

HADIS MENGENDALIKAN AMARAH DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI

Rovi Husnaini

Universitas Muhammadiyah Bandung

Jl. Soekarno Hatta No.752, Cipadung Kidul, Kec. Panyileukan, Bandung

Email: rovihusnaini@gmail.com

Abstract

Emotion for each individual has an important role in life. Humans are creatures created by Allah SWT who are equipped with emotions. In the view of psychology, human emotions are divided into two categories, namely, positive emotions and negative emotions. One of the negative emotions angry, the Prophet Muhammad SAW said "Not a strong person (the real) by (always defeating his opponent in) struggles (fights), but none other strong people (the actual) is able to control himself when angry" (HR. Bukhari No. 5763 & HR Muslim, No. 2609). Angry emotions are not to be arrested but the Prophet Muhammad (PBUH) advocated being controlled. The advice of the Prophet Muhammad in the hadith about controlling emotions of anger has harmony with psychology, in the perspective of psychology controlling anger can be through soft catharsis, rationalization, copying strategy. Emotional control has a positive impact on physical health, psychological, and in maintaining social interaction

Keywords: Emotion, Angry, Hadith.

Abstrak

Emosi bagi setiap individu memegang peranan penting dalam kehidupan. Manusia merupakan makhluk ciptaan Allah SWT yang dilengkapi dengan rasa dan emosi. Dalam pandangan psikologi emosi manusia terbagi menjadi dua kategori yaitu, emosi positif dan emosi negatif. Emosi negative salah satunya marah, Nabi Muhammad SAW bersabda "Bukanlah orang kuat (yang sebenarnya) dengan (selalu mengalahkan lawannya dalam) pergulatan (perkelahian), tetapi tidak lain orang kuat (yang sebenarnya) adalah yang mampu mengendalikan dirinya ketika marah" (HR. Bukhari No. 5763 & HR. Muslim, No. 2609). Emosi marah bukan untuk ditahan akan tetapi Nabi Muhammad SAW menganjurkan untuk dikendalikan. Anjuran Nabi Muhammad SAW dalam hadis tentang mengendalikan emosi marah memiliki keselarasan dengan psikologi, dalam perspektif psikologi mengendalikan marah dapat dengan cara katarsis lunak, rasionalisasi, copying strategy. Pengendalian emosi tersebut berdampak positif bagi kesehatan fisik, psikologis, dan dalam menjaga interaksi sosial.

Kata Kunci: Emosi, Marah, Hadis.

A. PENDAHULUAN

Dalam kehidupan emosi memegang peranan penting bagi perilaku manusia. Manusia merupakan makhluk ciptaan Allah SWT yang sempurna di antara ciptaan-Nya yang lain, selain diberi kelebihan akal manusia pun dilengkapi dengan rasa dan emosi. Emosi pada dasarnya merupakan sebuah dorongan untuk bertindak, sebuah

reaksi yang kompleks dan mengandung derajat yang tinggi, sehingga emosi dapat menimbulkan perilaku-perilaku manusia dalam kehidupan sehari-hari.

Marah kerap kali diartikan sebagai emosi, dan selain marah itu bukan emosi. Peristiwa tersebut sering kali dijumpai, kebanyakan orang menilai bahwa emosi merupakan hal negative seperti emosi marah

dan berdampak negatif pula pada perilaku manusia. Dalam pandangan psikologi emosi manusia terbagi menjadi dua kategori yaitu, emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif dapat tergambarkan melalui perasaan bahagia, tenang, rileks, gembira, dampak dari emosi positif yaitu menyenangkan dan menenangkan. Sementara emosi negatif dapat di gambarkan melalui perasaan sedih, kecewa, depresi, putus asa, marah, dendam, perilaku emosi negatif pun memiliki dampak yang negatif pula bagi perilaku yang ditimbulkan, seperti mencaci orang atau benda, memarahi orang lain, membanting barang atau perilaku agresif lainnya yang kerap kali merusak hubungan dengan orang lain.¹

Menyalurkan emosi merupakan hal yang sangat wajar karena itu merupakan hak manusia untuk menyalurkannya, karena manusia telah Allah SWT lengkapi dengan emosi. Akan berdampak buruk jika emosi tidak disalurkan, baik emosi positif ataupun negatif perlu untuk disalurkan agar terjaga keseimbangannya. Namun dalam menyalurkan emosi tida bisa sekehendak hati karena akan berakibat buruk pula. Untuk itu Islam mengajarkan tata cara bagaimana menyalurkan emosi tersebut agar tetap sesuai dengan kaidah-kaidah moral dan etika sehingga tidak menyakiti atau merugikan siapapun, baik orang lain maupun dirinya sendiri. Seperti halnya dalam menyalurkan emosi negatif seperti halnya emosi marah, Nabi Muhammad SAW bersabda *“Aku ini hanya manusia biasa, aku bisa senang sebagaimana manusia senang dan aku bisa marah sebagaimana manusia marah”* (HR. Muslim, No.2603). Manusia paling mulia di muka bumi ini pun dapat merasakan emosi senang dan emosi marah. Nabi Muhammad SAW diutus oleh Allah SWT untuk menyempurnakan ahlak, dengan begitu Nabi Muhammad SAW dapat

menjadi contoh bagaimana cara mengendalikan emosi, baik emosi negatif maupun emosi positif.

Dalam sebuah Hadist Nabi Muhammad SAW bersabda *“Bukanlah orang kuat (yang sebenarnya) dengan (selalu mengalahkan lawannya dalam) pergulatan (perkelahian), tetapi tidak lain orang kuat (yang sebenarnya) adalah yang mampu mengendalikan dirinya ketika marah”* (HR. Bukhari No. 5763 & HR. Muslim, No. 2609). Hadis Nabi tersebut bukan tanpa dampak dan alasan yang kuat mengenai mengendalikan diri ketika marah, emosi negatif marah berdampak pada kondisi psikologis maupun fisik. Dalam tulisan ini akan menjawab dua rumusan masalah yaitu, apa dampak menahan marah dalam perspektif Hadist, dan apa kesesuaian dampak menahan marah menurut perspektif hadist dalam perspektif psikologis.

B. PEMBAHASAN

1. Emosi Dalam Perspektif Psikologi

Perasaan senang dan tidak senang mempengaruhi perilaku manusia. Perasaan tersebut selnantias menyertai perilaku manusia dalam kehidupan sehari-hari. Perasaan yang senantiasa menyertai perilaku manusia disebut dengan warna afektif. Warna afektif yang terdapat dalam diri manusia suatu waktu dapat melemah dan juga dapat menguat, warna afektif yang menguat perasaannya jauh lebih mendalam, lebih luas dan lebih terarah. Perasaan-perasaan seperti ini disebut dengan emosi.² Oleh karena itu emosi akan senantiasa ada dalam diri manusia, baik emosi positif ataupun emosi negatif.

Sebelum membahaas terlalu jauh mengenai emosi yang terdapat dalam diri manusia, mari kita bahas definisi emosi terlebih dahulu agar tidak ada kekeliruan. Emosi bila ditinjau dari segi bahasa berasal

¹ Triantoro Safira & Nofrans Eka Saputera, *Manajemen Emosi*, (Jakarta : PT Bumi Aksara, 2012), 13.

² Abdul Rahman Shaleh, *Psikologi*, (Jakarta : Kencana Prenada Media Group, 2004), 151.

dari kata *e* yang berarti energi dan *motion* yang berarti getaran. Bila ditinjau dari istilah beberapa tokoh memaparkan pendapatnya mengenai definisi dari emosi. Menurut James, emosi merupakan kondisi jiwa yang nampak dengan suatu perubahan yang jelas dan terlihat pada tubuh. Sedangkan menurut Chaplin, emosi merupakan suatu keadaan dimana organisme merupakan faktor perangsang atau stimulus yang mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang sifatnya mendalam, dan perubahan perilaku.³ Emosi yang terjadi pada diri manusia menimbulkan suatu perilaku, emosi tersebut tidak terjadi begitu saja, tetapi ada faktor-faktor stimulus atau perangsang yang menimbulkan emosi tersebut muncul, terdapat dua pendapat mengenai faktor yang menyebabkan timbulnya suatu emosi pada diri manusia. Pendapat pertama dari nativistik, menurut pendapat nativistik emosi merupakan bawaan manusia sejak pertama ia dilahirkan, dapat diartikan bahwa menurut pendapat ini emosi apapun yang terjadi pada manusia itu sudah ada sejak manusia tersebut pertama lahir. Pendapat kedua berasal dari empiristik, menurut pendapat empiristik emosi yang dialami oleh manusia, dibentuk oleh pengalaman dan proses belajar dari lingkungan sekitar.⁴ Dari proses belajar tersebut menimbulkan suatu emosi.

Emosi merupakan intensitas perasaan yang ditunjukkan oleh manusia kepada seseorang ataupun hal lain seperti barang ataupun suatu peristiwa. Emosi merupakan reaksi dari manusia terhadap seseorang atau suatu kejadian. Emosi dapat ditunjukkan ketika merasa senang yang ditunjukkan dengan emosi positif, marah kepada seseorang, ataupun takut terhadap sesuatu baik manusia ataupun hal lainnya. Definisi lain dari emosi juga menyebutkan suatu perasaan yang timbul melebihi batas sehingga terkadang tidak dapat menguasai diri sendiri dan menyebabkan hubungan dengan dunia luar menjadi terputus.

Emosi manusia pada dasarnya terbagi menjadi dua kategori, yaitu emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif dapat tergambar dari rasa bahagia, tenang, rileks, gembira, lucu, dan lainnya. Dampak emosi positif ini menimbulkan perilaku menyenangkan dan menenangkan. Emosi negatif dapat tergambar dari kondisi sedih, kecewa, depresi, putus asa, frustrasi, marah, dendam, dan lainnya. Emosi negatif ini memiliki dampak yang sebaliknya dari emosi positif yaitu menyusahkan dan tidak menyenangkan.⁵

2. Teori-Teori Penyebab Emosi

a. Teori Emosi Dua Faktor *Schachter-Singer*

Teori ini menjelaskan mengenai faktor rangsangan emosi. Menurut *Schachter Singer* emosi tidak ditimbulkan oleh faktor fisiologis, tetapi manusia mempunyai kognisi tertentu terhadap suatu hal sehingga menimbulkan interpretasi dan berdampak pada timbulnya emosi, baik emosi positif ataupun emosi negatif.

b. Teori Emosi James-Lange

Menurut teori *James-Lange* emosi timbul setelah adanya reaksi psikologis. Emosi menurut teori ini merupakan hasil persepsi atau hasil pemahaman terhadap perubahan yang terjadi pada tubuh sebagai respon dari rangsangan yang terjadi dari luar. Teori *James-Lange* ini memaparkan bahwa ada empat langkah menuju timbulnya emosi, langkah pertama memahami suatu kejadian atau peristiwa yang sedang dihadapi, langkah kedua implus bergerak dari sistem syaraf pusat ke otot, kemudian kulit, dan organ dalam lainnya. Langkah ketiga, sensasi yang disebabkan akibat perubahan yang terjadi pada bagian tubuh dikembalikan pada otak. Dan langkah keempat, impuls yang sudah kembali ke otak tersebut kemudian dipahami atau dipersepsi oleh otak. Kemudian setelah dikombinasikan antara persepsi dan stimulus pertama lalu kemudian menghasilkan emosi.

c. Teori *emercy cannon*

³ Triantoro Safira & Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta : PT Bumi Aksara, 2012), 11-12

⁴ Abdul Rahman Shaleh, *Psikologi*, (Jakarta : Kencana Prenada Media Group, 2004), 166.

⁵ Triantoro Safira & Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta : PT Bumi Aksara, 2012), 13

Teori *emercy cannon* berusaha mengkombinasikan antara teori *Schachter-Singer* dan teori *James-Lange*. Teori *emercy cannon* menyebutkan bahwa emosi timbul secara bersamaan antara pemahaman dengan reaksi fisiologis.⁶

3. Klasifikasi Emosi

- a. Emosi marah merupakan suatu pola perilaku manusia yang secara tak sadar dirancang untuk memperingatkan pengganggu agar menghentikan perilaku mengancam terhadap dirinya. Emosi marah meliputi perasaan jengkel, benci, kesal, mengamuk, dan beringas.
- b. Sedih merupakan suatu jenis emosi yang hadir akibat dari keadaan atau peristiwa mengecewakan yang tidak sesuai dengan harapan, penderitaan, sakit, frustrasi terhadap keadaan atau terhadap seseorang. Emosi sedih terdiri dari berbagai macam, yaitu pedih, suram, putus asa, muram, mengasihi diri, dan melankolis.
- c. Takut merupakan bagian dari emosi manusia. Emosi takut merupakan suatu perilaku manusia sebagai respon terhadap situasi yang mengancam dirinya atau orang-orang yang disayanginya. Takut terbagi kedalam berbagai perilaku dan perasaan seperti cemas, gugup, was-was, khawatir, tidak tenang, dan waspada. Contohnya ketika anak belum pulang sekolah padahal sudah melebihi jam pulang sekolah seharusnya dan tidak bisa dihubungi, peristiwa tersebut menyebabkan orangtua cemas terhadap keberadaan anaknya yang belum tau dimana.
- d. Kebahagiaan atau kegembiraan merupakan suatu keadaan pikiran atau perasaan manusia yang ditandai dengan perasaan senang, cinta, kepuasan, kenikmatan, atau kegembiraan. Dan juga terbebas dari anacaman ataupun tekanan.⁷

Setiap manusia memiliki seluruh klasifikasi emosi yang telah dipaparan diatas, namun memiliki kadar yang berbeda-beda dari setiap individu. Berdasarkan klasifikasi emosi tersebut baik emosi positif maupun emosi negatif masing-masing dari emosi memiliki hak untuk disalurkan sesuai dengan porsinya.

4. Emosi Marah

Seperti yang telah dikemukakan dalam judul tulisan, dalam tulisan ini akan lebih spesifik membahas mengenai emosi negatif yaitu jenis emosi negatif marah. Bila ditinjau definisi marah merupakan suatu reaksi terhadap hambatan yang menjadi sebab gagalnya suatu usaha atau suatu perbuatan dalam mencapai suatu tujuan tertentu. Dalam bahasa Indonesia "amarah" sama dengan kata "marah", yakni suatu keadaan atau sifat dari seseorang pada saat ia merasakan tidak senang atau tidak merasa nyaman karena sedang smenghadapi suatu hambatan atau diperlakukan tidak sepatasnya, dapat juga bermakna gusar atau berang.⁸

Untuk menyalurkan emosi marah tidak setiap orang memiliki kapasitas dalam mengendalikan emosi marah kearah positif yang lebih dapat diterima secara sosial, sehingga tidak menimbulkan konflik. Tidak sedikit manusia baik anak maupun dewasa sulit mengendalikan ungkapan secara lisan yang terjadi secara seponatan terhadap sesuatu yang menjadi pemicu terjadinya marah. Ada beberapa individu yang mungkin menyadari bahwa mereka sebenarnya sedang mengekspresikan emosi marah dengan perilaku negatif dan kurang bisa diterima secara sosial bahkan berpotensi menimbulkan masalah baru ataupun permusuhan, namun kebanyakan manusia tidak bisa mencegah hal tersebut terjadi. Sulit mengendalin amarah kearah positif disebut dengan *emotionally illiterate*. Kurangnya *skill* dalam memahami

⁶ Alex Sobur, *Psikologi Umum*, (Bandung : CV Pustaka Setia, 2003), 402-404.

⁷ Ely Manizar HM, *Mengelola Kecerdasan Emosi*, (Jurnal Tadrib Vol. II No. 2 Edisi Desember 2016), 9.

⁸ Tim penyusun kamus besar bahasa Indonesia, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta : Balai Pustaka, 1990), 26.

perasaan, bahkan ekspresi kemarahan di masyarakat.⁹

5. Mengendalikan Marah Perspektif Psikologi

Kajian ilmu kedokteran modern membuktikan ketika terjadinya keguncangan aspek emosional merupakan penyebab timbulnya gejala dari sakit fisik. Menurut teori terdapat tiga macam pengendalian emosi yang bisa dilakukan oleh manusia yaitu, pengalihan, penyesuaian kognitif, dan strategi coping.

Pengendalian emosi yang dirasakan sangat penting dalam kehidupan, sekalipun emosi tersebut positif tetap harus selalu terkendali, agar tidak berlebih-lebihan. Pengendalian emosi bermanfaat untuk mereduksi ketegangan yang timbul akibat emosi yang memuncak. Model-model pengalihan emosi diantaranya :

- Katarsis
Katarsis merupakan suatu istilah yang mengacu pada pelampiasan emosi, atau membawa keluar dari keadaan seseorang yang tidak diharapkan. Katarsis merupakan bentuk pengalihan yang bermanfaat mengurangi agresi, ketakutan, atau kecemasan sekaligus bisa melampiaskan kemarahan. Menurut Morgan, katarsis merupakan istilah yang mengacu pada penyaluran emosi. Pengalihan emosi atau yang disebut dengan katarsis dapat berupa katarsis positif atau negative. Bentuk katarsis negatif dari emosi marah ditunjukkan dengan pelampiasan marah yang meledak-ledak, mencaci seseorang, merusak benda seperti membanting gelas, menonjok dinding, memakai seseorang atau suatu benda, dan bentuk negative lainnya yang dapat menyakiti dirinya maupun orang-orang disekitarnya. Pengalihan emosi marah yang lunak atau katarsis positif ditunjukkan dengan perilaku yang dimunculkan dapat diterima secara sosial, seperti mengalihkannya kepada

hobi seperti bersepeda, menyiram tanaman, tersenyum, berjalan menjauhi sumber pemicu, menyalurkan melalui media tulisan yang diarahkan kepada hal positif, atau tindakan lainnya yang dapat diterima secara sosial dan menjauhkan dari konflik.

- Rasionalisasi
Rasionalisasi merupakan bentuk pengalihan dari suatu tujuan yang tak tercapai kepada bentuk yang lain, yang diciptakan di dalam persepsi.
- Regresi
Regresi merupakan bentuk pertahanan diri dengan cara mundur dari perkembangan yang lebih tinggi ke yang lebih rendah, seperti menurunkan tujuan menjadi tidak setinggi yang direncanakan.

6. Emosi Marah Menurut Pandangan Al-Quran dan Hadist

Emosi marah dimiliki oleh semua manusia dimuka bumi ini tanpa terkecuali sekalipun itu manusia mulia seperti Nabi. Sebagaimana Nabi Muhammad SAW bersabda “*Aku ini hanya manusia biasa, aku bisa senang sebagaimana manusia senang dan aku bisa marah sebagaimana manusia marah*” (HR. Muslim, No.2603). Manusia mulia seperti baginda Nabi Muhammad SAW pun memiliki emosi marah seperti kita manusia biasa.

Arti kata amarah atau marah dalam bahasa Arab disebut dengan ungkapan “*ghadab*” dan “*ghaidz*”. *Ghadab* berasal dari akar kata : غصب - يغصب - غصبا yang berarti سخط yakni benci kepada seseorang sehingga bermaksud untuk menyakitinya. Pada saat inilah seseorang yang tengah mengalami emosi marah disebut dengan “*ghadib/ghadaban*” (orang yang sedang marah), dan juga diartikan sebagai reaksi yang cenderung kearah permusuhan.¹⁰

Adapun akar kata “*ghadza*” adalah غاظ yang berarti membuatnya sangat marah.¹¹

⁹ Duffy, *Managing Anger and Agression : Partical Guaidance for School. Sount Eastern Education and Library Board : Psychology/Behavior Support Section.*

¹⁰ Ibrahim Anis, et al, *al-muj'am al-wasit*, juz II, 654

¹¹ Ibrahim Anis, et al, 668

Bentuk pengungkapan marah dapat dilihat dari dua kata kunci “*ghadab*” dan “*ghaidz*”.

Definisi marah menurut pendapat Al-Ghazali yaitu marah sebagai sekam yang tersimpan dalam hati, seperti terselipnya bara di balik debu. Boleh jadi api dari amarah tersebut setan diciptakan.¹²

Potensi emosi marah dan emosi yang lainnya baik itu positif atau negative sebenarnya dimiliki manusia sejak dia dilahirkan. Bahkan sebelum bayi bisa bicara, emosi yang sudah berkembang didalam dirinya adalah perasaan gembira, takut, malu, heran, dan marah. Dalam keadaan marah biasanya intonasi suara seseorang akan meninggi. Dalam Islam segala bentuk nafsu dikendalikan bukan ditekan atau malah dihilangkan, termasuk emosi. Emosi dikendalikan sehingga masing-masing nafsu tepat pada tempatnya dan sesuai dengan porsinya. Sehingga masing-masing komponen yang ada dalam diri manusia dapat bersinergi dengan baik. Terbentuklah seorang manusia yang seimbang, utuh sesuai fitrah penciptaannya dan menjadi khalifah yang baik di muka bumi.¹³

Imam An-Nawawi mendefinisikan marah dari perepektif ilmu Tasawuf, marah merupakan tekanan nafsu dari hati yang mengalirkan darah pada bagian wajah dan mengakibatkan timbulnya kebencian terhadap seseorang.

Tenaga seseorang yang sedang marah akan berubah energy berlipat ganda dan jauh lebih kuat daripada dalam keadaan tidak marah. Seseorang yang sedang marah memiliki tambahan energy besar yang dapat dimanfaatkan oleh setan untuk berkhidmat pada selera permusuhan.¹⁴ Bermula dari emosi marah dapat timbul berbagai kejahatan seperti membunuh, menganiaya, dan kejahatan lainnya. Ali bin Abi Thalib pernah berkata “*Kenadalkan kemarahan, sebab kemarahan merupakan salah satu bala*

tentara besar diantara bala tentara-bala tentara setan”.¹⁵

7. Tingkatan Marah

a. Marah Tak Terkendali

Marah tak terkendali ditandai apabila seseorang didominasi oleh kemarahan yang dapat membuatnya keluar dari sifat rasional dan aturan agama. Marah tak terkendali disebabkan oleh dua faktor utama, yaitu faktor pembawaan dan faktor kebiasaan. Lingkungan juga menjadi salah satu faktor tambahan yang menyebabkan emosi marah seseorang menjadi kian tak terkendali, karena seringkali lingkungan menganggap kemarahan sebagai symbol keberanian dan kejantanan. Seperti tawuran, ataupun pembunuhan karena adanya dorongan dari lingkungan. Seseorang yang memiliki sifat ini, bila dinasihati tidak akan memperhatikan.¹⁶

b. Marah Terkendali

Para ahli berpendapat bahwa emosi marah boleh dilakukan oleh seseorang pada kondisi tertentu. Kemarahan atau rasa tidak setuju yang diungkapkan tanpa menyakiti orang lain akan memberikan kepuasan dan tidak menimbulkan masalah.¹⁷

Ulama-ualama ahlak mengemukakan pandangannya mengenai marah, marah terbagi menjadi tiga kategori :

- *Tafrit* : kategori ini hati menjadi benar-benar kosong dari insting amarah atau tidak memiliki kemampuan untuk marah.
- *Ifrat* : insting marah yang sangat intens, sehingga menghilangkan akal dan agama seseorang.
- *‘itidal* : seseorang mampu mengambil manfaat dari marah dalam situasi yang tepat kala marah sedang dibutuhkan.¹⁸

¹² Al-Ghazali, *Ringkasan Ihya' 'Ulumuddin*, (Akbar Media Eka Sarana, 2008), 238. Penj. Abdul Rasyid Shidiq

¹³ Muhamad Umar Abdurahman, 13

¹⁴ Rahmat Ramadhan Al-Banjari, 59

¹⁵ Sayyid Mahdi as Sadr, 27

¹⁶ Hisham Thalbah, 67

¹⁷ Hisham Talhbah, 67

¹⁸ Gulam Reza Sulthani, *Hati Yang Bersih Kunci Ketenangan Jiwa*, (Jakarta : Zahra : 2006), 233

8. Mengendalikan Emosi Marah

“Bukanlah orang kuat (yang sebenarnya) dengan (selalu mengalahkan lawannya dalam) pergulatan (perkelahian), tetapi tidak lain orang kuat (yang sebenarnya) adalah yang mampu mengendalikan dirinya ketika marah” (HR. Bukhari No. 5763 & HR. Muslim, No. 2609).

Dari hadis tersebut Nabi mencontohkan bahwa marah seharusnya dikendalikan, bahkan Nabi Muhammad SAW menyebutkan bahwa orang yang kuat merupakan orang yang dapat menahan amarahnya.

Selain hadis mengenai arahan untuk mengendalikan marah, Nabi Muhammad SAW bersabda mengenai bagaimana tata cara mengendalikan marah.

a. Tenang dan Diam

“Jika salah seorang diantara kalian marah, diamlah” (HR. Ahmad)

b. Merubah posisi

Rasulullah SAW bersabda *“Bila salah satu diantara kalian marah saat berdiri, maka duduklah. Jika marahnya telah hilang (maka sudah cukup). Namun jika tidak lenyap pula maka berbaringlah”* (HR. Abu Daud)

Perubahan posisi dapat berpengaruh pada kestabilan emosi, sehingga Nabi Muhammad SAW menganjurkan bila marah dalam keadaan berdiri maka duduklah, jika duduk belum cukup menurunkan tekanan emosi marah maka berganti posisi lagi. Jika berbaring tidak mungkin dilakukan seperti saat di kantor atau di tempat umum, bisa merubah posisi tersebut dengan menjauhkan diri dari sumber pemicu emosi, tentunya dengan cara yang santun.

c. Berwudhu

“Sesungguhnya amarah itu dari setan dan setan diciptakan dari api. Api akan padam dengan air. Apabila salah seorang dari kalian marah, hendaknya berwudhu” (HR. Abu Daud)

Emosi marah sering kali membuat tubuh menjadi terasa panas, dan dengan

bersentuhan dengan air bisa meredakan suhu tubuh menjadi lebih stabil.

d. Mengingat janji Allah

“Barangsiapa yang menahan kemarahannya padahal dia mampu untuk melampiaskannya maka Allah SWT akan memanggilnya (membanggakkannya) pada hari kiamat di hadapan semua manusia sampai (kemudian) Allah SWT membiarkannya memilih bidadari bermata jeli yang disuakainya” (HR. Abu Dawu, at-Tirmidzi, dan Ibnu Majah) Mengingat akan ada reward jika kita mampu melewati tantangan dalam hal ini marah, dapat juga menurunkan emosi marah menjadi lebih tenang.

9. Dampak Mengendalikan Emosi Bagi Kesehatan Fisik dan Psikologis

Efek marah terhadap kesehatan :

a. Hipertensi

Efek yang paling sering terjadi ketika sedang mengalami emosi marah adalah naiknya tekanan darah tinggi atau hipertensi. Kondisi hipertensi terjadi ketika persediaan darah berlebihan, sehingga memberikan tekanan lebih pada pembuluh darah.¹⁹

b. Gangguan Jantung

Kemarahan memicu pula gangguan jantung, sebab ketika dalam keadaan marah jantung berdebar atau detak jantung lebih cepat dari biasanya. Bila emosi marah tak segera diatasi terus dibiarkan dalam keadaan marah, maka detak jantungnya akan terus menerus cepat dan berpotensi mengakibatkan stroke. Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Universitas North Carolina, menunjukan bahwa seseorang yang memiliki kecenderungan emosi marah, lebih besar beresiko terkena serangan jantung, atau bahkan meninggal secara tiba-tiba karena serangan jantung.²⁰

c. Gangguan Tidur

Ketika dalam keadaan marah, keseimbangan hormone di dalam tubuh

¹⁹ Aliah B Purwakania Hasan, 521

²⁰ Imam Musbihin, *Wudhu Sebagai Teraphy*, (Yogyakarta : Nusa Media, 2009), 219

akan terganggu. Jika seseorang terganggu ritme tidurnya akan berakibat pada kondisi fisiknya yang akan melemah. Kurangnya tidur berpengaruh pula pada fungsi kinerja otak.²¹

d. Gangguan pernapasan

Dalam keadaan marah jantung berdetak dengan cepat sehingga menimbulkan pernapasan yang menjadi cepat juga. Sehingga kemarahan dapat memicu serangan asma secara tiba-tiba dan membuat seseorang terengah-engah.

e. Sakit kepala

Dalam keadaan marah pembuluh darah di otak akan berdenyut tak beraturan. Hal ini akan menyebabkan sakit kepala.²²

Anjuran Nabi Muhammad SAW tentang mengendalikan marah berefek positif pada kesehatan baik psikis maupun fisik, semenyatara itu akan terjadi sebaliknya apabila emosi marah tidak terkendali akan berefek fatal bagi kesehatan psikis maupun fisik.

Tak hanya berefek buruk pada kesehatan fisik, emosi marah berakibat buruk pada kondisi hati. Akibat marah akan menimbulkan penyakit hati seperti ghibah, namimah, hasud, dengki, dendam, dan lainnya.²³

Dampak dari mengendalikan emosi marah yang dianjurkan oleh Rasulullah SAW dalam hadis nya, memiliki keselarasan dengan apa yang dianjurkan oleh ilmu psikologi. Anjuran Rasulullah SAW untuk merubah posisi ketika marah, itupun dianjurkan oleh psikologi melalui katarsis yang lunak dengan meninggalkan hal-hal yang dapat menjad pemicu emosi marah.

Selain berdampak positif apabila dalam keadaan marah bisa mengendalikan, hal tersebut juga berdampak baik pada kondisi psikologis dan dapat diterima secara sosial. Sehingga tidak menimbulkan permusuhan atau

pertengkaran, relasi sosial dapat tetap terjaga.

C. KESIMPULAN

Nabi Muhammad SAW bersabda mengenai marah "*Aku ini hanya manusia biasa, aku bisa senang sebagaimana manusia senang dan aku bisa marah sebagaimana manusia marah*" (HR. Muslim, No.2603). Nabi pun bersabda lagi "*Bukanlah orang kuat (yang sebenarnya) dengan (selalu mengalahkan lawannya dalam) pergulatan (perkelahian), tetapi tidak lain orang kuat (yang sebenarnya) adalah yang mampu mengendalikan dirinya ketika marah*" (HR. Bukhari No. 5763 & HR. Muslim, No. 2609).

Nabi Muhammad SAW mencontohkan bagaimana caranya mengendalikan emosi.

1. Merubah posisi dari berdiri ke duduk.
2. Berwudhu.
3. Bersikap tenang.
4. Mengingat janji Allah SWT bagi orang-orang yang mampu mengendalikan amarahnya.

Tuntunan Nabi Muhammad SAW dalam mengendalikan emosi marah memiliki keselarasan dengan perspektif psikologi. Mengendalikan emosi marah berdampak positif terhadap kesehatan fisik dan psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghazali. *Ringkasan Ihya' 'Ulumuddin*. Akbar Media Eka Sarana. 2008
- Anis, I. *Al-Muja'am al-wasit*.
- Cia Wilkinson & Dr. Anne MacGreoger. (Jakarta). *Migren dan Sakit Kepala*. Dian Rakyat: 2002.
- Diana, R. (2015). Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam. *UNISIA*, 44-45.
- Duffy. *Managing Anger and Agression : Partical Guaidiance of School*. Sount Eastern Education and Library Board :

²¹ Rafknowlodge, *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*, (Jakarta : PT Elex Media Komputindo, 2004), 24

²² Cia Wilkinson & Dr. Anne MacGreoger, *Migren dan Sakit Kepala*, (Jakarta : Dian Rakyat, 2002), 10

²³ Al-Ghazali, 238

- Psychology/Behavior Support
Section.
- Manizar, E. Mengelola Kecerdasan Emosi.
Tadrib, 2016.
- Muhasibin, I. *Wudu Sebagai Terapi*.
Yogyakarta: Nusa Media.2009
- Rafknowladge. *Insomnia dan Gangguan
Tidur Lainnya*. Jakarta: PT Elex
Media Komputindo, 2004
- Shaleh, A. R. *Psikologi*. Jakarta: Kencana
Prenada Media Group.2004
- Sobur, A. *Psikologi Umum*. Bandung: CV
Pustaka Setia. 2012
- Tim Penyusun Kamus Besar Bahasa
Indonesia. *Kamus Besar Bahasa
Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka,
1990.
- Triantoro Safira & Nofrans Eka Saputra..
Manajemen Emosi. Jakarta: PT Bumi
Aksara, 2012.

