

Menyikapi Rasa Marah dengan Damai

Paul Suparno, SJ



Suster Marahania mengalami kemarahan yang mendalam dalam hatinya karena tidak dapat mengikuti pelajaran. Padahal, suster-suster lain kelihatannya serbabisa dan cerdas bila mengungkapkan refleksi dan gagasan tentang suatu persoalan. Rasa marah terhadap dirinya semakin besar karena ia kalah dengan temannya, baik dalam studi maupun dalam menjalankan tugas harian.

RASA marah dan jengkel pada kemampuan diri ini mendorongnya untuk berubah sikap terhadap teman-temannya yang dianggap lebih hebat dan lebih baik. Ia mulai menjauhi teman-temannya. Bahkan, dalam hati, muncul keinginan untuk menilai jelek teman-teman lain itu sebagai orang sombong, mau menang sendiri, dan tidak mau membantunya. Akhirnya, Suster Marahania justru merusak dirinya sendiri dengan membenci temannya yang lebih baik. Ia tidak membangun persahabatan yang lebih akrab untuk dapat

belajar dari teman-temannya. Bahkan, ia sering mengurung diri dan tidak mau berkomunikasi dengan teman lain.

Bruder Maranius berkisah bagaimana ia suatu hari sungguh marah besar karena pekerjaannya tidak dihargai oleh teman-teman lain. Waktu itu, ia memperbaiki pintu gerbang komunitas yang rusak dan menurutnya sudah diperbaiki dengan baik. Tetapi, teman-temannya sekominuitas berkomentar negatif dan mengatakan perbaikannya "terlalu kampungan", kurang sesuai dengan biaya yang

dikeluarkan dan tidak cocok dengan fungsinya. Oleh karena Bruder Maranius sangat marah dengan semua tanggapan itu, maka ia mogok. Ia tidak mau lagi membuat sesuatu demi komunitas. Sebagai protes, ia tidak membalas dengan kata-kata, tetapi dengan mogok bekerja untuk komunitas. Dengan tindakannya itu, Bruder merasa hatinya tidak damai.

Frater Bencius adalah seorang frater yang begitu antusias dengan politik. Ia dengan sangat ekstrem memihak pada calon tertentu dalam pemilu. Seluruh hati, pikiran, dan energinya digunakan untuk menjelaskan keunggulan calon itu dan untuk meyakinkan teman lain bahwa hanya calon itu yang dapat memimpin bangsa ini. Maka, sewaktu ada orang lain yang menentang dan menjelekkan calonnya, frater menjadi sangat marah dan sakit hati. Untuk menyalurkan kemarahannya itu, ia membalas dengan menjelek-jelekkan calon-calon lain secara tidak rasional.

Ia juga mengejek teman-temannya yang menjelekkan calonnya sebagai orang yang tidak tahu politik. Akhirnya, yang muncul adalah balas dendam dan saling menjelekkan, tanpa melihat secara lepas bebas dan seimbang atas apa yang sesungguhnya terjadi. Kalau penyerangan terhadap calonnya makin keras, ia menjadi sangat sedih dan tidak dapat berkonsentrasi lagi dalam melakukan tugas yang diberikan kongregasi. Ia terlalu mendewakan calonnya sehingga tidak dapat menilai calon-calon lain dengan jeli dan rasional.

Pastor Murkanus marah besar kepada salah satu umatnya yang telah dibantu dan dibimbingnya untuk mengikuti jalan Tuhan dengan setia. Ia tidak dapat menerima bahwa anak yang dibimbingnya itu akhirnya memilih menikah di luar Gereja karena menemukan jodoh yang berkeyakinan lain. Oleh karena kemarahan dan sakit hatinya itu, Pastor Murkanus sejak saat itu tidak mau lagi mengunjungi keluarga anak itu dan berkomunikasi dengan mereka lagi. Keluarga anak itu, yang sebenarnya sudah merasa berat dengan pengalaman anaknya, semakin bertambah berat karena pastornya juga menjauh.

Suster Judesia menceritakan kejadian marah yang memalukan. Di kebun komunitasnya, ia menanam sayur-sayuran dan sayurannya sudah siap dipanen. Namun, sewaktu ia mau memanennya, sayurannya sudah habis dimakan kambing tetangga yang

lewat di kebun susteran. Suster sangat marah dan memaki-maki kambing sebagai "tidak tahu adat sopan santun".

Pernah juga ia memarahi hujan yang datang tiba-tiba sehingga seluruh jemurannya basah kuyup, padahal mau digunakan pada hari berikutnya. Namun, setelah itu ia sadar dan malah menjadi tertawa, karena memang kambing tidak diajari sopan santun dan hujan memang tidak dilatih untuk memperhatikan situasi suster. Sebaliknya, ia yang harus tahu adat, yaitu memagari kebunnya agar kambing tidak masuk dan mengangkat jemuran sebelum hujan.

Sahabat-sahabat kita di atas mempunyai pengalaman batin yang mirip, yaitu mereka sangat marah, sakit hati, dan jengkel karena apa yang mereka inginkan tidak terjadi. Sikapnya menghadapi pengalaman itu bermacam-macam. Persoalannya, apakah cara yang diambil mereka itu mendamaikan hati mereka atau malah sebaliknya membuat mereka tidak damai? Kita ingin merefleksikan persoalan kemarahan itu dalam tulisan berikut.

Penyebab Kemarahan

Tentu kita semua pernah merasa marah, jengkel, dan bahkan mungkin sampai sakit hati. Ada banyak alasan yang bisa menjadikan kita sangat marah dalam hidup kita sampai kita bertindak yang justru merugikan kita sendiri. Kemarahan yang kecil mungkin tidak mengganggu kita, namun kemarahan yang besar, bila sampai merusak tatanan yang ada, dapat membuat kita sendiri rugi dan orang lain juga dirugikan.

Secara umum, kemarahan kita biasanya disebabkan oleh keinginan kita yang tidak dapat terlaksana karena berbagai alasan yang menghambatnya. Beberapa sebab itu dapat kita kelompokkan menjadi: karena diri sendiri, karena situasi, karena orang lain, karena "Tuhan", dan karena ingin mendidik.

1. Marah kepada diri sendiri yang lemah

- Kita dapat marah karena kecewa kepada diri sendiri yang lemah, merasa gagal, merasa tidak berdaya, merasa kecil, dan sulit menerima situasi itu. Karena tidak dapat menerima situasi kelemahan diri, kita menjadi marah pada diri sendiri. Suster Marahania di atas menjadi marah karena dirinya lemah tidak sekuat teman lain.



Irawati Sialahi

- Kita dapat marah karena keadaan tubuh kita yang tidak sehat, tidak berdaya, dan sakit berkepanjangan. Karena belum dapat menerima situasi sakit itu, kita menjadi marah.
- Kita menjadi marah karena selalu gagal melakukan suatu pekerjaan, takut dianggap jelek oleh orang lain.
- Beberapa orang memarahi dirinya karena merasa tidak mempunyai talenta yang cukup untuk menghadapi tantangan hidup ini.

2. Marah karena dihalangi, diganggu, dan direndahkan orang lain

- Kita dapat marah karena pekerjaan kita, yang menurut kita baik, tetapi dicela dan tidak dihargai orang lain. Bruder Maranius marah karena apa yang ia buat dicela oleh komunitasnya, maka ia mogok.
- Kita dapat marah karena ide atau pekerjaan kita ditentang oleh orang lain. Kita merasa direndahkan, sehingga menjadi marah besar. Frater Bencius menjadi contohnya.
- Kita dapat marah karena kita dirugikan dalam berbagai hal; dirugikan dalam jual beli, dirugikan dalam gagasan, dirugikan

dalam keuangan, dan lain-lain. Maka, orang dapat marah karena tertipu orang lain, marah karena barang yang dibeli jelek, marah karena pemberian yang diterima dari orang lain dirusak, dan lain sebagainya.

- Kita dapat marah karena cinta dan perbuatan baik kita ditolak. Pastor Murkanus menjadi marah karena pertolongan atau bimbingannya diabaikan oleh anak yang ditolongnya. Beberapa dari kita menjadi marah karena cintanya ditolak oleh orang lain.

3. Marah karena lingkungan dan keadaan

- Beberapa orang dapat marah karena lingkungan dan keadaan yang tidak ideal seperti hujan, banjir, ramai, tidak aman, dan lain-lain. Beberapa dari kita menjadi marah karena hujan yang tidak ada hentinya sehingga banyak rencana tidak dapat dilakukan. Kita dapat marah karena lingkungan yang sangat ramai, sehingga tidak dapat istirahat dengan tenang.
- Kita dapat marah karena situasi yang menghalangi tujuan kita. Misalnya, kita marah karena tiba-tiba ban motor kita pecah, sehingga tidak dapat pergi ke

sekolah; kita dapat marah karena jalan yang menuju ke gereja ditutup sehingga harus berputar jauh untuk ke gereja.

4. Marah karena "Tuhan"

- Beberapa dari kita dapat menjadi marah karena merasa Tuhan tidak adil. Orang lain diberi karunia banyak dan kita merasa diberi karunia sedikit.
- Kita kadang marah kepada Tuhan kalau semua rencana kita yang sudah disiapkan matang, mendapat hambatan yang tidak disangka-sangka seperti gempa, banjir, perang, dan lain-lain. Kita kadang mudah menghubungkan kegagalan itu dengan Tuhan.

5. Marah karena ingin mendidik

- Beberapa orang dapat marah karena ingin agar orang yang dicintai itu menjadi lebih baik dalam perkembangannya dan dalam hidupnya.
- Beberapa pastor memarahi putra altar yang ramai di gereja, agar mereka tenang dan tidak mengganggu umat yang sedang berdoa.
- Beberapa suster memarahi siswa-siswi di kelasnya untuk diam dan mengerjakan tugasnya. Kemarahan ini dibuat demi membantu anak-anak menjadi lebih baik.
- Beberapa magister-magistra memarahi novisnya yang belum menjalankan tugasnya dengan baik, agar mereka menjadi lebih baik dan maju. Kemarahan ini adalah jenis kemarahan yang mendidik demi kemajuan pribadi. Hal ini dapat dilakukan asalkan bentuknya dipilih yang sungguh mendidik dan bukan sebaliknya malah menjatuhkan.

Bagaimana Menyikapi Rasa Marah

Ada banyak cara untuk menyikapi rasa marah. Kita perlu membedakan dua cara menyikapi, negatif dan positif.

1. Menyikapi kemarahan dengan cara yang negatif

Beberapa orang melampiaskan kemarahannya dengan cara yang negatif, yaitu dengan merusak barang ataupun balik menghantam yang membuat marah.

- *Merusak barang.* Beberapa orang melampiaskan kemarahannya dengan merusak barang yang ada di depannya, membanting piring, memecahkan kaca

jendela, membakar rumah, dan lain-lain. Jelas, cara ini malah akan merugikan kita karena barang kita hancur, memboroskan uang untuk memperbaiki lagi, dan tidak akan mendamaikan batin.

- *Merusak diri sendiri.* Beberapa orang melampiaskan rasa marahnya dengan menyakiti diri sendiri seperti memukul tubuhnya, membenturkan dirinya ke tembok, dan bahkan ada yang akhirnya bunuh diri. Jelas, cara ini tidak akan mendamaikan hidupnya.
- *Ganti menjelekkkan orang lain, balas dendam.* Beberapa orang melampiaskan rasa marahnya dengan ganti membalas dendam kepada orang yang menyebabkan dia marah. Misalnya, ganti memarahi atau memaki dengan lebih keras; memukul atau menyiksa yang memarahi; dan yang terberat adalah membunuh mereka yang membuat marah. Cara ini jelas tidak baik dan akan menyebabkan kebencian yang semakin besar. Tentu secara moral dalam rangka membela diri, orang dapat melawan bila orang yang membuat kita marah itu menyerang kita. Misalnya, yang membuat marah kita adalah pencoleng yang masuk rumah kita, kita dapat melawannya.
- *Melarikan diri dari Tuhan.* Beberapa orang meninggalkan Tuhan karena merasa Tuhanlah yang membuatnya marah. Orang seperti ini perlu disadarkan bahwa bukan Tuhan yang membuat kegagalan dalam hidupnya; maka dia justru perlu semakin mendekatkan diri kepada Tuhan dalam keagalannya itu.

2. Menyikapi dengan cara positif yang mendamaikan

Cara yang kedua adalah menyikapi perasaan marah dengan cara yang lebih positif, yang lebih akan membantu hidup kita lebih damai.

- Merefleksikan penyebabnya secara mendalam dan mencari pemecahan seimbang yang membuat keadaan lebih baik dan mendamaikan.
- Menenangkan diri lebih dulu, kemudian meneliti dengan jernih alasan mengapa ia menjadi marah. Dalam keadaan yang tenang, kita mencari beberapa alternatif pemecahan; kemudian memilih alternatif terbaik.
- Menyalurkan rasa marah dengan cara yang tidak merusak, seperti meluapkan

dalam tulisan, lukisan, menanam pohon, lari keliling lapangan, dan lain-lain. Kita memilih pelampiasan yang dapat menurunkan energi kemarahan secara pelan-pelan dan bentuknya dipilih yang tidak merusak atau mengganggu orang lain.

- Belajar diam, mengendapkan perasaan marahnya di depan Tuhan. Kita membayangkan di depan salib Tuhan, bagaimana Ia dicerca, dituduh, diperlakukan tidak adil, dan disiksa di salib; tetapi Ia diam. Sangat penting di depan salib Yesus, kita belajar mengampuni yang menyebabkan kemarahan kepada kita. "Ampunilah ya Bapa, karena mereka tidak tahu apa yang mereka kerjakan.

Pada masa Adven ini, marilah kita lebih mempersiapkan diri dengan mengurangi dan menghilangkan kemarahan hati kita, sehingga kita dapat lebih menerima Yesus dengan hati yang damai dan gembira.

Pertanyaan Refleksi

1. Apa saja yang biasanya membuat saya mudah marah?
2. Apa yang biasanya saya lakukan bila sedang marah? Apakah cara itu membuat hati saya lebih damai atau sebaliknya?
3. Apa dampak kemarahan itu bagi hidup saya? Apa yang positif dan apa yang negatif?
4. Apa yang sebaiknya saya lakukan kalau suatu saat mau marah besar? Mengapa demikian? ♦

Paul Suparno, SJ

Dosen Universitas Sanata Dharma,
Yogyakarta

