



Keutamaan Menahan Amarah dalam Perspektif Islam: Studi Takhrij dan Syarah Hadis

Edi Susanto¹, Susanti Vera², Badri Khaeruman³

^{1,2}Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin

³Jurusan Ilmu Hadis, Fakultas Ushuluddin

UIN Sunan Gunung Djati Bandung

santoedy58@gmail.com, susantivera96@gmail.com,

badrikhaeruman63@yahoo.com

Abstract

This study aims to discuss the hadith about being alert to anger. The Prophet forbade a person to be angry with many narrations. This study uses a qualitative method through a literature study applying the takhrij hadith and syarah hadith methods through contemporary analysis. The result of this study is the discovery of the quality of the hadith about the virtue of holding anger, namely the status of authenticity according to *ijma' ulama*. The conclusion of this study is the hadith of the Prophet which forbids anger in other words holding his anger will avoid the lust made by the devil because in fact anger is from the actions of the devil, guarding the hearts of others above our anger so that there is no interference between the two parties, practicing patience and fortitude heart.

Keywords: *Angry, Hadis, Hold*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan membahas hadis tentang waspada terhadap sikap marah. Nabi Saw, melarang seseorang untuk marah dengan banyak riwayat. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif melalui studi pustaka mengaplikasikan metode takhrij hadis dan syarah hadis melalui analisis kontemporer. Hasil penelitian ini ialah ditemukannya kualitas hadis tentang keutamaan menahamkan sikap marah yaitu berstatus shahih menurut *ijma' ulama*. Kesimpulan penelitian ini adalah hadis Nabi yang melarang sikap marah dengan

kata lain menahan amarahnya akan terhindar dari nafsu yang dibuat setan karena sesungguhnya amarah itu adanya dari perbuatan setan, terjaganya hati orang lain atas amarah kita sehingga tidak adanya pertikaian di antara kedua belah pihak, melatih kesabaran dan ketabahan hati.

Kata kunci: *Hadis, Marah, Menahan*

Pendahuluan

Marah merupakan sikap agresif yang ditunjukkan oleh seseorang yang didasari pada suatu objek atau situasi yang tidak sesuai dengan keinginan hati. Menurut berbagai penelitian, banyak keterangan yang menjadi penyebab munculnya sikap marah. Seperti dalam pandangan Al-Ghazali bahwa sikap marah ialah dorongan negatif dari rayuan setan terhadap emosional manusia (Al-Ghazali, 2008). Sikap marah kerap memunculkan hal-hal yang bersifat negatif, baik dari pelaku maupun dari objek kemarahan tersebut. Namun, dalam Islam sikap marah menjadi salah satu kajian yang tersorot, karena mencegah munculnya sikap amarah adalah perbuatan yang lebih baik dan lebih terpuji. Oleh karena itu dalam hadis Nabi banyak menyinggung mengenai pencegahan sikap tersebut. Dengan demikian kajian hadis mengenai anjuran mencegah sikap marah perlu dikaji lebih mendalam.

Perasaan marah dimiliki oleh setiap manusia di muka bumi ini tanpa terkecuali sekalipun mereka adalah makhluk mulia seperti Nabi. Sebagaimana sabda Nabi Muhammad SAW “Aku hanya manusia biasa aku bisa bahagia seperti orang yang bahagia dan aku bisa marah seperti orang marah” (HR. Muslim No. 2603). Dengan demikian seluruh manusia berpotensi memunculkan sikap marah (Husnaini, 2019).

Efek marah tidak sebatas memaki atau mengekspresikan kemarahan secara agresif tetapi juga merusak banyak hal termasuk kejernihan pikiran pandangan objektif terhadap sesuatu dan kemampuan mengambil keputusan berkurang, sehingga kemungkinan salah mengartikan sesuatu dan bertindak tidak tepat. Secara sosial akan merusak hubungan mereka dengan banyak pihak dan dalam jangka panjang juga akan mengganggu keadaan emosional pihak yang bersangkutan (Gamayanti & Hidayat, 2019). *Zikrullah* (berdzikir kepada Allah) adalah sarana pengalih perhatian ketika orang mengalami

kesulitan atau masalah. Dzikir kepada Allah ini bisa dalam bentuk kalimat *thayyibah*, *wirid*, doa dan bacaan Alquran. Akibat dari kegiatan tersebut seorang muslim akan merasa tenang dalam menghadapi masalahnya (QS 13:38) dan lebih baik untuk menciptakan sikap optimis ketika harapan tidak terpenuhi. Selain itu *zikrullah* juga mampu mengubah emosi negatif yang dialami seseorang menjadi emosi positif karena kondisi tenang dan damai yang dialaminya (Diana, 2015).

Berbeda dengan beberapa penelitian yang dipaparkan di atas dengan penelitian ini, penulis akan membahas tentang keutamaan mengendalikan amarah melalui *takhrij* hadis, yang mana hadis yang digunakan di sini yaitu yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari No. 5651 versi *Fathul Baari* setelah mengetahui status hadis lalu dilakukannya syarah untuk mengungkap makna yang terkandung dalam teks hadis, bunyi hadis tersebut yaitu "Seorang Pria berbicara kepada Nabi, "Beri aku wasiat? Kemudian Nabi menjawab, "Jangan marah". Pria itu mengulang pembicaraannya, Nabi terus bersabda, "Janganlah kamu marah." (Saltanera, 2015). Dari matan hadis tersebut, dapat diambil pelajaran bahwa Nabi melarang kita untuk marah hingga laki-laki itu bertanya kembali dan jawabannya tetap sama "janganlah kamu marah".

Berdasarkan uraian di atas maka disusunlah formula penelitian berupa rumusan masalah, pertanyaan utama penelitian, tujuan penelitian dan kepentingan penelitian (Darmalaksana, n.d.). Rumusan masalahnya adalah adanya syarah hadis tentang keutamaan menahan amarah. Pertanyaan utama penelitian ini adalah bagaimana syarah hadis tentang keutamaan mengendalikan amarah. Sedangkan pertanyaan terperinci sebagai berikut: 1) Bagaimana teks hadis tentang keutamaan mengendalikan amarah, 2) Bagaimana kualitas hadis tentang keutamaan mengendalikan amarah, dan 3) Bagaimana syarah hadis tentang keutamaan mengendalikan amarah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membahas syarah hadis tentang keutamaan pengendalian amarah.

Metode Penelitian

Penelitian ini menerapkan metode kualitatif melalui studi pustaka dengan menerapkan metode *takhrij* hadis dan syarah hadis. Adapun interpretasi data yaitu menggunakan analisis isu kontemporer (Darmalaksana, 2020a). Dengan demikian, sumber utama penelitian ialah data-data dari kepustakaan dan menghasilkan bentuk pembahasan yang deskriptif.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil dari riset dan pembahasannya adalah sebagai berikut.

1. Teks Hadis

Berdasarkan pencarian hadis tentang marah dengan aplikasi Ensiklopedia hadis Kitab 9 Imam (Saltanera, 2015), ditemukan beberapa hadis yang terkait. Namun, dalam pembahasan ini hanya satu hadis yang dipakai dalam riset ini yaitu hadis riwayat al-Bukhari No. 5651 sebagai berikut.

حَدَّثَنِي يَحْيَى بْنُ يُوسُفَ أَخْبَرَنَا أَبُو بَكْرِ هُوَ ابْنُ عَيَّاشٍ عَنْ أَبِي حَصِينٍ عَنْ أَبِي صَالِحٍ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَوْصِنِي قَالَ لَا تَغْضَبْ فَرَدَّدَ مَرَارًا قَالَ لَا تَغْضَبْ

Artinya: Telah menceritakan kepadaku Yahya bin Yusuf telah mengabarkan kepada kami Abu Bakr yaitu Ibnu Ayyasy dari Abu Hashin dari Abu Shalih dari Abu Hurairah radhiallahu'anhu bahwa seorang laki-laki berkata kepada Nabi SAW, "Berilah aku wasiat?" Nabi SAW bersabda, "Janganlah kamu marah." Laki-laki itu mengulangi kata-katanya, Nabi SAW tetap bersabda, "Janganlah kamu marah." (Saltanera, 2015).

2. Daftar Rawi dan Sanad

Takhrij hadis larangan marah tersusun dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Daftar Rawi dan Sanad

No.	Rawi Sanad	Lahir/Wafat		Negeri	Kunyah	Komentar Ulama		Kalangan
		L	W			-	+	
1	Abdur Rahman bin Shakhr	57	H	Madin ah	Abu Hurairah	Ibnu Hajar al-Atsqalani:	Shahabat	Shahabat
2	Dzakwan	10	1	Madin ah	Abu Shalih	Abu Zur'ah: Mustaqiimul hadist; Muhammad bin Sa'd: Tsiqah banyak		Tabi'in kalangan pertengahan

					hadistnya; As Saaji: Tsiqah Shaduuq; Al 'Ajli: Tsiqah; Ibnu Hiban: disebutkab dalam 'ats tsiqaat; Ibnu Hajar al'Asqalani: Tsiqah tsabat; Adz Dzahabi: termasuk dari imam-imam Tsiqah	
3	Utsman bin 'Ashim bin Hushain	12 8 H	Kufah	Abu Al Hashin	Adz Dzahabi: Tsiqah tsabat; Yahya bin Ma'in: Tsiqah; Abu Hatim: Tsiqah; An Nasa'i: Tsiqah; Ibnu Hibban: disebutkan dalam 'ast tsiqaat; Ibnu Hajar: Tsiqah tsabat	Tabi'in kalangan biasa
4	Abu Bakar bin 'Ayyasy bin Salim	19 3 H	Kufah	Abu Bakar	Ibnu Hajar al 'Asqalani: Maqbuul Fadiil	Tabi'ut Tabi'in kalangan tua
5	Yahya bin Yusuf bin Abi Karimah	22 5 H	Baghd ad	Abu Yusuf	Abu Hatim: Shaduuq; Abu Zur'ah: Tsiqah; Ibnu Qani: Tsiqah; Ibnu Hajar al'Asqalani: Tsiqah	Tabi'ul Atba' kalangan tua
6	Abu Abdillah Muhammad bin Ismail bin Ibrahim bin al-Mughirah bin Bardizbah al-Ju'fi al- Bukhari	19 4 H	25 6 H	Bukha ra	Abu Abdullah	Imam Hadis Mudaww in

Tabel di atas adalah kumpulan perawi dan sanad hadis yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari No. 5651 versi Fathul Bari No. 6116 kitab hadis tentang adab bab mewaspadaai marah. terdapat urutan sanad perawi, tanggal lahir, tanggal wafat, negara asal, nama kunyah, komentar para ulama, dan dari kalangan mana. Hadis ini diriwayatkan oleh 6 perawi, mulai dari *mukharrij* hingga *mudawwin*. Penulis tidak menemukan tahun lahirnya, hanya tahun wafatnya saja. Tahun lahir yang ditemukan penulis hanya 1, yaitu Abu Abdillah Muhammad bin Ismail bin Ibrahim bin al-Mughirah bin Bardizbah al-Ju'fi al-Bukhari. Komentar ulama kebanyakan positif dengan banyak yang menyebutkan Tsiqah, hanya saja ada satu komentar *Shaaduuq* yaitu Yahya bin Yusuf bin Abi karimah yang dikomentari *Shaaduuq* oleh Abu Hatim (Saltanera, 2015). Akan tetapi, *Shaaduuq* termasuk kepada peringkat *ta'dil* al-Dzahabi dalam Mizan al-I'tidal dalam pemikirannya (Srifariyati, 2020).

3. Kualitas Hadis

Syarat hadis dianggap shahih bila rawi '*adil* dan *dhabit*, sanadnya tersambung (*muttasil*), matan hadis terhindar dari cacat dan matan hadis tidak janggal (Darmalaksana, 2018, 2020d). Berdasarkan komentar ulama mayoritas adalah positif meskipun ada yang menyeut *shaaduuq* seperti yang dilakukan Abu Hatim tetapi juga termasuk *ta'dil*. Untuk negara asal perawi pertama dan kedua yaitu Madinah kemungkinan besar pertemuan (*liqa*) serta asal perawi ketiga dan keempat adalah sama yaitu di Kuffah. Syarat sanad bersambung adalah perjumpaan (*liqa*) antara guru yang menjadi perawi hadis dan murid yang menjadi penerima hadis (Darmalaksana, 2018, 2020b, 2021). Pertemuan guru dan murid dapat diketahui dari masa waktu dan negeri ((Darmalaksana, 2018, 2020b, 2021). Masa waktu dilihat dari tahun lahir dan wafat dan negeri dapat menunjukkan pertemuan guru dan murid di satu wilayah (Darmalaksana, 2018, 2020b, 2021).

Kualitas hadis memungkinkan untuk ditingkatkan derajatnya melalui *i'tibar* yaitu adanya *syahid* dan *muttabi* (Darmalaksana, 2018). *Syahid* adalah hadis yang lain sedangkan *muttabi* adalah riwayat yang lain (Mardiana, D., & Darmalaksana, 2020). Berdasarkan penelusuran ditemukan bahwa hadis riwayat Imam Bukhari No. 5651 dijumpai juga pada hadis riwayat Tirmidzi No. 1943, Ahmad No. 6346, Ahmad No. 8389 dan status hadis tersebut semua berstatus *shahih* (Saltanera, 2015). Sebagaimana yang telah ditinjau di dalam

aplikasi kitab 9 Imam tertera bahwa kualitas *hadis* Imam al-Bukhari No. 5651 ini berstatus *shahih* menurut *ijma'* ulama (Saltanera, 2015).

4. Syarah Hadis

Syarah dapat dimaknai dari sisi kontekstual. Redaksi matan hadis riwayat Imam Bukhari No. 5651, Tirmidzi No. 1943, Ahmad No. 6346 dan riwayat Ahmad No. 8389 tampak senada (Saltanera, 2015). Dari keempat matan hadis ini hanya terdapat terdapat perbedaan redaksional. Namun perbedaan ini tidak mendistorsi makna isi teks hadis.. Adapun perbedaan ini saling melengkapi dengan benar dan saling menjelaskan antara satu teks dengan teks lainnya dalam materi hadis ini. Sebagai syarat *shahihnya* hadis, teks hadis tidak boleh janggal dan terbebas dari cacat (Darmalaksana, 2018).

Pada redaksi hadis Bukhari No. 5651 bahwa seorang pria meminta wasiat kepada Nabi Saw, adalah Jariyah bin Qudamah sebagaimana diriwayatkan oleh Imam Ahmad dan Ibn Hibban dan Ath-Thabrani dalam hadisnya. Beberapa dari riwayat tidak menjelaskan nama pria tersebut, tetapi yang lain menjelaskan namanya. Namun, ada kemungkinan juga dipahami dengan cara lain (Al-Asqalani, 2010). Dan Nabi pun bersabda janganlah marah (Saltanera, 2015), laki-laki itu mengulangi pertanyaan tersebut untuk mencari kalimat yang lebih umum, namun beliau tidak melebih-lebihkan wasiat. Beliau bersabda jangan marah. Dalam pembahasan sebelumnya yang dikutip dari hadis Anas mengatakan bahwasannya Nabi Saw, mengulang-ulang kata sampai tiga kali untuk pemahaman yang benar dan tidak ditanyakan lagi setelah mengucapkannya (Al-Asqalani, 2010).

Al-Khathabi berpendapat, "Makna sabdanya, "Jangan marah" adalah jauhi sebab-sebab yang menimbulkan kemarahan dan jangan mendekati hal-hal yang mengarah kepadanya. Adapun emosi tidak masuk dalam larangan, karena ia merupakan naluri yang tidak hilang dari *tabi'at* seseorang". Ulama lainnya berpendapat, "Apa yang termasuk *tabiat* hewani, maka tidak mungkin ditolak. Oleh karena itu, ia tidak termasuk dalam larangan, karena hal itu termasuk membebani sesuatu yang mustahil. Sedangkan apa yang termasuk sesuatu yang diutarakan dengan latihan, maka inilah yang dimaksud larangan itu." Didefinisikan, artinya adalah "Jangan marah" karena penyebab kemarahan adalah sikap angkuh, dan itu terjadi saat sesuatu yang tidak diinginkannya, maka keangkuhan itu mendorongnya untuk marah. Orang yang bersikap rendah hati, maka akan selamat dari pada buruknya

kemarahan." Berdasarkan beberapa ulama adalah "Janganlah melakukan apa yang membuatmu marah" (Al-Asqalani, 2010).

Kesimpulan

Buah pikir atau kesimpulan dari riset ini adalah ditemukan kualitas hadis tentang waspada terhadap marah yaitu berstatus shahih menurut *ijma'* ulama dan hasil tinjauan penelitian. Marah adalah tindakan menyakiti diri pribadi dan insan lain. Orang yang menjadi target amarah kita akan mengalami rasa takut dan sakit karenasikap marah, rugi terhadap diri sendirinya adalah merusak komunikasi dan relasi dengan banyak pihak. Dalam keadaan marah intonasi suara seseorang seringkali meningkat. Dalam Islam segala bentuk nafsu dikendalikan dan tidak ditekan atau bahkan dihilangkan termasuk emosi. Adapun keutamaan seseorang yang menahan amarahnya yaitu terhindar dari nafsu yang dibuat syaitan karena sesungguhnya amarah itu adanya dari syaitan, terjaganya hati orang lain atas amarah kita sehingga tidak adanya pertikaian di antara kedua belah pihak, melatih kesabaran dan lainnya lagi. Semoga dalam menahan amarah juga dapat sebagai penolong saat di akhirat kelak. Penelitian ini memiliki keterbatasan, baik itu referensi maupun kolaborasi dengan ahlinya langsung.

Daftar Pustaka

- Al-Asqalani, I. H. (2010). *Fathul Bari Syarah Shahih al-Bukhari, terj. Amiruddin, Fathul Baari Penjelasan Kitab Shahih Bukhari (Jilid 29)*. Pustaka Azam.
- Al-Ghazali. (2008). *Ringkasan Ihya' 'Ulumuddin*. Akbar Media Eka Sarana.
- Darmalaksana, W. (n.d.). *Formula Penelitian Pengalaman Kelas Menulis*. *Jurnal Kelas Menulis UIN Sunan Gunung Djati Bandung*.
- Darmalaksana, W. (2018). *Paradigma Pemikiran Hadis*. Universitas Islam Negeri Bandung.
- Darmalaksana, W. (2020a). *Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka dan Studi Lapangan*.
- Darmalaksana, W. (2020b). *Prosiding Proses Bisnis Validitas Hadis untuk Perancangan Aplikasi Metode Tahrij*. *Jurnal Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 1-7.
- Darmalaksana, W. (2021). *Kosmetik Halal sebagai Lifestyle untuk Kesehatan: Studi Takhrij dan Syarah Hadis*. *Jurnal Al-Tadabbur*, 6(2).
- Diana, R. R. (2015). *Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam*. *UNISIA*, 37(82).



- Gamayanti, W., & Hidayat, I. N. (2019). Marah dan kualitas hidup orang yang mengalami psikosomatik. *Jurnal Psikologi*, 18(2), 177-186.
- Husnaini, R. (2019). Hadis mengendalikan amarah dalam perspektif psikologi. *Diroyah: Jurnal Ilmu Hadis* 4, 1.
- Mardiana, D., & Darmalaksana, W. (2020). Relevansi Syahid Ma'nawi dengan Peristiwa Pandemic Covid-19: Studi Matan Pendekatan Ma'anil Hadis. *Jurnal Perspektif*, 1(4), 12-19.
- Saltanera. (2015). *Ensiklopedi Hadits Kitab 9 Imam*. Lembaga Ilmu Dan Dakwah Publikasi Sarana Keagamaan, Lidwa Pusaka.
- Srifariyati. (2020). Urgensi Ilmu Jarah Wa Ta'dil dalam Menentukan Kualitas Hadits. *Jurnal Madaniyah*, 10(1), 131-146.