

KONSEP AMARAH MENURUT AL-QUR'AN

Oleh: Umar Latief

Abstrak

Penyebutan pada kata amarah, dalam al-Qur'an sering terbatas pada sikap dan tindakan itu sendiri. Al-Qur'an bahkan menggambarkan sifat amarah ini sebagai perilaku yang tidak mendasar atau tidak ber-pengetahuan. Seseorang yang berperilaku yang demikian disandarkan kepada sifat yang menuruti *hawa'*, dengan penekanan pada mental dan pengetahuan yang lemah. Oleh karena itu, al-Qur'an mengisyaratkan sifat amarah dengan pendekatan yang lebih *humatis-spiritual* melalui zikir, sabar, relaksasi dan termasuk totalitas mental yang siap menerima kebenaran. Untuk itu, pemahaman yang lebih aktual terkait sifat amarah, yang sejatinya memang diperlukan, namun tidak selamanya mesti dipusatkan secara fisik, dan sifat ini terkadang memerlukan usaha dari dalam ketika menghadapi tantangan; karena itu nilai sabar menjadi penyeimbang setelah fase kemurahan hati. Dengan demikian, konsep amarah tidak hanya terbatas pada makna secara literal, melainkan menunjuk kepada makna substansial yang berarti "merugi" yang berujung kepada kesesatan dan atau penyimpangan dari kebenaran.

Kata Kunci: *Amarah dan al-Qur'an*

Abstract

The mention of the word anger, in the Qoran are often constrained in attitude and action itself. The Qur'an even describe the nature of this anger as behavior that is fundamental or not knowledge. Someone who behave anchored in the nature to placate ', with an emphasis on mental and weak knowledge. Therefore, the Quran suggests the nature of anger with a more-spiritual humanity through remembrance, patience, relaxation and including mental totality true. For ready to accept it, a deeper understanding of the actual nature of the related anger, which in essence is indeed necessary, but it does not always have to be concentrated physically, and this trait is sometimes require effort from inside when facing the challenges; Therefore the value of patience to balance after a phase of generosity. There for, the concept of anger is not confined to the literal meaning, it refers to the meaning of substantial means "losers" that led astray or deviations from the truth.

Key Words: Anger and Quran

A. Pendahuluan

Marah pada dasarnya merupakan suatu hal yang normal dan pernah dialami oleh kebanyakan orang. Di satu sisi manusia memang perlu melepaskan marah yang ada di dalam dirinya agar diperoleh kelegaan, atau agar terlepas dari suatu beban emosi yang cukup berat yang menggantung dalam hatinya. Marah adalah salah satu bentuk emosi manusia yang normal dan sehat. Setiap individu pernah marah dengan berbagai alasan. Meski merupakan suatu hal yang wajar dan sehat, namun jika tidak dikendalikan apalagi bersifat *destruktif*, maka marah berpotensi besar untuk menimbulkan masalah baru, seperti masalah di tempat kerja, di dalam keluarga, ataupun hubungan interpersonal dalam masyarakat.¹

Al-Qur'an adalah kitab suci yang merupakan wahyu Allah Swt., yang ditujukan untuk manusia, diri pribadi dan alam semesta. al-Qur'an merupakan kitab yang sempurna, memuat berbagai aspek kehidupan manusia, baik itu berhubungan dengan aqidah, ibadah, muamalah, maupun yang berhubungan dengan kehidupan pada umumnya seperti politik, hukum, perdamaian, perang, sosial dan ekonomi. Dalam kehidupan sosial ini manusia beraneka ragam watak pikiran serta masalah yang dihadapi, dari watak yang lembut sampai watak yang keras dalam menyelesaikan permasalahan.

Setiap jiwa manusia mengalami berbagai perubahan dan pengaruh, apabila manusia senantiasa menjalankan perintah Allah Swt., dengan baik, maka akan memperoleh ketenangan dalam hidup, sebaliknya jika manusia tidak menjalankan perintah Allah Swt., dapat digolongkan ke dalam umat yang merugi. Sebagaimana firman Allah Swt Q.S *al-Asr* ayat 1-3 yang berbunyi:

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالْحَقِّ وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

Maksud arti: “*Demi masa (1) Sesungguhnya manusia itu benar-benar berada dalam kerugian (2) Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal shaleh, dan nasihat- menasihati supaya mentaati kebenaran, dan nasihat-menasihati supaya menepati kesabaran*”.

Berdasarkan informasi ayat di atas, diketahui bahwa Tuhan dalam hal ini memberi penegasan dalam bentuk sumpah, di mana manusia selalu berada dalam kondisi yang merugi. Pemaknaan terhadap kata *khuzr* (merugi) ber-orientasi kepada keresahan dan kebimbangan, karena itu sifat ini dianjurkan untuk dicegah dengan cara saling menasehati dan bersabar.

Bahkan manusia disebutkan dalam al-Qur'an adalah makhluk yang selalu erat kaitannya dengan keadaan merugi kecuali orang-orang yang mempunyai empat (4) sifat: 1) beriman 2) beramal shaleh 3) saling berwasiat kepada kebenaran dan 4) saling berwasiat kepada kesabaran. Mereka melakukan dan mengajak kebaikan kepada orang lain. Setapak pun ia tak akan mundur sekalipun berhadapan dengan *masyaqat* dan musibah di dalam melaksanakan dakwah kebaikan.²

Seseorang yang tidak dapat mengendalikan dan mengarahkan jiwanya, serta

1 Wetrimudrison, *Seni Pengendalian Marah dan Menghadapi Orang Pemarah*, (Bandung: Alfabeta, 2005), hlm. viii

2 Ahmad Mushthafa al-Maraghi, *Terjemah Tafsir al-Maraghi*, Diterjemahkan oleh Anshori Umar Situnggal, dkk, (Semarang: Toha Putra, 1993), jilid ke-30, hlm. 412.

tidak dapat menentukan kehendak dan akalinya, maka akan menimbulkan sifat marah. Ketika seseorang sedang marah, maka pasti ia tidak mampu lagi mengendalikan akal dan aktivitasnya atau bahkan tidak mampu mengendalikan ucapannya, hal ini akan membawa kepada tindakan yang tidak terkontrol atau mungkin akan terjadi sesuatu yang tidak diinginkan karena terbawa oleh emosi. Salah satu hal yang perlu diperhatikan bukanlah orang yang gagah itu orang yang paling gagah di medan pertempuran, melainkan orang yang gagah itu adalah orang yang dapat mengendalikan dirinya ketika marah.³

Sifat amarah dapat mengeluarkan perintah kepada jasad untuk melampiaskan kekesalan hati dengan cara celaan-celaan, tindakan-tindakan dan wujud kekesalan lainnya tergantung pada tingkatan kemarahan dari keimanan seseorang. Untuk itu, menahan amarah merupakan perbuatan kebajikan, dan Allah Swt., menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan. Hal ini tentu sesuai dengan firman Allah dalam surat *Ali Imran* ayat 134;

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Maksud arti: “(yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan mema’afkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan”.

Dalam konteks ini, marah dikeluarkan oleh kesombongan yang tersembunyi di bagian paling dalam di dalam hati setiap orang yang keras kepala. Di antara sikap kemarahan itu berupa iri hati dan dengki. Pangkalan keduanya pada segumpal daging, jika dia baik, maka baik pula sekujur tubuh. Jika kedengkian, rasa iri, dan amarah adalah di antara penyebab yang menggiring manusia ke kawasan kebinasaan, maka alangkah dia sangat membutuhkan pengetahuan tentang kebinasaan dan keburukan-keburukannya agar waspada menghadapi semua itu, menjaganya, membuangnya dari lubuk hati jika memang ada dan meniadakannya.⁴

Keadaan seperti ini, dalam al-Qur’an sering didapati penyebutannya *nafs*. Istilah *nafs* dalam al-Qur’an diartikan sebagai sesuatu yang terdapat dalam diri manusia yang menghasilkan tindakan.⁵ Kata *nafs* yang dalam bahasa Arab masih bersifat umum, dan itu bisa mempunyai bermacam-macam arti, yang kemudian ditambah dengan istilah *al-amarah*, sehingga menjadi *nafs al-amarah* yang berarti mempunyai arti yang lebih spesifik atau khusus. Dan yang dimaksud dengan arti khusus di sini yaitu nafsu yang cenderung pada hal-hal yang bersifat kejelekan atau kejahatan.

Sementara kata ‘nafsu’ dalam bahasa Indonesia adalah cenderung bersifat konotasi, yaitu sesuatu yang bersifat negatif. Karena sesuatu yang bernafsu itu akan mengarah dan condong pada suatu akibat yang dapat menimbulkan kerusakan dan kerugian baik itu pada diri sendiri, orang lain maupun lingkungan. Padahal nafsu itu sebenarnya adalah bersifat netral tergantung pada penggunaannya, misalnya nafsu makan, nafsu belajar, nafsu bekerja dan lain sebagainya. Kendati kemudian, al-Qur’an menggunakan

3 Amir An-Najjah, *Ilmu Jiwa dalam Tasyawuf*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2000), hlm. 157; Khalil Al-Musawi, *Bagaimana Membangun Kepribadian Anda*, (Yogyakarta: Lentera Basri Tema Anggota KAAPI, 1998), hlm. 74-75.

4 Al-Ghazali, *Ihya ‘Ulumuddin*, (Terj.,) Asmuni, (Jakarta: Rineka Cipta, 2011), hlm. 365.

5 Fuad Nashari, *Agenda Psikologi Islami*, (Jogjakarta: Pustaka Pelajar, 2002), hlm. 194.

istilah *nafs* di dalamnya di banyak tempat.⁶

Indikasi ini terlihat sebagaimana disebutkan dalam surat *Yusuf* ayat 53 sebagai berikut;

وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ

Maksud arti: “Dan aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), karena Sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyanyang”.

Pemahaman dalam konteks ayat ini, bahwa kata kejahatan selalu diwarnai atau diawali dari sikap amarah. Sementara kata amarah mesti dicegah dengan cara *rahim*.⁷ Di antara sifat-sifat kebajikan; keberanian, kesetiaan, kejujuran dan kesabaran, posisi *rahim* atau kemurahan hati menempati kedudukan yang sangat tinggi. Meski kemudian, al-Qur’an membedakan sifat kemurahan hati yang berpangkal kepada sikap atau *nafs* amarah yang bermotif tertentu. Al-Qur’an telah menggarisbawahi di mana sifat amarah sejatinya diperlukan, namun tidak selamanya mesti dipusatkan secara fisik, dan sifat ini terkadang memerlukan usaha dari dalam ketika menghadapi tantangan; karena itu nilai sabar menjadi penyeimbang setelah fase kemurahan hati.

Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam surat *Ibrahim* ayat 21 sebagai berikut:

وَبَرَزُوا لِلَّهِ جَمِيعًا فَقَالَ الضُّعَفَاءُ لِلَّذِينَ اسْتَكْبَرُوا إِنَّا كُنَّا لَكُمْ تَبَعًا فَهَلْ أَنْتُمْ مُغْنُونَ عَنَّا مِنْ عَذَابِ اللَّهِ مِنْ شَيْءٍ قَالُوا لَوْ هَدَانَا اللَّهُ لَهَدَيْنَاكُمْ سَوَاءٌ عَلَيْنَا أَجْرُنَا أَمْ صَبْرُنَا مَا لَنَا مِنْ مَّحِيصٍ

Maksud arti: “Dan mereka semuanya (di padang Mahsyar) akan berkumpul menghadap ke hadirat Allah, lalu berkatalah orang-orang yang lemah kepada orang-orang yang sombong: “Sesungguhnya Kami dahulu adalah pengikut-pengikutmu, Maka dapatkah kamu menghindarkan daripada Kami azab Allah (walaupun) sedikit saja? mereka menjawab: “Seandainya Allah memberi petunjuk kepada Kami, niscaya Kami dapat memberi petunjuk kepadamu. sama saja bagi kita, Apakah kita mengeluh atautkah bersabar: sekali-kali kita tidak mempunyai tempat untuk melarikan diri”.

Pemahaman pada ayat ini dengan mengacu kepada kata *jaza'* (mengeluh), berarti mengandung sifat tidak dapat menahan diri dan terlalu cepat bersikap keras kepala atau tidak sabar. Oleh karena itu, konsep Islam dengan menitikberatkan pada kemurahan hati dalam bertindak dan menerima dengan lapang dada (*syukr*) menjadi penentu untuk melahirkan keseimbangan termasuk memperhatikan kesejahteraan.

خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ

Maksud arti: “Jadilah Engkau Pema'af dan suruhlah orang mengerjakan yang ma'ruf, serta berpalinglah dari pada orang-orang yang bodoh”. (*al-A'raaf* ayat 199).

6 Sukanto dan A. Dardiri Hasyim, *Nafsologi; Refleksi Analisis Tentang Diri dan Tingkah Laku Manusia*, (Surabaya: Risalah Gusti, 1995), hlm. 1

7 Uraian selanjutnya tentang ini, lihat tulisan Umar Latief, “Al-Qur’an Sebagai Sumber Rahmat Dan Obat Penawar (Syifa’) Bagi Manusia”, dalam jurnal *al-Bayan* Edisi, hlm. 3 dst.

Atau dalam surat *al-Syura* ayat 43 sebagai berikut:

Maksud arti: “(Yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan mema’afkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan”.

Oleh karena itu, sifat amarah mengikuti hawa nafsu, yang berarti seseorang mencari kesesatan dan kehancuran. al-Qur’an dalam hal ini menunjukkan pembuktian kepada mereka atau manusia yang selalu mengikuti hawa nafsu, di antaranya dalam surat *al-An’am* ayat 56 sebagai berikut:

قُلْ إِنِّي نُهِيتُ أَنْ أَعْبُدَ الَّذِينَ تَدْعُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ قُلْ لَا أَتَّبِعُ أَهْوَاءَكُمْ قَدْ ضَلَلْتُ إِذًا وَمَا
أَنَا مِنَ الْمُهْتَدِينَ

Maksud arti: “Katakanlah: “Sesungguhnya aku dilarang menyembah tuhan-tuhan yang kamu sembah selain Allah”. Katakanlah: “Aku tidak akan mengikuti hawa nafsumu, sungguh tersesatlah aku jika berbuat demikian dan tidaklah (pula) aku Termasuk orang-orang yang mendapat petunjuk”.

Dalam konteks al-Qur’an, sifat amarah dan mengikuti hawa nafsu selalu berarti suatu penyimpangan jahat yang besar kemungkinan menyesatkan manusia dari jalur yang benar. Bahkan al-Qur’an menyebutkan hawa nafsu sebagai bentuk implementasi yang dinilai bertentangan dengan *ilm*, “pengetahuan”, yakni bahwa hawa nafsu sama sekali tidak berorientasi tentang kebenaran. Hal ini sesuai dengan pernyataan al-Qur’an sebagai berikut:

وَلَيْزُنَّ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ بِكُلِّ آيَةٍ مَا تَبِعُوا قِبْلَتَكَ وَمَا أَنْتَ بِتَابِعٍ قِبْلَتِهِمْ وَمَا بَعْضُهُمْ بِتَابِعٍ
قِبْلَةَ بَعْضٍ وَلَئِنِ اتَّبَعْتَ أَهْوَاءَهُمْ مِّنْ بَعْدِ مَا جَاءَكَ مِنَ الْعِلْمِ إِنَّكَ إِذًا لَمِنَ الظَّالِمِينَ

Maksud arti: “Dan Sesungguhnya jika kamu mendatangi kepada orang-orang (Yahudi dan Nasrani) yang diberi al-Kitab (Taurat dan Injil), semua ayat (keterangan), mereka tidak akan mengikuti kiblatmu, dan kamupun tidak akan mengikuti kiblat mereka, dan sebahagian merekapun tidak akan mengikuti kiblat sebahagian yang lain. Dan Sesungguhnya jika kamu mengikuti keinginan mereka setelah datang ilmu kepadamu, Sesungguhnya kamu kalau begitu termasuk golongan orang-orang yang zalim”. (*al-Baqarah* ayat 145).

Dengan kata lain, bahwa perbuatan yang mengikuti hawa nafsu dan amarah dengan sendirinya dikatakan sebagai perbuatan tanpa didasari atas pengetahuan; dan perbuatan itu dinilai sebatas pada reka-rekaan. Atas dasar yang demikian, maka sifat amarah, hasrat yang berlebihan dan gairah yang fanatik, oleh al-Qur’an ditegaskan sebagai bagian dari orang-orang yang berpaling dari kebenaran atau mengingkari ilmu pengetahuan.⁸

Bahkan penyebutan pada kata amarah, dalam al-Qur’an sering terbatas pada

8 Toshihiko Izutsu, (Terj.,) Mansurddin, *Etika Beragama dalam Qur’an*, (Jakarta: Pustaka Firdaus, 1993), hlm. 223 dst.

sikap dan tindakan itu sendiri. Al-Qur'an bahkan menggambarkan sifat amarah ini sebagai perilaku yang tidak mendasar atau tidak ber-pengetahuan. Seseorang yang berperilaku yang demikian disandarkan kepada sifat yang menuruti *hawa*, dengan penekanan pada mental dan pengetahuan yang lemah. Oleh karena itu, al-Qur'an mengisyaratkan sifat amarah dengan pendekatan yang lebih *humatis-spiritual* melalui zikir, sabar, relaksasi dan termasuk totalitas mental yang siap menerima kebenaran. Untuk itu, pemahaman yang lebih aktual terkait sifat amarah, yang sejatinya memang diperlukan, namun tidak selamanya mesti dipusatkan secara fisik, dan sifat ini terkadang memerlukan usaha dari dalam ketika menghadapi tantangan; karena itu nilai sabar menjadi penyeimbang setelah fase kemurahan hati. Dengan demikian, maka konsep terhadap sifat amarah tidak hanya terbatas dan mengikat pada makna secara literal, melainkan dapat diartikulasikan kepada makna substansial yang berarti "merugi", yang berujung kepada kesesatan dan atau penyimpangan dari kebenaran.

B. Struktur Kepribadian Manusia

Al-Qur'an menyebutkan kata *nafs* dalam bentuk-bentuk kata jadian, seperti:.

تنفس - يتنفس - متنافسون - نفس - انفس

Dalam bentuk *mufradat*, *nafs* disebut 77 kali tanpa *idhafah* dan 65 kali dalam bentuk *idhafah*, dalam bentuk jamak *nufus* disebut 2 kali, sedangkan dalam bentuk jamak *anfus* disebut 158 kali, sedangkan kata *tanaffasa-yatanaffasu* dan *al-mutanaffisun* masing-masing hanya disebut satu kali. Term *nafs* dalam al-Qur'an semuanya disebut dalam bentuk *Ism* atau kata benda, yakni *nafs*, *nufus*, dan *anfus*.

Dalam al-Qur'an, kata *nafs* mempunyai aneka makna:

1. *Nafs* sebagai diri atau seseorang, dalam surat Ali-Imran /3:61, surat Yusuf /12:54, dan surat *al-Zariyat* /51:21;
2. *Nafs* sebagai diri Tuhan, surat *al-An'am* /6:12, 54;
3. *Nafs* sebagai Roh, surat *al-An'am* /6:93;
4. *Nafs* sebagai jiwa, surat *al-Syams* /91:7 dan surat *al-Fajr* /89:27;
5. *Nafs* sebagai totalitas manusia, surat *al-Maidah* /5:32, dan surat *al-Qashash* /28:19, 33;
6. *Nafs* sebagai sisi dalam manusia yang melahirkan tingkah laku, surat *al-Ra'd* /13:11 dan surat *al-Anfal* /8:53;

Ayat-ayat yang mengisyaratkan adanya sisi luar dan sisi dalam manusia antara lain (QS. *al-Ra'd*/13:8-11).

1. *Nafs* Sebagai Totalitas Manusia

Manusia adalah makhluk yang memiliki dua dimensi, yaitu jiwa dan raga. Tanpa jiwa dengan fungsi-fungsinya manusia dipandang tidak sempurna, dan tanpa jasad jiwa tidak dapat menjalankan fungsi-fungsinya. Pengertian totalitas manusia juga bermakna bahwa manusia memiliki sisi luar dan sisi dalam. Al-Qur'an mengisyaratkan bahwa *nafs* juga merupakan sisi dalam manusia.⁹

2. *Nafs* Sebagai Sisi dalam Manusia

Surat *al-Syams* ayat 7 ونفس وما سواها secara tegas menyebutkan *nafs* sebagai jiwa. Jadi sisi dalam manusia adalah jiwanya. Sekurang-kurangnya al-Qur'an dua kali menyebut *nafs* sebagai sisi dalam yang mengandung potensi sebagai penggerak tingkah laku, yaitu pada surat *al-Ra'd* ayat 11 dan surat *al-Anfal* ayat 53.

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ.

9 Achmad Mubarak, *Psikologi Agama*, (Jakarta: The IIIT-WAP, 2009), hlm 15.

ذَلِكَ بِأَنَّ اللَّهَ لَمْ يَكُ مُغَيِّرًا نِعْمَةً أَنْعَمَهَا عَلَى قَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَأَنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ عَلِيمٌ.

Kata *ما بأنفسهم* mengisyaratkan bahwa *nafs* itu merupakan sisi dalam manusia yang juga merupakan wadah bagi suatu potensi, dan sesuatu itu sangat besar perannya bagi perbuatan manusia. Apa yang ada pada *nafs* manusia berperan besar dalam mempertahankan, menambah atau mengurangi tingkat sosial ekonomi masyarakat. Apa yang tersembunyi dalam *nafs*, dan dari sana lahir perbuatan akan dapat melahirkan perubahan-perubahan besar dalam kehidupan manusia di muka bumi ini.¹⁰

Nafs (nafsu) berhubungan secara etimologis dengan asal-usul “peniupan” dan secara silih berganti dipakai dalam literatur bahasa Arab, dengan arti “jiwa kehidupan” atau “gairah dan hasrat duniawi”. Gairah dan hasrat duniawi banyak dipakai dalam literatur kaum sufi. Al-Ghazali hanya memperlihatkan dua dari sekian banyak arti tentang *nafs* tersebut. Satu di antaranya ialah pengertian “yang menggabungkan kekuatan amarah dan nafsu di dalam manusia”. Sebenarnya dua unsur tersebut mempunyai maksud yang baik karena mereka bertanggung jawab atas gejala-gejala jahat di dalam pribadi orang dan seharusnya memadamkan api. Sebaliknya, kejahatan atau bagian yang merusak dari amarah dan nafsu harus ditertibkan dan dibatasi tindakannya di bawah penilaian mutlak dari kecerdasan di dalam hati. Pengertian kedua dari *nafs* ialah sama dengan “kelembutan hati”.¹¹

Ada tiga perbedaan keadaan wujud (*nafs*) seperti disebutkan oleh al-Qur’an, dan di antaranya sebagai berikut:

Keadaan wujud pertama, disebut *al-nafs al-mutmainnah* (nafsu yang tenang tenteram) yang dikatakan di dalam al-Qur’an surat *al-Fajr* ayat 27-28;

يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿٢٨﴾

Maksud arti: “Wahai nafsu (jiwa) yang tenang tenteram, kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya”.

Pemahaman ini merupakan keadaan tertinggi dari *nafs* dan terjadi apabila *nafs* tersebut sudah mapan dan tidak terganggu lagi oleh gairah sehingga dapat secara khusus mengenal Allah dan memenuhi keyakinannya. Bahkan penegasan yang dimaksud dalam ayat tersebut tentu mengarah kepada tingkat subjektifitas sebagai aturan pokok (*maxime*) bagi perbuatan perseorangan atau individu. Meski sisi objektifitas berupa perintah (*imperative*) yang mendorong kehendak untuk melakukan perbuatan. Imperatif atau perintah itu berlaku umum dan niscaya bagi manusia, artinya berlaku tanpa syarat (*categorical*). Dan ini yang kemudian dipahami bahwa manusia cenderung memiliki rasa sensitivitas menurut tingkat intelegesia dan karakter berdasarkan proses kematangan pribadi itu sendiri.¹²

Keadaan wujud kedua, disebut *al-nafs al-lawwamah* (nafsu yang disalahkan). Ini merupakan suatu keadaan dimana nafsu itu masih berusaha melawan amarah dan ghairah dan oleh karenanya belum mencapai kedamaian dan bersifat melulu untuk pengetahuan. Di dalam al-Qur’an menyebutkan tentang hal tersebut dalam surat *al-Qiyamah* ayat 2 sebagai berikut:

10 Achmad Mubarak, *Jiwa dalam al-Qur’an*, (Jakarta: Para Madina, 2000), hlm. 22.

11 Ali Abdul Halim Mahmud, [terj.,] Afifuddin, *Tarbiyah Khuluqiyah: Pembinaan Diri Menurut Konsep Nabawi*, (Solo: Media Insani Press, 2003), hlm. 62; Yatimin Abdullah, *Studi Akhlak dalam Perspektif al-Qur’an*, (Jakarta: Amzah, 2007), hlm. 48 dst.

12 Ahmad Amin, *Etika (Ilmu Akhlak)*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1995), hlm. 38-40.

Maksud arti: “Dan aku bersumpah dengan jiwa yang amat menyesali (dirinya sendiri).

Ini menandakan bahwa bentuk penyesalan sering mengenai perilaku yang bisa diarahkan kepada pemahaman *teleologis*. Maksudnya adalah sebagaimana asalnya, bahwa *telos* berarti mengandung makna tujuan. Karena itu, teleologis adalah suatu paham di mana unsur perbuatan cenderung mengandung penekanan pada sisi nilai intrinsik sebagai konsekuensi atas suatu perbuatan. Sementara pemahaman di mana perbuatan itu sebagai sebuah proses mengandung pengertian, bahwa perbuatan itu sendiri yang diukur untuk menjadi nilai dan bukan atas konsekuensi suatu perbuatan yang dikerjakan. Untuk itu, jiwa seseorang boleh jadi bertentangan dengan keinginan terhadap suatu perbuatan jika diukur dengan standarisasi nilai yang nota bene memiliki konsekuensi terhadap perbuatan yang dilakukan.¹³ Adapun *keadaan wujud ketiga*, disebut *al-nafs al-ammarah bi al-su* (nafsu aku yang mengendalikan kejahatan). Ia merupakan keadaan di mana “aku” akhirnya melepaskan pergumulan dengan pikatan gairah dan berhasil tunduk terhadapnya.¹⁴

Dengan demikian, ada beberapa persi dalam pemberian struktur kepribadian manusia. Menurut al-Ghazali dalam *Bastaman* membagi menjadi empat, yaitu *qalbu*, *roh*, *nafs*, dan akal. Sementara itu, al-Ghazali dalam versi Mujib membagi tiga, yaitu hawa *nafs*, *aql* dan *qalb*, ketiganya disebut *nafs*, kemudian dibagi kepada dua secara garis besar, yaitu jasad dan roh.¹⁵

Untuk mengetahui cara kerja masing-masing jiwa di antaranya sebagai berikut:

a. *Qalb* (hati)

Menurut Abdul Baqi, kata *qalb* di dalam al-Qur'an disebut sebanyak 132 kali yang tersebar dalam 45 surat dan 112 ayat. Patut pula dijelaskan bahwa terdapat 43 ayat yang menjelaskan tentang dimensi keimanan, 24 ayat tentang memiliki perasaan takut, gelisah, harapan dan ketenangan, 20 ayat tentang *qalb* mampu menjelaskan, menerima dan menyimpan sifat-sifat keteguhan, kesucian, kekerasan dan sombong, lalu 5 ayat lainnya menjelaskan bahwa *qalb* mempunyai kemampuan berzikir dan dengan zikir, ia akan tercerahkan dan tenang, kemudian ada 7 ayat lainnya tentang *qalb* mampu memahami (dengan menggunakan akal) dan fakta-fakta sejarah dengan mengarahkan kemampuan pendengaran, penglihatan dan pikiran, dan di samping itu *qalb* dapat menjadi buta karena tidak digunakan.¹⁶ Adapun rinciannya bahwa, kata yang berhubungan dengan *qalb* sebanyak 20 buah, *qalb* sebanyak 111 buah dan *qalbain* sebanyak 1 buah.¹⁷

Adapun menurut ibn Arabi, *qalb* adalah suatu organ tubuh yang menghasilkan pengetahuan yang benar, intuisi yang menyeluruh, mengenal Allah Swt. Dan misteri ketuhanan. Singkatnya, hati adalah bagian organ segala sesuatu yang memenuhi syarat

13 Annimarie Schimmel, [terj.,] Sapardi Djoko Damono, dkk, *Dimensi Mistik dalam Islam*, (Jakarta: Pustaka Firdaus, 2000), hlm. 15-25.

14 Ali Issa Othman, *Manusia Menurut al-Ghazali*, (Bandung: Pustaka-Perpustakaan Salman ITB, 1981), hlm. 133-134. Adapun terkait dengan surat yang dimaksud dapat dilihat dalam surat *Yusuf* ayat 53 di atas, pada halaman 4.

15 Lihat dalam Baharuddin, *Paradigma Psikologi Islami; Studi tentang Elemen Psikologi dari al-Qur'an*, (Jogjakarta: Pustaka Pelajar, 2004), hlm. 187-188.

16 Muhammad Fu'ad Abd al-Baqi, *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfazh al-Qur'an al-Karim*, (Beirut: Dar al-Fikr, 1991), hlm. 697-700.

17 Al-Husniy Al-Muqaddisiy, *Fath al-Rahman Li Talib Ayat Al-Qur'an*, (Indonesia: Maktabah Dahlan, t. th.), hlm. 367-368.

untuk mengetahui ilmu ghaib. Sifat *qalb* yang seperti inilah yang kemudian disebut dengan istilah rasio *qalbani* yang ada dalam *nafs* sebagai penjelmaan *selfish-self*, yaitu tempat mengaktualisasikan segala potensi yang ada dalam *qalb* berupa kekuatan *rohani* sehingga berdampak pada tindakan atau perilaku.¹⁸ Oleh karena itu, *qalb* adalah bagian spiritual manusia. Ia ada, tetapi keberadaannya hanya dapat dirasakan, seperti tiupan angin yang semilir terasa menyejukan. Kesepadanan gerak rohani serupa dengan keberadaan wahyu dan ilham, sehingga kebenaran bagi mereka yang terbuka dan tersingkap tabir dibalik dirinya adalah sama dengan kebenaran wahyu.

b. *Jism* (jasmani)

Jasmani adalah struktur terluar manusia, berupa badan atau tubuh fisik biologis. Keberadaannya dapat dilihat oleh mata kepala, bentuk rupanya dapat dinilai langsung. Banyak manusia yang akal pikirannya hanya mampu memberikan penilaian pada sesuatu yang bersifat jasmani.¹⁹ Mereka mengagumi dan mendewakannya walaupun sebenarnya fatamorgana, dijadikan dari tanah dan akan kembali lagi ke tanah. Jasmani ini akan menemani manusia hingga terpisahnya nyawa dari raganya. Ia akan kembali menyatu dengan tanah menjadi santapan cacing dan belatung. Sebagai salah satu struktur adanya jasmani ini karena adanya:

- 1) Hawa nafsu. Hawa nafsu adalah dorongan (*syahwat*) kepada sesuatu yang bersifat rendah, segera dan tidak mengindahkan nilai-nilai moral;
- 2) Nafsu syahwat. Syahwat merupakan fitrah kecenderungan yang bersifat universal. Menurut Mubarak, syahwat adalah menjalankan sesuatu yang mengikuti fitrah seperti menyukai lawan jenis, menyayangi anak, dan sebagainya;
- c. *Nafs* (psikis). Psikis merupakan gejala psikologi yang dapat disaksikan dan diindrai, jika telah terakumulasi dalam bentuk tingkah laku, baik yang disengaja ataupun gerakan refleks. Hal positif dari psikis adalah rasa sayang dan ramah, sedangkan negatifnya akan ditemukan pada sifat emosi, marah, dengki, dan sebagainya.²⁰

Kepribadian menurut psikologi Islam adalah integrasi sistem *qalbu*, akal, dan nafsu manusia yang menimbulkan tingkah laku. Aspek *nasfsiyah* manusia memiliki tiga daya yaitu, *qalbu*, akal, dan nafsu. Kepribadian sesungguhnya produk dari interaksi di antara ketiga komponen tersebut. Hanya saja dari ketiga komponen ini, yang salah satunya lebih mendominasinya dari komponen lain. Karena itu, para psikolog memandang kepribadian sebagai struktur dan proses psikologis yang tetap, yang menyusun pengalaman-pengalaman individu serta membentuk berbagai tindakan dan respons individu terhadap lingkungan tempat hidup.²¹

Dalam masa pertumbuhannya, kepribadian bersifat dinamis, berubah-ubah dikarenakan pengaruh lingkungan, pengalaman hidup, ataupun pendidikan. Kepribadian tidak terjadi secara serta merta, tetapi terbentuk melalui proses kehidupan yang panjang. Dengan demikian, apakah kepribadian seseorang itu baik atau buruk, kuat atau lemah, beradab atau biadab sepenuhnya ditentukan oleh faktor-faktor yang mempengaruhi dalam

18 Rafy Sapuri, *Psikologi Islam Tuntunan Jiwa Manusia Modern*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2008), hlm. 161.

19 Yusuf Qardawi, *al-Qur'an Menyuruh Kita Sabar*, [Terj.], Aziz Salim Basyarahil, (Jakarta: Gema Insani Press, 1990), hlm. 23 dst.

20 Rafy Sapuri, *Psikologi Islam...*, hlm. 165.

21 Fenti Hikmawati, *Bimbingan Konseling*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2011), hlm. 120.

perjalanan kehidupan seseorang tersebut.²²

Dalam kepribadian manusia terkandung sifat-sifat hewan dan sifat-sifat malaikat yang terkadang timbul pergulatan antara dua aspek kepribadian manusia tersebut. Adakalanya, manusia tertarik oleh kebutuhan dan syahwat tubuhnya, dan adakalanya ia tertarik oleh kebutuhan spiritualnya. Al-Qur'an mengisyaratkan pergulatan psikologis yang dialami oleh manusia, yakni antara kecenderungan pada kesenangan-kesenangan jasmani dan kecenderungan pada godaan-godaan kehidupan duniawi. Jadi, sangat alamiah bahwa pembawaan manusia tersebut terkandung adanya pergulatan antara kebaikan dan keburukan, antara keutamaan dan kehinaan, dan lain sebagainya. Untuk mengatasi pergulatan antara aspek material dan aspek spiritual pada manusia tersebut dibutuhkan solusi yang baik, yakni dengan menciptakan keselarasan di antara keduanya.

Di samping itu, al-Qur'an juga mengisyaratkan bahwa manusia berpotensi positif dan negatif. Pada hakikatnya potensi positif manusia lebih kuat daripada potensi negatifnya. Hanya saja daya tarik keburukan lebih kuat dibanding daya tarik kebaikan. Potensi positif dan negatif manusia ini banyak diungkap oleh al-Qur'an. Di antaranya ada dua ayat yang menyebutkan potensi positif manusia, yaitu Surah *al-Tin* ayat 5 (*manusia diciptakan dalam bentuk dan keadaan yang sebaik-baiknya*) dan Surah *al-Isra'* ayat 70 (*Manusia dimuliakan oleh Allah dibandingkan dengan kebanyakan makhluk-makhluk yang lain*). Di samping itu, banyak juga ayat al-Qur'an yang mencela manusia dan memberikan cap negatif terhadap manusia. Di antaranya adalah manusia amat aniaya serta mengingkari nikmat (Q.S. *Ibrahim*: 34), manusia sangat banyak membantah (Q.S. *al-Kahfi*: 54), dan manusia bersifat keluh kesah lagi kikir (Q.S. *al-Ma'arij*: 19).

Sebenarnya, dua potensi manusia yang saling bertolak belakang ini diakibatkan oleh perseteruan di antara tiga macam nafsu, yaitu nafsu *ammarah bi as-suu'* (jiwa yang selalu menyuruh kepada keburukan), nafsu *lawwamah* (jiwa yang amat mencela), dan nafsu *muthma'innah* (jiwa yang tenteram). Konsepsi dari ketiga nafsu tersebut merupakan beberapa kondisi yang berbeda yang menjadi sifat suatu jiwa di tengah-tengah pergulatan psikologis antara aspek material dan aspek spiritual.

C. Sikap Kontrol terhadap Amarah

Ada dua hal yang mendasar yang harus dilakukan untuk mengobati marah. *Pertama*, membekali diri dengan pengetahuan yang membahas tentang bahaya marah dan dampaknya, serta pengetahuan keutamaan bagi mereka yang dapat mengendalikan gejolak marah. *Kedua*, memohon perlindungan Allah. Ini sebagaimana yang diajarkan Rasulullah dengan berdoa, "Ya Allah, Tuhannya Muhammad, ampunilah dosaku, hilangkanlah kemarahan hatiku, dan lindungilah aku dari fitnah yang menyesatkan".²³

Dari kedua indikasi yang dimaksudkan di atas, bahwa tindakan pencegahan dan pengendalian terhadap akibat buruk dari emosi berlebihan dapat diperjelas di antaranya sebagai berikut:

1. Tetap konsisten (*istiqamah*) dalam kebenaran (*al-haqq*). Permohonan yang selalu disampaikan kepada Allah adalah tetap berada pada *shirath al-mushtaqim* (Q.S. *al-Fatihah* ayat 6), tidak mengikuti langkah-langkah setan dan orang-orang yang telah disesatkannya, karena hal itu selalu membawa kepada kemungkaran.

22 Zuhairini, dkk., *Filsafat Pendidikan Islam*, (Jakarta: bumi Aksara, 2004), hlm. 186.

23 Hisham Thalbah, *Ensiklopedia Mukjizat al-Quran dan Hadis*, (Jakarta: Sapta Sentosa, 2009), hlm. 73-74.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ وَمَنْ يَتَّبِعْ خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ فَإِنَّهُ يَأْمُرُ بِالْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَوْلَا فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَتُهُ مَا زَكَا مِنْكُمْ مِنْ أَحَدٍ أَبَدًا وَلَكِنَّ اللَّهَ يُزَكِّي مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ.

Maksud arti: “Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan. Barangsiapa yang mengikuti langkah-langkah syaitan, maka sesungguhnya syaitan itu menyuruh mengerjakan perbuatan yang keji dan yang mungkar. Sekiranya tidaklah karena kurnia Allah dan rahmat-Nya kepada kamu sekalian, niscaya tidak seorangpun dari kamu bersih (dari perbuatan-perbuatan keji dan mungkar itu) selama-lamanya, tetapi Allah membersihkan siapa yang dikehendaki-Nya. Dan Allah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui.” (Lihat pula Q.S. *al-Baqarah* ayat 168, 208; *al-An‘am* ayat 142)

Satu hal paling sering membuat manusia waswas, guncang, tidak dalam kondisi tenang, yaitu ketika orang itu tidak konsisten dalam menjalani kebenaran, tetapi membiarkan dirinya melanggar aturan (hukum) mengikuti langkah-langkah setan. Semakin berat akibat hukum yang ditimbulkan suatu perbuatan semakin berat pula tingkat ketidaktenangannya. Pantas apabila Rasulullah saw. memberi indikasi perbuatan dosa dengan adanya ketidaktenangan (waswas) dalam hati dan takut diketahui orang lain:

البر حسن الخلق و الإثم ما حاك في صدرك وكرهت أن يطلع عليه الناس.

Maksud arti: “Kebaikan itu adalah kesempurnaan akhlak, sedangkan dosa adalah apa yang membuat hatimu waswas (bergejolak) dan kamu tak senang jika orang lain mengetahuinya”. (H.R. Muslim).

Konsistensi dalam menjalankan kebenaran dari Allah baik dalam sikap maupun perbuatan akan mengeliminasi kekhawatiran dan kesedihan dalam hidup, sebagaimana dapat dipahami dari firman Allah dalam Q.S. *al-Ahqaf* ayat 13 (lihat juga *Fushshilat* ayat 30).

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Maksud arti: “Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: “Tuhan kami ialah Allah”, kemudian mereka tetap istiqamah maka tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan mereka tiada (pula) berduka cita”.

2. Berpikir positif dan bersikap realistis dalam menerima apa pun yang datang dari Allah sebagai bagian dari perjalanan hidup. Allah menguji manusia dengan berbagai ujian (*bala'*) untuk mengetahui siapa yang mampu bersabar dan siapa yang tidak, sebagaimana dipahami dari Q.S. *al-Baqarah* ayat 155-156; Muhammad ayat 31, bahkan kehidupan dan kematian pun merupakan cobaan (Q.S. *al-Mulk* [67]: 2). Berpikir positif dan bersikap realistis terhadap kenyataan hidup, baik yang menyenangkan maupun yang menyedihkan, ditandai oleh mekanisme syukur-sabar. Banyak di antara manusia yang tidak mampu mengontrol dirinya ketika menghadapi kenyataan hidup, baik yang menyenangkan maupun yang menyedihkan (Q.S. *al-Ma‘arij* ayat 20-21; *Yunus* ayat 12; *al-Isra'* ayat 83; *Fushshilat* ayat 49-51).

Dalam Q.S. *al-Ma‘arij* tersebut telah pula dijelaskan siapa yang mampu mengendalikan (mengontrol) diri, antara lain karena telah terlatih dalam menjalankan

pengabdian yang menghasilkan sikap dan perilaku syukur dan sabar. Orang yang bersikap dan berperilaku syukur jika mendapatkan karunia tidak serta-merta lupa daratan, tetapi ia memaknai sebagai karunia dari Allah yang juga menjadi ujian baginya. Q.S. *al-Naml* ayat 40 mengisyaratkan hal ini.

قَالَ الَّذِي عِنْدَهُ عِلْمٌ مِّنَ الْكِتَابِ أَنَا آتِيكَ بِهِ قَبْلَ أَنْ يَرْتَدَّ إِلَيْكَ طَرْفُكَ فَلَمَّا رآهُ مُسْتَقِرًّا عِنْدَهُ قَالَ هَذَا مِن فَضْلِ رَبِّي لِيَبْلُوَنِي أَأَشْكُرُ أَمْ أَكْفُرُ وَمَن شَكَرَ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَن كَفَرَ فَإِنَّ رَبِّي غَنِيٌّ كَرِيمٌ

Maksud arti: “*Berkatalah seorang yang mempunyai ilmu dari Al Kitab: “Aku akan membawa singgasana itu kepadamu sebelum matamu berkedip”.* Maka tatkala Sulaiman melihat singgasana itu terletak di hadapannya, iapun berkata: “*Ini termasuk kurnia Tuhanku untuk mencoba aku apakah aku bersyukur atau mengingkari (akan ni`mat-Nya). Dan barangsiapa yang bersyukur maka sesungguhnya dia bersyukur untuk (kebaikan) dirinya sendiri dan barangsiapa yang ingkar, maka sesungguhnya Tuhanku Maha Kaya lagi Maha Mulia”.*”

Sementara apabila mendapat musibah ia bersikap dan berperilaku sabar dan memaknainya bahwa segala sesuatu berasal dari Allah dan akan kembali kepada-Nya (Q.S. *al-Baqarah* ayat 155-157). Sabar harus dalam kesempatan pertama (*al-shadmah al-ula*, benturan pertama).

3. Mengatasi masalah agar tidak berkembang menjadi lebih buruk. Ada banyak hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi ketegangan emosional misalnya menarik napas panjang, berteriak, katarsis. Agama mengajarkan untuk pergi berwudhu, *dzikrullah*, relaksasi, dan sebagainya. Dua terakhir paling mudah dilakukan, di antaranya adalah:

a. *Dzikrullah*;

Mengingat Allah (*dzikrullah*) dalam kondisi emosi memuncak (*arousal*) termasuk dalam kategori pengalihan emosi (*replacement*) kepada objek lain yang memungkinkan meredam efek negatifnya. Meskipun model *replacement* ini banyak ragamnya, *dzikrullah* termasuk yang paling mudah dilakukan dan dalam banyak hal sangat efektif, terutama mereka yang sudah terlatih untuk itu.²⁴ Berkenaan dengan hal ini, Allah menjelaskan di dalam Q.S. *al-Ra`d* ayat 28 sebagai berikut:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Maksud arti: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”.

b. Relaksasi;

Pada saat emosi memuncak sistem kimiawi tubuh ikut berubah dan dapat

24 Abu Muhammad ibn Ahmad Sa’id ibn Hazm al-Andalisi, ditahqiq ‘Abd al-Ghaffar Sulaiman al-Bandari, *al-Isal al-Mahalli bi al-Athar*, Jilid ke-11, (Beirut: Dar al-Kitab al-‘Ilmiyyah, 1988), hlm. 228.

menimbulkan ketegangan-ketegangan fisik dan psikis. Untuk mereduksi pengaruh-pengaruh buruk itu perlu segera dikembalikan ke posisi *equilibrium* normal dengan cara relaksasi. Rasulullah saw. memberi solusi ketika seseorang marah (mewakili emosi negatif) agar segera mengubah posisi ketika itu.²⁵

إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ فَإِنَّ ذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ وَإِلَّا فَلْيَضْطَجِعْ

Maksud arti: “Jika seseorang di antara kamu marah dalam posisi berdiri, maka hendaklah ia duduk mudah-mudahan marahnya hilang. Kalau belum reda juga, maka sebaiknya ia berbaring).

Tindakan ini dilakukan demi menambah relaksasi seseorang terbukti dapat membuat menjadi tenang dalam menghadapi berbagai situasi yang kurang menyenangkan atau penuh tekanan. Relaksasi dapat dilakukan dengan berbagai variasi, misalnya menarik nafas dalam-dalam dan atau melakukan latihan-latihan ringan untuk mengendurkan otot-otot, seperti olah raga.

c. Konseling;

Mengingat bahwa setiap individu memiliki sumber daya yang berbeda dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan maka ketika anda merasa bahwa anda tidak lagi mampu mengendalikan amarah maka ada baiknya jika anda melakukan konseling dengan psikolog atau para profesional lainnya. Melalui bantuan profesional ini anda mungkin akan diberikan bagaimana cara-cara yang tepat mengendalikan amarah agar tidak merusak aspek kehidupan yang lain. Tentu saja hasilnya tidak akan instant tetapi setidaknya hal itu akan membantu anda menjadi lebih baik.²⁶

Dengan cara itu, ia melawan ketakutan dan emosi serta mengatasinya secara bertahap. Ada pula yang menggunakan cara dengan spiritual. Ia membuat rileks otot-otot pada badannya, dengan cara yang sangat santai agar dapat menghilangkan ketegangan otot fisiknya. Emosi sendiri berhubungan dengan ketegangan akal.Oleh karenanya. Ketika dapat terlepas dari ketegangan otot, emosi kita pasti akan mereda. Kita sendiri harus selalu melihat kebaikan dan keburukan seseorang secara proporsional, karena kita tidak boleh melihat seseorang dari sisi keburukannya .Hal ini disebabkan karena seorang manusia merupakan satu kesatuan yang saling melengkapi antara keistimewaan dan keburukannya atau kekurangannya.

D. Kesimpulan

Marah pada hakikatnya merupakan gejala hati yang mendorong agresifitas. Energy marah ini meledak untuk mencegah timbulnya hal-hal negatif juga untuk melegakan jiwa sebagai pembalasan hal-hal negative yang telah menimpa seseorang. Marah suatu emosi yang mempunyai ciri-ciri aktivitas sistem syaraf simpatetik yang tinggi, dan adanya perasaan tidak suka yang amat kuat yang disebabkan adanya kesalahan yang mungkin nyata salah atau mungkin pula tidak.

Kemarahan atau marah sangat tergantung dari persepsi orang yang bersangkutan. Artinya kemarahan yang dirasakan oleh kita akan berbeda dengan kemarahan yang dirasakan oleh orang lain dan atau suatu stimulus bisa menimbulkan kemarahan suatu individu tetapi belum tentu menimbulkan kemarahan bagi individu lainnya, karena stimulus tersebut bisa dianggap suatu kesalahan bagi seseorang tetapi tidak bagi yang lainnya. Bahkan marah mendorong pada seseorang pada tingkah laku yang agresif, seperti mengumpat, memukul,

25 Wetrimudrison, *Seni Pengendalian Marah...*, hlm. 13

26 Hisham Thalbah, *Ensiklopedia...*, hlm. 74.

menendang, mambanting bahkan jika diteruskan pada tingkah yang lebih ekstrim perilaku ini dapat mengarah pada tindakan kriminal seperti melukai, menyiksa bahkan membunuh. Tetapi tentu saja ekspresi marah tidak selalu dalam bentuk tingkah laku agresif. Karena sebagian orang marah ditunjukkan dengan cara yang berlawanan dengan agresi seperti diam, mengurug diri, murung atau menangis.

Bahkan manusia disebutkan dalam al-Qur'an adalah makhluk yang selalu erat kaitannya dengan keadaan merugi kecuali orang-orang yang mempunyai empat (4) sifat: 1) beriman 2) beramal shaleh 3) saling berwasiat kepada kebenaran dan 4) saling berwasiat kepada kesabaran. Mereka melakukan dan mengajak kebaikan kepada orang lain. Oleh karena itu, seseorang yang tidak dapat mengendalikan dan mengarahkan jiwanya, serta tidak dapat menentukan kehendak dan akalnya maka akan menimbulkan sifat marah. Ketika seseorang sedang marah, maka pasti ia tidak mampu lagi mengendalikan akal dan aktivitasnya atau bahkan tidak mampu mengendalikan ucapannya, hal ini akan membawa kepada tindakan yang tidak terkontrol atau mungkin akan terjadi sesuatu yang tidak diinginkan karena terbawa oleh emosi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Muhammad ibn Ahmad Sa'id ibn Hazm al-Andalisi, ditahqiq 'Abd al-Ghaffar Sulaiman al-Bandari, *al-Isal al-Mahalli bi al-Athar*, Jilid ke-11, Beirut: Dar al-Kitab al-'Ilmiyyah, 1988
- Achmad Mubarok, *Psikologi Agama*, Jakarta: The IIIT-WAP, 2009
- _____, *Jiwa dalam Al-Qur'an*, Jakarta: Para Madina, 2000
- Ahmad Amin, *Etika (Ilmu Akhlak)*, Jakarta: Bulan Bintang, 1995
- Ahmad Mushthafa al-Maraghi, *Terjemah Tafsir al-Maraghi*, Diterjemahkan oleh Anshori Umar Situnggal, dkk, Semarang: Toha Putra, 1993, jilid ke-30
- Al-Husniy Al-Muqaddisiy, *Fath al-Rahman Li Talib Ayat Al-Qur'an*, Indonesia: Maktabah Dahlan, t. th
- Al-Ghazali, *Ihya 'Ulumuddin*, (Terj.,] Asmuni, Jakarta: Rineka Cipta, 2011
- Ali Abdul Halim Mahmud, [terj.,] Afifuddin, *Tarbiyah Khuluqiyah: Pembinaan Diri Menurut Konsep Nabawi*, Solo: Media Insani Press, 2003
- Ali Issa Othman, *Manusia Menurut Al-Ghazali*, Bandung: Pustaka-Perpustakaan Salman ITB, 1981
- Amir An-Najjah, *Ilmu Jiwa Dalam Tasyawuf*, Jakarta: Pustaka Azzam, 2000
- Annimarie Schimmel, [terj.,] Sapardi Djoko Damono, dkk, *Dimensi Mistik dalam Islam*, Jakarta: Pustaka Firdaus, 2000
- Baharuddin, *Paradigma Psikologi Islami; Studi tentang Elemen Psikologi dari al- Qur'an*, Jogjakarta: Pustaka Pelajar, 2004
- Fenti Hikmawati, *Bimbingan Konseling*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2011
- Fuad Nashari, *Agenda Psikologi Islami*, Jogjakarta: Pustaka Pelajar, 2002
- Hisham Thalbah, *Ensiklopedia Mukjizat Alquran dan Hadis*, Jakarta: Sapta Sentosa, 2009
- Khalil Al-Musawi, *Bagaimana Membangun Kepribadian Anda*, Yogyakarta: Lentera Basri Tema Anggota KAAPI, 1998
- Muhammad Fu'ad Abd al-Baqi, *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfazh al-Qur'an al-Karim*, Beirut: Dar al-Fikr, 1991
- Rafy Sapuri, *Psikologi Islam Tuntunan Jiwa Manusia Modern*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2008
- Sukanto dan A. Dardiri Hasyim, *Nafsiologi; Refleksi Analisis Tentang Diri dan Tingkah Laku Manusia*, Surabaya: Risalah Gusti, 1995

Toshihiko Izutsu, (Terj.,) Mansurddin, *Etika Beragama dalam Qur'an*, Jakarta: Pustaka Firdaus, 1993

Wetrimudrison, *Seni Pengendalian Marah dan Menghadapi Orang Pemarah*, Bandung: Alfabeta, 2005

Yatimin Abdullah, *Studi Akhlak dalam Perspektif al-Qur'an*, Jakarta: Amzah, 2007

Yusuf Qardawi, *al-Qur'an Menyuruh Kita Sabar*, [Terj.], Aziz Salim Basyarahil, Jakarta: Gema Insani Press, 1990

Zuhairini, dkk., *Filsafat Pendidikan Islam*, Jakarta: bumi Aksara, 2004