sendiri sebagai ganti dari pengarahannya kepada seseorang yang sebenarnya sebagai pemicu marahnya.¹⁶

Ekspresi kemarahan atau kejengkelan seseorang kadang juga terlihat dari raut muka mengerut (*bermuka masam*). Ini tergambar dalam surat *al-Zumar/39: 45*

وَإِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَحْدَهُ اشْمَأَزَّتْ قُلُوبُ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِالْآخِرَةِ وَإِذَا ذُكِرَ الَّذِينَ مِنْ دُونِهِ إِذَا هُمْ يَسْتَبْشِرُونَ.

Dan apabila hanya nama Allah saja disebut, kesallah hati orang-orang yang tidak beriman kepada kehidupan akhirat; dan apabila nama sembah-membah selain Allah yang disebut, tiba-tiba mereka bergirang hati.

¹⁴Lihat, M. Darwis Hude, *Emosi, Penyelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam al-Qur'an*, hal. 165.

¹⁵Allah berfirman

هَآ اَنْتُمْ اَوْلَآءُ حُبُوْنِهِمْ وَلَا يُحِبُوْنَكُمْ وَتُؤْمِنُوْنَ بِالْكَذِبِ كُلِّهِ وَإِذَا لَعَنُوْكُمْ قَالُوْا اَمَّا وَاِذَا خَلَوْا عَمَّا وَعَدُوْكُمْ الْاٰمِلِيْنَ مِنَ الْعِقَابِ اَلَمْ يَكُوْنُوْا يَفْهَمُوْنَ اِنَّ اللّٰهَ عَلِيْمٌ بِذٰتِ الصُّدُوْرِ.

Beginilah kamu, kamu menyukai mereka, padahal mereka tidak menyukai kamu, dan kamu beriman kepada Kitab-Kitab semuanya. apabila mereka menjumpai kamu, mereka berkata "Kami beriman", dan apabila mereka menyendiri, mereka menggigit ujung jari antaran marah bercampur benci terhadap kamu. Katakanlah (kepada mereka): "Matilah kamu karena kemarahanmu itu". Sesungguhnya Allah mengetahui segala isi hati.

¹⁶Lihat, Muhammad Ustman Najati, *Al-Qur'an wa 'Ilm al-Nafs*, Terjemah oleh Ibn Ibrahim dengan judul "Jiwa Manusia dalam Sorotan al-Qur'an", Cendekia, Jakarta, 2001, h. 85.

Menurut Sayyid Quthb, ayat di atas menggambarkan keadaan orang-orang musyrik di masa Nabi Muhammad saw. yang merasa senang dengan muka berseri-seri dan bibir tersenyum ketika mendengar tuhan mereka disebut-sebut. Sebaliknya, ketika mereka mendengar kalimat tauhid, mereka tidak senang mendengarnya. Ketidaksenangan ini dapat terlihat dari muka mereka yang mengerut (*bermuka masam*).¹⁷

3. Penyebab marah dalam al-Qur'an

a. Mengetahui kemusyrikan di masyarakat

Surat *al-A'râf/7: 150-154* menceritakan tentang kemarahan Nabi Musa kepada Nabi Harun, karena Musa menyangka Harun membiarkan pengikutnya dalam kesesatan. Setelah Musa tahu penyebab kesesatan pengikutnya itu dan memahami kondisi Harun yang tidak mampu membimbing pengikutnya, ia berdoa kepada Allah dan meminta ampun untuk kesalahan yang dia dan Harun lakukan. Demikian pula dalam surat *Thâhâ/20: 86* memberi gambaran tentang kemarahan Musa terhadap pengikutnya yang melakukan kemusyrikan dan Musa mengingatkan kepada mereka akan kemurkaan Allah yang akan mereka terima.¹⁸

b. Mengetahui penyimpangan ajaran di masyarakat

Surat *al-Anbiyâ/21: 87* menggambarkan keadaan Nabi Yunus yang pergi meninggalkan kaumnya yang inkar dalam keadaan marah. Kesadarannya baru muncul setelah dia mendapatkan kesulitan, karena berada dalam perut ikan.¹⁹

Yunus marah kepada kaumnya, karena kaumnya tidak menghiraukan nasehat dan peringatan Yunus terhadap pelanggaran ajaran yang kaumnya lakukan. Kesabaran Yunus habis, karena dia merasa sudah terlalu lama melakukan dakwah kepada mereka, sementara mereka tidak menghiraukan dakwahnya. Yunus pun pergi meninggalkan

¹⁷Lihat, Sayyid Quthb, *Fî Zhilâl al-Qur'ân*, Jilid 5, Dar al-Syuruq, Bairut, 1994/1415, h. 3055.

¹⁸Surat *Thâhâ/20: 86* berbunyi:

فَرَجَعَ مُوسَىٰ اِلَىٰ قَوْمِهِ غَضْبَانَ اِمۡقًا قَالَ يٰقَوْمِ اَلَمْ يَآئِدِكُمْ رَبُّكُمْ وَعٰذًا حَسَنًا اَمۡطَلۡتُمْ عَلٰٓيْكُمْ اَلۡعٰهۡدَ اَمۡ اَرۡدٰتُمْ اَنْ يَّحۡلَ عَلٰٓيْكُمْ غَضۡبٌ مِّنۡ رَبِّكُمْ فَاَلۡتَمۡتُمۡ مَّوۡجِدِي.

Kemudian Musa kembali kepada kaumnya dengan marah dan bersedih hati. Berkata Musa: "Hai kaumku, bukankah Tuhanmu telah menjanjikan kepadamu suatu janji yang baik? Maka apakah telah lama masa yang berlalu itu bagimu atau kamu menghendaki agar kemurkaan dari Tuhanmu menimpamu, dan kamu melanggar perjanjianmu dengan aku?"

¹⁹Lihat, Abdullâh bin Ahmad al-Anshârî al-Qurthûbî, *al-Jâmi' li Ahkâm al-Qur'ân*, Jilid 6, Dar al-Fikr, Bairut, 1995/1415, h. 234.

kaumnya. Ketika kepergian Yunus itulah kaumnya menyadari akan kekeliruan mereka dan mereka pun bertobat.²⁰

c. Gangguan musuh

Dalam hidup berbangsa dan bermasyarakat, sering terjadi perselisihan dan percekocokan yang terjadi antar individu dan atau antar kelompok. Masing-masing mereka yang berselisih berusaha untuk menimpakan kerugian kepada mereka yang dianggap musuh, dan bahkan mereka berusaha menghancurkan kelompok atau negara yang dianggap menjadi musuh. Tindakan yang mereka lakukan dirasakan sangat mengganggu kelompok atau masyarakat yang menjadi seteru. Termasuk gangguan atau ancaman yang dirasakan seseorang, masyarakat, atau negara adalah ketika pasukan musuh atau seseorang yang dianggap sebagai musuh itu berada di dalam wilayah kekuasaannya. Ini tergambar dalam surat *al-Taubat*/9: 120²¹

Ayat di atas menggambarkan keterbangkitan emosi marah yang berkaitan dengan perebutan teritori. Terancam atau terlepasnya kekuasaan akan memunculkan emosi marah dari orang yang sebelumnya kehilangan kekuasaan.²²

d. Marah karena ada pesaing

Allah berfirman dalam surat *al-Syu'arâ*/26: 54-55.

إِنَّ هَؤُلَاءِ لَشِرْذِمَةٌ قَلِيلُونَ. وَإِنَّهُمْ لَنَا لِعَانِطُونَ.

(Fir'aun berkata): "Sesungguhnya mereka (Bani Israil) benar-benar golongan kecil. Dan Sesungguhnya mereka membuat hal-hal yang menimbulkan amarah kita.

²⁰Lihat, 'Imad al-Din Abu al-Fida' I Isma'il bin Katsir al-Qurasyiy al-Dimasyqi, *Tafsir al-Qur'an al-Azhim*, Jilid 3, Dar Mishr li al-Thba'at, Mesir, Tth, h. 186-187.

²¹Allah berfirman

مَا كَانَ لِأَهْلِ الْمَدِينَةِ وَمَنْ حَوْلَهُمْ مِنَ الْأَعْرَابِ أَنْ يَتَخَلَّفُوا عَنْ رَسُولِ اللَّهِ وَلَا يَرْغَبُوا بِأَنفُسِهِمْ مِنْ نَفْسِهِ ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ لَا يُصِيبُهُمْ ظَمَأٌ وَلَا نَصَبٌ وَلَا مَخَصَّةٌ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا يُطْئُونَ مَوْطِئًا يَغِيظُ الْكُفَّارَ وَلَا يَنْتَلُونَ مِنْ عَدُوٍّ إِلَّا أَكْثَبَ لَهُمْ بِهِ عَمَلٌ صَالِحٌ إِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ.

Tidaklah sepatutnya bagi penduduk Madinah dan orang-orang Arab Badwi yang berdiam di sekitar mereka, tidak turut menyertai Rasulullah (berperang) dan tidak patut (pula) bagi mereka lebih mencintai diri mereka daripada mencintai diri rasul. yang demikian itu ialah karena mereka tidak ditimpa kehausan, kepayahan dan kelaparan pada jalan Allah, dan tidak (pula) menginjak suatu tempat yang membangkitkan amarah orang-orang kafir, dan tidak menimpakan sesuatu bencana kepada musuh, melainkan dituliskanlah bagi mereka dengan yang demikian itu suatu amal saleh. Sesungguhnya Allah tidak menya-nyikan pahala orang-orang yang berbuat baik.

²²Lihat, M. Darwis Hude, *Emosi, Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam al-Qur'an*, h. 177.

Menurut Sayyid Quthb, maksud ayat di atas adalah gerakan dan kelompok Musa itu sebenarnya kecil, tetapi sepak terjang dan provokasi mereka memancing kemarahan.²³ Fir'aun sebagai penguasa tunggal di Mesir waktu itu merasa terganggu dengan adanya gerakan dakwah yang dilakukan Musa. Fir'aun beranggapan bahwa gerakan dakwah Musa dapat menurunkan kredibilitas kekuasaannya. Karena ajaran yang dibawa Musa bertentangan dengan doktrin kekuasaannya, yaitu bahwa dia adalah seorang penguasa sekaligus tuhan yang harus mereka sembah.

e. Marah karena iri hati

Perasaan iri hati yang dirasakan seseorang dapat menyebabkan dia marah. Kemarahannya itu muncul karena dia tidak bisa mendapatkan sesuatu sebagai orang lain mendapatkannya. Ini tergambar dalam surat *al-Taubat*/9: 58

وَمِنْهُمْ مَنْ يَلْمِزُكَ فِي الصَّدَقَاتِ فَإِنْ أُعْطُوا مِنْهَا رَضُوا وَإِنْ لَمْ يُعْطُوا مِنْهَا إِذَا هُمْ يَسْتَخْطُونَ.

Dan di antara mereka ada orang yang mencelamu tentang (distribusi) zakat; jika mereka diberi sebahagian dari padanya, mereka bersenang hati, dan jika mereka tidak diberi sebahagian dari padanya, dengan serta merta mereka menjadi marah.

Ayat ini menerangkan bahwa orang munafiq di masa Nabi Muhammad mencela beliau dengan perkataan berkaitan dengan pembagian zakat. Mereka mencela, karena mereka marah. Mereka marah, karena mereka tidak mendapat bagian sesuai keinginan mereka.²⁴ Kemarahan yang tergambar dalam ayat diekpresikan dalam bentuk perkataan, dan yang menjadi penyebabnya adalah mereka merasa iri karena mereka tidak mendapatkan bagian seperti yang lain.

C. Kiat-Kiat Mengendalikan Marah

Metode pencegahan marah merupakan cara yang dilakukan seseorang yang sedang marah dengan upaya menahan diri untuk tidak melampiaskan kemarahan. Pengendalian marah merupakan cara yang memerlukan latihan. Ada beberapa upaya mengendalikan marah yang dapat dilihat dalam al-Qur'an dan Hadits.

1. Memberi maaf bila marah.

²³Lihat, Sayyid Quthb, *Fî Zhilâl al-Qur'an*, Jilid 3, h. 1666.

²⁴Lihat, Sayyid Quthb, *Fî Zhilâl al-Qur'an*, Jilid 5, h. 3055.

Orang yang berada dalam kondisi marah, sering dikuasai oleh emosi ini. Karena itu, dia bertindak secara emosional. Surat *al-Syûrâ/42: 37*²⁵ memberikan tuntunan kepada kaum muslimin untuk tidak dikuasai marah ketika marah itu muncul. Mereka memaafkan kesalahan yang membuat mereka marah, menahan marah, tidak dendam terhadap orang yang menzalim mereka, dan meminimalkan kemarahan dengan memberi maaf. Mereka adalah orang yang diberi Allah keistimewaan berupa sifat *hilm*.²⁶

Memberi maaf ketika marah adalah suatu tindakan terpuji dan ini hanya dilakukan oleh orang-orang yang memiliki jiwa besar dan hati yang bersih. Segala perilakunya selalu dalam pengawasan rasio dan kesadarannya. Karena itu, dia mampu menahan gejolak marah pada saat dia marah. Ini adalah pekerjaan berat bagi seseorang, karena itu banyak orang yang tidak mampu melakukannya, meski dia tahu. Memberi maaf ketika marah memerlukan ketulusan hati dan kelembutan jiwa. Mereka yang dapat mengendalikan marah adalah orang-orang kuat. Dalam hadits Rasulullah saw. diterangkan

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يُوسُفَ أَخْبَرَنَا مَالِكٌ عَنْ بَنِّ شَيْهَابٍ عَنْ سَعِيدِ بْنِ الْمُسَيْبِ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ ثَمَّ لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ ثَمَّ الْغَضَبِ. (رواه البخاري).²⁷

Telah menceritakan kepadaku Abdullah bin Yusuf, Malik memberitakannya kepada kami dari Ibn Syihab, dari Sa'id bin al-Musaib dari Abu Hurairah bahwasanya Rasulullah bersabda: "Orang kuat itu bukanlah orang yang menang gulat tetapi orang kuat adalah orang yang dapat mengendalikan dirinya pada saat marah". (H.R Bukhari)

Pengendalian marah akan memberikan dampak positif terhadap individu dan sesama manusia. Bila seseorang dapat mengendalikan marah, dia menjadi orang yang santun dan lemah lembut. Bila individu di masyarakat memiliki kekuatan jiwa mengendalikan diri ketika marah, maka percekocokan dan perkelahian tidak akan terjadi. Terjadinya

²⁵Allah berfirman dalam surat *al-Syûrâ/42: 37*

وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الذَّمِّ وَالْفَوَاحِشِ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ

Dan (bagi) orang-orang yang menjauhi dosa-dosa besar dan perbuatan-perbuatan keji, dan apabila mereka marah mereka memberi maaf.

²⁶Lihat, Muhammad Ali bin Muhammad al-Syaukani, *Fath al-Qadîr*, Jilid 4, Dar al-Fikr, Bairut-Libanon, 1993/1414, h. 769.

²⁷Lihat, Abu Abdullah Muhammad bin Ismail al-Bukhari, *Shahîh Bukhari*, Jilid 5, Dar Ibn Katsir al-Yamamat, Bairut, 1987, h. 2267.

percekocokan dan perkelahian, disebabkan mereka sama-sama melampiaskan marah kepada orang yang dimarahi.

2. Menahan diri ketika marah muncul

Allah berfirman dalam surat *al-A'râf/7: 154* yang berbunyi

وَلَمَّا سَكَتَ عَنْ مُوسَى الْغَضَبُ أَخَذَ الْأَلْوَاحَ وَفِي نُحْحَيْهَا هُدًى وَرَحْمَةً لِلَّذِينَ هُمْ لِرَبِّهِمْ يَرْهَبُونَ.

Sesudah amarah Musa menjadi reda, lalu diambilnya (kembali) loh-loh (Taurat) itu; dan dalam tulisannya terdapat petunjuk dan rahmat untuk orang-orang yang takut kepada Tuhannya.

Ayat di atas menerangkan bahwa ketika marahnya reda, Musa mengambil Taurat yang telah dilemparnya ketika marah. Taurat itu berisi petunjuk dan rahmat bagi orang-orang yang mematuhi perintah Allah.

Ini merupakan pelajaran bahwa dalam keadaan marah, seseorang sering tidak dapat mengendalikan dirinya. Dalam kondisi seperti ini sesuatu yang sangat berharga sendiri pun yang berada di tangannya akan diabaikan begitu saja. Tetapi bila marah itu hilang, kesadaran pun pulih kembali dan pada saat itu, seseorang baru dapat kembali menyadari sesuatu yang berharga yang telah diabaikannya.

Karena marah adalah suatu reaksi yang dapat menghilangkan kesadaran, maka seseorang tidak boleh memutuskan suatu masalah dalam keadaan marah. Sebab itu, hendaknya seseorang berusaha mengendalikan perasaan marah.²⁸ Di sisi lain, marah terhadap kezaliman atau kemaksiatan dibenarkan. Ini merupakan prinsip yang harus dipegang oleh kaum muslimin. Ini berarti ada kondisi dan sasaran tertentu yang seseorang sepantasnya marah, dan ada kondisi lain yang seseorang harus menahan diri untuk tidak marah.

3. Bersabar.

Sabar adalah tabah hati tanpa mengeluh dalam menghadapi godaan dan rintangan dalam jangka waktu tertentu dalam rangka mencapai tujuan. Kesabaran dalam menahan marah disebut dengan santun (*hilm*).²⁹

Allah menggambarkan tentang kebolehan melakukan pembalasan sesuai dengan kejahatan yang diterima. Bila dia mampu bersabar, itu

²⁸Lihat, Muhammad 'Utsman Najati, *al-Qur`ân wa 'Ilm al-Nafs*, h. 86.

²⁹Lihat, Achmad Mubarak, *Psikologi Qur`ani*, Pustaka Firdaus, Jakarta, 2001, h. 74

justru lebih baik.³⁰ Hal ini disebabkan menahan diri untuk tidak melakukan pembalasan, meskipun dia mampu melakukannya adalah adalah suatu sikap yang baik.

4. Merubah posisi

Perubahan posisi dapat mengurangi bahkan menghilangkan emosi marah yang muncul. Oleh karena, seorang muslim dianjurkan untuk merubah posisi dari berdiri menjadi duduk, kalau dia sedang marah. Kalau dia merubah posisi menjadi duduk tetap saja marah belum reda, dia dianjurkan untuk berbaring. Ini tergambar dalam sebuah hadis yang berbunyi:

Dari Abu Dzarr, dia berkata. Sesungguhnya Rasulullah saw berkata kepada kami. "Apabila salah seorang kamu telah marah dan dia dalam keadaan berdiri, hendaklah dia duduk, maka marah itu akan hilang. Jika marah itu tidak hilang juga, hendaklah dia berbaring."³¹

5. Berwudlu

Nabi Muhammad saw juga mengajarkan kepada orang yang marah supaya berwudlu. Ini dilakukan, karena dengan membasuh muka, tangan, telinga, dan kaki, ketegangan otot pada saat marah kembali mengendor. Beliau bersabda:

Apabila salah seorang di antara kamu marah, maka hendaklah ia berwudlu dengan air, karena marah adalah dari api.³²

6. Berdo'a.

Berdo'a juga merupakan upaya mengendalikan marah. Ini digambarkan dalam sebuah hadis, yaitu apabila Aisyah marah, Rasulullah saw memegang hidung Aisyah seraya mengatakan: "Wahai Aisyah, ucapkanlah:

³⁰Surat al-Nahl/16: 126

وَأِنْ عَاقَبْتُمْ فَعَاقِبُوا بَعْثَلٍ مِمَّا عَوْقَبْتُمْ بِهِمْ وَإِنْ صَبَرْتُمْ لَهُمْ خَيْرٌ لِّلصَّابِرِينَ ﴿١٢٦﴾

dan jika kamu memberikan balasan, Maka balaslah dengan Balasan yang sama dengan siksaan yang ditimpakan kepadamu[846]. akan tetapi jika kamu bersabar, Sesungguhnya Itulah yang lebih baik bagi orang-orang yang sabar.

Maksudnya pembalasan yang dijatuhkan atas mereka janganlah melebihi dari siksaan yang ditimpakan atas kita.

³¹Lihat, Abu Daud Sulaiman bin al-'Asy'ats bin Syidad bin 'Amir, *Sunan Abi Daud*, Jilid 2, Dar al-Fikr, Bairut, 1987, h. 157.

³²Lihat, Abu Daud Sulaiman bin al-'Asy'ats bin Syidad bin 'Amir, *Sunan Abi Daud*, Jilid 2, h. 157. Lihat, Ahmad bin Hambal, *Musnad Ahmad bin Hambal*, Jilid 5, Dar al-Fikr, Ttp, Tth, h. 152.

Ya Allah, Tuhan Nabi Muhamamad, ampunilah dosaku, hilangkan kemarahan hatiku, dan lindungilah aku dari berbagai fitnah yang menyesatkan.³³

Orang yang marah dikendalikan syetan, sehingga dia tidak bisa berpikir dengan baik. Bahkan orang yang sedang marah dapat melakukan suatu tindakan yang tidak dia lakukan dalam kondisi tidak marah. Oleh karena itu, ketika muncul emosi marah pada dirinya, hendaklah seseorang berdo'a kepada Allah, agar dia dapat menghilangkan emosi marah itu.

D. Penutup

1. Marah adalah gejolak hati seseorang karena mendidihnya perasaan dalam hati dan kadang disertai keinginan untuk memusuhi atau menyiksa. Kemarahan tampak dari tindakan, muka merah, menggigit jari, dan bermuka masam.
2. Penyebab marah yang digambarkan dalam al-Qur'an adalah mengetahui kemusyrikan, mengetahui adanya penyimpangan, gangguan musuh, persaingan, dan iri hati.
3. Kiat-kiat pengendalian marah adalah dengan memberi maaf, menahan diri, bersabar, merubah posisi, berwudlu, dan berdo'a.

³³Lihat, Ahmad bin Hambal, *Musnad Ahmad bin Hambal*, Jilid 4, h. 360

DAFTAR PUSTAKA

- Abd al-Bâqî, Muhammad Fuâd, *al-Mu'jam al-Mufharas li Alfâzh al-Qur'ân al-Karîm*, Maktabat Dahlân, Indonesia, Tth.
- Anis, Ibarahim, dkk, *al-Mu'jam al-Wasith*, Jilid 2, Ttp., Tth.
- 'Amir, Abu Daud Sulaiman bin al-'Asy'ats bin Syidad, *Sunan Abi Daud*, Jilid 2, Dar al-Fikr, Bairut, 1987.
- Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Balai Pustaka, Cet.III, Jakarta, 2005.
- Fakhr al-Dîn bin Dhiya`u al-Dîn 'Umar, Muhammad al-Râzî, *Tafsîr al-Fakhr al-Râzî*, Jilid 11, Dar al-Fikr, Bairut-Libanon, 1995/1415.
- Hambal, Ahmad, *Musnad Ahmad bin Hambal*, Jilid 5, Dar al-Fikr, Ttp, Tth.
- Hude, M. Darwis, *Emosi, Penjelasan Relegio-Psikologis tentang Emosi manusia di dalam al-Qur'an*, Erlangga, Jakarta, 2006.
- Isma'il bin Katsir al-Qurasyiy al-Dimasyqi, 'Imad al-Din Abu al-Fida'i, *Tafsîr al-Qur'ân al-'Azhîm*, Jilid 3, Dar Mish li al-Thba'at, Mesir, Tth.
- Kartono, Kartini, dan Dali Gula, *Kamus Psikologi*, Bandung, Pionir Jaya, 2003.
- Lazarus, Richard S., *Emotion and Adaption*, New York, Oxford University Press, 1991.
- Mubarok, Achmad, *Psikologi Qur'ani*, Jakarta, PustakaFirdaus 2001.
- Najati, Muhammad Utsman, *Ilm al-Nafs fi Hayatina al-Yaumiyyat*, Kairo, Dar al-Nahdlat, al-'Arabiyyat, 1966.
- , *Al-Qur'an wa 'Ilm al-Nafs*, Terjemah oleh Ibn Ibrahim dengan judul "Jiwa Manusia dalam Sorotan al-Qur'an", Cendekia, Jakarta, 2001
- al-Qurthûbî, Abdullâh bin Ahmad al-Anshâri, *al-Jâmi' li Ahkâm al-Qur'ân*, Jilid 6, Dar al-Fikr, Bairut, 1995/1415.
- Quthb, Sayyid, *Fî Zhilâl al-Qur'ân*, Jilid 3 dan 5, Dar al-Syuruq, Bairut, 1994/1415.

- Sarwono, Sarlito Wirawan, *Pengantar Umum Psikologi*, Rajawali Pers, Jakarta, 2010.
- al-Syaukani, Muhammad Ali bin Muhammad, *Fath al-Qadîr*, Jilid 4, Dar al-Fikr, Bairut-Libanon, 1993/1414.
- al-Thabâ-Thabâ'i, Muhammad Husain, *al-Mîzân fi Tafsîr al-Qur'ân*, Jilid 14, Mua'ssat al-A'lam Mathbû'ah, Bairût-Libanon, 1987/1403.
- al-Zuhaili, al-Wahbat, *al-Tafsîr al-Munîr fi al-'Aqîdat wa al-Syar'at wa al-Manhaj*, Jilid 9, Dar al-Fikr, Damaskus, 1991/1411.