



Media: Republika

Hari: Rabu

Tanggal: 13 April 2011

Halaman: 1



Oleh **Amalia Larasati Oetomo**

## Menata Emosi

**D**alam sebuah peperangan, suatu ketika Khalifah Ali ra berhasil membuat salah satu musuh terjengkang. Saat itu beliau sudah siap menghunus pedangnya untuk memenggal musuhnya. Namun, tiba-tiba sang musuh meludahi wajah Ali ra. Ali pun tak jadi membunuh musuh itu, dan pergi begitu saja. Sang musuh menjadi heran dan bertanya-tanya, "Wahai Ali, mengapa engkau tidak membunuhku?" Ali menjawab, "Aku takut membunuhmu bukan karena Allah, melainkan karena ludahmu yang membuatku marah." Subhanallah, dengan segala kuasa-Nya, Ali ra memutuskan

Emosi negatif kadang menyergap saat amarah tak tertahan. Bila hawa amarah telanjur menguasai, bersiaplah menghadapi kehancuran diri. Nafsu amarah yang tak terkendali dapat membuatkan segala perilaku menjadi di luar ambang batas kenormalan. Sehingga, yang tampak adalah sisi

menata emosi. Setelah terpuruk, baru menyesal atas segala peristiwa yang telah terjadi. Padahal, Allah SWT memberikan jaminan yang baik di surga bagi orang yang dapat mengendalikan amarah. Rasulullah SAW bersabda, "Ada tiga hal yang jika seseorang melakukannya, Allah akan menempatkannya di dalam naungan-Nya, mencurahkan rahmat-Nya, dan memasukkannya ke dalam surga-Nya, yaitu jika diberi rezeki ia bersyukur, jika mampu membalas, ia bisa memberi maaf dan jika marah ia bisa menahannya." "Tidaklah seorang hamba menahan kemarahan karena Allah SWT

mengelola emosi negatif dengan berpikir jernih mengenai sebab dan akibat timbulnya rasa marah yang membara. Menurut penulis buku *Psychology of Adjustment*, Eastwood Atwater, mengartikan emosi sebagai suatu kondisi kesadaran yang kompleks, mencakup sensasi di dalam diri dan ekspresi ke luar yang memiliki kekuatan memotivasi untuk bertindak. Emosi terdiri atas emosi positif dan emosi negatif. Gembira, heran, dan takjub adalah bagian dari emosi negatif. Sedangkan marah, benci, ngeri, sedih adalah bagian dari emosi negatif.

lain kepribadian yang bisa saja menajutkan kredibilitas dan martabat seseorang. Tidak sedikit para petinggi negara jatuh seketika akibat kelalaiannya dalam menata emosi. Bahkan, banyak pula para tokoh budiman yang awalnya disegani menjadi dibenci karena sering lupa

kecuali akan memenuhi baginya keamanan dan keimanan." (HR Abu Dawud dengan sanad Hasan). Amarah adalah salah satu emosi negatif yang perlu diwaspadai, maka dibutuhkan pengendalian diri agar emosi dapat dikendalikan dengan baik sehingga amarah tidak menjalar merasuki. Emosi yang tidak terkendali adalah media ampuh bagi setan untuk mengendalikan manusia. "Sesungguhnya marah digerakkan oleh setan yang terbuat dari api dan api dipadamkan oleh air. Siapa pun yang sedang marah, segera berwudhu." *Wallahu a'lam bishshawab.* ■

Instansi

 Negatif   
  Amal Segera   
  Untuk Lanjut

Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1.	Netral	Segera	Untuk Diketahui

Yogyakarta, 26 November 2024  
Kepala

**Ig. Trihastono, S.Sos. MM**  
NIP. 19690723 199603 1 005