658 - OBAT MARAH

Pertanyaan

Bagaimana cara seseorang mengendalikan kemarahannya? Sesungguhnya saya sangat kesulitan sekali dikala waktu marah, saya tinggalkan tempat, terkadang membaca sebagian zikir dan saya membaca ‘La haula wala Quwwata illa billah’ akan tetapi hal itu tidak bermanfaat. Apa solusinya?

Jawaban Terperinci

Alhamdulillah.

Marah termasuk godaan syetan, dikarenakan (marah) banyak terjerumus ke dalam kejelekan dan musibah yang tidak diketahui (akibatnya) melainkan Allah. Oleh karena itu telah ada dalam syareat banyak sekali disebutkan akhlak yang jelek ini. Dalam Sunnah Nabawi telah ada obat agar terlepas dari penyakit ini dan batasan dari dampaknya. Diantaranya adalah;

1.Meminta perlindungan kepada Allah dari syetan,

عن سليمان بن صرد قال : كنت جالساً مع النبي صلى الله عليه وسلم ، ورجلان يستبّان ، فأحدهما احمرّ وجهه واتفخت أوداجه (عروق من العنق) فقال النبي صلى الله عليه وسلم : إني لأعلم كلمة لو قالها ذهب عنه ما يجد ، لو قال أعوذ بالله من الشيطان ذهب عنه ما يجد رواه البخاري ، الفتح 6/337 ومسلم/2610

“Dari Sulaiman bin Sord berkata, ‘Saya pernah duduk bersama Nabi sallallahu’alaihi wa sallam dan ada dua orang yang saling mengejek. Salah satunya memerah mukanya dan membesar urat di tenggorokannya. Maka Nabi sallallahu’alaihi wa sallam bersabda, “Sungguh saya telah mengetahui suatu perkataan kalau dia ucapkan akan hilang apa yang ada pada dirinya. Kalau sekiranya dia mengatakan ‘’Auzubillahi minasyathon (Saya berlindung kepada Allah dari syetan). Maka akan sembuh apa yang ada pada dirinya.” HR. Bukhori, Al-Fath, 6/337 dan Muslim, 2610.

Nabi sallallahu’alaihi wa sallam bersabda: “Kalau seseorang marah, kemudian dia mengatakan

‘Saya berlindung kepada Allah” Maka marahnya akan mereda.’ Shoheh Al-Jami’ As-Shoghir, 695.

2.Diam, Rasulullah sallallahu’alaihi wa sallam bersabda, “Kalau salah seorang diantara kamu marah, maka diamlah. “ HR. Imam Ahmad, Al-Musnad, 1/329. Dan dala Shoheh Al-Jami’, 693. 4027. Hal itu karena marah keluar dari perasaannya secara umum sehingga dia mengucapkan kata-kata terkadang mengandung kekufuran –kita berlindung kepada Allah- atau melaknat, perceraian yang dapat menghancurkan rumah tangganya atau hardikan dan hinaan yang mendatangkan permusuhan dengan orang lain. Secara umum diam adalah solusi untuk menghindari itu semua.

3.Berdiam diri, Rasulullah sallallahu’alaihi wa sallam bersabda;

(إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس ، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع) .

“Kalau salah seorang diantara kamu marah dalam kondisi berdiri, maka hendaknya dia duduk, karena hal itu dapat menghilangkan kemarahan, kalau belum (hilang), hendaknya berbaring.”

Perowi hadits ini adalah Abu Dzar radhiallahu’anhu, ada kejadian terkait dengan beliau dalam suatu cerita. Dimana dahulu beliau mengisi empangnya, kemudian ada sekelompok orang datang dan mengatakan, “Siapa diantara kamu semua yang mengisi untuk Abu Dzar dan mengambil rambut di kepalanya? Seseorang berkata, “Saya. Orang ini datang dan mengisi empang kemudian dihancurkan. Perkiraan Abu Dzar orang ini membantu untuk memberi minuman unta dari empang. Akan tetapi orang ini berlaku jelek yang menyebabkan hancurnya empang.

Dikala itu Abu Dzr berdiri, kemudian beliau duduk kemudian berbaring. Dikatakan kepada beliau, “Wahai Abu Dzar kenapa anda duduk kemudian berbaring? Beliau menjawab, Sesungguhnya Rasulullah sallallahu’alaihi wa sallam bersabda dan menyebutkan hadits ini. Hadits dengan kisahnya ini ada di Musnad Ahmad, 5/152 silahkan melihat Shoheh Al-Jami’ no. 694.

Dalam redaksi lain, dahulu Abu Dzar menimba di empang dan ada seseorang yang membuatnya beliau marah, kemudian beliau duduk … ‘Faidul Qadir, Al-Manawi, 1/408..

Diantara faedah arahan nabawi ini adalah mencegah orang marah dari prilaku sembarangan

karena bisa memukul, menyakiti atau terkadang dapat membunuh – sebagaimana yang akan disebutkan sebentar lagi- terkadang menghancurkan harta atau semisal itu. Oleh karena itu, kalau dia duduk, akan lebih jauh dari prilaku ngawur dan tidak beraturan. Ketika berbaring, maka hal itu lebih jauh lagi dari prilaku sembarangan dan prilaku yang menyakitkan. Al-Allamah Al-Khottobi rahimahullah mengatakan dalam Syarkh Abi Dawud, “Orang berdiri siap untuk melakukan gerakan dan pukulan. Orang duduk kurang dari makna ini. Dan orang berbaring menahan dari kedua prilaku ini. Sehingga Nabi sallallahu’alaihi wa sallam memperumpamakan perintah untuk duduk dan berbaring agar tidak cepat (bergerak darinya). Sementara dalam kondisi berdiri dan duduk akan cepat menyesal setelah itu. Wallahu’alam Sunan Abi Dawud disertai dengan Ma’alimus Sunan, 5/141.

4.Menjaga wasiat Nabi sallallahu’alaihi wa sallam, dari Abu Hurairah radhiallahu’anhu seseorang mengatakan kepada Nabi sallallahu’alaihi wa sallam, “Tolong berikan wasiat untukku!, beliau menjawab, “Jangan marah. Hal itu diulang-ulang. Beliau tetap mengatakan, “Jangan marah.’ HR. Bukhori, 10/456. Dalam redaksi lain, seseorang berkata, “Saya berfikir ketika Nabi sallallahu’alaihi wa sallam mengatakan apa yang diwasiatkan, ternyata marah mengumpulkan semua kejelekan.” Musnad Ahmad, 5/373.

5.“Jangan marah, maka surga untukmu.” Hadits shoheh, Shoheh Al-Jami’, 7374. Disebutkan Ibnu Hajar ke Tobroni, silahkan melihat Al-Fath, 4/465.

Kalau sekiranya anda teringat apa yang Allah sediakan bagi orang-orang bertakwa yang dapat menjauhi sebab-sebab marah dan berusaha keras pada dirinya untuk menyimpan dan menahannya. Hal itu merupakan sarana terbesar yang dapat membantu mematikan api kemarahan. Diantara yang ada terkait dengan agungnya pahala akan hal itu adalah sabda Nabi sallallahu’alaihi wa sallam:

ومن كظم غيظاً ، ولو شاء أن يمضيه أمضاه ، ملأ الله قلبه رضاً يوم القيامة رواه الطبراني 12/453 وهو في صحيح الجامع 176

“Barangsiapa yang dapat menahan marah. Meskipun dia mampu menumpahkannya. Maka Allah

penuhi hatinya dengan keredhoan di hari kiamat. HR. Tobroni, 12/453 dan ia ada di Shoheh AL-Jami', 176.

Pahala agung lainnya dalam sabda Nabi sallallahu'alaihi wa sallam:

(من كظم غيظاً وهو قادر على أن ينفذه ، دعاه الله عز وجل على رؤوس الخلائق يوم القيامة حتى يخيره من الحور العين ماشاء رواه أبو داود 4777 وغيره ، وحسنّه في صحيح الجامع 6518 .

"Barangsiapa yang dapat menahan kemarahan, padahal dia mampu untuk melakukannya. Maka Allah Azza Wajllah akan memanggilnya dihadapan orang-orang di hari kiamat. Sehingga dia disuruh memilih bidadari yang dia sukai." HR. Abu Dawud, 477 dan lainnya. Dihasankan di Shoheh Al-Jami', 6518.

6.Mengetahui tingkatan tinggi dan keutamaan terdepan bagi orang yang dapat mengendalikan diri. Rasulullah sallallahu'alaihi wa sallam bersabda:

(ليس الشديد بالصرعة ، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب) رواه أحمد 2/236 والحديث متفق عليه .

"Bukan yang dikatakan kuat itu (menang) dalam perkelahian. Sesungguhnya orang kuat itu yang dapat mengendalikan diri ketika marah." HR. Ahmad, 2/23. Dan hadits Muttafaq'alaihi.

Setiap kali jiwa meninggi dan urusan semakin berat, maka (ketika dapat) menahan marah itu mendapatkan kedudukan yang lebih tinggi. Nabi sallallahu'alaihi wa sallam bersabda:

(الصرعة كل الصرعة الذي يغضب فيشتد غضبه ويحمر وجهه ، ويقشعر شعره فيصرع غضبه) رواه الإمام أحمد 5/367 ، وحسنه في صحيح الجامع 3859 .

"Yang paling kuat adalah orang yang marah dan bertambah marah sampai memerah mukanya dan rambutnya berdiri kemudian dapat mengalahkan kemarahannya." HR. Imam Ahmad, 5/367. Dihasankan di Shoheh Al-Jami', 3859.

Dan Nabi sallallahu'alaihi wa sallam mempergunakan kesempatan ketika berbicara dihadapan para shahabat untuk menerangkan hal ini. Dari Anas sesungguhnya Nabi sallallahu'alaihi wa sallam melewati suatu kaum yang berkelahi. Beliau bertanya, "Apa ini? Mereka menjawab, "Si

fulan yang kuat, tidak ada seorangpun yang berkelahi dengannya melainkan dia dapat mengalahkannya. Kemudian beliau bersabda:

أفلا أدلكم على من هو أشد منه ، رجلٌ ظلمه رجلٌ فكظم غيظه فغلبه وغلب شيطانه وغلب شيطان صاحبه رواه البزار قال ابن حجر بإسناد حسن . الفتح 10/519 .

“Apakah kamu semua mau saya tunjukkan orang yang lebih kuat dari dia. Seseorang yang mendholimi seseorang. Dan dia mampu menahan marahnya sampai dia dapat mengalahkannya dan mengalahkan syetannya dan mengalahkan syetan temannya.” HR. Al-Bazar, Ibnu Hajar mengomentari sanadnya hasan. Al-Fath, 10/519.

7.Mengikuti petunjuk Nabi sallallahu’alaihi wa sallam ketika marah. Prilaku ini dari akhlak Nabi sallallahu’alaihi wa salalm dan beliau adalah tauladan kita. Hal itu telah Nampak dalam banyak hadits. Yang paling Nampak adalah,

عن أنس رضي الله عنه قال : كنت أمشي مع رسول الله صلى الله عليه وسلم ، وعليه بُرد نجراني غليظ الحاشية ، فأدركه أعرابي فجبذه بردائه جبذة شديدة ، فنظرت إلى صفحة عاتق النبي صلى الله عليه وسلم (ما بين العنق والكتف) وقد أثرت بها حاشية البرد ، ثم قال : يا محمد مُر لي من مال الله الذي عندك ، فالتفت إليه صلى الله عليه وسلم فضحك ، ثم أمر له بعطاء متفق عليه فتح الباري 10/375

“Dari Anas radhiallahu’anhu berkata, ketika saya berjalan bersama Rasulullah sallallahu’alaihi wa sallam dan beliau (memakai) selendang kasar dari Najran. Kemudian bertemu dengan orang Badui dan menarik kuat selendangnya. Kemudian saya melihat lempangan pundak Nabi sallallahu’alaihi wa sallam (yaitu antara leher dan pundak) ada bekas (tarikan kuat) selendang kasarnya. Kemudian (orang Badui) mengatakan, “Wahai Muhammad, perintahkan untukku harta Allah yang ada pada anda. Kemudian Nabi sallallahu’alaihi wa sallam menolehnya dan tertawa. Kemudian beliau memerintahkan untuk memberikan (harta) kepadanya.” Muttafaq’alaihi, Fathul Barie, 10/375.

Diantara tauladan kita kepada Nabi sallallahu’alaihi wa sallam adalah kita menjadikan marah kita karena Allah. Manakala kehormatan Allah dilanggarnya. Dan kemarahan ini yang dipuji. Nabi sallallahu’alaihi wa sallam marah ketika dikabari tentang imam yang menjadikan orang-orang lari

dari shalat karena lama bacaannya. Beliau marah ketika melihat di rumah Aisyah penutup yang ada gambar bernyawa. Beliau marah ketika Usamah berbicara (minta syafaat) terkait dengan urusan wanita Mahzumiyah yang mencuri. Beliau berkata, “Apakah anda minta syafaat dari hukum Allah? Beliau juga marah ketika diminta tentang urusan yang tidak disukainya. Dan lain dari itu. Maka beliau sallallahu’alaihi wa sallam marah karena Allah.

8.Mengetahui bahwa menahan marah termasuk tanda orang bertakwa. Mereka disanjung oleh Allah dalam kitab-Nya. Dan disanjung oleh Rasulullah sallallahu’alaihi wa sallam. Dipersiapkan baginya surga yang luasnya seluas langit dan bumi. Diantara sifatnya adalah, “(yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan mema'afkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan.” Mereka itu yang Allah sebutkan akhlak mulia dan sifat serta prilaku yang indah. Dimana ingin mencontohnya dan jiwa ingin mengikutinya. Diantara akhlaknya adalah “Kalau mereka marah, mereka (cepat) meminta ampunan.”

9. Teringat ketika diingatkan. Marah termasuk tabiat jiwa yang berbeda antara manusia. Terkadang seseorang sulit untuk tidak marah. Akan tetapi orang-orang siddiq (jujur) ketika marah, dan diingatkan dengan Allah, maka dia teringat Allah dan berhenti pada batasan-Nya. Dan ini contohnya:

عن ابن عباس رضي الله عنهما أن رجلاً استأذن على عمر رضي الله عنه فأذن له ، فقال له : يا ابن الخطاب والله ما تعطينا الجزل (العطاء الكثير) ولا تحكم بيننا بالعدل ، فغضب عمر رضي الله عنه حتى همّ أن يوقع به ، فقال الحر بن قيس ، (وكان من جلساء عمر) : يا أمير المؤمنين إن الله عز وجل قال لنبيه ، صلى الله عليه وسلم : (خذ العفو وأمر بالعرف وأعرض عن الجاهلين) وإن هذا من الجاهلين ، فوالله ما جاوزها عمر رضي الله عنه حين تلاها عليه ، وكان وقافاً عند كتاب الله عز وجل رواه البخاري الفتح 4/304

“Dari Ibnu Abbas radhiallahu’anhuma sesungguhnya ada seseorang meminta izin masuk ke Umar dan dia diizinkan (untuk masuk). Kemudian dia berkata,”Wahai Ibnu Khottob, demi Allah anda tidak memberikan kepada kami pemberian yang banyak. Dan anda tidak menghukumi kami dengan adil. Kemudian Umar radhiallahu’anhu marah, sampai beliau ingin mencelakainya. Kemudian Al-Hur bin Qois (beliau termasuk orang dekat Umar), “Wahai amirul mukminin

sesungguhnya Allah Azza Wajalla berkata kepada Nabi-Nya sallallahu'alaihi wa sallam, "Jadilah engkau pema'af dan suruhlah orang mengerjakan yang ma'ruf, serta berpalinglah dari pada orang-orang yang bodoh." SQ. Al-A'raf: 199. Dan dia ini termasuk orang bodoh (jahil). Demi Allah, Umar tidak melanjutkannya dikala dibacakan kepadanya (ayat Al-Qur'an). Dan beliau termasuk orang yang sangat memperhatikan dengan Kitabullah Azza Wajalla. HR. Bukhori. Al-Fath, 4/304.

Begitulah seharusnya orang Islam, bukan seperti orang munafik jelek, dimana ketika dia marah dan diberitahukan dengan hadits Nabi sallallahu'al'aihi wa sallam mengatakan kepadanya salah seorang shahabat agar berlindung kepada Allah dari syetan. Kemudian dia mengatakan kepada orang yang menasehatinya, "Apakah kamu lihat saya ada sesuatu, apakah saya gila? Pergilah. HR. Bukhori, Al-Fath, 1/465. Kami berlindung dari kehinaan.

10. Mengetahui kejelekan marah. Dan itu banyak, secara global dapat mencelakakan pada diri dan orang lain. Ucapan mulut dengan menghina, mencela dan kata kotor. Sementara tangannya memukul tanpa pertimbangan. Bahkan dapat sampai membunuh. Ini cerita semoga ada pelajaran. Dari Alqomah bin Wail bahwa ayahnya radhiallahu'anhu memberitahukan kepadanya dengan mengatakan, "Saya duduk bersama Nabi sallallahu'alaihi wa sallam, tiba-tiba ada seseorang datang sambil menggelandang seseorang dengan ikatan tali. Dan mengatakan, "Wahai Rasulullah, sesungguhnya orang ini telah membunuh saudaraku. Maka Nabi sallallahu'alaihi wa sallam bertanya, "Apakah anda membunuhnya? Dia menjawab, "Ya, saya membunuhnya. Berkata, "Bagaimana anda membunuhnya? Dia menjawab, "Saya dan dia memukul pohon agar daunnya berguguran untuk makan ternak. Kemudian dia menghinaku sehingga saya marah dan saya pukul dia dengan kapak di bagian kepalanya sampai dia meninggal. Sampai akhir kisah di riwayatkan oleh Muslim, dishohehnya, 1307 sesuai urutan Abdul Baqi.

Terkadang terjadi lebih ringan dari ini, sampai mematahkan dan melukainya. Kalau orang yang dimarahi lari, maka orang yang marah akan kembali kepada dirinya. Bisa jadi dia merobek pakaianya, menampar pipinya. Terkadang jatuh pingsan. Bagitu juga kadang memecahkan peralatan dan menghancurkan barang.

Diantara dampak negative yang besar karena kemarahan, menjadi sebab kecelakaan social,

terlepas ikatan keluarga dan menghancurkan eksistensinya adalah perceraian. Silahkan Tanya kepada orang yang menceraikan istri-istrinya bagaimana dan kapan diceraikan? Maka akan memberitahukan kepada anda, dikala waktu dia marah. Sehingga berdampak anak terabaikan, penyesalan dan kehidupan yang pahit. Semuanya dikarenakan kemarahan. Kalau sekiranya mereka ingat Allah dan kembali kepada dirinya, serta dapat menahan kemarahannya, dan berlindung kepada Allah dari syetan. Maka tidak akan terjadi penyelewengan syariat yang tidak menghasilkan kecuali penyesalan. Dampak negative sangat besar pada tubuh disebabkan kemarahan sebagaimana yang disebutkan oleh para dokter seperti trombisis, tekanan darah tinggi, tekanan hati meninggi dan pernafasan lebih cepat. Hal ini dapat berdampak pada kematian mendadak atau penyakit gula dan lainnya. Kami memohon kesehatan kepada Allah.

11.Orang yang marah memperhatikan dirinya saat ketika marah. Kalau sekiranya orang yang marah melihat dirinya lewat cermin ketika marah, maka dia tidak akan menyukai dirinya. Kalau dia melihat perubahan warna kulitnya, sangat menggigil, gemetar ujungnya, berubah tubuhnya, berbalik bentuknya, merah mukanya, melotot kedua matanya serta gerakan diluar aturan seakan prilakunya seperti orang gila, maka dirinya akan luluh. Dan merasa risih dari kondisinya. Dan telah diketahui bahwa penampilan dalam lebih jelek dari penampilan luar. Maka syetan lebih gembira dari seseorang dalam kondisi seperti ini. Kami berlindung kepada Allah dari syetan dan kehinaan.

12. Berdoa, ini adalah senjata orang beriman. Senantiasa memohon kepada Tuhannya agar terbebaskan dari kejelekan, penyimpangan dan akhlak rendahan. Berlindung kepada Allah terjerums ke jurang kekufuran atau kedholiman disebabkan kemarahan. Karena tiga hal yang menyelamatkan adalah berbuat adil dalam kondisi redo maupun marah. Shoheh Al-Jami’, 339. Diantara doa Nabi sallallahu’alaihi wa sallam adalah:

(اللهم بعلمك الغيب وقدرتك على الخلق أحيني ما علمت الحياة خيراً لي ، وتوفني إذا علمت الوفاة خيراً لي ، اللهم وأسألك خشيتك في الغيب والشهادة ، وأسألك كلمة الإخلاص في الرضا والغضب ، وأسألك القصد في الفقر والغنى وأسألك نعيماً لا ينفد ، وقرة عين لا تنقطع ، وأسألك الرضا بعد القضاء ، وأسألك برد العيش بعد الموت ، أسألك لذة النظر إلى وجهك والشوق إلى لقائك ، في غير ضراء مضرّ ة ولا فتنة مضلّة الله زينا بزينة الإيمان واجعلنا هداة مهتدين .

“Ya Allah, dengan Ilmu-Mu yang ghoib, dan kekuasan-Mu terhadap makhluk, hidupkanlah diriku

apa yang Anda ketahui bahwa kehidupan itu baik bagi diriku. Dan wafatkanlah dikala kematian itu baik untuk diriku. Ya Allah, saya memohon kepada-Mu takut kepada-Mu dalam kondisi tersembunyi maupun Nampak. Saya memohon kepada-Mu keiklasan dalam kondisi redo dan marah. Saya memohon kepada-Mu hemat dalam kondisi fakir maupun kaya. Saya memohon kepada-Mu kemikmatan yang tiada henti. Hiasan mata tanpa terputus. Saya memohon kepada-Mu keredoan setelah qodo'. Saya memohon kepada-Mu kenikmatan hidup setelah meninggal. Saya memohon kepada-Mu kenikmatan melihat wajah-Mu dan rindu bertemu dengan-Mu. Tanpa ada kesusahan yang menyusahkan. Tidak fitnah yang menyesatkan. Ya Allah hiasilah kami dengan hiasan keimanan dan jadikanlah kami penyeruh kebaikan yang menunjukkan jalan hidayah. Dan segala pujian hanya milik Allah Tuhan seluruh alam.