

## Controlling The Angry Of Women Da'i

### Pengendalian Marah Da'i Perempuan

Raihan

(Prodi Manajemen Dakwah, Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh)  
[raihan.syamsuddin@ar-raniry.ac.id](mailto:raihan.syamsuddin@ar-raniry.ac.id)

#### **ABSTRACT**

*The purpose of writing this article is to offer a concept for controlling anger for women da'i. This article contains step to control women da'i anger and examples of application that can be practiced directly by themselves. This article is library research with a psychological analysis approach. The technique for searching data is through literature study by searching various reading references related to this research. The research results explain that controlling women da'i anger can be done in four steps : determine standards for controlling women da'i anger, determine the method for measuring the frequency of women da'i anger control, comparing the frequency of anger control with standards and take corrective action.*

**Keywords:** Control, Anger, Women Da'i

#### **ABSTRAK**

Penyusunan artikel ini bertujuan untuk menawarkan salah satu alternatif konsep pengendalian marah yang diharapkan dapat diaplikasikan oleh da'i perempuan. Adapun uraian di dalam artikel ini berisi tentang langkah-langkah pengendalian amarah da'i perempuan beserta contoh pengaplikasiannya. yang dapat dipraktekkan langsung oleh da'iyah baik terhadap dirinya sendiri. Artikel ini ditulis melalui prosedur kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan analisis psikologi. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi literatur dengan menelusuri berbagai referensi bacaan yang terkait dengan penelitian ini. Hasil penelitian menjelaskan bahwa pengendalian marah da'i perempuan dapat dilakukan dengan empat langkah, yakni: menetapkan standar pengendalian marah da'i perempuan; menetapkan metode untuk pengukuran frekuensi pengendalian marah; membandingkan frekuensi pengendalian marah dengan standar dan mengambil tindakan perbaikan

**Kata Kunci:** Pengendalian, Marah, Da'i Perempuan

## **PENDAHULUAN**

Setiap manusia, pastilah pernah merasakan marah yang merupakan fitrah dari manusia itu sendiri. Demikian pula bagi da'i perempuan<sup>1</sup>tentunya juga pernah mengalaminya. Namun,

---

<sup>1</sup>Kata *da'iyah* (da'i perempuan) berasal dari Bahasa Arab yang berarti perempuan yang mengajak. Selain istilah da'i perempuan juga dikenal dengan sebutan muballighah. Muballighah berarti perempuan yang menyampaikan. Istilah da'i perempuan sesungguhnya lebih luas maknanya daripada kata muballighah .

kemarahan yang membabi buta tentu saja sangat berbahaya, tidak hanya bagi da'i perempuan sendiri namun juga membawa dampak buruk bagi dakwah yang disampaikannya. Marah yang membabi buta dapat berpeluang pada terciptanya kejahatan di dalam diri. Berbagai kekejian semisal celaan, makian, dengki, dendam, penganiayaan bahkan pembunuhan dapat terjadi berawal dari adanya kemarahan yang tidak dikendalikan. Di sisi lain, secara internal, kemarahan yang seperti ini dapat membawa dampak buruk bagi da'i perempuan, diantaranya adalah dapat menyebabkan berkurangnya keimanan, dapat memicu datangnya laknat Allah serta dapat membahayakan kesehatan. Sedangkan secara eksternal, kemarahan yang membabi buta dapat menyebabkan da'i perempuan dijauhi, dikucilkan bahkan dimusuhi oleh mad'uwnya sendiri. Hal ini tentu saja dapat membawa kepada kemudharatan, khususnya terhadap dakwah da'i perempuan secara khusus, serta bagi dakwah Islam secara umum.

Berdasarkan hal tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa pengendalian terhadap marah merupakan hal yang mesti dilakukan oleh seorang da'i perempuan. Dalam ilmu manajemen dan keorganisasian, pengendalian bermakna pengawasan atas kemajuan tugas dengan membandingkan hasil dan sasaran secara teratur serta menyesuaikan usaha (kegiatan) dengan hasil pengawasan itu sendiri.<sup>2</sup> Pengendalian penting dilakukan untuk mengamankan dari kemungkinan kegagalan dalam pencapaian tujuan organisasi dan kegiatan. Namun, semua aspek tersebut tentunya tidak dapat dicapai apabila masing masing individu yang terlibat dalam aktifitas tersebut tidak mampu mengendalikan dirinya sendiri. Demikian pula dalam kegiatan/ organisasi dakwah, dimana da'i perempuan merupakan subjek dari dakwah itu sendiri, tentu mesti dapat mengendalikan marahnya agar dakwah yang disampaikannya dapat mencapai target secara maksimal, baik dalam ruang lingkup sempit (dakwah fardiyah) maupun secara luas (dakwah ammah)

Oleh sebab itulah, penyusunan artikel ini bertujuan untuk menawarkan salah satu alternatif konsep pengendalian marah yang diharapkan dapat diaplikasikan oleh da'i perempuan sebagai sumber daya manusia yang memegang peran penting dalam suatu kegiatan dakwah, Adapun uraian di dalam artikel ini berisi tentang jabaran mengenai langkah-langkah pengendalian amarah da'i perempuan beserta contoh pengaplikasiannya. yang dapat dipraktekkan langsung oleh da'i perempuan baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap rekan sesama da'i perempuan lainnya dalam ruang lingkup dakwah Islamiyah.

## **METODE PENELITIAN**

Artikel ini ditulis melalui prosedur kepustakaan (*library research*) dengan menawarkan pendekatan konsep pengendalian yang secara langsung dapat diaplikasikan terhadap diri da'i perempuan sendiri secara mandiri . Sumber data dalam penelitian ini adalah segala jenis

---

Sedangkan menurut istilah, *da'iyah* adalah salah satu profesi yang dijalankan oleh perempuan muslim berupa kegiatan mengajak serta menyampaikan kepada orang lain untuk meyakini nilai-nilai Islam, memahami dan mematuhi segala aturannya secara sempurna melalui seruan kata-kata (lisan), tulisan atau pendidikan dan pengajaran sesuai kemampuan dan ilmu yang dimilikinya yang dilakukannya secara bijaksana ( Sakdiah, M.Ag, Peran Da'iyah Dalam Perspektif Dakwah, (Banda aceh : Dakwah Ar-Raniry Press dan Bandar Publishing, 2013), halaman 22).

<sup>2</sup> <https://kbbi.web/kendali.html>

referensi yang membahas tentang konsep pengendalian dan marah. khususnya bagi *dai'yyah*. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi literatur dengan menelusuri berbagai referensi bacaan yang terkait dengan tema ini, Adapun referensi bacaan dapat bersumber dari terjemah Al-Qur'an, terjemah hadits, buku-buku maupun sumber bacaan lainnya baik yang bersifat offline maupun bersifat online yang mendukung penulisan artikel ini.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Seorang da'i perempuan, tidak boleh mengabaikan kemarahan<sup>3</sup> khususnya apabila dalam rangka membela kehormatan ajaran Islam dari pelecehan dan penistaan. Mesti demikian marah yang berlebihan<sup>4</sup> juga mesti dihindari oleh semua da'i perempuan. Hal tersebut dikarenakan marah yang berlebihan merupakan sikap tercela, sebab dapat berpotensi melahirkan kejahatan lain yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain. Oleh sebab itu, setiap da'i perempuan mesti dapat mengendalikan marahnya sehingga menjadi marah yang seimbang dan proposional<sup>5</sup> yang kemudian dapat melahirkan sikap yang merujuk pada kemashlahatan dan kebajikan. Untuk itu, ditawarkan empat langkah pengendalian marah da'i perempuan yang dapat dijabarkan sebagaimana berikut.

*Pertama* : Menetapkan standar pengendalian marah da'i perempuan

---

<sup>3</sup> Amarah yang diabaikan merupakan sikap yang tercela sebab manusia menjadi lemah dan tidak tegas, tidak mampu membela diri dan menjadi tak berdaya. Artinya, bila seseorang memiliki sikap ini maka ketenangan yang ditampilkannya bukanlah berupa ketenangan secara positif demi kebenaran, namun timbul karena ia tidak mampu menunjukkan kemarahan padahal kemarahan dibutuhkan untuk menghindari kejahatan. Dalam kondisi seperti itu, kekuatan diri tidak menggerakkan tubuhnya sehingga suhu panas menjadi beku kemudian membuat jantung dan darah menjadi dingin, lalu mengeluarkan keringat. Hal ini membuat wajah pucat serta membuat otot dan sendi -sendi tubuh menjadi kaku. Selain itu, hati, fikiran dan perasaan menjadi tertekan. Tubuhpun menjadi lemah dan jiwa menjadi hina. (Muhammad Nabil Kazhim, Manajemen Marah , penerjemah Taufik Damas, (Jakarta : Khalifa, 2009), hal. 6-7) . Allah menyebutkan bahwa para sahabat Rasulullah adalah orang-orang yang tegas dan garang dalam kebenaran namun saling menyayang antara sesama mereka, sebagaimana yang disebutkan dalam surah Al Fath ayat 29, yang artinya “ Muhammad adalah utusan Allah dan orang -orang yang bersama dengan dia bersikap keras terhadap orang-orang kafir, tetapi berkasih sayang terhadap sesama mereka...”Ayat tersebut memberikan pengertian bahwa tidak boleh bersikap lunak dan mengabaikan keadilan, permusuhan dan penghinaan terhadap ajaran Islam, karena bila itu dilakukan, maka umat muslim akan berada pada posisi yang tercela.

<sup>4</sup> Marah yang berlebihan dapat membuat manusia keluar dari batas kebijakan akal sehat dan agama, karena pada situasi ini, seseorang tidak dapat lagi mengontrol hati nurani dan pertimbangan pemikiran yang kemudian akan melahirkan kebuasan (dorongan untuk menyerang) serta membalas dendam (Muhammad Nabil Kazhim, Manajemen Marah , penerjemah Taufik Damas, (Jakarta : Khalifa, 2009), hal. 6-7)

<sup>5</sup> Marah yang proposional dan seimbang merupakan sikap yang terpuji. Kemarahan yang seperti ini merupakan bukti kecerdasan dan kedewasaan, karena dalam kondisi ini, seseorang dapat tetap menjaga akal sehat dan agamanya walaupun dalam kondisi marah. Marah yang professional bukan berarti menghapus sumber marah, namun memperhatikan bentuk ekspresi serta alasan ketika marah, sehingga tidak diumbar untuk hal-hal yang tidak diperlukan. Kemampuan melampiaskan kemarahan secara proposional membuat jiwa dan perasaan menjadi tenang, damai dan bahagia (Muhammad Nabil Kazhim, Manajemen Marah , penerjemah Taufik Damas, (Jakarta : Khalifa, 2009), hal. 6-7)

Standar adalah: Ukuran tertentu yang dipakai sebagai patokan.<sup>6</sup> Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, Penetapan adalah : proses, cara, perbuatan menetapkan, penentuan.<sup>7</sup> Sedangkan standar adalah ukuran tertentu yang dipakai sebagai patokan; atau sesuatu yang dianggap tetap nilainya sehingga dapat dipakai sebagai ukuran nilai (harga).<sup>8</sup> Standar juga berarti persyaratan yang dibuat oleh lembaga berwenang yang diakui oleh banyak pihak yang biasanya berisi suatu kriteria, metode, proses atau teknis.<sup>9</sup> Adapun penetapan standar dalam mengendalikan amarah da'i perempuan adalah pernyataan-pernyataan yang dipakai sebagai patokan untuk mengontrol dan mengukur pengendalian marah da'i perempuan. Penetapan standar pengendalian marah da'i perempuan dapat disusun sebagaimana contoh pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Penetapan standar pengendalian marah da'i perempuan

Penetapan Standar pengendalian marah da'i perempuan
Da'i perempuan mampu mengontrol emosi nya
Da'i perempuan mampu bersikap tenang ketika mengalami tekanan yang mendera
Da'i perempuan mampu sabar terhadap perilaku orang lain
Da'i perempuan mampu mengontrol sikapnya ketika marah
Da'i perempuan mampu mengontrol diri agar tidak berwajah beringas ketika marah
Da'i perempuan berusaha menghindari diri dari keramaian sesaat, untuk meminimalisir kerusakan yang ditimbulkan ketika marah
Da'i perempuan tidak melontarkan celaan pada orang lain ketika marah
Da'i perempuan berusaha untuk mampu bersikap tenang ketika mengalami tekanan yang mendera
Da'i perempuan tidak membanting barang ketika mengekspresikan kemarahan

<sup>6</sup> Kamus Besar Bahasa Indonesia (Kbbi.web.id).

<sup>7</sup> <https://kbbi.web.id>

<sup>8</sup> <https://standarku.com>

<sup>9</sup> Farida Linda Sari Siregar, " Cara Menyusun Standar Dalam SPMI", <https://umm.usu.ac.id>

Da'i perempuan mampu menyembunyikan perasaan benci dan tidak merendahkan/menghina orang lain ketika marah
Da'i perempuan tidak berdebat kusir untuk membela diri ketika marah
Da'i perempuan tidak bereaksi kasar ketika marah
Da'i perempuan tidak mengkritik keras orang lain ketika marah
Da'i perempuan dapat cepat bersikap tenang ketika marah
Da'i perempuan tidak menyimpan kemarahan di hati (dendam)
Da'i perempuan mudah meminta maaf apabila merasa bersalah
Da'i perempuan mudah memaafkan orang lain yang bersalah padanya
Da'i perempuan tidak cepat bereaksi kasar terhadap sesuatu yang menyulut kemarahan

Sumber : Hasil pemikiran penulis

*Kedua* : Menetapkan Metode untuk pengukuran frekuensi pengendalian marah

Setelah penetapan standar ditentukan sebagaimana diatas, maka selanjutnya ditetapkan metode pengukuran frekuensi pengendalian marah da'i perempuan. Untuk mengukur pengendalian marah da'i perempuan dapat ditetapkan kategori frekuensi pengendalian marah da'i perempuan, yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan. Sebagai contoh, pada pengendalian marah da'i perempuan ini ditetapkan 3 kategori untuk mengukur frekuensi pengendalian marah da'i perempuan yaitu kategori "**Jarang, Kadang-Kadang, sering,**" yang dapat disusun sebagaimana pada contoh tabel berikut ini

Selanjutnya disusun pernyataan-pernyataan yang dicocokkan dengan masing-masing frekuensi pengendalian marah da'i perempuan . Pernyataan- pernyataan tersebut dapat disusun sebagaimana contoh pernyataan berikut: Bila frekuensi pengendalian marah didominasi dengan jawaban "**jarang**" maka ini termasuk kemarahan **berat**, meledak-ledak dan destruktif.; Bila frekuensi pengendalian marah didominasi dengan jawaban "**kadang-kadang**" maka ini termasuk kemarahan yang **sedang** serta membutuhkan sesuatu untuk menenangkan. Bila frekuensi pengendalian marah didominasi dengan jawaban "**sering** " maka ini termasuk kemarahan **ringan**, yang tenang dan tidak membutuhkan penanganan secara berkelanjutan.

*Ketiga* : Membandingkan frekuensi pengendalian marah sesuai standar

Langkah ini adalah membandingkan hasil yang telah diukur dengan target atau standar yang ditetapkan. Pada langkah ini, da'i perempuan dapat memilih opsi frekuensi pengendalian

marah mana yang sesuai dengan kondisi yang dialaminya dengan menckek list frekuensi pengendalian marah sebagaimana contoh pada tabel berikut :

Tabel 2. Contoh membandingkan frekuensi pengendalian marah sesuai standar

Penetapan standar	Frekuensi pengendalian marah		
	Jarang	Kadang-kadang	Sering
Da'i perempuan mampu mengontrol emosi nya			✓
Da'i perempuan mampu bersikap tenang ketika mengalami tekanan yang mendera		✓	
Da'i perempuan mampu sabar terhadap perilaku orang lain		✓	
Da'i perempuan mampu mengontrol sikapnya ketika marah			✓
Da'i perempuan mampu mengontrol diri agar tidak berwajah beringas ketika marah		✓	
Da'i perempuan berusaha menghindari diri dari keramaian sesaat, untuk meminimalisir kerusakan yang ditimbulkan ketika marah			✓
Da'i perempuan tidak melontarkan celaan pada orang lain ketika marah			✓
Da'i perempuan berusaha untuk mampu bersikap tenang ketika mengalami tekanan yang mendera	✓		
Da'i perempuan tidak membanting barang ketika mengekspresikan kemarahan			✓
Da'i perempuan mampu menyembunyikan perasaan benci			✓

dan tidak merendahkan/menghina orang lain ketika marah			
Da'i perempuan tidak berdebat kusir untuk membela diri ketika marah			✓
Da'i perempuan tidak bereaksi kasar ketika marah		✓	
Da'i perempuan tidak mengkritik keras orang lain ketika marah			✓
Da'i perempuan dapat cepat bersikap tenang ketika marah	✓		
Da'i perempuan tidak menyimpan kemarahan di hati (dendam)			✓
Da'i perempuan mudah meminta maaf apabila merasa bersalah			✓
Da'i perempuan mudah memaafkan orang lain yang bersalah padanya			✓
Da'i perempuan tidak cepat bereaksi kasar terhadap sesuatu yang menyulut kemarahan			✓
Da'i perempuan mampu mengontrol emosinya		✓	

Sumber : Hasil observasi partisipan terhadap penulis sendiri

*Keempat* : Mengambil tindakan perbaikan

Tindakan ini dilakukan ketika kinerja rendah dibawah standar dan analisis menunjukkan perlunya diambil tindakan.<sup>10</sup> Tindakan perbaikan dalam pengendalian amarah da'i perempuan ini hanya diambil ketika:

Apabila frekuensi pengendalian marah didominasi dengan jawaban “**jarang**” yang merupakan karakter dari kemarahan yang **berat**, meledak-ledak dan destruktif. Oleh karena kemarahan yang seperti ini sangat berbahaya dan termasuk kemarahan yang keras, maka membutuhkan bantuan pihak lain (pihak kedua) untuk terlibat dalam pengendalian amarah da'iyah tersebut, diantaranya dengan cara ditenangkan dari kemarahannya dan selanjutnya

---

<sup>10</sup> Arif Yusuf Hamali, S.S., M.M dan Dra Eka Sari Budihastuti, M.M, Pemahaman Praktis Administrasi..., halaman 208

diberikan nasehat padanya kepada da'i perempuan yang bersangkutan. Namun apabila kondisi ini terus berlanjut, penanganan dokter/terapi dirasa dibutuhkan untuk meminimalisir efek buruk yang ditimbulkan dalam jangka panjang.

Apabila frekuensi pengendalian marah didominasi dengan jawaban “ **kadang-kadang**” maka ini termasuk kemarahan yang **sedang** dan membutuhkan sesuatu untuk menenangkan dan meredakan kemarahannya. Kemarahan yang seperti ini membutuhkan penanganan secara berkelanjutan sebab apabila diabaikan/dibiarkan, maka akan berpotensi untuk meluas/bertambah menjadi kemarahan yang berat/meledak-ledak. Untuk mengendalikan marah yang seperti ini, da'i perempuan dapat melakukannya sendiri secara mandiri, yakni dengan melaksanakan tindakan perbaikan dalam mengendalikan marah, dapat dijabarkan sebagaimana berikut:

1. Membaca Ta'awudz (meminta perlindungan pada Allah dari godaan setan)

Membaca ta'awudz yakni lafadh *a'udzubillaahi minasyaithanirraajim*' (aku berlindung kepada Allah dari godaan setan yang terkutuk) merupakan salah satu diantara tindakan perbaikan yang dapat dilakukan oleh da'i perempuan dalam mengendalikan marahnya. Hal ini berdasarkan hadits Rasulullah yang artinya :

‘Dari Sulaiman bin Shurad radhiyallahu menceritakan, “Suatu hari saya duduk bersama dengan Rasulullah Shallallahu ‘alaihi wasallam. Ketika itu ada dua orang yang saling memaki. Salah satunya telah merah wajahnya dan urat lehernya memuncak. Kemudian Rasulullah Shallallahu ‘alaihi wasallam bersabda: “Sungguh saya mengetahui ada satu kalimat, jika dibaca oleh orang ini marahnya akan hilang jika membaca ta'awwuz: *A'udzubillahi minasyaithanirraajim*, marahnya akan hilang.”<sup>11</sup>

Hadits di atas senada dengan hadits yang diriwayatkan dari Abu Hurairah radhiyallahu ‘anhu, bahwa, Rasulullah Shallallahu ‘alaihi wasallam bersabda yang artinya “Jika seseorang dalam keadaan marah, lantas ia ucapkan *a'udzubillah* (aku meminta perlindungan kepada Allah), maka redamlah marahnya.”<sup>12</sup>

2. Memahami karakter diri

Setiap orang harus mengetahui karakter diri sendiri agar dapat berinteraksi secara positif dengan diri sendiri. dalam masalah ini, da'i perempuan dapat memperhatikan beberapa sisi karakter tersebut yakni :

- a. Karakter umum : Lebih sensitif dalam mendengar, melihat, atau merasa

---

<sup>11</sup> Hadits Riwayat Bukhari, Nomor 3282, dikutip oleh Muhammad Abduh Tuasikal, “5 Kiat Meredam Marah”, rumaysho.com.

<sup>12</sup> Hadits riwayat As-Sahmi dalam Tarikh Jarjan, 252, nomor 1376, dikutip oleh Muhammad Abduh Tuasikal, “5 Kiat Meredam Marah”, rumaysho.com..

- b. Karakter pemarah : untuk karakter ini terdiri atas tiga macam, yakni cepat marah namun cepat memaafkan ;lambat marah namun lambat memaafkan serta cepat marah namun lambat memaafkan .
- c. Karakter kehidupan : seorang pemimpin, analis, sosial dan perasa. <sup>13</sup>

Pemahaman terhadap karakter di atas dapat membantu da'i perempuan dalam menyingkapi perbedaan antara dirinya dengan orang lain yang dihadapinya. Selain itu juga dapat mempermudah da'i perempuan dalam bergaul dengan mad'uwnya yang tentu saja memiliki karakter yang beragam. Dengan memahami karakter tersebut, da'i perempuan juga dapat melatih dirinya sendiri untuk mengenali, mencegah dan menetralsir terhadap sesuatu yang dapat membuatnya tidak nyaman dalam rangka menghindari diri dari kemarahan yang meledak-ledak dan membinasakan.

- 3. Mengetahui sumber-sumber kemarahan serta memotivasi diri sendiri dengan ungkapan yang dapat meredakannya

Setiap kali terjadi sesuatu yang berpotensi membuat da'i perempuan maka perlu dicatat sumber-sumber atau penyebab dari kemarahan dan selanjutnya menyusun ungkapan- ungkapan yang dirasa dapat meringankan kemarahannya. Adapun pemicu kemarahan beserta ungkapan yang dapat menenangkan dirinya sendiri dapat disusun sebagaimana contoh tabel berikut ini :

Tabel 3. Pemicu kemarahan dan ungkapan menenangkan diri sendiri

<b>Pemicu Kemarahan</b>	<b>Ungkapan menenangkan diri sendiri</b>
Dibanding-bandingkan dengan da'i perempuan lain	Saya percaya diri dengan keunikan yang saya miliki
Dicela dan direndahkan	Saya merasa kasihan dengan orang yang hanya menghabiskan waktunya yang berharga untuk

<sup>13</sup> Muhammad Nabil Kazhim, Manajemen Marah..., hal. 83.

	mencela dan merendahkan orang lain
Dibentak dengan suara tinggi/teriakan	Saya merasa kasihan dengan orang yang suka kalap dan membentak/berteriak
Mad'uw yang ingkar/menolak kebenaran yang disampaikannya	Semoga Allah memberimu hidayah
Ada yang menyebar fitnah terhadap saya	Saya mesti fokus untuk terus melakukan kebaikan yang bermanfaat bagi dakwah
Diremehkan dan tidak dihargai	Saya mesti tetap meluruskan niat, bahwa apa yang saya lakukan hanyalah bertujuan untuk mengharapkan ridha dan pujian dari Allah semata

Sumber : Hasil pemikiran dan observasi partisipan terhadap penulis sendiri

#### 4. Belajar sabar.<sup>14</sup>

Terdapat ungkapan yang menyatakan bahwa ‘kesabaran hanya akan didapatkan dengan berusaha sabar.’ Sabar adalah sikap yang mendorong kepada perbuatan dan pelaksanaan perbuatandengan baik. Bagi orang mukmin, sikap sabar menjadi spirit dan motivasi dalam beramal. Sabar juga dapat diartikan sebagai kemampuan menahan kehendak nafsu yang dapat mengantarkan kepada kejelekan,<sup>15</sup> yang dalam hal ini dikhususkan pada kemarahan. Sikap sabar, terutama ketika marah merupakan hal yang seyogyanya senantiasa dilatih oleh da’i perempuan dalam rangka mencapai keberhasilan dalam dakwah.

#### 5. Belajar memaafkan

<sup>14</sup> Muhammad Nabil Kazhim, Manajemen Marah..., hal. 88.

<sup>15</sup> Admin Fakultas Sains Dan Teknologi, 2021, "Karakter sabar, Sikap Mulia Bagi Orang Mukmin", <https://fst.walisongo.ac.id>

Ketenangan ketika marah hanya didapat dari sikap memaafkan, Memaafkan merupakan salah satu perintah Allah.<sup>16</sup> Meskipun sulit, namun memaafkan dapat membawa efek baik bagi kesehatan, karena mampu mengurangi perasaan stress, mengurangi perasaan negatif dan mampu mengidentifikasi makna dan tujuan hidup.<sup>17</sup>

#### 6. Berusaha menjaga lisan dengan diam ketika marah

Ketika marah, maka lisan seseorang berpotensi menjadi liar, yang akibatnya akan membawa kepada kata-kata yang tidak Allah ridhai, seperti kalimat mencaci maki, kalimat laknat, kalimat umpatan maupun celaan. Hal ini tentu sangat berbahaya bagi da'i perempuan, baik bagi dirinya sendiri maupun bagi orang-orang yang berada disekitarnya. Karena itu, da'i perempuan perlu untuk berusaha diam dan menjaga lisannya ketika marah, sebagaimana yang jelaskan oleh Rasulullah Shallallahu 'alaihi wasallam dalam hadits beliau yang artinya "Jika salah seorang di antara kalian marah, maka diamlah."<sup>18</sup>

#### 7. Berganti posisi

Berganti posisi merupakan salah satu di antara tindakan perbaikan yang dapat dilakukan oleh da'i perempuan dalam pengendalian marahnya. Sebagaimana hadits berikut yang artinya: Dari Abu Dzar radhiyallahu 'anhu, Rasulullah Shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Bila salah satu diantara kalian marah saat berdiri, maka duduklah. Jika marahnya telah hilang (maka sudah cukup). Namun jika tidak lenyap pula maka berbaringlah."<sup>19</sup>

#### 8. Mengambil air wudhu

Mengambil air wudhu merupakan salah satu di antara tindakan perbaikan yang dapat dilakukan oleh da'i perempuan dalam pengendalian marahnya. Sebagaimana hadits berikut yang artinya: Dari Athiyyah as-Sa'di radhiyallahu 'anhu, Rasulullah Shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Sesungguhnya amarah itu dari setan dan setan diciptakan dari api. Api akan padam dengan air. Apabila salah seorang dari kalian marah, hendaklah berwudhu."<sup>20</sup>

#### 9. Mengingat balasan yang diberikan bagi orang yang dapat menjaga amarahnya,

Mengingat balasan yang diberikan bagi orang yang dapat menjaga amarahnya merupakan salah satu di antara tindakan perbaikan yang dapat dilakukan oleh da'i perempuan dalam pengendalian marahnya. Hal ini dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

##### a. Dijanjikan surga

---

<sup>16</sup> Sebagaimana firman Allah di dalam Surah Asy syura ayat 37 yang artinya, "Dan juga (bagi) orang-orang yang menjauhi dosa-dosa besar dan perbuatan-perbuatan keji, dan apabila mereka marah, mereka segera memberi maaf ( Al-Qur'an dan Terjemahnya, (Solo: Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, 2015,hal. 487).

<sup>17</sup> dr. Fadhil Rizal Makarim, "Manfaat Memaafkan Bagi Kesehatan Tubuh,"<https://www.halodoc.com>

<sup>18</sup> Hadits Riwayat Ahmad, 1 : 239. Syaikh syu'aib Al Arnauth mengatakan bahwa sanad hadits ini hasan lighairihi, dikutip oleh Muhammad Abduh Tuasikal, "5 Kiat Meredam Marah", rumaysho.com.

<sup>19</sup> Hadits Riwayat Abu Daud nomor 4782, dikutip oleh Muhammad Abduh Tuasikal, "5 Kiat Meredam Marah", rumaysho.com.

<sup>20</sup> Hadits Riwayat Abu Daud, nomor 4784 dikutip oleh Muhammad Abduh Tuasikal, "5 Kiat Meredam Marah", rumaysho.com.

Sesungguhnya Allah menjanjikan surga bagi hamba-hambaNya yang mampu mengendalikan amarahnya, yang hal tersebut tentu juga berlaku bagi seluruh da'i perempuan. Adapun janji akan memperoleh surga tersebut dijelaskan pada hadits sebagaimana berikut ini. Dari Abu Darda radhiyallahu 'anhu, ia berkata, wahai Rasulullah tunjukkanlah kepadaku suatu amalan yang dapat memasukkanku ke dalam surga. Rasulullah Shallallahu 'alaihi wasallam lantas bersabda "janganlah engkau marah, maka bagimu surga."<sup>21</sup>

b. Dipuji dihadapan para makhluk pada hari kiamat

Dari Mu'adz radhiyallahu 'anhu, Rasulullah Shallallahu 'alaihi wasallam bersabda:"Barangsiapa menahan amarahnya padahal mampu meluapkannya, Allah akan memanggilnya di hadapan para makhluk pada hari kiamat..."<sup>22</sup>

10. Mengingat dampak negatif yang timbul akibat tidak terkendalinya marah

Jika da'i perempuan marah dan tidak berusaha untuk mengendalikan amarahnya, maka akan menimbulkan dampak negatif, yakni sebagai berikut:

a. Dijauhi oleh manusia (mad'uwnya)

Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam Surah Ali Imran ayat 159 "Maka berkat rahmat Allah engkau (Muhammad) berlaku lemah lembut kepada merteka. Sekiranya engkau bersikap keras dan berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. ..." <sup>23</sup>

2. Membahayakan kesehatan tubuh

Dokter Fadhil Rizal Makarim menjelaskan bahwa keseringan marah, menahan amarah untuk waktu yang lama (dendam) atau melampiaskan marah dengan cara yang meledak-ledak dapat menyebabkan dampak buruk untuk kesehatan, diantaranya dapat meningkatkan resiko

---

<sup>21</sup> Hadits Riwayat Thabrani dalam Al Kabir, dikutip oleh Muhammad Abduh Tuasikal, "5 Kiat Meredam Marah", rumaysho.com.

<sup>22</sup> Hadits Riwayat Abu Daud, nomor 4777; Ibnu Majah nomor 4186. dikutip oleh Muhammad Abduh Tuasikal, "5 Kiat Meredam Marah", rumaysho.com.

<sup>23</sup> Al-Qur'an dan Terjemahnya, ..., hal. 71

penyakit jantung<sup>24</sup>, meningkatkan resiko terkena stroke,<sup>25</sup>melemahkan sistem kekebalan tubuh,<sup>26</sup>memperburuk kecemasan,<sup>27</sup>dan menyebabkan depresi.<sup>28</sup>

## KESIMPULAN

Pengendalian penting dilakukan untuk mengamankan dari kemungkinan kegagalan dalam pencapaian tujuan organisasi dan kegiatan. Namun, semua aspek tersebut tentunya tidak dapat dicapai apabila masing masing individu yang terlibat dalam aktifitas tersebut tidak mampu mengendalikan dirinya sendiri. Oleh sebab itulah, pengendalian diri merupakan salah satu sisi yang penting untuk diperhatikan dalam menjalankan aktifitas, khususnya terhadap marah da'i perempuan.

Pengendalian marah da'i perempuan dapat dilakukan dengan empat langkah, yakni : Menetapkan standar pengendalian marah da'i perempuan, menetapkan metode untuk pengukuran frekuwensi pengendalian marah, membandingkan frekuwensi pengendalian marah sesuai standar serta mengambil tindakan perbaikan.

Tindakan perbaikan dalam pengendalian marah da'i perempuan dapat dilakukan dengan membaca *ta'awudz* (meminta perlindungan pada Allah dari godaan setan), memahami karakter diri, mengetahui sumber-sumber kemarahan serta memotivasi diri dengan ungkapan yang dapat meredakannya, belajar sabar, belajar memaafkan, berusaha menjaga lisan dengan diam ketika marah, berganti posisi badan, mengambil air wudhu,mengingat balasan yang diberikan bagi orang yang dapat menjaga amarahnya serta mengingat dampak negatif yang timbul akibat tidak terkendalnya marah.

## DAFTAR PUSTAKA

Al-Qur'an dan Terjemahnya (2015). Solo: Tiga Serangkai Pustaka Mandiri

---

<sup>24</sup> Kemarahan yang tidak terkendali dapat memicu perubahan fisiologis yang mempengaruhi darah , sehingga dapat meningkatkan resiko serangan jantung. Hal ini karena kemarahan menyebabkan keluarnya hormon stress seperti adrenalin yang membuat jantung berdetak lebih cepat dan tekanan darah naik. (dr. Fadhil Rizal Makarim, "Keseringan Marah Berdampak Negatif Untuk Kesehatan,"<http://www.halodoc.com>)

<sup>25</sup> Kemarahan yang tidak terkendali dapat meningkatkan resiko terserang stroke. Kondisi ini terjadi akibat bekuan darah ke otak atau pendarahan di dalam otak yang dapat naik menjadi lebih tinggi setelah ledakan amarah. (dr. Fadhil Rizal Makarim, "Keseringan Marah Berdampak Negatif Untuk Kesehatan,"<http://www.halodoc.com>)

<sup>26</sup> Kemarahan yang tidak terkendali dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh, sehingga akan lebih mudah jatuh sakit, karena dapat menyebabkan penurunan kadar antibody immunoglobulin A, yakni garis pertahanan pertama sel melawan infeksi. (dr. Fadhil Rizal Makarim, "Keseringan Marah Berdampak Negatif Untuk Kesehatan,"<http://www.halodoc.com>)

<sup>27</sup> Kemarahan yang tidak terkendali dapat memperburuk gejala gangguan kecemasan umum, yakni suatu kondisi yang ditandai dengan kekhawatiran berlebihan dan tidak terkendali yang mengganggu kehidupan sehari-hari pengidapnya. (dr. Fadhil Rizal Makarim, "Keseringan Marah Berdampak Negatif Untuk Kesehatan,"<http://www.halodoc.com>)

<sup>28</sup> dr. Fadhil Rizal Makarim, "Keseringan Marah Berdampak Negatif Untuk Kesehatan,"<http://www.halodoc.com>

Admin Fakultas Sains Dan Teknologi (2021). *Karakter sabar, Sikap Mulia Bagi Orang Mukmin*, diakses 17 Agustus 2024 dari <https://fst.walisongo.ac.id>

dr. Fadhil Rizal Makarim (2020). *Keseringan Marah Berdampak Negatif Untuk Kesehatan*, diakses pada 16 Agustus 2024 dari <http://www.halodoc.com>

dr. Fadhil Rizal Makarim (2022). *Manfaat Memaafkan Bagi Kesehatan Tubuh*, diakses pada 18 Agustus 2024 dari <https://www.halodoc.com>

Farida Linda Sari Siregar ( 2019). *Cara Menyusun Standar Dalam SPMI*, diakses 19 Agustus 2024 dari <https://umm.usu.ac.id>

Muhammad Abduh Tuasikal (2017). *5 Kiat Meredam Marah*, diakses 18 Agustus 2024 dari [https:// rumaysho.com](https://rumaysho.com).

Nabil Kazhim, M. (2009). *Manajemen Marah*. Jakarta : Khalifa

Sakdiah. (2013). *Peran Da'iyah Dalam Perspektif Dakwah*. Banda Aceh : Dakwah Ar-Raniry Press dan Bandar Publishing.