

KONSEP EMOSI KEMARAHAN MENURUT PERSPEKTIF KITAB SUCI AGAMA ISLAM, KRISTIAN DAN HINDU

Mohamad Faizal bin Abd Rahman

Jabatan Usuluddin, Fakulti Pengajian Islam dan Sains Sosial

Universiti Sultan Azlan Shah (USAS)

Bukit Chandan, 33000 Bandar DiRaja, Kuala Kangsar, Perak Darul Ridzuan

Emel: mohamadfaizal@usas.edu.my

Munazzahah binti Zulkifli

Jabatan Usuluddin, Fakulti Pengajian Islam dan Sains Sosial

Universiti Sultan Azlan Shah (USAS)

Bukit Chandan, 33000 Bandar DiRaja, Kuala Kangsar, Perak Darul Ridzuan

Emel: munazzahah@usas.edu.my

Arif Amin bin Rushihi

Jabatan Usuluddin, Fakulti Pengajian Islam dan Sains Sosial

Universiti Sultan Azlan Shah (USAS)

Bukit Chandan, 33000 Bandar DiRaja, Kuala Kangsar, Perak Darul Ridzuan

Emel: arifamin@usas.edu.my

ABSTRAK

Emosi kemarahan adalah sebahagian daripada diri manusia dan ianya sangat penting bagaimana manusia itu menguruskan emosi tersebut dengan cara-cara yang bijak. Emosi kemarahan boleh timbul dalam banyak konteks yang berbeza. Makalah ini menumpukan perbincangan konsep emosi kemarahan menurut perspektif kitab suci agama Islam, kristian dan hindu. Tujuan kajian ini adalah untuk menganalisis konsep emosi kemarahan setiap agama dalam menangani kesan negatif yang lebih besar terhadap hubungan antara agama di Malaysia. Data yang dikumpul menggunakan metode dokumentasi. Justeru, dalam mendapatkan hasil kajian yang persis, kajian ini menggunakan metode analisis dokumen dan komparatif untuk menganalisis hasil data yang telah dikumpulkan. Kepelbagaian metode yang digunakan adalah bagi memastikan hasil kajian ini lebih kualiti dari sudut penghasilannya. Dapatan kajian menunjukkan setiap agama yang menjadi skop kajian menunjukkan bahawa emosi kemarahan mempunyai beberapa persamaan dari perbincangan faktor dalaman dan luaran. Kemarahan merupakan emosi sekunder yang dialami oleh seseorang yang biasanya disebabkan oleh ada sesuatu yang mendorong kemarahan seseorang itu berlaku dan setiap kitab suci membenarkan emosi kemarahan dalam beberapa faktor seperti mempertahankan agama, memperjuangkan kebenaran dan dalam keadaan membela diri.

Kata kunci: Kemarahan, Kitab Suci, Islam, Kristian, Hindu.

ABSTRACT

The emotion of anger is a part of the human self, and it is very important how the human manages those emotions in wise ways. Emotions of anger can arise in many different contexts.

This paper focuses on the discussion of the emotional concept of anger according to the perspective of Islamic, Christian, and Hindu scriptures. The purpose of this study was to analyze the emotional concept of anger of each religion in addressing the larger negative impact on inter-religious relations in Malaysia. Data were collected using documentation methods. Thus, in obtaining accurate study results, this study uses document analysis and comparative methods to analyze the results of the data that have been collected. The variety of methods used is to ensure that the results of this study are more quality in terms of production. The findings of the study show that each religion that is the scope of the study shows that the emotions of anger have some similarities from the debate of internal and external factors. Anger is a secondary emotion experienced by a person which is usually caused by something that drives one's anger to happen and every scripture allows the emotion of anger in several factors such as defending religion, fighting for truth and in self-defense.

Keywords: Anger, Scripture, Islam, Christianity, Hinduism.

PENDAHULUAN

Pengalaman emosi kemarahan bagi setiap orang berbeza mengikut keadaan situasi yang berlaku. Seseorang mungkin meluahkan atau melepaskan emosi marah itu melalui dengan menangis, berteriak atau terus pendam. Kemarahan memberi reaksi fizikal dalam badan seseorang. Ia mengeluarkan adrenalin, hormon “melawan (*fight*), pelepasan (*flight*)” yang menyebabkan seseorang itu terjebak dengan sesuatu konflik atau beberapa kesan terhadap dirinya seperti degupan jantung yang agak laju, sistem pernafasan yang tidak menentu, merasa stress seluruh badan, kegelisahan, berpeluh dan merasa gementar (Felman, 2018). Kesan fizikal ini boleh memberi isyarat yang seimbang kepada keadaan seseorang yang sedang marah. Mengenali isyarat awal dapat membantu seseorang dalam menentukan atau menilai sama ada penyebab perubahan emosi melalui tindak balas fizikal ini.

Menurut Charles Spielberger yang merupakan seorang pakar dalam kajian emosi kemarahan menyatakan bahawa emosi kemarahan adalah seperti emosi yang lain. Emosi kemarahan disertai dengan perubahan fisiologi dan biologi. Apabila seseorang itu marah, kadar denyutan jantung dan tekanan darah akan meningkat, begitu juga dengan tahap hormon tenaga, adrenalin dan noradrenalin. (Spielberger, 2022). Emosi ini boleh berlaku atas pelbagai faktor dari dalaman atau luaran. Sebagai contoh, faktor tekanan kerja, perselisihan faham dengan rakan sekerja, kebimbangan dalam memikirkan masalah peribadi dan lain-lain.

AGAMA ISLAM

Marah dalam bahasa Arab ialah **الْغَضَبُ** . Marah juga boleh disebut dengan perkataan **عَدَمُ الرِّضَى بِالشَّيْءِ** dengan kata lain iaitu (tidak redha akan sesuatu). Menurut Al-Raghib al-Isfahani (2009) dalam kitabnya *Mufradat Alfaz al-Quranul Karim*, marah adalah agitasi atau menggelegak di bahagian hati atas tujuan membalas dendam. Ali ibn Muhammad al-Jurjani

dalam kitabnya *Mu'jam al-Ta'rifat* mendefinisikan marah sebagai perbuatan yang terjadi ketika tekanan darah di dalam hati meningkat kerana sesuatu yang tidak disenangi (al-Jurjani, tt). Al Ghazali menyatakan dengan adanya kemarahan di dalam diri manusia itu adalah untuk menjaga daripada berlaku kerosakan dan untuk menghindarkan kehancuran (An-Najar, 1992). Imam nawawi pula mendefinisikan marah dari perspektif ilmu Tassawuf, sebagai tekanan nafsu dari hati yang mengalirkan darah kepada bahagian wajah yang menimbulkan kebencian pada diri seseorang (Mulyono, 2006).

Dalam al-Quran ada menceritakan tentang situasi Nabi Musa a.s yang pulang dari bukit Thur dengan keadaan sedih dan marah. Firman Allah SWT:

وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَىٰ إِلَىٰ قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا قَالَ بِئْسَمَا خَلَفْتُمُونِي مِن بَعْدِي ۖ أَعْجَلْتُمُ أَمْرَ رَبِّكُمْ ۖ وَأَلْقَى الْأَلْوَابَ وَأَخَذَ بِرَأْسِ أَخِيهِ يَجُرُّهُ إِلَيْهِ ۚ قَالَ ابْنَ أُمَّ إِنَّ الْقَوْمَ اسْتَضَعُّوْنِي وَكَادُوا يَقْتُلُونِي ۖ فَلَا تُشْمِتْ بِيَ الْأَعْدَاءَ وَلَا تَجْعَلْنِي مَعَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ ﴿١٥٠﴾

Maksudnya: Dan apabila Nabi Musa kembali kepada kaumnya dengan marah dan dukacita, berkatalah ia: "Amatlah buruknya apa yang telah kamu lakukan sepeninggalanku; mengapa kamu terburu-buru (tidak menunggu) perintah Tuhan kamu?" Dan ia meletakkan Lauh-lauh (yang mengandungi tulisan Taurat) itu serta ia memegang (rambut) kepala saudaranya (Nabi Harun) sambil menariknya kepadanya. Nabi Harun berkata: "Wahai anak ibuku! Sesungguhnya kaum (Bani Israil) memandangkanku lemah dan nyaris-nyaris mereka membunuhku (ketika aku melarang mereka); oleh itu, janganlah engkau menjadikan musuh bergembira melihat (tempelakmu) terhadapku, dan janganlah engkau jadikan daku termasuk dalam golongan orang-orang yang zalim".

(Q.S. Al-A'raf: 7: 150)

Tafsir Ibnu Katsir menjelaskan bahawa Nabi Musa a.s pada ketika itu sangat marah dan sedih hati disebabkan oleh kaumnya menyembah patung anak lembu semasa Baginda meninggalkan kaumnya untuk bermunajat kepada Allah SWT. Kemudian, Nabi Musa a.s memegang rambut Harun sambil menarik ke arahnya kerana menyangka bahawa Harun telah lalai atau tidak bersungguh-sungguh dalam melarang mereka yang menyembah patung anak lembu (al-Mubarakfuri, 2000). Dalam peristiwa itu juga menunjukkan emosi marah Nabi Musa a.s adalah masih keadaan yang terkawal sehingga Baginda masih mendengar penjelasan daripada Harun yang diceritakan dalam al-Quran pada ayat yang seterusnya.

Surah yang lain terdapat juga kisah emosi kemarahan daripada Nabi Allah yang lain iaitu Nabi Yunus a.s yang digambarkan dalam surat Al-Anbiya ayat 87 iaitu:

وَذَا النُّونِ إِذ ذَّهَبَ مُغْضِبًا فَظَنَّ أَن لَّن نَّقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَىٰ فِي الظُّلُمَاتِ أَن لَّا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ ﴿٨٧﴾

Maksudnya: Dan (sebutkanlah peristiwa) Zun-Nun, ketika ia pergi (meninggalkan kaumnya) dalam keadaan marah, yang menyebabkan ia menyangka bahawa Kami tidak akan mengenakannya kesusahan atau cubaan; (setelah berlaku kepadanya apa yang berlaku) maka ia pun menyeru dalam keadaan yang gelap-gelita dengan berkata: "Sesungguhnya tiada Tuhan (yang dapat menolong) melainkan Engkau (ya Allah)! Maha Suci Engkau (daripada melakukan aniaya, tolongkanlah daku)! Sesungguhnya aku adalah dari orang-orang yang menganiaya diri sendiri".

(Q.S. Al-Anbiya': 21: 87)

Ayat ini menceritakan tentang kisah Nabi Yunus a.s yang diutuskan oleh Allah SWT kepada penduduk negeri Nainawa iaitu negeri yang termasuk dalam wilayah Mushil. Nabi Yunus a.s menyeru untuk kaumnya taat kepada Allah SWT tetapi mereka menolaknya dan terus berada dalam keadaan kekafiran. Hal ini menyebabkan Baginda sangat marah dan meninggalkan kaumnya serta menyatakan azab terhadap mereka setelah tiga hari (al-Mubarakfuri, 2000). Ketika Nabi Yunus a.s pergi, kaumnya menyedari akan kesalahan mereka dan akhirnya kembali ke jalan yang benar.

Dua kisah ini menunjukkan bahawa emosi kemarahan yang terbit pada Nabi Musa a.s dan Nabi Yunus a.s merupakan kesan daripada kemungkaran yang telah dilakukan oleh kaumnya. Emosi kemarahan yang digambarkan pada kisah ini adalah dibenarkan kerana ianya berkaitan dengan tauhid pada Allah SWT. Tambahan pula, emosi kemarahan kedua-dua nabi masih dalam keadaan yang masih boleh mengawal kemarahannya.

Selain itu, hadith juga ada menyebut berkaitan dengan kemarahan yang berlaku dalam peristiwa Rasulullah SAW berpesan dan memberi amaran tentang bahayanya emosi marah serta keburukan dan mudarat terhadapnya. Hadith Rasulullah SAW (Al-Bukhariy, 2002):

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَوْصِنِي. قَالَ: لَا تَغْضَبُ. فَرَدَّدَ مَرَارًا، قَالَ: لَا تَغْضَبُ.

Maksudnya: Abu Hurairah melaporkan, seorang lelaki pernah berkata kepada Rasulullah SAW, "Berilah pesanan kepadaku. Rasulullah SAW berpesan. "Jangan marah." Lelaki itu mengulangi pertanyaannya berulang kali. Baginda tetap menjawab, "Jangan marah."

Menurut Ibnu Rajab (2008) lelaki tersebut meminta daripada Rasulullah SAW supaya memberi nasihat ringkas dan padat kepadanya perihal perkara yang baik-baik. Beliau berniat untuk menghafalnya kerana beliau bimbang sekiranya pesanan itu terlalu banyak, akan menyukarkannya untuk menghafal. Oleh sebab itu, Rasulullah SAW berpesan pada beliau supaya jangan marah. Kemudian pertanyaan itu diulang berkali-kali. Namun Rasulullah SAW tetap mengulangi jawapan yang sama. Reaksi Rasulullah SAW ini menunjukkan bahawa marah itu mengandungi segala keburukan dan usaha menghindarinya akan mendapat segala kebaikan.

Ibnu Rajab juga menyatakan bahawa ucapan Rasulullah SAW kepada lelaki yang meminta nasihat, "Jangan marah" membawa maksud dua perkara iaitu:

- a) Suruhan bagi melakukan perkara-perkara yang menuntut kepada akhlak yang baik seperti dermawan dan pemurah, tenang dan pemalu, rendah diri dan berpotensi, tidak menyakiti orang, bertolak ansur dan pemaaf, tahan marah, ceria dan akhlak-akhlak yang indah seumpamanya. Ini kerana apabila jiwa itu dihiasi dengan akhlak-akhlak ini dan seterusnya menjadi kebiasaan, ia pasti menangkis rasa marah ketika situasi dan faktornya terjadi.
- b) Seseorang itu tidak terpengaruh dengan tuntutan rasa marah apabila dia berada dalam situasi itu. Malah dia berusaha menahan jiwanya daripada menurut kehendak rasa marah dan apa yang meronta dalam perasaan ini. Ini kerana apabila rasa marah menguasai anak Adam, maka perasaan itu akan menguasai dirinya (al-Qardawi, 2016).

Sifat marah yang melibatkan anggota lahir akan mengakibatkan berlakunya tindakan yang tidak sepatutnya seperti memukul, memaki, dan membunuh (Miskawayh, t.t). Sementara pada aspek hati pula, tersimpan rasa dendam, dengki, gembira dengan musibah yang berlaku ke atas orang lain dan merasa dukacita terhadap nikmat yang diperolehi oleh orang lain (Al-Mandili, t.t).

Seterusnya, nukilan dari Imam al-Ghazali dalam kitabnya *Ihya' 'Ulumuddin*, beliau menyatakan bahawa kemarahan mengawal manusia dalam memenuhi kehendak diri, sedangkan fungsi keluar kemarahan itu adalah fungsi pertahanan. Ianya seperti senjata yang berfungsi sebagai alat untuk melindungi diri dari segala perkara yang membahayakan. Kemarahan adalah api yang bersemayam dalam hati yang dapat menimbulkan kesombongan, yang boleh jadi, kesombongan itu berasal dari api yang digunakan untuk menciptakan syaitan. Kemarahan pada dasarnya adalah sesuatu yang diperlukan namun ia memerlukan pengawalan (al-Ġhazālī, 2005). Kemarahan itu terdiri dari tiga golongan iaitu *tafrith*, *i'tidal* dan *ifrath* (al-Ġhazālī, 2005):

- a) *Tafrith* (Tiadanya Kemarahan)

Tidak adanya seseorang itu kekuatan marah atau kekuatan marahnya sangat lemah. Sebagai contoh, seseorang itu meredakan dirinya untuk dihina walaupun secara hakikatnya ia adalah salah. Bahkan golongan ini sangat hina melalui akal fikiran dan agama, kerana bagi seseorang yang tidak ada perasaan marah demi membela dirinya, agama, kehormatan diri, atau harta benda, maka dia adalah pengecut dan dia tidak berjalan di atas ketetapan-ketetapan Allah terhadap makhluk-Nya. Maka perlulah ia mengubati dirinya agar kuatlah akan marahnya (al-Ġhazālī, 2005).

Imam asy-Syafie pernah berkata:

“Barangsiapa yang dibuat marah namun ia tidak marah, maka ia adalah keldai (Muhammad bin ‘Abdallah, 1971).”

Iaitu mempunyai sifat yang dungu, dan rasa malunya hilang. Dalam hal ini Imam asy-Syafie mengisyaratkan dengan firman Allah SWT:

وَلَوْلَا دَفْعُ اللَّهِ النَّاسَ بَعْضَهُمْ بِبَعْضٍ لَفَسَدَتِ الْأَرْضُ وَلَكِنَّ اللَّهَ ذُو فَضْلٍ عَلَى
 الْعَالَمِينَ ﴿٢٥١﴾

Maksudnya: Dan kalaulah Allah tidak menolak setengah manusia (yang ingkar dan derhaka) dengan setengahnya yang lain (yang beriman dan setia) nescaya rosak binasalah bumi ini; akan tetapi Allah sentiasa melimpah kurniaNya kepada sekalian alam.

(Q.S. Al-Baqarah: 2: 251)

b) *I'tidal* (Kemarahan Pertengahan)

Kemarahan ini bersifat pertengahan yang berada di bawah tahap kewajaran dengan mengurangkan emosi marah tersebut pada diri manusia, atau hilang sama sekali darinya. Ianya berada pertengahan antara *tafrith* dan *ifrath*. Dalam kategori ini, kemarahan seseorang itu hanya muncul pada keadaan atau saat yang tertentu kerana emosinya boleh dikawal dengan baik dan akal fikirannya mendominasi sehingga ianya akan berfikir sebelum melakukan apa-apa tindakan. Walaupun seseorang itu dalam keadaan marah, ianya sama sekali tidak akan melanggar batasan yang telah ditetapkan oleh Allah SWT.

c) *Ifrath* (Kemarahan yang berlebihan)

Kemarahan yang melampaui batas sehingga ia keluar daripada kebijaksanaan akal fikiran, agama dan ketaatannya. Keadaan marah seperti ini adalah tercela, baik secara akal mahupun agama. Seseorang yang berada dalam keadaan ini, apabila dia diberi nasihat, nescaya tidak akan didengarnya, bahkan bertambah kemarahannya. Keadaan marah ini turut boleh menyebabkan tindakan yang berunsurkan kekerasan yang kemudiannya akan wujud perasaan dendam dan mengikut kata hati yang tidak boleh dikawal.

Kategori emosi yang terbaik dalam diri manusia menurut Imam al-Ghazali ialah *i'tidal* kerana ianya berada dipertengahan kemarahan dan seseorang itu masih mampu berfikir sebelum melakukan sebarang tindakan.

AGAMA KRISTIAN

Dalam tradisi Kristian, kemarahan diertikan dengan pelbagai definisi. Antaranya ia didefinisikan sebagai tindak balas emosi yang tidak berpuas hati dan ianya membawa kecenderungan untuk membalas dendam atau melakukan suatu hukuman (Shogren, 2020). Dalam bahasa Yunani, terdapat banyak perkataan “kemarahan” yang digunakan seperti *Orge* dan *Thumos*. (Chamberlain, 2018).

Di dalam al-Kitab terdapat banyak pernyataan yang membincangkan tentang kemarahan antaranya:

“Orang bodoh menunjukkan kemarahan dengan terang-terang, tetapi orang bijak bersabar dan menahan kemarahan.”

(The Holy Bible, 1913, *Book of Proverbs*: 29:11)

“Jangan lekas marah; hanya orang bodoh menyimpan dendam.”

(The Holy Bible, 1913, *Book of Ecclesiastes*: 7:9)

“Jangan bersahabat dengan orang yang suka marah dan cepat naik darah.”

(The Holy Bible, 1913, *Book of Proverbs*: 22:24)

Seterusnya boleh dirujuk juga berkenaan kemarahan dalam al-Kitab seperti *Matthew 5:22*, *Psalms 37:8-9*, *Proverbs 16:32*, *Ephesians 4:26*, *James 1:19*, *Proverbs 17:14* dan *Proverbs 14:29*.

Manusia sering menggunakan perkataan yang berunsur kemarahan ketika merasa kecewa, malu, takut, sedih, tidak selamat, tertekan, terintimidasi, letih, kecewa, dan lain-lain (Chamberlain, 2018). Jeremy Taylor (Taylor, 2012) yang merupakan seorang paderi di gereja England dan hebat dalam bidang penulisan menyatakan bahawa sekiranya kemarahan berpunca dari sebab yang besar, ia akan menjadi marah, tetapi jika ianya datang dari sebab yang kecil maka itu adalah kesedihan dan selalunya ia boleh jadi suatu yang tidak baik atau tidak masuk akal.

Menurut Senior Paderi Ed Young, kemarahan adalah salah satu emosi yang selalu disalah faham kerana menurut beliau emosi tersebut masih ada cara untuk disalurkan dengan cara lebih konstruktif. Semasa khutbah beliau bertajuk *Good 'N' Angry*, beliau menyatakan bahawa kemarahan sebenarnya adalah "Pemberian dari Tuhan" yang dapat dipelajari oleh setiap orang. Beliau menyatakan, walaupun Tuhan dan Jesus marah, tetapi setiap kemarahan itu ditangani dengan cara positif. Menurut beliau lagi, kemarahan merupakan emosi sekunder, bukan perkara pertama yang setiap orang alaminya kerana biasanya ada sesuatu yang mendorong kemarahan seseorang itu seperti ketakutan, kekecewaan, atau bahkan rasa tidak aman (Ong, 2015). Ed Young juga mengambil petikan dari al-Kitab *Book of Ephesians 4:26-27* yang maksudnya:

“Jika kamu marah, janganlah biarkan kemarahan itu menyebabkan kamu berdosa. Janganlah marah sepanjang hari. Janganlah berikan peluang kepada Iblis.”

Beliau memberi peringatan bahawa ada kalanya kemarahan dapat merosakkan. Apabila kemarahan digunakan dengan cara yang tidak betul, ianya akan memberi kesan terhadap orang tersebut yang akan bersifat dingin dan cuba mengasingkan diri (Ong, 2015).

Kenyataan ini telah disangkal oleh Brant Hansen dalam *CP Opinion The Christian Post*, yang beliau menyatakan bahawa al-Kitab tidak pernah mengatakan sesuatu yang positif mengenai kemarahan manusia. Beliau memetik hujah yang digunakan oleh Ed Young dalam al-Kitab *Book Of Ephesians 4:26-27* tidak menunjukkan kemarahan merupakan suatu pemberian dari Tuhan kerana ayat selepasnya terdapat perkara yang ditulis oleh Paulus dalam konteks yang sama yang memberitahu untuk menghilangkan semua kemarahan. Beliau

mengatakan “Jika kemarahan adalah suatu pemberian daripada Tuhan, mengapa kita diberitahu untuk menyingkirkannya.” Bahkan al-Kitab *Book Of James 1:20* yang maksudnya: “*Orang yang marah tidak dapat melakukan perkara baik, yang menyenangkan hati Allah*” bertentangan dengan ayat di atas (Hansen, 2015).

Katanya lagi, tidak terdapat dalam al-Kitab yang menyatakan kemarahan sesuatu emosi yang direstui. Apabila merujuk kepada kemarahan manusia, al-Kitab hanya menggunakan istilah seperti "*burning*", "*blazing fury*", "*full vent*", "*hostility*", "*destroy*", "*boils*", dan "*blasting*". Perkataan "*gift*" tidak pernah digunakan bagi menunjukkan kepada kemarahan (Hansen, 2015).

Emosi kemarahan dibenarkan bagi beberapa keadaan. Sebagai contoh kisah seorang lelaki Nehemiah yang setia menjadi sangat marah ketika dia mengetahui bahawa beberapa saudaranya ditindas. Kisah ini boleh dirujuk dalam al-Kitab:

“Apabila aku mendengar sungutan mereka itu, aku naik marah”

(The Holy Bible, 1913, *Book of Nehemiah*: 5:6)

Dalam contoh yang lain tentang Tuhan yang marah orang purba yang melanggar perjanjian untuk menyembah Dia sahaja iaitu Tuhan tetapi golongan ini menyembah Tuhan yang lain. Perkara ini boleh dirujuk dalam al-Kitab:

“Oleh itu kamu tidak boleh membuat perjanjian apa-apa pun dengan penduduk negeri itu. Kamu mesti merobohkan mazbah-mazbah mereka.’ Tetapi kamu tidak melakukan apa yang Aku perintahkan. Malah kamu melakukan yang sebaliknya! Oleh itu, sekarang dengarlah! Aku tidak akan mengusir penduduk negeri ini ketika kamu menyerang mereka. Mereka akan menjadi musuh kamu, dan kamu akan terperangkap sehingga kamu turut menyembah dewa-dewa mereka.”

(The Holy Bible, 1913, *Book of Judges* 2: 13, 14)

Menurut agama Kristian, ianya bukanlah menunjukkan sifat Tuhan sebagai pamarah tetapi kemarahan tersebut dibenarkan dan dalam keadaan terkawal.

“Kemudian TUHAN lalu di hadapan Musa dan berfirman, “Aku TUHAN, Allah yang penuh dengan rahmat dan belas kasihan; Aku tidak cepat murka, dan Aku menunjukkan kasih dan kesetiaan yang besar.”

(The Holy Bible, 1913, *Book of Exodus* 34:6)

Dalam bab yang lain juga menyatakan:

*Aku menahan kemurkaan-Ku,
supaya orang memuji nama-Ku.
Aku menahan kemarahan-Ku,
supaya kamu tidak dibinasakan.*

(The Holy Bible, 1913, *Book of Isaiah* 48:9)

Kemarahan yang tidak dibenarkan dalam agama Kristian apabila kemarahan tersebut berlaku di luar batasan dan tidak dikawal dengan baik. Sebagai contoh, peristiwa yang berlaku apabila Cain yang terlalu marah sehingga membunuh saudaranya sendiri disebabkan oleh Tuhan menolak pengorbanannya:

“Beberapa waktu kemudian, Kain mengambil sebahagian daripada hasil tuaiannya lalu mempersembahkannya kepada TUHAN. Kemudian Habel mengambil seekor anak domba sulung dan menyembelih anak domba itu, lalu memberikan potongan-potongan yang terbaik sebagai persembahan kepada TUHAN. TUHAN berkenan kepada Habel dan persembahannya, tetapi Dia tidak berkenan kepada Kain dan persembahannya. Maka Kain naik marah dan mukanya masam. Maka TUHAN berfirman kepada Kain, “Mengapa engkau marah? Mengapa mukamu masam? Jika engkau melakukan yang benar, pasti engkau tersenyum; tetapi jika engkau melakukan yang jahat, maka dosa menunggu untuk masuk ke dalam hatimu. Dosa hendak menguasai dirimu, tetapi engkau mesti mengalahkannya.” Kemudian Kain berkata kepada Habel, adiknya, “Mari kita pergi ke padang.” Apabila mereka sampai di situ, Kain menyerang adiknya lalu membunuh dia.”

(The Holy Bible, 1913, *Book of Genesis* 4:3-8)

Contoh yang lain apabila Nabi Yunus sangat marah semasa Tuhan menunjukkan belas kasihan kepada golongan *Ninevites*. Tuhan menegur Yunus menyatakan apa yang Yunus lakukan adalah sesuatu yang tidak betul untuk dia begitu marah" dan seharusnya Yunus perlu ada perasaan belas kasihan terhadap golongan yang telah bertaubat walaupun sebelum ini melakukan dosa. Dalam al-Kitab boleh dirujuk pada *Book of Jonah* 3:10, 4:1, dan 4:11. Contoh yang dinyatakan di atas menunjukkan bahawa sifat manusia yang lemah dan tidak sempurna. *Orang yang marah tidak dapat melakukan perkara baik, yang menyenangkan hati Tuhan.* (The Holy Bible, 1913, *Book of James* 1: 20)

AGAMA HINDU

Krodh (क्रोध) berasal daripada perkataan Sanskrit yang membawa maksud marah atau kemarahan (Foundation, 2020). Perkataan *Krodh* juga terpakai dalam beberapa agama yang lain seperti Sikh, Buddha dan Jainisme (Hiemstra, *Krodha, Krodhā: 23 definitions*, 2020). Di dalam *kesusasteraan Dharmaśāstra* seperti *Manusmṛti*, perkataan ini disebut sebagai salah satu penyebab untuk memberikan bukti palsu. *Dharmashastra* mengandungi petunjuk (*shastra*) mengenai perkara kehidupan keagamaan (*dharma*), upacara, perundangan (tentang hukum) dan banyak lagi. Ia dikategori dalam *smṛiti* iaitu kitab yang penting dan berautoriti tentang gaya hidup Hindu.

Dalam *Natya shastra* bab 7:31, *Krodh* merupakan salah satu dari lapan *sthāyibhāva* iaitu keadaan psikologi yang bertahan lama (Chakrabarti, 2016). *Natya shastra* adalah teks Sanskrit pada seni persembahan dalam agama hindu. Teks ini terdiri daripada 36 bab dengan jumlah kumulatif 6000 ayat puitis yang menggambarkan seni persembahan. Terdapat lapan jenis *sthāyibhāva* iaitu (Nātya-śāstra, 2020):

- i. *Rati* (Cinta)
- ii. *Utsāha* (Tenaga)
- iii. *Jugupsā* (Rasa jijik)
- iv. *Krodha* (Kemarahan)
- v. *Hāsa* (Keajaiban)
- vi. *Smaya, vismaya* (Kehairanan)
- vii. *Bhaya* (Ketakutan)
- viii. *Soka* (Kesedihan)

Di samping itu, *Krodha* (kemarahan) juga merujuk kepada salah satu dari 21 *sandhyantara*, atau (*sandhi*) menurut *Nāṭyaśāstra* bab 21 (Hiemstra, Sandhyantara, Sandhi-antara: 1 definition, 2017). Setiap 21 segmen ini mempunyai perbezaan. Segmen tersebut merupakan pembagian plot (*itivṛtta* atau *tinyu*) dari drama yang dramatik (*nāṭaka*) iaitu berkenaan dengan pementasan. Antara segmen tersebut ialah (Rangacharya, 2014):

- | | |
|---|----------------------------------|
| • <i>Sāma</i> (Perdamaian) | • <i>Krodha</i> (Kemarahan) |
| • <i>Bheda</i> (Perbezaan pendapat) | • <i>Ojas</i> (Kekuatan) |
| • <i>Pradāna</i> (Membuat hadiah) | • <i>Samvaraṇa</i> (Menyembunyi) |
| • <i>Daṇḍa</i> (Azab) | • <i>Bhrānti</i> (Kesalahan) |
| • <i>Vadha</i> (Pembunuhan) | • <i>Avadhāraṇa</i> (Pemastian) |
| • <i>Pratyutpannamatitva</i> (Akal fikiran) | • <i>Dūta</i> (Utusan) |
| • <i>Gotraskhalita</i> (Kesalahan dalam menangan) | • <i>Lekha</i> (Tersurat) |
| • <i>Sāhasa</i> (Terburu-buru) | • <i>Svapna</i> (Impian) |
| • <i>Bhaya</i> (Keganasan) | • <i>Citra</i> (Potret) |
| • <i>Dhī</i> (Membayangkan imaginasi) | • <i>Mmada</i> (Mabuk) |
| • <i>Māyā</i> (Penipuan) | |

Krodha (kemarahan) disebabkan oleh beberapa faktor (*vibhāva*) seperti perbuatan tidak sopan, bahasa kasar, pertengkaran, penentangan dan sebagainya. Kemarahan terdiri daripada lima jenis, iaitu:

- i. Disebabkan oleh musuh,
- ii. Disebabkan oleh orang atasan,
- iii. Disebabkan oleh kekasih,
- iv. Disebabkan oleh hamba,
- v. Kemarahan yang dibuat-buat (Hiemstra, *Krodha, Krodhā*: 23 definitions, 2020).

Krodha juga adalah nama Sanskrit dari bentuk *Bhairava*. Menurut *Rudrayāmala*, terdapat lapan bentuk utama *Bhairava* yang mengendalikan lapan arah alam semesta ini. (Dhevee, 2016) Salah satunya adalah *Krodha Bhairava* iaitu *Bhairava* yang Marah. Ia adalah salah satu dewa terpenting yang disembah oleh penganut Hindu (Hine, 2020).

Dalam *Upanishad, Narada Parivrajaka Upanishad* menyatakan sifat *akrodha* (ketiadaan sifat marah) bagi seseorang yang mencari pengetahuan diri dan pembebasan diri (*kaivalya*) ialah dengan cara semua kata-kata yang kesat yang dilemparkan harus diterima. Seterusnya tidak boleh melayan orang lain dengan perkara yang menunjukkan sikap tidak hormat. Kemudian, tidak membalas kemarahan kepada pada orang yang sedang marah dan hanya menggunakan kata-kata lembut semasa bertutur, walaupun dibalas sebaliknya oleh orang lain (K Narayanaswami Aiyar, 1914). Ianya merupakan konsep *Sahya* dalam *Upanishad*. *Sahya* dianggap sebagai nilai etika dalam agama Hindu dan bukanlah ianya suatu kelemahan dalam bertindak balas, tetapi ianya bertujuan "Kebenaran" yang hakiki (Joshi & Cornelissen, 2004).

Selain itu, *Mahabharata* turut menekankan keutamaan *akrodha* (ketiadaan sifat marah). Sebagai contoh, dalam *Adi Parva* yang menyatakan sekiranya dizalimi, seseorang itu tidak seharusnya membalas semula. Kemarahan seseorang boleh membakar diri seseorang itu, tetapi jika sifat marah tersebut disingkirkan maka ianya memperoleh kebaikan kepada seseorang yang melakukan perbuatan tersebut. Kamu tidak boleh menyakitkan hati orang lain dengan kata-kata yang kesat. Jangan sesekali mengalahkan musuh kamu dengan cara yang keji. Jangan sesekali mengeluarkan kata-kata yang penuh dosa dan boleh menyakitkan hati orang lain (*Mahabharata, Adi Parva, Chapter LXXXVII, verses 7–8*) (Vyasa, 1895).

Dalam *Vana Parva, Mahabharata* menyatakan kemarahan yang terdapat di dunia ini merupakan akar kemusnahan umat manusia. Orang yang marah melakukan dosa, seseorang yang sedang marah boleh membunuh pembimbing atau gurunya, seseorang yang sedang marah juga boleh menghina orang lain dengan kata-kata yang kesat. Orang yang sedang marah tidak dapat membezakan apa yang perlu adan tidak perlu diperkatakan olehnya. Tiada apa yang boleh dikatakan atau dilakukan oleh seseorang yang sedang marah. Dari kemarahan, seseorang itu boleh membunuh orang yang tidak boleh dibunuh dan menunduk kepada orang yang seharusnya dibunuh. Seseorang yang sedang marah juga boleh menghantar dirinya sendiri ke tempat tinggal *Yama*. *Yama* adalah dewa akhirat dalam agama Hindu. Menurut kepercayaan umat Hindu, dia adalah dewa kematian yang pertama akan dijumpai oleh roh orang mati. Tugasnya yang utama adalah mengadili roh orang mati. Seharusnya kemarahan ini harus dibendung (*Mahabharata, Vana Parva, Chapter XXIX, verses 3–7*) (Vyasa, 1895).

Goda Venkateswara Sastrigal yang merupakan guru, penceramah, penulis terkenal dan tergolong dalam keluarga Veginadu Brahmin menyatakan kemarahan diibaratkan seperti sungai Ganga iaitu melanggar semua rintangan, dan menghancurkan semua yang ada di jalannya. Kemarahan berasal dari keinginan dan boleh menyebabkan banyak kerosakan (Faith, 2012). Kemarahan juga boleh diibaratkan seperti membuang batu ke dalam baldi. Seseorang itu hanya memerlukan beberapa saat sahaja untuk membuang batu tersebut ke dalam baldi yang berisi air, tetapi riak-riak yang timbul di permukaan air tersebut sudah pasti mengambil sedikit masa untuk hilang. Ianya juga sama iaitu kemarahan boleh berlaku dengan mudah, tetapi akibatnya akan memberi kesan yang lama (Rajendran, 2019).

Menurut Swami Budhananda, kesan daripada marah sangat banyak. Kemarahan akan membuatkan seseorang itu melupakan hikmah yang dipelajari dalam kehidupan sehingga hilang kawalan terhadap pemikiran dan emosinya. Kemarahan juga menyebabkan keadaan seseorang itu lebih agresif dan menjadikan ego sebagai panduan dalam dirinya. Rusuhan kaum dan etnik, perang, pembunuhan, bunuh diri dan banyak lagi bentuk jenayah secara dasarnya

ianya datang dari hasil kemarahan. Kemarahan malah menjadikan orang nampak tampan dan cantik akan kelihatan buruk. Sifat manusia dalam kecenderungan untuk marah adalah berbeza bagi setiap orang (Veylanswami, 2020).

Satguru Sivaya Subramuniyaswami yang dikenali dengan *Gurudeva* mengamati bahawa kemarahan adalah emosi yang paling sukar untuk diatasi, kerana ia muncul dalam pelbagai bentuk iaitu cemberut (masam air muka), senyap yang berpanjangan, menjerit, pekikan, menyumpah dan banyak lagi. Menurut *Gurudeva* dalam *Hinduism Today* (2004) menyenaraikan lapan bentuk kemarahan iaitu:

- i. Kemarahan yang terpendam
- ii. Kemarahan dengan cara mengabaikan orang lain atau sikap tidak ambil peduli (*cold shoulder*)
- iii. Kemarahan dalam bentuk menyalahkan dan penghinaan.
- iv. Kemarahan berbentuk menyumpah dan menjerit.
- v. Kemarahan berbentuk tuntutan sesuatu dan memberi ancaman.
- vi. Kemarahan sehingga mengejar dan memegang orang yang didendam.
- vii. Kemarahan berbentuk keganasan yang masih boleh dikawal.
- viii. Kemarahan yang tidak terkawal dan tidak boleh diurus (*blind rage*).

ANALISIS PERBANDINGAN EMOSI KEMARAHAHAN

Dapatan kajian menunjukkan bahawa dalam kitab suci agama Islam, Kristian dan Buddha menunjukkan emosi kemarahan dibenarkan dalam beberapa perkara seperti mempertahankan agama, memperjuangkan kebenaran dan dalam keadaan membela diri. Dalam pada itu, setiap agama menekankan aspek kemarahan dalam keadaan terkawal dan tidak melampaui batas sehingga boleh memberi kesan buruk. Kebanyakan kandungan yang dibahaskan dalam setiap kitab suci menekankan peringatan dalam mengawal kemarahan untuk menunjukkan bahawa mengawal emosi kemarahan adalah suatu perkara yang amat penting.

Melalui kajian ini juga, emosi kemarahan merupakan tindak balas semula jadi yang berlaku kepada setiap individu. Emosi ini boleh berlaku atas pelbagai faktor yang datang kepada seseorang itu dalam pelbagai bentuk seperti ancaman, tekanan perasaan dan tekanan daripada faktor luar yang membolehkan tindak balas daripada diri untuk melawan serta mempertahankan diri pada ketika itu. Tindak balas emosi seperti itu diperlukan untuk kelangsungan hidup bagi setiap individu. Walau bagaimanapun, emosi kemarahan yang diekspresi tidak seharusnya hingga ke tahap menyerang secara fizikal atau hilang pertimbangan diri, tanpa menyakiti orang lain.

Meluahkan emosi kemarahan diperlukan bagi setiap individu untuk mengelakkan kesan yang berlaku dalam diri. Bersikap tegas dalam meluahkan emosi kemarahan adalah cara yang sihat sekiranya tidak ke tahap agresif kepada orang lain. Tegas yang dimaksudkan adalah tidak mendesak dan sentiasa menghormati diri sendiri dan orang lain. Kemarahan yang tidak dilepaskan boleh menimbulkan masalah lain sehingga boleh membawa kepada ekspresi

kemarahan yang patologi, seperti tingkah laku pasif-agresif atau personaliti yang sentiasa bermusuhan dan sinis. Intihannya, matlamat dalam berhadapan dengan emosi kemarahan adalah untuk menghalang atau menahan kemarahan dan mengubahnya menjadi tingkah laku yang lebih positif.

KESIMPULAN

Secara kesimpulannya, emosi kemarahan adalah keadaan psikologi yang terhasil daripada pergolakan dalaman dan keinginan untuk membalas dendam. Apabila pergolakan ini menjadi lebih ganas, ia meningkatkan api kemarahan. Emosi kemarahan adalah salah satu perkara yang buruk jika tidak diatasi dengan baik. Setiap agama mengajar sifat kecintaan, menjalinkan ikatan dan hubungan, sentiasa bersikap positif, tidak merendahkan martabat seseorang, tidak menghina seseorang dan mengelakkan setiap perkataan yang boleh menyakitkan hati orang serta harga diri.

Seseorang yang mempunyai tabiat sering marah hendaklah mengetahui bahawa emosi kemarahan adalah dibolehkan dalam kesinambungan dan kelangsungan kehidupan manusia selagi mana dalam ruangan mempertahankan agama, memperjuangkan kebenaran dan dalam keadaan membela diri. Jika emosi kemarahan yang wujud dalam keadaan bertentangan dengan tujuan yang sebenar, perbuatan itu akan dipertanggungjawab oleh setiap manusia tidak kira agama yang dianuti. Oleh sebab itu, Pengurusan kemarahan sangat penting untuk mengurangkan emosi dan rangsangan fisiologi yang disebabkan oleh kemarahan. Emosi kemarahan tidak boleh disingkirkan atau dielakkan dalam keadaan yang singkat melainkan ia perlu belajar mengawal emosi tersebut. Setiap agama mempunyai garis panduan dalam mengawal emosi kemarahan untuk mengukuhkan kawalan diri harian yang boleh diamalkan oleh setiap penganutnya.

BIBLIOGRAFI

- Al-Bukhariy, M. b. (2002). *Sahih al-Bukhariy, Kitab Adab, Bab Sikap Waspada Dalam Marah, No Hadith: 6116*. Damsyik, Beirut: Dar Ibnu Kathir, h. 1529. Status Hadis: Sahih.
- al-Ġhazālī, A. Ḥ.-Ṭ. (2005). *Ihya Ulumudin*. Beirut: Dar Ibn Hazm.
- al-Isfahani, A.-R. (2009). *Mufradat Alfaz al-Quranul Karim*. Damsyik: Dar Al-Qalam, Al-Dar Al-Shamiya.
- al-Jurjani, A. i. (tt). *Mu'jam al-Ta'rifat*. Kaherah: Dar al- Fadhilah.
- Al-Mandili, S. A.-I. (t.t). *Penawar Bagi Hati*. Fathoni: Ibn Halabi.
- al-Mubarakfuri, S. (2000). *Sahih Tafsir Ibnu Katsir Jilid 3*.
- al-Qardawi, D. Y. (2016). *Halal dan Haram dalam Islam (Terjemahan: Mohd Hafiz Bin Daud)*. Kuala Lumpur: PTS Publications & Distributors Sdn Bhd.
- An-Najar, ' . Y. (1992). *Nazarat Fi Fikr al-Ghazali*. Kaherah: Dar al-Maarif.
- Chakrabarti, A. (2016). *The Bloomsbury Research Handbook of Indian Aesthetics and the Philosophy of Art*. London, New York: Bloomsbury Academic.
- Chamberlain, J. (2018). *Fresh Fruit: Meditations on the Fruit of the Holy Spirit*. United States: Inscript Publishing.
- Dhevee. (2016, Desember 24). *Krodha Bhairava Moola Mantra*. Retrieved from Dhevee: <https://www.dhevee.org/krodha-bhairava-moola-mantra/>
- Faith, T. H. (2012, Desember 30). *Anger destroys*. Retrieved from The Hindu: <https://www.thehindu.com/features/friday-review/religion/anger-destroys/article4256330.ece>
- Felman, A. (2018, December 19). *How can I control my anger?* Retrieved from Medical News Today: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/162035>
- Foundation, R. (2020, April 16). *Krodh*. Retrieved from Sufinama: <https://sufinama.org/urdudictionary/?keyword=krodh>
- Hansen, B. (2015, Mac 25). *Pastor Ed Young Jr. Is Wrong; Anger Is Not a 'Gift From God'*. Retrieved from The Christian Post: <https://www.christianpost.com/news/pastor-ed-young-jr-is-wrong-anger-is-not-a-gift-from-god.html>

- Hiemstra, G. (2017, Desember 22). *Sandhyantara, Sandhi-antara: 1 definition*. Retrieved from Wisdom Library: <https://www.wisdomlib.org/definition/sandhyantara>
- Hiemstra, G. (2020, April 17). *Krodha, Krodhā: 23 definitions*. Retrieved from Wisdom Library: <https://www.wisdomlib.org/definition/krodha>
- Hine, P. (2020, April 14). *Bhairava: The Wrathful*. Retrieved from Philhine: https://web.archive.org/web/20150213012725/http://www.philhine.org.uk/writings/tt_wrathful.html
- Joshi, K., & Cornelissen, M. (2004). *Consciousness, Indian Psychology, and Yoga*. New Delhi: Project of History of Indian Science, Philosophy and Culture (PHISPC).
- K Narayanaswami Aiyar, K. A. (1914). *Thirty Minor Upanishads*. Madras : Vāsantā Press.
- Miskawayh, A. ' (t.t). *Tahdhib al-Akhlaq*. Beirut: Dar al-Maktabah al-Hayah.
- Muhammad bin ' Abdallah, I. a.- ' .-M. (1971). *Al-Musaliku Fi Syarh Muwwatta' al-Imam Malik Juz 7*. Beirut Lubnan: Dar al-Kutub Ilmiyyah.
- Mulyono, Y. P. (2006). *Psikologi Marah Perspektif Psikologi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Nāṭya-sāstra, G. H. (2020, Februari 25). *Sthayibhava, Sthāyibhāva, Sthayin-bhava: 8 definitions*. Retrieved from Wisdom Library: <https://www.wisdomlib.org/definition/sthayibhava>
- Ong, C. (2015, Mac 13). *Anger is a gift from God, says Pastor Ed Young*. Retrieved from Christian Today : <https://www.christiantoday.com/article/anger-is-a-gift-from-god-says-pastor-ed-young/49617.htm>
- Rajab, I. (2008). *Jami' al-'Uloom wal-Hikam fi Sharh khamsina Hadithan min Jawami al-Kalim*. Damsyik, Beirut: Dar Ibnu Kathir.
- Rajendran, A. (2019, Ogos 17). *Words of Wisdom – Anger only causes damage – Goda Venkateswara Sastrigal*. Retrieved from Hindu Blog: <https://www.hindu-blog.com/2013/02/words-of-wisdom-anger-only-causes.html>
- Rangacharya, A. (2014). *The Natyasastra (English Translation With Critical Notes)*. Delhi : Munshiram Manoharlal Publishers Pvt. Ltd.
- Shogren, G. S. (2020, April 12). *Bible Study Tools*. Retrieved from Anger: <https://www.biblestudytools.com/dictionary/anger/>
- Spielberger, C. (2022, Mei 1). *Anger: Control anger before it controls you*. Retrieved from American Psychological Association: <https://www.apa.org/topics/anger/control>

Taylor, J. (2012). *The whole sermons of Jeremy Taylor*. London: A. and C. Black Booksellers To The Queen.

The Holy Bible. (1913). Chestnut Street: American Baptist Publication Society.

Today, H. (2004). What Is Hinduism? Modern Adventures Into A Profound Global Faith. In S. Tiruvalluvar, *The Perils Of Anger* (pp. 270-272). USA: Hinduism Today Magazine.

Veylanswami, S. B. (2020, April 15). *Anger Management*. Retrieved from Hinduism Today: <https://www.hinduismtoday.com/modules/smartsection/item.php?itemid=1345>

Vyasa, A. P. (1895). *A Prose English Translation Of The Mahabharata*. Calcutta: Manmatha Nath Duth.