MENAHAN MARAH (AL-GHAIẒ) DALAM AL-QUR AN

(Kajian Tafsir Terhadap Surat Ali Imran Ayat 134)

KEMENTERIAN AGAMA
PERPUSTAKAAN
IAIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

SKRIPSI

Diajukan Kepada Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan Program Sarjana
Theologi Islam (S.Thi)

PERPUSTAKAAN
IAIN SUNAN AMPEL SURABAYA

No. KLAS	No. REG : U-2010/TH/015
K U-2010 015 TH	ASAL BUKU :
	TANGGAL :

Oleh :

RUSTON CHABIBI
NIM E03206009

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
FAKULTAS USHULUDDIN
JURUSAN TAFSIR HADIS
2010

SUDJAHBELANG
0499407-5953789

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Skripsi oleh **Ruston Chabibi** ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 27 Februari 2010

Dosen Pembimbing

Dra. Hj. Khoirul Umami, M.Ag

NIP: 197111021995032001

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

Skripsi oleh **Ruston Chabibi (E03206009)** ini telah diuji dan dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi

Surabaya, 04 Maret 2010

Mengesahkan

Dekan

Dr. H. Ma'shum, M.Ag
NIP.196009114198903100 1

Ketua

Dra. Hj. Khoirul Umami, M.Ag
NIP. 197111021995032001

Sekretaris

Dr. Abdul Chalik, M.Ag
NIP.197306272000031002

Penguji I

Drs. H. Muhammad Syarief, MH
NIP.195610101986031005

Penguji II

Drs. Zainul Arifin, M.Ag
NIP.195602021990031001

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ABSTRAKSI

Ruston Chabibi: ***Menahan Marah Dalam Al-Qur an.***

Dalam Al-Qur an dan hadis menganjurkan kepada para hamba Allah agar dapat menahan diri ketika terjadi kemarahan. Karena menahan marah adalah suatu upaya pengendalian diri dengan menggunakan beberapa media dalam menghadapi sifat marah. Hal ini dalam Al-Qur an diterangkan bahwa kedudukan orang yang menahan marah sama dengan orang yang menafkahkan hartanya dalam keadaan lapang maupun sempit.

Maka dari itu, penelitian ini mengungkapkan bagaimana menahan marah yang diterangkan dalam Al-Qur an dan mengapa Allah mensejajarkan orang yang menahan marah dengan orang yang menafkahkan hartanya dalam keadaan lapang maupun sempit.

Penelitian ini fokus pada ayat Al-Qur an yang artinya "(Yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik diwaktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan" yang terdapat dalam surat Ali Imran ayat 134.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa apabila seseorang mengalami emosi, maka mereka menahannya (yakni memendamkannya dan tidak mengeluarkannya), tidak mau melampiasakannya, sekalipun hal itu bisa saja dilakukannya. Sedangkan penyejajarannya dengan orang menafkahkan harta karena keduanya memiliki tujuan yang sama yaitu memerangi segala penyakit hati yang ada dalam diri manusia seperti tamak, kikir, dengki, sakit hati, dan lainnya. Disamping itu keduanya juga merupakan salah satu cara dalam meningkatkan katakwaan kepada Allah.

Kata Kunci: *Marah*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM i

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI ii

PENGESAHAN SKRIPSI iii

PERSEMBAHAN iv

ABSTRAKSI v

KATA PENGANTAR vi

PEDOMAN TRANSLITERASI viii

DAFTAR ISI x

BAB I : **PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Identifikasi Masalah 7

C. Rumusan Masalah 8

D. Tujuan Penelitian 8

E. Kegunaan Penelitian 8

F. Penegasan Judul 9

G. Telaah Pustaka 10

H. Metode Penelitian 10

1. Jenis Penelitian 10

2. Model Penelitian 11

3. Pendekatan Masalah 12

4. Teknik Pengumpulan Data 12

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

5. Analisis Data Skripsi..... 13

I. Sistematika Penulisan ..... .14

BAB II: MARAH DAN MENAHAN MARAH

A. Marah.. 15

1. Pengertian Marah.....15

2. Gejala-Gejala Marah.....22

3. Penyebab-Penyebab dan Akibat-Akibat Marah.....28

4. Macam-Macam dan Tingkatan Marah.....33

B. Menahan Marah 37

1. Pengertian Menahan Marah 37

2. Urgensi Menahan Marah 38

3. Cara Menahan Marah 39

BAB III : MENAHAN MARAH DALAM AL-QUR AN

A. Ayat 134 Surat Ali Imran dan Penjelasannya 49

B. Derajat Orang Menahan Marah 56

C. Hikmah Menahan Marah..... 60

BAB IV : PENUTUP

A. Kesimpulan 64

B. Saran-Saran 64

DAFTAR PUSTAKA.....66

LAMPIRAN-LAMPIRAN

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Di antara beberapa makhluk Tuhan yang menempati planet bumi, manusia merupakan makhluk paling unik. Ia adalah makhluk yang mempunyai kompleksitas sistem yang rumit dipelajari, baik secara fisiologis maupun secara psikologis. Secara biologis, manusia diklasifikasikan sebagai *Homo sapiens*, yakni sebuah spesies primata dari golongan mamalia yang dilengkapi otak berkemampuan tinggi, berjalan tegak, berbahasa, membuat alat, dan mempunyai organisasi sosial. Dalam hal kerohanian, mereka dijelaskan menggunakan konsep jiwa yang bervariasi. Dalam agama, dimengerti dalam hubungannya dengan kekuatan ketuhanan atau makhluk hidup. Dalam mitos, mereka juga seringkali dibandingkan dengan ras lain. Dalam antropologi kebudayaan, mereka dijelaskan berdasarkan penggunaan bahasanya, organisasi mereka dalam masyarakat majemuk serta perkembangan teknologinya, terutama berdasarkan kemampuannya untuk membentuk kelompok dan lembaga untuk dukungan satu sama lain serta pertolongan.[1]

Beberapa filosof berpendapat tentang hakikat manusia, antara lain: Plato, memandang manusia pada hakikatnya sebagai suatu kesatuan pikiran, kehendak, dan nafsu-nafsu. Agustinus, memandang manusia sebagai kesatuan jiwa dan badan. Hsun

---

[1] *Ensiklopedia Nasional Indonesia*, Jilid Sepuluh, cet. Kesatu (Jakarta: Cipta Adi Pustaka, 1990), 152

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tzu, beranggapan bahwa pada hakikatnya manusia itu jahat, dan dengan begitu memerlukan latihan disiplin tubuh yang keras. Sedangkan De La Mettrie mengatakan manusia adalah mesin atau mekanisme tak berjiwa.[2]

Kejiwaan manusia, yang biasa disebut emosi, merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia, karena emosi merupakan motivator perilaku dalam arti meningkatkan, tapi juga dapat mengganggu perilaku intensional manusia. Beberapa tokoh mengemukakan tentang macam-macam emosi, antara lain menurut Descrates, emosi terbagi atas: *Desire* (hasrat), *Hate* (benci), *Sorrow* (sedih/duka), *Wonder* (heran), *Love* (cinta) dan *Joy* (kegembiraan). Sedangkan JB Watson mengemukakan tiga macam emosi, yaitu: *Fear* (ketakutan), *Rage* (kemarahan), *Love* (cinta).

Daniel Goleman mengemukakan beberapa macam emosi yang tidak berbeda jauh dengan kedua tokoh di atas. Seperti amarah, yang meliputi beringas, mengamuk, benci, jengkel, kesal hati, terganggu, tersinggung, bermusuhan. Kesedihan, yang di dalamnya mencakup pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihi diri, putus asa, depresi berat. Rasa takut yang meliputi cemas, gugup, khawatir, was-was, perasaan takut sekali, waspada, tidak tenang, ngeri. Kenikmatan yang meliputi bahagia, gembira, riang, puas, riang, senang, terhibur, bangga, rasa puas, kegirangan luar biasa. Cinta, yang meliputi penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kemesraan, kasih. Terkejut,

---

[2]Lorens Bagus, *Kamus Filsafat*, cet. Keempat (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2005), 565

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang meliputi terkesiap, terkejut, terpana, takjub. Jengkel yang meliputi hina, jijik, muak, mual, tidak suka, benci. Malu yang meliputi malu hati kesal, rasa salah, aib, hina, hati hancur lebur.[3]

Seperti yang telah diuraikan diatas, bahwa semua emosi menurut Goleman pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak. Jadi berbagai macam emosi itu mendorong individu untuk memberikan respon atau bertingkah laku terhadap stimulus yang ada. Dalam *The Nicomachea Ethics* pembahasan Aristoteles secara filsafat tentang kebajikan, karakter dan hidup yang benar, tantangannya adalah menguasai kehidupan emosional kita dengan kecerdasan. Nafsu, apabila dilatih dengan baik akan memiliki kebijaksanaan; nafsu membimbing pemikiran, nilai, dan kelangsungan hidup kita. Tetapi, nafsu dapat dengan mudah menjadi tak terkendalikan, dan hal itu seringkali terjadi. Menurut Aristoteles, masalahnya bukanlah mengenai emosionalitas, melainkan mengenai keselarasan antara emosi dan cara mengekspresikan.[4]

Sedangkan menurut Mayer, orang cenderung menganut gaya-gaya khas dalam menangani dan mengatasi emosi mereka, misalkan dengan sadar diri, tenggelam dalam permasalahan, dan pasrah. Dengan melihat keadaan itu maka

---

[3]Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional*, cet. keempat (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1997), 411-412

[4] Ibid, 16

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

penting bagi setiap individu memiliki kecerdasan emosional agar menjadikan hidup lebih bermakna dan tidak menjadikan hidup yang di jalani menjadi sia-sia.[5]

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa emosi adalah suatu perasaan (afek) yang mendorong individu untuk merespon atau bertingkah laku terhadap stimulus, baik yang berasal dari dalam maupun dari luar dirinya.

Demikianlah bagian emosi manusia, salah satunya adalah potensi marah yang ada dalam diri manusia. Marah merupakan reaksi dari perasaan kesal yang memuncak ketika dia menemukan hal-hal yang tidak selaras dengan keinginan dan pandangan-pandangannya. Orang bisa marah karena konflik, penghinaan, cemoohan, ancaman, maupun tekanan rasa sakit. Ungkapan rasa marah dan sebab-sebabnya bersifat pribadi yang dipengaruhi oleh faktor pengalaman hidup, jenis kelamin, pendidikan, keyakinan, dan kebudayaan. Nafsu amarah mengeluarkan perintah kepada jasad untuk melampiaskan kekesalan hati dengan celaan-celaan, tindakan-tindakan dan wujud kekesalan lainnya, bahkan bisa mengarah pada tindakan anarkis.

Banyak bukti karena efek dari kemarahan yang terjadi di sekitar kehidupan sosial masyarakat, misalnya berita-berita di koran, tabloid, majalah, dan media elektronik yang melaporkan seorang suami tega membakar istrinya di depan anak kandungnya sendiri, seorang anak dengan kejam membunuh ayahnya, bahkan anak-anak kecil yang tidak berdosa tak luput dari perlakuan sadis dan biadab dari orang-orang yang tidak terkontrol emosinya. Banyak lagi contoh-contoh lain yang menurut

[5] Ibid, 65

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pikiran manusia normal mustahil untuk dapat dilakukan akan tetapi semua itu terjadi.

Seringkali seseorang mencari motivasi apa saja yang bisa mengontrol kemarahan dan tidak membiarkannya tumbuh menjadi amukan, usaha tersebut merupakan sebuah komitmen untuk terus menjalin hubungan dengan orang yang telah membuat dan menimbulkan kemarahan dalam hati, baik itu seorang teman, pegawai, pasangan, anak, dan lain sebagainya, yang apabila kemarahan tidak dapat dikendalikan akan merusak hubungan baik dengan mereka di masa depan. Masing-masing pribadi manusia mempunyai kemampuan berbeda dalam mengontrol sebuah kemarahan, sebagian orang kuat menahan marah dan sebagian yang lain tidak kuat menahan amarah. Para ilmuwan bahkan tidak mengetahui sumber perbedaan itu, seberapa banyak hal itu disumbangkan oleh warisan genetika dan seberapa banyak pula disumbangkan oleh lingkungan.[6]

Sesungguhnya pengendalian diri disaat marah sangatlah penting dalam kesehatan, sehingga para dokter menganjurkan agar semua orang dapat menahan marah. Dengan cara itulah, manusia mampu menghindar dari berbagai penyakit tubuh, yang pada umumnya penyakit tumbuh karena amarah yang berlebihan dan tidak terkontrol.

Allah SWT memberikan apresiasi terhadap orang yang menahan marah setara dengan orang yang menatkahkan hartanya kepada orang lain, baik ia dalam

[6]Paul Ekman, *Emosi Orang*, cet. Kelima (Jogjakarta: Think, 2007), 193

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

keadaan lapang maupun sempit. Dalam Al-Quran surat Ali Imran ayat 134, Dia berfirman:

ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ فِى ٱلسَّرَّآءِ وَٱلضَّرَّآءِ وَٱلْكَـٰظِمِينَ ٱلْغَيْظَ وَٱلْعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِ ۗ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلْمُحْسِنِينَ

(Yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik diwaktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan.[7]

Firman Allah SWT di atas menceritakan sifat menahan marah disejajarkan oleh Allah kedudukannya dengan menafkahkan harta dalam keadaan lapang maupun sempit, dan dijanjikan tempat yang paling mulia yaitu surga. Padahal kalau dilihat dari segi amal yang dilakukan, menafkahkan harta kepada orang yang membutuhkan memerlukan pengorbanan besar dalam segi materi, dalam keadaan lapang orang masih sulit untuk memberikan sebagian hartanya, apalagi ketika dalam keadaan sempit. Di kehidupan dunia ini, semua orang sangat tergantung dengan kebutuhan materi supaya dapat mempertahankan kelangsungan hidupnya. Sedangkan menahan marah hanyalah suatu usaha hati untuk tidak melakukan suatu hal yang kelihatan ringan tetapi bisa membuat orang sakit hati dan terluka, baik dengan melalui media ucapan atau perbuatan. Menahan marah sendiri tidak membutuhkan suatu pengorbanan yang berarti, sehingga kalau direnungkan sangat jauh sekali perbedaan kedua amal diatas. Akan tetapi ayat 134 surat Ali Imran di atas menerangkan bahwa Allah mensejajarkan antara menahan marah dengan menafkahkan harta dalam

[7] *Al-Qur an dan Terjemahnya*, (Jakarta: Departemen Agama RI, 1984), 98.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

keadaan lapang maupun sempit, rahasia dan hikmah apa dibalik sifat seseorang yang bisa menahan marah sehingga Allah menyamakan kedudukan kedua amal itu.

Untuk itulah skripsi ini berusaha menganalisa tentang apa saja rahasia dan hikmah menahan marah yang oleh Allah SWT disejajarkan dengan orang yang menafkahkan hartanya kepada orang lain, baik dalam keadaan lapang maupun sempit.

B. IDENTIFIKASI MASALAH

Skripsi ini mengangkat ayat 134 surat Ali Imron sebagai objek pembahasan. Tetapi pembahasan akan lebih dispesifikkan mengenai bagaimana menahan marah dalam Al-Qur an yang diterangkan pada ayat tersebut, karena dalam ayat tersebut diterangkan bahwa kedudukan seorang yang menahan marah sama dengan orang yang menafkahkan hartanya dalam keadaan lapang atau sempit dan memaafkan kesalahan orang. Bahkan Allah menyukai orang yang bisa menahan marah karena hal itu merupakan suatu perbuatan kebajikan.

Agar pembahasan tetap terfokus pada permasalahan, maka penulis membatasi penafsiran dengan menggunakan tiga buah kitab tafsir saja, yaitu kitab *Tafsir Al-Qur an Al-'Aẓim* karya Ibn Katsir, tafsir *Al-Maraghi* karya Ahmad Musthafa Al-Maraghi, dan *Tafsir Al-Miṣbah* karya M. Quraish Shihab.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

C. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan penjelasan yang telah dikemukakan dalam latar belakang, tampaknya diperlukan rumusan masalah yang bisa menjelaskan problem apa saja sebenarnya yang hendak dikaji sesuai dengan rencana. Adapun rumusan masalah yang dibahas dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana penafsiran menahan marah dalam Al-Qur an?
2. Mengapa Allah mensejajarkan derajat orang yang menahan marah dengan orang yang menafkahkan hartanya, baik dalam keadaan lapang maupun sempit?

D. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui penafsiran menahan marah dalam Al-Qur an.
2. Untuk mengetahui rahasia Allah mensejajarkan derajat orang yang menahan marah dengan orang yang menafkahkan hartanya, baik dalam keadaan lapang maupun sempit.

E. KEGUNAAN PENELITIAN

Adapun kegunaan penelitian ini antara lain:

1. Berguna bagi pengembangan ilmu pengetahuan yang kemudian diharapkan dapat menambah khasanah pengetahuan di bidang-bidang ilmu keagamaan khususnya mengenai tuntunan Al-Qur an dalam mengatasi marah.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar sarjan (S1) dalam ilmu Ushuluddin pada Jurusan Tafsir Hadits di Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

F. PENEGASAN JUDUL

Judul skripsi ini adalah "**Menahan Marah Dalam Al-Qur an**" yang lebih rincinya konteks judul skripsi ini sebagai berikut:

Menahan : tetap keadaannya (kedudukannya dsb) meskipun mengalami berbagai hal, tetap teguh.[8]

Marah : sangat tidak senang (karena dihina, diperlakukan tidak sepantasnya).[9]

Al-Qur an : kitab suci umat islam yang berisi firman Allah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad saw dengan perantaraan malaikat Jibril untuk dibaca, dipahami, dan diamalkan sebagai petunujuk atau pedoman hidup umat manusia.[10]

Dari pengertian harfiyah di atas, maka judul skripsi ini "**Menahan Marah Dalam Al-Qur an**" berarti orang yang tetap teguh menghadapi perasaan sangat tidak senang terhadap suatu hal karena sebab-sebab tertentu. Sehingga derajat orang yang bisa menahan marah tersebut menempati tempat yang sama dengan orang-orang yang rela menafkakan hartanya baik dalam keadaan lapang maupun sempit.

---

[8]Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia; edisi ketiga*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2002) , 1119.

[9] *Ibid*, 715.

[10] *Ibid*, 33.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

G. TELAAH PUSTAKA

Penelitian yang berposisi pada bidang ilmu tafsir Al-Qur an ini berfungsi untuk menambah khazanah keilmuan dalam bidang tersebut, khususnya di IAIN Sunan Ampel Surabaya. Pada rangka pemilihan masalah, inti pembahasan, judul penelitian, sepengetahuan penulis hanya menemukan buku dengan judul "Saat-Saat Rasulullah saw Marah" karangan Majdi Muhammad Asy-Syahawi, dan "Psikologi Marah" karangan Yadi Purwanto dan Rachmat Mulyono.

Dengan demikian belum ada yang membahas tentang penafsiran menahan marah dalam Al-Qur an, oleh sebab itu dalam tulisan ini ditekankan pada pokok masalah mengenai terminologi manahan marah dalam Al-Qur an. Penelitian ini mengaitkan bahwasanya sifat marah harus diredam dan ditahan agar tidak menyebabkan suatu kejadian yang tidak diperbolehkan oleh agama.

H. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penyusunan penelitian skripsi ini adalah sebagai berikut:

1. Jenis Penelitian

   Jenis penelitian ini adalah penelitian pustaka *(library research)*. Oleh karena itu metode pengumpulan data yang dipergunakan adalah dengan cara mengkaji dan menelaah berbagai buku dan kitab yang mempunyai relevansi dengan judul tersebut.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Model Penelitian

Penelitian ini bersifat deskriptif[11]-analitik[12], yaitu berusaha mendiskripsikan konsep yang ada dalam Al-Quran surat Ali Imran ayat 134 dan menganalisisnya guna menemukan hikmah manahan marah serta mengetahui rahasia pensejajaran derajat menahan marah dengan orang yang mampu menafkahkan hartanya, baik dalam keadaan lapang dan sempit.

Sebagaimana temanya, maka aplikasi ayat-ayat Al-Qur an pada skripsi ini berlandaskan pada teori penafsiran Al-Qur an yang menggunakan metode *taḥlily* (analisis).

Metode *taḥlily* adalah menafsirkan ayat-ayat Al-Qur an dengan memaparkan segala aspek yang terkandung di dalam ayat-ayat yang ditafsirkan serta menerangkan makna-makna yang tercakup di dalamnya sesuai dengan keahlian dan kecenderungan *mufassir* yang menafsirkan ayat-ayat tersebut.[13]

Dalam metode ini, biasanya *mufassir* menguraikan makna yang dikandung oleh Al-Qur an, ayat demi ayat dan surat demi surat sesuai dengan urutannya dalam *muṣḥaf*. Uraian tersebut menyangkut berbagai aspek yang dikandung ayat yang ditafsirkan seperti pengertian kosa kata, konotasi kalimatnya, latar

---

[11]Deskriptif adalah menuturkan dan menafsirkan data yang berkenaan dengan fakta, keadaan, variable dan fenomena yang terjadi pada saat penelitian berlangsung dan menyajikannya apa adanya. Lihat, M. Subana, *Dasar-dasar Penelitian Ilmiah* (Bandung: Pustaka Setia,2005), hlm. 89.

[12]Analitik adalah Uraian atau bersifat penguraian. Lihat, Pius A. Partanto dan M. Dahlan al-Barry, *Kamus Ilmiah Populer* (Surabaya: Arkola, 1994), hlm. 29.

[13] Nashruddin Baidan, *Metodologi Penafsiran Al-Qur an* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 1998), 31

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

belakang turunnya ayat (*asbab al-nuzul*), kaitannya dengan ayat-ayat lain, baik sesudah atau sebelumnya (*munasabah*), dan tidak ketinggalan pendapat-pendapat yang telah diberikan berkenan dengan tafsiran ayat-ayat tersebut, baik yang disampaikan oleh Nabi, sahabat, para tabi'in, maupun ahli tafsir lainnya.[14]

Oleh karena penafsiran menggunakan metode *taḥlily* maka biasanya hasil dari apa yang ditafsirkan mengikuti kecenderungan para *mufassir* dalam memahami ayat-ayat Al-Qur an. Sehingga penafsiran dengan metode ini menampilkan variasi kitab-kitab tafsir seperti corak *fiqhy, ṣufy, falsafy, 'ilmy, adaby ijtima'iy,* dan lain-lain.

3. Pendekatan Masalah

Pendekatan yang digunakan dalam pemecahan masalah adalah pendekatan normatif,[15] yaitu dengan menggunakan dalil-dalil atau data-data yang ada kaitannya dengan masalah yang dibahas.

4. Teknik Pengumpulan Data

Oleh karena penelitian ini penelitian pustaka, maka data yang diperlukan digali dari bahan pustaka. Selanjutnya sumber data dapat dibedakan kepada:

a. Sumber primer:

---

[14] Abd. al-Hayy al-Farmawi, *Metode tafsir Maudhu'I*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1996), 12

[15]Normatif adalah dalam arti mengukur dan melihat sesuatu dari kacamata normatifitas hukum Islam. Dalam bahasa lain, normatif adalah pendekatan yang mengacu kepada kaidah-kaidah ushuliyah. Hal ini seperti dijelaskan oleh M. Nashiruddin Amin, dalam "Relasi Islam dan Negara (Studi Perbandingan M. Amin Rais dan Abdurrahman Wahid)" skripsi tidak diterbitkan, Fakultas Syari'ah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta (2003).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1) Al-Qur an dan terjemahnya.

2) Tafsir Ibn Katsir karya Ibn Katsir.

3) Tafsir al-Maraghi karya Ahmad Musthafa al-Maraghi.

4) Tafsir al-Misbah karya M. Quraish Shihab.

Ketiga *mufassir* tersebut telah menghadirkan kitab tafsir dengan bentuk dan corak yang saling berbeda. Ibn Katsir kitab tafsirnya berbentuk *bi al-ma'tsur*, al-Maraghi dengan kitab tafsir dengan metode *taḥlily* dan dari tinjauan sumber penafsiran memakai metode *bi al-ra'yi*, dan M. Quraish Shihab dengan kitab tafsir berbentuk *al-ra'yi* bercorak *adaby ijtima'iy*. Dipilihnya tiga kitab di atas dengan alasan supaya data yang didapatkan nantinya dapat menghasilkan pemahaman dan pembahasan yang bersifat *komprehensif*.

b. Sumber sekunder:

Data sekunder adalah buku-buku penunjang, kitab-kitab tafsir, kitab-kitab hadits serta buku-buku penunjang dan segala referensi yang mendukung dan berkaitan dengan pembahasan tersebut.

5. Analisis data dalam skripsi ini adalah sebagai berikut:

a. Deduktif yaitu penalaran yang berawal dari konsep-konsep marah yang bersifat umum, kemudian konsep-konsep tersebut akan ditelusuri sehingga menghasilkan suatu kesimpulan tentang konsep marah yang bersifat khusus.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Induktif ialah metode penalaran yang berangkat dari data-data yang berasal dari kitab-kitab tafsir yang masih bersifat khusus. untuk mencapai kesimpulan umum dalam masalah konsep marah.

I. SISTEMATIKA PENULISAN

Dalam memaparkan materi yang akan dibahas dalam penelitian ini perlu dijabarkan sistematikanya. Pada sistematika penulisan skripsi ini, penyusun membaginya ke dalam beberapa bab dan dalam tiap bab terdapat unsur yang dijadikan sebagai berikut :

Bab pertama, pendahuluan yang merupakan gambaran secara umum dari keseluruhan pembahasan skripsi, meliputi: latar belakang masalah, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, penegasan judul, telaah pustaka, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab kedua, landasan teori yang membahas marah dan menahan marah secara umum, meliputi: pengertian marah, gejala-gejala marah, penyebab-penyebab dan akibat marah, macam-macam marah, pengertian menahan marah, urgensi menahan marah, cara menahan marah.

Bab ketiga, membahas tentang penafsiran menahan marah dalam Al-Qur an, meliputi: ayat 134 surat Ali Imran dan penjelasannya, derajat orang yang menahan marah, hikmah menahan marah.

Bab keempat, berisi penutup yang di dalamnya mencakup kesimpulan dan saran-saran.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB II

MARAH DAN MENAHAN MARAH

A. Marah

1. Pengertian Marah

Layaknya dalam kehidupan ini selalu dihadapkan dengan berbagai problematika, secara lahiriah maupun batiniah. Hal itu dapat terjadi karena faktor-faktor internal maupun eksternal dari manusia. Jika ditelusuri secara spesifik, misalnya dari segi psikologis manusia, maka terdapat berbagai permasalahan, antara lain: mengenai kesehatan mental; adanya macam-macam penyakit hati yang termasuk ke dalam gangguan mental, dengan istilah lain terdapat *psikopatologi*. Apabila manusia dapat menyikapi itu semua dengan positif, maka akan berjalan dengan baik dan lancar. Namun pada kenyataannya masih banyak yang belum berhasil dalam pengelolaan *psikopatologi* tersebut.

Bagian *psikopatologi* adalah emosi, dimana suatu keadaan di dalam diri seseorang yang tidak kelihatan dan sulit diukur. Bila diberikan reaksi terhadap pengalamannya, maka emosi akan segera timbul dan mempunyai sifat tidak terkendali. Maksudnya emosi tidak dapat dinyalakan atau dimatikan seperti pesawat televisi, meskipun demikian seringkali emosi dapat membuat orang sering lupa atau tidak sadar akan segalanya, akan tetapi juga tidak memaksakan perilaku itu timbul, bahkan hanya meningkatkan, membuat lebih aktif dan lebih mudah tersinggung.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Perilaku orang yang sedang emosi banyak tergantung pada proses belajar dari dalam kerangka sosial budayanya dengan memberikan reaksi penuh pemikiran, kata-kata, tindakan yang tidak cocok, terganggu, tidak rasional, dan tidak terorganisasi dengan baik.[16]

Emosi mempunyai beberapa komponen, diantaranya komponen subyektif, fisiologi, dan komponen perilaku yang bisa saja disadari oleh setiap orang. Pertama, komponen subyektif, yaitu kognisi dan indera. Lihat saja seseorang yang merasa cemas, pikirannya akan selalu kembali lagi kepada hal yang membuatnya cemas. Ketika marah dia berpikir untuk melakukan tindak kekerasan. Perasaan cemas dan amarah sebagai hal yang sangat tidak menyenangkan; sedangkan ketika merasa bahagia melihat segalanya nyaman, hangat, dan ringan. Kedua, emosi juga disertai dengan reaksi fisiologi, bahwa gejala ketegangan diikuti denyut jantung yang lebih cepat, tubuh terasa tegang, dan ada gejala gastrointestinal selam merasa cemas. Ketiga, perubahan perilaku seperti ucapan, gerka-gerik tubuh, ekspresi wajah, dan tindakan.[17]

Pada masa lampau, para pakar psikologi berusaha keras untuk menklasifikasi emosi. Mereka mencoba menemukan dimensi untuk menskala emosi seperti rasa duka, rasa muak, rasa heran, rasa cemburu, rasa iri, dan rasa gembira yang meluap. Tetapi upaya semacam itu belum terbukti bermanfaat, kemudian dari kebanyakan

---

[16]Linda L. Davidoff, *Psikologi Suatu Pengantar* (Gelora Aksara Pratama), 48.
[17]*Ibid.*, 48.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

emosi digolongkan sebagi emosi yang menyenangkan (kegembiraan, cinta) atau tidak menyenangkan (rasa marah, rasa takut). Di samping itu, ada beberapa istilah emosi dapat diklasifikasikan berdasarkan *intensitasnya*. Pasangan kata seperti rasa tidak senang, rasa marah, rasa sakit, rasa tersiksa, rasa sedih, dan rasa duka menunjukkan perbedaan intensitas. Beberapa pakar psikologi menggunakan istilah emosi untuk keadaan yang mempunyai intensitas lebih kuat, yang disertai perubahan menyeluruh dalam fisiologi tubuh, dan menyebut keadaan efektif yang lebih ringan sebagai perasaan (*feeling*).[18]

Sebagian besar emosi yang sering terjadi pada diri manusia selalu yang mempunyai pemikiran jelek (*negatif thinking*), sehingga kebanyakan melupakan bagaimana mengendalikannya agar tidak mencapai pada puncak suatu perilaku yang bisa merugikan orang lain apalagi diri sendiri. Marah merupakan salah satu dari golongan emosi yang tidak menyenangkan dan memerlukan pengendalian dari dalam hati agar tidak dilampiaskan kepada perbuatan yang merusak. Dalam hal ini semua orang diharapkan lebih dalam lagi mempelajari tentang komponen apa saja yang ada dalam sifat marah. Sehingga mengetahui pengertian marah, persoalan yang menyebabkannya, gejala-gejala marah sampai bagaimana agar dapat dikendalikan supaya dalam kehidupan ini dijauhkan dari konflik.

Marah dalam terminologi Psikoanalisa disebut dengan *defense* (pertahanan, pembelaan, dan penjagaan). Adapun mengenai *marah* secara

---

[18]Rita L. Atkinson dkk, *Pengantar Psikologi*, cet. Ketiga (Jakarta: Erlangga, 1996), 74.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

terperinci, mulai dari pengertian, gejala-gejala, penyebab-penyebab, akibat-akibat, macam-macam, cara penyembuhan akan di bahas selanjutnya.

Secara etimologi , Sayyid Muhammad Nuh mengatakan dengan rinci bahwa marah (*al-Ghaḍab*) memiliki beberapa makna, antara lain:[19]

a. Marah berarti tidak rela terhadap sesuatu dan iri dari sesuatu. Jika kita berkata, *"Ghaḍiba 'alaihi ghaḍaban wamaghḍaban"* berarti dia marah atau tidak rela atas sesuatu. *"Ghaḍiba lahu"* berarti marah atau tidak rela kepada seseorang untuk kepentingan orang lain.
b. Menggigit sesuatu. Jika kita berkata, *"Ghaḍibat al-khailu 'alal lujami"* artinya kuda menggigit besi kendali.
c. Memberengut. Jika kita berkata, *"Naqatun ghaḍub, imraatun ghaḍub"* artinya unta memberengut, wanita itu muram.
d. Bengkak di sekitar sesuatu. Jika kita berkata, *"Ghaḍibat 'ainuhu waghuḍibat"* artinya bengkak disekitar mata.
e. Kemurungan dalam hal pergaulan dan perilaku. Jika kita berkata, *"Hādhā ghuḍabi"* artinya murung dalam pergaulan dan perilakunya.
f. Penghalang yang terbuat dari kulit unta, biasanya dipakai untuk berperang, *"al-Ghaḍbah"* berarti kulit yang halus yang terbuat dari kulit kambing.

Secara terminologi, marah berarti perubahan internal atau emosional yang menimbulkan penyerangan dan penyiksaan guna mengobati apa yang ada di dalam

---

[19]Yadi Purwanto dan Rachmat Mulyono, *Psikologi Marah*, cet. pertama (Bandung: Refika Aditama, 2006), 6.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

hati. Perubahan lebih keras lagi dari marah disebut *"al-Ghaiẓ"* sehingga orang-orang mendifinisikan *"al-Ghaiẓ"* sebagai kemarahan yang hebat.[20]

Musfir bin Said Az-Zahrani mengatakan bahwa marah adalah salah satu bentuk emosi yang bersifat fitrah atau bawaan yang memegang peranan penting dalam kehidupan manusia. Marah umumnya muncul karena adanya kekangan yang muncul dalam usaha pemenuhan kebutuhan dasar manusia. Di saat seseorang marah, pada saat itulah kekuatannya bertambah untuk dapat menghadapi semua masalah yang menghalangi jalannya.[21] Imam al-Ghazali mengatakan bahwa marah adalah nyala api yang berasal dari neraka Allah. Dinyalakan sampai naik ke hati sehingga sifat marah itu berada di lipatan hati, seperti bara api tersembunyi di dalam abu. Kemarahan itu dapat dikeluarkan oleh kesombongan yang mengalir dalam hati.[22]

Dalam pandangan para psikolog disebutkan bahwa manusia adalah makhluk yang secara alami memiliki emosi. Menurut William James (dalam Gie, 1999) psikolog dan filsuf Amerika, emosi adalah keadan jiwa yang menampakkan diri dengan sesuatu perubahan yang jelas pada tubuh (*the state of mind that manifest it self by a perceptible change in the body*).[23] Sedangkan menurut Linda L. Davidoff mendifinisikan marah sebagai suatu emosi yang mempunyai ciri-ciri aktivitas saraf

---

[20]Mulyono, *Psikologi...*, 7.

[21]Musfir bin Said az-Zahrani, *Konseling Terapi*, cet. pertama (Jakarta: Gema Insani, 2005), 188

[22]Imam al-Ghazali, *Ringkasan Ihya' Ulumuddin*, terj. Abu Fajar al-Qalami, cet. pertama (Surabaya: Gitamedia Press, 2003), 221.

[23]Mulyono, *Psikologi...*,7.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

simpatetik yang tinggi dan adanya perasaan tidak suka yang amat kuat yang disebabkan adanya kesalahan, yang mungkin nyata salah atau mungkin pula tidak.[24]

Marah adalah daya setan yang ditempatkan Allah dalam hati manusia ketika seseorang terangsang untuk marah, maka rangsangan tersebut berhubungan dengan tenaga panas dari setan yang selalu bergerak dan goncang. Orang juga marah bila ia dihadapkan kepada bahaya, marah di sini adalah untuk memberi kekuatan untuk menyerang apabila diperlukan. Marah tersebut merupakan gerak reflek dari permusuhan, api kemarahan menyala dalam hatinya, nyala api kemarahan terbayang pada wajahnya, mukanya merah, karena kebanyakan darah naik ke kepalanya.[25]

Marah merupakan suatu daya yang berpotensi untuk menghindari diri dari segala yang membahayakan. Marah dalam terminologi Psikoanalisa disebut dengan defense (pertahanan, pembelaan, dan penjagaan), yaitu tingkah laku yang berusaha membela atau melindungi ego terhadap kesalahan, kecemasan, dan rasa malu; perbuatan untuk melindungi diri sendiri; dan memanfaatkan dan merasionalisasikan perbuatannya sendiri.[26]

Marah menunjukkan tingkat kelabilan kejiwaan seseorang, sebab ia tidak mampu mengendalikan emosinya. Ketika marah berkobar maka kesadaran nurani terhalangi oleh emosi, kemudian mendatangkan sakit hati yang berat. Kecenderungannya ingin menjatuhkan orang lain melalui tindakan provokasi,

---

[24]Davidoff, *Psikologi...*,72.

[25]Zakiah Daradjat, *Psikoterapi Islam,* cet. pertama (Jakarta: Bulan Bintang, 2002), 40.

[26]Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, cet. kedua (Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada, 2002), 55-56.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

permusuhan, dan perusakan. Marah secara potensial tidak harus memiliki konotasi negatif, bahkan jika ia terkontrol oleh *qalbu* akan mengakibatkan daya dan kemampuan (*al-qudrah*) yang baik.

Menurut psikiater Sanatorium Dharmawangsa dr Ashwin Kandouw, mengatakan bahwa orang yang mengalami gangguan mental karena adanya ketidakseimbangan kimia di otaknya. Kalau zat-zat kimia di otak seimbang, maka perilaku kita terkendali. Kalau keseimbangan itu terganggu, maka terjadi kekacauan dalam pikiran, perasaan, dan perilakunya. Orang yang mengalami ketidakseimbangan kimia di otak perilakunya menjadi kacau, emosinya naik turun, marah-marah, agresif, dan mengganggu sekitarnya. Karena itu biasanya mereka dibawa ke Rumah Sakit Jiwa (RSJ) untuk mendapatkan pengobatan sehingga menjadikan otaknya kembali normal.

Yang memprihatinkan, ada di masyarakat justru menstigmatisasi orang yang mengalami gangguan mental dan mengolok-olok mereka. Sudah sembuh pun masih juga diolok-olok. Stigma ini sudah sangat lengket. Kalau berempati, sebenarnya kita bisa melihat betapa menderitanya mereka. Mereka tahu orang-orang mengolok, mereka juga bisa marah.[27]

Berdasarkan teori-teori para ahli di atas maka disimpulkan bahwa kemarahan adalah suatu reaksi emosional yang terlatih atau terbiasakan dalam kehidupan sehari-hari, maka sebenarnya ragam emosi yang kasar itu dapat

---

[27] Elok Dyah Messwati, *Jangan Stigmatisasi Mereka*, Harian KOMPAS 2002, Publikasi : Jumat, 07 Oktober 2005, http://www.kompas.com/kcm/.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

disingkirkan atau sekurang-kurangnya dapat dikendalikan sehingga tidak menimbulkan berbagai akibat atau bahaya yang fatal, dan tidak akan membuat suatu penyesalan dalam sepanjang hidupnya.

2. Gejala-Gejala Marah

Potensi kemarahan sebenarnya sudah dimiliki manusia sejak ia lahir. Sebelum bayi belajar bicara, emosi yang sudah berkembang di dalam dirinya adalah perasaan gembira, takut, malu, heran, dan marah. Dalam keadaan marah, biasanya suara seseorang akan meninggi. Saraf-sarafnya bereaksi cepat dengan mengeluarkan hormon *adrenalin* yang menyebabkan energi berlebihan dan dapat menimbulkan reaksi tiba-tiba. Bila marahnya reda, saraf-saraf lain ikut bekerja sehingga keadaan diri menjadi seimbang kembali.

Selama emosi timbul, reaksi fisiologis akan menjadi tampak dalam saraf pusat, saraf otonom, dan kelenjar-kelenjar andrenalin. Sirkuit dalam saraf pusat bertugas untuk membangkitkan, mengatur, mengintregasikan respons yang terjadi selama emosi. Sistem saraf otonom terjadi ketika timbul emosi yang sangat dahsyat, sehingga seseorang biasanya merasakan kekacauan batin (internal turmoil) misalnya jantung berdenyut dengan cepat, otot tegang, gemetar, dan gejala lainnya. Saraf otonom mempunyai dua cabang, yaitu: *parasimpatetik* yang lebih aktif ketika makhluk dalam keadaan tenang, sedangkan *simpatetik* akan segera mengambil alih tugas bila makhluk itu berada dalam keadaan darurat (biasanya bila keadaan emosi meninggi). Kelenjar *andrenalin* yang terletak di bagian atas ginjal akan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengeluarkan hormon *andrenalin* dan *norandrenalin* ketika mengalami keadaan yang emosional.[28]

Reaksi darurat ini dapat menyebabkan seseorang mampu mengerjakan sesuatu hal yang mustahil dilakukan bila orang tersebut dalam keadaan normal. Maka lewat berbagai media massa, masyarakat kerap mendengar atau melihat pembunuhan yang sangat keji dilakukan oleh seseorang ketika sedang kalap karena kemarahannya sangat tinggi dan tidak dapat dikendalikan.

Gejala perilaku marah sama dengan orang yang berpenyakit paranoid, yang secara keliru mempersepsikan orang lain sebagai pengancam, padahal sesungguhnya ia tidak ingin berbuat jahat. Karena itu, ia ambil sikap bermusuhan dengan orang lain agar ego dirinya tidak terusik. Pemarah tidak memiliki pertimbangan pikiran yang sehat, bahkan ia teraktualisasi jika kemarahan tiba-tiba muncul.

Seseorang yang berstatus pemarah tidak memiliki kontrol diri yang baik, baik dalam ucapan maupun perbuatan, bahkan ia cenderung berpikir negatif (*negative thinking*) terhadap maksud baik orang lain. Kehidupannya seperti binatang buas (*subuiyah*) yang hanya ingin mempertahankan dirinya (*defensive*) tanpa memperhatikan hak-hak orang lain. Pertahanan diri pemarah bersifat negatif, seperti ia tidak segan-segan menyakiti, menyiksa, memperkosa, dan membunuh orang lain. Gambaran tersebut menunjukkan bahwa penyakit marah yang ada pada diri

---

[28]Davidoff, *Psikologi Suatu*..., 50-52

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

seseorang sebenarnya berlawanan dan menyalahi fitrah asalnya. Kemarahan muncul akibat bisikan dan campur tangan setan.[29]

Menurut Rawlins, Beck, Williams pada dasarnya gejala-gejala marah yang terjadi pada seseorang dapat dilihat dari beberapa aspek yaitu:[30]

a. Aspek Biologis

Respon fisiologis timbul karena kegiatan saraf otonom bereaksi terhadap *sekresi epinerpin*, sehingga tekanan darah meningkat, *takikardi* (frekuensi denyut jantung meningkat), wajah merah, pupil melebar dan frekuensi pengeluaran urin. Ada gejala yang sama dengan kecemasan seperti meningkatnya kewaspadaan, ketegangan otot seperti rahang terkatup, tangan dikepal, tubuh kaku, dan refleks cepat. Hal ini disebabkan energi yang dikeluarkan saat marah bertambah. Disamping itu ada seseorang yang tidak menyukai atau marah terhadap bagian tertentu dari tubuhnya seperti peru buncit, betis terlalu besar, tubuh terlalu pendek, sehingga dapat memotivasi seseorang untuk mengubah sikap terhadap aspek dirinya.

b. Aspek Emosional

Seseorang yang marah merasa tidak nyaman, merasa tidak berdaya, jengkel, frustasi, dendam, ingin berkelahi, mengamuk, bermusuhan, sakit hati, menyalahkan, dan menuntut. Perilaku menarik perhatian dan timbulnya konflik pada diri sendiri

---

[29] Mudzakir, *Nuansa-Nuansa,...* 186-187.
[30] Mulyono, *Psikologi...*, 14-16.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

perlu dikaji seperti melarikan diri, bolos sekolah, mencuri, menimbulkan kebakaran dan penyimpangan seksual.

c. Aspek Intelektual

Sebagian besar pengalaman kehidupan seseorang melalui proses intelektual. Peran pancaindera sangat penting untuk beradaptasi pada lingkungan yang selanjutnya diolah dalam proses intelektual sebagai suatu pengalamn. Oleh karena itu, perlu diperhatikan cara seseorang marah, mengidentifikasi keadaan yang menyebabkan marah, bagaimana informasi diproses, diklasifikasikan, dan diinterigasikan. Pada gangguan fungsi pancaindera dapat terjadi penyimpangan persepsi seseorang sehingga menimbulkan marah.

d. Aspek Sosial

Meliputi interaksi sosial, budaya, konsep rasa percaya dan ketergantungan. Emosi marah sering merangsang kemarahan dari orang lain, dan menimbulkan penolakan dari orang lain. Sebagian orang menyalurkan kemarahan dengan menilai dan mengkritik tingkah laku orang lain, sehingga orang lain merasa sakit hati. Proses tersebut dapat menyebabkan seseorang menarik diri dari orang lain.

e. Aspek Spiritual

Keyakinan, nilai, dan moral mempengaruhi ungkapan marah seseorang. Aspek tersebut mempengaruhi hubungan seseorang dengan lingkungan. Hal yang bertentangan dengan norma yang dimiliki dapat menimbulkan kemarahan dan dimanifestasikan dengan amoral dan rasa tidak berdosa. Seseorang yang beriman

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kepada Allah, selalu memohon pertolongan dan bimbingan-Nya. Namun secara umum seseorang menuntut kebutuhannya dari orang lain atau lingkungan sehingga timbul frustasi bila tidak terpenuhi dan selanjutnya timbul marah.

Akan tetapi pada umumnya, marah pada diri manusia dapat dilihat melalui perubahan raut muka (merah padam), nada suara yang berat, anggota badan bergetar, atau sedia menyerang. Tanda-tanda ini tidak selalu sama pada setiap orang. Ada orang yang sangat marah tapi tidak menunjukkan agresivitas tinggi, atau gejalanya ditutup-tutupi karena alasan tertentu. Gejala-gejala marah yang muncul dalam sikap dan perilaku manusia terekam Al-Qur an sebagai berikut:

1) Ekspresi marah yang tampak pada raut muka

Surat An-Nahl ayat 58-59:

وَإِذَا بُشِّرَ أَحَدُهُم بِٱلْأُنثَىٰ ظَلَّ وَجْهُهُۥ مُسْوَدًّا وَهُوَ كَظِيمٌ يَتَوَٰرَىٰ مِنَ ٱلْقَوْمِ مِن سُوٓءِ مَا
بُشِّرَ بِهِۦٓ أَيُمْسِكُهُۥ عَلَىٰ هُونٍ أَمْ يَدُسُّهُۥ فِى ٱلتُّرَابِ أَلَا سَآءَ مَا يَحْكُمُونَ

Dan apabila seseorang dari mereka diberi kabar dengan (kelahiran) anak perempuan, hitamlah (merah padamlah) mukanya, dan dia sangat marah. Ia menyembunyikan dirinya dari orang banyak, disebabkan buruknya berita yang disampaikan kepadanya. Apakah dia akan memeliharanya dengan menanggung kehinaan ataukah akan menguburkannya ke dalam tanah (hidup-hidup) ? Ketahuilah, alangkah buruknya apa yang mereka tetapkan itu.[31]

[31] *Al-Qur an dan Terjemahnya,* (Jakarta: Departemen Agama RI, 1984), 410.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2) Ekspresi marah dengan kata-kata

Surat Thaha ayat 86:

فَرَجَعَ مُوسَىٰٓ إِلَىٰ قَوْمِهِۦ غَضْبَٰنَ أَسِفًا ۚ قَالَ يَٰقَوْمِ أَلَمْ يَعِدْكُمْ رَبُّكُمْ وَعْدًا حَسَنًا ۚ أَفَطَالَ
عَلَيْكُمُ ٱلْعَهْدُ أَمْ أَرَدتُّمْ أَن يَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبٌ مِّن رَّبِّكُمْ فَأَخْلَفْتُم مَّوْعِدِى

Kemudian Musa kembali kepada kaumnya dengan marah dan bersedih hati. Berkata Musa: "Hai kaumku, bukankah Tuhanmu telah menjanjikan kepadamu suatu janji yang baik? Maka apakah terasa lama masa yang berlalu itu bagimu atau kamu menghendaki agar kemurkaan dari Tuhanmu menimpamu, dan kamu melanggar perjanjianmu dengan aku?".[32]

3) Ekspresi marah dengan tindakan

Surat Ali Imron 119:

هَٰٓأَنتُمْ أُو۟لَآءِ تُحِبُّونَهُمْ وَلَا يُحِبُّونَكُمْ وَتُؤْمِنُونَ بِٱلْكِتَٰبِ كُلِّهِۦ وَإِذَا لَقُوكُمْ قَالُوٓا۟ ءَامَنَّا وَإِذَا
خَلَوْا۟ عَضُّوا۟ عَلَيْكُمُ ٱلْأَنَامِلَ مِنَ ٱلْغَيْظِ ۚ قُلْ مُوتُوا۟ بِغَيْظِكُمْ ۗ إِنَّ ٱللَّهَ عَلِيمٌۢ بِذَاتِ ٱلصُّدُورِ

Beginilah kamu, kamu menyukai mereka padahal mereka tidak menyukai kamu, dan kamu beriman kepada kitab-kitab semuanya. Apabila mereka menjumpai kamu, mereka Berkata "Kami beriman", dan apabila mereka menyendiri mereka menggigit ujung jari antaran marah bercampur benci terhadap kamu. Katakanlah (kepada mereka): "Matilah kamu karena kemarahanmu itu". Sesungguhnya Allah mengetahui segala isi hati.[33]

4) Ekspresi marah dengan diam (marah di hati)

Surat Yusuf ayat 84-85:

وَتَوَلَّىٰ عَنْهُمْ وَقَالَ يَٰٓأَسَفَىٰ عَلَىٰ يُوسُفَ وَٱبْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ ٱلْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ قَالُوا۟ تَٱللَّهِ
تَفْتَؤُا۟ تَذْكُرُ يُوسُفَ حَتَّىٰ تَكُونَ حَرَضًا أَوْ تَكُونَ مِنَ ٱلْهَٰلِكِينَ

Dan Ya'qub berpaling dari mereka (anak-anaknya) seraya berkata: "Aduhai duka citaku terhadap Yusuf", dan kedua matanya menjadi putih Karena kesedihan dan dia adalah seorang yang menahan amarahnya (terhadap anak-anaknya).[34]

---

[32] *Ibid.*, 486.
[33] *Ibid.*, 95.
[34] *Ibid.*, 362.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Marah adalah bius akal. Apabila tentara akal lemah maka tentara syetan maju menyerang. Apabila manusia marah maka syetan mempermainkannya seperti anak kecil mempermainkan bola.[35]

Aristoteles, The Nicomachean Ethics, "Siapapun bisa marah, marah itu mudah. Tetapi, marah pada orang yang tepat, dengan kadar yang sesuai, pada waktu yang tepat, demi tujuan yang benar, dan dengan cara yang baik, bukanlah hal mudah".[36]

3. Penyebab-Penyebab dan Akibat-Akibat Marah

Penyebab utama berkobarnya kemarahan pada diri seseorang adalah karena kemegahan, kebanggaan, bersenda gurau yang berlebihan, bermain-main yang melampai batas, mentertawakan, menjelek-jelekkan, bertengkar, berlawanan, melanggar janji, rakus terhadap harta dan kedudukan. Secara keseluruhan semuanya itu adalah akhlak buruk dalam diri manusia yang sangat rendah.

Oleh karena itu agar dapat mengekang kemarahan, maka hendaknya mematikan kemegahan (kesombongan) dengan berlatih *tawadu'* (rendah hati). Jika dapat mengenal dan mengoreksi diri maka pengendalian diri akan mudah dilaksanakan. Adapun senda gurau yang berlebihan dapat ditinggalkan dengan cara menyibukkan diri dalam urusan yang lebih penting. Sampai sekarang ada orang yang beranggapan bahwa kemarahan itu identik dengan keberanian, kejantanan,

---

[35]Sa'id Hawwa, *Intisari Ihya' Ulumuddin Al-Ghazali "Mensucikan Jiwa Konsep Tazkiyatun-nafs Terpadu*"(Jakarta: Rabbani Press, 1999), 156.

[36]Aji, *Marah*, www.triaji.net/blog, http://www.makepovertyhistory.org/.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kemuliaan jiwa, dan kebesaran cita-cita. Karena itu orang yang bodoh akan menerima anggapan semacam ini dan jika ia dihina sedikit saja, maka kemarahannya menjadi berkobar.[37]

Sebenarnya marah juga dapat datang dari luar maupun dari dalam diri orang tersebut. Sehingga secara garis besar sebab yang menimbulkan marah itu terdiri dari *faktor fisik* dan *faktor psikis.*

Pertama, faktor fisik seseorang yang mungkin tidak memperhatikan kondisi kesehatan tubuhnya, disebabkan antara lain: Kelelahan yang berlebihan, misalnya orang yang terlalu lelah karena kerja keras, akan lebih mudah marah dan mudah sekali tersinggung. Zat-zat tertentu yang dapat menyebabkan marah, misalnya jika otak kurang mendapat zat asam, orang itu lebih mudah marah. Hormon kelamin pun dapat mempengaruhi kemarahan seseorang, misalnya dapat dilihat dan dibuktikan sendiri pada sebagian wanita yang sedang menstruasi, rasa marah merupakan ciri khasnya yang utama.[38]

Kedua, faktor psikis yang menimbulkan marah adalah erat kaitannya dengan kepribadian seseorang. Terutama sekali menyangkut apa yang disebut "*self concept* yang salah" yaitu anggapan seseorang terhadap dirinya sendiri yang salah. *Self concept* yang salah menghasilkan pribadi manusia menjadi seimbang dan tidak

---

[37]Imam al-Ghazali, *Ringkasan Ihya' Ulumuddin,* terj. Abu Fajar al-Qalami, cet. pertama (Surabaya: Gitamedia Press, 2003), 224.

[38]Mulyono, *Psikologi...,* 18.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

matang, karena seseorang akan menilai dirinya sangat berlainan sekali dengan kenyataan yang ada.

Beberapa *self concept* yang salah ada tiga macam, yaitu rasa rendah diri (*minderwaardigheid complex*) adalah menilai dirinya sendiri lebih rendah dari yang sebenarnya, sombong (*superiority complex*) adalah menilai dirinya sendiri lebih dari kenyataan yang sebenarnya, *egoistis* (terlalu mementingkan diri sendiri) adalah menilai dirinya sangat penting melebihi kenyataan.[39]

M. Darwin Hude mengatakan bahwa marah berasal dari dua faktor segmen yaitu eksternal dan internal. *Faktor eksternal* adalah stimuli yang datang dari luar diri kita, baik lingkungan sosial maupun alam sekitar seperti cuaca, gangguan alam, atau yang lainnya. Sedangkan *faktor internal* adalah apa yang datang dari dalam diri manusia sendiri (*faktor personal*). Kemarahan orang yang temperamental misalnya, tidaklah selalu dipicu oleh *setting* sosial atau faktor alam, melainkan karakternya yang memang temperamental. Sekalipun sifat menjadi ciri khas manusia dan makhluk lainnya, namun potensi marah juga dimiliki oleh Tuhan.[40]

Sementara itu, tidak ada standar baku untuk memastikan kapan, kenapa, dan bagaimana marah bisa terjadi. Suatu peristiwa belum tentu memicu kemarahan pada individu yang berbeda, bahkan boleh jadi peristiwa yang sama dalam waktu yang berbeda melahirkan perbedaan emosi pada individu yang sama. Sedangkan murka Allah bersifat konstan, yakni hanya tertuju pada segala tindak kemungkaran. Allah

---

[39] *Ibid.*, 18-19.
[40] M. Darwis Hude, *Emosi*, (Jakarta: Erlangga, 2006), 162.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

murka kepada orang yang membunuh manusia tanpa *haq,* menyembah berhala, munafik, bersumpah palsu, atau hal-hal yang sejenis. Tapi, murka Allah selalu didahului dengan rahmat-Nya.[41]

Menurut al-Ghazali, penyakit marah disebabkan oleh dominasi unsur api atau panas (*al-bararah*), yang mana unsur tersebut mengalahkan atau melumpuhkan peran unsur kelembaban atau basah (*al-ruthubah*) dalam diri manusia.[42]

Orang bisa marah karena alasan konflik, penghinaan, cemoohan, ancaman maupun tekanan, rasa sakit. Ungkapan rasa marah dan sebab-sebabnya bersifat pribadi. Semua itu bisa dipengaruhi oleh faktor pengalaman hidup, jenis kelamin, pendidikan, keyakinan, dan kebudayaan.[43]

Sa'id al-Qahthani mengatakan bahwa penyebab-penyebab marah adalah sifat sombong, merasa takjub dengan dirinya, sombong, keinginan yang tercela, bersenda gurau tanpa alasan yang jelas dan lainnya.[44]

Ada orang yang suka marah-marah tanpa sebab yang jelas. Artinya ia marah hanya karana ingin marah. Ada pula orang yang ketika miskin, tak berani marah-marah. Setelah kaya, sering marah-marah. Pembantunya yang melakukan sedikit kesalahan, langsung dimarahi, ditampar, ditendang atau bahkan disirami air panas, sampai sang pembantunya menjerit-jerit kesakitan. Sebab-sebab marah dilarang karena dapat menjauhkan teman dan handai taulan, dapat menimbulkan dengki,

---

[41] *Ibid.*,163.

[42]Mudzakir, *Nuansa-Nuansa...*, 231.

[43]Abdullah Gymnastiar, *Meraih Bening Hati dengan Manajemen Qalbu* (Jakarta: Gema Insani, 2002), 116.

[44]Sa'id al-Qahthani, *Menjadi Dai yang Sukses*, (Jakarta: Qisti Press, 2005), 129.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

hasud, kebencian terhadap orang lain dan terisolasi dari masyarakat, dapat memperbanyak musuh, dapat menimbulkan kerugian yang lebih fatal misalnya perkelahian, kegoncangan rumah tangga, dapat menimbulkan akibat *tahawur* (berani membabi buta), *jubn* (pengecut), dan *dayyus* (lemah hati tidak bertindak).[45]

Para psikolog menjelaskan akibat dari bahaya amarah yang tidak dapat dikendalikan oleh hati manusia dilihat dari tiga perspektif, yakni bahaya fisiologi, marah bisa menimbulkan hipertensi, stres, depresi, maag, gangguan fungsi jantung, insomnia, kelelahan, bahkan serangan jantung yang dapat mengakibatkan kematian secaara mendadak jika hal itu mencapai tingkat *intensitas* (kehebatan) tertentu. Bahaya psikologis, marah akan menimbulkan rasa penyesalan terhadap perbuatannya yang tidak patut ketika ia sudah sadar kembali, kemudian ia tidak akan memaafkan dirinya dan menjadi beban penyakit jiwa (*sickness of soul*) yang sangat merugikan dirinya. Bahaya sosial, dengan marah seseorang akan membayar mahal biaya sosial karena watak pemarah mengakibatkan terjadinya disharmonis, seperti putusnya hbungan dengan yang dicintai, terputusnya persahabatan dengan teman, kehilangan pekerjaan, atau bahkan bisa terkena hukuman pidana dalam kasus-kasus amarah yang berujung pada penganiayaan atau pembunuhan.[46]

Zakiah Darajat mengatakan, jika marah berlebihan hal tersebut merupakan pertanda dari gangguan kejiwaan. Marah yang wajar adalah marah yang

---

[45]Sofian, *Antara Marah Yang Terpuji Dan Marah Yang Tercela Serba Waspada*, Mimbar Jumat, 6 Mei 05 09:49 WIB, http://www.waspada.co.id/, WASPADA Online, 2006.

[46]Mulyono, *Psikologi*..., 40-43.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dikendalikan oleh akal dan di bawah pengawasan agama, dengan keduanya (akal dan agama) orang akan memperoleh kestabilan dan *istiqomah* apa yang diperintahkan Allah SWT kepada hamba-hambanya.[47]

4. Macam-Macam dan Tingkatan Marah

Marah ada dua macam yaitu marah yang terpuji dan marah yang tercela. Pertama,marah yang terpuji adalah apabila marah itu bersumber dari Allah, seperti marah karena Allah terhadap musuh-musuh-Nya dari golongan Yahudi dan orang-orang sepertinya, baik orang-orang kafir atau munafik. Hal ini disebabkan jika tatkala aturan-aturan Allah dihinakan.[48]

Kedua,marah yang tercela adalah apabila marah tidak pada tempatnya, marah yang lebih dari yang seharusnya, marah karena suatu kesalahan kecil yang dilakukan orang reaksinya sangat besar.[49]

Marah adalah daya setan yang ditempatkan Allah dalam hati manusia ketika seseorang terangsang untuk marah, maka rangsangan tersebut berhubungan dengan tenaga panas dari setan yang selalu bergerak dan goncang. Orang juga marah bila ia dihadapkan kepada bahaya, marah di sini adalah untuk memberi kekuatan untuk menyerang apabila diperlukan. Marah tersebut merupakan gerak reflek dari

---

[47] Daradjat, *Psikoterapi...*, 42.

[48] Majid bin Su'ud al-Usyan, *Adab Marah,* terj. Muzafar Sahidu bin Mahsun (Islam House. Com, 2009), 3.

[49] Zakiah Daradjat, *Psikoterapi Islam,* cet. pertama (Jakarta: Bulan Bintang, 2002), 40.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

permusuhan, api kemarahan menyala dalam hatinya, nyala api kemarahan terbayang pada wajahnya, mukanya merah, karena kebanyakan darah naik ke kepalanya.[50]

Para psikolog membagi marah menjadi tiga macam yaitu:

a. Mengabaikan, adalah sikap yang bodoh karena manusia menjadi kehilangan energi amarahnya atau menjadi lemah. Ia tidak mampu membela diri, membuat menjadi tidak berdaya, meninggalkan tanggung jawab terhadap diri sendiri, dan orang lain yang harus dilindungi, baik individu, masyarakat, atau norma-norma yang berlaku.

b. Berlebihan. Marah yang berlebihan dalam mencegah kejahatan akan melahirkan kejahatan lain yang membahayakan diri sendiri dan orang lain. Faktor yang menyebabkan lahirnya kemarahan berlebihan; pertama, naluri dasar (*insting*), yaitu potensi fisik dan genetik yang muncul bersama lahirnya manusia, seolah manusia diciptakan untuk saling membunuh dan mempunyai citra kemarahan. Naluri dasar itu dibantu oleh karakter hati yang dalam psikologi disebut dengan karakter berdarah panas. Kedua, lingkungan social yang terdiri dari tradisi, norma, bahasa, adat, dan budaya yang membentuk diskripsi-diskripsi akal di setiap anggota masyarakat.

c. Proporsional dan seimbang adalah bukti kecerdasan dan kedewasaan yang berasal dari akal, dengan demikian ia selalu mendapat bimbingan dari akal

[50] Ibid., 40.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dan akan menjaga norma-norma sosial masyarakat yang mana ia bergabung di dalamnya.[51]

Sedangkan al-Ghazali berpendapat bahwa marah banyak macamnya, yaitu lekas sekali marah, lekas terkena marah lalu cepat tenangnya, terlambat marahnya namun lekas habis marahnya. Kemudian Abdullah Gymnastiar menjelaskan lebih lanjut tentang ungkapan al-Ghazali tentang macam-macam marah, menurutnya marah digolongkan sebagai berikut:

1) Orang yang lambat marah, lambat reda, dan lama bermusuhannya.

   Jenis ini sungguh jelek, bagaimana tidak seseorang yang sedang marah dan durasi kemarahannya lama, akan kesulitan ia harus mengambil keputusan yang tepat. Selain itu akibat kemarahannya juga, orang akan menjauhi karena takut terjerumus dalam bara permusuhan.

2) Cepat marah dan lambat redanya.

   Jenis kedua ini sungguh lebih jelek dari yang pertama, sebab apapun yang terjadi akan disikapi dengan kemarahan. Orang seperti ini dapat tiba-tiba menjadi marah dan membutuhkan waktu lama untuk menurunkan kemarahnnya itu.

3) Cepat marah dan cepat redanya.

   Seseorang yang memiliki sifat ini kondisinya cenderung turun naik. Ia dapat marah secara tiba-tiba dan kembali kepada kondisi semula, seolah tidak

[51]Muhammad Nabil Khazim, *Manajemen Marah,* cet. Pertama (Jakarta: Khalifa, 2009), 12-15

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

terjadi apa-apa. Konon orang-orang mukmin memiliki sifat demikian. Cepat marah ketika ada sesuatu yang tidak pantas terjadi, namun ia akan reda ketika paham akan latar belakang di balik semua itu. Cepat marah namun cepat pula redanya.

4) Lambat marah dan cepat redanya.

Orang yang memilki sifat ini sangat sulit tersinggung walau di depan matanya terjadi sesuatu yang benar-benar salah. Ia akan mencari seribu satu alasan untuk memaklumi kesalahan orang, memaafkan lalu melupaknnya. Namun sekali ia marah, ia akan cepat sekali memaafkan kesalahan orang[52]

Mengenai tingkatan marah manusia dapat dibagi menjadi beberapa tingkatan sebagai berikut: Berlebih-lebihan (*ifraṭ*) adalah suatu kondisi ketika seseorang telah didominasi amarahnya sehingga keluar dari garis kebijakan akal dan agama serta dari ketaatan terhadap keduanya. Suatu kondisi ketika ada seseorang tidak lagi tersisa *baṣīrah* (pandangan batin), pandangan pikiran maupun pilihan, seolah-olah segala sesuatu yang ia lakukan didorong oleh keterpaksaan. Terjadinya kondisi semacam ini karena timbul dari dua faktor, yaitu faktor pembawaan dan faktor kebiasaan. Berkekurangan (*tafriṭ*) adalah suatu kondisi ketika seseorang kehilangan kekuatan. Sikap seperti ini tentu saja tercela, dan orang yang dihinggapi sifat semacam ini termasuk kelompok orang yang tidak memiliki pembelaan dan kobaran. Kondisi yang berimbang merupakan suatu kondisi ketika marah hanya akan timbul

[52] Gymnastiar, *Meraih...*, 115-116.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

setelah mendapatkan isyarat dari akal dan agama. Ketika marah terpancing pada suasana yang mengharuskan agar melakukan pembalasan dan segera reda suasana yang mengharuskan agar berlaku santun. Menjaga pada batas yang wajar dan stabil adalah bentuk yang dibebankan oleh Allah kepada hamba-hamba-Nya.[53]

B. Menahan Marah

1. Pengertian Menahan Marah

Manusia sebagai makhluk yang memiliki nafsu tentunya tidak dapat dibersihkan total dari potensi amarah. Namun islam sebagai agama *rahmat al-'alamin* mengajarkan bagaimana membuat amarah tersebut tidak liar, ganas, dan membahayakan bagi diri sendiri maupun orang lain di sekitarnya dengan cara melalui pelatihan pengendalian amarah. Mengendalikan marah sangat penting dalam upaya mengubah dan mentranformasikan amarah menjadi energi positif, minimal dapat mengurangi unsur negatifnya.

Latihan untuk mengendalikan jiwa merupakan media yang paling baik di dalam upaya mengobati kemarahan, sehingga marah yang menimpa dirinya hanya sebagai kemarahan yang wajar dalam arti marah yang *i'tidal* (marah pada tempatnya). Lebih utama lagi bagi seseorang untuk meninggalkan kemarahn sehingga jiwa menjadi tenang dan segera menghilangkan agar kembali kepada kondisinya yang alami. Memang harus disadari untuk cepat menghilangkan kemarahan merupakan sesuatu yang sangat sulit, sekalipun bagi orang yang memilki

---

[53] Mulyono, *Psikologi...*,10-13.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

akal sehat dan perilaku baik, bila di dalam kemarahannya diikuti dengan perasaan balas dendam, kesombongan, dan kebencian terhadap orang yang dimarahinya. Sesungguhnya orang yang berwatak agung adalah orang yang dapat menahan marah, dan setiap kali orang mempunyai derajat kesempurnaan, seharusnya setiap kali itu juga dadanya melebar untuk ajang kesabaran dan lebih banyak memberikan maaf kepada orang lain, atau memberi kesempatan kepada orang lain untuk memberikan alas an dari kesalahan yang telah dilakukannya, akibat ketidakpahaman atau kurang memiliki pengalaman dalam permasalahan yang dikerjakannya.[54]

2. **Urgensi Menahan Marah**

Al-Qur an mengingatkan bahwa manusia harus mengendalikan emosi marah, karena ketika seseorang sedang marah maka pemikirannya akan macet dan kehilangan kemampuan untuk memberikan penilaian yang benar. Selama marah berlangsung, dua kelenjar anak ginjal hormon adrenalin yang mempengaruhi hati dan membuatnya mengeluarkan lebih banyak zat gula. Hal tersebut membuat terjadinya peningkatan energy dalam tubuh dan membuat tubuh lebih mampu mencurahkan upaya organis diperlukannya untuk mempertahankan diri. Peningkatan energy dalam tubuh, selama emosi berlangsung akan membuat seseorang lebih siap untuk melakukan permusuhan fisik terhadap orang yang membangkitkan amarahnya.[55]

Kalau dilihat dari surat Ali Imran ayat 134, Allah sangat memuji orang yang dapat mengendalikan amarahnya dan juga memaafkan kesalahan sesamanya yang

---

[54]Amir al-Najar, *Ilmu Jiwa Dalam Tasawuf*,
[55]Mulyono, *Psikologi*...,57-58.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

semuanya berdampak besar dalam kehidupan umat manusia. Dengan menahan amarah maka akan menciptakan lingkungan kondusif yang penuh dengan rasa toleransi; juga menciptakan keadilan dan rasa kasih saying di antara sesama.[56]

Sedangkan para psikolog mengatakan bahwa menahan marah dapat membuat seseorang lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena stress, masalah-masalah yang berhubungan dengan stress atau marah seperti hipertensi, sakit kepala, insomnia dapat dikurangi atau diobati, mengurangi tingkat kecemasan. Penelitian menunjukkan bahwa perilaku menahan marah dapat mengurangi hal-hal negatif yang biasanya orang lakukan ketika menghadapi stres yaitu naiknya jumlah rokok yang dihisap, megkonsumsi alkohol, pemakaian obat-obatan, dan makan yang berlebihan.

3. Cara Menahan Marah

Selanjutnya agar marah dapat dikendalikan ada beberapa cara untuk meyembuhkannya, sehingga seseorang bisa memilih mana cara yang sesuai dengan karateristik masing-masing individu.

a. Menahan Marah

عن أبى هريرة قال اتى النبي صلى الله عليه وسلم رجل فقال يا رسول الله علمني شيئا ينفعني الله به واقلل لعلى اعى ما تقول قال فقال له لا تغضب ، فقال يا رسول الله علمني شيئا ينفعني قال فاعاد عليه مرارا يقول له لا تغضب.

Diriwayatkan daripada Abu Hurairah r.a. bahwa seorang lelaki meminta nasihat daripada Nabi saw katanya, "Berilah wasiat kepadaku". Sabda Rasulullah saw. "Janganlah engkau marah". Maka lelaki itu meminta nasihat lagi daripada Nabi saw katanya, "Berilah wasiat kepadaku". Lelaki

[56]az-Zahrani, *Konseling*..., 198.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

itu mengulangi (permintaannya) beberapa kali. Rasulullah saw. tetap bersabda, "Janganlah engkau marah." [57]

b. Menyikapi Kemarahan Dengan Mencontoh Rasulullah Saw.

Nabi Muhammad itu seorang yang sabar, tenang, dan senyumannya tulus. Tidaklah dunia menjadikannya marah dan tidak pula marah karena dunia. Berbeda ketika kebenaran dilanggar, maka tak ada sesuatu yang akan mampu menahan amarahnya sampai beliau memenangkan kebenaran itu. Rasulullah saw tidak akan marah kalau hanya alasan dirinya dan tidak pula akan membela diri secara membabi-buta, pantang melihat kebenaran dilecehkan walau dengan senda gurau. Bila senang, dipejamkanlah matanya. Sebesar-besar tertawanya adalah tersenyum lebar hingga terlihat gusi-gusinya, ketika tertawa kelihatan manis sekali bagaikan butiran salju (tampak giginya yang putih). Rasulullah adalah manusia, karena itu sifat marah juga ada pada dirinya. Akan tetapi, marah dengan cara dan alasan yang sangat tepat dan pada saat yang tepat serta menghasilkan manfaat. Rasulullah pernah marah ketika Perang Hunain berakhir, yaitu saat pembagian ghanimah (harta rampasan perang) kepada orang-orang yang baru masuk Islam di Mekah dan kaum Anshar. Sebagian kaum Anshar merasa kecewa karena menganggap Rasulullah telah berlaku tidak adil pada mereka dalam pembagian ghanimah tersebut. Saat Rasulullah mengetahui hal tersebut, Rasulullah berkata, "Jikalau Allah dan Rasul-Nya dianggap tidak adil, maka siapa lagi yang adil di dunia ini?".[58]

---

[57]Muhammad bin Ismail Abu Abdullah al-Bukhari, *Shahih Bukhari*, juz 1 (Beirut: Dar Ibnu Katsir, 1987), 50.

[58]al-Bukhari, *Shahih Bukhari*, juz 5..., 254.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Kalimatnya sungguh singkat tapi diplomatis dan maknanya mendalam. Hal yang paling penting adalah kata-kata Rasulullah saw tidak menyakiti siapa pun malah dapat membangkitkan kesadaran pada orang yang mendengarnya. Artinya, boleh saja seseorang itu marah, asalkan kemarahannya dapat mengubah sesuatu menjadi lebih baik dan lebih baik lagi adalah bagaimana mampu menekan rasa amarah walaupun mampu melampiaskannya, karena Allah telah berjanji akan memenuhi hati kita dengan rasa ketenangan dan keimanan. Dengan demikian, persediaan maaf kita buat orang lain akan lebih banyak.

Orang-orang yang suka memberi maaf atas kesalahan orang lain dan membiarkan mereka tidak menghukum sekalipun mereka mampu melakukan itu, hal itu merupakan tingkat penguasaan diri yang jarang bisa dilakukan oleh setiap orang. Tapi tidak mustahil kita mampu melakukannya. Oleh karena itu, perbanyaklah istighfar dan berwudhu. Hindarilah tempat-tempat yang dapat memancing kemarahan. Jika orang lain terlanjur marah, maka jangan pernah meladeni kemarahan dengan kemarahan yang nantinya membuat kondisi bertambah panas. Tidak ada salahnya kita mencontoh Nabi yang tidak pernah dipusingkan oleh urusan dunia dan tidak pula beliau membuat pusing atau marah dunia.

Pernah ada satu cerita tentang Nabi dan orang Badui yang datang pada beliau meminta uang. Setelah Nabi memberinya uang, orang Badui itu mengklaim Nabi seorang yang pelit karena jumlah uang yang diberikan padanya sedikit. Kontan saja para sahabat yang mendengar hal tersebut langsung marah. Namun, ternyata Nabi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tidak demkian. Dihadapinya orang itu dengan tersenyum dan tentu saja memberikan tambahan uang padanya dan mengatakan alasan marahnya para sahabat sekaligus memberikan nasihat padanya untuk selalu berbicara dengan kata-kata yang mengandung do'a. Keesokan harinya, ternyata orang Badui itu mengikuti nasihat Nabi dan ia mendo'akan Nabi Muhammad saw, keluarganya, dan para sahabat.

Pengobatan penyakit ini bukan dilawan dengan kemarahan, melainkan dengan kelembutan dan nasihat-nasihat yang baik. Sabda Rasulallah saw. riwayat Abu Dawud dari 'Urwah bin Muhammad bin al-Sa'diy dinyatakan:

إِنَّ الغَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ وَإِنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ بِالمَاءِ فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ

"Sesungguhnya marah itu dari setan, dan setan itu diciptakan dari api. Sesungguhnya api itu dapat dipadamkan dengan air, maka barangsiapa yang marah hendaklah berwudhu".[59]

Hadits 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 menyembuhkan penyakit batin. Selain berwudhu, membaca shalawat Nabi Saw. juga dapat meredakan kemarahan.

[59] Abu Dawud, *Sunan Abi Dawud*, jus 3 (Beirut: Darul Kitab), 396.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Mengenalkan Cara Mengobati Marah

1) Meningkatkan taqwa dan ibadah serta senantiasa mengingat Allah.

أَلَا بِذِكْرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلْقُلُوبُ

" ... Hanya dengan mengingat Allahlah hati menjadi tentram".[60]

2) Meminta perlindungan Allah SWT dari setan. Allah SWT berfirman, "Dan jika kamu ditimpa sesuatu godaan setan, maka berlindunglah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui." (QS. Al-A'raf : 200).[61] Dari Sulaiman ibn Surdin r.a. ia berkata, "Ada dua orang lelaki saling memaki di samping Nabi Saw sewaktu kami sedang duduk dengan beliau. Salah seorang di antaranya memaki kawannya dalam keadaan marah, sehingga mukanya menjadi merah.

Dalam hadis yang diriwayatkan Muslim dari Sulaiman bin Shurad, Nabi Saw bersabda:

إِنِّى لأَعْلَمُ كَلِمَةً لَوْ قَالَهَا لَذَهَبَ ذَا عَنْهُ أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

Sesungguhnya aku mengetahui perkataan yang apabila seseorang menyebutnya, maka niscaya pertikaian yang terjadi akan hilang, dan kata-kata tersebut adalah, "Aku berlindung kepada Allah dari setan yang terkutuk".[62]

Setan terbagi menjadi dua jenis yaitu petama yang dapat dilihat dengan mata yang disebut dengan jin. Allah SWT telah memberikan solusi dari kejahatan setan manusia dengan cara berpaling darinya, memaafkannya, dan mendebatnya dengan

---

[60] *Al-Qur an dan Terjemahnya...*, 373.
[61] *Ibid.*, 255.
[62] Abu Husain Muslim, *Shahih Muslim*, juz 8(Beirut: Darul Afaq Jadid), 31.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

jalan yang baik. Adapun jalan keluar dari kejahatan setan jin yaitu dengan meminta perlindungan dari Allah SWT. Alangkah indahnya ungkapan seorang penyair yang mengatakan,

Yang demikian itu hanyalah dengan meminta perlindungan sambil merendahkan diri kepada Allah atau menolaknya dengan cara yang baik. Keduanya merupakan sebaik-baik yang dikehendaki. Ini merupakan obat penyakit kejahatan yang dapat dilihat. Dan itu juga merupakan obat penyakit kejahatan yang tidak dapt dilihat.[63]

3) Memupuk sifat sabar dan sikap lapang dada.

وَصَابِرُوا۟ وَرَابِطُوا۟ وَٱتَّقُوا۟ ٱللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

"Bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap siaga (di perbatasan negerimu) dan bertakwalah kepada Allah, supaya kamu beruntung".[64]

4) Hendaklah melatih diri dengan akhlak yang mulia seperti sabar, lemah lembut, berhati-hati dalam membuat keputusan. Sifat ini hendaklah berpandu kepada suri tauladan yang paling baik yaitu apa saja perilaku dari Rasulullah saw terutama *uswatun ḥasanah* di dalam sunnahnya yang bersifat *amali*.[65]

5) Pencegahan (*preventif*); sudah menjadi hal yang maklum, bahwa pencegahan lebih baik daripada mengobati, mencegah timbulnya marah itu dapat dicapai dengan cara menjauhkan faktor-faktor yang akan membawa

---

[63] Yadi Purwanto, *Psikologi Islami,* cet. Pertama (Bandung: Refika Aditama, 2007), 124.
[64] *Al-Qur an dan Terjemahnya...*, 111.
[65] Salju Kasih-Nya, *Menahan Marah*, saljukasihnya@yahoogroups.com, Thu, 08-12-2005.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kepada kemarahan, menjauhkan hal-hal yang bisa menimbulkan kemarahan seperti senda gurau yang keterlaluan.[66]

6) Selalu mengingat keutamaan menahan marah, yaitu akan mendapatkan pahala. Juga mengingat akan munculnya akibat dari adanya sikap marah seperti kehinaan baik di dunia maupun di akhirat. Hal ini telah dinyatakan dalam sebuah hadits, yaitu yang diriwayatkan oleh Mu'adz r.a. bahwa Rasul Saw bersabda:

مَنْ كَظَمَ غَيْظًاوَهُوَ قَادِرٌ عَلَى أَنْ يُنْفِذَهُ دَعَاهُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ عَلَى رُءُوسِ الْخَلَائِقِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يُخَيِّرَهُ اللَّهُ مِنَ الْحُورِ مَا شَاءَ

Siapa yang dapat menahan gejolak amarahnya, sedang dia sebenarnya mampu melampiaskan kemarahannya itu, maka Allah akan memanggilnya di atas sekalian makhluk pada hari kiamat sampai Allah memberikan pilihan beberapa bidadari sesuai dengan kehendaknya.[67]

7) Hendaklah mengawal dan menguasai diri ketika didatangi perasaan marah, yaitu dengan mengingat akibat buruk yang akan menimpa dan kelebihan pahala orang yang menahan marah serta memaafkan seseorang melakukan kesalahan penyebab dia marah.

8) Meninggalkan tempat yang menyebabkan seseorang itu marah. Merubah posisi ketika sedang marah dengan cara duduk atau keluar atau yang lain. Hal ini telah dinyatakan di dalam sebuah hadits. Dari Abi Dzar r.a. berkata, sesungguhnya Rasulullah Saw bersabda kepada kami:

إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ وَإِلاَّ فَلْيَضْطَجِعْ

[66] al-Qahthani, *Menjadi Dai...*, 132.
[67] Abu Dawud, *Sunan Abi Dawud*, jus 4 (Beirut: Darul Kitab), 394.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

"Apabila salah seorang di antara kalian marah dan pada waktu itu ia sedang berdiri, maka hendaklah dia duduk. Sekiranya tidak juga hilang, maka hendaklah dia berbaring".[68]

9) Mengambil wudhu, sesuai sabda Rasulullah saw:

عن أبي وَائِلٍ القاصُّ قَالَ دَخَلْنَا عَلَى عُرْوَةَ بْن مُحَمَّدِ بْن السَّعْدِيِّ فَكَلَّمَهُ رَجُلٌ فَأَغْضَبَهُ فَقَامَ فَتَوَضَّأَ ثُمَّ رَجَعَ وَقَدْ تَوَضَّأَ فَقَالَ حَدَّثَنِي أَبِي عَنْ جَدِّي عَطِيَّةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم إِنَّ الْغَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ وَإِنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ بِالْمَاءِ فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ.

Dan dari Abu Wa'il Al-Qaash, ia berkata: kami masuk atas Marwan bin As-Sa'diy, maka seseorang berbicara dengannya, maka ia menjadi marah, maka ia berdiri lalu berwudhu', lalu berkata : Bapakku menuturkan kepada ku dari neneknya Athiyah, ia berkata: Rasulallah saw bersabda : bahwa setan diciptakan dari api, yang dapat meredamkan api adalah air, maka kalau seseorang diantara kamu marah, maka hendaklah berwudhu.[69]

Sedangkan penyembuhan dalam perspektif umum, diantaranya :

a) Menurut psikiater Sanatorium Dharmawangsa dr Ashwin Kandouw mengatakan:

Orang mengalami gangguan mental karena ada ketidakseimbangan kimia di otaknya, perilakunya menjadi marah-marah, untuk meluruskan ketidakseimbangan itu (kimia di otak) ada obat-obatan yang harus diminum dalam jangka waktu tertentu dan kebanyakan jangka panjang. Tanpa diberi obat, maka keseimbangan otak tidak bisa diupayakan. Di Rumah Sakit Jiwa mereka diberi terapi, ditenangkan, diajak bicara, diberi obat (diminum atau disuntikkan jika pasien tidak mau minum). Obat yang diberikan untuk menyeimbangkan kembali zat kimia yang terganggu tadi. Menangani pasien dengan gangguan mental membutuhkan perhatian yang serius karena pasien-pasien ini tidak bisa menolong dirinya sendiri.[70]

b) Psikoterapi, sebuah proses untuk mengurangi gangguan mental. Psikoterapi atau "terapi bicara" dianggap sebagai metode efektif untuk menangani

---

[68] Dawud, *Sunan...*, 395.
[69] Ibid., 410.
[70] Messwati, *Jangan Stigmatisasi...*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

gangguan mental dan emosi dalam kasus-kasus yang ringan sampai menengah. Empat jenis psikoterapi yang paling sering digunakan, yakni terapi psikodinamik, terapi interpersonal, terapi kognitif, dan terapi tingkah laku.[71]

c) Walter Alvares menyarankan agar seseorang memerangi kebiasaan marah setiap hari. Katanya, *"Fight the habit every day, and eventually you will be free of it, and hence so much nicer a person"* (lawanlah kebiasaan itu setiap hari, dan pada akhirnya anda akan bebas darinya, dan karena itu jadilah seorang yang lebih baik).[72]

d) Maxwell Malts, seorang ahli psikosibernetika menyarankan tiga hal dalam menahan marah. Pertama, pandanglah cermin dengan melihat wajah dalam keadaan marah dan musam itu di cermin. Kedua, hilangkan energi kemarahan yang meledak itu dalam suatu kegiatan, misalnya jalan-jalan, memukul-mukul ke udara, dan lain-lain. Ketiga, tulislah surat paling keji yang dapat dilakukan dengan menggunakan semua kata-kata kasar, kemudian baca berulang-ulang dan langkah terakhir yang perlu dilakukan adalah merobek surat itu serta mencampakkannya ke dalam keranjang sampah.[73]

Demikianlah, jika kemarahan orang dihadapi dengan senyuman, niscaya hasilnya akan menciptakan perilaku yang positif. Lebih baik tersenyum daripada

---

[71]Kompas Cyber Media, *Psikoterapi, Sebuah Proses untuk Mengurangi Gangguan Mental*, Harian KOMPAS 1998, Publikasi: Minggu, 15 Oktober 2000, http://www.kompas.com/kcm/.

[72] Mulyono, *Psikologi*...,71.

[73] *Ibid.*, 72.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

marah-marah, karena marah akan lebih banyak menguras tenaga dan saraf-saraf akan tegang terus. Dengan begitu, kemungkinan besar akan menyebabkan kerutan pada muka dengan cepat. Jika orang lain telah membuat kesal, terimalah dengan sikap yang tenang. Memaksakan kehendak orang lain untuk bersikap sesuai dengan keinginan itu akan sulit tercapai, akan tetapi memaksa diri sendiri untuk menyikapi orang lain dengan sikap terbaik yang dimiliki akan lebih mudah. Jika harapan terhadap seorang lainnya itu sangat besar, akan besar juga peluang untuk sakit hati dan marah saat harapan itu tidak terwujud.

Mudah-mudahan Allah tidak melimpahkan bencana pada hambanya karena kezaliman yang pernah telah dilakukan dengan kemarahan yang meluap-luap. Dan mudah-mudahan, Allah selalu menjaga lisan ini agar terhindar dari kebebasan mengomel dan berkata-kata sesuatu yang tidak bermanfaat. Semua orang berharap, Allah akan selalu mengkaruniakan kesanggupan untuk menjaga amarah dan memaafkan orang-orang yang telah berbuat semena-mena dan menyakiti. Jikalau mampu menjaga diri dari amarah yang membara, niscaya akan merasakan manisnya menahan amarah.[74]

---

[74]Gymnastiar, *Meraih...*, 120.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB III

MENAHAN MARAH DALAM AL-QUR AN

A. Ayat 134 Surat Ali Imran dan Penjelasannya

ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي ٱلسَّرَّآءِ وَٱلضَّرَّآءِ وَٱلْكَٰظِمِينَ ٱلْغَيْظَ وَٱلْعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِ ۗ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلْمُحْسِنِينَ

" (Yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik diwaktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan".[75]

Firman Allah surat Ali Imran ayat 134 di atas mempunyai munasabah dengan ayat sebelumnya yang menerangkan bahwasanya Allah SWT memerintahkan kepada hamba-hamba-Nya untuk bertakwa, supaya mereka menjadi orang-orang yang beruntung dalam kehidupan di dunia ini dan di akhirat nantinya. Kemudian Allah memperingatkan agar mereka waspada terhadap siksa neraka dengan cara selalu mentaati Allah dan Rasul-Nya supaya mendapat rahmat. Di samping itu dianjurkan untuk mengerjakan kebajikan dan berlomba-lomba dalam melaksanakan perintah-Nya untuk mendapatkan derajat *taqarrub.*[76] Untuk itu Allah SWT berfirman dalam surat Ali Imran ayat 133:

---

[75] *Al-Qur an dan Terjemahnya*, (Jakarta: Departemen Agama RI, 1984), 98.

[76] Al-Imam Abul Fida Ismail Ibnu Katsir al-Dimasyqi, *Tafsir Ibnu Katsir*, terj.Bahrul Abu Bakar, cet. Pertama (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2000), 140

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

وَسَارِعُوٓاْ إِلَىٰ مَغۡفِرَةٖ مِّن رَّبِّكُمۡ وَجَنَّةٍ عَرۡضُهَا ٱلسَّمَٰوَٰتُ وَٱلۡأَرۡضُ أُعِدَّتۡ لِلۡمُتَّقِينَ

"Dan bersegeralah kamu kepada ampunan dari Tuhanmu dan kepada surga yang luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan untuk orang-orang yang bertakwa".

Menurut suatu pendapat, makna firman-Nya "yang luasnya seluas langit dan bumi" untuk mengingatkan luas panjangnya, disebutkan dalam ayat lain menggambarkan tentang hamparan surga (permadaninya), yaitu firman Allah surat Ar-Rahman ayat 54:

بَطَآئِنُهَا مِنۡ إِسۡتَبۡرَقٖ

"Di atas permadani yang sebelah dalamnya dari sutera....".[77]

Dengan kata lain, dapat dibayangkan bagaimana keindahan luarnya kalau dalamnya saja terbuat dari sutera.

Dalam suatu hadist shahih juga diterangkan mengenai situasi dalam surga sebagai berikut:

عَنْ أبي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّم فَإِذَا سَأَلْتُمُ اللَّهَ فَاسْأَلُوهُ الفِرْدَوْسَ فَإِنَّهُ اَعْلَى الجَنَّةِ وَ أَوْسَطُ الجَنَّةِ وَأَعْلَى الجَنَّةِ وَمِنْهُ تَفْجُرُ اَنْهَارُ الجَنَّةِوَسَقْفُهَاعَرْشُ الرَّحْمَن

Dari Abu Hurairah r.a berkata bahwa Rasulullah saw bersabda: "Apabila kalian memohon kepada Allah, maka mintalah surga Firdaus karena sesungguhnya Firdaus adalah bagian yang

[77] *Al-Qur an dan Terjemahnya...*, 888.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tinggi dari surga dan sekaligus pertengahannya. Darinya mengalir sungai-sungai surga dan atapnya surga adalah Arsy Tuhan Yang Maha Pemurah".[78]

Telah diriwayatkan oleh Sa'id bin Abi Rasyid dari Ya'la ibnu Murrah yang menceritakan bahwa ia pernah bersua dengan at-Tanukhi yang menjadi utusan Heraklius (raja Romawi) untuk mengirim surat kepada Rasulullah saw. Di Himsa; dia telah berusia lanjut dan sangat lemah sekali. Ia berkata bahwa datang menghadap kepada Rasulullah saw dengan membawa surat Heraklius. Lalu surat itu diterima seorang yang ada di sebelah kiri beliau. Kemudian at-Tanukhi berkata: "Siapakah teman kalian yang akan membaca surat ini?" Mereka menjawab (para sahabat): "Mu'awiyah". Ternyata isi surat Heraklius mengatakan: "Sesungguhnya engkau telah mengirim surat kepadaku, yang isinya engkau menyeruku untuk memperoleh surga yang luasnya seluas langit dan bumi. Kalau begitu di manakah nerakanya?" Rasulullah saw menjawab dengan balik bertanya:

سُبْحَانَ اللّٰهِ فَأَيْنَ اللَّيْلُ إِذَا جَاءَ النَّهَارُ؟

"Mahasuci Allah, di manakah malam hari bila siang hari datang?"[79]

Hal ini menunjukkan dalam surat Ali Imran ayat 133 terdapat bukti bahwa surga itu sekarang telah diciptakan dan tempatnya berada di luar jagat raya ini. Sebab ayat di atas telah membuktikan bahwa surga lebih besar dari jagat raya,

---

[78]Abu Abdullah Muhammad al-Bukhari, *Shahih Bukhari*, juz 9 (Beirut: Dar al-Fikr, 1992), 354.

[79] Ahmad bin Hanbal, *Musnad al-Imam Ahmad Bin Hanbal*, juz 29 (Muassasah al-Risalah, 1999), 435.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sehingga tidak mungkin adanya surga berada di jagat raya ini.[80] Surga merupakan tempat yang disediakan Allah untuk orang-orang yang *bertakwa*[81].

Kemudian Allah menggambarkan salah satu

ciri-ciri dan sifat-sifat ahli surga melalui firman-Nya surat Ali Imran ayat 134:

ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ فِى ٱلسَّرَّآءِ وَٱلضَّرَّآءِ

Yakni dalam keadaan susah dan dalam keadaan makmur, dalam keadaan suka dan dalam keadaan duka, dalam keadaan sehat dan juga dalam keadaan sakit. Dengan kata lain mereka rajin berinfak dalam semua keadaan.[82]

وَٱلْكَـٰظِمِينَ ٱلْغَيْظَ وَٱلْعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِ

Orang-orang yang menahan dan mengekang perasaan amarahnya, tidak mau melampiasakannya, sekalipun hal itu bisa saja ia lakukan. Barang siapa menuruti nafsu amarah, kemudian bertekad untuk dendam berarti ia tidak stabil lagi dan tidak mau berpegang teguh pada kebenaran. Bahkan terkadang ia bisa melampauinya hingga kelewat batas. Orang-orang yang suka memberi maaf kesalahan orang lain membiarkan mereka, tidak menghukum, sekalipun mampu melakukannya, hal itu

---

[80] Ahmad Musthafa al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi*, terj. Bahrun Abu Bakar dan Hery Noer Aly, cet. kedua (Semarang: CV. Toha Putra, 1993), 115.

[81] Takwa adalah terpeliharanya diri untuk tetap taat melaksanakan perintah Allah dan menjauhi segala larangan-Nya, bisa juga diartikan sebagai keinsafan diri yang diikuti dengan kepatuhan dan ketaatan dalam melaksanakan perintah Allah dan menjauhi segala larangan-Nya. Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, edisi ketiga (Jakarta: Balai Pustaka, 2002), 1126.

[82] Ibnu Katsir, *Tafsir Ibnu*..., 145.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

merupakan tingkatan penguasaan diri dan pengendalian jiwa yang jarang bisa dilakukan oleh setiap orang. Tingkatan ini lebih tinggi dibanding tingkatan rasa marah, karena terkadang seseorang menekan amarahnya disebabkan dengki dan iri. Oleh karena itu, dikatakan bahwa mengekang amarah termasuk takwa kepada Allah SWT.[83]

Quraish Shihab mengatakan bahwa kata *al-kazhimin* mengandung makna penuh dan menutup dengan rapat, seperti wadah yang penuh air lalu ditutup rapat agar tidak tumpah. Ini mengisyaratkan bahwa perasaa tidak bersahabat masih memenuhi hati yang bersangkutan, pikirannya masih menuntut balas, tetapi dia tidak memperturutkan ajakan hati dan pikiran itu, dia menahan marah. Dia menahan diri sehingga tidak mencetuskan kata-kata buruk atau perbuatan negatif. Sedangkan orang yang memaafkan orang lain adalah seseorang yang bisa menghapus bekas luka hatinya akibat kesalahan yang dilakukan oleh orang lain terhadapnya. Kalau tingkatan yang di atas, orang yang bersangkutan masih pada tahap menahan amarah, kendati bekas-bekas luka itu masih memenuhi hatinya maka tahap memaafkan adalah menghapus bekas-bekas luka dan seakan-akan tidak pernah terjadi satu kesalahan atau suatu apa pun sehingga bisa jadi tidak terjalin hubungan.[84] Dengan kata lain, apabila mereka mengalami emosi, maka mereka menahannya (yakni

---

[83]al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi*..., 119-120.
[84] Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah*, cet. Kedelapan (Jakarta: Lentera Hati, 2007), 221.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memendamkannya dan tidak mengeluarkannya); selain itu mereka memaafkan orang-orang yang berbuat jahat kepada mereka.[85]

Orang yang dapat menahan marah, mengekang perasaan amarahnya dan tidak mau melampiaskannya, sekalipun hal itu bisa saja ia lakukan, sebenarnya ia termasuk orang yang kuat. Mengapa? Karena, orang yang kuat bukanlah seorang jago beladiri, angkat besi, atau semacamnya, tetapi orang yang mampu menahan dirinya ketika marah. Nabi Muhammad itu seorang yang sabar, tenang, dan senyumannya tulus. Tidaklah dunia menjadikannya marah dan tidak pula beliau marah karena dunia, berbeda ketika kebenaran dilanggar maka tak ada sesuatu yang akan mampu menahan amarahnya sampai beliau memenangkan kebenaran itu.[86]

Oleh karena itu tidak berkelebihan apabila Nabi Muhammad Saw. bersabda:

عَنْ أبى هُرَيْرَةَ أنَّ رَسُولَ اللّهِ صلى الله عليه وسلم قالَ: لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ إنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِى يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ.

"Bukanlah disebut kuat orang yang pandai bergulat. Sesungguhnya orang yang kuat adalah orang yang dapat menahan dirinya ketika marah".[87]

Dalam riwayat lain dari Abu Sa'id al-Khudriy, Rasulullah saw bersabda:

إنَّ الْغَضَبَ جَمْرَةٌ تُوقَدُ فِي جَوْفِ ابْنِ آدَمَ أَلَا إنَّ خَيْرَ الرِّجَالِ مَنْ كَانَ بَطِيءَ الْغَضَبِ سَرِيعَ الرِّضَا وَشَرَّ الرِّجَالِ مَنْ كَانَ سَرِيعَ الْغَضَبِ بَطِيءَ الرِّضَا

---

[85] Ibnu Katsir, *Tafsir Ibnu...*, 146.

[86] Abdullah Gymnastiar, *Meraih Bening Hati dengan Manajemen Qalbu* (Jakarta: Gema Insani, 2002), 118.

[87] Abu Husain Muslim, *Shahih Muslim*, juz delapan (Beirut: Darul Afaq Jadid), 30.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

> Sesungguhnya marah itu bara api yang dapat membakar lambung anak Adam. Ingatlah bahwa sebaik-baik orang adalah orang yang melambatkan (menahan) amarah dan mempercepat keridhaan dan sejelek-jelek orang adalah orang yang mempercepat amarah dan melambatkan ridha. [88]

Kalau dilihat dari kedua hadis Rasulullah saw di atas, maka marah digambarkan sebagai api yang tiada hentinya menyala dan melahap sesuatu apa saja di sekitarnya tanpa ada yang bisa mencegahnya walaupun dengan kekuatan maksimal, seperti pikiran manusia selama ini yaitu siapa yang kuat akan menjadi pemenangnya. Tetapi sebenarnya yang bisa mencegah timbulnya marah pertama kali berada dalam hati manusia itu sendiri untuk menahan dan mengendalikannya agar tidak muncul serta diaplikasikan pada orang lain atau diri sendiri. Hadis di atas juga mengatakan bahwa orang baik adalah seseorang dengan kemampuan maksimal yang dimilikinya untuk dapat melambatkan atau menahan amarah, sedangkan orang jelek adalah seseorang yang tidak mempunyai kemampuan dalam menghadapi sifat marah sehingga perbuatannya akan berdampak negatif dan merusak keadaan masyarakat yang sudah kondusif.

Menahan marah apabila dihubungkan dengan sifat lainnya merupakan usaha hamba Allah dalam mendekatkan diri dan untuk mencari ridha-Nya, karena banyak sekali cara yang digunakan manusia dalam menahan amarahnya. Rasulullah saw mengatakan bahwa orang yang menahan marah merupakan salah satu sikap kesabaran manusia menghadapi cobaan hidup, dan kesabaran yang paling agung ini adalah sarana ibadah kepada Allah. Semua terekam dalam hadis Rasulullah saw yang diriwayatkan Ibnu Majan:

---

[88]Ahmad bin Hambal, *Musnad Ahmad,* juz tiga (Beirut: Dar al-Fikr, 1987), 548.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

عَنْ ابْنِ عُمَرَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَا مِنْ جُرْعَةٍ أَعْظَمُ أَجْرًا عِنْدَ اللَّهِ مِنْ جُرْعَةِ غَيْظٍ كَظَمَهَا عَبْدٌ ابْتِغَاءَ وَجْهِ اللَّهِ.

"Dari Ibnu Umar berkata, bahwa Rasulullah saw bersabda: Tidak ada kesabaran yang paling agung di sisi Allah melebihi kesabaran seorang hamba dalam mengahadapi kemarahan yang ia tahan semata-mata karena Allah".[89]

B. Derajat Orang Menahan Marah

Sesudah disebutkan pelarangan riba, diancamnya manusia (pelaku riba) dengan siksa neraka yang disediakan bagi orang-orang kafir, dan diserukannya mereka kepada takwa karena mengharapkan rahmat dan kebahagian. Kemudian datanglah perintah agar bersegera atau belomba-lomba untuk mendapatkan ampunan dan surga yang luasnya seluas langit dan bumi (yang disediakan bagi orang-orang yang bertakwa). Kemudian, dijelaskan sifat pertama orang yang bertakwa, "(yaitu) orang-orang yang menafkahkan hartanya, baik pada waktu lapang maupun sempit." Maka, mereka ini merupakan kebalikan dari orang-orang yang memakan ribayang berlipat ganda itu. Mereka konsisten melakukan infak, berjalan di atas *manhaj*, tidak berubah sikapnya ketika dalam keadaan lapang, dan tidak pula berubah ketika dalam keadaan kesempitan. Kelapangan tidak menjadikan mereka sombong lantas lupa daratan dan kesempitan tidak menjadikan berkeluh kesah lantas lupa kewajiban. Mereka selalu menyadari kewajiban dalam segala keadaan, terbebas dari sikap kikir dan tamak, merasa senantiasa diawasi oleh Allah dan selalu bertakwa kepada-Nya. Mereka tidak dapat dipengaruhi oleh nafsu kikir yang cinta kepada harta. Karena,

[89]Ibnu Majah, *Sunan Ibnu Majah*, juz dua belas, (Beirut: Dar al-Fikr, 1994), 226.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bukan nafsu yang mendorongnya ntuk mengeluarkan infak, melainkan dorongan yang lebih kuat dari keinginan untuk mendapatkan harta dari belenggu ketamakan dan dari tekanan kebatilan. Pendorong dan motivatornya adalah takwa; yaitu suatu perasaan yang halus dan mendalam, yang menjadikan ruhnya begitu lembut dan bersih, dan melepaskannya dari belenggu dan rasa terbebani.

Barangkali diangkatnya sifat itu sangat cocok dengan nuansa peperangan dalam lubuk jiwa dan samudera kehidupan. Oleh karena itu, dapat dilihat pembahasan tentang infak selalu diulang-ulang sebagaimana juga berulang-ulangnya ancaman disampaikan kepada orang-orang yang enggan dan tidak mau menginfakkan hartanya sebagaimana telah disebutkan dalam ayat-ayat Al-Qur an. Hal ini menunjukkan adanya kaitan khusus antara infak dan perang, begitu juga sikap sebagian golongan manusia yang diseru untuk melakukan infak *fi sabilillah.*

Ayat 134 surat Ali Imran yang mengatakan, "Dan orang-orang yang menahan marahnya, dan memaafkan (kesalahan) orang." Demikianlah takwa bekerja di bidang ini dengan dorongan-dorongan dan motivasi-motivasinya. Marah adalah perasaan manusiawi yang diiringi dengan naiknya tekanan darah. Marah adalah salah satu yang menjadikan kelengkapan penciptaan dan salah satu kebutuhannya. Manusia tidak dapat menundukkan kemarahan kecuali dengan perasaan yang halus dan lembut yang bersumber dari pancaran takwa, begitu juga dengan kekuatan ruhiah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang bersumber dari pandangannya kepada ufuk yang lebih luas daripada ufuk dirinya dan cakrawal kebutuhannya.[90]

Menahan marah merupakan tahapan yang pertama, namun menahan marah ini saja belum memadai karena adakalanya seseorang yang menahan marah tetapi masih dendam dan benci. Sehingga berubahlah kemarahannya yang meledak-ledak itu menjadi dendam yang terpendam dan tersembunyi. Padahal kemarahan dan kemurkaan itu lebih bersih dan suci dari pada dendam dalam hati, oleh karena itu berlanjutlah *nash* ini untuk mengakhiri kemarahan dan kebencian dalam jiwa orang-orang yang bertakwa, yaitu dengan memaafkan, berlapang dada, dan toleransi. Kemarahan itu menyakitkan hati ketika ditahan dan kobaran yang menghanguskan kalbu, serta asap yang menutupu nurani. Akan tetapi ketika jiwa memaafkan dan hati mengampuni, maka lepaslah ia dari sakit hati itu, mengepakkan sayap dalam ufuk cahaya, dingin dalam hati, dan damai dalam nurani.

Kemudian ayat di atas ditutup dengan kalimat "Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan". Orang-orang yang dermawan dengan menginfakkan hartanya pada waktu lapang maupun sempit adalah orang-orang yang berbuat kebajikan. Orang yang dermawan dengan memberikan maaf dan berlapang dada serta menahan amarahnya adalah orang-orang yang berbuat kebajikan, sedangkan Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan. Suka di sini adalah ungkapan kasih sayang yang bersinar dan bercahaya, di mana hal itu sangat serasi dengan

---

[90] Sayyid Quthb, *Tafsir fi Zhilalil Qur an*, jilid dua (Jakarta: Gema Insani, 2001), 161-162.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

suasana lemah lembut, cerah, dan dermawan. Dari suka Allah kepada kebajikan dan orng-orang yang berbuat kebajikan, maka tumbuhlah suka kebajikan di dalam hati para kekasih-Nya, dan timbullah keinginan yang mendorong hati. Oleh karena itu, hal ini bukan semata-mata ungkapan yang mengesankan tetapi juga hakikat di balik ungkapan ini.

Hamba yang disukai Allah dan cinta kepada Allah apabila di kalangan mereka berkembang sikap toleransi, lapang dada, saling memberi kemudahan, bebas dari dendam dan sakit hati adalah hamba yang memiliki rasa kesetiakawanan, bersaudara, dan kuat. Allah mensejajarkan antara menafkahkan harta dalam keadaan lapang maupun sempit dengan sikap menahan marah karena dalam kedua perbuatan itu terdapat suatu bukti bahwa apa yang dilakukannya merupakan peperangan hati. Perang di sini dapat dilihat ketika seseorang yang menafkahkan hartanya adalah usaha dalam memerangi kesombongan ketika diberi kelapangan, begitu juga bagaimana terbebas sifat kikir dan tamak. Sedangkan menahan marah merupakan suatu peperangan manusia dalam mengendalikan sikap emosional, membebaskan diri dari dendam dan sakit hati. Karena kedua amal di atas merupakan usaha pencegahan dan penyembuhan penyakit yang sulit sembuhnya dan tidak ada obatnya kecuali dari diri orang itu sendiri. Maka, Allah memberikan motivator dan dorongan bahwa keduanya merupakan amal ibadah dalam mencapai tingkat ketakwaan kepada-Nya, sehingga kehidupan mereka diisi dengan perbuatan kebajikan dengan tujuan selalu ingin mendapatkan ridha Allah SWT.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

C. Hikmah Menahan Marah

Di saat pikiran kacau, maka orang akan kehilangan segala konsentrasi dan akal jernihnya yang membedakan manusia dengan binatang. Dalam kondisi demikianlah, maka ia akan mudah melakukan kesalahan, pada saat seseorang sedang dilanda amarah. Sesungguhnya ia sedang menjadi budak setan yang selalu mengarahkannya untuk berbuat kesalahan dan dosa, baik melalui ucapan maupun perbuatan. Ia akan menyadari semuanya ini dan menyesalinya di saat amarahnya mulai mereda dan kemampuan berpikirnya sudah kembali normal.

Abu Wa'il al-Sha'ani al-Muradi menceritakan, suatu ketika kami berada di rumah Urwah bin Muhammad tiba-tiba datang seorang laki-laki dan bekata-kata kepadanya hingga membuatnya berang. Ketika kemarahan menghinggapinya, maka ia pun berdiri dari tempat duduknya dan beranjak mengambil air wudhu dan kembali lagi ke tengah-tengah kami sambil mengatakan, bapakku pernah menceritakan dari kakekku 'Athiyah al-Sa'di berkata bahwa mendengar Rasulullah bersabda saw:

إِنَّ الْغَضَبَ مِنْ الشَّيْطَانِ وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنْ النَّارِ وَإِنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ بِالْمَاءِ فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ

"Sesungguhnya kemarahan berasal dari syetan, syetan itu diciptakan dari api, dan api dapat dipadamkan dengan air, karena itu jika salah seorang di antara kalian marah, maka hendaklah ia mengambil air wudhu".[91]

---

[91]Hanbal, *Musnad al-Imam*..., 505.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Maka setan akan memanfaatkan kesempatannya saat manusia berada pada titik kelemahannya, khususnya di saat manusia di kuasai oleh amarahnya. Setan akan merasuki manusia di saat ia berada dalam amarahnya ataupun emosi lainnya yang darinya akan meningkatkan hormon adrenalin yang mempunyai pengaruh besar pada hati dan kemudian akan menghasilkan banyak kadar gula yang menyebabkan peningkatan kemampuan dan kekuatan tubuh. Dalqam keadaan seperti itulah, ia akan mampu mengerahkan segala tenaganya untuk membela dirinya. Kemampuan dan kekuatan besar yang dimiliki seseorang yang sedang marah akan membuatnya siap untuk kontak fisik dengan siapa pun yang telah menyulut kemarahannya. Dengan demikian, bisa dipastikan bahwa menahan marah sangat dibutuhkan dan mempunyai hikmah atas beberapa hal.

1. Menjaga kemampuan individu untuk berpikir jernih dan memutuskan suatu keputusan penting yang bijaksana untuk semua pihak. Juga membuatnya terhindar dari segala bentuk ucapan ataupun perbuatan yang keluar dari amarahnya dan kemudian akan disesalinya di kemudian hari.
2. Menjaga kondisi tubuh individu pada posisi normal, hingga ia tidak pernah dilanda depresi yang disebabkan oleh peningkatan kemampuan dan kekuatan yang berasal dari meningkatnya kadar gula pada hati. Dengan demikian ia terhindar dari segala potensi yang mampu membuatnya melakukan tindak kekerasan seperti halnya kontak fisik dengan musuh, yang umumnya banyak terjadi pada orang yang sedang dilanda marah.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Mengendalikan kemarahan dengan tidak merugikan pihak lain, baik dalam bentuk ucapan maupun perbuatan hingga ia bisa terus berinteraksi baik dengan masyarakat. Dengan demikian, sikapnya ini akan terefleksikan pada pihak lawan yang kemudian akan mencoba melakukan intropeksi diri atas apa yang pernah dilakukannya. Maka, jelaslah bahwa pengendalian diri di saat marah mampu membuat orang berinteraksi lebih baik lagi dengan masyarakat, mendapatkan kepercayaan penuh dan kecintaan mereka. Tanpa disadarinya, sikap yang dilakukannya mampu menciptakan situasi kondusif di antara sesama anggota masyarakat. Allah berfirman dalam surat Fushshilat ayat 34-36:

وَلَا تَسْتَوِى ٱلْحَسَنَةُ وَلَا ٱلسَّيِّئَةُ ۚ ٱدْفَعْ بِٱلَّتِى هِىَ أَحْسَنُ فَإِذَا ٱلَّذِى بَيْنَكَ وَبَيْنَهُۥ عَدَٰوَةٌ كَأَنَّهُۥ وَلِىٌّ حَمِيمٌ ۝ وَمَا يُلَقَّىٰهَآ إِلَّا ٱلَّذِينَ صَبَرُوا۟ وَمَا يُلَقَّىٰهَآ إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ ۝ وَإِمَّا يَنزَغَنَّكَ مِنَ ٱلشَّيْطَٰنِ نَزْغٌ فَٱسْتَعِذْ بِٱللَّهِ ۖ إِنَّهُۥ هُوَ ٱلسَّمِيعُ ٱلْعَلِيمُ

Dan tidaklah sama kebaikan dan kejahatan, tolaklah (kejahatan itu) dengan cara yang lebih baik, maka tiba-tiba orang yang diantaramu dan antara dia ada permusuhan seolah-olah telah menjadi teman yang sangat setia. Sifat-sifat yang baik itu tidak dianugerahkan melainkan kepada orang-orang yang sabar dan tidak dianugerahkan melainkan kepada orang-orang yang mempunyai keuntungan yang besar. Dan jika syetan mengganggumu dengan suatu gangguan, maka mohonlah perlindungan kepada Allah. Sesungguhnya Dia-lah yang Mana mendengar lagi Mana Mengetahui.

4. Sesungguhnya pengendalian diri sangat bermanfaat besar bagi kesehatan. Para dokter spesialis banyak memberikan anjuran menahan amarah karena cara itulah yang mampu menghindari manusia dari berbagai penyakit tubuh, yang pada umumnya terjadi karena amarah yang berlebihan.

---

[92] *Al-Qur an dan Terjemahnya...*, 778.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dari semua keterangan di atas, maka tampak jelaslah hikmah Allah dalam seruan-Nya kepada manusia untuk dapat menahan amarah dan memaafkan sesamanya. Allah pun telah menjanjikan pahala dan balasan yang besar bagi siapa pun yang dapat mengendalikan dirinya di saat marah dan juga mengendalikan amarahnya. Allah sangat memuji orang yang dapat mengendalikan marahnya, dimana semuanya itu berdampak besar dalam kehidupan kaum muslimin. Dengan menahan marah akan menciptakan lingkungan kondusif yang penuh dengan rasa toleransi; dapat berinteraksi lebih baik lagi dengan masyarakat; juga menyebarkan dan menciptakan kedamaian, keadilan, kecintaan dan rasa kasih sayang di antara sesama. Begitu juga siapa yang dapat menahan amarahnya, maka sesungguhnya ia berhasil menguasai dirinya menghadapi syahwat, hawa nafsu, dan semua kenikmatan duniawi.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Menahan marah dalam Al-Qur an, menurut Al-Maraghi adalah orang-orang yang menahan dan mengekang perasaan amarahnya, tidak mau melampiasakannya, sekalipun hal itu bisa saja ia lakukan. Menurut Quraish Shihab, menahan marah yaitu menahan diri sehingga tidak mencetuskan kata-kata buruk atau perbuatan negatif. Sedangkan Ibnu Katsir mengatakan menahan marah adalah apabila mereka mengalami emosi, maka mereka menahannya (yakni memendamkannya dan tidak mengeluarkannya); selain itu mereka memaafkan orang-orang yang berbuat jahat kepada mereka.
2. Allah mensejajarkan derajat orang yang menahan marah dengan orang yang menafkahkan hartanya, baik dalam keadaan lapang maupun sempit karena dalam kedua perbuatan itu terdapat suatu bukti bahwa apa yang dilakukannya merupakan peperangan hati yaitu memerangi kesombongan, sifat kikir, tamak, mengendalikan sikap emosional, membebaskan diri dari dendam dan sakit hati.

B. Saran-Saran

1. Pemahaman tentang hakikat menahan marah perlu diperluaskan di kalangan umat Islam, mengingat masih banyak orang yang semena-mena terhadap

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang lainnya baik itu karena dia mempunyai kedudukan, kekayaan, atau memilki ilmu pengetahuan yang luas.

2. Kesadaran umat Islam tentang eksistensi dalam menahan marah harus dipertingkatkan sebagai langkah untuk mewujudkan tindak lanjut yang efisien dalam meningkatkan usaha mencari ridha Allah dan meraih ketakwaan yang sempurna.
3. Anak-anak diberi pendidikan dan pemahaman yang komprehensif tentang islam sejak mereka masih dalam kandungan ibunya hingga waktu kematangannya, tanpa melengahkan mereka terkontaminasi pada hal-hal yang merusak potensi emosional, spiritual, dan intelektual mereka.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR PUSTAKA

Al-Qur an dan Terjemahnya. 1984. Jakarta: Departemen Agama RI.

Aji, *Marah*, www.triaji.net/blog, http://www.makepovertyhistory.org/.

al-Dimasyqi, Al-Imam Abul Fida Ismail Ibnu Katsir. 2000. *Tafsir Ibnu Katsir*. Terj. Bahrul Abu Bakar. Bandung: Sinar Baru Algensindo.

Al-Farmawi, Abd. al-Hayy. 1996. *Metode Tafsir Maudhu'I*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

al-Qahthani, Sa'id. 2005. *Menjadi Dai yang Sukses*. Jakarta: Qisti Press.

Atkinson, Rita L. dkk. 1996. *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Erlangga.

al-Ghazali, Imam. *Ringkasan Ihya' Ulumuddin*. 2003. Terj. Abu Fajar al-Qalami. Surabaya: Gitamedia Press.

al-Usyan, Majid bin Su'ud . 2009. *Adab Marah*. Terj. Muzafar Sahidu bin Mahsun. Islam House. Com.

al-Najar, Amir. 2005. *Ilmu Jiwa Dalam Tasawuf*. Jakarta: Gema Insani.

al-Bukhari, Muhammad bin Ismail Abu Abdullah. 1987. *Shahih Bukhari*. Juz 1 Beirut: Dar Ibnu Katsir.

al-Maraghi, Ahmad Musthafa. *Tafsir al-Maraghi*. Terj. Bahrun Abu Bakar dan Hery Noer Aly. Semarang: CV. Toha Putra.

az-Zahrani, Musfir bin Said. 2005. *Konseling Terapi*. Jakarta: Gema Insani.

Bagus, Lorens. 2005. *Kamus Filsafat*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Baidan, Nashruddin. 1998. *Metodologi Penafsiran Al-Qur an.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.

Daradjat, Zakiah. 2002. *Psikoterapi Islam.* Jakarta: Bulan Bintang.

Davidoff, Linda L. *Psikologi Suatu Pengantar.* Gelora Aksara Pratama.

Dawud, Abu. *Sunan Abi Dawud.* Jus 3. Beirut: Darul Kitab.

Departemen Pendidikan Nasional. 2002. *Kamus besar bahasa Indonesia.* Jakarta: Balai Pustaka.

Ekman, Paul. 2007. *Emosi Orang.* Jogjakarta: Think.

Ensiklopedia Nasional Indonesia. 1990. Jilid sepuluh. Jakarta: Cipta Adi Pustaka.

Goleman, Daniel. 1997. *Kecerdasan Emosional.* Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Gymnastiar, Abdullah. 2002. *Meraih Bening Hati Dengan Manajemen Qalbu.* Jakarta: Gema Insani.

Hanbal, Ahmad bin. 1999. *Musnad al-Imam Ahmad Bin Hanbal.* Muassasah al-Risalah.

Hawwa, Sa'id. 1999. *Intisari Ihya' Ulumuddin Al-Ghazali: "Mensucikan Jiwa Konsep Tazkiyatun-nafs Terpadu."* Jakarta: Rabbani Press.

Hude, M. Darwis . 2006. *Emosi.* Jakarta: Erlangga.

Kholid, Abdul. *Madzahib Tafsir.* 2003. Surabaya: Fakultas Ushuluddin IAIN Sunan Ampel

Khazim, Muhammad Nabil. 2009. *Manajemen Marah.* Jakarta: Khalifa.

Majah, Ibnu. 1994. *Sunan Ibnu Majah.* Juz dua belas. Beirut: Dar al-Fikr.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Media, Kompas Cyber. 1998. *Psikoterapi Sebuah Proses untuk Mengurangi Gangguan Mental.* Harian KOMPAS. Publikasi: Minggu, 15 Oktober 2000. http://www.kompas.com/kcm/.

Messwati, Elok Dyah. 2002. *Jangan Stigmatisasi Mereka.* Harian KOMPAS. http://www.kompas.com/kcm/.

Mujib, Abdul dan Mudzakir, Jusuf. 2002. *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam.* Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Musyarrofah. *Tafsir di Indonesia.* 2007. Surabaya: Fakultas Ushuluddin IAIN Sunan Ampel

Muslim, Abu Husain. *Shahih Muslim.* Juz 8. Beirut: Darul Afaq Jadid.

Purwanto, Yadi dan Mulyono, Rachmat. 2006. *Psikologi Marah.* Bandung: Refika Aditama.

Quthb, Sayyid . 2001. *Tafsir fi Zhilalil Qur an.* Jilid dua. Jakarta: Gema Insani.

Shihab, Quraish. 2007. *Tafsir al-Misbah.* Jakarta: Lentera Hati.

Sofian. 2006. *Antara Marah Yang Terpuji Dan Marah Yang Tercela Serba Waspada,* Mimbar Jumat, 6 Mei 05 09:49 WIB, http://www.waspada.co.id/, WASPADA Online.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id