

# MENAHAN MARAH

Oleh Nurcholish Madjid

Sidang Jumat yang terhormat.

Salah satu ciri-ciri orang yang bertakwa yang disebutkan dalam al-Qur'an ialah tercantum dalam firman Allah:

*“Dan bersegeralah kamu kepada ampunan dari Tuhanmu dan kepada surga yang luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan untuk orang-orang yang bertakwa, (yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan,”* (Q 3:133-134).

Sebetulnya, firman Allah di atas berada dalam deretan ayat yang menggambarkan tentang poin-poin *al-akhlāq al-karimah* atau budi pekerti luhur. Dalam khutbah pendek ini, saya ingin mengemukakan sedikit mengenai apa yang dimaksud *wa 'l-kāzhimīn-a 'l-ghayzh-a wa 'l-āfin-a 'an-i 'l-nās*, yaitu mereka yang pandai menahan marah dan mudah memaafkan manusia. Tentu, ini bukanlah anjuran agar kita menunjukkan sikap lembek dan lemah. Tidak. Tetapi seperti dikatakan dalam sebuah pepatah Arab bahwa seseorang tidak akan memberi sesuatu kecuali kalau dia punya sesuatu tersebut, *al-insān-u lā yu'thī illā mā lahu*.

Kita bisa memberi uang kalau punya uang, bisa memberi makan kalau mempunyai makanan. Demikian juga, kalau kita sanggup memberi maaf, berarti mempunyai kekayaan yang membuat sanggup memberi maaf. Yaitu *confidence*, mantap kepada diri sendiri.

Perasaan yang tidak dapat diliputi oleh kekhawatiran. Sehingga memberi maaf bukanlah tindakan kekalahan melainkan justru kemenangan. Rasulullah Muhammad *saw* bersabda:

*“Yang dikatakan berani, bukanlah orang yang menantang kesana-kemari, tetapi yang dikatakan berani ialah orang yang sanggup menahan marah.”*

Ajaran ini tentu saja mempunyai kaitan dengan berbagai ajaran lain di dalam agama kita, misalnya sabar. Sabar, bukanlah istilah yang umumnya disalahpahami dalam percakapan sehari-hari. Seolah-olah menunjukkan sikap apatis dan menyerah tanpa daya. Tapi sabar adalah kesanggupan untuk memikul penderitaan. Oleh karena itu kita mempunyai harapan di masa depan, karena berharap kepada Allah. Kita yakin bahwa akhirnya akan memperoleh kemenangan. Allah berfirman:

*“Kalau kamu menderita, mereka pun menderita seperti kamu, tetapi kamu mempunyai harapan kepada Allah yang mereka tidak punya,”* (Q 4:104).

Itulah kelebihan kita. Semua orang dari segi penderitaan itu sama. Tetapi kelebihan orang beriman, ialah bahwa dalam penderitaan, dia tetap mempunyai harapan kepada Allah *swt*. Harapan itu ibarat pelampung yang mengambangkan kita dalam lautan dan gelombang kehidupan yang tidak menentu. Ada pepatah Arab “*mā abyagh-a ’l-’aisy law lā wus’at-u ’l-’amal-i*”, alangkah sempitnya hidup ini kalau tidak karena lapangnya harapan-harapan.

Kita berani hidup karena ada harapan. Sesuatu yang kita inginkan ternyata tidak terjadi hari ini, masih kita harapkan mudah-mudahan terjadi besok, dan kita pun tahan hidup sampai besok, minggu depan, bulan depan, atau tahun depan. Atau bahkan — seperti diajarkan agama — dalam kehidupan setelah mati. Orang beriman selalu mempunyai harapan dan tabah. Ada ungkapan dari Allah yang akrab sekali kepada orang-orang sabar:

*“(Sambil mengucapkan): ‘Salam kepadamu atas kesabaranmu’. Sungguh membahagiakan hasil terakhir dari semua proses ini,” (Q 13:24).*

Ajaran ini (menahan marah dan pemaaf) juga berkorelasi dengan ajaran untuk tidak putus asa. Ini diungkapkan dalam al-Qur’an melalui mulut Nabi Ya’qub yang bergelar Israel. Yaitu ketika dia berpesan kepada anak-anaknya dalam usaha mencari Yusuf di Mesir. Nabi Ya’qub berpesan: “Hendaknya kamu jangan putus asa dari rahmat Allah”.

*“Kamu janganlah putus asa dari rahmat Allah, tidak ada orang yang putus asa dari rahmat Allah, kecuali orang-orang yang tidak percaya kepada Allah,” (Q 12:87).*

Korelasi iman adalah harapan, *asa* adalah bahasa Arab artinya harapan, putus asa artinya putus harapan. Maka, kaum beriman selalu mempunyai energi untuk menghadapi tantangan. Itulah sebabnya mengapa kita dianjurkan melalui sebuah hadis agar setelah shalat membaca *subhān-a ‘l-Lāh, al-hamd-u li ‘l-Lāh, Allāh-u akbar*. *Subhān-a ‘l-Lāh* berarti Mahasuci Allah, yang dalam salah satu ayat al-Qur’an lengkapnya ialah:

*“Mahasuci Allah dari apa yang mereka syirikkan,” (Q 52:43).*

Dan ucapan *subhān-a ‘l-Lāh* sebagai *tasbīh* atau memahasucikan Allah bermakna membebaskan diri kita dari dugaan yang negatif kepada Allah. Dalam hidup ini banyak sekali pengalaman yang tidak semuanya menyenangkan. Suatu bahaya besar kalau kita mengalami kehidupan yang tidak menyenangkan, kemudian menuduh Tuhan tidak adil, tidak berpihak kepada kita dan meninggalkan kita.

Ini adalah permulaan dari pesimisme kepada Tuhan, dan juga merupakan permulaan gejala kehilangan harapan kepada Allah. Kalau terus-menerus terjerembab pada situasi-situasi seperti ini, kita akan menghadapi kebangkrutan ruhani, karena tidak ada lagi yang bisa diharapkan. Pandangan negatif kepada Tuhan harus

dihilangkan dengan mengucapkan *subhān-a 'l-Lāh*. Al-Qur'an menggambarkan orang kafir sebagai orang yang mempunyai dugaan-dugaan buruk kepada Allah:

*“Dan supaya Dia mengazab orang-orang munafik laki-laki dan perempuan dan orang-orang musyrik laki-laki dan perempuan yang mereka itu berprasangka buruk terhadap Allah. Mereka akan mendapat giliran (kebinasaan) yang amat buruk dan Allah memurkai dan mengutuk mereka serta menyediakan bagi mereka neraka jahannam. Dan (neraka jahannam) itulah sejahat-jahat tempat kembali,”* (Q 48:6).

Kalau berhasil menghilangkan pandangan negatif kepada Tuhan, hendaknya diteruskan dengan *al-hamd-u li 'l-Lāh*. Pandangan pesimis-negatif diganti dengan pandangan optimis-positif. Apa pun yang terjadi pasti ada hikmahnya. Merupakan kesombongan yang tidak masuk akal, jika kita ingin mengetahui kehendak Tuhan. Tuhan Mahakuasa dan Mahabesar, sedang kita makhluk lemah (*dla'if*), tidak mungkin mengetahui segala sesuatu yang dikehendaki Allah. Karenanya, kita dituntut percaya pada Allah sebab di baliknya ada hikmah.

Pandangan pesimis-negatif hendaknya diganti pandangan yang optimis-positif. Contoh yang paling nyata ialah ketika Rasulullah Muhammad *saw* setelah berhasil membebaskan Makkah, beliau mengatakan kepada para sahabatnya, “Setelah ini Allah menjanjikan bagi kamu pembebasan Persia dan Roma”. Sehingga orang Yahudi yang mendengarnya mengatakan, “Hai Muhammad, sombong sekali, kamu hanya bersama orang Makkah, Madinah, dan Hijaz mau menaklukkan *super power* Persia dan Romawi?” Negara *super power* ketika itu ialah Persia dan Romawi atau Byzantium. Nabi tidak menjawab, dan kemudian turun firman Allah *swt*:

*“Katakanlah: ‘Wahai Tuhan yang mempunyai kerajaan Engkau berikan kerajaan kepada orang yang Engkau kehendaki dan Engkau cabut kerajaan dari orang yang Engkau kehendaki. Engkau memuliakan orang yang Engkau kehendaki dan Engkau binasakan orang yang Engkau*

*kehendaki. Di tangan Engkaulah segala kebajikan. Sesungguhnya Engkau Mahakuasa atas segala sesuatu,”* (Q 3:26).

Kenyataannya, secara historis memang kemudian Persia jatuh ke tangan orang Islam. Sedang Byzantium dan Konstantinopel baru jatuh ke tangan orang Islam pada masa dinasti Utsmaniyah, yaitu pada pemerintahan Sultan Muhammad Utsmani. Ini persis seperti yang dijanjikan ayat al-Qur'an tadi.

Yang harus dipahami dari *bi-yadika al-khayr* ialah bahwa bangkit dan tumbangnya kekuasaan adalah semacam agenda Tuhan untuk kebaikan kita. Jadi kita harus berani mencari hikmah di balik itu dan tidak menuduh Tuhan melupakan, tidak melindungi, atau meninggalkan umatnya. Nabi Muhammad *saw* sendiri pernah merasa seperti itu, maka turun firman Allah:

*“Demi waktu matahari sepenggalahan naik, dan demi malam apabila telah sunyi, Tuhanmu tiada meninggalkan kamu dan tiada (pula) benci kepadamu, dan sesungguhnya akhir itu lebih baik kepadamu dari permulaan. Dan kelak Tuhanmu pasti memberikan karunia-Nya kepadamu, lalu (hati) kamu menjadi puas,”* (Q 93:1-5).

Yang menarik di situ, dari segi tata bahasa Arab ialah disebutnya *sawfa*. *Sawfa* artinya akan dalam arti jangka panjang. *Sawfa yu'thika* jadi Allah akan memberimu Muhammad. Kapan? Ya nanti atau besok. Kalau pakai istilah *sayu'thika* barangkali hanya seminggu, sebulan, atau setahun. Tapi kalau *sawfa yu'thika* bisa lebih panjang dari itu.

Secara historis, memang kemudian terwujud, karena setelah surat *al-Dluhā* turun, Nabi kemudian hijrah dan terlibat dalam peperangan di mana Nabi menang. Kemenangan demi kemenangan diraih Nabi dan akhirnya berhasil membebaskan kembali Makkah. Setelah itu Nabi digugat:

*“Bukankah Tuhanmu mendapatimu dalam keadaan yatim, lalu dipelihara?,”* (Q 93:6).

Tentu saja bukan Tuhan langsung yang memelihara melainkan melalui perantara kakeknya Abdul Muthalib dan pamannya Abu Thalib.

*“Dulu Tuhan mendapatimu dalam keadaan sesat (dan tidak tahu apa yang harus diperbuat) kemudian Allah memberi petunjuk. Dulu Tuhan mendapatimu miskin, kemudian dibuat kaya,”* (Q 93:7-8).

Dalam sejarah disebut, ketika berumur 25 tahun, beliau kawin dengan Siti Khadijah seorang pedagang kaya waktu itu, yang selama lima belas tahun, yaitu sampai umur 40 tahun memungkinkan bagi Muhammad — waktu itu belum menjadi Nabi — untuk melakukan renungan-renungan di Gua Hira. Istilahnya dia jadi orang yang tidak perlu bekerja karena sudah terjamin, sehingga seluruh energinya dicurahkan untuk memikirkan hal-hal yang lebih tinggi.

Jadi, Allah menggugat Nabi Muhammad, siapa kamu yang suka mengeluh ini, kamu dulu yatim, sesat, dan miskin. Cobalah introspeksi. Kira-kira kalau diterapkan pada kita sekarang, gugatan Allah juga begitu. Siapa *sih* kamu yang suka mengeluh sekarang ini, apakah kamu tidak lihat dirimu sendiri. Ada logikanya mengapa kamu mengalami nasib seperti ini, tetapi juga jangan sampai hilang harapan kepada Allah *swt*. Oleh karena itu kemudian diteruskan.

*“Adapun terhadap anak yatim maka janganlah kamu berlaku sewenang-wenang. Dan terhadap orang yang minta-minta maka janganlah kamu menghardiknya. Dan terhadap nikmat Tuhanmu maka hendaklah kamu menyebut-nyebutnya (dengan bersyukur),”* (Q 93:9-11).

Jadi, berkenaan dengan semua rahmat karunia Allah yang telah diberikan kepada kita, hendaknya kita mengakui dan memperlihatkan. Jangan kita ingkari bahwa banyak hal positif dalam diri kita. Inilah *al-hamd-u li 'l-Lāh*. Setelah *subhān-a 'l-Lāh* mengikis hal-hal negatif terhadap Allah hendaknya diteruskan dengan *al-hamd-u li 'l-Lāh*. Membangun semangat hidup yang optimis-positif, sebab dengan optimisme kita punya energi.

Kalau ada orang A dan B, yang satu pesimis dan yang satu optimis menghadapi satu masalah, maka kemungkinan besar yang bisa mengatasinya ialah yang optimis. Karena itu kemudian diteruskan dengan *Allāh-u akbar* (Allah Mahabesar). Semuanya kecil dan bisa diatasi. *Rawe-rawe rantas malang-malang puntung*. Itulah kondisi psikologis kita, dari pesimis, menjadi optimis, dan kemudian menjadi pribadi yang penuh energi.

Dengan bercermin dari surat *al-Dhuhā*, kita percaya dengan firman Allah “*wa lasawfa yu’thika*”, pada saat nanti Allah akan memberimu kemenangan dan pada waktu itu kamu juga bahagia. Tapi semua itu janganlah diandalkan kepada peristiwa-peristiwa metafisis. Karena juga tergantung kepada usahamu. Usaha harus dimulai dengan kesadaran siapakah diri kita. Nabi disadarkan oleh Allah bahwa dia anak yatim, dulu tidak tahu apa yang benar dan salah, serta miskin. Dengan penyadaran diri dahulu, kemudian kita maju ke depan dengan kesadaran baru.

Oleh karena itu kaitannya dengan “*al-kāzhimīn-a l-ghayzh-a*” dalam ayat di atas, bisa ditafsirkan sebagai orang yang mampu menahan marah dan orang yang selalu bisa menjaga jarak dengan keadaan, sehingga tidak kehilangan akal sehat. Oleh karena itulah dalam fiqih, orang yang sedang marah tidak boleh membuat keputusan hukum. Seorang hakim, menurut fiqih tidak boleh membuat keputusan hukum ketika marah.

Bahkan ada teori fiqih — yang tidak semua ulama menyetujui tapi cukup banyak yang menganutnya — bahwa wanita yang sedang datang bulan tidak boleh memberikan kesaksian karena ada efek emosional yang menyebabkan dia tidak begitu stabil. Ini juga ada korelasinya dengan perintah dalam al-Qur’an bahwa kita harus tetap menjalankan keadilan meskipun sedang dibenci orang.

*“Jangan sampai kebencian suatu kaum membuat kamu tidak adil. Tegakkanlah keadilan sebab itulah yang lebih dekat kepada takwa,”*  
(Q 5:8).

Sebab kalau menuruti emosi, seperti kebencian atau sebaliknya, kecintaan yang tidak proporsional, maka akan kehilangan obyektivitas. Ada pepatah Arab yang artinya, “Sorot pandang mata kecintaan menjadikan buta terhadap kekurangan-kekurangan, sebaliknya sorot pandang kebencian membuat lupa terhadap kebaikan-kebaikan.”

Kalau mencintai sesuatu atau seseorang, yang tampak hanyalah kebaikan. Keburukannya tidak tampak. Sebaliknya kalau sudah benci kepada seseorang, maka seluruh yang tampak hanyalah keburukannya, sementara kebbaikannya tidak tampak. Itu adalah sikap yang tidak adil.

Khutbah Jumat seperti ini, berkat warisan khalifah Umar ibn Abdul Aziz, selalu diakhiri dengan kutipan ayat al-Qur'an:

*“Sesungguhnya Allah menyuruh (kamu) berlaku adil dan berbuat kebajikan, memberi kepada kaum kerabat, dan Allah melarang dari perbuatan keji, kemungkaran, dan permusuhan. Dia memberikan pengajaran kepadamu agar kamu dapat mengambil pelajaran,”* (Q 16:90).

Ada riwayat yang menjelaskan mengapa khutbah harus diakhiri ayat al-Qur'an itu. Dulu, seratus tahun setelah Nabi wafat, ada gejala khutbah dijadikan sebagai forum politik untuk saling menghujat dan melaknat lawan-lawan politiknya. Kalau khatibnya orang Bani Umayyah, maka khutbahnya diakhiri dengan kutukan kepada para pengikut Ali yang disebut Syi'ah (partainya Ali). Sebaliknya kalau khatibnya dari kalangan pendukung Ali, yang dikutuk Bani Umayyah. Umar ibn Abdul Aziz yang bijak mengatakan, hal seperti itu hendaknya jangan diteruskan, makanya disuruh mengakhiri khutbah-khutbah dengan ayat 90 surat *al-Nahl* di atas. [❖]