

### BAB III

## GAMBARAN UMUM HADÎTS TENTANG MARAH

Rasûlullâh saw. merupakan hamba Allah yang telah diberikan banyak keutamaan kepadanya. Nama beliau dirangkai dengan namanya, akhlaq beliau tidak ada duanya, cara beliau bergaul, beribadah, dan sebagainya sangat mengagumkan siapa saja yang mau mengkaji riwayat kehidupan beliau. Bahkan Micle Hart dalam bukunya pun memosisikan Nabi Muhammad saw. sebagai orang yang paling berpengaruh nomor satu di dunia<sup>77</sup>. Maka dari itu, pantaslah jika kita diperintah oleh Allah untuk mengikuti beliau. Sebagaimana Allah telah memuji beliau dalam QS. Al-Ahzab :

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ  
الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا ﴿٢١﴾

*“Sesungguhnya Telah ada pada (diri) Rasûlullâh itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan dia banyak menyebut Allah.”*(QS. Al-Ahzab: 21)

Bukan hanya dalam ibadah saja kita meniru Rasûlullâh saw, dalam pola hidup sehari-hari pun kita wajib mencontoh beliau, karena segala perilaku dan perbuatan Nabi Muhammad saw. menjadi panduan

---

<sup>77</sup> Michael H. Hart, *Seratus Tokoh yang Paling Berpengaruh dalam Sejarah*, Pent. H. Mahbub Djunaidi, PT. Dunia Pustaka Jaya, Jakarta, 1982, hal. 1

hidup setiap muslim dalam sunnah-sunnah beliau yang otentik yang diwariskan kepada kita.<sup>78</sup>

Tak lepas dari itu, dalam menjaga kesehatan fisik pun Rasûlullâh saw. telah memberikan banyak contoh dalam kehidupannya. Menjaga kesehatan diri adalah pondasi pertama dan salah satu sisi kesehatan preventif, sedangkan sisi yang lainnya adalah menjaga kesehatan lingkungan.

Semakin tinggi tingkat kesadaran masyarakat terhadap kesehatan, akan semakin tinggi pula perhatian terhadap kesehatan pribadi, sehingga tindakan preventif terhadap penyakit bisa dilakukan dengan tingkat yang sangat besar. Kesehatan pribadi tidak pernah mendapatkan perhatian yang lebih, kecuali yang telah diajarkan oleh Rasûlullâh saw. Beliau memiliki dua kelebihan dalam hal ini.

*Pertama*, Beliau mengajak kepada hal yang tidak pernah ada sebelumnya, dan tidak diketahui manfaatnya, kecuali pada masa sekarang.

*Kedua*, Rasûlullâh saw. tidak hanya memberikan hadîts-hadîts dan nasihat-nasihat teoritis saja, akan tetapi beliau juga telah mempraktikkannya dalam tindakan sehari-hari.<sup>79</sup>

Marah adalah hal lumrah yang biasa dilakukan oleh banyak orang, tak terkecuali Rasûlullâh saw. Beliau juga pernah marah karena hal-hal yang beliau anggap tidak sesuai aturan-aturan syari'at.

---

<sup>78</sup> Adhe Hasman, *Kenapa Rasûlullâh saw. tidak pernah sakit?*, PT Mizan Publika, Jakarta. 2009, hal. 47

<sup>79</sup> Prof. Abdul Basith Muhammad As-Sayyid, *Metode Pengobatan Preventif Rasûlullâhsaw*, Pent. Azizah Hamid dan M. Habiburrahim, AMZAH, Jakarta, 2005, hal. 68-69

Bahkan dalam suatu hadîts, beliau dengan gamblangnya mendo'akan kepada Allah bahwa siapa saja yang pernah beliau cela atau cambuk, maka hal itu menjadi penghapus dosa baginya. Sebagaimana dalam hadîts :

حَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ بْنُ سَعِيدٍ حَدَّثَنَا لَيْثٌ عَنْ سَعِيدِ بْنِ أَبِي سَعِيدٍ عَنْ سَالِمٍ مَوْلَى النَّصْرِيِّينَ قَالَ سَمِعْتُ أَبَا هُرَيْرَةَ يَقُولُ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ اللَّهُمَّ إِنَّمَا مُحَمَّدٌ بَشَرٌ يَعْضَبُ كَمَا يَعْضَبُ الْبَشَرُ وَإِنِّي قَدْ اتَّخَذْتُ عِنْدَكَ عَهْدًا لَنْ تُخْلِفَنِيهِ فَايُّمَا مُؤْمِنٍ سَبَبْتَهُ أَوْ جَلَدْتَهُ فَاجْعَلْهَا لَهُ كَفَّارَةً وَقُرْبَةً تُقَرِّبُهُ بِهَا إِلَيْكَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ. <sup>٨٠</sup> (رواه

مسلم في صحيحه)

*Diceritakan dari Qutaibah bin Sa'id; telah bercerita kepada kami Laits dari Sa'id bin Abû Sa'id dari Salim-budak-dari suku Nashr dia berkata; Aku mendengar Abû Hurairah berkata; Aku mendengar Rasûlullâh saw bersabda : Ya Allah, aku hanyalah Muhammad, seorang manusia yang bisa marah sebagaimana manusia yang lain. Sesungguhnya aku telah membuat perjanjian dengan-Mu yang engkau tidak akan menyelisihinya, maka mukmin mana saja yang pernah aku sakiti, aku cela, atau aku cambuk, hendaklah hal itu engkau gantikan untuknya sebagai penghapus dosa dan pengorbanan yang dengannya mereka bisa mendekatkan diri kepada-Mu pada hari kiamat kelak. (HR. Muslim)*

Dalam bab III ini, akan dibahas hadîts-hadîts tentang marah, sehingga kita tahu sejauh mana marah itu dilarang, bagaimana pencegahannya, dan bagaimana Allah memberikan keutamaan kepada hamba-Nya yang dapat mengendalikan dirinya dalam melampiaskan amarah.

---

<sup>80</sup> Abû al-Husain Muslim bin al-Hajjaj al-Qusairi an-Naisaburi, *Shahîh Muslim*, no. 2.601, Bait al-Afkar ad-Dauliyah, Riyadh, 1998 hal. 1.045

## A. Hadīts Tentang Marah

حَدَّثَنَا عِمْرَانُ بْنُ مُوسَى الْقَزَّازُ الْبَصْرِيُّ قَالَ: حَدَّثَنَا حَمَّادُ بْنُ زَيْدٍ قَالَ: حَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ زَيْدِ بْنِ جُدَعَانَ الْقُرَشِيُّ، عَنْ أَبِي نَضْرَةَ، عَنْ أَبِي سَعِيدِ الْخُدْرِيِّ قَالَ: صَلَّى بِنَا رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَوْمًا صَلَاةَ الْعَصْرِ بِنَهَارٍ ثُمَّ قَامَ خَطِيبًا فَلَمْ يَدْعُ شَيْئًا يَكُونُ إِلَى قِيَامِ السَّاعَةِ إِلَّا أَخْبَرَنَا بِهِ، حَفِظَهُ مَنْ حَفِظَهُ، وَنَسِيَهُ مَنْ نَسِيَهُ، وَكَانَ فِيهَا قَالَ: «إِنَّ الدُّنْيَا حُلُوةٌ خَضِرَةٌ، وَإِنَّ اللَّهَ مُسْتَخْلِفُكُمْ فِيهَا فَنَاطِرٌ كَيْفَ تَعْمَلُونَ، أَلَا فَاتَّقُوا الدُّنْيَا وَاتَّقُوا النَّسَاءَ» وَكَانَ فِيهَا قَالَ: «أَلَا لَا يَمْنَعَنَّ رَجُلًا هَيْبَةُ النَّاسِ أَنْ يَقُولَ بِحَقِّ إِذَا عَلِمَهُ» قَالَ: فَبَكَى أَبُو سَعِيدٍ وَقَالَ: قَدْ وَاللَّهِ رَأَيْنَا أَشْيَاءَ فَهَبْنَا، فَكَانَ فِيهَا قَالَ: «أَلَا إِنَّهُ يُنْصَبُ لِكُلِّ غَادِرٍ لَوَاءُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ بِقَدْرِ غَدْرَتِهِ، وَلَا غَدْرَةَ أَعْظَمُ مِنْ غَدْرَةِ إِمَامٍ عَامَّةٍ يُرَكِّزُ لَوَاؤُهُ عِنْدَ اسْتِهِ» فَكَانَ فِيهَا حَفِظْنَا يَوْمَئِذٍ: «أَلَا إِنَّ بَنِي آدَمَ خُلِقُوا عَلَى طَبَقَاتٍ شَتَّى، فَمِنْهُمْ مَنْ يُوَلَدُ مُؤْمِنًا وَيَحْيَا مُؤْمِنًا وَيَمُوتُ مُؤْمِنًا، وَمِنْهُمْ مَنْ يُوَلَدُ كَافِرًا وَيَحْيَا كَافِرًا وَيَمُوتُ كَافِرًا، وَمِنْهُمْ مَنْ يُوَلَدُ مُؤْمِنًا وَيَحْيَا مُؤْمِنًا وَيَمُوتُ كَافِرًا، وَمِنْهُمْ مَنْ يُوَلَدُ كَافِرًا وَيَحْيَا كَافِرًا وَيَمُوتُ مُؤْمِنًا، أَلَا وَإِنَّ مِنْهُمْ الْبَطِيءَ الْعَضْبِ سَرِيعِ الْفَيْءِ، وَمِنْهُمْ سَرِيعِ الْعَضْبِ سَرِيعِ الْفَيْءِ، فَتِلْكَ بِتِلْكَ، أَلَا وَإِنَّ مِنْهُمْ سَرِيعِ الْعَضْبِ بَطِيءِ الْفَيْءِ، أَلَا وَخَيْرُهُمْ بَطِيءُ الْعَضْبِ سَرِيعِ الْفَيْءِ، أَلَا وَشَرُّهُمْ سَرِيعِ الْعَضْبِ بَطِيءِ الْفَيْءِ، أَلَا وَإِنَّ مِنْهُمْ حَسَنَ الْقَضَاءِ حَسَنَ الطَّلَبِ، وَمِنْهُمْ سَيِّئُ الْقَضَاءِ حَسَنَ الطَّلَبِ، وَمِنْهُمْ حَسَنَ الْقَضَاءِ سَيِّئُ الطَّلَبِ، فَتِلْكَ بِتِلْكَ، أَلَا وَإِنَّ مِنْهُمْ السَّيِّئَ الْقَضَاءِ السَّيِّئَ الطَّلَبِ، أَلَا وَخَيْرُهُمْ الْحَسَنُ الْقَضَاءِ الْحَسَنُ الطَّلَبِ، أَلَا وَشَرُّهُمْ سَيِّئُ الْقَضَاءِ سَيِّئُ الطَّلَبِ، أَلَا وَإِنَّ الْعَضْبَ جَمْرَةً فِي قَلْبِ ابْنِ آدَمَ، أَمَا رَأَيْتُمْ إِلَى حُمْرَةِ عَيْنَيْهِ وَانْتِفَاحِ أَوْدَاجِهِ،<sup>81</sup> فَمَنْ أَحْسَسَ بِشَيْءٍ مِنْ ذَلِكَ فَلْيَلْصِقْ بِالْأَرْضِ» قَالَ: وَجَعَلْنَا

<sup>81</sup> Imam al-Hafizh Abu Isa Muhammad bin Isa bin Saurah bin Musa bin ad-Dahhak as-Sulami, At-Tirmidzi, *Sunan At-Tirmidzi*, Juz 4 no. 2.191,

نَلْتَفِتُ إِلَى الشَّمْسِ هَلْ بَقِيَ مِنْهَا شَيْءٌ؟ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ:  
«أَلَا إِنَّهُ لَمْ يَبْقَ مِنَ الدُّنْيَا فِيهَا مَضَى مِنْهَا إِلَّا كَمَا بَقِيَ مِنْ يَوْمِكُمْ هَذَا فِيهَا مَضَى  
مِنْهُ» : (رواه الترمذي في سننه)

*Diceritakan oleh 'Imran bin Musa al-Qazzaz Al-Bashri, dari Hammad bin Zaid dari Ali bin Zaid bin Jud'an Al-Qurasyi dari Abi Nadhrah dari Abi Sa'id Al-Khudri berkata : pada suatu hari Rasûlullâh saw. shalat ashar bersama kami setelah itu beliau berkhutbah, beliau tidak meninggalkan apa pun yang ada di hadapan hari kiamat melainkan beliau pasti memberitahukannya kepada kami, siapa yang hafal pasti hafal dan siapa yang lupa pasti melupakannya. Diantara yang beliau sampaikan : "dunia manis dan hijau dan Allah akan menjadikan kalian pemimpinnya lalu ia akan memperhatikan apa yang kalian lakukan, ingat, takutlah pada dunia dan takutlah pada wanita." Diantara yang beliau sampaikan : "Ingat, jangan sampai rasa segan pada manusia menghalangi seseorang untuk menyampaikan kebenaran bila ia mengetahuinya." Abu Sa'id menangis lalu berkata : Demi Allah kami telah melihat berbagai hal, lalu kami takut dan diantra yang beliau sampaikan : "Ingat, untuk setiap pengkhianatan akan ditegakkan bendera baginya pada hari kiamat berdasarkan tingkat pengkhianatannya dan tidak ada pengkhianatan yang lebih besar dari pengkhianatan pemimpi rakyat, benderanya dipusatkan di dekat pantatnya. Diantara yang kami hafal saat itu : "Ingat, anak cucu Adam diciptakan di atas beberapa tingkatan yang banyak, diantara mereka ada yang dilahirkan dalam keadaan mukmin dan mati dalam keadaan mukmin, diantara mereka ada yang terlahir kafir, hidup sebagai seorang kafir dan mati dalam keadaan kafir, diantara mereka ada yang terlahir mukmin, hidup sebagai mukmindan mati dalam keadaan kafir, diantara mereka ada yang terlahir kafir, hidup sebagai orang kafir tapi mati dalam keadaan beriman. Ingat, diantara mereka ada yang lamban marah dan cepat sadar, ada juga yang cepat marah dan cepat sadar, maka itu sebagai ganti yang itu, ingat, diantara*

---

Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, Beirut, 1971, , hal. 483, Imam Tirmidzi menilai hadîts ini hasan, dalam Musnad Ahmad pada no.11.587.

mereka ada yang cepat marah dan lamban sadar, ingat yang terbaik dari mereka adalah yang lamban marah tapi cepat sadar, ingat yang terburuk dari mereka adalah yang cepat marah dan lamban sadar, ingat, diantara mereka ada yang menunaikan hutang dengan baik dan mengambil dengan baik, diantara mereka ada yang menunaikan hutang dengan buruk dan menagih dengan buruk, ingat dan yang terbaik dari mereka adalah yang menunaikan hutang dengan baik dan menagih dengan baik, ingat dan yang paling buruk dari mereka adalah yang menunaikan hutang dengan buruk dan menagih dengan buruk, ingat marah itu bara api di hati manusia, apa kalian tidak melihat merahnya mata orang marah dan uratnya membengkak. Barangsiapa yang merasakan sesuatu darinya, hendaklah menempel ke tanah. Ibnu Mas'ud berkata : kami lalu melihat matahari apakah masih ada yang tersisa ? lalu Rasûlullâh saw. bersabda : “Ingat tidaklah tersisa dari dunia ini dari waktu yang telah berlalu kecuali seperti sisa hari kalian yang masih ada ini dari hari yang berlalu. (HR. Tirmidzi)

## B. Hadîts Tentang Larangan Marah

حَدَّثَنِي يَحْيَى بْنُ يُوسُفَ، أَخْبَرَنَا أَبُو بَكْرِ هُوَ ابْنُ عِيَّاشٍ، عَنْ أَبِي حَصِينٍ، عَنْ أَبِي صَالِحٍ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَوْصِنِي، قَالَ: «لَا تَغْضَبْ»<sup>82</sup> فَرَدَّدَ مِرَارًا، قَالَ: «لَا تَغْضَبْ»<sup>83</sup>. (رواه البخاري في صحيحه)

<sup>82</sup> Dalam Sunan at-Tirmidzî Juz 4 Bab Yang dilakukan Ketika Marah, no. 2.020, beliau menilai ini hadîts hasan shahîh gharîb dengan redaksi “عَلَّمَنِي شَيْئًا وَلَا تُكْثِرْ عَلَيَّ لَعَلِّي أَعْيِبُهُ”. Dalam Musnad Ahmad Juz 11 no. 6.635 dengan redaksi “مَاذَا يُبَاعِدُنِي مِنَ غَضَبِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ؟” dinilai shahîh lighairihi, no. 8.744, 10.011 dengan redaksi “مُرْنِي بِأَمْرٍ، وَلَا تُكْثِرْ عَلَيَّ حَتَّى أَعْفِلَهُ” dinilai shahîh dari sanadnya, no. 15.964, 23.138 dengan redaksi “قُلْ لِي قَوْلًا وَأَفْلِلْ عَلَيَّ” dinilai shahîh dan perawinya tsiqât., no. 20.357 dan 23.163 dengan redaksi “قُلْ لِي قَوْلًا يَنْفَعَنِي”, no. 23.171 dengan redaksi serupa dengan riwayat Imam Bukhârî tetapi di

Diceritakan oleh Yahya bin Yusuf, dari Abû Bakar, ia adalah Ibnu 'Ayyasy, dari Hashin, dari Abû Shalih, dari Abû Hurairah ra, bahwa seseorang berkata kepada Nabi saw : “Berwasiatlah kepadaku”. Beliau bersabda : “Jangan menjadi pemaarah” kemudian diulang beberapa kali. Dan beliau bersabda : “jangan menjadi pemaarah” (HR. Bukhârî)

حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّزَّاقِ أَخْبَرَنَا مَعْمَرٌ عَنِ الزُّهْرِيِّ عَنْ حُمَيْدِ بْنِ عَبْدِ الرَّحْمَنِ عَنْ رَجُلٍ مِنْ أَصْحَابِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ قَالَ رَجُلٌ يَا رَسُولَ اللَّهِ أَوْصِنِي قَالَ لَأَتَّعِظُ قَالَ قَالَ الرَّجُلُ فَفَكَرْتُ حِينَ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَا قَالَ فَإِذَا الْغَضَبُ يَجْمَعُ الشَّرَّ كُلَّهُ.<sup>84</sup> (مسند أحمد في مسنده)

Telah menceritakan kepada kami Abdul Razaq, diceritakan oleh Ma'mar dari Az-Zuhri, dari Humaid bin Abdurrahman, dari seorang dari sahabat Nabi saw, dia berkata : Aku berkata : “Ya Rasûlullâh saw, berwasiatlah kepadaku”. Beliau bersabda : “jangan menjadi pemaarah”. Maka aku pikirkan apa yang beliau sabdakan, ternyata pada sifat pemaarah itu terkumpul seluruh kejelekan. (HR Ahmad)

حَدَّثَنَا سُفْيَانُ، عَنِ الزُّهْرِيِّ، عَنْ حُمَيْدِ بْنِ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ عَوْفٍ، عَنْ رَجُلٍ مِنْ أَصْحَابِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَخْبِرْنِي بِكَلِمَاتٍ أَعِيشُ بِهِنَّ وَلَا تُكْثِرَنَّ عَلَيَّ فَأَنْسَى؟ قَالَ: "اجْتَنِبِ الْغَضَبَ"، ثُمَّ أَعَادَ عَلَيْهِ فَقَالَ: "اجْتَنِبِ الْغَضَبَ"<sup>85</sup> (رواه أحمد في مسنده)

Diceritakan dari Sufyan, dari Az-Zauhri, dari Humaid bin 'Abdurrahman bin 'Auf, dari seorang laki-laki dari sahabat Nabi saw. sesungguhnya laki-laki tersebut berkata pada Nabi saw, beritakanlah kepadaku satu kalimat yang aku bisa berpegang padanya, dan jangan terlalu banyak sehingga akan membuatku

---

akhir ditambah “ فَإِذَا الْغَضَبُ يَجْمَعُ الشَّرَّ كُلَّهُ ” “pada sifat pemaarah itu terkumpul seluruh kejelekan” dinilai shahîh dan perawinya tsiqât.

<sup>83</sup> HR. Bukhârî, Juz 8 Bab Mencegah Kemarahan, no. 6.116, hal. 28.

<sup>84</sup> HR. Ahmad, *op.cit*, Juz 38, no. 23.468, hal. 237

<sup>85</sup> *Ibid*, Juz 37, no. 23.468, hal. 454

*lupa ? Nabi saw. bersabda : “jauhilah kemarahan”, kemudian diulanginya lagi, “jauhilah kemarahan”. (HR. Ahmad)*

Rasûlullâh saw. adalah dokter yang paling baik. Ia menjawab pertanyaan sesuai benar dengan apa yang layak dan diperlukan si penanya untuk memperbaiki kekurangan-kekurangannya atau meningkatkan kebaikannya, sehingga jawaban itu benar-benar bermanfaat baik untuk penanya sendiri maupun untuk yang lain.

Orang yang sedang marah adalah sedang dikuasai oleh emosinya sehingga ilmu dan pikirannya yang sehat sering tak berfungsi, dan biasanya orang yang sedang marah telah kehilangan keseimbangan dalam dirinya sehingga secara tidak disadari, mengeluarkan kata-kata yang bisa berakibat jauh. Karena itulah maka pesan Nabi saw. kepada si penanya diulang-ulang berkali-kali supaya benar-benar dicamkan dan diperhatikan, mengingat pentingnya pesan ini.<sup>86</sup>

Dalam hadîts pertama Rasûlullâh saw. mewasiatkan agar tidak marah. Ibnu Tin berpendapat bahwa kata “*janganlah marah*”, maksudnya adalah janganlah marah terhadap kebaikan dunia dan akhirat. Karena marah akan menjadikan putusnya hubungan, mencegah untuk berbuat lembut atau kasih sayang. Bahkan sering juga menjadikan seseorang saling membenci bahkan menyakiti orang yang dibenci, maka jika demikian akan

---

<sup>86</sup> Dr. Husaini A. Majid Hasyim, *Syarah Riyâdhush Shâlihîn*, Pent. H. Muammal Hamidy dan Drs. Imron A. Manan, PT Bina Ilmu, Surabaya, 2003, Juz 2, hal. 444



mengurangi tingkat kepahaman agama orang yang marah tersebut.<sup>87</sup>

Pada hadîts kedua dijelaskan bahwa *pada sifat pemarah itu terkumpul seluruh kejelekan*, faktanya bisa dilihat bahwa segala bentuk akibat dari kemarahan sangat merugikan diri sendiri dan orang lain. Awalnya karena adanya rasa tidak terima apa yang terjadi, sehingga itu bisa meluapkan kemarahannya. Baik berhubungan dengan politik, akademik, problema di masyarakat hingga terjadinya tawuran antar warga, dan lain sebagainya. Kesemuanya itu karena perasaan tidak menerima dan tidak adanya kesabaran. Disebutkan juga dalam hadîts ketiga, bahwa yang diperintahkan bukan hanya “tidak marah” tetapi juga “menjauhi kemarahan”. Maksudnya adalah menjauhi hal-hal yang menyebabkan kemarahan, baik bagi diri sendiri atau yang berhubungan dengan orang lain.

Ketika marah pada seseorang, kita ibarat tengah menancapkan paku ke kayu. Semakin besar amarah, semakin besar pula paku itu, semakin dalam kita tancapkan paku itu. Kayu ibarat hati orang tersebut. Sekalipun dimaafkan, lubang di papan itu akan tetap ada. Papan itu tidak lagi sama seperti sebelumnya.<sup>88</sup>

---

<sup>87</sup> ‘Abdul Wahab ‘Abdul Lathif, *Tuhfat al-Ahwadzî Bisyarhi Jâmi’ at-Tirmidzî*, Juz 6, Dar al-fikr, Beirut, t.th, hal. 163

<sup>88</sup> Muhammad Umar Abdurahman, *op.cit*, hal. 28

### C. Hadîts Solusi Ketika Marah

Diantaranya adab-adab ketika marah, yaitu :

1. Jangan Marah kecuali karena Allah
2. Menahan dan meredam amarah jika telah muncul
3. Berlindung kepada Allah ketika marah
4. Diam
5. Mengubah posisi ketika marah
6. Berwudhu atau mandi dan semisalnya
7. Memberi maaf dan bersabar
8. Jangan membalas keburukan dengan keburukan yang berlebihan<sup>89</sup>

#### 1. Jangan Marah kecuali karena Allah

حَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ، قَالَ: حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ بْنُ جَعْفَرٍ، عَنْ حُمَيْدٍ، عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ،  
أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ رَأَى نُخَامَةً فِي الْقِبْلَةِ، فَشَقَّ ذَلِكَ عَلَيْهِ حَتَّى  
رُئِيَ فِي وَجْهِهِ، فَقَامَ فَحَكَهُ بِيَدِهِ، فَقَالَ: «إِنَّ أَحَدَكُمْ إِذَا قَامَ فِي صَلَاتِهِ فَإِنَّهُ  
يُنَاجِي رَبَّهُ، أَوْ إِنَّ رَبَّهُ بَيْنَهُ وَبَيْنَ الْقِبْلَةِ، فَلَا يَبْزُقَنَّ أَحَدُكُمْ قِبَلَ قِبْلَتِهِ، وَلَكِنْ

---

<sup>89</sup> Abdul Aziz bin Fathi as-Sayyid Nada, *Ensiklopedi Adab Islam Jilid II*, Dâr Ibnu al-Jauzi, PT Pustaka Imam As-Syâfi'î, Jakarta, 2000, hal. 59

عَنْ يَسَارِهِ أَوْ تَحْتَ قَدَمَيْهِ»<sup>90</sup> ثُمَّ أَخَذَ طَرْفَ رِدَائِهِ، فَبَصَقَ فِيهِ ثُمَّ رَدَّ بَعْضَهُ عَلَى بَعْضٍ، فَقَالَ: «أَوْ يَفْعَلُ هَكَذَا»<sup>91</sup> (رواه البخاري في صحيحه)

Diceritakan dari Qutaibah, dari ismail bin Ja'far, dari Humaid, dari Anas bin Malik, sesungguhnya Nabi saw. melihat dahak dikiblat (di masjid), maka ia merasa tidak senang hingga nampak pada wajahnya, kemudian beliau berdiri lalu dikeriknya dengan tangannya, lalu bersabda : “Sesungguhnya salah seorang di antara kamu di kala ia berdiri shalat maka sesungguhnya ia sedang berdialog dengan Tuhannya, sedang Tuhannya berada di depannya di antaranya dan kiblatnya, maka janganlah sekali-kali ia meludah ke arah kiblat, tetapi hendaknya ke kiri atau di bawah telapak kakinya (atau berbuat begini sambil mencontohkan), beliau mengambil ujung sorbannya lalu meludah padanya lalu dilipat-lipatnya. (HR. Bukhârî)

Al-Khathabi mengatakan : maksud dari “*Tuhannya berada di depannya*” adalah bahasa majaz. Maksudnya adalah arah kiblat berada di depannya. Hal ini karena kiblat adalah arah di mana setiap orang yang shalat menghadap. Sedangkan menurut Ibnu ‘Abdil Bar : kalimat itu adalah untuk mengagungkan arah kiblat.<sup>92</sup>

---

<sup>90</sup> Pada riwayat Imam Muslim pada Bab *Larangan Meludah di Masjid*, no. 54. Pada Musnad Ahmad no. 9.366 ada redaksi tambahan *فإن لم يجد* قال بثوبه هكذا no, 12.809 dan 13.889

<sup>91</sup> HR. Bukhârî, Juz 1, Bab *Membersihkan Ludah Dengan Tangan di Masjid*, no. 405, hal. 90. Riwayat Imam Bukhârî yang lain pada no. 413, 417, 532, 1.213 dan 1.214.

<sup>92</sup> Imam al-Hâfidz Ahmad bin ‘Ali bin Hajar al-‘Asqalanî, *Fathul al-Barriy*, Juz 10, Dâr as-Salam, Riyadh, 2000, Hal. 658

Islam sangat memperhatikan faktor kebersihan dan perasaan orang lain. Demikianlah tatkala Rasûlullâh saw. melihat dahak yang melekat di dinding masjid, beliau bersihkan sendiri dengan tangannya, lalu beliau menjelaskan, bahwa orang yang sedang shalat itu hakikatnya ia sedang berdialog dengan Tuhannya, maka janganlah orang yang sedang shalat itu meludah atau berdahak yang dibuang ke arah kiblat. Masjid pada zaman itu masih berlantaikan tanah atau pasir, sehingga kalau ada dahak atau ludah, bisa langsung ditanam dalam masjid itu.<sup>93</sup>

حَدَّثَنَا يَسْرَةُ بْنُ صَفْوَانَ، حَدَّثَنَا إِبْرَاهِيمُ، عَنِ الزُّهْرِيِّ، عَنِ الْقَاسِمِ، عَنِ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا، قَالَتْ: دَخَلَ عَلَيَّ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَفِي الْبَيْتِ قِرَامٌ فِيهِ صُورٌ، فَتَلَوْنَ وَجْهَهُ ثُمَّ تَنَاوَلَ السِّتْرَ فَهَتَكَهُ، وَقَالَتْ: قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِنَّ مِنْ أَشَدِّ النَّاسِ عَذَابًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ الَّذِينَ يُصَوِّرُونَ هَذِهِ الصُّورَ»<sup>94</sup> (رواه البخاري في صحيحه)

*Diceritakan oleh Yasarah bin Shafwan, dari Ibrahim dari Az-Zuhri, dari Qasim, dari 'Aisyah ra. berkata : Rasûlullâh saw. masuk ke dalam rumah dan menemukan sebuah tabir bergambar, maka ketika Rasûlullâh saw. melihatnya, hingga berubahlah wajahnya kemudian ditariklah tabir itu, seraya bersabda dalam keadaan marah : “Sesungguhnya manusia yang paling berat siksaannya pada hari kiamat nanti adalah*

<sup>93</sup> Dr. Husaini A. Majid Hasyim, Juz 2, hal. 460

<sup>94</sup> HR. Bukhârî, Juz 8, Bab *Diperbolehkannya marah dan Keras Kepada Perintah Allah*, no.6.109, hal. 27. Dalam Shahîh Muslim no. 2.107 dengan redaksi “يشبهون بخلق الله الذين” dalam Sunan an-Nasa’î Juz 8 no. 5.364. dengan redaksi “المصورون”, al-Albani menilainya shahîh. Dalam musnad ahmad no. 4.050 dengan redaksi “المصورين”, no. 25.631 dengan redaksi sama dengan Imam Muslim.

*orang-orang yang menggambar seperti gambar ini”*. (HR. Bukhârî)

Dalam hadîts diterangkan bahwa pelukis, pematung dan pemahat dan sebagainya akan disiksa di akhirat nanti dengan siksaan yang sangat berat, manakala luisan atau hasil pahatannya itu dimaksudkan untuk dipuja (disembah) orang, atau dengan niat menyamai Allah dalam penciptaan-Nya. Hal ini menunjukkan besarnya upaya Islam menjauhkan umatnya dari kesyirikan. Maka pantaslah Rasûlullâh sangat marah ketika melihat tabir di rumahnya terdapat gambar yang menurutnya akan mendatangkan madharat.<sup>95</sup>

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ يَحْيَى، أَخْبَرَنَا هُشَيْمٌ، عَنْ إِسْمَاعِيلَ بْنِ أَبِي خَالِدٍ، عَنْ قَيْسٍ،  
عَنْ أَبِي مَسْعُودٍ الْأَنْصَارِيِّ، قَالَ: جَاءَ رَجُلٌ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ  
وَسَلَّمَ فَقَالَ: إِنِّي لَأَتَأَخَّرُ عَنْ صَلَاةِ الصُّبْحِ مِنْ أَجْلِ فُلَانٍ، مِمَّا يُطِيلُ بِنَا فَمَا  
رَأَيْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ غَضِبَ فِي مَوْعِظَةٍ قَطُّ أَشَدَّ مِمَّا غَضِبَ  
يَوْمَئِذٍ فَقَالَ: <sup>96</sup> «يَا أَيُّهَا النَّاسُ! إِنَّ مِنْكُمْ مُنْفِرِينَ، فَأَيُّكُمْ أُمَّ النَّاسِ، فَلْيُوجِزْ فَإِنَّ  
مِنْ وَرَائِهِ الْكَبِيرَ، وَالضَّعِيفَ وَذَا الْحَاجَةِ» <sup>97</sup> (رواه مسلم في صحيحه)

*Diceritakan oleh Yahya bi Yahya, telah menerima khabar dari Husyaim, dari Isma'il bin Abi Khalid, dari Qais, dari Abi Mas'ud al-Anshari berkata : Pernah ada seorang laki-laki*

<sup>95</sup> Dr. Husaini A. Majid Hasyim, *op.cit*, juz 2 hal. 458

<sup>96</sup> Dalam Musnad ahmad no. 17.910, dengan redaksi awal hadîts “جَوِّزْ”

”فِي صَلَاتِكَ وَأَقْدَرِ النَّاسَ بِأَضْعَفِهِمْ

<sup>97</sup> HR. Muslim, *op.cit*, Bab Perintah Imam untuk meringankan Shalat, no. 466, hal. 240, terdapat juga dalam Shahîh Bukhârî Bab Marah dalam Mau'idhah dan Ta'lîm, no. 90 dan Bab Keputusan Hakim saat marah, no. 7.159

*datang kepada Rasûlullâh saw. lalu berkata : Sesungguhnya aku (terpaksa) mundur (melepaskan diri) dari (jama'ah) shalat subuh karena si fulan (imam) memanjangkan bacaannya. Maka aku belum pernah melihat Nabi saw. marah dalam memberi nasihat melebihi marahnya pada hari itu, lalu beliau bersabda : “Hai saudara-saudara, sesungguhnya di antara kalian ada orang-orang yang menggusarkan, maka siapa saja yang menjadi imam hendaklah memperingankan, karena di belakangnya ada orang tua, anak kecil dan orang yang berkepentingan” (HR. Muslim)*

Hadîts ini menunjukkan bahwa kita diperbolehkan marah selama itu membela agama Allah. Dan kita diperbolehkan untuk keras terhadap orang yang tidak taat pada perintah Allah, tidak sesuai dengan jalur syariat atau ketika ada yang bersepakat pada perkara yang tidak disepakati oleh Nabi saw, karena hal itu akan menjadi kesepakatan selamanya jika Nabi saw. membiarkannya.<sup>98</sup>

Nabi saw. marah lantaran seorang imam jamaah shalat menyalahi apa yang pernah diajarkannya, yaitu bahwa imam hendaknya memperingan shalatnya, di mana Nabi saw. menilai bahwa tindakan seperti itu sebagai menggusarkan atau membuat orang lari dari shalat jama'ah.<sup>99</sup>

Penjelasan di atas dapat memberikan pelajaran kepada kita, bahwa ketika seseorang menjadi pimpinan, maka harus mengetahui kondisi orang-orang yang berada di bawah

---

<sup>98</sup> Imam al-Hâfidz Ahmad bin ‘Ali bin Hajar al-‘Asqalanî, *op.cit*, hal. 729

<sup>99</sup> Dr. Husaini A. Majid Hasyim, *op.cit*, Juz 2 hal. 458

pimpinannya, di mana dari mereka pastinya mempunyai hajat yang berbeda-beda, maka bagaimana sang pimpinan bisa menyatukan mereka tanpa ada rasa jengkel yang menyertai.

## 2. Menahan dan meredam amarah jika telah muncul

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يُوسُفَ، أَخْبَرَنَا مَالِكٌ، عَنِ ابْنِ شِهَابٍ، عَنْ سَعِيدِ بْنِ  
الْمُسَيَّبِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
قَالَ<sup>100</sup>: لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ

الغضب<sup>101</sup>. (رواه البخاري في صحيحه)

*Telah menceritakan kepada kami, Abdullah bin Yusuf, diceritakan oleh Malik dari Ibn Syihab dari Sa'id al-Musayyib dari Abi Hurairah ra, sesungguhnya Rasûlullâh saw bersabda : “Orang kuat itu bukanlah yang menang dalam gulat tetapi orang kuat adalah yang mampu menahan nafsu amarahnya.” (HR. Bukhârî)*

Kuat yang hakiki dalam pandangan Syara' bukannya kekuatan badan untuk mengalahkan lawan dalam pergulatan tanpa mengindahkan apa tujuan sebenarnya mempergunakan kekuatan itu. Sebab kekuatan badaniah manakala penggunaannya tanpa diperhitungkan akan dapat merugikan orang lain. Tetapi orang kuat yang sebenar-benarnya ialah orang yang kuat menguasai dirinya (nafsunya) tatkala ia dalam keadaan marah serta tahu kapan kekuatannya harus

---

<sup>100</sup> Dalam Shahîh Muslim pada Bab *Menahan diri ketika Marah*, no. 2.609, Dalam Sunan Abû Dâud Juz 4 Bab *Menahan Marah*, no. 4.779. al-Albani menilainya shahîh. Dalam Musnad Ahmad, no. 3.626, 7.219, 7.640, 10.702. Para perawinya shahîh sesuai syarat Bukhârî-Muslim.

<sup>101</sup>HR. Bukhârî, *op.cit*, Juz 8, Bab *Mencegah Kemarahan*, hal. 28 no. 6114, al-Bazâr menilai hadîts ini hasan.

dipergunakan sehingga tidak salah langkah. Jadi, kekuatan hakiki bukan terletak pada kekuatan jasmani, tetapi kekuatan terletak pada kuatnya memahami masalah yang dihadapi.<sup>102</sup>

Dalam hadîts di atas, bahwa yang disebut sebagai orang yang kuat adalah orang yang dapat menguasai diri ketika marah. Maksudnya “tidak marah”. Yang dimaksud dengan lafadz “*as-Shur’ah*”, adalah orang yang banyak menjatuhkan lawannya dengan kekuatan. Ungkapan tersebut digunakan untuk orang yang dapat menguasai diri ketika marah. Hal ini disebabkan jika seseorang sudah dapat menguasai dirinya ketika marah, maka sungguh dia telah menguasai dirinya dan lebih kuat dari musuh-musuhnya. Oleh karena itu, dijelaskan bahwa musuh yang paling berat bagimu adalah nafsumu yang ada di antara dua lambungmu.<sup>103</sup>

حَدَّثَنَا ابْنُ السَّرْحِ، حَدَّثَنَا ابْنُ وَهْبٍ، عَنْ سَعِيدِ يَعْنِي ابْنَ أَبِي أَيُّوبَ، عَنْ أَبِي مَرْحُومٍ، عَنْ سَهْلِ بْنِ مُعَاذٍ،<sup>١٠٤</sup> عَنْ أَبِيهِ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «مَنْ كَظَمَ غَيْظًا وَهُوَ قَادِرٌ عَلَى أَنْ يُنْفِذَهُ، دَعَاهُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ عَلَى

---

<sup>102</sup> Dr. Husaini A. Majid Hasyim, *op.cit*, juz 1 hal. 137

<sup>103</sup> Imam Syihâbuddin Abî al-‘Abbas Ahmad bin Muhammad Al-Syâfi’î al-Qasthalanî, *Irsyâd asy-Syârî*, Dar al-Kutub al-‘Ilmiyah, Beirut-Libanon, Juz 13, hal. 124)

<sup>104</sup> Dalam Sunan at-Tirmidzî Juz 4, Bab *Menahan Marah*, no. 2.021 dan 2.493, Imam Tirmidzi menilai hadîts ini hasan gharîb, Sahl bin Mu’adz dho’if, dan Abu Marhum (Abdurrahman bin AL-Laitsi) riwayatnya tidak bisa dijadikan hujjah. Dalam Sunan Ibn Majah Juz 2 Bab *Sabar* no. 4.186, dalam Musnad Ahmad Juz 24 no. 15.637 dengan sanad hasan.



رُءُوسِ الْخَلَائِقِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يُخَيِّرَهُ اللَّهُ مِنَ الْحُورِ الْعِينِ مَا شَاءَ<sup>١٠٥</sup> (رواه أبو داود في سننه)

Telah menceritakan kepada kami, Ibn Sarh berkata, telah menceritakan kepada kami Ibn Wahb-maksudnya Said bin bi Ayyub-dari Abû Marhum dari Sahl bin Mu'adz dari bapaknya bahwa Rasûlullâh saw. bersabda : Barangsiapa menahan kemarahan paahal ia mampu untuk meluapkannya, maka pada hari kiamat Allah akan memanggilnya diantara manusia, hingga Allah akan menyuruhnya untuk memilih bidadari sesuka hatinya. (HR. Abû Dâud)

حَدَّثَنَا عُقْبَةُ بْنُ مَكْرَمٍ حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّحْمَنِ يَعْنِي ابْنَ مَهْدِيٍّ عَنْ بَشَرَ يَعْنِي ابْنَ مَنْصُورٍ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ عَجْلَانَ عَنْ سُؤَيْدِ بْنِ وَهْبٍ عَنْ رَجُلٍ مِنْ أَبْنَاءِ أَصْحَابِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنْ أَبِيهِ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نَحْوَهُ قَالَ « مَلَأَهُ اللَّهُ أَمْنًا وَإِيمَانًا »<sup>١٠٦</sup>. (رواه أبو داود في سننه)

Telah menceritakan kepada kami 'Uqbah bin Makram telah bercerita 'Abdurrahman yaitu ibn Mahdi dari Basyar yaitu 'ibn Manshur dari Muhammad bin 'Ajlan dari Suwaid bin Wahb dari seorang laki-laki putra sahabat Nabi saw, dari ayahnya, ia berkata bahwa Rasûlullâh bersabda tentang keutamaan menahan amarah : "Allah akan memenuhi baginya keamanan dan keimanan (HR. Abû Dâud)

Dalam kitab an-Nihâyah, yang dimaksud menahan marah yaitu mencegah diri dari sebab-sebab yang mengakibatkan marah dan bersabar dalam menahan marah. Dalam hadîts di atas dijelaskan, bahwa "Allah akan

---

<sup>105</sup> Abû Dâud Sulaiman bin Al-Asy'ats As-Sijistani, *Sunan Abi Dawud*, Juz 4, Bab Yang diucapkan Ketika Marah , no. 4.777 hal. 248.

<sup>106</sup> HR. Abû Dâud , Bab *Barangsiapa Menahan Marah*, Juz 4, hal. 248. al-Albani menilainya dha'îf.

memanggilnya diantara manusia, hingga Allah akan menyuruhnya untuk memilih bidadari sesuka hatinya”, ini adalah sebagai kinayah. Maksudnya, ia akan dimasukkan ke surga-Nya dan mendapatkan derajat yang tinggi.<sup>107</sup>

Demikian besar pahala bagi orang yang dapat menahan amarahnya, hingga Allah menjanjikan surga bagi orang yang dapat menahannya. Diberikan pahala surga, karena Allah telah memenuhi baginya dengan keamanan dan keimanan, sehingga ketika seseorang bisa memberikan perlindungan dirinya dari segala dosa dan maksiat, maka Allah akan memberikan balasan keamanan baginya dari siksa neraka. Hal ini menunjukkan betapa beratnya menjadi orang yang sabar dalam menahan amarahnya. Banyaknya kasus kriminal yang terjadi adalah karena seseorang tidak dapat menahan emosi, nafsu dan amarahnya dalam bergaul dengan masyarakat di sekitarnya.

### 3. Berlindung kepada Allah ketika Marah

حَدَّثَنَا عُثْمَانُ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ، حَدَّثَنَا جَرِيرٌ، عَنِ الْأَعْمَشِ، عَنْ عَدِيِّ بْنِ ثَابِتٍ،  
حَدَّثَنَا سُلَيْمَانُ بْنُ صُرَدٍ، قَالَ: اسْتَبَّ رَجُلَانِ عِنْدَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
وَنَحْنُ عِنْدَهُ جُلُوسٌ، وَأَحَدُهُمَا يَسُبُّ صَاحِبَهُ، مُغْضَبًا قَدِ احْمَرَّتْ وَجْهَهُ، فَقَالَ  
النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: " إِنِّي لَأَعْلَمُ كَلِمَةً، لَوْ قَالَهَا لَذَهَبَ عَنْهُ مَا

---

<sup>107</sup> Abû al-Thayyîb Muhammad Syamsul Haq al-‘Adzim Abadi, ‘Aunûl Ma’bûd, Maktabah as-Salafiyah, Madinah, 1968, juz 13 hal. 136

يَجِدُ،<sup>108</sup> لَوْ قَالَ: أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ " فَقَالُوا لِلرَّجُلِ: أَلَا تَسْمَعُ مَا يَقُولُ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ؟ قَالَ: إِنِّي لَسْتُ بِمَجْنُونٍ <sup>109</sup> . (رواه البخاري في صحيحه)

Telah menceritakan kepada kami Utsman bin Abû Syaibah telah menceritakan kepada kami Jarir dari al-A'masy, dari 'Ady bin Tsabit, telah menceritakan kepada kami Sulaiman bin Shurd dia berkata : "ada dua orang yang saling mencerca sahabatnya, hingga terlihat merah wajahnya. Kemudian Rasul saw. bersabda : surely, I know a word that if read by someone, it will disappear what he feels (feels angry), that is : أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ. Laki-laki yang marah itu kemudian berkata : "apakah engkau melihatku seperti orang gila?" (HR. Bukhârî)

Berdasarkan hadîts tersebut, kita diperintahkan untuk memohon perlindungan kepada Allah dari setan, dikarenakan

---

<sup>108</sup> Dalam Shahîh Muslim pada Bab *Keutamaan Menahan Diri Ketika Marah*, no. 2.610. Dalam riwayat Abû Dâud Bab *Yang diucapkan Ketika Marah*, no. 4.780 dengan tambahan "وَجَعَلَ يَزْدَادُ غَضَبًا" "justu bertambah amarahnya", menurut al-albani, hadîts dengan redaksi ini dha'îf. Imam Tirmidzi mengatakan hadîts ini mursal, karena 'Abdurrahman bin Abi Laila tidak mendengar dari Mu'adz bin Jabal, Mu'adz meninggal pada masa khalifah Umar bin Khottob, sedangkan 'Abdurrahman masih kanak-kanak berumur 6 tahun. Sedangkan no. 4.781 dengan redaksi sama, al-Albani menilainya shahîh. Dalam riwayat Tirmidzi no. 3.452, al-Albani menilainya shahîh. Dalam riwayat Ahmad bin Hanbal no. 22.086, 22.111 (hasan lighoirih), dan 27.205 (sanadnya shahîh sesuai syarat Bukhârî-Muslim) dengan tambahan "هَلْ تَرَى بَأْسًا؟"

<sup>109</sup> HR. Bukhârî, Juz 8, Bab *Mencegah Kemarahan*, no. 6115, hal. 28. Riwayat lain pada Bab *Sifat Iblis dan Tentaranya*, no. 3.282 dan Bab *Hal yang mencegah dari Sebab dan Laknat*, 6.048 dengan redaksi "تَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ" "berlindunglah kamu kepada Allah dari syetan". lafadz ini menggunakan sighth amar (perintah).

setan adalah makhluk yang bisa menambahkan kemarahan bagi orang yang marah. Adapun memohon perlindungan itu termasuk salah satu senjata yang paling kuat untuk menolak tipu daya setan.

Sesungguhnya ta'awudz membantu untuk menghilangkan kemarahan, Dengan ta'awudz seseorang akan mengingat keutamaan meninggalkan marah, ta'awudz juga sebagai pengingat bagi seseorang akan buruknya akibat marah.<sup>110</sup>

Ada dua hal yang mendasar yang harus dilakukan untuk mengobati marah. Pertama, membekali diri dengan pengetahuan yang membahas tentang bahaya marah dan dampaknya, serta pengetahuan keutamaan bagi mereka yang dapat mengendalikan gejala marah. Kedua, memohon perlindungan Allah.<sup>111</sup>

Hadîts ini menunjukkan bahwa marah yang bukan karena Allah itu disebabkan oleh dorongan setan, dan karenanyalah orang yang marah dianjurkan untuk memohon perlindungan kepada Allah dengan mengucapkan ta'awudz. Adapun perkataan orang “gila”?, ini merupakan ucapan orang yang tidak memiliki kephahaman dalam bidang agama dan orang yang tidak menerima cahaya ayari'ah yang mulia. Ia beranggapan bahwa memohon perlindungan kepada Allah itu

---

<sup>110</sup> Imam Syihâbuddin Abî al-'Abbas Ahmad bin Muhammad Al-Syâfi'î al-Qasthalanî, *op.cit*, Juz 13 hal. 125.

<sup>111</sup> Hisham Thalbah, *op.cit*, hal. 76

hanya dikhususkan bagi orang gila. Ia tidak tahu bahwa marah itu bisa disebabkan oleh dorongan syetan. Karena itulah manusia bisa lepas kendali dan mengatakan perkataan yang bathil, melakukan perbuatan yang tercela, berniat melakukan kedengkian, kebencian, dan berbagai perbuatan lainnya yang dianggap buruk yang diakibatkan oleh kemarahan.

Selain tidak memiliki pemahaman dalam bidang agama dan tidak menerima cahaya syari'at, ada kemungkinan orang yang mengatakan "apakah anda menilaiku gila?" adalah termasuk orang munafik atau berasal dari kalangan arab badui.<sup>112</sup>

#### 4. Diam

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ جَعْفَرَ حَدَّثَنَا شُعْبَةُ قَالَ سَمِعْتُ لَيْثًا سَمِعْتُ طَاوُسًا يُحَدِّثُ  
عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ قَالَ عَلَّمُوا وَيَسِّرُوا وَلَا  
تُعَسِّرُوا وَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَسْكُتْ. <sup>113</sup> (رواه أحمد في مسنده)

*Telah menceritakan kepada kami, Muhammad bin Ja'far, diceritakan dari Syu'bah, ia mendengar dari Laits, ia mendengar dari Thawusa yang mendapatkan hadīts dari Ibn 'Abbas dari Rasûlullâh saw, sesungguhnya beliau bersabda : Ajarkanlah, permudahlah jangan kamu persulit, jika kamu marah, maka diamlah. (HR. Ahmad)*

<sup>112</sup> Imam an-Nawâwî, *op.cit*, hal. 593

<sup>113</sup> HR. Ahmad, Juz 4, no. 2136, hal. 39 (hasan Lighoirih) dengan sanad dha'îf karena adanya Laits, dia adalah Ibnu Abi Sulaim. Dalam riwayat lain pada no. 2.556 dan 2.448 dengan tanpa Lam taukid "فأسكت". Pada no. 2.556, redaksi hadīts nya diulang hingga tiga kali " وَإِذَا غَضِبْتَ فَاسْكُتْ, وَإِذَا غَضِبْتَ فَاسْكُتْ, فاسكت, وَإِذَا غَضِبْتَ فَاسْكُتْ, " فاسكت, وَإِذَا غَضِبْتَ فَاسْكُتْ, "

Dalam Hadîts ini, Rasûlullâh saw. berpesan agar seseorang yang sedang marah, hendaknya ia diam. Karena ketika seseorang marah, maka ia akan kehilangan kendali dalam berucap, hal ini akan memicu permusuhan diantara keluarga, kerabat dan kawan lainnya. Karena ucapan-ucapan yang lepas kendali ini pula akan berakibat putusnya hubungan silaturahmi, padahal Rasûlullâh saw. memerintahkan kepada kita untuk menyambung silaturahmi, dan dosa besar bagi mereka yang memutuskan hubungan silaturahmi.

Al-Qâdhi Iyadh berpendapat, bahwa sudah tidak ada khilaf tentang hukum silaturahmi pada dasarnya adalah wajib. Sebaliknya, memutuskan silaturahmi adalah dosa besar.

Kadang-kadang ada seseorang yang melaksanakan sebagian kewajiban sedang sebagian yang lain ditinggalkannya, maka orang semacam ini tidak bisa disebut menyambung kekeluargaan. Maka menyambung kekeluargaan adalah suatu kewajiban agama, baik dengan keluarga dekat maupun dengan keluarga jauh. Dan berbicara dengan baik, sopan dan lemah lembut adalah kepribadian seorang mukmin.<sup>114</sup>

## 5. Mengubah posisi ketika marah

حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ حَنْبَلٍ، حَدَّثَنَا أَبُو مُعَاوِيَةَ، حَدَّثَنَا دَاوُدُ بْنُ أَبِي هِنْدٍ، عَنْ أَبِي حَرْبِ بْنِ أَبِي الْأَسْوَدِ، عَنْ أَبِي ذَرٍّ، قَالَ: إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

---

<sup>114</sup> Dr. Husaini A. Majid Hasyim, *op.cit*, juz 2 hal. 5

قَالَ لَنَا: «إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ، فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الْعُضْبُ وَإِلَّا فَلْيُضْطَجِعْ»<sup>115</sup> (رواه أبو داود في سننه)

*Telah menceritakan kepada kami, Ahmad bin Hanbal berkata, telah menceritakan kepada kami Dâud bin Abû Hind dari Abû Harb bin Abûl Aswad dari Abû Dzar ia berkata, “Rasûlullâh saw. bersabda kepada kami : jika salah seorang dari kalian marah dan ia dalam keadaan berdiri, hendaklah ia duduk, jika marahnya hilang (maka itu yang dikehendaki), jika tidak maka berbaringlah”.* (HR. Abû Dâud)

Al-Khathabi berkata : orang yang berdiri ketika marah, maka ia akan mudah untuk bergerak dan memukul. Sedangkan orang yang duduk atau berbaring akan mencegah dari berbuat demikian. Maka dari itulah Nabi saw. memerintahkan untuk duduk atau berbaring ketika marah.<sup>116</sup>

Ini adalah salah satu relaksasi yang diperintahkan Rasûlullâh saw. ketika kita dalam keadaan marah. Hal ini untuk mengurangi resiko mengamuknya seseorang ketika marah. Dengan relaksasi seperti ini diharapkan akan memberikan ketenangan bagi orang yang marah tersebut. Jika duduk belum bisa memberikan ketenangan, maka diperintahkan berbaring bagi orang yang marah. Demikianlah betapa pedulinya Rasûlullâh saw. kepada umatnya, hingga berbagai terapi pun diajarkan oleh beliau.

---

<sup>115</sup> HR. Abû Dâud, Juz 4, *Bab Yang diucapkan Ketika Marah*, no. 4.782. dalam Musnad Ahmad dengan redaksi serupa no. 21.348, para perawinya tsiqât (dapat dipercaya)

<sup>116</sup>Abû at-Thayyîb Muhammad Syamsul-Haq al-‘Adzim Abadi, *op.cit*, juz 13 hal. 140

## 6. Berwudhu atau Mandi dan Semisalnya

حَدَّثَنَا بَكْرُ بْنُ خَلْفٍ، وَالْحَسَنُ بْنُ عَلِيٍّ الْمَعْنَى، قَالَا: حَدَّثَنَا إِبْرَاهِيمُ بْنُ خَالِدٍ، حَدَّثَنَا أَبُو وَايِلِ الْقَاصُّ، قَالَ: دَخَلْنَا عَلَى عُرْوَةَ بْنِ مُحَمَّدٍ السَّعْدِيِّ، فَكَلَّمَهُ رَجُلٌ فَأَغْضَبَهُ، فَقَامَ فَتَوَضَّأَ ثُمَّ رَجَعَ وَقَدْ تَوَضَّأَ، فَقَالَ: حَدَّثَنِي أَبِي، عَنْ جَدِّي عَطِيَّةَ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: « إِنَّ الْغَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ، وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ، وَإِنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ بِالْمَاءِ، فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ <sup>117</sup> » (رواه أبو داود في سننه)

*Telah menceritakan kepada kami, Bakr bin Khalaf dan Hasan bin 'Ali secara makna, keduanya berkata : telah menceritakan kepada kami Ibrahim bin Khalid, telah menceritakan kepada kami Abû Wail al-Qash, ia berkata : kami masuk menemui 'Urwah bin Muhammad As-Sa'di, lalu ada seorang laki-laki berbicara dengannya hingga membuatnya murka. Lantas ia berdiri berwudhu dan kembali lagi dalam keadaan berwudhu. Setelah itu ia berkata, “Bapakku telah menceritakan kepadaku, dari kakekku 'Athiyah, ia mengatakan bahwa Rasûlullâh saw. pernah bersabda : Sesungguhnya marah itu dari setan dan setan diciptakan dari api, sementara api akan mati dengan air, maka jika salah seorang di antara kalian marah, maka berwudhulah”. (HR. Abû Dâud)*

Dalam hadîts di atas dijelaskan bahwa “*marah itu dari setan*”, maksudnya adalah kebanyakan kemarahan itu dari bisikan setan. Setan diciptakan dari api yang bersifat panas, maka sifat panas tadi bisa cepat diredakan

---

<sup>117</sup> HR. Abû Dâud, *op.cit*, Juz 4, Bab Yang diucapkan Ketika Marah, no. 4.784, hal. 249. al-Albani menilainya dha'îf. Dalam Musnad Ahmad dengan redaksi sama no. 17.985, dinilai dha'îf.



menggunakan air wudhu. Wudhu di sini sebagaimana ketika akan melaksanakan shalat.<sup>118</sup>

Terapi marah selanjutnya yang diperintahkan oleh Rasûlullâh saw. adalah dengan berwudhu. Karena dengan berwudhu, hawa panas di dalam tubuh karena marah akan berkurang. Karena pada dasarnya marah itu adalah gangguan setan, sedangkan setan terbuat dari api, dan api bisa dipadamkan dengan air. Maka dari itulah Rasûlullâh saw. menekankan pada orang yang sedang marah untuk berwudhu sebagai relaksasi.

## 7. Memberi maaf dan bersabar

حَدَّثَنَا عُمَرُ بْنُ حَفْصٍ، حَدَّثَنَا أَبِي، حَدَّثَنَا الْأَعْمَشُ، قَالَ: حَدَّثَنِي شَقِيقٌ، قَالَ  
عَبْدُ اللَّهِ: كَأَنِّي أَنْظَرُ إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، يَحْكِي نَبِيًّا مِنَ الْأَنْبِيَاءِ،  
ضَرَبَهُ قَوْمُهُ فَأَدْمَوْهُ، وَهُوَ يَمْسَحُ الدَّمَ عَنْ وَجْهِهِ وَيَقُولُ: «اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِقَوْمِي  
فَإِنَّهُمْ لَا يَعْلَمُونَ»<sup>119</sup> (رواه البخاري في صحيحه)

*Diceritakan oleh Umar bin Hafsh, diceritakan oleh ayahku, dari al-A'masy, ia berkata: Syaqiq bercerita padaku, 'abdullah berkata : "sungguh aku seolah-olah masih melihat Rasûlullâh saw. bercerita tentang seorang Nabi yang dipukul oleh kaumnya sehingga berdarah, lalu ia menghapus darah di dahinya sambil berdo'a : "ya Allah, ampunilah kaumku, karena sesungguhnya mereka itu tidak mengerti" (HR. Bukhârî)*

---

<sup>118</sup> Abû at-Thayyîb Muhammad Syamsul-Haq al-'Adzîm Abadî, *op.cit*, Juz 13 hal. 141

<sup>119</sup> HR. Bukhârî, Bab *Hadîts dalam Gua*, Juz 4, no. 3.477 hal. 175. Dalam musnad Ahmad Juz 6 hal. 104 no. 3611, dengan redaksi "رَبِّ اغْفِرْ لِقَوْمِي" dengan sanad shahîh, no. 4.331 dengan redaksi serupa, dinilai shahîh lighairih.

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يُوسُفَ، أَخْبَرَنَا مَالِكٌ، عَنِ ابْنِ شِهَابٍ، عَنْ عَطَاءِ بْنِ يَزِيدَ اللَّيْثِيِّ، عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: إِنَّ نَاسًا مِنَ الْأَنْصَارِ سَأَلُوا رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَأَعْطَاهُمْ، ثُمَّ سَأَلُوهُ، فَأَعْطَاهُمْ، ثُمَّ سَأَلُوهُ، فَأَعْطَاهُمْ حَتَّى نَفِدَ مَا عِنْدَهُ، فَقَالَ: «مَا يَكُونُ عِنْدِي مِنْ خَيْرٍ فَلَنْ أَدْخِرَهُ عَنْكُمْ، وَمَنْ يَسْتَعْفِفْ يُعِفَّهُ اللَّهُ، وَمَنْ يَسْتَغْنِ يُغْنِهِ اللَّهُ وَمَنْ يَتَصَبَّرْ يُصَبِّرْهُ اللَّهُ،<sup>١٢٠</sup> وَمَا أُعْطِيَ أَحَدٌ عَطَاءً خَيْرًا وَأَوْسَعَ مِنَ الصَّبْرِ»<sup>١٢١</sup> (رواه البخاري في صحيحه)

*Diceritakan oleh 'Abdullah bin Yusuf, dari Malik, dari Ibn Syihab, dari 'Atho' bin Yazid al-Laitsiy, dari Abi Sa'id al-Khudri ra. Ia berkata, "ada beberapa orang Anshar yang meminta kepada Rasûlullâh saw, kemudian oleh Rasûlullâh saw. mereka diberinya, lalu mereka minta lagi dan diberinya lagi, hingga apa yang menjadi milik Rasûlullâh saw. itu habis. Lalu beliau bersabda kepada mereka, "Aku tidak mempunyai sesuatu yang baik yang hendak kusembunyikan kepadamu, tetapi barangsiapa yang menjaga dirinya, ia akan dijaga oleh Allah, barangsiapa merasa cukup akan dicukupkannya oleh Allah, barangsiapa yang biasa bersabar akan disabarkannya oleh Allah, dan tidak ada seorang pun*

<sup>120</sup> Dalam Shahîh Muslim, Bab *Keutamaan Memaafkan dan Sabar*, no. 1053 dengan redaksi sama. Dalam Sunan Abû Dâud Juz 2 Bab *Meminta Maaf*, no. 1.644 dengan redaksi serupa, al-Albani menilainya shahîh. Dalam Sunan at-Tirmidzî Juz 4 Bab *Sabar* no. 2.024 dengan redaksi serupa. Imam Tirmidzi menilai hadîts ini hasan shahîh, al-Albani menilainya shahîh. Dalam Sunan an-Nasa'i Juz 5 Bab *Memaafkan Pada suatu Masalah* no. 2.588 dengan redaksi serupa, al-Albani menilainya shahîh. Dalam Musnad Ahmad no. 11.091 dan . 11.435, hadîts ini shahîh, no. 15.578 dengan redaksi awal hadîts "الْيَدُ الْعُلْيَا خَيْرٌ مِنَ الْيَدِ السُّفْلَى"

<sup>121</sup> HR. Bukhârî, Bab *Memaafkan dalam Suatu Masalah*, Juz 2, hal. 122, no. 1469. Riwayat lain di Bab *Tidak ada Shadaqah kecuali bagi orang kaya*, Juz 2 no. 1427 tanpa dengan redaksi awal hadîts "الْيَدُ الْعُلْيَا خَيْرٌ مِنَ الْيَدِ السُّفْلَى" tanpa menyebutkan tentang sabar.

*yang diberi suatu pemberian yang lebih baik dan lebih luas selain sabar.*(HR. Muslim)

Dalam hadîts yang pertama, Rasûlullâh memberikan semangat kepada para sahabat dan kaum muslimin untuk bersabar, yaitu dengan menerangkan, bahwa bala' yang diderita kaum muslimin itu bukan karena Allah menurunkan martabat mereka atau menunjukkan jauhnya mereka dari Allah. Sama sekali tidak. Para Nabi sendiri terkena musibah, hingga darah meleleh dari dahinya. Dan ini justru pernah dialami Nabi Muhammad sendiri ketika di Thaif dan Uhud. Sedangkan sikap nabi ketika itu hanya sabar sambil berdo'a untuk kaumnya supaya diberi hidayah karena mereka itu tidak menyadari akan tiindakannya yang tidak berperikemanusiaan dan tidak menyadari akan akibat adzab yang bakal diterimanya.<sup>122</sup>

Dalam hadîts kedua, ada sekelompok orang meminta sesuatu kepada Rasûlullâh saw. lalu diberinya hingga apa yang di tangan beliau itu habis. Namun mereka masih terus minta sampai ketiga kalinya. Kemudian oleh beliau dinasihati dan diarahkan bagaimana menjadi seorang muslim yang baik, yaitu sabar, berlatih sabar dan bergumul dengan pekerjaan sesuai kemampuannya. Maka orang yang menjaga kesopanan dirinya akan dijaga oleh Allah dan dikuatkannya dalam kesabaran dan tidak memanjangkan pandangannya kepada

---

<sup>122</sup> Dr. Husaini A. Majid Hasyim, *op.cit*, Juz 1 hal. 122

hak milik orang lain atau dengan kata lain dia telah merasa cukup dengan kekayaan yang dimilikinya sehingga tidak lagi membutuhkan bantuan orang lain. Orang semacam itu oleh Allah akan dijaganya karena dia membiasakan diri dalam kesabaran.

Dan semuanya itu tergantung dari kebiasaannya. Kuat, lemah, berani adalah karena kebiasaannya. Oleh karena itu manusia diperintahkan untuk membiasakan berakhlak mulia, karena dengan itulah dia akan menjadi manusia mulia dalam hidup. Demikianlah hadîts ini memberikan pelajaran pada umat islam untuk tetap berpegang teguh pada prinsip-prinsip keagungan dan kehormatan.<sup>123</sup>

## 8. Jangan Membalas Keburukan dengan Keburukan yang Berlebihan

حَدَّثَنَا أَبُو نُعَيْمٍ، حَدَّثَنَا زَكَرِيَّا، عَنْ عَامِرٍ، قَالَ: سَمِعْتُ عَبْدَ اللَّهِ بْنَ عَمْرٍو، يَقُولُ: قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: الْمُسْلِمُ مَنْ سَلِمَ الْمُسْلِمُونَ مِنْ لِسَانِهِ وَيَدِهِ،<sup>١٢٤</sup> وَالْمُهَاجِرُ مَنْ هَجَرَ مَا نَهَى اللَّهُ عَنْهُ»<sup>١٢٥</sup> (رواه البخاري في صحيحه)

<sup>123</sup> *Ibid*, hal. 105

<sup>124</sup> Dalam Shahîh Muslim, Bab *Penjelasan tentang Keutamaan Islam*, no. 65 dengan redaksi sama. Dalam sunan Abû Dâud Juz 3 Bab *Hijrah telah terputus?* no. 2.481, al-Albani menilainya shahîh. Dalam sunan Tirmidzi, Juz 5 Bab *Sesungguhnya Orang Islam adalah dimana orang Muslim lainnya Selamat dari Lisan dan Tangannya*, no. 2.627. dengan redkasi tambahan di akhir “وَالْمُؤْمِنُ مَنْ أَمِنَهُ النَّاسُ عَلَى دِمَائِهِمْ وَأَمْوَالِهِمْ”. beliau menilai hadîts ini hasan shahîh, al-Albani menilai shahîh. Dalam sunan An-Nasa’i, Juz 8 Bab *Sifat seorang Muslim*, no. 4.996. al-Albani menilai shahîh. Dalam

*Diceritakan oleh Abû Na'im, dari Zakaria, dari 'Amir, ia berkata, "Aku telah mendengar 'Abdullah bin 'Umar berkata, Rasûlullâh saw. bersabda : "Yang dinamakan orang Islam itu ialah orang yang orang-orang Islam lainnya selamat dari gangguan lidah dan tangannya, sedang yang dinamakan orang yang hijrah, yaitu orang yang meninggalkan semua larangan Allah". (HR. Bukhârî)*

“Muslim” berasal dari kata *aslama*, yang artinya : menyelamatkan dan menyerahkan. Yakni : orang Islam itu haruslah dapat menyelamatkan dirinya sendiri dan orang lain, juga harus benar-benar menyerahkan dirinya kepada Allah.

“Muhâjir” berasal dari kata *hajara*, artinya : pindah, meninggalkan. Sering digunakan untuk orang-orang yang meninggalkan suatu daerah yang penuh kedurhakaan atau daerah kafir ke daerah yang baik atau daerah Islam.

Tampak dalam hadîts ini, Rasûlullâh saw. memberikan definisi hijrah lebih jauh dan lebih luas, yaitu meninggalkan semua larangan Allah. Jadi, seorang muslim yang *kâmil* (sempurna), tingkah lakunya dan sikap batinnya haruslah selalu bersih dan baik sebagai efek dari ajaran Islam yang dianutnya itu, sehingga dengan demikian, orang lain tidak pernah mendapatkan gangguan lidah dan tangannya, baik dengan omongan dusta, umpatan, pukulan ataupun

---

musnad Ahmad, no. 6.515, 6.806, 6.835, 6.889, 6.953, 6.955, 6.982, 6.983, 23.697.

<sup>125</sup> HR. Bukhârî, Bab *Berhenti dari Maksiat*, Juz 8 hal. 102 no. 6.484. riwayat lain pada Juz 1 Bab *Orang Islam adalah dimana orang Muslim lainnya Selamat dari Lisan dan Tangannya*, dengan redaksi sama.

curian, yang justru semuanya itu dapat dinilai sebagai tidak islami, sehingga orang yang demikian itu sudah keluar dari Islam sebanyak kesalahan yang dilakukannya itu.

Jadi prinsipnya ialah seorang muslim itu seharusnya tetap berlaku baik dan berpegang teguh pada agama. Untuk itu hendaklah ia suka meneliti dirinya secara pribadi maupun dalam hubungannya dengan kawan-kawannya.<sup>126</sup>

Al-Qâdhi Iyadh berkata, “Dengan kelembutan, apa yang menjadi tujuan akan berhasil diraih, dan apa yang dicari akan mudah diperoleh dengannya, yang tidak akan diperoleh dengan sikap lainnya.”<sup>127</sup>

Allah SWT. adalah Dzat yang maha lembut dan Maha Penyayang atas hamba-Nya. Ia tidak tergesa-gesa menyiksa orang yang durhaka bahkan menanggungkannya agar mau bertobat. Ia juga menyukai kelembutan dan keadilan dalam pergaulan yang akan membuahkan hal-hal positif, tidak seperti kekerasan.

Kelembutan dan kehalusan budi dalam ucapan, tindakan dan segala ihwal itu akan menambah kesempurnaan pencapaian tujuan serta menambah kemanisan dan kemapanan. Sedang tergesa-gesa dan tergopoh-gopoh itu akan menghilangkan nilai harga suatu amalan bahkan hampir tidak

---

<sup>126</sup> Dr. Husaini A. Majid Hasyim, *op.cit*, Juz 1 hal. 368

<sup>127</sup> Imam an-Nawâwî, Syarah Shahîh Muslim, Juz 16, Pent. Ahmad Khotib, Pustaka Azzam, Jakarta, 2010, hal. 539

ditemukan tindakan demikian, yang sunyi dari kekurangan dan cacat.<sup>128</sup>

---

<sup>128</sup> Dr. Husaini A. Majid Hasyim, *op.cit*, Juz 2 hal. 440