

4- Mengambil air wudhu

Dari Athiyah As-Sa'di *radhiyallahu 'anhu* berkata, Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda,

إِنَّ الْغَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنْ النَّارِ وَإِنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ بِالْمَاءِ فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ

“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. Al-Hafizh Abu Thahir mengatakan bahwa sanad hadits ini hasan).

5- Ingat wasiat Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* dan janji beliau

Dari Mu'adz *radhiyallahu 'anhu*, Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda,

مَنْ كَظَمَ غَيْظًا وَهُوَ قَادِرٌ عَلَى أَنْ يَنْفَعَهُ دَعَاهُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ عَلَى رُؤُوسِ الْخَلَائِقِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يُخَيَّرَهُ مِنَ الْحُورِ مَا شَاءَ

“Barangsiapa menahan amarahnya padahal mampu meluapkannya, Allah akan memanggilnya di hadapan para makhluk pada hari Kiamat untuk

memberinya pilihan bidadari yang ia inginkan.” (HR. Abu Daud, no. 4777; Ibnu Majah, no. 4186. Al-Hafizh Abu Thahir mengatakan bahwa hadits ini sanadnya hasan)

Dari Abu Ad-Darda' *radhiyallahu 'anhu*, ia berkata, “Wahai Rasulullah tunjukkanlah kepadaku suatu amalan yang dapat memasukkan dalam surga.” Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* lantas bersabda,

لَا تَغْضَبْ وَلَكَ الْجَنَّةُ

“Janganlah engkau marah, maka bagimu surga.” (HR. Thabrani dalam Al-Kabir. Lihat *Shahih At-Targhib wa At-Tarhib*, hadits ini *shahih lighairihi*).

Wallahu waliyyut taufiq was sadaad.

Referensi:

1. *Fath Al-Qawi Al-Matin fii Syarh Al-Arba'in wa Tatimmatul Khamsin*. Cetakan kedua, Tahun 1430 H. Syaikh 'Abdul Muhsin bin Muhammad Al-'Abbad Al-Badr. Penerbit Dar Ibnu 'Affan.
2. *Syarh Al-Arba'in An-Nawawiyah*. Cetakan ketiga, Tahun 1425 H. Syaikh Muhammad bin Shalih Al-Utsaimin. Penerbit Dar Ats-Tsuraya.
3. *Shahih Fiqh As-Sunnah*. Syaikh Abu Malik Kamal bin As-Sayid Saalim. Penerbit Al-Maktabah At-Taufiqiyah.

* **Peringatan:** Harap buletin ini disimpan di tempat yang layak karena berisi ayat Al-Quran dan Hadits Nabi ﷺ



Rumaysho.Com

Mengenal Ajaran Islam Lebih Dekat



Oleh: **Ustadz Muhammad Abduh Tuasikal, S.T., M.Sc.**
Pimpinan Pesantren Darush Sholihin dan Pengasuh Rumaysho.Com

Hadits Al-Arbain An-Nawawiyah #16

Jangan Marah!

الْحَدِيثُ السَّادِسُ عَشَرَ

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَوْصِنِي قَالَ لَا تَغْضَبْ فَرَدَّدَ مَرَارًا قَالَ لَا تَغْضَبْ

رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ

Hadits Ke-16

Dari Abu Hurairah *radhiyallahu 'anhu* berkata, seorang lelaki berkata kepada Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam*, “Berilah aku wasiat.” Beliau menjawab, “*Janganlah engkau marah.*” Lelaki itu mengulang-ulang permintaannya, (namun) Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* (selalu) menjawab, “*Janganlah engkau marah.*” (HR. Bukhari) [HR. Bukhari, no. 6116]

Penjelasan Hadits

Nama dari sahabat yang bertanya meminta nasihat tidak perlu disebutkan di sini dan tidak mencatat hadits. Di sini ia meminta nasihat, berarti meminta sesuatu yang penting.

Maksud “jangan marah” ada dua makna:

1. Menahan diri ketika ada sebab yang membuat kita marah, sampai kita tidak marah.

2. Jangan sampai melakukan kelanjutan dari marah. Jika ada yang mau marah hingga mau mentalak istrinya, maka kita katakan, “Bersabarlah, tahanlah diri terlebih dahulu.”

Faedah Hadits

1. Semangatnya para sahabat, mereka mencari ilmu untuk diamalkan.
2. Nasihat bisa disesuaikan dengan kondisi orang yang dinasihati.
3. Larangan marah sampai diwasiatkan Nabi *shallallahu ‘alaihi wa sallam* dikarenakan marah itu punya mafsadat yang besar. Ada yang sampai marah hingga mentalak istrinya. Ada yang sampai marah hingga berjanji tidak mau lagi berbicara, lalu akhirnya ia menyesalinya.
4. Islam melarang dari akhlak yang jelek.
5. Islam juga melarang hal-hal yang dapat menimbulkan marah dan berbagai dampak jeleknya.
6. Nabi *shallallahu ‘alaihi wa sallam* mengulangi wasiat “jangan marah” menunjukkan pentingnya wasiat ini.

Suami Mentalak Istri dalam Keadaan Marah

Keadaan marah ada dua bentuk:

1. Marah dalam keadaan sadar, akal

dan pikiran tidaklah berubah, masih normal. Ketika itu, masih dalam keadaan mengetahui maksud talak yang diutarakan. Marah seperti ini tidak diragukan lagi telah jatuh talak. Dan bentuk talak seperti inilah yang umumnya terjadi.

2. Marah sampai dalam keadaan tidak mengetahui apa-apa atau hilang kesadaran dan tidak paham apa yang diucapkan atau yang dimaksudkan. Seperti ini tidak jatuh talak dan tidak ada perselisihan pendapat di dalamnya.

Lihat pembahasan *Shahih Fiqh As-Sunnah* karya Syaikh Abu Malik.

Lima Kiat Meredam Marah

1- Membaca *ta’awudz*, meminta perlindungan pada Allah dari godaan setan

Kenapa sampai meminta tolong pada Allah agar dilindungi dari setan? Karena dalil-dalil berikutnya akan terlihat jelas bahwa marah bisa dari setan. Maka kita mengamalkan firman Allah dari ayat berikut,

وَأِمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ ۗ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ

“Dan jika setan datang menggodamu, maka berlindunglah kepada Allah. Sesungguhnya Dia Maha Mendengar Maha Mengetahui.” (QS. Al-Araf: 200)

Sulaiman bin Shurod *radhiyallahu ‘anh* berkata,

كُنْتُ جَالِسًا مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَرَجُلَانِ يَسْتَتَبَانِ، فَأَحَدُهُمَا أَحْمَرٌ وَجْهُهُ، وَأَنْتَفَخَتْ أُوْدَا جُهُ، فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: “إِنِّي لَأَعْلَمُ كَلِمَةً لَوْ قَالَهَا ذَهَبَ عَنْهُ مَا يَجِدُ، لَوْ قَالَ: أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ، ذَهَبَ عَنْهُ مَا يَجِدُ”

“Pada suatu hari aku duduk bersama-sama Nabi shallallahu ‘alaihi wa salam 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 shallallahu ‘alaihi wa salam bersabda, “Sesungguhnya aku tahu hilang rasa marahnya jika sekiranya ia mau membaca, ‘A’udzubillahi minasyaitani’ (Aku berlindung kepada Allah dari godaan setan), niscaya hilang kemarahan yang dialaminya.” (HR Bukhari, no. 3282)

Juga ada hadits dari Abu Hurairah *radhiyallahu ‘anh*,

إِذَا غَضِبَ الرَّجُلُ فَقَالَ أَعُوذُ بِاللَّهِ، سَكَنَ غَضَبُهُ

“Jika seseorang dalam keadaan marah, lantas ia ucapkan, *A’udzu billah* (Aku meminta perlindungan kepada Allah), maka redamlah marahnya.” (HR. As-Sahmi dalam Tarikh Jarjan, 252. *Silsilah Al-Ahadits Ash-Shahihah*, no. 1376)

2- Diam

Karena yang namanya marah itu jika keluar bisa jadi keluar kata-kata yang tidak Allah ridhai. Ada yang marah keluar kata-kata kufur, ada yang marah keluar kalimat mencaci maki, ada yang marah keluar kalimat laknat, ada yang marah keluar kalimat cerai hingga hal-hal sekitarnya pun bisa hancur. Kalau seseorang memaksa dirinya untuk diam ketika akan marah, hal-hal yang rusak tadi tidak akan terjadi.

Ada hadits yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad,

وَ إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَسْكُتْ

“Jika salah seorang di antara kalian marah, diamlah.” (HR. Ahmad, 1: 239. Syaikh Syu’aib Al-Arnauth mengatakan bahwa sanad hadits ini hasan lighairihi)

3- Berganti posisi

Dari Abu Dzarr *radhiyallahu ‘anh*, Nabi *shallallahu ‘alaihi wa sallam* bersabda,

إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ، فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ، وَإِلَّا فَلْيُضْطَجِعْ

“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 Daud, no. 4782. Al-Hafizh Abu Thahir mengatakan bahwa hadits ini shahih).