

AL-'ILMU

Berilmu Sebelum Berkata & Beramal

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

AGAR MARAH MENJADI TERARAH

الْحَمْدُ لِلَّهِ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ وَعَلَى آلِهِ وَ مَنْ وَالَاهُ، وَبَعْدُ:

Ketika marah, darah dalam hati menjadi panas dan urat leher membesar. Hal ini akan mendorong seseorang untuk melampiaskan kemarahannya. Namun begitu, marah merupakan sifat yang Allah gariskan bagi manusia. Jika diarahkan, marah merupakan sifat yang berbuah kemanfaatan dan kemaslahatan. Orang yang tidak bisa marah, maka pada dirinya terdapat kekurangan. Hanya saja, marah harus ditempatkan pada tempatnya. Sebab, jika marah itu melampaui batas maka menjadi tercela.

➤ Marah, bisa terpuji dan tercela

Pembaca *rahimakumullah*, siapa di antara kita yang tidak pernah marah? Tentu tidak ada. Hanya saja, seorang mukmin akan senantiasa mengontrol dan mengatur emosinya agar jangan sampai marahnya berkelanjutan. Marah terhadap sebuah kemungkaran justru dibutuhkan. Marah tidak harus identik dengan kekerasan.

Adapun orang yang kurang akal, akan terseret oleh marahnya kepada hal-hal tercela seperti membunuh, melukai, berkata jelek atau memutuskan hubungan silaturahmi. Akhirnya, marah tersebut membawanya kepada perkara yang membinasakan.

Dijelaskan oleh Ibnul Atsir, Marahnya seorang hamba itu bisa terpuji dan bisa tercela. Terpuji apabila marah tersebut dalam koridor agama dan kebenaran, dan tercela apabila sebaliknya. (**an-Nihayah fi Gharibil Hadits** 4/370)

Oleh karena itu, marah harus ditempatkan pada

Jangan dibaca saat Adzan berkumandang atau Khatib sedang Khutbah!

tempatnyanya. Dengan demikian ia akan selamat dari berbagai kejelekan. Coba simak wasiat Rasulullah -*shallallahu 'alaihi wasallam*- kepada seorang laki-laki yang datang kepada beliau,

لَا تَغْضَبْ. فَرَدَّدَ مِرَارًا قَالَ: لَا تَغْضَبْ

“Jangan kamu marah!” Laki-laki itu kembali meminta wasiat kepada beliau dan beliau tetap bersabda, “Janganlah engkau marah.” (HR. al-Bukhari no. 6116 dari shahabat Abu Hurairah)

➤ Menahan marah bukan hal yang remeh

Pada hadits di atas, laki-laki tersebut berulang kali mengatakan,

يَا رَسُولَ اللَّهِ أَوْصِنِي

“Wahai Rasulullah, berilah wasiat kepadaku!”

Hal ini menunjukkan bahwa apa yang dimintanya adalah sebuah perkara penting, bukan hal yang remeh. Sebab, wasiat adalah memberi pesan kepada seseorang dengan sebuah perkara atau perintah yang penting. Ternyata, jawaban Rasulullah -*shallallahu 'alaihi wasallam*- adalah,

لَا تَغْضَبْ

“Janganlah engkau marah!”

Sehingga, menahan amarah bukan hal yang remeh. Menjaga diri agar tidak marah merupakan hal yang tidak mudah. Maka dari itu, jauh-jauh hari Rasulullah -*shallallahu 'alaihi wasallam*- sangat menekankan dalam sebuah wasiat.

➤ Marah adalah Lumrah

Larangan Rasulullah pada hadits di atas bukan berarti marah itu tidak mungkin. Justru, marah merupakan hal yang lumrah. Hanya saja, keadaan manusia sendiri sangat berbeda-beda dalam masalah marah ini. Ada yang emosional, ada pula yang sebaliknya.

Namun, semuanya tetap dituntut agar mengontrol amarahnya. Masing-masing diharapkan menenangkan jiwa dan mendinginkan permasalahan. Yaitu, dengan menahan diri dari faktor-faktor yang bisa membuat marah.

Sehingga, dengan menahan diri, jiwa tidak akan marah. Jika ternyata harus marah, jangan sampai marah tersebut membawa kepada dampak buruk dari kemarahannya.

➤ Keutamaan Menahan Marah

Menahan marah merupakan sifat orang bertakwa. Ketika menyebutkan sifat-sifat mereka, Allah berfirman,

وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ

“... dan orang-orang yang menahan amarahnya serta memaafkan orang lain.” (Ali Imran: 134)

Dalam kesempatan lain, Allah menyifati orang-orang yang beriman,

وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ

“Dan apabila mereka marah, segera memberi maaf.” (asy-Syuraa: 37)

Allah tidak berfirman, “Mereka tidak marah.” Akan tetapi, Allah berfirman, “Dan apabila mereka marah, segera memberi maaf.” Hal yang dituntut adalah memberi maaf dan bersikap lembut ketika marah.

Bahkan Rasulullah -shallallahu ‘alaihi wasallam- menegaskan bahwa orang yang mampu menahan dirinya saat marah sejatinya dialah orang yang kuat. Sebagaimana sabda beliau,

لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ

“Orang kuat itu bukanlah orang yang menang dalam gulat akan tetapi orang kuat adalah orang yang mampu menguasai dirinya ketika marah.” (HR. al-Bukhari no. 6114 dan Muslim no. 2609 dari shahabat Abu Hurairah -radhiyallahu ‘anhu-)

➤ Marah Karena Allah

Menahan marah tidak berarti diam dari kemungkarannya. Justru, ketika terjadi kemungkarannya seseorang harus marah. Namun, perlu digaribawahi, marah yang terpuji dan terarah. Marah yang harus disesuaikan dengan bingkai syariat Islam.

Nabi sendiri pernah marah namun tidak sampai berkepanjangan. Kecuali jika kemarahan itu karena Allah.

Beliau adalah seorang yang lembut dan tidak suka membalas dendam sekalipun kepada orang-orang yang memberikan gangguan kepada beliau. Namun ketika batasan-batasan Allah -*Subhanahu wa Ta'ala*- dilanggar maka beliau pun marah karena Allah, bukan karena dirinya.

Demikianlah seharusnya. Seorang mukmin meneladani beliau. Yaitu, tidak marah karena dirinya sendiri. Hendaknya, ia bersikap lembut, memaafkan dan berbuat baik kepada orang yang menyebabkan dia marah. Allah berfirman,

فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ

“Maka barangsiapa yang memaafkan dan mengadakan perbaikan, pahalanya ada di sisi Allah.” (asy-Syuraa: 40)

➤ Langkah-Langkah Menahan Marah

Jika tidak terarah, kemarahan akan melahirkan berbagai kerusakan besar. Berapa banyak suami menceraikan istrinya tatkala dia marah. Setelah kemarahannya mereda, dia baru sadar, kemudian menyesal.

Berapa banyak orang ketika marah mengucapkan perkataan yang tidak terpuji seperti ucapan, “Demi Allah, aku tidak akan mengajak berbicara fulan!”. Kemudian dia menyesal.

Jika ada pertanyaan, “Kalau ada faktor-faktor yang membuat seseorang marah, apa yang harus dilakukannya?”

Pertama, kondisikan dirimu sebisa mungkin agar tidak marah. **Kedua**, Jika terpaksa harus marah, maka jangan sampai kemarahan itu berkepanjangan. Akan tetapi wajib bagimu untuk bersabar dan menghilangkannya serta bersikap lembut.

Di samping itu, ada beberapa obat dan solusi dari kemarahan. Obat tersebut berbentuk ucapan dan tindakan.

➤ Obat Dalam Bentuk Ucapan

Jika seseorang marah, maka hendaknya mengucapkan,

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

“Aku berlindung kepada Allah dari godaan setan yang terkutuk.”

Sebab, suatu ketika Rasulullah melihat seseorang yang sedang marah besar. Maka beliau lantas bersabda,

إِنِّي لَأَعْلَمُ كَلِمَةً، لَوْ قَالَهَا لَذَهَبَ عَنْهُ مَا يَجِدُ -يعني الغضب-، لَوْ قَالَ: أَعُوذُ بِاللَّهِ
مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

“Sungguh, aku mengetahui sebuah kalimat, kalau seandainya dia mengucapkannya, pasti apa yang ia dapati (dari rasa marah) akan hilang. (Kalimat tersebut yaitu) Aku berlindung kepada Allah dari godaan setan yang terkutuk.” (HR. al-Bukhari no. 3282 dan Muslim no. 2610 dari shahabat Sulaiman bin Shurad)

➤ Obat Berupa Tindakan

Kalau seseorang yang marah dalam keadaan berdiri maka hendaknya duduk. Kalau dia duduk maka hendaknya berbaring. Sebagaimana sabda Rasulullah -*shallallahu ‘alaihi wasallam*-,

إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ، فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الْعَضْبُ وَإِلَّا فَلْيَضْطَجِعْ

“Apabila salah seorang di antara kalian marah dalam keadaan berdiri hendaknya dia duduk. Jika dengan itu kemarahannya belum hilang maka hendaknya dia berbaring.” (HR. Abu Dawud no. 4782 dari shahabat Abu Dzar radhiyallahu ‘anhu)

➤ Keindahan Islam

Penjelasan di atas menunjukkan keindahan Islam. Agama Islam melarang berbagai akhlak jelek dan tercela. Di antara sifat buruk tersebut adalah marah yang tidak terarah.

Pelarangan dari berbagai akhlak jelek dan tercela secara tersirat mengandung perintah untuk berakhlak yang baik dan terpuji. Oleh karena itu, biasakanlah diri kita untuk menahan diri dan tidak marah.

Pernah suatu ketika ada seorang arab badui menarik selendang Nabi. Begitu kerasnya, tarikan tersebut sampai menimbulkan bekas tarikan pada leher beliau. Beliauupun menoleh pada Arab Badui tersebut lantas tertawa.

(HR. al-Bukhari dan Muslim, lihat **Syarah Arbain an-Nawawi**)

Padahal kalau tindakan ini dilakukan kepada orang lain selain beliau, setidaknya orang tersebut akan marah. Maka wajib bagi kita, umat Islam, sebisa mungkin untuk bersikap tenang, sabar serta tidak tergesa-gesa.

Saat marah, kondisikan hati Anda agar merasa tenang dan jauh dari berbagai penyakit yang akan timbul dalam sebuah hati, seperti tidak sadarkan diri, tekanan darah naik dan semisalnya. *Wallahu a'lam.*

Penulis: Ustadz Abu Abdillah Majdiy *hafidzahullahu ta'ala.*

***** Renungan *****

➤ PEMERINTAH CERMINAN RAKYAT

Ibnul Qayyim *rahimahullah* berkata, “Dan perhatikanlah hikmah-Nya -*Ta'ala*- ketika menjadikan para raja, para penguasa, dan para pemerintah semua hamba-Nya berasal dari jenis amalan mereka sendiri.

Bahkan amal perbuatan mereka (para rakyat-pen) terlihat jelas dalam gambaran penguasa/pemerintah dan raja-rajanya. Apabila para rakyat berlaku istiqamah, raja mereka juga istiqamah (lurus mengikuti petunjuk agama-pen). Jika para rakyat berlaku adil, para rajanya juga akan berbuat adil terhadap mereka.

Jika para rakyat berlaku menyimpang, para raja dan para penguasa mereka juga berlaku menyimpang/jahat.

Jika muncul di tengah-tengah rakyat perbuatan makar dan penipuan, para penguasa mereka juga demikian pula.

Jika para rakyat menghalangi (tidak melaksanakan) hak-hak Allah yang ada di hadapan mereka serta bakhil terhadap hak-hak-Nya, para raja dan penguasa mereka juga akan menghalangi hak-hak harta yang mereka milik. Para raja dan penguasa-penguasa itu juga akan bakhil/pelit dalam menunaikannya.

Jika para rakyat mengambil harta yang bukan haknya dari kalangan rakyat jelata melalui muamalah/transaksi yang mereka lakukan, para raja itu juga akan mengambil-mengambil harta yang bukan haknya. Para penguasa itu juga akan menerapkan pajak dan berbagai beban lainnya.

Setiap yang mereka rampas dari kalangan rakyat yang lemah/jelata, maka para raja akan merampasnya dari mereka dengan menggunakan kekuatan militernya.

Dengan demikian para penguasa mereka akan terlihat pada gambaran amalan perbuatan mereka.

Dan tidak masuk dalam hikmah ilahiyah kecuali dengan la menguasai terhadap orang-orang jahat dan pelaku dosa kecuali orang yang berasal dari jenis mereka.

Ketika generasi pertama umat ini adalah generasi terbaik dan paling bagusnya, maka pemerintah mereka demikian pula. Ketika mereka sudah menjadi beruban, para penguasanya juga menjadi beruban.

Dengan demikian hikmah Allah enggan menguasai pada kita pada masa-masa sekarang ini orang-orang yang seperti Muawiyah dan Umar bin Abdul Aziz. Terlebih orang yang seperti Abu Bakar dan Umar.

Bahkan yang ada adalah penguasa kita sesuai dengan kadar perbuatan kita. Sedangkan pemerintah generasi sebelum kita sesuai dengan kadar amalan perbuatan mereka. Kedua keadaan ini menjadi keharusan dan konsekuensi hikmah.” Selesai penukilan. [Sumber: Miftah Daar As-Sa'adah (177/2-178). Diterjemahkan oleh: al Ustadz Fathul Mujib hafizhahullah]

➤ KEJAHATAN PENGUASA AKIBAT DOSA-DOSA RAKYAT

Orang-orang yang menimpakan masalah dan solusi pada pemerintah, mereka berusaha menipu manusia, membuat mereka bingung, dan menyesatkan mereka. Sayap kiri, liberalis, sekuleris, pengikut al-Ikhwanul Muslimun, al-Qaeda, ISIS, hizbi, dan seterusnya, mereka semua menilai bahwa masalah itu ada pada para penguasa, dan solusinya adalah dengan mengganti mereka.

Padahal nash-nash al-Qur'an dan as-Sunnah menegaskan bahwa apa yang menimpa manusia berupa hal-hal yang mereka benci, sama saja apakah yang muncul dari para penguasa mereka atau berkuasanya musuh terhadap mereka, semua itu hanyalah akibat dosa-dosa mereka, dan

bahwasanya tidaklah keadaan para penguasa itu keculi buah dari perbuatan para hamba, jika perbuatan mereka baik maka pemerintah mereka akan baik, dan jika perbuatan mereka buruk maka pemerintah akan buruk.

Oleh karena itulah, tujuan dakwah para nabi dan para rasul serta orang-orang shalih adalah untuk merubah keadaan diri kita dan agar istiqamah di atas ketaatan kepada Rabb kita. Allah *Subhanahu wa Ta'ala* berfirman:

إِنَّ اللَّهَ لَا يَغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ.

"Sesungguhnya Allah tidak akan merubah keadaan suatu kaum, sampai mereka merubah keadaan diri mereka sendiri."

(QS. Ar-Ra'd: 11)

Demi Allah, walaupun kalian melakukan sejuta kali tindakan revolusi, keadaan tidak akan berubah. Bahkan perkaranya akan semakin buruk. Tidakkah kalian mengambil pelajaran dari orang lain di sekitar kalian?! [**Sumber** : Saluran Telegram "Rudud Manhajiyah"]

Sumber:

- ✓ <http://buletin-alilmu.net/2017/02/17/agar-marah-menjadi-terarah/>
- ✓ <https://telegram.me/warisansalaf/784>
- ✓ <http://forumsalafy.net/kejahatan-penguasa-akibat-dosa-dosa-rakyat/>

وَاللَّهُ تَعَالَىٰ أَعْلَمُ بِالصَّوَابِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

Diterbitkan oleh: Pondok Pesantren Minhajus Sunnah Kendari
Jl. Kijang (Perumnas Poasia) Kelurahan Rahandouna.

Penasihat: Al-Ustadz Hasan bin Rosyid, Lc حَفَظَهُ اللهُ

Kritik dan saran hubungi: 0852 4185 5585

Berlangganan hubungi: 0813 3963 3856

Website: www.ahlussunnahkendari.com

Join Channel Telegram: <https://telegram.me/salafykendari>

Harap disimpan di tempat yang layak, karena di dalamnya terdapat ayat Al-Qur'an dan Hadits!!

Berikan kesempatan kepada yang lain untuk membaca buletin ini !!