



[www.muslimkecil.com](http://www.muslimkecil.com)

# Ketika Aku Marah



Naskah: Khusnul Rofiana - Ilustrasi: Nida

Aku marah saat tiba-tiba mainanku direbut adik. Aku juga kesal dan marah jika apa yang aku inginkan tidak tercapai. Jika aku marah, kadang aku teriak dan melemparkan barang yang ada di dekatku.



Setelah aku agak tenang, ibu memelukku sampai aku tenang kembali. Ibu menasihati aku bahwa Allah menyukai orang yang menahan marah. Karena marah itu asalnya dari setan, jadi aku harus berusaha melawannya. Kata ibu, orang yang kuat itu orang yang mampu menahan dirinya ketika sedang marah.



Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda,

لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ ،  
إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ تَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ

Orang yang kuat itu bukanlah orang yang pandai berkelahi tetapi orang yang kuat itu orang yang mampu menahan dirinya ketika sedang marah.

(HR. Bukhari)



Ibu bercerita tentang nasihat Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam kepada sahabat.

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

Dari Abu Hurairah radhiallahu 'anhu berkata, seorang lelaki berkata kepada Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam, "Berilah aku nasihat." Beliau bersabda, "Jangan marah", sahabat itu mengulangi pertanyaannya beberapa kali dan beliau bersabda, "Jangan marah". (HR. Bukhari)



Kata ibu, ketika aku ingin marah maka aku harus berusaha segera mengingat Allah dan berlindung dari godaan setan dengan mengucap ta'awudz.

A'udzubillahi minassyaitoonirrajiim  
(Aku berlindung kepada Allah dari  
godaan setan yang terkutuk).

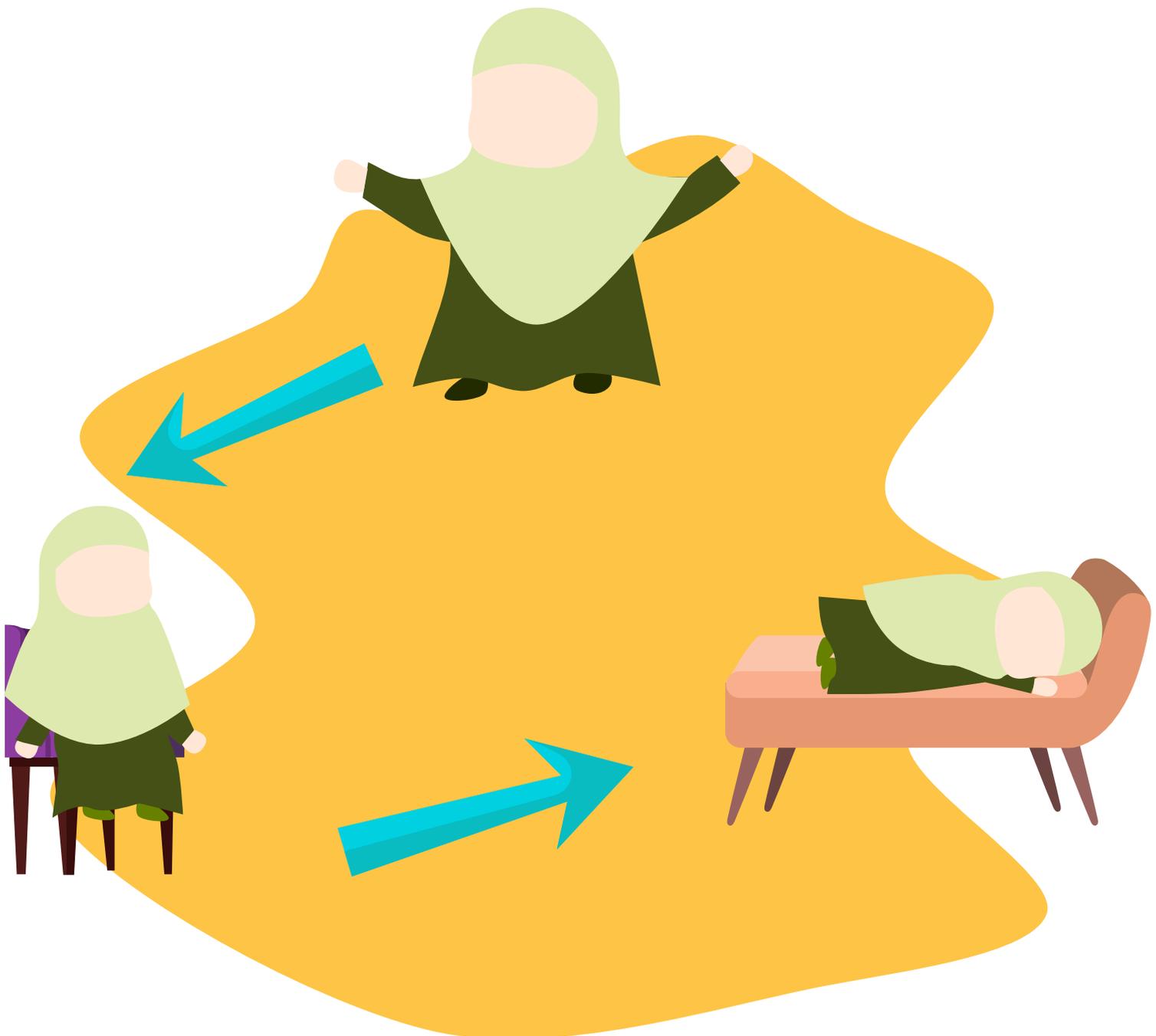


Aku juga bisa berwudhu agar  
marahku semakin padam.



Ketika aku marah dalam posisi berdiri maka  
aku akan duduk.

Ketika aku marah dalam posisi duduk maka  
aku akan berbaring.



Saat marah, aku juga harus berusaha diam agar tidak keluar kata-kata yang tidak baik.



Allah dan Rasulullah mencintai orang yang berakhlak baik. Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda,

إِنَّ مِنْ أَحَبِّكُمْ إِلَيَّ وَأَقْرَبِكُمْ مِنِّي مَجْلِسًا  
يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَحْسَنَكُمْ أَخْلَاقًا

"Sesungguhnya yang paling aku cintai di antara kalian dan paling dekat tempat duduknya denganku pada hari kiamat adalah mereka yang paling bagus akhlaknya di antara kalian."

(HR. Tirmidzi no. 1941. Dinilai hasan oleh Al-Albani dalam Shahih Al-Jaami' no. 2201.)



Menahan marah adalah salah satu akhlaq yang baik.

Aku ingin dicintai Allah dan Rasulullah agar bisa masuk ke surga-Nya. Jadi, aku harus berusaha untuk berakhlaq baik untuk mendapat cinta-Nya

