

KHUTBAH JUM'AT BAHASA INDONESIA

# JANGAN MUDAH MARAHA

**Sholahudien Al-Ayyuby, S.Pd.**

(Da'i Al-Furqon, Pengajar Ponpes Weekend Al-Furqon, Alumni Sudan)



**KHUTBAH JUM'AT**

**JANGAN MUDAH MARAH**

Oleh: Sholahudien Al-Ayyuby, S.Pd.

(Da' I Al-Furqon, Pengajar Ponpes Weekend Al-Furqon, Alumni Sudan)

**KHUTBAH PERTAMA**

إِنَّ الْحَمْدَ لِلَّهِ نَحْمَدُهُ وَنَسْتَعِينُهُ وَنَسْتَغْفِرُهُ، وَنَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ شُرُورِ أَنْفُسِنَا، وَمِنْ سَيِّئَاتِ أَعْمَالِنَا، مَنْ  
يَهْدِهِ اللَّهُ فَلَا مُضِلَّ لَهُ، وَمَنْ يُضِلِّ اللَّهُ فَلَا هَادِيَ لَهُ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ ،  
وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ .اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِكْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ .  
أَمَّا بَعْدُ....

فِيَا عِبَادَ اللَّهِ أُوصِيْنِي نَفْسِي وَإِيَّاكُمْ بِتَقْوَى اللَّهِ، فَقَدْ فَازَ الْمُتَّقُونَ.

قَالَ اللَّهُ تَعَالَى فِي كِتَابِهِ الْكَرِيمِ، بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ . يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِ وَلَا  
تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ.

***Ma'asyiral Muslimin Rahimakumullah,***

Di antara penyakit hati yang banyak merusak kehidupan manusia adalah sifat marah yang tidak terkendali. Betapa banyak permusuhan, pertengkaran, putusnya persaudaraan, bahkan hancurnya rumah tangga disebabkan karena seseorang tidak mampu menahan amarahnya.

Ketahuilah wahai jamaah sekalian, bahwa marah merupakan bagian dari percikan api. Ketika seseorang marah, ia cenderung mengikuti godaan setan laknatullah, makhluk Allah ﷻ yang diciptakan dari api. Sebagaimana perkataan iblis yang Allah ﷻ abadikan dalam Firman-Nya:

﴿ خَلَقْتَنِي مِنْ نَارٍ وَخَلَقْتَهُ مِنْ طِينٍ ﴾

“Engkau ciptakan aku dari api, sedangkan dia Engkau ciptakan dari tanah.”  
(QS. Al-A'raf: 12)

Sesungguhnya sifat tanah adalah tenang dan tenteram, sedangkan sifat api adalah menyala-nyala, merusak, dan melahap apa saja yang dilewatinya.

Rasulullah ﷺ bersabda:

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

“Sesungguhnya marah itu berasal dari setan, dan setan diciptakan dari api. Api dipadamkan dengan air. Maka apabila salah seorang di antara kalian marah, hendaklah ia berwudhu.” (HR. Abu Dawud 4784)

### ***Ma'asyiral Muslimin Rahimakumullah,***

Di antara dampak buruk dari sifat marah adalah munculnya hasad, kebencian, permusuhan, dan ucapan-ucapan yang menyakitkan.

Karena itu Nabi ﷺ sangat mewanti-wanti umatnya agar menjauhi sifat marah.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَوْصِنِي، قَالَ: لَا تَعْضَبْ. فَرَدَّدَ مِرَارًا قَالَ لَا تَعْضَبْ (رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ)

Dari Abu Hurairah radhiyallahu 'anhu bahwasanya ada seseorang yang berkata kepada Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam: “Berilah aku nasihat.” Beliau shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: “Janganlah engkau marah.” Diapun mengulanginya beberapa kali, beliau shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: “Janganlah engkau marah.” (HR. Al Bukhari 6116).

Dalam hadits shahih lainnya Rasulullah ﷺ bersabda:

لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْعُضْبِ

“Orang yang kuat bukanlah orang yang pandai bergulat, tetapi orang yang kuat adalah orang yang mampu mengendalikan dirinya ketika marah.” (HR. Bukhari 6114 dan Muslim 2609)

### ***Ma'asyiral Muslimin Rahimakumullah,***

Cukuplah beberapa dalil tadi menunjukkan buruknya sifat marah. Oleh sebab itu janganlah kita mudah marah hanya karena urusan dunia yang kecil dan sepele. Jangan sampai kita menjual amarah kita dengan harga yang murah.

Allah ﷻ memuji orang-orang yang mampu menahan amarahnya:

﴿وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾

“Yaitu orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan kesalahan orang lain. Dan Allah mencintai orang-orang yang berbuat kebaikan.” (QS. Ali ‘Imran: 134)

### ***Ma'asyiral Muslimin Rahimakumullah,***

Lalu apabila suatu saat kita marah, apa yang harus dilakukan untuk meredam amarah tersebut?

Di antara cara dan obat untuk meredam amarah adalah:

#### **1. Membaca ta'awudz**

Mengucapkan:

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

Rasulullah ﷺ bersabda:

إِنِّي لَأَعْرِفُ كَلِمَةً لَوْ قَالَهَا هَذَا، لَذَهَبَ عَنْهُ الَّذِي يَجِدُ: أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ.

“Aku mengetahui satu kalimat, apabila ia mengucapkannya maka hilanglah marahnya, yaitu: A'udzu billahi minas syaithanir rajim.” (HR. Bukhari dan Muslim 4/2015)

Karena marah merupakan pintu masuk setan untuk merusak hati dan akhlak manusia. Dengan berlindung kepada Allah, seorang hamba memohon agar dijauhkan dari bisikan setan dan ditenangkan hatinya.

### 2. Berpindah posisi ke posisi yang lebih rendah

Rasulullah ﷺ bersabda:

إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ، فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الْعَضْبُ وَإِلَّا فَلْيَضْطَجِعْ

“Apabila salah seorang di antara kalian marah dalam keadaan berdiri maka hendaklah ia duduk. Jika marahnya belum hilang maka hendaklah ia berbaring.” (HR. Abu Dawud 4782)

Jika sedang berdiri maka duduklah, jika duduk maka berbaringlah. Karena ketika marah, gerakan tubuh dan emosi biasanya semakin memuncak. Dengan menurunkan posisi tubuh, insya Allah emosi akan lebih mudah mereda.

### 3. Diam ketika marah

Ketika seseorang marah, lisannya sering tidak terjaga. Banyak ucapan menyakitkan, cacian, bahkan perceraian dan permusuhan terjadi hanya karena seseorang berbicara saat marah.

Karena itu Rasulullah ﷺ bersabda:

إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَسْكُتْ

“Apabila salah seorang di antara kalian marah maka hendaklah ia diam.” (HR. Ahmad 2136)

Betapa banyak penyesalan muncul karena ucapan saat marah. Namun hampir tidak ada orang menyesal karena memilih diam.

Maka orang yang berakal adalah orang yang mampu menahan lisannya ketika emosi memuncak.

### 4. Berwudhu

Nabi ﷺ bersabda:

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

“Sesungguhnya marah itu berasal dari setan, dan setan diciptakan dari api. Api itu dipadamkan dengan air. Maka apabila salah seorang di antara kalian marah, hendaklah ia berwudhu.” (HR. Abu Dawud 4784)

Rasulullah ﷺ menjelaskan bahwa marah berasal dari setan, sedangkan setan diciptakan dari api. Dan api dipadamkan dengan air. Oleh sebab itu, ketika marah dianjurkan untuk berwudhu agar hati menjadi lebih tenang dan emosi mereda.

### ***Ma'asyiral Muslimin Rahimakumullah,***

Apabila seseorang mengamalkan langkah-langkah tersebut ketika marah, insya Allah amarahnya akan mereda dan dirinya akan lebih mampu mengendalikan hawa nafsunya.

Karena sesungguhnya orang yang mulia bukanlah orang yang selalu menang dalam pertengkarannya, tetapi orang yang mampu menang melawan dirinya sendiri ketika marah.

أَقُولُ قَوْلِي هَذَا وَاسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ لِي وَلَكُمْ فَاسْتَغْفِرُوهُ، إِنَّهُ هُوَ الْعَفُورُ الرَّحِيمُ.

وَالْعَصْرُ . إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ . إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ

### **KHUTBAH KEDUA**

إِنَّ الْحَمْدَ لِلَّهِ نَحْمَدُهُ وَنَسْتَعِينُهُ وَنَسْتَغْفِرُهُ وَنَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ شُرُورِ أَنْفُسِنَا وَسَيِّئَاتِ أَعْمَالِنَا مَنْ يَهْدِهِ اللَّهُ فَلَا مُضِلَّ لَهُ وَمَنْ يَضِلَّ فَلَا هَادِيَ لَهُ . أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ . وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ .

فَيَا عِبَادَ اللَّهِ أَوْصِيَنِي نَفْسِي وَإِيَّاكُمْ بِتَقْوَى اللَّهِ، فَقَدْ فَازَ الْمُتَّقُونَ .

قَالَ اللَّهُ تَعَالَى فِي كِتَابِهِ الْكَرِيمِ، بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ. يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ  
إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ.

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ، يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا.

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ، إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ.

وَبَارِكْ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا بَارَكْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ، إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ

اللَّهُمَّ أَصْلِحْ قُلُوبَنَا، وَاهْدِنَا لِأَحْسَنِ الْأَخْلَاقِ، وَاصْرِفْ عَنَّا الْعُضْبَ وَالْفِتْنَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ.

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ، وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ، الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ.

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً، وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً، وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ.

عِبَادَ اللَّهِ، إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَى، وَيَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ،

يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ.

فَاذْكُرُوا اللَّهَ الْعَظِيمَ يَذْكُرْكُمْ، وَاشْكُرُوهُ عَلَى نِعَمِهِ يَزِدْكُمْ، وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ، وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ.