



Media: Radar

Hari: Kamis

Tanggal: 20 Maret 2025

Halaman: 8

Jika Pahami Isi Alquran Hindari Sifat Kebrutalan

JOGIA - Wali Kota Jogja Hasto Wardoyo menyebut, pemahaman tentang kesehatan holistik bagi jemaah sangat penting. Menurut Hasto, apabila seseorang sering meluapkan kemarahannya tentu berdampak pada rusaknya kesehatan. Sebab detak jantung akan berdetak tidak beraturan.

Hal itu merespon tausiyah yang disampaikan Ustadz Zaenal Muttaqien Sofro dalam pengajian ak-

bar Nuzulul Quran yang digelar di Masjid Pangeran Diponegoro, Minggu (16/3) lalu. Hasto mengatakan, jika masyarakat benar-benar memahami isi Alquran maka juga akan tercipta suatu masyarakat yang madani, *akhlakul karimah*, penuh kasih sayang terhindar dari sifat kekerasan, egois, dan kebrutalan. "Jadi kita harus banyak bersabar," pesan wali kota dengan latar belakang dokter itu.

Dalam tausiyahnya, Zaenal pun mengingatkan tentang pentingnya menjaga amarah. Dikarenakan amarah yang tidak terkendali dapat berdampak buruk terhadap kondisi kesehatan tubuh. Sehingga dapat mengganggu kehidupan sehari-hari dan mengurangi kualitas hidup. "Marah yang berlebihan dapat merusak kesehatan fisik, kesehatan mental, dan kesejahteraan spiritual," ujarnya.

Untuk mengatasi bahaya marah, penting bagi seseorang untuk mengendalikan emosi dengan meningkatkan ketakwaan. Memperbanyak zikir dan menghindari situasi yang memicu kemarahan. Pengendalian amarah melibatkan kesadaran diri, kemampuan mengatur stres, dan sikap pemaaf. "Membaca Alquran bukan tentang jumlah ayat yang dibaca, namun penghayatan terhadap isinya," ungkapnya. (inu/prs/fj)



PENGAJIAN: Suasana acara pengajian akbar Nuzulul Qur'an di Masjid Pangeran Diponegoro yang dilaksanakan pada Minggu (16/3) malam.

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

Yogyakarta, 28 Juli 2026

Kepala

Ig. Trihastono, S.Sos. MM

NIP. 19690723 199603 1 005