

BAB III

WAWASAN AL-QUR'AN TENTANG QALBU

A. *Qalbu* Menurut al-Qur'an

Al-qur'an menggunakan term *qalbu* untuk menyebut hati manusia, tetapi *qalbu* atau hati bukanlah sepotong organ tubuh sebagaimana juga akal dan *bashirah* merupakan elemen atau subsistem yang bersifat nurani. Oleh karena itu pembicaraan tentang *qalbu* merupakan pembicaraan yang sangat luas cakupannya.

Salah satu gagasan al-qur'an tentang *qalbu* adalah fungsi dan potensinya bagi manusia. Fungsi utama *qalbu* bagi manusia sebagai alat untuk memahami realitas dan nilai-nilai. Seperti yang tersebut dalam Q.S. *al-Hajj/22:46*

Dalam ayat ini *qalbu* mempunyai potensi yang sama dengan akal sehingga secara sadar dapat memutuskan sesuatu atau melakukan sesuatu.

Qalbu memiliki berbagai daya insani: (1) Daya inderawi seperti penglihatan dan pendengaran; (2) Daya psikologis seperti kognisi, emosi, konasi, meskipun daya emosi lebih dominan. Daya inderawi *qalbu* berbeda dengan daya inderawi biologis. *Qalbu* mampu melihat dengan mata hati, mendengar dengan suara hati, berbicara dengan kata hati, dan meraba dengan sentuhan hati. Al-Ghazali menyebut fungsi inderawi *qalbu* sebagai indera keenam (*al-hiss al-sadis*) yang menjelma di dalam akal pikiran dan cahaya hati. Panca indera (*al-hissi al-khams*) mampu mencapai hal-hal yang inderawi, tetapi belum mampu merasakan keindahan/keburukan dan kecintaan/kebencian. Semua menjadi terasa apabila berbagai elemen tersebut berinteraksi dengan *qalbu*.

Daya emosi (*al-infi 'āli*) *qalbu* sebagai daya yang paling dominan menimbulkan daya rasa (*al-syu'ur*). Emosi merupakan suatu reaksi kompleks yang mengait satu tingkat tinggi kegiatan dan perubahan-perubahan secara mendalam serta dibarengi dengan perasaan (*feeling*) yang kuat atau disertai keadaan efektif. Perasaan

merupakan pengalaman disadari yang diaktifkan baik oleh perangsang eksternal maupun oleh bermacam-macam keadaan jasmani.¹

Daya emosi *qalbu* dalam al-qur'an dan as-Sunnah ada yang positif dan ada pula yang negatif. Emosi positif misalnya santun, kasih sayang, tunduk (*tawadhu'*) dan sebagainya. Emosi negatif, seperti takut, marah, sombong dengki dan sebagainya.

B. Fungsi *Qalbu* Menurut al-Qur'an

Adapun ayat-ayat al-qur'an tentang fungsi *qalbu* dari aspek emosi adalah sebagai berikut

1. Takut

Penjelasan mengenai takut terdapat di antaranya dalam Q.S *Ali Imran* / 3:151

¹ Abdul Mujib, *Kepribadian dalam Psikologi Islam*, (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2007), h. 89-90

Ayat tersebut termasuk golongan ayat surah-surah Madaniyyah.

Dalam tafsir *al-Mishbāh* ayat di atas menjelaskan bahwa rasa takut sering muncul tanpa alasan, bahkan boleh jadi cukup banyak alasan untuk menolaknya, tetapi ia tetap bertengger di *qalbu* manusia. Di atas, dinyatakan bahwa rasa takut adalah akibat kemusyrikan mereka. Kemusyrikan adalah meyakini adanya kekuatan selain Allah swt., yang dapat memberi pengaruh positif atau negatif terhadap makhluk. Kekuatan tersebut pada hakikatnya tidak ada, dan tanpa dalil, bahkan dalil-dalil membuktikan kekeliruannya. Karena itu pula, sebagai dampak dari keyakinan yang mengotori *qalbu* mereka, Allah mencampakkan pula dalam *qalbu* mereka rasa takut, yang boleh jadi tidak beralasan pula.²

Tafsir *al-Maraghi* menjelaskan di dalam ayat itu terkandung isyarat yang menjelaskan kebatilan kemusyrikan dan pengaruhnya yang amat buruk terhadap jiwa. Sebab, tabiat kemusyrikan itu hanya mewariskan rasa takut di dalam hati, dengan anggapan bahwa diantara makhluk-makhluk itu ada yang mempunyai pengaruh gaib selain dari tatanan *sunnatullah* dan selain sebab-sebab yang biasa berlaku (hukum alam).

² M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbāh Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, Vol 2, Cet. X, (Jakarta:Lentera Hati, 2007), h. 243.

Orang-orang musyrik memerangi kebenaran (agama Islam), dan memilih memerangi para *da'i*, dan orang-orang menurut dengan pedang, pada hakikatnya mereka goyah terhadap apa yang ia yakini ketika melihat orang-orang yang mereka perangi itu tetap teguh, tegar, dan pantang mundur. Kegoncangan terus menyelimuti jiwa mereka, sampai jiwa mereka dipenuhi rasa takut yang tak terhingga.

Kesimpulannya, bahwa tabiat dan watak kaum musyrikin itu, pada saat melawan kalian, wahai kaum mukminin, jiwa mereka dalam keadaan tergoncang, hati mereka dipenuhi rasa takut dan ngeri melihatmu. Oleh karena itu jangan kalian merasa takut menghadapi mereka. Jangan kalian hiraukan perkataan dan ocehan orang-orang yang mengajak kamu agar memihak mereka dan berlindung kepada mereka.³

Emosi takut merupakan salah satu emosi penting dalam kehidupan manusia. Sebab, ia membantu manusia dalam memeliharanya dari bahaya-bahaya yang mengancamnya.

Manfaat rasa takut tidak hanya terbatas untuk menjaga manusia dari berbagai bahaya yang mengancamnya dalam kehidupan duniawinya saja. Tapi di antara kemanfaatannya yang terutama sekali ialah mendorong seorang mukmin untuk memelihara dirinya dari azab Allah dalam kehidupan akhirat nanti. Sebab, rasa takut dari siksa Allah akan mendorong seorang mukmin

³ Ahmad Mushthafa al-Maraghi, *Terjemah Tafsir al-Maraghi*, Juz IV, Cet. I, 1986, h. 164-

untuk berusaha tidak terjatuh dalam perbuatan maksiat dan berpegang teguh dengan ketakwaan pada Allah serta disiplin beribadah kepada-Nya.⁴

Firman Allah ta'ala dalam Q.S, al-Anfal / 8:2

Emosi takut merupakan keadaan gelisah luar biasa yang meliputi seluruh diri seseorang. Kegelisahan ini dilukiskan al-Qur'an sebagai guncangan luar biasa yang menimpa manusia, sehingga membuatnya tidak mampu berpikir dan menguasai diri.

Firman Allah ta'ala dalam Q.S, al-Ahzab / 33:10-11

⁴ M. 'Utsmani Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, (Bandung : Pustaka, 2004), h. 67

Apabila ketakutan itu begitu dahsyatnya dan tiba-tiba, ini akan membuat seseorang tertimpa kebingungan untuk beberapa lama dimana ia tidak mampu bergerak dan berpikir. Ketika bahaya yang sangat mengancam seseorang dan sepenuhnya ia dikuasai ketakutan, maka seluruh perhatiannya tertuju pada bahaya yang mengancam ini dan usahanya melepaskan diri dari bahaya itu, dan terpalingkan dari hal-hal lain.⁵

Banyak hal yang ditakutkan manusia, dalam al-Qur'an dikemukakan sebagian ketakutan terpenting yang menimpa manusia. Misalnya takut kepada Allah, takut mati, dan takut menjadi orang miskin.

Takut kepada Allah adalah penting dalam kehidupan seorang mukmin. Sebab rasa takut itu mendorongnya untuk takwa kepada-Nya dan mencari ridha-Nya, mengikuti ajaran-ajarannya, meninggalkan larangannya, dan

⁵ M. 'Utsmani Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, h. 68-69

melaksanakan perintah-Nya. Rasa takut kepada Allah dipandang sebagai salah satu tiang penyangga iman kepada-Nya dan merupakan landasan penting dalam pembentukan kepribadian seorang mukmin.⁶

Takut mati merupakan hal yang umum terdapat dikalangan orang banyak pada umumnya. Keimanan yang benar kepada Allah akan melepaskan seseorang dari takut mati. Sebab, seorang mukmin tahu dengan yakin bahwa kematian akan mengantarkannya pada kehidupan akhirat yang abadi, dimana ia akan menerima karunia dan ridha Allah. Apabila seorang mukmin takut mati, sesungguhnya yang ditakutkannya ialah bahwa ia tidak akan memperoleh ampunan, karunia, dan ridha-Nya. tidak disangsikan lagi bahwa takut mati mencekam orang-orang yang berbuat maksiat. Mereka takut akan ditimpa kematian sebelum sempat bertaubat.⁷

Takut terjatuh dalam kemiskinan juga merupakan ketakutan yang menghantui banyak orang. Dalam kehidupannya, manusia selalu berusaha mencari rezeki dan kehidupan yang aman dan tenteram bagi dirinya, isterinya dan anak-anaknya. Dalam usaha ini biasanya manusia harus menanggung kesulitan, kelelahan, dan penderitaan dan setiap kemungkinan bahaya memberikan rasa takut dan khawatir kepadanya.⁸

2. Santun dan penuh kasih sayang

⁶ M. 'Utsmani Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, h. 71

⁷ M. 'Utsmani Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, h. 74

⁸ M. 'Utsmani Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, h. 75

Penjelasan mengenai santun dan penuh kasih sayang di antaranya terdapat dalam Q.S *al-Hadīd* / 57:27

Ayat tersebut termasuk golongan ayat surah-surah Madaniyyah.

Dalam tafsir *al-Maraghi* ayat tersebut menceritakan tentang para pengikut Isa yang mengikuti jejak dan syariatnya mempunyai sifat-sifat sebagai berikut

Ar-Ra'fah : Santun di antara sesama, mereka menolak keburukan sedapat-dapat mereka memperbaiki urusan mereka

Ar-Rahmah : kasih sayang sebagian mereka memberi kebaikan kepada yang lain.⁹

Sedangkan menurut sebuah hadis :

Perumpamaan orang-orang mukmin dalam hal saling cinta dan saling mengasihi sesama mereka adalah seumpama satu jasad. apabila ada salah satu anggota yang sakit maka seluruh anggota yang lain ikut demam dan tidak bisa tidur.

Dan juga sabda Rasulullah saw:

Orang mukmin terhadap orang mukmin lainnya adalah bagaikan sebuah bangunan, sebagiannya memperkuat sebagian yang lain dan merupakan jalinan di antara jari-jarinya.¹⁰

Agar manusia dapat hidup dengan penuh keserasian dan keharmonisan dengan manusia lainnya, tidak boleh tidak ia harus membatasi cintanya pada dirinya sendiri dan egoismenya. Pun hendaknya ia menyeimbangkan cintanya itu dengan cinta dan kasih sayang pada orang-orang lain, bekerjasama dengan dan member bantuan kepada mereka. Oleh karena itu, Allah ketika memberi isyarat tentang kecintaan manusia pada dirinya sendiri, seperti yang tampak dalam keluh kesahnya apabila ia tertimpa kesusahan dan usahanya yang terus

⁹ Ahmad Mushthafa al-Maraghi, *Terjemah Tafsir al-Maraghi*, Juz XXVII, Cet. I, 1989, h. 340

¹⁰ Ahmad Mushthafa al-Maraghi, *Terjemah Tafsir al-Maraghi*, Juz XXVI, Cet. I, 1989. h. 197

menerus untuk memperoleh kebaikan serta kebakhilannya dalam memberikan sebagian karunia yang diperolehnya, setelah itu Allah langsung member pujian pada orang-orang yang berusaha untuk tidak berlebih-lebihan dalam cintanya terhadap diri sendiri dan melepaskan diri dari gejala keluh kesah apabila ditimpa kesusahan dan bakhil apabila memperoleh kebaikan. Cara melepaskan diri dari gejala-gejala itu adalah dengan melalui iman, menegakkan shalat, memberikan zakat, bersedekah kepada orang-orang miskin dan tak punya dan orang miskin yang tak bisa meminta-minta, dan menjauhi segala larangan Allah. Keimanan yangdemikian ini akan bisa menyeimbangkan antara cintanya pada dirinya sendiri dan cintanya pada orang lain,dan dengan demikian akan bisa merealisasikan kebaikan individu dan masyarakat.¹¹

Al-qur'an juga menyeru kepada orang-orang yang beriman agar saling cinta mencintai seperti cinta mereka pada diri mereka sendiri. Dalam seruan itu sesungguhnya terkandung pengarahannya kepada para mukmin agar tidak berlebih-lebihan dalam mencintai diri sendiri dan mengarahkan cinta mereka pada saudara mereka seiman. Dengan demikian diharapkan mereka bisa menyeimbangkan antara cinta mereka pada diri sendiri dengan cinta mereka pada orang lain dan membatasi cinta mereka yang berlebihan¹²

3. Sombong

¹¹ M. 'Utsmani Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, h. 83

¹² M. 'Utsmani Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, h. 85

Penjelasan mengenai sombong di antaranya terdapat dalam Q.S *al-Fath* /
48:26

Ayat tersebut termasuk golongan ayat surah-surah Madaniyyah.

Dalam tafsir *al-Mishbāh* menjelaskan bahwa kesombongan dalam ayat diatas berarti keengganan menerima kebenaran. kata (الحمية) *al-hamiyyah* dipahami oleh sementara ulama dalam arti sikap meluap-luap dan yang

menjadikan seseorang bersikap keras bahkan bersedia mengorbankan diri. Bisa baik bisa buruk, karena *hamiyyah* tersebut disifati dengan *al-jāhiliyyah*.¹³

Dalam tafsir *al-Maraghi*, *Al-hamiyyah* berarti keangkuhan. *Al-hamiyyatal Jāhiliyyah* berarti keangkuhan yang tidak pada tempatnya dan tidak didukung oleh dalil maupun bukti.¹⁴

Sombong yaitu sikap dan perilaku congkak dan menganggap besar diri sendiri tanpa dibarengi kemampuan yang memadai, sehingga merasa dirinya paling besar, padahal keadaan sebenarnya kecil. Sekalipun seseorang memiliki kelebihan yang patut dibanggakan disbanding orang lain, tetapi tidak boleh disikapi secara congkak, karena belum tentu ia memiliki kelebihan di dalam aspek yang lain, apalagi kelebihan itu semata-mata anugerah dari Allah swt. Sombong dianggap sebagai penyakit, sebab pelakunya tidak menyadari akan kekurangannya dan memaksa diri untuk memasang harga diri (*self-esteem*) yang tinggi. Kehidupan orang yang sombong tidak akan tenang, kerana ia tidak rela jika orang lain memiliki prestasi, sedangkan ia sendiri tidak berusaha untuk meningkatkan kualitas dirinya.

Kesombongan dan membanggakan diri akan melenyapkan segala macam keutamaan dan menghasilkan beberapa kerendahan dan kehinaan.

¹³ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbāh Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, Vol 13, Cet. VII, 2007, h. 210-211.

¹⁴ Ahmad Mushthafa al-Maraghi, *Terjemah Tafsir al-Maraghi*, Juz XXVI, Cet. I, 1989, h. 185

Sombong adalah penyakit batin yang muncul pertama yang diperankan oleh iblis. Q.S, *al-Baqarah* / 2:34 :

Iblis menduga substansi dirinya lebih baik daripada substansi manusia. Ia tercipta dari api sedangkan manusia dari tanah. Q.S, *Shād* / 38:76 :

Menurut iblis, api yang menjadi bahan dasar penciptaannya lebih baik naturnya daripada tanah yang menjadi bahan dasar penciptaan manusia. Karena kesombongan, iblis memandang kualitas manusia dengan sebelah mata.¹⁵

Hakikat Kesombongan

Firman Allah ta'ala. Q.S, *al-A'rāf* / 7: 146

Firman Allah ta'ala. Q.S, *an-Nahal* / 16:23

Kesombongan itu merupakan akhlak batin yang muncul karena amal, yang berarti kesombongan (*takabbur*) merupakan buah amal, lalu tampak dalam tindakan anggota badan. Akhlak ini merupakan hasrat untuk menampakkan diri dihadapan orang yang akan disombonginya, agar dia melihat lebih hebat dari orang lain, dengan memiliki sifat-sifat kesempurnaan . pada saat itulah iamenjadi orang yang sombong.

Dari uraian di atas maka kesombongan itu ada dua, yaitu kesombongan lahir (anggota badan) disebut *takabbur* dan kesombongan batin (yang tidak tampak pada perbuatan lahir) disebut *al-Kibr*. Di mana kedua-duanya merupakan satu kesatuan fungsional, sebab perangai batin merupakan amal (perbuatan lahir) anggota badan, dan segala perbuatan sesungguhnya merupakan hasil dari perangai batin (jiwa)¹⁶

¹⁶ Gusti Abdurrahman, *Terapi Sifistik untuk Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, (Banjarmasin: Antasari Press, 2010), h. 252-253

Kesombongan akan menjadi penghalang jalan ke surga, karena kesombongan ini akan menghalangi seseorang dengan sifat orang-orang mukmin, karena orang yang sombong tidak mampu mencintai bagi orang-orang mukmin apa yang dicintai bagi dirinya sendiri. Dia tidak sanggup tawadhu', tidak meninggalkan dengki, iri dan benci, tidak mampu menahan amarah dan menerima nasihat, tidak mau menghentikan penghinaan dan pelecehannya terhadap orang lain. Tidak ada makhluk yang hina melainkan memang dia akan mencari-cari kehinaan itu.¹⁷

4. Dengki

Penjelasan mengenai dengki di antaranya terdapat dalam Q.S *al-Hasyr* / 59:10

¹⁷ Gusti Abdurrahman, *Terapi Sifistik untuk Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, h. 254

Ayat tersebut termasuk golongan ayat surah-surah Madaniyyah.

Dalam Tafsir *al-Mishbāh* ayat di atas adalah doa yang dipanjatkan oleh generasi sesudah sahabat, mengajarkan bahwa kaum muslimin hendaknya selalu menghormati generasi terdahulu, tidak benci atau iri atas keutamaan yang mereka peroleh. Dalam konteks ayat ini adalah keutamaan yang diperoleh sahabat-sahabat nabi, ketika mereka dapat bertemu dan dibimbing langsung oleh beliau saw. Suatu kehormatan yang tidak mungkin diperoleh oleh generasi sesudah mereka.¹⁸

Tafsir *al-Maraghi* menjelaskan bahwa di dalam ayat di atas terdapat dalil atas kewajiban mencintai dan menyukai para sahabat semua, dan barang siapa yang membenci mereka, membenci salah seorang diantara mereka atau beritikad bahwa mereka itu jahat, maka dia tidak mendapatkan hak dalam harta *fai'*. Mereka berdoa kepada Allah agar Dia tidak menjadikan dalam diri mereka rasa dengki dan dendam kepada semua orang mukmin.

Dengki dan demdam adalah pangkal dari segala kesalahan dan sumber dari segala kemaksiatan. Kedua-duanya menuntut pertumpahan darah, kejahatan, kezhaliman, pencurian dan macam-macam kerusakan lainnya.¹⁹

¹⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbāh Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, Vol 14, Cet. VIII, 2007, h. 119

¹⁹ Ahmad Mushthafa al-Maraghi, *Terjemah Tafsir al-Maraghi*, Juz XXVIII, Cet. I, 1989, h.

Dengki merupakan emosi yang dirasakan seseorang bila melihat orang lain memiliki sesuatu yang ia harapkan menjadi miliknya, bukan menjadi milik orang lain.²⁰ kadang dengki timbul antara sesama saudara. Seseorang kadang-kadang merasa dengki pada saudaranya karena berbagai anugerah yang dikaruniakan Allah kepadanya.²¹

Kedengkian pertama yang terjadi dimuka bumi ini ialah kedengkian Qabil kepada saudaranya, Habil. Ini terjadi ketika Allah menerima korban Habil dan menolak korban Qabil. Sehingga ini mendorong Qabil untuk membunuh saudaranya.

Q.S, *al-Ma'idah* / 5: 27

²⁰ M. 'Utsmani Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, h. 101

²¹ M. 'Utsmani Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, h. 102

Dengki, seperti halnya cemburu, membangkitkan rasa tidak senang dan benci dan mendorong tindakan untuk menyakiti orang yang menjadi sasaran kedengkian, bahkan permusuhan dan penyiksaan terhadapnya. Oleh karena kedengkian kadang bisa mendorong terjadinya kebencian dan permusuhan, maka Allah memerintahkan kita untuk meminta perlindungan kepada-Nya dari kejahatan orang-orang yang dengki:

Q.S, *al-Falaq* / 113: 5²²

5. Tunduk

Penjelasan mengenai tunduk di antaranya terdapat dalam Q.S *al-Hājj* / 22:54

²² M. 'Utsmani Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, h. 103

Ayat tersebut termasuk golongan ayat surah-surah Madaniyyah.

Dalam Tafsir *al-Maraghi* orang-orang yang mempunyai pengetahuan tentang Allah mengetahui bahwa ayat-ayat yang telah diturunkan dan ditetapkan oleh Allah serta menghapus apa yang dilontarkan oleh setan itu benar-benar yang *haq* dan datang dari Tuhan mereka, sehingga mereka mempercayainya, hati mereka tunduk kepadanya dan jiwa mereka menetapkannya, bahkan mengamalkan kandungannya berupa ibadah, adab, dan hukum dengan hati yang dingin, tenang dan yakin, serta mengikuti jalan *Sayyidul Mursalin*, Rasulullah saw.

Sesungguhnya Allah akan benar-benar akan memberi petunjuk kepada orang-orang yang beriman kepada-Nya dan Rasul-Nya, serta memberi taufik

kepada mereka yang mengikuti yang *haq*, yang terang, dengan menghapuskan keragu-raguan yang dilemparkan setan kepada bacaan Rasul ketika beliau membacakan wahyu, dengan memelihara pokok-pokok agama yang benar di dalam jiwa mereka dan mengamalkannya menurut kemampuan mereka.²³

Tunduk yang dimaksud di sini adalah sifat rendah diri atau yang biasa disebut *tawadhu'*. Ada sebagian ulama yang memahami *tawadhu'* sama dengan *khusyu'*. Yang dimaksud *khusyu'* di sini adalah rendah hati karena Allah.²⁴

Sikap merendahkan diri tanpa merendahkan diri merupakan sifat yang sangat terpuji dihadapan Allah dan makhluk-Nya. *Tawadhu'* adalah salah satu akhlak mulia yang menggambarkan keagungan jiwa, kebersihan hati dan ketinggian derajat pemiliknya.

Sifat *tawadhu'* tidak dapat diperoleh secara spontan, tetapi harus diupayakan secara bertahap, serius dan berkesinambungan. Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk memperoleh sifat *tawadhu'*:

a. Mengenal Allah swt.

Dalam sebuah kata mutiara disebutkan, “Setiap manusia akan bersikap *tawadhu'* seukuran dengan pengenalannya kepada Tuhannya”. Orang yang mengenal Allah dengan sebenar-benarnya

²³ Ahmad Mushthafa al-Maraghi, *Terjemah Tafsir al-Maraghi*, Juz XVII, Cet. I, (Semarang: Tohaputra, 1989), h. 220

²⁴ Al-Ghazali, *Mempertajam Mata Bathin dan Indra Keenam*, Cet II (t.t: MitraPress, 2007), h. 126

pengenalan akan menyadari bahwa Allah Yang Maha Kuasa, Maha Kaya dan Maha Perkasa yang tidak membutuhkan apapun dari makhluk-Nya. Karenanya, bila mendapatkan kebaikan maka ia memuji Allah swt dan bersyukur kepadanya, sebab pada hakekatnya ia tidak mampu mendatangkan kebaikan kepada dirinya kecuali atas izin-Nya. Orang yang mengenal Allah akan mengakui dirinya kecil dan lemah, sehingga ia akan *tawadhu'* dan merasa tidak pantas untuk berlaku sombong.

b. Menenal Diri.

Dilihat dari asal usulnya, manusia berasal dari sperma yang hina yang selalu dibasuh jika terkena pakaian atau badan. Kemudian manusia lahir ke dunia dalam keadaan tanpa daya dan tidak mengetahui apapun.

Karenanya, manusia tidak berhak sombong. Ia harus bersikap *tawadhu'*, sebab ia lemah dan tidak mempunyai banyak pengetahuan.

c. Mengenal Aib Sendiri.

Seseorang dapat terjebak kepada kesombongan bila ia tidak menyadari kekurang dan aib yang ada pada dirinya. Boleh jadi seseorang mengira bahwa dirinya telah banyak melakukan kebaikan padahal ia justru melakukan kerusakan dan kezaliman.

Firman Allah swt Q.S. *al-baqarah* / 2:11.

Oleh karena itu, setiap muslim harus selalu melakukan introspeksi diri sebelum melakukan, saat melakukan dan setelah melakukan sesuatu sebelum ia dihisab oleh Allah swt kelak. Hal itu juga agar ia menyadari kekurangan dan aib dirinya sejak dini, sehingga ia akan bersikap *tawadhu*' dan tidak akan sombong kepada orang lain.

d. Merenungkan Nikmat Allah swt.

Pada hakikatnya, seluruh nikmat yang dianugerahkan Allah kepada hamba-Nya adalah ujian untuk mengetahui siapa yang bersyukur dan siapa yang kufur. Namun banyak di antara manusia yang tidak menyadari hal tersebut, sehingga memanggakan, bahkan menyombongkan nikmat yang Allah berikan kepadanya. Sebagian ulama berkata; "Kekaguman pada diri sendiri (ujub) adalah pangkal kesombongan". Karena itu, agar dapat menghilangkan sifat sombong dan memiliki akhlaq *tawadhu*', setiap muslim harus sering merenungkan nikmat yang Allah berikan kepadanya.²⁵

6. Marah

²⁵ <http://alikhwahonline.blogspot.com/2008/09/tawadhu.html> (29 Desember 2014)

Penjelasan mengenai marah di antaranya terdapat dalam Q.S *at-Taubah* /
9:15

Ayat tersebut termasuk golongan ayat surah-surah Madaniyyah.

Dalam tafsir *al-Mishbāh* kata (غَيْض) *ghaidh* panas hati adalah amarah yang disertai dorongan untuk melakukan pembalasan.

Fakhruddīn ar-Rāzi berpendapan bahwa ayat ini menunjukkan betapa kukuh keimanan para sahabat Nabi Muhammad saw. Hati mereka penuh amarah terhadap orang-orang kafir demi agama, sehingga timbul keinginan yang meluap untuk mengalahkan mereka. Tentu saja hati yang demikian itu halnya adalah hati yang dipenuhi iman. Di sisi lain – tulisannya lebih jauh – ayat ini juga merupakan dalah satu mukjizat dari aspek pemberitaan gaib, karena Allah telah memberitakan hal-hal di atas sebelum terjadinya dan

ternyata kemudian ia terjadi sebagaimana diberitakan dan sekian banyak juga dari kaum musyrikin yang tadinya memerangi Nabi saw. Akhirnya memeluk Islam dan diampuni Allah swt.²⁶

Dalam tafsir *al-Maraghi* dijelaskan bahwasanya Allah menghilangkan panas hati kaum mukmin yang terpendam di dalam hatinya, karena penghinaan dan kezhaliman kaum musyrikin. Barang siapa telah lama tertindas oleh musuhnya, kemudian Allah melapangkannya dengan sesempurna mungkin, maka akan meledaklah kegembiraannya, dan hal itu akan menjadikan dia mempunyai kekuatan jiwa dan tekad yang benar.

Penghinaan dan penyiksaan yang akan diturunkan kepada mereka ini tidak menyeluruh kepada mereka pada umumnya, tetapi khusus kepada mereka yang telah dikuasai oleh kekufuran, sehingga tidak tersisa sedikit kesiapan pun pada mereka untuk beriman.

Adapun selain mereka, maka sesungguhnya Allah akan memberi mereka taubat dari kemusyrikannya, memberkati mereka untuk beriman, dan menerimanya dari mereka. Dia Maha Mengetahui tentang kesiapan mereka untuk beriman yang tidak kalian ketahui, lagi Maha Bijaksana dalam apa-apa

²⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbāh Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, Vol 5, Cet. IX, 2007, h. 545.

yang disyari'atkan-Nya kepada mereka, yaitu berupa hukum-hukum untuk menegakkan dan menenangkan agama-Nya atas seluruh agama.²⁷

Marah merupakan suatu emosi penting yang mempunyai fungsi esensial bagi kehidupan manusia, yakni membantunya dalam menjaga dirinya. Pada waktu seseorang sedang marah, energinya guna melakukan upaya fisik yang keras semakin meningkat. Ini memungkinkan untuk mempertahankan diri atau menaklukkan segala hambatan yang menghadang di jalan dalam upayanya untuk merealisasikan tujuan-tujuannya.²⁸

Marah (*ghadhab*) menunjukkan tingkat kelabilan kejiwaan seseorang, sebab ia tidak mampu mengendalikan amarahnya. Ketika marah berkobar maka kesadaran nurani terhalangi yang kemudian mendatangkan sakit hati yang berat. Kecenderungannya ingin menjatuhkan orang lain melalui tindakan provokasi, permusuhan, dan perusakan. *Ghadhab* secara potensial tidak harus memiliki konotasi negatif, bahkan jika ia terkontrol oleh *qalbu*. Oleh al-Ghazali, mengakibatkan daya dan kemampuan yang baik. Namun jika *ghadab* telah dicampuri hawa nafsu dan bisikan setan maka mengakibatkan tindakan *disruptif* seperti amarah.²⁹

²⁷ Ahmad Mushthafa al-Maraghi, *Terjemah Tafsir al-Maraghi*, Juz X, Cet. I, 1987 h. 117

²⁸ M. 'Utsmani Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, h. 77

²⁹ Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, Ed. 1. Cet. 1 (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2001), h. 155-156

Marah itu bagaikan api yang tersembunyi di dalam hati seperti bara di bawah abu. Barangkali ia termasuk api yang dari itu setan diciptakan.³⁰

Dalam al-Qur'an terdapat deskripsi tentang emosi marah dan dampaknya atas tingkah laku manusia. Ini bisa didapatkan dalam uraian tentang kemarahan Musa as, ketika ia kembali pada kaumnya dan didupatkannya mereka menyembah anak sapi dari emas yang dibuat oleh al-Samiri. Maka Ia pun memarahi saudaranya, harun.³¹

Q.S, al-A'raf / 7:150

³⁰ Al-Ghazali, *Ringkasan Ihya' Ulūmuddin*, terj. Zaid Husin al Hamid (Jakarta: Pustaka Amani, 1995), h. 204

³¹ M. 'Utsmani Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, h. 78

Q.S, Thāhā / 20:92-94

Emosi marah yang menguasai diri seseorang bisa membuat macetnya kemampuan berpikir yang sehat. Kadang-kadang ia melakukan tindakan atau

mengucapkan perkataan yang memusuhi, yang disesalnya setelah kemarahan reda. Dalam ayat-ayat yang telah dikemukakan di atas yang mengemukakan kemarahan Musa as, kita lihat Musa melemparkan luh-luh, memegang kepala saudaranya, harun, dan menarik janggutnya dengan penuh kemarahan. Tapi ketika marahnya reda dan ia tahu bahwa harun telah berusaha mencegah perbuatan kaumnya yang sesat itu, tetapi mereka menganggapnya ringan dan hamper membunuhnya, Musa pun memohon ampun kepada Allah atas apa yang ia perbuat pada saudaranya sebelum ia tahu kenyataan yang sebenarnya.³²

Oleh karena manusia ketika marah, atau sedang dikuasai oleh emosi yang kuat pada umumnya, kehilangan kemampuan untuk berpikir secara sehat, maka hendaklah sewaktu marah ia tidak melakukan tindakan-tindakan yang mungkin akan disesalnya nanti. Ia juga harus belajar bagaimana mengendalikan kemarahannya.³³

Gejala perilaku pemaarah sama dengan orang yang berpenyakit paranoid, yang secara keliru mempersepsikan orang lain sebagai oengancam, padahal sesungguhnya ia tidak berbuat jahat. Karena itu, ia mengambil sikap bermusuhan dengan orang lain, agar ego dirinya tidak terusik. Pemaarah tidak memiliki pertimbangan pikiran yang sehat, bahkan ia cenderung berpikir pendek. Hampir semua daya positif insan tidak dapat teraktualisasi jika

³² M. 'Utsmani Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, h. 80

³³ M. 'Utsmani Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, h. 81

kemarahan tiba-tiba muncul. Oleh karena itu tidak berlebihan apabila Nabi saw bersabda:³⁴

ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب) رواه متفق عليه عن أبي هريرة)

Menurut al-Ghazali, penyakit *ghadhab* disebabkan oleh unsur api atau panas (*al-harārah*), yang mana unsure tersebut mengalahkannya atau melumpuhkan peran unsure kelembaban atau basah (*al-ruthūbah*) dalam diri manusia.³⁵ Dengan begitu pengobatan penyakit ini bukan dilawan dengan kemarahan, melainkan dengan kelembutan dan nasihat-nasihat yang baik. Sabda Nabi saw. Riwayat Abu Daud dinyatakan :

“sesungguhnya marah itu dari setan, dan setan itu diciptakan dari api. Sesungguhnya api itu dapat dipadamkan dengan air, maka barangsiapa yang marah hendaklah berwudhu”

Hadis tersebut selain menunjukkan sumber penyakit marah, juga menunjukkan bagaimana terapinya. Wudhu dijadikan sebagai terapi penyakit marah, karena airnya yang dibasuhkan pada bagian-bagian wudhu dapat mendinginkan dan menghilangkan ketegangan urat syaraf. Selain itu, wudhu mengingatkan psikis manusia agar berzikir kepada Tuhan-nya, sebab zikir dapat

³⁴ Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, h. 186

³⁵ Al-Ghazali, *Ihyā 'Ulūm ad-Dīn*, (Beirut: Dar al-Fikr, 1991), h. 163

menyembuhkan penyakit batin, selain berwudhu, membaca shalawat Nabi saw juga dapat meredakan kemarahan.³⁶

³⁶ Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, h. 187