



TERAPI MARAH BERDASARKAN PERSPEKTIF AL-GHAZĀLĪ MENERUSI KARYANYA *AL-ARBA'IN FĪ UṢŪL AL-DĪN*

Nur Syazana Adam & Syed Hadzrullathfi Syed Omar

ABSTRAK

Perasaan marah merupakan salah satu daripada sifat *madhmūmah* yang terdapat dalam jiwa insan. Sifat ini telah diumpamakan dengan api yang marak menyala yang akan membakar semua kebaikan yang telah dilakukan oleh pemiliknya. Oleh hal yang demikian, sifat marah perlu disingkirkan daripada jiwa insan agar mereka mampu menggapai kebahagiaan yang hakiki. Walaupun begitu, artikel ini hanya mengetengahkan perbincangan tentang pandangan tokoh-tokoh sufi muktabar khususnya al-Ghazālī menerusi karyanya *al-Arba'in fi Uṣūl al-Dīn* yang berkait dengan sifat marah. Kajian kualitatif ini telah menggunakan metode analisis kandungan dengan menjadikan karya al-Ghazālī iaitu *al-Arba'in fi Uṣūl al-Dīn* sebagai rujukan utama. Di samping itu, kajian ini turut merujuk karya tokoh-tokoh sufi muktabar yang lain serta jurnal dan artikel yang berkait dengan topik kajian. Kemudian data-data yang diperoleh tersebut akan dianalisis untuk menghasilkan dapatan kajian. Kajian mendapati bahawa sifat marah merupakan salah satu sifat yang menghalang pemiliknya untuk mencapai kejernihan dan kesucian jiwa. Hal ini kerana, setiap kali perasaan marah muncul di dalam jiwa, pasti diiringi oleh bisikan-bisikan syaitan yang akan menyemarakkan perasaan tersebut hingga mampu meninggalkan kesan yang negatif dalam kalangan masyarakat. Kajian merumuskan bahawa sifat marah menurut teori spiritual tokoh-tokoh sufi khususnya al-Ghazālī merupakan salah satu daripada sifat syaitan selain daripada sifat sombong dan bangga diri.

Kata Kunci: Terapi Jiwa, Marah, Tokoh-tokoh Sufi Muktabar, al-Ghazālī, al-Arba'in fi Uṣūl al-Dīn.

Pendahuluan

Sifat marah dari sudut bahasa bermaksud perasaan panas hati, berang, gusar dan murka (Noresah, 2007). Sifat ini berlaku kerana tekanan darah di dalam hati meningkat kerana sesuatu yang tidak disenangi (al-Jurjānī, 1413M). Faktor utama yang mendorong sifat marah ialah perasaan ego (sombong) yang disebabkan oleh kedudukan yang disandang, pangkat, pengikut dan harta yang dimiliki. Sifat marah merupakan salah satu sifat *madhmūmah* (negatif) yang perlu disingkirkan daripada jiwa. Namun, sekiranya tidak dibendung dibimbangi lama-kelamaan akan terusmerosakkan jiwa. Meneliti kajian literatur, kebanyakan pengkaji terdahulu menumpukan kajian terhadap pengaruh *wuḍu'* sebagai terapi dalam menangani perasaan marah (Kholilur, 2008). Di samping itu, terdapat juga kajian lepas tentang keburukan sikap marah (Tiang dan Ting, 2009), cara

membendung sifat marah (Fatimah, 2011) dan ekspresi sifat marah (Safiruddin, 2015). Berdasarkan tinjauan terhadap kajian-kajian lepas, sifat marah bukanlah sesuatu yang asing dalam kehidupan manusia. Hal ini kerana, sekiranya tidak dibendung perasaan marah dengan sebaiknya, pasti sifat ini akan memberi kesan yang negatif sama ada terhadap diri individu terbabit atau kepada masyarakat di sekelilingnya (Safiruddin, 2015).

Oleh hal yang demikian, artikel ini cuba mengkaji tentang sifat marah berdasarkan teori spiritual al-Ghazālī menerusi karyanya *al-Arba'in fī Uṣūl al-Dīn*. Ini kerana al-Ghazālī juga merupakan antara tokoh sufi yang banyak membincangkan konsep terapi jiwa menerusi karya-karyanya (al-Ghazālī, 1988). Al-Ghazālī atau nama penuh beliau ialah Abū Ḥāmid Muḥammad bin Muḥammad bin Muḥammad al-Ghazālī telah dahirkan di Ṭūs (bandar kedua di Khurasan selepas Naisabur) pada Dzu al-Qa'idah 450H/ 1058M. Beliau telah meninggal dunia di waktu Subuh, hari Isnin pada 14 Jamādi al-Akhir 505H/ 18 Disember 1111M (al-Ghazālī, 1988; Nabil, 2000; Muhammad Edi, 2011). Semasa hayatnya, al-Ghazālī yang pernah menjadi tenaga pengajar di Niẓamiyyah telah menghasilkan banyak karya. Antara karya beliau ialah *Iḥyā; 'Ulūm al-Dīn, Bidāyah al -Hidāyah, Tarbiah al-Awlād, al-Arba'in Fī Uṣūl al-Dīn* dan banyak lagi.

Kitab *al-Arba'in fī Uṣūl al-Dīn* dijadikan rujukan utama kerana sifat marah yang dibincangkan amat berkait dengan elemen spiritual dan turut disertai dengan penjelasan yang terperinci dengan mengemukakan dalil-dalil daripada al-Quran dan hadis Nabi s.a.w. di samping turut menyediakan saranan yang amat penting untuk dipraktikkan.

Perbincangan Dan Analisis

Artikel ini memfokuskan perbincangan tentang elemen-elemen yang berkait dengan sifat marah serta penyelesaiannya menerusi teori spiritual al-Ghazālī berdasarkan karya *al-Arba'in fī Uṣūl al-Dīn*.

Metodologi Kajian

Artikel ini telah mengupas tentang sifat marah berdasarkan pandangan al-Ghazālī terhadap teori terapi jiwa menerusi karya beliau *al-Arba'in fī Uṣūl al-Dīn*. Oleh hal yang demikian, bagi mendapatkan data-data yang berkaitan, pengkaji telah menggunakan

kaedah kajian kualitatif (Siti Uzairah, 2016; Othman, 2017) dengan menjadikan kitab tersebut sebagai rujukan utama di samping jurnal, artikel dan buku yang berkaitan (Sabitha, 2005). Kemudian data-data yang diperolehi tersebut dianalisis dengan menggunakan metode analisis kandungan. Seterusnya, data-data tersebut diklasifikasikan mengikut kategori berdasarkan objektif kajian yang telah ditetapkan.

Marah Dalam Al-Quran

Terdapat beberapa potongan ayat al-Quran yang berkait dengan sifat marah. Sebagaimana firman Allah SWT:

وَإِذَا بُشِّرَ أَحَدُهُم بِالْأُنثَىٰ ظَلَّ وَجْهُهُ مُسْوَدًّا وَهُوَ كَظِيمٌ

Maksudnya: “Dan apabila dikhabarkan kepada seseorang dari mereka bahawa dia beroleh anak perempuan, muramlah mukanya sepanjang hari (kerana menanggung dukacita), sedang dia menahan perasaan marahnya dalam hati”.

(Surah al-Nahl: 16: 58)

Berdasarkan Surah al-Nahl, ayat 58, al-Qushayrī telah mentafsirkan bahawa orang musyrikin jahiliyyah akan merasa marah dan malu apabila mendapat anak perempuan. Ini kerana dalam tradisi mereka, mendapat anak perempuan merupakan suatu kehinaan bagi mereka dalam akan menjatuhkan maruah mereka (al-Qushayrī, 2007).

Firman Allah SWT:

قَالَ لَا تُؤَاخِذْنِي بِمَا نَسِيتُ وَلَا تُرْهِقْنِي مِنْ أَمْرِي عُسْرًا

Maksudnya: “Nabi Musa a.s. berkata: “Janganlah Engkau marah kepadaku disebabkan aku lupa (akan syaratmu) dan janganlah Engkau memberati aku dengan sebarang kesukaran dalam urusanku (menuntut ilmu)”.

(Surah al-Kahf: 18:73)

Berdasarkan ayat 73 daripada Surah al-Kahf, al-Qushayrī telah mentafsirkan bahawa Nabi Musa a.s. telah memohon keampunan kerana terlupa untuk menunaikan syarat Allah SWT

setelah diperkenankan hajatnya. Ini kerana lupa tidak termasuk dalam kategori perlu dipertanggungjawabkan untuk melakukan sesuatu kewajipan. Maka orang yang menetap di sesuatu tempat akan diberi tanggungjawab yang tidak boleh dilakukan dan ditinggalkan oleh masyarakat tersebut (al-Qushayrī, 2007).

Marah Daripada Perspektif Tokoh-Tokoh Tasawuf

Isu yang berkait dengan sifat marah sudah lama dibincangkan dalam karya tokoh-tokoh tasawuf. Antaranya menurut pandangan al-Jurjānī, sifat marah yang timbul dalam diri insan disebabkan oleh suatu perubahan yang terjadi apabila darah yang terdapat di dalam hati bergelojak hingga menimbulkan suatu kepuasan di dalam jiwa. Sifat ini berpunca daripada syaitan yang telah menimbulkan pelbagai masalah kepada orang tersebut dan juga terhadap orang sekeliling yang hanya Allah SWT yang mengetahuinya (Majid, 2009).

Manakala menurut Ibn al-Jawzī (w. 597H), sifat marah merupakan sifat semula jadi manusia dan salah satu daripada sifat-sifat *madhmūmah* yang perlu disingkirkan daripada hati. Orang yang menahan perasaan marah daripada menjadi semakin parah akan diberi ganjaran pahala dan Allah SWT memuji sikap orang tersebut. Ini kerana, sifat marah merupakan salah satu daripada sifat syaitan yang berasal daripada api. (Ibn Jawzī, 1986),

Marah Menurut Pandangan Al-Ghazālī

Marah merupakan suatu nyalaan api yang akan membakar hingga ke hati manusia. Sesiapa yang dikuasai oleh perasaan marah, dia berada hampir dengan syaitan kerana syaitan berasal daripada api. Hal ini kerana, pada zaman Rasulullah s.a.w., seseorang telah bertemu Rasulullah dan berkata: "Suruhlah aku dengan satu perbuatan yang perlu aku kurangkan". Lalu Rasulullah s.a.w. bersabda kepadanya: "Janganlah kamu marah". Orang tersebut mengulangi beberapa kali tetapi Rasulullah s.a.w. memberikan jawapan yang sama.

Berdasarkan ungkapan Rasulullah s.a.w. di atas telah menunjukkan bahawa sifat marah merupakan sesuatu yang dikeji dalam Agama Islam. Hal ini kerana, sifat tersebut akan mendatangkan kemudaratan sama ada dari sudut zahir mahupun batin seperti menyebabkan pukulan, celaan, umpatan, iri hati, dengki, menunjukkan keburukan,

gembira atas kesusahan atau musibah yang menimpa orang yang tidak disukai, gelisah, menyebarkan rahsia orang dan sebagainya.

Berkait dengan sifat marah, al-Ghazālī telah membahagikannya kepada tiga keadaan iaitu perasaan marah yang sedikit (gelojak marah yang sedikit), perasaan marah yang berlebih-lebihan (hingga menghilangkan kewarasan akal fikiran dan batas yang sepatutnya) dan marah yang dibenarkan oleh syarak. Di samping itu, al-Ghazālī turut mengkategorikan perasaan marah kepada dua bahagian utama iaitu marah yang terpuji dan marah yang tercela. Marah yang terpuji dan dibenarkan adalah marah yang berteraskan Allah SWT sebagaimana kemarahan Allah SWT terhadap musuh-musuhNya daripada kalangan orang-orang musyrik dan kafir (Majid, 2009).

Terapi Sifat Marah

Antara faktor yang mendorong perasaan marah ialah bangga dengan diri sendiri, gurau senda yang berlebihan, mengejek, menipu, bantah-membantah, saling bermusuhan, khianat, mengejar harta dunia, pangkat dan darjat, yang berkait dengan harga diri dan sebagainya (Majid, 2009).

Dalam hal ini, al-Ghazālī telah menggariskan dua kaedah untuk menangani perasaan marah. Pertama, melalui latihan yang berterusan. Menurut beliau, perasaan marah tidak boleh dihilangkan secara keseluruhannya kerana merupakan sifat semula jadi bagi setiap manusia malah ada ketikanya diperlukan. Di samping itu, marah juga merupakan senjata untuk berperang dengan orang kafir dan melarang perbuatan mungkar serta menyeru kepada kebaikan. Sifat marah dapat diumpamakan seperti anjing pemburu yang mesti dilatih dan dibiasakan dengan akal dan syariat. Sifat ini akan dapat dibendung sekiranya dibiasakan diri dengan sifat sabar yang berterusan.

Kedua, menahan diri ketika sedang marah dengan ilmu dan amal. Dari sudut ilmu iaitu dengan menyedari bahawa setiap apa yang berlaku adalah atas kehendak Allah SWT dan bukan atas kehendak sesiapa. Manakala dari sudut amal, mesti mengingatkan diri bahawa rasa marah adalah berpunca daripada syaitan. Dalam hal ini, Islam menganjurkan agar penganutnya duduk ketika marah dalam keadaan berdiri, berbaring apabila marah dalam

keadaan duduk. Sekiranya masih belum tenang, maka dia harus berwuduk (al-Ghazālī, 2003).

Selain itu, terdapat beberapa saranan lain yang telah digariskan oleh al-Ghazālī, iaitu:

- i. Berlindung dengan Allah SWT daripada godaan syaitan yang direjam.
- ii. Memilih untuk berdiam diri daripada perdebatan atau pergaduhan.
- iii. Berlalu dari tempat tersebut sekiranya mampu.
- iv. Cuba bersikap tenang ketika marah di samping mengubah posisi badan. Contohnya duduk apabila marah ketika berdiri atau tidur apabila marah ketika duduk.
- v. Mengambil air sembahyang.
- vi. Mendirikan solat sunat dua rakaat.
- vii. Cuba untuk tidak memupuk sifat marah.
- viii. Mengingati bahawa ganjaran syurga bagi orang yang menahan perasaan marah.
- ix. Mengetahui bahawa Allah SWT akan memberi kedudukan yang istimewa kepada orang yang mampu menahan perasaan marah.
- x. Marah hanya apabila kewajipan dan tuntutan Allah SWT dilanggar.
- xi. Mengingatkan diri bahawa menahan marah merupakan salah satu daripada ciri-ciri orang yang bertaqwa.
- xii. Mempunyai pengetahuan tentang akibat mempunyai sifat marah.
- xiii. Berdoa kepada Allah SWT agar mampu menahan perasaan marah.
- xiv. Menjauhkan diri daripada unsur permusuhan dan dendam (al-Ghazālī, 1988).

Kesimpulan

Sifat marah adalah salah satu sifat *madhmūmah* yang dibekalkan oleh Allah SWT dalam setiap jasad insan. Walaupun begitu, sifat ini dapat menghilangkan pahala kebaikan yang dilakukan oleh pemiliknya seperti api yang memakan kayu api. Di samping itu, di dalam al-Quran turut dinyatakan tentang sifat marah. Selain itu, tokoh-tokoh tasawuf seperti al-Ghazālī yang juga merupakan seorang pakar terapi jiwa telah menjelaskan tentang isu ini dengan terperinci. Hal ini kerana, beliau turut mengupas tentang pembahagian dan kategori sifat marah serta turut menyatakan keburukan sifat ini di samping turut memberi jalan penyelesaian bagi membendungnya. Justeru, diharap agar artikel ini

mampu memberi sumbangan dalam menghakis sifat marah yang sentiasa merantai jiwa insan agar mereka mampu menjalani kehidupan yang harmoni sebagaimana yang digariskan dalam syariat Islam.

Rujukan

- Abi al-Qasim Abd al-Karim Bin Hawazin Bin Abd al-Malik al-Qushayri al-Naisaburi al-Syafii'. (2007). *Lataif al-Isyarat*. Beirut: Dar al-Kitab al-'Alamiyyah.
- Abu Hamid al-Ghazali. (1988). *Ihya' 'Ulum al-Din*. Kaherah: Markaz al-Ihtiram Li al-Tarjamah.
- Abu Hamid al-Ghazali. (2003). *al-Arba'in fi Uṣūl al-Dīn*. Damsyiq: Dar al-Qalam.
- Ali Bin Muhammad al--Sayyid al-Syarif al-Jurjani. (1413M). *Mu'jam al-Ta'rifat*. Kaherah: Dar al-Fadilah.
- Fatimah Abdullah. (2011). Therapetic Ethics: Managing Anger, Negative Thoughts And Depression According To Al-Balkhi. *Afkar*, 77-100.
- Jamal al-Din Abi al-Faraj 'Abd al-Rahman Bin Jawzi. (1986). *al-Tibb al-Ruhani*. Kaherah: Maktabah al-Thaqafah al-Diniyyah.
- Kholilur Rokhman. (2008). *Pengaruh Wudu Dalam Mereduksi Marah*. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas slam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Majid Bin Su'ud al-Uryan. (2009). *Adab Marah*. Indonesia: Islamhouse.com.
- Muhammad Edi Kurnanto. (2011). Pendidikan Dalam Pemikiran al-Ghazali. *Jurnal Khatulistiwa*, 161-176.
- Nabil Nofal. (2000). al-Ghazali. *UNESCO: International Bureau of Education*, 519-542.
- Noresah Binti Baharom. (2007). *Kamus Dewan (Edisi Keempat)*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa Dan Pustaka.
- Othman Bin Lebar. (2017). *Kajian Kualitatif*. Tanjong Malim: Universiti Sultan Idris.
- Sabitha Marican. (2005). *Kaedah Penyelidikan Sains Sosial*. Selangor: Prentice Hall/ Pearson Malaysia.
- Safiruddin Al Baqi. (2015 (Vol. 23. No. 1)). Ekspresi Emosi Marah. *Buletin Psikologi*, 22-30.
- Siti Uzairah Binti Mohd Tobi. (2016). *Qualitative Research, Interview Analysis and Nvivo 11 Exploration*. Kuala Lumpur: ARAS Publisher.
- Tiang Jiin Hung & Ting Ing Ling,. (2009). Sikap Marah Menjejaskan Hubungan Interpersonal. pp. 54-62.