

TEORI KOMPENSASI MARAH DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI ISLAM

Indah Wigati

Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Raden Fatah Palembang

Email: Indahwigati_tarbiyah@yahoo.co.id

Abstrac

Normally, there are three basic emotions of human beings since the human born, such as emotionally upset, excited and scared. Angry compensation theory is a theory that the human ability to divert the anger feelings that arise and it is human nature given by God. The compensation can be received directly or indirectly, Prinsiply, in direct competition if the person able to control their feeling of temper it's can protect them from all diseases such as; heart disease, hypertension and others. In other hand, indirect compensation which is person will get the reward from the God that heaven will be included, and will be increased in rank highest, including pious, looks wise and admired by many people. Angry in man is something that is natural from God that cannot be removed by anyone but can be managed positively angry. Angry that someone means the positive impact will be more assertive and respected, can improve a person's self confidence and can overcome fear if someone can manage angry emotions well.

Keywords: *Angry, Compensation, Islamic*

A. Pendahuluan

Manusia adalah makhluk yang unik. Segala kemampuan diberikan Tuhan kepada manusia, baik kemampuan positif maupun kemampuan negatif, salah satu kemampuan yang diberikan Tuhan kepada manusia adalah emosi. Ada tiga emosi dasar yang dimiliki manusia sejak bayi hingga wafat yaitu emosi marah, senang dan takut. Manifestasi masing-masing emosi tersebut berbeda-beda tergantung dengan usianya, tahap perkembangan dan situasi serta kondisi saat emosi tersebut muncul

(Yadi, 2006: 13). Berbagai ekspresi emosi dasar manusia, mulai dari kesediaan, kemarahan, ketakutan dan lain-lain diungkapkan dengan bahasa yang indah di dalam al-Qur'an dan hadits.

Dalam tulisan ini akan dibahas masalah emosi marah. Mengalami kemarahan bukanlah hal yang buruk. Ini adalah salah satu mekanisme pertahanan yang paling primitif yang kita miliki. Efek dari kemarahan bisa menjadi positif dan negatif.

Berbagai karakter marah pada individu. Ada orang yang sangat mudah marah dan ada orang-orang yang jarang sekali marah. Beberapa orang sadar kemarahan mereka dan tahu bagaimana mengontrol dan menghadapinya. Sebaliknya, ada orang lain yang gagal untuk mengenali tanda-tanda kemarahan dan menemukan dirinya dalam situasi yang tidak nyaman dan sering tidak menyenangkan. Seperti bagaimana teganya seorang suami membakar istrinya sendiri di depan anak kandungnya yang masih kecil atau seorang istri dengan sadisnya memotong habis alat vital suaminya, dan banyak lagi contoh-contoh lain yang sumbernya dari kemarahan.

Kemarahan yang terjadi pada seseorang akan sangat berbahaya. Kemarahan akan membinasakan hati dan kebijaksanaan. Barang siapa yang tidak dapat menguasainya maka ia tidak akan dapat mengendalikan pikirannya. Harry Mills (2005), kemarahan bukan emosi yang dilahirkan dan bukan sesuatu yang dipelajari.

Apalagi di tengah masa serba krisis seperti ini, dimana semakin banyaknya pengangguran, kenaikan harga barang yang meresahkan dan tuntutan pemenuhan kebutuhan hidup yang semakin tinggi. Tekanan-tekanan seperti itu menyebabkan banyak orang mudah sekali marah yang tidak terkendali, hanya karena masalah sepele saja orang tidak dapat menahan emosinya dan meluapkan kemarahannya dalam berbagai bentuk yang negatif bahkan sadis.

Melihat realita yang ada di tengah-tengah kehidupan manusia saat ini, maka sangat diperlukan sekali upaya-upaya mengendalikan kemarahan agar dapat terkendali dengan baik. Tulisan ini mencoba untuk menjelaskan tentang konsep marah dalam perspektif al-Qur'an

dan Hadits, psikologi, faktor-faktor yang menyebabkan manusia marah, serta dampak dari kemarahan tersebut terhadap tubuh manusia dan cara mengatasi kemarahan.

B. Kerangka Teori

1. Marah dalam Perspektif al-Quran dan Hadits dan Menurut para Ahli

Dalam Islam banyak sekali ayat-ayat dan hadist yang menyatakan larangan untuk marah. Di bawah ini ada beberapa ayat-ayat al-Qur'an yang menyatakan tentang larangan marah yaitu:

فَلْيَضْحَكُوا قَلِيلًا وَلْيَبْكُوا كَثِيرًا جَزَاءً بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ

Artinya: *Maka hendaklah mereka tertawa sedikit dan menagis banyak, sebagai pembalasan dari apa yang mereka kerjakan (Q.S Al-Taubah: 82).*

وَأَنَّهُ هُوَ أَضْحَكَ وَأَبْكَى

Artinya: *Dan bahwasannya Dialah yang menjadikan manusia tertawa dan menangis dan bahwasannya Dialah yang mematikan dan menghidupkan (Q.S. an-Najm: 43).*

وَلَمَن صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ ﴿٤٣﴾

Artinya: *Barang siapa yang sabar dan suka memaafkan, sungguh hal yang demikian itu termasuk hal yang diutamakan (Q.S. As-Syura': 43).*

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ

الْمُحْسِنِينَ

Artinya: *Jadilah engkau pemaaf dan suruhlah orang mengerjakan yang ma'ruf, serta berpalinglah dari orang-orang yang bodoh" (Q.S. Ali Imron: 134).*

خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ

Artinya: *Yaitu orang-orang yang menafkahkan hartanya secara sembunyi dan terang-terangan dan orang yang menahan kemarahan serta memaafkan manusia, sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang berbuat baik (Q.S. Al-A'raf: 199).*

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: *Ketahuilah bahwa hanya dengan mengingat Allah maka hati tentram (Q.S. Ar.Ra'ad: 28).*

Dari ayat-ayat di atas maka marah adalah:

- a. Marah merupakan pemberian dari Allah yang harus mampu dikendalikan
- b. Umat muslim diperbolehkan marah saat perintah Allah SWT ketika melihat hukum dan syariah Allah diabaikan, dilanggar atau bahkan diinjak-injak
- c. Marah hendaknya harus ditahan dan dikendalikan
- d. Allah mencintai orang-orang yang pemaaf
- e. Segera mengingat nama Allah (berzikir) apabila marah
- f. Marah yang diperbolehkan adalah membela kehormatan diri, agama, harta, hak-hak umum atau menolong orang yang dizhalimi
- g. Marah yang tercela adalah marah sebagai tindakan balas dendam demi dirinya sendiri

Adapun hadits-hadits yang berhubungan dengan marah adalah sebagai berikut:

- a. 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" (HR. Abu Daud)*
- b. Artinya: *"Marah itu adalah bara api maka padamkanlah dia dengan berwudlu" (HR. Baihaqi)*
- c. Artinya: *"Penghapus setiap perselisihan adalah dua raka'at (shalat sunnah)"*
- d. 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" (HR. Bukhari)
- e. Artinya: Rasulullah Saw. bersabda: "Barang siapa yang menahan kemarahannya sedangkan ia mampu untuk melakukannya maka Allah azza wa jalla akan menyeru dia di hadapan seluruh manusia pada hari kiamat untuk dipilihkan baginya bidadari yang dikehendaknya" (HR. Abu Daud)
 - f. Artinya: Rasulullah Saw. bersabda: "Bukanlah kuat itu dengan mengalahkan musuh saat bergulat, akan tetapi kuat itu adalah orang yang bisa menguasai dirinya tatkala marah" (HR. Bukhari Muslim)
 - g. Artinya: Dari Anas ra berkata: "Aku berjalan bersama Rasulullah Saw. saat itu beliau memakai kain dari Najran yang kasar pinggirnya kemudian seorang Badui datang menghampirinya dan menarik kain itu dengan tarikan yang sangat kuat, sampai aku melihat pada leher Rasulullah Saw. di mana tarikan itu sampai membekas karena kuatnya tarikan tersebut, kemudian ia berkata: "Wahai Muhammad perintahkanlah (kepada kaummu untuk membagikan kepadaku harta dari Allah yang ada di padamu, kemudian Nabi Saw. melihatnya sambil tersenyum lalu beliau memerintahkan untuk diberikan bagian tertentu baginya" (HR. Bukhari Muslim)
 - h. Artinya: Hadits yang diriwayatkan al-Qomah bin Wail dari bapaknya radhiallahu anhu beliau bercerita kepadanya: Aku duduk bersama Nabi Saw., tiba-tiba datanglah seseorang membawa orang yang sedang diborgol lalu dia berkata: "Ya Rasulallah dia telah membunuh saudaraku kemudian Rasulullah Saw. bertanya kepada lelaki yang diborgol tersebut: "Apakah engkau telah membunuhnya?", "Ya saya membunuhnya". Jawabnya. Beliau berkata: "Bagaimana engkau

membunuhnya?" Orang itu menjawab: "Aku bersamanya mengambil dedaunan dari pohon untuk makanan ternak, kemudian ia mencelaku hingga membuatku marah kemudian aku memukulnya dengan kapak tepat pada batang lehernya akhirnya dia mati..." (HR. Muslim)

- i. Artinya: *"Apabila salah seorang diantara kalian marah maka hendaklah dia diam"* (HR. Ahmad).

Berdasarkan hadits-hadits di atas, memberikan solusi agar seseorang mampu meredam marah dengan cara yang baik, yaitu sebagai berikut:

- a. Saat marah hendaknya duduk, jika tetap marah hendaknya berbaring
- b. Diam, bersikap tenang dan meninggalkan tempat tersebut
- c. Berwudhu
- d. Sholat
- e. Sadar ketika diingatkan untuk tidak marah
- f. Mengetahui akibat buruk sikap marah
- g. Berdoa
- h. Berzikir
- i. Mendapat derajat yang tinggi dan kedudukannya istimewa bagi orang dapat mengendalikan marah
- j. Istirahat yang cukup supaya tidak mudah marah

Ada beberapa definisi marah yang dikemukakan oleh para ahli:

Menurut istilah, marah berarti perubahan internal atau emosional yang menimbulkan penyerangan dan penyiksaan guna mengobati apa yang ada di dalam hati. Perubahan yang lebih keras dari marah disebut *"al-ghaizh"* sehingga orang-orang mendefinisikan *"al-ghaizh"* sebagai kemarahan yang hebat (Yadi, 2007: 7).

Marah adalah kekuatan setan yang disimpan oleh Allah Swt. di dalam diri manusia. al-Ghazali mengatakan adanya marah di dalam diri manusia untuk menjaganya dari kerusakan dan untuk menolak kehancuran. Di dalam kejadian manusia, di mana di dalamnya terdapat sesuatu yang panas dan sesuatu yang dingin dan di antara

keduanya selalu bermusuhan dan bertentangan. Sesuatu memiliki sifat panas, dapat mencairkan sesuatu yang dingin dan mengandung air, dan dapat juga mengeringkan sehingga menimbulkan asap. Andai kata tidak terdapat hubungan antara air liur makanan dengan sesuatu yang mempunyai sifat cairan, sungguh akan rusaklah makhluk hidup ini (Amir, 2001: 45).

al-Jurjani berkata: Marah adalah perubahan yang terjadi saat darah yang ada di dalam hati bergejolak sehingga menimbulkan kepuasan di dalam dada. Marah adalah gejolak yang timbulkan oleh setan. Dia mengakibatkan berbagai bencana dan malapetaka yang tak seorangpun mengetahuinya melainkan Allah Swt.

al-Ghazali berkata: Manusia berbeda-beda dalam tingkat gejolak kemarahannya, dan dapat dibagi dalam tiga kategori, yaitu: Kurang marah, marah yang melewati batas, dan marah yang stabil. Kurang marah adalah hilangnya kekuatan gejolak marah atau gejolak amarahnya tersebut lemah. Marah yang berlebih-lebihan adalah mendominasinya sifat amarah hingga mengalahkan kendali akal, agama dan ketaatan, sehingga tidak ada bagi orang seperti ini suatu kesadaran, fikiran dan inisiatif. marah yang stabil adalah marah yang terpuji, terwujud setelah ada isyarat dari akal dan agama untuk melampiaskan kemarahan.

Dalam bahasa yang lebih ringkas, Imam an-Nawawi mendefinisikan marah dari perspektif ilmu tasawwuf, sebagai tekanan nafsu dari hati yang mengalirkan darah pada bagian wajah yang berakibat timbulnya kebencian pada diri seseorang.

Ja'far menjelaskan bahwa marah itu merupakan sublimasi perasaan terhadap lingkungan dan kekuatan yang terdapat di sekitarnya, dan bertujuan untuk mendapatkan ketenangan. Jika sublimasi itu dialihkan kepada Allah Swt. tidak kepada lingkungan dan kekuatan yang terdapat di sekitarnya, maka marah itu menjadi tenang dan ungkapannya akan menjadi lemah lembut dan kasih (Yadi, 2007: 7).

Dengan demikian marah merupakan suatu interaksi atau gejala yang terjadi pada individu yang menimbulkan detak jantung

meningkat dan tekanan darah naik, marah merupakan suatu reaksi emosi yang dapat berdampak negatif dan positif. Emosi positif jika marah diletakkan pada tempatnya misalnya marah karena aturan-aturan Allah dihina. Marah negatif merupakan emosi seseorang yang muncul akibat ada gangguan baik gangguan yang datang dari dalam maupun yang datang dari luar.

2. *Pengertian Kompensasi*

Kompensasi dalam istilah psikologi digunakan dalam pencarian kepuasan dalam suatu bidang untuk memperoleh keseimbangan dari kekecewaan dalam bidang lain (KBBI, 2002). Kompensasi merupakan hal yang kompleks dan sulit, karena didalamnya melibatkan dasar kelayakan, logika, rasional, dan dapat dipertanggungjawabkan serta menyangkut faktor emosional (Handoko, 1987).

Kompensasi dalam ilmu psikologi adalah sebuah strategi dimana perilaku yang satu menutupi atau melindungi, kelemahan, frustrasi, nafsu, merasa lemah atau tidak mampu dalam satu area kehidupan lewat sesuatu yang menyenangkan atau keahlian di area lain. Ada dua macam kompensasi negatif:

- a. Kompensasi berlebihan (*overcompensation*), ciri-cirinya adalah keinginan yang terlalu tinggi, yang menghasilkan kerja keras berlebih, dominasi, self-esteem dan devaluasi diri
- b. Kompensasi berkurang (*undercompensation*), yang termasuk permintaan pertolongan, yang berdampak kurangnya keberanian dan ketakutan untuk menjalani hidup

Banyak definisi kompensasi yang lahir dari para ahli. Menurut Husein Umar, kompensasi didefinisikan sebagai suatu yang diterima karyawan sebagai balas jasa terhadap mereka, yang didahului oleh proses kompensasi (Husen, 2005: 16). Proses kompensasi itu sendiri adalah suatu jaringan berbagai sub-proses untuk memberikan balas jasa kepada karyawan untuk pelaksanaan

pekerjaan dan untuk memotivasi mereka agar mencapai tingkat prestasi yang diinginkan.

Justin T. Sirait (2004: 181), kompensasi adalah sesuatu yang diperoleh karyawan, baik itu berupa uang atau bukan uang sebagai balas jasa yang diberikan bagi upaya pegawai (kontribusi pegawai) yang diberikannya untuk organisasi. Dalam kompensasi itu sendiri, lebih lanjut dijelaskan oleh beliau bahwa kompensasi bukan sekedar gaji atau upah, melainkan terdapat suatu sistem kesejahteraan pegawai dan insentif di dalamnya yang dapat meningkatkan produktivitas.

Griffin (2004: 432), kompensasi adalah remunerasi finansial yang diberikan oleh organisasi kepada karyawannya sebagai imbalan atas kerja mereka. William B. Wether dan Keith Davis dikutip oleh Malayu S.P Hasibuan (2003: 119), kompensasi adalah apa yang seorang pekerja terima sebagai balasan dari pekerjaan yang diberikan, baik upah perjam atau gaji periodik yang didesain dan dikelola oleh bagian personalia perusahaan.

Kompensasi merupakan sesuatu yang diterima karyawan sebagai pengganti kontribusi jasa mereka pada perusahaan. Malayu S.P Hasibuan (2003: 118), kompensasi menurut bentuknya dibagi atas dua, yaitu kompensasi berbentuk uang (kompensasi dibayar dengan sejumlah uang kartal kepada karyawan yang bersangkutan) dan kompensasi berbentuk barang (kompensasi yang dibayar dengan menggunakan barang), sedangkan untuk jenis kompensasi dibagi atas dua jenis, yaitu kompensasi langsung, yang berupa gaji, upah, dan upah insentif, kompensasi tidak langsung, yang berupa kesejahteraan karyawan. Kompensasi yang dimaksud adalah pengalihan sesuatu kepada sesuatu yang lain.

3. *Marah dalam Perspektif Neuro Psikologi*

Membahas tentang kemarahan, tentunya berbicara masalah emosi. Manusia memiliki kekayaan dalam mengekspresikan emosinya. Kekayaan itu dapat dilihat dari muatan, intensitas dan juga jenis emosi yang dikeluarkan pada saat menghadapi atau

mengalami sesuatu. Ekspresi emosi dapat ditampilkan dengan dua macam yaitu emosi primer dan emosi sekunder.

Emosi primer adalah emosi dasar yang ada secara biologis. Emosi terbentuk sejak awal kelahiran. Diantara emosi primer adalah gembira, sedih, marah dan takut. Sedangkan emosi sekunder merupakan emosi yang lebih kompleks dibandingkan emosi primer. Emosi sekunder adalah emosi yang mengandung kesadaran diri atau evaluasi diri, sehingga pertumbuhannya tergantung pada perkembangan kognitif seseorang. Berbagai emosi sekunder dibahas dalam al-Qur'an antara lain: malu, iri hati, dengki, sombong, angkuh, bangga, kagum, dan lain-lain (Aliah, 2006: 163-164).

Kaitannya dengan emosi, Canon Bard merumuskan teori tentang pengaruh fisiologis terhadap emosi. Teori ini menyatakan bahwa gejala kejasmanian merupakan akibat dari emosi yang dialami individu. Menurut teori ini orang menangis karena sedih, orang tertawa karena senang dan bahagia. Teori ini dikenal dengan teori sentral (Khodijah, 2009: 1710-171).

Dalam teori sentral dapat dilihat, bahwa situasi menimbulkan rangkaian proses pada syaraf. Suatu situasi yang saling mempengaruhi antara *thalamus* (pusat penghubung antara bagian bawah otak dengan susunan syaraf pusat, dan alat keseimbangan atau *cerebellum* dengan *cerebral cortex* (bagian otak yang terletak di dekat permukaan sebelah dalam dari tulang tengkorak, suatu bagian yang berhubungan dengan proses kerjanya seperti berpikir) artinya individu akan mengalami emosi terlebih dahulu baru mengalami perubahan dalam kejasmaniaanya.

Canon Bard, semua stimuli emosional menghasilkan pola-pola aktivasi simpatik yang secara umum sama, yang mempersiapkan organisme yang bersangkutan untuk bertindak (misalnya detak jantung yang meningkat, tekanan darah yang naik, dilasi pupil, aliran darah ke otot yang meningkat, respirasi yang meningkat dan pelepasan *epinerfin* dan *nonepinerfin* yang meningkat dari *medulla adrenal* (Jhon, 2009: 547).

Emosi adalah warna afektif yang kuat dan disertai oleh perubahan-perubahan pada fisik. Pada saat terjadi emosi sering kali terjadi perubahan-perubahan pada fisik antara lain (1) reaksi elektrik pada kulit: meningkat bila terpesona; (2) peredaran darah: bertambah cepat bila marah; (3) denyut jantung: bertambah cepat bila terkejut; (4) pernapasan: bernapas panjang kalau kecewa; (5) pupil mata: membesar mata bila marah; (6) liur: mengering kalau takut atau tegang; (7) bulu roma: berdiri kalau takut; (8) pencernaan: mencepet-mencepet kalau tegang; (9) otot: ketegangan dan ketakutan menyebabkan otot menegang atau bergetar (tremor); dan (10) komposisi darah: komposisi darah akan ikut berubah karena emosional yang menyebabkan kelenjar-kelenjar lebih aktif (Sunarto, 2002: 150).

Saat seseorang marah maka akan mengakibatkan antara lain peningkatan denyut jantung, tekanan darah, serta tingkat *adrenalin* dan *noradrenalin* (Medicine.net). Rasa marah menjadi suatu perasaan yang dominan secara perilaku, kognitif, maupun fisiologi sewaktu seseorang membuat pilihan sadar untuk mengambil tindakan untuk menghentikan secara langsung ancaman dari pihak luar (Raymond, 2006: 133-159).

Marah adalah suatu pola perilaku yang dirancang untuk mengingatkan pengganggu untuk menghentikan perilaku mengancam mereka. Kontak fisik jarang terjadi tanpa ekspresi kemarahan paling tidak oleh salah seorang partisipan (Morris, 1967: 55). Meskipun sebagian besar pelaku menjelaskan bahwa rasa marah timbul karena "apa yang telah terjadi pada mereka". Ahli psikologi menunjukkan bahwa orang yang marah sangat mungkin melakukan kesalahan karena kemarahan menyebabkan kehilangan kemampuan pengendalian diri dan penilaian objektif (Raymond, 2000).

C. Faktor-faktor yang Menyebabkan Kemarahan

Penyebab orang marah secara garis besar terdiri dari faktor fisik dan faktor psikis (Yadi, 2007: 18):

1. Faktor fisik, sebab-sebab yang mempengaruhi faktor fisik antara lain: *Pertama*, kelelahan yang berlebihan, misalnya orang yang terlalu lelah karena kerja keras. *Kedua*, zat-zat tertentu yang dapat menyebabkan marah. Misalnya jika otak kurang mendapat zat asam, orang itu lebih mudah marah. *Ketiga*, hormon kelamin pun dapat mempengaruhi kemarahan seseorang. Kita dapat melihat dan membuktikan sendiri pada sebagian wanita yang sedang menstruasi, rasa marah merupakan ciri khasnya yang utama.
2. Faktor psikis, faktor psikis yang menimbulkan marah adalah erat kaitannya dengan kepribadian seseorang. Terutama sekali yang menyangkut apa yang disebut “*self concept* yang salah” yaitu anggapan seseorang terhadap dirinya sendiri yang salah. *Self concept* yang salah menghasilkan pribadi yang tidak seimbang dan tidak matang. Karena seseorang akan menilai dirinya sangat berlainan sekali dengan kenyataan yang ada. Beberapa *self concept* yang salah dapat dibagi :
 - a. Rasa rendah diri (MC = *Minderwaardigheid Complex*), yaitu menilai dirinya sendiri lebih rendah dari yang sebenarnya. Orang ini akan mudah sekali tersinggung karena segala sesuatu dinilai sebagai yang merendahnya, akibatnya wajar. Ia mudah sekali marah.
 - b. Sombong (*Superiority Complex*), yaitu menilai dirinya sendiri lebih dari kenyataan yang sebenarnya.
 - c. Egoistis atau terlalu mementingkan diri sendiri, yang menilai dirinya sangat penting melebihi kenyataan.

Najar (2001: 45), bahwa terdapat beberapa sebab yang dapat menimbulkan marah, yaitu: kesombongan, kebanggaan akan dirinya, riya', sendau gurau, hinaan, tidak menepati janji, pemaksaan dan kezaliman serta menuntut persoalan yang dapat memberikan kelezatan yang lainnya terdapat perasaan saling hasud.

Nuh, Hamzah dan Hawwa menjelaskan lebih lanjut bahwa adalah beberapa faktor penyebab dan pendorong seseorang marah di antaranya:

1. Lingkungan

2. Pertentangan dan perdebatan
3. Sendau gurau dengan cara yang batil
4. Memusuhi orang lain dengan cara
5. Congkak dan sombongan di muka bumi tanpa hak
6. Lupa mengendalikan diri terhadap kebaikan
7. Orang lain tidak melaksanakan kewajibannya terhadap pamarah
8. Penjelasan orang laon atas aib dirinya
9. Meningat permusuhan dan dendam lama
10. Lalai terhadap akibat dan ditimbulkan oleh marah (Yadi, 2007: 19-27).

Kemarahan dalam teori perilaku kognitif, disebabkan oleh beberapa faktor seperti:

1. Pengalaman masa lalu
2. Perilaku belajar dari orang lain
3. kecenderungan genetik
4. Kurangnya kemampuan memecahkan masalah (T. Loo, 2005)

Loo, ada dua sumber kemarahan: sumber internal dan sumber eksternal. Sumber internal kemarahan berasal dari persepsi irasional realitas dan titik frustrasi rendah. Psikolog telah mengidentifikasi empat jenis berpikir yang mengarah pada sumber internal kemarahan:

1. Emosional yang beralasan: orang, yang marah dengan suatu alasan, sering salah menafsirkan peristiwa normal dan hal-hal yang orang lain sebagai ancaman langsung terhadap kebutuhan dan tujuan mereka. Individu penalaran emosional sering menjadi kesal pada hal-hal tidak bersalah ketika orang lain memberitahu mereka. Mereka menganggap hal-hal ini sebagai serangan pada diri mereka sendiri. Marah muncul dari ancaman tetapi tidak bijaksana dalam menyikapinya
2. Kecemasan yang terkait dengan stres. Marah yang muncul akibat stress atau tekanan yang menyebabkan hal-hal yang normal sebagai suatu ancaman bagi dirinya
3. Harapan yang tidak masuk akal: orang kadang-kadang membuat tuntutan tanpa mengetahui realitas situasi

4. Penilaian orang lain: marah yang ditimbulkan akibat dari penghinaan orang lain terhadap dirinya (Loo, 2005: 4)

Adapun sumber-sumber eksternal, psikolog telah datang dengan ratusan peristiwa yang menyebabkan orang marah. Mereka telah mempersempit ke empat peristiwa berikut:

1. Orang yang melakukan perlawanan terhadap orang lain dalam bentuk kata-kata yang kasar
2. Orang menyerang ide dan pendapat orang lain dengan memotong ide-ide dan pendapat tersebut
3. Orang mengancam kebutuhan dasar orang lain seperti pekerjaan, kehidupan, keluarga, dan lain-lain
4. Tingkat toleransi frustrasi menurun karena faktor lingkungan sekitar (Loo, 2005: 5)

Hal ini jelas terlihat bahwa tingkat toleransi yang rendah faktor frustrasi menjadi sumber internal dan eksternal kemarahan . Menyadari faktor-faktor ini dapat membantu mengatasi kemarahan dan membantu menyelesaikan masalah kemarahan. Berikut ini empat faktor yang sering kita hadapi dalam kehidupan sehari-hari, yang menyebabkan tingkat toleransi frustrasi menurun adalah:

1. Stres/Kecemasan
2. Nyeri fisik dan emosional
3. Obat/Alkohol
4. Gangguan terkini "mengalami hari yang buruk" (Hendrick, 2013)

Al-Ghozali berkata saat menjelaskan tentang sebab-sebab marah (Di antara sebab-sebab timbulnya marah adalah: kezuhudan, bangga diri, bercanda, main-main, mengejek, mengolok-olok, berbantah-bantahan, saling bermusuhan, berkhianat, mengejar kelebihan harta duniawi dan pangkat, dan sebab yang paling banyak menimbulkan kemarahan adalah pengelabuan orang yang bodoh dengan menyebut kemarahan itu sebagai keberanian, kejantanan, harga diri dan semangat yang tinggi (<http://shafiqolbu.wordpress.com>).

Dengan demikian banyak faktor yang menyebabkan seseorang marah yaitu faktor dari dalam dan faktor dari luar. Faktor dari dalam

meliputi: stress, karakter seseorang yang mudah marah, selalu ingin dihargai. Faktor dari luar, meliputi serangan yang datangnya dari dilingkungan sekitarnya yang menyebabkan seseorang marah misalnya keluar kalimat yang kasar.

Menurut ahli psikologi setiap manusia memiliki pembawaan emosi atau tempramen yang berbeda-beda. Perbedaan temperamen juga telah digambarkan dalam hadits Nabi Muhammad Saw. yang artinya:

Ingatlah sesungguhnya di antara manusia ada yang tidak mudah marah (dan kalau marah) cepat reda (amarahnya). Ada orang yang cepat marah serta cepat reda amarahnya. Ingatlah juga bahwa di antara manusia ada yang cepat marah serta tidak mudah reda amarahnya. Ingatlah, orang yang paling baik adalah orang yang tidak mudah marah serta cepat reda amarahnya. Sementara orang yang paling buruk adalah orang yang cepat marah dan tidak muda reda amarahnya (HR. at-Tirmidzi)

Dalam mengukur temperamen tidak semua ahli sama dalam mengukurnya. Salah satu ukuran yang paling banyak digunakan adalah :

1. Menggunakan komponen tingkat kegiatan yaitu : seberapa cepat atau kuat aktivitas seseorang.
2. Kemudahan untuk tersinggung adalah seberapa mudah atau seberapa intensif seseorang terganggu karena kejadian negatif.
3. Tingkat ketenangan adalah seberapa mudah seseorang untuk menjadi tenang kembali setelah terganggu.
4. Tingkat ketakutan adalah intensitas tanggapan terhadap stimulus yang tidak biasa.
5. Sosiabilitas adalah kemampuan penerimaan terhadap stimulus sosial (Hasan, 2006: 175).

Selain itu ada juga yang membagi temperamen menjadi tiga yaitu:

1. Temperamen mudah (*easy temperament*) adalah mereka yang mudah bergaul, memiliki pembawaan yang positif, sangat terbuka, dan mudah menyesuaikan diri pada situasi baru
2. Temperamen sulit (*difficult temperament*) adalah mereka yang mudah aktif, mudah tersinggung dan memiliki kebiasaan yang tidak teratur. Mereka menampilkan reaksi yang sangat keras

terhadap perubahan rutinitas, dan sangat lambat beradaptasi terhadap orang atau lingkungan baru.

3. Temperamen lambat panas adalah anak yang kurang aktif, terkadang emosinya berubah-ubah, dan lambat beradaptasi terhadap orang atau lingkungan baru (Hasan, 2006: 176).

Banyak orang berpendapat bahwa temperamen merupakan dasar biologis bagi perbedaan individu dalam berperilaku. Alia B. Purwakania Hasan bahwa temperamen itu dipengaruhi oleh dua faktor yaitu : faktor keturunan/Genetik dan faktor lingkungan. Pada awal perkembangan bayi lebih indetik lebih mirip dengan temperamen dari bayi fraternal. Namun lebih lanjut lingkungan yang mempengaruhinya. Lingkungan rumah merupakan lingkungan pertama yang membentuk anak (Hasan, 2006: 176).

Dengan demikian temperamen pada masing individu berbeda beda, ada orang yang muda marah, sulit marah dan lambat yang marah, namun dalam Islam orang yang baik adalah orang yang lambat marah dan mudah memaafkan.

D. Dampak Kemarahan bagi Otak dan Badan

Dalam jurnal penelitian La Velle Hendricks (2013: 5) yang berjudul *“The Effects of Anger on the Brain and Body”* (kemarahan berdampak terhadap otak dan tubuh). Dalam penelitian tersebut, kemarahan berdampak terhadap otak. Kemarahan merupakan dasar emosi manusia yang dialami setiap orang 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 respon secara fisiologi yang ditandai dengan peningkatan denyut jantung, tekanan darah, pernafasan, ekresi keringat dan air ludah.

Sejumlah penelitian telah dilakukan bagaimana kemarahan mempengaruhi fisiologis dan psikologis. Studi ini mengungkapkan bahwa sebelum kemarahan mempengaruhi setiap bagian dari tubuh, ia mempengaruhi otak kita terlebih dahulu. Otak adalah sistem alarm internal. Sinyal ini dikirimkan ke seluruh tubuh kita saat kita bahagia, sedih, marah, sakit, dan lain-lain. Sistem alarm di dalam otak kita memicu pelepasan *adrenalin* yang menyebabkan kita untuk meningkatkan kesadaran dan cepat tanggap. Hal ini menyebabkan glukosa untuk menyembur melalui aliran darah dan otot memberikan kemampuan untuk merespon lebih cepat, berjalan lebih cepat, dan membuat keputusan lebih cepat.

Otak 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: 2007).

Studi yang dilakukan di Hotchkiss Brain Institute di Calgary, telah menemukan bahwa salah satu cara kemarahan 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 kita tegang. Kemarahan menyebabkan bahan kimia *neurotransmitter* di otak, yang disebut *katekolamin*, mengalir melalui tubuh kita memberi kita 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 kita. Addotta (2006), kemarahan berasal dari bagian reptil dari tubuh kita dikenal sebagai *amigdala*.

Dalam jurnal tersebut dijelaskan bagaimana kemarahan berdampak terhadap tubuh. Rata-rata detak jantung seseorang adalah 80 kali permenit. Namun, marah dapat meningkatkan detak jantung sampai 180 kali permenit. Kemarahan juga memberikan dampak terhadap peningkatan tekanan darah dari 120/80 mmHg meningkat menjadi 220/130 mmHg atau bahkan lebih tinggi dari itu, sehingga memungkinkan untuk menderita serangan jantung atau stroke. Ketika kita marah atau stress tubuh kita akan melepaskan zat kimia yang dapat menggumpalkan darah. Gumpalan darah dapat menimbulkan masalah kesehatan serius. Gumpalan darah berjalan dalam pembuluh darah menuju otak atau jantung yang dapat menyebabkan struk atau serangan jantung. Kedua hal ini dapat berakibat fatal (Boerm, 2007). Serangan jantung merupakan pembunuh nomor satu di dunia (Kochanek, 2011).

Nur (1993: 34), ada beberapa bahaya marah pada seseorang diantaranya:

1. Membahayakan tubuh
2. Menodai agama
3. Tidak mampu mengendalikan diri
4. Terjerumus ke dalam dalih yang hina
5. Azab yang keras

Dampak kemarahan dalam pendekatan psikologi ada tiga yaitu:

1. Bahaya Fisiologis, dari aspek medis menurut para pakar, amarah dan kekecewaan yang terjadi akan mempengaruhi kesehatan seseorang. Hal tersebut dapat menimbulkan hipertensi, stress, depresi, maaq, gangguan fungsi jantung, insomnia, kekelahan, bahkan serangan jantung yang dapat menyebabkan kematian secara mendadak.
2. Bahaya psikologis, amarah 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, hingga depresi atau suatu rasa bersalah yang mengahntui untuk waktu yang lama.

3. Bahaya sosial, amarah seseorang dapat menimbulkan biaya sosial yang sangat mahal baginya. Watak pemarah mengakibatkan terjadinya disharmonis, seperti terputusnya persahabatan dengan seorang teman, kehilangan pekerjaan, atau bahkan samapi terkena hukuman pidana dalam kasus-kasus amarah yang berujung pada penganiayaan atau pembunuhan Yadi, 2007: 40-43).

Najati dan Said Hawwa ditinjau dari berbagai segi, pengendalian marah mempunyai manfaat. *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. *Keempat*, pengendalian atas emosi marah, dari segi kesehatan, juga bermanfaat.

Di dalam Jurnal tersebut dijelaskan cara mengelola kemarahan adalah sebagai berikut:

1. Tarik nafas dalam-dalam tiga kali
2. Ubah lingkungan anda
3. Ketahui penyebab marah
4. Lepaskan apa yang di luar kendali anda
5. Ekspresikan diri
6. Berhati-hati
7. Bersikaplah tegas, tidak agresif dalam mengekspresikan diri

Tindakan lain dalam membantu mengendalikan kemarahan adalah tertawa. Studi telah menemukan bahwa tertawa meminimalkan efek kemarahan pada otak dengan melepaskan hormon yang melindungi

kesehatan mengurangi efek dari hormon yang menyebabkan kemarahan. Karena itu tertawa merupakan salah satu alternatif untuk mengelola emosi.

E. Kesimpulan

Ada tiga emosi dasar yang dimiliki manusia sejak bayi hingga wafat yaitu emosi marah, senang dan takut. Teori Kompensasi Marah ini merupakan suatu teori yang menyatakan kemampuan manusia untuk mengalihkan perasaan amarah yang timbul dan merupakan kodrat manusia yang diberikan oleh Allah. Kompensasi tersebut dapat diterima secara langsung ataupun tidak langsung, kompensasi secara langsung merupakan kompensasi yang diterima oleh manusia di mana orang tersebut dapat merasakan secara langsung jika mampu mengendalikan amarahnya yaitu terhindar dari segala penyakit misalnya struk, jantung, hipertensi dan lain-lain. Kompensasi secara tidak langsung yaitu kompensasi yang diterima oleh seseorang di mana orang tersebut mendapatkan janji Allah yaitu akan dimasukkan ke surga, dan akan dinaikan derajatnya yang paling tinggi, termasuk orang yang bertakwa, terlihat bijaksana dan dikagumi oleh banyak orang.

Di samping itu, marah dalam diri manusia merupakan sesuatu yang kodrati dari Allah yang tidak bisa dihilangkan oleh siapapun tetapi marah dapat dikelola secara positif. Marah yang berdampak positif artinya seseorang tersebut akan lebih tegas dan disegani, dapat meningkatkan kepercayaan diri seseorang serta dapat mengatasi rasa takut jika seseorang dapat mengelola emosi marah dengan baik.

Dalam ayat-ayat al-Qur'an dan hadits banyak menjelaskan tentang marah dan cara-cara mengendalikannya yaitu:

1. Saat marah hendaknya duduk, jika tetap marah hendaknya berbaring
2. Diam, bersikap tenang dan meninggalkan tempat tersebut
3. Berwudhu
4. Sholat
5. Sadar ketika diingatkan
6. Mengetahui akibat buruk sikap marah

7. Berdoa
8. Berzikir
9. Mengetahui derajat yang tinggi dan kedudukannya istimewa yang akan diberikan orang yang bisa menahan dirinya dari marah
10. Istirahatkan badan

Daftar Pustaka

- Addotta, K. 2006. *Anger!* Retrieved from www.kipaddotta.com/mental-health/anger.html
- Boerma, C. 2007. *Physiology of anger*. Retrieved from <http://healthmad.com/mental-health/physiology-of-anger/>
- Bower, B. 1997. *Brain structure sounds off to fear, anger*. Retrieved from [http://www.sciencenews.org/view/feature/id/200827/title/Bra in_Structur_Sounds_off_to_Fear%2C_Anger](http://www.sciencenews.org/view/feature/id/200827/title/Bra_in_Structur_Sounds_off_to_Fear%2C_Anger)
- Duncan, A. 2009. *Taming the beast: 9 keys for mastering your anger*
Effects of anger: What anger does to your body and brain.
- Griffin. 2004. *Pengantar Manajemen*. Bandung: Gunadarma.
- Hartono, Sunarto dan Agung. 2002. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Handoko, T. Hani. 1987. *Manajemen Personalia dan Sumber Daya Manusia*. Yogyakarta: BPFE-Yogyakarta.
- Hasan, Aliah B. Purwakania. 2006. *Psikologi Perkembangan Islami*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Hasibuan, Malayu S.P. 2003. *Pengelolaan Manajemen*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Husein, Umar. 2005. *Manajemen Keja*. Jakarta: Gema Insani.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. 2002. Jakarta: Balai Pustaka.
- Kochanek, Keneth D. 2009. *Deaths: Preliminary Data For 2009*. Volume 59. Number 4.
- Khodijah, Nyayu. 2009. *Psikologi Pendidikan*. Palembang: Grafika Telindo.

- La Velle Hendricks. *The Effects of Anger on the Brain and Body*. National Forum Journal of counseling and addiction. Volume 2. Number 1.
- Loo, T. 2005. *What causes anger?*
- Marano, H.E. 2003. *The downside of anger*.
- Mills, H. 2005. *Health cost of anger. Peeved*. Retrieved from <http://www.thefreedictionary.com/peevied>
- Morris, Desmond. *Primate Ethology*. London: Weidenfeld & Nicolson Publishers.
- Purwanto, Yadi dan Rahmat Mulyono. 2006. *Psikologi Marah (Perspektif Psikologi Islam)*. Bandung: Refika.
- Raymond DiGiuseppe. 2006. *Understanding Anger Disorders*. Oxford University Press.
- Raymond, W. Novaco. 2000. *Anger*. Encyclopedia of Psychology. Oxford University Press.
- Sirait, Justin T. 2004. *Pengelolaan Manajemen*. Jakarta: Raja Grafindo.