



Dari Abu Hurairah رضي الله عنه,

1

Bahwasanya seorang laki-laki berkata kepada Nabi ﷺ,  
"Berilah wasiat utukku!"

2

Rasulullah ﷺ bersabda, "Jangan marah!"

3

Orang itu mengulangnya beberapa kali, maka  
Rasulullah ﷺ menjawab, "Jangan marah!"<sup>(1)</sup>

#### Ayat Terkait

﴿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 mencintai orang yang berbuat kebaikan." (QS. Āli 'Imrān: 133-134)

﴿36. "Apa pun (kenikmatan) yang diberikan kepadamu, maka itu adalah kesenangan hidup di dunia. Sedangkan apa (kenikmatan) yang ada di sisi Allah lebih baik dan lebih kekal bagi orang-orang yang beriman, dan hanya kepada Tuhan mereka bertawakal, 37. dan juga (bagi) orang-orang yang menjauhi dosa-dosa besar dan perbuatan-perbuatan keji, dan apabila mereka marah segera memberi maaf." (QS. Asy-Syūrā: 36-37)

#### Perawi Hadis

Abu Hurairah, nama aslinya menurut pendapat yang paling kuat adalah Abdurrahman bin Şakhr Ad-Dausi Al-Azdī Al-Yamanī رضي الله عنه. Masuk Islam pada tahun terjadinya perang Khaibar yaitu tahun ke 7 H. Selalu menyertai Nabi ﷺ, bersemangat untuk menggali ilmu dan menghafal hadis. Beliau adalah sahabat yang paling banyak meriwayatkan hadis. Wafat di Madinah tahun 58 H.<sup>(1)</sup>

#### Inti Sari

Seorang laki-laki meminta nasihat dari Nabi ﷺ, maka beliau menasihatinya untuk tidak marah. Orang itu kemudian meminta tambahan nasihat, namun Nabi ﷺ tidak menambahnya.

1 HR. Al-Bukhari (6116) dan Muslim (48).

1 Lihat biografinya dalam: *Ma'rifah As-Sahābah* karya Abu Nu'aim (4/1846), *Al-Isṭi'āb fī Ma'rifah Al-Ashāb* karya Ibnu Abdil Barr (4/1770), *Uṣd Al-Gābah* karya Ibn Al-Asīr (3/357) dan *Al-Iṣābah fī Tamayiz As-Sahābah* karya Ibnu Hajar (4/267).



# Pemahaman

1

Seorang laki-laki datang kepada Nabi ﷺ dan meminta nasihat yang mencakup berbagai kebaikan dan sarana-sarana mencapai kebahagiaan untuk ia ingat (jaga) dan ia amalkan.

2

Maka Nabi ﷺ menasihatinya untuk tidak marah, karena marah adalah kunci segala macam keburukan. Oleh karena itu, menghindari marah menjadi jalan kebaikan. Bahkan, sebagian ulama menafsirkan akhlak mulia dengan meninggalkan kemarahan, karena kemarahan bisa menjadi sebab seseorang membunuh, memukul, mencaci, dan berkata kotor. Marah juga membuat seseorang bersumpah dengan sumpah yang besar, banyak mendorong seseorang menceraikan istrinya, dan memutuskan hubungan dengan karib kerabat. Bahkan, terkadang kemarahan mendorong seseorang terjatuh dalam kemusyrikan atau kekafiran, *na'uzu billahi min zalik*.

3

Laki-laki tersebut mengulang permintaannya agar mendapatkan nasihat lain dari Nabi ﷺ yang bermanfaat baginya di dunia dan akhirat. Nabi ﷺ tidak menambah nasihat lain selain sabdanya, "*Jangan marah.*"

Yang dimaksud dengan larangan Nabi ﷺ untuk marah adalah meninggalkan hal-hal yang bisa menyebabkan timbulnya kemarahan, seperti perdebatan dan berbantah-bantahan tanpa alasan yang dibenarkan. Larangan Nabi ﷺ juga mempunyai arti perintah untuk melakukan perkara yang mencegah kemarahan seperti: bersikap sabar, bersifat pemaaf, menahan amarah, dan sabar menghadapi gangguan orang lain serta senyum berwajah ceria dan gembira. Jika seseorang mampu mewujudkan semua itu, maka ia akan mampu mengusir rasa marah dari hatinya ketika terjadi berbagai sebab menimbulkan kemarahan.

Sabda Nabi ﷺ ini juga bermakna larangan melampiaskan amarah dengan perbuatan. Jika seorang Muslim mengalami kemarahan yang memuncak, maka hendaknya ia menahan kemarahannya itu dengan tidak bertutur kata atau melakukan perbuatan untuk melampiaskan amarahnya. Karena hal itu akan membuatnya jatuh ke dalam dosa.

Di dalam Al-Qur'an, Allah Ta'ala memuji hamba-hamba-Nya yang mampu mengendalikan emosinya dengan menahan amarah dan memaafkan orang yang berbuat salah kepadanya. Allah ﷻ berfirman, "*Dan bersegeralah kamu mencari ampunan dari Tuhanmu dan mendapatkan surga yang luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan bagi orang-orang yang bertakwa. (Yaitu) orang yang berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Dan Allah mencintai orang yang berbuat kebaikan.*" (QS. Āli Imrān: 133-134)

Nabi ﷺ juga menjelaskan besarnya pahala yang akan didapatkan oleh orang yang menahan amarahnya, "*Barang siapa yang menahan marah, padahal ia mampu melampiaskannya, maka Allah akan memanggilnya di hadapan seluruh makhluk pada hari kiamat, kemudian menyuruhnya untuk memilih bidadari yang ia inginkan.*"<sup>(1)</sup>

1 HR. Ahmad (15637), Abu Daud (4777), dan Ibnu Majah (4186)



# Implementasi

1

(1) Setiap Muslim sebaiknya meminta nasihat dari para ulama dan orang-orang yang mempunyai pengalaman, karena nasihat mereka merupakan ringkasan dari pengalaman dan ilmu mereka.

2

(1) Para sahabat antusias perhatian untuk bertanya kepada Nabi ﷺ dalam segala hal yang terlintas dalam pikiran mereka. Mereka sering meminta nasihat dan wejangan dari Nabi ﷺ. Ini menunjukkan bahwa mereka tulus dalam mengikuti Nabi ﷺ dan bersemangat untuk menambah ilmu dan pengetahuan mengenai syariat Allah Ta'ala. Dan sudah sepantasnya bagi kita untuk meneladan mereka.

3

(2) Seorang dai dan pendidik hendaknya memberi nasihat kepada setiap orang sesuai dengan kondisinya. Laki-laki yang meminta nasihat dari Nabi ﷺ ini tampaknya adalah seorang pemarah, maka Nabi ﷺ menasihatinya untuk tidak marah dan tidak memberinya nasihat lain.

4

(2) Janganlah marah, karena kemarahan menjadi penghalang antara seorang hamba dan syariat Allah Ta'ala. Kemarahan bisa membuat seorang Muslim berbohong, menuduh, mencaci maki, dan memfitnah orang lain. Oleh karena itu, di antara doa Nabi ﷺ adalah, "*As`aluka kalimatal haqqi fil gadabi war riqā* (Ya Allah, aku memohon kepada-Mu bisa berkata benar dalam keadaan marah dan dalam keadaan senang)."<sup>(1)</sup>

1 HR. Ahmad (18515).

5

(2) Ketahuilah bahwa berjihad melawan hawa nafsu lebih berat daripada berjihad melawan musuh, karena nafsu selalu mengajak kepada keburukan dan membuat seseorang membalas orang yang berbuat buruk kepadanya, baik itu kawan maupun musuh. Maka Nabi ﷺ bersabda, *"Orang yang kuat bukanlah orang yang pandai bergulat, akan tetapi orang yang kuat adalah orang yang mampu mengendalikan nafsunya ketika marah."*<sup>(1)</sup>

Orang yang kuat bukanlah yang mampu mengalahkan semua orang di arena gulat, akan tetapi orang kuat adalah yang mampu mengalahkan nafsunya pada saat marah. Oleh karena itu, Al-Hasan Al-Baṣri ketika ditanya, "Apakah jihad yang paling utama?" Beliau menjawab, "Jihadmu melawan nafsumu."<sup>(2)</sup>

6

(2) Nabi ﷺ adalah contoh yang baik bagi kita semua. Beliau tidak pernah marah untuk membela dirinya. Jika beliau marah, maka itu adalah marah karena Allah ﷻ. Ummul Mukminin Aisyah رضي الله عنها berkata, *"Rasulullah ﷺ tidak pernah membalas dendam untuk dirinya sendiri kecuali jika kesucian (syariat) Allah dilanggar. Maka beliau akan membalas dendam demi Allah."*<sup>(3)</sup> Marah adalah perbuatan tercela kecuali jika dalam rangka membela Allah ﷻ dan itu menjadi kewajiban bagi setiap muslim.



1 HR. Al-Bukhari (6114) dan Muslim (2609).

2 *Syarḥ Ṣaḥīḥ Al-Bukhārī* karya Ibnu Baṭṭal (9/296).

3 HR. Al-Bukhari (3560) dan Muslim (2327).

# Implementasi

7

(2) Nabi ﷺ memberikan arahan cara menghadapi dan meredam kemarahan. Di antaranya yaitu dengan mengucapkan taawuz. Suatu ketika dua orang saling mencaci di hadapan Nabi ﷺ, dan kami (para sahabat) sedang duduk bersama beliau. Salah seorang di antara kedua orang itu mencaci yang lain dengan sangat marah dan wajahnya memerah. Maka Nabi ﷺ bersabda, “*Aku mengetahui satu kalimat yang apabila ia mengucapkannya, maka hilanglah kemarahannya. Seandainya ia mengucapkan, ‘A’ūzu billāhi minasy syaitānir rajīm (Aku berlindung diri kepada Allah dari setan yang terkutuk).*”<sup>(1)</sup>

Jadi, apabila seorang Muslim melihat mulai tumbuh benih-benih kemarahan dalam dirinya, maka hendaklah ia berlindung kepada Allah ﷻ dari setan yang terkutuk.

8

(2) Di antara cara meredam marah adalah dengan duduk apabila sebelumnya ia berdiri, dan berbaring apabila sebelumnya ia duduk. Karena berdiri adalah posisi bersiap melakukan tindakan, dan duduk posisi yang lebih lemah untuk melakukannya. Sedangkan berbaring adalah posisi paling lemah untuk membalas perbuatan orang lain. Nabi ﷺ bersabda, “*Sesungguhnya marah adalah bara api dalam hati manusia. Bukankah kalian melihat mata orang yang marah memerah dan urat-urat lehernya keluar? Barang siapa merasakan hal itu maka hendaklah ia menempelkan tubuhnya ke bumi.*”<sup>(2)</sup> Nabi ﷺ juga bersabda, “*Jika salah seorang di antara kalian marah sedangkan ia berdiri, maka hendaklah ia duduk. Jika marahnya belum hilang, maka hendaknya ia berbaring.*”<sup>(3)</sup>

9

(2) Cara lain untuk mengendalikan amarah adalah dengan diam dan tidak mengucapkan apa pun. Karena jika ia berbicara saat marah, maka amarahnya yang akan mengendalikannya dan ia berkata dengan kemarahannya. Oleh karena itulah, Allah ﷻ berfirman, “*Dan setelah amarah Musa mereda...*” (QS. Al-A’rāf: 154) Nabi ﷺ juga bersabda, “*Jika engkau sedang marah, maka diamlah.*”<sup>(4)</sup>

10

(2) Jika sedang marah, jangan sampai engkau mengucapkan kata-kata yang bisa menghancurkan hidupmu dan akan engkau sesali seumur hidup. Betapa banyak, kemarahan yang menyebabkan kehinaan dan penyesalan. Aṭa’ bin Abi Rabah ؓ mengatakan, “*Tidak ada sesuatu yang lebih membuat para ulama menangis di akhir umurnya daripada kemarahan yang menghancurkan umurnya selama lima puluh tahun, enam puluh tahun atau tujuh puluh tahun. Betapa banyak kemarahan yang menjatuhkan seseorang pada kondisi yang dia tidak bisa terlepas lagi dari kondisi tersebut.*”<sup>(5)</sup> Muwarriq Al-Ijli ؓ mengatakan, “*Aku tidak pernah mengucapkan sesuatu ketika marah kecuali aku menyesalinya ketika kemarahanku mereda.*”<sup>(6)</sup>

11

(3) Nabi ﷺ tidak menambahkan nasihat kepada laki-laki tersebut kecuali hanya perintah untuk tidak marah. Ini menunjukkan bahwa kemarahan adalah sumber segala keburukan. Ibn Al-Mubarak ؓ pernah ditanya, “*Ringkaskanlah kepada kami tentang akhlak mulia dalam satu kalimat!*” Beliau mengatakan, “*Meninggalkan kemarahan.*”<sup>(7)</sup>

1 HR. Al-Bukhari (6115) dan Muslim (2610).

2 HR. Ahmad (11608) dan At-Tirmizi (2191), beliau mengatakan, “Hadis ini hasan.”

3 HR. Ahmad (21348) dan Abu Daud (4782). Al-Albani menyatakan sahih dalam *Misykāt Al-Maṣābīh* (5114).

4 HR. Ahmad (2556) dan Al-Bukhari dalam *Al-Adab Al-Mufrad* (1320) dari riwayat Ibnu Abbas. Al-Albani menyatakan sahih dalam *Ṣaḥīḥ Al-Adab Al-Mufrad*.

5 *Jāmi’ Al-’Ulūm wa Al-Ḥikam* karya Ibnu Rajab Al-Hanbali (1/374).

6 *Majmū’ Rasāil Ibnī Rajab* (1/166).

7 *Jāmi’ Al-’Ulūm wa Al-Ḥikam* karya Ibnu Rajab Al-Hanbali (1/361, 364).

