

MANAJEMEN MARAH DAN URGENSINYA DALAM PENDIDIKAN

Moch. Sya'roni Hasan

Prodi Pendidikan Agama Islam (PAI), STIT al Urwatul Wutsqo Jombang

e-mail: roni_stit@yahoo.co.id

Abstract: Anger can be managed by controlling the wrath, forgiving someone mistake, doing *ihsan* to the one who has tortured, praying and simple in action. By having good capability in controlling anger well, means they have accomplished personal intelligence in fostering good relation with other. In this case they are able to be good person individually and socially. In other words, they have not only “*sajadah ilahiyyah*”, but also “*sajadah insaniyyah*” which is upheld by yang al-Qur’an that’s called *Habl Min Allah wa Habl Min al-Nas*. This is appropriate with the function Islamic education that is instilling good character in the children soul when they are growing up by direction and advice. So that their moral becomes one of their capability seeped their soul in the form of virtue, kindness and like to work for the benefit of the country.

Keywords: management, anger, education

Pendahuluan

Manusia adalah makhluk yang unik. Segala kemampuan diberikan Tuhan kepada manusia, baik kemampuan positif maupun kemampuan negatif, salah satu kemampuan yang diberikan Tuhan kepada manusia adalah emosi. Ada tiga emosi dasar yang dimiliki manusia sejak bayi hingga wafat yaitu emosi marah, senang dan takut. Manifestasi masing-masing emosi tersebut berbeda-beda tergantung dengan usianya, tahap perkembangan dan situasi serta kondisi saat emosi tersebut muncul. Berbagai ekspresi emosi dasar manusia, mulai dari kesediaan, kemarahan, ketakutan dan lain-lain.¹

Beberapa tahun terakhir ini, kerap kali berita setiap hari penuh dengan laporan tentang semakin lenyapnya sopan santun dan rasa aman, menyiratkan adanya serbuan sifat jahat banyak orang. M. Amin Abdullah, menggambarkan kegalauan zaman saat ini dengan ungkapan berikut. “Hati nurani terlepas dari akal sehat. Nafsu serakah menguasai perilaku cerdas pandai. Praktek korupsi, kolusi

¹ Indah Wigati, *Teori Kompensasi Marah Dalam Perspektif Psikologi Islam* (TA'DIB, Vol. XVIII, No. 02, Edisi Nopember 2013),194.

dan nepotisme merajalela. Lingkungan alam rusak berat. Tindakan kekerasan dan *mutual distrust* mewabah di mana-mana”.²

Keadaan seperti tersebut dirasakan dan diratapi oleh banyak kalangan, termasuk oleh aktivis pendidikan dan keilmuan di tanah air tercinta. Semua bentuk kekerasan dan kejahatan tersebut begitu mudah dilakukan banyak orang sekarang ini dan salah satu penyebab meluasnya kekerasan dan kejahatan tersebut adalah semakin rendahnya dua sikap moral yang sangat dibutuhkan oleh zaman sekarang, yakni kemampuan mengendalikan diri dan kasih sayang kepada orang lain. Meminjam bahasa Daniel Goleman, hal itu disebabkan oleh kualitas kecerdasan emosional mereka yang masih rendah. Keterampilan dan kesanggupan untuk mengendalikan dorongan emosi, untuk membaca perasaan terdalam orang lain dan untuk memelihara hubungan dengan sebaik-baiknya dengan sesama masih sangat langka.³

Seperti diketahui, kecerdasan emosional secara garis besar dapat dikelompokkan pada setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu; setiap keadaan mental yang hebat atau meluap-luap yang meliputi: amarah, kesedihan, rasa takut, kenikmatan, cinta, terkejut, jengkel, dan malu. Jika dikelompokkan lebih mengerucut lagi, hanya ada empat emosi dasar yang hampir diekspresikan sama di seluruh dunia: takut, marah, sedih, dan senang.⁴ Melihat realita yang ada di tengah-tengah kehidupan manusia saat ini, maka sangat diperlukan sekali upaya-upaya mengendalikan kemarahan agar dapat terkendali dengan baik.

Di sisi lain, pengaruh-pengaruh pendidikan yang mengembangkan kemampuan untuk mengendalikan diri, kesabaran, rasa tanggung jawab, solidaritas sosial, memelihara lingkungan baik sosial maupun fisik, hormat kepada orang tua, dan rasa keberagamaan yang diwujudkan dalam kehidupan bermasyarakat, justru semakin melemah. Nah, disinilah urgensi para pendidik,

² M. Amin Abdullah, *Islamic Studies di Perguruan Tinggi: Penekatan Integratif-Interkonektif*, Cet.I (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006), 94.

³ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional*, ter. T. Hermaya (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2005), 15.

⁴ Daniel Goleman, *Kecerdasan ...*,412.

khususnya para guru, lebih khusus lagi para pendidik dan guru yang berkecimpung pada sekolah keagamaan atau sekolah yang dikelola oleh Organisasi Keagamaan, harus mengambil perhatian masalah ini dan mencari cara-cara pemecahannya. Sekolah harus menjadi benteng terakhir yang berperan membendung dampak negatif bawaan yang muncul dari teknologi informasi dan komunikasi yang menjamur sekarang ini.

Pembahasan

1. Makna Marah

Secara umum, marah termasuk emosi yang paling populer disebut dalam percakapan sehari-hari. Prilaku marah amat beragam, mulai dari tindakan diam (menarik diri), hingga tindakan agresif yang bisa mencedraai atau mengancam nyawa orang lain. Pemicu marah juga beragam, mulai dari hal yang amat sepele sampai yang memberatkan.

Secara bahasa, term “amarah” dalam bahasa Indonesia sama dengan “marah”, yakni keadaan atau sifat seseorang pada saat ia merasa tidak senang (karena dihina, diperlakukan tidak sepatutnya, dan lain sebagainya). Ia juga dapat bermakna berang; gusar.⁵

Sedangkan dalam bahasa Arab, term “amarah/ marah” disebut dengan ungkapan “*ghadab*” dan “*ghaidz*”. Kata yang pertama “*ghadab*” berasal dari akar kata: غضب - يغضب - غضبا , yang berarti سخط - يسخط - سخط , yakni benci kepada seseorang sehingga ia bermaksud dan berusaha menyakitinya. Pada saat seperti inilah ia disebut “*ghadib/ ghadban*” (orang yang lagi marah). “*Ghadab*” di sini diartikan reaksi berbuat yang cenderung permusuhan.⁶

Adapun kata “*ghadza*” berasal dari akar kata غاظ - يغيط - غيظا yang bermakna membuatnya sangat marah.⁷ Jadi, “*ghaidz*” itu kemarahan setingkat lebih tinggi dari pada sekedar “*ghadab*”. Adapun bentuk-bentuk pengungkapan

⁵ Tim Penyusun Kamus Besar Bahasa Indonesia, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 1990), 26; 559.

⁶ Ibrahim Anis, at.al. , *al-Mu'jam al-Wasit*, Juz II, (t.tp.:t.p., t.t.),654.

⁷ Ibrahim Anis, at.al. , *al-Mu'jam...*, 668.

amarah dalam al-Qur'an dapat dikaji melalui term atau dua kata kunci sebagai berikut.

a. Kemarahan yang ditunjuk dengan term *Ghadab*

Dilihat dari segi bentuknya, term *ghadab* dalam al-Qur'an muncul dalam tiga kata jadian (*ishtiqaq*), yaitu: *fi'il madi* (kata kerja yang menunjuk waktu lampau); *mas}dar (infinitive)* dan *isim al-fa'il/ sifat mushabbihah bi ism al-fa'il* (kata benda/ sifat yang mengandung arti pelaku).

“*Ghadab*” yang berupa *fi'il madi* terdapat pada empat ayat. Tiga ayat semuanya digandeng dengan “*la'ana*” (melaknat/mengutuk) dengan *fa'il* Allah.⁸ Ketiganya berisi tentang kemarahan dan kutukan Allah kepada pembunuh mukmin dengan sengaja, penyembah *thaghut* dan kaum *mushrikin*. Hanya ada satu *fi'il madi* yang dihubungkan dengan sifat-sifat orang mukmin yang apabila marah segera memberi ma'af.⁹

Adapun *ghadab* dalam bentuk *masdar* ada 11 ayat. Sepuluh ayat di-*idafah*-kan dengan (kemarahan) Allah¹⁰, hanya satu ayat saja yang di-*idafah*-kan kepada manusia, yaitu Nabi Musa As.¹¹ Sedangkan bentuk *isim al-fa'il/ sifat mushabbihah bi ism al-fa'il* ada tiga ayat. Dua ayat dikaitkan dengan sifat sedih, sedangkan satu ayat dikaitkan dengan akibat marah, yaitu akan mendapat berbagai kesulitan.¹²

b. Kemarahan yang ditunjuk oleh term “*ghaydz*”

Term marah yang diungkapkan dengan kata “*ghaydz*” dalam al-Qur'an muncul hanya dalam dua kata jadian, yaitu: *fi'il mudari'* (kata kerja yang menunjuk waktu kini dan atau akan datang) dan *masdar (infinitive)*. “*Ghaydz*” dalam bentuk *masdar* terdapat dalam lima ayat. Satu ayat berisi hilangnya kebencian (kemarahan) di hati kaum *mu'minin*.¹³ Satu ayat berikutnya terkait dengan salah satu indikator *muttaqin*.¹⁴ Dua ayat terkait

⁸ Baca al-Qur'an , 4:93; 5:60 dan 48:6.

⁹ al-Qur'an, 42: 37.

¹⁰ al-Qur'an, 7:152; 42: 16; 3: 112.

¹¹ al-Qur'an, 7: 154;

¹² al-Qur'an, 20: 86; 7: 150 dan 21: 87.

¹³ al-Qur'an, 9: 15.

¹⁴ al-Qur'an, 3: 134.

dengan kemarahan *munafiqin* dan *kafirin* atas kaum *mu'minin*.¹⁵ Satu ayat lagi berisi penghargaan Allah (kemenangan, kebesaran dan kekuatan) atas perjuangan Rasulullah Saw dan para sahabatnya sehingga “memarahkan” hati kaum *kafirin*.¹⁶

2. Marah dalam Perspektif Neuro Psikologi

Membahas tentang kemarahan, tentunya berbicara masalah emosi. Manusia memiliki kekayaan dalam mengekspresikan emosinya. Kekayaan itu dapat dilihat dari muatan, intensitas dan juga jenis emosi yang dikeluarkan pada saat menghadapi atau mengalami sesuatu. Ekspresi emosi dapat ditampilkan dengan dua macam yaitu emosi primer dan emosi sekunder. Emosi primer adalah emosi dasar yang ada secara biologis. Emosi terbentuk sejak awal kelahiran. Di antara emosi primer adalah gembira, sedih, marah dan takut. Sedangkan emosi sekunder merupakan emosi yang lebih kompleks dibandingkan emosi primer. Emosi sekunder adalah emosi yang mengandung kesadaran diri atau evaluasi diri, sehingga pertumbuhannya tergantung pada perkembangan kognitif seseorang. Berbagai emosi sekunder dibahas dalam al-Qur'an antara lain: malu, iri hati, dengki, sombong, angkuh, bangga, kagum, dan lain-lain.¹⁷

Kaitannya dengan emosi, Canon Bard merumuskan teori tentang pengaruh fisiologis terhadap emosi. Teori ini menyatakan bahwa gejala kejasmanian merupakan akibat dari emosi yang dialami individu. Menurut teori ini orang menangis karena sedih, orang tertawa karena senang dan bahagia. Teori ini dikenal dengan teori sentral.¹⁸

Dalam teori sentral dapat dilihat, bahwa situasi menimbulkan rangkaian proses pada syaraf. Suatu situasi yang saling mempengaruhi antara *thalamus* (pusat Penghubung Antara bagian bawah otak dengan susunan syaraf pusat, dan alat keseimbangan atau *cerebellum* dengan *cerebral cortex* (bagian otak

¹⁵ al-Qur'an., 33: 25 dan 22: 15.

¹⁶ al-Qur'an, 48: 29.

¹⁷ Aliah B. Purwakania Hasan, *Psikologi Perkembangan Islami* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006), 163-164.

¹⁸ Nyayu Khodijah, *Psikologi Pendidikan* (Palembang: Grafika Telindo, 2009), 170-171.

yang terletak di dekat permukaan sebelah dalam dari tulang tengkorak, suatu bagian yang berhubungan dengan proses kerjanya seperti berpikir) artinya individu akan mengalami emosi terlebih dahulu baru mengalami perubahan dalam kejasmaniannya.

Emosi adalah warna afektif yang kuat dan disertai oleh perubahan-perubahan pada fisik. Pada saat terjadi emosi sering kali terjadi perubahan-perubahan pada fisik antara lain (1) reaksi listrik pada kulit: meningkat bila terpesona; (2) peredaran darah: bertambah cepat bila marah; (3) denyut jantung: bertambah cepat bila terkejut; (4) ernapasan: bernapas panjang kalau kecewa; (5) pupil mata: membesar mata bila marah; (6) liur: mengering kalau takut atau tegang; (7) bulu roma: berdiri kalau takut; (8) pencernaan: mencret-mencret kalau tegang; (9) otot: ketegangan dan ketakutan menyebabkan otot menegang atau bergetar (tremor); dan (10) komposisi darah: komposisi darah akan ikut berubah karena emosional yang menyebabkan kelenjar-kelenjar lebih aktif.¹⁹

Saat seseorang marah maka akan mengakibatkan antara lain peningkatan denyut jantung, tekanan darah, serta tingkat *adrenalin* dan *noradrenalin*. Rasa Marah Menjadi Suatu perasaan yang dominan secara perilaku, kognitif, maupun fisiologi sewaktu seseorang membuat pilihan sadar untuk mengambil tindakan untuk menghentikan secara langsung ancaman dari pihak luar.²⁰ Marah adalah suatu pola perilaku yang dirancang untuk mengingatkan pengganggu untuk menghentikan perilaku mengancam mereka. Kontak Fisik Jarang Terjadi Tanpa Ekspresi kemarahan paling tidak oleh salah seorang partisipan.²¹

Adapun menurut istilah psikologis, marah dapat diidentifikasi dengan suatu keadaan, sifat dan perilaku: beringas, mengamuk, benci, marah besar,

¹⁹ Sunarto dan Agung Hartono, *Perkembangan Peserta Didik* (Jakarta: Rineka Cipta 2002), 150.

²⁰ Raymond DiGiuseppe., *Understanding Anger Disorders* (Oxford University Press, 2006), 133-159.

²¹ Desmond Morris, *Primate Ethology*. (London: Weidenfeld & Nicolson Publishers, 1967), 55.

jengkel, kesal hati, terganggu, rasa pahit, berang, tersinggung, bermusuhan dan barangkali yang paling hebat, tindak kekerasan dan kebencian patologis.²²

3. Tafsir Ayat-Ayat *Ghadab* Dan *Ghaydz*

a. *al-Shura* (42) : 37

وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ 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 “

1) Tafsir al-Mufradat

Yang dimaksud *kabair al-Ithm* adalah setiap perbuatan yang apabila dikerjakan, maka pelakunya dihukum *had*. Sedangkan *al-Fawahish* adalah segala perbuatan yang dianggap keji dan sangat tinggi kejelekannya, baik ditinjau dari segi akal sehat maupun oleh *shara*, seperti zina, pembunuhan, pencurian dan sejenisnya.²³

2) Munasabat al-Ayat dan tafsir ayat secara global

Ayat-ayat sebelumnya (*al-Shura*: 29) berbicara tentang bukti-bukti keesaan Allah dan keagungan kekuasaan-Nya yang terdapat dalam penciptaan langit dan bumi. Kemudian pada ayat ini Allah mengingatkan agar tidak tertipu dengan bujukan dunia itu. Selanjutnya ditegaskan bahwa sesungguhnya apa yang ada di sisi Allah jauh lebih baik bagi orang-orang yang menjauhkan diri dari berbuat dosa besar dan perbuatan keji lainnya dan suka memaafkan orang yang *zalim* kepadanya (tidak sampai membalasnya dengan marah).²⁴

Salah satu perilaku orang beriman adalah apabila ia di-*zalimi* oleh orang lain sehingga pantas marah, cepat-cepat ia memaafkannya dengan cara “mengendalikan amarahnya”. Hal ini disebabkan sifat mukmin adalah suka memaafkan dan peramah dan jauh dari watak-watak menyakiti orang lain.²⁵

²² Goleman, *Kecerdasan Emosional*, 411.

²³ Ahmad Mustafa al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghiy*, Jilid 9 (Bairut: Dar a-Fikr, t.t.), Hlm, 50.

²⁴ Ibid., 51.

²⁵ Ibid., 53.

b. al-Anbiya' (21): 87

وَذَا النُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغَاضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ

“Dan (ingatlah kisah) Dzun Nun (Yunus), ketika ia pergi dalam keadaan marah, lalu ia menyangka bahwa kami tidak akan mempersempitnya (menyulitkannya), Maka ia menyeru dalam keadaan yang sangat gelap, "Bahwa tidak ada Tuhan selain Engkau. Maha Suci Engkau, Sesungguhnya Aku adalah termasuk orang-orang yang zalim.”

1). Tafsir al-Mufradat

Mughadiban : ia (Nabi Yunus As) dalam keadaan marah karena perilaku kaumnya yang ‘keterlaluan’ (sangat ingkar dan menolak keras) dalam menyambut seruan dakwahnya. Sedangkan *Naqdir* ‘Alaih bermakna Kami akan menyempitkan (mempersulit) urusannya.

2). Munasabat al-Ayat dan tafsir global

Ayat-ayat sebelumnya (*al-Anbiya*’:83-85) adalah bercerita tentang kesabaran para Nabi yang lain : Isma’il, Idris, Dhu al-Kifl As. Kesabaran adalah salah satu indikator kesalehan seseorang dan berdampak pada tercurahnya rahmat Allah. Sementara pada ayat ini Allah menceritakan Nabi Yunus yang diutus kepada penduduk Ninawa (sebuah kota di Mosul, Irak). Mereka menolak keras dakwah Nabi Yunus sehingga ia sempat marah kepada kaumnya. Penting dikemukakan di sini bahwa marah Nabi Yunus As hanya sampai pada taraf hijrah/meninggalkan dan berpisah dengan kaumnya.

Akibat kemarahannya itu, ia menemui kesulitan hidup, yakni ‘terpenjara’ dalam perut ikan untuk beberapa waktu lamanya. Begitu pula kaumnya ditimpa bencana. Tetapi, pada akhirnya – baik Nabi Yunus maupun kaumnya – sama-sama diselamatkan Allah karena sama-sama menyadari kesalahannya. Kaum Nabi Yunus menjadi kaum yang beriman dan Nabi Yunus sendiri berdo’a siang malam dengan memanjatkan : لا اله الا انت سبحانك انى كنت من الظالمين .

c. Ali 'Imran (3) : 134

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَآظِمِينَ الْعَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ
الْمُحْسِنِينَ

“[orang-orang yang *muttaqin* (yaitu)] orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan mema'afkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan.

1) Tafsir al-Mufradat

Al-Sarra': suatu keadaan yang mudah/gampang/lapang dan menggembirakan. Sedangkan *al-Darra'*: suatu keadaan yang sulit, sempit/susah. Ibn Abbas menafsirkan kedua kata itu dengan kemudahan dan kesulitan. *Kazama*: menutup; mencegah; menahan, diam tak berkata apa pun.²⁶

2) Munasabat al-Ayat dan tafsir global

Pada beberapa ayat sebelumnya (*Ali 'Imran*: 118-132), Allah melarang orang-orang mukimin menjadikan orang Yahudi dan *mushrikin* sebagai teman kepercayaan karena banyak bahaya dan kerugian yang ditimbulkannya. Selanjutnya pada ayat-ayat ini Allah menjelaskan bahwa tipu daya Yahudi dan *mushrikin* tidak akan membahayakan kaum muslimin sepanjang mereka berpegang teguh pada prinsip-prinsip *taqwallah*; taat kepada Allah dan Rasul-Nya.

Salah satu perilaku Yahudi dan *mushrikin* yang harus dihindari adalah makan *riba*. Riba bukanlah faktor yang mengantarkan kebahagiaan. Kebahagiaan hanya dapat diperoleh melalui jalan *taqwallah*; mentaati semua perintah-perintah-Nya.

Adapun perilaku (sifat) yang seharusnya dimiliki oleh orang-orang yang *muttaqin* dalam ayat ini adalah :

- a) Membelanjakan harta karena Allah (*berinfaq*), baik dalam keadaan lapang maupun sempit sesuai dengan keadaan masing-masing. Dalam sebuah hadits, 'Aishah meriwayatkan bahwa Nabi Saw

²⁶ Mustafa, *al-Maraghiy*, Juz IV, Hlm, 63.

bersabda : ‘Takutlah akan neraka meski dengan (bersedekah) dengan sebiji kurma’;

- b) Menahan (*mumsik*) dan mencegah (*kaff*) marah padahal ia mampu ‘menumpahkan’ kemarahannya itu. Dalam hadits riwayat Bukhari dan Muslim (*muttafaq ‘Alaih*), dari Abu Hurairah, Rasulullah Saw bersabda : ‘Orang yang sangat kuat bukanlah orang yang menang bergulat, tetapi ia adalah orang yang mampu merajai (memiliki/mengendalikan) jiwanya ketika sedang marah’;²⁷
- c) Memaafkan (kesalahan) orang lain dan tidak menuntut balas atasnya meskipun ia mampu melakukannya. Hal ini jauh lebih sulit dibanding hanya sekedar menahan amarah. Nabi Saw bersabda: “Barang siapa suka dimulyakan Allah dengan (pemberian) bangunan megah (di surga) dan ditinggikan derajatnya bertingkat-tingkat, maka hendaklah ia memaafkan orang yang *zalim* kepadanya; memberi orang yang menolak/ menghalanginya; dan menyambung hubungan *silaturrahmi* orang yang memutuskannya;
- d) Berbuat *ihsan* kepada orang lain. Adakalanya *ihsan* dapat berbentuk perbuatan yang bermanfaat untuk orang lain, misalnya mengajar orang yang belum mengerti, menunjukkan orang yang sedang tersesat dan ber-*infaq* pada jalan kebajikan dan *ibadat*. *Ihsan* juga dapat berupa menolak suatu bahaya (kesulitan) duniawi maupun ukhrawi. Untuk contoh yang pertama, misalnya tidak menimpali suatu kejahatan dengan membalasnya dengan kejahatan yang serupa. Sedangkan untuk contoh yang kedua, misalnya dengan memaafkan kesalahan orang lain yang menyangkut *huquq*.²⁸

²⁷Abi Zakariyya Yahya bin Sharaf al-Nawawiy, *Riyad al-Salihin* (Bairut: Dar al-Fikr, 1992), Hlm, 190.

²⁸ Ibid., 69-73

d. *al-Ahzab* (33) : 25

وَرَدَّ اللَّهُ الَّذِينَ كَفَرُوا بِعِظِهِمْ لَمْ يَنَالُوا خَيْرًا وَكَفَى اللَّهُ الْمُؤْمِنِينَ الْقِتَالَ وَكَانَ اللَّهُ قَوِيًّا
عَزِيزًا

“Dan Allah menghalau orang-orang yang kafir itu yang keadaan mereka penuh kejengkelan, (lagi) mereka tidak memperoleh keuntungan apapun. dan Allah menghindarkan orang-orang mukmin dari peperangan dan adalah Allah Maha Kuat lagi Maha Perkasa”.

1) Tafsir al-Mufradat

Al-Ghaidz bermakna sangat marah.

2) Munasabat al-Ayat dan tafsir global

Setelah ayat-ayat sebelumnya (*al-Ahzab* : 16-24) Allah Swt memerintahkan bertaqwa kepada-Nya dan tidak boleh takut selain kepada-Nya karena hanya Allah saja sebagai pelindung dan penolong, maka dalam ayat ini Allah menjelaskan berbagai nikmat-Nya sebagai balasan atas kaum mukmin yang bertaqwa, antara lain berupa kemenangan pada perang *khandaq*. Di samping itu, Allah menegaskan bahwa kemarahan dan kebencian orang-orang kafir atas kaum mukmin tidak menghasilkan kesuksesan (kebaikan) apa pun. Pasukan *kafirin* dikalahkan Allah melalui angin (badai) dan pasukan tak terlihat (malaikat).

e. *al-Nisa'* (4) : 93

وَمَنْ يَقْتُلْ مُؤْمِنًا مُتَعَمِّدًا فِجْرًاؤُهُ جَهَنَّمَ خَالِدًا فِيهَا وَغَضِبَ اللَّهُ عَلَيْهِ وَلَعْنَهُ وَأَعَدَّ لَهُ
عَذَابًا عَظِيمًا (٩٣)

“Dan barangsiapa yang membunuh seorang mukmin dengan sengaja Maka balasannya ialah Jahannam, kekal ia di dalamnya dan Allah murka kepadanya, dan mengutukinya serta menyediakan azab yang besar baginya”.

1) Tafsir a-Mufradat

Muta'ammidan (amida) bermakna (membunuh) dengan sengaja; lawan dari kata *khata'an (khata'a)* yang bermakna (pembunuhan terjadi)

yang diakibatkan oleh tindakan tidak sengaja, tetapi ternyata menyebabkan kematian seseorang.²⁹

2) *Sabab al-Nuzul*

Ayat ini turun berkenaan dengan seorang *Ansar* yang membunuh saudara Miqyas Ibn Şahabah. Oleh Nabi SAW dibayarkan diyatnya (denda) kepada Miqyas. Tetapi setelah ia menerima diyatnya, ia menerkam pembunuh adiknya dan membunuhnya. Maka bersabdalah Rasulullah SAW: “Aku tidak menjamin keselamatan jiwanya, baik di bulan halal ataupun di bulan haram”. Miqyas terbunuh di dalam perang *fath Makkah*. Ayat ini merupakan dasar hukum *qisas*.³⁰

3) Munasabat al-Ayat dan tafsir global

Pada ayat-ayat sebelumnya, Allah menjelaskan tentang kebolehan berperang bahkan membunuh *munafiqin* yang telah mengkhianati perjanjian damai dan memerangi kaum muslimin. Sedangkan dalam ayat 92-93 ini Allah menjelaskan larangan melakukan peperangan, apalagi pembunuhan, terhadap orang yang tidak halal untuk diperangi/dibunuh baik dilakukan dengan tidak sengaja (*khata'an*), lebih-lebih dengan sengaja (*'amdan*). Mereka adalah kaum mukminin, orang-orang kafir *zimmi* yang terikat patuh dengan perjanjian dengan kaum muslimin.

Orang yang melakukan pembunuhan terhadap mukmin lainnya dengan sengaja, balasannya adalah neraka jahannam dan mendapatkan kemarahan (siksaan-Nya) serta kutukan-Nya (dijauhkan dari rahmat-Nya). Begitu pentingnya larangan pembunuhan ini, sampai-sampai Rasulullah SAW menyatakan «Setiap dosa sangat ada kemungkinan diampuni oleh Allah, kecuali seseorang yang mati dalam keadaan kafir atau orang yang membunuh mukmin lainnya secara sengaja». Hadith ini dikeluarkan oleh Imam Ahmad dan Nasai dari Mu'awiyah.³¹

²⁹ Mustafa, *al-Maraghiy*, Juz IV, 120.

³⁰ Imam Jalaluddin al-Suyuti, *Asbab al-Nuzul*, ter. Saleh, et.al. (Bandung: CV Diponegoro, 1988), 148-149.

³¹ *Ibid.*, 123.

f. *al-Fath* (48) : 29

مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ تَرَاهُمْ رُكَّعًا سُجَّدًا
يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِنَ اللَّهِ وَرِضْوَانًا سِيَّمَاهُمْ فِي وُجُوهِهِمْ مِنْ أَثَرِ السُّجُودِ ذَلِكَ مَثَلُهُمْ فِي
التَّوْرَةِ وَمَثَلُهُمْ فِي الْإِنْجِيلِ كَزَرْعٍ أَخْرَجَ شَطْأَهُ فَآزَرَهُ فَاسْتَغْلَظَ فَاسْتَوَى عَلَى سُوقِهِ
يُعْجِبُ الزُّرَّاعَ لِيَغِيظَ بِهِمُ الْكُفَّارَ وَعَدَّ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ مِنْهُمْ مَغْفِرَةً
وَأَجْرًا عَظِيمًا (٢٩)

“Muhammad itu adalah utusan Allah dan orang-orang yang bersama dengan dia adalah keras terhadap orang-orang kafir, tetapi berkasih sayang sesama mereka. kamu lihat mereka ruku' dan sujud mencari karunia Allah dan keridhaan-Nya, tanda-tanda mereka tampak pada muka mereka dari bekas sujud. Demikianlah sifat-sifat mereka dalam Taurat dan sifat-sifat mereka dalam Injil, yaitu seperti tanaman yang mengeluarkan tunasnya. Maka tunas itu menjadikan tanaman itu kuat lalu menjadi besarlah dia dan tegak lurus di atas pokoknya; tanaman itu menyenangkan hati penanam-penanamnya karena Allah hendak menjengkelkan hati orang-orang kafir (dengan kekuatan orang-orang mukmin). Allah menjanjikan kepada orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal yang saleh di antara mereka ampunan dan pahala yang besar”.

1) Tafsir al-Mufradat

Ashidha' 'Ala al-Kuffar. para sahabat Nabi SAW adalah orang-orang yang berjiwa hati keras terhadap orang-orang kafir (tidak kenal kompromi terhadap ke-batil-an kuffar). *Ruhama' Baynahum* : sebaliknya, hati mereka sangat lemah lembut dan amat peramah terhadap sesama kaum muslimin.

2) Munasabat al-Ayat dan tafsir global

Setelah pada ayat sebelumnya (*al-Fath* : 28) dijelaskan bahwa Allah telah mengutus rasul-Nya (Nabi Muhammad Saw) dengan membawa petunjuk dan *din al-Islam* yang mengungguli semua agama lainnya, selanjutnya dalam ayat ini dikemukakan keadaan Rasul Saw dan para sahabatnya. Sifat-sifat atau kepribadian Nabi dan para sahabatnya yang agung, penuh dengan sifat-sifat terpuji telah berhasil menjadi teladan umat di belakang hari. Mereka sukses memimpin kehidupan umat dan peradaban yang gemilang. Orang-orang kafir pun

akhirnya tercengang dan semakin ‘gemetar’ (takut, benci dan marah) melihat perkembangan umat Islam waktu itu.

Perkembangan umat Islam yang pesat tersebut dilukiskan laksana sebuah bibit tanaman yang tumbuh kuat kokoh, lebat, beranak-pinak dan indah di pandang mata sehingga menakjubkan penanamnya. Dia antara faktor kepribadian mereka yang terpuji adalah: (a) keras mempertahankan prinsip-prinsip agama yang diyakininya; (b) mendirikan *salat* dengan *ikhlas* karena Allah; (c) hanya mengharap *thawab* dan *rida* Allah atas amal perbuatannya; (d) wajahnya menampilkan (menampakkan) *athar al-Sujud*, sebab setiap mukmin yang niat (jiwa) nya jujur dan ikhlas serta baik maka akan terpancar dan tampak dalam perilaku lahiriahnya.³²

4. Ekspresi Marah

Menurut Ary Ginanjar Agustian, respon emosi terjadi karena keseimbangan Asmaul Husna Value System (AHVS) pada God Spot (hati nurani) terganggu. Apabila emosi yang tercipta akibat nilai-nilai pada God Spot bertemu (bersinggungan/sejalan/terpuaskan) dengan lingkungan luar (realitas), maka akan muncul perasaan yang baik seperti bahagia, damai dan lain-lain. Tetapi apabila nilai-nilai AHVS tidak bersinggungan (tidak terpenuhi, terganggu, terusik, terdorong, terjauhkan) dengan lingkungan luar, akan menimbulkan emosi berupa perasaan kecewa, sedih, marah dan lain-lain. Jadi, menurut Ary, fungsi emosi adalah sebagai radar hati yang memberi signal bahwa nilai-nilai pada AHVS terpenuhi (terpuaskan) atau sebaliknya, terganggu dan tidak terpenuhi. Emosi adalah getaran pada kalbu yang terjadi akibat tersentuhnya spiritualitas seseorang.³³

Adapun ekspresi marah yang diterangkan al-Qur’an bervariasi, antara lain: perubahan raut muka yang merah padam (ظل وجهه مسودا وهو كظيم);³⁴

³² Mustafa, *al-Maraghiy*, Juz 25, 114-117.

³³ Ary Ginanjar Agustian, *ESQ Power: Sebuah Inner Journey Melalui al-Ihsan* (Jakarta: Penerbit Arga, 2001), 100, 114.

³⁴ Al-Qur’an, 16: 58; 43: 17.

marah dengan kata-kata seperti marah Musa As kepada kaumnya yang menyembah patung sapi;³⁵ marah dengan tindakan seperti orang munafiqin yang menggigit jemarinya ketika berpaling dari hadapan mu'minin, karena saking marah dan bencinya;³⁶ dan marah di hati (diam) seperti Ya'qub As ketika dikabari kematian (hilangnya) Yusuf As.³⁷

Apabila respon/ekspresi emosi marah tidak terkendalikan dengan baik, maka pengaruhnya dapat menimbulkan tindakan-tindakan yang membahayakan diri sendiri dan orang lain seperti berikut:

- a. Melakukan perbuatan yang keji dan dosa besar seperti zina, merampok, dan perbuatan keji lainnya seperti yang dapat dipahami dalam kandungan ayat al-Qur'an, 42 : 37.
- b. Melakukan pembunuhan puncak emosi marah yang secara khusus disebut oleh Allah sebagai penyebab murka dan laknat-Nya (al-Qur'an, 4 : 93).

Ada beberapa hal yang menjadi pemicu munculnya marah pada seseorang di antaranya bersifat internal dan eksternal. Adapun yang bersifat internal antara lain; (1) Lapar atau tidak punya uang, (2) Sakit, (3) Mengantuk atau sedang tidur, (4) Letih, (5) Sibuk, (6) Hamil, (7) Haid. Sedangkan yang bersifat Eksternal seperti; (1) Lingkungan, Orang lain.³⁸

5. Dampak Negatif Marah

Apabila emosi marah gagal dikendalikan, maka akan mengakibatkan dampak negatif sebagai berikut:

- a. Menemui banyak kesulitan dan akhirnya penyesalan (al-Qur'an, 21: 78). Berbagai akibat kemarahan yang hanya 'sesaat' itu ternyata berakibat kegagalan luar biasa dan sering berlangsung dalam waktu yang relatif panjang dalam kehidupan seseorang. Sering ada ungkapan "Andai engkau mau sabar dan berpikir sedikit saja, tentu tidak seperti ini hasilnya". Ini adalah ungkapan penyesalan atas kesulitan yang diakibatkan tindakan

³⁵ Al-Qur'an., 20, 86.

³⁶ Al-Qur'an, 3: 119

³⁷ Al-Qur'an., 12: 84.

³⁸ Umayyah, *Jangan Marah! (Analisis Sanad dan Matan Hadis dengan Pendekatan Psikologi* (Diya al-Afkar Vol. 2 No. 01 Juni 2014), 149.

marah. Contoh kasus terbaru adalah Briptu Deny (baru pulang kerja) yang emosi dengan memegang senjata api dan diarahkan ke wajah istrinya, ketika istrinya mengatakan “kita cerai saja”. Dan terjadilah penembakan suami atas istrinya yang tercinta. Kini Deny sangat menyesal dan terancam dipecat dari dinas Polri dan dipenjara. Mengapa Deny tidak sabar beberapa detik atau menit? Mengapa istrinya yang cemburu tidak menunggu Sang Suami istirahat dulu dan kemudian ditanya baik-baik?

- b. Tidak memperoleh keuntungan (kebajikan) apa pun, malah kerugian yang besar yang akan dideritanya (al-Qur’an, 33 : 25).
- c. Murka dan laknat Allah adalah puncak akibat negatif yang sangat mungkin diterima seseorang ketika ia tidak mampu mengelola emosi marahnya sehingga melakukan tindakan-tindakan yang melanggar *shara'* (al-Qur’an, 4 : 93).

Selain itu, dalam jurnal penelitian La Velle Hendricks yang berjudul “*The Effects of Anger on the Brain and Body*” (kemarahan berdampak terhadap otak dan tubuh). Dalam penelitian tersebut, kemarahan berdampak terhadap otak. Kemarahan merupakan dasar emosi manusia yang dialami setiap orang dari dari waktu ke waktu. Perasaan marah muncul ketika merasa terancam akibat konflik fisik, ketidakadilan, penghinaan, atau pengkhianatan. Otak manusia telah diatur sebagai perangkat pemindahan yang mengetahui semua ancaman. Kemudian memberikan sinyal ke tubuh bagaimana seharusnya bereaksi. Saat marah, otak akan mengirimkan sinyal ke kelenjar adrenal di ginjal untuk melepaskan adrenalin, sehingga jika jumlah adrenalin yang ada di dalam darah meningkat maka tubuh akan memberi respon secara fisiologi yang ditandai dengan peningkatan denyut jantung, tekanan darah, pernafasan, ekresi keringan dan air ludah.³⁹

Sejumlah penelitian telah dilakukan bagaimana kemarahan mempengaruhi fisiologis dan psikologis. Studi ini mengungkapkan bahwa sebelum kemarahan mempengaruhi setiap bagian dari tubuh, ia mempengaruhi

³⁹ La Velle Hendricks. *The Effects of Anger on the Brain and Body* (National Forum Journal of counseling and addiction. Volume 2. Number 1, 2013), 5.

otak kita terlebih dahulu. Otak adalah sistem alarm internal. Sinyal ini dikirimkan ke seluruh tubuh kita saat kita bahagia, sedih, marah, sakit, dan lain-lain. Sistem alarm di dalam otak kita memicu pelepasan adrenalin yang menyebabkan kita untuk meningkatkan kesadaran dan cepat tanggap. Hal ini menyebabkan glukosa untuk menyembur melalui aliran darah dan otot memberikankemampuan untuk merespon lebih cepat, berjalan lebih cepat, dan membuat keputusan lebih cepat.

Otak memproses semua stres emosional. Ketika indera mengenali adanya ancaman atau bahaya, jutaan serabut saraf di dalam otak kita melepaskan bahan kimia ke seluruh tubuh untuk setiap organ. Ketika seseorang mengalami kemarahan otak memerintahkan kelenjar adrenalin dan sistem kelenjar lain dalam tubuh untuk mensekresi/melepaskan hormon stres, adrenalin dan noradrenalin. Hormon ini membantu tubuh mengontrol detak jantung dan tekanan darah. Pelepasan bahan kimia ini juga membantu mengatur pankreas yang mengontrol keseimbangan gula dalam darah.⁴⁰

Studi yang dilakukan di Hotchkiss Brain Institute di Calgary, telah menemukan bahwa salah satu cara kemarahan mempengaruhi otak adalah dengan mengurangi *neuron* di *hipotalamus*, otak merupakan pusat komando terhadap respon stres. "Biasanya *neuron* menerima sinyal kimia yang berbeda yang meminta mereka untuk mengaktifkan atau menonaktifkan. Stres dan kemarahan mengurangi fungsi-fungsi dan membahayakan kemampuan otak untuk memperlambat. Ketika kita marah, otot-otot dalam tubuh kita tegang. Kemarahan menyebabkan bahan kimia *neurotransmitter* di otak, yang disebut *katekolamin*, mengalir melalui tubuh kita memberi kita dorongan energi yang dapat berlangsung selama beberapa menit. Hal ini kemudian memicu reaksi ke bagian lain dari tubuh seperti peningkatan denyut jantung, tekanan darah tinggi dan intensif pernapasan. Otak berfungsi sebagai pusat kontrol

⁴⁰ Boerma, C. 2007. *Physiology of anger*. Retrieved from <http://healthmad.com/mental-health/physiology-of-anger/>

untuk tubuh kita. Addotta (2006), kemarahan berasal dari bagian reptil dari tubuh kita dikenal sebagai *amigdala*.⁴¹

Dalam jurnal tersebut dijelaskan bagaimana kemarahan berdampak terhadap tubuh. Rata-rata detak jantung seseorang adalah 80 kali permenit. Namun, marah dapat meningkatkan detak jantung sampai 180 kali permenit. Kemarahan juga memberikan dampak terhadap peningkatan tekanan darah dari 120/80 mmHg meningkat menjadi 220/130 mmHg atau bahkan lebih tinggi dari itu, sehingga memungkinkan untuk menderita serangan jantung atau stroke. Ketika kita marah atau stress tubuh kita akan melepaskan zat kimia yang dapat menggumpalkan darah. Gumpalan darah dapat menimbulkan masalah kesehatan serius. Gumpalan darah berjalan dalam pembuluh darah menuju otak atau jantung yang dapat menyebabkan struk atau serangan jantung. Kedua hal ini dapat berakibat fatal. Serangan jantung merupakan pembunuh nomor satu di dunia.⁴²

Nur, ada beberapa bahaya marah pada seseorang diantaranya:

- a. Membahayakan tubuh
- b. Menodai agama
- c. Tidak mampu mengendalikan diri
- d. Terjerumus ke dalam dalih yang hina
- e. Azab yang keras

Dampak kemarahan dalam pendekatan psikologi ada tiga yaitu:

- a. Bahaya Fisiologis, dari aspek medis menurut para pakar, amarah dan kekecewaan yang terjadi akan mempengaruhi kesehatan seseorang. Hal tersebut dapat menimbulkan hipertensi, stress, depresi, maaq, gangguan fungsi jantung, insomnia, kekelahan, bahkan serangan jantung yang dapat menyebabkan kematian secara mendadak.
- b. Bahaya psikologis, amarah akan menimbulkan berbagai akibat psikologis yang membahayakan. Setelah sadar biasanya seseorang yang marah akan

⁴¹ Indah Wigati, *Teori Kompensasi Marah Dalam Perspektif Psikologi Islam* (TA'DIB, Vol. XVIII, No. 02, Edisi Nopember 2013), 212.

⁴² La Velle Hendricks. *The Effects of Anger on the Brain and Bod.* 5

dipenuhi rasa penyesalan terhadap perbuatannya yang tidak patut. Rasa penyesalan itu kadang-kadang dapat demikian mendalam, sehingga menjadipengutukan terhadap diri sendiri, penghukuman diri, hingga depresi atau suatu rasa bersalah yang mengahntui untuk waktu yang lama.

- c. Bahaya sosial, amarah seseorang dapat menimbulkan biaya sosial yang sangat mahal baginya. Watak pemaarah mengakibatkan terjadinya disharmonis, seperti terputusnya persahabatan dengan seorang teman, kehilangan pekerjaan, atau bahkan samapi terkena hukuman pidana dalam kasus-kasus amarah yang berujung pada penganiayaan atau pembunuhan (Yadi, 2007: 40-43).

f. Manajemen Marah

Agar emosi marah tidak sampai menimbulkan tindakan-tindakan keji dan dosa besar, bahkan diharapkan menjadi “marah yang sehat”, maka berikut ini dikemukakan pengelolaan emosi marah seperti berikut:

1. Menahan marah adalah sesuatu yang sangat sulit, apalagi ia berkesempatan dan atau mampu menumpahkan kemarahannya itu. Tetapi, itulah yang diajarkan pertama kali oleh al-Qur'an (al-Qur'an, 3: 134).

Meskipun ada hak membalas (siksaan/ kezaliman orang lain) secara seimbang, tetapi sabar (*Sabr*) adalah jauh lebih baik dan merupakan salah satu wujud nyata dari sikap menahan marah (al-Qur'an, 16: 126).

Ketika marah sedang ‘membajak’ pikiran *korteks visual* dan langsung ke *amigdala* (sehingga tidak memperhatikan aspek rasional) untuk merespon pengaruh luar⁴³, maka langkah pertama adalah menahan sekuat tenaga agar tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan. Salah satu yang diajarkan oleh Rasulullah dalam sebuah hadith yang diriwayatkan oleh Abu Dawud, dari Bakr bin Khalaf, misalnya, adalah ketika marah dalam keadaan berdiri, segeralah duduk; bila marah masih juga belum mereda, maka segeralah tidur

⁴³ Goleman, *Emotional*, 25.

berbaring.⁴⁴ Hadith dengan perawi yang sama, dari Ahmad bin Hambal, Nabi Saw menyuruh segera berwud}u apabila kita sedang marah.⁴⁵

2. Setelah mampu mengendalikan marah, berikutnya adalah memaafkan kesalahan orang lain. Dalam hal memaafkan ini, beberapa ungkapan yang sering dipakai dalam al-Qur'an adalah: *'Afa, Safaha, Ghafara, Salaha*, dan *Sabara* – ada yang berdiri sendiri, ada yang dirangkai satu sama lain.

'Afa - Ya'fu - 'Afwan (memaafkan, mengampuni) yang tidak dirangkai dengan kata lain yang semakna, misalnya: al-Qur'an, 2: 237; 4: 149. Atau dirangkai dengan kata lain yang semakna, yakni *Safaha – Yasfahu – Safhan* (memaafkan) misalnya dalam al-Qur'an, 2: 109; 5: 13; 24: 22 an 65: 14. Juga dirangkai dengan *Ghafara - Yaghfiru – Ghufranan* (menutupi, mengampuni) seperti dalam al-Qur'an, 3: 159. Bahkan ada juga yang dirangkai dengan *Aslaha* (memperbaiki) seperti dalam al-Qur'an, 42:37. Sedangkan Sabara yang dirangkai dengan Ghafara dapat dijumpai dalam al-Qur'an, 42: 43.⁴⁶

3. Memperhatikan banyaknya ayat-ayat yang memerintahkan memaafkan kesalahan orang lain tersebut, dapat dikemukakan bahwa sikap lapang dada (pemaaf) termasuk kunci penting dalam pengendalian marah.
4. Langkah berikutnya adalah berbuat *Ihsan* terhadap orang yang lain yang *zalim* kepada kita (al-Qur'an, 3: 134; 41: 34-35). Al-Qur'an bahkan mengajarkan agar sedapat mungkin sebuah kejahatan ditolak justru dengan kebaikan, seperti dalam al-Qur'an, 13: 22; 23: 96; dan 28: 54.⁴⁷

Dalam sebuah hadith riwayat Bukhari dari Abu Hurairah, Nabi Saw pernah menjelaskan bahwa “Sesungguhnya Allah ketika menciptakan makhluk, Ia menulis di atas *'Arash-Nya*: Sungguh rahmat-Ku mendahului marah-Ku”. Jelas sekali dalam hadith ini dianjurkan agar sentuhan kasih sayang wajib didahulukan, dan bukan marah.

⁴⁴ Baca lebih lanjut dalam *Sunan Abu Dawud*, dalam Kitab al-Adab, hadith no. 4151.

⁴⁵ *Sunan Abu Dawud* hadith no. 4152.

⁴⁶ Untuk hadith-hadith yang mendukung pentingnya memaafkan kesalahan orang lain ini dapat dibaca lebih lanjut dalam al-Nawawiy, *Riyad al-Salihin*, 187.

⁴⁷ *Riyad al-Salihin*, 188.

5. Segera dan sering berzikir (*istighfar, salat* dan lain-lain) seperti yang terkandung dalam makna al-Qur'an, 21: 78; dan 48 : 29.
6. Walaupun terpaksa harus marah, maka tetap dilakukan secara proporsional seperti yang terkandung dalam sikap antara *ruhama'* dan *ashidddah'* (al-Qur'an, 48 : 29 dan 4 : 91).

Adapun cara mengendalikan marah menurut Umayyah yaitu ; (1) Tetap berkepal dingin, Cara terbaik untuk mengatasi rasa marah adalah dengan mengetahui hal-hal yang memicunya dan mencegah agar faktor pemicu tersebut tidak sampai membuat seseorang kehilangan kontrol. (2) Bersikap rileks, Cara ini terlihat biasa, tetapi memiliki efek yang penting. Pada saat anda merasa ingin meledak, cobalah untuk menarik nafas dalam-dalam sebanyak dua atau tiga kali kemudian keluarkan secara perlahan-lahan. Ketika anda sedang menarik nafas dalam-dalam, ucapkan kata-kata "rileks" atau "tenang" secara perlahan. (3) Ubah cara berpikir, Dari pada anda memaki-maki dalam hati, "Huh, semuanya jadi kacau begini!" Cobalah untuk menggantinya dengan kalimat, "Kekacauan ini bukan akhir dari segalanya, kan? Percuma saja saya marah-marah, toh tidak akan menyelesaikan masalah." (4) Komunikasi, Seorang yang biasanya marah, akan cepat sekali mengambil kesimpulan dan seringkali keliru. Jadi, langkah pertama yang perlu dilakukan dalam suasana memanas, cobalah tenangkan diri anda dan berpikir jernih. Pada saat yang bersamaan cobalah untuk mendengarkan apa yang dikatakan oleh lawan bicara anda dan pikirkan baik-baik sebelum menjawabnya. (5) Bercanda dan bercerita lucu, Mungkin anda kadang-kadang merasa jenuh atau kesepian selagi di tempat kerja. Bila hal ini terjadi, cobalah untuk bercanda dengan teman sebelah anda atau di depan anda. Bercanda dan saling bertukar cerita lucu mampu meredakan ketegangan. Jika tidak memungkinkan, silahkan baca atau lihat gambar- gambar lucu dari buku maupun internet.⁴⁸

Tindakan lain dalam membantu mengendalikan kemarahan adalah tertawa. Studi telah menemukan bahwa tertawa meminimalkan efek kemarahan pada otak dengan melepaskan hormon yang melindungi kesehatan mengurangi efek dari hormon yang menyebabkan kemarahan. Karena itu tertawa merupakan salah satu alternatif untuk mengelola emosi.

⁴⁸ Umayyah, *Jangan Marah! (Analisis Sanad dan Matan Hadis dengan Pendekatan Psikologi)* (Diya al-Afkar Vol. 2 No. 01 Juni 2014), 152.

KESIMPULAN

Berdasarkan paparan yang telah diuraikan di muka, maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan penting sebagai berikut.

1. Marah dapat diidentifikasi dengan suatu keadaan, sifat dan perilaku: beringas, mengamuk, benci, marah besar, jengkel, kesal hati, terganggu, rasa pahit, berang, tersinggung, bermusuhan dan barangkali yang paling hebat, tindak kekerasan dan kebencian patologis. Atau dengan kalimat yang lebih singkat sebagai terjadinya ketidakseimbangan antara Asmaul Husna Value System (AHVS) pada God Spot (hati nurani) dengan keadaan realitas. Emosi marah dalam al-Qur'an memakai term *ghadab* dan *ghaidz*. Bentuk-bentuk tindakan marah (ekspresi marah) dapat berupa: perubahan raut muka, kata-kata, tindakan dan diam.
2. Dampak negatif marah adalah akan mendapatkan berbagai kesulitan dan penyesalan; tidak memperoleh kebajikan apapun dan akan mendapatkan murka serta laknat Allah SWT
3. Cara mengelola emosi marah antara lain adalah mengendalikan amarah, memaafkan kesalahan orang lain, berbuat *ihsan* kepada orang yang *zalim*, sering berzikir dan salat serta proporsional dalam bertindak. Dengan kemampuan mengelola marah secara benar dan tepat, berarti telah menyempurnakan kecerdasan personal, khususnya dalam membina hubungan baik dengan orang lain. Pada akhirnya akan mampu menjadi insan yang saleh secara individual sekaligus saleh secara sosial. Dengan kata lain, ia tidak saja memiliki “sajadah ilahiyyah”, tetapi sekaligus “sajadah insaniyyah/kemanusiaan” yang juga dijunjung tinggi oleh al-Qur'an (*Habl Min Allah wa Habl Min al-Nas*).

BIBLIOGRAPHY

- ‘Izzah Darwazah, Muhammad. *Al-Tafsir al-Hadith Tartib a-Suwar Hasaba al-Nuzul*. Juz I. Bairut: Dar a-Gharb al-Islamiy, 200
- Abdulah, M. Amin. *Islamic Studies di Perguruan Tinggi: Penekatan Integratif-Interkonektif*. Cet.I. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006.
- Agustian, Ary Ginanjar. *ESQ Power: Sebuah Inner Journey Melalui al-Ihsan*. Jakarta: Penerbit Arga, 2001.
- al- Alma’i Zahir bin ‘Iwadh. *Dirasat fi Tafsir al-Mawdu’iy*. Riyadl: t.p. 1404 H.
- al-Farmawi, ‘Abd al-Hay al-Farmawi. *al-Bidayat fi Tafsir al-Mawdu’iy*. Mesir: Maktabah Jumhuriyyah Misr, 1977.
- al-Maraghi, Ahmad Mustafa. *Tafsir al-Maraghiy*, Bairut: Dar a-Fikr, t.t.
- al-Nawawiy, Abi Zakariyya Yahya bin Sharaf. *Riyad al-Salihin* (Bairut: Dar al Fikr, 199
- al-Suyu’i, Imam Jalaluddin. *Asbab al-Nuzul*, ter. Saleh, et.al. Bandung: CV Diponegoro, 1988
- Anis, Ibrahim. at.al.. *al-Mu’jam al-Wasit*. t.tp.:t.p., t.t.
- Goleman, Daniel. *Kecerdasan Emosional*. ter. T. Hermaya. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2005.
- Hasan, M. Kamal. “The Expending Spiritual Moral Role of World Religious in the New Millenium”, dalam *American Journal of Islamic Science*, Vol.18, Winter 2001.
- Khodijah, Nyayu. 2009. *Psikologi Pendidikan*. Palembang: Grafika Telindo.
- La Velle Hendricks. *The Effects of Anger on the Brain and Body*. National Forum Journal of counseling and addiction. Volume 2. Number 1
- Purwanto, Yadi dan Rahmat Mulyono. 2006. *Psikologi Marah (Perspektif Psikologi Islam)*. Bandung: Refika.
- Qur’an Karim* yang diterbitkan oleh Dar al-Rashid, Damaskus-Bairut, tanpa tahun.
- Raymond DiGiuseppe. 2006. *Understanding Anger Disorders*. Oxford University Press.

- Raymond, W. Novaco. 2000. *Anger*. Encyclopedia of Psychology. Oxford University Press.
- Shihab, M. Quraish. *Membumikan Al-Qur'an , Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat*. Cet XXI. Bandung : Mizan, 2000.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R dan D*. Bandung: Alfabeta, 2006.
- Tim Penyusun Kamus Besar Bahasa Indonesia. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka, 1990.
- Boerma, C. 2007. Physiology of anger. Retrieved from <http://healthmad.com/mental-health/physiology-of-anger/>
- Addotta, K. 2006. Anger! Retrieved from www.kipaddotta.com/mentalhealth/anger.html