

## MARAH DAN PENYEMBUHAN DALAM AL-QUR'AN (Persepektif Bimbingan dan Konseling Islam)

Noffiyanti

Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung  
[noffiyanti@radenintan.ac.id](mailto:noffiyanti@radenintan.ac.id)

---

**Abstract :** *The problem in this study is that everyone has anger and that is a bad character. Many people find it difficult to control anger towards themselves because they are not close to Allah Most High and rarely read the Al-quran. If someone is able to control himself when he is angry by not saying bad or despicable things, then his worship is good. When people are angry, always read the Al-quran more in order to reduce the anger that is in them. This research method is a literature review approach (library research) sourced from books. The findings of this study are that the Al-quran guides you through life all the time. The Koran reminds someone to be able to control angry emotions, when someone is upset, his thoughts become stuck and lose the ability to give correct judgments. Reading the Koran can reduce the anger we feel. The Koran makes people's hearts and feelings calmer and more peaceful. Reading the Koran can control people when they are angry. God highly praises people who can control their anger and forgive the mistakes of others and this can have a big impact on the lives of Muslims. By holding back anger and forgiving each other, a supportive environment that is full of tolerance will be created, justice and compassion will also be created, among others*

**Keywords:** Read *Al-Qur'an*, Angry

**Abstrak:** Permasalahan dalam penelitian ini adalah setiap orang memiliki sifat marah dan itu merupakan sifat yang tidak baik. Banyak orang yang sulit untuk mengendalikan marah terhadap dirinya sendiri karena kurang mendekatkan diri dengan Allah SWT dan jarang membaca Al-qur'an. Apabila seseorang mampu mengendalikan dirinya disaat marah dengan tidak mengucapkan hal yang buruk ataupun tercela maka ibadahnya sudah baik. Ketika orang sedang marah maka untuk selalu perbanyak membaca Al-qur'an agar mengurangi rasa marah yang ada dalam dirinya. Metode penelitian ini merupakan pendekatan tinjauan pustaka (*library research*) yang bersumber dari buku. Temuan hasil penelitian ini bahwa Al-qur'an pedoman hidup sepanjang waktu. Alquran mengingatkan seseorang untuk bisa mengendalikan emosi amarah, saat seseorang sedang kesal, pemikirannya menjadi macet dan kehilangan kemampuan untuk memberikan penilaian yang benar. Membaca Alquran bisa meredam amarah yang kita rasakan. Alquran membuat hati dan perasaan manusia lebih tenang, dan damai. Membaca Alquran bisa mengontrol orang saat sedang marah. Tuhan sangat memuji orang yang bisa mengendalikan amarahnya dan memaafkan kesalahan orang lain dan ini bisa berdampak besar pada kehidupan umat Islam. Dengan saling menahan amarah dan saling memaafkan maka akan tercipta lingkungan pendukung yang penuh toleransi, juga tercipta keadilan dan kasih sayang antara lain

**Kata kunci:** Membaca Al-qur'an, Marah

---

### PENDAHULUAN

Di dalam tubuh manusia terdapat bagian yang bertugas mengatur bagian anggota tubuh

yang lain. Pada bagian ini manusia tergantung dari baik buruknya perilaku manusia. Ketika perilaku seseorang baik maka pada bagian ini

akan baik juga, tetapi ketika perilaku seseorang buruk maka pada bagian ini maka perilaku seseorang akan buruk. Hati yang merupakan yang bertugas mengatur dan menentukan perilaku manusia. Keyakinan-keyakinan yang bertentangan dengan Al-qur'an akan tumbuh dalam jiwa manusia dengan seiring sejalannya waktu dan dapat merusak aqidah. Sifat marah satu bentuk emosi yang bersifat fitrah atau bawaan yang memegang peran penting dalam kehidupan manusia.

Di dalam diri manusia Allah SWT simpan sifat marah merupakan kekuatan setan. Di dalam kejadian manusia, dimana di alamnya terdapat sesuatu yang panas dan sesuatu yang dingin dan diantara keduanya selalu bermusuhan dan bertentangan. Sifat panas dapat mencairkan sesuatu yang dingin dan mengandung air, dan juga dapat mengeringkan sehingga menimbulkan asap (Purwanto Yadi, 2015).

Setiap manusia mungkin pernah mengalami marah atau amarah. Islam adalah agama yang sempurna, yang tak hanya mengatur bagaimana bermu'amalah kepada Kholiqnya namun juga mengatur bagaimana bermu'amalah kepada sesama mahluk Allah. Orang marah akan selalu terlihat dilisan dengan jelas dimana saat orang sedang marah, maka pada umumnya akan mengucapkan perkataan buruk, mencela, mengejek dan sejenisnya.

Pengaruh amarah yang tampak di permukaan adalah adanya perubahan warna dan raut wajah, munculnya kerutan, refleksitas

sikap di luar dari batas kenormalan, rasa kikuk pada perkataan dan peruatan hingga seolah menampakkan buih keluar dari mulutnya dan biji matanya memerah. Seandainya seseorang yang sedang marah melihat keadaan dirinya tersebut dalam cermin tentu ia akan mendapati wajahnya yang sangat buruk dan malu hingga kemarahannya pun akan mereda dengan sendirinya. Namun, keburukan hati seseorang yang sedang marah lebih buruk dari keburukan wajahnya saat itu. Sesungguhnya keburukan wajah hanyalah sebagian dari pengaruh adanya keburukan hatinya yang ada di dalam dirinya (Musfir Bin Said Az-Zahrani, 2005).

Setiap mulai beraksi ketika setiap amarah mulai mencuat seyogyanya setiap muslim yang berakal untuk menahan amarahnya, mengalahkan setan dan memahami kondisi yang sebenarnya. Apabila seseorang mampu mengendalikan dirinya disaat marah dengan tidak mengatakan hal yang buruk ataupun tercela serta dengan menahan marahnya baik maka itulah kekuatan yang sejati. Sebagaimana sabda Rasulullah, "sesungguhnya kekuatan itu tidak ditunjukkan dengan kekerasan, namun kekuatan itu dimiliki oleh seseorang yang dapat menahan dirinya di saat ia sedang marah (Musfir Bin Said Az-Zahrani, 2005).

Salah satu karakteristik kemarahan yang berbahaya adalah kemarahan yang membangkitkan kemarahan, dan siklus itu bisa bereskalasi sangat cepat. Untuk menghadapi hal ini, cara terbaik adalah dengan tidak menanggapi kemarahan tersebut dengan kemarahan, khususnya ketika kemarahan,

khususnya ketika kemarahan orang itu tampak tidak dibenarkan dan merasa benar sendiri. Jadi kemarahan orang lain bias dianggap menjadi bentuk pemicu kemarahan yang lain (Paul Ekman, 2013).

Kemarahan jarang yang dirasakan sendiri untuk jangka waktu yang lama. Ketakutan seringkali mendahului dan mengikuti kemarahan, ketakutan akan kerusakan target kemarahan yang mungkin terbebani atau ketakutan terhadap seseorang yang marah, ketakutan akan kehilangan kontrol, ketakutan akan mengakibatkan kerusakan. Sebagian orang sering menggabungkan rasa muak dengan kemarahan, yang memukul mundur target yang mereka serang. Atau, kemakuan mungkin terfokus pada diri sendiri karena telah menjadi marah, karena tidak cukup terlatih mengontrol diri. Sebagian orang merasa bersalah atau malu dengan perasaan marah yang telah mereka tampakkan (Paul Ekman, 2013).

Sifat marah telah meyebar dimana-mana, dalam keluarga sediri, di lingkungan sekitar, di sekolah, dikantor, sering kita jumpai masih banyak orang yang mempunyai sifat itu. Sebagai orang yang mempunyai agama, tidak seharusnya akan terus mengembangkan sifat tercela itu, namun harus berusaha untuk mengobatinya, supaya hidup menjadi lebih bermakna tanpa ada dosa-dosa yang akan membuat kita jadi terhina dihadapan orang ataupun Allah.

Dalam hal ini bagaimana cara untuk mengobati penyakit marah. Sebagai calon konselor, ingin mencari pengalaman yang lebih

banyak mengenai metode apa yang digunakan supaya dapat diterapkan dengan tepat apabila menghadapi konseli. Selain itu juga untuk memberantas jiwa yang kotor oleh sifat marah, dan memberitahukan kepada mereka bahwa marah itu adalah sifat yang di benci Allah.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan pendekatan tinjauan pustaka (*library research*) yang bersumber dari buku mengenai marah dan penyembuhan dalam Al-qur'an. Referensi mejadi sumber utama dalam penulisan jurnal ini. Penulis telah mengumpulkan buku-buku yang berhubungan dengan topik pembahasan kemudian membuat *literature review* dari masing-masing buku tersebut.

## **HASIL**

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat tiga poin utama yang akan dibahas, meliputi:

### **1. Pandangan Al-Qur'an Tentang Marah dan Penyembuhannya**

Menurut M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky di dalam kamus Ahmad Warson Munawir, *al-munawir* kamus bahasa Arab-Indonesia, menjelaskan bahwa kata marah atau kemarahan berasal dari kata *ghadhaba-yaghdhabu*, artinya marah: *al-ghadhabu* dalam bentuk ism berarti lembu, singa; *al-ghadhabu* artinya kemarahan; *al-ghadahbu* artinya ular yang jantan(M hamdani Bkran Adz-Dzaky, 2002). Marah merupakan suatu emosi penting yang mempunyai fungsi esensial bagi kehidupan

manusia, yakni membentuknya dalam menjaga dirinya (Muhammad Ustman Najati, 2000).

Menurut Al-Ghazali ra Eksistensinya kemarahan berada pada dua tempat yaitu *pertama* kemarahan yang ada di dalam diri manusia untuk menjaganya dari kerusakan dan menolak kehancuran (Amir An-Najar, 2001). Didalam kejadian manusia, terdapat sesuatu yang panas dan diantara keduanya selalu bertentangan dan bermusuhan. *Kedua*, kemarahan dari luar diri manusia, yang disebabkan karena terbentuknya manusia dengan kendala-kendala atau marabahaya (Amir An-Najar, 2001). Untuk keperluan ini, yakni untuk menahan kendala dan marabahaya diperlukan satu kesatuan dan pengayoman dirinya untuk menolak marabahaya dan terjadinya gejolak api marah di dalam dirinya sebagaimana menyalanya api dalam tungku. Seseorang wajah menjadi merah akibat dari memanasnya darah di balik kulit, sehingga kulit pun menjadi transparan menampakkan apa yang terjadi didalamnya akibat api kemarahan.

Menurut Davidoff marah sebagai suatu emosi yang memiliki ciri-ciri aktivitas sistem syaraf simpatetik yang tinggi dan adanya perasaan tidak suka yang sangat kuat yang disebabkan adanya kesalahan, yang mungkin pula tidak (Triantoro Safira, 2009).

Menurut Albin bahwa rasa marah merupakan emosi yang sangat luar biasa

bagi setiap orang, baik dalam hal menerima ataupun mengungkapkannya. Rasa marah menunjukkan bahwa suasana perasaan tersinggung oleh seseorang atau sesuatu sudah tidak baik (Triantoro Safira, 2009).

Menurut Dyer, marah adalah suatu reaksi terhadap frustrasi yang terlatih di mana seseorang berbuat dengan cara-cara yang sesungguhnya ia tidak mengendalikan perbuatannya. Orang yang tidak dapat mengontrol perbuatannya adalah orang yang menderita gangguan kejiwaan atau mengalami kegilaan. Dengan demikian, menurut Dyer selanjutnya marah besar adalah suatu bentuk kegilaan (Triantoro Safira, 2009).

Marah adalah reaksi spontan, bukan tindakan yang direncanakan. Marah tidak ditabuhkan masyarakat (karena semua orang bisa marah), sehingga orang bisa merasa leluasa saja mengekspresikan amarahnya. Perasaan-perasaan yang mendasari reaksi marah sesungguhnya membuat merasa rentan dan lemah (perasaan terancam, frustrasi, atau diperlakukan tidak adil). Dengan amarah, merasa kuat dan memegang kendali meski hanya sejenak. Itu sebabnya orang mudah tergelincir ke dalam situasi marah (Syukur, 2011).

Dari hasil penelitian Harvard *Medical School* menunjukkan bahwa orang yang sering mudah marah berpeluang tiga kali lipat terserang jantung. Terlalu banyak

marah pada usia muda, bisa menjadi *predictor* yang baik terhadap terjadinya serangan jantung pada hari tua. Semakin tinggi intensitas marah seseorang, semakin tinggi pula resikonya. Sebab, emosi marah yang berlebihan dapat mendorong meningkatkan detak jantung, membanjirnya hormone, seperti adrenalin, sehingga membangkitkan energi yang luar biasa(Syukur, 2011).

Perkerjaan yang sulit dilakukan bagi sebagian orang adalah menahan emosi amarah. Namun, untuk sebagian yang lain, mungkin sudah terbiasa untuk menahannya. Walaupun begitu, selalu menahan marah juga tidak akan baik bagi kehidupan ke depannya. Menyimpan emosi secara terus menerus dalam jangka waktu yang lama suatu saat akan pecah dan bisa melakukan hal-hal yang lebih buruk. Oleh karena itu ketika ada rasa marah sebaiknya segera disalurkan atau dihilangkan pada hal-hal yang tidak merugikan manusia(Syukur, 2011).

#### **a. Sebab-Sebab Timbulnya Marah**

Obat setiap penyakit adalah mengikis habis virus-virusnya dan menghilangkan faktor-faktor penyebabnya. Karena itu, diperlukan pengetahuan tentang sebab-sebab marah.

Sesungguhnya terdapat beberapa sebab yang dapat menimbulkan marah, yaitu: kesombongan, kebanggaan akan dirinya, *riya'*, senad gurau, hinaan tidak

menepati janji, pemaksaan dan kezaliman serta menuntut persoalan yang dapat memberikan kelezatan yang di dalamnya terdapat persaingan keras dan diantara yang satu dengan yang lainnya terdapat perasaan saling hasut(Amir An-Najar, 2001).

Akibat marah akan timbulkan perasaan dengki, hasut, dan sakit hati. Marah akan mempengaruhi terdapat segala aktifitas jasmani, mental, seperti yang dikatakan oleh Ibnu Maskawih (Ibnu Miskawih, 1994). Seseorang yang suka menghina atau tidak pernah menepati janji terhadap orang lain, maka hal ini bisa membuat orang lain akan menjadi marah dan orang yang dimarahi bisa sakit hati. Akibatnya akan merusak hubungan antara yang satu dengan yang lainnya.

Abu Bakar Ar-Razi di dalam kitabnya *At-Thib Ar-Ruhani* menjelaskan mengenai pengendalian kemarahan, hendaknya bagi seseorang mengingatkan keadaan-keadaan yang dialami pada waktu ia mengalami kemaraan. Jika ia dapat mengingatnya pada saat ia dalam keadaan sadar, niscaya ia akan lebih dapat menggambarkan kondisi dirinya dalam keadaan marah. Hendaknya diketahui bahwa orang-orang yang mempunyai sifat dan sikap buruk akibat dari kemarahannya disebabkan karena mereka telah kehilangan akal sehat.

Kejadian itu perlu dipikirkan secara benar, agar tidak terjadi perilaku seperti tersebut diatas pada saat marah datang, agar jiwanya tidak dapat mengalahkan dirinya seperti ketika orang lain dikalahkan jiwanya (Amir An-Najar, 2001).

Sedangkan senda gurau dihilangkan dengan kesibukan menunaikan berbagai tugas agama yang akan menghabiskan umur yang ada. Kesia-siaan dihapuskan dengan keseriusan dalam mencari berbagai keutamaan akhlak yang baik dan ilmu-ilmu agama yang akan mengantarkan kepada kebahagiaan akhirat. Pelecehan di hapuskan dengan tidak menyakiti orang dan menjaga diri agar tidak dilecehkan orang. Pencibiran dihilangkan menghindari perkataan yang buruk dan menjaga diri dari jawaban yang pahit. Ambisi untuk bermegah-megahan dihapuskan dengan *qana'ah* kepada kadar yang yang diperlukan demi mendapatkan kemuliaan sikap merasa cukup dan demi menghindari hinannya mencari kebutuhan (Sa'id Hawwa, 1998).

Semua perangai dan sifat ini pengobatannya memerlukan *riyadhah* (penempaan) dan kesabaran menanggung kesulitan. Keberhasilan *riyadhahnya* tergantung kepada pengetahuan tentang berbagai kejelekannya agar jiwa menghindari

dari keburukannya, kemudian sentiasa melakukan kebalikan-kebalikannya selama jangka waktu yang cukup lama sampai menjadi kebiasaan dan pada gilirannya dirasa ringan oleh jiwa. Bila sifat-sifat dan perangai-perangai buruk tersebut telah terhapus dari jiwa berarti telah bersih dari keburukan-keburukan ini dan terbebas pula dari amarah yang lahir darinya (Sa'id Hawwa, 1998).

Penyebab timbulnya marah dikalangan orang-orang bodoh adalah penanaman amarah sebagai keberanian, kepahlawanan, kewibawaan dan ketinggian semangat. Atau penyebutannya dengan sebutan-sebutan yang terpuji, karena kebodohan, sehingga jiwa cenderung kepadanya dan menganggap baik. Terutama bila kemarahan besar yang dilakukan para tokoh dikisahkan dalam konteks pujian sebagai keberanian, karena jiwa manusia cenderung mengikuti para tokoh sehingga hal ini bisa membangkitkan amarah di dalam hati.

Orang yang perkasa adalah orang yang mampu mengendalikan bahwa nafsunya pada waktu marah sebagaimana disabdakan rasulullah.

*“Dari Abi Hurairah RA berkata bahwa rasulullah saw bersabda: bukanlah yang dinamakan pemberani orang yang kuat bergulat/ tetapi yang disebut pemberani ialah orang yang*

*bisa mengendalikan diri ketika marah*".  
(HR. Bukhari, Muslim dan Abu Daud).

Dengan dibacakan kisah-kisah orang-orang yang penyantun, pemaaf dan suka menahan kemarahan orang yang bodoh tersebut bisa dinukil da'i para nabi, kaum bijak dan para pemimpin yang shaleh.

#### **b. Tingkatan Marah**

Menurut Gymnastiar, tentang macam-macam marah jika ditimbang dari sudut kemarahan, ternyata orang itu dapat dikelompokkan dalam empat golongan. Pertama, orang yang lambat marah, lambat reda dan lama bermusuhannya. Jenis ini sungguh jelek. Bagaimana tidak, seseorang yang sedang marah dan durasi kemarahannya sanat lama, akan kesulitan saat ia harus mengambil keputusan yang tepat. Selain itu, akibat kemarahannya juga orang lain akan menjauhi karena terjerumus dalam bara permusuhan.

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

Ketiga, cepat marah dan cepat reda. Seseorang yang memiliki sifat ini kondisinya cenderung turun naik. Ia dapat marah secara tiba-tiba dan sedetik

kembali kepada kondisi semula, seolah tidak pernah 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.

Keempat, lambat marah lambat redanya. Orang yang memiliki sifat seperti 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 melupakannya. Namun sekali ia marah, ia akan cepat sekali memaafkan kesalahan orang lain(Purwanto Yadi, 2015).

Mengenai tingkat marah, manusia dapat dibagi menjadi beberapa tingkatan, yaitu berlebih-lebihan, biasa-biasa saja, dan berkekurangan. Berikut secara spesifik tingkatan-tingkatan tersebut:

Berlebih-lebihan (*ifrath*), Suatu kondisi ketika seseorang telah didominasi amarahnya sehingga ia keluar dari garis kebijakan akal dan agama serta dari ketaatan terhadap keduanya. Suatu kondisi ketika pada seseorang tidak lagi tersisa 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.

Tidak sedikit orang mempunyai tabiat pemaarah sebagai sifat bawaan, seakan-akan wajahnya cerminan dari sifat itu. Pembawaan itulah yang akan menyulut panasnya tabiat hati, karena sifat marah memang bersumber dari api, sebagaimana diisyaratkan oleh Rasulullah SAW dalam sabdanya : *“marah itu menyulut api dalam hati bani adam. Tidaklah engkau perhatikan matanya memerah dan urat lehernya mengembang”*.(HR, Tirmidzi)

Berkekuran (*tafritah*), Ini 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. Imam syafi'i berkata, *“siapa yang dituntut oleh suatu kondisi untuk marah tetapi tidak marah, ia adalah keledai. Dan siapa yang kehilangan rasa marah dan pembelaan, berarti ia sangat kurang”*.

Kondisi yang berimbang, sikap yang terpuji ini merupakan suatu kondisi ketika marah hanya akan timbul setelah mendapatkan isyarat dari akal dan agama. Ketika marah terpancing pada suasana yang mengharuskan agar melakukan pembalasan dan segera reda pada suasana yang mengharuskan agar

berlaku santun. Menjaganya pada batas yang wajar dan stabil adalah bentuk sikap pertengahan yang diarahkan oleh Rasulullah SAW melalui sabdanya, *“sebaik-baik perkara adalah pertengahannya”*. (HR. Baihaqi) (Purwanto Yadi, 2015).

### c. Ciri-Ciri Sifat Marah

Menurut Beck pada dasarnya ciri-ciri marah yang terjadi pada seseorang, dapat dilihat dari berapa aspek yaitu aspek biopsikososial-kultural-spiritual. Menurut Hamzah, juga menjabarkan secara rinci tentang ciri-ciri yang dapat dilihat bila seseorang marah yaitu, Ciri pada wajah, yaitu berupa perubahan warna kulit menjadi kuning pucat, tubuh terutama pada ujung-ujung jari bergetar keras, timbul buih pada sudut, bola mata memerah, hidung kembang kempis, gerakan menjadi tidak terkendali serta terjadi perubahan-perubahan lain pada fisik.

Ciri pada lidah, yaitu dengan meucurnya makian, celaan, kata-kata yang menyakitkan, dan ucapan-ucapan keji yang membuat orang berakal sehat merasa risih untuk mendengarnya.

Ciri pada anggota tubuh, seperti terkadang menimbulkan keinginan untuk memukul, melukai, merobek, bahkan membunuh. Jika marah itu tidak terlampiaskan pada orang yang dimarahinya, kekesalan akan berbalik kepada dirinya sendiri. Ia akan

merobek-robek pakaiannya, memukul tubuhnya, kadangkala memukulkan tangannya ke tanah, atau barangkali ia akan terjatuh pingsan karena sangking kesalnya. Kalaupun tidak demikian, besar kemungkinan ia akan mencari sasaran lain, seperti melemparkan piring, memukul binatang, dan mencaci maki sebagaimana tingkah laku orang yang tidak waras.

Ciri pada hati, di dalam hatinya akan timbul rasa benci, dendam dan dengki, menyembunyikan keburukan, merasa gembira dalam dukanya, dan merasa sedih atas kegembiraannya, memutuskan hubungan dan menjelek-jelekannya (Purwanto Yadi, 2015).

Nuh, menjelaskan beberapa ciri yang dapat dilihat, apabila seseorang marah, diantaranya, Membesarnya pembuluh darah dan urat leher disertai memerahnya wajah dan kedua mata. Merengukan wajah dan dahi. Permusuhan kepada pihak lain melalui lisan, tangan, kaki, atau sarana lainnya. Membalas permusuhan orang lain dengan permusuhan pula tanpa memperhitungkan akibat yang ditimbulkan (Purwanto Yadi, 2015).

## **2. Terapi Penyembuhan Menurut Al-Qur'an**

Manusia sebagai makhluk yang memiliki nafsu tentunya tidak dapat dibersihkan total dari potensi amarah (Purwanto Yadi, 2015). Namun, Islam

sebagai agama rahmatan lil'alami mengajarkan bagaimana membuat amarah tersebut tidak liar, gans dan membahayakan bagi diri maupun orang lain disekitarnya, yaitu melalui pelatihan pengendalian surat Ali Imran 134, *“(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.”*(Al-Quran Terjemahan, 2015).

Mengendalikan marah sangat penting dalam upaya mengubah dan mentransformasikan amarah menjadi energi positif, minimal dapat mengurangi unsur negatifnya. Menurut Najati dan Said Hawwa ditinjau dari berbagai segi, pengendalian marah mempunyai manfaat. *Pertama*, memelihara kemampuan berfikir manusia dan pengambilan keputusan yang benar. Ini menghindarkan untuk tidak terjerumus dalam tindakan atau perkataan yang disesalnya nanti (Purwanto Yadi, 2015).

*Kedua*, memelihara keseimbangan fisik manusia, sebab pengendalian marah melindungi manusia dari ketegangan fisik yang timbul akibat peningkatan energi yang terjadi akibat meningkatnya zat gula yang dikeluarkan oleh hati. Dengan demikian, manusia akan terhindar untuk tidak melakukan berbagai tindak kekerasan, seperti agresif fisik pada musuhnya yang seringkali terjadi waktu emosi marah sedang berlangsung.

*Ketiga*, pengendalian emosi marah dan tindakan tidak memusuhi orang lain, baik secara fisik ataupun dengan kata-kata, dan tetap mempergauli orang lain dengan baik dan tenang, dengan sendirinya akan menimbulkan rasa tenang dalam diri si musuh itu dan mendorongnya mengadakan introspeksi. Sebagaimana dalam Al-Qur'an surat Fushshilat ayat 34, *“Dan tidaklah sama kebaikan dan kejahatan. Tolaklah (kejahatan itu) dengan cara yang lebih baik, Maka tiba-tiba orang yang antaramu dan antara Dia ada permusuhan seolah-olah telah menjadi teman yang sangat setia.”* (Al-Quran Terjemahan, 2015).

*Keempat*, pengendalian emosi marah, dari segi kesehatan, juga bermanfaat. Sebab mampu menghindari manusia dari banyak penyakit yang ada pada umumnya, seperti telah dikemukakan timbul akibat emosi yang kuat (Purwanto Yadi, 2015). Walau sifat manusia itu hampir ada setiap manusia, Islam sebagai agama *rahmatan lil 'alamin* menganjurkan setiap orang untuk menahan marah. Bila tidak dibatasi, sifat yang demikian itu akan mengandung bencana.

Kiat Islam mengatasi dan mengendalikan amarah, menurut al-Ghazali adalah memahami keutamaan mengendalikan amarah, memaafkan, sikap lemah lembut dan tegar dengan mengharap ridha dan balasan baik dari Allah SWT. Surat Al-A'raf:199, (Al-Quran Terjemahan, 2015)

*“Jadilah Engkau Pema'af dan suruhlah orang mengerjakan yang ma'ruf, serta berpalinglah dari pada orang-orang yang bodoh.”* (Al-Quran Terjemahan, 2015).

Menurut Utsman Najati bahwa Al-Qur'an berwasiat agar kita bisa mengendalikan emosi marah. Sebab ketika seseorang marah pikirannya akan macet dan kehilangan kemampuan untuk memberikan penilaian yang benar (Muhammad Ustman Najati, 1984).

Menurut Ustman Najati ini di dukung juga oleh Hamdan Bakran Adz-Dzaky yang mengambil dari hadits qudsi yang menyatakan bahwa ada beberapa cara pengendalian kemarahan dengan:

- a. Berdzikir kepada Allah, sambil mengingat-ingat adanya keutamaan menahan amarah, keutamaan memberi pengampunan dan maaf, keutamaan bersikap sabar dan menahan diri di waktu memperoleh sesuatu yang tidak menyenangkan.
- b. Membaca shalawat kepada nabi Muhammad saw berkali-kali sambil mengingat-ingat adanya siksaan Allah jika kemarahan itu diteruskan atau merenungkan akibatnya, yaitu permusuhan dan balas dendam.
- c. Berwudhu atau mandi, karena marah itu api, dan api dapat dipadamkan dengan air, yaitu air wudhu dan mandi
- d. Membaca ta'awudz (mohon perlindungan dari syaithan) dengan hendaklah segera duduk, dan jika ia

sedang duduk hendaklah segera berdiri atau berbaring.

### 3. Penyembuhan Marah Dalam Al-Qur'an Dengan Bimbingan Dan Konseling Islam

Terapi amarah yang ada dalam Al-Qur'an dan sunnah disusun berdasarkan penalaran logis (Abdul Aziz Wahuydi, 1991). Terapi tersebut adalah dengan menyebutkan keistimewaan menahan amarah dan keistimewaan memaafkan orang yang berbuat salah (Musfir Bin Said Az-Zahrani, 2005). Hal ini tampak dalam firman Allah, surat Al-Furqaan:63, *"Dan hamba-hamba Tuhan yang Maha Penyayang itu (ialah) orang-orang yang berjalan di atas bumi dengan rendah hati dan apabila orang-orang jahil menyapa mereka, mereka mengucapkan kata-kata (yang mengandung) keselamatan."*(Al-Quran Terjemahan, 2015)

Selain itu, terapi amarah ini pula dilakukan dengan cara ancaman dan hukuman dan siksaan Allah kepada orang-orang yang tidak dapat mengendalikan amarahnya. Sesungguhnya kemarahan Allah lebih besar dari kemarahan dirinya kepada orang lain. Apabila kau biarkan kemarahan, u menzalimi manusia lainnya, maka ingatlah akan kemarahan Nya padamu kelak.

Ini semua adalah bentuk terapi perilaku dengan cara merenungkan dan memikirkan faktor-faktor kemarahan dan balas dendam serta pengaruh yang ada sesudahnya. Dengan demikian, seseorang akan dapat melihat lebih jelas permasalahan

yang sedang dihadapinya dan kemudian melakukan aplikasi terapi amarah ini, dengan susunan sebagai berikut.

1. Meminta perlindungan kepada Allah dari setan yang terkutuk, sebagaimana Allah berfirman dalam surat Fushsilat:36, *"Dan jika syetan menggangumu dengan suatu gangguan, Maka mohonlah perlindungan kepada Allah. Sesungguhnya Dia-lah yang Maha mendengar lagi Maha mengetahui."*(Al-Quran Terjemahan, 2015)
2. Mengubah lingkungan dan juga posisinya, sebagaimana sabda Rasulullah dalam haditsnya, *"Apabila seseorang dari kalian merasa marah, maka ubahlah posisi dimana kamu berada. Apabila masih belum dapat dikendalikan, maka berwudhulah dengan air yang dingin atau mandi. Sesungguhnya api tidak akan mampu padam kecuali dengan air, dan kemarahan itu adalah api."*

Dalam satu riwayat, dikatakan,

*"Sesungguhnya marah itu dari setan dan setan itu diciptakan dari api. Sesungguhnya yang bisa memadamkan api hanyalah air, hingga apabila salah seorang dari kalian merasa marah, maka berwudhulah"*

Sesungguhnya tidak dapat diragukan lagi bahwa Al-Qur'an yang mulia adalah penyembuh yang paling berdaya guna bagi sifat pemaarah dan alat penyembuhnya adalah sorotan cahaya

dan sinar petunjuk ilahi yang dipancarkan.

Sebagai umat Islam manusia mempunyai pegangan dan petunjuk yakni al-quran, dimana Al-Qur'an mempunyai keistimewaan dan melengkapi kehidupan manusia. Al-Qur'an juga dijadikan sebagai pengobat jiwa yang gersang. Dengan membaca Al-Qur'an disetiap ada kesempatan, maka jiwa akan kuat dan tidak tergoyahkan oleh godaan setan. Membaca Al-Qur'an tidak bukan hanya sekedar membacanya, namun mempelajari artinya kemudian mengamalkannya. Dengan membaca Al-Qur'an, setan tidak mungkin berani menggoda manusia yang melakukan amalan baik itu, sebab jiwa seseorang yang bersangkutan telah mempunyai fondasi iman yang kokoh. Barang siapa yang tidak merasa cukup dengan Al-Qur'an, maka Allah tidak akan mencukupinya. Dan barang siapa yang sembuh dengan Al-Qur'an, maka Allah SWT akan menyembuhkannya.

Agar penyembuhan yang dilakukan dengan ayat-ayat Al-Qur'an berdayaguna, maka harus diperhatikan hal-hal sebagai berikut: memiliki keyakinan yang kuat bahwa kesembuhan itu datang dari Allah berkat ayat-ayat Al-Qur'an. Pengobatan dengan penuh pengharapan berserah diri kepada Allah SWT.

## SIMPULAN

Kesimpulan berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan bahwa Marah merupakan permasalahan yang sering dihadapi oleh setiap orang. Ada yang marah karena melihat suatu kemungkinan di muka bumi ini dan ada juga yang marah karena untuk menuntut balas dendam. Sebagai makhluk psikologis, manusia memiliki sifat bawaan universal yang sudah ada dalam desain awal penciptanya, baik potensi yang mendorong kepada hal-hal yang negatif. Salah satu contoh potensi manusia yang mendorong kepada hal-hal yang negatif adalah yang ada di bawah kesadaran manusia, karena ketika manusia marah, semua emosi keluar tanpa terkendali, dan akal pikiran yang jernih tidak berfungsi lagi. Sehingga segala perkataan, perbuatan tidak terkontrol oleh kesadarannya. Seseorang yang apabila marah biasanya keluar emosi yang kompleks, misalnya kemarahan dapat bergabung dengan emosi lainnya seperti sakit hati, cemburu, takut, ketidak berdayaan, rasa bersalah, frustrasi, dan depresi.

## DAFTAR RUJUKAN

- Abdul Aziz Wahyudi. (1991). *Psikologi Agama*. Sinar Bintang.
- Al-Quran Terjemahan. (2015). *Departemen Agama RI*. CV Darus Sunnah.
- Amir An-Najar. (2001). *Ilmu Jiwa Dalam Tasawuf Studi Komparatif Dengan Ilmu Jiwa Kontemporer*. Pustaka Azzam.
- Ibnu Miskawih. (1994). *Menuju Kesempurnaan Akhlak*. Mizan.

- M Hamdani Bkran Adz-Dzaky. (2002). *Konseling dan Psikoterapi Islami Penerapan Metode Sufistik*. Fajar Pustaka.
- Muhammad Ustman Najati. (1984). *Ilmu An-Nafsh Wa Al-Hayat*. Dar Al-Qalam.
- Muhammad Ustman Najati. (2000). *Al-qur'an dan Ilmu Jiwa*. Pustaka.
- Musfir Bin Said Az-Zahrani. (2005). *Konseling Terapi*. Gema Insani.
- Paul Ekman. (2013). *Pedoman Membaca Emosi Orang*. Think.
- Purwanto Yadi, M. R. (2015). *Psikologi Marah: Persepektif Psikologi Islam*. PT Refika Aditama.
- Sa'id Hawwa. (1998). *Intisari Ilya*. Rabbani Press.
- Syukur, A. (2011). *Beragam Cara Terapi Gangguan Emosi Sehari-Hari*. Diva Press.
- Triantoro Safira. (2009). *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Bagaimana Mengelolah Emosi Positif Dalam Hidup Anda*. Bumi Aksara.