

MENAHAN MARAH

Oleh Nurcholish Madjid

Dalam al-Qur'an, surat *Ālu 'Imrān*/3:133-134, terbaca firman Allah yang terjemahannya kurang lebih demikian: “*Bergegaslah kamu sekalian menuju kepada ampunan dari Tuhanmu dan kepada surga yang luasnya ialah seluruh langit dan bumi, yang disediakan untuk mereka yang bertakwa. Yaitu mereka yang menderma, baik dalam keadaan senang ataupun susah, dan yang menahan marah serta pemaaf kepada sesama manusia. Allah mencintai mereka yang berbuat kebaikan*”.

Jadi dalam firman suci itu dijelaskan bahwa di antara banyak sifat orang yang bertakwa itu ialah sifat pandai menahan marah, dan mudah memaafkan sesama manusia. Ini, tentu saja, merupakan tambahan penjelasan tentang siapa mereka yang bertakwa itu, selain daripada keterangan di tempat lain, misalnya dalam ayat ayat pertama *al-Baqarah*.

Pandai menahan amarah dan mudah memaafkan sesama manusia adalah dua kualitas kemanusiaan yang terkait satu sama lain, bagaikan dua muka dari satu keping mata uang logam. Jadi merupakan dua aspek dari satu hakikat, sehingga tidak mungkin dipisahkan.

Kita mengetahui, banyak pemahaman tentang marah dan maaf. Juga jelas bagi kita bahwa marah adalah bagian dari kenyataan kemanusiaan. Dalam bahasa Arab disebutkan, *al-ghadlab amr jabalī*, “marah adalah kenyataan naluriah”. Tetapi meskipun kenyataan naluriah sehingga tidak mungkin seseorang bebas dari

keinginan untuk marah, persoalannya ialah apakah keinginan itu mesti diperturutkan? Dalam berbagai pembahasan, ada teori dari sementara ahli jiwa (psikologi)—tidak dari semua mereka—bahwa keinginan marah itu harus diperturutkan sebagai penyaluran dari suatu dorongan alami yang kalau dibendung akan merusak jiwa. Ibaratkan air bah, katanya, lebih baik disalurkan daripada dibendung. Sebab jika dibendung dan kemudian bobol, maka daya rusak air bah itu justru akan menjadi berlipat ganda.

Tapi, mengingat petunjuk al-Qur'an yang memuji mereka yang bisa menahan marah itu, mungkin marah tidaklah ibarat air bah. Melainkan, barangkali, ibarat gas beracun dalam suatu balon. Maka sekarang ialah bagaimana membuat balon itu cukup kuat sehingga tidak pecah atau meletus dan kemudian membahayakan sekitar, dan untuk berosmose dengan udara segar keluar melalui pori-pori balon itu sendiri. Betapa pun pori-pori itu mikroskopis, namun tentunya masih memungkinkan terjadi proses osmose itu (*Wallāhu a'lam*).

Yang jelas, perkataan Indonesia “marah” atau, lebih tepatnya, “amarah” sebenarnya dipinjam dari perkataan Arab *ammārah*, yang artinya “bersifat memerintah atau mendorong”. Dalam literatur kesufian sering didapat kata-kata “nafsu amarah” (Arab: *al-nafs al-ammārah*, “nafsu yang sangat mendorong”). Ungkapan itu dimaksudkan sebagai referensi kepada al-Qur'an, surat *Yusuf* 12:53, yang menuturkan pembelaan seorang istri Fir'aun ketika digosipkan tergoda untuk menyeleweng dengan Yusuf: “*Aku tidaklah membiarkan lepas nafsuku, karena sesungguhnya nafsu itu pastilah sangat mendorong kepada kejahatan*”. Jadi “marah” itu disebut “marah” karena dia merupakan wujud dorongan nafsu ke arah kejahatan. Maka lebih baik ditahan, dan diganti dengan sikap pemaaf kepada sesama manusia. Jika kita jalani petunjuk Ilahi ini, akan terbukti bahwa sikap itu justru lebih sehat daripada sebaliknya. [❖]