

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2021

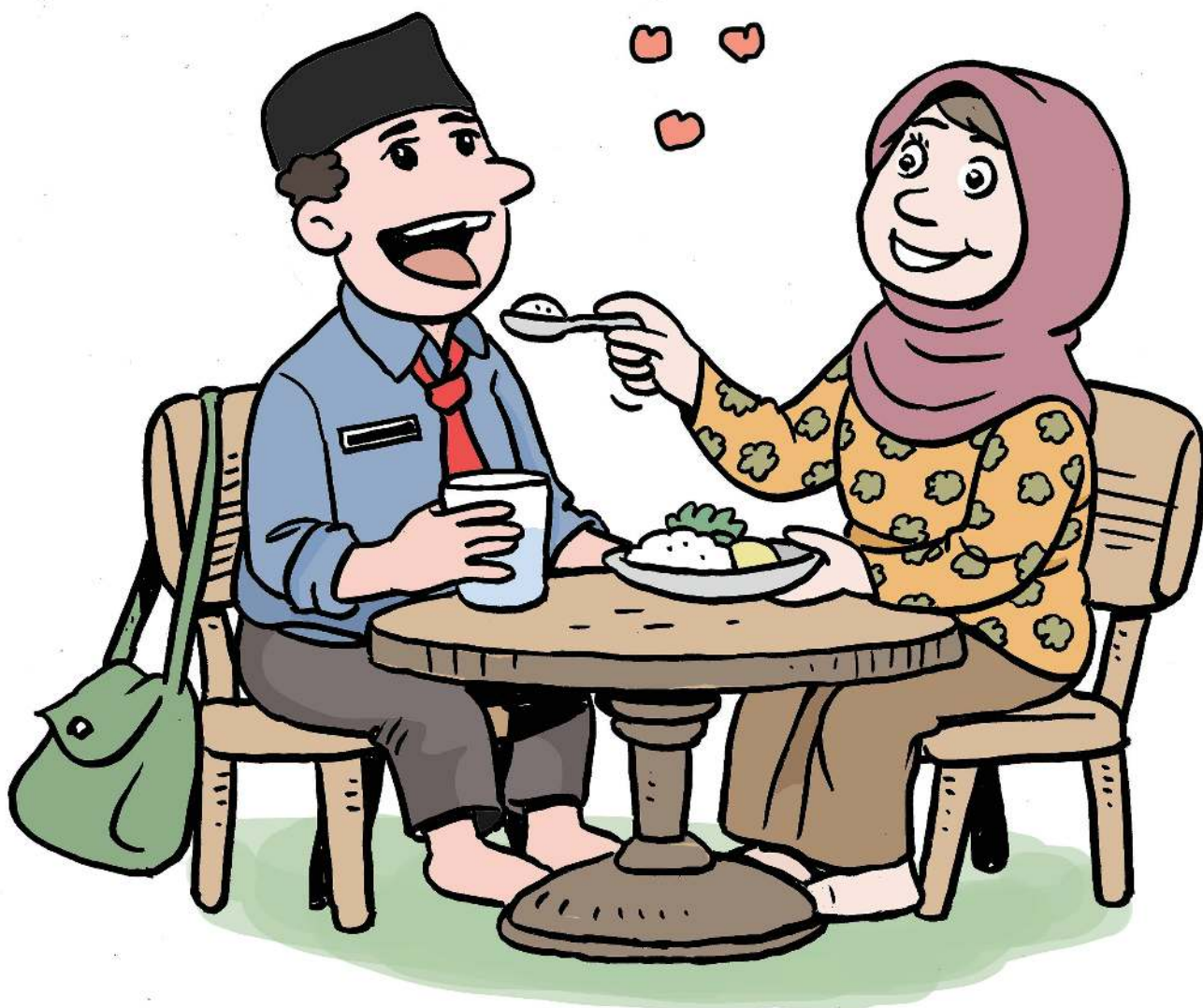
Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti
untuk SMA/SMK Kelas X

Penulis : Ahmad Taufik
Nurwastuti Setyowati

ISBN : 978-602-244-547-0

BAB VIII

Menghindari Akhlak *Madzmumah* dan Membiasakan Akhlak *Mahmudah* Agar Hidup Lebih Nyaman dan Berkah



A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi ini, peserta didik mampu:

1. Menganalisis manfaat menghindari sikap temperamental (ghadhab), menumbuhkan sikap kontrol diri dan berani dalam kehidupan sehari-hari pengertian, dalil, macam dan manfaatnya.
2. Menyajikan paparan tentang menghindari perilaku temperamental (ghadhab), menumbuhkan sikap kontrol diri dan berani;
3. Meyakini bahwa sikap temperamental (ghadhab) merupakan larangan dan sikap kontrol diri dan berani adalah perintah agama;
4. Menghindari sikap temperamental (ghadhab) dan membiasakan sikap kontrol diri dan berani dalam kehidupan sehari-hari.

B. Infografis

Setelah mempelajari materi tentang menghindari akhlak madzmumah (sikap temperamental/ghadhab) dan membiasakan akhlak mahmudah (kontrol diri dan berani membela kebenaran), maka saya akan kompeten untuk:



C. Ayo Tadarus

Aktivitas 8.1

Sebelum memulai pelajaran, marilah kita tadarus Al-Qur'an terlebih dahulu.

1. Bacalah Q.S. Ali Imran/3: 133-134 berikut ini secara bersama-sama dengan tartil!
2. Perhatikan makraj dan hukum bacaannya!

وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمُوتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ
لِلْمُتَّقِينَ - الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ
عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ -

D. Kisah Inspirasi

Aktivitas 8.2

Cermatilah gambar-gambar berikut ini! Lalu tuliskanlah kesimpulan kamu apakah pesan moral yang disampaikan dari gambar tersebut? Apakah kalian sudah menerapkan sikap sesuai yang ditunjukkan dalam gambar tersebut? Jelaskan!



Gambar 8.1 Tahan Amarahmu



Gambar 8.2 Kendalikan Dirimu



Gambar 8.4 Berani Membela Kebenaran



Gambar 8.5 Katakanlah Kebenaran!

D. Kisah Inspirasi

Aktivitas 8.3

Bacalah dengan cermat dan teliti kisah inspiratif berikut ini! Lalu simpulkan dan tuliskan di buku kalian, hikmah apakah yang bisa kita petik dari kisah tersebut! Kaitkanlah hikmah dari kisah tersebut dengan pengalaman hidup yang kalian alami!

KISAH PAKU DAN SEBATANG BALOK KAYU

Alkisah, tersebutlah seorang murid yang memiliki sifat temperamental, mudah marah dan kesulitan mengendalikan dirinya. Dia selalu mengalami kesulitan untuk mengontrol emosinya, bahkan selalu mudah marah dan berkata kasar hanya untuk kesalahan-kesalahan kecil orang lain yang membuatnya tersinggung. Hingga pada suatu hari ia dipanggil oleh gurunya. Sang guru merasa berkewajiban untuk menasehati dan menjadikan murid ini lebih baik akhlaknya, baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap orang lain.

Oleh sang guru, ia diminta untuk menyiapkan sebatang balok kayu, palu dan paku. Dan dengan pendekatan serta sentuhan hati yang tulus, guru itu pun meminta kepadanya, agar setiap kali ia marah, ia harus menancapkan satu buah paku ke balok kayu dengan menggunakan palu yang sudah disiapkan. Berapa kali pun marah, ia harus melakukan hal tersebut dengan paku-paku yang baru. Ia pun menerima nasihat dari gurunya dan bersedia melakukannya.



Keesokan harinya, ia kembali dipanggil oleh sang guru di sekolah, dan ditanya, “dari kemarin sampai pagi ini sudah berapa buah paku yang engkau tancapkan di atas balok kayu itu?” Ia menjawab, “dua puluh, guru” jawabnya sambil menunduk malu. Dalam hati ia menyadari, ternyata hampir setiap satu jam ia marah kepada orang lain. Sang guru pun tidak berkomentar apa-apa, dan memintanya untuk kembali lagi minggu depan serta berpesan untuk terus melanjutkan kegiatan itu.

Satu minggu berlalu dan saatnya sang guru memanggilnya kembali. Dengan wajah berseri-seri, ia menghadap kepada gurunya dan berkata “terima kasih guru, karena nasihat yang guru berikan, yang tadinya satu hari saya menancapkan 20 buah paku, pelan-pelan mulai berkurang, dan dari kemarin hingga pagi ini saya sama sekali tidak menancapkan paku lagi”. Dan sang guru pun menjawab “bagus sekali nak. Kalau begitu, tugasmu selanjutnya adalah, setiap kali engkau berhasil menahan amarahmu, maka cabutlah satu paku yang engkau tancapkan sebelumnya. Setiap hari seperti itu, nanti engkau boleh kembali lagi setelah engkau berhasil mencabut semua paku di balok kayu itu”.

Hari demi hari berlalu, berganti minggu dan beberapa bulan kemudian murid itu pun kembali menghadap gurunya dengan wajah yang berseri-seri tetapi penuh dengan rasa penasaran. “Guru, saya telah mencabut semua paku seperti yang guru nasihatkan, setiap kali saya bisa mengendalikan amarah saya, dan saat ini semua paku sudah berhasil saya cabut” lapornya.

“Luar biasa sekali anakku. Tentu tidak mudah bagimu untuk melakukan apa yang aku sarankan. Dan sekarang, bolehkan aku bertamu ke rumahmu dan melihat paku-paku dan balok kayu itu?” Ia menjawab dengan cukup penasaran “baiklah guru, tapi kalau boleh tahu, untuk apa guru melihat paku-paku dan balok kayu itu?” “Nanti kamu juga akan tahu” jawab sang guru.

Kemudian guru dan murid itu pun beriringan menuju ke rumah sang murid dan kemudian melihat balok kayu yang sudah bersih dari tancapan paku, tetapi balok kayu itu terlihat buruk karena bekas-bekas lubang paku yang dicabut. Lalu sang guru berkata “anakku, engkau sudah melakukan hal yang luar biasa dengan menahan amarahmu. Tapi engkau juga harus tahu, bahwa ada akibat yang engkau timbulkan dari amarahmu selama ini. Ketika engkau marah dan meluapkan emosimu dengan mengeluarkan kata-kata yang menyakiti hati orang lain, maka hal itu seperti kiasan paku yang menancap di balok kayu ini. Tidak ada bedanya kemarahan yang disengaja, maupun kemarahan yang spontan, semuanya sama-sama berakibat buruk bagi orang lain” kata sang guru dengan penuh bijaksana.



“Anakku, tidak cukup bagimu hanya menyesali, meminta maaf dan memohon ampunan kepada Allah Swt. atas apa yang pernah engkau perbuat. Permintaan maafmu kepada orang yang pernah engkau sakiti, ibarat engkau mencabut paku-paku itu dari balok kayu. Pakunya bisa dicabut, tetapi bekas lubang pakunya tidak bisa hilang. Demikian juga dengan sakit hati, barangkali orang lain bisa memaafkan, tetapi belum tentu ia bisa melupakan apa yang pernah kita lakukan kepadanya. Oleh karena itu, janganlah engkau meremehkan kata-kata buruk, emosi dan kemarahanmu kepada orang lain, karena luka yang disebabkan oleh kata-kata, sama sakitnya dengan luka fisik yang kita alami” pungkaskah sang guru. Murid itu pun menunduk dan menyadari sifat temperamental yang ia miliki selama ini, ternyata berdampak buruk bagi orang lain dan merugikan dirinya sendiri, dan ia pun berjanji untuk menjadi orang yang lebih baik dengan mengendalikan amarah dan emosinya dalam kehidupan berikutnya. *(Dinarasikan kembali dari rumahinspirasi.com)*



E. Wawasan Keislaman

Setiap manusia terlahir dengan fitrah dan sifat masing-masing. Ada yang terlahir dengan sifat yang tenang, santun, mudah beradaptasi dan ramah kepada setiap orang. Ada juga yang memiliki sifat bawaan pemurung, pendiam, mudah marah, mudah tersinggung dan lain sebagainya. Di sekitar kita, orang yang mudah tersinggung dan mudah marah sering disebut dengan temperamental yaitu kondisi di mana amarah seseorang dapat meningkat dengan cepat dan apabila kondisi seperti itu dibiarkan terus-menerus, maka tentu akan berpengaruh terhadap aktivitas dan sosialisasi mereka dengan lingkungan di sekitarnya. Sifat temperamental yang tidak dikendalikan dan tidak diupayakan untuk diubah ibarat menyimpan bom waktu, karena akan berpotensi untuk mendatangkan masalah dari waktu ke waktu.

Oleh karena itulah baik dalam Al-Qur'an maupun hadis banyak sekali dalil yang melarang seorang mukmin untuk memiliki sifat pemarah dan temperamental, karena akan mendatangkan kerugian baik bagi dirinya sendiri maupun bagi orang lain, pada kehidupan di dunia hingga kehidupan di akhirat. Sehingga seorang mukmin harus bekerja keras untuk menahan amarahnya agar terhindar dari hal-hal yang merugikan, sebagaimana sabda Rasulullah Saw. berikut ini:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَجُلًا قَالَ النَّبِيُّ ﷺ أَوْصَيْنِي قَالَ لَا تَغْضَبَ فَرَدَّدَ مَرَّارًا
قَالَ لَا تَغْضَبَ. (رواه البخاري)

Artinya: Dari Abu Hurairah RA berkata, seorang laki-laki berkata kepada Nabi Saw. “Berilah aku wasiat” Beliau menjawab “Janganlah engkau marah”. Lelaki itu mengulang-ulang permintaannya (namun) Nabi Saw. (selalu) menjawab, “Janganlah engkau marah” (H.R. Bukhari)

Sebaliknya seorang mukmin harus mampu menjaga dan mengontrol dirinya. Godaan setan untuk melakukan hal-hal yang dilarang oleh agama, datang silih berganti menguji keimanan dan kemampuan kita untuk mengendalikan diri setiap hari. Apabila kita tidak mampu mengontrol diri, dan mengikuti bisikan dan godaan untuk melakukan hal-hal yang terlarang tersebut, maka tentu saja kita akan terjerumus ke dalamnya, namun apabila kita mampu mengontrol diri dengan baik maka kita akan terhindar dari hal-hal yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Seorang muslim juga harus memiliki sifat berani membela kebenaran. Berani yang harus dilakukan oleh seorang muslim adalah keberanian yang berlandaskan kepada kebenaran dan dilakukan dengan penuh pertimbangan serta perhitungan semata-mata untuk mengharapkan rida Allah Swt.

a). Menghindarkan Diri dari Sifat Temperamental (*Ghadhab*)

1. Definisi Sifat Temperamental (*Ghadhab*)

Temperamental atau sifat mudah marah dalam bahasa Arab berasal dari kata *ghadhab*, dari kata dasar *ghadhiba-yaghdhibu-ghadhaban*. Menurut istilah, *ghadhab* berarti sifat seseorang yang mudah marah karena tidak senang dengan perlakuan atau perbuatan orang lain. Sifat amarah, selalu mendorong manusia untuk bertindak laku buruk. Menurut Sayyid Muhammad Nuh dalam kitab ‘*Afatun ‘ala at-Thariq*’ marah adalah perubahan emosional yang menimbulkan penyerangan dan penyiksaan guna melampiaskan dan mengobati apa yang ada di dalam hati. Sedangkan dalam perspektif ilmu tasawuf, Imam An-Nawawi menyebutkan bahwa marah adalah tekanan nafsu dari hati yang mengalirkan darah pada bagian wajah yang mengakibatkan kebencian kepada seseorang.

Lawan kata dari sifat *ghadhab* adalah *rida* atau menerima dengan senang hati dan *al-hilm* atau murah hati, tidak cepat marah. *Ghadhab* sering dikiaskan seperti nyala api yang terpendam di dalam hati, sehingga orang yang sedang dalam keadaan marah, wajahnya akan memerah seperti api yang menyala.



Gambar 8.6 Jangan marah, maka bagimu surga



Sifat *ghadhab* harus dihindari, karena sifat *ghadhab* tidak akan pernah menyelesaikan masalah, justru sebaliknya akan menimbulkan masalah baru. Seorang muslim harus senantiasa bersabar dan berusaha menahan amarahnya. Imam Al-Ghazali mengatakan, bahwa orang yang bersabar adalah orang yang sanggup bertahan menghadapi rasa sakit serta sanggup memikul beban atas sesuatu yang tidak disukainya. Rasulullah Saw. bersabda sebagai berikut:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ , إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ . (متفق عليه)

Artinya: Dari Abu Hurairah r.a. bahwa Rasulullah Saw bersabda: “Orang yang kuat, bukanlah orang yang menang berkelahi, namun orang kuat adalah orang yang mampu menguasai dirinya ketika ia sedang marah”. (H.R. Bukhari dan Muslim)

2. Penyebab Sifat Temperamental (*Ghadhab*)

Marah (*ghadhab*) adalah situasi yang normal dan manusiawi karena ia merupakan sifat yang melekat pada tabiat seseorang. Namun seorang mukmin harus berusaha mengendalikan sifat marah tersebut dan berlatih dengan cara menjauhi sebab-sebab yang dapat menimbulkan kemarahan dan jangan mendekati hal-hal yang mengarah pada situasi yang dapat memancingnya. Oleh karena itu, kita perlu mengetahui dan mengenali hal-hal yang dapat menyebabkan kemarahan. Secara umum, penyebab kemarahan terdiri dari dua faktor yaitu:

a. Faktor Fisik (Jasmaniah)

Kehidupan manusia terdiri dari dua unsur yaitu jasmaniah (fisik) dan rohaniah (psikis). Keduanya harus mendapatkan porsi perhatian yang seimbang. Dalam hal yang berkaitan dengan penyebab kemarahan, kondisi fisik seseorang secara jasmaniah harus mendapat perhatian yang sungguh-sungguh agar kita mampu mengantisipasi dan mengelolanya sehingga dapat menghindarkan diri dari kemarahan yang sulit untuk kita kendalikan. Adapun penyebab kemarahan secara fisik adalah:

1. Kelelahan yang berlebihan

Orang yang secara fisik terlalu lelah dalam bekerja bisa saja hatinya menjadi sensitif, mudah tersinggung sehingga mudah marah.

2. Kekurangan zat-zat tertentu dalam tubuh

Kurangnya zat-zat tertentu dalam otak, misalnya kekurangan zat asam maka otot-otot akan menjadi tegang, sistem pencernaan terganggu bahkan terjadi reaksi kimia pada otak sehingga mudah terbawa perasaan dan cepat tersinggung dengan sesuatu yang membuat tidak nyaman.

3. Reaksi hormon kelamin

Hormon kelamin pun dapat menjadi penyebab seseorang menjadi mudah marah dan sensitif. Misalnya seseorang yang sedang mendekati siklus haidh, kita sering mendengar adanya *pre menstrual syndrome* yang ditandai dengan munculnya gejala perubahan suasana hati, kelelahan, mudah marah, depresi dan lain sebagainya.

b. Faktor Psikis (Rohaniah)

Faktor psikis yang dapat menyebabkan sifat temperamental atau mudah marah sangat erat kaitannya dengan karakter dan kepribadian seseorang. Berikut ini adalah beberapa sebab secara psikis yang dapat memunculkan amarah seseorang yaitu:

1) Ujub (Bangga terhadap Diri Sendiri)

Rasa bangga seseorang terhadap diri sendiri baik dalam hal pemikiran, pendapat, status sosial, keturunan, kekayaan merupakan salah satu sebab munculnya kemarahan seseorang apabila tidak dikendalikan dengan nilai-nilai ajaran agama Islam. Ujub sangat dekat dengan kesombongan. Apabila seseorang yang memiliki sifat ujub tersebut tidak mendapatkan pengakuan dari orang lain seperti yang ia harapkan, maka sangat berpotensi munculnya sifat amarah yang dapat merugikan.

2) Perdebatan atau Perselisihan

Debat adalah adu argumen antara satu pihak dengan pihak lain untuk memutuskan atau mendiskusikan tentang sebuah perbedaan. Akibat buruk yang ditimbulkan dari sebuah perdebatan di kalangan masyarakat sangatlah banyak. Itulah sebabnya Islam melarang terjadinya perdebatan, meskipun yang diperdebatkan adalah sesuatu yang benar karena jika tidak didasari dengan nilai-nilai dan ajaran Islam yang benar, perdebatan tersebut dapat menimbulkan kemarahan dan mendatangkan perselisihan. Sebagaimana sabda Rasulullah Saw. berikut ini:

Dari Abi Umamah, berkata Nabi Muhammad Saw. aku akan menjamin rumah di tepi surga bagi seseorang yang meninggalkan perdebatan meskipun benar. Aku juga menjamin rumah di tengah surga bagi seseorang yang meninggalkan kedustaan meskipun bersifat gurau, dan aku juga menjamin rumah di surga yang paling tinggi bagi seseorang yang berakhlak baik. (H.R. Abu Daud)

3) Senda Gurau yang Berlebihan

Dalam kehidupan sehari-hari, kita sering menjumpai dan mengalami sekumpulan orang yang gemar bercanda, bersenda gurau yang terkadang melampaui batas. Seringkali senda gurau tersebut menggunakan perkataan



yang tidak berfaedah dan bisa menyakiti hati orang lain. Khalid bin Shafwan mengatakan bahwa senda gurau yang berlebihan dari seseorang bagaikan menghantam seseorang dengan batu besar, menusuk hidung dengan bau-bauan yang lebih menyengat dari pada bubuk lada, dan menyiram kepala seseorang dengan sesuatu yang sangat panas melebihi air yang mendidih, lalu setelah itu ia hanya mengatakan, aku hanya bergurau, maka hal tersebut sangat berpotensi mengundang kemarahan orang lain.

4) Ucapan yang Keji dan Tidak Sopan

Ucapan yang berupa celaan, hinaan, umpatan atau perkataan yang menyakkan dada kepada orang lain, adalah salah satu pemicu munculnya kemarahan seseorang. Apabila kita tidak mampu mengendalikan perkataan kita kepada orang lain, maka hal tersebut bisa saja menjadikan orang lain tersinggung, kemudian memicu terjadinya kemarahan dan pertengkaran yang akan merugikan.

5) Sikap Permusuhan kepada Orang Lain

Seseorang yang memiliki bibit kebencian dan tidak suka kepada orang lain, cenderung akan memusuhi orang lain dengan segala cara. Ia akan mengolok-olok, mencari-cari kesalahan, mengadu domba, mencaci dan mengejek orang lain dengan berbagai cara. Sehingga apabila orang yang diperlakukan buruk tersebut tidak rida, sangat berpotensi untuk memicu kemarahan dan permusuhan yang tidak kunjung berhenti di antara mereka.

3. Tingkatan Sifat Temperamental (*Ghadhab*)

Sifat temperamental atau *ghadhab* dalam pandangan Islam merupakan refleksi dari sifat setan yang keji. Ia akan memperdaya manusia melalui kemarahannya. Dalam keadaan marah, seseorang akan sangat mudah melakukan perbuatan-perbuatan keji yang lain karena ketidakmampuan mengendalikan amarahnya. Setiap orang memiliki temperamen yang berbeda-beda, sehingga sesungguhnya sifat temperamental merupakan sifat hati yang harus dikelola agar setiap kemarahan tersebut tidak bersifat destruktif atau merusak.

Berikut ini merupakan tingkatan sifat temperamental (*ghadhab*) dalam kehidupan yaitu:

1) Golongan Marah Berlebihan (*Ifraath*)

Yaitu golongan yang mengalami kesulitan dalam mengendalikan sifat pamarah, lalu bersikap berlebihan sehingga kehilangan kendali terhadap akal sehatnya. Seringkali golongan ini akan berteriak dan membentak dengan suara yang kasar dan adakalanya sampai terjadi pemukulan dan amukan hingga menyebabkan terjadinya pertumpahan darah.

Marah yang tidak dapat dikendalikan juga dapat membentuk perasaan dendam, benci dan dengki sehingga mendorong seseorang untuk melakukan pembalasan terhadap orang yang menjadi sumber kemarahannya.

Sifat temperamental (ghadhab) yang berlebihan ini terbentuk karena 2 faktor, yaitu: (1) faktor pembawaan; dan (2) faktor kebiasaan. Tidak sedikit sifat pamarah tersebut merupakan sifat bawaan sehingga pembawaan, watak dan wajahnya seolah-olah menampakkan ciri khas sebagai seorang pamarah. Namun adakalanya sifat pamarah itu terbentuk dari pembiasaan, pola asuh, lingkungan tempat tinggal sehari-hari, faktor pergaulan dan juga bentukan dari habituasi lingkungan di sekitarnya.

Pembawaan dan kebiasaan itulah yang mudah menyulut suasana hati seseorang menjadi lekas panas dan mudah marah, karena sesungguhnya marah adalah salah satu sifat setan, dan setan terbuat dari api sebagaimana sabda Rasulullah Saw. berikut ini:

عَنْ جَدِّ عَطِيَّةٍ وَقَدْ كَانَتْ لَهُ 'صُحْبَةٌ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ إِنَّ الْغَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ وَإِنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ بِالْمَاءِ فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَالْيَتَوَضَّأْ. (رواه أبو داود)

Artinya: Dari Nenekku 'Athiyyah RA, dia memiliki shahabat dan dia berkata bahwa Rasulullah bersabda “Sesungguhnya marah itu datangnya dari setan, dan setan diciptakan dari api dan sesungguhnya api itu dipadamkan dengan air, maka apabila salah seorang di antara kamu marah, maka hendaklah dia berwudu” (H.R. Abu Daud)

2) Golongan yang Tidak Memiliki Sifat Marah (Tafrith)

Yaitu golongan yang tidak bisa marah. Merupakan kebalikan dari golongan ifrath. Golongan ini sama sekali tidak akan menunjukkan sikap marah terhadap apa pun yang terjadi di sekitarnya. Pada golongan orang yang seperti ini, menghadapi urusan agama yang dihina maupun diinjak-injak oleh golongan lain pun, mereka akan bersikap acuh, tidak peduli dan tidak memiliki hasrat untuk melakukan pembelaan terhadap kebenaran. Sedangkan Rasulullah Saw. yang merupakan manusia yang paling tawadlu pun, akan tetap marah dan mempertahankan agamanya serta menentang musuh-musuhnya bila mana diperlukan.

Golongan seperti ini, apabila terjadi pelanggaran hak terhadap keluarga maupun dirinya, ia akan tetap bersikap melunak, lemah dan tidak berbuat apa-apa, sehingga jelaslah bahwa orang yang memiliki sikap tafrith termasuk golongan yang tercela dalam pandangan agama.

3) Golongan yang Mampu Berlaku Adil dan Proporsional (*I'tidal*)

Yaitu golongan moderat yang berada di antara *ifrath* dan *tafrith*. Mereka tidak akan kehilangan sifat pemarah sama sekali tetapi akan marah hanya pada saat-saat tertentu dengan kemarahan yang proporsional. Sifat marah yang proporsional adalah marah yang timbul karena sesuatu melanggar larangan Allah Swt. dan dalam rangka membela agama Islam dan umatnya.

4. Cara Menghindari Sifat Temperamental (*Ghadhab*)

Tidak selamanya marah merupakan sesuatu yang buruk, sebagaimana disebutkan sebelumnya, namun secara umum dapat dikatakan bahwa marah adalah sesuatu yang negatif. Oleh karena itu sifat marah yang cenderung destruktif atau merusak harus dikendalikan dan dihilangkan dengan melakukan cara-cara yang diajarkan oleh Rasulullah Saw. sebagai berikut:



Gambar 8.7 Berwudu dapat meredakan api kemarahan

a. Membaca *ta'awudz*

Hal ini dilakukan karena ajaran agama menyebutkan bahwa marah adalah hasutan dan perangai setan, sehingga agar tidak berkelanjutan, dianjurkan kepada seseorang yang sudah dihindangi perasaan marah, untuk segera membaca *ta'awudz*

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

Artinya: “Aku berlindung kepada Allah, dari godaan setan yang terkutuk”

b. Merubah Posisi

Jika seseorang mendapatkan kemarahannya pada saat ia sedang berdiri, hendaklah bersegera untuk duduk. Apabila kemarahan tersebut tidak juga mereda, maka hendaklah segera berbaring. Hal ini karena, orang yang sedang marah cenderung ingin lebih tinggi dari orang lain. Apabila posisinya lebih tinggi daripada sumber kemarahannya, maka ia bisa meluapkan dan melampiaskan kemarahan itu. Dan hal tersebut tentu saja sangat berbahaya. Oleh karena itulah Rasulullah Saw. mengajarkan, agar orang yang sedang marah mengambil posisi yang lebih rendah untuk meredakan kemarahannya.

c. Diam atau tidak berbicara

Pada saat seseorang sedang marah, maka emosi yang ada dalam dirinya akan meningkat, sehingga bisa menyebabkan seseorang melakukan

sesuatu yang berbahaya dan lepas kendali. Untuk itu, sebaiknya seseorang yang sedang marah sedapat mungkin berusaha untuk diam, tenang, rileks agar bisa meredakan emosinya.

d. Berwudu

Air wudu dapat memberikan efek tenang bagi orang yang sedang marah serta meredakan api kemarahan di dalam hati agar tidak meledak dan menyakiti orang lain.

e. Mengingat wasiat Rasul dan janji Allah Swt.

Rasulullah Saw. pernah berulang kali memberikan nasihat ketika seseorang memintanya yaitu “janganlah engkau marah”. Rasul juga menyebut balasan yang luar biasa apabila seseorang mampu menahan amarahnya, sebagaimana sabdanya:

“Barang siapa yang mampu menahan amarahnya, sedangkan bisa saja ia meluapkannya, Allah Swt. akan memanggilnya di hadapan para makhluk (yang lain) pada hari Kiamat untuk memberikan pilihan baginya bidadari yang ia inginkan (H.R. Abu Daud).”

5. Manfaat Menghindari Sifat Temperamental (Ghadhab)

Rasulullah Saw. telah bersabda bahwa orang yang paling kuat adalah orang yang mampu mengendalikan hawa nafsu pada saat sedang dikuasai amarah, dan orang yang paling santun adalah orang yang mampu memaafkan manakala ia mampu untuk melakukan pembalasan. Untuk itulah pentingnya berlatih mengendalikan amarah, terutama bagi para pemuda dan remaja, yang dalam pergaulan sehari-hari dan dalam rangka bersosialisasi tidak menutup kemungkinan, akan terjadi gesekan maupun kesalahpahaman baik yang disengaja maupun tidak, sehingga tetap tercipta kedamaian dan kerukunan, karena bisa terhindar dari perselisihan.

Adapun manfaat yang kita peroleh jika mampu menghindari sifat temperamental (*ghadhab*) adalah:

a) Menghindari kebencian dan permusuhan

Ketika hati seseorang sedang dikuasai perasaan emosi dan marah dan tidak ada upaya untuk mengendalikan, maka akan sangat berpotensi menimbulkan tindakan dan agresi yang bersifat destruktif sehingga mendatangkan kebencian dan permusuhan. Oleh karena itu, seseorang



Gambar 8.8 Demonstrasi boleh, anarkis jangan

yang mampu mengendalikan sifat temperamental, maka sesungguhnya ia telah menghindarkan diri dari potensi permusuhan dan saling membenci dengan orang lain.

b) Membawa kebahagiaan

Kemampuan untuk menahan amarah memiliki keuntungan tersendiri bagi seorang mukmin. Manakala seseorang mampu menahan amarahnya, maka ia akan merasakan ketenangan dan kebahagiaan serta terhindar dari kerugian. Akhlak seorang muslim salah satunya dapat dilihat dari bagaimana caranya mengendalikan amarah.

c) Mendapatkan pahala yang besar dari Allah Swt.

Allah Swt. menjanjikan pahala yang besar yaitu surga yang luas bagi seseorang yang mampu mengendalikan amarah sebagaimana yang tersebut dalam Q.S. Ali Imran/3: 133-134 berikut ini:

وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمُوتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ
الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ
الْمُحْسِنِينَ ﴿١٣٤﴾

Artinya:

133. *Dan bersegeralah kamu mencari ampunan dari Tuhanmu dan mendapatkan surga yang luasnya seluas langit dan bumi, yang disediakan bagi orang-orang yang bertakwa.*
134. *(yaitu) orang yang berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Dan Allah Swt. mencintai orang yang berbuat kebaikan.*



Aktivitas 8.3

1. Lakukan literasi terhadap sub materi menghindari sikap temperamental (ghadhab) dengan seksama.
2. Lakukanlah muhasabah, apakah kalian pernah merasa sangat marah dan tidak mampu mengendalikan kemarahan tersebut? Kapankah peristiwa yang kalian alami itu terjadi?
3. Apakah setelah marah tersebut terlampaikan timbul penyesalan atau kepuasan? Tuliskan jawaban kalian dan refleksikan bersama teman di kelas dengan dipandu oleh guru kalian!

b). Membiasakan Perilaku Kontrol Diri

1. Definisi Kontrol Diri

Kontrol diri dalam Islam disebut dengan *mujahaddah an-nafs*. Secara bahasa *mujahaddah an-nafs* terdiri dari dua kata yaitu *mujahaddah* yang berarti bersungguh-sungguh, dan *an-nafs* yang berarti jiwa, nafsu atau diri. Sehingga pengertian dari *mujahaddah an-nafs* atau kontrol diri adalah upaya sungguh-sungguh untuk mengendalikan diri atau menahan nafsu yang melanggar hukum-hukum Allah Swt. Lawan kata dari *mujahaddah an-nafs* adalah *ittiba'ul hawa* atau mengikuti hawa nafsu.

Kontrol diri identik dengan kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan perilaku seseorang menjadi lebih positif. Kontrol diri juga berperan untuk menahan tingkah laku yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain, karena orang yang memiliki kontrol diri yang baik, cenderung akan patuh dan mengikuti peraturan yang ada di mana pun ia berada, serta mampu menekan atau menahan tingkah laku yang bersifat impulsif atau sekehendak hatinya. Kontrol diri akan membuat seseorang mampu menahan reaksi yang bersifat negatif terhadap sesuatu dan mengarahkannya menjadi reaksi yang lebih positif. Semakin tinggi kemampuan kontrol diri seseorang, maka akan semakin rendah tingkat agresifitasnya terhadap sesuatu, dan begitu pun sebaliknya.

Rasulullah Saw. bersabda sebagaimana yang diriwayatkan dalam hadis riwayat Muslim berikut ini:

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مَسْعُودٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: فَمَا تَعْدُونَ الصَّرْعَةَ فِيكُمْ, قَالَ: قُلْنَا: الَّذِي لَا يَصْرَعُهُ الرَّجَالُ قَالَ: لَيْسَ بِذَلِكَ وَلَكِنَّهُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ. (رواه مسلم)

Artinya: Dari Abdullah bin Mas'ud r.a. berkata: Rasulullah Saw. bersabda: "Apakah yang kamu sebut dengan orang yang perkasa (kuat) di antara kamu?" Jawab kami: "orang yang mampu merobohkan lawannya". Jawab Nabi: "bukan itu orang yang perkasa, melainkan seseorang yang mampu menguasai dirinya pada saat ia marah" (H.R. Muslim)

2. Implementasi Sikap Kontrol Diri dalam Kehidupan

Sebagai makhluk sosial, interaksi antara satu individu dengan individu yang lain tentu saja akan berjalan baik apabila dilandasi dengan nilai-nilai dan ajaran Islam. Sehingga dalam relasi sosial antara satu individu dengan individu yang lain, seorang mukmin harus senantiasa mampu mengembangkan sikap kontrol diri agar senantiasa tercipta suasana yang nyaman, aman, saling menghormati dan menghargai satu sama lain.

Berikut ini adalah cara untuk menerapkan dan mengimplementasikan sikap kontrol diri dalam kehidupan sehari-hari yaitu:

a) Memikirkan risiko dan akibat dari setiap perbuatan

Seorang mukmin yang baik, akan senantiasa berfikir dan mempertimbangkan akhir dari setiap perbuatannya. Dengan menahan diri sejenak, berfikir sebelum bertindak, menggunakan logika dan akal sehat untuk memikirkan akibat dari setiap tindakannya, akan membuat seorang mukmin terhindar dari perbuatan yang buruk. Sebagaimana sabda Rasulullah Saw berikut ini:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ سَمِعَ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ: إِنَّ الْعَبْدَ لَيَتَكَلَّمُ بِالْكَلِمَةِ مَا يَتَّبِعُنَّ فِيهَا يَزُلُّ بِهَا فِي النَّارِ أَبْعَدَ مِمَّا بَيْنَ الْمَشْرِقِ . (رواه البخاري)

Artinya: Dari Abu Hurairah r.a., ia mendengar Rasulullah Saw. bersabda: “Sesungguhnya seorang hamba berbicara dengan suatu kata yang tidak dipikir (apakah ia baik atau buruk), sehingga dengan satu kata itu, ia terjerumus ke dalam neraka yang dalamnya lebih jauh daripada jarak antara timur” (H.R. Bukhari)

b) Bersabar dan tidak tergesa-gesa dalam mengambil keputusan

Penerapan sikap kontrol diri dalam kehidupan sehari-hari, dapat dilakukan dengan cara bersabar dan tidak tergesa-gesa dalam mengambil keputusan. Tergesa-gesa adalah salah satu sifat setan, karena merupakan sifat gegabah, kurang berfikir dan hati-hati dalam bertindak. Sifat tergesa-gesa dan kurang sabar akan menghilangkan ketenangan dan kewibawaan seseorang, mendekatkan pada keburukan dan sangat dekat dengan penyesalan.

c) Memperbanyak zikir kepada Allah Swt.

Salah satu amalan yang dianjurkan untuk dilakukan setiap muslim secara rutin adalah memperbanyak zikir untuk mengingat Allah Swt. Zikir adalah salah satu metode untuk meredam konflik dalam jiwa setiap mukmin. Banyak manfaat yang dapat kita peroleh apabila kita gemar berzikir yaitu semakin mendekatkan diri kepada Allah Swt., menenangkan jiwa, menambah pahala serta menyejukkan hati yang sedang gundah, sebagaimana firman Allah Swt. dalam Q.S. ar-Ra'd/13:28 berikut ini:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ - ﴿٢٨﴾

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah Swt. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah Swt. hati menjadi tenteram.

d) Berdoa memohon perlindungan kepada Allah Swt

Salah satu implementasi dari sikap kontrol diri bagi seorang mukmin adalah dengan berdoa memohon kesabaran, ketabahan dan kekuatan kepada Allah Swt., supaya senantiasa sanggup menerima dan menghadapi cobaan sesuai dengan kadar kekuatan dengan cara-cara yang dibenarkan oleh syariat. Rasulullah Saw. mengajarkan kepada umatnya agar senantiasa menahan amarah dan mengendalikan diri ketika hati sedang bergejolak agar tidak hilang kendali. Adapun lafal dari doa tersebut adalah:

Artinya: *“Yaa Allah, ampunilah dosaku, redamkanlah murka hatiku, dan lindungilah diriku dari pengaruh setan”*

Bacalah doa tersebut ketika sedang merasa marah, agar tetap dalam lindungan Allah Swt. dan tidak kehilangan kendali serta dijauhkan dari hal-hal buruk yang tidak pernah kita inginkan.

3. Pentingnya Sikap Kontrol Diri dalam Kehidupan

Kontrol diri merupakan sikap, tindakan atau perilaku seseorang baik direncanakan maupun spontan untuk mematuhi norma atau aturan yang berlaku di masyarakat. Mengendalikan diri termasuk salah satu aspek yang sangat penting dalam mengelola kecerdasan emosi (*emotional quotient*). Hal ini merupakan sesuatu yang perlu terus dilatih dan dibiasakan mengingat musuh terbesar manusia, bukanlah hal-hal yang terletak di luar dirinya, namun musuh terbesar manusia adalah nafsu dalam dirinya sendiri.

Kontrol diri mutlak diperlukan dalam membangun harmonisasi dan kehidupan sosial. Kontrol diri akan menuntun manusia untuk lebih bijaksana, menempatkan seseorang pada posisi yang layak dihormati dan menjauhi tindakan-tindakan agresif yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain. Berikut ini merupakan alasan pentingnya pengendalian diri bagi seorang muslim yaitu:

a) Menjaga kehormatan diri

Seseorang dengan sense of dignity atau kepekaan terhadap harga diri dan martabat dirinya yang rendah, biasanya juga memiliki kontrol diri yang rendah. Seorang yang memiliki martabat yang tinggi, akan menjaga dan mengendalikan setiap tutur kata, perilaku dan tindakannya agar tidak menyakiti orang lain. Dengan sendirinya, sikap tersebut akan melatih kita untuk menghormati orang lain, dan sebaliknya orang lain pun akan menghormati kita.

b) Terhindar dari perilaku yang dapat merugikan orang lain

Kontrol diri merupakan salah satu cara dari dalam diri seseorang untuk menahan dan mengendalikan keinginan untuk melakukan sesuatu yang



dapat berakibat buruk bagi diri sendiri dan orang lain. Seperti sifat serakah, tamak, rakus dan lain sebagainya. Apabila seseorang mampu mengendalikan sifat-sifat tersebut, maka ia akan terhindar dari hal-hal yang merugikan.

c) Menyelesaikan segala persoalan dengan pikiran yang jernih

Apabila seorang muslim mampu mengendalikan diri dan mengelola emosi dengan baik, maka ia akan terhindar dari perasaan stress, tertekan dan kesulitan untuk berfikir dengan jernih dan fokus. Untuk itulah, pentingnya konsep pengendalian diri dalam kehidupan sehari-hari, agar kita mampu mengelola kecerdasan emosional agar tidak mudah terbawa perasaan dan mampu menyelesaikan semua persoalan yang dihadapi seberat apa pun dengan pikiran yang tenang dan jernih.

d) Menjadi inspirasi dan teladan bagi orang lain

Seseorang dengan kontrol diri yang baik, biasanya akan memiliki emosi yang stabil dalam situasi dan kondisi apa pun. Ia tetap akan mampu bersikap baik kepada orang yang membencinya, tidak berlebihan dalam menyikapi kegagalan maupun keberhasilannya, menerima dengan lapang dada apa pun yang dialaminya, bersikap tenang meskipun berada di bawah tekanan, serta tidak keberatan untuk meminta maaf terlebih dahulu kepada orang lain. Sifat seperti ini sangat sulit untuk dilakukan oleh semua orang, sehingga apabila seseorang mampu melakukannya dengan baik, maka hal tersebut tentu saja akan menjadi inspirasi dan teladan bagi orang-orang di sekitarnya.

4. Contoh Perilaku Sikap Kontrol Diri dalam Kehidupan

Betapa pentingnya sikap kontrol diri dalam kehidupan sehari-hari apalagi dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara. Jika kita mampu mengontrol diri dengan baik maka akan banyak sekali dampak positif yang kita peroleh, bukan hanya dampak positif bagi kita sendiri, namun juga bagi orang lain di sekitar kita. Berikut ini adalah contoh-contoh konkret perilaku kontrol diri dalam kehidupan sehari-hari.

a. Dalam keluarga

- 1) Mengembangkan pola hidup sederhana, menghindari sifat *tabzir* (boros) dan *israf* (berlebih-lebihan)
- 2) Tidak menciptakan keributan dan pertengkaran dalam keluarga sehingga mengganggu ketenteraman anggota keluarga yang lain
- 3) Patuh pada nasihat dan perintah orang tua, terutama yang berhubungan dengan perintah agama.

- b. Dalam masyarakat
 - 1) Menghindari konflik, menebarkan ukhuwah dan silaturahmi dengan orang lain
 - 2) Menghargai perbedaan, toleran serta menghormati orang lain
 - 3) Patuh dan tunduk pada norma dan aturan yang berlaku di masyarakat, baik norma yang tertulis maupun adat istiadat yang berlaku.
- c. Dalam lingkungan sekolah
 - 1) Disiplin, patuh dan taat pada aturan serta tata tertib sekolah
 - 2) Menghormati guru dan karyawan sekolah serta menghargai teman
 - 3) Menjaga perilaku hidup sederhana tidak sombong dan tidak gengsi dengan kehidupan dan kondisi serta kemampuan sendiri.

5. Hikmah dan Manfaat Perilaku Sikap Kontrol Diri

Adapun hikmah dan manfaat dari perilaku dan sikap kontrol diri dalam kehidupan sehari-hari adalah:

- a. Mampu menahan emosi dengan baik
- b. Terhindar dari sifat rakus, serakah dan tamak
- c. Terhindar dari kesalahpahaman yang tidak perlu
- d. Sabar dalam menghadapi musibah dan cobaan dari Allah Swt.
- e. Mampu bergaul dan bersosialisasi dengan baik di masyarakat



Gambar 8.9 Pencak silat untuk menjaga diri, bukan menyakiti

c). Membiasakan Perilaku Berani Membela Kebenaran

1. Definisi Berani Membela Kebenaran

Berani dalam Islam sering disebut dengan istilah syaja'ah (الشَّجَاعَة). Menurut bahasa syaja'ah berarti berani atau gagah. Sedangkan arti syaja'ah menurut istilah adalah keteguhan hati, kekuatan pendirian untuk membela kebenaran dengan cara yang ksatria dan terpuji. Syaja'ah merupakan suasana bathiniyah seseorang yang direalisasikan dalam sikap lahiriah untuk berani mengambil tindakan dengan penuh keyakinan dan siap dengan segala risikonya. Keputusan untuk berani mengambil tindakan ini harus dilandaskan pada kebenaran dan keadilan, sesuai dengan norma agama, adat istiadat maupun hukum positif yang berlaku, agar mendapatkan rida dari Allah Swt.



Lawan kata dari *syaja'ah* adalah *jubun* (الْجُبْنَ) yang artinya penakut, yaitu sifat yang cenderung lemah dan pengecut. Sedangkan apabila keberanian yang bersifat berlebihan dan cenderung keras kepala, keras hati dan membabi-butanya maka disebut *tahawwur* (التَّحَوُّرُ) yang artinya nekat.

Orang yang disebut dengan pemberani adalah orang yang tidak takut menghadapi apa pun demi membela kebenaran dan siap menerima risiko apa saja serta senantiasa takut untuk berbuat kesalahan. Sedangkan yang disebut dengan penakut adalah orang yang justru merasa takut untuk membela kebenaran. Padahal agama mengajarkan kepada setiap muslim untuk menjadi pembela kebenaran dan tidak takut terhadap apa pun kecuali kepada Allah Swt.

Dalam hal menyampaikan dan menegakkan kebenaran Rasulullah Saw. adalah teladan terbaik. Beliau tidak pernah merasa takut terhadap musuh-musuh yang menghalang-halangnya untuk menegakkan kebenaran. Sikap seperti inilah yang seharusnya diteladani oleh setiap muslim, karena sesungguhnya tidak ada kekuatan yang sanggup mendatangkan manfaat atau mudarat terhadap siapa pun selain Allah Swt. Sebagaimana disampaikan Rasulullah dalam hadis berikut ini:

عَنِ الْمُغِيرَةِ بْنِ شُعْبَةَ عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ لَا يَزَالُ طَائِفَةٌ مِنْ أُمَّتِي ظَاهِرِينَ حَتَّى يَأْتِيَهُمْ أَمْرُ اللَّهِ وَهُمْ ظَاهِرُونَ. (رواه البخاري)

Artinya: Dari Al-Mughirah bin Syu'bah, dari Nabi Saw. beliau bersabda: "Akan senantiasa ada dari golongan umatku yang membela kebenaran hingga ketetapan Allah Swt. datang kepada mereka, dan mereka dalam keadaan menang" (H.R. Bukhari)

2. Implementasi Sikap Berani Membela Kebenaran dalam Kehidupan

Adapun implementasi dari sikap berani membela kebenaran dalam kehidupan sehari-hari dapat diwujudkan dalam perilaku sebagai berikut:

a) Berani menghadapi musuh di medan pertempuran (*jihad fii sabilillah*)

Dalam konteks ini, keberanian yang nyata adalah keberanian sebagaimana yang dicontohkan oleh generasi pertama umat Islam. Mereka tidak takut menghadapi kematian, tidak terjebak pada *hubbu ad-dunya* dan lebih mencintai kehidupan akhirat, sehingga ketika datang panggilan jihad, maka mereka akan menyambut dengan semangat yang tinggi.

Namun dalam konteks kehidupan abad 21 saat ini, tentu saja *jihad fii sabilillah* tidaklah harus terjun langsung ke medan perang, namun jihad



dalam bentuk *amar ma'ruf nahiyy munkar* dengan cara menggelorakan semangat Islam yang ramah bukan Islam yang mudah marah, menanamkan nilai-nilai nasionalisme dan bela negara sesuai dengan konsep Islam *rahmatan lil 'alamin*, dan lain sebagainya.

b) Berani mengatakan kebenaran

Pada tatanan kehidupan saat ini, tidak semua orang berani untuk menyampaikan kebenaran karena khawatir terhadap risiko yang akan ditanggungnya. Lebih banyak orang yang tampil menjadi pengecut, bermain aman dengan menyembunyikan kebenaran yang diketahuinya karena takut menghadapi risiko yang akan ditimbulkannya.

Sejatinya, jika ditinjau dari sisi manfaat dan kemuliaan terhadap harga diri seorang mukmin, maka mengatakan kebenaran adalah sebuah keharusan. Tentu saja dibutuhkan keberanian dan kesiapan menanggung segala dampak dan risiko yang akan ditimbulkan. Sebagaimana sabda Rasulullah Saw. berikut ini:

عَنْ أَبِي ذَرٍّ أَمَرَنِي خَلِيلِي ﷺ أَنْ أَقُولَ بِالْحَقِّ وَإِنْ كَانَ مُرًّا . (رواه احمد)

Artinya: *Dari Abu Dzar r.a. berkata, Kekasihku Rasulullah Saw. memerintahkan kepadaku untuk mengatakan yang benar, walaupun itu pahit*”.(H.R. Ahmad)

c) Berani menyimpan dan menjaga rahasia

Menjaga rahasia adalah perkara yang sangat penting tetapi sulit untuk dilakukan pada era kemajuan teknologi saat ini. Tidak semua orang mampu menyimpan rahasia yang merupakan amanah yang harus senantiasa dijaga. Dalam hitungan detik, seseorang yang tidak amanah, akan mampu menebar aib dan rahasia orang lain dengan membuat *broadcast message* melalui media sosial. Sehingga sikap berani menyimpan rahasia merupakan perkara yang sangat penting untuk menjaga kehormatan seseorang termasuk untuk menjaga keberlangsungan dakwah islamiyah jika rahasia tersebut terkait dengan kehormatan Islam.

d) Memiliki daya tahan tubuh yang kuat

Seseorang yang memiliki keberanian, haruslah diimbangi dengan daya tahan tubuh yang besar, karena ia akan menghadapi kesulitan, penderitaan dan risiko yang akan terjadi. Contoh peristiwa yang dialami Bilal bin Rabah yang memiliki daya tahan tubuh yang luar biasa dalam menghadapi siksaan kaum Quraisy demi mempertahankan akidah dan keyakinan Islam dalam dirinya.



Dalam era modern saat ini pun, seorang muslim yang berani mengatakan dan membela kebenaran harus menyiapkan energi ekstra, karena bisa jadi ia akan mendapat tekanan, ancaman dan juga serangan baik fisik maupun psikis sehingga diperlukan energi ekstra untuk menghadapi orang-orang yang tidak senang terhadap keberaniannya.

e) Mampu mengendalikan hawa nafsu

Rasulullah Saw. telah bersabda bahwa orang yang disebut pemberani, bukanlah orang yang kuat berkelahi, melainkan orang yang mampu mengendalikan nafsunya dengan baik karena menghindari murka dan berharap berkah dari Allah Swt.

Seseorang yang mampu mengendalikan nafsunya sedangkan ia memiliki kesempatan untuk melampiaskan, maka ia dapat digolongkan sebagai seorang yang pemberani. Sebagai contoh seorang penguasa yang dengan kekuasaannya ia bahkan mampu memberikan instruksi untuk menindak tegas orang-orang yang mencaci maki dan menghina. Namun tatkala ia mampu mengendalikan diri dan menahan dengan tetap melaksanakan kewajibannya sebagai seorang pemimpin yang adil dan bijaksana bagi seluruh rakyatnya, maka ia termasuk golongan pemimpin yang berhasil mengendalikan hawa nafsunya.

f) Berani mengakui kesalahan

Mengakui kesalahan bukanlah persoalan yang mudah. Dibutuhkan keberanian tersendiri agar memiliki jiwa yang besar dan hati yang lapang untuk mengakui kesalahan. Tidak sedikit orang yang memilih untuk mengelak dan mengingkari kesalahan dan justru menimpakan kesalahan tersebut kepada orang lain.

Contoh dalam kehidupan, tidak ada seorang pun yang tidak pernah berbuat kesalahan, karena manusia adalah tempatnya salah dan lupa. Sehingga berbuat kesalahan merupakan sesuatu yang manusiawi, dan meminta maaf merupakan sebuah amalan yang mulia karena tidak semua orang sanggup melakukannya. Sebagaimana sabda Rasulullah Saw.

عَنْ أَنَسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ كُلُّ ابْنِ آدَمَ خَطَّاءٌ وَخَيْرُ
الْخَطَّائِينَ التَّوَّابُونَ. (رواه الترمذي)

Artinya: *Dari Anas r.a berkata, Rasulullah Saw. bersabda: “Setiap anak Adam pernah berbuat salah, dan sebaik-baik orang yang bersalah adalah orang yang bertaubat dari kesalahannya” (H.R. Tirmidzi)*

g) Berani objektif menilai diri sendiri

Setiap muslim harus mampu melakukan muhasabah dan introspeksi ke dalam dirinya masing-masing untuk melihat kekurangan dan kelebihan diri sendiri sebelum melihat dan menilai orang lain. Berani bersikap objektif berarti berani jujur terhadap dirinya sendiri. Orang yang mampu bersikap objektif akan mampu mengenali potensi, memahami kekurangan dan kelebihanannya sendiri, mampu mengambil keputusan dan solusi atas setiap persoalan dengan mengukur kemampuannya sendiri serta mampu menentukan strategi agar sukses dalam kehidupan dunia maupun kehidupan akhirat.

Al-Suyuthi dalam kitab *Lathaif al Minan* yang mengutip pernyataan dari Syaikh Tajudin Ibnu 'Athailah menyampaikan bahwa *“orang yang mengenali dirinya dengan segala kehinaan, kemiskinan dan kelemahannya, maka ia akan mengenal Allah Swt. dengan segala kemuliaan, kekuasaan dan kekayaan-Nya. Maka mengenali diri sendiri adalah hal yang pertama kali harus dilakukan, sebelum ia mengenali Tuhannya”*.

3. Faktor Pembentuk Sikap Berani Membela Kebenaran dalam Kehidupan

Syaja'ah atau berani membela kebenaran dan keadilan, merupakan jalan menuju kemenangan dalam keimanan. Tidak boleh ada kata takut dan gentar bagi seorang muslim, karena keimanan akan menuntun mereka pada keberanian dan tidak gentar menghadapi apa pun. Dan untuk menumbuhkan serta membiasakan karakter berani membela kebenaran harus dimulai dari diri sendiri dengan pola pembiasaan yang dilakukan secara terus-menerus dan berkelanjutan.

Berikut ini merupakan faktor pembentuk sikap *syaja'ah* pada diri seorang muslim yaitu:

1) Takut kepada Allah Swt.

Keyakinan seseorang, bahwa setiap yang dilakukannya adalah dalam rangka menjalankan perintah Allah Swt. niscaya tidak akan pernah muncul rasa takut terhadap apa pun, kecuali hanya takut kepada Allah Swt.

2) Mencintai kehidupan akhirat

Dunia bukanlah tujuan akhir dari seorang mukmin, melainkan sebuah wasilah dan jembatan antara menuju kehidupan akhirat. Sehingga tidak ada ketakutan bagi seorang muslim untuk kehilangan kehidupan dunia, asalkan ia tidak kehilangan kebahagiaan hidup di akhirat.

3) Tidak takut menghadapi kematian

Kematian adalah sebuah keniscayaan, karena semua makhluk hidup pasti akan mati. Jika ajal sudah datang, maka tidak ada kekuatan apa pun yang mampu menghalanginya. Sehingga seorang muslim harus terus dilatih untuk berani menghadapi kematian kapan pun datangnya.

4) Tidak ragu-ragu dengan kebenaran

Seorang muslim yang memiliki keyakinan terhadap kebenaran dan keadilan, akan siap sedia menghadapi risiko apa pun yang mungkin timbul. Oleh karena itu, dianjurkan kepada setiap muslim untuk menghindari keragu-raguan dengan senantiasa berpedoman pada petunjuk, ajaran dan norma-norma agama sebelum mengambil keputusan dalam kehidupan.

5) Tidak materialistis

Dalam berjuang, ketersediaan materi memang mutlak diperlukan, namun bukan berarti segala-galanya harus dikalkulasi secara materil. Seorang mukmin harus memiliki keyakinan bahwa Allah Swt. Maha Mencukupkan rejeki, bahkan dari sumber yang tidak kita sangka, apabila kita senantiasa berani berjuang, berani berkorban dan bertawakal kepada Allah Swt..

6) Berserah diri dan yakin akan pertolongan Allah Swt.

Orang yang memiliki keberanian untuk berjuang di jalan Allah Swt. tidak akan pernah merasa takut, karena ia akan senantiasa melakukan upayanya selayaknya prosedur yang diajarkan agama yaitu berusaha dengan keras, diimbangi dengan doa, dan selebihnya tawakal dan berserah diri dengan segala ketetapan Allah Swt.

7) Kristalisasi Pendidikan karakter dari keluarga, masyarakat dan sekolah

Membentuk sikap *syaja'ah* memerlukan waktu yang panjang dan peran dari berbagai *stake holder* terutama catur pusat pendidikan yang terkait yaitu:

- a. Campur tangan utama dari pola asuh dan pola didik dalam keluarga
- b. Faktor habituasi dan adat istiadat di masyarakat
- c. Program-program penguatan karakter yang dilakukan di sekolah
- d. Kajian dan penguatan di majelis-majelis taklim

Semuanya harus berjalan secara sinergis dan bertujuan yang sama untuk membentuk karakter seseorang memiliki jiwa yang pemberani, tidak pengecut, tidak lemah namun tetap berlandaskan pada norma dan kaidah agama.

4. Hikmah dan Manfaat Sikap Berani Membela Kebenaran dalam Kehidupan

Berani membela kebenaran (*syaja'ah*) tidaklah tergantung dari kekuatan fisik, namun justru tercermin dalam kebersihan hati dan kekuatan jiwa. Dalam kehidupan sehari-hari tidak sedikit orang yang berpostur kekar, proporsional, gagah dan perkasa tetapi bernyali kecil dan bahkan pengecut serta lemah hati. Namun tidak sedikit, yang secara fisik terlihat kecil dan kurus, tetapi hatinya sekuat singa padang pasir.

Berikut ini merupakan manfaat dari sikap berani membela kebenaran dan keadilan dalam kehidupan sehari-hari, yaitu:

a) Manfaat bagi diri sendiri

Seorang mukmin yang memiliki sifat *syaja'ah* akan memiliki kualitas mental dan bersikap dewasa dalam menghadapi semua persoalan. Ia akan senantiasa bersikap berani memperjuangkan kebenaran dan tidak sampai hati membiarkan terjadinya kemunkaran. Seorang mukmin yang memiliki sifat *syaja'ah* akan senantiasa mendahulukan perintah Allah Swt. dibandingkan dengan urusan duniawi. Keberanian seorang muslim lahir dari rasa takutnya kepada Allah Swt.

b) Manfaat bagi keluarga

Keluarga yang mendidik dan membiasakan perilaku *syaja'ah* bagi semua anggotanya, akan hidup dengan tenteram dan nyaman. Mereka tidak akan takut kekurangan materi duniawi, karena segala sesuatu dianggap sebagai sebuah kenikmatan sementara yang bisa mengurangi kadar keberanian dalam mendahulukan perintah Allah Swt.

Sebuah keluarga, mungkin hidup dengan penuh kesederhanaan bahkan mungkin kekurangan jika dibandingkan dengan keluarga lain yang lebih berkecukupan. Namun energi *syaja'ah* yang mereka miliki akan membuat mereka tetap berani berjuang, bekerja keras berikhtiar, tawakkal kepada Allah Swt. dan *qanaah* terhadap segala sesuatu yang mereka terima.

Sebaliknya, tidak sedikit orang yang hidup berkecukupan, bahkan berlimpah materi, namun mereka takut jatuh miskin, takut hidup sengsara, tidak siap hidup menderita dan lain sebagainya, sehingga menghalalkan segala cara yang tidak dibenarkan agama, untuk karena mereka tidak takut terhadap murka Allah Swt.

c) Manfaat bagi agama, negara dan bangsa

Bangsa yang besar akan terwujud jika masyarakatnya terbiasa dan memiliki budaya berani (*syaja'ah*) dalam setiap langkahnya. Lihatlah bagaimana Rasulullah Saw. memimpin Madinah sebagai kepala negara dan pemimpin



agama Islam sekaligus, hingga Islam berkembang dan mencapai kejayaan. Karena dilandasi dengan sifat keberanian yang berdasarkan berlandaskan pada norma dan syariat agama sehingga masyarakatnya merasa aman, nyaman, tenteram, toleran dan dalam kemakmuran, meskipun hidup dalam keberagaman.

Demikian juga, seandainya seluruh rakyat Indonesia terutama masyarakat muslim memiliki sifat *syaja'ah*, maka negara kita akan menjadi negara yang kuat, maju dan terhindar dari tindakan-tindakan yang melanggar hukum dan norma agama seperti korupsi, peredaran narkoba, terorisme dan tindakan-tindakan kriminal lainnya karena seluruh masyarakat dan aparat penegak hukum berani dan kompak dalam ber-*amar ma'ruf nahiyy munkar* sesuai dengan kapasitas dan kewenangan masing-masing.



Aktivitas 8.5

1. Lakukan literasi terhadap sub materi menghindari sikap berani membela kebenaran (*syaja'ah*) dengan seksama agar kalian dapat memahami substansinya!
2. Bagilah kelas menjadi 4 kelompok!
Mulailah melakukan small group discussion dengan materi bahasan sebagai berikut:
 - a. Kelompok I: Fenomena demonstrasi mahasiswa dan pelajar yang berujung anarkis
 - b. Kelompok II: Tawuran antar supporter klub sepakbola
 - c. Kelompok III: Operasi Tangkap Tangan (OTT) pelaku suap dan korupsi
 - d. Kelompok IV: Seruan jihad ke wilayah konflik
3. Simpulkan pendapat kelompok kalian tentang tema-tema tersebut!
4. Presentasikan kesimpulan kelompok kalian di depan kelas!

G. Penerapan Karakter

Setelah mengkaji dan menelaah materi menghindari akhlak *madzmumah* dan membiasakan akhlak *mahmudah* ini, maka diharapkan peserta didik mampu menginternalisasikan nilai-nilai dan karakter pelajar Pancasila sebagai berikut:

No	Butir Perilaku	Karakter Pelajar Pancasila
1.	Mengelola <i>Spiritual Quotient</i> , <i>Intellectual Quotient</i> dan <i>Emotional Quotient</i> (SQ, IQ dan EQ) dengan baik, sehingga terwujud akhlak <i>mahmudah</i> dan terhindar dari akhlak <i>madzmumah</i>	Religius
2.	Apabila ada orang lain yang memancing emosi baik dengan sengaja maupun tidak, maka berusaha sekuat tenaga untuk mengendalikan emosi	Toleran
3	Melatih <i>sense of dignity</i> atau kepekaan terhadap harga diri orang lain dengan berusaha sekuat tenaga untuk bisa mengendalikan tutur kata dan perilaku agar tidak menyakiti hati orang lain	Demokratis
4	Membangun sinergitas dan kerjasama untuk penguatan pendidikan karakter antara pihak keluarga, masyarakat dan sekolah dalam membentuk sikap <i>mujahaddah an-nafs</i> dan <i>syaja'ah</i> dan menghindari sikap <i>ghadhab</i>	Bergotong-royong
5	Negara ini memerlukan calon-calon pemimpin yang pandai mengendalikan diri, tidak menggunakan kekuatan dan kemampuannya untuk menekan dan menyakiti orang lain, menebarkan semangat welas asih, cinta damai dan <i>rahmatan lil 'alamin</i> agar tercipta bangsa yang rukun dan damai	Berwawasan global

H. Refleksi

Setelah mempelajari materi tentang menghindari perilaku *ghadhab*, membiasakan perilaku *mujahaddah an-nafs* dan *syaja'ah* maka saya melakukan refleksi dan muhasabah ke dalam diri saya sendiri bahwa saya adalah pribadi yang:

Sangat Temperamental	<i>Moody</i> , kadang sabar, kadang sensitif	Cukup sabar dan tenang dalam menghadapi setiap persoalan	Sabar sekali dan selalu berusaha menahan diri	Masa bodoh dan tidak mau peduli
☐	☐	☐	☐	☐

I. Rangkuman

1. Temperamental atau sifat mudah marah dalam bahasa Arab berasal dari kata *ghadhab*, dari kata dasar *ghadhiba* – *yaghdhibu* – *ghadhaban*. Menurut istilah, *ghadhab* berarti sifat seseorang yang mudah marah karena tidak senang dengan perlakuan atau perbuatan orang lain.
2. Lawan kata dari sifat *ghadhab* adalah *ridla* atau menerima dengan senang hati dan *al-hilm* atau murah hati, tidak cepat marah.
3. Pemicu atau penyebab sifat temperamental (*ghadhab*) adalah faktor fisik (kelelahan, kekurangan zat asam dalam tubuh, hormon kelamin/*pre menstrual syndrome*) dan faktor psikis (*ujub*, perdebatan atau perselisihan, senda gurau yang berlebihan, ucapan keji yang tidak sopan dan bibit permusuhan dengan orang lain)
4. Macam-macam sifat *ghadhab* yaitu *ifrath*, *tafrith* dan *i'tidal*
5. Kontrol diri dalam Islam disebut dengan *mujahaddah an-nafs*. Secara bahasa *mujahaddah an-nafs* terdiri dari dua kata yaitu *mujahaddah* yang berarti bersungguh-sungguh, dan *an-nafs* yang berarti jiwa, nafsu atau diri. Sehingga pengertian dari *mujahaddah an-nafs* atau kontrol diri adalah upaya sungguh-sungguh untuk mengendalikan diri atau menahan nafsu yang melanggar hukum-hukum Allah Swt.

- 
6. Lawan kata dari *mujahaddah an-nafs* atau kontrol diri adalah *ittiba'ul hawa* atau mengikuti hawa nafsu.
 7. Cara melakukan kontrol diri adalah dengan:
 - a. Memikirkan risiko dan akibat dari setiap perbuatan
 - b. Bersabar dan tidak tergesa-gesa dalam mengambil keputusan
 - c. Memperbanyak zikir kepada Allah Swt.
 - d. Berdoa memohon perlindungan kepada Allah Swt
 8. Berani dalam Islam sering disebut dengan istilah syaja'ah (الشَّجَاعَةُ). Menurut bahasa syaja'ah berarti berani atau gagah. Sedangkan arti syaja'ah menurut istilah adalah keteguhan hati, kekuatan pendirian untuk membela kebenaran dengan cara yang ksatria dan terpuji.
 9. Lawan kata dari syaja'ah adalah jubun (الْجُبْنُ) yang artinya penakut, yaitu sifat yang cenderung lemah dan pengecut. Sedangkan apabila keberanian yang bersifat berlebihan dan cenderung keras kepala, keras hati dan membabi-buta maka disebut *tahawwur* (التَّحَوُّرُ) yang artinya nekat.



J. Penilaian

1. Penilaian Sikap

- a. Buatlah tabel mingguan/bulanan berupa cek list tentang aktivitas ibadah harian kalian pada buku khusus untuk pemantauan individu! Mulailah dari ibadah wajib seperti halnya shalat 5 waktu dilanjutkan dengan ibadah sunah harian misalnya tadarus Al-Qur'an, zikir, shalawat, membantu orangtua, membantu teman, aktif pada kegiatan sosial, aktif terlibat dalam organisasi kepemudaan.

Lakukanlah muhasabah setiap malam hari sebelum berangkat tidur:

- 1) Berapa kali tersinggung dan berapa kali marah sepanjang hari
- 2) Berapa kali mampu meredam amarah dan menahan diri sepanjang hari
- 3) Berapa kali bertindak berani karena mendukung sesuatu yang benar dalam satu hari
- 4) Apakah besok pagi bangun tidur bertekad untuk lebih baik dari sebelumnya?

Lakukan secara rutin setiap hari selama 1 bulan, dan bandingkan perubahanmu pada satu bulan kemudian!

- b. Pilihlah jawaban yang sesuai dengan membubuhkan tanda centang (✓) pada kolom yang sesuai dengan pernyataan berikut ini!

No	Pernyataan	Jawaban			Alasan
		S	Rg	Ts	
1.	Setelah memahami ajaran agama Islam tentang larangan <i>ghadhab</i> , perintah <i>mujahaddah an-nafs</i> dan <i>syaja'ah</i> , saya bertekad untuk menjadi pribadi yang lebih sabar dan berlatih mengendalikan diri				
2.	Saya akan bersikap berani karena memperjuangkan kebenaran, dan pada saat saya melakukan kesalahan, saya tidak akan sungkan dan berbesar hati untuk meminta maaf kepada orang lain				
3.	Saya akan menjaga harkat, martabat dan harga diri saya dengan menghormati harkat dan martabat orang lain terlebih dahulu dengan cara berkata sopan, lemah lembut dan tidak menyinggung				
4.	Saya tidak akan pernah melibatkan diri pada tawuran pelajar, tawuran antar suporter bola, atau tindakan-tindakan memperturukkan hawa nafsu yang lain yang merugikan hidup saya sendiri				
5.	Saya akan rida jika diminta untuk bergabung dengan pengurus ROHIS di sekolah dan berjihad dengan jalan dakwah <i>amar ma'ruf nahi munkar</i> dengan cara-cara yang moderat untuk syiar Islam di sekolah				

SS (sangat setuju); S (setuju); R (ragu-ragu); TS (tidak setuju); STS (sangat tidak setuju)

2. Penilaian Pengetahuan

A. Berikanlah tanda silang (X) pada opsi jawaban A, B, C, D atau E yang merupakan jawaban yang paling tepat!

- 1) Sifat seseorang yang mudah tersulut emosi karena tidak senang dengan perlakuan atau perbuatan orang lain disebut dengan....

- A. *al-hilm*
- B. *syaja'ah*
- C. *ghadhab*
- D. *tahawwur*
- E. *ittiba al-hawa*

2) Hamzah adalah seorang yang sangat sabar dan tenang setiap kali menghadapi masalah. Haris adalah seorang yang penakut, bahkan cenderung pengecut. Hafidz adalah seorang yang sering marah dengan membabi-buta dan sering merusak barang-barang di sekitarnya. Hakim adalah seorang yang pemberani dan berwatak ksatria. Halim adalah seorang yang pandai mengelola emosinya sehingga selalu tampil kalem dan santun. Dari ilustrasi tersebut, yang memiliki sifat *tahawwur* adalah....

- A. Haris
- B. Halim
- C. Hakim
- D. Hafidz
- E. Hamzah

3) Perhatikan pernyataan berikut!

- a) Kelelahan yang berlebihan
- b) Berani mengakui kesalahan
- c) Berani meminta maaf terlebih dahulu
- d) Kekurangan zat-zat tertentu dalam tubuh
- e) Pengaruh hormonal jenis kelamin tertentu

Dari pernyataan tersebut, yang merupakan penyebab munculnya sifat temperamental antara lain ditunjukkan pada pernyataan....

- A. a – b – c
- B. a – c – d
- C. a – d – e
- D. b – c – d
- E. b – d – e

4) Berikut ini yang bukan merupakan contoh perilaku *mujahaddah an-nafs* seorang pelajar di lingkungan sekolah yaitu....

- A. Disiplin, patuh dan taat pada aturan serta tata tertib sekolah
- B. Menghormati guru dan karyawan sekolah serta menghargai teman
- C. Menjaga perilaku hidup sederhana tidak sombong dan tidak gengsi
- D. Menghindari tindakan *vandalisme* atau mencorat-coret pagar sekolah
- E. menyembunyikan fakta bahwa ada yang mengikuti ujian dengan curang

- 5) Perhatikan kutipan hadis berikut!

قُلِ الْحَقُّ وَلَوْ كَانَ مُرًّا (رواه احمد)

Contoh perilaku yang merupakan cerminan dari hadis tersebut dalam kehidupan sehari-hari adalah....

- A. berani karena benar, takut karena salah
- B. mengatakan kebenaran atas sesuatu, meskipun berisiko
- C. menyembunyikan fakta kebenaran, untuk melindungi seseorang
- D. berani mengatakan rahasia dan menuduhkannya kepada orang lain
- E. berani menyuarakan sesuatu, jika mendapatkan imbalan yang pantas

- 6) Perhatikan tabel berikut!

a	<i>Ghadhab</i>	1	Membabi buta
b	<i>Tahawwur</i>	2	Memperturutkan nafsu
c	<i>Ittiba' al-Hawa</i>	3	Temperamental
d	<i>Al-hilm</i>	4	Pengecut
e.	<i>Jubun</i>	5	Murah hati

Pasangan yang benar dari akhlak *madzmumah* dan akhlak *mahmudah* tersebut adalah....

- A. a - 3, b - 1, c - 2, d - 5, e - 4
 - B. a - 1, b - 2, c - 3, d - 4, e - 5
 - C. a - 2, b - 3, c - 4, d - 5, e - 1
 - D. a - 4, b - 5, c - 1, d - 2, e - 3
 - E. a - 5, b - 1, c - 2, d - 3, e - 4
- 7) Manfaat membiasakan sikap *syaja'ah* bagi diri sendiri dalam kehidupan sehari-hari adalah....
- A. Menciptakan masyarakat yang merasa aman, nyaman dan tenteram
 - B. Tidak gentar menumpas tindakan kejahatan dan perbuatan kriminal
 - C. memiliki sikap dewasa dalam menghadapi semua persoalan
 - D. Tidak takut menghadapi kekurangan dan kemiskinan
 - E. Tidak takut hidup dalam kesederhanaan
- 8) Kristalisasi pendidikan karakter untuk membentuk sikap *syaja'ah* memerlukan waktu yang panjang dan peran dari berbagai *stake holder* terutama catur pusat pendidikan yang terkait, kecuali....
- A. Campur tangan utama dari pola asuh dan pola didik dalam keluarga
 - B. Program-program penguatan karakter yang dilakukan di sekolah
 - C. Merupakan kewajiban sekolah secara menyeluruh



- D. Faktor habituasi dan adat istiadat di masyarakat
 - E. Kajian dan penguatan di majelis-majelis taklim
- 9) Ridwan adalah seorang siswa kelas X (sepuluh) sebuah SMA. Ia sering bermain dengan teman yang sudah tidak bersekolah di sore dan malam hari. Suatu ketika, teman-temannya mengajak Ridwan untuk pesta minuman keras, tetapi dengan tegas Ridwan menolak dan memilih untuk segera pulang ke rumah. Sikap Ridwan tersebut merupakan contoh perilaku....
- A. *Al-Hilm*
 - B. *Ghadhab*
 - C. *Tahawwur*
 - D. *Ittiba al-hawa*
 - E. *Mujahaddah an-nafs*
- 10) Berikut ini merupakan contoh perilaku yang merupakan cerminan dari perilaku *syaja'ah* bagi seorang pelajar adalah....
- A. Ikut-ikutan bergabung dengan kelompok tawuran pelajar
 - B. Menjadi aktivis dakwah sekolah dengan bergabung di ROHIS
 - C. Mengikuti unjuk rasa dan demonstrasi yang berujung anarkis
 - D. Menjadi anggota geng motor dan berani membuat keributan di jalan
 - E. Mendaftarkan diri untuk menjadi relawan perang di wilayah konflik

B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini!

- 1) Mengapa seorang mukmin harus menghindari sikap temperamental (*ghadhab*) dalam kehidupan sehari-hari? Jelaskan!
- 2) Mengapa orang yang berbadan kekar dan perkasa belum tentu bisa disebut sebagai orang yang kuat? Bagaimanakah ciri orang yang kuat sesuai dengan sabda Rasulullah Saw.? Jelaskan!
- 3) Jelaskan manfaat membiasakan perilaku *mujahaddah an-nafs* dalam kehidupan sehari-hari!
- 4) Tuliskan kembali doa yang dianjurkan untuk dibaca pada saat kita sedang tersulut emosi. Apakah makna yang terkandung dalam doa tersebut?
- 5) Jelaskan hikmah membiasakan perilaku *syaja'ah* baik bagi diri sendiri, bagi keluarga maupun bagi bangsa dan negara!





J. Pengayaan

Untuk lebih memahami dan mengeksplorasi materi dan keilmuan tentang menghindari perilaku *ghadhab*, membiasakan perilaku *mujahaddah an-nafs* dan *syaja'ah* disarankan kepada peserta didik untuk aktif melakukan *library search* atau kajian pustaka, dengan memperbanyak perbendaharaan sumber belajar dan melakukan kegiatan literasi dari sumber-sumber rujukan sebagai berikut:

1. Yadi Purwanto dan Rachmad Mulyono, Psikologi Marah Perspektif Psikologi Islami, (Bandung: PT Refika Aditama, 2006)
2. Imam Abu Hamid Muhammad bin Muhammad al-Ghazali, Ihya' 'Ulumuddin, (Semarang: Cv. Assy-Syifa', 2003)