



# Risalah Jum'at

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## PENGENDALIAN MARAH

إِنَّ الْغَضِبَ مِنَ الشَّيْطَانِ وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ  
مِنَ النَّارِ وَإِذَا تَطَفَأُ النَّارُ بِالمَاءِ وَإِذَا غَضِبَ  
أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ (رواه احمد وابوداود عن العاصمبة الاوفي)

"Sesungguhnya marah itu berasal dari syetan dan syetan diciptakan dari api dan api dapat dipadamkan dengan air. Oleh karena itu apabila kamu sekalian marah, hendaklah berwudhu"

(H.R. Ahmad, Abu Daud yang bersumber dari Ashiyah Al Afi)

**M**anusia diberi syahwat/nafsu bukan untuk dihilangkan tetapi perlu dikendalikan. Sebab apabila manusia tidak memiliki nafsu makan misalnya, maka lama kelamaan mereka akan kehilangan kekuatan jasmaniahnya. Demikian pula andaikata manusia harus mematikan nafsu biologisnya untuk tidak berketurunan, maka bagaimana kelangsungan kehidupan di dunia ini. Demikian pula apabila manusia kehilangan nafsu ghadhab/marahnya, maka manusia tidak dapat membela dan mempertahankan dirinya dari bahaya yang mengancamnya sehingga kehidupan mereka akan binasa.

### Risalah Jum'at

Diterbitkan oleh:

Majelis Tabligh  
Pimpinan Wilayah  
Muhammadiyah  
Daerah Istimewa  
Yogyakarta.

Pimpinan Redaksi :

Drs. H. Musa Ahmad.

Redaksi pelaksana :

Abd. Muin Malilang,  
M. Najib Sudarnawan,  
Imron Nasri,  
Sukisno Suryo,  
Zainul Arifin,  
Subairi,  
M. Jaiz.

Alamat :

Jalan Gedongkuning  
130 Telp. (0274)  
377078

Yogyakarta

Khusus untuk kalangan  
sendiri.

JANGAN DIBACA  
SAAT KHATIB  
SEDANG  
BERKHUTBAH

Marah pada waktu dan kesempatan yang sesuai dan tepat, akan menegakkan ketegasan dan dari sinilah akan timbul semangat juang dan peperangan melawan ketidak adilan dan kedhaliman. Firman Allah dalam S. Al Fath:

29 وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ  
بَيْنَهُمْ

"Mereka yang menyertai Nabi Muhammad SAW itu adalah orang-orang yang keras terhadap orang-orang kafir, pengasih dan penyayang di antara mereka".

Sebagai manusia biasa memang bisa marah, bahkan para Nabi pun tidak dapat luput dari nafsu marah dan hal ini diakui oleh Rasulullah SAW dalam sabdanya "Aku adalah manusia, aku dapat marah sebagaimana kebanyakan manusia marah (HR. Muslim dari Anas)".

Marahnya para Nabi tentunya bukan sekedar mengikuti nafsu tetapi pasti terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan ajaran-ajaran beliau. Ketika Nabi SAW marah memang nampak kemerah-merahan pada wajah beliau, meskipun demikian beliau selalu mengatakan yang benar dan kemarahannya itu tidak akan membawanya keluar dari kebenaran.

Orang yang sedang marah kadang tidak mampu mengendalikan diri apalagi apabila sampai terjadi kemarahan massal, maka sangat mudah dipicu untuk berbuat kerusakan, pengeroyokan, perampokan bahkan tawur massal. Sebab mereka itu telah kehilangan keseimbangan, jiwa mereka tidak dapat dikendalikan lagi dan telinga mereka tertutup tidak mau mendengarkan peringatan dan nasehat. Marahnya manusia itu menunjukkan gejala mendidihnya darah di dalam jantung yang didorong motivasi untuk membinasakan. Kemudian darah itu mengalir ke kepala, lalu

mukanya merah padam, matanya berkunang-kunang. Kemudian air mukanya berubah menjadi keruh dan kelihatan bengis mengerikan. Darahnya semakin mendidih sampai kaki dan tangannya gemetar. Untuk mengatasi kemarahan itu, Nabi Muhammad SAW memberikan nasehat :

اتَّقُوا الْغَضَبَ فَإِنَّهُ جَمْرَةٌ تَوْقَدُ فِي قَلْبِ  
ابْنِ آدَمَ، الرَّتْرُوا إِلَى أَنْفِثَاخِ أَوْدَاغِهِ  
وَجَمْرَةٌ عَيْنِيهِ - الْحَدِيثُ -

"Jagalah dirimu dari kemarahan, sesungguhnya marah itu bagaikan bara api yang menyala di dalam hati manusia (Bani Adam). Cobalah perhatikan ketika seseorang sedang marah, lehernya berkembang dan dua biji matanya memerah (Alhadits)."

Marah pada hakekatnya adalah pembe-rontakan jiwa yang kebetulan jiwa itu menerima sesuatu yang tidak disukai, mengecewakan dan lainnya. Perangai ini dapat menghilangkanimbangan neraca pikiran, akal dan petunjuk.

Orang yang sangat dipengaruhi oleh marah, tidak lagi mengetahui kebenaran dalam tindakan maupun ucapannya. Oleh karena itu ia akan terjerumus dalam kesalahan dan dapat membius jiwa serta merusakkan keutamaan. Kata Ali bin Abi Thalib "Marah dan cepat panas hari itu cabang gila, maka pemaarah itu akan menghadapi penyesalan". Tidak sedikit orang yang memiliki kedudukan tinggi dan berpengaruh, tetapi tidak dapat mengendalikan nafsu amarahnya dan mudah tersinggung, maka orang itu akhirnya tidak disukai orang dan lama kelamaan tidak dihargai lagi.

Banyak penyebab yang memicu kemarahan seseorang atau memang ada orang yang

suka marah. Para pimpinan memang rentan untuk marah karena harus menghadapi persoalan-persoalan yang kompleks sejak masalah administrasi sampai pada masalah psikologis yang sering menimbulkan kejengkelan. Dengan kondisi seperti itu memang sangat mudah untuk marah sehingga ada yang mengatakan pimpinan itu sering diberi pangkat 4 de (empat de) yakni datang, duduk lalu duko-duko (B.Jawa)/marah-marah. Faktor lain yang menyulut kemarahan misalnya saling berdebat secara emosional, tersinggung, bergurau yang melewati batas, penghinaan, sombong, maupun 'ujub dan lainnya.

### Tingkat-tingkat kemarahan

Tidak semua marah itu berakibat negatif, tetapi memang pada keadaan tertentu marah itu diperlukan, misalnya marah untuk membela agama, kehormatan maupun harta. Adapun tingkat-tingkat marah itu antara lain :

#### Pertama - Derajat sederhana.

Yakni marah karena membela agama, harta, kehormatan diri, maupun untuk membela kepentingan umum karena hak-hak masyarakat terinjak-injak. Tanpa adanya keberanian untuk menunjukkan kemarahan massal dan kemarahan para intelektual, maka suatu masyarakat akan terjajah secara kultural, moral, ekonomi maupun politik. Kadang tindakan kejahatan yang keterlaluan dapat berkurang karena bersifat lokal bahkan nasional yang akhirnya hanya menjadi bahan diskusi di warung kopi.

Allah memberikan marah normal ini kepada manusia untuk mempertahankan dan membela agama, martabat bangsa dan untuk menegakkan keadilan dan kebenaran.

#### Kedua - Derajat *tafroith*/kurang pantas.

Yakni kemarahan yang tidak ditujukan kepada hal-hal di atas, tetapi marah yang

ditujukan pada hal-hal yang sepele, mungkin hanya karena saling memandangi, saling mendahului berkendara, anak buah terlambat datang dan lain sebagainya. Marah seperti ini seharusnya dihindarkan.

#### Ketiga - Derajat melampaui batas.

Yakni marah yang dapat merusakkan agama, akal dan menurunkan derajat diri. Mereka tidak mampu menjaga kesederhanaan marahnya dan bertindak sewenang-wenang melampaui batas. Marah seperti ini akan menimbulkan keresahan, kerusuhan, dan kekaucauan dalam masyarakat.

Perangai atau sifat marah tidak harus dihilangkan tetapi harus dikendalikan agar tidak salah sasaran apalagi melewati batas. Nabi Muhammad SAW menyatakan :

لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ (أحمد، البخاري، ومسلم)

"Orang yang perkasa itu bukan pegulat, petinju dan lainnya, tetapi orang yang mampu menguasai/mengendalikan diri ketika marah (HR. Ahmad, Imam Bukhari dan Muslim).

#### Pengendalian

Marahnya manusia berbeda dengan murkanya Allah, Murka Allah berarti tindakan hukuman terhadap orang-orang yang durhaka kepadaNya atau orang-orang yang melanggar perintahNya serta tidak mau melaksanakan perintahNya. Sedangkan marahnya manusia merupakan gejala emosi dalam menghadapi persoalan-persoalan yang kadang tidak sesuai dengan keinginan mereka. Oleh karena itu marah perlu dikendalikan antara lain dengan :

##### 1. Ingat pada Allah/*dzikrullah*

Dzikrullah merupakan penyembuh penyakit, sedangkan marah itu sendiri semacam

• Risalah Jum'at

penyakit jiwa yang dimanifestasikan secara mendadak. Orang yang sedang marah biasanya tidak dapat mengendalikan hawa nafsunya, bahkan sampai kehilangan keseimbangan sehingga menimbulkan hal-hal yang tidak diinginkan. Dalam salah satu hadits qudsi disebutkan :

مَنْ ذَكَرَنِي حِينَ يَغْضِبُ ذَكَرْتَهُ حِينَ  
أَغْضِبُ وَلَا أَحَقُّهُ فِيمَنْ أَحَقُّ رِوَاهُ الرَّيْثِيُّ

"Siapa yang ingat Aku (Allah) ketika marah, niscaya Aku ingat kepadanya ketika Aku marah, dan tidak akan Aku hilangkan rahmatKu sebagaimana orang-orang yang Aku hilangkan rahmatnya (HR. Dailami dari Anas).

2. Merubah sikap

Untuk menurunkan derajat kemarahan, maka ketika sedang marah perlu merubah sikap, misalnya dari berdiri lalu duduk, dari duduk lalu berbaring dan seterusnya. Nabi Muhammad SAW menyatakan :

إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ فَإِذَا  
ذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ وَالْأَفْئِدَةُ طَبَعَتْ - أَبُو دَاوُدَ

"Apabila seseorang itu marah sambil berdiri, hendaklah segera duduk. Ketika seseorang itu marah dalam keadaan duduk, maka hendaklah berbaring (HR. Abu Daud).

Dengan perpindahan sikap berdiri ke duduk dan dari duduk ke berbaring itu sebenarnya dimaksudkan untuk mengurangi ketegangan emosi. Di samping itu juga diharapkan untuk menumbuhkan kesadaran diri.

3. Berwudhu' atau mandi

Marah itu ibarat api yang dapat dipadamkan dengan air, maka ketika seseorang sedang marah sebaiknya segera wudhu' atau

mandi. Dengan adanya usaha pendinginan itu diharapkan untuk meredam gejolak emosi yang kadang tidak terkontrol itu. Sebab wudhu' itu menggunakan air yang secara fisik mendinginkan sebagian anggota badan terutama kepala dan muka, tangan dan kaki. Demikian pula, mandi itu membasahi seluruh tubuh dari kepala merata sampai ke seluruh badan. Dengan mandi diharapkan akan terasa segar dan sadar atas kemarahannya itu. Nabi SAW menyarankan ini sebagaimana disabdakan pada awal tulisan ini.

4. Mohon perlindungan Allah agar dijauhkan dari godaan syetan seperti membaca "a'udzu billahi minasyaithonirrajiim" atau yang searti. Sebab memang syetan itu senang sekali dan selalu mencari-cari peluang untuk menjerumuskan umat manusia.

Dengan doa ini diharapkan tumbuh kesabaran seseorang dalam menahan maupun mengendalikan marah. Nabi SAW mengatakan :

الصَّبْرُ عِنْدَ الْغَضَبِ وَالْعَفْوُ عِنْدَ الْإِسَادَةِ  
فَإِذَا فَعَلُوا عَصَمَهُمُ اللَّهُ وَخَضَعَ لِعَمَلِهِمْ  
(عَنْ أَبِي عَبَّاسٍ)

"Siapa yang sabar ketika marah dan memaafkan di kala diganggu, maka Allah melindunginya dan musuhnya akan ditundukkan oleh Allah" (HR. Ibnu Abbas).

Dalam menghadapi persoalan hidup ini semoga Allah memelihara kita dari perbuatan marah yang bukan karena Allah dan mampu bersabar serta suka memaafkan. Ketika kita marah semoga kita mampu mengendalikan diri dan jangan sampai terjadi membiarkan marah itu menguasai perasaan.

Drs. Lasa Hs.