

RUBRIK PARENTING ISLAMI



03

ARTIKEL KETIGA

لَا تَغْضَبْ

Marah pada Anak

*Antara mendisiplinkan dan melukai – wasiat dua kata Rasulullah,
kacamata psikologi, dan sepuluh tahun tanpa satu bentakan di
rumah Nabi.*

DITULIS OLEH

Teh Siti Azizah Nur Jannah, S.Psi

attasis.id

I. Realita di Lapangan

Hampir setiap orang tua mengenal lingkaran ini: pulang dalam keadaan lelah, anak rewel atau melakukan kesalahan, suara pun meninggi — lalu malamnya menatap wajah anak yang tertidur sambil menyesal. Besoknya, lingkaran yang sama berulang: marah, menyesal, marah lagi.

Dari kacamata psikologi, bentakan sebenarnya tidak efektif sebagai alat mendidik. Ketika dibentak, otak anak masuk ke mode terancam (*fight-flight-freeze*): tubuhnya sibuk menyelamatkan diri, bukan mencerna pelajaran. Yang terekam kuat adalah rasa takutnya, bukan nilainya. Anak yang sering dibentak juga belajar satu hal yang tidak kita inginkan: bahwa suara keras adalah cara menyelesaikan masalah. Sebaliknya, anak belajar mengelola emosi justru dengan *menumpang* pada ketenangan orang tuanya — dalam psikologi disebut *co-regulation*. Orang tua yang tenang sedang mengajarkan otak anaknya cara menjadi tenang.

II. Pandangan Islam

Jauh sebelum ilmu psikologi merumuskannya, Rasulullah ﷺ telah meletakkan pengendalian amarah sebagai pondasi akhlak. Seorang lelaki datang meminta wasiat, dan beliau menjawab dengan dua kata:

أَوْصِنِي، قَالَ: لَا تَغْضَبْ، فَرَدَّدَ مَرَّارًا قَالَ: لَا تَغْضَبْ

“(Lelaki itu berkata:) Berilah aku wasiat. Beliau bersabda: ‘Jangan marah.’ Ia mengulang-ulang permintaannya, dan beliau (tetap) bersabda: ‘Jangan marah.’”

HR. AL-BUKHARI NO. 6116

Rasulullah ﷺ juga mendefinisikan ulang makna “kuat” — definisi yang sangat relevan bagi orang tua:

لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ

“Orang kuat itu bukanlah yang menang bergulat. Orang kuat adalah yang mampu menguasai dirinya ketika marah.”

HR. AL-BUKHARI NO. 6114 • MUSLIM NO. 2609

Adapun Al-Qur'an menjadikan kemampuan menahan amarah sebagai ciri orang bertakwa: "...dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Dan Allah mencintai orang yang berbuat kebaikan" (QS. Ali 'Imran [3]: 134). Perhatikan: yang dipuji bukan orang yang tidak pernah merasa marah — marah itu manusiawi — melainkan yang menahannya (kashiminal-ghaizh).

Islam tidak melarang ketegasan. Mendisiplinkan anak itu perlu; yang dilarang adalah melampiaskan. Marah yang mendidik berpijak pada kesalahan anak dan bertujuan memperbaiki; marah yang melukai berpijak pada emosi kita dan bertujuan melepaskannya.

III. Kisah Hikmah

Sepuluh Tahun Tanpa Satu Bentakan

Anas bin Malik radhiyallahu 'anhunya diserahkan ibunya untuk melayani Rasulullah ﷺ sejak usia sekitar sepuluh tahun. Bertahun-tahun kemudian ia bersaksi:

خَدَمْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ عَشْرَ سِنِينَ مَا قَالَ لِي أَفٍّ قَطُّ

"Aku melayani Rasulullah ﷺ selama sepuluh tahun. Demi Allah, beliau tidak pernah sekali pun berkata 'ah' kepadaku, tidak pernah berkata atas sesuatu (yang kulakukan): 'mengapa kamu melakukannya?', dan tidak pula atas sesuatu (yang tidak kulakukan): 'mengapa tidak kamu lakukan?'"

HR. AL-BUKHARI NO. 6038 • MUSLIM NO. 2309

10

TAHUN ANAS
MELAYANI NABI

O

KATA "AH"
TERUCAP

O

KALIMAT YANG
MENYUDUTKAN

2

KATA WASIAT:
"JANGAN MARAH"

Sepuluh tahun bersama anak kecil yang tentu pernah lalai, lupa, dan salah — tanpa satu kali pun "ah", tanpa interogasi yang menyudutkan. Padahal beliau memikul urusan umat yang jauh lebih berat daripada urusan kita. Jika ada yang "berhak" lelah dan tersulut, beliau lah orangnya — namun yang dipilihnya adalah kelembutan. Dan hasilnya: Anas tumbuh menjadi ulama besar yang mencintai beliau seumur hidupnya.

IV. Refleksi

A nak yang melakukan kesalahan sesungguhnya sedang belajar — dan kita sedang diuji. Sebelum suara meninggi, tanyakan dalam hati: aku sedang ingin memperbaiki anakku, atau sedang ingin melepaskan lelahku?

Lima Langkah Meredam Marah — dari Sunnah & Psikologi

1. **Diam.** Jangan ucapkan apa pun saat puncak marah (HR. Ahmad; sahih menurut Al-Albani).
2. **Ta'awudz.** Berlindung kepada Allah dari setan (HR. Al-Bukhari no. 6115).
3. **Ubah posisi.** Bila berdiri maka duduklah, bila duduk maka berbaringlah (HR. Abu Dawud no. 4782; sahih menurut Al-Albani).
4. **Beri jeda.** Tinggalkan ruangan beberapa menit sampai badai emosi mereda, lalu kembali dan bicarakan baik-baik.
5. **Perbaiki.** Bila terlanjur membentak, minta maafilah kepada anak — orang tua yang meminta maaf tidak kehilangan wibawa; ia sedang mencontohkan cara memperbaiki kesalahan.

Mendisiplinkan anak adalah kewajiban. Tetapi anak tidak pernah menjadi baik karena takut kepada kita; ia menjadi baik karena melihat kebaikan pada kita.



Wallahu a'lam bish-shawab



REFERENSI

1. Al-Qur'an: QS. Ali 'Imran [3]: 134.
2. Al-Bukhari, *Shahih Al-Bukhari*, no. 6038, 6114, 6115, 6116.
3. Muslim, *Shahih Muslim*, no. 2309, 2609.
4. Abu Dawud, *Sunan Abi Dawud*, no. 4782 (sahih menurut Al-Albani).
5. Ahmad, *Musnad Ahmad*, dari Ibnu 'Abbas (sahih menurut Al-Albani, *Shahih Al-Jami'* no. 693).

Penulis: Teh Siti Azizah Nur Jannah, S.Psi — Rubrik Parenting Islami attasis.id
Insya Allah berlanjut ke artikel berikutnya.