



Media: Republika

Hari: Senin

Tanggal: 10 Agustus 2009

Halaman: 1

## hikmah

Oleh **Arif Munandar Riswanto**

# Keperkasaan Nurani

**B**anyak orang ingin memiliki tubuh kuat, kekar, dan perkasa. Mereka pun berusaha keras untuk mencapainya, termasuk mengatur pola hidup sedemikian rupa.

Untuk mengakomodasi kebutuhan itu, kini banyak beredar tips, sajian makanan, dan sarana olahraga sebagai sarana pembentukan tubuh yang kuat dan perkasa. Tentu, biaya yang harus dikeluarkan pun tidak sedikit.

Lalu, bagaimana pandangan Islam terhadap orang yang perkasa? Dalam sebuah hadis, Rasulullah pernah bersabda, "Orang perkasa bukan orang yang tubuhnya kuat, tetapi orang perkasa adalah orang yang bisa menahan amarahnya ketika marah." (HR Al-Bukhari dan Muslim)

Dalam hadis tersebut, Rasulullah menegaskan yang disebut orang perkasa bukan dilihat dari otot yang kekar, melainkan orang yang bisa mengendalikan amarahnya dengan baik. Rasulullah pun memberikan cara pandang kepada umatnya bahwa keperkasaan bukan sekadar fisik-materi. Namun, keperkasaan sejati adalah

---

keperkasaan nurani.

Orang yang marah bisa dilihat dari raut wajahnya memerah, kakinya menggigil, ucapannya tidak keruan, tekanan darahnya naik, dan jantungnya berdebar-debar. Hatinya penuh dengki, kata-katanya menjadi kotor, dan tangannya bisa memukul, bahkan membunuh.

Dalam keadaan seperti itu, orang yang memiliki otot kuat akan menjadi lemah. Keperkasaan fisik pun tidak berdaya di hadapan amarah nurani yang membunyah.

Sebaliknya, ketika mampu menahan amarah, orang yang fisiknya

kecil dapat berubah menjadi kuat. Ia akan mampu mengalahkan musuh yang lebih kuat dan kekar.

Hal tersebut pernah terjadi ketika Nabi Daud AS berhasil mengalahkan Jalut dalam sebuah pertempuran yang sengit. Padahal, pada waktu itu Nabi Daud hanya seorang pemuda, sedangkan Jalut seorang komandan perang yang memiliki pasukan sangat banyak.

Karena pentingnya menahan amarah, salah satu hal yang menyebabkan seseorang diberi surga seluas langit dan bumi adalah karena orang tersebut bisa menahan amarah (QS Ali Imran [3]: 134).

Dalam sebuah hadis, Rasulullah pernah memberikan saran tentang tata cara menahan amarah. Beliau bersabda, "Jika kalian marah dalam keadaan berdiri, duduklah. Mudah-mudahan amarah tersebut hilang. Jika tidak hilang, berbaringlah." (HR Abu Daud)

Seperti halnya fisik, keperkasaan nurani harus dilatih dan diberi makanan yang bergizi, seperti zikir, membaca Alquran, istigfar, sabar, dan tawakal. Nurani tidak boleh ditelantarkan sehingga akhirnya menjadi lemah. ■

Kepada Yth. :

Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1.	Netral	Amat Segera	Untuk Ditanggapi

Yogyakarta, 22 Januari 2025  
Kepala

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