

BAB IV

ANALISIS

A. Hubungan Hadîts tentang Marah dengan Kesehatan

Sebagaimana yang telah dijelaskan dalam hadîts riwayat Imam Tirmidzi, maka dapat diuraikan bahwa kemarahan berarti sebagai berikut.

Marah adalah salah satu bentuk emosi paling umum yang sedikit- banyak mempengaruhi kesehatan, perilaku dan hubungan antar pribadi seseorang. Perasaan dan pernyataan amarah berbeda-beda dari seorang kepada yang lain. Intensitas kemarahan seseorang meningkat secara kontinu mulai dari rasa tersinggung (rasa kurang senang) hingga murka¹²⁹.

Marah merupakan emosi dasar yang tampak ketika salah satu motif dasar atau penting yang harus dipenuhi terhambat. Jika ada sesuatu yang menghambat manusia atau hewan dalam memuaskan salah satu motif dasarnya, ia akan marah, berontak, dan melawan penghambat itu untuk mengalahkan dan menghilangkannya sampai ia berhasil mencapai tujuannya dan memenuhi motifnya¹³⁰.

Memang benar bahwa amarah yang dipendam akan menggerogoti ketahanan jiwa dan kesehatan mental, fisik dan spiritual. Namun demikian apabila kita membiarkan diri

¹²⁹ CZ. Panjaitan, MA dan L.J. Lintong, *Anda Sanggup Mengatasi Stres*, Indonesia Publishing House, 1993 hal. 86

¹³⁰M. Utsman Najati, *op.cit*, Hal. 58

melampiasikan amarah itu sesuka hati, tentu orang-orang akan segera mencap kita sebagai orang sinting. Tali persahabatan terputus, hubungan orang lain juga akan terganggu akibat amarah yang tak terkendali.¹³¹

Ketika marah, kadar hormon adrenalin dalam darah akan naik. Kinerja jantung akan meningkat, berdegup lebih kencang dari kondisi normal. Jika hal ini terjadi berulang-ulang untuk waktu lama, dapat menyebabkan pembengkakan jantung. Sering marah berlebihan, kadar kolesterol jahat dalam darah akan meningkat, berujung pada penyakit jantung koroner, bahkan menyebabkan kematian mendadak.

Hormon lain yang meningkat ketika kita marah adalah hormon *cortisone*, yang berfungsi sebagai agen *antiinflammatory* (kondisi di mana bagian tertentu pada manusia memerah, membengkak, suhunya meningkat, dan seringkali terasa sakit seperti yang kita rasakan pada radang, cedera, atau infeksi). Ketika hormone *cortisone* ini meningkat, pembuluh darah akan membesar dan melemah.¹³² Sebagaimana yang telah disebutkan dalam hadîts Nabi saw.

Kombinasi kadar *cortisone* dan *adrenaline* yang tinggi dapat meningkatkan tekanan darah, karena detak jantung yang tinggi dan melemahnya pembuluh darah dapat berujung pada stroke, jika yang pecah adalah pembuluh darah di otak. Tingginya

¹³¹ *Ibid*, hal 91

¹³² Muhammad Umar Abdurahman , *op.cit*, hal. 45

tekanan darah juga dapat menyebabkan pusing dan sakit kepala. Itulah sebabnya ketika marah, muka akan memerah, jantung berdebar, kadang tubuh terasa panas. Pada kasus lain, dapat menyebabkan sesak nafas. Hal ini karena fungsi jantung sangat erat dengan pernafasan.

Efek jangka panjang lain yang juga akan dialami adalah kanker. Keadaan marah yang berkepanjangan dan sporadis dalam keseharian, bisa mempercepat perkembangan sel kanker, serta mempercepat metastasis (Proses penyebaran sel kanker).¹³³

Marah bukan saja sebagai satu respon terhadap sumber stress dari luar, tetapi dia sendiri bersifat stressor dari dalam diri. Sebagaimana Ellen G. mengungkapkan : “Hubungan saling mempengaruhi yang terjadi antara pikiran dan tubuh sangatlah besar. Apabila satu menderita yang lain ikut menanggung akibatnya. Keadaan pikiran seseorang berperan sangat besar dalam menentukan kesehatan system tubuh¹³⁴ .

Kata Mabel Gill, sebagaimana yang dikutip oleh CZ. Panjaitan, “yang menghasilkan penyakit adalah emosi berkepanjangan dan meluap-luap”. Dia menjelaskan bahwa respon terhadap situasi yang emosional berlangsung cepat, tetapi surutnya sangat pelan, membuat pengaruh fisik bertahan lebih lama. Ada juga, peningkatan reaksi kimia pada berbagai bagian kelenjar, dan produk zat-zat kimia ini bahkan mampu

¹³³ *Ibid*, hal. 46

¹³⁴ CZ. Panjaitan, MA dan L.J. Lintong, *op.cit*, hal. 88

membangkitkan efek yang lebih buruk sampai saatnya mereka tersapu bersih.

Seorang dokter mengamati bahwa kebanyakan penyakit yang disebabkan oleh emosi tidak muncul sebagai hasil satu emosi yang besar dan hebat, bukan pula dari satu seri malapetaka yang menimpa, melainkan adalah hasil tetesan yang terus menerus dari emosi-emosi yang tidak perlu namun sangat mengganggu. Kadang-kadang satu penyakit yang parah boleh jadi muncul akibat satu emosi yang amat parah. Sebagaimana diungkapkan oleh Ellen G. White : “memberi kesempatan bagi emosi yang ganas sangat membahayakan kehidupan. Banyak orang yang meninggal karena ledakan amarah dan nafsu.”

Di samping itu, setiap ledakan amarah akan melemahkan sistem saraf. Amarah menghabiskan sejumlah besar energi secara percuma. Hal yang sama juga terjadi dengan amarah yang tak dibebaskan atau dipendam yang disertai oleh rasa dendam kepada seseorang. Perasaan-perasaan buruk seperti ini mengikis kekuatan jiwa seseorang, membuang lebih banyak sumber daya tubuh secara sia-sia.¹³⁵

Marah jika menguasai manusia, maka akan mengubahnya menjadi buruk dan bisa menyimpannya dengan berbagai penyakit saraf, seperti penggumpalan darah, tekanan darah tinggi, dan

¹³⁵ *Ibid*, hal. 90

lainnya. Dan tampak pengaruhnya dalam mulut dan anggota badan yang lain.¹³⁶

Marah yang dimaksud di sini bukanlah marah biasa (cepat reda), tetapi marah yang terus menerus, melewati batas yang lumrah. Karena, marah seperti ini bisa menimbulkan kemudharatan gangguan jantung dan kemungkinan timbulnya penyakit jantung kronis yang mematikan serta mengurangi sistem imun (sistem kekebalan tubuh). Gangguan ini disebabkan oleh adanya hubungan antara reaksi yang berlebihan dan kelenjar vital pada tubuh yang memisahkan dan membuka getah bening lambung. Gangguan ini berpengaruh pada penyakit jiwa kronis karena bercampurnya hormon yang bersumber dari kelenjar tersebut sehingga menjadi lemah. Pada akhirnya, gangguan ini berdampak pada perubahan sel-sel sehat menjadi sel-sel kanker sebagai dampak berkurangnya sistem imun.

Para ahli berpendapat bahwa sejumlah gangguan jiwa mempengaruhi kondisi fisik. Penyakit-penyakit jiwa dan tekanan sosial yang terus-menerus berdampak pada imunitas tubuh dan munculnya penyakit tertentu.

Tekanan jiwa terkadang memberikan andil terhadap tumbuhnya penyakit fisik, seperti penyakit kulit, kanker, penyakit jantung, pecah pembuluh darah, dan penyakit-penyakit kelenjar lainnya.¹³⁷

¹³⁶ Prof. Abdul Basith Muhammad As-Sayyid, *op.cit*, hal. 130

¹³⁷ Hisham Thalbah, *op.cit*, hal. 3

Bahaya marah dijelaskan oleh para ahli psikologi antara lain dapat dilihat dari tiga perspektif. Pertama, bahaya fisiologis, dari aspek medis menurut para pakar, marah dan kekecewaan yang terjadi akan mempengaruhi kesehatan seseorang. Hal ini dibuktikan oleh penelitian di Pennsylvania pada tahun 1999 tentang hubungan antara tekanan psikososial dan infark jantung, sebagaimana yang disampaikan oleh Muller dari University of Kentucky Medical Center Lexington. Diketahui bahwa 300 dari 331 (90,6 %) pasien yang mengikuti penelitian tersebut terbukti secara klinis memiliki perasaan marah jika diukur menurut skala Cook Medley Hostily. Menurut penelitian tersebut, 6 dari 7 (85%) penderita depresi yang meninggal dalam waktu 6 bulan setelah serangan infark diketahui menyimpan perasaan marah (anger in). demikian juga dengan 13 dari 14 (92%) pasien yang meninggal 12 bulan setelah mengalami infark. Dengan demikian, tampaknya semakin lama disimpan dampak perasaan marah ini akan semakin fatal bagi kesehatan (Republika, 1999). Dayer (dalam Gie, 1999) menyatakan bahwa pada faal manusia, amarah dapat menimbulkan tekanan darah tinggi, bisul, bintik-bintik merah pada kulit, jantung berdebar, sukar tidur, letih, dan juga penyakit jantung.

Kedua, disamping melemahkan jasmani, marah juga berimplikasi negatif dari segi psikologis. Marah akan menimbulkan berbagai akibat psikologis yang membahayakan. Setelah sadar diri atau tenang kembali, biasanya seseorang yang

marah akan dipenuhi rasa penyesalan terhadap perbuatannya yang tidak patut.

Ketiga, marah seseorang dapat menimbulkan biaya sosial yang sangat mahal baginya. Watak pemarah mengakibatkan terjadinya disharmonis, seperti hubungan dengan yang dicintai, putusnya persahabatan dengan seorang teman, kehilangan pekerjaan, atau bahkan terkena hukuman pidana dalam kasus-kasus marah yang berujung pada penganiayaan atau pembunuhan¹³⁸.

Dalam kondisi marah, karena emosi sedemikian meninggi, pikiran menjadi tertutup, tidak mampu berpikir jernih. Oleh karena itu, Rasûlullâh saw. menasihati para sahabat untuk tidak mengeluarkan vonis atau keputusan pada saat sedang marah.¹³⁹

B. Hubungan Solusi Marah dalam Hadits dengan Kesehatan

Diantara hubungan solusi dalam menanggulangi marah dalam hadîts Nabi saw. yaitu :

1. Jangan Marah kecuali karena Allah

Tidak semua kemarahan itu bersifat negatif. Jika seseorang marah karena hal yang positif, maka hal itu sangat dianjurkan. Terutama jika kemarahan itu dikarenakan suatu hal seperti menghina agama atau bangsa, maka itu adalah kemarahan yang positif.

¹³⁸ Tiantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *op.cit*, hal. 6-7

¹³⁹ *Ibid*, hal. 59

Umat Muslim wajib marah ketika harga diri agama atau Rasulullah saw. dihina, sebagaimana yang telah terjadi di Denmark atau Italia beberapa tahun lalu. Mereka yang merasa anti Islam menghina Nabi saw. dengan membuat karikatur dalam suatu majalah yang bermaksud di gambar kartun itu adalah Nabi saw. Jelas reaksi keras dari warga muslim pecah di penjuru dunia.

Selain itu, kasus Yerusalem harusnya juga membuat umat muslim dunia marah, karena Sejak 1967 kaum Zionis Yahudi bertekad akan membangun kembali Temple of Solomon, apa pun dampaknya terhadap bangunan Masjid Al-Aqsha, bahkan kalau perlu masjid itu akan dirubuhkan sama sekali. Sementara ini kaum Yahudi telah membangun Tembok Ratapan (Wailing Wall), persis di dinding barat Masjid Al-Aqsha. Mereka juga melakukan penggalian-penggalian di bawah Masjid Al-Aqsha dan Masjid Qubba Al-Shakhrah.¹⁴⁰ Dengan demikian wajiblah bagi kita untuk membela umat Islam di seluruh penjuru dunia, karena hakikatnya sesama muslim adalah saudara.

Rasûlullâh saw. hanya marah bila ada hak-hak Allah yang dilanggar. Biasanya ketika marah, timbul dorongan untuk menyakiti orang lain. Tangan ingin menampar, mulut ingin memaki. Banyak korban sakit hati karenanya. Itu bila marah tidak dikendalikan. Belajar mengendalikan marah

¹⁴⁰ SwaraMuslim.net bulan Maret 2006.

sesungguhnya dapat memperkuat kemauan seseorang. Dia menjadi terlatih untuk mengontrol dorongan nafsu dan syahwatnya. Pada akhirnya, dialah yang menguasai nafsu dan syahwatnya, bukan malah sebaliknya; dikendalikan nafsu dan syahwat.¹⁴¹ Hal ini akan melatih kita agar bisa berpikir lebih positif yang akhirnya akan memberikan dampak positif pula bagi otak dan organ-organ tubuh lainnya.

2. Menahan dan meredam amarah jika telah muncul

Jika seseorang tidak dapat menahan dan meredam amarahnya, maka dalam situasi yang sulit akan mudah untuk difitnah atau di adu domba demi kepentingan satu orang atau kelompok lain. Maka sebelum seseorang marah, harus terlebih dahulu mengklarifikasi kabar yang belum tentu kebenarannya.

Sebagaimana konflik di sampit, sekitar tahun 2001 yang melibatkan orang Madura dan suku asli Dayak, sekitar 600 ratus warga tewas karena kejadian ini. Tidak lain penyebabnya adalah egoisme dan fanatik antar kelompok, walaupun awalnya adalah masalah pribadi, akhirnya akan menjadi masalah satu kelompok hingga terjadilah peperangan yang menewaskan ratusan orang. Padahal jika dapat diselsaikan dengan kepala dingin dan klarifikasi nyata, akan didapatkan masyarakat yang damai penuh keamanan dan ketentraman.

¹⁴¹ Mohamad Zaka Al Farisi, *op.cit*, hal. 68

Menahan di sini sekaligus meredam amarah, bukan menahan kemarahan yang selalu mengingat masalah tersebut. Karena Orang yang menekan emosi lebih banyak dan marahnya dipendam, tapi dia suka mengingat masalah itu, maka suatu saat bisa meledak, dan akan berakibat pada gangguan jantung, tenggorokan, dan kanker.¹⁴²

3. Berlindung kepada Allah ketika Marah

Sebagaimana dibahas dalam hadîts, bahwa marah adalah gangguan dari syaitan, jika seseorang yang sedang marah membaca ta'awaudz (berlindung kepada) Allah, maka niscaya syaitan tidak akan berani untuk mengganggu. Ketika seseorang ingat akan Tuhannya, dalam setiap masalah akan senantiasa ia hadapi dengan tenang. Tak ubahnya jika situasi sedang carut-marut yang bisa menyebabkan marah, maka dengan segera ia akan memohon perlindungan kepada Tuhan-Nya, karena mengingat dampak yang akan dihadapi jika kemarahan meluap.

Orang yang senantiasa memnita perlindungan kepada Allah, maka dalam situasi sulit bagaimanapun, ia akan selalu ingat kepada-Nya. Dengan ingat kepada Allah, akan dirasakan ketenangan jiwa dan hati, jika situasi mengharuskan marah, maka ia akan dapat mengendalikan dirinya dalam kemarahan, karena ia hanya ingin marah yang mendapat ridha Allah. Sebagaimana firman Allah :

¹⁴² <http://Gaya Marah dan Efeknya bagi Kesehatan.com>

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ

الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. (QS. Ar-Ra'd : 28)

Diantara penelitian tentang doa dan zikir kepada Allah telah banyak dilakukan, antara lain :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Comstock, GW dan kawan-kawan (1972) seperti yang termuat dalam Journa of Chronic Diseases, menyatakan bahwa bagi mereka yang melakukan kegiatan keagamaan secara teratur disertai do'a dan zikir, ternyata risiko kematiannya akibat jantung koroner lebih rendah 50%, sementara kematian akibat emphisema (paru-paru) lebih rendah 56 %, kematian akibat penyakit hati (cirrhosis hepatis) lebih rendah 74 % dan kematian akibat bunuh diri lebih rendah 53%.
2. Penelitian yang dilakukan ilmuwan Larson dan kawan-kawan (1989) terhadap pasien dengan tekanan darah tinggi atau hipertensi dibandingkan dengan kelompok (bukan pasien hipertensi), diperoleh kenyataan bahwa komitmen agama kelompok kotrol lebih baik dan dikemukakan bahwa kegiatan agama seperti doa, zikir mencegah seseorang dari hipertensi.
3. Penelitian Levin dan Vanderpool (1989) demikian pula terhadap penyakit jantung dan pembuluh darah, bahwa kegiatan agama akan memperkecil risiko menderita penyakit

jantung dan pembuluh darah (kardiovaskuler). Alfred Tomatis seorang dokter dari Perancis yang lima puluh tahun mengadakan eksperimen tentang hubungan antara rangsang pendengaran terhadap tubuh, dimana pendengaran dapat mengontrol regulasi kerja tubuh dalam mengontrol dan mengendalikan sistem syaraf. Dalam eksperimen, Alfred menemukan syaraf pendengaran berhubungan dengan seluruh otot tubuh, dan merupakan alasan mengapa keseimbangan dan fleksibilitas tubuh dan seluruh kerja tubuh dipengaruhi oleh suara, frekwensi suara dari labirin telinga berhubungan dengan seluruh bagian tubuh seperti jantung, paru-paru, hati, pencernaan dan usus halus. Pada tahun 1960 seorang ilmuwan bernama Hans Jenny menemukan bahwa efek suara mempengaruhi bentuk , dan material sel didalamnya. Tahun 1974 seorang peneliti Fabien Maman and Sternheimer menemukan bahwa setiap bagian dari tubuh mempunyai sistem vibrasi. Beberapa tahun kemudian Fabien dan Grimal menemukan bahwa suara, berefek pada sel kanker khususnya suara yang mempunyai efek yang kuat terhadap perubahan sel kanker itu sendiri. Suara Al-Quran yang dilantunkan memberikan frekuensi yang merangsang sel secara keseluruhan. Suara dari telinga menuju sel otak dan mempengaruhi kerja otak, dan sel tubuh. Yang hanya dapat dirasakan dengan pengalaman dan pengulangan.¹⁴³

¹⁴³<http://Zikir-Menurut-Islam-Dan-Kesehatan-dr-Liza-Pasca-Sarjana->

4. Diam

Diantara solusi yang disampaikan Rasul saw. ketika marah adalah diam. Rasulullah saw. menganjurkan diam karena kebanyakan ketika orang marah, ia akan mengucapkan kata-kata seenaknya sendiri yang memuaskan hatinya. Dan kata-kata itu akan penuh cela dan hinaan kepada orang yang ia marahi. Bahkan juga terjadi ketika orang marah karena suatu hal yang terjadi, ia dengan entengnya menyalahkan Allah. Jelas hal ini malah akan mendatangkan adzab Allah. Maka untuk menghindari hal-hal semacam ini, sangat pas jika orang yang sedang marah dianjurkan untuk diam demi keselamatan diri dan orang lain.

Ada beberapa alasan kenapa seseorang hanya diam saat marah :

- a. Membuang-buang energi, tipe orang seperti ini adalah orang yang masa bodoh terhadap segala masalah yang sedang dihadapinya.
- b. Tidak ingin menyakiti orang lain dengan kemarahannya, tipe orang seperti ini sangat bijak, dia cenderung menyimpan sendiri amarah yang dia rasakan, jika ia bisa berfikir positif dan mengalihkan amarahnya maka amarah tersebut tidak akan membebani dirinya, tetapi jika tipe

orang seperti ini tidak bisa mengendalikan pikirannya, maka dia akan terbebani sendiri karena amarah tersebut.

- c. Ingin bersikap tenang untuk bisa berfikir jernih dan mencari solusi, saat seseorang marah maka ia akan mencoba untuk memperlihatkan sikap yang tenang walaupun sebenarnya ada amarah di dalam dirinya, kemudian dia akan mencoba berfikir jernih mencari pembelajaran dan hal positif yang bisa diambil dari masalah yang dihadapinya tersebut, dan kemudian setelah benar-benar tenang, barulah mengungkapkan semua bebannya dengan sikap yang tenang dan baik.

Tujuan diam di sini adalah menghindari resiko terjadinya percecokan antar sesama. Diam bukan berarti menaruh dendam kepada pihak lain, kemudian akan membalas pada waktu yang lain, tetapi memang murni untuk menghindarkan diri dari permusuhan. Maka sikap diam di sini lebih cenderung menguntungkan dalam kesehatan sosial bermasyarakat.

5. Mengubah posisi ketika marah

Pada saat seseorang marah dalam posisi berdiri, maka di dalam hadîts Nabi saw. dianjurkan ia segera mengubah posisinya untuk duduk atau berbaring. Karena hal itu akan menghindarkan dirinya dari berbagai tindak yang tidak diinginkan.

Ketika marah, biasanya terjadi ketegangan tubuh. Jantung berdegup kencang, urat leher membesar, darah mengalir deras. Dalam keadaan ini, diperlukan relaksasi tubuh. Bila relaksasi sudah terjadi, dengan sendirinya marah pun mereda. Karena itu, Rasûlullâh saw menganjurkan segera duduk bila sedang marah. Bila belum juga mereda, dianjurkan untuk berbaring.

Duduk atau berbaring bisa membuat tubuh rileks. Ini dapat meredakan ketegangan yang timbul ketika marah. Kondisi rileks secara bertahap akan mengendurkan intensitas marah sampai akhirnya hilang sama sekali. Di samping itu, duduk atau berbaring juga dapat menghalangi kecenderungan berlaku kasar.¹⁴⁴ Dengan rileks inilah darah yang mengalir akan lancar kembali, sehingga jika peredaran darah normal, maka kondisi organ-organ di dalam tubuh akan kembali normal.

6. Berwudhu atau mandi dan semisalnya

Beraktivitas setiap hari akan merasa melelahkan bagi setiap orang, hal itu memicu keluarnya hawa panas dalam tubuh. Ketika seseorang merasa kelelahan, maka ia akan merasa tenang kembali jika telah menyiramkan air ke tubuhnya.

Tak bedanya dengan orang yang sedang meluap amarahnya, ia dianjurkan untuk berwudhu agar amarahnya

¹⁴⁴ Mohamad Zaka Al Farisi, *op.cit*, hal. 69

cepat mereda. Hal ini sangat relevan dengan diwajibkannya shalat lima waktu dalam sehari yang mana wudhu sebagai syarat sah nya shalat. Karena dengan berwudhu ini, perasaan marah bisa jadi reda, lelah jadi bergairah dan sebagainya.

Orang marah perlu kesejukan. Oleh sebab itu, wudhu juga bisa meredakan marah. Ketika marah meluap-luap, basuh anggota wudhu dengan air. Kesejukan akan terasa. Kesegaran air dapat meredakan tekanan aliran darah yang timbul ketika marah. Ketegangan otot dan syaraf mengendur. Selanjutnya, timbul kesadaran spiritual bahwa tidak hanya tubuh yang dituntut bersih, tapi hati juga harus bersih.¹⁴⁵

Ibn Miskawaih¹⁴⁶ juga mengajukan cara untuk menyingkirkan sebab-sebab marah, yakni: lemahkan daya marahnya, cabut substansinya, dan lindungi diri dari akibat-akibatnya, sehingga jika hal itu menimpa, kita akan menaati aturan akal. Dengan demikian, kekuatan wudhu sesungguhnya merupakan jawaban yang paling tepat mengenai cara untuk melakukan hal tersebut.

Kebersihan dan kejernihan air wudhu dapat mengurangi atau bahkan menghilangkan panasnya temperature tubuh ketika tengah marah. Kesucian air wudhu

¹⁴⁵ *Ibid*, hal. 69

¹⁴⁶ Adalah seorang filosof muslim yang di anggap mampu memadukan dua tradisi pemikiran Yunani dan Islam, di samping juga ahli dalam filsafat Romawi, India, Arab, dan Persia, yang memusatkan perhatiannya pada filsafat etika Islam, meskipun sebenarnya Ibnu Miskawaih adalah seorang dokter, sejarawan dan ahli bahasa

yang dapat mensucikan anggota tubuh serta jiwa dapat menghilangkan dorongan-dorongan amarah ke arah yang negatif, merusak, dan membunuh di satu sisi, dan dapat mengarahkan daya amarah kepada keberanian, keadilan dan kebenaran¹⁴⁷.

Dalam dunia pengobatan, air menjadi salah satu substansi yang sangat penting, baik sebagai media perantara sebagai pelarut obat-obatan misalnya maupun secara langsung air itu sendiri dijadikan media pengobatan. Seorang dokter muslim berkebangsaan arab bernama Amin Ruwaihah telah menyusun satu buku yang khusus membahas tentang pengobatan dengan air, berjudul *al-Tadawiy bi-alma'*. lebih dari seratus metode pengobatan dengan media air yang ia jelaskan dalam buku tersebut untuk mengobati lebih dari seratus penyakit. Adapun dari sejumlah penyakit yang apat diobati dengan air, antara lain penyakit kulit, rematik, kepala, telinga, jantung dan perut.¹⁴⁸

Selain itu, air memiliki andil dalam proses pencernaan, revitalisasi darah, dan membersihkan zat-zat racun di tubuh, baik racun organic maupun racun anorganik. Bahkan, ternyata janin pun mengandung 97 % air, bayi yang baru lahir mengandung 80 % air pada tahun pertama, manusia

¹⁴⁷ Muhammad Muhyidin, *Cahaya-cahaya Air Wudhu*, Garailmu, Yogyakarta, 2009. Hal. 172-173

¹⁴⁸ Drs. Oan Hasanuddin, R.O, Acp, MA, *Mukjizat Berwudhu*, Qultum Media, Tangerang, 2007, hal. 64

dewasa mengandung 66 % air, sel-sel otak mengandung 97 % air, darah mengandung 82 % air, dan paru-paru mengandung 90 % air. Bahkan bumi kita berpikaj ini memiliki perairan lebih luas dibandingkan dengan daratan.¹⁴⁹

7. Memberi Maaf dan Bersabar

Setiap orang, katanya, punya masalah. Kadang besar kadang kecil. Sementara itu, ada yang bisa mengatasi masalah, tegar dan tabah meniti kehidupan. Namun, ada yang berputus asa dan bahkan tenggelam dalam permasalahan.¹⁵⁰

Orang kuat bukan jago gulat. Hanya persepsi jahiliyyah yang memandang kekuatan sebatas kehebatan fisik semata. Kekuatan tidak terletak pada kemampuan menjatuhkan lawan, kekuatan yang sesungguhnya adalah kemampuan untuk mengendalikan diri. Jadi, orang kuat adalah orang yang mampu menahan diri, terutama ketika marah. Sebagaimana sabda Nabi saw. pada bab III.

Burns menyebutkan lima jenis distorsi yang paling sering terjadi bilamana seseorang marah. Pertama-tama adalah mencap atau menilai orang lain buruk secara keseluruhan. Amarah diarahkan kepada “keadaan” orang tersebut. Yang kedua ialah membaca pikiran. Kita menemukan motif dengan keterangan yang memuaskan mengapa orang lain berbuat

¹⁴⁹ Rusdin S. Rauf, *9 Keajaiban Sunnah Rasulullah*. Qultum Media, Jakarta, 2009, hal. 170

¹⁵⁰ Yusuf Mansur, *Susah itu Mudah*, Salamadani, Bandung, 2002, hal. 49

seperti itu. Ketiga adalah mengada-ada, membesar-besarkan kejadian negatif tersebut. Keempat adalah munculnya kalimat-kalimat seperti “seharusnya” dan “seharusnya tidak” yang tidak pada tempatnya. Kelima yaitu persepsi ketidakadilan dan tidak senonoh yang merupakan penyebab utama amarah.

Untuk mengimbangi fikiran-fikiran yang semrawut yang selanjutnya bisa membangkitkan amarah, seseorang harus memiliki sikap sudi menerima, memandang setiap orang seutuhnya sebagai gabungan antara sifat-sifat positif yang terkandung dalam diri seseorang.¹⁵¹

Adapun diantara makna sabar adalah menerima apapun kejadian dengan hati lapang, ikhlas, dan percaya bahwa Allah ada di balik semua hal. Kelapangan dan keikhlasan dalam menyikapi problematika kehidupan akan membuat hati menjadi rileks dan pikiran menjadi jernih.¹⁵²

Barangsiapa terbebas dari kemarahan, dia akan selamat dari kebinasaan. Memaafkan manusia adalah sumber kejernihan hati dan ketentraman jiwa. Berdamai dengan manusia akan menyelamatkan diri dari gangguan dan menjaga diri dari permusuhan.¹⁵³

Hal lain yang mungkin terjadi adalah dendam, ini merupakan buah dari hati yang terluka, tersakiti, teraniaya, atau yang merasa terambil haknya. Wujud dendam yang

¹⁵¹ CZ. Panjaitan, MA dan L.J. Lintong, *op.cit*, hal. 93

¹⁵² Yusuf Mansur, *op.cit*, hal. 51

¹⁵³ *Ibid*, hal. 85

paling konkret adalah kemarahan. Seseorang meluapkan amarahnya karena tidak suka melihat orang yang dia benci mendapat kesenangan. Dia lebih suka melihat orang itu sengsara, melebihi dirinya¹⁵⁴.

Tengoklah Rasûlullâh , bagaimana beliau bersabar, memaafkan, dan berlapang dada terhadap gangguan dari para penentangannya. Dengan itu, Allah meninggikan kedudukan, mengangkat derajat, dan menjadikannya sebagai pemimpin para anak Adam.

Beliau menghadapi gangguan, hinaan, dan perlakuan buruk yang tak pernah dialami oleh seorang makhluk pun. Musuh-musuh mencaci, memaki, mendustakan, menyakiti, dan mengejeknya. Namun semua itu justru menambah kesabaran, sikap welas asih, dan kemurahan hati beliau. Beliau senantiasa riang, damai hati, tenang jiwa, lapang dada, dan berseri wajahnya.¹⁵⁵

Emosi merupakan perasaan yang amat sulit dikendalikan dan sering mempengaruhi perilaku dan tindakan kita. Pada saat-saat tertentu, kita mungkin mengalami luapan-luapan emosi yang dipicu oleh peristiwa-peristiwa yang terjadi di lingkungan sekitar atau sebagai akibat dari perubahan kondisi tubuh. Luapan-luapan ini menggerakkan cara pandang yang berbeda-beda sesuai dengan kadar emosi

¹⁵⁴ *Ibid*, hal. 121

¹⁵⁵ *Ibid*., hal. 91

dan perbedaan karakter orang. Kemudian efek cara pandang ini menghasilkan perilaku tertentu yang berbeda pula antara satu individu dan yang lainnya sesuai dengan kondisi, waktu, dan tempat yang dialaminya. Maka dari itu, kesabaran adalah kunci agar perilaku seseorang senantiasa tenang dalam segala kondisi dan situasi.

Ketika tingkat kesabaran seseorang bertambah, ia akan memiliki kesiapan dan kemampuan untuk menginvestasikan waktu dan tenaganya demi mencapai kepribadian yang sempurna. Ia juga akan berusaha memperbaiki kekurangannya dengan cara mempelajari perilaku-perilaku yang baik. Dengan cara ini, ia mampu menghilangkan kebingungannya dalam menghadapi ketidakpastian perasaan yang dapat menjerumuskannya kepada rasa marah dan dendam, bahkan kelicikan dan pencurian.¹⁵⁶

Ketidaksabaran akan berimplikasi pada berkurangnya perasaan sehingga mengurangi rasa peduli terhadap penderitaan orang lain. Ketidaksabaran juga menghilangkan rasa lega dan bahagia setelah berhasil melewati ujian yang menyakitkan.¹⁵⁷

Ketika marah, hormon-hormon negatif akan meningkat. Sebaliknya, ketika kita bisa mengendalikan

¹⁵⁶ Tallal Alie Turfe, *Mukjizat Sabar*, Pent. Asep Saifullah, PT Mizan Pustaka, Bandung, 2009, hal. 140

¹⁵⁷ *Ibid*, hal. 142

amarah dengan bersabar, ikhlas serta banyak tersenyum, hormon-hormon positif akan meningkat, yang juga bersifat melawan proses penuaan.

Daya tahan tubuh juga akan meningkat. Banyak kita jumpai orang-orang yang telah divonis dokter bakal meninggal dalam kurun waktu tertentu karena penyakit tertentu yang mematikan. Namun dengan semangat hidup, sabar, dan pikiran yang positif, mereka bisa hidup untuk kurun waktu yang jauh melampaui vonis dokter. Bahkan ada yang sembuh dari penyakitnya.

Marah berlebihan dapat menyebabkan berbagai macam penyakit. Begitupun dengan perasaan negatif lain yang acapkali hinggap. Itu sebabnya, “sabar” menjadi salah satu ibadah yang punya tempat istimewa. Sabar dalam marah, atau sabar dalam hal lain.¹⁵⁸

8. Jangan Membalas Keburukan dengan Keburukan yang Berlebihan

Seseorang tak akan dapat meraih kehidupan yang baik, kecuali dengan membuka pintu maaf kepada siapa saja yang berbuat jahat kepadanya. Apabila dia mau memaafkan kesalahan orang, saat itulah Allah akan mengganti pemberian maafnya dengan ketenangan, keridhaan dan kedamaian.

Sementara, orang yang menuntut balas terhadap setiap orang yang berbuat jahat kepadanya, akan ada bara api yang

¹⁵⁸ Muhammad Umar Abdurahman *op.cit*, hal. 45

menyala-nyala di dalam hatinya yang disebabkan kedengkian dan dendam. Orang-orang yang selalu menunggu-nunggu saat datangnya kesempatan untuk melampiaskan dendam dan menuntut balas terhadap orang lain, dalam dada mereka ada tungku yang dinyalakan oleh bara kebencian dan kejengkelan. Jadi, dalam berinteraksi dengan manusia, tumbuhkan rasa toleransi, jabat tangan, saling memaafkan, dan berdamai.¹⁵⁹

Seharusnya, ekspresi kemarahan tidak bersifat agresif. Saat marah, gunakan akal sehat dan hati nurani, pikirkan bagaimana mempertemukan pemikiran dan kebutuhan yang saling berseberangan, tanpa harus melukai, menuntut, dan cenderung memojokkan atau tidak mau tahu bagaimana kondisi orang lain. Hal ini menjatuhkan martabat kita di hadapan orang lain.¹⁶⁰

“Hati orang yang marah penuh dengan racun”, kata Konfusius. Kala marah membuncah, pikiran jadi sempit, tindakan menjadi lepas kontrol. Apa saja dilakukan demi menyalurkan dorongan marah. Tidak mudah mengendalikan marah. Perlu perjuangan untuk itu. Sebuah perjuangan yang sangat penting sebab pengendalian marah punya banyak faedah. Mengendalikan marah misalnya, bisa meningkatkan hubungan baik antar manusia. Tak ada cek-cok dan perseteruan, yang ada kedamaian dan ketentraman.¹⁶¹ Hal ini

¹⁵⁹ Dr. Aidh Al-Qarni, *op.cit*, hal. 83

¹⁶⁰ Muhammad Umar Abdurahman, *op.cit*, hal. 89-113

¹⁶¹ Mohamad Zaka Al Farisi, *op.cit*, hal. 67

juga memberikan dampak kesehatan sosial dalam bermasyarakat.