

***Al-Hilm:***  
(Menahan Diri untuk Melampiaskan Amarah  
Meskipun Mampu Untuk Melakukannya)

Suatu ketika, ‘Aisyah *radhiyallahu ‘anhâ* pernah bertanya kepada Rasulullah *shalallahu alaihi wa sallam*:

هَلْ أَتَىٰ عَلَيَّ يَوْمٌ كَانَ أَشَدَّ مِنْ يَوْمٍ أَحَدٍ قَالَ لَقَيْتُ مِنْ  
قَوْمِكَ مَا لَقَيْتُ وَكَانَ أَشَدَّ مَا لَقَيْتُ مِنْهُمْ يَوْمَ الْعَقَبَةِ إِذْ عَرَضْتُ  
نَفْسِي عَلَىٰ ابْنِ عَبْدِ يَالِيلِ بْنِ عَبْدِ كَلَالٍ فَلَمْ يُجِبْنِي إِلَىٰ مَا أَرَدْتُ  
فَانْطَلَقْتُ وَأَنَا مَهْمُومٌ عَلَىٰ وَجْهِ فَلَمْ أَسْتَفِقْ إِلَّا وَأَنَا بِقَرْنِ  
الشَّعَالِبِ فَرَفَعْتُ رَأْسِي فَإِذَا أَنَا بِسَحَابَةٍ قَدْ أَظَلَّتْنِي فَنَظَرْتُ فَإِذَا  
فِيهَا جَبْرِيْلُ فَنَادَانِي فَقَالَ إِنَّ اللَّهَ قَدْ سَمِعَ قَوْلَ قَوْمِكَ لَكَ وَمَا  
رَدُّوا عَلَيَّ وَقَدْ بَعَثَ إِلَيْكَ مَلِكَ الْجِبَالِ لِتَأْمُرَهُ بِمَا شِئْتَ فِيهِمْ  
فَنَادَانِي مَلِكُ الْجِبَالِ فَسَلَّمَ عَلَيَّ ثُمَّ قَالَ يَا مُحَمَّدُ فَقَالَ ذَلِكَ فِيمَا  
شِئْتَ إِنَّ شِئْتَ أَنْ أُطَبِقَ عَلَيْهِمُ الْأَخْشَبِينَ فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ  
عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بَلْ أَرْجُو أَنْ يُخْرِجَ اللَّهُ مِنْ أَصْلَابِهِمْ مَنْ يَعْبُدُ اللَّهَ  
وَحْدَهُ لَا يُشْرِكُ بِهِ شَيْئًا

*"Apakah engkau pernah mengalami peristiwa yang lebih berat dari kejadian perang Uhud?". Beliau menjawab: "Sungguh aku sering mengalami peristiwa dari kaummu. Dan peristiwa yang paling berat yang pernah aku alami dalam menghadapi mereka adalah ketika peristiwa al-'Aqabah, saat aku menawarkan diriku kepada Ibnu 'Abdi Yalil bin 'Abdi Kulal agar membantuku namun dia tidak mau memenuhi keinginanku, hingga akhirnya aku pergi dengan wajah gelisah dan aku tidak menjadi tenang kecuali ketika berada di Qarnu ats-Tsa'alib (Qarnu al-Manâzil). Aku menengadahkan kepalaku, dan ternyata aku berada di bawah awan yang memayungiku; lalu aku melihat ke arah sana dan ternyata ada malaikat Jibril yang kemudian memanggilkmu, seraya berkata; "Sesungguhnya Allah mendengar ucapan kaummu kepadamu dan apa yang mereka timpakan kepadamu. Dan Allah telah mengirim kepadamu malaikat gunung yang siap diperintah apa saja sesuai kehendakmu". Maka malaikat gunung berseru dan memberi salam kepadaku kemudian berkata; "Wahai Muhammad". Maka dia berkata; "apa yang kamu inginkan, katakanlah. Jika kamu kehendaki, akan aku timpakan kepada mereka dua gunung ini". Maka Nabi shallallâhu 'alaihi wa sallam bersabda: "Tidak (maksudnya: jangan kau lakukan!) Bahkan aku berharap Allah akan memunculkan dari anak keturunan mereka orang yang menyembah Allah satu-satunya dan tidak menyekutukan-Nya dengan sesuatu apapun". (HR al-Bukhari-Muslim dari 'Urwah bin az-Zubair)*

Dikisahkan bahwa pada saat itu Rasulullah *shallallâhu 'alaihi wa sallam* sedang berdakwah di daerah Thaif, dan beliau menginap di sana selama 10 (sepuluh) hari. Setiap pemuka masyarakat yang datang kepada beliau pasti beliau seru (beliau dakwahi) untuk masuk Islam. Namun tidak satu pun dari mereka yang menerima ajakan beliau. Bahkan, akhirnya mereka mengusir beliau dengan mengatakan: "Usir orang ini dari negeri kita, kerahkan semua rakyat untuk memerdayainya".

Ketika beliau hendak pergi, orang-orang jahat dan para hamba sahaya dari kalangan mereka membuntuti beliau sambil mencaci maki. Kemudian mereka membentuk 2 (dua) barisan disamping beliau dan melempari beliau dengan batu sambil diiringi dengan cacian. Karena lemparan itu, kaki beliau berdarah hingga membasahi terompahnya. Sementara Zaid bin Haritsah melindungi beliau dengan badannya, hingga tidak terhitung lagi berapa luka yang ada di tubuhnya. Mereka terus berbuat demikian hingga beliau sampai di sebuah kebun anggur milik 'Utbah dan Syaibah bin Rabi'ah.

Setelah itu, beliau menengadahkan wajahnya ke atas yang di sana ada segumpal awan yang melindunginya, dan di sana ada Jibril. Dia berseru "Sesungguhnya Allah sudah mendengar apa yang dikatakan kaummu kepadamu dan apa yang mereka lakukan terhadap dirimu. Allah telah mengutus malaikat penjaga gunung agar engkau menyuruhnya menurut apa yang engkau kehendaki". Lalu malaikat penjaga gunung itu pun menyeru kepada Nabi *shallallâhu 'alaihi wa sallam* sambil mengucapkan salam: "Wahai Muhammad, hal itu sudah terjadi. Apa yang engkau kehendaki (sekarang)? Jika engkau

menghendaki untuk meratakan *akhsyabain* (dua gunung di Thaif ini), tentu aku akan melakukannya”.

Nabi *shallallâhu 'alaihi wa sallam* menjawab: “tidak perlu, bahkan aku berharap kepada Allah agar Dia mengeluarkan dari kalangan mereka orang-orang yang menyembah Allah semata dan tidak menyekutukan sesuatu pun denganNya”.

Itulah gambaran sikap lemah lembut (*al-hilm*), yaitu posisi antara dua hal yang hina, yakni kemarahan dan kedunguan. Jadi, jika seseorang mengikuti amarahnya tanpa menggunakan akal pikiran dan perenungan, berarti dia berada dalam satu kehinaan, dan jika ia rela dengan kezaliman dan kesewenangan maka dia pun berada dalam kehinaan yang serupa. Tetapi jika dia menghadapinya dengan sikap sabar, meskipun dia memiliki kemampuan untuk melampiaskan kemarahannya, maka dia berada dalam kebaikan, dan itulah hakikatnya sifat *al-hilm*.

Begitulah sikap Rasulullah *shallallâhu 'alaihi wa sallam*; beliau diuji dengan cacian dan siksaan dari orang-orang Thaif. Dan di tempat itu (di saat itu) beliau diuji juga dengan tawaran dari malaikat untuk menghancurkan orang-orang Thaif saat itu juga. Tetapi beliau mengambil sikap lembut dan tenang serta menahan diri untuk tidak marah (*al-hilm*) disebabkan oleh hal itu (perlakuan orang-orang Thaif kepada beliau). Beliau tidak memerintahkan malaikat untuk menghancurkan Thaif, tetapi justeru beliau mendoakan mereka supaya keturunan mereka menjadi orang-orang yang beriman.

*Al-Hilm*, yaitu sikap tenang dan menahan diri pada saat marah. Jadi orang yang memunyai sikap ini, tidak akan marah oleh hinaan dan cercaan orang yang tidak menggunakan akalnya, tetapi dia akan mengendalikan diri pada saat amarahnya bergejolak.

Sifat ini akan terwujud dengan adanya kesempurnaan ‘ilmu’ (*hikmah*) yang ada pada diri kita. Kemudian setelah itu kita akan bertindak dengan sangat hati-hati, yaitu bertindak bijak antara ketergesa-gesaan dan sikap sikap lamban. Ini menunjukkan kecemerlangan dalam berpikir. Dari sini kemudian muncul sikap sangat agung yang jarang dimiliki oleh orang awam pada umumnya, yaitu sisi praksis (*amaliah*) dari sikap sabar dan kehati-hatian, yang sering disebut oleh orang dengan sebutan *ar-rifq*, dimana seseorang akan mengambil hal yang paling mudah dan lurus, sehingga kita akan melihat orang tersebut sebagai seorang yang lemah lembut.

Ali bin Abi Thalib mengatakan: “Sesungguhnya sikap *al-hilm* pada diri seseorang itu dapat diketahui ketika dia marah, orang yang marah maka awalnya (pada saat marah itu) dia seperti orang gila, dan setelahnya yang ada hanya penyesalan”. Karena pada seseorang yang marah, bisa terjadi dua kemungkinan padanya.

Yang pertama, ada kemungkinan dia tidak bisa mengendalikan emosinya dan ia melampiaskan rasa marahnya itu dengan cara-cara yang buruk, yang menimbulkan banyak kerusakan baik bagi dirinya maupun bagi orang lain. Inilah yang disebut oleh Ali bin Abi Thalib sebagai sikap orang gila, dimana pada saat itu dia tidak peduli dengan dirinya dan keadaan orang lain. Setelah marahnya hilang, yang timbul adalah penyesalan, karena seolah-olah ketika ia dalam keadaan marah, ia tidak sadar apa yang terjadi pada dirinya.

Sementara kemungkinan kedua adalah: dia bisa mengendalikan dirinya dan tidak melampiaskan kemarahannya, dan inilah yang disebut oleh Ali bin Abi Thalib sebagai sikap *al-hilm*.

Adapun Ahnaf bin Qais memaknai *al-hilm* dengan makna yang lebih luas, yaitu (beliau mengatakan *al-Hilm*): “engkau bersabar terhadap apa yang engkau benci”.

Banyak sekali hadits-hadits yang menjelaskan tentang anjuran untuk membiasakan sikap *al-hilm*, salah satunya yaitu sebuah hadits yang diriwayatkan dari Abdullah bin Abbas. Dia berkata, bahwa Rasulullah *shalallahu alaihi wa sallam* pernah bersabda kepada Asyaj bin ‘Abd al-Qais:

« إِنَّ فِيكَ خَصْلَتَيْنِ يُحِبُّهُمَا اللَّهُ الْحِلْمُ وَالْأَنَاءُ ».

“*Sesungguhnya di dalam dirimu terdapat dua perangai yang dicintai oleh Allah, yaitu al-hilm (kelembutan, yang menjadikan dirimu bisa menahan diri dari kemarahan) dan al-anât (kehati-hatian)*”. (HR Muslim dari Abdullah bin Abbas)

Dalam hadits ini disebutkan bahwa setiap manusia pada hakikatnya memunyai sifat *al-hilm* (kelembutan, yang menjadikan seseorang bisa menahan diri dari kemarahan) dan *al-'anât* (kehati-hatian), tinggal bagaimana dia memberdayakan sikap itu dalam kehidupannya. Jadi pada hakikatnya semua orang berpotensi untuk menjadi orang yang shalih dengan kedua sifat itu, tetapi kebanyakan manusia lalai dari kedua hal ini dan bahkan menganggap bahwa Allah telah menghendaki keburukan pada mereka ketika mendapatkan musibah apa pun, termasuk ketika terprovokasi untuk marah.

Rasulullah *shalallâhu alaihi wa sallam* juga menjelaskan tentang keutamaan sikap *ar-rifq* (kesabaran dan kehati-hatian), bahwasannya sikap ini sangat dicintai oleh Allah, dan beliau pun pernah bersabda, sebagaimana hadits yang diriwayatkan dari ‘Aisyah. Dia (‘Aisyah) berkata, bahwa Rasulullah *shalallâhu alaihi wa sallam* pernah bersabda:

« إِنَّ اللَّهَ رَفِيقٌ يُحِبُّ الرَّفْقَ فِي الْأَمْرِ كُلِّهِ ».

“*Sesungguhnya Allah Maha Lembut dan menyukai kelembutan dalam segala urusan*”. (HR al-Bukhari-Muslim).

Hadits ini mengandung perintah untuk berlemah lembut baik dalam ucapan maupun perbuatan, serta memilih yang paling mudah, karena yang demikian itu akan menimbulkan hubungan yang harmonis dan akrab di antara sesama mukmin.

Kelembutan, sudah seharusnya mewarnai seluruh segi aspek kehidupan kita, sebagai seorang muslim, dan sudah seharusnya kita warnai seluruh aktivitas kita dengan kelembutan. Karena kelembutan itu akan mendatangkan cinta dan ridha dari-Nya (Allah SWT).

‘Aisyah meriwayatkan bahwa Rasulullah *shalallâhu alaihi wa sallam* pernah bersabda:

« إِنَّ الرَّفْقَ لَا يَكُونُ فِي شَيْءٍ إِلَّا زَانَهُ وَلَا يُنْزَعُ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا شَانَهُ ».

“*Sesungguhnya kelembutan itu tidak terdapat pada sesuatu melainkan akan menjadi penghias baginya, dan tidak juga lepas dari sesuatu melainkan akan membuatnya buruk*”. (HR. Muslim dari ‘Aisyah)

Setiap perkara yang di dalamnya disertai dengan “kelembutan”, baik dalam bentuk *ar-rifq* maupun *al-hilm*, maka kelembutan itu akan menghiasinya dan menjadikan perkara itu baik. Sebaliknya apabila ada suatu perkara yang awalnya disertai dengan kelembutan, kemudian kelembutan itu dicabut darinya, maka seketika itu juga perkara itu akan menjadi buruk.

*Wallâhu ‘Alam bi ash-Shawâb.*