

4 Cara Meredam Marah Dan Emosi Menurut Rasulullah

written by Ahmad Khalwani, M.Hum



Harakatuna.com - Marah adalah kondisi alamiah yang dirasakan manusia ketika ada sesuatu yang tidak seperti yang diharapkan. Marah muncul secara naluriah. Manusia tidak bisa menolak munculnya marah, yang bisa dilakukan manusia adalah mengelola marah. Islam sebagai agama yang sejalan dengan fitrah manusia juga mempunyai cara untuk meredam marah. Dan berikut 4 cara meredam marah dan emosi menurut Rasulullah

Nabi Muhammad sendiri dalam hadisnya melarang umatnya untuk meluapkan kemarahannya. Nabi Muhammad menyatakan orang yang sanggup menahan marahnya agar tidak sampai meluap-luap maka balasannya adalah [surga](#)

لَا تَغْضَبْ وَلكَ الْجَنَّةُ

Artinya: “Janganlah kamu marah, maka kamu akan masuk Surga”

Dan berikut cara [Rasulullah](#) meredam marah

Pertama, hal utama yang bisa dilakukan ketika marah adalah meminta perlindungan kepada Allah dengan membaca taawudz

إِذَا غَضِبَ الرَّجُلُ فَقَالَ أَعُوذُ بِاللَّهِ ، سَكَنَ غَضَبُهُ

Artinya: “Jika seseorang dalam keadaan marah, lantas ia ucapkan, A’udzu billah (Aku meminta perlindungan kepada Allah)’, maka redamlah marahnya”

Kedua, cara meredam marah yang efektif adalah dengan diam. Karena orang yang marah biasanya akan meluapkan kata-kata yang kotor. Maka diam adalah solusinya

وَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَسْكُتْ

Artinya: “Jika salah seorang di antara kalian marah, diamlah.”

Ketiga adalah dengan berganti dan berpindah posisi. Nabi Muhammad bersabda

إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ، فَإِنْ نَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ، وَإِلَّا فَلْيُضْطَجِعْ

“Bila salah satu di antara kalian marah saat berdiri, maka duduklah. Jika marahnya telah hilang (maka sudah cukup). Namun jika tidak lenyap pula maka berbaringlah.”

Dan keempat adalah dengan mengambil air wudu. Marah itu berasal dari setan yang terbuat dari api, maka cara meredamnya tentu dengan air

إِنَّ الْغَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ وَإِنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ بِالْمَاءِ فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ

Artinya: “Sesungguhnya amarah itu dari setan dan setan diciptakan dari api. Api akan padam dengan air. Apabila salah seorang dari kalian marah, hendaknya berwudu”

Demikianlah 4 cara meredam marah menurut Rasulullah