

BULETIN  
**AL-RASIKH**

LEMBAR JUMAT AL-RASIKH UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

No. 880 Tahun XV/9

Edisi 8 Jumadal Awal 1444 H / 2 Desember 2022

# JANGAN MARAH MAKA BAGIMU SURGA



Disusun Oleh :

**Nur Isnaini, A.Md.**

Laboratorium Riset Kimia, FMIPA UII

- Edisi 8 Jumadal Awal 1444 H / 2 Desember 2022

"*Jangan marah, maka bagimu surga*" (HR. Bukhari, no. 6116)<sup>1</sup>, salah satu sabda Rasulullah ﷺ yang menggambarkan betapa indahnya balasan surga apabila kita dapat menahan amarah. Amarah yang sering kita anggap hanya perbuatan kecil, namun terkadang menjadi hal yang tidak mudah dikendalikan saat kita sedang mengalaminya. Marah merupakan salah satu ungkapan perasaan berupa emosi yang biasanya diungkapkan melalui perilaku ataupun perkataan negatif. Hal tersebut sangat erat hubungannya dengan kehidupan sehari-hari dan setiap orang pasti pernah merasakannya. Marah biasanya muncul karena sesuatu yang tidak sesuai dengan harapan.

Ungkapan marah yang muncul dari setiap orang juga berbeda-beda tergantung bagaimana kita menyikapi. Marah merupakan salah satu perbuatan yang seringkali kita anggap sepele, namun jika kita salah dalam menyikapi, dampaknya akan sangat luas. Seringkali kita lalai, kita fokus memperbanyak amal shalih, namun kita mengabaikan hal-hal kecil yang bisa menghapus amal shalih yang telah kita lakukan yaitu marah.

### Dampak Buruk Marah

Mengapa marah merupakan suatu perbuatan yang dilarang? Karena akibat yang ditimbulkan biasanya akan menimbulkan keburukan dan kerugian. Keburukan yang timbul disebabkan oleh tidak terkontrolnya amarah yaitu keluarnya kata-kata kasar yang kemudian menyakiti hati orang lain, terjadi pukul memukul, terjadi permusuhan, KDRT (Kekerasan Dalam Rumah Tangga) dan masih banyak lagi.

Ketika sering tidak bisa menahan amarah maka kita akan semakin dikuasai oleh nafsu, sehingga perbuatan yang kita lakukan akan semakin tidak terkontrol. Kita akan sulit untuk berpikir dengan akal sehat karena akan mudah tersulut emosi. Raut wajah orang yang sering marah pun akan berbeda dengan orang yang pandai mengendalikan amarah. Hati orang yang sering marah juga akan diisi oleh kedengkian.

Kerugian lainnya yang timbul dari tidak terkendalinya amarah yaitu akan memperburuk masalah kesehatan. Jika ditinjau dari sudut pandang medis marah akan menimbulkan serangan jantung, meningkatkan tekanan darah, memicu stres, gangguan tidur dan lain-lain. Oleh sebab itu, Rasulullah ﷺ



- Edisi 8 Jumadal Awal 1444 H / 2 Desember 2022

melarang marah karena selain merugikan diri sendiri juga merugikan orang lain.

### Manfaat Menahan Marah

Menahan marah akan jauh lebih baik jika dibandingkan dengan memperbaiki akibat yang ditimbulkan dari marah. Allah ﷻ berfirman: *"Yaitu orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan."* (QS. Al Imran [2]:134).



Dalam ayat tersebut telah dijelaskan bahwa Allah ﷻ menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan, termasuk orang yang menahan amarah dan memaafkan kesalahan orang lain. Akibat atau manfaat yang timbul jika kita dapat menahan amarah akan jauh lebih indah dan dan lebih baik jika ditinjau dari berbagai aspek. Secara batiniah menahan amarah akan menentramkan batin, hidup menjadi lebih tenang, tidak dihantui dengan ketakutan dan kedengkian. Silaturahmi akan

semakin terjaga, karena dengan menahan amarah secara otomatis tidak ada kata-kata kasar dan perbuatan kasar. Secara medis, kesehatan lebih terjaga dengan menahan marah.

Rasulullah ﷺ bersabda: *"Barang siapa menahan amarahnya padahal mampu meluapkannya, Allah akan memanggilnya di hadapan para makhluk pada hari Kiamat untuk memberinya pilihan bidadari yang ia inginkan."* (HR. Abu dawud, no. 4777).

Begitu istimewanya jika kita mampu menahan amarah, maka Allah ﷻ janjikan bidadari di hari kiamat nanti. Ada beberapa upaya yang dapat kita lakukan supaya bisa menahan amarah, diantaranya adalah dengan membaca ta'awudz, berwudhu, mengubah posisi saat marah dan mengontrol lidah (diam).<sup>2</sup>

### Cara Menahan Marah

#### Ta'awudz

Apabila kita sedang dalam keadaan emosi, maka salah satu cara untuk menahan amarah adalah dengan membaca ta'awudz *"a'ûzubillâhiminasyaithânirrajîm"*. Ta'awudz merupakan doa permohonan

- Edisi 8 Jumadal Awal 1444 H / 2 Desember 2022

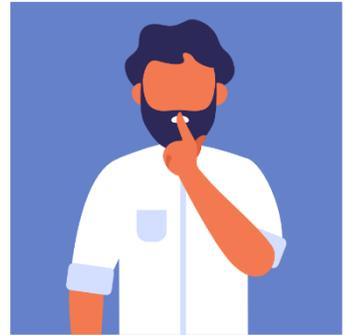
perlindungan dan penjagaan oleh Allah ﷻ dari godaan setan yang terkutuk. Hal ini telah dijelaskan dalam surah Al A'raf ayat 200.

Allah ﷻ berfirman: *"Dan jika setan datang menggodamu, maka berlindunglah kepada Allah. Sesungguhnya Dia maha mendengar maha mengetahui."* (QS. Al A'râf [7]: 200)

Sulaiman bin Shurad رضى الله عنه berkata, *"Pada suatu hari aku duduk bersama-sama Nabi ﷺ sedang dua orang lelaki sedang saling mengeluarkan kata-kata kotor satu dan lainnya. Salah seorang daripadanya telah merah mukanya dan tegang pula urat lehernya. Lalu Rasulullah ﷺ bersabda, "Sesungguhnya aku tahu satu perkataan sekiranya dibaca tentu hilang rasa marahnya jika sekiranya ia mau membaca, 'A'ûzubillâhi minas-syaitani' (Aku berlindung kepada Allah dari godaan setan), niscaya hilang kemarahan yang dialaminya."* (HR. Bukhari no 3282)

## Diam

Diam adalah salah satu cara untuk menahan amarah. Ketika kita sedang tersulut emosi, jika kita mengikuti alurnya, maka yang terjadi adalah amarah akan semakin menguasai diri kita. Seringkali yang muncul adalah kekuarnya kata-kata kasar dan perbuatan yang tidak terkontrol. Nah disinilah diam merupakan kunci. Ketika diam adalah jalan yang kita pilih, maka efek yang timbul akibat marah akan terputus dan berhenti. Seperti sabda Rasulullah ﷺ dalam hadis berikut *"Jika kalian marah, diamlah"* (HR. Ahmad)<sup>3</sup>



## Mengubah Posisi

Orang yang sedang marah biasanya mempunyai kecenderungan untuk selalu ingin menang sendiri atau selalu ingin derajat yang lebih tinggi. Oleh sebab itu, Rasulullah ﷺ memerintahkan ketika sedang dalam keadaan marah untuk berpindah posisi menjadi lebih rendah. Hal ini dijelaskan Rasulullah ﷺ dalam sebuah hadis yaitu, *"Bila salah satu di antara kalian marah saat berdiri, maka duduklah. Jika marahnya telah hilang (maka sudah cukup). Namun jika tidak lenyap pula maka berbaringlah."* (HR. Abu Dawud, no. 4782).





## Berwudhu

Orang yang sedang dalam keadaan marah hendaknya segera mengambil wudhu seperti wudhu ketika akan melaksanakan shalat. Ketika akan berwudhu diniatkan untuk menghilangkan marah. Rasulullah ﷺ bersabda: *"Sesungguhnya amarah itu dari setan dan setan diciptakan dari api. Api akan padam dengan air. Apabila salah seorang dari kalian marah, hendaknya berwudhu."* (HR. Abu Daud, no. 4784)<sup>4</sup>

## Keutamaan Menahan Marah

Keutamaan menahan amarah sebenarnya adalah menundukkan dan mengalahkan ego diri kita sendiri sehingga setan tidak akan masuk dan membawa kita ke dalam perbuatan yang tercela. Sesungguhnya yang paling berat dalam hal ini adalah mengalahkan ego dan hawa nafsu kita sendiri. Ketika kita mampu mengendalikan ego dan hawa nafsu kita saat dalam keadaan marah, maka setan akan kalah, dan hal ini akan membawa kebaikan.

Allah ﷻ berfirman: *"Sesungguhnya syaithan itu hanya menyuruh kamu berbuat buruk (semua maksiat) dan keji, dan mengatakan tentang Allah apa yang tidak kamu ketahui"* (QS. Al Baqarah [2]: 169)

Rasulullah ﷺ bersabda: *"Bukanlah orang kuat (yang sebenarnya) dengan (selalu mengalahkan lawannya dalam) pergulatan (perkelahian), tetapi tidak lain orang kuat (yang sebenarnya) adalah yang mampu mengendalikan dirinya ketika marah"* (HR. al-Bukhari, no. 5763 dan Muslim, no. 2609).

- Edisi 8 Jumadal Awal 1444 H / 2 Desember 2022

## Marâji':

<sup>1</sup> Diriwayatkan oleh Ath Tabrani dalam *Al Mu'jamul Ausath*, no 2374.

<sup>2</sup> Yusuf Al-Qaradhawi, *Dalam Pangkuan Sunah*, Jakarta: Al-Kautsar, 2013.

<sup>3</sup> Diriwayatkan oleh Ahmad, 1: 239. Syaikh Syu'aib Al-Arnauth mengatakan bahwa sanad hadits ini *hasan lighairihi*. Lihat: <https://rumaysho.com/16156-5-kiat-meredam-marah.html>. Diakses pada 1 Desember 2022.

<sup>4</sup> Diriwayatkan oleh Abu Daud, no. 4784. Al-Hafizh Abu Thahir mengatakan bahwa sanad hadits ini *hasan*. Lihat: <https://rumaysho.com/16156-5-kiat-meredam-marah.html>. Diakses pada 1 Desember 2022.

### Mutiara Hikmah

*Dari Abdullah bin 'Amr radhiyallahu'anhuma, Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda,  
 "Seorang muslim yang baik adalah yang membuat kaum muslimin yang lain selamat dari gangguan lisan dan tangannya.  
 Dan seorang yang benar-benar berhijrah adalah yang meninggalkan segala perkara yang dilarang Allah."  
 (HR. Bukhari dalam Kitab al-Iman [10])*

