

# **Jangan Marah!**

## **(Analisis Sanad dan Matan Hadis)**

Oleh: Umayah

Jurusan Tafisr Hadis Fakultas Ushuluddin Adab Dakwah  
IAIN Syekh Nurjati Cirebon

Email: umayah\_salim@yahoo.com

### Abstrak

Kesehatan jasmani dan rohani merupakan dua hal yang sangat penting dalam kehidupan kita, keduanya harus kita jaga dengan baik supaya hidup tetap tenang dan stabil. Akan tetapi kita tidak lepas dari pengaruh buruk baik dari dalam diri kita maupun dari luar diri kita yang terkadang tidak terduga terjadi begitu saja. Sehingga sebab-sebab terjadinya pengaruh buruk tersebut terkadang sulit untuk kita tolelir. Dengan demikian kita mesti berpegang teguh pada pesan-pesan Allah SWT dan Rasul-Nya, untuk mengasah dan melatih kecerdasan spiritual kita yang tentunya sangat berpengaruh pada kecerdasan yang lainnya. Sebagaimana Rasulullah berpesan kepada para shahabatnya supaya tidak marah, sampai pesan tersebut diulang beberapa kali. Perulangan dalam pesan Rasulullah SAW tersebut merupakan suatu hal yang sangat urgen untuk kita ikuti karena ketika marah manusia lupa akan dirinya dan tuhanannya, sehingga bisa fatal jika tidak segera disadarkan.

Oleh karenanya menghindari marah sangat baik untuk kesehatan rohani kita. Dengan demikian dalam kesempatan ini penulis ingin mengkaji hadis tentang marah.

Kata Kunci: Marah, Hadis, Sanad, Matan.

### **Pengertian Marah**

Berdasarkan informasi dari Wikipedia<sup>1</sup>, kemarahan adalah suatu emosi yang secara fisik mengakibatkan antara lain peningkatan denyut jantung, tekanan darah, serta tingkat adrenalin dan noradrenalin. Rasa marah menjadi suatu perasaan yang dominan secara perilaku, kognitif, maupun fisiologi sewaktu seseorang membuat pilihan sadar untuk mengambil tindakan untuk menghentikan secara langsung ancaman dari pihak luar.

Ekspresi luar dari kemarahan dapat ditemukan dalam bentuk raut muka, bahasa tubuh, respons psikologis, dan kadang-kadang tindakan agresi publik. Manusia dan hewan lain sebagai contoh dapat mengeluarkan suara keras, upaya untuk tampak lebih besar secara fisik, memamerkan gigi mereka, atau melotot. Marah adalah suatu pola perilaku yang dirancang untuk memperingatkan pengganggu untuk menghentikan perilaku mengancam mereka. Kontak fisik jarang

---

<sup>1</sup><http://id.wikipedia.org/wiki/Kemarahan>, diunduh Sabtu 6 Desember 2014.

terjadi tanpa ekspresi kemarahan paling tidak oleh salah seorang partisipan. Meskipun sebagian besar pelaku menjelaskan bahwa rasa marah timbul karena "apa yang telah terjadi pada mereka,"

## Analisis Sanad dan Matan Hadis Jangan Marah

### Redaksi Hadis

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَوْصِنِي قَالَا لَا تَعْصِبَنَّ فَرْدًا مَرَارًا قَالَا لَا تَعْصِبَنَّ .

Dari Abu Hurairah r.a. bahwa seorang laki-laki berkata kepada Nabi saw.: Berilah aku wasiat! Beliau bersabda: Janganlah kamu marah! Laki-laki itu mengulangi kata-katanya, beliau tetap bersabda: Janganlah kamu marah!.

### Petunjuk Kamus Hadis

Untuk melihat terdapat dalam kitab apa saja hadis jangan marah ini, maka dibutuhkan kitab bantu yaitu kamus hadis, dan didapatkan rumus sebagai berikut:

خ أدب 76

ت بر 73

ط حسن الخلق 11

حم 2, 175, 362, 466

3, 484

5, 34, 370, 372, 373<sup>2</sup>

Maksudnya yaitu hadis jangan marah tersebut terdapat di dalam 4 kitab yaitu: (1) Shahih Al-Bukhari, kitab adab, nomor bab 76, (2) Sunan At-Tirmidzi, kitab Birrun, nomor bab 73, (3) Muwatha Malik, kitab Husnul Khuluq, nomor hadis 11, dan (4) Musnad Ahmad bin Hanbal, jilid 2, halaman 175, 362 dan 466, jilid 3, halaman 484, jilid 5, halaman 34, 372 dan 373.

### Penukilan Hadis dari Kitab-kitab Mashadir al-Ashliyah

خ أدب 76

حَدَّثَنِي حَبِيبُ بْنُ سَفْءَانَ أَخْبَرَنَا أَبُو بَكْرٍ هُوَ ابْنُ عِيَّاشٍ شِعْبًا يَبْحَثُ بِنِعْمَانِ بْنِ حَصِينٍ عَنَّا بِبَصْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَوْصِنِي قَالَا لَا تَعْصِبَنَّ فَرْدًا مَرَارًا قَالَا لَا تَعْصِبَنَّ .<sup>3</sup>

Telah menceritakan kepada kami Yahya bin Yusuf telah mengabarkan kepada kami Abu Bakr bin ‘Ayyasy dari Abi Hashin dari Abi Shalih dari Abi Hurairah r.a.

<sup>2</sup> Lihat Wensinck dkk, Al-Mu’jam Al-Mufahras li Alfadz al-Hadits an-Nabawy, (Brill-Leiden, 1962), Jilid 4, h. 523.

<sup>3</sup> Lihat Abdullah bin Muhammad bin Isma’il bin Ibrahim bin Al-Mughirah bin Bardizbah Al-Bukhari Al-Ja’fi, Shahih Al-Bukhari, (Beirut: Dar Al-Fikr, 2000), Jilid 4, Juz 7, h. 99-100

bahwa seorang laki-laki berkata kepada Nabi saw., Berilah aku wasiat!, beliau bersabda: Janganlah kamu marah! Laki-laki itu mengulangi kata-katanya, beliau tetap bersabda: Janganlah kamu marah!

ت بر 73

حَدَّثَنَا أَبُو كُرَيْبٍ حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ عَيَّاشٍ شِعْبًا يَخْصِمُنَا بِصَاحِبِنَا بِهَرِيرَةَ فَجَاءَ رَجُلًا لَنَا نَبِيًّا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لَعْنَمَن يَشِينَنَا وَلَا تُكْتَرُ عَلَيْنَا عَيْبًا إِلَّا تَعْضَبُ فَرَدَّ ذَلِكَ مَرَارًا كَلَّدَ لِكَيْفُورًا لَا تَعْضَبُ.<sup>4</sup>

Telah menceritakan kepada kami Abu Kuraib dan telah menceritakan kepada kami Abu Bakar bin ‘Ayyasy dari Abi Hashin dari Abu Shalih dari Abi Hurairah, ia berkata: seorang laki-laki menghadap Rasulullah saw. seraya berkata: Ajarkanlah sesuatu kepadaku, namun jangan engkau memperbanyaknya, sehingga aku mudah untuk mengingatnya. Maka beliau pun bersabda: Janganlah kamu marah!. Lalu beliau mengulang-ulang ungkapan itu.

ط حسن الخلق 11

وَحَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ عَمْرِو بْنِ شَيْبَانَ بِعَنْ مُحَمَّدِ بْنِ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ عَوْفٍ أَنَّ رَجُلًا أَتَى رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ عَلَّمَنِي كَلِمَاتًا عِشْرِهِنَّ وَلَا تُكْتَرُ عَلَيَّ أَنْ سَفَقَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا تَعْضَبُ.<sup>5</sup>

Dan telah menceritakan kepadaku dari Malik dari Ibnu Syihab dari Humaid bin Abdirrahman bin ‘Auf berkata; seorang laki-laki menemui Rasulullah saw. dan berkata: Wahai Rasulullah, ajari aku kalimat-kalimat yang bisa aku jadikan pegangan dalam hidup, namun jangan terlalu banyak hingga aku melupakannya!, kemudian Rasulullah saw. bersabda; Janganlah kamu marah!

حم 2, 175

حَدَّثَنَا حَسَنٌ حَدَّثَنَا ابْنُ لَهَيْعَةَ حَدَّثَنَا رَجُلٌ جَعَلَ عَبْدَ الرَّحْمَنِ بْنِ جُبَيْرٍ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو أَنَّهُ سَأَلَ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَاذَا يُبَاعِدُنِي مِنْ عَضْبِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ قَالَ لَا تَعْضَبُ.<sup>6</sup>

Telah menceritakan kepada kami Hasan telah menceritakan kepada kami Ibnu Lahi’ah telah menceritakan kepada kami Darraj dari ‘Abdirrahman bin Jubair dari Abdillah bin ‘Amr sesungguhnya ia bertanya kepada Rasulullah saw., Apa yang dapat menjauhkanku dari murka Allah Azza wa Jalla? Beliau menjawab: Janganlah kamu marah!

حم 2, 362

<sup>4</sup> Lihat Muhammad bin ‘Isa bin Saurah, Sunan At-Tirmidzi, (Beirut: Dar Ihya At-Turats Al-‘Arabi, 1995), Jilid 4, h. 371.

<sup>5</sup> Lihat Yahya bin Yahya Al-Laitsi, Muwatha’ Malik, (Beirut: Dar Al-Kutub Al-‘Ilmiyah, 2002), h. 505.

<sup>6</sup> Lihat Ahmad bin Hanbal, Musnad Ahmad bin Hanbal, (Beirut : dar Al-Fikr, tt), Jilid 2, h. 175.

وَبِإِسْنَادٍ هِجْرًا يَبْهَرُ بِهِ قَالَ لَا تَأْتِيَنَّ صَلَاةَ اللَّهِ عَلَيْهَا سَلَّمَ رَجُلًا مَرِيئًا مَرِيئًا وَلَا تُكْثِرْ عَلَيْهَا حَتَّى تَعْقِلَهَا وَلَا تَعْضَبْنَا عَادَ عَلَيْهَا  
عَادَ عَلَيْهَا وَلَا تَعْضَبْ.<sup>7</sup>

Dan dengan isnadnya dari Abi Hurairah ia berkata: seorang laki-laki datang kepada Nabi saw. seraya berkata perintahkanlah kepadaku dengan suatu perkara dan jangan engkau perbanyak sehingga aku lakukian. Beliau bersabda: Janganlah kamu marah!, beliau ulangi dan ulangi lagi untuknya: Janganlah kamu marah!.

حم 2, 466

حَدَّثَنَا اسْوَدُ بْنُ عَامِرٍ قَالَ أَخْبَرَنَا أَبُو بَكْرٍ وَإِسْرَائِيلُ كِلَاهُمَا عَنَّا بِحَصِينِ عَنَّا بِصَالِحِ عَنَّا بِبُهَيْرِ بْنِ جَبْرِ جَاءَ رَجُلًا لِرَسُولِ اللَّهِ صَلَّى  
لِلَّهِ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ مَرِيئًا مَرِيئًا تَعْضَبْنَا فَمَرَّ وَقَدْ هَبْتُمْ رَجَعًا مَرِيئًا مَرِيئًا قَالَ لَا تَعْضَبْنَا الْفَرْدَ دَرَمَرًا كُنْذَلِكِيزُ جَعْفِيثُ  
لَا تَعْضَبْ.<sup>8</sup>

Telah menceritakan kepada kami Aswad bin ‘Amir ia berkata telah mengabarkan kepada kami Abu Bakar dan Isra’il keduanya dari Abi Hashin dari Abi Shalih dari Abi Hurairah berkata: seseorang datang menemui Rasulullah saw., seraya berkata: Perintahkanlah sesuatu kepadaku! Beliau bersabda: Janganlah engkau marah! Abu Hurairah berkata: kemudian ia pergi dan kembali lagi seraya berkata: Perintahkanlah sesuatu kepadaku! Beliau bersabda: Janganlah engkau marah! Abu Hurairah berkata: setiap orang itu kembali beliau mengulangnya lagi, beliau bersabda: Janganlah engkau marah!

حم 3, 484

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ سَعِيدٍ عَنِ شَامِيٍّ عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ قَالَ أَخْبَرَنَا بَيْعَانُ بْنُ حَنْبَلٍ قَيْسُ بْنُ عَمَلَةَ قَالَ لَهَا جَارِيَةٌ بِنْتُ امْرَأَةٍ أَرْجَلَا قَالَ لَهَا يَا  
رَسُولَ اللَّهِ قُلِي قَوْلًا وَأَقْبَلِ عَلَيَّ عَلِيًّا عَقْلًا قَالَ لَا تَعْضَبْنَا عَادَ عَلَيْهَا مَرَّ كُنْذَلِكِيزُ جَعْفِيثُ لَا تَعْضَبْ.<sup>9</sup>

Telah menceritakan kepada kami Yahya bin Sa’id dari Hisyam bin ‘Urwah ia berkata telah mengabarkan kepadaku ayahku dari Al-Ahnaf bin Qais dari salah seorang pamannya yang bernama Jariyah bin Qudamah; Ada seorang laki-laki berkata kepadanya, Ya Rasulullah, katakanlah kepadaku satu perkataan dan ringankanlah itu supaya saya dapat memahaminya, lalu beliau bersabda: Janganlah kamu marah, beliau mengulangnya berkali-kali, semuanya berbunyi; Janganlah kamu marah!

حم 5, 34

<sup>7</sup> Ahmad bin Hanbal, Ibid., Jilid 2, h. 362.

<sup>8</sup> Ahmad bin Hanbal, ibid., Jilid 2, h. 466.

<sup>9</sup> Ahmad bin Hanbal, ibid., Jilid 3, h. 484.



حم 5, 373

حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّزَّاقُ أَخْبَرَنَا مَعْمَرُ بْنُ عَمْرٍو عَنْ زُهْرِيٍّ عَنْ حُمَيْدِ بْنِ عَبْدِ الرَّحْمَنِ عَنْ جُلَيْمِ بْنِ أَصْحَابِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ قَالَ الرَّجُلُ يَا رَسُولَ اللَّهِ أَوْصِنِي مَا لَا تَعْضَبُكَ قَالَ لَا تَرْجُلُ فَفَكَرْتُ حِينَئِذٍ لَا تَبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَا قَالَ فَإِذَا الْعُضْبِيُّ جَمَعَ الشَّرَّ كُلَّهُ.<sup>13</sup>

Telah menceritakan kepada kami Abdurrazaq telah mengabarkan kepada kami Ma'mar dari Az-Zuhri dari HUmaid bin Abdirahman dari seorang shahabat Nabi saw. berkata; Wahai Rasulullah, berwasiatlah kepadaku! Rasul saw. bersabda; Jangan marah!, orang itu berkata; lalu aku berfikir saat Nabi saw. mengucapkan sabdanyaitu, ternyata marah menyatukan seluruh keburukan.

### Analisis Kuantitas Sanad Hadis

Untuk menganalisa kuantitas hadis maka diperlukan penelusuran generasi/thabaqat setiap perawi yang muncul dalam sanad, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel generasi sebagai berikut:

No.	Thabaqah	Nama Perawi	Jumlah Perawi
1.	Shahabi	1. Abu Hurairah	3 Orang
		2. Abdullah bin 'Amr	
		3. Jariyah bin Qudamah	
2.	Kibar At-Tabi'in	1. Humaid bin Abdirrahman bin 'Auf	2 Orang
		2. Al-Ahnaf bin Qais	
3.	Al-Wustha min At-Tabi'in	1. Abu Shalih Dzakwan	3 Orang
		2. Abdurrahman bin Jubair	
		3. 'Urwah bin Az-Zubair	
4.	As-Sughra min At-Tabi'in	1. Abu Hashin 'Utsman bin 'Ashim	5 Orang
		2. Ibnu Syihab Muhammad bin Muslim	
		3. Darraj bin Sam'an	
		4. Hisyam bin 'Urwah	
		5. Abdullah bin Dzakwan	
5.	Kibar Al-Atba'	1. Ibnu Lahi'ah	7 Orang
		2. Isra'il bin Yunus	
		3. Abu Bakar 'Ayyasy bin Salim	
		4. Abdurrahman bin Abi Az-Zinad	

<sup>13</sup> Ahmad bin Hanbal, ibid., jilid 5, h. 373.

		5. Zuhair bin Mu'awiyah	
		6. Ma'mar bin Rasyid	
		7. Al-Hasan bin Musa	
6.	As-Sughra min Al-Atba'	1. Al-Aswad bin 'Amir	6 Orang
		2. Yahya bin Sa'id	
		3. Abdullah bin Numair	
		4. Al-Husain bin Muhammad bin Bahram	
		5. Abu Kamil Mudhafir bin Mudrik	
		6. Abdurrazaq bin Bahram	
7.	Kibar Tab'il Atba'	1. Yahya bin Yusuf	2 Orang
		2. Abu Kuraib Muhammad bin Al-'Ala'	

Berdasarkan tabel di atas, hadis jangan marah sanadnya terdiri dari 7 generasi atau thabaqah yaitu; (1) thabaqah shahabi yang berjumlah 3 orang perawi yaitu; Abu Hurairah, Abdullah bin 'Amr, dan Jariyah bin Qudamah, pada thabaqah ini secara kuantitas termasuk katagori hadis masyhur, (2) thabaqah kibar at-tabi'in yang berjumlah 2 orang perawi yaitu; Humaid bin Abdirrahman bin 'Auf dan Al-Ahnaf bin Qais, pada thabaqah ini termasuk katagori 'aziz, (3) thabaqah al-wustha min at-tabi'in yang berjumlah 3 orang perawi yaitu; Abu Shalih Dzakwan, Abdurrahman bin Jubair dan 'Urwah bin Az-Zubair, pada thabaqah ini kembali menjadi masyhur, (4) thabaqah as-sughra min at-tabi'in yang berjumlah 5 orang perawi yaitu; Abu Hashin 'Utsman bin 'Ashim, Ibnu Syihab Muhammad bin Muslim, Darraj bin Sam'an, Hisyam bin 'Urwah dan Abdullah bin Dzakwan, pada thabaqah ini menjadi mutawatir, (5) thabaqah kibar al-atba' yang berjumlah 7 orang perawi yaitu; Ibnu Lahi'ah, Isra'il bin Yunus, Abu Bakar 'Ayyasy bin Salim, Abdirrahman bin Abi Az-Zinad, Zuhair bin Mu'awiyah, Ma'mar bin Rasyid dan Al-Hasan bin Musa, pada thabaqah ini juga menjadi mutawatir, (6) thabaqah as-sughra min al-atba' yang berjumlah 6 orang perawi, yaitu; Al-Aswad bin 'Amir, Yahya bin Sa'id, Abdullah bin Numair, Al-Husain bin Muhammad bin Bahram, Abu Kamil Mudhafir bin Mudrik dan Abdurrazaq bin Bahram, pada thabaqah ini juga mutawatir, (7) thabaqah kibar tab'i al-atba' yang terdiri dari 2 orang perawi yaitu; Yahya bin Yusuf dan Abu Kuraib Muhammad bin Al-'Ala' sehingga pada thabaqah ini kembali menjadi 'aziz. Analisis kuantitas ini sifatnya tidak mutlak benar hanya merupakan ijthadi dari penulis berdasarkan pemahaman antara teori dan data yang ditemukan saja.

### Analisis Kualitas Sanad Hadis

Standar validitas hadis yaitu berdasarkan pada kaidah-kaidah ke-shahih-an sebuah hadis di antaranya: (1) sanadnya bersambung, (2) rawinya adil, (3) rawinya

dlabit, (4) tidak ada syadz dan (5) tidak ada ‘illat.<sup>14</sup> Dan untuk menganalisa sesuai dengan kaidah-kaidah tersebut dibutuhkan penelusuran terhadap biografi para perawi yang muncul dalam semua jalur, yaitu dari jalur Al-Bukhari, jalur Al-Tirmidzi, Jalur Muwatha Malik dan jalur Ahmad bin Hanbal. Adapun biografi mereka yaitu sebagai berikut:

1. Abu Hurairah<sup>15</sup>

Nama aslinya yaitu Abdurrahman bin Shakhr, thabaqat Shahabi, nasabnya Ad-Dusi Al-Yamani, dengan kunyah Abu Hurairah, bertempat tinggal di Madinah dan wafat di Madinah pada tahun 57 Hijriyah. Guru beliau adalah Rasulullah SAW, muridnya dalam periwayatan hadis tentang marah ini yaitu Dzakwan (Abu Shahih), dan martabat beliau adalah Al-‘Adalah wa At-Taustiq.

2. Abu Shalih<sup>16</sup>

Nama aslinya yaitu Dzakwan, thabaqah Al-Wustha min At-Tabi’in, nasabnya As-Saman Az-Ziyaat, kuyahnya Abu Shalih, beliau bertempat tinggal di Madinah, dan wafat di Madinah pada tahun 101 Hijriyah. Gurunya dalam periwayatan hadis ini yaitu Abdurrahman bin Shahr (Abu Hurairah) dan muridnya Utsman bin Ashim bin Hashin (Abu Hashin), martabatnya yaitu Tsiqah Tsabt.

3. Abu Hashin<sup>17</sup>

Nama aslinya yaitu Utsman bin Ashim bin Hashin, thabaqah As-Sughra min At-Tabi’in, keturunan Al-Asadi, kunyahnya Abu Hashin, beliau wafat di Kufah pada tahun 127 Hijriyah. Gurunya dalam periwayatan hadis ini yaitu Dzakwan (Abu Shahih), muridnya yaitu Abu Bakar bin Ayyasy bin Salim dan Isra’il bin Yunus, ratibahnya Tsiqah Tsabt Rubbama Dallis.

4. Abu Bakar bin Ayyasy<sup>18</sup>

Nama aslinya yaitu Abu Bakar bin Ayyasy bin Salim, thabaqah Kibar Al-Atba’, keturunan Al-Asadi, kunyahnya Abu Bakar, laqabnya Al-Muqri’, tempat tinggalnya di Kufah wafat pada tahun 193 Hijriyah. Guru beliau dalam periwayatan hadis ini yaitu Utsman bin Hashin (Abu Hashin), muridnya yaitu Yahya bin Yusuf bin Abi Karimah (Abu Yusuf) dan Abu Kuraib, martabatnya Tsiqah.

5. Yahya bin Yusuf<sup>19</sup>

Nama aslinya yaitu Yahya bin Yusuf bin Abi Karimah, thabaqahnya Kibar Tab’i Al-Atba’, keturunan Az-Zami Al-Kharasani, dengan kunyah Abu Yusuf, yang bertempat tinggal di Al-Bukhari, kualitasnya Tsiqah.

6. Abu Kuraib<sup>20</sup>

---

<sup>14</sup> Thafar Ahmad Al-Utsmani At-Tahanawi, *Qawa'id fi 'Ulum Al-Hadits*, (Beirut: Maktabah Al-Mathbu'at Al-Islamiyah), h. 33-34.

<sup>15</sup> Ibnu Hajar Al-Asqalani, *Kitab Tahdzib At-Tahdzib*, (Beirut : Dar Al-Fikr, 1995), Jilid 10, h. 294-297.

<sup>16</sup> *Ibid.*, Jilid 3, h. 42.

<sup>17</sup> *Ibid.*, Jilid 5, h. 489.

<sup>18</sup> *Ibid.*, Jilid 10, h. 37.

<sup>19</sup> *Ibid.*, Jilid 9, h. 322.

<sup>20</sup> *Ibid.*, Jilid 7, h. 362.



Nama aslinya adalah Muhammad bin Al-‘Ala’, thabaqahnya Kibar Tab’i Al-Atba’, nasabnya Al-Hamdani, kunyahnya Abu Kuraib yang bertempat tinggal di Kufah dan wafat pada tahun 248 Hijriyah. Guu beliau dalam periwayatan hadis ini adalah Abu Bakar bin Ayyasy bin Salim (Abu Bakar) dan muridnya At-Tirmidzi, kualitasnya yaitu Tsiqah hafidz.

#### 7. Humaid bin Abdirrahman<sup>21</sup>

Nama aslinya adalah Humaid bin Abdirrahman bin ‘Auf, thabaqahnya min Kibar At-Tabi’in, keturunan Az-Zuhri Al-Qurasyi, kunyahnya Abu Ibrahim yang bertempat tinggal di Madinah dan wafat di Madinah pada tahun 105 Hijriyah. Gurunya dalam periwayatan hadis ini yaitu Rasulullah SAW sedangkan muridnya yaitu Muhammad bin Muslim bin Ubaidillah bin Abdullah bin Syihab (Abu Bakar), dan kualitasnya yaitu Tsiqah.

#### 8. Ibu Syihab<sup>22</sup>

Nama aslinya yaitu Muhammad bin Muslim bin Ubaidillah bin Abdillah bin Syihab, Thabaqahnya S-Sughra min At-Tabi’in, kunyahnya Abu Bakar, beliau bertempat tinggal di Madinah dan wafat pada tahun 124 Hijriyah. Adapun guru beliau dalam periwayatan hadis ini yaitu Humaid bin Abdirrahman bin Auf (Abu Ibrahim), sedangkan muridnya yaitu Malik bin Anas bin Malik bin Abi Amir dan Ma’mar bin Rasyid. Kualitasnya yaitu muttafaq ‘ala jalalatihi wa itqaanihi.

#### 9. Abdullah bin Amr<sup>23</sup>

Nama aslinya adalah Abdullah bin Amr bin Al-‘Ash bin Wa’il, thabaqahnya Shahabi, keturunan As-Sahmi Al-Qurasyi, kunyahnya Abu Muhammad, beliau bertempat tinggal di Marwa, dan wafat di Tha’if pada tahun 63 Hijriyah. Gurunya dalam periwayatan hadis ini yaitu Rasulullah SAW, sedangkan muridnya yaitu Abdurrahman bin Jubair. Kualitsnya adalah Al-‘Adalah wa At-Tautsiq.

#### 10. Abdurrahman bin Jubair<sup>24</sup>

Nama aslinya yaitu Abdurrahman bin Jubair, thabaqahnya Al-Wustha min At-Tabi’in, keturunan Al-‘Amiri yang bertempat tinggal Al-‘Amiri dan wafat di Marwa pada tahun 97 Hijriyah. Gurunya dalam periwayatan hadis ini Abdullah bin Al-‘Ash bin Wa’il (Abu Muhammad), sedangkan muridnya yaitu Darraj bin Sam’an (Abu As-Samah), kualitasnya yaitu Tsiqah.

#### 11. Darraj<sup>25</sup>

Nama aslinya yaitu Darraj bin Sam’an, thabaqanya As-Sughra min Al-Atba’, keturunan Al-Qurasyi As-Sahmi, kunyahnya Abu As-Samh yang bertempat tinggal di Marwa dan wafat pada tahun 126 Hijriyah. Guru beliau dalam periwayatan hadis ini adalah Abdurrahman bin Jubair, sedangkan muridnya yaitu Abdullah bin Lahi’ah bin Uqbah (Abu Abdirrahman), kualitasnya Shaduq.

#### 12. Ibnu Lahi’ah<sup>26</sup>

<sup>21</sup> Ibid., Jilid 2, h. 458.

<sup>22</sup> Ibid., Jilid 7, h. 420.

<sup>23</sup> Ibid., Jilid 4, h. 414.

<sup>24</sup> IBID., jilid 5, h. 67.

<sup>25</sup> Ibid., Jilid 3, h. 29.

Nama aslinya yaitu Abdullah bin Lahi'ah bin 'Uqbah, thabaqahnya Kibar Al-Atba', keturunan Al-Hadlrami, kunyahnya Abu Abdirrahman yang bertempat tinggal di Marwa dan wafat pada tahun 174 Hijriyah. Guru beliau dalam periwayatan hadis ini yaitu Darraj bin Sam'an (Abu As-Samh), sedangkan muridnya yaitu Al-Hasan bin Musa (Abu Ali), kualitasnya Shaduq.

13. Hasan<sup>27</sup>

Nama aslinya adalah Al-Hasan bin Musa, thabaqahnya As-Sughra min Al-Atba', keturunan Al-Baghdadi, kunyahnya Abu Ali, laqabnya Al-Asyyab yang bertempat tinggal di Al-Jazirah, wafat di Ar-Ray pada tahun 209 Hijriyah. Gurunya dalam periwayatan hadis ini yaitu Abdullah bin Lahi'ah bin Uqbah (Abu Abdirrahman), sedangkan muridnya yaitu Ahman bin Muhammad bin Hanbal bin Hilal bin Asad (Abu Abdillah), kualitasnya Tsiqah.

14. Isra'il<sup>28</sup>

Nama aslinya adalah Isra'il bin Yunus bin Abi Ishaq, thabaqahnya Kibar Al-Atba', keturunan As-Sa'bi Al-Hamdani, kunyahnya Abu Yusuf yang bertempat tinggal di Kufah dan wafat pada tahun 160 Hijriyah. Gurunya dalam periwayatan hadis ini yaitu Utsman bin Ashim bin Hashin (Abu Hashin), sedangkan muridnya yaitu Al-Aswad bin Amir (Abu Abdirrahman), kualitasnya Tsiqah.

15. Aswad bin Amir<sup>29</sup>

Nama aslinya yaitu Al-Aswad bin Amir, thabaqahnya s-Sughra min Al-Atba', keturunan As-Syami, kunyahnya Abu Abdirrahman, yang bertempat tinggal di Baghdad dan wafat di Baghdad pada tahun 208 Hijriyah. Guru beliau dalam periwayatan hadis ini adalah Abu Bakar bin 'Ayyasy dan Isra'il bin Musa bin Abi Ishaq (Abu Yusuf), sedangkan muridnya yaitu Ahman bin Hanbal, kualitasnya Tsiqah.

16. Jariyah bin Qudamah<sup>30</sup>

Nama aslinya adalah Jariyah bin Qudamah bin Zuahair, thabaqahnya Shahabi, keturunan At-Tamimi As-Sa'di, kunyahnya Abu Ayub. Gurunya dalam periwayatan hadis ini yaitu Rasulullah SAW, sedangkan muridnya yaitu Al-Ahnaf bin Qais (Adl-Dlahak bin Qais bin Mu'awiyah bin Hashin (Abu Bahr), kualitasnya Al-'Adalah wa At-Tautsiq.

17. Al-Ahnaf bin Qais<sup>31</sup>

Nama aslinya adalah Adl-Dlahak bin Qais bin Mu'awiyah bin Hashin, thabaqahnya min Kibar At-Tabi'in, keturunan At-Tamimi As-Sa'di, kunyahnya Abu Bahr, laqabnya Al-Ahnaf, yang bertempat tinggal di Bashrah dan wafat di Kufah pada tahun 67 Hijriyah. Gurunya dalam periwayatan hadis ini adalah Jariyah

---

<sup>26</sup> Ibid., Jilid 4, h. 449.

<sup>27</sup> Ibid., Jilid 2, h. 296.

<sup>28</sup> Ibid., Jilid 1, h. 277.

<sup>29</sup> Ibid., Jilid 1, h. 350.

<sup>30</sup> Ibid., Jilid 2, h. 20.

<sup>31</sup> Ibid., Jilid 4, h. 77.

bin Qudamah bin Zuhair (Abu Ayub), sedangkan muridnya yaitu Urwah bin Az-Zubair bin Al-Awam bin Huwailid bin Asad (Abu Abdillah), kualitasnya Tsiqah.

18. Abi<sup>32</sup>

Nama aslinya yaitu Urwah bin Az-Zubair bin Al-Awam bin Khuwailid bin Asad bin Abdil 'Izzi bin Qushaiy, thabaqahnya Al-Wustha min At-Tabi'in, keturunan Al-Asadi, kunyahnya Abu Abdillah, yang bertempat tinggal di Madinah dan wafat pada tahun 93 Hijriyah. Gurunya dalam periwayatan hadis ini adalah Adl-Dlahak bin Qais bin Mu'awiyah bin Hashin (Abu Bahr), sedangkan muridnya yaitu Hisyam bin Urwah bin Az-Zubair bin Al-Awam (Abu Al-Mundzir), kualitasnya Tsiqah.

19. Hisyam bin Urwah<sup>33</sup>

Nama aslinya yaitu Hisyam bin Urwah bin Az-Zubair bin Al-Awam, thabaqahnya As-Sughra min At-Tabi'in, keturunan Al-Asadi, kunyahnya Abu Al-Mundzir, yang bertempat tinggal di Madinah, dan wafat di Baghdad pada tahun 145 Hijriyah. Gurunya dalam periwayatan hadis ini yaitu Urwah bin Az-Zubair bin Al-Awam bin Khuwailid bin Asad (Abu Abdillah) dan Zuhair bin Mu'awiyah, sedangkan muridnya yaitu Yahya bin Sa'id bin Qais (Abu Sa'id) dan Abdullah bin Numair, kualitasnya Tsiqah Rubbama Dallis.

20. Yahya bin Sa'id<sup>34</sup>

Nama aslinya adalah yahya bin Sa'id bin Farukh, thabaqahnya As-Sughra min Al-Atba', keturunan Al-Qaththan Al-Tamimi, kunyahnya Abu Sa'id, laqabnya Al-Ahwal yang bertempat tinggal di Bashrah dan wafat di Bashrah pada tahun 198 Hijriyah. Adapun gurunya dalam periwayatan hadis ini adalah Hisyam bin Urwah bin Az-Zubair bin Al-Awam (Abu Al-Mundzir), sedangkan muridnya yaitu Ahmad bin Muhammad bin Hanbal bin Asad (Abu Abdillah), kualitasnya Tsiqah Mutqin Hafidz Imam Qudwah.

21. Ibnu Numair<sup>35</sup>

Namanya aslinya Abdullah bin Numair, thabaqahnya As-Sughra min Al-Atba', keturunan Al-Hamdani Al-Kharafi, kunyahnya Abu Hisyam, yang bertempat tinggal di Kufah dan wafat pada tahun 199 Hijriyah. Gurunya dalam periwayatan hadis ini adalah Hisyam bin Urwah bin Az-Zubair bin Al-Awam (Abu Al-Mundzir), sedangkan muridnya yaitu Ahmad bin Muhammad bin Hanbal bin Hilal bin Asad (Abu Abdillah), kualitasnya Tsiqah.

22. Abihi<sup>36</sup>

Nama aslinya yaitu Abdullah bin Dzakwan Abu Az-Zinad, thabaqahnya As-Sughra min At-Tabi'in, keturunan Al-Qurasyi, kunyahnya Abu Abdirrahman, laqabnya Abu Az-Zinad yang bertempat tinggal di Madinah dan wafat di Madinah pada tahun 130 Hijriyah. Gurunya dalam periwayatan hadis ini adalah Urwah bin Az-Zubair bin Al-Awam bin Khuwailid bin Asad (Abu Abdillah), sedangkan

---

<sup>32</sup> Ibid., Jilid 5, h. 454.

<sup>33</sup> Ibid., Jilid 9, h. 56.

<sup>34</sup> Ibid., Jilid 9, h. 234.

<sup>35</sup> Ibid., Jilid 4, h. 516.

<sup>36</sup> Ibid., Jilid 4, h. 287.

muridnya yaitu Abdurrahman bin Abi Az-Zinad Abdullah bin Dzakwan (Abu Muhammad), kualitasnya Tsiqah.

23. Ibnu Abi Az-Zinad<sup>37</sup>

Nama aslinya yaitu Abdirrahman bin Abi Az-Zinad Abdullah bin Dzakwan, thabaqahnya Kibar Al-Atba', keturunan Al-Qurasyi, kunyahnya Abu Muhammad yang bertempat tinggal di Madinah dan wafat pada tahun 174 Hijriyah. Gurunya dalam periwayatan hadis ini yaitu Abdullah bin Dzakwan Abu Az-Zinad (Abu Abdirrahman), sedangkan muridnya yaitu Al-Husain bin Muhammad bin Bahram (Abu Muhammad), kualitasnya Shaduq.

24. Husain bin Muhammad<sup>38</sup>

Nama aslinya Al-Husain bin Muhammad bin Bahram, thabaqahnya As-Sughra min Al-Atba', keturunan At-Tamimi Al-Marwadzi, kunyahnya Abu Muhammad, laqabnya Al-Muaddib yang bertempat tinggal di Baghdad dan wafat di Baghdad pada tahun 213 Hijriyah. Gurunya dalam periwayatan hadis ini adalah Abdurrahman bin Abi Az-Zinad Abdullah bin Dzakwan (Abu Muhammad), sedangkan muridnya yaitu Ahmad bin Hanbal, kualitasnya Tsiqah.

25. Zuhair<sup>39</sup>

Nama aslinya adalah Zuhair bin Mu'awiyah bin Khudaij, thabaqahnya Kibar Al-Atba', keturunan Al-Ju'fi, kunyahnya Abu Khaitsamah yang bertempat tinggal di Kufah dan wafat di Al-Jazirah pada tahun 173 Hijriyah. Gurunya dalam periwayatan hadis ini adalah Hisyam bin Urwah bin Az-Zubair bin Al-Awam (Abu Al-Mundzir), sedangkan muridnya yaitu Mudlafir bin Mudrik (Abu Kamil), kualitasnya Tsiqah Tsabt.

26. Abu Kamil<sup>40</sup>

Namanya adalah Mudlafir bin Mudrik, thabaqahnya As-Sughra min Al-Atba', nasabnya Al-Kharasani, kunyahnya Abu Kamil, yang bertempat tinggal di Baghdad dan wafat pada tahun 207 Hijriyah. Adapun gurunya dalam periwayatan hadis ini adalah Zuhair bin Mu'awiyah bin Khudaij (Abu Khaitsamah), sedangkan muridnya yaitu Ahmad bin Hanbal, kualitasnya Tsiqah Mutqin

27. Ma'mar<sup>41</sup>

Nama aslinya adalah Ma'mar bin Rasyid. Thabaqahnya Kibar Al-Atba', keturunan Al-Azdi Al-Bashri, kunyahnya Abu Urwah yang bertempat tinggal di Yaman dan wafat pada tahun 154 Hijriyah. Adapun gurunya dalam periwayatan hadis ini adalah Muhammad bin Muslim bin Ubaidillah bin Abdillah bin Syihab (Abu Bakar), sedangkan muridnya yaitu Abdurrazaq bin Hammam bin Nafi' (Abu Bakar), kualitasnya Tsiqah Tsabt.

28. Abdurrazaq<sup>42</sup>

---

<sup>37</sup> Ibid., Jilid 5, h. 84.

<sup>38</sup> Ibid., Jilid 2, h. 334.

<sup>39</sup> Ibid., Jilid 3, h. 177.

<sup>40</sup> Ibid., Jilid 8, h. 216.

<sup>41</sup> Ibid., Jilid 2, h. 282.

<sup>42</sup> Ibid., Jilid 5, h. 213.

Nama aslinya adalah Abdurrazaq bin Hammam bin Nafi', thabaqahnya As-Sughra min Al-Atba', keturunan Al-Humairi Ash-Shan'ani, kunyahnya Abu Bakar yang bertempat tinggal di Yaman, dan wafat di Yaman pada tahun 211 Hijriyah. Adapun gurunya dalam periwayatan hadis ini adalah Ma'mar bin Rasyid (Abu Urwah), sedangkan muridnya yaitu Ahmad bin Muhammad bin Hanbal bin Hilal bin Asad (Abu Abdullah), kualitasnya Tsiqah Hafidz.

Untuk lebih jelasnya lihat penjelasan berikut:

1. Analisis ketersambungan sanad hadis jangan marah

Untuk menganalisa ketersambungan sanad hadis, maka dibutuhkan kitab bantu untuk penelusuran biografi para perawinya guna melihat guru-guru dan murid-muridnya dalam hal ini penulis menggunakan bantuan cd hadis dan kitab Tahdzib At-Tahdzib<sup>43</sup>, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

NO.	NAMA PERAWI	GURU	MURID	STATUS
1.	Abu Hurairah	Rasulullah SAW	Abu Shalih Dzakwan	Muttashil
2.	Abu Shalih Dzakwan	Abu Hurairah	Utsman bin Ashim bin Hashin	Muttashil
3.	Abu Hashin	Dzakwan	Abu Bakar bin 'Ayyasy bin Salim dan Isra'il bin Yunus	Muttashil
4.	Abu Bakar bin 'Ayyasy	'Utsman bin Hashin	Yahya bin Yusuf dan Abu Kuraib	Muttashil
5.	Yahya bin Yusuf	Abu Bakar bin 'Ayyasy	Al-Bukhari	Muttashil
6.	Abu Kuraib	Abu Bakar bin 'Ayyasy	At-Tirmidzi	Muttshil
7.	Humaid bin Abdirrahman	Rasulullah SAW	Muhammad bin Muslim (Ibnu Syihab Az-Zuhri)	Muttashil
8.	Ibnu Syihab	Humaid bin Abdirrahman bin 'Auf	Malik bin Anas dan Ma'mar bin Rasyid	Muttashil
9.	Abdullah bin 'Amr	Rasulullah SAW	Abdurrahman bin Jubair	Muttashil
10.	Abdurrahman bin	Abdullah bin	Darraj bin	Muttashil

<sup>43</sup> Lihat kitab Tahdzib At-Tahdzib karya Ibnu Hajar Al-Asqalani, dan CD hadits mausu'ah al-kutub al-tis'ah.

	Jubair	‘Amr	Sam’an	
11.	Darraaj bin Sam’an	Abdurrahman bin Jubair	Abdullah bin Lahi’ah	Muttashil
12.	Ibnu Lahi’ah	Darraaj bin Sam’an	Al-Hasan bin Musa	Muttashil
13.	Al-Hasan bin Musa	Abdullah bin Lahi’ah	Ahmad bin Hanbal	Muttashil
14.	Isra’il bin Yunus	‘Utsman bin ‘Ashim Hashin	Al-Aswad bin ‘Amir	Muttashil
15.	Al-Aswad bin Musa	Abu Bakar bin ‘Ayyasy dan Isra’il bin Yunus	Ahmad bin Hanbal	Muttashil
16.	Jariyah bin Qudamah	Rasulullah SAW	Al-Ahnaf bin Qais	Muttashil
17.	Al-Ahnaf bin Qais	Jariyah bin Qudamah	‘Urwah bin Az-Zubair	Muttashil
18.	‘Urwah bin Az-Zubair	Adl-Dlahak bin Qais	Hisyam bin ‘Urwah	Muttashil
19.	Hisyam bin ‘Urwah	‘Urwah bin Az-Zubair	Yahya bin Sa’id dan Abdullah bin Numair	Muttashil
20.	Yahya bin Sa’id	Hisyam bin ‘Urwah	Ahmad bin Hanbal	Muttashil
21.	Ibnu Numair	Hisyam bin ‘Urwah	Ahmad bin Hanbal	Muttashil
22.	Abdullah bin Dzakwan	‘Urwah bin Az-Zubair	Abdurrahman bin Abi Az-Zinad	Muttashil
23.	Ibnu Abi Az-Zinad	Abdullah bin Dzakwan	Al-Husain bin Muhammad bin Bahram	Muttashil
24.	Al-Husain bin Muhammad	Abdurrahman bin Abi Az-Zinad	Ahmad bin Hanbal	Muttashil
25.	Zuhair bin Mu’awiyah	Hisyam bin ‘Urwah	Mudlafir bin Mudrik	Muttashil
26.	Mudlafir bin Mudrik	Zuhair bin Mu’awiyah	Ahmad bin Hanbal	Muttashil
27.	Ma’mar	Ibnu Syihab	Abdurrazak bin Hammam	Muttashil
28.	Abdurrazaq	Ma’mar bin	Ahmad bin	Muttashil

	Rasyid	Hanbal	
--	--------	--------	--

Berdasarkan data pada tabel di atas, semua perawi antara guru dan murid dalam biografinya saling mengakui sehingga semuanya muttashil tidak ada yang terputus dengan demikian hadis ini secara kualitas masuk katagori hadis shahih karena sanadnya bersambung (muttashil).

## 2. Analisis ke-adil-an dan ke-dlabit-an

Untuk menganalisa ke-adil-an dan ke-dlabit-an seorang perawi dibutuhkan penelusuran pada biografi mereka karena di dalamnya terdapat pendapat para kritikus atau tokoh rijal hadis yang menilai kualitas setiap perawi. Adapun hasil penelusura yang dibantu cd hadis dan kitab Tahdzib At-Tahdzib yaitu sebagai berikut:

NO.	NAMA PERAWI	RATIBAH
1.	Abu Hurairah	Al-‘Adalah wa At-Tautsiq
2.	Abu Shalih Dzakwan	Tsiqah Tsabt
3.	Abu Hashin	Tsiqah Tsabt Rubbama Dallis
4.	Abu Bakar bin ‘Ayyasy	Tsiqah
5.	Yahya bin Yusuf	Tsiqah
6.	Abu Kuraib	Tsiqah Hafidz
7.	Humaid bin Abdirrahman	Tsiqah
8.	Ibnu Syihab	Muttafaqun ‘ala Jalalatihi wa Itqanihi
9.	Abdullah bin ‘Amr	Al-‘Adalah wa At-Tautsiq
10.	Abdurrahman bin Jubair	Tsiqah
11.	Darraj bin Sam’an	Shaduq
12.	Ibnu Lahi’ah	Shaduq
13.	Al-Hasan bin Musa	Tsiqah
14.	Isra’il bin Yunus	Tsiqah
15.	Al-Aswad bin Musa	Tsiqah
16.	Jariyah bin Qudamah	Al-‘Adalah wa At-Tautsiq
17.	Al-Ahnaf bin Qais	Tsiqah
18.	‘Urwah bin Az-Zubair	Tsiqah
19.	Hisyam bin ‘Urwah	Tsiqah Rubbama Dallis
20.	Yahya bin Sa’id	Tsiqah Mutqin Hafidz Imam Qudwah
21.	Ibnu Numair	Tsiqah
22.	Abdullah bin Dzakwan	Tsiqah
23.	Ibnu Abi Az-Zinad	Shaduq

24.	Al-Husain bin Muhammad	Tsiqah
25.	Zuhair bin Mu'awiyah	Tsiqah Tsabt
26.	Mudlafir bin Mudrik	Tsiqah Mutqin
27.	Ma'mar	Tsiqah Tsabt
28.	Abdurrazaq	Tsiqah Hafidz

Berdasarkan data yang ditemukan dan digambarkan pada tabel di atas, hampir semua perawi muncul dengan lafadz ta'dil, tetapi ada dua orang yaitu Abu Hashin dari jalur Al-Bukhari, At-Tirmidzi dan Ahmad bin Hanbal di nilai oleh para ulama sebagai orang yang ta'dil dan sekaligus tajrih dengan lafadz "Tsiqah Tsabt Rubbama Dallis dan Tsiqah Rubbama Dallis". Akan tetapi ada jalur pendukung dari jalur Ahmad bin Hanbal yang lainnya sehingga kelemahan perawi yang ada pada jalur-jalur tersebut bisa naik derajatnya dari yang berstatus lemah menjadi kuat. Dengan demikian hadis jangan marah ini masuk katagori shahih karena diriwayatkan oleh para perawi yang kualitasnya adil dan dlabit.

### **Pendapat Ulama Hadis tentang Marah**

Menurut Ibnu Hajar<sup>44</sup>, dalam riwayat Ahmad dan Ibnu Hibban dalam matan hadisnya orang yang bertanya kepada Rasul SAW setelah diberitahu untuk menghindari marah, ia berfikir bahwa di dalam marah terkumpul segala kejelekan. Menurut sebagian ulama, bahwa Allah menciptakan marah dari neraka dan menjadikannya tabi'at/watak bagi manusia.

Menurut Al-Mubarakfuri<sup>45</sup>, tidak boleh mengerjakan pekerjaan yang diperintahkan oleh orang yang dalam keadaan marah. Pesan Rasulullah SAW untuk meninggalkan marah terkumpul kebaikan dunia dan akahirat. Karena sesungguhnya marah itu merupakan awal terputusnya silaturrahim, mencegah kebermanfa'atan dan terkadang satu keluarga menderita kerugian akibat marah yang demikian inilah bukti berkurangnya agama. Sabda Rasulullah SAW dengan pesannya "la taghdlab" tersebut menunjukkan kepada larangan marah secara mutlak untuk tidak banyak marah.

Dalam Syarah Muwatha yaitu Al-Muntaqi<sup>46</sup>, disebutkan bahwa ketika ada shahabat meminta diajarkan kalimat yang tidak akan membuatnya lupa Rasulullah SAW hanya mengucapkan satu lafadz yaitu "la taghdlab" (jangan marah), di dalam lafadz tersebut terkumpul kebaikan, karena sesungguhnya marah sangat cenderung merusak terhadap agama. Pada waktu marah ucapan dan perbuatan condong kepada dosa baik bagi dirinya sendiri (orang yang marah) maupun orang lain (orang yang dimarahi).

<sup>44</sup> Ahmad bin Ali bin Hajar Abu Al-Fadlal Al-Asqalani Asy-Syafi'I, Fath Al-Bari Syarah Shahih Al-Bukhari, (Beirut: Dar Al-Ma'arif, 1379), Jilid 10, h. 519.

<sup>45</sup> Muhammad Abdurrahman bin Abdirrahim Al-Mubarakfuri Abu Al-'Ala, Tuhfah Al-Akhwadzi Syarah Sunan At-Tirmidzi, Jilid 5, h. 276.

<sup>46</sup> Sulaiman bin Halaf bin Sa'd bin Ayub Abu Al-Baji, Al-Muntaqi Syarah Muwatha Malik, Jilid 4, h. 295.



### **Pendapat Pakar Psikologi tentang Marah**

Ahli psikologi menunjukkan bahwa orang yang marah sangat mungkin melakukan kesalahan karena kemarahan menyebabkan kehilangan kemampuan pengendalian diri dan penilaian objektif.

Para ahli psikologi modern memandang kemarahan sebagai suatu emosi primer, alami, dan matang yang dialami oleh semua manusia pada suatu waktu, dan merupakan sesuatu yang memiliki nilai fungsional untuk kelangsungan hidup. Kemarahan dapat memobilisasi kemampuan psikologis untuk tindakan korektif. Namun, kemarahan yang tak terkendali dapat berdampak negatif terhadap kualitas hidup pribadi dan sosial.

Meskipun banyak filsuf dan penulis telah memperingatkan terhadap kemarahan yang spontan dan tak terkendali, terdapat ketidaksepakatan tentang nilai intrinsik dari kemarahan. Penanganan kemarahan telah menjadi bahan tulisan sejak para filsuf awal hingga saat ini. Ahli psikologi modern, berlawanan dengan para penulis awal, juga telah menunjukkan dampak buruk karena menekan rasa marah. Penunjukan kemarahan juga telah digunakan sebagai strategi manipulasi untuk pengaruh sosial.<sup>47</sup>

Marah merupakan gejala darah dalam hati untuk menolak gangguan yang dikhawatirkan terjadi atau karena ingin balas dendam kepada orang yang menimpakan gangguan yang terjadi padanya. Akibat dari marah, dapat menimbulkan perbuatan dhalim seperti memukul, melempar barang pecah belah, menyiksa, menyakiti orang dan mengeluarkan kata-kata yang tidak sopan, seperti menuduh, mencaci maki, berkata kotor, bahkan klimaksnya sampai membunuh.<sup>48</sup> Sebagaimana menurut Ja'far bin Muhammad,<sup>49</sup> marah adalah pintu segala kejelekan.

### **Beberapa Penyebab Timbulnya Marah**

Ada beberapa hal yang menjadi pemicu munculnya marah pada seseorang di antaranya bersifat internal dan eksternal. Adapun yang bersifat internal antara lain; (1) Lapar atau tidak punya uang, (2) Sakit, (3) Mengantuk atau sedang tidur, (4) Letih, (5) Sibuk, (6) Hamil, (7) Haid. Sedangkan yang bersifat Eksternal seperti; (1) Lingkungan, Orang lain.<sup>50</sup>

### **Akibat yang Ditimbulkan Karena Marah**

---

<sup>47</sup> <http://id.wikipedia.org/wiki/Kemarahan>, diunduh Sabtu, 6 Desember 2014.

<sup>48</sup> Diunduh dari <http://www.facebook.com/permalink.php?id> pada hari Sabtu, 22 Nopember 2014.

<sup>49</sup> Ibid.

<sup>50</sup> Diunduh dari <http://hanggaryudha.wordpress.com/2012/05/01/beberapa-penyebab-timbulnya-marah-2/> pada hari Sabtu 22 Nopember 2014.

Amarah bisa memakan sumber daya yang baik dari tubuh dan membuat seseorang yang marah kekurangan energy dampak terburuk bagi kesehatan<sup>51</sup> adalah sebagai berikut:

1. Stress, stres adalah hal sepele yang sangat berbahaya dan dapat menyebabkan beragam penyakit kronis dalam tubuh manusia. Stres dapat menyebabkan penyakit serius seperti diabetes, depresi, tekanan darah tinggi dan penyakit jantung.
2. Penyakit jantung, Kemarahan dapat memicu debaran jantung yang lebih cepat. Jika seseorang cepat marah, detak jantung akan terus meningkat dan akhirnya rentan terserang stroke.
3. Gangguan Tidur, ketika seseorang marah, hormone akan bergejolak di dalam tubuh. Itulah resiko kesehatan terburuk dari kemarahan yaitu gangguan tidur. Jika tubuh seseorang tidak dapat istirahat, maka bisa menjadi sasaran empuk bagi banyak penyakit, sulit tidur bahkan dapat membuat seseorang menjadi gila.
4. Tekanan darah tinggi, ini dapat disebabkan oleh banyak hal dan kemarahan merupakan salah satu penyebab utamanya. Ketika seseorang marah, tekanan darah akan meningkat. Hal ini bisa menyebabkan banyak kerusakan pada jantungnya.
5. Masalah pernapasan, marah juga dapat menyebabkan gangguan pernapasan seperti asma. Seseorang akan merasa sulit bernapas ketika ia marah. Kemarahan juga dapat memicu sedrangan asma dan membuat napas seseorang terengah-engah.
6. Sakit kepala, ketika seseorang marah pembuluh darah di otak akan berdenyut liar. Hal ini memicu rasa sakit di kepala.
7. Seraangan jantung, ini sering terjadi jika seseorang menjadi sangat emosional, bersemangat atau marah. Kemarahan adalah salah satu penyebab paling berbahaya yang dapat memicu serangan jantung. Oleh karenanya pasien jantung dilarang untuk terlalu sering mengekspresikan kemarahan mereka.
8. Stroke, ini terjadi ketika satu atau lebih pembuluh darah di otak pecah. Hal ini dapat terjadi ketika kemarahan membuat tekanan darah anda naik sangat tinggi. Stroke otak dapat membunuh atau melumpuhkan seketika.

**A.**

### **B. Cara Mengendalikan Rasa Marah**

Seperti yang di kutip dari Zona Psikologi<sup>52</sup> tentang bagaimana cara mengendalikan dan mengatasi rasa marah? Pada umumnya pria cenderung lebih cepat marah dan agresif dibandingkan wanita. Sifat ini disebabkan oleh pengaruh hormon testoteron terhadap proses perkembangan otak bayi lelaki sejak masih dalam kandungan.

---

<sup>51</sup> Diunduh dari <http://www.tempo.co/read/news/2013/06/26/215491267/8-Penyebab-Amarah-Dalam Kehidupan-Modern>, pada hari Sabtu 22 Nopember 2014.

<sup>52</sup><http://www.psikologizone.com/cara-mengendalikan-rasa-marah/06511219>, diunduh pada hari Sabtu, 6 Desember 2014.

Penyebab lainnya yaitu faktor sosio-kultural. Beberapa kalangan masih menganggap kemarahan sebagai suatu hal yang negatif. Seseorang boleh saja mengekspresikan perasaan tegang dan tertekannya, kecuali marah. Akibatnya banyak yang tidak tahu bagaimana cara untuk mengungkapkan rasa marah secara tepat.

Cara ini tidak mudah dilakukan, yaitu mengekspresikan rasa marah secara terbuka tanpa melakukan tindakan agresif (menyerang). Perlu belajar memahami apa yang sebenarnya anda inginkan tanpa menyakiti orang lain.

Penelitian lainnya juga menemukan bahwa faktor keluarga turut memegang peranan. Orang menjadi mudah marah, biasanya berasal dari keluarga korban perceraian, sering bertikai, membentak dan tidak cukup memiliki komunikasi emosional.

Rasa marah berperan penting karena merupakan komponen yang mematicikan dari sindroma kepribadian tipe A. Kepribadian tipe A memiliki ciri yang sangat berbeda dengan tipe kepribadian B. Berikut adalah ciri-ciri kepribadian tipe A:

1. Memiliki sifat selalu tergesa-gesa dalam menjalankan sesuatu
2. Berbicara dengan cepat dan seringkali memotong pembicaraan orang lain
3. Memiliki rasa bersaing tinggi bahkan dalam situasi non kompetitif
4. Cenderung ingin berprestasi dan selalu bersikap waspada
5. Mengambil sikap bermusuhan dan agresif

**Adapun cara mengendalikan marah yaitu ; (1) Tetap berkepala dingin,**

Cara terbaik untuk mengatasi rasa marah adalah dengan mengetahui hal-hal yang memicunya dan mencegah agar faktor pemicu tersebut tidak sampai membuat seseorang kehilangan kontrol. (2) **Bersikap rileks**, Cara ini terlihat biasa, tetapi memiliki efek yang penting. Pada saat anda merasa ingin meledak, cobalah untuk menarik nafas dalam-dalam sebanyak dua atau tiga kali kemudian keluarkan secara perlahan-lahan. Ketika anda sedang menarik nafas dalam-dalam, ucapkan kata-kata “rileks” atau “tenang” secara perlahan. (3) **Ubah cara berpikir**, Dari pada anda memaki-maki dalam hati, “Huh, semuanya jadi kacau begini!” Cobalah untuk menggantinya dengan kalimat, “Kekacauan ini bukan akhir dari segalanya, kan? Percuma saja saya marah-marah, toh tidak akan menyelesaikan masalah.” (4) **Komunikasi**, Seorang yang biasanya marah, akan cepat sekali mengambil kesimpulan dan seringkali keliru. Jadi, langkah pertama yang perlu dilakukan dalam suasana memanas, cobalah tenangkan diri anda dan berpikir jernih. Pada saat yang bersamaan cobalah untuk mendengarkan apa yang dikatakan oleh lawan bicara anda dan pikirkan baik-baik sebelum menjawabnya. (5) **Bercanda dan bercerita lucu**, Mungkin anda kadang-kadang merasa jenuh atau kesepian selagi di tempat kerja. Bila hal ini terjadi, cobalah untuk bercanda dengan teman sebelah anda atau di depan anda. Bercanda dan saling bertukar cerita lucu mampu meredakan ketegangan. Jika tidak memungkinkan, silahkan baca atau lihat gambar-gambar lucu dari buku maupun internet.

**Penutup**

Demikian tulisan ini kami paparkan semoga dapat memberikan inspirasi kepada para pembaca untuk mampu menahan marah, karena seorang pemaarah hidupnya tidak tenang dan tidak nyaman, selain itu juga merugikan baik bagi dirinya sendiri maupun orang yang ada disekelilingnya. Wallahu A'lam!

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah bin Muhammad bin Isma'il bin Ibrahim bin Al-Mughirah bin Bardizbah Al-Bukhari Al-Ja'fi, Shahih Al-Bukhari, (Beirut: Dar Al-Fikr, 2000), Jilid 4, Juz 7, hal. 99-100
- Ahmad bin Ali bin Hajar Abu Al-Fadlal Al-Asqalani Asy-Syafi'I, Fath Al-Bari Syarah Shahih Al-Bukhari, (Beirut: Dar Al-Ma'arif, 1379), Jilid 10, hal. 519.
- Ahmad bin Hanbal, Musnad Ahmad bin Hanbal,(Beirut : dar Al-Fikr, tt), Jilid 2, hal. 175.
- Diunduh dari <http://hanggaryudha.wordpress.com/2012/05/01/beberapa-penyebab-timbulnya-marah-2/> pada hari Sabtu 22 Nopember 2014.
- Diunduh dari <http://www.facebook.com/permalink.php?id> pada hari Sabtu, 22 Nopember 2014.
- Diunduh dari <http://www.tempo.co/read/news/2013/06/26/215491267/8-Penyebab-Amarah-Dalam> Kehidupan-Modern, pada hari Sabtu 22 Nopember 2014.
- <http://id.wikipedia.org/wiki/Kemarahan>, diunduh Sabtu 6 Desember 2014.
- <http://id.wikipedia.org/wiki/Kemarahan>, diunduh Sabtu, 6 Desember 2014.
- <http://www.psikologizone.com/cara-mengendalikan-rasa-marah/06511219>, diunduh pada hari Sabtu, 6 Desember 2014.
- Ibnu Hajar Al-Asqalani, Kitab Tahdzib At-Tahdzib, (Beirut : Dar Al-Fikr, 1995), Jilid 10, hal. 294-297.
- kitab Tahdzib At-Tahdzib karya Ibnu Hajar Al-Asqalani, dan CD hadis mausu'ah al-kutub al-tis'ah.
- Muhammad Abdurrahman bin Abdirrahim Al-Mubarakfuri Abu Al-'Ala, Tuhfah Al-Akhwadzi Syarah Sunan At-Tirmidzi, Jilid 5, hal. 276
- Muhammad bin 'Isa bin Saurah, Sunan At-Tirmidzi, (Beirut: Dar Ihya At-Turats Al-'Arabi, 1995), Jilid 4, hal. 371.
- Sulaiman bin Halaf bin Sa'd bin Ayub Abu Al-Baji, Al-Muntaqi Syarah Muwatha Malik, Jilid 4, hal. 295.
- Thafar Ahmad Al-Utsmani At-Tahanawi, Qawa'id fi 'Ulum Al-Hadis, (Beirut: Maktabah Al-Mathbu'at Al-Islamiyah), hal. 33-34.
- Wensinck dkk, Al-Mu'jam Al-Mufahras li Alfadz al-Hadis an-Nabawy, (Brill-Leiden, 1962), Jilid 4, hal. 523.
- Yahya bin Yahya Al-Laitsi, Muwatha' Malik, (Beirut: Dar Al-Kutub Al-'Ilmiyah, 2002), hal. 505.