



Media: Joglo Jogja

Hari: Selasa

Tanggal: 18 Maret 2025

Halaman: 1

Peringatan Nuzulul Qur'an di Masjid Diponegoro

Marah Berlebihan Mengurangi Kualitas Hidup



MANFAAT: Ustadz Zaenal Muttaqien Sofro menyampaikan tausiah saat pengajian Nuzulul Quran di Masjid Pangeran Diponegoro Yogyakarta, Minggu malam (16/3/2025).

Bulan Ramadan menjadi bulan untuk melaksanakan ibadah dan memperbanyak amalan.

PERINGATAN Nuzulul Quran digelar di Masjid Pangeran Diponegoro Yogyakarta, Minggu malam (16/3/2025). Masyarakat dan pejabat Pemkot Yogyakarta berbaur. Wali Kota Yogyakarta Hasto Wardoyo dan Wakil Wali Kota Yogyakarta Wawan Harmawan duduk Bersama jamaah lain.

Ustadz Zaenal Muttaqien Sofro menjadi pemberi tausiah.

Menurutnya, untuk menciptakan kesehatan yang optimal dan seimbang ada tiga hal yang memiliki keterkaitan kuat satu sama lain. Yakni, tubuh, pikiran, dan jiwa.

"Seperti pada saat kita marah. Marah yang tidak terkendali berdampak negatif bagi tubuh kita. Marah yang berlebihan dapat merusak kesehatan fisik, kesehatan mental, dan kesejahteraan spiritual sehingga mengganggu kehidupan sehari-hari dan mengurangi kualitas hidup," ungkapnya.

Untuk mengatasi bahaya marah penting bagi seseorang

untuk mengendalikan emosi. Caranya dengan meningkatkan ketakwaan, memperbanyak dzikir, dan menghindari situasi yang memicu kemarahan.

"Pengendalian marah juga melibatkan kesadaran diri, kemampuan mengatur stres, dan sikap pemaaf," bebernya.

Hasto Wardoyo mengajak masyarakat selalu mengamalkan nilai-nilai Al Qur'an dalam kehidupan sehari-hari. "Ban-yak amalan-amalan baik yang dapat kita lakukan didalam Al Qur'an terutama soal kesabaran," ujarnya. (eri/amd/wa)

Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1. Walikota	Netral	Biasa	Untuk Diketahui
2. Wakil Walikota			

Yogyakarta, 28 Juli 2026

Kepala

Ig. Trihastono, S.Sos. MM

NIP. 19690723 199603 1 005