BAB II

GAMBARAN UMUM TENTANG MARAH DALAM ILMU KESEHATAN

A. Pengertian Marah

Marah dalam bahasa arab yaitu العُضْبُ atau العَيْظُ , yang berarti kemarahan.²³ Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, pengertian marah adalah perasaan tidak senang karena diperlakukan tidak sepatasnya.²⁴

Dalam kitab Ihya' Ulumuddin, marah adalah sekam yang tersimpan dalam hati, seperti terselipnya bara di balik abu. Boleh jadi ia merupakan api yang darinya setan diciptakan.²⁵

Davidoff mendefinisikan 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 nyata salah atau mungkin pula tidak.

Albin mengungkapkan bahwa rasa marah merupakan emosi yang sangat sukar bagi setiap orang, baik dalam hal menerima ataupun untuk mengungkapkannya. Rasa marah

²³ Ahmad Warson Munawir, *Kamus Al-Munawir Arab-Indonesia*, Penerbit Pustaka Progressif, Surabaya, 1997, hal. 1026

²⁴ Tim Prima Pena, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Gitamedia Press, 2012, hal. 515

²⁵ Imam al-Ghazali, Ringkasan Ihya' Ulûmuddîn, Pent. Abdul Rasyad Siddiq, Akbar Media Eka Sarana, 2008, hal. 238

menunjukkan bahwa suasana perasaan tersinggung oleh seseorang atau sesuatu sudah tidak baik.²⁶

Kalau seseorang telah diliputi perasaan marah, maka seluruh kejelekan bisa diundang untuk masuk ke dalam dirinya dengan leluasa. Misalnya, ia akan berbicara keras dan kasar. Berkata-kata keras dan kasar adalah kejelekan. Seorang mukmin tidak akan berkata-kata kasar dan mengucapkan kata-kata yang tajam menyayat perasaan si pendengarnya.²⁷

Salah satu emosi yang sulit diatasi adalah rasa marah. Seringkali rasa marah yang dipendam menimbulkan tekanan psikis yang lebih berat. Rasa marah yang terus bergejolak akan menimbulkan suasana hati yang tidak nyaman, sensitif, dan tidak menyenangkan. Sering kali rasa marah dilampiaskan dengan cara-cara yang negatif seperti membanting barang-barang, berteriak-teriak, dan melakukan tindakan kekerasan.²⁸

Pada dasarnya emosi manusia bisa dibagi menjadi dua kategori umum jika dilihat dari dampak yang ditimbulkannya. Kategori pertama adalah emosi positif atau biasa disebut dengan afek positif. Emosi positif memberikan dampak yang menyenangkan dan menenangkan. Macam dari emosi positif ini seperti tenang, santai, rileks, gembira, lucu, haru, dan senang.

²⁶ Tiantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *op.cit*, hal. 74

²⁷ Rachmat Ramadhana al-Banjari, *Psikologi Iblis*, DIVA Press, Jogjakarta, 2007, hal. 58

²⁸ Tiantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra *op.cit*, Hal. 5

Kategori kedua adalah emosi negatif atau afek negative. Ketika kita merasakan emosi negative ini maka dampak yang kita rasakan adalah negatif, tidak menyenangkan dan menyusahkan. Macam dari emosi negative diantaranya sedih, kecewa, putus asa, depresi, tidak berdaya, frustrasi, marah, dendam, dan masih banyak lagi.²⁹

B. Hakikat Marah

Allah menciptakan segala sesuatu di dunia ini pasti ada alasannya. Pasti ada fungsinya, termasuk amarah. Amarah dalam diri manusia ada karena dengan amarah itu kita bisa mengendalikan diri sendiri, juga mengendalikan orang lain. Namun ketika amarah itu terlalu diumbar, bukan lagi kita yang mengendalikan amarah, tetapi amarah yang mengendalikan kita.

Amarah itu seperti api. Ketika kecil, ia berguna dan bisa kita kendalikan. Namun ketika api itu terlalu besar, kita tidak dapat mengendalikannya. Api itu akan merusak diri kita dari dalam.³⁰

Sebuah pepatah kuno mengatakan, “*orang yang tidak bisa marah itu tolol, tapi orang yang tidak mau marah itu bijak*”. Tidak mau marah tidak berarti tidak marah atau tidak punya rasa marah. Tidak mau marah berarti mengendalikan marah.³¹

²⁹ *Ibid*, hal 13

³⁰ Muhammad Umar Abdurahman, *Lâ Taghdob*, Penerbit Frenari, 2009, hal. 8

³¹ Mohamad Zaka Al Farisi, *Agar Hidup Lebih Hidup*, Simbiosis Rekatama Media, Bandung, 2008, hal. 69

Seperti halnya sebuah pedang bermata dua, ada sisi positif dari amarah, adapula sisi negatifnya. Tetapi sisi negatifnya jauh lebih besar daripada sisi positifnya.

Seseorang yang tidak memiliki amarah juga bukan manusia utuh. Ia tidak punya daya juang dalam menghadapi permasalahan atau tantangan hidup. Tidak memiliki semangat hidup, tidak memiliki keinginan untuk maju. Hanya impian-impian kosong, tanpa ada keinginan sungguh-sungguh untuk menggapainya. Ketika sesuatu terjadi dalam diri, ia hanya diam menerima. Ketika mendapat cobaan, mudah sekali menyerah. Tidak ada api dalam diri untuk menggerakkan fisiknya, berusaha berubah menjadi seseorang yang lebih baik.

Amarah juga memiliki sisi negatif yang tak kalah dahsyat dan sangat merusak. Mereka orang-orang yang berdarah dingin, karena terlalu sering mengumbar nafsu amarah. Tidak ada satu pun di antara orang-orang seperti itu yang berhasil dalam hidupnya. Jika mereka mempunyai kekayaan melimpah, hidupnya tidak pernah tenang. Misalnya, para tokoh terkenal, antara lain Adolf Hitler, George Bush Jr, Ehud Olmer, Abû Jahal, Abû Lahab, dan sebagainya.³²

Sekuat apapun iman seseorang, kalau ia termasuk seorang pemarah, maka bisa rusak akhlaknya, dan marah akan menimbulkan rasa penyesalan bagi yang bersangkutan, sebagaimana pepatah arab *أَوَّلُ الْغَضَبِ جُنُونٌ وَأَخْرَهُ نَدَمٌ* (*Permulaan*

³² Muhammad Umar Abdurahman , *op.cit*, hal. 8-9

marah itu adalah kegilaan dan akhirnya adalah penyesalan). Jika ditimbang dari sudut kemarahan, ternyata orang itu bisa dikelompokkan dalam empat golongan. Yaitu :

1. Orang yang lambat marah, lambat reda, dan lama bermusuhannya. Jenis ini sungguh jelek. Bagaimana tidak, seseorang yang sedang marah dan durasi kemarahannya sangat lama, akan kesulitan saat ia harus mengambil keputusan yang tepat. Selain itu, akibat kemarahannya juga, orang lain akan menjauhi karena takut terjerumus dalam bara permusuhan.
2. Cepat marah dan lambat redanya. Jenis kedua ini sungguh lebih jelek dari yang pertama, sebab apapun yang terjadi akan disikapi dengan kemarahan. Orang seperti ini bisa dengan tiba-tiba menjadi marah dan membutuhkan waktu lama untuk menurunkan kemarahannya.
3. Cepat marah dan cepat redanya. Seseorang yang memiliki sifat ini kondisinya cenderung turun-naik. Ia bisa marah secara tiba-tiba dan sedikit kemudian kembali pada 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 segera reda ketika paham akan latar belakang di balik semua itu. Cepat marah, namun cepat pula redanya.
4. Lambat marah dan cepat redanya. Orang yang memiliki sifat seperti ini sangat sulit tersinggung, walau di depan matanya

terjadi sesuatu yang benar-benar salah. Ia akan mencari seribu alasan untuk memaklumi kesalahan orang, memaafkan lalu melupakannya. Namun sekali dia marah, ia akan cepat sekali memaafkan kesalahan orang lain.³³

C. Pandangan Agama Islam Tentang Kesehatan

Islam adalah agama yang sangat komprehensif dalam membahas tata kehidupan. Baik yang bersifat duniawi maupun yang bersifat *ukhrawi*. Tujuan dari hadirnya agama islam adalah untuk memelihara agama, jiwa, akal, jasmani, harta, dan keturunan umat manusia. Telah jelas jika pemeliharaan yang ada dalam Islam tiga diantaranya adalah berkaitan dengan kesehatan, yaitu jiwa, akal dan jasmani. Menurut Prof. Dr. Quraish Shihab, setidaknya ada dua istilah yang berkaitan dengan kesehatan yang sering digunakan dalam kitab suci, yaitu “*sehat*” dan “*afiat*”. Dalam kamus bahasa Arab, kata *afiat* diartikan sebagai perlindungan Allah untuk hamba-hambanya dari segala macam bencana dan tipu daya. Perlindungan itu tentunya tidak dapat diperoleh secara sempurna, kecuali bagi mereka yang mengindahkan petunjuk-petunjukNya. Oleh karena itu, kata ‘*afiat*’ diartikan berfungsinya anggota tubuh manusia sesuai dengan tujuan penciptaannya. Jika sehat diartikan sebagai keadaan baik segenap anggota badan maka agaknya dapat dikatakan bahwa mata adalah mata yang dapat melihat dan membaca tanpa

³³ KH. Abdullah Gymnastiar, *Meraih Bening Hati Dengan Manajemen Qalbu*, Gema Insani Press, Jakarta, 2002, hal. 116

menggunakan kaca mata. Akan tetapi, mata yang *afiat* adalah yang dapat melihat serta dapat membaca objek-objek yang terlarang. Oleh karena itu, fungsi yang diharapkan dari penciptaan mata.³⁴

Nikmat dari Allah sangat berlimpah tidak terkira. Sebagaimana yang tertera dalam firmanNya, yaitu:

وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا ۗ إِنَّ اللَّهَ لَغَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿١٨﴾

*“Dan jika kamu menghitung-hitung nikmat Allah, niscaya kamu tak dapat menentukan jumlahnya. Sesungguhnya Allah benar-benar Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.”*³⁵

Demikian besarnya nikmat kesehatan ini, hingga dalam sebuah hadîts Nabi menggandengkan dua nikmat yang sangat besar bagi manusia, yaitu nikmat iman dan kesehatan.

حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ بْنُ إِبرَاهِيمَ، عَنْ يُونُسَ، عَنِ الْحَسَنِ، أَنَّ أَبَا بَكْرٍ خَطَبَ النَّاسَ فَقَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ لَمْ يُعْطَوْا فِي الدُّنْيَا خَيْرًا مِنَ الْيَقِينِ وَالْمُعَافَاةِ، فَسَلُّوهُمَا اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ (رواه أحمد في مسنده) ³⁶

“Wahai manusia, sesungguhnya manusia tidak diberi yang lebih baik di dunia daripada keyakinan dan kesehatan maka mohonlah keduanya kepada Allah Swt”. (HR. Ahmad).

Dalam hadîts tersebut, Nabi merangkaikan persyaratan mendasar untuk memperoleh kesejahteraan dunia dan akhirat. Iman adalah dasar untuk keselamatan dalam hidup ini, terutama

³⁴M. Quraish Shihab, *Wawasan al Quran Tafsir Maudhu’i atas Pelbagai Persoalan Umat*, Mizan Bandung, t.th, hlm. 1

³⁵Qs. An-Nahl [16]: 18

^HHR. Ahmad, Juz 1, hlm. 212

untuk kehidupan setelah mati. Adapun kesehatan adalah syarat mendasar untuk kehidupan di dunia ini karena betapa pun banyak nikmat yang dimiliki. Menjadi tidak bermakna bila seseorang jatuh sakit. Nabi bersabda:

حَدَّثَنَا عَمْرُو بْنُ مَالِكٍ، وَمَحْمُودُ بْنُ خِدَاشٍ الْبَغْدَادِيُّ، قَالَا: حَدَّثَنَا مَرْوَانُ بْنُ مُعَاوِيَةَ قَالَ: حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ أَبِي شُمَيْلَةَ الْأَنْصَارِيُّ، عَنْ سَلَمَةَ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مِحْصَنِ الْخَطْمِيِّ، عَنْ أَبِيهِ، وَكَانَتْ لَهُ صُحْبَةٌ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرْبِهِ مُعَافَى فِي جَسَدِهِ عِنْدَهُ قُوَّةٌ يَوْمِهِ فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا (سنن الترمذي. جز: 4. باب التوكل على الله. ص:

154-155)³⁷

Orang yang memasuki pagi hari dengan kesehatan yang baik, aman di tempat kediamannya dan memiliki makanan hariannya maka seolah-olah seluruh kehidupan dunia ini dianugerahkan kepadanya. (HR. Tirmidzî).

Dalam hadîts tersebut, kesehatan disejajarkan nilainya dengan rumah yang melindungi, sepotong roti, dan segelas air yang mencukupi kebutuhan dasar. Kesemuanya ini jika terpenuhi, akan bernilai sama dengan seluruh kenikmatan yang ada di dunia ini.

Sentralnya isu kesehatan dalam Islam membuat tema tentang kesehatan juga merupakan bagian dari doa rutin sehari-hari setiap Muslim dalam shalatnya.

رَبِّ اغْفِرْ لِي وَارْحَمْنِي وَاجْزِلْنِي وَارْفَعْنِي وَارْزُقْنِي وَاهْدِنِي وَعَافِنِي وَأَعْفُ عَنِّي

³⁷HR. Tirmidzi, Juz 4, hlm. 145-155

Ya Allah, ampunilah aku, belas kasihnilah aku dan cukupkanlah segala kekuranganku dan angkatlah derajatku dan berilah rezeki kepadaku, dan berilah kesehatan kepadaku, dan ampunan kepadaku” (bacaan ketika duduk *iftirasy*).³⁸

Para Ulama *Salafus Shaleh* menyatakan bahwa ayat yang berbunyi,

ثُمَّ لَتُسْأَلُنَّ يَوْمَئِذٍ عَنِ النَّعِيمِ ﴿٨﴾

*Kemudian kamu pasti akan ditanyai pada hari itu tentang kenikmatan (yang kamu megah-megahkan di dunia itu).*³⁹

Juga mengisyaratkan tentang kesehatan. Hal ini senada dengan ucapan Soraya Susan Behbehani, ”Tubuh harus dirawat karena ia adalah cetakan bagi kehidupan dan jiwa ada di dalamnya; semacam kerang yang mengandung mutiara yang sedang tumbuh tanpa kerang tidak akan ada mutiara.”⁴⁰

Sesungguhnya tidak berlebihan bila dikatakan bahwa konsep hidup sehat dalam Islam menjadi bagian integral dalam aturan syariat Islam. Islam yang merupakan sistem nilai terpadu, memuat aturan yang lengkap, menyeluruh dan mencakup garis besar kehidupan. Hal ini bisa kita lihat pada ibadah-ibadah ritual yang mengharuskan diawali dengan pembersihan dan penyucian diri, seperti ibadah shalat yang tidak sah tanpa diawali dengan bersuci yang disebut wudhu (*hadas kecil*) ataupun mandi (*hadas*

³⁸ Moh. Rifa’i, *Risalah Tuntunan Shalat Lengkap* (Semarang:Toha Putra, 2011), hal. 44

³⁹ Qs. At Takatsur [102]: 8

⁴⁰ Ade Hashman, *Rahasia Kesehatan Rasulullah; Meneladani Gaya hidup Sehat Nabi Muhammad Saw.* Noura Books, Jakarta, 2012, hal. 52

besar). Selain itu dalam Islam juga dibahas bagaimana seorang Muslim makan, minum, berpakaian, menjaga kebersihan, melakukan aktivitas fisik, mengelola kehidupan emosi, dan memajemen dirinya, secara garis besar diatur oleh syariat (tidak ada ajaran lain yang secara tekstual mengatur detail hal-hal tersebut).

Simpul-simpul pemeliharaan kesehatan dalam Islam terletak pada kehidupan yang bersih, aktif, tenang, moderat, adil, proporsional, seimbang, dan alami. Islam melarang melakukan sesuatu dengan mengabaikan kebutuhan diri.

D. Faktor Pendorong Kemarahan

Faktor-faktor pendorong kemarahan beragam, dapat berupa :

1. Kerapuhan fisik, seperti penyakit atau neuropathy (penyakit atau ketidakteraturan, biasanya degeneratif, yang mempengaruhi sistem syaraf. Gejalanya adalah rasa sakit serasa terbakar, kepekaan saat menyentuh atau disentuh, dan rasa dingin di kaki) yang menyebabkan sensitivitas yang luar biasa.
2. Cacat psikologis yang muncul akibat ketegangan mental, egoisme berlebihan, atau perasaan terhina maupun rasa rendah diri.
3. Persoalan etika (akhlak) seperti suka bertengkar dan cepat gelisah.

Kemarahan mengubah manusia menjadi gunung berapi dahsyat yang lidah apinya berkobar menakutkan. Karenanya kita dapat menyaksikan lidah orang yang marah berbicara dengan bahasa vulgar (sangat kasar) dan kata-kata tercela, dan anda dapat menyaksikan bahwa tangan-tangan orang yang marah siap untuk memukul atau bahkan membunuh.⁴¹

Dalam buku manajemen emosi disebutkan, penyebab orang marah sebenarnya dapat datang dari luar maupun dari dalam diri orang tersebut. Oleh karena itu, secara garis besar sebab yang menimbulkan marah terdiri atas faktor fisik dan faktor psikis.

1. Faktor Fisik

Sebab-sebab yang mempengaruhi faktor fisik antara lain :

Kelelahan yang berlebihan zat-zat tertentu yang dapat menyebabkan marah. Misalnya jika otak kurang mendapat zat asam, orang tersebut lebih mudah marah.

Hormon kelamin pun dapat mempengaruhi kemarahan seseorang. Kita dapat membuktikan sendiri pada sebagian wanita yang sedang menstruasi, rasa marah merupakan ciri khasnya yang utama.

⁴¹ Sayyid Mahdi as Sadr, *Mengobati Penyakit hati, Meningkatkan Kualitas Diri*, Pent. Ali bin Yahya, Pustaka Zahra, Jakarta, 2005, hal. 28

2. Faktor Psikis

Diantara faktor psikis yang mempengaruhi yaitu :

- a. Rasa rendah diri, yaitu menilai dirinya sendiri lebih rendah dari yang sebenarnya.
- b. Sombong, yaitu menilai dirinya sendiri sangat penting melebihi kenyataan yang sebenarnya.
- c. Egoistis atau terlalu mementingkan diri sendiri, yang menilai dirinya melebihi kenyataan.⁴²

E. Pandangan Islam Tentang Marah

Dalam islam, segala sesuatu ada takarannya. Tidak terlalu banyak, juga tidak terlalu sedikit. Tidak terlalu besar, juga tidak terlalu kecil. Semua nafsu yang ada dalam diri manusia itu jika melebihi atau kurang dari takaran yang semestinya, akan merusak keseimbangan jiwa dan karakter manusia.

Dalam islam, segala bentuk nafsu itu dikendalikan, bukan ditekan atau dimusnahkan. Karena pada dasarnya, keunikan penciptaan manusia sebagai makhluk paling sempurna, salah satunya adalah suatu kombinasi unik dari bermacam nafsu dalam jiwa.

Islam diturunkan bukan untuk menghilangkannya, tetapi untuk mengaturnya sehingga masing-masing nafsu itu tepat pada tempat dan proporsinya. Masing-masing komponen yang ada dalam diri manusia dapat bersinergi dengan baik sehingga terbentuk

⁴² Tiantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra , *op.cit*, hal. 79-80

seorang manusia yang seimbang, utuh, sesuai fitrah penciptaan, dan menjadi khalifah yang baik di muka bumi ini.⁴³

Tenaga orang yang marah pun bisa berlipat ganda dan lebih kuat daripada orang yang tidak marah. Ia memiliki tambahan power dan energi yang bisa dimanfaatkan oleh setan untuk berkhidmat kepada selera permusuhannya⁴⁴.

Kemarahan dianggap sebagai pintu bagi segala kejahatan, karena dapat menyebabkan kejahatan-kejahatan seperti membunuh, menganiaya, dan sebagainya. Imam Ali berkata, “kendalikanlah kemarahan, sebab kemarahan merupakan salah satu bala tentara besar di antara bala tentara-bala tentara setan”.⁴⁵

Potensi kemarahan sebenarnya sudah dimiliki manusia sejak ia lahir. Sebelum bayi bisa bicara, emosi yang sudah berkembang di dalam dirinya adalah perasaan gembira, takut, malu, heran, dan marah. Orang bisa marah karena alasan konflik, penghinaan, cemoohan, ancaman, maupun tekanan rasa sakit.

Dalam keadaan marah, biasanya suara seseorang akan meninggi. Saraf-sarafnya bereaksi cepat dengan mengeluarkan hormon adrenalin yang menyebabkan energi berlebihan dan dapat menimbulkan reaksi tiba-tiba. Bila marahnya reda, saraf-saraf lain ikut bekerja sehingga keadaan diri menjadi seimbang kembali.⁴⁶

⁴³ Muhammad Umar Abdurahman, *op.cit*, hal. 13

⁴⁴ Rachmat Ramadhana al-Banjari, *op.cit*, Hal. 59

⁴⁵ Sayyid Mahdi as Sadr, *op.cit*, hal 27

⁴⁶ KH. Abdullah Gymnastiar, *op.cit*, hal. 116-117

Tingkatan marah itu sendiri dibagi menjadi beberapa tingkatan, yaitu :

1. Marah Tak Terkendali

Ini ditandai jika seseorang didominasi oleh amarah yang dapat membuatnya keluar dari sifat rasional dan aturan agama. Terjadinya kondisi semacam ini disebabkan oleh dua faktor, yakni faktor pembawaan dan kebiasaan. Faktor lainnya sering diakibatkan oleh lingkungan yang menganggap kemarahan sebagai simbol keberanian dan kejantanan. Orang yang memiliki sifat seperti ini, bila diberitahu atau dinasihati, tidak akan memperhatikan.⁴⁷

2. Marah Terkendali

Allah berfirman :

مُحَمَّدٌ رَّسُولُ اللَّهِ ۚ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ ۖ

“Muhammad itu adalah utusan Allah dan orang-orang yang bersama dengan Dia adalah keras terhadap orang-orang kafir, tetapi berkasih sayang sesama mereka.” (al-Fath : 29)

Kondisi ini menunjukkan adanya dorongan kuat yang ditimbulkan oleh rangsangan dari faktor rasional dan agama. Seperti ketika terpancing marah yang mengharuskan seseorang melakukan pembelaan atau pembalasan.

Para ahli berpendapat bahwa marah itu boleh dilakukan oleh seseorang pada kondisi tertentu. Bila marah sering dilakukan

⁴⁷ Hisham Thalbah, *op.cit*, hal. 67

oleh seseorang pada kondisi yang salah atau sebab yang tidak jelas, maka hal itu merupakan tanda dari adanya gangguan mental.

Respon marah sifatnya fluktuatif (naik-turun) dalam rentang *adaptif-maladaptif* (menerima dan menolak)

Kemarahan atau rasa tidak setuju yang diungkapkan tanpa menyakiti orang lain akan memberi kelegaan pada individu dan tidak akan menimbulkan masalah.⁴⁸

Nabi Muhammad itu seorang yang sabar, tenang, dan senyumannya tulus. Tidaklah dunia menjadikannya marah dan tidak pula beliau marah karena dunia. Berbeda ketika kebenaran dilanggar, maka tak ada sesuatu yang akan mampu menahan amarahnya sampai beliau memenangkan kebenaran itu.

Beliau tidak akan marah kalau hanya karena alasan dirinya dan tidak pula beliau akan membela diri secara membabi-buta. Rasûlullâh pantang melihat kebenaran dilecehkan walau dengan senda gurau.

Rasûlullâh adalah manusia biasa, karena itu beliau juga pernah marah. Akan tetapi, beliau marah dengan cara dan alasan yang sangat tepat dan pada saat yang tepat serta menghasilkan manfaat.⁴⁹

Islam banyak memberikan ajaran yang bermanfaat dalam mencegah penyakit dan meningkatkan kualitas kesehatan dan kehidupan. Gaya hidup Islam terdiri dari berbagai elemen utama,

⁴⁸ *Ibid*, hal. 68

⁴⁹ KH. Abdullah Gymnastiar, *op.cit*, 118

yaitu meliputi : kegiatan spiritual, pengaturan makanan yang sedang, kegiatan dan pekerjaan fisik, kontrol ketegangan dan kepuasan, menghilangkan keegoisan dan ketamakan menghindari makanan dan minuman yang dilarang, dan melakukan kebiasaan dan jenis makanan tertentu yang direkomendasikan.⁵⁰

F. Pengaruh Marah Pada Kesehatan

Kesehatan merupakan nikmat dari Allah yang selalu diperbarui. Seorang hamba akan dihisab atas nikmat ini, yaitu dari sisi mana ia mensyukurinya, bagaimana ia menggunakannya dalam ketaatan kepada Allah, serta apakah ia tidak menggunakannya dalam kemaksiatan kepada Allah. Mensyukuri nikmat kesehatan dapat dilakukan dengan hati, lisan, dan anggota badan.⁵¹

Kesehatan adalah mahkota di atas kepala orang-orang yang sehat. Tak ada yang dapat melihatnya kecuali orang sakit. Kesehatan adalah kain yang elok cemerlang, di tubuh orang-orang yang sehat. Tak ada yang dapat melihatnya kecuali orang yang tengah menderita penyakit.

Seorang dokter mengatakan, dengan kesehatan setiap makanan terasa lezat dan setiap minuman terasa nikmat.

⁵⁰ Aliah B. Purwakania Hasan, *op.cit*, hal. 517

⁵¹ Dr. Waim Fathullah, *40 Wasiat Nabi tentang Kesehatan*, Pent. Abbas Sungkar, Aqwamedika, Solo, 2011, hal. 24

Salah seorang filosof berkata “*berikan padaku kesehatan, dan jadikan bebatuan keras sebagai alas tidurku, niscaya aku akan tidur di atasnya dengan nyaman.*”⁵²

Pengaruh dan efek samping marah dapat dilihat pada beberapa segi, yaitu :

1. Pengaruh Terhadap Badan

Sekiranya orang marah melihat bentuk dirinya sangat buruk saat marah, niscaya amarahnya akan reda, karena merasa malu atas wajahnya yang jelek tatkala marah dan perubahan karakter lainnya.⁵³ Ketika kemarahan diluapkan, maka energi dalam diri akan terkuras dan badan akan merasa lemas. Di samping itu, pikiran juga akan mempengaruhi keadaan tubuh, di mana masalah yang carut-marut jika terus difikirkan tanpa adanya relaksasi, akan berpengaruh pada kesehatan tubuh. Umumnya, seseorang jika sedang dilanda masalah yang menurutnya berat, ia akan mudah stress, makan tidak enak, tidur tidak nyenyak, dan sebagainya. Akhirnya, berbagai masalah kesehatan pun akan hinggap di dalam tubuhnya karena kurangnya asupan energi yang sangat dibutuhkan oleh tubuh.

Di antara gangguan kesehatan yang timbul akibat kebiasaan marah yaitu :

⁵² Dr. Aidh Al-Qarni, *Menakjubkan ! Potret Hidup Insan Beriman*, Pent. Syihabuddin Al-Qudsi, AQWAM, Solo, 2005, hal. 112

⁵³ Syaikh Abû Bakar Jabir Al-Jaza'iri, *Benteng Ghaib*, pent. Wahid Abdussalam Bali, AQWAM, Solo, 2006, hal. 67-68

a. Stres

Efek setelah dilanda kemarahan adalah stres. Setelah kemarahan mereda, biasanya akan merasa stres, dan stres dapat memicu berbagai penyakit serius seperti diabetes, depresi, hingga tekanan darah tinggi. Stres seringkali dianggap sebagai kontributor utama dari hipertensi. Berbagai penelitian, baik di laboratorium maupun dalam lingkungan sehari-hari, dilakukan untuk melihat hubungan antara stress dengan hipertensi, dan ke semua jenis penelitian mendukung hubungan ini. Variasi tekanan darah dalam penelitian ini lebih tinggi pada orang-orang yang merokok, peminum berat, yang mengalami tekanan dalam pekerjaan, atau mereka yang mengalami kondisi hidup yang penuh stressor. Penderita hipertensi terlihat lebih sensitif terhadap stress.⁵⁴

Dr. Sander Orent dalam bukunya "*Stress and the heart*" yang dikutip oleh Aliah Purwakania Hasan bahwa telah ada beberapa penelitian yang membuktikan bahwa kemarahan mengakibatkan tekanan darah meningkat.⁵⁵ Dan kebiasaan atau gaya hidup yang kurang sehat diketahui meningkatkan resiko penyakit yang berhubungan dengan sirkulasi darah.⁵⁶

⁵⁴ Aliah B. Purwakania Hasan, *op.cit*, hal. 522

⁵⁵ Soen I. Siaw, *Hipertensi*, PT. Dabara Bengawan Solo, Solo, 1994, hal. 241

⁵⁶ Aliah B. Purwakania Hasan, *op.cit*, hal. 516

Stres berat bisa menyebabkan seseorang “lumpuh”, merasa tidak bahagia, seolah-olah tidak lagi berdaya atas dirinya. Ini akan membawa kita pada keadaan statis dan dapat menurunkan tingkat produktivitas, sehingga berbagai aspek kehidupan menjadi kacau.⁵⁷

Biasanya, orang yang stress akan lebih tenang jika ia bercerita apa yang sedang ia alami, maka untuk orang yang sedang dilanda stress haruslah punya teman untuk mencurahkan isi hatinya agar tidak berdampak negatif pada fisiknya. Selain hal ini, banyak sekali cara untuk mengatasi stress, terutama melakukan hal-hal yang disukai dapat mengurangi stress.

b. Hipertensi

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan penyakit yang cukup banyak penderitanya di dunia. Hipertensi terjadi ketika persediaan darah berlebihan, sehingga memberikan tekanan yang lebih pada pembuluh darah tersebut. Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang serius. Hipertensi merupakan faktor risiko terhadap berbagai penyakit lain, seperti penyakit jantung, gagal ginjal, maupun stroke.⁵⁸

⁵⁷ Tay Swee Noi & Peter J. Smith, *Bagaimana Mengendalikan Stres*, Pent. Dean Praty R, PT Pustaka Utama Grafiti, Jakarta, 1994, hal. 2

⁵⁸ Aliah B. Purwakanian Hasan, *op.cit*, hal. 521

Sebagaimana yang dikutip oleh Aliah Purwakania Hasan, pada tahun 1939 telah dinyatakan oleh Dr. F. Alexander dalam majalah *psychosomatic Medicine* tentang “*Emotional Factors in Essential Hipertention : “Presentation of a tentative hypothesis”*”, beliau menyarankan bahwa kemarahan yang ditahan secara terus menerus akhirnya akan mengakibatkan penyakit hipertensi.⁵⁹

Tekanan darah dalam kehidupan seseorang bervariasi secara alami. Bayi dan anak-anak secara normal memiliki tekanan darah yang jauh lebih rendah daripada dewasa. Tekanan darah juga dipengaruhi oleh aktivitas fisik, dimana akan lebih tinggi pada saat melakukan aktivitas dan lebih rendah ketika beristirahat. Tekanan darah dalam satu hari juga berbeda; paling tinggi di waktu pagi hari dan paling rendah pada saat tidur malam hari.⁶⁰

Segala penyakit yang dialami seseorang terkait erat dengan pola hidupnya. Dokter spesialis jantung dan pembuluh darah dari Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, dr Santoso Karokaro, MPH, SpJP (K), juga berpendapat sama. Menurut dia, gaya hiduplah yang

⁵⁹*Ibid*, hal. 516

⁶⁰ UPT – Balai Informasi Teknologi LIPI, Pangan & Kesehatan, Jakarta, 2009, hal. 2

menjadi faktor utama penyebab hipertensi. Misalnya pada pola makan masyarakat yang tidak seimbang.⁶¹

c. Gangguan Jantung

Gangguan jantung, seperti jantung berdebar atau detak jantung yang cepat dan tak beraturan dipicu oleh kemarahan. Jika seseorang cepat marah, detak jantungnya mungkin akan terus-menerus tinggi, dan ini membuatnya rentan terhadap stroke.

Di Indonesia, penyakit sistem sirkulasi darah (SSD) menurut ICD-10 yaitu penyakit jantung dan pembuluh darah telah menduduki peringkat pertama sebagai penyebab utama kematian umum pada tahun 2000 dari hasil Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) 2001 sebesar 26,3% kematian. Proporsi kematian semakin meningkat dengan bertambahnya umur dan meningkat nyata pada usia 35 tahun ke atas. Penyakit sistem sirkulasi darah sebagai penyebab kematian lebih tinggi di perkotaan daripada di pedesaan (31% vs 23,7%) namun hampir tidak berbeda menurut jenis kelamin.⁶²

Universitas North Carolina telah mengadakan penelitian selama enam tahun dengan melibatkan 13.000 orang di mana 256 orang di antaranya mengalami serangan jantung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa

⁶¹ *Ibid*, hal. 17

⁶² Bul. Penelit. Kesehatan, Vol. 37, No. 3, 2009 : 142 – 15, hal. 143

seseorang yang memiliki kecenderungan marah lebih besar ternyata berisiko tiga kali lebih tinggi terkena serangan jantung atau meninggal mendadak.⁶³

Dengan demikian, penyakit jantung masih menjadi pembunuh nomor satu dibandingkan penyakit lain. Jadi bagi penderita atau orang yang berisiko (seperti keturunan), harus berhati-hati dalam menjaga kondisi tubuhnya agar senantiasa diberikan kesehatan.

d. Gangguan Tidur

Ketika marah, keseimbangan hormon di dalam tubuh akan terganggu. Itulah mengapa salah satu risiko kesehatan terburuk dari kemarahan adalah gangguan tidur. Jika tubuh tidak mendapatkan cukup istirahat, maka akan menjadi sasaran empuk bagi berbagai macam penyakit.

Jika seseorang terganggu dalam tidurnya, maka kondisi fisiknya akan melemah. Selain itu, kurang tidur sangat berpengaruh pada kinerja otak. Para ahli menunjukkan bahwa peran tidur sangat penting guna memainkan fungsi otak.⁶⁴

Menurut penelitian J. Christian Gillin, M.D, “kurang tidur berpengaruh buruk bagi otak, apalagi saat memerlukannya untuk melakukan tugas tingkat tinggi

⁶³ Imam Musbihin, *Wudhu Sebagai Terapi*, Nusa Media, Yogyakarta, 2009, hal 219

⁶⁴ Rafknowledge, *Insomnia dan Gangguan Tidur lainnya*, Pent. Matizih, PT Elex Media Komputindo, Jakarta, 2004, hal. 24

(berpikir)". Jim Horne, Ph.D, direktur laboratorium penelitian tidur di Loughborough University di Inggris, mencatat bahwa sebagian dari otak akan bekerja berlebihan di saat seseorang mengalami kurang tidur, biasanya hanya satu yang masih aktif dari seluruh area otak. Dengan demikian, kerugian kurang tidur di antaranya:

- 1) Orang yang kurang tidur satu bagian dari otaknya ditengarai mati, sementara bagian lainnya akan mengambil alih untuk membantunya.
- 2) Orang yang kurang tidur tidak bisa menjalankan tugas yang menuntut kemampuan mental dibandingkan mereka yang cukup tidur.
- 3) Untuk pemulihan otak, bagian tidur paling awal adalah bagian yang terpenting.⁶⁵

e. Masalah Pernapasan

Mereka yang rawan gangguan pernapasan seperti asma, akan sulit untuk bernapas ketika mereka marah. Kemarahan dapat memicu serangan asma dan membuat seseorang terengah-engah.

Selain dengan penyakit jantung, marah dan sikap permusuhan juga berkaitan dengan kematian, asma, dan paru-paru. Tingkat sikap permusuhan yang tinggi semakin mempercepat terjadinya penurunan alami fungsi paru-

⁶⁵ *Ibid*, hal. 26

paru. Kesimpulan tersebut merupakan hasil analisis terhadap penelitian US Normative Aging Study kepada 670 laki-laki.

Dalam pengantar hasil penelitian tersebut, Dr. Paul Lehrer dari University of Medicine and Dentistry di New Jersey, Amerika Serikat menuliskan, “Sungguh sangat sulit menemukan suatu penyakit yang sama-sekali tidak dipengaruhi oleh emosi atau stres dalam hal keparahan gejala, keseringan atau kekuatan kambuhnya”. Pernyataan tersebut semakin mempertegas hubungan marah dan sikap permusuhan dengan penurunan fungsi paru-paru.⁶⁶

f. Sakit Kepala

Ketika marah, pembuluh darah di otak akan berdenyut tak beraturan. Hal ini akan menimbulkan nyeri dan sakit kepala yang parah. Cobalah untuk tenang, segera saat merasa nyeri di kepala karena kemarahan.

Umumnya, sakit kepala disebabkan oleh cemas dan stres.⁶⁷ Maka dari itu, sakit kepala sangat dipengaruhi oleh pikiran. Seseorang harus senantiasa menjaga emosi dan perilakunya agar tidak membahayakan fisiknya.

⁶⁶ <http://Hidayatullâh. Com>, *Marah merusak Jantung dan Melemahkan Paru-paru*, diunduh pada hari Selasa, 05 Nov 2013, pukul 20.00 WIB

⁶⁷ Cia Wilkinson & Dr. Anne MacGregor, *Migren dan Sakit Kepala Lainnya*, Pent. Christine Pangemanan, Dian Rakyat, Jakarta, 2002, hal. 10

g. Serangan Jantung

Sebuah serangan jantung sering terjadi jika seseorang menjadi sangat emosional, terlalu bersemangat atau teramat marah. Kemarahan adalah salah satu penyebab paling berbahaya yang memicu serangan jantung. Itulah sebabnya, pasien jantung dilarang untuk mengekspresikan kemarahan atau emosi mereka terlalu banyak.⁶⁸

Yoichi Chida, MD, Ph.D dari Departemen Epidemiologi dan Kesehatan Masyarakat, University College, London mengemukakan bahwa marah dan sikap permusuhan dapat meningkatkan risiko terkena penyakit jantung koroner sebesar 19% pada orang sehat. Pada mereka yang sudah punya riwayat penyakit jantung sebelumnya, peningkatan ini mencapai 24%.

Risiko terkena serangan jantung semakin besar bagi seorang laki-laki. Kesimpulan ini didasarkan pada penelitian Steven Boyle, Ph.D dari Duke University Medical Center terhadap 313 laki-laki. Penelitian tersebut menunjukkan adanya peningkatan jumlah protein yang dinamakan C3 dan C4.

⁶⁸ <http://Efek Kebiasaan marah.com>, diunduh pada hari selasa, 05 Nov 2013, pukul 20.00 WIB

Kedua protein yang ada dalam sistem kekebalan tubuh ini merupakan penanda terjadinya peradangan dan luka.

Perubahan jumlah protein dalam sistem C3 dan C4 berkaitan dengan sejumlah penyakit, seperti gangguan arteri hati. Pada pria yang memiliki rasa permusuhan, gejala perasaan tertekan, dan keadaan marah dengan tingkat tertinggi mengalami peningkatan kadar C3 sampai 7.1%.⁶⁹

h. Stroke

Stroke merupakan gangguan aliran darah di otak. Stroke dapat terjadi karena aliran darah yang terlokalisasi di otak terputus disebabkan oleh arterios klerosis atau hipertensi. Risiko penyebab stroke hampir sama dengan risiko penyakit jantung. Risiko stroke bertambah sejalan dengan usia dan lebih banyak terjadi pada laki-laki daripada perempuan.⁷⁰

Gangguan aliran darah ke otak akan menyebabkan berkurangnya pasokan oksigen ke otak. Oksigen yang terputus selama 8-10 detik akan menyebabkan gangguan fungsi otak. Sedangkan, terputusnya aliran oksigen ke otak dalam 6-10 menit dapat

⁶⁹ <http://Hidayatullah.. Com>, *op.cit*, diunduh pada hari selasa, 05 Nov 2013, pukul 20.00 WIB.

⁷⁰ Aliah B. Purwakania Hasan, *op.cit*, hal. 534

merusak sel-sel otak, dan kemungkinan tidak bisa pulih kembali.

Di Amerika Serikat setiap tahunnya 15.000-an orang berusia antara 30-44 tahun terserang stroke. Bahkan, dilaporkan bahwa stroke adalah penyebab kematian yang ketiga di Amerika Serikat dan negara-negara industri lainnya di Eropa. Stroke tidak dapat disembuhkan secara total, walaupun dapat diselamatkan, si penderita biasanya mengalami gangguan, seperti lumpuh pada sebagian anggota tubuhnya.⁷¹

2. Pengaruh Terhadap lisan

Indra manusia yang paling berbahaya sekaligus bermanfaat adalah lidah. Dikatakan berbahaya bila dipakai secara serampangan, tetapi mendatangkan kemaslahatan bila dipakai dengan bijak. Seringkali setan senantiasa mengikuti manusia dan menjerumuskan agar manusia mengatakan hal-hal yang dimurkai Allah. Ada juga yang menyakiti perasaan sesamanya karena berlidah tajam, dan akibatnya ia harus membayar mahal dengan kehilangan teman dan persahabatan yang selama ini terjalin baik.⁷²

Orang yang marah akan senantiasa melontarkan kata-kata celaan dan kata-kata keji, sekiranya orang berakal (dalam

⁷¹ Wiwit S, *Stroke dan Penanganannya*, Katahati, Jogjakarta, 2010, hal. 14

⁷² Shakil Ahmad Khan dan Wasim Ahmad, *Ghibah: Sumber Segala Keburukan*, Pent. Sobar Hartini dan Muhamad Ridwan, PT Mizan Pustaka, Bandung, 2010, hal. 26

emosi stabil) mendengarnya, ia merasa malu. Pelakunya juga akan malu setelah amarahnya reda.

Lidah bentuknya kecil, tak bertulang. Tapi akibat yang ditimbulkan jika ia digunakan dalam hal yang tidak sesuai, maka akan berakibat sangat fatal. Permusuhan yang terjadi di sana-sini tidak lepas karena peran lisan yang tidak terkontrol. Betapa banyak rumah tangga yang hancur, orang kehilangan pekerjaan, kehilangan masa studinya karena drop out, anak durhaka pada orang tuanya, dan lain-lain. Itu semua tidak lepas dari kemarahan orang-orang yang meluapkan amarahnya tanpa terkendali, hingga keluarlah ucapan-ucapan yang tidak pantas, sumpah yang tidak terpikirkan, yang selanjutnya berdampak negatif di masa depan, akhirnya adalah penyesalan.

Lidah juga merupakan jalan untuk mendamaikan suatu konflik, sekaligus ia juga merupakan jalan terciptanya konflik, baik antar kerabat, teman, kelompok atau lainnya. Di samping itu, lidah adalah alat utama untuk komunikasi, tidak jarang ada konflik karena salah paham yang itu disebabkan komunikasi yang baik. Diantara komunikasi yang baik yaitu :

a. Komunikasi berhadapan

Yaitu komunikasi yang dijalankan secara terbuka dan berhadapan (bukan komunikasi disampaikan dari satu mulut ke mulut yang lain yang menyebabkan pesan menjadi tidak jelas.

b. Komunikasi santun

Yaitu komunikasi yang dilakukan dengan menggunakan kata-kata yang baik dan menghindarkan kata-kata yang tajam antara mereka yang berselisih serta bersikap baik ketika mendengarkan orang yang sedang berbicara.

c. Komunikasi pujian

Yaitu komunikasi yang disampaikan untuk menyuarkan rasa penghargaan dan kegembiraan atas pencapaian seseorang. Seperti ucapan terimakasih, atau kata-kata pujian “saya tertarik”, “teruskan usaha baik anda”, dan lainnya.

d. Komunikasi teguran

Yaitu komunikasi yang disampaikan dalam bentuk teguran untuk meningkatkan loyalitas. Biasanya digunakan dalam organisasi.⁷³

3. Pengaruh terhadap hati

Seorang manusia normal, tidak mungkin bisa menghindarkan dirinya dari rasa marah yang telah menjadi naluri dan tabiatnya. Namun ia juga harus menghindarkan segala sebab yang membangkitkan amarah, seperti sombong, bangga diri dan lain sebagainya.⁷⁴

⁷³ Sharifah Hayaati Syed Ismail al-Qudsy dan Moh. Mauli Azli bin Abu Bakar, *Jurnal Syari'ah*. 2006, hal. 17

⁷⁴ Syaikh Abû Bakar Jâbir al-Jaza'irî, *op.cit*, hal. 70

Telah jelas betapa buruk pengaruh marah pada tubuh dan lisan, maka pengaruhnya pada hati adalah lebih buruk. Munculnya rasa dengki dan prasangka jelek adalah bisikan hati yang seringkali berawal dari kemarahan seseorang kepada orang lain. Lebih dari itu, marah juga seringkali menjadikan sebab adanya rasa sedih, keinginan untuk membongkar aib orang lain, dan kejelekan-kejelakan hati lainnya. Maka wajib bagi setiap muslim yang berakal untuk menang melawan setan yang hendak menguasainya, hingga ia mampu mengendalikan marahnya. Diantara Penyakit hati yang akan timbul akibat kemarahan yaitu : Ghibah, Namimah, Hasud, dengki, Dendam, dan lain-lain.

Sesungguhnya, dalam hati ada sebuah pintu yang menjadi pintu keluar masuknya syaithan. Dari situ, syaithan masuk menuju ke alam ghaib. Syaithan mengeluarkan bisikan, sebagaimana pula bahwa malaikat mengeluarkan bisikan.

Sifat-sifat tercela menjadi jalan bagi syaithan menyusup masuk ke dalam hati. Sejauh upaya untuk menghilangkan sifat-sifat buruk tersebut, maka sejauh itu pula dapat menghambat jalan masuknya syaithan. Sebaliknya, jika dibiarkan, maka jalan tersebut akan semakin luas. Apabila kita menyumbat pintu tersebut, maka hati akan menjadi tempat hikmah dan tempat turunnya malaikat. Dan sebaliknya, meremehkannya, maka hati akan menjadi sarang syaithan.⁷⁵

⁷⁵ Imam al-Ghazali, *op.cit*, hal. 238

Dengan mengingat kerugian-kerugian, bahaya-bahaya dan dosa-dosa kemarahan, serta benar-benar memahami bahwa kemarahan merugikan orang yang marah melebihi orang-orang lainnya. Seorang psikoanalisis berkata : “Tinggalkanlah niat membalas dendam terhadap musuh-musuhmu, sebab ini menyebabkan engkau merugi lebih daripada kerugian yang engkau maksudkan menimpa musuh-musuhmu. Ketika kita memendam kebencian terhadap musuh-musuh kita, sebenarnya kita memberi mereka kesempatan untuk mengungguli kita. Sesungguhnya, musuh-musuh kita akan menari kegirangan jika mereka mengetahui tingkat kecemasan yang mereka timpakan kepada kita. Kebencian yang kita pendam terhadap mereka, tidak merugikan mereka. Sebaliknya, kebencian itu merugikan kita dan mengubah hari-hari dan malam-malam kita menjadi neraka. Karenanya perlu benar untuk mencamkan manfaat-manfaat pemberian maaf.”⁷⁶

⁷⁶ Sayyid Mahdi ash-Shadr, *Mengobati Penyakit hati, Meningkatkan Kualitas Diri*, Pustaka Zahra, Jakarta, 2000, hal. 29-30