

# Jaga Emosi Anda!

[ Indonesia – Indonesian – إندونيسي ]

Syaikh Amin bin Abdullah asy-Syaqawi

**Terjemah** : Abu Umamah Arif Hidayatullah

**Editor** : Eko Haryanto Abu Ziyad

2014 - 1435

IslamHouse.com

# خطورة الغضب

« باللغة الإندونيسية »

الشيخ أمين بن عبد الله الشقاوى

ترجمة: عارف هداية الله أبو أمامة

مراجعة: أبو زياد إيكو هاريانتو

2014 - 1435

IslamHouse.com

## Jaga Emosi Anda!

Segala puji hanya untuk Allah Ta'ala, shalawat serta salam semoga tercurah kepada Rasulullah *Shalallahu 'alaihi wa sallam*. Aku bersaksi bahwa tidak ada ilah yang berhak disembah dengan benar melainkan Allah *Shubhanahu wa ta'alla* semata yang tidak ada sekutu bagi -Nya, dan aku juga bersaksi bahwa Muhammad *Shalallahu'alaihi wa sallam* adalah seorang hamba dan utusan -Nya. *Amma ba'du:*

Marah adalah sifat manusia yang tercela, dimana ada begitu banyak penjelasan dalam nash yang memperingatkan bahaya serta tercelanya amarah ini. Karena kalau kita perhatikan, betapa banyak sumber permusuhan, iri dan dengki, perselisihan rumah tangga, rumah berantakan, anak-anak tidak terurus, hubungan keluarga terputus, semuanya disebabkan oleh kemarahan. Dan betapa banyak faktor negatif yang timbul dari amarah ini, yang menjadi pemicu peperangan, terjadinya fitnah dan melenyapkan nyawa seorang manusia?

Bila diperhatikan, sesungguhnya amarah merupakan puncak dari segala macam kejelekan, yang pelakunya sangat di benci oleh Allah *Shubhanahu wa ta'alla* dan di sayangi oleh setan. Imam Bukhari mengatakan dalam kitab shahihnya, "Bab peringatan dari marah berdasarkan firman Allah tabaraka wa ta'ala:

﴿وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبِيرَ الْأَثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا عَضِبُوا هُمْ يَعْفِرُونَ﴾ (٣٧)

[الشورى: ٣٧]

"Dan (bagi) orang-orang yang menjauhi dosa-dosa besar dan perbuatan-perbuatan keji, dan apabila mereka marah mereka memberi maaf". (QS asy-Syuraa: 37).

Dan firman Allah ta'ala:

﴿الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ﴾ (١٣٤)

[ال عمران: ١٣٤]

"(Yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan mema'afkan (kesalahan) orang". (QS al-Imraan: 134).

Dalam sebuah hadits dijelaskan dari sahabat Abu Hurairah radhiyallahu 'anhu, beliau menceritakan:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « أَنْ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَوْصِنِي. قَالَ: لَا تَغْضَبْ. فَرَدَّدَ مِرَارًا قَالَ: لَا تَغْضَبْ » [أخرجه

البخارى]

"Bahwa pernah seorang sahabat berkata kepada Nabi Muhammad Shalallahu 'alaihi wa sallam, "Berilah aku wasiat". Beliau menjawab: "Jangan marah". Lalu orang tersebut mengulang-ulang agar diberi

*wasiat, namun jawabannya tetap sama, "Jangan marah".* HR Bukhari no: 6116.

Al-Khatabi menjelaskan, "Sabdanya, *"Jangan marah"*. Artinya ialah jauhilah faktor yang bisa menyebabkan engkau marah, jangan dekatkan dirimu pada perkara yang membangkitkan kemarahan. Adapun marah itu sendiri tidak masuk dalam larangan ini, karena marah adalah tabiat orang yang sulit untuk dihilangkan seratus persen".<sup>1</sup> Sedangkan Ibnu at-Tiin menerangkan, "Terkumpul didalam sabdanya Nabi Muhammad *Shalallahu 'alaihi wa sallam*, *"Jangan marah"*. Kebaikan dunia dan akhirat. Karena emosi dapat menjurus pada permusuhan dan sulit mengontrol perilaku dan berlaku lembut. Bahkan bisa jadi kemarahannya tersebut menyebabkan untuk tidak segan-segan menyakiti orang lain, maka ini termasuk bentuk kekurangan yang ada dalam agama seseorang".<sup>2</sup>

Dan Nabi Muhammad *Shalallahu 'alaihi wa sallam* telah mengabarkan pada kita kalau orang yang kuat tubuhnya bukanlah orang yang menang dalam gulat. Akan tetapi, orang yang kuat ialah yang mampu menahan jiwanya manakala emosi sedang memuncak. Sebagaimana dijelaskan dalam sebuah hadits yang dibawakan oleh

---

<sup>1</sup> . Fathul Bari 10/520.

<sup>2</sup> . Fathul Bari 10/520.

Imam Bukhari dan Muslim dari sahabat Abu Hurairah radhiyallahu 'anhu, beliau berkata, "Bahwa Nabi Muhammad *Shalallahu 'alaihi wa sallam* bersabda:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ إِنَّمَا الشَّدِيدُ  
الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ » [أخرجه البخارى و مسلم]

"Bukanlah orang yang kuat itu yang selalu menang ketika gulat. Namun, orang yang kuat adalah yang mampu menguasai dirinya manakala sedang emosi". HR Bukhari no: 6114. Muslim no: 2609. Nabi Muhammad *Shalallahu 'alaihi wa sallam* juga menjanjikan bagi orang yang mampu menguasai dirinya ketika marah untuk mendapat surga. Sebagaimana dijelaskan dalam sebuah hadits yang dibawakan oleh Imam Thabarani dari sahabat Abu Darda radhiyallahu 'anhu:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « يا رسول الله دلني على عمل يدخلني  
الجنة قال لا تغضب ولك الجنة » [أخرجه الطبراني]

"Bahwa dirinya bertanya, "Wahai Rasulallah, berilah aku petunjuk sebuah amalan yang bisa memasukan diriku ke dalam surga? Maka Nabi Muhammad *Shalallahu 'alaihi wa sallam* menjawab, "Janganlah engkau marah, maka bagimu surga".<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> . Musnad Syamiyin 1/36 no: 21. Berkata Mundziri, "Diriwayatkan oleh Thabarani dengan dua sanad, salah satunya sanadnya shahih". Dan dinilai shahih oleh al-Albani dalam shahihul Jami' no: 7374.

Beberapa kiat menahan amarah:

1. Memperhatikan hadits-hadits yang menjelaskan tentang keutamaan menjaga emosi, memaafkan serta sabar.

Sebagaimana diterangkan dalam sebuah riwayat yang dikeluarkan oleh Imam Bukhari dari sahabat Ibnu Abbas radhiyallahu 'anhuma, bahwa Uyainah bin Hishan pernah meminta izin untuk masuk pada Umar. Tatkala dirinya datang maka dirinya berkata, "Dialah wahai Ibnu Khatab. Demi Allah engkau tidak pernah berbuat dermawan pada kami, tidak adil pada kami". Mendengar kalimat tersebut, maka Umar langsung memuncak kemarahannya, sampai beliau punya niatan tidak baik padanya. Maka budaknya menenangkan sambil berkata, "Wahai Amirul mukminin sesungguhnya Allah *Shubhanahu wa ta'alla* berkata kepada Nabi -Nya,

﴿ خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ ﴾ [الأعراف: ١٩٩]

*"Jadilah engkau pema'af dan suruhlah orang mengerjakan yang ma'ruf, serta berpalinglah dari pada orang-orang yang bodoh". (QS al-A'raaf: 199).*

Ini termasuk perilaku orang-orang yang bodoh".

Kata perawi yang melihat kejadian ini, "Demi Allah, tidaklah ayat tersebut selesai dibaca melainkan kemarahan Umar mereda. Beliau begitu mengagungkan al-Qur'an". HR Bukhari no: 4642. Dijelaskan dalam hadits lain, yang dibawakan oleh Imam Ahmad dari Sahl bin Mu'adz dari ayahnya, bahwa Rasulullah *Shalallahu 'alaihi wa sallam* bersabda:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «مَنْ كَظَمَ غَيْظًا وَهُوَ قَادِرٌ عَلَى أَنْ يُنْفِذَهُ دَعَا اللَّهَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى عَلَى رُءُوسِ الْخَلَائِقِ حَتَّى يُخَيَّرَهُ مِنْ أَيِّ الْحُورِ شَاءَ»  
[أخرجه أحمد]

*"Barangsiapa mampu menahan kemarahannya, sedang dirinya mampu untuk melakukannya. Niscaya Allah akan panggil (kelak) dihadapan semua makhluk, lantas dirinya diberi pilihan untuk mengambil bidadari yang di inginkannya".* HR Ahmad 24/398 no: 15637.

2. Begitu marah segera berlindung kepada Allah dari godaan setan yang terkutuk.

Hal itu berdasarkan hadits yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari dan Muslim dari Sulaiman bin Shurd radhiyallahu 'anhu, beliau berkata, "Pernah, ada dua orang yang saling memaki dihadapan Nabi Muhammad *Shalallahu 'alaihi wa sallam*, sedangkan kami ketika itu duduk-duduk disamping beliau. Salah satunya mencela temannya tadi dengan muka

merah karena kemarahannya yang memuncak. Begitu melihat kejadian tersebut maka Nabi bersabda:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إِنِّي لَأَعْرِفُ كَلِمَةً لَوْ قَالَهَا لَذَهَبَ عَنْهُ  
الَّذِي يَجِدُ أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ. فَقَالُوا لِلرَّجُلِ أَلَا تَسْمَعُ مَا يَقُولُ  
التَّيْبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ إِنِّي لَسْتُ بِمَجْنُونٍ» [أخرجه البخاري ومسلم]

*"Sungguh diriku lebih mengetahui ada sebuah kalimat yang sekiranya diucapkan akan menghapus kebaikan yang ada disisinya. Seandainya ia mengatakan, "Aku berlindung kepada Allah dari setan yang terkutuk". Maka para sahabat meleraikan orang tersebut, "Tidak kah engkau mendengar apa yang diucapkan oleh Nabi Muhammad Shalallahu 'alaihi wa sallam? Ia menjawab, "Ia, aku mendengarnya, aku bukan orang gila".*  
HR Bukhari no: 6115. Muslim no: 2610.

Imam at-Thufi menjelaskan, "Faktor terbesar untuk mencegah amarah ialah dengan menghadirkan keagungan Allah *Shubhanahu wa ta'alla* secara hakiki yaitu dengan mengakui bahwa tidak ada suatu tindakan yang mampu dilakukan melainkan atas izin Allah *Shubhanahu wa ta'alla*. Dan setiap perilaku yang ditujukan kepada selain-Nya maka dia merupakan alat baginya. Sehingga tatkala dihadapkan padanya suatu perkara, apa pun sifatnya yang tidak disukai oleh-Nya, dirinya segera menghadirkan keyakinan jikalau Allah

*Shubhanahu wa ta'alla* menghendaki tidak mungkin terjadi perubahan sikap tersebut darinya, sehingga kemarahannya bisa segera diatasi, sebab jika sekiranya dia marah dalam kondisi semacam ini maka kemarahannya terhitung kepada Allah azza wa jalla, maka jelas itu termasuk menyelisihi ubudiyah kepada -Nya".<sup>4</sup>

Al-Hafidh Ibnu Hajar mengatakan, "Dengan ini menjadi jelas tentang hikmah dibalik perintahnya Nabi Muhammad *Shalallahu 'alaihi wa sallam* pada orang yang sedang emosi, agar dirinya segera berlindung kepada Allah *Shubhanahu wa ta'alla* dari setan, karena apabila dirinya langsung menghadap Allah *Shubhanahu wa ta'alla* pada kondisi tersebut yakni dengan meminta perlindungan kepada -Nya dari setan, dirinya akan bisa stabil dan mampu mengontrol emosi dan sadar. Berbeda apabila dirinya terus menuruti amarahnya maka setan akan terus menguasai dan membikin dirinya was-was sehingga ia tidak sanggup lagi mengontrol emosi yang sedang memuncak".<sup>5</sup>

### 3. Segera duduk.

---

<sup>4</sup> . Fathul Bari 10/521.

<sup>5</sup> . Fathul Bari 10/521.

Berdasarkan hadits yang di keluarkan oleh Imam Abu Dawud dari sahabat Abu Dzar radhiyallahu 'anhu, bahwa Nabi Muhammad *Shalallahu 'alaihi wa sallam* bersabda:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ وَالْأَفْلِيضُطْجِعُ » [أخرجه أبو داود]  
"Apabila salah seorang diantara kalian dilanda emosi hendaknya segera duduk, jika dengan duduk sudah mampu meredam emosi (itu yang diharapkan), jika belum hendaknya dia tiduran". HR Abu Dawud no: 4782. Dinilai shahih oleh al-Albani dalam shahih sunan Abi Dawud 3/98 no: 4000.

Al-Khathabi menerangkan, "Orang berdiri keadaannya mudah untuk segera bertindak dan bergerak, berbeda dengan orang duduk dirinya tidak semudah orang yang berdiri, adapun orang tiduran maka lebih sulit untuk melakukan keduanya. Maka terungkap dalam perintah Nabi Muhammad *Shalallahu 'alaihi wa sallam* kenapa menyuruh orang yang sedang emosi duduk yaitu supaya tidak menuruti amarahnya tatkala dirinya mampu bertindak dan bergerak seperti ketika dalam posisi berdiri sehingga pada akhirnya akan menimbulkan penyesalan pada dirinya".<sup>6</sup>

---

<sup>6</sup> . Anul Ma'bud Syarh sunan Abi Dawud 7/97.

Imam Ibnu Qoyim mengatakan, "Manusia di masukan ke dalam nereka di sebabkan karena tiga pintu, pertama pintu syubhat yang melahirkan keraguan di dalam beragama pada Allah *Shubhanahu wa ta 'alla*, kedua pintu syahwat yang mewariskan lebih mendahulukan hawa nafsu dari pada taat kepada Allah *Shubhanahu wa ta 'alla* serta mencari keridhoan -Nya. Dan yang terakhir melalui pintu amarah yang akan melahirkan permusuhan di tengah-tengah makhluk".<sup>7</sup>

Sahabat Abdullah bin Abbas radhiyallahu 'anhuma pernah mengatakan manakala menafsirkan firman Allah tabaraka wa ta'ala:

﴿ اُدْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ السَّيِّئَةِ ﴾ [ المؤمنون: ٦٦ ]

"Tolaklah perbuatan buruk mereka dengan yang lebih baik". (QS al-Mu'minuun: 96).

Maksudnya sabar ketika sedang emosi, memaafkan ketika diperlakukan buruk sama orang lain. Maka apabila dirinya mampu melakukan hal tersebut niscaya ia akan di jaga oleh Allah *Shubhanahu wa ta 'alla*, dan akan ditundukan musuh-musuh baginya".<sup>8</sup>

---

<sup>7</sup> . al-Fawaid hal: 72.

<sup>8</sup> . Tafsir Ibnu Katsir 12/243.

Umar bin Abdul Aziz pernah menulis surat pada salah seorang pegawainya, isinya, "Janganlah engkau menghukum orang manakala sedang emosi, jika dirimu sedang marah pada seseorang tahanlah dulu orang tersebut, dan apabila amarahmu sudah reda segera keluarkan dan hukumlah sesuai dengan tingkat kesalahannya dan jangan melebihi lima belas kali cambukan".<sup>9</sup> Kalau seandainya kita perhatikan keadaan orang pada hari ini niscaya dirinya tidak akan pernah menjumpai orang yang marah pada selain Allah *Shubhanahu wa ta 'alla*, melainkan pasti penyesalan yang akan ia dapati, dan sangat mengherankan jika kebanyakan mereka telah mengetahui tentang dampak amarah yang negatif tersebut namun masih saja mereka sering menuruti amarahnya.

Dan diantara perkara yang patut untuk diketahui bersama bahwa amarah adakalanya bisa terpuji yaitu manakala dia marah karena Allah *Shubhanahu wa ta 'alla*, seperti amarah yang diletakan manakala melihat keharaman dilanggar serta perintah -Nya diterjang juga tatkala sedang berjihad melawan musuh. Allah *Shubhanahu wa ta 'alla* menceritakan tentang Nabi Musa:

﴿وَلَمَّا سَكَتَ عَنْ مُوسَى الْغَضَبُ أَخَذَ الْأَلْوَابِحَ ط وَفِي نُسُخَتِهَا هُدًى وَرَحْمَةٌ

﴿ [ الأعراف: ١٥٤ ] ﴾

---

<sup>9</sup> . Ihya Ulumudin 3/177.

"Sesudah amarah Musa menjadi reda, lalu diambilnya (kembali) luh-luh (Taurat) itu; dan dalam tulisannya terdapat petunjuk dan rahmat". (QS al-A'raaf: 154).

Al-Hafidh Ibnu Katsir menerangkan, "Sesudah amarahnya Musa menjadi reda, yaitu ketika marah pada kaumnya. Beliau mengambil kembali alwah yang ia lempar tatkala emosinya memuncak karena perbuatan kaumnya yang menyembah patung sapi, beliau marah karena Allah *Shubhanahu wa ta 'alla* dan cemburu kepada -Nya".<sup>10</sup>

Diriwayatkan oleh Imam Muslim dari Aisyah *radhiyallahu 'anha*, beliau menceritakan, "Tidak pernah Rasulullah *Shalallahu 'alaihi wa sallam* memukul seorang pun dengan menggunakan kedua tangannya, baik seorang wanita maupun pembantu, kecuali ketika berjihad di jalan Allah *Shubhanahu wa ta 'alla*. Beliau juga tidak pernah marah dan membalas sedikitpun melainkan bila kehormatan Allah *Shubhanahu wa ta 'alla* dilanggar maka beliau marah karena Allah *azza wa jalla*". HR Muslim no: 2328.

Dibawakan oleh Bukhari dan Muslim dari sahabat Abu Mas'ud al-Anshari *radhiyallahu 'anhu*, bercerita, "Ada seseorang berkata, "Ya Rasulullah, diriku enggan mengerjakan sholat dikarenakan si fulan mengimami sholat terlalu panjang". Maka

---

<sup>10</sup> . Tafsir Ibnu Katsir 6/395.

belum pernah aku melihat Nabi Muhammad *Shalallahu 'alaihi wa sallam* marah pada nasehatnya yang lebih keras kemarahannya pada saat mendengar aduan itu, beliau bersabda:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّكُمْ مُنْقَرُونَ فَمَنْ صَلَّى بِالنَّاسِ فَلْيُحَقِّقْ فَإِنَّ فِيهِمُ الْمَرِيضَ وَالضَّعِيفَ وَذَا الْحَاجَةِ » [أخرجه البخارى  
ومسلم]

"Wahai manusia sesungguhnya (ada dikalangan) kalian yang membikin lari orang dari agama ini. Barangsiapa yang mengimami orang lain hendaknya dirinya meringankan sholat, sesungguhnya ada diantara mereka yang sakit, lemah dan punya kepentingan lain". HR Bukhari no: 90. Muslim no: 66.

Akhirnya kita ucapkan segala puji bagi Allah *Shubhanahu wa ta'alla* Rabb semesta alam. Shalawat serta salam semoga Allah *Shubhanahu wa ta'alla* curahkan kepada Nabi kita Muhammad *Shalallahu 'alaihi wa sallam*, kepada keluarga beliau serta para sahabatnya.