

## Temperamental Potensi Bahaya Bagi Diri dan Orang Lain, Islam Melarang ?

MUH. HASYIM HANIS, SE, S.Pd, C.L.E - SULSEL.SIBERINDO.ID

Oct 17, 2024 - 16:29



*"Temperamen ada sejak lahir dan sulit dimodifikasi"*

WAWASAN- Temperamental adalah sifat seseorang yang cenderung menunjukkan emosi secara berlebihan, terutama amarah, dalam merespons suatu hal.

Temperamen adalah sifat dasar atau bawaan seseorang yang dipengaruhi oleh

faktor psikis dan jasmani.

"Temperamen ada sejak lahir dan sulit dimodifikasi".

Ciri-ciri orang temperamental adalah:

1. Mudah marah
2. Perasaan cepat berubah
3. Mudah tersulut emosi
4. Bersikap defensif
5. Menyakiti diri sendiri
6. Memiliki hubungan sosial yang buruk
7. Bermasalah di tempat kerja
8. Gemar merusak barang
9. Kekerasan verbal
10. Jantung berdebar, napas berat, hingga tremor saat emosi memuncak.

Sifat temperamental yang tidak diatasi dengan baik dapat berdampak negatif pada kesehatan, seperti:

1. Meningkatkan risiko penyakit jantung: Marah-marah dapat menyebabkan perubahan fisiologis yang memengaruhi darah, sehingga meningkatkan risiko serangan jantung.
2. Melemahkan sistem kekebalan tubuh: Mengingat pengalaman yang memicu amarah dapat menurunkan tingkat antibodi immunoglobulin A, yang merupakan garda terdepan pertahanan sel terhadap infeksi.
3. Meningkatkan risiko gangguan kesehatan paru-paru: Perubahan amarah yang terus menerus dapat memperburuk kapasitas paru-paru dan meningkatkan risiko penyakit pernapasan.
4. Meningkatkan risiko stroke: Marah-marah dapat meningkatkan tekanan pembuluh darah sehingga meningkatkan pendarahan di dalam otak.



Sifat ini tentu bisa sangat mengganggu, karena selain dapat memicu konflik dan kerenggangan hubungan interpersonal, orang dengan sifat temperamental terkadang juga mengalami ciri-ciri stres yang berkepanjangan.

Dalam Islam, marah adalah perbuatan yang dilarang karena dapat merugikan diri sendiri dan orang lain. Al Quran dan hadits menganjurkan umat Islam untuk senantiasa menahan marah.

Berikut adalah beberapa ayat dan hadits yang berkaitan dengan marah:

1. Al-Qur'an, Surat Ali Imran ayat 133-134: Menjelaskan bahwa orang yang

bertakwa adalah orang yang menahan amarahnya, berinfak di waktu lapang dan sempit, suka memaafkan kesalahan orang lain, dan selalu berbuat baik.

2. Al-Qur'an, Surat Asy-Syûrâ ayat 42: 37: "Dan apabila mereka marah segera memberi maaf".

3. Hadits Riwayat Bukhari: "Orang yang kuat bukanlah yang pandai bergulat, tetapi orang yang kuat adalah yang mampu mengendalikan dirinya ketika marah".

4. Hadits Riwayat Thabrani: "Janganlah marah, maka surga untukmu".

Marah dapat merugikan diri sendiri dan orang lain, sehingga Islam melarang perbuatan ini.

\*\*\*