

KONSTRUK EMOSI MARAH PERSPEKTIF AL-QUR'AN

Oleh: Miftah Ulya¹

Abstract: *Emotional anger is an urgent and has an essential role in living human life, besides he is also praiseworthy as well as the nature and attitude to watch out for, because anger is also the most active role in things that are self-preservation, family, and other social communities. Anger emotions arise as a result of feelings of displeasure with people other than themselves, or certain objects that are closely related to the personality and inner experience experienced by someone. In the Qur'an the expression "human emotion" is very closely related to human behavior personally related to information aspects of the past, present or future. In the Koran no less than 13 times in the form of unequal derivatives, where anger is depicted and seen in human attitudes and behaviors that sometimes appear on the face, can be detected in verbal and nonverbal forms, angry with fa'ali, angry with the qalb fil , angry in terms of quelling evil and angry in terms of human expectations that are not achieved. Humans are required to know and minimize the nature of anger because of the impact it has on the lives of human beings both psychologically, sociologically and psychologically. But through the media remember Allah Almighty, through purification media with the nature of Husn al-zhan, patience, gratitude, forgiveness is a solution in controlling human angry emotions.*

Keywords: *Constructions, Emotions, and Al-Qur'an Perspective.*

Abstrak: *Emosi marah merupakan suatu yang urgen dan memiliki peranan esensial dalam menjalani kehidupan manusia, disamping dia juga terpuji sekaligus juga sifat dan sikap yang harus diwaspadai, karena marah juga paling berperan aktif pada hal-hal yang bersifat menjaga diri, keluarga, dan masyarakat sosial lainnya. Emosi marah muncul akibat dari adanya perasaan tidak senang terhadap orang selain dirinya sendiri, ataupun terhadap objek-objek tertentu yang erat terkait dengan kepribadian serta pengalaman batin yang dialami seseorang. Di dalam al-Qur'an ungkapan "emosi manusia" sangat erat kaitannya dengan perilaku manusia secara personal terkait pada aspek informasi masa lampau, masa sekarang ataupun masa yang akan datang. Dalam al-Quran tidak kurang 13 kali dalam bentuk derivasinya yang tidak sama, dimana marah digambarkan dan terlihat pada sikap dan perilaku*

¹Dosen Tetap Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Diniyah Pekanbaru-Riau.
Email: miftahulya77@gmail.com.

*manusia yang terkadang tampak pada raut muka, dapat dideteksi dalam bentuk verbalistik maupun nonverbal, marah dengan fa'ali, marah dengan fil qalb, marah dalam hal menumpas kebatilan dan marah dalam hal espektasi manusia yang tidak tercapai. Manusia diharuskan untuk menjahui dan meminimalisir sifat marah sebab dampak yang diberikannya dalam kehidupan umat manusia baik secara psikologis, sosiologis sampai kepada psikis. Tetapi lewat media mengingat Allah swt., melalui media bersuci dengan sifat *husn al-zhan*, sabar, syukur, pema'af adalah menjadi solusi dalam mengendalikan emosi marah manusia.*

Kata Kunci: Konstruk, Emosi, dan Perspektif al-Qur'an.

A. Pendahuluan

Pada berbagai ayat di dalam al-Quran berbicara mengenai tabiat manusia² dan berbagai kondisi psikis serta penyakit yang dikandungnya.³ Salah satu pembahasan yang dimaksud adalah marah. Emosi marah melatarbelakangi perbuatan dan kemauan manusia, yang akan menjadi penentu kualitas hidup seseorang. Emosi pada umumnya punya relasi kuat dengan seluruh kepribadian yang bisa mewarnai pada suasana hati. Karena kepribadian⁴ seseorang merupakan sesuatu yang amat potensial. Untuk itu mengatur emosi marah menjadi penting bagi perkembangan kepribadian, sebab hal itu merupakan bagian dari pergulatan fikiran, perasaan, dan kondisi mental yang mempengaruhi eksistensi manusia.⁵

² Al-Qur'an sebagai *hudan* (petunjuk) bagi manusia yang diharapkan adalah bagaimana dapat seoptimal mungkin mengamalkan maksud isi kandungan al-Qur'an dalam lini kehidupan sehari-hari, sehingga manusia memiliki karakter yang sesuai dengan nilai-nilai al-Qur'an. Moch. Yasyakur, *Model Pembelajaran Karakter dalam Perspektif al-Qur'an*, (Jakarta: PTIQ, 2017), hlm. 1.

³ Melalui al-Qur'an yang memerintahkan manusia untuk mengamati dirinya dan untuk menyucikannya. Baca Muhammad Izzuddin Taufiq, *Panduan Lengkap dan Praktis: Psikologi Islam*, Terj. Sari Nurlita dkk, (Jakarta: Gema Insani, 2006), hlm. 78.

⁴ Kepribadian dalam studi keislaman lebih dikenal dengan istilah *syakhshiah*. *Syakhshiyah* berasal dari kata *syakhshun* yang berarti pribadi. Kata ini kemudian diberi "yannisbat" sehingga menjadi kata benda buatan *syakhshiyah>t* yang berarti kepribadian. Abdul Mujib menerangkan bahwa kepribadian adalah "integritas sistem kalbu, akal, dan nafsu manusia yang menimbulkan tingkah laku." Abdul Mujib, *Fitrah dan Kepribadian Islam*, (Jakarta: Darul Falah, 1999), hlm. 133.

⁵ Manusia adalah makhluk Allah yang unik. Alexis Carred (1873-1944 M) dalam bukunya *Man The Unknown* dia menyatakan bahwa sekian banyak pertanyaan tentang manusia yang tidak diketahui jawabannya oleh ilmuwan sekalipun. Seorang pakar Kristen menggambarkan manusia dengan makhluk yang memiliki "jiwa luhur yang jatuh dari langit ke bumi." Sedang menurut pemikir muslim menyatakan bahwa manusia adalah makhluk yang bertanggung jawab. Baca M. Quraish Shiahb, *Islam yang Saya Anut: Dasar-dasar Ajaran Islam*, (Jakarta: Lentera Hati, 2017), hlm. 54.

Membahas tentang emosi yang juga merupakan suatu hal tidak terlepas dari bingkai fisik dan psikologis yang cenderung bertindak pada setiap situasi dan kondisi, akan senantiasa mendorong manusia memunculkan untuk bertindak emosional.⁶ Dapat dikakatan bahwa tidak akan ada muncul suatu tindakperbuatan manusia yang tidak dikendalikan oleh emosinya.⁷ Emosi menjadi sentral saat seseorang menjelaskan perilaku atau perbuatannya⁸ sehari-hari.⁹

Salah satu keniscayaan dalam kehidupan ialah bahwa manusia mengalami berbagai peristiwa yang mengikutsertakan emosi.¹⁰ Emosi yang dimaksud mempunyai sebab, dimana penyebabnyapun beraneka ragam, ada yang membahagiakan, menjengkelkan, menyeramkan, mengecewakan danlainnya. Dalampsikologi, setiappergolakanemosikanmenimbulkan aneka jenisreaksi yang satudengan lainnya saling berbeda dan tidak sama,¹¹ perbedaan tersebut seperti emosi *Anger* atau rasa marah, dilihat dari muncul detak jantung terus naik meningkat, hormon adrenalin memuncak dan mengalirkan energi untuk memukul, mengumpat sasarannya.¹²

⁶Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional*, Terj T. Hermaya, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1996). hlm. 7.

⁷Purwa Atmaja Prawira, Atmaja Purwa Prawira, *Psikologi Umum dengan Perspektif Baru*,(Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), hlm. 218.

⁸Dapat dimaknai tingkah perilaku dalam pengertian psikologi pendidikan adalah segala kegiatan manusia yang tampak maupun tidak, disadari maupun tidak disadari. Termasuk dalam pengertian perilaku dalam hal ini adalah cara berbicara, berjalan, mengingat, cara bersikap, cara bereaksi terhadap sesuatu yang datang dari luar dirinya maupun dari dalam dirinya. Mahmud, *Psikologi Pendidikan*, (Bandung: Putaka setia, 2017), hlm. 14.

⁹Dengan munculnya kepribadian yang beraneka ragam pada diri manusia, dan dengan campuran yang relatif konsisten antara emosi, pikiran dan tingkah laku. Hal inilah yang kemudian menjadikan manusia menjadi makhluk yang unik. Dalam N. Fabes R.A. Eisenberg & M. Reiser, *Dispositional Emotionality and Regulation: Their role in predicting quality of social functioning*: Journal of Personality and Social Psychology, 78, 136-157.

¹⁰P.M. Bruschi & B.L. Tamang mengatakan bahwa budaya dapat memengaruhi cara orang merasakan suatu situasi dan cara mereka menunjukkan emosi mereka. Misalkan budaya Asia, yang menekankan harmoni sosial, tidak mendukung ekspresi rasa marah, tetapi memprioritaskan rasa malu. Namun hal sebaliknya berlaku pada budaya Amerika, yang menekankan pada ekspresi diri, pernyataan diri, dan harga diri. Dalam Diana E Papalia dkk, *Human Development*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2009), hlm. 262.

¹¹Ada perbedaan individual dalam perkembangan emosi yang sebagian disebabkan oleh keadaan fisik, taraf kemampuan intelektual, dan kondisi lingkungan. Sunarto & Agung Hartarto, *Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2002), hlm. 181.

¹²Walaupun masih terdapat jenis emosi lainnya seperti *Fear*. Rasa takut, dengan alamat tubuh terasa membeku, reaksi waspada, wajah pucat, dan darah terasa mengalir ke otot rangka besar, misalkan kaki untuk dapat lari atau mata terasa awas untuk mengamat-

Membahas emosi yang dialami manusia sangat beragam dan cukup luas cakupannya, sangat wajar bila para ahli tidak menemukan “kata sepakat” dalam penentuan khususnya emosi secara umum. Menurut R. Plutchik dalam Santrock sebagaimana dikutip oleh M. Darwir Hude, bahwa terdapat beberapa emosi yang ada pada manusia, satu diantaranya disebut para ahli, yakni: kemarahan (*anger*),¹³

Kepribadian sangat urgent diketahui dan dipelajari karena kepribadian sangat berkolaborasi dengan pola penerimaan lingkungan sosial terhadap seseorang.¹⁴ Mengulassosok manusia¹⁵ yang tidak lepas dari

amati situasi disekelilingnya. *Happiness*. Kebahagiaan, dengan alamat ada peningkatan aktivitas di pusat otak yang menghalang perasaan negatif dan menenangkan perasaan yang memunculkan kegusaran. *Love*. Rasa cinta, merupakan perasaan kasih sayang sebagai polarisasi simpatik tetap merujuk terhadap respons relaksasi, yaitu; sekumpulan reaksi pada sejumlah tubuh yang membangkitkan kondisi yang menenangkan serta rasa puas untuk mempermudah kolaborasi dengan yang lain. *Surprise*. Terkejut, ditandai dengan naiknya alis pada mata secara individu. Kondisi seperti ini merupakan reaksi untuk suatu kemungkinan menerima lebih banyak informasi atau mencoba mencari trik-upaya apa yang sedang terjadi untuk merancang tindakan terbaik. *Disgust*. Rasa jijik, menunjukkan aspek sikap ditandai hidung mengkerut (menutupnya) atau ungkapan lain wajah rasa jijik, akibat rangsangan bau atau rasa amat sangat menyengat. *Sadness*. Rasa sedih, dilihat dengan menurunnya energi ataupun semangat hidup untuk melakukan kegiatan sehari-hari karena menyesuaikan dari akibat adanya kehilangan sebab kondisi menyedihkan disebabkan kekecewaan besar. H. Jaali, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), hlm. 44-45.

¹³ Yang lain adalah ketakutan (*fear*), kegembiraan (*joy*), dan kesedihan (*sadness*). Lihat dalam M. Darwis Hude, *Emosi, Penjelajahan Religio-Psikologis tentang emosi Manusia di dalam al-Qur'an*, (Jakarta : Erlangga, 2006), hlm. 22-23.

¹⁴ Orang yang memiliki kepribadian sesuai dengan pola yang dianut oleh masyarakat dilingkungannya, akan mengalami penerimaan yang baik pula, namun sebaliknya jika saja kepribadian seseorang tidak cocok, apalagi berkonfrontasi dengan pola yang dianut lingkungannya, maka yang terjadi kemudian adalah resistensi dari sosial masyarakat. Juga Seperti ahli ahli lain Murphy menganggap bahwa kepribadian itu bersifat dinamis, dan dinamika ini dimungkinkan oleh adanya dan berfungsinya energi dalam kepribadian itu. Dalam Sumadi Suryabrata, *Psikologi Kepribadian*, (Jakarta: Rajawali, 2014), hlm. 350.

¹⁵ Rif'at Syauqi Nawawi menjelaskan tentang kesulitan yang dihadapi oleh peneliti untuk mengetahui hakikat manusia. Pengetahuan manusia tentang makhluk-makhluk hidup umumnya dan manusia khususnya belum mencapai kemajuan seperti yang dicapai dalam bidang ilmu pengetahuan lainnya. Ia juga mengatakan bahwa walaupun manusia belum mencerahkan segenap perhatian dan usaha yang sangat besar untuk mengetahui dirinya, sehingga sudah banyak perbendaharaan hasil penelitian para ilmuan, filosof, sastrawan dan para ahli bidang kerohanian selama ini, tetapi ternyata manusia hanya mampu mengetahui beberapa segi tertentu dari dirinya. Baca Rifa'at Syauqi Nawawi, *Metodologi Psikologi Islami*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004), hlm. 3. Lihat juga M. Quraish Shiab, *Wawasan Al-Qur'a>n: Tafsir Tematik atas Pelbagai Persoalan Umat*, Edisi Baru, (Bandung : Mizan, 2007), hlm. 366.

pergulatan emosi dan tentu memiliki potensi dua dimensi, yaitu jasmaniah dan rohaniah.¹⁶Jati diri manusia¹⁷yang paling fundamental adalah rohaninya.Terdapat dinamika perubahan signifikan yang terdapat pada anggota tubuh manusia saat terjadinya gejala-gejala emosi.¹⁸Dalam hal ini terutama emosi yang mendominasi pada tubuh manusia diantaranya adalah emosi dalam keadaan marah.

B. Konstruk Emosi Marah dalam Al-Qur'an

1. Emosi Marah

Emosi¹⁹pada umumnya seperti marah merupakan fitrah manusia atau bawaan manusia sejak dilahirkan yang berpengaruh atau memiliki peranan penting dalam sirkulasi kehidupan sepanjang hayatnya. Emosi marah muncul disebabkan terwujudnya pengekangan yang dirasakan individu dalam pemenuhan kebutuhan asas manusia. Ketika emosi marah muncul dalam

¹⁶Al-Gazali mengatakan, unsur ini berasal dari jenis kejadian malaikat.Unsur ini memiliki potensi akal yang mesti dikembangkan dalam dunia pendidikan. Potensi mesti dipupuk melalui pendidikan agaria tumbuh dan berbuah. Baca al Gazali, Abu Hamid Muhammad ibn Muhammad ibn Muhammad, *Mishkat al-Anwar*, (Kairo: Dar al-Qawmiyyah, 1963), hlm. 22-23.

¹⁷Dalam Inge Hutagalung, *Pengembangan Kepribadian*, (Jakarta: Indeks, 2007), hlm. 21.

¹⁸Ziadatunnisa dkk, dalam *International Conference and the 3 rd of Congress of Association of Islamic Psychology*, Cet I, 2001), hlm. 418.

¹⁹Menurut para ahli psikologi bahwa emosi didefinisikan; Jeane Segal mendefenisikan emosia adalah satu pengalaman seseorang yang bisa dirasakan secara fisikal. Artinya semua perbuatan yang diperbuat senantiasa mendapat respon baik ataupun tidak baik secara fisik.Cronw yang dikutip oleh Usman Najati dan Juhaya S. Praja, memahami sesungghnya emosi bagian dari kondisi fisik yang bergejolak pada diri secara personal, ataupun diri dengan lingkungan dalam rangka mewujudkan kesejahteraan dan kenyamanan individual.Sementara menurut Abin Syamsuddin Makmun, berpadangan sesungguhnya emosi itu didifenisikan sebagai suasana yang kompleksitas (*a complex feelingstate*) dan adanya getaran jiwa (*a stride up state*) yang menyertai ataupun muncul sebelum atau seusai terjadi tindak perilaku.Jeane Segel, *Meningkatkan Kecerdasan Emosi* (Jakarta: Citra Aksara, tt), hlm. 75.Usman Effendi, Juhana S. Praja, *Pengantar Psikologi*, (Bandung: Aksara, tth), hlm. 81. Lain hal lagi menurut C.T. Morgan, dikutipoleh Singgih Dirgagunarso mengemukakan kategorisasi emosi yakni; 1) Sesuatu yang berkorelasi erat dengan realita fisik seseorang. Seperti denyut jantung, sirkulasi darah, dan pernafasan. 2) Bisa dipahami sebagai ekspresi tubuh yang dilakukan seseorang, seperti tersenyum, tertawa, menangis, terharu. 3) Sesuatu yang dapat dirasakan. Misalkan merasa senang, gembira, merasakan kecewa Terkadang bisa dalam bentuk motif, yang memberikan dorongan untuk melakukan sesuatu, seperti bahagia, seakan ingin melakukan hal yang menyenangkan saja, menghindarkan diri dari tindakan yang tidak menyenangkan. Dalam Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum*, (Yogyakarta: Andi Offset, 1994), hlm.120-121.

individu maka di saat itu powernya akan bertambah untuk menghadapi problem yang menghadang jalur jalannya.²⁰

Emosi marah merupakan suatu yang penting dan mempunyai fungsi esensi bagi kehidupan manusia, terutama dalam menjaga dirinya. Pada waktu seseorang sedang marah, energinya bertambah guna melakukan upaya fisik akan terus meningkat, yang memungkinkan dirinya untuk mempertahankan diri atau melakukan segala hambatan yang menghadang demi merealisasikan tujuan-tujuannya. Marah merupakan perasaan tidak senang atau benci terhadap orang lain, diri sendiri atau obyek tertentu yang diwujudkan dalam bentuk verbal (kata-kata kasar atau makian dan sumpah serapah). Marah merupakan perasaan tidak senang atau benci terhadap orang lain, diri sendiri atau obyek tertentu, yang diwujudkan dalam bentuk *verbal* (kata-kata kasar atau makian atau sumpah serapah) atau *non verbal* (seperti: mencubit, memukul, menendang, dan merusak).²¹

Marah juga merupakan 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. Disaat seseorang marah, pada saat itulah kekuatannya bertambah untuk dapat menghadapi semua masalah yang menghalangi jalannya. Pada saat itulah ia mulai mempertahankan haknya dan mengalahkan segala hal yang mengekang tujuan hidupnya.²²

Kemarahan mencakup pengalaman-pengalaman dalam bentuk yang berbeda-beda. Karena perasan (*feeling*) marah bisa terlihat dari ekspresi amukan sampai pada ekspresi yang sangat halus sehingga orang lain tidak memahami situasi marah. Emosi marah berbeda-beda dalam melakukan ekspresi pada tindakan dan berbeda juga tingkat kemarahan individu.²³ Emosi marah²⁴ yang terus menguasai diri personal seseorang biasa

²⁰Musfir bin Said az-Zahrani, *Konseling Terapi*, terj. Shaleh Mahmud, (Jakarta: Gema Insani, 2005), hlm. 188-189.

²¹*Ibid.*, hlm. 167

²²Musfir bin Said az-Zahrani, *Konseling Terapi*, terj. Shaleh Mahmud, (Jakarta: Gema Insani, 2005) hlm. 188-189

²³Hal ini dicontohkan seperti kedongkolan; merupakan jenis kemarahan yang menganggap diri merasa benar. Merajuk; merupakan bagian kemarahan bersifat fasif, kejengkelan selalu diidentikkan pada kesabaran yang dilakukan secara berlebihan. Termasuk kekuatan potensi manusia untuk pembelaan diri disaat ranah kebenaran *religi* digrogoti dan diintimidasi. Fatihuddin Abul Yasin, *Terapi Rohani Pengobatan Penyakit Hati*, (Surabaya: Terbit Terang, 2002), hlm. 173.

membuat terhambatnya kecakapan berfikir dengan sehat, dan terkadang akan membuat tindakan dan ucapan prontal-emosional, tentu pada akhirnya akan berbuntut pada penyesalan apa yang telah dilakukan setelah kemarahan reda. Kata kemarahan mencakup banyak pengalaman berbeda yang berkaitan. Kisaran perasaan marah itu berlangsung dari gangguan yang halus hingga amukan. Tidak hanya berbeda dalam kekuatan perasaan marah ini, tapi juga berbeda dalam jenis kemarahan yang dirasakan. Kedongkolan adalah jenis kemarahan yang merasa benar sendiri, merajuk adalah kemarahan yang pasif, kejengkelan diidentikkan dengan mempunyai kesabaran yang dilakukan secara berlebihan. Marah termasuk potensi manusia untuk pembelaan diri ketika wilayah kebenaran *religi* diusik.²⁵

2. Emosi Marah dalam al-Qur'an

Al-Qur'an²⁶ menggunakan kata untuk mengungkap emosi marah dengan kata "ghilzah". Kata "Ghilzah" adalah mashdar dari "ghalazha-yaghлиз/yaghلز-ghilahan/ghilzatan",²⁷ maknanya adalah keras. Lawan dari kata "riqqah" lembut aslinya digunakan pada sesuatu yang bersifat fisik, seperti tanah yang keras. Kemudian kata itu mengalami perluasan makna, yaitu meliputi yang fisik maupun non fisik, seperti benda, sifat, prilaku, pikiran, kehidupan.

Di dalam al-Qur'an, kata "ghilzah" dan segala bentuk derivasinya terulang sebanyak 13 kali dengan beberapa bentuk penggunaan. Seperti:

²⁴Terdapat pada Q.S. al-A'raf [7]: 150. Maksudnya: "Apakah kamu tidak sabar menanti kedatanganku kembali sesudah munajat dengan Tuhan sehingga kamu membuat patung untuk disembah sebagai menyembah Allah? Luh ialah: kepingan dari batu atau kayu yang tertulis padanya isi Taurat yang diterima nabi Musa as. sesuai munajat di gunung Thurusina."

²⁵Fatihuddin Abul Yasin, *Terapi Rohani Pengobatan Penyakit Hati*, (Surabaya: Terbit Terang,2002), hlm. 173

²⁶Di dalam al-Qur'an ungkapan "emosi manusia" sangat erat kaitannya dengan perilaku manusia secara personal (*fardiyah*) ataupun komunal (*jam'iyyah*) terkait pada aspek informasi masa lampau, masa sekarang ataupun masa yang akan datang. Kajian emosi bisa ditemukan dalam al-Qur'an dan dengan pendekatan al-Qur'an tersebut memudahkan untuk meneoroka gambaran manusia dari macam-macam dimensi, karena berhubungan langsung dengan realitas kehidupan keseharian yang terkait dengan hubungan intrapersonal, interpersonal dan metapersonal.M. Darwis Hude, *Emosi, Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam al-Qur'a>n*, (Jakarta: Erlangga, 2006), hlm.168.

²⁷Atabik Ali & ahmad Zuhdi Muhdlior, *Kamus Kontemporer Arab-Indonesia*, (Yogyakarta: Multi Karya Grafika, 1998), hlm. 1357.

digunakan di dalam arti “sikap” (sikap keras), seperti yang terdapat pada QS. At-Taubah (9): 73, 123 dan QS. At Tahrif (66): 9.

Tampak pada QS. At-Taubah (9): 73 dan 123 menjelaskan sebagai berikut;

يَأَيُّهَا النَّبِيُّ جَاهِدِ الْكُفَّارَ وَالْمُنَافِقِينَ وَأَغْلُظْ عَلَيْهِمْ وَمَا وَنَهُمْ جَهَنَّمُ

وَبِئْسَ الْمَصِيرُ

“Hai Nabi, berjihadlah (melawan) orang-orang kafir dan orang-orang munafik itu, dan bersikap keraslah terhadap mereka. tempat mereka ialah Jahannam. dan itu adalah tempat kembali yang seburuk-buruknya.”

يَأَيُّهَا الَّذِينَ إِمَانُوا قَاتِلُوا الَّذِينَ يُلُونَكُمْ مِنْ الْكُفَّارِ وَلَيَحْدُوا فِي كُمْ

غِلْظَةً وَأَعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ مَعَ الْمُتَّقِينَ

“Hai orang-orang yang beriman, perangilah orang-orang kafir yang di sekitar kamu itu, dan hendaklah mereka menemui kekerasan daripadamu, dan ketahuilah, bahwasanya Allah bersama orang-orang yang bertaqwa.”

Terlihat pula pada QS. At-Tahrif (66): 9.

يَأَيُّهَا النَّبِيُّ جَاهِدِ الْكُفَّارَ وَالْمُنَافِقِينَ وَأَغْلُظْ عَلَيْهِمْ وَمَا وَنَهُمْ جَهَنَّمُ

وَبِئْسَ الْمَصِيرُ

“Hai Nabi, perangilah orang-orang kafir dan orang-orang munafik dan bersikap keraslah terhadap mereka. tempat mereka adalah Jahannam dan itu adalah seburuk-buruknya tempat kembali.”

Pada ayat tersebut mengandung seruan kepada orang Mukmin agar bersikap keras terhadap orang-orang kafir dan, orang-orang munafiq. Kemudian, digunakan sebagai sifat hati. Makna ini dapat ditemukan dalam al Qur'an dengan redaksi “*ghalizhul qalbi*” (keras hati), seperti pada QS. Ali Imran (3): 159.²⁸

²⁸Imam Ar Razi menjelaskan maksud dari “*Ghalihul qalbi*” (keras hati) adalah orang-orang yang hatinya tidak sensitif terhadap keadaan sekelilingnya. Orang yang tidak punya rasa kasihan terhadap orang lain dan tidak menyanyanginya, meskipun akhlaknya tidak buruk dan tidak menyakiti orang lain, orang tersebut tetap bisa dikatakan “*ghalihul qalbi*”

Beberapa gejala emosi marah yang terlihat pada sikap dan perilaku manusia yang di rekam al-Qur'an akan dipaparkan berikut ini;

- a. Gambaran marah yang tampak pada raut muka.

Hal diatas tersebut di atas terdapat pada Surat an-Nahl (16): 58 -59, dan Surat az-Zukhruf/43: 17. Dalam surat an-Nahl (16): 58 -59, diterangkan sebagai berikut;

وَإِذَا بُشِّرَ أَحَدُهُمْ بِالْأَتْشَى ظَلَّ وَجْهُهُ مُسَوَّدًا وَهُوَ كَظِيمٌ ٥٨ يَتَوَارَى مِنَ الْقَوْمِ مِنْ سُوءِ مَا بُشِّرَ بِهِ أَيْمَسِكُهُ عَلَى هُونٍ أَمْ يَدْسُهُ فِي الْتُّرَابِ أَلَا سَاءَ مَا تَحْكُمُونَ ٥٩

"Dan apabila seseorang dari mereka diberi kabar dengan (kelahiran) anak perempuan, hitamlah (merah padamlah) mukanya, dan Dia sangat marah. 59. 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."

Dan dalam Surat az-Zukhruf [43]: 17 dijelaskan;

وَإِذَا بُشِّرَ أَحَدُهُمْ بِمَا ضَرَبَ لِلرَّحْمَنِ مَثَلًا ظَلَّ وَجْهُهُ مُسَوَّدًا وَهُوَ كَظِيمٌ



(keras hati). Penggunaan lainnya di pakai untuk menunjukkan "besarnya" atau "kerasnya" siksaan neraka, dengan rangkaian *adzabun ghalih* (azab yang dahsyat), sebagaimana terlihat pada QS. Hud (11): 58, QS. Ibrahim (14): 17, QS. Luqman (31): 24, dan QS. Fussilat (41): 50. Demikian juga dipakai untuk menunjukkan pada "janji yang kuat" dengan menggunakan rangkaian *mitsaqun ghalizh* (janji yang erat). Ini terdapat pada QS. An Nisa' (4): 21, 154 dan QS. Al Ahzab (33) : 7. Selanjutnya, digunakan sebagai sifat bagi Malaikat yang menjaga neraka, disebutkan bahwa malaikat penjaga neraka bersifat *syidadun ghalizh* (tidak mengenal ampun/keras) sebagaimana terdapat pada QS. At Tahrim (66): 6. TimPenyusun, *Ensiklopedia al-Quran*, Jilid 1, (Jakarta: Lentera Hati, 2007), hlm. 244.

“Padahal apabila salah seorang di antara mereka diberi kabar gembira dengan apa yang dijadikan sebagai misal bagi Allah yang Maha Pemurah; jadilah mukanya hitam pekat sedang Dia Amat menahan sedih.”²⁹

Dari tampilan kedua ayat diatas menerangkan bahwa keterbangkitan emosi marah dapat mengakibatkan terjadinya perubahan pada raut muka. Perubahan demi perubahan raut muka dalam ayat-ayat tersebut disebabkan oleh emosi marah yang bersanggatan (kebencian tingkat tinggi) terhadap kejadian apa yang terjadi. Kehadiran seorang anak perempuan merupakan aib besar bagi keluarga Arab Jahiliyah, sehingga hal itu tidak diharapkan terjadi. Rekaman al-Qur'an menginformasikan bahwa ada perubahan *fa'ali* yang terekspresikan pada air muka akibat perasaan marah saat mendapat kabar yang di anggap menghinakan itu. Perubahan raut muka dengan lafal *muswaddan* (hitam pekat) merupakan gambaran kedahsyatan emosi marah yang dialami orang saat itu.³⁰

b. Gambaran marah dengan kata-kata.

Metapora marah dengan kata-kata terekam dalam Surat Thaha/20: 86, pada surat al Qalam/68: 48, dan pada Surat al Anbiya'/21: 87- 88. Dalam Surat Thaha [20]: 86, sebagai berikut;

“... Musa berkata : "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?".

Sedangkan dalam surat al-Qalam [68]: 48, sebagai berikut

 **فَاصِرِ لِحُكْمِ رَبِّكَ وَلَا تَكُنْ كَصَاحِبِ الْحُوتِ إِذْ نَادَى وَهُوَ مَكْظُومٌ**

“Maka bersabarlah kamu (hai Muhammad) terhadap ketetapan Tuhanmu, dan janganlah kamu seperti orang yang berada dalam (perut) ikan ketika ia berdoa sedang ia dalam Keadaan marah (kepada kaumnya).”

²⁹Maksud ayat ini ialah bilamana Dia diberi kabar tentang kelahiran anaknya yang perempuan, mukanya menjadi merah padam karena malu dan Dia Amat marah, Padahal Dia sendiri mengatakan bahwa Allah mempunyai anak perempuan.

³⁰Dalam lingua franca Indonesia, kondisi semacam itu dibahasakan dengan istilah “merah padam.” Boleh jadi ungkapan merah padam atau hitam pekat telah mengilhami pembuat alat pemantau stres (*stress check*). *Ibid.*, hlm.170.

Pada ayat tersebut di atas (Surat Thaha/20:86) menerangkan perilaku Nabi Musa as. setelah kembali dari lawatan tugasnya (menerima perintah dari Allah) dan menjumpai kaumnya telah menyimpang dari ajaran agama (melakukan pemujaan pada anak lembu yang terbuat dari emas, *(al-’ijl)*). Ia menasihati kaumnya dengan keras sebagai ekspresi emosi marah karena merasa dikhianati selama bertugas di tempat lain. Sedangkan surat al-Qalam [68]: 48 dan al-Baqarah [2]: 87-88 menjelaskan peristiwa nabi Yunus as., beliau marah terhadap kaumnya ketika lari menyeberang lautan. Di tengah laut ia mengalami kesulitan karena kapal yang ditumpanginya tak mampu berlayar di tengah ganasnya badai karena kelebihan muatan, lalu ia terjun ke laut bebas dan ditelan ikan besar. Ia bertaubat dan berdoa kepada Allah swt., agar lepas dari kesulitan baru itu, meskipun sebenarnya ia masih tetap dalam keadaan marah.³¹

c. Gambaran marah dengan tindakan

Gambaran marah dengan tindakan tampak pada Surat Ali-Imran [3]: 119, dan pada surat al- ‘Araf [7]: 150. Penampilan marah dengan tindakan tampak sekali pada kedua ayat di atas. Dalam surat Ali Imran [3]: 119, sebagaimana tertera;

... وَإِذَا لَقُوكُمْ قَالُوا إِنَّا مَنَا وَإِذَا خَلَوْا عَصُوا عَلَيْكُمْ أَلَا نَأْمِلَ مِنَ الْغَيْظِ قُلْ

مُؤْتُوا بِغَيْظِكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ بِذَاتِ الْأَصْدُورِ

“... Apabila mereka menjumpai kamu, mereka berkata "Kami beriman", dan apabila mereka menyendiri, mereka menggigit ujung jari antara marah bercampur benci terhadap kamu. Katakanlah (kepada mereka): "Matilah kamu karena kemarahanmu itu". Sesungguhnya Allah mengetahui segala isi hati”.

³¹ Kutipan ayat-ayat di atas memberi nuansa berbeda. Ayat pertama menyiratkan pelibatan diri terhadap kondisi masyarakat yang bobrok untuk di bina kembali, meski dengan emosi marah yang meletup-letup dalam bentuk kata-kata. Sementara ayat kedua dan ketiga menggambarkan adanya pelepasan diri (escape), setidaknya untuk sementara, dari kondisi masyarakat yang rusak. Akan tetapi, upaya “cuci tangan” dari kemelut itu pada gilirannya membawa kesulitan-kesulitan baru yang lebih parah. Dengan diliputi setitik api kemarahan, ia memanjatkan doa dan istighfar seraya berjanji untuk kembali ke tengah-tengah kaumnya. Berkat taubat dan pengampunan Allah, Nabi Yunus mendapatkan reinforcement (penguatan kembali) dan menyadari semua kekeliruannya.

Sedang pada surat al- 'Araf [7]: 150 dinyatakan sebagai berikut;

“Dan tatkala Musa telah kembali kepada kaumnya dengan marah dan sedih hati berkatalah dia: "Alangkah buruknya perbuatan yang kamu kerjakan sesudah kepergianku! Apakah kamu hendak mendahului janji Tuhanmu? dan Musapun melemparkan luh-luh (Taurat) itu dan memegang (rambut) kepala saudaranya (Harun) sambil menariknya ke arahnya, ... dan janganlah kamu masukkan aku ke dalam golongan orang-orang yang zalim”

Emosi marah yang mengusai diri seseorang biasa membuat terhambatnya kemampuan berfikir yang sehat, dan terkadang dapat melakukan tindakan dan ucapan yang prontal, tentu pada akhirnya akan berbuntut pada penyesalan apa yang telah dilakukan setelah kemarahannya reda. Pada surat al- 'Araf [7]:150 menerangkan bagaimana emosi marah nabi Musa as., terhadap kaumnya yang dilampiaskan kepada saudaranya, Nabi Harun, karena dianggap tak becus membimbing masyarakat seperti yang dikehendakinya.³²

Dalam al-Quran digambarkan ketika Musa melemparkan luh-luh, memegang kepala saudaranya Harun, sembari menarik janggutnya dengan penuh kemarahan. Tetapi ketika marahnya reda dan dia tahu bahwa Harun telah berusaha mencegah perbuatan kaumnya yang sesat itu, Musa pun lantas memohon ampun kepada Allah atas apa yang ia telah perbuat pada saudaranya (QS. Al A'raf : 7 : 151).³³

Sedangkan pada surat Ali-Imran [3]:119, juga menjelaskan ekspresi marah dalam bentuk tindakan. Ketika orang-orang munafik itu bertemu dengan kaum Muslim, mereka menyatakan keimanannya. Tapi, ketika dalam posisi tidak berhadap-hadapan, mereka menggigit jari-jemarinya sebagai bentuk pelampiasan kemarahan dan kebencian yang teramat kuat. Di sini

³²Musa melempar prasasti (luh-luh) yang berisi ayat- ayat Taurat di tangannya, kemudian menjambak rambut adiknya dan menariknya dengan darah amarah yang mendidih. Ini adalah gambaran ekspresi sebuah kemarahan yang sempat disinggung dalam al-Qur'a>n. Hal lain yang dijelaskan dalam lanjutan ayat ini ialah pembelaan Harun yang sangat menyentuh perasaan yang dimulai dengan kata-kata 'ya ibn umma (wahai anak ibuku) untuk mengingatkan Musa as., tenggelam dalam kemarahan besar bahwa "kita ini bersaudara, anak dari ibuku juga, dengarkan penjelasanku terlebih dahulu." Dengan begitu, kemarahan Musa segera mereda ke titik normal.

³³Ditempat yang lain juga termaktub emosi marah pada QS. Al-A'raf, 7 : 150, QS. Thoha, 20 : 94, QS Al-Imran, 3 : 119 dan QS al- 'Araf, 8: 151.

ditunjukkan bagaimana ekspresi marah ditunda untuk sementara waktu sampai keadaan dirasa aman.³⁴

d. Gambaran marah dengan diam (marah di hati)

Gambaran marah dengan diam terangkum dalam Surat Yusuf [12]: 77 dan Surat Yusuf [12]: 84-85, sebagai berikut:

"Mereka berkata: "Jika ia mencuri, Maka Sesungguhnya, telah pernah mencuri pula saudaranya sebelum itu". Maka Yusuf Menyembunyikan kejengkelan itu pada dirinya dan tidak menampakkannya kepada mereka. Dia berkata (dalam hatinya): "Kamu lebih buruk kedudukanmu (sifat-sifatmu) dan Allah Maha mengetahui apa yang kamu terangkan itu".

وَتَوَلَّ عَنْهُمْ وَقَالَ يَتَسَفَّى عَلَىٰ يُوسُفَ وَأَبْيَضَتْ عَيْنَاهُ مِنْ الْحُزْنِ فَهُوَ



"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)."

Pada kedua kutipan ayat di atas ini masing-masing terdapat pada surat yang sama dan merupakan satu rangkaian cerita yang sama pula. Ayat pertama berkisah tentang ayah Nabi Yusuf as., yang marah kepada anak-anaknya karena tidak bisa menepati janjinya untuk menjaga kedua adik bungsunya. Dulu Yusuf as., dibuang ke dalam sumur (dilaporkan telah diterkam serigala), dan kini adiknya yang lain (Bunyamin) dipenjara karena tertangkap membawa alat timbangan milik negara di hadapan mereka tanpa mampu memberi pembelaan. Sang ayah, Nabi Ya'qub as., ketika diceritakan peristiwa penahanan itu hanya berpaling dari hadapan putera-puteranya dengan emosi marah, tapi tak ditampakkannya. Ketika menyebut-nyebut nama putra kesayangannya, Yusuf, ia malah dianggap sakit ingatan (pikun)

³⁴Sya'rawi menyatakan bahwa kezaliman dan denadam kafir terhadap mukmin dibalas dengan kebaikan. Hal ini dapat dilihat saat kondisi umat Islam lemah, mereka dihina, dicaci dan dilempari, akan tetapi hati mereka semakin mantap dengan keimanan yang ada. Kebencian musuh Islam tersebut semakin nyata, ketika mereka gagal melaksanakan misinya, sehingga mereka benar-benar bertambah marah. Muhammad Mutawally Sya'rawi, *Tafsir Sya'rawi*, Jilid. III, (Kairo: Akhbar al-Yaum, 1991), hlm. 1731.

oleh putra-putranya. Meskipun ia sangat marah, tapi ia tak kuasa menumpahkan kemarahannya kepada putra-putranya sendiri, dan semua persoalan diserahkannya kepada Allah.³⁵

e. Emosi marah menumpas kebatilan

Ketentuan ini mendapat justifikasi langsung dari al-Qur'an, diantara redaksinya berbunyi sebagai tertera dibawah ini: pada surat at-Taubah [9]: 123. Dan Surat at-Taubah [9]: 73.³⁶

"Hai orang-orang yang beriman, perangilah orang-orang kafir yang di sekitar kamu itu, dan hendaklah mereka menemui kekerasan daripadamu, dan ketahuilah, bahwasanya Allah bersama orang-orang yang bertaqwa."

Dan at Taubah: 123:

"Hai Nabi, berjihadlah (melawan) orang-orang kafir dan orang-orang munafik itu, dan bersikap keraslah terhadap mereka. tempat mereka ialah Jahannam. dan itu adalah tempat kembali yang seburuk-buruknya."

³⁵Kemarahan yang tersembunyi di dalam hati terjadi pula pada Nabi Yusuf (bendaharawan negara yang belum terungkap identitasnya saat itu), tepatnya ketika menyaksikan penahanan salah seorang saudaranya yang "mencuri". Skenario pencurian itu sejatinya hanya siasat (operasi intelijen) untuk melacak keberadaan ayahanda mereka. Tapi, saudara-saudaranya (yang lain ibu) ternyata menuduh bahwa kedua adik tirinya itu (Yusuf dan Buniyamin) memang gemar mencuri. Dalam psikologi disebut "kleptomani", (kebiasaan mencuri meskipun sebenarnya apa yang dicuri itu tidak dibutuhkannya). Mendengar fitnah itu, nabi Yusuf as., sebagai manusia biasa, emosi kemarahannya pun tersulut, tapi ia tidak menampakkannya agar skenario untuk bertemu dan mengumpulkan kembali keutuhan keluarganya tidak kandas di tengah jalan. *Ibid.*, hlm.174.

³⁶Lihat juga QS. At Tahir (66): 9. ayat senada sama. Surat at Taubah (9): 73.M. Quraish Shihab menyatakan ayat kedua diatas memberikan indikasi bahwa pendidikan memerlukan terbebasnya se bisa mungkin dari segala pengaruh negatif. Orang kafir dan munafiq seringkali mengotori lingkungan dengan ide dan perbuatan-perbuatan mereka, karena itu Allah memerintahkan Nabi Muhammad saw.,- dan agar beliau diteladani oleh umatnya. Sedangkan menurut al-Baghawi menjelaskan cara-cara memerangi orang kafir (*harbi*), yakni dengan tindakan represif. Sedangkan terhadap orang munafik, ditawarkan lima opsi: *Pertama*, memilih alternatif sebagaimana cara pencegahan kemungkaran: dengan tangan (kekuasaan), ucapan, atau dengan hati (Ibn Mas'ud); *kedua*, memerangi dengan lisan (Ibn 'Abbas); *ketiga*, dengan kata-kata yang keras (al-Dhahhak); *keempat*, dengan penegakan hukum (*hudud*) terhadap mereka secara tegas (al-Hasan dan Qatadah); *kelima*, ayat ini telah. "dihapus"(*di-naskh*) dengan turunnya ayat berikutnya yang mengedepankan taubat dan ma'af ('Atha'). Lihat M. Quraish Shihab, *Tafsir al Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, (Jakarta: Lintera Hati, 2002), Vol. 14. hlm. 331.DanAbu Muhammad al-Husayn ibn Mass'ud al-Farra' al-Baghawi, *Ma'alim al-Tanzil*, (Beirut: Dar al-Ma'rifah, 1407 H), Jilid II, hlm. 311.

Dalil diatas³⁷ menjelaskan kewajiban memerangi segala bentuk kemungkaran, khususnya terhadap hal-hal yang mengandung efek destruktif bagi tegaknya sendi-sendi agama. Apa yang diperbuat nabi dan para pengikutnya tak lain adalah menegakkan kebenaran dan menumpas kebatilan dalam kehidupan masyarakat. Kaum Muslim tidak akan pernah mengusik kelangsungan hidup orang-orang non-Muslim sepanjang aktivitas dan hak mereka tidak dilanggar. Kaum non-Muslim, sebagaimana terlansir dalam teks-teks keislaman klasik, diklasifikasikan ke dalam dua kategori: *dzimmi* dan *harbi*. Kedua kategori ini yang digolongkan terakhir inilah yang selalu diperangi kaum Muslim karena terus-menerus menunjukkan permusuhan dan menebar rintangan bagi dakwah Islam. Tindakan represif harus dilakukan demi terlindunginya masyarakat dan agama.

f. Emosi marah keinginan yang tidak tercapai

Emosi marah yang meluap-luap ketika keinginan tak tercapai merupakan peristiwa yang lazim terjadi pada diri manusia dan seringkali kita jumpai dalam berbagai kesempatan. Reaksi dari emosi marah terlihat pada teriakan, membentak, memaki-maki, melempar dan membanting meja, menggerutu, melotot dan tindakan sejenis lainnya. Sebagai akibat dari beberapa keinginan yang tak terpenuhi. Orang mukmin dengan ketakwaan yang tinggi tidak akan merespon kegagalan dengan kemarahan, tapi dengan kesabaran. Kemarahan menandakan ketidakberdayaan dan keputusasaan. Selanjutnya keputusasaan seperti tersebut diatas sesungguhnya tidak dimiliki oleh kaum beriman, seperti yang terdapat pada Q.S. (Yusuf/12:87).

يَبْنَىَ أَذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَأْيَسُوا مِنْ رَوْحَ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْيَسُ مِنْ رَوْحَ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَفِرُونَ 

“Hai anak-anakku, Pergilah kamu, Maka carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah.

³⁷Salah satu tanda keberimanan seseorang ialah kebenciannya di saat melihat kemungkaran (kebatilan). Dalam dirinya selalu muncul dorongan untuk tidak membriarkan kebatilan terjadi. Dengan sekuat tenaga segala bentuk kemungkaran akan disingkirkan, apakah itu dengan tangan (kekuasaan), ucapan (juga tulisan), atau kemarahan dalam hati, meskipun nabi Muhammad saw. Dalam hadis riwayat Imam Muslim pernah mengatakan bahwa yang terakhir ini menunjukkan iman yang lemah (*adh'af al-iman*).

Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir".

Manusia nalurnya cenderung merespons emosi marah dengan menghindari aral rintangan yang menghalangi pemuasan aneka motif atau bermacam tujuannya, baik halangan bersifat kepribadian, materi ataupun bermacam syarat sosial. Tetapi yang banyak terjadi adalah menyalurkan marah kepada objek lain.³⁸

Keadaan hati yang gembira memancar pada raut muka yang berseri-seri, sedangkan hati yang marah, jengkel, mencorongkan muka yang berkerut-kerut. Oleh M. Quraish menyatakan³⁹ bahwa kata *ghaizh* yang terdapat pada ayat tersebut di atas bermakna kemarahan dan kejengkelan. Ini karena mereka telah bersusah payah berangkat dari Mekah dan tempat masing-masing mengeluarkan biaya dan tenaga mengepung kota Madinah, mengaharap dapat menguasainya dan memperoleh harta rampasan, ternyata tidak berhasil, bahkan harta benda mereka porak-poranda akibat angin kencang yang begitu dingin.

3. Implikasi Emosi Marah

Emosi yang populer dari sekianemosi ialah emosi marah. Bahkan emosi yang sesungguhnya ialah identik dengan marah, dimana marah kerap disebut sebagai emosi. Adapun perilaku yang menyeret emosi marah tampak pada tindakan diam, menarik diri, hingga pola tindakan agresif yang bisa menciderai dan mengancam eksistensi kehidupan orang lain.

Emosi marah adalah satu unsur paling menghancurkan sifat dasar manusia. dalam diri seseorang kalau dibiarkan menjadi-jadi, marah

³⁸M. Utsman Najati, *Emosi Marah dalam Psikologi Terapi Qur'a>ni dalam Mengatasi Gangguan Kejiwaan*, (Bandung: Pustaka Setia, 2005), hlm. 116. Aneka ayat yang menerangkan emosi marah ketika harapan tidak tercapai banyak di temukan dalam al-Qur'a>n, terutama dalam konteks menjelaskan karakteristik orang-orang yang minim keimanannya atau tidak beriman sama sekali. Aneka ayat di maksud itu antara lain terdapat pada Surat al Taubah/9: 58. Pada surat Surat az Zumar/39: 45. Dan pada Surat al Ahzab/33: 25. Pada surat 9: 58 menerangkan dua hal: Pertama, emosi senang ketika mendapatkan bagian zakat, sesuatu yang selalu diharapkan oleh orang munafik; dan kedua, emosi marah ketika tidak mendapat bagian. Sedangkan surat 39: 45 menjelaskan perubahan sikap orang-orang musyrik dan mereka yang tak percaya terhadap kehidupan akhirat. Perubahan sikap itu ialah perubahan raut muka tanda kemarahan ketika mendengar nama Allah. Dan kondisi sebaliknya terjadi manakala sesembahan mereka muncul dalam percakapan, yaitu wajah yang memancarkan aura kegembiraan.

³⁹M. Quraish Shihab, *Tafsir al Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, (Jakarta: Lintera Hati, 2002), Vol. 11. hlm. 251.

merupakan salah satu kekuatan penghancur besar yang akan melukai diri sendiri maupun orang lain.⁴⁰ Menurut para ahli psikologi diantara bahaya marah, ialah :

a. Bahaya Fisiologis

Aspek medis menurut berbagai pakar, marah yang terjadi akan memberi dampak negatif pada kesehatan seseorang. Marah dapat berakibat kematian, serangan jantung, hilangnya nafsu makan, terganggunya otot saraf selama beberapa saat lamanya bahkan sampai berhari-hari. Marah dapat mempengaruhi fungsi spiritual dan tubuh, juga berakibat pada pembulu darah, perut, otak, dan kelenjer dalam tubuh serta hormon adrenalin menyalaikan bahan bakar saat marah.⁴¹. Ketika seseorang marah darahnya membanjiri otot-otot utama pada bagian tangan dan kaki sehingga ia memiliki kekuatan dari biasanya yang lebih besar.

Namun sebaliknya persediaan darah pada otak akan banyak berkurang secara drastis,⁴² sehingga ia dapat lupa diri dan melakukan bermacam-macam perbuatan. Seperti ucapan keji dan makian, sumpah serapah dan lainnya. Perbuatan itu kemudian sangat disesalinya, setelah ia sadar dan tenang kembali.

⁴⁰Yadi Purwanto dan Rachmat Mulyono, *Psikologi Marah Prespektif Psikologi Islami*, (Bandung: refika Aditama, 2006), hlm. 40.

⁴¹Otak memproses semua stres emosional. Ketika indera mengenali adanya ancaman atau bahaya, jutaan serabut saraf di dalam otak kita melepaskan bahan kimia ke seluruh tubuh untuk setiap organ. Ketika seseorang mengalami kemarahan otak memerintahkan kelenjar adrenalin dan sistem kelenjar lain dalam tubuh untuk mensekresi/melepaskan hormon stres, *adrenalin* dan *noradrenalin*. Hormon ini membantu tubuh mengontrol detak jantung dan tekanan darah. Pelepasan bahan kimia ini juga membantu mengatur *pankreas* yang mengontrol keseimbangan gula dalam darah.Boerma, C. *Physiology of Anger*. Retrieved from <http://healthmad.com/mental-health/physiology-of-anger/>, diakses Desember 2019.

⁴²Salah satu cara kemarahan dapat mempengaruhi otak adalah dengan mengurangi *neuron* di *hipotalamus*, otak merupakan pusat komando terhadap respon stres. "Biasanya *neuron* menerima sinyal kimia yang berbeda yang meminta mereka untuk mengaktifkan atau menonaktifkan. Stres dan kemarahan mengurangi fungsi-fungsi dan membahayakan kemampuan otak untuk memperlambat. Ketika kita marah, otot-otot dalam tubuh akan tegang. Kemarahan menyebabkan bahan kimia *neurotransmitter* di otak, yang disebut *katekolamin*, mengalir melalui tubuh seseorang yang akan memberi dorongan energi yang dapat berlangsung selama beberapa menit. Hal ini kemudian memicu reaksi ke bagian lain dari tubuh seperti peningkatan denyut jantung, tekanan darah tinggi dan intensif pernapasan. Otak berfungsi sebagai pusat kontrol untuk tubuh. Kemarahan berasal dari bagian reptil dari tubuh yang dikenal sebagai *amigdala*. Addotta, K. *Anger*, Retrieved from www.kipaddotta.com/mental-health/anger.html. Akses Desember 2019..

Bahaya fisiologis, dari aspek medis sementara menurut para pakar, adalah bahwa amarah dan kekecewaan yang terjadi akandapat mempengaruhi kesehatan seseorang. Hal tersebut dapat menimbulkan hipertensi, stress, depresi, maq, gangguan fungsi jantung, insomnia, kekelahan, bahkan serangan jantung yang dapat menyebabkan kematian secara mendadak.

b. Bahaya Psikologis

Marah dapat melemahkan jasmani, juga sangat berimplikasi kepada negatif dari sisi psikologis. Amarah juga akan menimbulkan beraneka ragam akibat psikologis yang membahayakan. Seperti sulit berfikir logis, sulit berinteraksi dengan baik antar sesama, sulit menerima maaf. Bahaya psikologis di atas juga akan menimbulkan berbagai akibat psikologis yang membahayakan. Setelah sadar biasanya seseorang yang marah akan dipenuhi rasa penyesalan terhadap perbuatannya yang tidak patut. Rasa penyesalan itu kadang-kadang dapat demikian mendalam, sehingga menjadi pengutukan terhadap diri sendiri, penghukuman diri, sampai kepada depresi atau suatu rasa bersalah yang mengahantui untuk waktu yang cukup lama.⁴³

c. Bahaya Sosial

Marah bisa memunculkan bahaya sosial yang sangat mahal harganya, watak manusia pemarah memberi implikasi terjadinya disharmonisasi, misalkan putusnya hubungan dengan obyek yang dicintai, putusnya pertemanan, sirnanya pekerjaan, atau malah terjebak pada hukuman pidana, dalam kasus-kasus marah yang endingnya pada kezaliman dan pembunuhan. Sifat mudah marah akan dijauhi orang lain, dan dibenci.

Bahaya sosial, amarah seseorang dapat menimbulkan biaya sosial yang sangat mahal baginya. Watak pemarah mengakibatkan terjadinya disharmonis, seperti terputusnya persahabatan dengan seorang teman,

⁴³Kemarahan merupakan dasar emosi manusia yang dialami setiap orang dari dari waktu ke waktu. Perasaan marah muncul ketika merasa terancam akibat konflik fisik, ketidakadilan, penghinaan, atau pengkhianatan. Otak manusia telah diatur sebagai perangkat pemindahan yang mengetahui semua ancaman. Kemudian memberikan sinyal ke tubuh bagaimana seharusnya bereaksi. Saat marah, otak akan mengirimkan sinyal ke kelenjar *adrenal* di ginjal untuk melepaskan *adrenalin*, sehingga jika jumlah *adrenalin* yang ada di dalam darah meningkat maka tubuh akan memberi respons secara fisiologi yang ditandai dengan peningkatan denyut jantung, tekanan darah, pernafasan, ekresi keringan dan air ludah.La Velle Hendricks. *The Effects of Anger on the Brain and Body*. National Forum Journal of counseling and addiction. Volume 2. Number 1, hlm. 5.

kehilangan pekerjaan, atau bahkan sampai terkena hukuman pidana dalam kasus-kasus amarah yang berujung pada penganiayaan atau pembunuhan.⁴⁴

Demikian pula marah merupakan bentuk perilaku yang dirancang guna mengingatkan pengganggu agar menghentikan perilaku yang akan mengancam. Tanpa emosi marah kontak fisik tidak akan pernah terjadi, namun sebaliknya kontak fisik sering terjadi merupakan luapan dari emosi marah. Sebagian besar pelaku marah menjelaskan bahwa rasa marah itu muncul dikarenakan rangkaian stimulus “terhadap seperti apa yang bakal terjadi pada mereka”. Manyoritas ilmuan psikologi menjelaskan bahwa orang sedang marah sangat mungkin melakukan beberapa kesalahan ketika marah yaitu luputnya kekuatan untuk mengendalikan diri dan tidak bisa lagi berfikir logis.⁴⁵

4. Pengelolaan Emosi Marah

Cara mengatasi marah, para psikolog dan para ilmuan muslim⁴⁶ berpandangan bahwa ada usaha mengalihkan kecenderungan marah dalam diri manusia yang sakit jiwa agar menjadi nilai tambah, dengan cara menyalurkan pada olah nafas, dan olah raga untuk kegiatan kompetisi.⁴⁷ Sedangkan Islam sebagai agama banyak mengandung pesan dalam berbagai ayat dan hadis tentang larangan bertindak marah. Diantaranya ada beberapa ayat-ayat al-Qur'an⁴⁸ yang menjelaskan adanya

⁴⁴Yadi Purwantodan Rahmat Mulyono, *Ibid.*, hlm. 40-43.

⁴⁵W. Raymond,. Novaco. *Anger*. Encyclopedia of Psychology. Oxford: University Press. 2000, hlm. 55.

⁴⁶Sementara menurut Maxwell Maltz ahli psikobernetika menyarankan tiga cara mencegah kemarahan. Pertama adalah; Hendaklah memandang cermin, lihat wajah sendiri yang sedang marah dengan ekspressi yang muram didepan cermin. Bayangkan wajah sendiri ketika tersenyum, kemudian tanya pada diri sendiri sekitar lama marah dengan wajah geram itu, putuskanlah keberanian untuk tertawa;kedua; Hilangkan energi yang meledak dalam satu aktivitas. Aktivitas fisik untuk mengekspresikan kemarahan ialah baik. Seperti menggembek meja, menghentakkan kaki, untuk melepaskan perasaan kesal tanpa melakukan agresi fisik pada objek lain;Ketiga; dengan cara menulis surat paling keji yang dapat dilakukan dengan semua macaman kata kasar yang digunakan. Kemudian membacanya berulang kali, dan langkah terakhir ialah dengan merobek surat tersebut dalam La Velle Hendricks. *The Effects of Anger on the Brain and Body*. National Forum Journal of counseling and addiction, 2013,. Volume 2. Number 1.

⁴⁷Rosleny Marliani, *Psikologi Islam*.... hlm. 132.

⁴⁸Sedangkan dalam hadis adalah Diantara hadis tentang marah, sebagai berikut; seperti Hadis sebagai berikut; 1) Hadis dari Abi>zarr; Artinya:“Apabila salah seorang diantara kalian marah sedangkan dia berdiri maka hendaklah dia duduk, agar kemarahannya hilang, apabila masih belum mereda maka hendaklah dia berbaringlah”

berkaitan larangan marah yakni pada (Q.S. Al-Taubah: 82),⁴⁹ (Q.S. an-Najm: 43),⁵⁰ (Q.S. As-Syura': 43),⁵¹ (Q.S. Ali-Imran: 134),⁵² (Q.S. Al-A'raf: 199).⁵³

Sedangkan disisi yang lain pengendalian marah mempunyai manfaat. Diantaranya adalah;*Pertama*, memelihara kemampuan berpikir manusia dan pengambilan keputusan yang benar. *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. *Ketiga*, pengendalian emosi marah dan tindakan tidak memusuhi orang lain, baik secara fisik ataupun dengan kata-kata, dan tetap bergaul dengan orang lain dengan baik dan tenang, dengan sendirinya akan menimbulkan rasa tenang dalam diri si musuh dan mendorongnya mengadakan introspeksi. Sedang yang *keempat*, pengendalian atas emosi marah, dari segi kesehatan, juga bermanfaat.

Sementara adapun cara mengelola kemarahan adalah sebagai berikut:

- a. Tarik nafas dalam-dalam tiga kali;
- b. Dengan cara mengubah lingkungan;
- c. Mengetahui sebab musabbab marah;
- d. Membebaskan hal-hal yang terkait dengan apa yang di luar kendali;
- e. Melalui cara ekspresikan diri pada objek yang lain;
- f. Mawas diri terhadap marah;
- g. Bersikaplah tegas. Disamping marah juga perangsangnya dapat

(HR. Abu Daud; 2) HR. Bukha>ri ;Artinya: *Hadits yang diriwayatkan Abu Hurairah ra. Bahwa seorang lelaki berkata kepada Nabi: "Berilah aku wasiat beliau berkata: "Janganlah marah" Beliau mengulangi wasiat itu, Nabi saw. mengatakan: "Janganlah marah"; 3) Hadis Riwayat Abu>Dau>d,yang bermakna; Artinya: Rasulullah saw bersabda: "Barangsiapa yang menahan kemarahannya sedangkan ia mampu untuk melakukannya maka Allah swt, akan menyeru dia dihadapan seluruh manusia pada hari kiamat untuk dipilihkan baginya bidadari yang dikehendakinya"*

⁴⁹“Maka hendaklah mereka tertawa sedikit dan menangis banyak, sebagai pembalasan dari apa yang selalu mereka kerjakan.”

⁵⁰“Dan bahwasanya dialah yang menjadikan orang tertawa dan menangis,”

⁵¹“Tetapi orang yang bersabar dan mema'afkan, sesungguhnya (perbuatan) yang demikian itu termasuk hal-hal yang diutamakan.”

⁵²“(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.”

⁵³“Jadilah engkau Pema'af dan suruhlah orang mengerjakan yang ma'ruf, serta berpalinglah dari pada orang-orang yang bodoh.”

berupa pencegahan gerakan-gerakan, dan lain sebagainya⁵⁴

C. Kesimpulan

1. Konstruk emosi marah yang disenyalir dalam al-Qur'an tidak kurang dari 13 (tiga belas) kali penyebutannya dengan menggunakan kata *ghilzah*/marah, dengan segala derifasinya. Di dalamnya terekam oleh al-Qur'an marah yang digambarkan tampak pada raut muka, marah dengan kata-kata, marah dengan tindakan, marah dengan diam (marah di hati), marah dalam hal menumpas kebatilan dan marah dalam pada keinginan yang tidak tercapai.
2. Dampak fisikis, soiologis dan psikologis yang luar biasa dari emosi marah adalah sesuatu yang harus dihindari setiap manusia, untuk dapat meminimalisir kemarahan dalam kehidupan sehari-hari, baik secara individual pribadi maupun bermasyarakat secara kolektif
3. Memanage emosi marah menjadi sesuatu yang urgen bagi perkembangan kepribadian. Maka untuk mengatur emosi marah dan mengendalikannya diperlukan berbagai langkah dan cara. Beberapa diantaranya adalah pengalihan dari satu obyek ke objek yang lain yang bersifat semu. Kemudian dengan *zikrullah* melalui media bersuci (berwudu)*husn al-zhan*, sabar, syukur, pema'af adalah menjadi solusi dalam mengendalikan emosimarah.

DAFTAR PUSTAKA

- Atabik Ali & ahmad Zuhdi Muhdlo, *Kamus Kontemporer Arab-Indonesia*, (Yogyakarta: Multi Karya Grafika, 1998).
- Al-Gazali, Abu Hamid Muhammad ibn Muhammad ibn Muhammad, *Mishkat al-Anwar*, (Kairo: Dar al-Qawmiyyah, 1963).
- Addotta, K.Anger, Retrieved from www.kipaddotta.com/mental-health/anger.html. Akses Desember2019.
- Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum*, (Yogyakarta: Andi Offset, 1994).
- Baghaoui, Abu Muhammad al-Husayn ibn Mass'ud al-Farra' *Ma'alim al-Tanzil*, (Beirut: Dar al-Ma'rifah, 1407 H), Jilid II.

⁵⁴Namun reaksi emosionalnya yaitu aliran darah menjadi semakin deras, dengan mengeluarkan suara dan lain-lain.Purwa Atmaja, Psikologi Umum, *Ibid.*, hlm. 250.

- Boerma, C. *Physiology of Anger*. Retrieved from <http://healthmad.com/mental-health/physiology-of-anger/>, diakses Desember 2019.
- Goleman, Daniel, *Kecerdasan Emosional*, Terj T. Hermaya, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1996).
- Hutagalung, Inge, *Pengembangan Kepribadian*, (Jakarta: Indeks, 2007).
- Hude, M. Darwis, *Emosi, Penjelajahan Religio-Psikologis tentang emosi Manusia di dalam al-Qur'an*, (Jakarta : Erlangga, 2006).
- Jaali, H. *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012).
- La Velle Hendricks. *The Effects of Anger on the Brain and Body*. National Forum Journal of Counseling and Addiction, 2013, Volume 2. Number 1.
- Mujib, Abdul, *Fitrah dan Kepribadian Islam*, (Jakarta: Darul Falah, 1999).
- Mahmud, *Psikologi Pendidikan*, (Bandung: Putaka Setia, 2017).
- Musfir bin Said az-Zahrani, *Konseling Terapi*, terj. Shaleh Mahmud, (Jakarta: Gema Insani, 2005).
- Najati, M. Utsman, *Emosi Marah dalam Psikologi Terapi Qur'ani dalam Mengatasi Gangguan Kejiwaan*, (Bandung: Pustaka Setia, 2005).
- Nawawi, Rifa'at Syauqi *Metodologi Psikologi Islami*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004).
- Sya'rawi, Muhammad Mutawally *Tafsir Sya'rawi*, Jilid. III, (Kairo: Akhbar al-Yaum, 1991).
- Shihab, M. Quraish, *Tafsir al Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, (Jakarta: Lintera Hati, 2002), Vol. 14.
- , *Islam yang Saya Anut: Dasar-dasar Ajaran Islam*, (Jakarta: Lentera Hati, 2017).
- , *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Tematik atas Pelbagai Persoalan Umat*, Edisi Baru, (Bandung : Mizan, 2007).
- Sunarto & Agung Hartarto, *Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2002).
- Segel, Jeane *Meningkatkan Kecerdasan Emosi* (Jakarta: Citra Aksara, tt).
- Suryabrata, Sumadi *Psikologi Kepribadaian*, (Jakarta: Rajawali, 2014).
- W. Raymond, Novaco. *Anger*. Encyclopedia of Psychology. Oxford: University Press. 2000.
- Yadi Purwanto dan Rachmat Mulyono, *Psikologi Marah Perspektif Psikologi Islami*, (Bandung: Refika Aditama, 2006).
- TimPenyusun, *Ensiklopedia al Quran*, Jilid 1, (Jakarta: Lentera Hati, 2007).
- Taufiq, Muhammad Izzuddin, *Panduan Lengkap dan Praktis: Psikologi Islam*, Terj. Sari Nurlita dkk, (Jakarta: Gema Insani, 2006).
- Usman Effendi, Juhana S. Praja, *Pengantar Psikologi*, (Bandung: Aksara, tt).

- La Velle Hendricks. *The Effects of Anger on the Brain and Body*. National Forum Journal of counseling and addiction. Volume 2. Number 1. Diakses Desember 2019
- Purwa Atmaja Prawira, *Psikologi Umum dengan Perspektif Baru*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2012).
- Papalia, Diana E dkk, *Human Development*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2009).
- Yasyakur, Moch., *Model Pembelajaran Karakter dalam Perspektif al-Qur'an*, (Jakarta: PTIQ, 2017).
- Yasin, Fatihuddin Abul, *Terapi Rohani Pengobatan Penyakit Hati*, (Surabaya: Terbit Terang, 2002).
- Ziadatunnisa dkk, dalam *International Converence and the 3 rd of Congress of Association of Islamic Psychology*, Cet I, 2001).
- az-Zahrani,Musfir bin Said, *Konseling Terapi*, terj. Shaleh Mahmud, (Jakarta: Gema Insani, 2005).

