



## hikmah

Oleh **Muhammad Gufron Hidayat**

### Meredam Amarah

*"Barang siapa yang menghilangkan kemarahannya, Allah SWT akan menghilangkan siksa-Nya padanya."* (HR Thabrani).

**D**alam kitab *Aafaatun 'Alath-thariq* karya Sayyid Muhammad Nuh, 'marah' bermakna tidak rela terhadap sesuatu dan iri dari sesuatu. Bila ditelisik dari segi psikologis, 'marah' dapat dimaknai keadaan jiwa yang menampakkan diri dengan suatu perubahan yang jelas pada tubuh. Ketika marah, hati dan pikiran

tertutup. Tindakan yang dilakukan pun menjadi tidak didasari pada akal pikiran yang sehat, kata-kata yang terlontar juga menjadi tidak terkendali.

Dalam menjalani kehidupan ini, berbagai persoalan acap kali menghampiri. Harapan kadang tidak sesuai dengan kenyataan. Jika keadaan ini tidak diterima dengan lapang, amarahlah yang muncul. Berbagai peristiwa penyiksaan kerap kali muncul lantaran amarah.

Demikian pula, peristiwa pembunuhan sering kali disebabkan si

pelaku dalam keadaan marah. Bukankah marah sangat berbahaya?

Jauh-jauh hari Rasulullah SAW mengingatkan, "Neraka Jahanam itu memiliki satu pintu yang tidak dapat dilalui, kecuali oleh orang yang sering melampiaskan amarahnya." (HR Abu Dunya, Bazzar, dan Baihaqi).

Karena itu, Islam senantiasa mengingatkan umatnya agar mampu meredam amarah. Dikisahkan bahwa suatu ketika Rasulullah SAW dan Siti Aisyah RA sedang duduk bersama, lalu datanglah seorang Yahudi mengucapkan,

"*Assaamulaikum,*" (kecelakaan bagi kamu), dengan maksud ingin mengusik Rasulullah.

Seketika, Siti Aisyah menjawab, "*Wa'alaikumussaam,*" (kalianlah yang celaka). Mendengar jawaban itu, Rasulullah SAW pun menegur, "Cukuplah mengucapkan, '*Wa'alaikum,*' (juga atas kalian); dan itu sudah cukup".

Imam Al-Ghazali mengingatkan, kiat untuk mengendalikan amarah, yaitu dengan memahami keutamaan mengendalikan amarah, memaafkan, sikap lemah lembut, dan tegar dengan mengharap

ridha serta balasan baik dari Allah SWT. Sejalan dengan itu, sabda Rasulullah yang menganjurkan untuk berwudhu ketika amarah memuncak selayaknya dilaksanakan dengan sebaik-baiknya oleh umat.

"Apabila salah seorang kamu marah, hendaklah ia segera berwudhu dengan air dingin. Karena, marah itu bersumber dari api." (HR Abu Daud). Semoga kita bisa mengamalkan nasihat Rasulullah SAW agar tercipta kehidupan yang indah penuh kasih sayang. *Wallahu'alam.* ■

Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1.	Positif	Biasa	Untuk Diketahui

Yogyakarta, 07 Mei 2026  
Kepala

**Ig. Trihastono, S.Sos. MM**  
NIP. 19690723 199603 1 005