



Al Mustafa  
Open  
University

# Pendidikan Kecakapan Hidup 2

## Cara Mengontrol Amarah

Suparno, MA.

2024/2025

# Tujuan Pembelajaran

Peserta mampu memahami, mengelola, dan merespons amarah secara konstruktif untuk menjaga hubungan yang sehat, mengurangi stres, dan meningkatkan kesejahteraan emosional.



# Tujuan Khusus

1. Memahami Emosi Amarah
2. Mengamati bagaimana amarah memengaruhi pola pikir, tindakan, dan hubungan interpersonal.
3. Mempraktikkan teknik pernapasan dalam (deep breathing) untuk menenangkan diri.
4. Melatih komunikasi asertif untuk menyampaikan kebutuhan atau ketidakpuasan tanpa menyakiti orang lain.
5. Mengurangi Pemicu Amarah
6. Mengidentifikasi pola atau kebiasaan yang memperburuk emosi.
7. Mampu mengevaluasi respons terhadap amarah setelah kejadian.



# Cara Singkat Mengontrol Amarah

## 1. Tarik Napas Dalam

Saat merasa marah, tarik napas dalam-dalam dan tahan selama beberapa detik sebelum mengembuskannya perlahan. Ini membantu menenangkan sistem saraf dan meredakan ketegangan.

## 2. Hitung Sampai 10

Hitung secara perlahan sampai 10. Teknik sederhana ini memberi waktu untuk mengendalikan emosi sebelum bereaksi berlebihan.



3. Jauhkan Diri dari Pemicu Amarah

Jika memungkinkan, tinggalkan situasi yang memicu amarah. Pergi sebentar atau alihkan perhatian ke hal lain dapat membantu menurunkan emosi.
4. Gunakan Kata-kata Positif pada Diri Sendiri

Ucapkan kata-kata seperti "sabar" atau "tenang" pada diri sendiri untuk membantu meredakan amarah.



## 5. Bayangkan Situasi yang Menenangkan

Visualisasikan tempat atau pengalaman yang membuat Anda merasa tenang, seperti pantai atau pegunungan, untuk mengurangi emosi negatif.

## 6. Fokus pada Solusi, Bukan Masalah

Daripada terus memikirkan hal-hal yang membuat marah, alihkan perhatian pada solusi yang mungkin.

## 7. Gunakan Humor Ringan

Mengingatkan diri bahwa suatu hal bisa saja dianggap lebih ringan atau menggunakan humor dapat membantu mengurangi intensitas amarah.

Latihan ini, jika sering diterapkan, dapat membantu mengendalikan amarah dengan lebih efektif dan menjaga hubungan dengan orang lain tetap baik.



# Cara Mengelola Kemarahan Sesuai Ajaran Islam

Islam memberikan panduan yang komprehensif untuk mengelola kemarahan, sebagai berikut:

## **Meminta Perlindungan kepada Allah**

Ketika marah, dianjurkan membaca “A’udzu billahi minasy syaithanir rajim” (aku berlindung kepada Allah dari godaan setan yang terkutuk) sebagai bentuk permohonan kepada Allah untuk menenangkan hati.

## **Berwudhu dan Menenangkan Diri**

Rasulullah SAW menganjurkan untuk berwudhu saat marah, karena air wudhu dapat menyejukkan tubuh dan membantu meredam emosi. Dengan berwudhu, kita dapat mempersiapkan diri agar lebih tenang.



## **Mengubah Posisi Tubuh**

Mengubah posisi tubuh dapat membantu mengalihkan perhatian dan menenangkan pikiran. Jika seseorang berdiri, maka dianjurkan untuk duduk; dan jika masih marah, ia dapat berbaring.

## **Diam dan Menahan Ucapan**

Ketika marah, Islam menganjurkan untuk menahan lisani. Menahan diri dari ucapan kasar adalah bentuk pengendalian diri untuk mencegah terjadinya konflik lebih besar.



## **Mengingat Keutamaan Menahan Amarah**

Dalam Surah Ali Imran (3:134), Allah SWT memuji orang-orang yang menahan amarahnya. Rasulullah SAW juga bersabda bahwa menahan amarah dapat membawa seseorang menjadi penghuni surga. Mengingat pahala ini menjadi motivasi yang kuat untuk mengendalikan kemarahan.

## **Berzikir dan Mengingat Allah**

Berzikir dapat menenangkan hati. Dengan memperbanyak istighfar dan zikir lainnya, kita bisa menenangkan diri dan mengatasi rasa marah secara bertahap.

## **Latihan Sabar dan Mengembangkan Sikap Pemaaf**

Islam mengajarkan untuk melatih kesabaran dan mengembangkan sikap pemaaf sebagai wujud kendali terhadap emosi. Rasulullah SAW menunjukkan contoh sempurna dalam hal ini dengan memaafkan orang-orang yang berbuat buruk padanya



# Dampak Positif Mengontrol Kemarahan

## 1. Kesehatan Mental yang Lebih Baik

Dengan mengendalikan amarah, seseorang dapat mengurangi risiko stres, kecemasan, dan depresi.

Mengontrol emosi membantu menjaga suasana hati yang positif dan mencegah emosi negatif mengambil alih pikiran.

## 2. Hubungan yang Harmonis

Amarah yang tidak terkontrol dapat merusak hubungan dengan keluarga, teman, dan rekan kerja.

Mengontrol amarah membantu menjaga hubungan yang sehat dan menghindari konflik yang tidak perlu.

### 3. Mengurangi Risiko Penyakit Fisik

Amarah yang berlebihan bisa menyebabkan masalah kesehatan seperti hipertensi, sakit kepala, dan penyakit jantung. Dengan mengendalikan amarah, seseorang dapat menjaga kesehatan fisiknya dan mengurangi risiko penyakit terkait stres.

### 4. Peningkatan Produktivitas

Mengelola emosi membantu meningkatkan fokus dan konsentrasi, sehingga seseorang bisa bekerja lebih efisien. Amarah yang terkontrol memungkinkan seseorang untuk mengambil keputusan dengan tenang dan tidak terburu-buru.

5. Menjaga Reputasi dan Penghormatan Diri  
Orang yang mampu mengontrol amarahnya cenderung dihormati oleh orang lain. Mereka dianggap memiliki kedewasaan emosional dan bijak dalam menghadapi masalah.

# Manfaat Mengontrol Kemarahan

## 1. Mengembangkan Kesabaran dan Ketenangan

Mengontrol amarah membantu seseorang belajar untuk lebih sabar dan tenang. Ini adalah keterampilan berharga yang mendukung kemampuan berpikir jernih dalam berbagai situasi.

## 2. Meningkatkan Kecerdasan Emosional

Mengendalikan emosi, termasuk amarah, merupakan bagian penting dari kecerdasan emosional. Orang dengan kecerdasan emosional tinggi lebih mampu memahami perasaan diri sendiri dan orang lain, yang meningkatkan kualitas interaksi sosial.

### 3. Menghindari Tindakan yang Disesali

Amarah yang tidak terkendali sering kali menyebabkan seseorang berkata atau bertindak yang disesali. Mengontrol amarah membantu menghindari tindakan impulsif yang bisa berdampak buruk.

### 4. Menciptakan Lingkungan yang Positif

Saat seseorang mampu mengontrol amarah, mereka juga memberikan dampak positif pada lingkungan sekitar. Hal ini membantu menciptakan suasana yang lebih tenang dan nyaman, baik di rumah maupun di tempat kerja.

## 5. Menjadi Lebih Fokus pada Solusi

Saat marah, seseorang cenderung fokus pada masalah dan emosi negatif. Mengendalikan amarah membantu seseorang lebih fokus pada solusi daripada masalah, sehingga memudahkan dalam menyelesaikan konflik dengan baik.

## Marah menurut Islam

Menurut ajaran Islam, amarah adalah emosi yang perlu dikelola dengan bijak agar tidak menimbulkan tindakan yang merugikan diri sendiri dan orang lain. Islam menekankan pentingnya kontrol diri dan kesabaran, serta menjelaskan bahwa kemarahan yang tidak terkontrol dapat membuka pintu bagi setan untuk memengaruhi pikiran dan tindakan manusia. Berikut adalah beberapa pandangan Islam tentang marah dan cara mengelolanya:

## 1. Mengendalikan Amarah sebagai Tanda Kekuatan

Dalam ajaran Ahlul Bait, kekuatan sejati bukanlah kekuatan fisik, tetapi kemampuan mengendalikan diri saat marah. Imam Ali bin Abi Thalib pernah berkata, \*“Orang yang paling kuat di antara kalian adalah yang paling mampu mengendalikan dirinya ketika marah.”\* Kontrol diri ini dianggap sebagai tanda keimanan dan kesadaran seseorang terhadap Allah.

## 2. Menahan Amarah sebagai Ibadah

## 3. Memohon Perlindungan dari Godaan Setan

Rasulullah SAW mengajarkan kepada umatnya untuk mengucapkan \*“A’udzu billahi minasy-syaithanir-rajim”\* (Aku berlindung kepada Allah dari godaan setan yang terkutuk) ketika marah.

## 4. Menjaga Hubungan dengan Orang Lain

### 5. Mempraktikkan Kesabaran dan Maaf

Imam Ali bin Abi Thalib sering menekankan pentingnya memaafkan orang lain sebagai cara untuk meredam amarah. Beliau mengatakan, “Memaafkan adalah puncak dari kekuatan manusia.

### 6. Mengambil Tindakan yang Menenangkan Diri

Rasulullah dan Ahlul Bait juga memberikan nasihat praktis untuk meredakan amarah, seperti mengambil posisi duduk jika marah saat berdiri, berwudhu, atau melakukan shalat untuk mendapatkan ketenangan. Ini adalah bentuk pengendalian diri yang membantu seseorang terhubung dengan Allah dan menenangkan jiwa.

# Sekian dan Terima kasih