

# Iri Hatikah Kamu?

Paul Suparno, SJ

Suster Iriana sering merasa sebagai pribadi yang jelek karena dirinya dipenuhi dengan sikap iri hati pada teman-temannya. Ia sering iri karena temannya dapat berelasi secara akrab dengan suster magistra. Akan tetapi, tidaklah demikian dengan dirinya. Ia takut untuk mendekati pada suster magistra. Ia sering iri hati pada teman yang lain karena temannya itu dapat bersahabat akrab dengan orang lain. Ia mudah iri karena temannya hanya diberi tugas ringan di komunitas, sedangkan ia diberi tugas berat untuk mengurus kebun. Ia bahkan sering iri karena teman suster lain berteman dekat dengan para frater dan bruder dalam Kubina. Suster Iriana bingung mencari tahu bagaimana ia dapat menghilangkan rasa iri yang jelek ini.

FRATER Irianus sering mempunyai pengalaman yang serupa dengan suster Iriana. Ia mudah merasa iri dan tidak senang bahwa teman frater lain mendapatkan nilai yang baik dalam ujian, sedangkan dia hanya mendapatkan nilai cukup padahal ia sudah belajar dengan sungguh-sungguh. Terkadang ia juga merasa iri karena frater lain diberi talenta banyak oleh Tuhan, seperti bermain musik, bergaul, belajar, dan berdoa. Ia lemah dalam studi. Ia takut bergaul. Ia tidak dapat bermain musik. Ia pun tidak pintar dalam bidang olahraga. "Tuhan sepertinya tidak adil padaku," demikian keluhnya.

Bruder Irisitus sering merasa marah karena rasa iri hati yang ada dalam dirinya. Ia sering merasa jengkel ketika melihat teman bruder lain diberi kepercayaan oleh pimpinan untuk menangani perutusan yang dianggap bergengsi, misalnya menjadi kepala sekolah. Sementara itu, dia hanya diberi tugas mengurus rumah tangga. Ia sering juga merasa iri karena temannya dikirim ke pertemuan bruder internasional di luar negeri, sedangkan ia tidak pernah ditawarkan untuk berkunjung keluar negeri. Ia juga iri hati bahwa beberapa teman dapat menikmati hidup santai di komunitas, sedangkan dia

harus bekerja dengan berat secara fisik untuk mengurus keperluan rumah tangga biara.

Pater Irimanus diam-diam juga sering merasa bersalah dan kurang bahagia karena rasa iri dalam dirinya. Di waktu tuanya, ia kadang merasa iri dan bahkan menyalahkan kongregasi karena tidak pernah memberinya kesempatan untuk menempuh studi lanjut, sedangkan teman-temannya yang menurut dia kurang begitu pandai malah dikuliahkan di luar negeri. Kadang dia bermenung, "Seandainya aku dulu disekolahkan, pasti aku tidak seperti sekarang ini." Ia juga kadang masih iri bahwa teman angkatannya diberi tugas di tempat yang memungkinkan untuk mendapatkan penghasilan besar, sedangkan ia ditempatkan di pelosok dengan situasi miskin dan serbakurang.

Beberapa teman kita di atas dengan nadanya masing-masing mengalami perasaan iri dalam hatinya. Mereka sadar bahwa hal itu tidak baik dan mengganggu hidup mereka, tetapi mereka merasa sulit untuk mengatasinya. Mereka merasa kurang bahagia karena dibelenggu oleh perasaan iri pada teman lain yang dianggap mengalami "nasib" yang lebih baik. Bagaimana kita menanggapi persoalan itu? Bagaimana kita merenungkannya?

### Akibat dari Sikap Iri Hati

Iri hati yang terlampau berat dapat mengganggu hidup kita di biara. Iri hati bahkan dapat memicu perbuatan jahat pada teman lain, pada komunitas, pada kongregasi, dan akhirnya juga merusak kebahagiaan kita. Orang yang iri hati akan mudah membenci teman lain yang sebenarnya tidak pernah melakukan kesalahan apa pun padanya. Karena iri hati, seseorang menjadi mudah curiga dan berprasangka jelek pada orang lain.

Jika temannya mendapatkan hadiah atau perhatian lebih, ia mudah berprasangka jelek dan menuduh teman itu mencari-cari perhatian dengan cara yang tidak wajar. Bukan tidak mungkin bahwa dia juga akan menuduh pembesar dalam komunitasnya telah berlaku diskriminatif dan tidak adil padanya meskipun kenyataannya mungkin tidaklah demikian. Stigma jelek itu akan bertahan lama dalam benaknya sehingga ia sulit menemukan sisi baik dari orang yang tidak disukai olehnya.

Lebih lanjut, perasaan iri hati itu akan membuat seseorang cenderung lebih suka menyebarkan isu yang tidak benar tentang teman yang dicemburui. Dalam hidup sehari-hari, seorang pengiri akan cenderung mendiamkan dan tidak mau menjalin komunikasi dengan teman yang dicemburui. Tidak hanya sekedar benci, si pendengki itu akan juga mencari jalan untuk menjatuhkan saingannya, persis seperti yang dikisahkan dalam Kitab Kejadian mengenai Kain dan Habel.

Orang yang iri hati juga akan menjadi sulit bersyukur atas keadaan dirinya. Dalam komunitas pun kehadirannya akan membuat suasana menjadi tidak nyaman, tegang, dan tidak rukun. Seorang pengiri justru akan menjadikan dirinya sendiri tidak damai dan tidak tenang karena selalu berpandangan jelek pada teman lain.

### Penyebab Dengki

Penyebab dengki dapat dibedakan menjadi dua, yaitu penyebab dari dalam diri dan penyebab dari luar. Di satu sisi, banyak orang mudah iri hati karena mereka sebenarnya merasa rendah diri. Mereka sering merasa minder dan kecil hati. Rasa kecil ini membuat mereka menjadi iri kepada teman yang lebih baik, lebih hebat, dan lebih pandai. Mereka ingin menjadi sama atau bahkan melebihi orang lain, tetapi tidak mampu karena mereka terbatas. Mereka tidak senang mengetahui bahwa teman-temannya ternyata lebih baik dan lebih berhasil daripada dirinya.

Seseorang dapat juga menjadi pengiri karena dia cenderung sombong, tidak mau menerima orang lain sesuai dengan kenyataan yang sesungguhnya. Dia ingin menang dan lebih hebat. Selain itu, seorang pendengki juga sering kali tidak dapat menerima dirinya sendiri dan tidak mau bersyukur kepada Tuhan yang telah memberikan kebaikan kepadanya. Ia tidak dapat menemukan "kebaikan/keunggulan" atau kekhasan dirinya. Ia tidak menyadari bahwa dalam keterbatasan dirinya, ada sesuatu yang khas di hadapan Tuhan. Ia lebih suka terus-menerus membandingkan dirinya dengan orang lain.

Di sisi lain, kecenderungan iri hati juga disebabkan oleh faktor-faktor lain dari luar dirinya. Orang dapat menjadi mudah iri hati karena pada waktu kecil sering diperlakukan tidak adil oleh orang tuanya. Sejak kecil, ia kurang diperhatikan oleh orang tua, kurang dicintai, dan sering diperbandingkan dengan saudaranya yang lain. Oleh karena dia tidak dapat protes atas perlakuan orang tua, ia bertumbuh dalam rasa iri dan benci terhadap saudara yang diperlakukan secara lebih baik oleh orang tuanya. Ketika dewasa, orang-orang seperti ini akan menjadi mudah iri terhadap orang lain yang sukses, yang dicintai, dan diperhatikan secara lebih. Walaupun tinggal di biara, rasa dengki itu tetap terbawa bersama dengan dirinya.

Seseorang juga dapat menjadi pencemburu karena perlakuan pimpinan yang tidak adil atau pilih kasih. Bila teman-temannya mendapatkan perlakuan istimewa dari pimpinannya dan dirinya kurang diapresiasi, dia akan mudah membenci dan tidak suka pada sikap pimpinan itu. Selanjutnya, karena ia tidak berani melawan pimpinan, rasa marah itu ditumpahkan kepada teman-temannya yang lain. Teman-teman yang tampak dekat dengan pimpinan akan selalu dicemburui, dibenci, dan dimusuhi.

### Kisah-Kisah Keirihatian dalam Kitab Suci

Dalam Kitab Suci kita dapat juga melihat beberapa contoh bagaimana keirihatian terjadi di antara saudara dan teman. Dalam Kitab Kejadian 4:1-15, kita dapat membaca kisah mengenai Kain yang iri hati kepada adiknya Habel. Kecemburuan itu berawal dari hal persembahan Habel yang diterima Tuhan dengan baik. Sementara itu, persembahan Kain tidak diterima Tuhan. Rasa iri itu berkembang menjadi kebencian dan kemarahan yang besar

terhadap adiknya. Puncaknya, ia membunuh adiknya.

Sifat yang sama juga terdapat dalam diri saudara-saudara Yusuf yang kisahnya dapat dibaca dalam Kitab Kejadian 37:4-11. Saudara-saudara Yusuf itu begitu iri kepada Yusuf karena ayah mereka lebih mencintai Yusuf. Mereka bersekongkol untuk membuang dan menyingkirkan Yusuf. Mereka menjual Yusuf pada orang asing.

Dalam perumpamaan anak hilang (Luk. 15:11-32), kita melihat bagaimana si anak sulung iri hati kepada adiknya yang pulang, diterima, dan bahkan dipestakan oleh bapanya. Ia tidak mau diajak pesta untuk menyambut adiknya. Ia protes kepada sang bapa. Di matanya, si adik telah berbuat jahat, tetapi diterima kembali dan dicintai. Sementara itu, ia yang merasa sebagai anak baik dan setia pada bapanya justru tidak dipestakan.

Dalam Mat. 20:24, kita melihat bagaimana para murid Yesus iri dan marah pada Yohanes dan Yakobus karena sang ibu meminta supaya kedua anaknya itu dapat duduk di sisi kiri dan kanan Yesus. Mereka iri dan marah karena terjebak dalam prasangka bahwa Yesus mau memberikan pada Yakobus dan Yohanes kedudukan yang lebih tinggi daripada mereka. Mereka memperebutkan kedudukan yang lebih tinggi di depan Yesus.

Selanjutnya, dalam Mat. 20: 11-15, para pekerja juga iri hati kepada pekerja-pekerja lain yang bekerja dalam waktu lebih pendek dan mendapatkan jumlah gaji sama dengan mereka yang bekerja lebih lama. Mereka protes sehingga Tuan itu berkata, "Iri hatikah kamu karena aku murah hati?"

### Mengatasi Iri Hati

Untuk dapat mengatasi keirihan, kita perlu memahami terlebih dahulu apa yang menyebabkan seseorang merasa iri hati. Ketika mampu memahami penyebab, kita dapat memikirkan kiat-kiat yang tepat untuk mengatasinya. Bila seseorang iri karena minder, orang itu perlu dibantu untuk melihat kebaikan dirinya sendiri sehingga ia tidak lagi menjadi rendah diri. Ia perlu dilatih untuk mengembangkan talentanya sehingga dia bertumbuh dalam kepercayaan diri.

Bila sikap iri hati itu muncul karena kesombongan, ia perlu didampingi untuk menyadari alasan di baliknya. Kita dapat membantu orang itu untuk melakukan verifikasi, apakah orang lain

yang kenyataannya lebih baik itu memang bermaksud menyainginya? Bukankah banyak orang yang lebih hebat dan lebih baik dari kita dan tidak bermaksud menyaingi atau mengalahkan kita?

Bila orang iri hati karena perlakuan dari orang tua yang tidak adil sewaktu kecil, trauma itu perlu dibuka dan disadari dengan bantuan pembimbing. Orang itu perlu diajak untuk rela mengampuni sikap orang tuanya yang memang bersalah dan menerima keadaannya. Apabila orang iri hati karena pimpinannya berlaku tidak adil dan pilih kasih, pimpinan itulah yang perlu dibantu untuk bersikap adil terhadap orang tersebut.

Selanjutnya, kita perlu sadar bahwa Tuhan itu Maha Baik. Dia telah menciptakan banyak manusia dengan kehebatan dan keunikan masing-masing. Ia juga memberikan talenta yang khusus kepada setiap dari kita. Kita perlu melihat talenta itu dengan tenang dan mensyukurinya. Kiranya, setiap orang perlu belajar melihat kebaikan orang lain dan mengakuinya. Kita semua harus belajar menjadi realistis untuk memandang orang lain secara positif. Kalau memang teman kita lebih baik, kita perlu menerimanya dengan senang dan gembira.

Jika memang buah dari usaha kita lebih jelek, pekerjaan kita kurang berhasil, nilai yang didapat lebih rendah, dan tidak mendapatkan fasilitas sebanyak yang diperoleh orang lain, kita perlu menerimanya dengan gembira. Akhirnya, dalam hidup ini kita perlu menyadari bahwa rasa iri hati hanya akan mengganggu pihak lain dan menjadikan kita justru tidak bahagia dan kurang damai dalam hidup bersama orang lain, komunitas, kongregasi, dan masyarakat. ♦

### Pertanyaan Refleksi

1. Apakah aku memiliki pengalaman iri hati yang merusak hidup dan hubungan kita dengan teman-teman lain? Bagaimanakah terjadinya?
2. Apa penyebab dari munculnya sikap iri itu?
3. Apa dampaknya bagi hidup pribadi dan hidup berkomunitas?
4. Bagaimana aku mengatasi iri hati tersebut? Bagaimana hasilnya?

**Paul Suparno, SJ**  
Dosen Universitas Sanata Dharma  
Yogyakarta