

# Keuntungan Menjaga Amarah dalam Agama Islam

---

<"xml encoding="UTF-8?">

Kehidupan manusia penuh dengan berbagai macam tantangan dan cobaan. Di dalam menghadapi berbagai situasi, seringkali emosi dan amarah kita bisa menjadi teruji. Dalam Islam, menjaga amarah adalah salah satu ajaran penting yang memiliki banyak keuntungan, baik dalam kehidupan dunia maupun akhirat. Artikel ini akan membahas beberapa keuntungan .dari menjaga amarah dalam perspektif Islam

## **Mendekatkan Diri kepada Allah .1**

Menjaga amarah adalah salah satu cara untuk mendekatkan diri kepada Allah. Rasulullah Muhammad SAW bersabda, "Tidaklah dia menjaga amarah melainkan dengan perintah Allah, maka Allah akan memenuhi hatinya dengan iman." (HR. Ahmad) Ketika seseorang mampu mengendalikan amarahnya, itu menunjukkan ketaatan pada perintah Allah. Hal ini dapat .membantu seseorang untuk merasa lebih dekat dengan Allah dan meningkatkan iman mereka

## **Membangun Hubungan yang Baik dengan Orang Lain .2**

Menjaga amarah juga membantu dalam membangun hubungan yang baik dengan orang lain. Ketika seseorang mampu mengontrol emosinya, ia cenderung lebih sabar dan lebih mudah berkomunikasi dengan orang lain. Ini menghindarkan konflik yang tidak perlu dan mempromosikan perdamaian dalam masyarakat. Rasulullah SAW bersabda, "Barangsiapa yang menahan amarahnya, padahal ia mampu melampiaskannya, niscaya Allah akan (memenuhi hatinya dengan kebahagiaan di hari kiamat." (HR. Ahmad

## **Menghindari Perbuatan yang Dilarang Allah .3**

Menjaga amarah juga membantu seseorang untuk menghindari perbuatan yang dilarang oleh Allah. Ketika seseorang marah, mereka cenderung kehilangan kendali dan mungkin melakukan perbuatan atau perkataan yang tidak pantas. Ini bisa membawa dosa dan kesalahan dalam pandangan Allah. Oleh karena itu, dengan menjaga amarah, seseorang dapat menghindari .melakukan perbuatan yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain

## **Kesehatan Mental dan Emosional yang Lebih Baik .4**

Menjaga amarah juga memiliki manfaat kesehatan. Emosi yang terlalu sering diungkapkan dengan amarah yang tidak terkontrol dapat merusak kesehatan mental dan emosional seseorang. Ini dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan masalah kesehatan lainnya. Dalam Islam, menjaga amarah dilihat sebagai cara untuk menjaga kesehatan mental dan emosional .kita

### **Pahala dari Allah .5**

Selain keuntungan-keuntungan dunia, menjaga amarah juga akan mendatangkan pahala dari Allah di akhirat. Rasulullah SAW bersabda, "Barangsiapa yang menjaga amarahnya padahal ia mampu melampiaskannya, Allah akan memanggilnya di hadapan seluruh makhluk di hari kiamat, lalu memilihkan baginya bidadari-bidadari dari surga, kemudian memberikan pilihan kepada-Nya untuk memilih salah satunya." (HR. Tirmidzi) Ini menunjukkan betapa besar .pahala yang akan diberikan kepada orang yang mampu menjaga amarahnya demi Allah

Dalam Islam, menjaga amarah bukanlah tanda kelemahan, tetapi tanda kekuatan dan kepatuhan kepada Allah. Hal ini membawa banyak keuntungan, baik dalam kehidupan dunia maupun akhirat. Dengan menjaga amarah, kita dapat mendekatkan diri kepada Allah, membangun hubungan yang baik dengan orang lain, menghindari dosa, menjaga kesehatan mental, dan mendapatkan pahala besar dari Allah. Oleh karena itu, penting bagi setiap Muslim untuk berusaha menjaga amarah mereka demi mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan .dalam hidup ini dan di akhirat