ERA FINDIANI

Berdamai dengan





KARENA TIDAK SELAMANYA MARAH SANGGUP MENYELESAIKAN SEMUA MASALAH

ERA FINDIANI

Berdamai dengan





KARENA TIDAK SELAMANYA MARAH SANGGUP MENYELESAIKAN SEMUA MASALAH

BERDAMAI DENGAN RASA MARAH

Karena Tidak Selamanya Marah sanggup Menyelesaikan Semua Masalah © Era Findiani

Penyunting: **Herman Adamson** Penata aksara: **Z** Perancang sampul: **Z**

Hak cipta dilindungi undang-undang Diterbitkan pertama kali oleh Penerbit ANAK HEBAT INDONESIA Yogyakarta, 2020

ISBN-el: 978-623-244-347-1

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh buku ini dalam bentuk apa pun (seperti cetakan, fotokopi, *mikrofilm*, VCD, CD Rom, dan rekaman suara) tanpa adanya izin dari penerbit.

Isi menjadi tanggung jawab Penulis.

BERDAMAI DENGAN RASA MARAH

KATA PENGANTAR

puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah senantiasa memberikan penulis kesehatan dan kesempatan untuk menyelesaikan buku yang berjudul 'Berdamai dengan Rasa Marah'. Buku ini dibuat agar orang-orang lebih mampu berdamai dengan rasa marah yang sering muncul di dalam hidupnya. Agar mereka mampu mengekspresikan amarah mereka dibandingkan hanya memendam dan menimbun amarah itu, yang suatu saat bisa saja meledak seperti bom waktu.

Buku ini diharapkan mampu menjadi salah satu sarana pengetahuan bagi para anak-anak, remaja, maupun orang tua dalam memahami rasa marah. Karena rasa marah merupakan salah satu emosi dasar manusia yang normal untuk dirasakan oleh setiap orang. Kemudian buku ini juga akan memberikan beberapa langkah yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kecerdasan emosi kita termasuk bagaimana mengelola rasa marah itu. Serba-serbi rasa marah termasuk faktor pemicu

rasa marah, dampak negatif dari meluapkan rasa marah yang berlebihan serta strategi-strategi yang bisa dilakukan untuk menjinakkan rasa marah.

Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada banyak pihak yang telah memberikan dukungan, semangat, dan doa demi terselesaikannya buku ini. Saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan demi kesempurnaan buku-buku selanjutnya.

Ngawi, September 2019

Penulis

CONTENTS

KATA PENGANTAR	_iv
CONTENTS	_vi
PROLOG	_01
BAB I	
KALAU KAMU INGIN MARAH, MARAHLAH DEN	GAN
BIJAK	_23
BAB II	
APA ITU MARAH?	_65
BAB III	
FAKTOR APA YANG MEMBUAT SESEORANG MARAH?	_97
BAB IV	
APA AKIBAT DARI RASA MARAH BERLEBIHAN?	_113
BAB V	
STRATEGI MENJINAKKAN RASA MARAH	_ 133
BAB VI	
MARAH BOLEH, ASAL	_167

BAB VII

MARAH ORANG ZAMAN NOW VS MEDIA SOSIAL _	263
EPILOG DAFTAR PUSTAKA	301
	33!
PROFIL PENULIS	336





PROLOG

"Siapa pun bisa marah. Marah itu mudah. Tetapi, marah pada orang yang tepat, dengan kadar yang sesuai, pada waktu yang tepat, demi tujuan yang benar, dan dengan cara yang baik, bukanlah hal mudah."

_ Aristoteles, Nicomachean Ethics

etiap orang memiliki fase hidup yang berbeda-beda. Setiap orang memiliki pula cerita dan pengalaman hidup vang berbeda-beda. Meskipun seseorang dilahirkan pada tanggal dan waktu yang sama dengan orang lain, belum tentu mereka memiliki takdir atau jalan hidup yang sama. Lahir pada detik yang sama bukan berarti memiliki perangai yang sama pula. Ya karena setiap manusia dilahirkan dengan alur hidup masing-masing. Setiap orang memiliki cerita kehidupan spesial di mana dalam satu siklus kehidupan itu, akan ada banyak sekali cerita hidup dari dia masih bayi yang hanya bisa berbaring di pangkuan ibundanya hingga cerita akhir hidupnya. Setiap manusia tidak akan mampu hidup sendirian, karena memang manusia diciptakan untuk hidup bersama dengan manusia dan makhluk hidup lain. Dalam hidup ini, seseorang memiliki dua peran, yaitu sebagai makhluk individu dan makhluk sosial. Setiap orang pasti membutuhkan orang lain dalam hidupnya karena seorang manusia pastilah tidak dapat hidup sendiri di dunia yang semakin hari semakin keras dan 'kejam'.

Agar bisa menjalani hidupnya dengan baik, kita semua membutuhkan orang lain di sekitar untuk bertahan hidup. Kalau ada orang yang mengatakan bahwa dia bisa hidup sendiri dan mandiri itu hanyalah dalam konteks hidup secara umum. Lebih tepatnya karena dia lebih nyaman hidup dengan dunianya sendiri di mana dia bisa merasa nyaman dan tenang tanpa mendengarkan ocehan atau kritikan dari orang

lain. Ya sekarang kita hidup di zaman di mana setiap orang bebas berpendapat dan menyampaikan segala hal tentang hidupnya. Tetapi sayangnya, orang-orang tersebut tidak hanya suka show off atau menceritakan semua tentang hidupnya, tetapi seringkali suka sekali mengurusi hidup orang lain. Tak jarang juga beberapa orang suka meninggalkan komentar yang negatif dan menyakitkan di kolom komentar unggahan status orang lain. Ya begitulah kehidupan di zaman milenial yang penuh dengan tantangan hidup. Tidak hanya revolusi industri 4.0 saja yang semakin membuat kita lebih bersaing dalam dunia kerja, tapi kita terkadang harus pula bersaing di media sosial dan kehidupan sosial sekarang ini.

Manusia merupakan makhluk hidup yang diciptakan oleh Yang Maha Kuasa secara teliti dan spesial. Ya, karena setiap manusia memiliki akal, hati dan perasaan. Setiap manusia juga memiliki emosi. Seseorang bisa tertawa, tersenyum, menangis, kecewa hingga marah. Semua hal tersebut wajar terjadi dalam siklus hidup setiap orang. Kalau ada orang yang mengatakan 'ah dia tidak punya perasaan'. Sebenarnya itu hanyalah kiasan sebagai luapan rasa kecewa atau kesal kepada orang lain yang bisa dikatakan tidak peka atas perasaan orang tersebut. Orang yang dikatakan 'tidak peka' juga bukan berarti dia tidak memiliki perasaan. Tetapi dia mungkin adalah orang yang tidak terlalu memedulikan perasaan orang lain. Entah karena dia memang seperti itu ataukah ada kejadian di masa lampau yang membuat dia menjadi seseorang yang tidak peka

atau tidak peduli dengan perasaan orang lain. Ya terkadang terlalu peduli dengan kehidupan dan perasaan orang lain juga akan membuat diri kita dicap 'sok perhatian', 'sok peduli'. Namun, itu bukanlah label hidup yang baik dan diinginkan oleh setiap orang. Menjadi orang baik itu memang baik, tapi menjadi orang yang terlalu baik bukanlah hal terbaik untuk dilakukan. Cukup melakukan semua hal dengan wajar, tidak berlebihan.

SEBAGAI SESAMA MANUSIA, KITA TIDAK BISA MEMAKSAKAN APA YANG KITA INGINKAN KEPADA ORANG LAIN.

Setiap orang memiliki pilihan hidup masing-masing. Atau lebih dikenal dengan istilah 'hidup itu pilihan'. Mungkin karena kita adalah orang yang cukup peka dan selalu peduli dengan orang lain di sekitar kita, lantas kita menginginkan atau sedikit memaksa orang lain juga menjadi sama seperti kita. Itu hampir tidak mungkin terjadi. Setiap orang memiliki sifat dan karakter masing-masing. Hal ini turut memengaruhi bagaimana seseorang bersikap dan berperasaan. Apabila

semua orang di dunia ini menjadi orang yang peka, lantas orang yang tidak peka bagaimana? Atau jika semua orang di dunia ini adalah orang yang tidak peka, lantas siapa yang mau peka? Ya, semua hal di dunia ini relatif, tidak semuanya harus sama dan setara. Semua aspek dihidup ini ada plus dan minusnya. Dan tentunya menjadi berlebihan dalam segala aspek kehidupan tidaklah baik untuk dilakukan.

Manusia merupakan makhluk sosial. Setiap manusia dalam menjalani siklus hidupnya pastilah melakukan interaksi atau menjalin hubungan dengan orang lain di sekitarnya. Baik itu orang terdekat mereka ataupun orang asing yang hanya akan mereka temui sekali seumur hidup. Setiap interaksi yang dilakukan dengan orang lain pastilah tidak selalu berjalan dengan lancar atau hanya sekedar berjalan normal. Tetapi terkadang ada beberapa faktor yang membuat interaksi yang dilakukan tidak berjalan seperti yang diharapkan. Hal inilah yang menjadi pemicu munculnya

konflik dalam kehidupan sehari-hari. Kemudian jika konflik ini tidak segera ditangani, akan memunculkan beberapa masalah lain seperti mulai muncul rasa kecewa, sedih, tersakiti hingga berujung pada rasa marah. Ya setiap orang sebaik apapun pasti pernah merasa kecewa dan marah. Tunggu,

jangan menganggap marah sebagai sebuah hal negatif atau buruk dulu, ya. Karena ada hal-hal istimewa yang tersembunyi dari perasaan 'marah' itu sendiri.

Pernahkan Anda merasa kecewa? Pernahkan Anda merasa tersakiti? Pernahkan Anda merasa marah? Pernahkah Anda merasa bingung bagaimana cara Anda mengungkapkan atau meluapkan rasa marah tersebut? Ya hal itu wajar karena ada anggapan dalam masyarakat manapun berada bahwa marah merupakan hal yang negatif atau buruk. Setiap orang sah-sah saja mengekspresikan segala macam perasaan atau emosi yang dirasakan, kecuali marah. Anggapan itulah yang membuat seseorang berusaha sangat keras untuk menekan dan meredakan rasa marah karena takut dicap sebagai orang yang emosional karena sering marah-marah. Akibatnya, banyak di antara kita yang tidak tahu bagaimana cara untuk mengeskpresikan rasa marah dengan tepat tanpa memberikan efek buruk di masa depan. Tapi kita harus pula menyadari bahwa marah adalah hal yang wajar dan normal terjadi, asalkan dengan kadar yang normal pula. Anda bisa marah pada waktu dan momen yang tepat, bukan marah di sembarang waktu dan tempat. Jadi kita sah-sah saja marah tapi dengan cara yang tepat, ya. Jangan sampai rasa marah kita menjadi bumerang bagi diri sendiri.



KEMARAHAN MERUPAKAN PUNCAK DARI KEGAGALAN SESEORANG DALAM MENGAWAL EMOSINYA.

Beberapa hal atau peristiwa yang terjadi dalam hidup seseorang akan menciptakan emosi dan dapat menimbulkan kemarahan yang tidak menentu. Hal ini tentu akan menimbulkan dampak buruk pada kehidupan seseorang tersebut, baik secara fisik maupun psikis.

Secara fisik, perilaku mudah marah atau tersinggung dapat menimbulkan reaksi fisik seperti insomnia, melemahnya sistem imun tubuh, bahkan hipertensi atau tekanan darah tinggi.

Adapun secara psikis, rasa marah biasanya akan memunculkan rasa penyesalan terhadap tingkah laku yang tidak terkendali dari orang tersebut. Ya, rasa penyesalan biasanya muncul setelah seseorang sadar dan telah tenang dari kemarahannya sendiri. Rasa menyesal yang mendalam akibat rasa marah yang meledak tersebut dapat menyebabkan seseorang mulai mengutuk diri sendiri karena rasa bersalah dalam waktu yang cukup lama.

Rasa marah itu bisa muncul karena adanya rasa ketidakadilan yang terjadi. Rasa marah juga bisa muncul ketika seseorang tidak mendapatkan pengakuan dan penerimaan dari orang lain. Banyak faktor lain yang memicu seseorang menjadi marah. Tapi kalau kita sadari, hampir setiap orang meyakini bahwa marah merupakan perasaan negatif yang akan menimbulkan ketidaknyamanan baik bagi si pelaku maupun orang-orang di sekitarnya. Terutama jika orang tersebut tidak bisa mengekspresikan rasa marahnya tersebut. Maka hal itu justru dapat memberi efek menyakitkan dan rasa sesak di dadanya. Jadi, kita seharusnya mampu berdamai dengan rasa marah itu sendiri agar kita tidak terjerembab pada rasa marah yang mampu membelenggu kita dalam rasa penyesalan.

(1)

HATI KITA PUN AKAN BERUBAH MENJADI KERAS HATI JIKA KITA TIDAK MAMPU BERDAMAI DENGAN RASA MARAH.

Selain hal-hal tersebut, masih ada beberapa faktor lain yang bisa menjadi pemicu rasa marah muncul dalam diri seseorang. Hal ini dipengaruhi pula oleh siapa dan di mana seseorang berinteraksi. Atau lebih singkatnya, rasa marah dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor-faktor tersebut meliputi faktor biologis, psikologis, perilaku dan sosial seseorang.

» Faktor eksternal yang memicu timbulnya rasa marah antara lain adalah faktor lingkungan (kemacetan, suara keras/ berisik, tempat sangat ramai, dll), pola asuh orangtua atau keluarga, pergaulan sehari_hari, status sosial, tekanan sosial, media sosial.

» Faktor internal yang memicu rasa marah pada seseorang antara lain tipe kepribadian, kenangan yang tidak menyenangkan atau menyakitkan, problem sistem saraf, ketidakmampuan dalam menyelesaikan masalah, efek hormon dalam tubuh, rasa cemas berlebihan, permusuhan, stres, depresi.

Hal-hal tersebutlah yang mampu membuat emosi seseorang memuncak dan mengakibatkan rasa marah muncul. Adanya kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan itulah yang menjadi pemantik tersulutnya api amarah di dalam diri seseorang. Faktor-faktor tersebut pastilah sering kita alami dan jumpai. Oleh karena itu pandai-pandailah kita mengontrol diri dalam menghadapi keadaan-keadaan tidak menyenangkan tersebut. Sebagai contoh ketika seseorang sedang terburuburu untuk pergi ke suatu tempat atau ketika seseorang bangun kesiangan untuk bekerja. Lalu ternyata ia terjebak macet di jalan dengan udara yang panas dan pengap oleh asap kendaraan. Ia mendengar bunyi klakson dari kendaraan lain yang memekakkan telinga, serta muncul rasa cemas akan dimarahi atasan, maka secara otomatis memicu timbulnya rasa kesal, jengkel, dan marah. Ya, ketika seseorang dihadapkan dengan situasi tersebut, siapa yang tidak emosi dan marah? Ini adalah salah satu keadaan tidak menyenangkan dan tidak terduga-duga yang sering kali muncul di sekitar kita. Mungkin terlihat seperti bukan masalah besar, tetapi efeknya mampu membuat orang mengumpat atau memaki-maki.

Kenyataan bahwa banyak sekali keadaan-keadaan atau situasisituasi yang sebenarnya sederhana tetapi tidak terduga yang mampu menjadi faktor besar penyebab memuncaknya rasa marah, haruslah menjadi salah satu alasan kita dalam belajar memanajemen rasa marah kita sendiri. Sehingga, nantinya kita mampu secara otomatis mendeteksi faktor-faktor yang akan memicu emosi yang meninggi dan memanas. Kemudian kita juga akan secara otomatis mampu menyiapkan langkahlangkah yang tepat dalam menghadapi situasi tersebut dan pada akhirnya kita mampu berdamai dengan rasa marah kita sendiri.

Atau bisa dikatakan banyak situasi yang nyatanya dapat membuat kita naik pitam. Akan tetapi, hal terpenting adalah bagaimana kita mampu mengontrol rasa marah itu sendiri. Jangan sampai kita meladak-ledak ketika sedang marah, membentak atau memaki orang lain yang menjadi pemicu kemarahan kita apalagi mengambil keputusan saat kita sedang marah. Karena keputusan yang diambil secara emosional tidak akan memberikan hasil terbaik bukan? Jangan sampai kita salah mengambil keputusan dan menyesalinya di kemudian hari. Jangan sampai juga kita menjadi pusat perhatian orang-orang ketika kita sedang marah, ya karena kita marah secara meledak-ledak di tempat dan waktu yang tidak tepat. Betapa malunya jika kita diberikan label sebagai 'si garang', 'si pemarah', atau bahkan 'si singa' yang suka marah sembarangan.

Penyebab lain yang memicu kemarahan adalah rasa tidak aman atau ketakutan berlebihan. Rasa takut yang tidak kunjung terjawab hanya akan membuat seseorang berpikir dan berprasangka negatif mengenai apapun. Pikiran dan prasangka inilah yang melahirkan emosi-emosi negatif yang

berujung pada rasa marah. Marah adalah wujud emosi yang normal dialami ketika keadaan yang tidak kita inginkan ternyata terjadi. Marah tidak akan menjadi masalah jika muncul secara normal, tidak terlalu sering. Tetapi jika rasa marah itu kerap muncul dalam waktu yang cukup intens, maka kita akan mulai kesulitan untuk mengontrolnya. Kok aku sering marah, ya? Kenapa, ya? Apa aku tidak normal? Pasti akan muncul beberapa pertanyaan seperti itu di dalam benak kita.

Tentu kita setuju bahwa tidak ada satu pun orang yang merasa bahagia saat melihat orang lain marah apapun alasannya. Karena saat seseorang marah pasti ada saja hal kurang baik yang dilakukan baik sengaja ataupun tidak melalui perkataan atau perbuatan. Setelah itu, tidak hanya hati yang lelah, fisik kita juga akan menjadi lelah saat marah. Jadi bisa dikatakan bahwa terlalu sering marah akan memengaruhi kesehatan fisik seseorang. Apabila marah terjadi dalam waktu yang cukup lama, maka ada beberapa bagian dari sistem saraf tubuh yang akan bekerja sepanjang waktu. Hal ini akan menimbulkan rasa tegang dan tekanan pada bagian-bagian sistem saraf, sehingga berimbas pada kesehatan tubuh kita. Otot-otot tubuh yang tegang dapat mengakibatkan aliran darah dalam tubuh menjadi tidak berjalan lancar, sehingga kemungkinan seseorang yang hobi marah tersebut akan rentan terserang penyakit tekanan darah tinggi. Tak hanya itu, rasa marah yang tidak terkontrol akan berakhir pada masalah hati dan kesehatan.

Ketika kita sedang marah, tubuh akan langsung mengalami reaksi yang melibatkan hormon-hormon tubuh, sistem saraf dan otot-otot tubuh. Kemudian tubuh akan mulai melepaskan adrenalin yang akan membuat kita mulai merasa sesak napas, otot tegang, kulit berwarna merah, rahang mengencang, perut, tangan, dan bahu juga akan mulai terasa kaku. Novaco (2000) mengatakan bahwa seseorang dikatakan berhenti marah ketika ciri-ciri tersebut sudah tidak muncul. Jadi kita harus aware atau sadar terhadap

tanda-tanda ini agar kita bisa memahami keadaan orang terdekat kita ketika sedang marah. Jangan biarkan kita menjadi tempat pelampiasan rasa marah orang lain.

Jadi apakah marah itu normal? Ya, marah merupakan sebuah luapan emosi yang normal dialami oleh setiap o r a n g d a l a m kehidupan sehari-hari.

Ketika seseorang sedang marah, berati otak telah menerima sebuah sinyal bahwa ada sesuatu yang salah. Sinyal inilah yang membuat otak memberikan energi pada tubuh untuk segera mengatasi keadaan yang salah tersebut. Itulah sebabnya marah membuat seseorang menjadi terlihat lelah karena ada pergerakan energi yang dilakukan oleh tubuh kita. Tapi, tidak semua ekspresi marah itu memberikan efek negatif. Ada beberapa hal positif yang bisa diperoleh ketika kita sedang marah. Tetapi ingat, hanya marah yang wajar dan tidak meledak-ledak. Lain ceritanya jika kita marah sampai meledak-ledak layaknya bom atom yang dijatuhkan di kota Hiroshima. Maka semua orang yang ada di dekat kita akan ikut terkena dampaknya. Bahkan, jika rasa marah kita terlalu berlebihan, orang-orang akan mulai menjaga jarak bahkan menjauhi kita karena takut atau lebih tepatnya 'malas' menghadapi kita yang mudah sekali marah.

Walaupun marah merupakan hal yang wajar, kita tidak boleh terlalu sering marah apalagi hanya karena masalah sepele yang semestinya bisa ditangani dengan baik. Kita juga tidak boleh takut marah sampai harus menyimpan amarah di dalam hati yang bisa menyesakkan dada. Karena apabila rasa marah itu tidak diekspresikan, maka hati dan tubuh kitalah yang akan menderita. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk mencari cara bagaimana mengekspresikan rasa marah kita dengan baik dan lebih terkontrol.

Caranya adalah dengan menguasai teknik mengelola amarah agar lebih terkontrol. Tujuannya agar kita mampu berdamai dengan rasa marah itu sendiri. Terlebih bagi orang dewasa yang seharusnya memiliki jiwa dan pikiran yang lebih matang. Di mana biasanya orang yang lebih dewasa bisa menjadi contoh dan panutan bagi orang-orang yang lebih muda. Jangan biarkan kita menjadi contoh yang kurang baik akibat rasa marah yang tidak terkontrol. Jangan sampai kita salah menyalurkan emosi, lalu menyesal karena telah meluapkan emosi tersebut secara membabi buta. Agar kita tidak bingung atau bimbang bagaimana sih menyalurkan rasa marah itu atau bagaimana mengekspresikan rasa marah itu, mari kita belajar beberapa cara untuk mengekspresikan rasa marah dan berdamai dengan rasa marah yang seringkali muncul tanpa diundang.

Amarah adalah angin yang memadamkan cahaya lentera yang menerangi pikiran _Robert Green Ingersol_ MESKI MARAH ITU WAJAR. ALANGKAH RAIKNYA JIKA KITA MAMPU MENGELOLA RASA MARAH. Jangan biarkan amarah memperdaya dan menguasai kita. Jangan biarkan dikalahkan oleh rasa marah sendiri. Kita lebih kuat dan memiliki kontrol penuh atas segala macam emosi dalam diri. Kita harus menyadari pula bahwa rasa marah apabila tidak dikontrol akan menimbulkan efek negatif berkepanjangan, salah satunya adalah melukai diri sendiri dan orang lain. Ingat! Tidak ada orang yang suka dilukai, tidak ada pula orang yang bahagia karena melukai orang lain, meskipun tidak ada niat untuk melukai. Jangan sampai kata-kata kasar atau buruk yang keluar dari mulut kita ketika marah melukai orang yang kita sayangi. Kata-kata yang menyakitkan terkadang lebih menyayat hati dibandingkan dilukai oleh pukulan yang bekasnya bisa hilang. Serta bekas luka hati lebih sulit sembuh dan hilang dibandingkan luka fisik yang kasat mata.

Rasa marah seringkali diasosiasikan sebagai sebuah emosi negatif yang tidak baik bagi kesehatan jiwa. Leon F Seltzer PhD, seorang pakar psikologi amarah dan trauma dari Amerika Serikat mengatakan bahwa rasa marah merupakan bentuk reaksi pertahanan terakhir ketika seseorang tidak bisa lagi berpikir jernih. Normalnya, rasa marah muncul ketika lawan bicaranya memberikan stimulus negatif berupa provokasi, komentar negatif, ataupun tindakan fisik yang membuat seseorang tersebut merasa tidak nyaman. Kemudian Seltzer juga menyebutkan bahwa ketika menerima stimulus dari

luar, otak akan merespons dengan cara yang sudah direkam sebelumnya dari kejadian-kejadian yang pernah dialami. Sebagai contoh, Anda tidak akan langsung marah ketika ada seseorang yang menjelek-jelekkan Anda. Respons pertama yang muncul adalah rasa penasaran mengapa orang tersebut menjelek-jelekkan Anda. Respons kedua adalah rasa tidak acuh, cuek, atau tidak peduli. Perasaan ini adalah bentuk respons terakhir ketika seseorang mendapat stimulus negatif dan bereaksi dengan mengalihkan pikirannya ke tempat lain.

Seltzer menambahkan bahwa jika respons tersebut tidak cukup kuat, maka Anda akan mendapat sebuah kekuatan besar yang akhirnya dapat mengalahkan pikiran rasional Anda untuk mempertahankan diri, menyerang orang lain, atau melarikan diri. Itulah yang disebut sebagai amarah. Kemunculan rasa marah memang tergantung pada kepribadian individu masing-masing.

NAMUN SECARA GARIS BESAR, KEDEWASAAN PIKIRANLAH YANG MEMEGANG PERANAN PENTING UNTUK MENCEGAH MUNCULNYA PERASAAN MARAH YANG BERLEBIHAN.



MARAH ADALAH HAL WAJAR TETAPI JIKA BERLEBIHAN AKAN MENJADI TIDAK WAJAR. Mereka yang masih dikatakan remaja mungkin memang lebih mudah marah atau merajuk, ya karena kedewasaan dan kematangan pikiran mereka masih belum sempurna berkembang. Tetapi bagi kita orang yang lebih dewasa pastilah wajib dan harus mampu me-manage rasa marah kita sendiri.

Seltzer juga mengatakan bahwa setiap orang memiliki tombol yang apabila ditekan, maka tombol itu akan memicu orang untuk marah. Jika ada orang yang tidak suka kepada kita atau ada seseorang yang merasa tidak nyaman dan terusik dengan kehadiran kita, pasti dia akan mencari-cari keberadaan dari tombol amarah kita. Sehingga ia akan dengan sengaja memprovokasi dengan berbagai cara agar kita marah dan membuat keadaan menjadi tidak nyaman dan runyam. Tentu ini akan membuat kita mengalami kerugian. Orang lain akan menilai kita negatif akibat dari ditekannya tombol amarah kita yang terkadang bisa menjadikan rasa marah tersebut tidak terkendali.

Oleh karena itu, penting bagi setiap orang untuk mengenali hal-hal apa saja yang mampu memicu rasa marah. Dengan memahaminya, maka risiko untuk terpancing atau terpengaruh dengan provokasi-provokasi orang yang tidak suka pada kita akan sangat rendah. Jangan biarkan Anda menjadi bulanbulanan musuh Anda. Karena mereka akan merasa menang

saat melihat Anda marah dan menimbulkan hal-hal negatif di sekitar Anda. Mereka bahagia dan merasa bangga jika mampu membuat hidup Anda menjadi tidak nyaman akibat meledaknya amarah Anda, yang tentunya sedikit banyak menimbulkan kerugian bagi diri sendiri.

0

MAKA PENTING BAGI KITA SEMUA UNTUK MEMAHAMI FAKTOR YANG MAMPU MEMICU KEMARAHAN KITA.

D

Ketika ada seseorang yang sedang mencoba menyinggung Anda terkait hal sensitif yang mengundang rasa marah Anda, Anda akan segera mendeteksinya dan meninggalkan perbincangan tidak berfaedah tersebut. Kenali diri sendiri lebih dalam agar kita mampu hidup dengan nyaman dan damai. Kalau bukan diri kita sendiri yang mengenali seperti apa diri kita, siapa lagi?



BAB 1

KALAU KAMU INGIN MARAH, MARAHLAH DENGAN BIJAK



"Di saat seseorang marah, di saat itulah ia sangat lemah. Kalahkan duniamu dengan kesabaran"

_ Bong Chandra _

Palam hidup memang wajar muncul sebuah peristiwa, keadaan atau situasi yang kerap memancing emosi dan membuat kita marah. Karena merasa marah atas keadaan yang tidak sesuai dengan harapan merupakan hal yang wajar. Apabila muncul rasa marah dalam diri kita, cepat-cepatlah untuk mengendalikannya. Jangan biarkan rasa marah, dendam, kesal, dan kecewa terus menerus menguasai diri hingga menumpulkan akal serta membutakan hati. Jika dibiarkan terus-menerus tanpa upaya untuk mengendalikannya, maka amarah akan menjadi seperti api yang dapat membakar habis apapun yang dilaluinya. Api kecil saja cukup membuat kita merasa panas apalagi api besar yang kapan saja siap membakar diri kita.

Seperti yang telah disampaikan di awal bab buku ini, kita harus mengenali diri kita sendiri terlebih dahulu untuk mengetahui dimana letak tombol marah kita. Kita harus tahu hal yang menjadi pemicu utama rasa marah kita. Hal apa yang sangat sensitif dalam hidup kita. Hal apa yang ketika orang lain membahasnya membuat dada kita mulai sesak dan emosi memuncak. Itulah tombol marah kita. Jangan biarkan ini menjadi kelemahan kita yang bisa menjadi sasaran empuk musuh kita untuk menjatuhkan.

Jadi, seberapa penting mengenali perasaaan marah? Ya sangatlah penting, karena perasaan manusia itu beragam, bisa naik turun dalam setiap sesi kehidupan. Ya bisa

dikatakan hati manusia itu seperti udara yang dinamis, berubah-ubah, berbolak balik sesuai dengan suasana hati sebagai dampak dari beragam kejadian hidup yang terjadi. Hidup ini keras, hidup ini semakin hari semakin sulit karena semakin berkembangnya berbagai macam aspek kehidupan. Oleh karena itu, beragam kejadian tidak menyenangkan atau bahkan menyulitkan hidup kitalah yang turut menyumbang munculnya emosi, amarah diri.

Kita memiliki beragam emosi, tidak hanya marah, tetapi juga bahagia, puas, dan cinta. Terkadang seseorang bisa sedih, senang, kecewa, bahagia, terluka, kesal dan marah. Salah satu emosi yang cenderung dipandang negatif oleh hampir setiap orang di muka bumi ini adalah marah. Hampir tidak ada orang yang memandang rasa marah sebagai hal positif atau anugerah hidup.

OLEH KARENA SEBEGITU NEGATIFNYA RASA MARAH ITU, KEMAMPUAN UNTUK MENGENALI 'SAYA SEDANG MARAH' MENJADI BEKAL YANG SANGATLAH PENTING JIKA KITA INGIN BERDAMAI DENGAN RASA MARAH TERSEBUT.



Marah merupakan salah satu emosi yang dimilik oleh manusia. Seperti yang sudah dijelaskan secara singkat mengenai pemicu atau penyebab emosi amarah seseorang bisa muncul pada awal buku ini. Banyak sekali faktor pemicu seseorang menjadi marah termasuk ketika dikritik dengan cara kurang baik, dihina atau bercanda dengan kata-kata yang menyakitkan.

DANIEL GOLEMAN¹ DALAM BUKUNYA YANG BERJUDUL *EMOTIONAL*INTELLIGENCE MENGUTIP SEBUAH PENDAPAT DARI DOLF ZILLMAN
YANG MERUPAKAN SEORANG AHLI PSIKOLOGI DARI UNIVERSITY

OF ALABAMA BAHWA:

'PEMICU AMARAH YANG UNIVERSAL ADALAH PERASAAN TERANCAM BAHAYA. ANCAMAN TERSEBUT DAPAT DIPICU BUKAN SAJA OLEH ANCAMAN FISIK LANGSUNG MELAINKAN SEBAGAIMANA YANG SERING TERJADI, JUGA OLEH ANCAMAN SIMBOLIK TERHADAP HARGA DIRI ATAU MARTABAT: DIPERLAKUKAN TIDAK ADIL ATAU DIKASARI, DICACI-MAKI, ATAU DIREMEHKAN, FRUSTASI SEWAKTU MENGEJAR SASARAN PENTING.

Hal-hal pemicu amarah akan membuat seseorang terkadang kehilangan akal sehatnya. Dia akan mulai tidak peduli dengan orang-orang atau keadaan sekitarnya. Dia tidak peduli lagi apakah berada di ruangan dengan privasi khusus atau di tempat umum. Dia akan bertindak kasar dan mulai marah. Atau bisa dikatakan seseorang akan kehilangan pikiran jernih dan kesadaran dirinya karena telah membiarkan dirinya dibajak oleh emosi negatif yaitu rasa amarah yang bisa berakhir pada kekerasan baik verbal maupun fisik kepada pemicu tertekannya tombol marah yang dimilikinya.

Bila Anda sedang marah, marahlah! Tapi dengan cara yang baik, bijaksana dan elegan tanpa melukai diri kita sendiri atau orang lain. Saya pun pribadi seringkali menjumpai orang-orang di sekitar saya yang bisa dibilang gagal dan tidak mampu me-manage rasa marahnya. Bisa dikatakan dia begitu emosional, yang tidak bisa melihat tempat atau waktu marah. Hal ini membuat saya begitu muak dengannya. Hingga saya mengambil jarak agar tidak terlalu sering berinteraksi dengannya walau hanya dalam ruang chat. Ya karena dia yang begitu sensitif, sehingga hal yang seharusnya biasa saja menjadi hal yang mampu memicu amarahnya sendiri. Kadang saya merasa aneh bahkan berpikir dia konyol ketika dia marah karena sesuatu yang jelas biasa saja. Ya kemungkinan dia memahami apa yang saya katakan dengan sesuatu yang lain atau karena dia memiliki sensitivitas tersendiri dengan diri saya.

Begitu seringnya dia marah membuat saya bertanya: apakah dia benar-benar tidak mampu mengontrol rasa marahnya di usianya yang sudah cukup tua? Sungguh hal yang aneh bagi diri saya sendiri. Seharusnya beliau mampu menjadi contoh bagi orang-orang muda lainnya tapi justru kita yang masih muda 'merasa lebih baik' dari beliau yang terpaut usia cukup jauh, dalam konteks mengontrol emosi yang sedang meluapluap. Ya karena belum tentu seseorang yang usianya lebih tua dari kita memiliki kematangan emosi yang lebih baik. Kedewasaan seseorang tidak bisa diukur dari usianya. Belum tentu ia yang lebih tua lebih dewasa dari yang usianya masih muda.

Banyak faktor juga yang memengaruhi tingkat kedewasaan dirinya. Saya memiliki seorang teman yang di usianya yang masih cukup muda dari saya memilliki tingkat kedewasaan serta kematangan emosi yang jauh lebih baik dari saya. Setelah saya telisik lebih jauh memang ternyata ada banyak hal yang akhirnya memaksa dia menjadi pribadi yang lebih dewasa dan mandiri dari usianya. Faktor tersebut paling besar datang dari kondisi keluarga yang kurang harmonis dan banyaknya masalah serta tantangan hidup yang harus dihadapinya. Ia hidup jauh dari zona nyaman yang seharusnya ia tinggal di dalamnya. Ia sejak usia muda sekali sudah harus berani mandiri dan melangkahkan kaki dari zona nyamannya. Karena hidup memang harus terus berlanjut meskipun harus penuh dengan perjuangan dan air mata.

Kalau ingin marah, marahlah, tapi dengan cara yang benar. Jangan membiarkan diri kita marah pada seseorang di depan umum. Ketika ada hal yang membuat kita marah cobalah untuk mencari tahu kebenarannya, jangan asal marah dan membuat hubungan kita dengan orang lain di sekitar kita terasa canggung dan semakin renggang. Jangan sampai setelah marah kita menyesalinya, kenapa tadi saya marah? Bikin malu saja. Hal tersebut mungkin seringkali diucapkan setelah kita 'telanjur' marah.

Yang membuat saya merasa ilfeel kepada orang lain yang gampang sekali marah adalah ucapan yang tidak bisa terjaga.

Kata-kata kasar begitu mudah terlontar dari mulutnya. Makian, hinaan, bahkan tuduhan keluar semua dengan ringannya. Tanpa ada rasa menahan diri untuk tidak mengucapkan kata-kata itu. Mengucapkan kata-kata kasar mungkin bisa menjadi hal yang wajar dalam menyalurkan rasa marah, tapi ingat, tidak ada orang yang menyukai ketika dia dituduh

dengan kata-kata kasar. Memang tidak semudah teori yang ada, tapi kita bisa kok mengendalikan diri ketika ingin marah dan memilih untuk menggunakan kata-kata yang lebih tepat, sehingga tidak menyakiti orang lain dan membuat diri kita malu nantinya.

Marah memang wajar, apalagi ketika ada alasan yang cukup kuat untuk marah. Tapi perlu diingat, apapun posisi kita, apapun jabatan kita, memarahi orang lain di depan umum tidaklah benar. Hal ini juga yang saya benci darinya. Bagaimana beliau dengan tanpa merasa berdosa seringkali memarahi orang lain tanpa sungkan di depan umum. Bagaimana dia tidak memikirkan betapa sakit hati dan malunya orang yang dia marahi di depan umum. Ya hanya mampu berdoa 'suatu saat apa yang kamu lakukan kepada orang lain akan kamu alami juga'. Atau dalam bahasa jawa 'Gusti Allah mboten sare' (Tuhan tidak tidur), dalam artian apa yang kita tabur akan kita tuai. Jika Anda melakukan hal baik, Anda akan mendapatkan hal yang baik. Tetapi, jika Anda melakukan hal buruk pada orang lain suatu saat nanti Anda juga akan mendapatkan balasannya, bahkan terkadang balasan itu jauh lebih buruk dari apa yang telah Anda lakukan dulu kepada orang lain. Memang terkadang tidak langsung kepada Anda tetapi terjadi pada orang terdekat yang Anda kasihi. Karma is real. Karma itu benar dan nyata keberadaannya.

Saya pun seringkali melihat dia marah. Tak jarang juga saya ikut menjadi sasaran marahnya. Bahkan, saya seringkali

merasa malu kepada orang lain ketika dia marah di depan umum, di depan orang-orang di mana dia seharusnya menjaga wibawa atau *image*-nya di depan orang lain. Bagaimana tidak malu? Saya mengenalnya, tetapi dia tidak mampu mengontrol amarahnya. Saya takut orang lain juga ikut merasa *ilfeel* terhadapnya. Jadi amarah yang berlebihan tidak hanya memberikan efek negatif kepada orang lain tetapi juga diri sendiri.

Ketika Anda ingin marah, ketika emosi jiwa Anda meluap-luap ingin tersalurkan, tahan dulu. Coba atur napas dan pikirkan lagi apakah saya harus marah? Cek dulu apakah penyebab marah Anda benar-benar terjadi atau hanya kesalahpahaman saja. Karena *miscommunication* atau kesalahpahaman inilah yang biasanya menjadi salah satu pemicu umum tersulutnya api amarah seseorang. Jangan sampai kita terlalu bernafsu untuk marah, ehhh ternyata hanya salah paham. Tentu malu sekali. Jadi lagi dan lagi, bijaklah dalam mengelola rasa marah tersebut. Jika memang benar hal tersebut terjadi dan menjadi alasan kita boleh marah, marahlah saja. Tapi jangan sampai meledak-ledak, kontrol diri Anda. Salurkan rasa marah Anda dengan baik dan benar tanpa memberikan dampak buruk dalam banyak hal setelahnya.

Itu hanya sedikit cerita saya pribadi mengenai orang yang gagal mengontrol amarahnya sendiri, sehingga membuat orang lain merasa risih hingga menjaga jarak dengannya karena tidak mau menjadi pemicu bahkan sasaran amarahnya. Jadi, hal ini bisa menjadi salah satu bukti penguat bahwa: kedewasaan dan kematangan seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh usia seseorang. Belum tentu orang yang usianya jauh lebih tua dari kita lebih dewasa dalam bersikap dan berpikir. Karena banyak hal yang memengaruhi kedewasaan dan kematangan seseorang, terutama dalam menyikapi rasa marah yang sedang melanda diri.

KEMBALI PADA RASA MARAH. KEGEWA MUNGKIN JUGA MENJADI FAKTOR UMUM PEMICU RASA MARAH SESEORANG. KETIKA SESEORANG DIKEGEWAKAN OLEH ORANG LAIN, TERUTAMA OLEH ORANG YANG DISAYANG ATAU DIANGGAP SPESIAL PASTILAH RASA MARAH ITU MUNGUL. Tidak hanya rasa marah, tetapi rasa sedih juga turut menyelimuti rasa kecewa kita. Ya bisa dikatakan rasa marah dan sedih itu datang silih berganti dalam hari-hari kita, membuat kecewa dan rasa marah itu sendiri susah sembuh. Tapi jangan khawatir, Anda tidak sendirian. Setiap orang pasti pernah merasakan rasa kecewa, marah, dan sedih dalam satu paket minimal sekali seumur hidup. Tidak ada orang yang hidup bahagia terus-menerus tanpa pernah merasakan kecewa. Dan tidak ada pula seseorang yang hanya kecewa dan sedih selama hidupnya. Pasti ada kebahagiaan yang akan hadir selepas rasa kecewa yang mengimpit dada.

Beberapa orang pasti percaya, rasa kecewa, sedih dan marah itu akan sembuh dan hilang seriring waktu. Walaupun cukup menguras energi, pasti rasa menyakitkan itu akan sembuh.

Rasa marah yang meledak-ledak akan mereda. Rasa ingin memaki, menghujat dia pasti akan berganti dengan rasa ya sudahlah, tiada guna. Ya beberapa mungkin bisa meng-handle rasa marahnya dengan membiarkannya mereda seiring waktu yang berjalan. Tetapi, mungkin rasa marah yang besar tidak akan mampu diredakan atau disembuhkan seiring waktu yang ada. Tapi, semua ini tergantung pada diri kita sendiri. Rasa marah yang hanya dipendam akan membuat diri kita selalu merasa kesal atau gondok. Tentulah ini tidak baik bagi kesehatan kita.

Jika ingin marah, marahlah. Kita harus berusaha keras untuk memulihkan perasaan kita dari rasa marah yang meledakledak. Kalau ingin memaki, memakilah, tapi tidak di depan mereka yang membuat kita marah atau kepada orang lain di sekitar kita. Hal ini juga saya lakukan, ketika saya sedang marah akan suatu hal yang dituduhkan kepada saya tetapi saya tidak melakukannya, saya akan diam sejenak, menarik napas panjang. Tenang, tenang, tenang. Tapi jika rasa marah itu masih meletup-letup dalam dada, mungkin saya akan memakinya, tapi memaki kepada udara hampa di depan saya. Ya bagi saya pribadi, hal ini mampu meredakan amarah saya.

MEMAKI ORANG YANG MENYEBABKAN SAYA MARAH HANYA AKAN MENAMBAH MASALAH, MELAHIRKAN DENDAM DAN MEMUTUS PERSAUDARAAN ATAU PERTEMANAN YANG TELAH LAMA DIJALIN. Yang paling penting dalam menghadapi rasa marah yang sangat menyiksa diri adalah dengan melakukan manajemen amarah. Apa saja yang dapat kita lakukan agar kita mampu mengontrol rasa marah itu? Yuk mari kita simak bersama.

» CARILAH DUKUNGAN DARI ORANG LAIN.

Anda bisa berkonsultasi kepada orang terdekat yang Anda percayai. Ceritakan hal-hal yang membuat Anda marah. Cobalah untuk mengubah perilaku mudah marah Anda menjadi lebih mampu tenang dan mengontrol amarah yang meluap-luap. Ya Anda terkadang membutuhkan orang lain untuk membantu memahami permasalahan yang sedang Anda hadapi dan bagaimana cara menghadapinya. Seseorang yang sudah diliputi rasa kesal, jengkel atau marah seringkali memandang segala hal menjadi lebih negatif, sehingga kesulitan untuk benarbenar mencerna dan memahami apa yang sedang terjadi.

» SIMPAN AMARAH ANDA TERLEBIH DAHULU DAN COBA CARI PEMIGU AMARAH ANDA.

Ketika marah, kita cenderung tidak menyadari kalau kita sedang marah. Atau kita kesulitan untuk menyadari ketika kita memiliki pikiran marah. Karena emosi tersebut membuat kita terkadang kehilangan akal sehat kita. Maka ketika Anda marah, cobalah lebih tenang dan mencoba

sekuat tenaga untuk mencari-cari, memikirkan dengan saksama alasan kenapa Anda marah. Ingat! Jangan sampai hal sepele menjadi alasan Anda marah besar, bukannya lega, Anda akan malu sendiri, menyesali mengapa Anda marah hanya karena hal seperti itu. Ketika Anda mampu menemukan pemicu amarah Anda, maka Anda akan lebih mudah menemukan langkah-langkah yang bisa dilakukan untuk menyelesaikannya tanpa harus marah besar.

» TEMPATKAN DIRI ANDA DI POSISI ORANG LAIN.

Ya seperti yang sudah beberapa kali kita bahas di atas, bahwa marah berlebihan tidak hanya berdampak bagi diri kita sendiri tetapi juga orang lain. Cobalah untuk tidak menjadi pribadi yang egois. Cobalah untuk mendapatkan perspektif yang berbeda dengan menempatkan di posisi orang lain yang akan Anda marahi. Bayangkan perasaan mereka yang Anda marahi. Coba pikirkan apa yang akan dipikirkan oleh orang lain ketika Anda marah. Apakah Anda akan merasa lebih hebat dan lebih berkuasa ketika marah? Apakah orang lain akan memuji Anda setelah selesai marah? Akankan Anda tetap menjadi panutan mereka setelah marah? Dan apa yang akan Anda dapatkan setelah marah? Kebahagiaan? Keagungan? Atau hanya penyesalan? Pikirkanlah baik-baik hal tersebut. Karena penyesalan selalu berada di akhir, tidak pernah di depan.

» PELAJARI CARA UNTUK MENERTAWAKAN DIRI SENDIRI DAN MELIHAT HUMOR DALAM KEADAAN MARAH.

Kalau jaman now, anak-anak muda sering kali mengatakan 'woles' atau 'selow' ya, atau yang lebih update dengan kata 'santuy' atau santai. Ya memang benar, hidup itu jangan melulu kaku atau dibuat sepaneng. Tetapi hiasilah hari-hari kita dengan keceriaan, senda gurau dan tawa. Tapi juga jangan berlebihan ya. Ketika Anda akan marah dan Anda kesulitan untuk menemukan alasan kenapa Anda marah, maka cobalah untuk menertawakan diri Anda sendiri. Bukan gila, tapi cobalah meredam marah itu agar tidak meluap sedemikian rupa dengan tertawa, maka Anda hanya akan marah dengan wajar. Tanpa begitu banyak emosi yang dikeluarkan. Cobalah cari hal lucu yang dapat Anda lihat dan temui dari alasan-alasan Anda marah. Hal ini hanya berlaku untuk alasan-alasan marah yang masih wajar dan tidak terlalu serius, ya.

LATIH KETERAMPILAN MENDENGARKAN DENGAN BAIK.

Mendengarkan dapat membantu meningkatkan *skill* komunikasi. Hal ini dapat menumbuhkan rasa saling memercayai antara orang yang satu dengan orang lain. Rasa percaya inilah yang akan membantu kita dalam menangani atau mengontrol emosi berupa amarah. Hal ini

berpotensi besar memberikan efek negatif jangka panjang seperti bermusuhan dengan mereka yang dulunya pernah menjadi orang terdekat kita. Karena tidak mungkin kita bermusuhan dengan orang asing. Jadi, latihlah diri untuk lebih banyak mendengarkan, agar kita mampu mengerti orang lain dan memutuskan untuk memercayainya atau tidak.

» UNGKAPKANLAH PERASAAN ANDA.

Tidak semua orang mampu mengungkapkan atau mengekspresikan perasaan atau hal yang sedang mereka rasakan. Sedikit atau banyak, pasti ada rasa ketakutan sendiri ketika seseorang ingin selalu mengungkapkan apa yang ada di pikiran dan hatinya. Takut hal tersebut akan membuat orang lain merasa illfeel terhadap kita. Tapi cobalah berubah. Belajarlah untuk lebih menegaskan diri sendiri dengan berlatih mengungkapkan perasaan Anda dengan tenang dan langsung. Bukan dengan cara defensif, atau emosional yang berlebihan. Jika terlalu emosional, hal ini akan memicu adanya rasa kurang suka bahkan permusuhan. Apabila Anda masih merasa waswas dan bingung bagaimana cara untuk mengungkapkan perasaan, Anda bisa berkonsultasi kepada seorang terapis. Konsultasikan tentang sikap tegas dan bagaimana menggunakan ketegasan dan keterampilan manajemen kemarahan yang baik.

Jadi jangan takut marah. Kalau mau marah, marahlah. Jangan memendam perasaan marah yang sedang bergumul di dalam jiwa kita. Salurkan rasa marah itu dengan cara yang lebih tenang, tidak meledak-ledak. Maka sudah saatnya kita belajar dua hal:

1. MENGARI LETAK TOMBOL MARAH KITA.

Carilah hal sensitif yang menjadi alasan terbesar terpantiknya api amarah kita. Kenali diri Anda lebih baik dan mendalam. Jangan biarkan Anda kalah dengan amarah Anda sendiri. Jangan biarkan amarah menguasai dan mengendalikan Anda.

2. BELAJARLAH MENGONTROL RASA MARAH ANDA YANG BERLEBIHAN.

Latihlah otak dan pikiran Anda untuk lebih tenang dan dingin ketika menghadapi sebuah permasalahan yang mendorong Anda untuk marah meledak-ledak. Tentukan manajemen marah yang tepat bagi diri Anda sendiri. Belajarlah mengenai kecerdasan emosional yang akan sangat membantu untuk mengontrol rasa marah Anda yang berlebihan.

'YANG PALING SAYA TAHU
TENTANG MARAH ADALAH, DIA
LEBIH BANYAK MELUKAI DIRI
SENDIRI KETIMBANG ORANG
YANG KITA MARAHI'

- OPRAH WINFREY -



Berikut adalah sebuah cerita mengenai 'aku dan rasa marah', tetapi rasa marah tersebut diekpresikan dengan cara yang salah. Cerita yang diuplod oleh Amril Taufik Gobel di blog pribadinya pada tanggal 2 Januari 2009. Kisah tersebut diberikan judul 'Berdamai Dengan Ketidaksempurnaan: Sebuah Kisah Tentang Rasa Marah'. Berikut adalah kisahnya.

Kejadian 12 tahun silam itu masih membekas di ingatan.

Dari tempat kos di Cawang, saya bermaksud menumpang Metromini ke Mall Kalibata untuk membeli buku. Matahari bersinar sangat terik waktu itu. Rasanya ubun-ubun kepala bagai terbakar. Saya merutuk kesal karena lupa membawa topi yang sudah saya siapkan sebelumnya di kamar kos.

Saat akan turun, terjadilah musibah itu. Bis yang saya tumpangi itu melaju kencang sebelum kaki saya benar-benar menapak kokoh di jalan. Tak ayal saya pun jatuh terguling-guling di atas aspal. Masih untung, saya memiliki "peredam kejut" yang lumayan mumpuni berupa bokong yang padat montok, sehingga ketika tubuh jatuh berdebum di aspal tidak terlalu menghasilkan akibat yang parah. Tapi tetap saja sakit. Celana Jeans saya kotor dan ditambah rasa malu bukan main disaksikan sejumlah orang yang berada di depan mall.

Kemarahan saya seketika memuncak. Saya lalu berlari mengejar Metromini itu yang kebetulan sedang berjalan pelan karena tepat di depannya ada pintu perlintasan kereta api. Akhirnya saya berhasil naik ke atas metromini dan langsung menuju tempat pengemudi berada. Dengan geram saya langsung mencengkram kerah kaos kumal supir yang berperawakan lebih kecil dari saya itu seraya menatap tajam kepadanya. Sang kondektur mencoba membantu tapi ia tidak berani ketika saya sudah memasang kuda-kuda untuk menghajarnya bila ia mau mendekat. Saya telah siap menerapkan ilmu beladiri yang pernah saya pelajari untuk mengantisipasi segala kemungkinan terburuk. Termasuk risiko bila dikeroyok.

Sang sopir sangat ketakutan. Saya lalu melontarkan sejumlah makian pedas dan sumpah serapah terhadapnya karema telah memperlakukan penumpang secara tidak manusiawi, masih untung saya, lelaki muda, kekar dan sehat yang jadi korban, bagaimana jika seorang ibu hamil, anakanak atau orang cacat yang mengalami nasib serupa?. Bukankah hasilnya akan lebih fatal?

Berkali-kali si supir menyampaikan permohonan maaf dengan suara lirih. Ia menyatakan sedang mengejar setoran, sehingga buru-buru menekan pedal gas sebelum saya betul-betul menjejakkan kaki dengan sempurna. Hampir saja tinju saya melayang ke wajahnya, ketika beberapa orang penumpang datang melerai. Saya turun dari

Metromini dengan rasa puas telah melampiaskan kemarahan. Saat bis itu bergerak maju, saya masih sempat menendang bumper belakang bis dengan gemas.

Saya memutuskan untuk membatalkan niat saya ke toko buku. Dengan kondisi celana kotor dan rasa sakit di bagian punggung serta bokong, maka pilihan terbaik adalah kembali ke tempat kos, menenangkan diri sekaligus beristirahat. Sudah hilang "mood" saya mencari buku hari itu. Sebelum tiba ke tempat kos, saya mampir sejenak di wartel terdekat. Menelepon orangtua saya di Makassar.

Di telepon, saya menceritakan apa yang baru saja saya alami pada ayah. Berapi-api dan penuh semangat, juga sekaligus menunjukkan "legitimasi" dan kebanggaan bahwa putra sulungnya yang merantau jauh ini berhasil "menaklukkan" Jakarta dengan menundukkan supir metromini yang ceroboh. Ayah hanya mendengarkan saya nyerocos panjang di telepon.

"Kamu belum bisa menjadi seorang pemimpin yang baik, bahkan untuk dirimu sendiri sekalipun," suara bariton ayah tiba-tiba terasa menikam hati begitu tajam di ujung telepon.

Saya melongo. Tak menduga malah mendapat tanggapan mengejutkan seperti ini.

"Kualitas kepemimpinanmu berada di level paling rendah, karena kamu tak mampu mengendalikan amarah. Camkan itu," tegas ayah saya lagi.

Saya mencoba berapologi bahwa apa yang saya lakukan tadi adalah bagian dari upaya saya untuk memberikan pelajaran pada sang supir Metromini untuk lebih berhati-hati, agar kejadian fatal serupa tidak terjadi lagi pada orang lain. Cukuplah saya saja yang jadi korban.

"Tindakanmu sudah benar," kata ayah,"tapi coba kamu pikir bagaimana bila kamu melakukannya dengan cara yang berbeda, bukan dengan cara koboi yang seperti kamu lakukan tadi?",

"Cara berbeda? Maksudnya, Pa?" tanya saya kebingungan.

Saya mendengar helaan nafas panjang ayah saya diujung telepon.

"Kamu tetap mengejar dan menemui supir tadi lalu mengingatkannya dengan kalimat yang lembut, bukan dengan rasa marah bahwa tindakannya salah dan lebih berhati-hati di kemudian hari. Buka hatimu lebar-lebar dan cobalah berdamai dengan ketidaksempurnaan. Boleh jadi sopir tadi mengejar setoran yang ditargetkan untuk biaya makan anak istrinya, sehingga mesti buru-buru mencari penumpang lebih banyak atau sopir tadi tidak mendengar aba-aba kondekturnya saat kamu mau turun atau ia sedang berada dalam pikiran yang kalut sehingga tak bisa berkonsentrasi penuh saat menurunkanmu sebagai penumpang, atau justru begini, coba kamu evaluasi kembali cara turunmu dari bis tadi, apakah sudah benar?. Dengan memahami ketidaksempurnaan yang terjadi pada supir itu dan pada kamu sendiri, tak akan ada alasan bagimu untuk marah begitu rupa," tutur ayah saya panjang lebar di ujung telepon.

Saya menggigit bibir.

Tapi jiwa muda saya memberontak, bagaimanapun saya tetap beranggapan, mesti dilakukan sebuah tindakan yang drastis serta sedikit anarkis, untuk menyadarkan tindakan ceroboh yang dilakukan oleh supir tadi.

"Kamu sudah shalat Dhuhur belum?" tanya ayah lembut, beliau seperti tahu apa yang sedang bergolak di batin saya .

"Belum," sahut saya pelan.

"Coba kamu sholat Dhuhur dulu dikamar kos. Semoga dengan begitu, amarah yang melanda hatimu segera reda. Setan selalu berada di dekat orangorang marah. Telepon Papa lagi kalau kamu masih belum bisa tenang," ujar ayah saya.

Setelah menutup telepon dan membayar biaya wartel, saya kembali ke kamar kos menunaikan shalat Dhuhur. Di atas sajadah, usai sholat, saya menangis tertahan. Pelupuk mata saya basah dan dada disesaki keharuan mendalam. Rasa sesal menyelinap perlahan dari hati. Saya segera memohon ampun kepada Allah SWT atas kelalaian yang telah saya lakukan tadi. Emosi telah menguasai pikiran dan hati saya sehingga mengabaikan kesadaran untuk melakukan hal yang lebih rasional.

Ketika itu terjadi, tak ada satu pilihanpun dalam pikiran saya, kecuali membalas dan melampiaskannya. Rasa marah yang saya alami pada akhirnya menutup semua kemungkinan pilihan yang bisa saya raih seperti ketika saya tidak sedang marah. Bila kemudian tadi saya berhasil memukul sang sopir, se-"benar" apapun alasan tindakan saya, tetap saja faktanya saya telah menganiaya seseorang dan itu sudah melanggar hukum. Beruntunglah, Allah SWT masih melindungi

saya dari tindakan konyol yang kontraproduktif itu.

Filsuf besar Yunani Aristoteles pernah mengatakan "Siapapun bisa marah, tetapi marah pada orang yang tepat, dengan kadar yang sesuai, pada waktu yang tepat, demi tujuan yang benar, dan dengan cara yang baik, bukanlah hal yang mudah".

SAYA MEMAHAMI MAKNA DARI
NASEHAT AYAH SAYA:
BILA MARAH GOBALAH
BERDAMAI DENGAN
KETIDAKSEMPURNAAN.
KESEMPURNAAN MANUSIA
JUSTRU BERADA PADA
KETIDAKSEMPURNAANNYA.

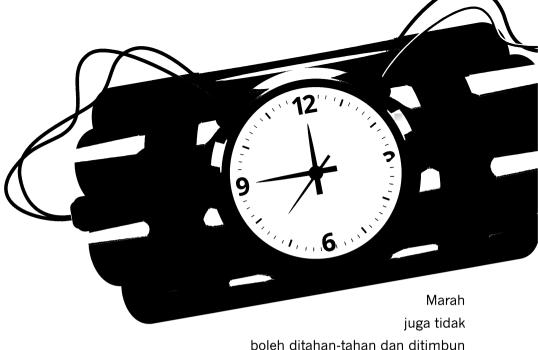
Persoalannya-seperti kata Aristoteles-adalah tak mudah "mengelola" rasa marah yang "baik dan benar". Ujian pengendalian diri tidak selamanya kita dapatkan pada saat kondisi yang damai dan tenang. Kemarahan senantiasa mengandung emosi aktif untuk mendorong orang segera melakukan tindakan dengan mengabaikan logika.

Diane Tice, Psikolog dari Case Western University pernah meneliti strategi seseorang menurunkan amarah seperti menyendiri, mendengarkan musik, berjalan kaki, berolahraga dan relaksasi. Sementara Nabi Muhammad SAW menyatakan sebuah tips berharga: "Kalau kamu sedang marah padahal kamu berdiri, cobalah duduk, kalau belum reda, cobalah berbaring atau mengambil air wudhu."

Dari kisah tersebut kita sudah bisa mengambil sedikit hikmah bahwa pemicu marah bisa hadir kapan saja dan di mana saja. Kita boleh emosi, kita boleh marah, tetapi kita juga harus tahu bahwa kita harus bisa dengan bijak menentukan bagaimana cara kita menyalurkan emosi tersebut. Jangan sampai kita tidak mampu berdamai dengan rasa marah tersebut, kemudian kita menyesal. Ya, penyesalan selalu datang di akhir. Bila ingin marah, marahlah tetapi dengan cara yang tepat, sehingga kita tidak akan melukai orang lain atau diri sendiri. Jangan pula merasa bangga ketika bisa memarahi orang lain di depan umum.



Anda tidak akan tampak seperti singa yang gagah bila berani dan dengan jantan memarahi orang lain, terutama di depan umum. Kita sama_sama manusia yang bisa marah tetapi tidak suka dimarahi.



karena marah itu akan menjadi seperti bom waktu yang justru akan sangat berbahaya jika meledak pada waktu dan tempat yang tidak tepat. Jadi salurkanlah rasa marahmu, dengan cara yang tepat, tahanlah dulu rasa marah yang menggebu-gebu karena tidak akan ada hal positif atau untung yang bisa Anda dapatkan jika mengekspresikan rasa

marah Anda dengan sekuat tenaga dan menggebu-gebu.

Kisah lain ditutiskan oleh Moh. Habib Asyhad dalam Intisari-Online.com yang menurut saya banyak sekali hal yang bisa kita ambil dalam mengelola rasa marah yang biasa muncul karena hal-hal dalam keseharian kita. Oleh karena itu kita harus aware pula dengan apa yang biasa terjadi kepada diri kita sendiri. Kisah tersebut berjudul 'Jika Marah, Marahlah dengan Bijak!'. Berikut adalah kisahnya.

Ketika bepergian dengan seorang teman dari Jakarta ke Sukabumi, saya duduk di kursi penumpang sedangkan teman saya menyetir. Jalanan agak ramai. Saat mobil melaju dengan kecepatan sedang, tiba-tiba saja sebuah motor berkelebat menyalip dari sisi kanan mobil dan langsung masuk ke jalur mobil kami karena dari arah berlawanan ada kendaraan yang melaju kencang. Spontan teman saya menginjak rem, membunyikan klakson keras-keras, sambil mengumpat tak terkendali.

Selang beberapa menit, ketika dia sudah tidak emosi saya iseng bertanya. "Memang apa pengaruhnya kalau kamu marah-marah begitu, sambil membunyikan klakson keras-keras? Apakah si pengendara motor berhenti dan minta maaf?"

Agak terdiam teman saya menjawab bahwa marah ia keluarkan sebagai ungkapan kekesalan karena melihat orang ugal-ugalan. Saya pernah mengalami hal serupa. Lalu ditanya pertanyaan serupa. Saya menjawab yang mirip dengan teman saya itu. Si penanya, orang biasa namun sudah sepuh dan mendalami meditasi, tidak membenarkan atau menyalahkan atas sikap dan jawaban saya.

"Marah memang menjadi pelampiasan atas

kekesalan hati. Namun sadarkah bahwa dengan marah kamu kehilangan banyak energi? Pikiran kita menjadi tidak tenang, tidak fokus. Dalam banyak hal, marah bukan solusi. Jika kamu marah-marah sambil mengemudi seperti ini bisabisa malah menimbulkan celaka. Lalu, apakah dengan marah-marah lalu lintas menjadi seperti yang kamu inginkan?" bapak di samping saya itu bertutur dalam irama yang terjaga.

SAYA JADI TERINGAT DENGAN
UGAPAN SEORANG MOTIVATOR.

"APA YANG DI LUAR
KUASAMU, LUPAKANLAH.

JANGAN KAMU PIKIRKAN
SEBAB AKAN MENGURAS
ENERGIMU."

Motivator ini bercerita tentang hilangnya barang-barang berharga miliknya karena dirampok. Setelah melapor ke polisi dia pun melupakannya. Tak mau mengingat-ingat atau menyesali keteledorannya. Buat apa? Begitu katanya. Apakah dengan segala penyesalan atau sumpah serapah ke perampok akan mengembalikan barang-barangnya?

Semenjak itu saya berusaha untuk meredam marah. Terlebih saat mengendarai kendaraan. Jika sedang dalam kemacetan dan ada mobil lain menyodok ingin merebut posisi, kalau masih dalam batas kewajaran ya saya biarkan saja. Enjoy aja! Begitu juga jika terpaksa harus berhenti di belakang angkutan kota yang sedang menurunkan penumpang tapi tidak meminggirkan kendaraannya, saya tidak membunyikan klakson berkali-kali. Jika emosi langsung menghirup napas dalam-dalam dan mengeluarkannya perlahan.

Seperti kata Aristoteles, semua orang bisa marah. Itu mudah! Akan tetapi, marah dengan orang yang tepat, pada kadar yang sewajarnya, di tempat yang cocok, dan untuk tujuan yang benar, itu baru susah.

Bahkan seorang filsuf dunia, Aristoteles pun menganggap bahwa semua orang bisa marah karena memang marah merupakan salah satu emosi dasar manusia, siapapun itu, dan latar belakang kehidupan seperti apapun. Tidak ada aturan hanya orang kaya, miliader yang boleh marah, sedangkan orang yang tidak mampu dilarang marah. Ya semua orang boleh dan bisa marah. Ya marah itu mudah, karena banyak sekali alasan yang akan membuat seseorang marah. Dan memang sulit untuk mengerem atau menahan rasa amarah yang sudah menggebu-gebu, meledak-ledak dan sudah diubun-ubun untuk diluapkan.

MARAHLAH DENGAN BIJAK! HAL INILAH YANG HARUS BISA DIKUASAI. YA DENGAN MENGENALI DIRI SENDIRI TERLEBIH DAHULU. Kenali tombol amarah Anda. Kenali alasan sensitif Anda bisa marah. Sehingga, Anda pun akan mampu menghindari pemicu amarah Anda. Dan apabila terjadi pun Anda mampu mengontrol diri atas amarah Anda sendiri. Ya marahlah dengan bijak. Perlu latihan untuk menahan setiap emosi amarah yang memuncak. Perlu kesabaran ekstra dalam mengerem amarah tersebut. Jangan menimbun amarah itu, karena tidak hanya menyiksa diri, melelahkan tubuh, menciptakan penyakit baru untuk tubuh, tetapi amarah yang ditahan akan menciptakan bom waktu yang kita sendiri tidak akan mampu menghentikannyaa. Seringkali entah sadar atau tidak, kita seperti hilang kesadaran ketika marah besar, bahkan terkadang kita sendiri tidak ingat apa yang telah kita ucapkan dan lakukan ketika marah.

Jadi meskipun sulit untuk dilakukan, kita haruslah belajar dan berusaha untuk me-manage rasa marah kita agar tidak menjadi 'bencana' bagi diri kita sendiri. Dikutip dari Kompasiana dengan judul 'Marah boleh, tapi....' mengenai cara-cara yang bisa kita ambil dan pelajari agar amarah itu tidak menjadi bencana, ada empat cara sederhana yang bisa kita mulai lakukan agar 'bencana' akibat emosi kita sendiri dapat diminimalisir atau bahkan kita dihindari. Yukk mari kita simak

1. JANGAN LAMA-LAMA SAAT MARAH

Ketika Anda sedang marah atau merasa kesal dengan seseorang di sekitar, terutama kepada orang yang berada di dekat kita, sebaiknya jangan sampai matahari terbenam. Artinya marahlah saat itu juga, jangan sampai berlanjut sampai sore, apalagi sampai besoknya. Ada juga yang mengatakan jangan marah sampai lebih dari tiga hari. Ya karena marah untuk waktu yang lama juga membutuhkan energi dan mengalihkan pikiran kita untuk hal yang lebih penting ke hal yang tidak terlalu penting. Sungguh rugilah diri kita jika marah terlalu lama. Segera lupakan kesalahan atau masalah yang ada, karena hidup kita lebih berharga jika hanya dipenuhi dengan rasa marah dengan segala atmosfer negatifnya. Dan jangan penuhi hari-hari indah kita hanya dengan amarah saja, karena kita akan lelah sendiri nantinya.

2. JANGAN MENGELUARKAN KATA-KATA YANG MENYAKITKAN

Ketika marah, usahakan untuk mengontrolnya. Jangan sampai kata yang keluar dari mulut kita menyakiti hati orang lain. Misalnya "dasar bodoh", "goblok", atau kata-kata kasar lainnya dan bahkan sampai namanama binatang di kebun binatang keluar semua. Kata-kata ini akan menyakiti hati orang yang mendengarnya, apalagi ketika marah di depan orang banyak. Mulutmu adalah harimaumu. Jangan sampai kita tidak mampu mengendalikan ucapan kita sendiri. Karena orang lain juga memiliki mulut yang juga bisa mengeluarkan kata-kata yang kasar dan buruk

Ada yang mengatakan pula 'lidah itu lebih tajam dari pedang'. Ya kata-kata yang menyakitkan biasanya akan terus membekas pada benak seseorang, meninggalkan luka dan bahkan bisa berakhir pada dendam yang luar biasa. Sebuah permusuhan juga bisa lahir dari disakiti oleh orang lain menggunakan kata-kata yang kasar. Sungguh mengerikan, kan? Efek dari kata-kata yang kasar terhadap orang lain. Ya coba pikirkanlah, apakah Anda juga mau dihina dengan kata-kata kasar oleh orang lain ketika marah?

3. JANGAN MELAKUKAN HAL-HAL YANG BURUK

Hampir sama dengan nomor dua, melakukan hal yang buruk ini misalnya mencubit, memukul, menjewer atau tindakan kekerasan yang lainnya. Selain dapat menyakiti dan melukai orang lain, ini juga akan berdampak buruk untuk kita. Bisa saja kita dianggap melakukan kekerasan kepada orang lain. Ingat! Sekarang mudah sekali seseorang dilaporkan ke kantor polisi hanya karena melakukan tindakan mencubit atau menjewer. Walaupun tak jarang pula kita temui orang-orang yang selain emosial secara verbal tetapi juga main tangan. Jangan pernah menjadi orang yang seperti ini. Jangan pula hanya karena Anda memiliki jabatan tinggi atau status sosial terpandang lantas Anda semena-mena ketika marah. Anda tak akan bertambah gagah dan dipuji karena Anda sering marah. Justru Anda akan dihindari oleh setiap orang.

Tindakan fisik tersebut biasanya dilakukan oleh orang yang memiliki jabatan tinggi atau merupakan orang terpandang yang banyak dihormati oleh orang. Sehingga, seakan ada rasa 'sah' atau boleh untuk marah kepada orang lain diiringi oleh kekerasan verbal dan fisik. Karena mereka merasa bahwa posisinya lebih tinggi dibandingkan dengan orang yang dimarahi. Hampir sangat jarang seorang bawahan memarahi bosnya bukan? Atau tidak mungkin bahkan terjadi di Indonesia di mana masih mendewakan pamor

dan jabatan. Siapapun Anda, seberapa tinggi pun jabatan atau pangkat Anda, usahakanlah untuk tidak melakukan hal-hal buruk ketika sedang marah besar.

4. JANGAN SAMPAI ADA ORANG LAIN TAHU KALAU KITA SEDANG MARAH

Maksudnya gimana? Maksudnya, kita boleh saja marah untuk meluapkan emosi kita. Jadi marahlah hanya sebatas meluapkan emosi. Misalnya, saat kita mengalami hal-hal buruk dan membuat kita ingin marah, segeralah mencari tempat yang sepi, kemudian tarik napas dan hembuskan perlahan, atau mengungkapkan kekesalan di tempat sepi itu. Hal ini pula yang saya lakukan. Saya seringkali hanya marah pada udara hampa di sekitar saya. Kita bisa mencari kamar mandi, kalau pun tidak ada kamar mandi, Anda bisa mencari tempat sepi atau yang tidak banyak orangnya.

Lalu jika kita merasa kesal atau ingin marah kepada seseorang, maka panggillah orang tersebut dan ajak bicara di tempat yang tidak banyak orang. Bicarakan baikbaik dan tetap jangan sampai mengeluarkan kata-kata kasar atau menyakiti. Memberi kritik di tempat umum saja dilarang, apalagi marah di tempat umum? Sebisa mungkin hindari hal tersebut.

Ya hal-hal tersebut dapat dilakukan agar kita tidak malu sendiri, tidak menyesal sendiri akibat dari gagalnya kita menghadapi rasa kesal dan marah kita. Meskipun susah, belajarlah. Kalau gagal, coba lagi. Jangan menyerah. Hal ini pun yang saya lakukan. Dahulu bisa dikatakan saya sedikit sensitif dan cenderung mudah marah. Tapi seiring waktu, bertemu orang-orang dengan karakter yang berbeda karena memang profesi yang saya tekuni mengharuskan saya bertemu dan berinteraksi dengan banyak orang dan jauh lebih muda dari saya, maka saya haruslah lebih bersabar. Saya belajar dari tempat saya hidup dan bermasyarakat. Saya belajar pula dari lingkungan kerja saya. Banyak sekali hal yang bisa memicu amarah saya, tapi seiring waktu pula saya belajar untuk berdamai dengan semua amarah dalam diri saya sendiri.



Saya bekerja dengan membagikan sedikit ilmu yang saya pelajari di kampus saya tercinta dahulu. Membagikan ilmu sudah menjadi prinsip hidup saya, karena saya

ingin menjadi orang yang bermanfaat bagi orang lain. Dan dalam proses tersebut, tidak semua orang mampu memahami dan menyerap dengan baik hal-hal yang saya sampaikan. Jadi kesabaran dan ketelatenan saya benar-

benar diuji. Murid yang ramai ketika saya menjelaskan materi, mereka yang susah sekali dinasehati dan seringkali membuat saya pusing, memicu rasa emosi saya. Pengen marah rasanya. Tapi saya juga harus bekerja profesional. Tidak ada manfaat yang akan saya peroleh ketika marah. Maka tanpa saya sadari, saya mampu me-manage rasa marah saya sendiri, bahkan sampai ke ranah keluarga dan asmara. TENTU DALAM KEHIDUPAN BERSAMA DENGAN ORANG LAIN KITA SERINGKALI DIBUAT KECEWA DAN MARAH, BUKAN? YA LATIHLAH SECARA SADAR RASA MARAH ANDA.

Bahkan ada satu kejadian lucu yang membuat saya sedikit merasa konyol dan akhirnya tertawa. Ketika saya harus mengajar di kelas bimbingan belajar salah satu bimbel terbesar di kota tempat tinggal saya. Memang mengajar anak SMP dengan tingkah laku mereka bukanlah hal mudah. Perlu kesabaran tingkat dewa. Bahkan, ketika beberapa murid putra membuat onar di kelas, mengganggu murid lain yang serius mengikuti kelas saya. Saya hanya berusaha untuk menahan amarah saya, karena saya haruslah menempatkan diri sebagai orang yang lebih dewasa dan bertindak sebagai guru di sana. Guru yang harus digugu dan ditiru dalam bahasa jawa (guru haruslah di perhatikan dan ditiru tingkah lakunya). Saya berusaha menasehati mereka berkali-kali hingga kelas menjadi kondusif untuk pembelajaran. Hingga terdengar seorang murid perempuan berkata 'Kakaknya gak pernah marah ya, enak!'. Ya kalimat itulah yang menggelitik hati saya hingga membuat sava tertawa.

Sava tergelitik karena memang aneh rasanya. Di kelas itu pula saya pernah marah kepada seorang siswa laki-laki karena dia terlalu menyepelekan saya dan sangat membuat kelas gaduh. Saya marah karena sudah berkali-kali siswa tersebut melakukan hal yang sama, tidak hanya di kelas Bahasa Inggris saya, tetapi juga di kelas-kelas mata pelajaran yang lain. Saat itu saya marah, nada saya meninggi karena saya cukup jengkel terhadap siswa tersebut yang sudah tidak bisa dinasehati. Ya saya memang marah di kelas, tapi hanya nada saya yang mulai meninggi, tidak saya ikuti dengan kata-kata yang kurang baik. Karena memang saya bertahun-tahun mengajar mereka di tingkat yang berbeda dan tidak pernah marah. Saya berusaha marah tapi dengan cara yang sedikit bijak. Saya marah tidak menyerang personal siswa tersebut. Saya marah dengan mengatakan hal-hal yang merugikan mereka akibat mereka yang sudah dibiayai bimbel mahalmahal tapi hasil mereka nol. Dan beruntung kelas menjadi kondusif lagi.

Jadi jika kita ingin marah, marahlah saja. Tidak perlu ditahan atau dipendam saja. Ketika sedang merasa marah pastilah seperti ada sesuatu yang mengimpit dada hingga terasa sedikit menyesakkan dan tidak nyaman. Tapi sebagai seseorang yang diberikan berkah akal, hati dan pikiran, pastikan kita menggunakan semua itu dengan baik sebagai wujud terima kasih kita kepada Sang Pencipta. Kelola amarah ada, marahlah dengan bijak dan benar.

JANGAN BIARKAN AMARAH ANDA SEMBARANGAN TERSALURKAN LANTAS MENIMBULKAN

RASA MALU DAN PENYESALAN MENDALAM.

MARI BERLATIH UNTUK BERDAMAI DENGAN RASA MARAH KITA.





BAB II

APA ITU MARAH?



"For every minute you remain angry, you give up sixty second of peace of mind (Untuk setiap menit kamu marah, kamu kehilangan enam puluh detik kedamaian pikiran)"

Ralp Waldo Emerson

emarahan adalah salah satu emosi yang sangat kuat yang berasal dari perasaan sakit hati, jengkel, kecewa atau frustasi. Marah berasal dari dalam diri seseorang itu sendiri. Marah merupakan emosi normal dengan rentang intensitas yang luas, mulai dari iritasi ringan hingga pada frustasi dan amukan. Marah merupakan reaksi dari penafsiran dan kemungkinan ancaman terhadap diri orang yang kita cintai, atau bagian lain dari diri kita. Kemarahan menjadi tanda bagi diri kita bahwa ada sesuatu yang salah yang tidak sesuai dengan apa yang kita inginkan.

Dalam tulisannya, Duffy (2012) mengungkapkan bahwa marah adalah sesuatu yang sangat normal dan merupakan perasaan yang sehat. Namun sangatlah penting untuk membedakan antara marah, agresi dan kekerasan yang seringkali disamakan. Marah merupakan potensi perilaku, yakni emosi yang dirasakan dalam diri seseorang. Sedangkan agresi atau kekerasan merupakan perilaku yang muncul akibat emosi tertentu, khususnya marah. Emosi marah tidak harus berujung pada perilaku agresi, marah yang dikelola dengan baik akan memunculkan perilaku yang dapat diterima norma sosial seperti perilaku asertif, namun jika marah tidak mampu dikelola dengan baik, maka marah dapat berdampak pada munculnya perilaku agresi atau kekerasan yang tidak diterima norma sosial.

Marah merupakan salah satu bentuk emosi yang paling umum yang sedikit banyak memengaruhi kesehatan, perilaku, dan hubungan antarpribadi seseorang. Hal normal lainnya bahwa kadar marah termasuk perasaan dan pernyataan amarah berbeda-beda dari seseorang yang satu kepada orang yang lain meskipun dengan alasan yang sama. Dan rasa marah ini intensitasnya akan semakin meningkat secara bertahap mulai dari rasa tersinggung (rasa kurang senang) hingga rasa murka yang bisa membuat orang lain bergidik hanya dengan melihat wajah kita.

Marah merupakan emosi dasar yang akan tampak ketika salah satu motif dasar atau penting yang harus dipenuhi terhambat dan tidak bisa direalisasikan sesuai dengan apa yang telah direncanakan sebelumnya.

Dan di saat inilah muncul rasa marah, berontak hingga melawan penghambat-penghambat tersebut. Seperti yang sudah dibahas pada bab sebelumnya, kalau ingin marah, marahlah, tapi dengan cara yang bijak dan benar sehingga tidak akan merugikan atau menyakiti orang lain atau diri sendiri. Karena marah yang dipendam akan menggerogoti ketahanan jiwa dan kesehatan mental, fisik, dan spiritual.

Tapi persahabatan, tali kekeluargaan, hingga hubungan suami istri pun ada yang rusak dan putus karena amarah yang telanjur tak terkendali. **KETIKA MARAH, KADAR HORMON** ADRENALIN DALAM DARAH AKAN NAIK, KEMUDIAN KINERJA JANTUNG AKAN MENINGKAT SEHINGGA DEGUB JANTUNG KITA LEBIH KENGANG DIBANDINGKAN KONDISI NORMAL. Jika hal ini terjadi berulang-ulang dan terus menerus dalam jangka waktu yang cukup lama, maka hal ini dapat menyebabkan pembengkakan jantung. Sesuatu yang berlebihan memanglah tidak baik bukan? Makan berlebihan akan menyebabkan obesitas, kolesterol tinggi, hingga tekanan darah tinggi. Emosi yang berlebihan juga tidak baik bagi kesehatan tubuh. Ketika sering marah berlebihan, kadar kolesterol jahat dalam darah Anda akan meningkat. Hal ini berujung pada penyakit jantung koroner bahkan penyebab kematian mendadak. Sungguh berbahaya bukan efek dari marah yang berlebihan dan tidak terkontrol?

Selain kolesterol, ada beberapa hormon tubuh yang turut meningkat ketika Anda marah. Hormon tersebut adalah hormon cortisone yang berfungsi sebagai agen antiinflamatory (kondisi di mana bagian tertentu pada manusia memerah, membengkak, suhu meningkat dan seringkali terasa sakit seperti ketika terserang radang, infeksi atau cedera). Ketika hormon cortisone ini meningkat, maka pembuluh darah akan membesar dan melemah. Kombinasi antara kadar cortisone dan adrenaline yang tinggi dapat meningkatkan tekanan darah. Karena detak jantung yang tinggi dan melemahnya pembuluh darah dapat berujung pada stroke apabila pembuluh darah di otak pecah. Tingginya tekanan darah juga dapat menyebabkan pusing dan sakit kepala.

Tingginya tekanan darah akan menyebabkan rasa pusing dan sakit kepala. Hal ini lah yang menyebabkan wajah menjadi memerah, jantung berdebar, tubuh terasa panas ketika marah. Bahkan dalam beberapa kasus, marah dapat menyebabkan gangguan pernapasan atau sesak napas. Karena fungsi jantung juga berkaitan erat dengan pernapasan.

Efek jangka panjang lain yang juga akan dialami adalah kanker. Rasa marah yang berkepanjangan dalam keseharian akan mempercepat perkembangan sel kanker serta mempercepat metastasis yaitu proses penyebaran sel kanker. Hal ini terjadi karena keadaan pikiran seseorang berpengaruh sangat besar dalam menentukan kesehatan sistem tubuhnya. Apabila

pikiran tenang maka badan akan sehat, segar, dan bugar. Dan sebaliknya apabila pikiran kalut, banyak masalah, dan rentan marah maka kesehatan akan terganggu pula. Jadi jaga amarah Anda, kontrol amarah Anda sendiri agar tidak menjadi bencana bagi diri sendiri pada masa-masa berikutnya.

Mabel Gill menyatakan bahwa 'yang menghasilkan penyakit adalah emosi berkepanjangan dan meluap-luap'. Hal ini bermakna bahwa respons terhadap situasi yang emosional berlangsung dengan cepat tetapi surutnya sangat pelanpelan. Hal ini memengaruhi keadaan fisik kita, energi yang dibutuhkan sangatlah banyak. Seperti yang dibahas sebelumnya, banyak sekali penyakit-penyakit yang muncul disebabkan oleh emosi yang tidak terkendali atau bisa dikatakan sebagai emosi yang parah.

Terlebih lagi, setiap ledakan amarah akan melemahkan sistem saraf. Amarah yang terlalu berlebihan juga akan menghabiskan sejumlah besar energi secara percuma, ya karena tidak ada keuntungan yang diperoleh dari amarah. Justru banyak ruginya bagi kita. Tapi jangan pula berpikir bahwa emosi atau amarah yang dipendam, disimpan dalam hati tidak akan menimbulkan efek negatif. Justru amarah yang dipendam saja akan menimbulkan dendam kepada seseorang. Perasaan-perasaan buruk inilah yang akan mengikis kekuatan hati kita. Hati kita akan semakin lemah dan semakin rentan untuk terluka. Selain itu, meyimpan dendam amarah juga akan membuang lebih banyak tenaga kita secara sia-sia.

0

Jika seseorang dikuasai oleh amarah, yang terus menerus dan melewati batas, maka siapsiap saja dengan hal buruk akan terjadi.

D

Penyakit saraf seperti penggumpalan darah, tekanan darah tinggi hingga penyakit berbahaya lainnya akan mengintai dan hanya menunggu waktu untuk menyerang diri kita. Para ahli psikologi menjelaskan mengenai bahaya marah dalam tiga perspektif:

1. BAHAYA FISIOLOGIS MELEMAHNYA JASMANI



Dari aspek **MEDIS**, marah dan kecewa yang terjadi akan memengaruhi kesehatan seseorang. Hal ini sudah beberapa kali dibahas dalam ulasan di atas. Semakin lama rasa marah tersebut disimpan, semakin fatal efeknya bagi kesehatan.

2. BAHAYA PSIKOLOGIS



Marah dapat menimbulkan berbagai akibat **PSIKOLOGIS** yang membahayakan. Setelah tersadar atau sudah tenang kembali dari marah-marah, biasanya seseorang akan dipenuhi dengan rasa penyesalan terhadap segala macam perbuatan dan perkataan yang tidak sepatutnya dilakukan. Karena ketika marah seseorang seperti kehilangan kontrol akan dirinya sendiri sehingga cenderung untuk melakukan hal-hal di luar kebiasaan baik verbal maupun non verbal.

3. BAHAYA SOSIAL



Ketika seseorang marah, dia akan menimbulkan biaya **SOSIAL** yang sangat mahal bagi dirinya. Bukan biaya berbentuk uang tetapi hubungan. Watak mudah marah

atau pemarah akan mengakibatkan terjadinya hubungan yang kurang harmonis atau bahkan tidak harmonis, biasa disebut disharmonis relationship. Hubungan dengan orang terdekat, hubungan percintaan, hubungan persahabatan bisa putus, kehilangan pekerjaan bahkan parahnya bisa sampai terkena hukuman pidana apabila marah tersebut berujung pada penganiayaan atau pembunuhan. Sudah banyak kasus, baik di koran-koran atau televisi mengenai berita pembunuhan hanya karena dibutakan oleh amarah sementara. Sungguh miris hubungan sosial saat ini. Dalam kondisi marah yang sedemikian tingginya, pikiran akan tertutup dan seseorang tersebut tidak akan mampu berpikir secara jernih. Sehingga, secara tidak sadar telah melakukan sebuah kejahatan yang keji.

Sebagai contoh adalah kasus seorang suami yang tega membunuh istrinya sendiri karena rasa marah yang besar. Berawal dari cekcok antar suami dan istri. Kemudian juga karena dikuasai oleh rasa marah, sang istri membuat status galau di halaman facebooknya. Tidak hanya itu, sang istri juga mengganti status di facebook menjadi janda. Melihat status seperti itu, sang suami langsung terbakar api amarah. Ia merasa tidak suka dan tidak terima dengan apa yang telah dilakukan sang suami. Karena sudah rusaknya hubungan suami istri mereka akibat rasa marah yang berlebihan, ketika ada masalah seperti itu, pertengkaran tidak dapat dielakkan. Adu mulut, marah-marah dengan

kata-kata kasar terjadi cukup lama. Hingga pada akhirnya api amarah sang suami bagai diguyur minyak tanah, sangat besar. Seperti hilang akal dan kesadaran, sang suami telah membunuh istrinya sendiri dengan kejam, yaitu dengan menggorok leher sang istri. Padahal, sang istri merupakan wanita yang dulunya ia sangat cintai. Marah bisa membutakan mata orang-orang sehingga tega menghilangkan nyawa orang terkasih.

JADI MULAI SEKARANG JANGAN PERNAH MENGANGGAP SEPELE MARAH KITA.

Jangan berpikir untuk marah sesuka hati atau bahkan memendam amarah tersebut hanya karena takut dicap sebagai pemarah, tukang ngamuk, dan sebagainya. Marah itu normal dan wajar muncul karena kita manusia biasa yang memiliki perasaan dan emosi. Tapi sebagai makhluk yang memiliki akal, wajiblah bagi kita untuk menggunakan akal pikiran kita dengan baik dan bijak agar hal-hal yang seharusnya tidak kita lakukan ya benar-benar tidak kita lakukan. Dan ketika marah, marahlah saja, tetapi dengan cara yang benar dan bijaksana.

Marah menandakan ada yang tidak beres atau telah terjadi sesuatu yang salah. Terdapat tiga hal yang bisa menyatakan atau menandakan bahwa seseorang sedang marah yaitu:

1. REAKSI FISIK

Reaksi fisik ini dimulai dengan aliran adrenalin dan respons yang semakin cepat, hal ini ditandai dengan detak jantung yang semakin cepat, tekanan darah mulai meningkat hingga otot yang menjadi tegang.

2. REAKSI KOGNITIF

Ini kondisi di mana seseorang mulai memikirkan atau membentuk persepsi mengenai hal-hal yang membuat marah. Hal ini bisa dimulai dengan pikiran-pikiran bahwa hal yang sedang terjadi pada diri seseorang tersebut adalah hal yang salah, tidak benar, tidak adil atau tidak patut.

3. PERILAKU MARAH

Cara mengekpresikan marah masing-masing pribadi pastilah berbeda. Mulai dari wajah yang tampak semakin memerah, suara tampak keras, menggebrak meja, membanting pintu, pergi begitu saja tanpa berkata-kata atau tanda-tanda lain yang menunjukkan bahwa 'saya sedang marah atas apa yang terjadi'.

Sungguh tidak nyaman ketika seseorang sedang marah, bukan? Marah akan menimbulkan tekanan psikis yang lebih berat pada diri kita sendiri. Rasa marah yang terus bergejolak dalam diri akan menimbulkan suasana hati yang tidak nyaman, tidak mengenakkan

bahkan cenderung kepada

rasa sensitif.

Sehingga, energi atau perasaanperasaan negatif akan mulai muncul dalam pikiran dan hati. Rasa marah seringkali juga diikuti oleh tindakantindakan negatif pula seperti menggebrak meja, membanting pintu atau membanting barangbarang lainnya.



Ungkapan yang sering kita dengar terkait rasa marah yaitu

"Amarah itu seperti api, ketika ia kecil ia akan berguna dan bisa dikendalikan. Tetapi jika api itu terlalu besar, kita tidak akan dapat mengendalikannya. Dan api itu akan membakar diri kita, merusak diri kita dari dalam".

Jadi, kita wajib dan harus selalu waspada terhadap rasa marah yang kita miliki. Dari beberapa ulasan di atas pasti beberapa dari kita bertanya-tanya: Jadi apakah kita boleh marah atau tidak? Wait... tapi sebelum menjawab pertanyaan tersebut, saya ingin memberikan beberapa ulasan tambahan mengenai tiga jenis kemarahan yang biasanya terjadi kepada diri kita sebagai manusia biasa jika dilihat dari penyebab-penyebabnya. Ya karena tidak mungkin kita marah tanpa sebab. Pasti ada minimal satu alasan yang membuat kita menjadi marah dan ingin marah kepada orang lain atau sesuatu.

1. Marah terhadap diri sendiri.

Sesuai nama dari marah ini, jenis kemarahan ini muncul akibat dari kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh diri kita sendiri. Kekecewaan yang kita rasakan akibat dari kesalahan atau bahkan kegagalan diri kita sendirilah yang akan membuat diri kita marah. Mungkin sedikit aneh, tetapi hal ini mungkin kita rasakan walau secara tidak sadar. Tidak sedikit pula orang yang menyakiti dirinya sendiri di kala mereka merasa kecewa dan marah atas apa yang sudah dilakukannya.

Lantas apa yang harus dilakukan ketika kita sedang marah pada diri sendiri? Ya kita harus memaafkan diri sendiri atas kesalahan-kesalahan yang telah terjadi. Kemudian cobalah untuk lebih menghargai diri kita sendiri. Kalau kita saja tidak bisa menghargai diri kita sendiri, lantas bagaimana orang lain bisa menghargai kita?

Jika kita sudah mampu menghargai diri kita sendiri, kita wajiblah untuk melakukan yang terbaik agar kita tidak gagal dan kecewa lagi. Kita semua pasti yakin, apapun agama yang kita yakini, pasti Sang Pencipta telah menyiapkan takdir kehidupan bagi setiap orang. Dia telah menyediakan jalan yang terbaik untuk setiap hamba-Nya. Jadi, tidak ada gunanya marah terhadap diri sendiri. Jadi, jangan terlalu marah pada diri sendiri atas sesuatu yang gagal kita capai. Anggap saja kesalahan dan kegagalan yang telah kita lakukan di masa lalu merupakan langkah awal kita mencapai yang terbaik. Anggap saja kegagalan itu merupakan tangga menuju sebuah kesuksesan yang ingin Anda capai.

2. MARAH TERHADAP KEADAAN.

Roda kehidupan selalu berputar. Kadang di bawah kadang pula di atas. Kita pasti menginginkan kehidupan yang nyaman dan serba berkecukupan. Tetapi Sang Maha Kuasa pastilah adil. Ada yang diberikan kehidupan yang nyaman, tetapi ada juga yang diberikan kehidupan yang kurang nyaman, ada pula yang diberikan hidup serba kekurangan. Tetapi, semua itu bukanlah tanda Dia tidak sayang kepada hamba-Nya, tetapi memang takdir yang digariskan seperti itu dan semua ada nilainya sendiri di mata-Nya. Karena di dalam hidup ini tidak hanya penuh dengan ujian tetapi juga diciptakan kebahagiaan.

Ketika keadaan tidak sama seperti yang diinginkan, maka kebanyakan orang akan merasa marah terhadap keadaannya itu. Lantas dengan marah akankah kehidupan dan keadaan kita akan berubah? Tentu tidak bukan. Dengan marah, mood kita akan rusak, semangat akan turun, sehingga kita tidak akan memiliki motivasi untuk berusaha keras mengubah keadaan kita menjadi lebih baik. Mereka yang kita pandang memiliki kehidupan yang nyaman dan serba ada belum tentu bahagia. Jangan pernah iri dengan kehidupan orang lain yang jauh lebih baik dari kita. Pasti mereka juga memiliki masalah mereka sendiri tentunya. Mereka dapat memiliki kehidupan yang seperti itu juga memerlukan perjuangan besar, usaha yang tiada henti serta doa yang selalu mereka panjatkan agar diberikan kemudahan dalam setiap langkah mereka mencapai apa yang mereka inginkan.

Jadi agar Anda tidak terus-menerus merasa marah atas keadaan Anda sekarang, yuk mari kita selalu bersyukur atas hidup yang kita miliki. Kita wajib bersyukur atas semua hal yang terjadi di dalam hidup kita. Percaya saja bahwa Sang Maha Pencipta telah menyiapkan sesuatu yang lebih indah jika kita mau menerima dan menjalani kehidupan kita, apapun keadaannya. Kita juga seharusnya selalu berterima kasih kepada Sang Pemberi Hidup karena kita masih dibangunkan setiap pagi untuk menjemput rezeki dan beribadah kepada-Nya.

JADI APAKAH KITA BOLEH
MARAH TERHADAP KEADAAN?
JAWABANNYA ADALAH TIDAK

BOLEH, YA APAPUN ALASANNYA
KITA TIDAK BOLEH MARAH
TERHADAP KEADAAN YANG KITA
ALAMI.

Karena keadaan itu bisa diubah apabila kita mau berusaha dan berdoa. Tetapi, jika kita hanya berdiam diri dan meratapi nasib kita, ya kita selamanya akan hidup dalam keadaan serba kekurangan. Tidak ada kekayaan yang datang tibatiba. Tidak ada pula kesuksesan yang hadir selepas kita bangun tidur. Semua perlu usaha keras, daya juang yang tinggi, rasa pantang menyerah yang diiringi oleh untaian doa-doa terbaik kita agar Tuhan berkenan memberikan kehidupan yang lebih baik untuk kita. Jadi jangan marah kepada keadaan kita, tetapi bangun dan bergerak. Datangi rezeki kita, jemput rezeki kita, dan syukuri semua yang kita terima.

3. MARAH TERHADAP ORANG LAIN

Fakta memang sering kali menunjukkan bahwa menyalahkan orang lain lebih mudah daripada menyalahkan diri sendiri. Menghujat orang lain lebih gampang daripada menghujat diri sendiri. Melihat kesalahan orang lain tentu lebih terlihat jelas daripada melihat kesalahan diri sendiri yang terkadang sudah di depan mata tapi tetap tak terlihat. Jadi marah kepada orang lain jauhlah lebih mudah dilakukan, atau bahkan sering kita lakukan.

Bisa dikatakan pula marah kepada orang lain wajar untuk dilakukan, bahkan bisa dikatakan juga sebagai marah yang diperbolehkan. Asalkan tidak berlebihan juga. Kita bisa marah kepada orang lain yang seringkali membuat masalah kepada kita, memfitnah kita, menyalahkan kita tanpa alasan yang kuat atau yang melukai kita. Tetapi, usahakanlah marah Anda itu marah yang tegas yang memiliki tujuan agar orang tersebut sadar bahwa ia salah. Bukan justru marah sebagai wujud balas dendam atau ajang untuk mempermalukan orang itu karena telah membuat gara-gara dengan kita.

Jangan marah kepada orang lain seenaknya meskipun ia jelas-jelas salah. Terutama jangan pernah memarahi orang lain di depan umum. Karena itu akan melukai harga dirinya dan seringkali juga mempermalukan diri kita sendiri. Jangan pula marah dengan mengatakan kata-kata yang kotor, buruk dan menyakiti hati orang lain. Jangan pula marah terlalu lama. Oleh karena itu kita haruslah belajar untuk mengendalikan emosi amarah kita dengan belajar manajemen marah dalam kecerdasan emosi.

MUNGKIN PENDAPAT KITA TENTANG RASA MARAH KEPADA ORANG LAIN HAMPIR SAMA YAITU MARAH SEORANG MANUSIA KEPADA ORANG LAIN YANG BIASANYA BERAKHIR PADA MEYAKITI ORANG TERSEBUT.

Ø

Terkadang hanya dengan sedikit bentakan, seseorang bisa merasa tersakiti teramat sangat. Tapi apakah kita tidak boleh marah kepada orang lain dengan membentaknya? Tentu saja boleh karena bentakan merupakan respons wajar ketika seseorang sedang marah kepada orang lain. Namun terkadang bentakan itu bisa berakhir menjadi sesuatu yang baik dan membangun, walaupun ini sangat jarang terjadi. Yang ada semakin dibentak semakin ia tidak terima dan berakhir pada rasa benci dan dendam karena tidak terima dimarahi seperti itu. Ya bolehlah marah, asalkan sewajarnya dan tidak menggunakan kekerasan baik secara verbal ataupun perbuatan.



DIKUTIP DARI BUKU BERJUDUL 'AGAR HIDUP LEBIH HIDUP' KARYA MOHAMAD ZAKA AL FARISI² MENYEBUTKAN BAHWA ADA PEPATAH KUNO YANG MENYATAKAN

'ORANG YANG TIDAK BISA MARAH ITU TOLOL TAPI ORANG YANG TIDAK MAU MARAH ITU BIJAK'.

PEPATAH INI BERMAKNA BAHWA TIDAK MAU MARAH TIDAK
BERARTI KITA TIDAK MARAH ATAU TIDAK PUNYA RASA MARAH.
HAL INI BERMAKNA BAHWA KITA BISA MARAH, TETAPI KITA
LEBIH MEMILIH MENGENDALIKAN MARAH ITU DENGAN BAIK
DAN BIJAKSANA.

Jika dipandang dari sudut kemarahan, ternyata ada empat golongan orang yang ada di sekitar kita dan bagaimana mereka menghadapi rasa marah itu sendiri (Meraih Bening Hati Dengan Manajemen Qalbu: 2002).

1. ORANG YANG LAMBAT MARAH, LAMBAT REDA DAN LAMA BERMUSUHAN

Ini adalah golongan orang yang terburuk. Bagaimana tidak? Ketika orang tersebut marah, dia akan marah dalam durasi waktu yang cukup lama. Hal ini sangat memengaruhi bagaimana dia mengambil keputusan. Ketika marah dalam jangka waktu lama, orang tersebut akan mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan yang tepat dalam hidupnya. Dan buruknya lagi, karena rasa amarah yang terus membara dan tak kunjung padam, maka orang lain akan mulai menjaga jarak dan menjauhinya karena takut ikut terjerumus dalam bara kemarahannya atau bahkan menjadi target atas kemarahan itu. Lebih baik menjauh dari orang golongan seperti ini. Jangan sampai hidup kita menderita karena orang lain jenis ini.

2. CEPAT MARAH DAN LAMBAN REDANYA

Orang pada golongan ini jauh lebih buruk dari golongan pertama karena orang ini mudah sekali tersulut api amarahnya. Karena hal-hal yang wajar terjadi pun

akan disikapi dengan kemarahan. Orang seperti ini bisa dengan tiba-tiba atau mendadak menjadi marah. Tapi yang membuat susah, orang tersebut lamban sekali untuk reda dari marah. membutuhkan Yaps. waktu cukup lama untuk menurunkan kemarahannya. Tentu sangat tidak nyaman ketika harus berinteraksi dengan orang yang marah tapi berepisode-episode, bersambung dan bersambung lagi dan tak kunjung tamat.

3. CEPAT MARAH DAN CEPAT REDANYA

Orang-orang golongan ini merupakan orang dengan emosi yang naik turun, tidak stabil. Karena mereka akan mudah sekali terpancing emosinya tetapi juga cepat sekali reda rasa amarahnya. Orang-orang ini akan secara tiba-tiba marah dan kemudian tiba-tiba pula kembali pada kondisi emosi yang normal seperti biasanya, seolah-olah seperti tidak pernah terjadi apa-apa. Orang ini akan marah ketika ada sesuatu yang tidak pantas terjadi, tapi sejurus kemudian orang ini akan memahami alasan kenapa hal tersebut terjadi dan meredalah amarahnya. Cepat marah, namun cepat pula meredanya.

4. LAMBAT MARAH, DAN CEPAT REDANYA.

Walau tidak bisa dikatakan terbaik, orang pada golongan ini akan sangat mudah memaafkan kesalahan orang lain. Orang ini sangat sulit tersinggung walaupun terjadi sesuatu yang benar-benar salah di depan matanya. Ia akan mencari-cari alasan demi memaklumi kesalahan yang terjadi. Ia akan memaafkan kesalahan itu kemudian melupakannya. Sehingga, tidak akan ada rasa dongkol atau bahkan dendam bercokol di dada. Jadi walaupun dia marah, dia akan cepat sekali redanya. Karena orang pada golongan ini tidak akan membiarkan dirinya dikuasi oleh amarah yang hanya sesaat. Dia tidak ingin menyesal atas apa yang akan dia lakukan dan katakan ketika sedang marah.

JADI SEBAIK MUNGKIN KITA HARUS MENGENALI DIRI KITA SENDIRI.

3

Kita harus tahu di mana letak tombol marah itu, sehingga kita akan mengetahui lebih dini, apa penyebab kita marah. Dan ketika hal tersebut disinggung dan menyulut api amarah kita, kita akan secara sigap meredakan api tersebut. Sehingga, kita tidak terbakar atas amarah yang kita munculkan sendiri.

Setiap orang bisa marah dengan cara atau gaya yang berbeda. Marah tidak dianggap sebagai sifat baik manusia, sehingga banyak sekali penelitian yang ingin menemukan cara yang ampuh untuk mengatasi atau mengontrol rasa marah yang muncul. Karena rasa marah yang muncul tidak selalu berupa ledakan emosi yang tidak terkontrol, tetapi juga bisa berupa amarah yang terlihat sangat halus. Inilah wujud marah yang berbahaya. Diam-diam menghanyutkan. Alasan utama seseorang marah juga akan memengaruhi gaya marah orang tersebut. Gaya marah ini pun bisa berubah-ubah, tergantung tempat dan waktu kapan seseorang itu marah. Jadi selain empat golongan orang dan reaksinya terhadap rasa marah diatas, ada tiga gaya utama yang biasanya diekspresikan oleh seseorang ketika sedang marah, apa saja? Ini adalah penjelasannya (Dikutip dari Huffington Post).

1. KEMARAHAN YANG CEPAT DAN TEMPERAMEN [AGRESIF]

Ketika ada sesuatu yang salah atau tidak berjalan sesuai dengan apa yang direncanakan atau diharapkan, maka emosi ini akan cepat meledak. Rasa marah yang dirasakan terlihat sangat jelas. Dimulai dari ekspresi wajah yang menunjukkan marah besar atau bersifat agresif.

Secara fisik, marah gaya ini terlihat dari detak jantung yang semakin cepat, rasa panas di wajah dan leher, berkeringat terutama di bagian telapak tangan, akan mulai gelisah dengan berjalan mondar-mandir kesana-kemari tanpa tujuan yang jelas hingga pada perbuatan agresif yaitu menjerit, berteriak-teriak hingga menangis tanpa sebab. Hal yang ditakutkan dari gaya marah ini adalah rasa cemas berlebihan hingga rasa marah yang terkadang bisa di luar kontrol atau kendali orang itu sendiri.

2. KEMARAHAN YANG TERSEMBUNYI DI DALAM [PASIF]

Tidak semua orang bisa atau mampu mengekspresikan rasa marah yang sedang melanda dirinya. Seperti gaya marah pertama, seseorang bisa dengan mudah meledak rasa marahnya jika merasa ada yang tidak beres dengan apa yang sedang dilakukannya. Tetapi, ada juga orang yang memilih menyembunyikan rasa marah yang sedang dialami. Sehingga orang tersebut akan tetap santai, tetap bersikap menyenangkan dari luar. Tapi dalam hatinya rasa marah itu dibiarkan berkecamuk. Tapi jangan berpikir lebih baik menyembunyikan rasa marah saja daripada mengekspresikannya tetapi justru dianggap pemarah. Rasa marah yang dipendam terus-menerus, lama-kelamaan akan menyebabkan beberapa masalah kesehatan. Oleh karena itu, pada awal buku ini sudah dijabarkan mengenai mengekspresikan rasa marah yang diperbolehkan, tetapi dengan cara yang bijak dan benar.



Secara fisik, orang dengan gaya marah ini akan mulai menjauh dari situasi dimana dia melihat kesalahan pemicu amarahnya, dia akan mulai lebih diam, dan mulai menggosok-gosok kepalanya meskipun tidak gatal. Pada tahap yang cukup serius, orang dengan gaya marah ini akan mulai mengisolasi diri, berperilaku kompulsif terhadap makanan, hingga

memiliki fantasi khayalan untuk membalas dendam kepada penyebab kesalahan tersebut.

Seperti yang sudah disinggung berkali-kali. Ketika memendam amarah, emosi yang berkecamuk tidak tersalurkan. Hal ini akan menyebabakan emosi orang ini menjadi lebih negatif. Sehingga, seseorang tersebut akan mulai merasa kesal berlebihan, takut hal-hal buruk terjadi, lemah, tertekan, perasaan didominasi hingga pada rasa bersalah. Hal ini jika dibiarkan berlanjut bisa menimbulkan stres bahkan depresi parah. Jadi, jangan hanya diam-diam memendam amarah, ya. Kesehatan kita lebih penting. Marah saja seperlunya, tidak perlu meledak-ledak dan mempermalukan diri sendiri.

3. KEMARAHAN PASIF-AGRESIF

Mungkin kemarahan yang pasif cukup sulit untuk dikenali karena memang seseorang itu akan tetap tampak santai dan menyenangkan bahkan ketika marah. Tetapi, ini cukup berbeda bagi seseorang dengan gaya kemarahan pasifagresif. Seseorang dengan gaya marah ini akan membuat ekspresi kemarahan frustasi. Hal ini juga membutuhkan waktu untuk mengenalinya. Seseorang akan tampak tenang dan biasa saja seakan tidak terjadi apa-apa, tetapi pada kondisi tertentu, ia akan mulai menyendiri dan meluapkan emosinya hingga dia merasa plong, bisa meluapkan segala kekesalan dan rasa dongkol yang ada. Cukup rumit bukan. Dia diam tapi akan berteriak-teriak ketika sendirian demi mengekspresikan rasa marah yang sedang melanda.

Orang dengan tipe kemarahan ini akan mulai mengeraskan rahang atau menggertakan gigi untuk menahan amarahnya. Detak jantungnya akan lebih cepat. Sehingga rasa sakit kepala hingga sakit perut akan mengikuti sebagai efek ditahannya emosi tersebut. Tetapi, hal paling bahaya adalah ketika seseorang ini sendiri. Ketika sendirian, orang ini akan mulai melukai diri sendiri seperti membenturkan kepala ke tembok atau menggigiti kuku hingga kuku tercabik. Terkadang orang dengan tipe marah seperti ini juga akan secara tiba-tiba menangis

dari menangis normal hingga menangis histeris. Perilaku kompulsif untuk makan, belanja, bahkan berhubungan dengan pasangan akan berbeda dari biasanya.

Akibat dari gaya marah ini juga cukup buruk, yakni secara emosi, ia akan mulai membenci diri sendiri, menyalahkan diri dan menganggap dirinya bodoh. Dia akan merasakan semua hal menjadi buruk. Ia akan mulai merasa tertekan sepanjang waktu. Rasa sedih dan rasa bersalah juga akan menghantui dari waktu ke waktu.

Jadi gaya marah seseorang akan sangat memengaruhi kehidupan sehari-hari orang tersebut. Sayangnya efek dari cara mengekspresikan rasa marah ini tidak hanya berpengaruh terhadap gejolak atau naik turunnya emosi saja, tetapi juga menyerang kesehatan diri seseorang. Secara psikologis, orang yang tidak mampu mengontrol rasa marah atau tidak mampu mengekspresikan marah dengan tepat akan mengalami rasa kekhawatiran yang berlebihan hingga berakhir menyalahkan diri sendiri, membenci diri sendiri dan depresi parah. Sungguh mengerikan apabila kita gagal mengatur ritme rasa marah dalam diri kita sendiri? Jadi kenali diri sendiri, kenali rasa marahmu, cari tombol marahmu dan kontrol rasa marahmu. Ketika ingin marah, marah saja, tetapi dengan cara yang tepat.

BERDAMAI DENGAN RASA MARAH



BAB III

FAKTOR APA
YANG MEMBUAT
SESEORANG
MARAH?

"Menggenggam kemarahan itu tak ubahnya menggenggam aspal panas di tanganmu untuk dilemparkan ke orang lain, kau sudah terbakar terlebih dahulu"

Buddha, Pemimpin Spiritual

Banyak sekali faktor yang yang bisa memicu seseorang marah. Baik faktor dari luar diri atau dari dalam diri sendiri, seperti yang sudah dibahas pada awal buku ini. Jadi pasti selalu ada alasan kenapa seseorang itu menjadi marah. Kemarahan merupakan salah satu jenis emosi alamiah.

TETAPI SEKALI LAGI, JIKA EMOSI INI TIDAK DAPAT DIKONTROL ATAU DIATUR DENGAN BAIK MAKA KEMARAHAN ITU AKAN MERUGIKAN DIRI SENDIRI DAN ORANG LAIN.

Banyaknya orang yang mudah sekali marah, pasti membuat kita bertanya-tanya pula apa penyebabnya? Apakah ada alasan yang cukup jelas sebagai alasan kemarahan tersebut? Meskipun bisa dibilang, dia tiba-tiba marah, tetapi pasti ada suatu hal pula yang memicu amarahnya. Beberapa orang memang mudah marah. Beberapa orang ada yang tidak mampu mengendalikan emosinya dengan baik sehingga selain mudah marah, dia kan marah dengan meledak-ledak.

Lantas apa sumber dari kemarahan tersebut? Apa saja faktorfaktor penyebab seseorang marah?

1. STRES BERAT

Stres merupakan masalah umum yang terjadi di dalam kehidupan setiap manusia. Setiap orang pasti pernah merasakan dan mengalami stres. Stres adalah respons tubuh seseorang yang timbul sebagai reaksi terhadap munculnya tekanan atau tuntutan eksternal yang dianggap berbahaya atau mengancam diri sebagai akibat adanya interaksi dengan lingkungan dan orang lain. Sehingga, stres yang muncul menjadi penyebab umum seseorang mudah marah, sensitif bahkan bisa dikatakan menjadi galak.

Adanya tekanan dari orang-orang disekitar kita, atasan, lingkungan kerja atau tempat tinggal hingga masalah asmara bis menjadi penyebab munculnya stres dalam keseharian kita. Untuk mengatasi hal ini maka kita harus mengetahui terlebih dahulu penyebab stres kita. Setelah ketemu, kita harus mulai melihat semua tekanan yang ada sebagai sebuah hal yang wajar yang terjadi dalam sebuah siklus kehidupan. Setelah mampu mengendalikan stres yang Anda, maka Anda akan lebih mudah pula memanage emosi Anda. Apabila Anda terbebas dari stres, maka Anda tidak akan mudah marah. Hidup Anda akan baik-baik saja.

2. MASALAH EMOSIONAL ATAU DAMPAK DARI EMOSI

Setiap orang memiliki emosi, tetapi orang yang terlalu emosional pastilah lebih sensitif terhadap hal-hal yang terjadi di sekitarnya, terhadap apa yang terjadi dengannya setiap hari. Sehingga, segala masalah yang terkait dengan emosi bisa memicu seseorang menjadi mudah sekali marah. Untuk itu diperlukan beberapa metode pengelolaan emosi seperti belajar meditasi. Banyak sekali sumber infomasi dan buku yang bisa kita baca dan pelajari sebagai langkah awal pengelolaan

emosi. Banyak pula tersedia bukubuku mengenai mediasi, cara menenangkan jiwa dan pikiran.

Rasa marah juga muncul akibat adanya rasa ketidakadilan yang dirasakan. Perasaan negatif yang muncul dari sebagai efek ketidakadilkan akan menimbulkan rasa ketidaknyamanan. Hal inilah yang turut menjadi faktor penyebab munculnya amarah.

3. RASA KECEWA

Ketika mendengar kata kecewa akan langsung tergambar perasaan negatif yang menyakitkan. Terlebih dikecewakan oleh orang-orang terdekat yang kita percaya, sayangi dan pedulikan. Kekecewaan terhadap perbuatan orang lain akan menyebabkan seseorang menjadi marah. Ketika seseorang dikecewakan oleh mereka yang berharga bagi kita, kita akan mulai merasa gelisah, sedih mendalam, merasa bersalah, merasa tidak berharga, hingga merasa malu dan marah. Karena level kecewa itu berada di atas rasa marah itu sendiri. Rasa kecewa yang sangat berat juga akan menimbulkan rasa stres bahkan depresi berat. Hal ini tentu juga akan berpengaruh pada emosi seseorang tersebut. Naik turunnya emosi inilah yang turut menjadi penyebab mudahnya seseorang menjadi marah.

4. MERASA DIPERLAKUKAN TIDAK ADIL

Ketika seseorang diperlakukan secara tidak adil, disakiti tanpa sebab, atau dihalangi untuk mendapatkan sesuatu yang diinginkan, maka dia akan merasa tersakiti dan marah. Meskipun semua hal ini mungkin terjadi dalam setiap liku kehidupan, tetapi alasan ketidakadilan tersebut yang paling memicu munculnya rasa marah. Mengapa aturan yang sudah dibuat dilanggar, dan mengapa harapan seseorang harus dihancurkan? Mengapa mereka

bisa melakukan ketidakadilan hanya karena merasa lebih berkuasa?

5. PERASAAN DIBOHONGI, DITOLAK, DITINGGALKAN, DIHINA, DILUKAI, DIKHIANATI, DAN TIDAK DIHORMATI.

Ketika dilukai pastilah kita merasakan sakit hati dan marah. Kekecewaan karena dibohongi, ditolak, dikhianati bahkan ditinggalkan juga akan membuat kita merasa marah. Tidak akan ada orang yang merasa baik-baik saja ketika mengalami semua hal tersebut. Rasa marah itu akan semakin kuat muncul ketika yang meninggalkan atau melukai kita adalah orang yang berharga dalam hidup kita. Jadi wajar saja ketika ditolak kita menjadi marah. Wajar saja ketika dihina kita terluka hatinya dan ingin marah. Normal saja kita marah ketika dibohongi, seketika kepercayaan yang sudah dibangun rusak.

Seperti gelas kaca yang dilemparkan ke tembok, akan pecah berkeping-keping. Bahkan pecahannya pun akan melukai pula orang yang menyentuh atau menginjaknya meski dengan tidak sengaja. Tapi kita perlu juga menjadi pribadi yang lebih bijaksana, ketika dibohongi atau dikhianati kita boleh marah, asalkan marah dengan cara yang benar dan segera melupakan hal tersebut. Hidup kita masih panjang, jangan jadikan hal tersebut sebagai alasan marah berkepanjangan yang mengarah pada rasa

dendam. Percaya saja bahwa hal-hal buruk yang telah dilakukan oleh orang lain kepada kita juga akan kembali kepadanya.

6. MERASA TERGANGGU

Hal ini juga merupakan hal sangat wajar dan rasional yang menjadi faktor penyebab seseorang marah. Ketika seseorang diganggu oleh orang lain tentu akan merasa sangat risih dan tidak nyaman bukan? Entah itu disengaja atau tidak, mengganggu orang lain ketika sedang melakukan sesuatu hal merupakan hal yang sangat mampu memicu amarah. Contoh sederhana, ketika seseorang mencemooh penampilan atau gaya berpakaian orang lain pastilah orang tersebut langsung merasa jengah dan marah. Mengganggu orang lain sama saja menyakiti perasaan orang lain. Wajar saja jika seseorang langsung tersulut emosinya ketika diganggu oleh orang lain. Mungkin respons pertama adalah suara yang semakin meninggi dan tatapan tidak suka, tetapi jika hal itu tidak mendapatkan respons maka amarah melalui perkataan dan perbuatan pun akan berlangsung.



JADI WALAUPUN BERSIFAT GUYONAN ATAU BERCANDA, YANG NAMANYA MENGGANGGU ORANG LAIN BUKANLAH HAL YANG BAIK.

7. GANGGUAN PSIKOLOGI PARANOID DAN SCHIZOID.

Gangguan-gangguan psikologi seringkali juga menjadi pemicu mudahnya rasa marah muncul. Karena psikologi seseorang turut memengaruhi emosi orang tersebut. Ketika keadaan psikologi seseorang baik, maka dia akan mampu mengelola emosinya dengan baik, termasuk pula mengelola rasa marah yang datang menyapa. Ada dua gangguan psikologi yang seringkali menyebabkan seseorang cenderung untuk mudah sekali merasa marah, yaitu paranaoid dan schizoid.

Paranoid merupakan gangguan marah yang didasari oleh rasa ketidakpercayaan yang berlebihan terhadap apapun. Ketika seseorang mengalami gangguan paranoid tersebut, dia akan memiliki kecurigaan terhadap orang lain secara berlebihan. Dia juga akan merasa selalu waspada, berpikiran negatif, mudah tersinggung, sangat sensitif terhadap kritikan vang diberikan oleh orang lain, sehingga tersebut orang mudah marah. Terlebih lagi orang tersebut akan mulai

memiliki pandangan negatif, orang tersebut akan melihat orang lain sebagai penyebab dari semua masalah yang terjadi padanya. Dia juga akan mulai membentuk hubungan sosial yang buruk akibat dari semua gangguan paranoid tersebut. Orang lain bahkan akan melihat dan menilai orang dengan gangguan psikologi seperti ini sebagai orang aneh yang sangat takut terhadap segala hal di sekitarnya.

Gangguan psikologi kedua yang turut menyebabkan seseorang mudah marah adalah schizoid. Gangguan ini menyebabkan rasa marah yang didasari oleh kurangnya minat sosial, sehingga seseorang dengan tipe gangguan ini akan menarik diri dari lingkungan sekitar tempat di mana dia biasa berinteraksi dengan orang lain. Dia akan merasa lebih bahagia dan nyaman ketika menyendiri, berkutat dengan dunianya sendiri. Orang ini juga cenderung tidak memiliki ekspresi emosional, dia memiliki wajah dan ekpresi yang datar dalam setiap situasi. Sehingga orang lain akan kesulitan menebak apa yang sedang dia rasakan. Orang dengan gangguan ini juga akan merasa lebih nyaman dengan memberikan kasih sayang kepada hewan peliharaan, dia akan mencurahkan waktu

dan perhatiannya untuk merawat hewan peliharaannya tersebut. Meskipun tidak memiliki ekspresi emosional jelas, orang dengan gangguan schizoid akan mudah marah karena gangguan orang lain di sekitarnya.

8. KURANG TIDUR ATAU INSOMNIA

Kenapa kurang tidur menjadi salah satu penyebab orang mudah marah? Karena ketika seseorang memiliki jam tidur yang kurang atau tidur malam yang sebentar, maka orang tersebut akan merasa mudah lelah, letih dan capek sehingga emosi orang tersebut mudah sekali tersulut. Sedikit terjadi masalah, orang tersebut akan dengan mudahnya marah, bahkan cenderung marah secara meledak-ledak. Sehingga, penting bagi kita semua untuk menjaga pola tidur kita. Penuhi jam tidur yang dibutuhkan oleh tubuh. Selain tidur cukup akan menghalangi rasa marah mudah muncul, tidur cukup juga sangat baik untuk kesehatan. Jangan sampai Anda mengorbankan kesehatan hanya untuk bekerja.

9. PENYAKIT: DIABETES DAN ALZHEIMER

Kenapa penderita diabetes cenderung lebih sering marah? Karena penderita diabetes seringkali kekurangan gula darah yang menjadikan emosi lebih mudah terpancing. Ketidakseimbangan kadar gula pada tubuh akan menyebabkan ketidakseimbangan serotonin dalam otak. Ini mengakibatkan seseorang menjadi lebih mudah

bingung, lebih agresif, mudah marah, marah berlebihan bahkan sampai mengalami serangan panik.

Seseorang yang menderita Alzheimer atau kepikunan akan memiliki gangguan fungsi otak. Hal ini akan berpengaruh besar terhadap perilaku emosional dan kepribadian orang tersebut. Ketika keadaan emosi tidak berjalan normal, maka orang tersebut akan mudah marah dan lebih sering marah.

10. HIPERTIROIDISME

Faktor lain yang menyebabkan seseorang mudah marah adalah hipertiroidisme. Ini merupakan keadaan di mana kelenjar tiroid memproduksi tiroid terlalu banyak. Hal ini biasanya dialami oleh para wanita. Hormon tiroid ini memengaruhi sistem metabolisme tubuh seseorang. Tingginya hormon tiroid akan meningkatkan kegelisahan, kegugupan dan kesulitan dalam berkonsentrasi. Ketika hormon tiroid ini terlalu aktif dalam tubuh, maka Anda akan menjadi lebih mudah marah. Hal ini menyebabkan para wanita seringkali mudah sekali marah dan berteriakteriak kepada suami, anak, atau orang lain yang dianggap mengganggunya.

11. EFEK OBAT TIDUR

Ketika seseorang sedang mengalami insomnia atau masalah yang membuatnya kesulitan untuk tidur, beberapa dari mereka akan mengonsumsi obat tidur agar mampu membuat mereka terlelap melupakan sejenak masalah hidup yang ada. Tetapi obat-obat tidur seperti *Benzodiazepin* bekerja dengan memperlambat berbagai fungsi otak. Hal ini akan memberikan pengaruh pada beberapa fungsi otak. Obat tidur ini akan menyebabkan emosi seseorang berubah dan menambah kemarahan orang tersebut. Jadi kurang tidur akan menyebabkan marah dan mengonsumsi obat tidur pun akan menyebabkan seseorang menjadi mudah marah pula.

12. WANITA DENGAN SINDROM PRA-MENSTRUASI DAN GEJALA MENOPAUSE

Wanita mungkin lebih sering dihubungkan dengan kemarahan dibandingkan dengan laki-laki. Selain karena wanita lebih moody (berubahubah perasaannya) wanita juga memang mengalami kondisi-kondisi yang akan membuatnya lebih mudah marah. Ada dua hal yang menyebabkan wanita

menjadi lebih mudah marah bahkan seperti singa yang kelaparan. Dua hal tersebut adalah keadaan ketika para wanita mengalami pra-menstruasi dan ketika nanti mengalami gejala-gejala menopause.

KETIKA SEDANG DALAM MASA-MASA SINDROM PRA-MENSTRUASI (PMS), HORMON ESTROGEN DAN PROGESTERONE DALAM TUBUH WANITA MENGALAMI KETIDAKSEIMBANGAN. Hal inilah yang menyebabkan para wanita menjadi lebih mudah marah tanpa alasan yang jelas. Semua hal yang dilakukan bisa menjadikannya marah. Mood yang berubah-ubah juga menjadi faktor marahnya para wanita. Mereka bisa saja tertawa terbahak-bahak, kemudian tiba-tiba menangis, dan ketika seseorang mencoba menenangkan mereka justru mereka bisa saja marah. Ya, marah tidak jelas.

Ketika PMS para wanita menjadi mudah marah, hal yang sama juga mereka alami ketika mereka sedang berada pada masa menjelang menopause. Ketika masa menstruasi para wanita akan berhenti, ovarium akan berhenti membuat hormon yang menjaga siklus menstruasi tersebut. Transisi masa ke menopause akan menyebabkan fluktuasi suasana hati yang menjadi alasan mereka marah. Jadi, wajar saja bila para wanita lebih sering marah dibandingkan dengan kaum adam.

JADI. BANYAK SEKALI HAL YANG MAMPU MEMICU MARAHNYA SESEORANG. TETAPI. JIKA KITA LIHAT DARI SEBEGITU BANYAK FAKTOR YANG MENYEBABKAN SESEORANG MARAH MAYORITAS BERASAL DARI DIRI SENDIRI. JADI, ALANGKAH BAIKNYA JIKA KITA MAMPU MENGENALI DIRI KITA SENDIRI SECARA BAIK DAN KESELURUHAN. SEHINGGA. KITA MAMPU MENGENALI TOMBOL MARAH KITA DAN MENJAGANYA AGAR TIDAK DITEKAN OLEH ORANG LAIN. MARI MENJADI PRIBADI YANG MAMPU MENGELOLA RASA MARAH KITA SENDIRI DENGAN MENGENALI HAL-HAL YANG MAMPU MEMANTIK RASA MARAH KITA.



BAB IV

APA AKIBAT DARI RASA MARAH BERLEBHAN?



"Big anger dwells only in the bosom of fools (Kemarahan besar hanya ada di dalam dada orang yang bodoh)"

_ Albert Einstein_

emang tidak ada yang salah dari marah. Marah merupakan emosi normal yang akan muncul dan dirasakan oleh setiap makhluk hidup termasuk hewanhewan di sekitar kita. Bahkan seekor ayam akan sangat marah jika ada manusia yang mendekati anak-anak mereka. Seekor hyena akan mengamuk jika ada yang mengambil alih atau masuk ke dalam wilayah yang sudah ditandainya tanpa izin. Jadi, wajarlah setiap makhluk hidup merasakan marah, entah hanya sekejap mata atau dalam waktu yang cukup lama.

Selain faktor penyebab munculnya rasa marah yang berbedabeda bagi setiap orang. Gaya marah setiap orang pun akan beda-beda pula, tergantung pada kebiasaan, situasi, tempat dan waktu kapan ia marah. Setiap hal yang kita lakukan, apapun itu pastilah memiliki efek samping atau akibat. Karena semua hal terjadi karena ada sebab dan akibatnya. Asap akan muncul jika ada api. Api akan muncul jika ada gesekan panas atau karena adanya sumber api. Sama halnya dengan marah, akan ada akibat yang akan seseorang alami apabila ia marah, terlebih lagi ketika marah secara berlebihan. Tidak hanya akan memberikan akibat pada diri sendiri, tetapi juga kepada orang lain di sekitar kita. Entah kepada orang yang menyebabkan kita marah atau kepada orang yang berada dekat dengan kita.

Rasa marah ternyata memiliki beberapa efek samping yang cukup buruk jika kita tidak mampu mengelolanya dengan baik. Hal tersebut bisa dilihat dari sisi medis atau kesehatan, sisi psikologis, mental, dan emosional.

JADI RASA MARAH YANG -BERLEBIH DAN MELEDAK-LEDAK TIDAK HANYA MEMBERIKAN DAMPAK BURUK TERHADAP KESEHATAN, TETAPI JUGA AKAN MERUSAK KEHIDUPAN SOSIAL KITA DENGAN ORANG LAIN DAN HUBUNGAN INTERPERSONAL KITA DENGAN ORANG DI SEKITAR KITA, TEMPAT DI MANA KITA SETIAP HARI BERINTERAKSI. -

Jadi apa saja akibat dari marah???

Yuk mari kita ulas bersama.



Orang yang marah pastilah akan merasakan sedih, baik ketika dia marah secara pasif atau agresif. Kemudian rasa sedih yang berkelanjutan juga akan memicu munculnya stres pada diri sendiri sebagai salah satu dampak rasa sedih tersebut. Kemarahan yang berlebihan muncul dari rasa marah yang bertambah dari waktu ke waktu. Jadi rasa marah yang meledak-ledak biasanya muncul setelah adanya rasa marah yang bertumpuk selama beberapa waktu. Mungkin suatu saat rasa marah itu hanyalah setitik, sehingga dibiarkan. Tetapi titik-titik marah itu hanya dibiarkan dan dipendam begitu saja, dikira tidak akan hilang sendiri, tidak menumpuk. Ia akan merasa baik-baik saja dengan rasa marah yang hanya dipendam. Tetapi, ketika terjadi suatu hal yang benar-benar salah, maka meledaklah emosi orang tersebut. Ini jauh lebih mengerikan dibandingkan melampiaskan rasa marah ketika marah.

Orang yang sedang marah cenderung lebih sensitif dan mudah merasa terganggu apabila ada sedikit saja hal yang tidak disukainya terjadi di depan matanya. Pasti beberapa dari kita kerap kali mendengar 'jangan dekatdekat sama dia, dia lagi marah, jadi sensitif deh, dari pada kena semprot'. Nah, kalimat-kalimat seperti itu sudah

menunjukkan bahwa orang yang sedang marah akan menjadi cukup sensitif. Bahkan, hal yang biasa saja akan tampak salah di mata orang yang sedang marah.

Rasa sensitif tersebut pastilah juga memberikan rasa cukup tertekan karena terkadang ada pergolakan batin di mana dia ingin berhenti marah atau sedang berusaha mengendalikan amarahnya, tetapi secara tidak langsung hal-hal kecil yang cukup mengganggunya menyebabkan pertahanan itu bobol dan rasa marah lagi yang menang. Lambat laun jika tidak berhasil mengendalikan amarah tersebut, stres akan datang menyapa. Dan perlu diwaspadai lagi bahwa stres yang dirasakan saat sedang marah akan menyebabkan timbulnya tekanan mental dan emosional yang cukup kuat. Sehingga,

stres itu susah menghilang dan rasa marah akan kembali bercokol kuat dalam diri seseorang. Bahkan, jika rasa marah itu berlangsung pada jangka waktu yang panjang, maka orang tersebut juga akan berisiko mengalami depresi. Dan hal paling menakutkan dari rasa depresi berat adalah keinginan untuk mengakhiri hidup karena rasa bersalah yang sangat kuat dan rasa muak terhadap hidup yang sedang dan akan dijalaninya nanti.

2. AMARAH BERLEBIHAN DAPAT MENINGKATKAN RASA CEMAS DAN SULIT TIDUR

Selepas marah-marah pasti muncul rasa cemas berlebihan. Rasa cemas tersebut muncul disebabkan oleh tingginya hormon kortisol dalam tubuh ketika sedang marah. Selain hal tersebut, perubahan tingkat hormon dalam tubuh akan membuat Anda mulai mengalami kesulitan tidur. Sehingga jika Anda tidak ingin semakin marah, jangan marah berlebihan. Karena faktanya, kurangnya jam tidur juga menjadi salah satu pemicu kemarahan yang umum. Pada intinya jika kita ingin hidup yang lebih tenang dan sehat, cukuplah istirahat, perhatikan jam tidur Anda agar rasa marah tidak mengganggu Anda dan kemudian juga menjadi salah satu penyebab Anda marah lagi dan lagi.

3. RASA MARAH DAPAT MENYEBABKAN PENINGKATAN TEKANAN DARAH

Marah-marah selalu dihubung-hubungkan dengan penyakit darah tinggi atau hipertensi. Kiranya hal ini benar. Karena rasa marah yang berlebihan akan memengaruhi metabolisme tubuh. Saat seseorang sedang marah, maka secara alami tubuh mereka bereaksi seperti mengepalkan tinju atau berkeringat banyak. Nah, reaksi tubuh inilah yang menjadi tanda bahwa tekanan darah tinggi seseorang

naik. Ini merupakan salah satu akibat dari rasa marah yang cukup besar.

Kemudian hormon tubuh yang bertugas mengatur tekanan darah akan menjadi lebih banyak yang mengakibatkan peningkatan tekanan darah. Yang menderita tekanan darah tinggi pun akan melonjak tekanan darahnya ketika sedang marah hebat. Jadi, jika Anda tidak ingin menderita salah satu penyakit berbahaya yang nantinya akan membuat Anda menderita, jagalah emosi amarah Anda.

4. AMARAH YANG BERLEBIHAN DAPAT MENINGKATKAN RISIKO STROKE

Selain tekanan darah tinggi, marah juga sering dihubunghubungkan dengan stroke. Menurut penelitian, seorang pemarah memiliki risiko 3 kali lebih besar terserang stroke dibandingkan orang biasa yang jarang marah. Ini terjadi akibat adanya penggumpalan darah ke otak atau pendarahan dalam otak dalam kurun waktu dua jam setelah ledakan amarah. Hal ini lah yang akan memicu munculnya risiko terkena stroke. Cukup berbahaya bukan jika tiba-tiba terkena serangan stroke ketika sedang marah tidak terkendali.

5. AMARAH YANG BERLEBIHAN AKAN MEMPERBURUK KONDISI JANTUNG

Amarah yang berkecamuk dalam diri tidak hanya meningkatkan tekanan darah dalam tubuh, tetapi juga bisa menyerang kesehatan jantung kita. Kita hidup karena jantung kita berdetak. Di dalam jantung itulah darah kita dipompa agar mampu mengalir di dalam setiap jengkal pembunuh darah kita. Darah yang mengalir dari ujung kepala hingga ujung jari-jari kaki ini. Ketika kita menjalani kehidupan kita dengan tenang dan santai, maka detak jantung kita juga akan berdetak dengan normal. Tetapi ketika sedang marah, detak jantung Anda akan berdetak lebih cepat.

Apakah Anda pernah merasakan peningkatan detak jantung secara tiba-tiba ketika sedang marah? Pasti pernah bukan? Ini merupakan hal yang normal kok, tidak perlu khawatir Anda terkena serangan jantung mendadak hanya karena marah. Jika kesehatan jantung Anda baik dan normal, peningkatan detak jantung ketika rasa amarah menguasai diri Anda merupakah hal yang wajar dan normal, tidak perlu panik dan bergegas langsung menemui dokter spesialis jantung.

Beberapa penelitian menunjukkan kemungkinan seorang pria pemarah terkena serangan penyakit jantung.

Pembuluh darah menjadi 3 kali lebih besar dibandingkan dengan seorang pria lain yang memiliki sifat lebih tenang. Jadi, dalam waktu dua jam setelah amarah meluap, kemungkinan serangan jantung menjadi berlipat ganda.

Menurut para ahli, rasa marah yang cukup besar akan menyebabkan jantung berdetak sampai 180 kali per menit. Menurut *American Heart Association*, denyut jantung istirahat untuk orang dewasa adalah 60 –100 denyut per menit (BPM). JADI KETIKA SEDANG MARAH, MAKA JANTUNG AKAN BERDETAK HAMPIR DUA KALI LIPAT DARI DETAK JANTUNG KETIKA WAKTU NORMAL ATAU SANTAI. Semakin cepat berdetak, semakin cepat aliran darah di dalam tubuh.

Pada kondisi tersebut, jantung akan membutuhkan lebih banyak pasokan oksigen. Hal ini menyebabkan napas Anda menjadi lebih cepat dan pendek ketika sedang marah. Tentu hal ini akan menyebabkan kelelahan dan kelemahan pada jantung. Hal ini akan menjadi berbahaya jika Anda sudah memiliki riwayat penyakit jantung. Ketika jantung sudah dalam kondisi kurang sehat, tetapi Anda masih sering kali marah dan gagal mengendalikan emosi Anda, maka kondisi jantung Anda akan semakin buruk dari waktu ke waktu. Sayangi jantung Anda dengan mengontrol rasa marah Anda.

6. RASA MARAH MENINGKATKAN MASALAH HATI

Masalah hati dalam konteks ini bukan masalah hati karena ditinggalkan atau disakiti oleh pasangan kita Iho ya, tetapi masalah hati dan jumlah empedu. Ketika seseorang marah secara berlebihan, maka kantong empedu hati juga akan merasakan akibatnya. Rasa marah yang berlebihan akan menyebabkan tubuh mengeluarkan lebih banyak empedu daripada kondisi normal. Jumlah empedu yang berlebihan ini pula yang akan menyebabkan masalah hati dalam tubuh kita. Jadi, sayangi hati Anda dengan mengelola rasa marah.

7. RASA MARAH AKAN MENURUNKAN IMUNITAS TUBUH

Untuk menjalani kehidupan yang baik, modal utama bukanlah uang yang banyak, tetapi tubuh yang sehat dan bugar. Tubuh yang sehat dan terhindar dari penyakit-penyakit mematikan juga turut serta memengaruhi kesehatan jiwa seseorang. Oleh karena itu, memang selalu benar pepatah yang menyatakan bahwa di dalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat. Jika tubuh Anda sehat maka jiwa Anda akan sehat pula. Jika tubuh Anda kuat, maka akan kuat pula jiwa Anda. Hal inilah yang mendasari adanya hubungan antara kesehatan tubuh dengan perasaan yang selalu tenang dan senang. Apakah mungkin jika sedang menderita sakit parah tetapi



perasaannya senang? Tentu tidak bukan.

Orang yang sehat berarti dia memiliki sistem imun tubuh yang baik sehingga bakteri dan virus-virus jahat tidak dapat masuk ke dalam tubuh. Orang yang sehat jiwanya juga membantu

terciptanya sistem imunitas tubuh

yang baik. Ketika jiwa Anda sehat maka kadar imunitas tubuh cukup tinggi. Tetapi sebaliknya, jika jiwa Anda lemah karena dikuasai emosi-emosi negatif terutama marah, maka energi negatif tersebut akan merusak sistem imunitas tubuh. Ini bermakna bahwa ketika Anda sering marah, sering emosi secara meledak-ledak maka sistem kekebalan tubuh Anda akan menurun dan berakibat mudahnya virus-virus penyakit. Bakteri-

bakteri yang berada di sekitar kita masuk ke dalam tubuh. Alhasil kita akan lebih sering sakit, seperti flu, pilek, radang hingga beberapa penyakit lainnya. Jadi, berusahalah selalu untuk mengatur kadar marah Anda, agar tubuh dan jiwa Anda tidak dirugikan. Stay positive and be a wise person. Berpikirlah positif dan menjadi orang yang bijaksana, agar rasa marah Anda sendiri tidak akan merusak dan melemahkan diri Anda sendiri.

8. RASA MARAH YANG MELEDAK-LEDAK DAPAT MENINGKATKAN RISIKO MASALAH PERNAPASAN

Bukan hanya perokok yang akan memiliki masalah pernapasan. Orang yang sering marah akan menyakiti paruparunya sendiri. Penelitian seorang ilmuwan dari *Harvard University* menemukan bahwa kadar amarah seseorang turut memengaruhi fungsi paru-parunya. Selama delapan tahun mempelajari 670 pria, ia menemukan hasil bahwa peningkatan hormon stres yang terkait dengan perasaan marah dapat menciptakan peradangan di saluran udara. Inilah yang menyebabkan seseorang yang cenderung sering marah hebat mengalami kesulitan pernapasan, atau rasa sesak ketika bernapas. Sungguh menyakitkan ya. Jadi kelola emosi Anda dengan baik demi memiliki paru-paru yang sehat.

9. AMARAH YANG BERLEBIHAN CENDERUNG MEMBUAT ANDA MENGALAMI INFLASI DAN NYERI OTOT.

Selain masalah kesehatan yang timbul seperti tingginya tekanan darah hingga masalah jantung. Rasa marah yang berlebihan juga mampu membuat pelakunya mengalami nyeri otot. Bagaimana hal ini terjadi? Secara ilmu medis, orang yang sedang marah akan melepaskan lebih banyak hormon kortisol yang dapat membuat otot-otot tubuh menjadi lebih lentur dan menerima gempuran energi selama beberapa detik. Tetapi ketika seseorang sedang marah secara berlebihan dan cenderung meledak-ledak, seseorang akan merasakan gempuran energi yang lebih banyak pada otot-otot tubuhnya karena ada pelepasan hormon kortisol secara berulang-ulang dan dalam jumlah yang cukup banyak. Hormon ini juga menyebabkan efek samping lain bagi tubuh yaitu membuat tubuh mudah nyeri.

Setiap orang yang sedang marah tidak hanya akan merasakan energi tubuh yang mulai terkuras detik perdetik, tetapi juga akan merasakan beberapa titik nyeri pada beberapa bagian tubuh. Inilah efek dari pergolakan dan peningkatan hormon-hormon tubuh melebihi kadar normal yang dibutuhkan oleh tubuh. Otot yang semula menjadi lebih aku akan menjadi lebih nyeri ketika seseorang sedang marah dengan cukup hebat.

10. MUNGULNYA GANGGUAN PENGERNAAN

Selain hormon tubuh yang meningkat, tekanan darah yang meningkat. Ketika seseorang marah, maka kadar asam lambung juga akan meningkat. Ketika asam lambung jumlahnya berlebihan maka akan menimbulkan berbagai gangguan pencernaan, di antaranya adalah refluks asam, maag hingga sembelit.

11. RASA MARAH BERLEBIHAN DAPAT MENYEBABKAN SESEORANG TERISOLASI SECARA SOSIAL.

Selain masalah kesehatan, efek atau akibat lain dari rasa marah yang berlebihan juga memengaruhi kehidupan sosial bermasyarakat seseorang pula. Ketika Anda masih mampu mengekspresikan rasa marah dengan wajar, orang-orang di sekitar Anda mungkin masih akan bersikap biasa saja terhadap Anda. Tetapi lain cerita jika Anda mengekspresikan rasa marah yang sedang bergejolak dalam jiwa Anda dengan cara yang berlebihan seperti marah dengan meledak-ledak, menggebrak meja, membanting pintu, berteriak-teriak, memaki-maki, hingga mengucapkan kata-kata kotor dan kasar. Sungguh lambat laun orang-orang di sekitar Anda akan mulai merasa muak dan lelah dengan perangai marah ekstrem Anda.

Bukannya orang akan takut dengan tempramen Anda, lantas menganggap Anda jauh lebih hebat karena bisa marah-marah dengan begitu hebatnya pula. Tetapi, orangorang tersebut akan mulai menjauhi Anda, menjaga jarak dengan Anda karena mereka paham bahwa Anda memiliki rasa marah yang sangat buruk, moody dan temperamental akut. Jadi, semakin terkenal reputasi Anda sebagai 'pemarah' maka akan semakin banyak pula orang di sekitar Anda yang akan menjauhi Anda. Tentu Anda akan merasa semakin ditinggalkan oleh orang-orang terdekat. Hidup Anda akan semakin sepi dan hampa. Sungguh kehidupan yang tidak menyenangkan bukan?

(C)

Jadi semakin bijaklah Anda dalam menyikapi rasa marah. Jangan sampai karena rasa marah yang tidak terkontrol, Anda kehilangan orang_orang terkasih.

Anda sendiri pastilah menghindari orang-orang dengan temperamental buruk, bukan? Jadi kelola emosi Anda dengan baik. Marah boleh, asalkan juga melihat, tempat, waktu dan situasi Anda saat itu. Jangan jebak diri Anda sendiri pada kubangan rasa marah yang akan membuat Anda merugi.

12. KEMARAHAN DAPAT MENIMBULKAN KECANDUAN DAN KEBIASAAN BURUK LAINNYA

Hal ini berkorelasi dengan cara seseorang mengeskpresikan rasa marahnya. Apakah ia mampu tetap marah dengan cara yang bijak, ataukah ia memilih gaya marah pasif dengan memendam, menyembunyikan sendiri rasa marah itu. Meskipun gaya marah pasif tidak selalu salah, rasa marah yang lama bersemayam dalam hati akan menutupi hati suci Anda. Hal ini akan mengakibatkan Anda diliputi oleh rasa marah yang tiada habisnya. Ketika hal ini terjadi, maka Anda akan lebih mudah terjerumus ke dalam hal-hal negatif. Mulai dari merokok, mengkonsumsi alkohol atau minum-minuman keras lainnya, hingga pada konsumsi obat-obatan terlarang dan menjadi kecanduan. Mengerikan sekali jika salah satu dari kita terjerumus ke dalam lembah sesat ini.

Terkadang karena takut lepas kendali ketika marah kepada orang lain, terlebih di rumah atau tempat kerja, seseorang akan mencari-cari cara melampiaskan rasa marah itu untuk memuaskan perasaannya sendiri hingga

rasa marah itu berkurang. Nah, karena rasa marah itu diliputi oleh energi-energi negatif, maka pelampiasan yang dicari dan ditemukan akan berupa hal-hal negatif seperti yang sudah disebutkan di atas. Atau apakah Anda pernah menemukan orang-orang yang sedang marah, tetapi justru berkarya dan menghasilkan sesuatu yang membanggakan? Untuk hal ini akan kita bahas nanti. Marah menjadi berkah.

Marah itu emosi yang wajar dirasakan oleh setiap orang. Jadi jangan takut marah. Marahlah jika ingin marah, tetapi dengan cara yang baik dan bijak. Karena meluapkan amarah akan membantu Anda berpikir lebih rasional setelahnya. Namun, jika luapan marah Anda sudah tidak dapat lagi terkontrol, seperti marah yang terlalu sering atau marah yang meledak-ledak yang tak kenal waktu dan tempat, hal ini akan memberikan dampak yang buruk bagi diri sendiri.

'TUHAN, BERSAMA TENGGELAMNYA MARAHARI SENJA INI, REDAKANLAH KEKECEWAAN DAN KEMARAHAN DIHATI INI. SABARKANLAH AKU. AAMIIN' -MARIO TEGUH- Setelah mengetahui apa saja akibat dari rasa marah yang berlebihan tentu kita akan mulai memikirkan cara terbaik untuk mengelola pikiran kita. Jangan gara-gara rasa marah yang tidak terbendung, kita menyiksa diri sendiri. Berbagai macam penyakit sudah mengintai bagi pemarah yang memiliki hobi marah-marah secara berlebihan. Ledakan marah, luapan marah itulah yang akan memicu munculnya berbagai penyakit, dari sekadar pusing hingga serangan jantung. Jika Anda ingin panjang umur dengan badan yang senantiasa sehat dan bugar, kelolalah amarah Anda. Anda harus mampu berdamai dengan semua rasa marah yang membuncah di dalam jiwa. Jangan biarkan diri Anda dikalahkan oleh emosiemosi negatif tersebut.



BAB V

STRATEGI MEN)INAKKAN RASA MARAH



"Kemarahan dimulai dengan kegilaan dan berakhir dengan penyesalan"

Ali bin Abi Thalib

Pada bab-bab di atas sudah dibahas mengenai apa itu marah, faktor-faktor penyebab munculnya rasa marah hingga akibat-akibat yang muncul dari rasa marah yang berlebihan dan dialami dalam jangka waktu yang cukup lama. Setelah mengetahui begitu berbahayanya rasa marah itu, maka sudah sepatutnya kita mulai waspada dengan rasa marah kita sendiri. Salah satu jalan untuk mengelola rasa marah itu adalah dengan mengetahui alasan utama yang bisa memicu amarah kita. Setelah kita berhasil menemukannya, kemudian kita harus segera mencari-cari cara untuk menjinakkan dan mengalahkan amarah itu sendiri agar tidak menimbulkan kerugian pada diri kita dan orang-orang di sekitar kita.

Kita sebagai manusia yang diberikan nikmat akal dan hati seharusnya mampu mencari cara untuk mengendalikan emosi. Karena tidak jarang emosi-emosi negatif seperti rasa kecewa dan rasa marah menguasai diri, dan membuat kita kehilangan akal dan konsentrasi. Seperti yang sudah dijabarkan diatas bahwa rasa marah yang berlebihan akan merugikan diri sendiri dan orang lain, maka sangat penting atau *top urgent* untuk mengetahui cara-cara mengendalikan emosi. Atau dalam kalimat yang lebih singkat: jika Anda tidak ingin dikalahkan oleh rasa marah Anda sendiri, jinakkanlah rasa marah tersebut.

Emosi-emosi negatif yang seringkali muncul seperti rasa sedih, kesal, kecewa, hingga marah tidak akan bisa kita hindari, tetapi dapat kita kelola. Apakah ada orang di sekitar Anda yang tidak pernah merasa sedih selama hidupnya? Apakah ada orang terdekat Anda yang tidak pernah marah? Jawabannya pasti tidak ada. Karena memang semua emosi tersebut merupakan emosi normal yang dimiliki dan akan dirasakan oleh setiap orang. Dan semua emosi tersebut sebaiknya diekspresikan bukan hanya dipendam dan dirasakan sendirian.

Ketika sedang merasakan marah yang cukup parah kita seringkali kehilangan kontrol atau kendali terhadap diri sendiri. Karena amarah itu sudah menguasai diri kita dan melumpuhkan akal sehat kita.

JADI, KETIKA ANDA SUDAH MULAI MERASAKAN GEJOLAK-GEJOLAK AMARAH ATAU PERCIKAN-PERCIKAN API EMOSI, ALANGKAH BAIKNYA ANDA SEGERA MENGAMBIL LANGKAH UNTUK MENGENDALIKAN RASA MARAH ITU AGAR TIDAK BERGEJOLAK DAN MEMBARA LEBIH LAMA.

Secara sederhana dan singkat berikut tips mudah untuk mengatasi rasa marah saat itu juga:

» BERALIH DARI SITUASI YANG MEMBUAT ANDA MARAH.

Jika Anda marah di rumah, pindahlah ke ruangan lain atau pergi keluar sendirian untuk meredakan amarah Anda yang sedang membahana. Pindahlah ke tempat yang berbeda dengan tempat rasa marah Anda muncul. Jika tidak memungkinkan untuk berpindah tempat, upayakanlah untuk meredam amarah Anda agar tidak meluap.

» BERJALAN KAKI

Setelah berpindah tempat dari tempat di mana Anda mulai marah. Berjalan kakilah sedikit lebih jauh. Rasa marah menyebabkan denyut jantung Anda naik dan meningkatkan tekanan darah. Hal ini menyebabkan lonjakan adrenalin dan hormon tubuh lainnya. Dengan berjalan kaki dan menghitung sampai 10 akan membalikkan efek-efek fisiologis dan biologis. Kemudian mulailah berkonsentrasi, mengambil napas secara teratur. Ketika diri Anda sudah mulai tenang dan rileks, biarkan tubuh Anda juga rileks.

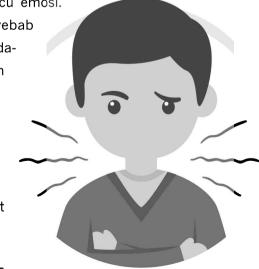
» TARIK NAPAS SELAMA 5 - 10 DETIK

Jika Anda masih marah setelah berjalan kaki maka aturlah napas Anda ketika Anda sedang marah. Jangan sampai Anda marah tidak terkontrol dan membuat radang saluran pernafasan Anda. Fokuslah untuk menghitung jumlah detik pada setiap tarikan napas Anda daripada fokus memikirkan hal apa yang membuat Anda marah. Nikmatilah setiap aliran oksigen yang Anda hirup. Hal ini cukup efektif untuk mengurangi ketegangan amarah Anda.

» PIKIRKAN TENTANG SITUASI SAAT ITU DAN PENYEBAB MARAH

Setelah sedikit lebih tenang, mulailah untuk berpikir jernih mencari penyebab Anda marah. Pasti ada faktor

di sekitar Anda yang memicu emosi.
Karena alasan atau penyebab
amarah setiap orang berbedabeda. Terkadang dengan
menyadari dan memahami
bahwa Anda terpengaruh
tekanan dari luar, maka
ini akan membantu Anda
menjadi lebih tenang dan
rileks. Hal ini akan membuat



rasa marah Anda memudar dengan sendirinya.

PIKIRKAN SOLUSI SINGKAT UNTUK MENGATASI MASALAH YANG MEMBUAT MARAH

Setiap permasalahan pastilah ada jalan keluar atau solusinya. Oleh karena itu, mulailah memikirkan solusisolusi yang bisa menjadi jalan keluar dari masalah yang muncul, penyebab meluapnya amarah Anda.

Mungkin beberapa dari Anda akan mengatakan bahwa praktek atau realita tidak semudah teori yang ada. Ya memang benar. Teori hanyalah teori. Tetapi tanpa teori Anda pun tidak akan memiliki pandangan atau wawasan mengenai apa yang harus dan akan Anda lakukan jika dihadapkan pada suatu situasi di mana Anda jarang atau belum pernah terlibat sebelumnya. Tips-tips di atas hanyalah langkah sederhana yang bisa kita lakukan sendiri agar meredakan gejolak amarah yang ingin sekali diluapkan. Anda mungkin tidak akan mampu segera meredakan amarah seketika. Tetapi, Anda perlu mencoba dan belajar mengelola amarah Anda, meskipun sedikit sulit dan membutuhkan waktu yang cukup lama.

Karena pengendalian emosi atau menjinakkan rasa marah akan berlangsung seumur hidup kita ke depan. Jadi belajarlah sekarang, jangan

ditunda_tunda.

Berikut beberapa panduan yang bisa kita semua lakukan sebagai langkah awal belajar untuk mengendalikan emosi yang bergejolak di dalam diri:

- » Setiap kali Anda akan bereaksi negatif, mulai dari rasa kesal hingga marah, cobalah untuk menenangkan diri dengan mengambil napas panjang dan menutup mata. Biarkan oksigen mengisi otak Anda dan membuat Anda lebih rileks dan tenang. Dengan mulai tenangnya diri Anda, energi-energi negatif itu akan perlahan-lahan hilang.
- Anda tidak dapat mengubah situasi tertentu, tetapi dapat mengubah pola pikir Anda dari sudut pandang yang membuat marah atau kecewa menjadi sudut pandang yang membuat Anda merasa lebih baik. Jangan memandang semua hal dengan sudut pandang yang buruk. Jernihkanlah atau ganti kaca mata hidup Anda dengan kaca mata yang baru yang akan membantu Anda melihat hal-hal di sekitar Anda menjadi hal yang lebih baik. Jangan biarkan Anda selalu memakai kaca mata gelap yang akan membuat Anda memandang segala hal di depan mata Anda terlihat buruk.
- » Ubah fokus Anda. Jika Anda lebih sering merasa rendah diri karena menganggap orang lain lebih hebat, ubah fokus pada diri sendiri, apa yang ingin Anda kerjakan, dan kemampuan yang ingin Anda tingkatkan, sehingga membuat lebih percaya diri. Jangan terlalu merendahkan diri sendiri. Semua orang diciptakan sama, tetapi proses

kehidupanlah yang menjadikannya berbeda. Tanamkanlah pada diri sendiri bahwa kalau dia bisa sukses, kenapa saya tidak. Kenali diri dan potensi yang Anda miliki. Kemudian pikirkanlah target hidup Anda, profesi yang ingin Anda geluti. Sesuaikan kemampuan dan passion hidup Anda. Sehingga, dalam menjalani waktu demi waktu ke depan, Anda tidak akan menghadapi terlalu banyak kendala karena ingin seperti orang lain, yang ujung-ujungnya bisa menjadi salah satu alasan Anda untuk marah.

- Windari situasi yang membuat Anda mudah merasakan emosi negatif. Sebagai contoh, Anda mudah kesal saat terjebak kemacetan pada jam-jam berangkat bekerja. Anda bisa melatih diri Anda untuk berangkat lebih pagi atau memilih alternatif transportasi lain yang dapat menghindarkan diri dari kemacetan yang selalu memicu amarah untuk mengumpat kepada orang lain. Jadi bijaklah untuk menyikapi segala kemungkinan situasi yang bisa memicu terperciknya amarah Anda. Jangan justru Anda tidak mau menghindari situasi-situasi yang memicu amarah Anda dan Anda akan marah-marah sepanjang waktu. Jika hal ini tidak dihindari, Anda harus siap dengan segala akibat yang akan terjadi pada si pemarah yang berlebihan dan berlangsung pada waktu yang cukup lama.
- » Jalin komunikasi dengan orang-orang di sekitar Anda seperti keluarga, sahabat, rekan kerja atau bahkan tetangga yang membuat Anda nyaman. Anda perlu

seseorang atau beberapa orang sebagai tempat Anda berbagi permasalahan yang bersedia mendengarkan dan tidak membiarkan Anda sendiri. Dengan menceritakan masalah-masalah kehidupan yang sedang Anda hadapi, akan membuat Anda lebih lega dan tentu akan meminimalisir munculnya rasa amarah akibat masalah yang berkepanjangan. Anda juga bisa mendapatkan referensi beberapa solusi atas problematika yang harus segera diselesaikan. Dengan berkomunikasi Anda pun akan merasa tidak sendirian di dunia ini. Hal ini juga akan mengurangi berkembangnya emosi-emosi negatif di sekitar kita.

- Temukan aktivitas yang membuat Anda senang. Lakukanlah kegiatan-kegaiatan positif dalam keseharian Anda seperti bersepeda, bermain sepak bola, bernyanyi, menjahit atau membuat vlog dengan konten-konten yang menarik dan memberikan manfaat untuk orang lain. Cari waktu yang tepat untuk melakukan semua hal yang Anda sukai. Mengerjakan hobi yang disukai akan membuat Anda merasa rileks dalam dunia Anda sendiri. Selain itu, pilihlah beberapa macam olahraga yang juga dapat menjadi sarana untuk mengelola stres yang Anda alami dari tempat kerja, lingkungan sekitar, atau keluarga.
- » Memberilah kepada orang lain. Dengan memberikan sesuatu kepada orang lain baik berupa waktu, bantuan atau senyuman dapat membuat Anda merasa bahagia.

Dengan begitu tubuh Anda akan melepaskan hormon endorphin yang akan membuat Anda lebih rasional untuk terhindar dari alasan-alasan emosi.

- Pelajari kemampuan baru. Selain dalam rangka meningkat keahlian diri sendiri, mengupgrade diri, mempelajari kemampuan-kemampuan baru yang belum Anda kuasai dan Anda tertarik mempelajarinya akan membantu mengurangi rasa marah. Anda bisa belajar bahasa baru ataupun memainkan alat musik baru. Hal positif ini akan membangkitkan kepercayaan diri dan berfungsi sebagai cara mengendalikan emosi. Jadi, selain kemampuan Anda meningkat, Anda juga akan mampu mengelola amarah. Sekali kayuh, dua tiga pulau terlampaui.
- » Sadarilah keberadaan Anda saat ini, perasaan dan pikiran Anda, termasuk keadaan sekitar Anda sendiri. Ini dapat membuat Anda menjadi lebih sadar dan bersikap positif dalam merespons segala sesuatu. Oleh karena itu sangat disarankan setiap orang mengenali dan menyadari dirinya sendiri, termasuk perasaan dan pikirannya sendiri. Sehingga, Anda akan mampu mengelola semua hal yang terjadi di dalam hidup Anda.
- » Bagi yang telah memiliki pasangan sah, Anda dapat berhubungan seksual dengan pasangan Anda. Hal ini dapat mendatangkan manfaat emosional yang membuat Anda merasa lebih percaya diri.

- Menjaga berat badan tetap ideal mampu menjadi salah satu cara mengendalikan emosi dan kesehatan mental. Cobalah untuk mengonsumsi makanan sehat yang kaya nutrisi dan dengan porsi yang tidak berlebihan. Bagi Anda yang lebih suka memakan makanan cepat saji atau fast food, cobalah untuk menguranginya dan mengganti dengan makanan sehat. Konsumsilah lebih banyak sayuran dan buah-buahan daripada cemilan yang dijual berjejer di toko-toko. Mungkin memang lebih ribet atau rasanya sedikit hambar, tetapi demi kesehatan raga dan jiwa, cobalah dan biasakanlah. Hal ini dapat dilakukan bertahap dengan sedikit demi sedikit mengurangi makanan siap saji dengan sayuran dan buah-buahan segar.
- » Coba lakukanlah yoga dan meditasi. Dua metode penenangan diri tersebut dapat menjadi cara kita untuk memanajemen stres dan melatih diri dalam mengendalikan emosi. Selama proses melakukan yoga dan meditasi, Anda diajarkan untuk mengelola napas dan pikiran Anda. Sehingga pikiran Anda akan lebih tenang dan Anda akan lebih mampu untuk mengendalikan pikiran Anda sendiri. Akhirnya Anda akan mampu menjinakkan semua emosi yang ada di dalam diri.
- » Kelola waktu yang Anda miliki. Mengatur jadwal dan membuat rencana hal-hal yang perlu dilakukan setiap hari akan membantu Anda mengenali situasi-situasi yang

mungkin terjadi dalam keseharian Anda. Perencanaan juga akan membantu Anda mengurangi stres. Selain waktu tidak terbuang sia-sia, Anda juga tidak akan kesulitan mengelola emosi yang ada.

- Belajar mengatakan "tidak". Menjadi orang baik tentu merupakan hal yang diinginkan oleh setiap orang. Tetapi menuruti setiap peremintaan orang lain bukanlah hal yang bijak, terutama untuk hal yang sebenarnya memang sudah tidak dapat Anda kelola, atau untuk acara yang memang benar-benar tidak dapat dihadiri. Jangan terlalu memaksakan diri untuk menyenangkan orang lain. Jika memang Anda benar-benar tidak bisa, katakan tidak dengan tegas. Jika Anda tidak suka, katakan tidak. Jangan terlalu menuruti semua hal yang orang lain inginkan. Karena jika Anda tidak mampu dan memaksakan diri, justru Anda akan merasa stres dan mudah marah. Jika Anda bisa, katakan iya. Tetapi jika Anda tidak mampu, katakan tidak.
- » Istirahat yang cukup. Anda wajib menjaga agar tubuh selalu mendapat istirahat yang cukup, sehingga masalah atau kesalahan yang muncul di depan mata tidak dengan mudah menjadi bahan bakar yang menyulut emosi. Bagi orang dewasa dianjurkan untuk tidur 8 jam sehari. Jika memang Anda memiliki banyak hal yang harus dikerjakan, maka kelolalah jam kerja Anda secara efektif dan efisien sehingga jam tidur tidak terganggu. Seperti yang sudah

dibahas di atas, kekurangan waktu tidur atau insomnia juga menjadi penyebab munculnya amarah bahkan sampai kepada amarah yang meledak-ledak. Ketika Anda kurang istirahat, maka Anda akan menjadi lebih lelah dan sensitif. Yang pada suatu waktu akan menjadi bumerang bagi diri Anda sendiri. Anda akan dengan mudahnya melakukan kesalahan jika Anda tidak fokus sebagai akibat kurangnya jam tidur. Tentu kesalahan yang Anda lakukan sendirilah yang akan memantik api amarah Anda. Kalau sudah seperti ini siapa yang bertanggung jawab? Ya, tentu diri Anda sendiri. Jadi, jagalah pola makan dan juga pola tidur Anda.

'TERNYATA, BANYAK HAL YANG TIDAK SELESAI DENGAN AMARAH' - TWAN FAIS

MASALAH YANG KITA HADAPI DI DALAM KEHIDUPAN KITALAH YANG SERINGKALI MENJADI ALASAN MENGAPA EMOSI KITA MUNCUL LANTAS MEMBUAT KITA MARAH. Tapi usahakanlah dan belajarlah. ketika Anda memiliki permasalahan, janganlah selalu menghadapinya dengan amarah. Jangan lupa untuk segera menenangkan diri ketika amarah sudah membuat Anda tidak dapat berpikir dengan jernih dan tenang. Ingatlah bahwa apa yang akan Anda katakan atau lakukan kemungkinan menjadi tindakan yang kurang atau bahkan sama sekali tidak tepat. Berusahalah untuk meredam amarah itu sebaik mungkin. Kemudian berusahalah untuk menyelesaikan permasalahanpermasalahan yang sedang terjadi dengan pikiran yang tenang dan rileks tanpa ketegangan-ketagangan yang Anda rasakan. Tetapi, jika permasalahan itu memang sangat-sangat membuat emosi Anda memuncak, marahlah dengan baik tanpa merugikan diri sendiri dan orang lain. Anda harus tetap mampu mengambil tindakan yang tepat di atas kemarahan yang sedang Anda rasakan.

Ingatlah bahwa menghadapi masalah dengan amarah hanyalah perbuatan yang sia-sia. Ketika sedang marah, seringkali kita tidak bisa mengontrol diri, di sinilah bahayanya. Hal ini sudah diulas beberapa kali bahwa marah yang berlebihan akan memberikan kerugikan atau dampak negatif, tidak hanya kepada kita tetapi juga kepada orang lain di sekitar kita. Orang akan menjaga jarak dengan kita jika kita menjadi seseorang yang mudah marah atau parahnya

menjadi seseorang yang suka marah-marah dimanapun dan kapanpun tanpa mengenal situasi.

66

LAWAN AMARAH YANG BERKECAMUK DIDALAM DADA DENGAN KESABARAN.

99

Latih kesabaran Anda. Karena menjadi orang yang sabar tidaklah mudah, butuh ujian sepanjang hidup agar mampu menjadi orang yang benar-benar sabar menghadapi segala ujian di dalam hidup. Kesabaran itu tidak ada batasnya. Kalau ada batasnya namanya bukan sabar. Sehingga hanya orang-orang tertentu yang benar-benar mampu menjadi orang yang sabar. Karena jika ingin sabar, ia haruslah mampu mengontrol semua emosi yang dirasakan, terutama rasa marah yang mudah sekali hadir di dalam keseharian kita. Sabar memang satu kata yang mudah sekali diucapkan tetapi sangatlah sangat sulit untuk dilakukan.

Walaupun sulit, kita harus tetap berusaha menjadi orang yang sabar dan mampu mengendalikan semua emosi yang dirasakan. Berusahalah dengan keras agar mampu mengontrol setiap amarah meletup-letup. Ketika kita mampu menjadi orang yang lebih sabar dari sebelumnya, kita juga akan mampu menjunjung tinggi nilai sebuah ketulusan untuk memaafkan kesalahan orang lain.

Karena disadari atau tidak. memaafkan orang lain terkadang tidak semudah membalikkan telapak tangan, terlebih jika kesalahan itu cukup buruk hingga menyakiti diri kita sendiri atau bahkan melukai orang-orang terdekat yang kita kasihi

Ya, kemarahan merupakan salah satu emosi yang manusiawi. Setiap orang pasti pernah mengalami dan merasakannya dengan tingkat emosi yang berbeda-beda. Tingkat amarah seseorang dipengaruhi oleh situasi serta temperamen orang tersebut. Akankan ia memiliki tempramen yang normal atau sebaliknya, ia memiliki temperamen yang buruk sehingga mudah sekali marah. Sering mungkin kita menjumpai seseorang yang mudah sekali tersulut api amarahnya. Ia akan mudah sekali marah jika ada sesuatu yang tidak beres atau salah. Tetapi, tak jarang pula kita jumpai seseorang yang mampu tetap tenang ketika sedang berada dalam situasi memanas yang sangat memicu rasa marah. Bisa kita katakan ia memiliki emosi yang cukup stabil dikarenakan ia mampu mengelola emosinya sedemikian rupa, sehingga ia tidak larut di dalam konflik yang kian memanas.

Daniel Goleman dalam bukunya *Emotional Intelligence* atau Kecerdasan Emotional menyebutkan bahwa setiap orang mampu menjadi seseorang yang mempunyai kecakapan emosi yang baik. Dan hal ini tergantung pada apakah kita mau menggali kecerdasan emosi yang kita miliki. Kemudian belajar mengasahnya agar kecerdasan emosi ini bisa kita kuasai dan terapkan di dalam kehidupan sehari-hari kita. Karena setiap interaksi yang kita lakukan dengan orang-orang di sekitar kita berpotensi untuk memunculkan emosi-emosi yang berbeda-beda, termasuk rasa marah dengan beragam tingkatannya.

WALAUPUN TERGOLONG EMOSI YANG WAJAR. RASA MARAH ITU BISA MFN.JADI SUMBER MASALAH BARU APABILA SESEORANG YANG MEMILIKI KEMARAHAN ITU TIDAK DAPAT MENGELOLANYA DENGAN BAIK. Bukannya masalah selesai, malah justru muncul masalah-masalah baru. Salah satu contoh masalah yang diselesaikan dengan masalah dan melahirkan masalah-masalah lain yang jauh lebih besar adalah kasus perceraian. Seringkali kita dengar bahwa alasan dua orang yang sudah menikah dan menjalani kehidupan berdua lantas memutuskan untuk berpisah adalah karena kemarahan yang tidak terkontrol. Pasangan suami istri yang tidak mampu menahan emosi, maka akan berakhir pada pertengkaran. Mulai dari pertengkaran-pertengkaran kecil karena masalah sepele hingga pada pertengkaran hebat yang semua dipengaruhi oleh amarah yang tidak tertahankan. Sehingga, kehidupan rumah tangga mereka harus berakhir karena mereka tidak mampu meredam ego dan kemarahannya. Dan pernikahan mereka harus hancur dan berakhir di pengadilan agama.

Lantas apakah dengan bercerai masalah mereka selesai? jawabannya TIDAK. Dalam proses perceraian yang memakan cukup banyak waktu, tenaga, dan uang pastilah akan muncul masalah-masalah baru. Terlebih lagi apabila mereka memutuskan bercerai dan mereka sudah memiliki buah hati, akankah mereka baik-baik saja? Dari sebuah perceraian, pastilah anak-anak juga turut menjadi korban. Selain kehilangan keluarga yang bahagia tempat mereka tumbuh

dan berkembang, mereka akan kehilangan sosok ayah atau ibu yang sangat mereka butuhkan. Pastilah seorang anak yang besar dari keluarga 'broken home' memiliki trauma tersendiri. Mereka yang harus menyaksikan ayah dan ibu mereka bertengkar hampir setiap hari dan akhirnya memutuskan untuk berpisah selamanya. Ya beberapa pasangan suami istri mungkin masih menjalin hubungan baik demi anak-anak mereka, tetapi luka batin dan psikologis anak-anak mereka tetaplah ada. Sehingga, hal ini juga menjadi sumber stres bahkan depresi anak-anak zaman sekarang.



Akhirnya, walaupun sudah resmi bercerai, akankah luka batin yang ada bisa sembuh dan hilang? tentu TIDAK. Luka batin yang ditimbulkan akibat dari kemarahan tersebut akan terus membekas di dalam ingatan mereka. Atau akankah mereka menjadi lebih bahagia setelah berpisah? beberapa iya, tapi tidak sepenuhnya bahagia. Ketika dua orang sudah memutuskan menikah berarti mereka mengikatkan diri sebagai pasangan yang berharap dapat hidup seperti Ibu Ainun dan Bapak Habibie yang mampu mencintai sepenuh hati hingga maut memisahkan. Tidak peduli keadaan mereka susah maupun senang. Jadi, emosi kemarahan yang muncul juga akan merusak dan menghancurkan kebahagiaan orang tersebut dan orang lain.

KETIKA SUDAH RERGERAI. TIDAK HANYA ORANG ITU YANG TERLUKA. TETAPI JUGA KELUARGA MEREKA. Pernikahan bukanlah permainan yang kapan saja bisa diakhir jika merasa bosan. Pernikahan adalah janji seorang laki-laki kepada ayah sang wanita bahwa semua kewajiban sang ayah akan dipindahkan kepada lelaki tersebut yang akan menjadi suaminya. Sang wanita pun ketika sudah menikah akan menjadi seorang istri dan seorang ibu yang akan menjadi tiang dari rumah tangga. Seorang suami akan pimpinan rumah tangga, kepala keluarga, dan tulang punggung keluarga dengan segala kewajiban dan tanggung jawabnya. Ketika mereka memutuskan menikah, janji mereka telah diikat di hadapan penghulu, keluarga, dan sanak saudara. Kemudian ikatan pernikahan itu dirayakan dengan pesta meriah menandakan sebuah kebahagiaan dan suka cita. Lantas akankah hal tersebut tidak berarti lagi sehingga sepasang suami istri tersebut memutuskan ikatan suci tersebut? Lalu menorehkan luka di hati semua keluarga? Akankah ikatan suci tersebut mudah sekali dihancurkan oleh kemarahan yang tidak bisa dikendalikan? Jadi, amarah yang tidak dapat dikendalikan mampu melahirkan masalah baru, luka, duka dan hancurnya hidup seseorang.

Kasus lain yang biasa kita jumpai adalah kasus pergantian karyawan di sebuah perusahaan. Banyak sekali alasan yang menyebabkan seorang karyawan merasa tidak nyaman dan lelah dengan rutinitas di tempat kerjanya. Salah satunya karena atasan yang emosional, mudah sekali marah. Memang setiap orang apalagi seorang pimpinan memiliki karakteristik dan tingkat emosi yang berbeda-beda. Tetapi ketika seseorang sudah diamanahi sebagai seorang atasan atau pimpinan sebuah perusahaan atau lembaga, ia harus mampu menjadi sosok percontohan bagi karyawan-karyawannya. Ia harus mempu mengendalikan amarahnya, ketika salah satu atau beberapa bawahannya melakukan kesalahan. Setiap orang pasti pernah melakukan sebuah kesalahan. Jadi, seorang pimpinan tidaklah boleh marah dengan meledak-ledak dan semena-mena terhadap karyawan-karyawannya ketika mereka melakukan suatu kesalahan yang berakhir pada munculnya masalah pada perusahan atau lembaga tersebut.

Ya, beberapa karyawan ada yang mengajukan surat pengunduran diri karena tidak kuat dengan atasan yang terlalu sering marah. Ya, ketidakmampuan seorang atasan dalam mengendalikanamarahnya turut memengaruhi kenyamanan dan kinerja karyawan-karyawannya. Siapa yang suka mendengarkan orang lain marah? Siapa yang mau bergaul atau berinteraksi dengan orang yang hobinya marah? Siapa yang suka dijadikan sasaran amarah? Siapa yang bisa bekerja lama di bawah atasan yang suka mengomel-ngomel setiap hari? Adakah di antara kita? Kalau saya sih tidak mau, hehehe. Kan lebih baik memarahi daripada dimarahi, lahhhh.

Seorang karyawan yang memiliki atasan seperti itu pastilah tidak nyaman ketika berada ditempat kerja. Rasa malas pasti menyerang ketika pagi-pagi harus berangkat ke kantor dan membayankan akan dimarahi, diomeli oleh atasan kita. Jelas ini akan berimbas pada kinerja karyawan tersebut. Siapa yang bisa bekerja secara produktif jika setiap hari terus menerus ditekan oleh sang bos (bukan pemimpin) yang sok berkuasa dan mudah menindas bawahannya? Pasti jawabannya, tidak ada. Kinerja yang kurang produktif dari karyawan-karyawan sebuah perusahaan pastilah menjadi hal yang mampu menimbulkan kerugian bagi perusahaan atau lembaga. Energi negatif seperti ini lebih mudah menyebar di kalangan karyawan lain dibandingkan energi positif atau semangat bekerja yang ditularkan oleh seorang karyawan yang lain.

Memendam saja amarah yang bergejolak di dalam dada bukanlah hal yang tepat dilakukan ketika seseorang sedang marah. Karena seperti yang sudah dibahas, memendam amarah dalam hati sangatlah tidak baik untuk kesehatan kita. **3**

NAMUN, KITA SERINGKALI BINGUNG UNTUK MENENTUKAN BAGAIMANA KITA MENYALURKAN EMOSI MARAH KITA DENGAN BAIK DAN BENAR.

KITA PASTI SERINGKALI MELEPASKAN

AMARAH LEWAT KATA-KATA BURUK

ATAU KASAR DAN TINDAKAN FISIK

YANG CENDERUNG KASAR.

Berikut saya kutipkan sebuah cerita dari *Kompasiana* mengenai betapa buruknya dampak yang timbulkan akibat pelampiasan kemarahan dengan cara yang salah.

Kisahnya seperti ini.....

Seorang direktur perusahaan mengunjungi seorang psikiater.

Ia ingin meminta saran supaya temperamen amarahnya berkurang karena ia merasa bahwa sifatnya yang suka meledak-ledak menyebabkan banyak kekacauan dalam perusahaannya.

Alih-alih memberinya obat penenang atau semacamnya, sang psikiater tersebut malah memberinya sebuah papan.

"Kalau Anda merasa marah yang tak tertahankan, coba Anda tancapkan paku pada papan itu," katanya. "Seminggu lagi bawa papan ini lagi, dan mari kita lihat hasilnya."

Seminggu kemudian, direktur tersebut datang lagi. Ia menunjukkan papan yang penuh dengan paku tersebut kepada sang psikiater.

Psikiater itu kemudian berkata, "Bawa papan ini minggu depan kepada saya lagi. Namun, Anda harus melakukan sesuatu. Setiap kali Anda berhasil menahan Amarah Anda, lepas satu paku pada papan tersebut."

Sang direktur setuju untuk melakukan yang diminta oleh psikiater.

Memang membutuhkan waktu lebih dari seminggu supaya direktur mampu mencabut semua paku pada papan itu. Saat semua tugas tersebut selesai dilaksanakan, ia mendatangi psikiater tersebut dengan perasaan bahagia.

"Cara Anda berhasil", katanya. "Kini saya lebih mampu mengendalikan kemarahan saya."

"Lihat," katanya lagi sambil menunjukkan papan tersebut. "Saya sudah berhasil mencabut semua paku pada papan ini."

"Selamat!" Kata psikiater tersebut seraya tersenyum. "Namun, tidakkah Anda melihat lubanglubang bekas paku tersebut?"

"Ya, ada banyak lubang di papan itu."

"Anda mungkin telah berhasil mencabut semua kemarahan yang pernah Anda lampiaskan seperti paku-paku itu," kata si psikiater.

"Namun, tetap saja rusaknya hubungan Anda dengan orang lain akibat kemarahan Anda masih menimbulkan bekas di dalam diri masing-masing."

"Seperti lubang-lubang di papan itu", tambahnya, "kerusakan tersebut akan berlangsung lebih lama." "Kita tentu pernah membalas kata-kata kasar seseorang terhadap kita. Kita mengumpat. Kita memaki. Kita mengkritik dengan penuh kemarahan."

"Kita mungkin pernah menggebrak meja, mungkin juga pernah mambanting telepon, atau menendang tempat sampah hanya untuk melampiaskan amarah."

"Benar semua itu dapat memberi kita sebuah perasaan lega. Benar semua itu membuat kita puas, walaupun hanya sementara."

"NAMUN, EKSPRESI KEMARAHAN
ITU JUSTRU MENIMBULKAN
EFEK BURUK BAGI DIRI KITA,
KALAU KITA TIDAK MENGETAHUI
GARANYA MENGUNGKAPKAN
DENGAN BAIK", TAMBAH SANG
PSIKIATER.

Seperti beberapa cara yang sudah disampaikan di atas, ada banyak metode yang bisa digunakan untuk meredakan amarah yang muncul agar tidak dikeluarkan dengan cara meledak-ledak. Karena kita serba salah, bukan? Ketika hanya memendam amarah kita juga akan sakit, dan kalau melampiaskan secara berlebihan kita juga akan sakit. Jadi, adakah cara bijak untuk melampiaskan rasa marah itu? Berikut ada langkah 'Menjinakkan Amarah dengan 3 M', apa saja itu? yuk mari kita simak bersama.

PERTAMA, <u>MENGENALI</u> PERASAAN MARAH YANG MUNCUL PADA BAGIAN TUBUH TERTENTU.

Rasa marah yang membara di dalam diri seseorang umumnya ditandai oleh gejala seperti jantung berdetak cepat, perasaan panas pada tubuh dan wajah, banjir hormon adrenalin yang mampu membangkitkan energi-energi dahsyat di dalam tubuh. Memang bukan hal yang mudah untuk mengenali amarah ketika perasaan tersebut muncul di dalam hati, terlebih lagi jika amarah itu muncul dalam intensitas tinggi. Oleh karena itu kita membutuhkan self-awareness atau

kesadaran diri agar lebih memahami apa yang sedang terjadi pada diri kita sendiri atau apa yang sebenarnya sedang kita rasakan.

Lantas bagaimana kita bisa memiliki kesadaran diri yang baik dan bisa mengenali setiap emosi yang kita rasakan termasuk rasa marah? Anda bisa mencoba dengan latihan meditasi dan yoga sederhana. Dengan rutin melakukan kegiatan tersebut, maka akan membantu Anda untuk meningkatkan kesadaran diri tersebut.

Sebagai contoh, ketika Anda sedang terburu-buru menghadiri suatu acara karena acara tersebut segera dimulai. Di depan Anda ada seorang ibu atau lebih dikenal dengan emak-emak menyalakan lampu sen ke kiri, Anda kemudian melaju di sebelah kanan sedikit lebih kencang, dan tiba-tiba si emakemak tersebut belok ke kanan. Ini membuat Anda hampir menabraknya. Tentu seketika Anda akan merasakan amarah yang cukup besar. Di saat Anda sedang terburu-buru ehh mendapatkan cobaan emak-emak menyalakan lampu sen kiri belok kanan. Jika Anda memiliki kesadaran diri atau disebut kecerdasan emosi, maka Anda akan segera mengenali rasa marah yang muncul secara perlahan-lahan. Nahh, sebelum Anda larut dalam situasi memanas yang memicu api amarah, maka Anda harus sadar. Ya, sadar terhadap kemarahan Anda, sehingga Anda tidak akan tenggelam dalam kemarahan itu sendiri.

Jika Anda terbiasa sadar dengan situasi-situasi, perasaan-perasaan atau sinyal-sinyal kemarahan yang muncul, maka Anda akan merespons dengan cepat dan tepat ketika merasakannya. Anda akan dapat dengan cepat meredakan emosi kemarahan itu dan memulihkan kembali akal sehat Anda. Jika Anda tidak menyadarinya, bisa saja Anda dikuasi oleh api amarah lantas menabrak si *emak-emak* itu dari belakang sebagai wujud kekesalan serta amarah kita. Sungguh itu perbuatan yang cukup fatal bukan? Oleh karena itulah, kita ssebaiknya mampu mengenali perasaan marah yang muncul pada diri kita.

KEDUA, <u>MEMBAHASAKAN</u> RASA MARAH

Tidak hanya komunikasi yang memerlukan bahasa, tetapi perasaan juga. Ya, kita perlu menamai perasaan-perasaan yang bergejolak di dalam batin kita. Misalnya, kita bisa merenungkan 'Saat ini, saya hampir mengalami kecelakaan akibat kelalaian orang lain, dan saya merasa marah'. Atau saat Anda merenung 'Timbul kekesalan di dalam diri saya' atau 'Kemarahan saya semakin besar'. Terkadang cukup sulit untuk mendeskripsikan perasaan yang kita rasakan kalau kita belum

terbiasa. Oleh karena itu, kita perlu belajar membahasakan semua perasaan di dalam hati setiap hari.

Jadi ketika Anda merasa sedih, Anda akan mengenali bahwa Anda sedang sedih. Ketika Anda sedang galau berarti perasaan Anda sedang galau.

Semua perasaan yang dirasakan akan menjadi semacam alarm alami yang akan berbunyi ketika timbul semua emosi di dalam diri di kehidupan sehari-hari kita. Kalau Anda salah mengenali dan membahasakan perasaan atau emosi yang sedang Anda rasakan tentu Anda akan mengalami kesulitan dalam merespons apa yang sedang Anda rasakan. Ketika Anda galau lantas Anda tertawa terbahak-bahak, tentu bukan hal tepat. Ketika ada seseorang yang Anda kasihi terkena musibah dan Anda malah marah, tentu hal ini juga bukan respons yang tepat. Maka, cukup penting bagi kita menamai atau membahasakan perasaan yang kita rasakan, termasuk perasaan kecewa, sedih, jengkel atau bahkan marah.

KETIGA, <u>MELEPASKAN</u> AMARAH DENGAN MELAKUKAN PERNAPASAN RELAKSASI DAN AFIRMASI.

Jadi setelah kita membahasakan parasaan marah, kita harus mengetahui cara melepaskannya. Ya, rasa marah tidak boleh dipendam saja, karena akan melahirkan bermacam-macam penyakit di dalam tubuh. Marah itu harus diekspresikan, tentu dengan cara yang tepat. Dan agar bisa diekspresikan dengan tepat, kita terlebih dahulu harus mampu meredakannya agar tidak menjadi amarah yang meluap-luap. Atau lebih singkatnya kita memerlukan penenangan.

Hal ini bisa dilakukan dengan menarik napas dalam, menahan selama empat detik lalu menghembuskannya lewat mulut seolah sedang bersiul. Lakukan hal ini sambil mengucapkan dalam hati, 'Aku melepaskan semua perasaan marah ini'. Ulangi hal tersebut sampai tiga kali atau sampai tingkat amarah Anda turun atau menjadi lebih rendah. Bagaimana jika amarah itu masih kuat bercokol di dalam dada? Ya Anda bisa meletakkan telapak tangan ke dada kanan atau kiri kemudian mengucapkan dalam hati, "MESKIPUN MASIH TERDAPAT SISA KEMARAHAN DALAM DIRI SAYA, SAYA BERNIAT MELEPASKAN SEMUA SISA AMARAH TERSEBUT UNTUK KEBAHAGIAAN SAYA SAAT INI DAN SELAMA-LAMAMNYA." Kemudian hirup napas dalam-dalam dan hembuskan perlahan-lahan lewat mulut seperti langkah sebelumnya.

METODE 3M YAITU MENGENALI, MEMBAHASAKAN, DAN MELEPASKAN MERUPAKAN HAL-HAL SEDERHANA YANG BISA DILAKUKAN UNTUK

MENETRALKAN PERASAAN MARAH
DARIPADA MENGEKSPRESIKAN AMARAH
ITU SECARA FRONTAL ATAU MELEDAKLEDAK.

Ketika ingin marah-marah dengan sepuas hati ingatlah semua hal buruk yang akan terjadi pada diri kita sendiri seperti yang sudah dibahas pada bab sebelumnya. Karena apapun itu, sesuatu yang berlebihan tidaklah baik. Ketika makan makanan manis secara berlebihan, tidak hanya tingkat gula darah yang meninggi tetapi juga risiko obesitas dan penyakit lainnya muncul. Jadi, marahlah juga dengan sederhana dan secukupnya tanpa menyisakan kerugian pada diri sendiri dan orang lain.





BAB VI

MARAH BOLEH, ASAL...



"Saat kamu membalas kebencian dengan amarah dan caci maki, saat itulah musuhmu menang"

_Andy F. Noya _

asa marah merupakan salah satu emosi normal dan alamiah yang dialami oleh setiap orang. Rasa marah itu meskipun sudah mendapatkan label sebagai sebuah emosi negatif dan dihindari tetapi sejatinya boleh saja diekspresikan, tentu dengan cara yang benar dan bijak. Kita haruslah mampu meluapkan emosi tersebut dengan cerdas. Jangan sampai kita gagal mengelola emosi tersebut dan kita seringkali marah-marah setiap saat tanpa sebuah arahan.

Jadi kita boleh marah? Ya, boleh, kenapa tidak? Marah merupakan hal wajar yang akan kita rasakan dan ekspresikan jika kita melihat atau merasakan ada sesuatu yang salah atau ada masalah yang menghindarkan kita dari tercapainya apa yang kita inginkan. Ya kita boleh marah, asal dengan kadar marah yang tepat. Tidak meluap-luap atau meledak-ledak. Jangan buat diri sendiri sakit dan tersiksa hanya karena kita tidak mampu me-manage rasa marah kita sendiri lantas kemudian kita marah secara berlebihan.

Setiap orang pasti ingin bahagia dengan hidupnya. Mereka akan melakukan berbagai macam cara agar mampu mencapai kebahagiaan yang mereka inginkan. Tetapi kebahagiaan bukan berarti Anda harus menyembunyikan semua kemarahan yang Anda rasakan. Anda perlu melepaskan kemarahan Anda jika memang perlu agar batin serta raga Anda tidak menderita. Tatapi Anda juga tidak boleh memaksakan untuk marah atau menjadi pemarah. Karena seorang pemarah akan dijauhi oleh

orang-orang terdekatnya. Jadi Anda bisa mengekspresikan marah secara wajar dan normal, tidak perlu berlebihan, yang sedang-sedang saja.

Mungkin seringkali kita mencoba tenang ketika ada suatu masalah, lebih mengontrol kendali diri agar tidak marah pada diri sendiri atau keadaan penyebab munculnya masalah yang menjadi alasan pemicu api amarah kita. Mungkin untuk beberapa kesempatan hal tersebut masih bisa kita kendalikan. Tetapi, jika hal tersebut sudah

sangat menekan kita, marahlah. It's okay to be angry. Ya karena

marah juga merupakan sebuah emosi yang normal dimiliki oleh setiap orang dan harus digunakan. Karena iika terlalu menekan amarah. maka akan menjadi sebuah hal yang berbahaya. Anda akan menyiksa diri Anda sendiri. Jadi, marahlah dengan bijak dan berakal. Jangan lepas kendali atas rasa marah

di dalam diri Anda

sendiri.

Penulis ' The Everything Practice Interview Book', Dawn Rosenberg McKay³ mengatakan bahwa

 kemarahan atau rasa marah merupakan emosi yang menjadi sebuah reaksi terhadap ancaman nyata yang
 muncul. Secara fisiologis, marah akan membuat jantung berdetak lebih cepat, pipi memerah dan rahang mengepal atau mengeras. Hal ini bisa menjadi tanda umum dan normal ketika seseorang sedang marah. Menurut Dawn, rasa marah yang dialami seseorang juga bisa menimbulkan rasa sakit hati. Rasa marah juga bisa membuat seseorang menjadi kurang produktif di tempat kerja yang disebabkan oleh stres yang muncul dan memicu seseorang menjadi lebih sensitif untuk marah.

Dawn juga menyarankan kita untuk menggunakan energi yang diciptakan oleh kemarahan kita dengan cara yang positif. Jadi, kita boleh marah dalam keadaan seperti apa saja? Yuk kita lihat bersama.

1. KETIKA SESEORANG YANG SANGAT DICINTAL MENINGGAL DUNIA

Sangatlah wajar dan normal kita sedih, terluka sampai marah ketika kehilangan seseorang yang kita sayangi, terutama jika dia meninggalkan kita secara tiba-tiba. Orang yang meninggal tidak dapat kembali bersama kita, tidak dapat bertemu ketika kita membutuhkan mereka. Tentu tidak hanya sedih, tetapi rasa marah juga turut menyertai kehilangan tersebut. Karena tidak ada yang baik-baik saja ketika kehilangan sesuatu atau seseorang, baik itu hanya sementara maupun selamanya.

Beberapa orang terdekat Anda yang lain pastilah menyemangati, menguatkan Anda agar tidak merasa sedih berkepanjangan. Mereka akan mengatakan bahwa orang yang meninggalkan Anda memang sudah waktu atau takdirnya untuk pergi. Anda juga akan diminta untuk berbahagia dan mendoakan mereka di alam sana agar mereka bisa hidup lebih baik dan bahagia di sisi Yang Maha Kuasa. Namun, di sisi lain Anda juga perlu marah, kenapa? Karena Anda telah kehilangan seseorang yang Anda sayangi, dan karena Anda tidak akan pernah melihatnya lagi sampai mengembuskan napas terakhir Anda. Jadi, wajar Anda marah ketika kehilangan mereka yang sangat berharga di dalam hidupnya. Marahlah sewajarnya. Tetapi jangan marah kepada Tuhan yang memang menciptakan sebuah kehidupan dan mengakhirinya dengan sebuah kematian.

2. MARAHLAH KETIKA SESEORANG MENYAKITI ANDA

Seperti halnya kehilangan, ketika disakiti kita pun berhak marah, kenapa? Ya karena orang lain menyakiti kita baik perasaan maupun fisik kita. Yang namanya sakit hati pastilah sakit. Meskipun sakit hati, sakit yang tidak terlihat, luka yang tidak berdarah. Tetapi akan tetap membekas dan lebih susah untuk sembuh dibandingkan dengan luka fisik yang bisa diobati oleh dokter dan sembuh tanpa bekas.

Ketika disakiti, berarti orang lain telah mencoba membahayakan diri kita. Ketika hal ini terjadi, pasti akan mulai muncul rasa marah di dalam diri Anda. Hal ini sangat wajar terjadi. Ketika disakiti, kita akan marah. Ketika disakiti berarti kita terluka, dan luka itu akan menimbulkan rasa sakit dan tidak nyaman. Jadi, kita berhak marah ketika dilukai atau disakiti oleh orang lain. Meskipun disakiti oleh orang terdekat kita atau orang yang kita sayangi. Jangan mau Anda disakiti sekali kemudian kita memaafkan dan membiarkan mereka menyakiti kita untuk kedua kali, ketiga kali, dan seterusnya.

Tetapi jika rasa sakit itu disebabkan oleh diri Anda sendiri, sehingga orang lain secara tidak sengaja menyakiti Anda, marahlah kepada diri Anda sendiri. Jangan meluapkan rasa marah itu kepada orang lain atau bahkan kepada keadaan Anda saat itu. Mari belajar lebih dewasa dan bijaksana dalam menyikapi hal-hal yang terjadi di dalam hidup kita. Hidup hanya sekali. Jangan menyia-yiakan hidup ini hanya dengan pergulatan rasa marah. Marah boleh, asal tidak berlebihan.

3. ANDA BOLEH MARAH KETIKA HIDUP ANDA MULAI MENYERALKAN

Kita pasti menyadari bahwa hidup ini seperti roda yang berputar, kadang di atas kadang di bawah. Tidak ada orang yang hidupnya bahagia selalu penuh dengan halhal baik, tetapi juga tidak ada orang yang hidupnya sedih terus-menerus penuh dengan kesengsaraan dan duka lara. Oleh karena itu, setiap orang pasti memiliki kisah dan jalan hidup masing-masing. Setiap orang pasti memiliki porsi bahagia dan sedih masing-masing. Di sela-sela hidup bahagia bergelimang harta pasti terselip sebuah kisah sedih nan menyakitkan di baliknya.

Pun hal sama juga terjadi
kepada kehidupan seseorang
yang kurang beruntung dan diuji
dengan kesengsaraan, pasti ada
beberapa kisah bahagia karena
mereka pandai bersyukur dan
ikhlas menjalani hidup yang
sudah digariskan oleh Sang
Pencipta.



Ketika diberikan kebahagian semua orang pasti tertawa bahagia. Tetapi ketika hidupnya penuh dengan ujian, semua orang akan meratap dan bersusah hati, bahkan ada yang marah dengan keadaan yang mengimpit. Ketika salah satu dari kita sedang dilanda sebuah ujian atau masalah, pastilah orang-orang terdekat dan tersayang kita akan datang untuk menghibur dan membantu memberikan solusi. Jadi apabila hidup Anda menyebalkan, Anda pun bisa marah dengan apa yang terjadi. Tapi jangan terlalu menyalahkan keadaan lantas hanya meratap sepanjang waktu. Marahlah, setelah itu bergerak. Temukan cara agar hidupmu yang menyebalkan berubah menjadi kehidupan yang lebih baik dan menyenangkan. Anda berhak untuk marah. Tapi ingat, marahlah sewajarnya saja. Jangan marah dengan meledak-ledak atau meluap-luap.

4. ANDA BISA MARAH KETIKA MENGALAMI BANGKRUT DALAM USAHA ANDA

Selain menjadi salah satu pemicu stres bahkan depresi, kebangkrutan yang dialami oleh seseorang akan menyebabkan adanya rasa marah yang muncul. Pastilah muncul rasa marah yang cukup besar, mempertanyakan 'kenapa saya bangkrut? Hidup saya akan hancur'. Ketika seseorang bangkrut, tidak semuanya bisa bangkit kembali. Menata kembali hidup dan merintis usahanya dari nol kembali adalah hal yang tak mudah. Mayoritas dari

mereka akan merasa marah pada diri sendiri, keadaan, dan kepada hal-hal yang menjadikan ia bangkrut.

Kebangkrutan datangnya tidak terduga-duga, tidak terencana, karena memang tidak ada seorang pun yang ingin usaha yang dirintisnya bangkrut, gulung tikar. Kebangkrutan bisa menghabiskan semua harta benda kita, yang pastilah akan membuat kita sangat marah. Kita akan kehilangan semua yang dimiliki dan diperjuangkan dalam waktu yang cukup lama. Ketika bangkrut, Anda tidak akan mampu memberikan nafkah kepada keluarga. Anda akan mengalami kesulitan untuk memenuhi segala kebutuhan dari keluarga Anda. Hal inilah yang akan memicu stres dan rasa marah. Meskipun Anda bisa menerima keadaan, pastilah ada hal-hal kecil dari kebangkrutan itu yang akan membuat Anda marah.

Pada saat bangkrut, berarti impian Anda mengalami halangan yang cukup besar. Anda memerlukan upaya yang lebih lagi untuk kembali menata mimpi-mimpi itu. Pada saat yang sama dengan apa yang Anda alami, Anda akan memiliki impian dan tujuan baru yang ingin segera tercapai. Tetapi mau tidak mau, hal ini memerlukan banyak waktu. Ya, waktu Anda untuk bangkit dari keterpurukan itu. Mungkin bagi Anda yang ingin segera *move on* dari titik terburuk dalam hidup Anda tersebut, Anda akan mencaricari cara agar Anda tidak merasa frustrasi atau depresi.

Tapi, akan lebih normal bagi Anda untuk merasa marah pada keadaan tersebut. Karena kebangkrutan membuat semua hal dalam hidup Anda lebih sulit dan rumit dari sebelumnya. Jadi marahlah, kemudian bangkit. Susun kembali rencana hidup sukses Anda. Tetap berusaha sembari berdoa, agar diri Anda dan orang di sekeliling Anda lebih kuat dan tabah menjalani semua momen dalam kehidupan ini. Karena di balik setiap kesulitan pasti ada kemudahan, asal kita tidak menyerah dan hanya menyalahkan keadaan.

5. BAGI YANG MEMILIKI PASANGAN, ANDA BOLEH MARAH KETIKA PASANGAN ANDA BERSELINGKUH

Mungkin cheating atau selingkuh menjadi salah satu headline berita yang sering muncul di televisi ataupun media berita yang lain. Tidak hanya di kalangan artis ibukota tetapi juga orang awam biasa atau bahkan masih dalam ranah pacaran para remaja, sudah terjadi perselingkuhan. Sehingga, bukan hal

perselingkuhan ini. Bahkan, sekarang sedang marak berita pembunuhan yang dilatarbelakangi oleh perselingkuhan. Tidak hanya oleh pasangan

baru lagi kita dengar mengenai

suami istri, tetapi juga pasangan muda-mudi yang masih belum menikah. Miris sekali bukan.

Ketika pasangan selingkuh, pastilah pasangan yang diselingkuhi merasa sakit hati dan marah. Normal bagi mereka yang disakiti marah, bukan? Jadi Anda boleh marah jika memang dikhianati oleh pasangan Anda. Tidak ada orang yang semakin bahagia jika diduakan bukan? Marahlah kepada pasangan Anda karena ia telah mengkhianati Anda, merusak kepercayaan dan melukai Anda. Setia memang hanya untuk orang-orang yang berkomitmen tinggi dan berkelas. Setelah marah (tetapi bukan marah brutal), maafkan ia, lalu tinggalkan. Marahlah secukupnya, karena dengan terjadinya hal tersebut Anda mengetahui bahwa ia bukanlah pasangan atau teman hidup yang baik untuk Anda. Tegarlah dan temukan kembali jodoh Anda. Jangan khawatirkan ia lagi, karena ia kehilangan sebuah berlian (yaitu Anda) dan lebih memilih batu kerikil (selingkuhannya). Karena apapun alasannya, selingkuh tidaklah dibenarkan di dalam setiap agama dan dalam semua lapisan masyarakat.

Marahlah, karena Anda berhak sekali untuk marah ketika dikhianati. Mungkin luka akibat dipatah dan dihancurkannya hati, perasaan, dan kepercayaan Anda tidak akan mudah sembuh. Tapi dengan meluapkan kekecewaan Anda, hati Anda akan lebih lapang. Sesak

yang Anda rasakan akan perlahan hilang. Tapi ingat, jangan berbuat hal-hal buruk ketika marah. Jangan menampar, memukul bahkan melukai pasangan yang telah menyelingkuhi Anda. Cukuplah marah dengan kadar sewajarnya. Sakit hati itu lama kelamaan akan segera hilang, digantikan oleh bahagia yang telah Tuhan ciptakan untuk kita.

6. MARAHLAH, KETIKA SESEORANG MEMBODOHI ANDA

Setiap orang pastilah ingin menjadi orang baik dengan melakukan hal-hal baik untuk orang lain di sekitarnya. Anda akan dengan ringan hati membantu orang lain, teman, sahabat, keluarga yang kesulitan atau memiliki masalah dan mencari jalan keluarnya. Ada pula orang lain yang merasa bahagia di dalam hidupnya jika mampu menjadi orang yang bermanfaat bagi orang lain di sekelilingnya.

Tapi tidak semua orang melakukan hal yang sama seperti apa yang telah kita lakukan kepada mereka. Kita berbuat baik kepada seseorang dengan tulus, belum tentu ia akan melakukan hal yang sama. Karena hati orang tidak ada yang tahu. Sehingga, ada potensi orang lain akan melakukan hal yang buruk terhadap kita, termasuk membodohi kita yang terlalu baik. Anda sudah baik dan selalu menyenangkan orang lain. Kemudian seseorang

berusaha mengambil keuntungan dengan menggunakan kebaikan Anda sebagai salah satu kelemahan. Anda dimanfaatkan dan dibodohi oleh ia yang tidak tahu diri, tidak tahu balas budi.

Kemudian ketika Anda tahu Anda telah dibodohi, lantas apa yang akan Anda lakukan? Pertama, berikanlah peringatan kepada mereka yang mengambil keuntungan dari Anda. Tetapi jika mereka masih tetap memanfaatkan kebaikan Anda maka jangan diam saja. Marahlah Anda kepada ia yang telah keterlaluan, mengulang kembali kesalahan yang sama setelah dimaafkan dan diberikan kesempatan untuk tidak mengulangi hal buruk tersebut. Marahlah, agar ia lebih sadar dan memahami bahwa memanfaatkan orang lain, membodohi orang lain merupakan perbuatan buruk dan tercela. Jangan melukai orang yang telah selalu menjaga dan merawat luka yang kita miliki. Meskipun, kita bukan orang baik, setidaknya jangan berbuat jahat. Ingat! Karma itu nyata. Anda akan menuai apa yang Anda tabur. Jika Anda berbuat baik, sekecil apapun itu, pasti Anda akan mendapatkan balasannya. Tapi sebaliknya, jika Anda berbuat buruk atau jahat sekecil apapun, Anda akan mendapatkan balasannya kelak, bahkan mungkin lebih menyakitkan. Jadi, jangan lelah menjadi orang yang baik yaaa.

Masih banyak hal yang 'menghalalkan' atau mengizinkan Anda marah. Tapi tentu marah dengan kadar yang normal, tidak meledak-ledak atau meluap-luap. Jadi, kita semua boleh marah, asal dengan cara yang baik dan benar. Bukan marah dengan ganas lantas melukai banyak orang dan merusakkan banyak benda. Meskipun kita boleh marah, jangan sampai rasa marah itu menguasai Anda sepenuhnya, sehingga Anda akan lemah dan cenderung kehilangan kontrol akan diri sendiri. Lantas bagiamana kita bisa marah dengan bijak? Apakah bisa kita mengontrol rasa marah? Jadi, kita membutuhkan ulasan lebih lengkap yaa.

MARAH YANG DIPERBOLEHKAN?

Semua orang pernah marah karena marah memang merupakan sifat fitrah yang dimiliki oleh setiap manusia. Jadi, bisa dikatakan bohong besar jika ada seseorang yang mengatakan 'saya tidak pernah marah kok'. Kalau seseorang tidak bisa marah berarti ia bukanlah manusia normal, karena salah satu emosi yang gampang tersulut yaitu marah tidak dapat dirasakan. Seseorang tidak akan dianggap seperti 'malaikat' jika ia tidak pernah marah. Ya karena merasakan marah, mengungkapkan marah merupakan hal yang normal dan manusiawi.

Karena memang manusia merupakan makhluk sosial yang membutuhkan orang lain. Dan dalam keseharian dalam menjalani kehidupannya, setiap manusia pastilah melakukan interaksi dengan manusia lain. Dari sinilah biasanya muncul beberapa gesekan karena adanya perbedaan pikiran, prinsip hidup atau pendapat akan suatu hal. Ini pulalah menjadi titik dimulainya percikan-percikan rasa marah. Ya, meskipun banyak sekali alasan atau faktor yang menjadikan rasa marah seseorang itu muncul.

Di atas sudah diberikan beberapa kondisi yang 'memperbolehkan kita marah'. Kalau ingin marah, marah sajalah. Asalkan dengan orang yang tepat, dalam waktu yang tepat dan dengan tujuan yang tepat. Lantas ada marah yang diperbolehkan lagi atau bahkan bisa dikatakan sebagai 'marah yang terpuji'. Kenapa disebut demikian? Karena ketika marah atas alasan tersebut, kita sedang marah karena alasan yang benar. Berikut merupakan marah yang terpuji jika dilakukan: untuk membela diri sendiri, melindungi kehormatan diri, harta, agama, hak-hak umum atau menolong orang yang terdzalimi.

Ketika ada seseorang yang marah karena terus menerus disalahkan oleh orang lain, hal tersebut merupakan tindakan terpuji. Pastilah tidak ada sataupun manusia dimuka bumi ini yang akan merasa bahagia jika harga dirinya diinjak-ijak. Padahal diluar sana banyak sekali orang yang mati-matian menjaga harga dirinya agar tidak dihancurkan oleh orang lain. Dalam hal ini, Anda diperbolehkan marah. Tetapi selalu

dan selalu ingat: marahlah asalkan tidak berlebihan. Jangan meluapkan marah dengan sebesar-besarnya. Nanti Anda akan menyesal.

Ketika Anda juga marah karena agama Anda dilecehkan oleh orang-orang beragama lain, marahlah. Karena keyakinan Anda telah dilecehkan. Tapi ingat kembali, marahlah secara bijak. Karena kita sesama manusia memiliki keyakinan masing-masing, memiliki sebuah agama dan Tuhan yang kita sembah. Kita juga merupakan rakyat Indonesia dengan latar belakang budaya dan agama yang beraneka ragam pula. Jadi, tidaklah Anda perlu marah secara berlebihan karena agama Anda dilecehkan. Marahlah dengan tegas dengan tujuan memberikan mereka pengertian bahwa apa yang mereka lakukan terhadap agama orang lain merupakan perbuatan yang salah.

Pasti kita masih ingat beberapa kasus penistaan agama yang dilakukan beberap tokoh Indonesia yang memancing begitu banyak emosi kaum mayoritas di Indonesia. Sehingga perdebatan, demo tidak dapat dihindarkan. Apakah masalah tersebut akan selesai hanya dengan marah? Tentu tidak bukan. Bijaklah ketika marah. Anda membela agama Anda karena memang itu yang Anda yakini. Tapi, jangan pula memicu perpecahan karena ada ego atau tujuan tertentu yang mengatasnamakan agama. Karena hal ini sudah umum terjadi, kepentingan pribadi atau kelompok yang mengatasnamakan kepentingan agama.

Kita hidup bermasyarakat bersama dengan orang lain. Setiap orang memiliki karakter dan kepribadian masing-masing. Ini seringkali melahirkan opini-opini yang berbeda pula. Dalam hal ini sering timbul gesekan-gesekan yang memicu perselisihan. Mungkin beberapa tidak setuju bahkan tidak menyukai apa yang kita lakukan, dan ini akan berakhir pada sebuah rasa tidak suka, benci bahkan permusuhan jika level tidak cocok itu sudah pada tingkatan yang tinggi. Jadi, ada kalanya kita memiliki musuh yaitu orang-orang yang tidak suka atau membenci kita.

JADI JANGANLAH KITA HANYA MENGIKUTI HAWA NAFSU DIRI UNTUK MELAYANI MUSUH KITA YANG SERINGKALI MENCARI GARA-GARA DENGAN KITA.

Mereka akan mencari-cari cara yang dapat memancing amarah kita. Mereka akan merasa puas dan senang jika mampu mempermalukan kita di depan umum karena ledakan amarah kita. Jadi, ketika kamu mendapati seseorang membencimu, tidak perlu dihiraukan. Jangan turuti amarahmu untuk

membalas orang tersebut. Hal yang sebaiknya kamu lakukan ialah berusaha untuk meredam amarahmu. Jangan sampai Anda terpancing dengan apa yang dilakukannya karena selain Anda akan marah dengan sia-sia, akan muncul pertengkaran dan masalah yang baru.

Kalau dihina oleh orang lain,
tidak perlu membalasnya karena
ketika Anda membalasnya berarti
Anda telah masuk ke dalam
perangkapnya.

Bertengkar dengan orang lain tidak akan menjadikan Anda orang yang istimewa tetapi justru akan membuat Anda malu. Cukup berusahalah diam dan menahan amarah Anda. Jika Anda marah, berarti Anda kalah. Karena Anda telah

gagal menahan amarah untuk tidak diluapkan dengan cara yang salah. Yakin saja bahwa ia yang membencimu akan mendapatkan karmanya sendiri. Tidak perlu membalas kejahatan dengan kejahatan. Cukup diam dan doa akan agar ia memahami apa yang ia yakini membuatnya membenci Anda adalah hal yang tidak benar.

Sebelum kita mencari tahu bagaimana cara sesorang marah dengan bijak atau cerdas, kita harus tahu dulu pendapat pakar mengenai hal ini. Saya mengutip dari video motivasi Merry Riana berjudul 'Boleh marah, asal cerdas'. Ya judul yang sama dengan bab ini. Pasti banyak dari kita yang mengenal Merry



membagi video-video motivasi di *channel* youtube miliknya. Saya pribadi juga men-subscribe channel Merry Riana karena memang motivasi yang diberikan itu sesuai dengan *jaman now*, terutama yang berkaitan dengan perkembangan anak

Berikut hal-hal yang bisa saya ambil dari video motivasi 'Boleh marah, asal cerdas' by Merry Riana bersama seorang pakar EQ, Anthony Dio Martin.

» MARAH ITU MERUPAKAN WUJUD SALAH SATU EMOSI

Dan sekarang semakin marak orang-orang yang emosional, tetapi tidak kenal tempat. Seperti video viral seorang ibuibu yang ditilang polisi karena tidak mematuhi aturan berkendara yang ada. Karena tidak terima ditilang, ibu tersebut marah dan menggigit tangan seorang polisi yang menilangnya. Sungguh marah yang konyol bukan? Di video viral yang lain, seorang pengendara mobil, bapakbapak yang marah karena tidak terima ditilang oleh petugas, Kemudian bapak tersebut menyeruduk dada sang polisi hingga mundur beberapa langkah. Marah tidak pada tempatnya bukan? Sudah salah tetapi justru marah. Dan masih banyak lagi video viral tentang seseorang yang marah-marah tapi marahnya tidak tepat alias salah. Ya marah yang salah. Baik salah tempat atau memang salah karena dia sendiri yang salah dan karena malu, justru marah. Dan ketika sudah marah, dia malu. Entahlah, sungguh aneh bukan jaman now ini.

» MARAH HINGGA MENYEBABKAN NYAWA SESEORANG HILANG MERUPAKAH AKIBAT

FATAL DARI SEBUAH RASA MARAH YANG TIDAK TERKONTROL.

Setiap orang bisa marah karena memang marah merupakan sebuah emosi normal yang dialami setiap orang. Tapi jika rasa marah itu diekspresikan hingga membuat nyawa seseorang hilang merupakan rasa marah yang buruk. Hal ini pasti akan menimbulkan penyesalan yang sangat sangat dalam. Tetapi, semua tidak bisa dikembalikan atau diputar kembali karena memang nyawa orang tersebut sudah hilang. Ia sudah dibunuh hanya karena seseorang yang marah dengan sangat emosional.

» MARAH MERUPAKAN SALAH SATU DARI ENAM EMOSI DASAR YANG MERUPAKAN EMOSI NORMAL YANG MERUPAKAN SALAH SATU ANUGERAH DARI TUHAN.

Dalam studi pembelajaran emosi. Tuhan memberikan setiap orang, enam emosi dasar. Marah merupakan salah satu pemberian tuhan. Sehingga marah bukanlah sesuatu yang harus kita buang. Jadi, ketika ada yang menanyakan pertanyaan: bagaimana ya menghilangkan rasa marah saya? Saya tidak mau marah. Ya itu pertanyaan yang salah. Bagaimana bisa seorang manusia biasa menolak atau bahkan ingin menghilangkan anugerah yang Penciptanya berikan. Hal yang mustahil bukan.

Yang seharusnya menjadi fokus bagi para pemarah adalah: Bagaimana cara untuk mengelola rasa marah kita? Marah bukanlah hal yang sangat negatif yang harus kita hindari atau buang, karena rasa marah juga memiliki efek baik, sebagai contoh:

MARAH MENEGASKAN HAK KITA.

Sebagai contoh ketika seorang wanita digoda dan disentuh-sentuh oleh seorang laki-laki lain. Hal tersebut merupakan hal yang tidak sopan dan cenderung kurang ajar bukan? Jadi, marahlah kita jika dalam kondisi tersebut. Karena kalau kita tidak marah, orang tersebut akan terus melakukan apa yang sedang dilakukannya saat itu. Kita sebagai wanita wajib marah jika kehormatan diri kita dipermainkan bukan. Jadi, marahlah. Tegaskan bahwa Anda tidak suka dan tidak terima disentuh-sentuh oleh lelaki asing dan tidak bertanggung jawab. Karena kalau wanita tidak marah dan hanya diam saja, wanita tersebut akan dianggap mau dan suka atas perlakuan pelecehan tersebut. Marah akan menegaskan bahwa 'jangan lakukan hal ini terhadap saya'.

» MARAH BOLEH SAJA DILAKUKAN ASALKAN TIDAK BERLEBIHAN

Sudah dibahas cukup panjang mengenai akibat-akibat berbahaya yang akan seseorang terima jika marah secara berlebihan. Dari masalah sosial hingga penyakit-penyakit yang cukup berbahaya bagi tubuh. Bahkan, rasa marah yang berlebihan dan dilakukan secara terus- menerus bisa menyebabkan kematian akibat dari komplikasi penyakit yang diderita oleh pemarah tersebut.

» MARAH SEGARA GERDAS BISA DILAKUKAN OLEH SETIAP ORANG

Ada pembelajaran 'Anger Management' atau manajemen marah yang seharusnya sudah diajarkan sejak usia dini kepada anak-anak agar kelak mereka mampu dan berhasil mengelola rasa marah mereka dengan baik. Jadi, setiap orang wajib belajar bagaimana mengelola rasa marah mereka sendiri, sehingga rasa marah itu tidak akan memberikan dampak buruk kepada diri sendiri. Berikut adalah beberapa cara yang dapat kita lakukan agar kita mampu mengelola marah dengan cerdas.

1. Pikirkan jangka panjang akibat dari rasa marah berlebihan.

Jangan hanya karena rasa marah yang sesaat, membuat Anda menyesal sampai seumur hidup. Misalnya rasa marah yang muncul hingga merusak sebuah hubungan yang sangat dekat. Seperti hubungan orangtua dan anak, hubungan seorang guru dengan siswa/siswinya, hubungan seorang bos dengan staf di bawahnya, hubungan suami istri.

Jangan sampai kita marah selama 3 menit tetapi kita menyesal selama 30 tahun

2. Perhatikan harga diri sendiri!

Hal ini harus menjadi perhatian kita: jangan marah di sembarang tempat dan di waktu yang penting. Jangan sampai Anda marah tanpa terkendali di tempat umum. Tidak hanya akan menjadikan diri Anda malu, tetapi juga harga diri Anda akan dipertaruhkan. Ketika Anda sedang marah besar di tempat umum, maka ada banyak pasang mata yang akan melihat Anda. Bahkan jaman now, orang-orang akan merekam dengan smartphone mereka dan menjadikan video marah-

marah tersebut menjadi viral, ditonton oleh banyak orang di manapun mereka berada. Jatuh sudah harga diri ini.

Jadi, jangan marah secara berlebihan dan menjadikan Anda kehilangan akal dan kontrol terhadap diri Anda sendiri. Lantas kemudian Anda menghancurkan citra diri. Anda akan mendapatkan label dari orang sekitar sebagai 'pemarah' atau 'tukang marah'. Bukan gelar yang membanggakan bukan? Agar Anda tidak *lost control* terhadap diri ketika Anda merasakan percikan-percikan api amarah, pikirkan bahwa harga diri Anda sedang dipertaruhkan.

3. Perhatikan pula harga diri orang lain

Ya karena setiap manusia membutuhkan manusia lain, maka kita tidak boleh menjadi seseorang yang egois. Selain kita memerhatikan harga diri kita sendiri, kita juga harus memerhatikan dan peduli dengan harga diri orang lain. Jangan sampai kita marah-marah dan membuat orang lain terluka atas apa yang kita ucapkan dan lakukan. Jangan sampai harga diri orang lain terluka karena hal tersebut, karena amarah kita. Kemudian, jangan sampai orang tersebut karena kita telah melukai harga dirinya yang dijunjung tinggi, ia menyimpan dendam kepada kita. Ia akan melakukan

hal yang lebih buruk daripada apa yang kita lakukan kepadanya. Sungguh dampak yang buruk dari rasa marah yang berlebihan.

4. Marah masih boleh dilakukan, asalkan bukan dengan kata-kata yang buruk

Ya si pemarah masih boleh marah. Tapi tetap harus mengendalikan setiap kata-kata yang dikeluarkan ketika sedang marah. Jangan sampai semua namanama binatang di kebun binatang keluar dari mulut kita ketika sedang dikuasai oleh amarah. Ganti kalimat-kalimat buruk Anda saat marah. Jadi, Anda boleh saja marah. Tegaskan suara Anda agar tampak marah, tapi jangan gunakan kalimat-kalimat makian yang akan melukai orang lain. Sebagai contoh ketika seorang ayah marah kepada anaknya yang selalu mendapatkan nilai jelek di sekolah karena malas belajar di rumah. Sang ayah dapat mengucapkan kalimat berikut dengan tegas:

'Ayah percaya kamu bisa, kamu mampu. Jika kamu tidak belajar, kamu tidak akan naik kelas!' Kalimat tersebut harus diucapkan dengan tegas dan berwibawa sebagai penanda Anda sedang marah, tetapi kata-kata yang digunakan bukanlah kata-kata negatif. Tetapi justru kata-kata positif yang memberikan motivasi. Sehingga, sang anak akan lebih memerhatikan dan kemudian mau berubah. Dari yang malas belajar dan tidak memedulikan nilainya menjadi lebih bersemangat belajar karena selalu mengingat kata-kata sang ayah.

5. Ketika marah, cobalah fokus pada solusi

Jangan hanya marah-marah saja. Tetapi cobalah untuk fokus mencari solusi-solusi dari masalah yang sedang dihadapi yang menjadi penyebab Anda marah. Meskipun susah tetap cobalah. Jikalau gagal, cobalah lagi. Memang sulit untuk mengendalikan diri ketika sedang dilanda amarah. Tetapi cobalah untuk tetap fokus pada solusinya, bukan hanya masalahnya.

Sebagai contoh ketika Anda sedang ada pertemuan penting tetapi sopir Anda terlambat, maka Anda akan merasa marah. Kemudian ketika sopir tersebut datang, Anda akan segera memarah-marahi sopir tersebut. Padahal, justru Anda semakin mengulur waktu, dan potensi Anda terlambat dalam pertemuan penting itu semakin besar. Jadi, Anda akan semakin marah pula

ketika datang terlambat. Oleh karena itu, belajarlah fokus pada sebuah solusi ketika Anda sedang marah.

Lebih baik Anda ajak sopir Anda untuk berpikir bagaimana caranya Anda bisa sampai ke tempat tujuan tanpa terlambat. Jadi, bersama-sama Anda mencari solusi atas masalah yang terjadi. Meskipun sopir Anda terlambat dari jadwal yang sudah direncanakan, Anda dan sopir Anda harus bisa bekerja sama memikirkan cara bagaimana Anda bisa tetap datang tepat waktu pada pertemuan penting tersebut. Jadi, jangan fokus pada amarah Anda, tetapi fokuslah pada solusi atas masalah yang sedang muncul. Ajak sopir tersebut berpikir rasional atas kendala yang ada. Bukan Anda hanya berkata 'Pikir dong, pikir!" Ucapan tersebut bukan bermakna Anda meminta ia berpikir, tapi justru menghina kenapa dia datang terlambat. Salah lagi bukan. Oleh karena itu, pilihan kata memanglah sebuah hal yang penting. Bahkan, ada pepatah mengatakan 'Lidah itu lebih tajam dari pisau', ya pantas saja, kita harus berhati-hati dalam berkata-kata. Karena kita sendiri tidak suka bukan dilukai atau dihina orang lain dengan kata-kata tajam bagai sembilu?

Jadi bisa disimpulkan bahwa: marah itu boleh, asalkan marah dengan cerdas, marah yang bisa dikendalikan. Bahkan

Mr.Anthony pun sangat menyukai dan menjadikan quote dari Aristoteles mengenai marah. ANYBODY CAN BECOME ANGRY- THAT IS EASY, BUT TO BE ANGRY WITH THE RIGHT PERSON AND TO THE RIGHT DEGREE AND AT THE RIGHT TIME AND FOR THE RIGHT PURPOSE, AND IN THE RAIGHT WAY- THAT IS NOT WITHIN EVERYBODY S POWER AND IS NOT EASY. Bahwa marah itu mudah, setiap orang bisa marah. Tetapi marah kepada orang yang tepat, dengan kadar derajat yang tepat, pada waktu yang tepat, dengan tujuan yang tepat, dengan cara yang tepat itu barulah sulit, tidak semua orang mampu melakukannya.

Jadi, agar kita tidak malu atau menghancurkan harga diri kita sendiri serta menimbulkan penyesalan mendalam, marahlah, asalkan pada waktu yang tepat. Mari, belajar mempraktekkan apa yang sudah didiskusikan di atas mengenai cara mengelola emosi secara cerdas. Karena kalau tidak sering-sering dilatih, dipraktekkan, kita tidak akan mampu memiliki kecerdasan emosi. Dan yang terpenting pula, jangan lupa mengajarkan hal-hal positif seperti ini kepada orang lain, agar tidak hanya Anda yang memiliki kecerdasan emosi tetapi juga orangorang di sekitar Anda. Sehingga, Anda juga tidak akan menjadi sasaran marah dari orang lain di sekitar. Berbagilah, karena ilmu yang bermanfaat adalah ilmu yang kamu bagikan kepada orang lain.

Selain kita boleh marah asal cerdas, kita juga boleh marah, asal bijak. Ya, hal tersebut diulas dalam sebuah buku berjudul

yang sama 'Marah Yang Bijak' karya Bunda Wening4 pada tahun 2013. Meskipun, buku ini lebih berfokus pada solusi cerdas dan bijak dalam mengendalikan marah di dalam pola asuh orangtua kepada anak, buku ini banyak menyajikan cara dalam mengendalikan amarah. Sehingga, Anda sebagai orangtua akan mampu menjadi orangtua yang lebih bijaksana terutama dalam mengontrol rasa marah kepada anak. Dan tentu kehidupan keluarga kecil yang bahagia setiap harinya dapat diraih. Jika Anda gagal menjadi orangtua yang bijaksana bagi anak-anak, maka Anda pasti akan menyesal. Karena keluarga merupakan tempat pertama seorang anak belajar tentang kehidupan yang belum dan

akan mereka jalani.

Dan tentu kedua orangtualah yang menjadi

> g kehidupan mereka.



Jika seorang ayah memiliki sifat pemarah, maka sejak kecil sang anak selalu melihat ayahnya marah atau bahkan sang anak menjadi sasaran pelampiasan kemarahan sang ayah. Akankah sang anak akan tumbuh menjadi seorang pribadi yang tidak mudah marah dan lebih bijaksana serta cerdas dalam mengelola emosinya? Tentu tidak. Sejak kecil sang anak sudah terpapar amarah setiap waktu, tidak hanya akan mengacaukan psikologi dan mental anak tersebut, amarah dari orang terdekatnya secara tidak sadar akan membentuk karakter anak tersebut. Seorang anak cenderung melihat dan menirukan apa yang orangtuanya lakukan. Tentu tidak ada orangtua yang ingin melihat anaknya menjadi anak pemarah bukan? Yang akan berani marah di manapun dan kapanpun tanpa mengenal tempat dan waktu. Jangan sampai orangtua dibuat malu oleh anak sendiri, karena sang anak tumbuh menjadi seorang pemarah.

Oleh karena itu, pentinglah bagi kita meskipun belum menjadi orangtua untuk belajar bagaimana cara terbaik mengelola emosi yang ada. Jangan sampai kita dikalahkan oleh amarah kita sendiri dan justru akan malu serta menyesal di kemudian hari hanya karena gagal mengontrol amarah yang meledakledak. Mari menjadi belajar bersama menjadi pribadi yang cerdas dalam mengelola emosi. Karena semua emosi yang kita miliki dan rasakan merupakan pemberian Sang Pencipta. Kita tidak bisa menolak atau membuangnya. Tapi kita wajib belajar mengelolanya agar tidak menjadi bumerang bagi diri kita sendiri.

Marah itu boleh, amarah yang jangan. Amarah cenderung lebih kepada konteks yang lebih negatif seperti memaki-maki, berkata-kata kasar hingga merusak barang-barang di sekitar yang masih berada dalam jangkauan tangan. Dari beberapa sumber yang saya baca, hampir semua psikolog pasti setuju bahwa setiap orang wajib memiliki kecerdasan emosinya masing-masing. Bagaimana seseorang mampu mengelola rasa senang, malu, sedih, takut, sedih, terkejut, hingga marah. Semua emosi tersebut saling berkaitan dalam kehidupan sehari-hari kita bukan? Jadi jika kita tidak mampu mengelola semua emosi itu kita pun akan menjadi pribadi 'aneh' yang tidak jelas ketika mengekspresikan setiap emosi yang dirasakan. Jangan setelah Anda menangis kemudian Anda tertawa terbahak-bahak. Atau setelah Anda sedikit terkejut saja akan sesuatu, Anda langsung marah besar, berteriak- teriak, membanting barang-barang bahkan melakukan kekerasan fisik. Jelas ini sebuah kejadian yang mungkin akan terjadi jika seseorang tidak mengenali emosi di dalam diri sendiri dan tidak mengetahui bagaimana mengelola emosi tersebut. Jadi saya pun tidak bosan mengajak Anda semua untuk belajar menjadi pribadi dengan kecerdasan emosi tinggi.

Kecerdasan emosi itu sangatlah penting, tidak hanya bagi orang dewasa tetapi juga anak-anak yang emosinya masih naik turun belum stabil. Kecerdasan emosi yang baik juga merupakan salah satu bekal kita untuk menjadi orang yang sukses dan bahagia. Jika kita selalu sedih dan marah, bagaimana kita bisa hidup bahagia?

Jadi, kita sudah bisa mulai memahami bukan mengenai kecerdasan emosi yang harus kita kuasai. Jadi bolehkan kita marah? Ya boleh, asalkan dengan cara yang cerdas dan bijak. Jangan sampai amarah Anda membuat Anda terjerumus kepada perbuatan yang tidak terpuji, yang akan melahirkan penyesalan demi penyesalan tiada henti di kemudian hari. Ketika seseorang sudah memiliki kecerdasan emosi, maka ia akan lebih mudah mengendalikan diri sendiri dan rasa marahnya.

Seperti yang sudah dijabarkan oleh Anthony bahwa Anda boleh marah untuk menunjukkan ketegasan terhadap sesuatu yang nyata-nyata tidak benar. Anda juga boleh marah karena ketidakadilan, marah karena kesewenang-wenangan, marah karena kecerobohan dan kelalaian. Marah yang diperbolehkan adalah marah yang menunjukkan 'yang seharusnya' kepada orang lain yang melakukan suatu kesalahan. Dalam hal ini Anda marah, tetapi memiliki tujuan yang baik yaitu mengarahkan seseorang kepada hal yang lebih baik. Marah Anda untuk menegur dan menyadarkan seseorang yang sedang khilaf melakukan suatu hal yang kurang baik.

Tapi jangan karena kita diperbolehkan marah lantas kita suka marah-marah Iho, ya. Hal ini juga tidak benar. Tentu kita tidak mau dicap sebagai pemarah, tukang marah-marah, tukang protes, tukang kritik, atau tukang ngomel yan tidak jelas. Jadi boleh marah, tapi jangan pula sedikit-sedikit Anda marah.

Nanti jadi tidak boleh marah kerena marah akan menjadi kebiasaan Anda. Dan ini kebiasaan yang buruk.

Hal inilah yang menjadikan pentingnya kecerdasan emosi dipahami dan dikuasai oleh setiap orang. Orang yang bijak hanya akan marah kalau memang benar-benar ia perlu marah. Ia akan tahu kepada siapa ia harus melampiaskan kemarahannya, dan ia juga paham mengenai batasan dari amarahnya. Tidak mungkin orang yang telah memahami mengenai kecerdasan emosi marah dengan tidak terkendali, meledak-ledak tidak terkontrol. Hebatnya lagi, setelah marah biasanya orang yang bijak ini akan mengalami penyesalan karena telah marah tetapi kemudian ia juga akan menghibur orang yang tadi dimarahi. Ya karena tidak semua orang mau menerima marahan dari orang lain meskipun ia benar-benar salah. Tapi semoga dengan penyampaian marah yang bijak, orang yang kita marahi akan lebih mengerti akan kesalahannya dan mau berusaha untuk tidak mengulangi kesalahannya tersebut.

Ya di atas merupakan hal-hal yang dilakukan oleh seseorang yang memiliki kecerdasan emosi yang mampu marah secara bijak. Hal yang berbeda akan dilakukan oleh si pemarah atau orang yang suka marah-marah. Orang yang suka marah-marah akan marah atas segala sesuatu, baik itu benar atau salah. Bahkan, amarahnya seringkali bertabrakan dengan hal-hal di luar masalah utama. Misalnya, seseorang yang marah karena

pekerjaan orang lain yang tidak bisa selesai tepat waktu. Lantas orang tersebut marah dan memprotes mengenai karakter dan bahkan latar belakang orang lain tersebut. Sungguh di luar konteks masalah bukan? Ini merupakan marah yang sangat tidak tepat. Ya karena ia suka sekali marah-marah, kalau tidak marah-marah sehari, berasa hidup ada yang kurang.

SI PEMARAH SELALU MEMBUTUHKAN TEMPAT ATAU SESEORANG UNTUK MELAMPIASKAN AMARAHNYA, DAN CENDERUNG UNTUK MELAMPIASKAN AMARAHNYA SEMBARANGAN.

Sebagai contoh ketika seorang bos sedang mengalami masalah besar dan marah. Ia akan mulai memarahi karyawan-karyawannya. Ketika para karyawan tidak mampu membalas dan amarahnya masih membara, ketika pulang ke rumah ia akan marah kepada istrinya. Dan ketika sang istri diam tidak membalas, maka amarah itu akan dilampiaskan

kepada sang anak. Tidak berhenti sampai marah kepada sang anak. Si pemarah akan tetap marah bahkan terkadang sampai melakukan tindakan fisik kepada keluarganya. Dan jika amarah itu masih tidak reda, bahkan kucing yang lewat di depannya akan ditendang. Ini merupakan rantai energi super negatif dari amarah yang tidak berkesudahan. Tentu hal ini akan menimbulkan dampak buruk bagi banyak aspek hubungan dalam kehidupannya. Si pemarah akan merasakan kerugian yang banyak.

Entah kita sadari atau tidak, rasa marah ini sudah menjadi wajah baru dari masyarakat kita saat ini. Kita sebagai orang timur biasanya selalu diberikan label sebagai orang-orang yang ramah dan murah senyum. Tetapi sepertinya label ini telah bergeser, dari orang timur yang ramah menjadi orang timur yang mudah marah. Hal ini terjadi kalau energi-energi dari rasa marah yang terakumulasi secara masif. Kemudian mulailah muncul konflik-konflik akibat kebiasaan suka marahmarah. Mulai dari konflik dengan teman, konflik dengan sahabat, konflik dengan rekan kerja, konflik dengan pasangan atau bahkan konflik dengan orangtua. Ya semua konflik itu dimulai karena orang yang suka marah-marah tanpa mampu berpikir secara rasional dan melihat masalah dari segi yang seharusnya bukan atas pandangan diri sendiri.

Setiap orang mudah sekali marah, tetapi sulit sekali untuk marah secara cerdas dan bijaksana. Mudah sekali kita marah kepada orang lain yang menjadi salah satu pemicu munculnya masalah, tetapi sulit untuk marah kepada diri sendiri. Pernahkah Anda bertanya kepada diri sendiri, menyalahkan diri sendiri ketika suatu masalah terjadi? Sulit sekali diri kita untuk mengakui bahwa kita salah sehingga muncul masalah. Namun, ketika Anda telah mencoba belajar mengenai kecerdasaan emosi, Anda akan mulai bersikap lebih bijaksana dengan lebih banyak meluangkan waktu untuk 'marah pada diri sendiri'.

Ketika kita mampu lebih banyak marah pada diri sendiri, maka kita akan lebih sedikit marah kepada orang lain. Dan ketika hal ini terus-menerus kita latih, maka kita akan mampu merasa bahwa kita tidak perlu marah secara berlebihan lagi kepada orang lain. Sebab ketika mereka melihat kita tidak meluapkan amarah ketika ada suatu masalah yang cukup besar, justru orang lain akan tersadar dengan sendirinya bahwa apa yang telah dilakukan merupakan suatu hal yang salah. Anda akan mengurangi ketegangan di dalam tubuh dan hidup Anda, bukan? Karena banyak sekali masalah yang tidak akan selesai hanya dengan marah-marah saja, justru dengan marah akan memperkeruh masalah dan jalan pikiran kita. Jadi, mari kita bersama-sama belajar menjadi orang yang cerdas secara emosi, sehingga ketika kita dihadapkan pada suatu kondisi di mana kita boleh marah, kita akan marah, tetapi dengan cara yang cerdas dan bijaksana.

Marah merupakan emosi normal yang wajar dirasakan oleh setiap orang. Ada sebuah pepatah Arab kuno yang mengatakan 'Kemarahan diawali dengan ketidaksadaran dan diakhiri dengan penyesalan'. Beberapa orang mungkin setuju dengan pepatah ini, tetapi ada pula yang kurang setuju (bukan tidak setuju) atas pepatah kuno ini. Kemarahan berkaitan erat dengan kepribadian dan pengalaman batin seseorang. Semakin kuat mental seseorang, maka akan lebih mudah ia mengendalikan emosinya.

3

DI ANTARA FAKTOR-FAKTOR
PEMICU MARAH, FAKTOR
EKSTERNAL MERUPAKAN
PEMICU YANG BANYAK MUNCUL
YANG SANGAT MENENTUKAN
BAGAIMANA SESEORANG
AKAN MENGEKSPRESIKAN
KEMARAHANNYA.

Marah itu memang anugerah emosi dari Sang Pencipta. Tetapi tidak seperti emosi dasar lain, marah dianggap sebagai sebuah emosi negatif yang ingin dihindari oleh orang-orang di setiap belahan dunia. Kita sebagai orang normal pula pasti mencari-cari cara mengelola kemarahan supaya tidak menjadi liar dan tindakan ketika marah menjurus kepada tindakan negatif pula. Pada titik paling ekstrem, kemarahan yang ekstrem pula bisa diikuti dengan tindakan menyakiti diri sendiri dan orang lain. Tapi tetap saja kita boleh marah, asalkan dengan cara yang bijak dan benar.

Kita boleh marah karena marah merupakan emosi normal yang dimiliki oleh setiap orang. Jadi adakah orang yang tidak bisa marah? Jawabannya tidak ada. Yang ada adalah orang yang berhasil mengatasi, mengelola, mengendalikan rasa marahnya. Atau orang yang berpura-pura penyabar. Ya hanya berpura-pura sabar dan mengorbankan diri sendiri menderita akibat dari rasa marah yang dipendam dan ditimbun di dalam hati. Inilah yang sangat berbahaya. Kenapa berbahaya? Karena sesuatu yang ditimbun terus menerus apapun itu suatu saat akan menjadi sebuah timbunan besar dan berat yang suatu saat bisa saja longsor, meledak dan berceceran kemana-mana.

Ada orang-orang yang sangat jarang marah, tetapi mereka tetap bisa marah. Ada seseorang yang dikenal sebagai orang yang memiliki rasa sabar yang luar biasa. Belum pernah sekalipun terlihat marah di depan umum. Keluarganya pun mengaku sangat jarang melihat ia marah. Paling mentok ketika marah, ia hanya melotot kesal. Itupun sangat jarang pula dilakukan. Bahkan ketika orang lain tidak sengaja mengotori pakaiannya karena cipratan air kotor dari genangan air di jalan, la hanya tertegun sejenak dan berkata 'mungkin ia sedang buru-buru karena ada urusan gawat'. Ya hanya itu yang diucapkan. la mencoba berpikir positif dan tidak memandang semua hal menjadi sebab yang mewajibkan kita marah. Mungkin orang lain yang tidak memiliki kecerdasan emosi akan serta-merta marah besar dan memaki-maki ia yang lewat di jalan becek dan mengotori celana bersihnya. Ya kembali kepada pribadi masing-masing. Akankan ia mampu dengan bijak mengontrol amarahnya yang tiba-tiba muncul ataukah ia mengikuti percikan amarahnya dan marah dengan hebatnya.

Seperti yang sudah dibahas pada bab-bab sebelumnya mengenai dampak yang akan seseorang rasakan ketika memendam amarahnya, memendam amarah tidaklah baik. Untuk sesaat, penimbunan emosi di dalam hati tidaklah berdampak buruk. Tetapi orang-orang yang gemar menekan emosinya akan sangat rentan untuk meledakkan amarahnya dengan intensitas dan kesengitan yang luar biasa. andaikata ia mampu menahan setiap amarah setiap hari, ditahan, ditimbun, ditahan, ditimbun. Akan terkumpul berapa ratus timbunan amarah di dalam hati. Ya, sekali marah orang tersebut akan marah sesuai dengan jumlah amarah yang ditahan, bahkan

lebih parah. Yang sangat mengejutkan pastinya, orang-orang di sekitarnya yang hampir tidak pernah melihat ia marah, sangat-sangat tidak menduga ia akan marah dan berbuat sekeras itu. Akumulasi kepingan-kepingan amarahnya inilah yang membangkitkan kekuatan kemarahan yang sangat luar biasa. Amarah yang ditimbun akan meledak sekuat-kuatnya dan membuat luluh lantak keadaan. Tidak hanya diri sendiri yang akan terluka, tetapi juga orang-orang lain di sekitar kita.

ADA SKENARIO LAIN MENGENAI SESEORANG YANG TIDAK MAU MARAH.

Seseorang yang sangat jarang marah atau bahkan dicap sebagai tidak bisa marah. Orang tersebut memang benar-benar sukses mengelola kemarahannya. Ia mampu mengendalikan segala macam emosi yang bergejolak di dalam diri dengan baik. Ya hal ini tidak bisa langsung dikuasai atau dilakukan, tetapi memerlukan jam terbang latihan yang tinggi. Dengan latihan terus-menerus dan pemahaman yang baik tentang rasa marah, maka bukan tidak mungkin seseorang telah berhasil berdamai dengan dirinya. Berdamai dengan rasa marah di dalam dirinya.

Banyak sekali faktor yang akan memengaruhi tingkat keseringan atau besar kecilnya amarah yang muncul di dalam diri seseorang. Jika seseorang 'tidak marah' bukan berarti ia memang benar-benar tidak marah. Tetapi, ia telah berhasil mengendalikan rasa marahnya supaya tidak meledak ke luar. Ia akan marah tetapi dengan cara yang berbeda. Bukan marah dengan emosi tinggi, mengucapkan dengan kata-kata kotor dan buruk, berbicara dengan menuding dan mata melotot. Tetapi, ia akan marah dengan nada tegas dan kata-kata yang positif. Inilah kecerdasan emosional dan berdamai dengan amarah di dalam diri sendiri.

Jadi, apakah Anda sudah bisa melihat dua tipe orang yang saya gambarkan pada ulasan di atas? Yang pertama orang yang tidak marah karena berpura-pura sabar menimbun setiap amarahnya yang suatu saat nanti bisa saja meledak kapan saja seperti bom waktu. Atau yang kedua orang yang tidak marah atau lebih tepatnya jarang marah karena berhasil mengelola amarahnya dengan sangat baik melalui kecerdasan emosional yang ia pelajari dan latih. Perbedaannya mungkin cukup terlihat jelas bukan? Orang-orang pada tipe pertama memang lebih kepada jaim 'jaga image' agar dicap sebagai seorang penyabar. Tetapi, orang-orang tipe kedua melakukan kendali atas rasa marah dengan tulus dan semangat untuk menjadi lebih sabar dari sebelumnya, tidak termakan oleh emosi amarah yang hanya sesaat.

Jika Anda ingin marah, marahlah. Tetapi kalau bisa tidak marah, ya tidak perlu marah. Mari kita menjadi pribadi yang lebih bijak yang bisa memilih kondisi atau konteks situasi di mana kita bisa saja tidak marah dan di mana kita seharusnya marah agar seseorang di sana bisa sadar akan kesalahannya. Untuk apa kita marah jika pada akhirnya justru akan menimbulkan masalah baru. Tetapi, memang tidak banyak orang atau hanya orang-orang tertentu yang mampu memadamkan api kemarahannya tanpa meninggalkan jejak-jejak berbahaya. Setidaknya jangan biarkan api itu membesar dan membakar semua hal di dekatnya. Kalau ingin marah, marahlah. Asal jangan marah-marah secara keterlaluan lantas merugikan sekitar kita.

Jika ingin marah, marahlah. Marahlah secara bijak dan alami. Sebagai manusia normal, kita masih perlu marah dan mengekspresikan rasa marah itu. Marahlah jika diperlukan. Seperti yang dicontohkan di atas. Anda boleh marah jika dengan marah Anda bisa menegaskan kepada seseorang atas kesalahannya. Bahkan, jika dengan marah Anda mampu menyadarkan dia atas perbuatan salah yang telah diperbuat dan untuk menyadarkannya, marah saja. Yang jelas, marah dalam konteks ini bukan bermakna Anda boleh dengan bebas mengeluarkan kata-kata buruk nan sadis yang pastinya berpotensi untuk melukai hati orang lain atau bahkan boleh menyakiti fisik seseorang.

Jika Anda merasa kesal berlebihan dan menyebabkan ingin marah, bicaralah kepada orang tersebut. Ajak ia berbicara.

Tidak perlu berbicara dengan nada ditahan agar terlihat Anda berbicara dengan baik, tapi Anda boleh saja berbicara dengan nada kesal. Itu juga merupakan salah satu ekspresi marah Anda, ekspresi kekesalan hati. Yang terpenting, Anda marah secara alami, mengekspresikan rasa marah itu dengan cara yang alami. Karena kita semua haruslah menyadari iuga bahwa marah-marah bukanlah sarana untuk memuaskan emosi Anda atas sebuah kesalahan. tetapi justru menjadi cara untuk mengingatkan seseorang atas kesalahan yang telah diperbuat.

Marah itu terjadi secara bertahap. Hampir tidak mugkin seseorang hanya karena masalah sepele langsung marah secara

meledak-ledak. Marah bisa dikatakan bertingkat-tingkat

pula. Jadi, sebelum kemarahan itu meledak pasti seseorang telah melalui beberapa tahapan rasa marah itu sendiri.

Sehingga, jarang sekali kita melihat atau menemui seseorang yang marah kepada orang-orang terdekat secara tiba-tiba meledak begitu saja. Tahap awal yang dimaksud yaitu rasa marah yang mucul diawali oleh rasa kesal, dongkol, sedih, dan kemudian marah. Tapi sebaiknya dalam tahapantahapan tersebut, kita iustru seharusnya mengambil waktu sejenak untuk merenung dan memikirkan penyebab rasa marah kita dan yang apa akan terjadi setelah kita meluapkan rasa marah itu. Apakah setelah marah Anda

> itu, kita disarankan untuk lebih bijak dalam mengelola rasa marah kita sendiri.

rugi atau untung? Oleh karena

Rasa marah bisa saja muncul sewaktu-waktu karena penyebab rasa marah itu sendiri juga kadang

tidak dapat ditebak. Tiba-tiba muncul dan membuat kita marah. Rasa marah memang normal dirasakan dan boleh saja diekspresikan. Setelah tahapan-tahapan rasa marah muncul, lantas kita marah. Ya marah sajalah. Marah dengan kadar yang normal, kepada orang yang tepat dengan tujuan yang jelas. Jangan sampai Anda marah kepada orang yang salah. Bukannya orang tersebut sadar atas kesalahannya justru orang tersebut akan marah-marah balik kepada kita karena tidak salah tetapi dimarahi.

Kecerdasan emosi dan kemampuan untuk menguasai manajemen marah memanglah penting. Agar kita mampu marah dengan cara yang benar. Meski marah diperbolehkan tetapi juga perlu dipikirkan kembali apakah Anda perlu marah atau tidak. Atau bisa dikatakan jangan terlalu menuruti kemarahan diri sendiri. Pasti hidup Anda lebih damai dan nyaman jika tidak terlalu sering marah-marah. Karena marah juga menguras energi dan emosi, bukan?

Banyak sekali yang bisa kita lakukan agar emosi kita bisa terkontrol dan tidak lepas kendali. Hal ini juga sudah dibahas pada bab sebelumnya. Setidaknya ketika Anda marah, meskipun susah berusahalah tetap berpikir sehat ketika Anda benar-benar dikuasai oleh rasa marah yang membara. Jangan biarkan kita menuruti rasa marah itu lantas hangus bersama dengan rasa marah itu sendiri. Karena kita pasti tahu, jaman sekarang semakin banyak kasus penganiayaan

bahkan permbunuhan yang dilatarbelakangi oleh rasa marah yang gagal dikontrol.

Istilah gelap mata atau kalap seringkali disebut-sebut menjadi alasan terjadinya kasus-kasus kriminal tersebut. Ya lantaran rasa marah itu telah menutup mata hati dan melumpuhkan pikiran sehat kita. Sehingga, diri orang tersebut benar-benar dikuasai oleh rasa marah yang benar-benar besar. Rasa marah itupun tidak akan mudah hilang dan membutuhkan suatu tindakan untuk meredakannya. Salah satu caranya dengan melakukan penganiyaan tersebut. Dan tentu ketika telah selesai melakukan aksi penganiyaan tersebut, seseorang itu baru sadar telah melakukan sesuatu di luar kendalinya.

DAN BERAKHIR DENGAN PENYESALAN.

Karena pentingnya mengendalikan marah, seperti yang sudah disampaikan oleh psikolog Anthony, seharusnya kita memiliki pembelajaran anger management (manajemen marah) seperti yang sudah dilakukan di negara-negara lain. Seorang psikolog, Livia Iskandar Dharmawan, Psi.,MSc., sering ali memberikan konsultasi-konsultasi mengenai kasus-kasus kekerasan di

dalam rumah tangga. Beliau menyampaikan bahwa salah satu cara cukup efektif untuk mengelola rasa marah yang menggelora adalah dengan metode pengalihan perhatian.

0

SAAT HATI DIKUASAI KEMARAHAN, LAKUKANLAH BEBERAPA HAL YANG BISA MENYITA KONSENTARASI ANDA, SEPERTI MENYELESAIKAN PEKERJAAN ATAU MELAKUKAN HOBI ANDA.

Bagi Anda yang memiliki amarah agresif, Anda bisa berolahraga atau memukul-mukul samsak sebagai sarana positif meluapkan amarah yang bergejolak-gejolak. Buatlah samsak sendiri di rumah dengan mengisi karung dengan pasir. Samsak sebagai sasaran tinju Anda akan mampu menjadi alternatif penyaluran rasa marah Anda yang sudah begitu besar. Atau Anda bisa mencoba untuk beres-beres kamar tidur atau rumah Anda. Bersih-bersih ruangan mampu membimbing pikiran Anda untuk mengatur sesuatu pada tempatnya dengan rapi. Hal ini mampu menurunkan rasa

marah yang ada di dalam hati. Dan sedikit demi sedikit, rasa marah itu akan hilang dengan sendirinya.

Hal ini tidaklah mudah untuk dilakukan memang. Tetapi bisa. Pada awalnya mungkin agak sulit untuk dilakukan. Sebab hati dan pikiran Anda masih dikuasai kemarahan. Tetapi, cobalah untuk melakukan kegiatankegiatan tersebut secara terus-menerus dengan sepenuh hati. Biarkanlah konsentrasi Anda terpecah antara mengerjakan sesuatu yang positif dan memikirkan kemarahan yang masih membara di dalam dada. Jika Anda terus-menerus melakukan hal tersebut, Anda akan terbiasa. Dan setelah terbiasa, tentu rasa marah Anda bukanlah menjadi musuh Anda tetapi marah menjadi sesuatu yang wajar bagi Anda. Sesuatu yang tidak harus dilampiaskan dengan berteriakteriak atau meninju samsak lagi.

ANGER MANAGEMENT [MANAJEMEN MARAH]

Manajemen rasa marah juga penting untuk dipelajari dalam hal ini agar kita lebih mampu mengendalikan emosi jenis ini. Selain mempelajari kecerdasan emosi secara umum, alangkah lebih spesifik untuk belajar memanajemen rasa marah yang terkadang tiba-tiba dirasakan yang jika hanya ditahan akan menimbulkan rasa sesak di dalam dada.

Seperti yang sudah diulas, hanya menahan rasa marah dan memendamnya di dalam dada bukanlah hal yang bagus juga. Selain batin tersiksa, ragapun akan terluka dengan menderita penyakit-penyakit yang bisa muncul akibat rasa marah yang selalu dipendam. Jadi menjadi 'lebih baik diam' juga bukanlah langkah yang tepat untuk dilakukan ketika kita sedang merasakan marah.

Mengutip dari Human Medicine. Amarah manusia muncul karena adanya dorongan agresif yang lazim disebut dengan istilah human agressive. Dorongan rasa marah ini bisa saja muncul dan hadir karena sesuatu hal terjadi di luar dugaan, harapan atau perhitungan. Harapan yang terlalu tinggi dan tidak sesuai dengan kenyataan yang akan menyebabkan kekecewaaan dan memicu rasa marah seseorang. Secara garis besar, rasa marah ini muncul disebabkan oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal (sudah dibahas pada awal buku). Ada beberapa konflik internal (faktor internal)

yang tidak bisa diselesaikan akan melahirkan rasa marah yang cukup besar. Dan ketika ada provokasi dari luar (faktor eksternal), akan menambah rasa marah itu menjadi semakin besar dan kuat.

Apapun penyebab rasa marah muncul, baik dari faktor internal maupun eksternal, rasa marah merupakan emosi yang tersalurkan melalui sinyal pengantar saraf atau neurotransmitter pada sel-sel saraf pusat otak. Kemudian sinyal ini akan diteruskan ke kelenjar endokrin suprarenalis yang menjadi penghasil hormon adrenalin. Akibat dari hal ini, tekanan darah orang yang sedang marah cenderung naik. Tekanan darah yang naik inilah yang menyebabkan wajah menjadi lebih merah, jantung berdebar-debar dengan kencang. Semua hal tersebut terjadi karena adanya peningkatan hormon adrenalin tadi.

Secara umum, dorongan rasa marah ini muncul sebagai langkah untuk *survival* atau mempertahankan hidup sendiri.

Tidak hanya manusia, para binatang baik jinak maupun buas tetap tidak akan tinggal diam ketika dirinya diserang atau diperlakukan tidak baik oleh pihak lain. Secara refleks atau otomatis, akan timbul sikap untuk mempertahankan diri atau dalam dunia keilmuan disebut dengan istilah defense mechanism.

Semua emosi yang kita miliki merupakan anugerah dari Sang Maha Kuasa. Jadi apapun itu haruslah kita terima dan syukuri. Dengan adanya emosi-emosi yang kita miliki, kita mampu menggambarkan setiap perasaan yang kita rasakan. Ketika kehilangan sesuatu atau seseorang, kita akan mengatakan 'saya sedih'. Ketika kita mendapatkan kejutan indah atau kado ulang tahun istimewa kita akan berkata 'saya bahagia'. Ataupun ketika seseorang membuat suatu kesalahan dan menyalahkan kita, kita bisa berkata 'saya marah'. Dan masih ada beberapa jenis emosi dasar lainnya.

Walaupun rasa marah juga merupakan anugerah, tetapi tetap saja rasa marah sering dianggap sebagai sebuah emosi negatif. Marah sering dikaitkan dengan emosi yang negatif sebab marah membangkitkan toksin yang meracuni emosi dan dapat memunculkan tindakan yang berdampak negatif, seperti melukai orang lain, membanting barang. Tetapi, jika kita sedikit banyak telah memahami ulasan-ulan di atas, marah tidak selalu menjadi sesuatu yang buruk. Sebagai contoh umum di dalam kehidupan. Bila seseorang diperlakukan tidak

baik dan dia menunjukkan reaksi marah, maka hal tersebut bisa dianggap sebagai suatu hal yang wajar bukan. Tidak ada orang yang merasa aneh ketika orang lain marah karena diperlakukan tidak adil dan tidak sopan.

Jadi tidak seharusnya marah dinilai sebagi sesuatu yang buruk atau negatif saja. Rasa marah bisa dinilai positif ketika perasaan itu muncul ketika seseorang melihat orang lain diperlakukan tidak adil. Sehingga, menimbulkan rasa ingin menolong. Dalam hal ini, marah dapat diartikan sebagai hal yang positif karena rasa marah ini juga mampu mendorong seseorang untuk melakukan hal yang baik. Ini juga bisa membantu menegaskan bahwa yang terlihat buruk tidak selamanya buruk ya, tergantung kepada kacamata yang kita gunakan untuk melihat. Apakah kacamata kita masih jelas ataupun kacamata kita hanyalah kacamata usang yang akan melihat segala hal menjadi kurang jelas dan dianggap buruk.

Marah bisa dinilai sebagai hal positif jika marah tersebut dilakukan dengan cara yang benar dan bijak, menggunakan kata-kata atau kalimat-kalimat yang baik pula. Tetapi, ketika amarah tersebut diekspresikan secara destruktif yaitu dengan memaki, mengumpat, berkata-kata kotor, membanting barang, merusak barang atau memukul orang, maka rasa marah itu akan menjadi emosi negatif. Lepas kendali atas rasa marah diri sendiri dapat memicu perasaan bingung, tidak berdaya bahkan frustasi, stres atau depresi. Seperti

yang sudah dibahas pada akibat-akibat dari rasa marah yang berlebihan dan tidak terkendali, akan muncul beberapa gangguan fisik, emosional, dan mental yang disebabkan oleh marah yang tidak terkendali tersebut. Dampaknya, rasa marah itu akan memicu munculnya ketegangan-ketegangan dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam kehidupan di keluarga ataupun di tempat kerja. Bahkan, rasa marah yang tidak terkendali juga bisa diekspresikan dengan melakukan kriminalitas yang membahayakan seperti yang sudah banyak kita baca di media-media berita di sekitar kita.

Jika ingin marah, marahlah, asal dengan cara yang benar, mengapa? Karena apabila marah diungkapkan secara agresif dan berlebihan akan berdampak buruk. Hal ini menjadi semakin buruk apabila yang bersangkutan atau si pemarah tersebut tidak menyadari bahwa dirinya telah melakukan hal yang negatif. Sehingga, disarankan untuk mengeluarkan amarah dengan syarat:

1. MARAH HARUSLAH KARENA ALASAN YANG TEPAT, BUKAN KARENA FAKTOR SUBJEKTIF SEMATA

Banyak kasus kemarahan yang timbul karena pandangan pribadi yang dianggapnya benar, padahal belum tentu apa yang dipikirkan atau dipercayai itu benar. Misalkan, di dalam sebuah rumah tangga terjadi kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) dikarenakan sang suami seringkali

marah secara berlebihan hanya karena sang suami merasa tidak dihargai oleh sang istri. Hal ini kurang benar adanya karena alasan marah sang suami hanyalah pandangan subjektif sang suami sendiri, bukan berdasarkan fakta yang ada. Sungguh rumit sekali, ketika sang pelaku marah merupakan orang-orang yang cenderung egois yang hanya beranggapan bahwa apa yang dipikirkan apa yang diyakini merupakan benar adanya.

2. MARAH HARUSLAH TERKENDALI

Ingatlah kembali bahwa marah dengan membabi-buta bisa merugikan diri sendiri dan orang lain. Jadi kendalikan marahmu agar dirimu tidak menyesal.

Tidak semua orang sadar ketika sedang marah. Tidak semua orang juga mau mengakui secara jujur amarah yang telah diluapkannya. Meluapkan marah berlebihan meledak-ledak tidak baik. Memendam amarah juga tidak baik. Jadi marah saja, marahlah dengan bijak. Marah yang hanya dipendam dan tidak dikeluarkan bisa menyebabkan sakit kepala ringan, nyeri punggung, mual hingga depresi. Orang-orang yang suka meremehkan, mengkritik, atau berkomentar sinis terhadap orang lain biasanya adalah orang yang tidak terbiasa mengekspresikan kemarahannya dengan benar.

Manajemen marah bisa kita terapkan karena memang rasa marah itu bisa dikelola. Sebagai makhluk yang beradab, manusia tentu mempunyai mekanisme pengendalian diri. Tetapi hal ini juga tidak mengharuskan setiap orang mampu menguasai manajemen marah ini. Ada orang yang mampu memendam marah, tetapi juga ada yang sama sekali tidak bisa memendam rasa marah yang bergejolak. Jika pengendalian dirinya lemah, maka bisa terjadi agresivitas, di mana kemarahan secara fisik ataupun verbal keluar tanpa terkontrol. Tapi jika seseorang itu sudah terlatih untuk sabar, maka mekanisme internal di dalam dirinya bisa meredam emosi yang meletup-letup dan tidak terpancing untuk bertindak agresif.

66

MANAJEMEN MARAH INI DILAKUKAN DENGAN MENGEDEPANKAN RASIO DARIPADA EMOSI.

Seseorang yang mampu mengelola amarahnya berarti melakukan mekanisme rasionalisasi di dalam tubuhnya. Mekanisme ini mengantarkan pola pikir yang sifatnya positif, sehingga bisa meredam konflik atau emosi yang menggelora. Rasionalisasi ini tidak muncul begitu saja, tetapi sangat membutuhkan kemauan, upaya dan latihan yang keras. *Practice makes perfect*. Dengan berlatih dan berlatih terus menerus akan membuat kita terlatih secara otomatis.

Dalam beberapa kasus yang muncul dalam kehidupan seharihari di sekitar kita, seseorang yang terbiasa marah secara agresif bisa dilatih untuk mengendalikan emosi. Caranya dengan belajar mencari penyebab munculnya letupan marah tersebut terlebih dahulu. Sebagai contoh, kasus di mana rasa marah muncul untuk menutupi rasa kurang percaya diri. Latihan yang pertama atau terlebih dahulu perlu dilakukan adalah difokuskan pada upaya membangkitkan rasa percaya diri.

Mari kita berlatih untuk mengasah kemampuan kita memanajemen rasa marah yang seringkali muncul secara tiba-tiba, bahkan pada waktu dan tempat yang kurang tepat. Dengan melatih diri mengelola amarah itu, kualitas diri pun bisa meningkat, kenapa? Karena menjadi sosok yang mampu me-manage rasa marah itu dan emosi lainnya sangatlah mampu beradaptasi dengan lingkungannya, mampu menjadi makhluk sosial dan rekan kerja yang baik pula nantinya. Terlebih kualitas seseorang pada saat ini tidak hanya ditentukan oleh IQ (Intelligence Quotient) saja, tetapi juga ditentukan oleh EQ (Emotional Quotient).

56

'KECERDASAN EMOSI, MELEBIHI FAKTOR-FAKTOR LAIN, MELEBIHI IQ ATAU KEAHLIAN, MEMILIKI PERAN SEBESAR 85% - 90% DARI KESUKSESAN SESEORANG. IQ MEMANG MERUPAKAN AWAL DARI KOMPETENSI. KAMU MEMBUTUHKANNYA, TETAPI IQ TIDAK AKAN MEMBUATMU MENJADI BINTANG. KECERDASAN EMOSI LAH YANG DAPAT MENUNTUNMU MENCAPAI KESUKSESAN'

-WARREN BENNIS-



Untuk dapat marah secara bijak, seperti yang sudah banyak kali disebutkan pada ulasan buku ini, seseorang haruslah memiliki kecerdasan emosi. Untuk dapat lebih memahami mengenai kecerdasan emosi, kita harus mampu mengenali ciri-ciri orang dengan kecerdasan emosi yang baik, yaitu orang tersebut:

- 1. Dapat mengenali emosi yang dirasakannya sendiri.
- 2. Dapat mengelola emosinya dengan baik.
- 3. Dapat memotivasi diri sendiri.
- 4. Dapat mengenali emosi orang lain dengan tepat.
- 5. Dapat membina hubungan yang baik dengan orang lain.

KECERDASAN EMOSI MERUPAKAN KEMAMPUAN UNTUK MENGIDENTIFIKASI, MENGUKUR, DAN MENGENDALIKAN EMOSI DIRI SENDIRI, DRANG LAIN DAN DALAM KELOMPOK DENGAN BAIK. Pada dasarnya emosi bisa dikatakan ada dua macam yaitu emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif dapat berupa rasa gembira, optimis, puas, bersemangat, dan bersyukur. Sedangkan, emosi negatif dapat berwujud rasa sedih, takut, gugup, cemas dan marah. Ya rasa marah yang menjadi topik utama dalam buku ini bisa dikatakan sebagai sebuah emosi negatif yang seharusnya mampu dikelola dengan baik dan bijak. Sehingga, emosi ini tidak akan memberikan dampak-dampak negatif pula, baik kepada diri sendiri maupun kepada orang lain.

Orang yang memiliki kecerdasan emosi yang baik, dapat mengetahui dengan pasti apa yang sedang dirasakan, sehingga ia dapat mengambil tindakan yang tepat untuk dilakukan. Selain itu, ia juga dapat mengendalikan emosi orang lain yang kemudian menimbulkan empati.

Orang yang memiliki kecerdasan emosi yang baik sangatlah cocok untuk dijadikan seorang pemimpin.

Karena ia dapat berfokus untuk mencari solusi atas permasalahan yang terjadi dan bukan terlalu larut di dalam emosi yang dirasakan. Meskipun ada konflik yang terjadi, ia tetap mampu mengambil keputusan yang tepat dan akurat. Di tengah tekanan yang ada, ia tetap mampu berpikir dengan jernih dan mencairkan suasana tegang yang terasa. Seorang pemimpin dengan kecerdasan emosi yang baik juga akan mampu memahami bagaimana perasaan karyawan-karyawannya. Meski sulit, setiap orang memiliki waktu dan kesempatan yang sama untuk meng-upgrade diri hingga memiliki kecerdasan emosi yang baik. Asalkan tidak lelah belajar dan tidak mudah menyerah ketika gagal.

Kecerdasan emosi merupakan suatu hal yang dapat dipelajari dan diubah. Berikut merupakan beberapa tips yang mampu kita pelajari dan praktekkan untuk meningkatkan kecerdasan emosi kita (dikutip dari www.psychologytoday.com):

1. KURANGI EMOSI NEGATIF DI DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI

Cobalah untuk melihat suatu permasalahan secara lebih objektif, bukan hanya dari diri kita sendiri. Karena apa yang kita pikirkan dan percayai belum tentu benar adanya sesuai dengan keadaan real yang terjadi. Sebagai contoh: ketika pasanganmu tidak membalas chat atau tidak menjawab telpon Anda, lantas Anda berpikir ia sengaja menghindari Anda atau bahkan sedang bersama orang lain.

Usahakanlah untuk berpikir lebih rasional dan positif. Pikirkanlah sesuatu yang baik, misalnya ia sedang sibuk dengan pekerjaannya atau sedang mengikuti kegiatan penting sehingga tidak bisa memegang ponselnya untuk beberapa saat. Sebaik mungkin hindari pikiranpikiran atau opini-opini negatif.

2. KURANGILAH PERASAAN TAKUT AKAN SEBUAH PENOLAKAN

Hampir semua orang merasa takut terhadap sebuah penolakan, bahkan jika hanya dalam bayangan anganangan. Salah satu cara yang efektif untuk mengelola rasa takut akan penolakan yaitu dengan membuat beberapa rencana untuk keadaan penting. Kita bisa menyusun beberapa pilihan rencana yang sesuai dengan yang kita butuhkan. Sehingga, ketika rencana A gagal kita masih punya rencana B atau rencana C. Dengan memiliki beberapa rencana pilihan tersebut, kita akan dapat memiliki pandangan yang lebih optimis untuk masa depan yang lebih indah dan sukses.

3. INGAT DAN APLIKASIKAN TEKNIK XYZ UNTUK MENGEKSPRESIKAN EMOSI ANDA

Meskipun setiap orang memiliki emosi untuk menggambarkan perasannya, tetapi tidak setiap orang mampu mengungkapkan apa yang sesungguhnya sedang dirasakannya. Terkadang seseorang itu merasa takut bahwa ungkapan emosinya akan menyinggung orang lain atau orang terdekatnya. Tetapi, perlu diingat kembali bahwa memendam perasaan juga tidaklah baik untuk dilakukan. Selain menyiksa batin dan raga, memendam perasaan setiap waktu dapat menciptakan bom waktu ledakan emosi kita sendiri.

Salah satu solusi yang bisa dilakukan yaitu dengan menerapkan **rumus XYZ**. Rumus itu berisi: aku merasa X jika kamu melakukan Y. Sebagai contoh kasus yang biasa terjadi di sekitar kita: Aku merasa **kecewa (X)** jika kamu datang **terlambat (Y)** padahal **aku sudah datang tepat waktu (Z).** Dengan cara seperti ini, Anda dapat mengungkapkan perasaan tanpa membuat orang lain tersinggung. Kita memang hidup bermasyarakat dengan orang lain, sehingga mau tidak mau kita juga tidak boleh menjadi seseorang yang egois dan tidak memedulikan bahkan mengabaikan perasaan orang lain.

4. HINDARILAH LANGSUNG BERBICARA SAAT SEDANG MARAH

Saat sedang merasa kecewa atau marah, sebelum Anda mengatakan atau menanggapi sesuatu sebaiknya Anda menarik napas panjang sembari berhitung sampai hitungan sepuluh. Setelah pasokan oksigen masuk ke dalam otak dan Anda menjadi lebih rileks, Anda baru bisa menanggapi dan bereaksi atas kemarahan Anda dengan pikiran yang lebih tenang. Jika Anda langsung berbicara menanggapi kemarahan, maka kemungkinan besar Anda akan menyesal. Karena ketika marah, Anda tidak akan mampu berpikir dengan jernih 100%, sehingga Anda akan cenderung mengucapkan kata-kata yang kurang baik yang akan menimbulkan rasa sakit hati kepada lawan bicara Anda.

5. JANGAN LARUT DALAM PENYESALAN, AMBIL PELAJARAN

Merupakan hal wajar jika ada satu atau dua hal yang tidak dapat berjalan sesuai dengan keinginan kita. Kegagalan juga seringkali terjadi di dalam kehidupan kita. Kerap kali kita temui kendala-kendala di dalam hidup. Pasti ketika gagal, muncullah perasaan sedih, kecewa, bahkan marah. Atau bahkan akan muncul rasa iri akan kesuksesan orang lain. Penyesalan akan mulai muncul karena ia tidak mampu mencapai apa yang diinginkan sedangkan orang lain mampu mencapainya. Daripada larut dalam penyesalan dan menyalahkan diri sendiri atau orang lain, cobalah untuk menanyakan beberapa pertanyaan berikut pada dirimu. Tanyakan: Apa pelajaran yang bisa aku ambil?, Bagaimana agar aku bisa mengambil hikmah dari kejadian ini? Hal apa yang penting dilakukan agar diriku bisa berkembang? Dengan menanyakan beberapa pertanyaan refleksi tersebut, kebijaksanaan diri kita akan mengobati rasa sesal yang ada. Jadi berusahalah untuk tidak larut dalam penyesalaan kegagalan yang ada, tetapi berusahalah untuk mengambil pelajaran atau hikmah atas semua yang terjadi di dalam hidup kita.

"Kemarahan adalah emosi yang dihasilkan dari kehidupan. Semua yang hidup pasti memiliki energi marah. Marah itu emosi yang sifatnya universal, bila tidak dikelola dengan baik berpotensi merugikan diri sendiri"

Djajendra

Marah itu mudah, tidap perlu sekolah tinggi untuk bisa marah. Pun, tidak perlu ada syarat apapun untuk bisa marah. Tidak ada pula pelatihan khusus agar seseorang bisa marah. Marah merupakan emosi wajar yang pasti dimiliki oleh semua makhluk hidup. Bisa dikatakan semua yang hidup pasti bisa marah. Diri yang sedang marah adalah diri yang sedang kalah dengan realitas yang dihadapinya di kehidupan ini. Marah menjadi ekspresi dari seseorang yang sedang kehilangan ketenangan dan ketegasan saat menghadapi kenyataan hidup.

Orang-orang yang memiliki kecerdasan emosi pasti menyadari bahaya dari emosi marah itu sendiri. Terlebih rasa marah itu sangat mudah untuk diekspresikan, dan sedikit banyak pasti menimbulkan dampak negatif. Karena sulitnya untuk mengendalikan diri ketika sedang marah, maka perlu latihan yang sifatnya 'seumur hidup' agar benar-benar mampu menenangkan diri agar tidak mudah meluapkan rasa marah. Saat marah, pikiran akan tetap tenang, emosi tidak semakin meninggi dan pastinya mampu menggunakan bahasa-bahasa yang positif dan merespons segala sesuatu yang terjadi dengan tenang pula yang disertai dengan rasionalitas tinggi dan rasa percaya diri yang tinggi pula.

Kemarahan yang diekspresikan sangat berpotensi untuk melukai hati seseorang atau orang lain. Kemarahan juga berpotensi untuk menjadikan diri sendiri hidup dalam tekanan. Bila rasa marah itu tidak bisa dikelola dengan baik tetapi justru dipelihara di dalam diri seseorang, maka rasa marah itu akan menjadi emosi yang membahayakan diri sendiri, termasuk menjadikan diri sulit untuk menikmati kedamaian dan kebahagiaan hidup. Kita hidup hanya sekali, jangan membuat diri kita hidup penuh rasa marah dan tekanan. Semua orang berhak bahagia, tetapi tidak semua orang bisa hidup bahagia jika rasa marah itu selalu terpelihara dan bersemayam di dalam hati seseorang.

Ketika berada dalam kondisi sedang marah, seseorang tentulah sangat sulit untuk berkonsentrasi dan berpikir jernih. Emosi marah akan menanggapi segala sesuatu dengan pikiran ego, sehingga berpotensi memperumit persolaan yang ada bahkan akan membuat situasi menjadi lebih buruk lagi.

Marahlah, asal batasi amarahmu. Marah haruslah dibatasi dengan tingkat toleransi tertentu. Marahlah, asalkan Anda bisa marah dengan bijaksana. Kita haruslah memiliki pengetahuan empati yang baik, sehingga kita mampu memberikan respons dengan tenang dan penuh percaya diri saat menghadapi peristiwa yang membangkitkan rasa marah. Pastikan Anda sudah terlatih untuk merespons dan tidak sekadar bereaksi atas peristiwa-peristiwa yang terjadi. Kita harus bersikap secara profesional dalam meredakan situasi emosional dengan kecerdasan emosi yang telah kita miliki.

DENGAN KECERDASAN EMOSI DAN PIKIRAN POSITIF DI SETIAP REALITAS YANG MEMANCING EMOSI KEMARAHAN.

Jangan biarkan emosi negatif orang lain di dekat kita membangkitkan emosi marah kita. Kita haruslah mampu menghadapi setiap peristiwa yang tidak menyenangkan hati dengan lebih tenang dan lebih cerdas emosi. Bila emosi marah tidak dapat kita kendalikan, maka kita pasti juga akan terjebak pada rasa stres yang juga akan menyiksa hidup kita. Jika kita gagal mengontrol rasa marah diri sendiri, kita juga akan berpotensi mengalami ketidakbahagiaan. Pikiran-pikiran negatif juga akan berseliweran di dalam otak kita sehingga pikiran-pikiran negatif tersebut akan mendominasi jiwa kita. Jika ingin marah, marahlah. Tapi, jangan marah secara berlebihan, yaa.

Rasa marah merupakan emosi alami yang bisa dirasakan oleh setiap orang. Oleh karena itu, perlu dikelola dan dikendalikan dengan baik agar tidak merugikan diri kita sendiri ataupun orang lain. Justru jika kita dapat mengelola rasa marah dengan baik, kita bisa menjadi kaya raya. Mau tahu bagaimana cara mengelola amarah menjadi berkah? Yuk kita lihat bersama.

» JADIKAN AMARAH SEBAGAI MOTIVASI MENGAPAI TARGET YANG LEBIH TINGGI

Ketika kamu dibuat jengkel oleh sesuatu atau seseorang, dan kamu merasa marah, maka jadikanlah amarah yang kamu rasakan itu menjadi sebuah motivasi untuk menggapai suatu pencapaian yang lebih tinggi. Lampaui angan-anganmu dengan memberikan hasil yang nyata. Jadikan motivasi atas amarahmu itu untuk bekerja lebih keras, berjuang lebih besar. Gunakan rasa marah itu sebagai alat bukti bahwa kamu bisa menjadi yang terbaik. Gunakan amarah itu untuk mencapai target-target kehidupan yang belum bisa kamu capai sebelumnya. Jadikan amarahmu sebagai cambuk agar kamu berusaha lebih keras dan keras lagi. Manfaatkanlah rasa marahmu itu sebagai alat bukti bahwa Anda bisa, Anda mampu melakukan hal yang lebih baik.

Sebagai contoh, di lingkungan kerja. Ketika Anda dibuat jengkel oleh sikap atasan yang kurang bisa menghargai hasil kerja, maka Anda jangan serta-merta marah. Tetapi,

Anda bisa menggunakan rasa marah itu sebagai motivasi untuk menghasilkan pekerjaan yang lebih baik lagi. Anda bisa mulai menetapkan target hasil kerja yang baru. Anda bisa memotivasi diri Anda untuk bekerja lebih keras, lebih lama dan lebih efektif. Anda bisa belajar dari rekanrekan kerja Anda yang lain. Sehingga pada akhirnya, rasa kecewa dan marah itu menjadikan Anda pribadi yang memiliki motivasi yang baik untuk menjadi lebih baik dan mampu menyelesaikan pekerjaan dengan baik dan mampu mencapai target yang telah ditetapkan.

KALAU ANDA BISA MENGUBAH RASA MARAH YANG DIRASAKAN MENJADI SEBUAH MOTIVASI, KENAPA ANDA HANYA MELUAPKAN AMARAH ITU DENGAN PERBUATAN YANG TIDAK BERMANFAAT? Jadilah pribadi yang lebih banyak memikirkan dan melakukan hal-hal yang lebih positif, dibandingkan hanya memikirkan dan melakukan hal-hal negatif ketika dilanda rasa marah. Jika Anda ingin marah, marah saja dulu. Tetapi, selepas itu jadikan sisa-sisa amarahmu sebagai bahan bakar pembangkit semangatmu untuk menjadi yang lebih baik dari sebelumnya. Tanamkan pada diri Anda sendiri: saya harus bisa, saya mampu, akan saya buktikan kepada atasan saya bahwa saya mampu bekerja dengan baik, sehingga atasan saya tidak akan memarahi atau menghina saya lagi atas kinerja yang tidak maksimal.

Gunakan rasa marah yang ada didala diri Anda dengan baik dan benar. Salurkanlah rasa marah Anda melalui cara yang positif. Jika Anda mampu melatih diri untuk menggunakan rasa marah sebagai motivasi maka karir Anda pun akan lebih cerah. Ketika Anda menjadi lebih bersemangat dalam bekerja dan mampu mencapai target yang telah ditetapkan, maka secara otomatis pendapatan Anda akan semakin besar. Hal inilah yang mampu membuat Anda kaya raya. Karena rasa marah itu telah berhasil diubah menjadi motivasi untuk menjadi lebih baik dan lebih baik lagi.

Contoh kasus lain, ketika Anda marah ketika ada teman, saudara, atau tetangga yang seringkali bertanya dengan maksud mencemooh Anda karena belum bekerja setelah menyelesaikan pendidikan sarjana. Pasti Anda merasa muak dan marah ketika seringkali ditanyakan hal seperti itu, padahal Anda sudah bekerja keras, berusaha mendapatkan pekerjaan dengan bekal ilmu dan keterampilan yang Anda miliki. Karena memang mencari pekerjaan apalagi yang sesuai dengan passion kita bukanlah hal yang mudah. Jadi, gunakanlah rasa marah Anda tersebut sebagai motivasi untuk mendapatkan pekerjaan.

Anda bisa mulai dengan membangun sebuah bisnis agar selain memiliki pekerjaan, Anda juga akan membuka lapangan pekerjaan untuk orang lain. Bahkan di usaha yang Anda miliki, Anda bukan lagi bekerja sebagai karyawan, tetapi Anda adalah bos sekaligus pemilik dari usaha tersebut. Tidak perlu usaha yang langsung besar,

Anda bisa memulai dengan usaha kecil tetapi memiliki prospek penghasilan yang besar. Usaha Anda pasti berkembang dengan baik jika selalu memiliki motivasi untuk selalu berkembang dan menjadikan usaha Anda sukses. Jadi dalam hal ini, rasa marah Anda bisa menjadi energi tambahan untuk mencapai tujuan menjadi kaya raya.

GUNAKAN AMARAHMU UNTUK MELAWAN RASA TAKUTMU SENDIRI

Rasa marah yang mudah sekali hadir dalam keseharian kita kerap kali menguasai diri kita. Oleh karena itu, kita bisa menggunakan rasa marah kita sendiri untuk melawan ketakutan yang seringkali menjadi penghambat perkembangan kita. Rasa takut juga merupakan salah satu emosi dasar juga yang dimiliki oleh setiap manusia. Tetapi, sama seperti rasa marah, rasa takut juga kerapkali dicap dan dianggap sebagai sesuatu yang negatif. Beberapa orang bahkan memiliki banyak ketakutan di dalam hidupnya. Ketakutan-ketakutan inilah yang akan menjadi penghambat seseorang untuk melakukan sesuatu.

Misalnya, seseorang memiliki ketakutan berlebihan akan sebuah kegagalan atau rasa takut akan sebuah ketidakpastian. Setiap orang pasti pernah merasakan sebuah kegagalan dalam hidupnya, entah apapun itu

bentuk kegagalan yang dihadapi. Sebagai contoh ketika Anda gagal dalam berbisnis dan bangkrut, janganlah langsung merasa sedih, malu, dan putus asa. Ketika gagal terutama bangkrut dan kehilangan banyak uang, pasti akan membuat naik amarah Anda. Nah, dalam hal ini gunakanlah amarah yang Anda rasakan sebagai sarana perbaikan diri. Gunakanlah amarah yang ada pada dirimu. Marahlah pada diri-sendiri karena telah gagal. Tetapi, jangan meyalahkan diri sendiri terlalu lama.

Segera perbaikilah kesalahan-kesalahan yang pernah kamu perbuat yang meniadikanmu gagal. mengetahui Setelah dengan pasti hal-hal yang bisa kamu lakukan agar tidak kembali gagal. Mulailah kembali bisnis Anda. Meski tidak mudah, cobalah kembali dan jangan lagi melakukan kesalahan-kesalahan yang sama. Jadikan kegagalan itu sebagai sebuah dari awal kesuksesan Anda.

(1)

Jadikanlah kegagalan sebagai guru Anda agar Anda mampu menjadi orang yang lebih baik dan memiliki lebih banyak pengalaman dalam mengatasi sebuah kegagalan. Meski tidak mudah tetapi rasa marah itu bisa diubah untuk melawan rasa takut yang seringkali bergelayut didalam hati.

Dengan rasa marah, kamu bisa bangkit kembali dari keterpurukan dan kembali memulai langkah baru menuju sebuah kesuksesan yang akan memberikan banyak penghasilan. Anda bisa menjadi kaya dengan usaha yang baru. Ketika ke depan Anda mengalami beberapa kendala, Anda akan lebih tenang dan percaya diri untuk mengatasinya. Jadi siapkah Anda menjadi orang yang sukses?

TUANGKAN RASA MARAHMU KE DALAM KARYA Eseni

Memang tidak semua orang memiliki 'darah seni', tidak semua orang juga menyukai karya seni. Tetapi ada banyak sekali orang yang memiliki jiwa seni dan tingkat krativitas yang tinggi. Mereka memiliki sensitivitas yang cukup tinggi terhadap seni, apapun bentuk karya seni itu. Jika Anda menyukai seni, Anda dapat menuangkan rasa amarah Anda terhadap sesuatu ke dalam sebuah karya seni.

Anda bisa menuangkan pada lukisan atau lagu. Karena tidak jarang juga rasa marah yang terpendam dalam diri manusia bisa menghasilkan karya seni yang sangat menakjubkan. Sebagai contoh, yang dilakukan oleh seorang penyanyi kelas dunia, Taylor Swift. Rasa kecewa dan marah terhadap mantan kekasihnya berhasil menciptakan lagu berjudul 'We Are Never Ever Getting

Back Together'. Lagu itu dibuatnya sebagai wujud rasa marahnya kepada ia yang telah melukai hatinya. Lagu itu berisi janjinya kepada sang mantan kekasih bahwa ia tidak akan pernah kembali lagi bersama sang mantan. Cukup sudah kekecewaan dan kemarahannya atas jalan cinta yang tidak berakhir bahagia.

Anda bisa melihat hasilnya, bukan? Lagu yang Taylor Swift ciptakan atas dasar rasa marah mampu menjadi sebuah lagu yang fenomenal dan berada di posisi teratas dalam berbagai top chart di berbagai negara. Yang pasti, kesuksesan lagu itu telah mendulang banyak sekali penghasilan. Rasa marah itu berhasil menjadi banyak sekali keuntungan.

Kita harus bisa berdamai dengan setiap rasa marah yang hadir dalam hidup kita, kenapa? Karena rasa marah itu tidak selalu negatif. Seperti yang sudah disampaikan di atas bahwa rasa marah mampu menjadikan kita kaya jika kita tahu bagaimana mengelolanya. Tentu dalam hal ini kecerdasan emosi memegang peranan cukup besar. Di mana kita masih mampu bersikap tenang, berpikiran sehat meskipun rasa marah itu sedang bergejolak di dalam dada. Marah tidak boleh ditahan karena akan menyiksa jiwa dan raga. Tetapi tidak boleh juga rasa marah itu diluapkan sesenang hati kita, sepuas diri kita. Marah yang berlebihan dan meledak-ledak tentu juga menyebabkan begitu banyak masalah.

Rasa marah, amarah, kemarahan menjadi sahabat kita di kala menjalani kehidupan ini. Banyak sekali situasi yang memancing rasa marah kita muncul. Pernahkah Anda mendengar perkataan orang 'jangan marah-marah terus, nanti cepat tua'? Mungkin walaupun satu kali pasti kita pernah mendengarnya bukan? Biasanya uangkapan tersebut diucapkan oleh orang lain kepada seseorang yang sedang marah. Ya, ungkapan tersebut diucapkan sebagai salah satu langkah untuk mencegah atau mengomentari seseorang yang sedang marah. Terkadang cukup efektif pula kalimat tersebut.

Namun, apakah benar, meluapkan emosi dengan cara marahmarah bisa membuat seseorang menjadi lebih cepat tua? Mari kita cari jawabannya. Jangan sampai kita tampak tua hanya karena marah-marah. Ketika marah banyak otot wajah 'bekerja'. Termasuk dahi yang mengerut ketika marah itu sudah membara. Gerakan otot-otot diwajah tersebut akan membuat wajah seseorang yang hobinya marah-marah terlihat lebih tua. Selain itu, marah yang sering kali dirasakan bisa menyebabkan tubuh memproduksi hormon stres yaitu hormon kortisol. Meskipun begitu, jangan memendam rasa kecewa dan marah, karena juga tidak baik bagi diri kita sendiri.

Meluapkan atau mengekspresikan emosi dengan cara marah ternyata tidak hanya memberikan dampak negatif, tetapi juga memberikan beberapa dampak positif. Mengekspresikan dan menyampaikan kemarahan bisa memberikan dampak baik bagi tubuh. Kok bisa? Ya bisa. Karena perasaan kecewa

atau marah itu pada dasarnya merupakan emosi wajar yang dirasakan oleh siapapun. Sehingga, meskipun seringkali dipandang sebagai emosi negatif atau terkesan tidak baik, rasa kecewa dan marah merupakan bagian dari proses yang sebaiknya dialami oleh tubuh. Sang Pencipta menciptakan rasa sedih, kecewa, dan marah tentu ada tujuannya, bukan? Jadi, tidak perlu kita bersusah payah untuk menyingkirkan emosi-emosi tersebut.

₡

SESUATU YANG NEGATIF LAYAKNYA RACUN JUGA SEBAIKNYA DIKELUARKAN DARI DALAM TUBUH AGAR TUBUH SENANTIASA SEHAT DAN BUGAR.

0

Sama halnya dengan emosi negatif, mereka harus dikeluarkan juga. Emosi-emosi negatif yang dikeluarkan nyatanya bisa membuat seseorang menjadi lebih peka terhadap segala situasi yang terjadi di sekitarnya. Selain itu, mengekspesikan perasaan negatif yang dirasakan juga mampu meningkatkan kemampuan kognitif otak. Jadi, dari hal ini sudah bisa kita

lihat bukan bahwa meluapkan rasa marah juga memberikan manfaat bagi diri kita? Kita bisa berdamai dengan rasa marah yang kita rasakan agar kita bisa merasakan manfaat dari meluapkan rasa marah itu. Jadi apa saja manfaat dari mengekspresikan amarah di dalam diri? Yuk kita cari tahu.

1. MAMPU BERPIKIR LEBIH TAJAM

Bukannya marah membuat seseorang kehilangan akal sehat? Iya jika seseorang marah secara berlebihan dan meledak-ledak. Jika marah secara wajar, tidak. Meluapkan amarah ternyata bisa mengasah otak menjadi lebih tajam dalam berpikir. Dan dalam jangka panjang, hal ini bisa membuat seseorang menjadi lebih baik dalam menghadapi masalah-masalah yang muncul di dalam hidup dan mampu mengambil keputusan yang tepat sebagai solusi terbaik atas masalah tersebut.

Setelah Anda meluapkan kemarahan yang menyesakkan dada, Anda mungkin akan merasa tidak enak hati kepada orang-orang di sekitar kita atau kepada orang yang kita marahi. Namun, jangan khawatir. Justru proses inilah yang dibutuhkan oleh otak kita. Setelah Anda lebih tenang dan meluapkan semua amarah Anda, emosi negatif Anda, otak akan mulai mengulang kembali apa saja yang telah terjadi. Kemudian mencernanya sebagai landasan untuk mengambil sebuah keputusan saat harus menghadapi

situasi yang sama. Jadi dalam hal ini, meluapkan rasa marah akan melatih diri kita untuk lebih sigap menghadapi masalah-masalah yang terjadi di masa depan.

2. BICARA BLAK-BLAKAN DAN JUJUR

Demi menjaga perasaan orang lain dan rasa tidak ingin rusak hubungan yang telah dijalin. Kita seringkali menahan beberapa hal yang sebenarnya ingin sekali kita sampaikan. Kita terkadang mengalami kesulitan menemukan kalimat-kalimat yang pas untuk menggambarkan apa yang sebenarnya ingin kita katakan. Terkadang pula kita kesulitan memahami kalimat-kalimat yang terlampau basa-basi yang disampaikan oleh orang lain. Tetapi dengan marah, justru mampu membuat seseorang berbicara secara blak-blakan dan jujur dari dalam hati mereka tanpa takut menyinggung atau melukai perasaan orang lain. Semua hal yang mengganjal di hati bisa disampaikan dengan lebih lugas.

Ken Yeagar, Direktur Klinik dari Stress, Trauma and Resilience program di Ohio State University menyampaikan bahwa 'Orang-orang seringkali berusaha berbicara sopan. Tetapi justru pada prosesnya, mereka kehilangan maksud sebenarnya dari apa yang ingin disampaikan'. Memang ini benar adanya. Demi menjaga hubungan agar tidak retak atau rusak, kita seringkali jeli dalam memilih kata-kata

yang harus kita gunakan. Kita akan lebih sering berbasabasi berharap apa yang ingin diucapkan tersampaikan dengan baik. Tetapi, fakta berkata lain. Semakin banyak kita berbasa-basi mencoba sopan dalam menyampaikan maksud dan tujuan kita, semakin tidak tersampaikan hal tersebut. Semakin bingung pula orang lain menangkap inti dari semua perkataan kita. Dan dengan marah, semua hal yang ingin kita sampaikan benar-benar akan sampai kepada orang lain yang kita tuju.

3. MEMPERERAT HUBUNGAN

Bagaimana bisa marah-marah malah membuat hubungan seseorang dengan orang lain menjadi lebih kuat dan erat? Bukankah marah-mrah justru membuat renggang sebuah hubungan? Bukankah marah-marah bisa menjauhkan teman-teman atau orang-orang terdekat kita karena mereka lelah dengan sikap mudah marah yang kita miliki?

Jangan dulu berburuk sangka atau salah menduga. Jika Anda marah kepada sesuatu atau seseorang untuk hal yang benar, maka orang-orang di sekitar Anda akan mengerti alasan kenapa Anda marah bahkan ada kemungkinan mereka setuju dengan apa yang telah Anda lakukan. Di samping itu, dengan marah Anda sudah menunjukkan diri Anda yang sebenarnya. Hal inilah yang merupakan hal yang penting dalam proses menjalin

sebuah hubungan. *Real person* bukan *fake person*. Orang dengan sifat asli bukan dengan sifat palsu yang hanya ingin dilihat baiknya saja. Dalam hubungan pertemanan atau percintaan dibutuhkan sifat asli. Terlebih sekarang sedang marak adanya *fake friend*, teman-teman bermuka dua yang berani menusuk teman atau sahabat sendiri dari belakang. Di depan kita bermanis-manis ria tetapi di belakang kita menghina kita, memfitnah kita.

Marah akan mempererat hubungan jika marah itu diluapkan dan diekspresikan dengan cara yang normal dengan kadar marah yang sesuai dengan alasan penyebab marah. Bukan marah-marah karena suka marah-marah saja. Jika Anda marah secara berlebihan tentu orangorang baik itu teman baik Anda, rekan kerja Anda bahkan keluarga atau pasangan akan menjaga jarak dengan Anda. Bahkan jika temperamen Anda cukup tinggi, orangorang tersebut akan mulai menjauhi Anda. Sungguh tidak nyaman bukan hidup sendirian tanpa orang-orang terkasih yang biasanya ada untuk kita kapan saja?

4. MEMBANTU MENGENALI DIRI SENDIRI

Selain membantu kita mempererat hubungan kita dengan orang lain, meluapkan amarah juga bisa membantu kita untuk mengenali diri lebih baik, Iho. Hal ini bisa terjadi sebab saat marah, Anda mungkin akan mengeluarkan

hal-hal yang sebelumnya Anda pendam dan enggan Anda sampaikan. Semua unek-unek yang Anda pendam selama ini bisa dikeluarkan saat marah. Hal ini bisa menjadi salah satu refleksi diri. Dengan marah, Anda menjadi lebih mengenali diri sendiri. Anda menjadi lebih tahu apa saja hal yang disukai dan tidak disukai. Hal ini pun harus Anda ketahui agar lebih mengenal diri sendiri. Mengenali diri



sendiri lebih baik juga akan membantu Anda lebih cepat mempelajari dan menguasai kecerdasan emosi.

Namun kembali ingat, marah dalam konteks untuk membantu mengenali diri sendiri pun tidak boleh dilakukan sembarangan. Masih ada batasan untuk luapan rasa marah Anda. Jangan sampai Anda meluapkan amarah secara sesuka hati dan meledak-ledak. Yang ada Anda tidak akan memiliki waktu barang beberapa detik untuk lebih mengenali diri Anda. Karena Anda akan dibutakan oleh api amarah Anda sendiri. Jadi, tetap jaga

kadar amarah Anda, jangan berlebihan. Ingat! Banyak hal yang akan Anda alami jika tidak mampu mengendalikan rasa marah yang meledak-ledak dan akhirnya marah-marah secara berlebihan.

5. Marah membuat anda menjadi lebih bahagia

Bukankah marah merupakan emosi dengan energi negatif yang harus dikeluarkan tubuh? Apakah setelah marah akan menimbulkan penyesalan dan kesedihan? Ya mungkin ada benar dan tidaknya. Meluapkan amarah dengan tepat ternyata juga bisa membuat seseorang menjadi lebih bahagia. Kenapa hal ini bisa terjadi? Karena adanya peranan dari hormon-hormon tertentu di dalam tubuh yaitu hormon bahagia (hormon serotonin, hormon dopamine, hormon endorfin dan hormon oksitosin) yang muncul setelah seseorang merasa tenang selepas marahmarah.

Selain itu, seperti yang sudah diulas bahwa rasa marah yang hanya ditahan-tahan dan dipendam saja di dalam hati akan menjadi bom waktu yang kapan saja bisa meledak. Justru ini merupakan hal yang sangat berbahaya. Nyatanya, terbiasa menyampaikan hal-hal yang tak disukai dengan cara marah yang tepat bisa membuat hubungan sosial kita dengan orang-orang di sekeliling kita menjadi lebih tenang dan bahagia.

Sebuah temuan yang disampaikan dalam

Journal of Experimental Psychology

mengenai penelitian terhadap 2.324

mahasiswa di delapan negara mengenai

perasaan yang mereka alami dalam

kehidupan sehari_hari menyatakan

bahwa sebagian besar mahasiswa tersebut

menunjukkan kebahagiaan yang lebih

besar dalam hidup mereka timbul selepas

melepaskan rasa marah mereka.

Setelah marah dan meluapkan apa yang mereka rasakan, mereka menjadi lebih bahagia. Mereka mampu melepaskan semua ganjalan_ganjalan di hati.

Perasaan mereka menjadi lebih plong

atau lega selepas meluapkan semua emosi

tersebut.

6. MENINGKATKAN KEMAMPUAN NEGOSIASI

Marah mampu membantu seseorang meningkatkan kemampuan negosiasi. Hal ini dikutip dari sebuah penelitian dari *Amherst Psychology* yang menyebutkan bahwa orang-orang yang marah cenderung bisa memecahkan masalah-masalah yang muncul dengan baik dan dengan cara yang lebih solutif. Lantaran terjadi reaksi saling mendengarkan. Namun tetap saja, intensitas kemarahan masih harus dalam takaran yang moderat atau wajar. Bukan marah-marah secara berlebihan.

7. TERBEBAS DARI PENYAKIT

Menahan dan hanya memendam rasa marah akan menyebabkan begitu banyak masalah kesehatan. Dari sakit kepala hingga penyakit jantung yang berbahaya. Tetapi, meluapkan amarah secara berlebihan dan meledak-ledak juga akan menyebabkan seseorang menderita begitu banyak penyakit. Dari masalah pernapasan, pencernaan, darah tinggi hingga penyakit hati dan jantung. Semua hal itu tentu bisa dihindari dengan cara meluapkan apa yang memang harus disampaikan dengan marah yang wajar.

Namun, yang harus kita garis bawahi bersama adalah meskipun memiliki manfaat, meluapkan emosi yaitu rasa marah tetap harus dibatasi. Marahlah jika ingin marah. Tetapi, marahlah dengan cara yang tepat. Jangan sampai marahmu menambah masalahmu. Jangan sampai marahmu merugikanmu dan orang di sekitarmu. Selain membuat Anda lebih cepat tua, sering marah-marah berlebihan juga akan memicu dampak lain bagi tubuh dan hubungan sosial. Jadi, kita harus berdamai dengan rasa marah dari dalam diri dan meluapkannya dengan cara yang lebih baik dan elegan. Sehingga tidak akan muncul kata 'menyesal' setelah selesai meluapkan semua rasa marah yang ada.

8. KEMARAHAN DAPAT MEMUNCULKAN MOTIVASI

Seperti yang sudah disampaikan sebelumnya bahwa rasa marah bisa memicu motivasi seseorang untuk menjadi lebih baik, lebih kreatif dan akhirnya bisa menghasilkan sesuatu yang lebih baik untuk hidupnya. Kemarahan bisa membuat seseorang termotivasi. Ia akan memiliki keinginan untuk memulai proyek baru atau membuat perubahan-perubahan positif di dalam hidupnya. Karena amarah itu bisa menjadi bahan bakar pemicu semangat dan motivasi.

Seperti yang dikutip pada harian di Amerika, seorang wartawan bernama Duhigg memandang fenomena marah ini bersamaan dengan politik di Amerika. Ia memercayai bahwa politisi sukses akan menang karena mereka

memanfaatkan kemarahan orang lain dan menginspirasi mereka untuk memberikan suaranya. Tetapi dalam hal ini, tidak boleh memancing amarah orang dengan memfitnah yang seringkali terjadi di negara kita, Indonesia. Berita hoax mewarnai layar kaca dan layar ponsel kita. Sehingga, kita harus menjadi pribadi yang lebih teliti dalam menyikapi dan memercayai berita-berita yang muncul dan dituliskan. Karena terkadang ada beberapa oknum yang dengan sengaja menulis berita bohong sebagai langkah provokasi yang akan memicu reaksi marah luar biasa dari beberapa kalangan. Sungguh bahaya bukan.

Tetapi tidak semua stimulasi kemarahan harus bersifat besar. Kemarahan bisa saja sekedar memicu kreativitas di tempat kerja dan membuat kita mampu membangun inisiatif yang lebih baik dengan pekerjaan kita. Jika Anda mampu melepaskan rasa marahmu dengan cara yang tepat, pastilah kaan muncul beberapa kemungkinan perubahan, termasuk adanya motivasi untuk melakukan hal yang lebih baik dan menjadi orang yang lebih baik pula. Terkadang, orang-orang terjebak pada hal-hal yang biasa mereka lakukan. Sehingga kreativias dan inisiatif mereka tidak bisa muncul. Mereka hanya hidup di zona nyaman mereka tanpa ada keinginan untuk melangkah maju ke dunia luar dan melihat apa yang bisa mereka lakukan selain rutinitas nyaman mereka.

9. HATIMU AKAN LEBIH LEGA SETELAH MARAH

Selain membuat kita mampu berbicara jujur dan blakblakan tentang apa yang kita pikirkan dan rasakan. Marah juga akan memberikan perasaan lega karena unek-unek yang tertahankan bisa dikeluarkan semua tanpa rasa ragu. Beban yang seakan mengimpit dada dapat disampaikan. Perasaan akan menjadi lebih lega dan kita pun bisa menjadi lebih bahagia, beban yang seakan menggelayuti hidup dapat disampaikan.

Mari kita pikirkan, kapan terakhir kali kita mengatakan sesuatu dengan jujur kepada seseorang seperti apa yang benar-benar kita pikirkan? Sudah lama pastinya. Karena kita seirngkali hanya menjaga perasaan orang lain tetapi mengorbankan perasaan kita sendiri. Kita tidak ingin menyakiti perasaan orang lain tetapi justru kita yang tersakiti. Orang-orang merasa lebih bahagia, optimis dan merasa lebih lega setelah melepaskan sebuah argumen yang menurutnya benar ketika dihadapkan dengan sebuah masalah.

Dacher Kelter, director of *The Berkeley Social Interaction Lab* mengatakan bahwa otak akan mengalami kemarahan dalam konteks positif. Ia menambahkan bahwa ketika kita melihat otak dari orang-orang yang sedang mengekspresikan amarahnya, tampak otak tersebut

sama seperti otak mereka yang sedang mengalami suatu kebahagiaan. Sebab pada saat marah, kita biasanya memegang kontrol atau seperti mendapatkan kekuatan akan sesuatu.

Namun ingat, sebelum melepaskan kemarahanmu pada orang lain atau sesuatu, pastikan bahwa intensitas marah yang kamu lepaskan adalah intensitas marah normal atau intensitas moderat. Jangan sampai Anda melebihi batas marah dan justru melakukan tindakan menyakiti atau melukai (destruktif). Adu argumen bisa menjadi hal yang menyehatkan asal tidak berlebihan. Dan jika adu argumen itu sedikit 'panas' juga bukan sebuah masalah. Ingatlah selalu bahwa di balik rasa marah yang meledakledak ada begitu banyak kerugian yang mengintai. Jadi, jangan sampai Anda dan orang lain dirugikan oleh rasa marah Anda sendiri.

10. PERASAAN MARAH MEMBUAT ANDA MENJADI LEBIH TEGAS

Ketika kita harus dihadapkan pada sesuatu yang tidak kita sukai pastilah kita menjadi *bad mood*. Pastilah banyak hal membuat kita merasa tidak suka dan tidak nyaman. Baik dari keluarga, pasangan, sahabat terdekat, teman ataupun rekan kerja. Misalnya, ketika adik Anda suka sekali menaruh barang sembarangan, sehingga membuat

rumah menjadi tidak rapi dan berantakan. Anda sudah berusaha menasehati dan mengingatkan berkali-kali ketika adik Anda tetap menaruh barang-barang sesuka hati dengan lembut agar menjaga hatinya. Tetapi, adik Anda sudah cukup dewasa seharusnya untuk memahami hal tersebut.

Namun ketika kebiasaan buruk tersebut tak kunjung berubah dan diperbaiki, maka Anda pun jadi harus mengingatkannya lagi dan lagi berulang kali. Pasti mulai timbul rasa bosan dan jengkel karena harus mengulang kegiatan yang sama, terlebih lagi hal tersebut merupakan hal sederhana yang seharusnya bisa diperbaiki. Tentu kalau begitu terus, Anda akan menjadi sangat kesal, bukan? Jika sudah habis rasa sabar mengingatkan tapi ternyata tidak dianggap, maka marahlah. Ya marah agar adik Anda tahu keinginan Anda. Dengan begini Anda bisa menjadi pribadi yang lebih tegas. Dan pasti ke depannya adik Anda akan lebih menghargai Anda dan segera melakukan sesuatu yang diperintahkan, karena semua demi kebaikan bersama. Bukan marah karena ingin dianggap lebih berkuasa. Tetapi marah dengan tegas agar lebih didengarkan saja.

Dalam konteks ini, marah digunakan sebagai alat komunikasi. Terkadang seseorang akan lebih mengerti apa yang kita maksudkan di saat kita sedang marah kepadanya.

11. MARAH MAMPU MENINGKATKAN KEWASPADAAN

Mungkin pada awal kita marah, kita cenderung akan bertindak gegabah. Namun, menurut organisasi *Good Therapy*, kemarahan bisa membuat seseorang menjadi sangat waspada terhadap ancaman-ancaman yang muncul di sekitarnya. Hal ini juga membantu mempertajam fokus seseorang. Sehingga ketika ia diancam atau diserang, kemarahan akan secara otomatis diaktifkan dan mendorongnya untuk melawan dan bertindak cepat dan kuat untuk melindungi diri sendiri.

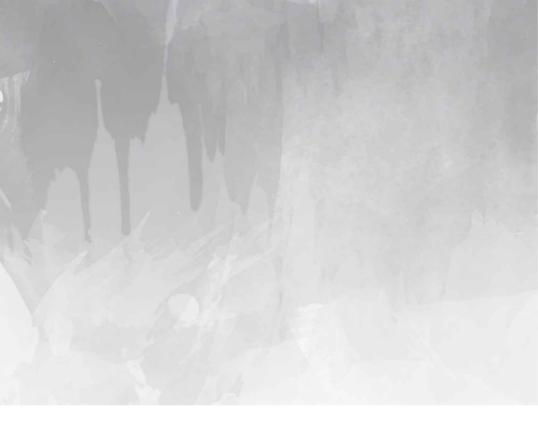
Kewaspadaan pada jaman sekarang memang haruslah dilatih. Karena dunia zaman sekarang lebih keras dan lebih kejam dibandingkan dengan kehidupan sepuluh atau dua puluh tahun yang lalu. Ancaman-ancaman, bahaya-bahaya bisa saja muncul secara tiba-tiba di dalam keseharian kita. Jika kita tidak mampu menjadi pribadi yang waspada, tentu diri kita akan berada di dalam bahaya. Oleh karena itu, sangat penting bagi kita untuk meningkatkan kewaspadaan diri kita sendiri. Karena orang jahat berada di sekeliling kita, meskipun itu keluarga atau kerabat dekat kita sendiri.

Jadi setelah dijabarkan mengenai manfaat-manfaat atau dampak positif yang akan kita terima ketika kita mampu mengeluarkan rasa marah, mengekspresikan amarah dengan benar, akankah Anda masih mau memendam saja rasa marah yang bergejolak di dalam dada? Tentu tidak kan. Yuk mari menjalani hidup yang lebih indah dengan berani mengekspresikan rasa marah kita dengan baik. Ingat lagi, kita tidak diperbolehkan marah secara berlebihan, yang sedang-sedang saja.



BAB VII

MARAH ORANG ZAMAN NOW VS MEDIA SOSIAL



"Keluh kesah dan amarah tidak akan banyak mengubah keadaan selain akan lebih mempersulit posisi kita sendiri"

_ Abdullah Gymnastiar

rang yang hidup di zaman sekarang atau biasa disebut orang zaman now pastilah memiliki banyak sekali problematika hidup. Kenapa? Karena zaman now merupakan zaman di mana banyak orang yang lebih mengedepankan gaya hidup dibandingkan kebutuhan hidup. Zaman now merupakan zaman di mana orang-orang berlomba-lombak eksis di sosial media. Lantas dalam hal marah, apakah orang-orang zaman now lebih mudah marah? Yuk mari kita ulas.

Marah itu sesuatu yang wajar dan manusiawi dirasakan. Tapi, jangan sampai Anda menjadi orang yang mudah/gampang marah Iho, ya. Jangan sampai karena beda idola, marah. Beda pandangan hidup, marah. Beda pilihan pemimpin, marah. Nonton sepak bola bersama, yang kalah marah, yang menang ikut marah. Semakin hari semakin banyak orang yang mudah marah. Kerjaannya marah-marah melulu. Tidak di dunia nyata, di media sosial juga. Marah dan marah terus kerjaannya. Bahkan sama negaranya sendiri ia marah, hmm. Dan pada akhirnya membuat postingan di media sosial yang terkadang kontroversial. Lantas apa yang terjadi? Saling sahut menyahutan di media sosial. Kalau dilihat sekilas seperti mereka merupakan sebuah komunitas pemarah. Hal ini tidak bisa reda segera, karena postingannya akan dibagikan kemana-mana.

Marah merupakan kata sifat yang bermakna tidak senang, berang atau gusar. Ketika marah berubah menjadi kata kerja, jika diulang-ulang menjadi marah-marah, gampang marah atau hobi marah. Ketika menjadi kata kerja, marah berarti kerjaannya memarahi, gemar marah-marah. Bahkan, bisa marah meskipun tidak ada alasan untuk marah. Ya marah-marah saja tanpa alasan yang jelas. Sungguh menjengkelkan bagi orang-orang terdekatnya.

Marah memang wajar dan manusiawi. Tetapi gemar marah apalagi kepada orang lain tanpa alasan yang jelas juga akan menjadi sedikit tidak manusiawi, bukan? Ya karena orangorang pasti merasa baik-baik saja ketika marah (kebanyakan mereka tidak sadar kalau sedang marah) dibandingkan dimarahi oleh orang lain terlebih orang yang mereka kasihi. Kalau ingin marah-marah boleh sih, ya sesekali saja, bukan setiap hari atau setiap saat marah-marah dengan alasan yang tidak jelas.

ALASAN UNTUK MARAH ORANG ZAMAN NOW JUGA TERKADANG MONOTON.

Seperti ketika ada pemilihan presiden. Banyak sekali komunitas-komunitas yang sengaja memposting sesuatu yang memancing amarah orang lain. Beda pilihan presiden merupakan hal yang biasa dan wajar karena setiap orang memiliki pilihan masing-masing dan memiliki

hak demokrasi untuk memilih siapa yang ingin dijadikan pimpinan negara. Tetapi, tidak perlu bukan ikut marah-marah karena ada pendukung tim lawan yang membagikan tautan-tautan yang menjelek-jelekkan atau merendahkan pilihan kita, bukan? Karena apa? Kita harus lebih bijak untuk menggunakan media sosial dan memercayai semua postingan yang ada di dinding media sosial kita.

Setiap orang memiliki opini, pendapat, dan pandangan hidup yang berbeda-beda. Oleh karena itu, kita tidak perlu marah kepada orang lain bahkan kepada orang yang tidak kita kenal hanya karena beda pilihan. Jangan umbar amarah Anda di media sosial yang akan dilihat oleh orang lain dan memiliki jejak digital. Karena apa yang kita posting atau unggah di

media sosial akan tetap berada di sana bahkan saat kita lupa bahwa kita pernah menulis sesuatu yang memancing emosi amarah orang lain.

Marah boleh. Tetapi marah yang wajar. Tetapi marah-marah juga tidak dianjurkan, ya. Jangan marah terus-menerus, seperti komik yang memiliki beberapa seri. Jangan pula marah seperti drama korea yang memiliki beberapa episode yang ditunggu-tunggu. Tidak akan ada orang yang menunggu Anda marah. Justru orang-orang akan menarik diri dari seseorang yang suka marah-marah. Pasti malas banget bukan berdekatan dengan orang yang hobinya marah-marah tidak jelas. Pasti rasa muak juga akan muncul jika seringkali orang-orang tersebut marah kepada orang di dekat kita atau bahkan marah kepada kita tanpa ada kejelasan mengapa ia marah. Aneh sih, tapi hal ini juga sering kita jumpai.

Dari beberapa pemberitaan menyebutkan bahwa orang zaman now cenderung lebih sering marah-marah, ya dengan beragam alasan tentunya. Tetapi sayangnya ada orang yang mudah sekali marah tetapi sulit sekali redanya. Ya meskipun ada yang lambat marah dan lambat redanya juga. Beragam manusia dengan gaya marah mereka. Tapi kalau boleh memilih, ya susah marah tetapi mudah atau cepat redanya. Ketika marah, ia tidak membawanya hingga ke urat, jadi tidak kelamaan marahnya.

Marah-marah terlalu sering dan berlebihan pastilah memengaruhi kesehatan seseorang. Secara medis sudah banyak sekali penelitian yang menunjukkan mengenai penyakit-penyakit yang muncul sebagai akibat dari keseringan marah. Bisa kita lihat dan amati di sekitar kita bahwa sekarang atau zaman now, semakin banyak orang yang mudah sakit, terlebih penyakit yang cukup berbahaya. Bukan hanya sakit panas, demam, atau batuk pilek saja. Tetapi sakit darah tinggi atau hipertensi, stroke ringan hingga berat dan penyakit jantung. Hal ini juga bisa dipengaruhi oleh semakin banyaknya orang-orang yang marah atau gampang marah. Ini merupakan logika yang cukup sederhana. Ketika seseorang gagal mengelola rasa marahnya, tidak mampu mengendalikan amarahnya, maka tubuh akan menderita ketegangan-ketegangan tiada akhir yang berakhir pada munculnya berbagai macam penyakit. Atau bisa dikatakan 'miskin jiwa besar dan fakir hati lapang'.

Marah itu wajar, tapi jangan diperpanjang dan terus menerus, apa lagi dengan topik yang sama. Mau marah, silakan. Asal jangan marah dan mengarah pada perbuatan tercela atau dosa. Jangan sampai marah secara berkelanjutan dari matahari terbit hingga terbenam lagi. Hari Anda akan berubah menjadi suram jika keseharian Anda hanya dipenuhi dengan rasa marah, marah lagi dan marah terus. Jangan jadi orang *zaman now* yang penuh dengan drama kehidupan. Di kehidupan *zaman now* yang semakin sulit, semakin keras dan

penuh tantangan, seharusnya kita lebih bijak mengelola rasa marah yang ada, bukan justru melampiaskannya dengan seenaknya.

Semakin berkembangnya zaman, semakin berkembang pula teknologi dengan semua piranti termutakhirnya. Adanya teknologi yang maju dan canggih menyebabkan semakin berkembangnya alat komunikasi yaitu gawai. Ponsel yang bertebaran di toko-toko penjualan ponsel menyebabkan manusia zaman now menjadi manusia yang lebih konsumtif. Hal ini juga saya perhatikan di sekeliling saya. Kalau mengikuti perkembangan zaman, gawai itu berganti-ganti terus-menerus mengikuti semakin canggihnya software

maupun hardware dari gawai tersebut. Baru launching ponsel seri terbaru, satu bulan kemudian muncul seri yang lain. Kemudian saingan brand tertentu akan berlombalomba memperbaiki kualitas ponsel mereka. Bahkan sekarang semakin marak ponsel dengan spek dewa, tetapi harga terjangkau dan ramah di kantong. Oleh karena itu beberapa

orang zaman

70

now menjadi lebih konsumtif ketika mengikuti perkembangan gawai.

Baru membeli gawai seri tertentu, ehh baru dipakai satu atau dua bulan ganti gandet. Muncul gawai dengan harga yang sama tetapi spesifikasinya lebih mumpuni. Ya namanya teknologi semakin hari semakin berkembang. Kalau menuruti hawa nafsu untuk membeli barang-barang yang up to date, ya siapsiap saja bongkar pasang isi tabungan. Seiring perkembangan gawai yang semakin pesat, hal ini juga berbanding lurus dengan penggunaan media sosial. Sekarang tidak hanya orang dewasa atau orangtua yang memegang ponsel tetapi juga anak sekolah dasar (SD) bahkan anak paud. Mereka yang seharusnya masih bermain dengan teman-teman seumuran malah justru lebih sibuk dengan gawai yang orangtua mereka berikan. Pada akhirnya mereka menjadi kecanduan dengan gawai yang mereka pegang. Tidak hanya anak kecil, orang dewasa pun terkadang juga sangat sulit lepas dari gawai mereka.

Dengan sudah pandainya menggunakan ponsel canggih, maka hampir setiap orang bermain dengan media sosial. Mereka tidak hanya memiliki satu akun media sosial. Ratarata satu orang bisa memiliki 3-6 akun media sosial mereka. Bahkan, anak SD pun sekarang sudah memiliki akun facebook, whatsapp, instagram, twitter, line atau media sosial lainnya sendiri. Karena kedewasaan mereka kurang, terkadang

mereka terlalu sering memposting semua hal yang mereka jalani setiap harinya, termasuk ketika mereka marah.

Tidak hanya anak kecil, orang dewasa pun sekarang hobi sekali memposting semua hal yang berhubungan dengannya di media sosial mereka. Beberapa orang akan membuat status tentang apa yang mereka rasakan. Ketika senang dapat hadiah, posting. Ketika kaki terkena sesuatu dan terluka, posting. Ketika ditraktir teman, posting. Ketika sedih, posting. Ketika dikecewakan, posting. Ketika disakiti, posting lagi. Bahkan, ketika marah kepada seseorang, mereka akan memposting amarah mereka. Tentu postingan tersebut diikuti dengan kata-kata yang kurang baik. Status yang mereka pasang di media sosial mereka merupakan status penuh rasa marah yang dicerminkan dengan kata-kata kasar yang menyindir seseorang. Ketika di media sosial, orang-orang cenderung membuat status dengan 'kode' termasuk ketika marah. Dengan maksud orang yang mereka maksud membaca dan merasa bahwa ia merupakan orang yang sedang dimarahi. Ya tapi sadar atau tidak, tidak semua orang peka dengan apa yang kita tuliskan, hehehe.

Jadi kini media sosial menjadi bagian tak terpisahkan dari aktivitas kita sehari-hari. Dari kita pertama kali membuka mata di pagi hari, hal pertama yang kita cari adalah ponsel kita. Bahkan, sebelum kita membaca doa ketika bangun tidur, kita terlebih dahulu mengecek media sosial kita dengan beragam aplikasi yang ada. Mengecek apakah ada berita terbaru atau

tidak. Mengecek apakah ada status kontroversial terbaru. Atau mengecek apakah ada gosip terbaru. Itu semata-mata dilakukan agar kita menjadi orang yang *up to date*, tidak ketinggalan zaman.

Media sosial zaman now seperti rumah berdinding kaca di mana seseorang bisa bebas melakukan apapun di rumahnya tersebut. Tapi yang perlu diingat bahwa rumah tersebut berdindingkan kaca di mana apapun yang kamu lakukan di dalamnya dapat dengan mudah terlihat dan terdengar oleh semua orang. Jadi, apapun yang Anda tuliskan di media sosialmu dapat dibaca oleh orang lain karena itu merupakan ruang publik. Orang lain pun akan dengan bebas mengartikan, menduga bahkan menuduh apapun yang Anda tuliskan dan unggah dalam akun media sosial. Kamu tidak dapat melarang orang lain melihat atau mengomentari karena memang apa yang kamu tulis dibagikan untuk umum. Jadi ketika ada orang lain yang menganggap Anda berlebihan, tukang nyinyir, tukang marah bukanlah salah mereka. Karena diri kitalah yang memberikan peluang kepada orang lain untuk menilai kita negatif. Alangkah baik jika unggahan kita berisikan halhal positif nan bermanfaat. Tetapi, jika unggahan itu hanya berupa hujatan dan curahan rasa amarah, pastilah orang lain akan menilai lain atau bahkan merendahkan diri kita.

Apapun yang kita unggah di jejaring sosial kita akan memengaruhi citra diri kita di mata orang lain. Tetapi tidak jarang pula orang-orang atau netizen *zaman now* yang menganggap media sosial sebagai media tempat pencitraan. Jika apa yang kita tuliskan dan bagikan merupakan tulisan yang baik dan bisa memberikan efek positif untuk orang lain itu bagus. Tetapi, jika tulisan kita hanyalah sesuatu yang buruk berisikan kata-kata kasar, menyindir, memprovokasi, memaki, marah-marah atau bahkan hanya sekadar membagikan konten negatif orang lain tanpa menyaring terlebih dahulu berita yang dibagikan, maka energi-energi negatif juga akan menyebar kepada orang lain.

Segala efek negatif yang ditimbulkan dari unggahan berisikan perkataan-perkataan buruk dan kasar akan menjadi bumerang yang akan menyerang diri kita sendiri.

66

Dalam hal ini bumerang menyerang kejiwaan kita. Ketika melampiaskan kemarahannya berarti seseorang telah memupuk kebencian di hati. Bukan ketenangan atau rasa lega yang diperoleh tetapi justru kebencian yang terusmenerus terpupuk. Hal ini terjadi dikarenakan pengaruh yang muncul dari beragam komentar yang ditinggalkan oleh orang lain di unggahannya. Apalagi jika komentar tersebut merupakan komentar yang terkesan mendukung apa yang telah diperbuat. Ketika seseorang mencurahkan apa yang dirasakan dan kemudian mengungkapkan rasa marah tetapi justru didukung? Ya pribadi masing-masinglah yang harus secara bijak menilainya.

Lantas apakah curhat di media sosial menjadi hal yang wajar untuk dilakukan? Jawabannya bisa iya bisa tidak. Tergantung kepada bagaimana kita menceritakan atau mencurahkan apa yang kita rasakan. Ada batasan-batasan atau kadar curhat kita di media sosial seharusnya. Karena namanya juga media sosial, ya media yang kita gunakan untuk bersosialisasi dengan orang lain, bahkan kepada orang yang tidak kita kenal sama sekali. Tidak heran, jika banyak yang mengungkapkan setiap rasa kesal, jengkel, kecewa, sedih, dan rasa marah di akun-akun media sosialnya. Tidak hanya curhat pada satu akun, tetapi satu status atau satu unggahan bisa diunggah di beberapa akun media sosial. Agar semua orang tahu apa yang dirasakan dan memberikan respons atas unggahan tersebut.

Mungkin beberapa orang akan merasa lebih lega ketika bisa mencurahkan setiap apa yang dirasakan di media sosial. Tetapi apakah kita menyadari ada beberapa konsekuensi yang harus kita hadapi jika kita terlalu sering curhat di media sosial kita? Mencurahkan isi hati atas apa yang dirasakan memang memberikan rasa lega. Tetapi, kita juga sebaiknya tidak curhat ke sembarangan orang atau tempat, apalagi di media sosial.

Ketika telah mengetik beberapa kalimat mengenai status marah kita di sosial media dan mendapatkan beberapa *likes*, apakah Anda menjadi lebih bahagia? Setelah mendapatkan banyak komentar dan dukungan apakah menjadi reda rasa marahnya? Setelah postingan Anda di-share oleh orang lain yang setuju dengan apa yang Anda rasakan, apakah masalah kenapa Anda marah menjadi terselesaikan? Anda mungkin bisa memahami konsekuensi atau dampak yang akan muncul dari curhatan berlebihan di media sosial kita setelah menjawab beberapa pertanyaan tersebut. Atau justru Anda akan menjadi masa bodoh dengan apa yang akan terjadi?

Hampir setiap orang ingin selalu *update* dengan media sosial mereka. Tetapi fakta yang dihadapi, seringkali dan mudah sekali kita menjumpai komentar kasar dari berbagai orang di dunia maya. Makian, cercaan, cacian umpatan dengan menyebut segala macam nama binatang di kebun binatang dan segala bentuk sumpah serapah dapat dengan mudah ditemui di postingan-postingan orang lain atau bahkan orang terdekat kita di media sosial. Rasa marah mereka lampiaskan melalui unggahan mereka di media sosial yang bisa dilihat oleh ratusan bahkan jutaan orang di luar sana. Lantas

mengapa orang-orang bisa dengan seenaknya melemparkan amarah di dunia maya? Apakah karena takut marah secara nyata kepada orang yang menyebabkan mereka marah?

Beberapa alasan mengapa orang-orang lebih senang menunjukkan amarah mereka di media sosial, ya karena bagi mereka dunia maya dianggap lebih aman atau menjadi ruang aman bagi mereka untuk menunjukkan amarah mereka dibandingkan dengan dunia nyata. Mereka justru berani marah dan mengunggah beberapa hujatan dan sindiran di dunia maya, di berbagai media sosial mereka. Ya karena dengan membuat status sedang marah diikuti dengan beberapa hujatan bagi mereka merupakann hal yang wajar. Sehingga, ketika berada di dunia maya, ekpresi kekesalan dan amarah mereka dirasakan justru mendapatkan banyak dukungan dari orang lain. Hal ini bisa dilihat dari berapa banyak likes, favourite, share, atau retweets dari orang lain. Terlebih ketika unggahan mereka mendapatkan komentarkomentar dari orang lain. Rasa benar akan status amarah itu menjadi semakin besar.

Hal ini tidak hanya berhenti dengan komentar atau dukungan di media sosial juga tetapi juga dari dunia nyata. Di mana ketika ia bertemu dengan teman atau saudara (nyata) dan ternyata berteman juga di media sosial, maka mereka akan memberikan komentar secara langsung bahkan terkadang ikut pula memberikan dukungan atau dorongan membenarkan

unggahan tersebut. Nah, dukungan serta komentar-komentar inilah yang semakin mendorong impulsivitas seseorang tersebut untuk meluapkan kekesalan, amarah bahkan kebencian melalui media-media sosial yang mereka miliki. Bahkan akan muncul suatu rasa bangga apabila unggahan itu mendapatkan banyak *likes* dan *comment* dari orang lain.

Alasan lain yang bisa menjadikan mereka lebih sering mengekspresikan rasa marah di media sosial karena sebagian orang merasa lebih bebas mengekspresikan rasa marah mereka tanpa harus menyebutkan siapa yang menjadi penyebab mereka marah. Kemudian, dengan membuat unggahan ujaran amarahnya di dunia maya, ia akan mampu menjangkau orang yang lebih luas, bukan hanya orang sekitar yang ia kenal. Lantas ia akan berpikir bahwa seolah-olah orang-orang di luaran sana ikut memahami perasaannya, merasakan amarahnya pula. Padahal belum tentu. Setelah itu ketika ia juga berteman dengan orang yang sebenarnya menjadi alasannya marah, akan ada rasa puas tersendiri. Ya karena ia beranggapan bahwa orang yang dituju berada di jejaring sosial yang sama telah membaca unggahan tersebut. Lantas ia akan merasa telah memarahi orang tersebut secara langsung.



DUNIA MAYA BERASA DUNIA NYATA.

Selain dampak-dampak negatif dari mengekspresikan amarah yang berlebihan di dunia maya atau media sosial. Ada tiga manfaat yang bisa diperoleh ketika melupakan amarah di media sosial. MENURUT SEBUAH PENELITIAN, MANFAAT PERTAMA DARI MELUAPKAN AMARAH DI MEDIA SOSIAL ADALAH SESEORANG AKAN MERASA LEBIH LEGA DAN TENANG. Ya, perasaan tenang dan lega ini akan secara alami dirasakan oleh seseorang setelah melepaskan kekesalan atau amarah yang ada di dalam dirinya. Rasa dongkol dan sesak di dada akan berkurang karena telah dikeluarkan pada setiap kata-kata diunggahan kita. Meski lega tapi tetap akan berbeda rasanya dibandingkan marah secara nyata kepada orang yang menyebabkan munculnya rasa marah diri kita.

MANFAAT KEDUA ADALAH MUNCULNYA RASA DIHARGAI. RASA INI AKAN MUNCUL KETIKA MULAI BANYAK DAN BERTAMBAHNYA JUMLAH KOMENTAR PADA UNGGAHANNYA TERSEBUT. Komentar-komentar yang dilontarkan oleh orang lain dapat menjadi semacam penguatan atas apa yang dirasakan. Terkadang juga komentar yang dituliskan oleh orang lain berisi nasihat-nasihat yang menguatkan atau lelucon yang bisa menghibur. Dengan begini, seseorang akan merasa tidak sendiri dalam menghadapi amarah yang membara yang ada di dalam diri. Karena dukungan-dukungan dari orang lain semakin menguatkan dan melembutkan hati orang tersebut.

YANG KETIGA, SESEORANG DAPAT MENEMUKAN TEMPAT YANG TERLIHAT TEPAT UNTUK MENULISKAN APAPUN YANG DIINGINKAN SAAT MERASA

KESAL, MARAH, ATAU TERSAKITI ATAS PERBUATAN ORANG LAIN.

Seseorang akan merasa telah menemukan tempat yang sesuai untuk menyalurkan emosinya tanpa dilarang oleh orang lain. Tetapi ingat, apa yang kita tulis dan unggah di media sosial kita akan dilihat oleh banyak orang bahkan yang tidak kita kenal, jadi jangan terlalu berlebihan dan sembarangan dalam mengekspresikan rasa marah itu di dunia maya yang hanya sebagai 'dunia lain'.

0

YANG PERLU DIINGAT! BAHWA TIDAK SELAMANYA BERKATA KASAR ATAU BURUK MEMBAWA PENGARUH YANG BAIK DI DALAM HIDUP KITA.

O

Namanya juga kata-kata buruk berarti buruk juga dampaknya. Ada banyak konsekuensi yang harus diterima ketika ingin berkata kasar, baik sebagai bentuk mengekspresikan amarah atau dalam adu komentar pada sebuah unggahan kontroversial. Konsekuensi wajar yang akan didapatkan seperti, memicu pertengkaran, dari pertengkaran verbal

hingga fisik, rusaknya hubungan dengan orang lain baik di dunia maya ataupun dunia nyata, serta tentunya katakata kasar akan melukai harga diri kita sendiri. Penyesalan juga akan muncul setelah terlontarkannya kata-kata kasar tersebut. Tetapi nasi telah menjadi bubur. Kata-kata yang diucapkan telah keluar dari mulut yang pastinya tidak bisa ditarik kembali. Luka di hati orang yang kita hujat juga akan tetap membekas. Lidahmu adalah harimaumu. Maka, jangan biarkan harimaumu menerkam dan melukai orang lain di sekitarmu.

Meskipun pada awalnya setelah memposting amarah kita di media sosial seseorang merasa lega, rasa lega dan tenang itu tidak berlangsung lama. Seseorang justru bisa menjadi semakin frustasi dan membenci diri sendiri, ketika akhirnya sadar akan postingan yang telah dilihat oleh puluhan bahkan ratusan orang. Rasa malu itu akan berkembang menjadi rasa bersalah, penyesalan akan luapan amarah itu. Akhirnya sampai pada titik sadar bahwa ia telah melewati batas kontrol diri atas emosi amarah yang sedang dirasakannya. Kegagalan dalam mengendalikan emosi dan justru dengan mudahnya menggerakkan jari-jari di gawai dan menuliskan amarah pada media sosial akan menyebabkan penyesalan yang tiada akhir juga.

Ya, mengontrol amarah memang bukanlah perkara yang mudah. Apalagi, kehadiran media sosial yang beraneka ragam dan mudah diakses oleh siapa saja memancing orang-orang untuk meluapkan amarahnya begitu saja di sana. Memang seseorang akan merasa lebih baik setelah meluapkan amarahnya di media sosial. Tetapi jangan lupa bahwa rasa lebih baik itu akan diikuti oleh penyesalan-penyesalan dan dampak buruk lainnya. Sehingga baik di dunia nyata maupun di dunia maya, sangat dibutuhkan sikap yang bijaksana dalam meluapkan amarah dengan benar tanpa memberikan kerugian yang cukup besar pada diri kita sendiri dan orang lain.

Lantas apa konsekuensi yang akan seseorang terima ketika lebih banyak meluapkan amarahnya di kolom-kolom media sosial mereka? YANG PERTAMA ADALAH RASA LEGA YANG HANYA SEBENTAR. Seperti yang sudah diungkapkan di atas bahwa rasa lega dan tenang selepas mengupdate status berisikan kata-kata amarah tidak akan berlangsung lama. Rasa tenang ini hanya akan berlangsung dalam jangka pendek nan singkat. Bahkan, beberapa peneliti menemukan fakta bahwa orang-orang yang terbiasa mengungkapkan kemarahannya di media sosial adalah orang-orang yang di dunia nyata lebih sering mengekpresikan kemarahannya dengan cara-cara yang negatif.

DAMPAK NEGATIF LAINNYA ADALAH SESEORANG BISA KEHILANGAN TEMAN ATAU SAHABATNYA KARENA UNGGAHAN RASA MARAH YANG BERLEBIHAN.

Beberapa orang terkadang melebih-lebihkan unggahan dari apa yang sebenarnya dirasakan. Disinilah ketika ada teman

lain yang membaca unggahan tersebut dan merasa bahwa apa yang dituliskan terlalu berlebihan, pertemanan akan dipertaruhkan. Karena tidak sedikit juga orang-orang yang kehilangan teman, sahabat bahkan pasangan hanya karena status di media sosial yang terlalu berlebihan dan memancing kontroversi mengenai kebenaran yang ada.

Yang satu ini mungkin bisa dikatakan sebagai dampak berbahaya jika seseorang mengekspresikan amarahnya di media sosial meskipun hanya sesekali. Dampaknya yaitu rasa marah itu menular kepada orang lain. Unggahan-unggahan bernada kemarahan ternyata lebih sering dibagikan ulang oleh beberapa orang dibandingkan dengan unggahan-unggahan tentang kegembiraan atau kebahagiaan. Inilah yang membuat unggahan yang membuat emosi kemarahan lebih cepat viral.

PENELITI MENEMUKAN BAHWA EMOSI

SESEORANG BISA TERPENGARUH

DENGAN STATUS YANG DIUNGGAH

ORANG LAIN DI MEDIA SOSIAL

TERUTAMA MENGENAI EKPRESI RASA

MARAH ATAU EMOSI NEGATIF.

'SEMUA YANG
DIMULAI DENGAN
RASA MARAH, AKAN
BERAKHIR DENGAN
RASA MALU'

-BENJAMIN FRANKLIN-



Banyak orang yang mendapatkan rasa malu karena tidak dapat mengendalikan amarahnya, entah itu di dunia nyata ataupun di dunia maya media sosial. Jadi lagi dan lagi, kita harus lebih bijak dalam mengelola emosi kita serta jari-jari tangan kita. Jangan sampai kita mengetik status-status yang mengekspresikan rasa marah secara berlebihan. Yang tersisa nantinya hanyalah rasa malu yang berkelanjutan.

Sudah disebutkan mengenai beberapa konsekuensi yang harus diterima seseorang jika ia hobi meluapkan amarahnya dengan memposting unggahan-unggahan berisikan amarah di media-media sosial mereka. Lantas apakah netizen *zaman now* ini bisa tetap bebas dengan meluapkan segala macam emosi manusianya di media sosial? Ya semua tergantung pada pribadi masing-masing karena media sosial merupakan hak masing-masing pribadi. Yang memerlukan kebijaksanaan dan sedikit kedewasaan untuk mengelolanya.

Netizen di media sosial memang selalu memiliki berbagai macam cerita yang menarik untuk dibahas. Keberadaan mereka di media sosial bahkan tak jarang menjadi sorotan publik dengan berbagai macam tingkah laku mereka. Seperti yang sudah disinggung sebelumnya, banyak sekali bermunculan video viral tentang tingkah aneh atau lucu orang-orang yang sedang marah tanpa sadar yang direkam oleh orang lain lantas diunggah ke sosial media. Seperti video yang sempat sangat viral: seorang pria yang tidak terima ditilang polisi karena memang tidak mematuhi pertaturan

berkendara dan justru marah dan merusak sepeda motor yang dikendarainya bersama sang kekasih. Selain rasa malu yang didapat mungkin seumur hidup karena videonya cukup viral, kerugian material juga didapat. Sebuah motor yang berharga belasan juta justru dirusak hanya karena rasa marah yang tidak dapat dikendalikan. ENTAH APA YANG MERASUKI PRIA TERSEBUT. HINGGA MELAKUKAN HAL KONYOL SEPERTI ITU.

Ya, tidak sedikit netizen *zaman now* yang doyan 'bertingkah' di media sosial. Tidak hanya orang biasa tetapi para artis atau selebriti ibukota juga seringkali bertingkah dan bahkan memang menyeting unggahan-unggahan atau video-video viral dan kontroversial hanya demi mendulang popularitas. Karena memang kepopuleran artis naik turun sesuai dengan semakin banyaknya selebgram atau artis-artis media sosial lainnya. Banyak sekali unggahan mengenai *bullying*, *body shaming* atau aksi marah-marah tidak jelas dan tentunya tidak mendidik yang menjadi konsumsi publik. Ya ini hanyalah contoh unggahan yang berkonten negatif. Tapi, juga cukup banyak unggahan yang bersifat positif dan mendidik yang mampu memberikan manfaat dan motivasi kepada orang lain.

Netizen zaman now mengekspresikan amarah mereka di media sosial pribadinya dengan cara-cara yang berbeda-beda. Nah disini seperti yang saya kutip dari Okezon, ada beberapa cara yang biasanya digunakan orang-orang atau netizen zaman now untuk meluapkan amarah mereka di media sosial. Apa saja? Yuk kita lihat bersama.

1. MARAH SIH TETAPI HANYA BERANI MENYINDIR SAJA

Tidak semua netizen memiliki nyali besar untuk secara terang-terangan marah kepada orang lain. Mayoritas netizen yang bernyali kecil dan malu-malu hanya bisa memposting kemarahan mereka tetapi hanya bersifat menyindir atau bahasa zaman now nya 'nyinyir'. Kemarahan yang mereka lotarkan di media sosial hanya sebatas menyindir orang lain tanpa menegaskan kepada siapa postingan itu ditujukan. Kalau cara ini biasanya dilakukan oleh mereka yang masih belum memiliki kekuatan atau pengikut yang hanya sedikit di dunia maya ini. Jangan salah, sekarang memang masih menjadi kebanggaan jika akun media sosialnya diikuti atau difollow oleh jutaan bahkan ratusan juta pengikut. Bahkan, ada yang rela membayar cukup mahal agar followernya bertambah berapa ratus atau berapa ribu orang. Hanya agar dianggap hits dan kekinian.

2. MARAH-MARAH SENDIRI

Orang dengan cara marah seperti ini sedikit banyak hampir sama dengan orang yang gemar marah-marah saja. Kapanpun dan dimanapun hobinya marah, yang membuat muak orang di sekitarnya. Netizen yang suka marahmarah sendiri ini akan berani menuliskan hal apapun di status mereka meskipun mereka sadar tidak akan ada orang yang peduli kepadanya. Jika tidak ada yang *likes* atau *comment* di status mereka ya tidak masalah. Karena bagi netizen model ini yang terpenting bukan sebanyak apa tombol suka mereka ditekan oleh orang lain ataukah ada orang yang mengomentari unggahan mereka. Tetapi, lebih kepada kepuasan diri sendiri ketika *unek-unek* rasa marah yang cukup menyesakkan dada dan pikiran dapat keluar. Ada yang peduli atau tidak bukanlahh hal penting.

3. MARAH-MARAH MEMAKAI KALIMAT-KALIMAT KASAR

Kalau netizen dengan model ini sangat banyak, apalagi di media sosial Twitter. Bahkan akan muncul semacam kepercayaan bahwa marah yang mengeluarkan kata-kata, kalimat-kalimat yang kasar. Ya, kalimat yang kasar

seperti menjadi 'bumbu penyedap' ketika marah-marah di media sosial. Bahkan tidak sedikit netizen yang menggunakan kalimat-kalimat yang sangat tidak pantas dilontarkan di media sosial dan dibagikan kepada publik. Sebagian dari netizen model ini akan merasa biasa saja tanpa sedikit rasa berdosa memposting hal-

hal sangat negatif seperti itu. Jikalau nanti ketahuan dan berdampak buruk terhadap orang lain, mereka hanya bisa mengutarakan permintaan maaf, entah permintaan maaf itu benar-benar tulus atau hanya meminta maaf sekadarnya agar tidak timbul masalah lain. Yang terpenting rasa kesal, kecewa, dan marah mereka bisa tersalurkan.

4. MARAH TETAPI ELEGAN

Marah tetapi elegan? Ya mungkin beberapa dari kita akan bertanya-tanya, bagaimana bisa marah tetapi tetap elegan. Beberapa netizen zaman now memang ada yang memiliki pemikiran bahwa marah-marah di media sosial itu bukan masalah alias tidak apa-apa, asalkan dengan cara yang cerdas nan elegan. Mereka akan memposting amarahnya dengan menggunakan 'quotes' atau kutipan-kutipan tokoh penting dunia untuk menegur orang-orang yang mereka ingin marahi atau bahkan orang yang mereka benci. Bahkan, beberapa netizen akan menambahkan emoticon senyum untuk memanipulasi kemarahan mereka agar orang akan beranggapan bahwa ia merupakan orang yang tegar dalam menghadapi hidup yang terkadang penuh masalah dan menimbulkan amarah. Padahal, yang ada hanyalah rasa marah dan dengki saja. Inilah cara netizen zaman now yang hits dan budiman marah dengan cara elegan.

5. Marah-Marah sembari membongkar semua aib.

Wah kalau cara seperti ini, merupakan cara marah yang paling menakutkan. Ya, setiap orang pasti memiliki kekurangan atau aib masing-masing. Tapi, tak jarang juga aib seseorang itu diketahui oleh orang lain dan dibongkar di media sosial ketika salah satu dari mereka sedang marah dan ingin membalasnya. Netizen golongan ini akan mengkombinasikan cara-cara marah secara keseluruhan dan menjadi begitu 'buas' ketika meluapkan amarahnya di media sosial. Kalimat-kalimat kasar yang telah mereka ketik di kolom unggahan akan langsung ditujukan kepada si penerima marah. Bukan hanya itu, ia akan membongkar semua rahasia dan aib dari lawannya tersebut meskipun di media sosial yang bisa dibaca oleh banyak pasang mata. Rahasia dan aib ini akan menjadi konsumsi publik, bahan tertawaan atau bahan gibah berepisode-episode. Mengerikan bukan? Tidak hanya diri sendiri yang malu tetapi mungkin orang-orang terdekat bahkan keluarga dari lawan si pemarah juga akan merasakan dampaknya.

Jadi, kira-kira kita harus bersikap seperti apa terhadap rasa marah yang melanda? Ya dengan bijaksana mengekspresikannya. Jangan berlebihan dan meledak. Jika ingin membuat *story* atau unggahan ungkapan rasa marah Anda, silakan saja, tetapi juga dengan cara yang baik dan benar. Jangan sampai Anda malu nantinya ketika sudah

reda amarah lantas membaca kembali postingan yang telah dilihat oleh ratusan orang, di-likes ratusan orang atau bahkan dibagikan oleh orang lain. Unggahan Anda akan menyebar kemana-mana, dan tentu ini akan memberikan dampak yang kurang baik bukan untuk waktu di masa yang akan datang. Walaupun, Anda telah menghapus unggahan tersebut tetapi yang telah dibagikan orang lain terkadang masih ada.

RASA MARAH TIDAK HANYA MENUNJUKKAN KELEMAHAN, TETAPI JUGA MENGACAUKAN PIKIRAN DAN KERAP KALI BERUJUNG PADA PENGAMBILAN KEPUTUSAN YANG SALAH.

Secara ilmiah, kemarahan yang berlebihan dan berlangsung pada waktu yang cukup lama akan merusak kesehatan mental dan fisik. Ketika marah seringkali kita kalap atau kehilangan akal sehat. Oleh karena itu, sebaiknya kita tidak memasang kemarahan kita di media sosial. Seperti yang sudah diulas di

atas, sekarang atau zaman now dengan segala perkembangan teknologinya menyebabkan banyak orang yang menggunakan media sosial untuk melampiaskan dan memberitahukan kemarahannya kepada orang banyak. Tetapi, sebaiknya kita tidak mempositng kemarahan di jejaring sosial, apapun itu alasannya. Karena ada beberapa konsukensi yang harus kita terima seperti yang sudah dibahas di atas. Citra diri Anda juga akan rusak atau berubah menjadi negatif di masyarakat.

Pengamat media sosial, Nurkman Luthfie meminta para netizen zaman now untuk menggunakan media sosial secara sadar dan bijaksana. Para netizen harus sadar mengenai konsekuensi dari hal-hal yang diunggah di akun pribadi media sosial mereka. Jika terlalu bisa, bisa saja berisiko pidana. Beliau mengatakan bahwa ada saat-saat tertentu dimana netizen harus mengindari media sosial yaitu ketika emosi, marah usahakan jangan memegang ponsel. Jangan membuka media sosial pada saat marah. Sebisa mungkin hindarilah hal tersebut. Beliau menyebutkan bahwa media sosial kerap kali menjadi wadah untuk menumpahkan kekesalan yang dirasakan setiap hari.

Beliau juga menambahkan bahwa netizen *zaman now* merasa bahwa segala macam emosinya terfasilitasi oleh adanya media sosial. Lantas bisa dengan bebas dan tanpa berpikir dua kali untuk menumpahkan apa saja yang sedang mereka rasakan di akun-akun media sosial mereka. Ya, mereka cendrung lupa

atau entah sengaja melupakan dampak-dampak kurang baik yang harus mereka terima jika terlalu bebas dan sembarangan menuliskan setiap emosi yang dirasakan, termasuk amarah yang cukup besar.

Yang dikhawatirkan adalah ketika unggahan tersebut menjadi viral dalam waktu singkat. Karena dunia maya tidak bisa dibatasi ruangnya. Siapapun bisa mengaksesnya kapan saja dan di mana saja selama masih ada ponsel dan kuota internet dengan jaringan bagus. Bahkan jika konten yang diunggah di media sosial cukup sensitif dan mengandung unsur kebencian atau berbau SARA maka pihak yang merasa tersinggung atau dirugikan akan melaporkan hal tersebut ke polisi. Jadi semakin runyam, bukan? Hanya karena satu unggahan tapi bisa berbuntut ke ranah hukum.

Nukman juga mengatakan bahwa mungkin kebencianlah yang membuat orang menjadi tidak bisa mengontrol diri sendiri dan seakan mengumbar apapun sesuka hati mereka. Padahal, sebenarnya para masyarakat atau netizen *zaman now* juga sadar bahwa ada ancaman pidana terkait kontenkonten ujaran kebencian sebagaimana yang diatur dalam Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2016 mengenai Informsi dan Transaksi Elektronik (ITE). Mungkin sudah sering kita dengar bukan mengenai undang-undang ITE tersebut? Ya meskipun sering disinggung pada pemberiaan-pemberitaan di televisi, tetapi para netizen *zaman now* masih cenderung

mengabaikan hukum tersebut karena rasa kecewa, marah, dan benci yang menutupi rasa kehati-hatian tersebut.

Menurut beliau, netizen seharusnya menyadari bahwa media sosial merupakan ruang publik. Di mana di dunia maya tersebut berlaku dua hukum yaitu hukum sosial dam hukum positif. Di mana pada hukum sosial, jika konten yang diunggah merupakan konten-konten 'ngawur' atau sembarangan maka konsekuensinya akan di *unfollow*, di *block* bahkan dilaporkan ke platform media sosial. Sedangkan pada hukum positif, jika konten yang Anda unggah merupakan konten sembarangan dan tidak bertanggung jawab maka Anda akan terkena undang-undan ITE, KHUP sesuai dengan yang Anda langgar. Jadi dari sini kita bisa lebih bijak dalam menggunakan media sosial kita. Jangan sampai kita tersandung kasus dalam undang-undang ITE dan berakhir dibalik jeruji besi.

Yuk mari kita bersama-sama melatih diri untuk mimiliki kecerdasan emosi yang baik. Sehingga kita akan mampu berdamai dengan setiap emosi yang kita rasakan. Kita mampu berdamai dan mengendalikan rasa marah kita agar tidak berakhir menjadi unggahan di media sosial kita. Bahkan, sang pengamat media sosial pun telah mewanti-wanti para netizen zaman now untuk lebih sadar dan bijaksana menggunakan akun pribadi mereka pada jejaring sosial yang merupakan ranah pribadi masing-masing individu. Jangan biarkan jarijemari kita mengetik sesuatu ketika kita sedang marah yang

akan menjadi masalah nantinya. Lebih baik belajar bagaimana cara mengendalikan emosi dan mengelolanya dengan baik.

Beberapa dekade silam, kita masih sering mendengar kata 'Dear diary......' Tapi mungkin sekarang kita sama sekali tidak pernah mendengarnya lagi, apalagi menuliskan diary. Karena diary zaman dulu dengan zaman now sangatlah jauh berbeda. Pada zaman dahulu yang namanya diary adalah buku berukuran kecil di mana si pemilik akan menuliskan apapun yang ia rasakan dan lalui setiap harinya baik itu kebahagiaan ataupun kesedihan. Ungkapan keresahan, rasa nestapa, rasa yang muncul ketika jatuh cinta akan ditorehkan pada buku tersebut. Kemudian menyimpan buku diary tersebut di tempat rahasia, jauh dari jangkauan orang luar, di mana hanya ia yang bisa menemukan dan menuliskan sesuatu atau curhatan di dalamnya. Ya, buku diary berisikan tentang perasaan atau masalah-masalah yang dilalui disimpan sebagai rahasia, yang hanya ia yang boleh tahu, orang lain tidak boleh tahu. Buku diary itu bahkan ada yang diberikan gembok saking rahasia dan berharganya buku itu. Ya buku diary zaman dulu sudah dianggap seperti berlian atau harta karun sangat berharga yang harus ia jaga baik-baik.

Tapi bagaimana dengan buku diary zaman now? Ya beterkebalikan tentunya. Kalau diary zaman dulu atau zaman old berbentuk buku, diary orang zaman now berupa elektronik. Kalau dahulu diary disimpan dengan rapat agar hanya ia yang

bisa mengetahui isinya, buku diary zaman now justru dibuat agar bisa dilihat dan dibaca orang lain. Bahkan, orang lain bisa berkomentar atasnya. Ya, buku diary zaman now adalah media sosial. Seperti yang sudah disampaikan sebelumnya bahwa media sosial sekarang layaknya rumah kaca di mana si pemilik bebas mau melakukan apapun di dalamnya. Tetapi perlu diingat bahwa rumah tersebut memiliki dinding kaca yang mana setiap orang yang melintasinya akan bisa melihat apapun yang dilakukan oleh si pemilik rumah. Baik ia sedang melakukan sesuatu yang baik ataukah justu melakukan sesuatu yang buruk. JIKA IA SEDANG MARAH-MARAH DAN MENGATAKAN HAL-HAL YANG KASAR, MAKA ORANG LAIN AKAN MENGETAHUI BAHWA IA MARAH BAHWA IA TIDAK BISA MENGONTROL AMARAHNYA LANTAS MEMAKI, MENGUMPAT DAN MENGHINA ORANG LAIN SESUKA HATI.

Jadi pertanyaannya, perlukah kita mengunggah status tentang kemarahan kepada orang lain di media sosial? Tidak perlu. Usahakan jangan meluapkan rasa marahmu kepada, siapapun di jejaring sosialmu. Ini berbahaya. Jika salah satu dari kita adalah tipikal orang yang mudah terpancing emosinya atau benar-benar emosional, maka ketika Anda sedang marah, berusahalah menjauhkan diri dari media sosial Anda, apapun itu bentuknya. Karena jika sedang marah lantas sedang mengakses media sosial Anda, maka secara otomatis Anda akan langsung menuliskan kemarahan Anda di sosial media.

Anda pun secara tidak sadar akan menuliskan kata-kata kasar, buruk atau kotor demi memuaskan amarah. Status kemarahan yang Anda unggah di media sosial akan menjadi konsumsi publik. Status Anda akan dibaca oleh orang banyak dan tentunya ini akan merusak *image* Anda sebagai seorang pribadi yang baik di hadapan orang lain. Kebanyakan orang akan menyesal setelah reda rasa marahnya dan ternyata melihat ia telah memposting kalimat-kalimat bernada amarah besar di media sosialnya. Oleh karena itu, sebelum Anda menyesal, lebih baik jauhkan diri dari media sosial ketika Anda marah.

Kan postingannya bisa dihapus? Ya memang bisa. Tapi unggahan Anda tersebut sudah dibaca oleh orang lain, dan tentunya mereka telah mengetahui apa yang sedang terjadi dengan Anda dan menilai bagaimana sikap Anda terhadap rasa marah. Bahkan, sekalipun Anda sudah menghapus postingan tersebut, mungkin beberapa orang yang tidak terlalu menyukai Anda telah men-screenshoot unggahan tersebut. Jadi, sebaiknya ketika Anda ingin marah, marahlah dengan cara yang baik daripada melarikan diri dan melampiaskannya di media sosial Anda yang bisa dibaca oleh siapapun. Bukankah Anda tidak ingin dicap sebagai pemarah?

Jika sudah telanjur merasa nyaman dengan melampiaskan emosi Anda di media sosial, Anda bisa mencoba untuk berhenti. Ini semua demi kebaikan Anda sendiri. Jangan merasa bangga jika nantinya banyak orang yang meninggalkan

komentar di postingan Anda menanyakan apa yang terjadi pada Anda, apa yang sedang menimpa Anda. Karena orangorang ini kebanyakan hanya sekadar kepo, bukan benar-benar peduli, ya meskipun tidak semuanya begitu. Jika Anda terlalu berlebihan dalam memposting emosi-emosi, maka orang lain lama-kelamaan akan mulai menarik diri dari lingkaran interaksi bersama Anda. Mereka akan lebih baik menjauhi Anda daripada menjadi korban selanjutnya yang akan Anda unggah di media sosial jika suatu saat nanti memiliki masalah dengan Anda dan menyebabkan Anda merasa jengkel dan marah.

JADI MARI MENJADI O NETIZEN ZAMAN NOW YANG BIJAKSANA.

Karena tidak semua perasaan yang kita alami dapat kita unggah di akun-akun media sosial kita masing-masing. Sebagai orang dewasa atau menuju dewasa, kita harus mampu menjadi sosok yang lebih dewasa dalam menggunakan teknologi yang ada. Jangan menjadikan media sosial Anda sebagai buku diary. Karena tidak semua orang boleh melihat

semua sisi kehidupan Anda, apa yang Anda rasakan dan apa yang sedang Anda alami. Mari berpikir terlebih dahulu sebelum bertindak agar tindakan kita tidak menjadi pedang yang dapat menusuk kita sendiri dari belakang.

Unggahlah status mengenai perasaan Anda secara pas, proporsional, dan tidak berlebihan. Ingatlah bahwa sesuatu yang berlebihan itu tidak baik. Meskipun, media sosial Anda bisa menjadi tempat Anda menuangkan perasaan, mencurahkan apa yang sedang terjadi pada Anda pada dunia maya. Namun, dampaknya akan lebih besar dan rumit dibandingkan dengan dunia nyata di mana Anda hidup dan melakukan interaksi dengan orang lain. Oleh karena itu, marilah kita bersikap lebih sadar diri dan bijaksana dalam menggunakan media sosial kita. Unggahlah sesuatu seperlunya, yang kiranya memang bisa menjadi konsumsi publik. Lebih berhati-hatilah dalam membuat status tentang emosi Anda, agar nantinya tidak menyesal dengan apa yang telah Anda unggah dan telah dibaca serta diketahui oleh orang lain.





EP1106



"Ketika Anda marah, hitunglah sampai sepuluh sebelum Anda berbicara. Jika Anda sangat marah, hitunglah sampai seratus"

_ Thomas Jefferson

Setiap orang memiliki fase kehidupan yang berbeda-beda. Setiap orang ditakdirkan dengan cerita hidup masingmasing. Sebagai makhluk sosial, setiap orang pastilah melakukan interaksi dengan orang lain. Agar bisa menjalani hidupnya dengan baik, kita semua membutuhkan orang lain di sekitar kita untuk bertahan hidup. Manusia merupakan makhluk hidup yang diciptakan oleh Yang Maha kuasa secara teliti dan spesial. Ya, karena setiap manusia memiliki akal, hati, dan perasaan. Setiap manusia juga memiliki emosi. Seseorang bisa tertawa, tersenyum, menangis, kecewa hingga marah.

Setiap orang memiliki sifat dan karakter masing-masing. Hal inilah yang turut memengaruhi bagaimana seseorang bersikap dan berperasaan. Setiap orang pasti melakukan interaksi dengan orang lain. Interaksi yang dilakukan dengan orang lain pastilah tidak selalu berjalan dengan lancar atau hanya sekadar berjalan normal, tetapi terkadang ada beberapa faktor yang membuat interaksi yang dilakukan tidak berjalan sebagaimana yang diharapkan. Hal inilah yang menjadi pemicu munculnya konflik dalam kehidupan seharihari. Kemudian jika konflik ini tidak segera ditangani, akan memunculkan beberapa masalah lain, seperti mulai muncul rasa kecewa, sedih, tersakiti hingga berujung pada rasa marah.

Di masyarakat di mana kita tinggal saat ini masih menganggap marah sebagai sebuah emosi negative, sehingga banyak orang yang masih menjaga diri agar tidak marah, terlebih lagi jika marah ditempat umum. Kemarahan merupakan puncak dari kegagalan seseorang dalam mengawal emosinya. Beberapa hal atau peristiwa yang terjadi dalam hidup seseorang akan menciptakan emosi dan dapat menimbulkan perilaku marah yang tidak menentu. Hal ini tentu akan menimbulkan dampak buruk pada kehidupan seseorang tersebut, baik secara fisik maupun psikis. Secara fisik, perilaku mudah marah atau tersinggung dapat menimbulkan reaksi fisik seperti insomnia, melemahnya sistem imun tubuh, bahkan hipertensi atau tekanan darah tinggi. Adapun secara psikis, rasa marah biasanya akan memunculkan rasa penyesalan terhadap tingkah laku yang tidak terkendali dari orang tersebut.

Rasa marah itu bisa muncul karena adanya rasa ketidakadilan yang terjadi. Rasa marah juga bisa muncul ketika seseorang tidak mendapatkan pengakuan dan penerimaan dari orang lain. Banyak faktor lain yang memicu seseorang menjadi marah. Jadi, kita seharusnya mampu berdamai dengan rasa marah itu sendiri agar kita tidak terjerembab pada rasa marah yang mampu membelenggu kita dalam rasa penyesalan. Rasa marah dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor-faktor tersebut meliputi faktor biologis, psikologis, perilaku dan sosial seseorang.

Faktor eksternal yang memicu timbulnya rasa marah antara lain adalah faktor lingkungan, pola asuh orangtua atau

keluarga, pergaulan sehari-hari, status sosial, tekanan sosial, media sosial. Faktor internal yang memicu rasa marah pada seseorang antara lain tipe kepribadian, kenangan yang tidak menyenangkan atau menyakitkan, problem sistem saraf, ketidakmampuan dalam menyelesaikan masalah, efek hormon dalam tubuh, rasa cemas berlebihan, permusuhan, stres, depresi.

Kenyataan bahwa banyak sekali keadaan-keadaan atau situasisituasi yang sebenarnya sederhana, tetapi tidak terduga yang mampu menjadi faktor besar dalam memuncaknya rasa marah, haruslah menjadi salah satu alasan kita dalam belajar me-manage rasa marah kita sendiri. Sehingga nantinya diri kita mampu secara otomatis mendeteksi faktor-faktor yang akan memicu rasa emosi yang meninggi dan memanas. Kemudian, kita juga akan secara otomatis mampu menyiapkan langkahlangkah yang tepat dalam menghadapi situasi tersebut dan pada akhirnya kita mampu berdamai dengan rasa marah kita sendiri.

MARAH ADALAH WUJUD EMOSI YANG NORMAL DIALAMI KETIKA KEADAAN YANG TIDAK KITA INGINKAN TERNYATA TERJADI. Marah tidak akan menjadi masalah jika muncul secara normal, tidak terlalu sering. Tetapi, jika rasa marah itu kerap muncul dalam waktu yang cukup intens, maka kita akan mulai kesulitan untuk mengontrolnya. Rasa marah yang tidak terkontrol akan berakhir pada masalah hati dan kesehatan.

Ketika kita sedang marah, tubuh akan langsung mengalami reaksi yang melibatkan hormon-hormon tubuh, sistem saraf dan otot-otot tubuh. Kemudian tubuh akan mulai melepaskan adrenalin yang akan membuat kita mulai merasa sesak nafas, otot tegang, kulit berwarna merah, rahang mengencang, perut, tangan, dan bahu juga akan mulai terasa kaku. Marah merupakan sebuah luapan emosi yang normal dialami oleh setiap orang dalam kehidupan sehari-hari. Ketika seseorang sedang marah, berarti otak telah menerima sebuah sinyal bahwa ada sesuatu yang salah. Sinyal inilah yang membuat otak memberikan energi pada tubuh untuk segera mengatasi keadaan yang salah tersebut.

Walaupun marah merupakan hal yang wajar, kita tidak boleh terlalu sering marah apalagi hanya karena masalah sepele yang semestinya bisa ditangani dengan baik. Kita juga tidak

boleh takut marah sampai harus menyimpan amarah di dalam hati yang bisa menyesakkan dada. Karena apabila rasa marah itu tidak diekspresikan, maka hati dan tubuh kitalah yang akan menderita.

Meski marah itu wajar, namun alangkah baiknya jika kita mampu mengelola rasa marah. Jangan biarkan amarah memperdaya dan menguasai kita. Jangan biarkan diri kita dikalahkan oleh rasa marah diri kita sendiri. Kita lebih kuat dan memiliki kontrol penuh atas segala macam emosi dalam diri kita. Kita harus menyadari pula bahwa rasa marah apabila tidak dikontrol akan menimbulkan efek negatif berkepanjangan, salah satunya adalah melukai diri sendiri dan orang lain. Kemunculan rasa marah memang tergantung pada kepribadian individu masing-masing. Namun secara garis besar, kedewasaan pikiranlah yang memegang peranan penting untuk mencegah munculnya perasaan marah yang berlebihan.

Jadi seberapa penting mengenali perasaaan marah? Ya sangatlah penting, karena perasaan manusia itu beragam, bisa naik turun dalam setiap sesi kehidupan. Ya bisa dikatakan hati manusia itu seperti udara yang dinamis, berubah-ubah, berbolak-balik sesuai dengan suasana hati sebagai dampak dari beragam kejadian hidup yang terjadi. Kita memiliki beragam emosi, tidak hanya marah, tetapi juga bahagia, puas, dan cinta. Terkadang seseorang bisa sedih, senang, kecewa, bahagia, terluka, kesal dan marah. Salah satu emosi yang cenderung dipandang negatif oleh hampir setiap orang di muka bumi ini adalah marah. Hampir tidak ada orang yang memandang rasa marah sebagai hal positif atau anugerah hidup. Oleh karena sebegitu negatifnya rasa marah itu, kemampuan untuk mengenali 'saya sedang marah' menjadi bekal yang sangatlah penting jika kita ingin berdamai dengan rasa marah tersebut.

'PEMICU AMARAH YANG UNIVERSAL ADALAH PERASAAN TERANCAM BAHAYA, ANCAMAN TERSEBUT DAPAT DIPICU BUKAN SAJA OLEH ANCAMAN FISIK LANGSUNG MELAINKAN SEBAGAIMANA YANG SERING TERJADI, JUGA OLFH ANCAMAN STMBOLTK TERHADAP HARGA DIRI ATAU MARTABAT: DIPERLAKUKAN TIDAK ADIL ATAU DIKASARI, DICACI-MAKI, ATAU DIREMEHKAN, FRUSTASI SEWAKTU MENGEJAR

SASARAN PENTING.'

Hal-hal pemicu amarah akan membuat seseorang terkadang kehilangan akal sehatnya. Dia akan mulai tidak peduli dengan orang-orang atau keadaan sekitarnya. Dia tidak peduli lagi apakah dia berada di ruangan dengan privasi khusus atau di tempat umum. Dia akan bertindak kasar dan mulai marah. Atau bisa dikatakan seseorang akan kehilangan pikiran jernih dan kesadaran dirinya karena telah membiarkan dirinya dibajak oleh emosi negatif yaitu rasa amarah yang bisa berakhir pada kekerasan baik verbal maupun fisik kepada orang lain pemicu tertekannya tombol marah yang dimilikinya.

Bagaimana seseorang marah sangat dipengaruhi oleh tingkat kedewasaan dan kematangan emosi. Belum tentu seseorang yang usianya lebih banyak dari kita memiliki kematangan emosi yang lebih baik. Kedewasaan seseorang tidak bisa diukur dari usianya. Belum tentu ia yang lebih tua lebih dewasa dari yang usianya masih muda. Marah memang wajar, apalagi ketika ada alasan yang cukup kuat untuk marah. Tapi perlu diingat, apapun posisi kita, apapun jabatan kita, memarahi orang lain di depan umum tidaklah benar.

Apa yang kamu tabur akan kamu tuai. Jika kamu melakukan hal baik kamu akan mendapatkan hal yang baik. Tetapi jika kamu melakukan hal buruk pada orang lain suatu saat nanti kamu akan mendapatkan balasannya bahkan terkadang balasan itu jauh lebih buruk dari apa yang kamu lakukan dulu kepada orang lain. Memang terkadang tidak langsung

kepadanya tetapi terjadi pada orang terdekatnya yang ia kasihi. *Karma is real*. Karma itu benar dan nyata keberadaanya.

Ketika Anda ingin marah, ketika emosi jiwa Anda meluap-luap ingin tersalurkan, tahan dulu. Coba atur napas dan pikirkan lagi apakah saya harus marah? Cek dulu apakah penyebab marah Anda itu benar-benar terjadi atau hanya kesalahpahaman saja. Karena *miscommunication* atau kesalahpahaman inilah yang biasanya menjadi salah satu pemicu umum tersulutnya api amarah seseorang. Jangan sampai kita terlalu bernafsu untuk marah, ehhh ternyata hanya salah paham. Tentu malu sekali. Jadi lagi dan lagi, bijaklah dalam mengelola rasa marah tersebut. Jika memang benar hal tersebut terjadi dan menjadi alasan kita boleh marah, marahlah saja. Tapi jangan sampai meledak-ledak, kontrol diri Anda. Salurkan rasa marah Anda dengan baik dan benar tanpa memberikan dampak buruk dalam banyak hal.

Jika ingin marah, marahlah. Kita harus berusaha keras untuk memulihkan perasaan kita dari rasa marah yang meledakledak. Kalau ingin memaki, memakilah, tapi tidak di depan mereka yang membuat kita marah atau kepada orang lain di sekitar kita. Beberapa hal bisa kita lakukan, seperti: mencari dukungan dari orang lain, menyimpan amarah terlebih dahulu dan mencari tahu pemicu amarah Anda, tempatkan diri Anda di posisi orang lain, pelajari cara untuk menertawakan diri sendiri dan melihat humor di dalam keadaan marah, melatih

diri mendengarkan dengan lebih baik dan belajar bagaimana cara mengungkapkan perasaan Anda.

Setidaknya ada dua hal yang bisa kita lakukan untuk mengenali diri Anda dan rasa marah. Yang pertama Anda harus mencari letak tombol marah Anda. Sehingga, Anda tidak akan membiarkan orang lain memicu amarah Anda. Yang kedua, Anda harus belajar mengontrol rasa marah yang berlebihan tersebut, sehingga tidak memunculkan kerugian bagi diri Anda sendiri dan orang lain.

Pemicu marah bisa hadir kapan saja, dan di mana saja. Kita boleh emosi, kita boleh marah, tetapi kita juga harus tahu bahwa kita harus bisa dengan bijak menentukan bagaimana cara kita menyalurkan emosi tersebut. Jangan sampai kita tidak mampu berdamai dengan rasa marah tersebut, kemudian kita menyesal. Ya, penyesalan selalu datang di akhir. Bila ingin marah, marahlah tetapi dengan cara yang tepat, sehingga kita tidak akan melukai orang lain atau diri sendiri. Jangan pula merasa bangga ketika bisa memarahi orang lain di depan umum. Anda tidak akan tampak seperti singa yang gagah bila berani dan dengan jantan memarahi orang lain, terutama di depan umum. Kita sama-sama manusia yang bisa marah, tetapi tidak suka dimarahi.

Marah juga tidak boleh ditahan-tahan dan ditimbun karena marah itu akan menjadi seperti bom waktu yang justru akan sangat berbahaya jika meledak pada waktu dan tempat yang tidak tepat. Jadi salurkanlah rasa marahmu, dengan cara yang tepat, tahanlah dulu rasa marah yang menggebu-gebu karena tidak akan ada hal positif atau untung yang bisa Anda dapatkan jika mengekspresikan rasa marah Anda dengan sekuat tenaga dan menggebu-gebu.

Bahkan seorang filsuf dunia Aristoteles pun menganggap bahwa semua orang itu bisa marah karena memang marah merupakan salah satu emosi dasar manusia, siapapun itu, dan latar belakang kehidupan seperti apapun. Tidak ada aturan hanya orang kaya, miliarder yang boleh marah, sedangkan orang yang tidak mampu dilarang marah. Semua orang boleh dan bisa marah. Marah itu mudah, karena banyak sekali alasan yang akan membuat seseorang marah. Dan memang sulit untuk mengerem atau menahan rasa amarah yang sudah menggebu-gebu, meledak-ledak dan sudah di ubun-ubun untuk diluapkan.

Jangan menimbun amarah itu, karena tidak hanya menyiksa diri, melelahkan tubuh, menciptakan penyakit baru untuk tubuh, tetapi amarah yang ditahan akan menciptakan bom waktu yang kita sendiri tidak akan mampu menghentikannya. Seringkali entah sadar atau tidak, kita seperti hilang kesadaran ketika marah besar, bahkan terkadang kita sendiri tidak ingat apa yang telah kita ucapkan dan lakukan ketika marah. Jadi, meskipun sulit dan tidak mudah untuk dilakukan, kita

haruslah belajar dan berusaha untuk me-manage rasa marah kita agar tidak menjadi 'bencana' bagi diri kita sendiri. Karena marah yang dipendam akan menggerogoti ketahanan jiwa dan kesehatan mental, fisik, dan spiritual.

Ada empat cara sederhana yang bisa kita mulai lakukan agar 'bencana' akibat emosi kita sendiri dapat kita minimalisir atau bahkan kita hindari yaitu dengan jangan berlama-lama saat sedang marah, jangan mengeluarkan kata-kata yang menyakitkan hati orang orang lain, jangan melakukan halhal yang buruk, dan jangan sampai ada orang lain yang tahu bahwa Anda sedang marah.

Jadi jika kita ingin marah, marahlah saja. Tidak perlu ditahan atau dipendam saja. Ketika sedang merasa marah pastilah seperti ada sesuatu yang mengimpit dada hingga terasa sedikit menyesakkan dan tidak nyaman. Tapi, sebagai seseorang yang diberikan berkah akal, hati dan pikiran, pastikan kita menggunakan semua itu dengan baik sebagai wujud terima kasih kita kepada Sang Pencipta. Kelola amarah Anda, marahlah dengan bijak dan benar. Jangan biarkan amarah Anda sembarangan tersalurkan lantas menimbulkan rasa malu dan penyesalan mendalam. Mari berlatih untuk berdamai dengan rasa marah kita.

Kemarahan adalah salah satu emosi yang sangat kuat yang berasal dari perasaan sakit hati, jengkel, kecewa atau frustasi.

Marah berasal dari dalam diri seseorang itu sendiri. Marah merupakan emosi normal dengan rentang intensitas yang luas, mulai dari iritasi ringan hingga pada frustasi dan amukan. Marah merupakan reaksi dari penafsiran dan kemungkinan ancaman terhadap diri orang yang kita cintai, atau bagian lain dari diri kita. Kemarahan menjadi tanda bagi diri kita bahwa ada sesuatu yang salah yang tidak sesuai dengan apa yang kita inginkan.

Kadar marah termasuk perasaan dan pernyataan amarah berbeda-beda dari seseorang yang satu kepada orang yang lain meskipun dengan alasan yang sama. Dan rasa marah ini intensitasnya akan semakin meningkat secara bertahap mulai dari rasa tersinggung (rasa kurang senang) hingga rasa murka yang bisa membuat orang lain bergidik hanya dengan melihat wajah kita. Ketika marah, kadar hormon adrenalin dalam darah akan naik, kemudian kinerja jantung akan meningkat sehingga degup jantung kita lebih kencang dibandingkan kondisi normal. Jika hal ini terjadi berulang-ulang dan terus menerus dalam jangka waktu yang cukup lama, maka hal ini dapat menyebabkan pembengkakan jantung.

Selain hormon adrenalin yang meningkat, hormon cortisone yang berfungsi sebagai agen antiinflamatory juga akan meningkat. Ketika hormon cortisone ini meningkat, maka pembuluh darah akan membesar dan melemah. Kombinasi antara kadar cortisone dan adrenalin yang tinggi dapat meningkatkan tekanan darah. Karena detak jantung yang

tinggi dan melemahnya pembuluh darah dapat berujung pada stroke apabila pembuluh darah di otak pecah. Tingginya tekanan darah juga dapat menyebabkan pusing dan sakit kepala.

Tingginya tekanan darah akan menyebabkan rasa pusing dan sakit kepala. Hal inilah yang menyebabkan wajah menjadi memerah, jantung berdebat, tubuh terasa panas ketika marah. Bahkan dalam beberapa kasus, marah dapat menyebabkan gangguan pernapasan/sesak nafas. Karena fungsi jantung juga berkaitan erat dengan pernapasan.

Yang menghasilkan penyakit adalah emosi berkepanjangan dan meluap-luap. Hal ini bermakna bahwa respons terhadap situasi yang emosional berlangsung dengan cepat, tetapi surutnya sangat pelan-pelan. Hal ini memengaruhi keadaan fisik kita, energi yang dibutuhkan sangatlah banyak. Terlebih lagi, setiap ledakan amarah akan melemahkan sistem saraf. Amarah yang terlalu berlebihan juga akan menghabiskan sejumlah besar energi secara percuma.

Amarah yang dipendam saja akan menimbulkan dendam kepada seseorang. Perasaan-perasaan buruk inilah yang akan mengikis kekuatan hati kita. Hati kita akan semakin lemah dan semakin rentan untuk terluka. Selain itu, memyimpan dendam amarah juga akan membuang lebih banyak tenaga kita secara sia-sia. Jika seseorang dikuasi oleh amarah, yang terus menerus dan melewati batas, maka siap-siap saja hal

buruk terjadi. Penyakit saraf seperti penggumpalan darah, tekanan darah tinggi hingga penyakit berbahaya lainnya akan mengintai dan hanya menunggu waktu untuk menyerang diri kita.

Para ahli psikologi menjelaskan mengenai bahaya marah dalam tiga perspektif. Bahaya fisiologis atau melemahnya jasmani yakni dari aspek medis, marah dan kecewa yang terjadi akan memengaruhi kesehatan seseorang. Yang kedua adalah bahaya psikologis. Marah dapat menimbulkan berbagai akibat psikologis yang membahayakan. Perspektif yang ketiga adalah bahaya sosial. Ketika seseorang marah, dia akan menimbulkan biaya sosial yang sangat mahal bagi dirinya. Bukan biaya berbentuk uang tetapi hubungan. Watak mudah marah atau pemarah akan mengakibatkan terjadinya hubungan yang kurang harmonis atau bahkan tidak harmonis.

Ada tiga hal yang membantu kita mengenali bahwa diri kita sendiri atau orang lain sedang marah. Ya karena kita sendiri bahkan seringkali tidak sadar kalau sedang marah. Berikut tiga hal yang menandakan bahwa seseorang sedang marah. Yang pertama adalah reaksi fisik yang dimulai dengan aliran adrenalin dan respons yang semakin cepat, hal ini ditandai dengan detak jantung yang semakin cepat, tekanan darah mulai meningkat hingga otot yang menjadi tegang. Kedua adalah reaksi kognitif. Ini kondisi di mana seseorang mulai memikirkan atau membentuk persepsi mengenai hal-hal

yang membuat marah. Hal ini bisa dimulai dengan pikiranpikiran bahwa hal yang sedang terjadi pada diri seseorang tersebut adalah hal yang salah, tidak benar, tidak adil atau tidak patut. Yang terakhir adalah perilaku marah. Mulai dari wajah yang tampak semakin memerah, suara tampak keras, menggebrak meja, membanting pintu, pergi begitu saja tanpa berkata-kata.

Ungkapan yang sering kita dengar terkait rasa marah yaitu 'Amarah itu seperti api, ketika ia kecil ia akan berguna dan bisa dikendalikan. Tetapi jika api itu terlalu besar, kita tidak akan dapat mengendalikannya. Dan api itu akan membakar diri kita, merusak diri kita dari dalam'. Jadi kita wajib dan harus selalu waspada terhadap rasa marah yang kita miliki.

Ketika seseorang marah pastilah ada penyebab yang memicu api amarahnya. Ada tiga jenis marah yang bisa dialami oleh seseorang dilihat dari penyebab-penyebabnya. Yang pertama marah terhadap diri sendiri. Sesuai nama dari marah ini, jenis kemarahan ini muncul akibat dari kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh diri kita sendiri. Yang kedua adalah marah terhadap keadaan. Marah jenis ini akan muncul jika seseorang tidak menerima apa yang telah Sang Pencipta takdirkan untuknya. Muncul rasa iri kepada kehidupan orang lain yang serba nyaman dan berkecukupan. Ketiga, marah kepada orang lain.

Pepatah kuno yang menyatakan 'Orang yang tidak bisa marah itu tolol tapi orang yang tidak mau marah itu bijak'. Pepatah ini bermakna bahwa tidak mau marah tidak berarti kita tidak marah atau tidak punya rasa marah. Hal ini bermakna bahwa kita bisa marah, tetapi kita lebih memilih mengendalikan marah itu dengan baik dan bijaksana.

Ada beberapa golongan orang yang ada di sekitar kita dalam menghadapi rasa marahnya. Empat golongan tersebut adalah orang yang lambat marah, lambat reda dan lama bermusuhan. Golongan kedua adalah orang yang cepat marah tetapi lamban redanya. Golongan selanjutnya adalah orang yang cepat marah tetapi cepat marah tetapi cepat pula reda api amarahnya. Golongan terakhir adalah orang yang lamban marah tetapi cepat sekali reda amarahnya.

Jadi sebaik mungkin kita harus mengenali diri kita sendiri. Kita harus tahu di mana letak tombol marah itu, sehingga kita akan mengetahui lebih dini, apa penyebab kita marah. Dan ketika hal tersebut disinggung dan menyulut api amarah kita, kita akan secara sigap untuk meredakan api tersebut. Sehingga, kita tidak terbakar atas amarah yang kita munculkan.

Jadi selain empat golongan orang dan reaksinya terhadap rasa marah di atas, ada tiga gaya utama yang biasanya diekspresikan oleh seseorang ketika sedang marah. Yaitu kemarahan yang cepat dan temperamen atau agresif, kemarahan yang tersembunyi di dalam diri atau pasif, dan kemarahan pasif agresif. Jadi gaya marah seseorang akan sangat memengaruhi kehidupan sehari-hari orang tersebut. Sayangnya efek dari cara mengekspresikan rasa marah ini tidak hanya berpengaruh terhadap gejolak atau naik turunnya emosi saja, tetapi juga menyerang kesehatan diri seseorang tersebut. Secara psikologis, orang yang tidak mampu mengontrol rasa marah atau tidak mampu mengekspresikan marah dengan tepat akan mengalami rasa kekhawatiran yang berlebihan hingga berakhir pada rasa menyalahkan diri sendiri, membenci diri sendiri dan depresi parah.

Setiap orang yang marah pastilah memiliki alasan tersendiri. Banyak sekali hal yang mampu memicu rasa marah seseorang, baik dari faktor internal maupun eksternal. Berikut ini adalah beberapa alasan yang menyebabkan marahnya

seseorang: stres berat, masalah emosional dampak dari emosi yang tak dirasakan, rasa kecewa, merasa diperlakukan tidak adil, perasaan dibohongi, ditolak, ditinggalkan, dihina, dilukai, dikhianati dan tidak dihormati, merasa terganggu, gangguan psikologi paranoid dan schizoid, kurang tidur atau insomnia, penyakit diabetes dan alzehimer, hipertiroidisme, efek dari obat tidur, dan wanita dengan sindrom pra-menstruasi dan gejala menopause.



JADI BANYAK SEKALI HAL YANG MAMPU MEMICU MARAHNYA SESEORANG, TETAPI JIKA KITA LIHAT DARI SEBEGITU BANYAK FAKTOR YANG MENYEBABKAN SESEORANG MARAH MAYORITAS BERASAI DARI DIRI SENDIRI. JADI. ALANGKAH BAIKNYA JIKA KITA MAMPU MENGENALI DIRI KITA SENDIRI SECARA BAIK DAN KESELURUHAN SEHINGGA. KITA MAMPU MENGENALI TOMBOL MARAH KITA DAN MENJAGANYA AGAR TIDAK DITEKAN OLEH ORANG LAIN. MARI MENJADI PRIBADI YANG MAMPU MENGELOLA RASA MARAH KITA SENDIRI DENGAN MENGENALI HAI-HAI YANG MAMPU MEMANTIK RASA MARAH KITA.

Marah merupakan salah satu emosi dasar manusia. Wajarlah setiap makhluk hidup merasakan marah, entah hanya sekejap mata atau dalam waktu yang cukup lama. Rasa marah ternyata memiliki beberapa efek samping yang cukup buruk bagi kita jika kita tidak mampu mengelolanya dengan baik. Hal tersebut bisa dilihat dari sisi medis atau kesehatan, sisi psikologis, mental dan emosional. Jadi rasa marah yang berlebih dan meledak-ledak tidak hanya memberikan dampak buruk terhadap kesehatan tetapi juga akan merusak kehidupan sosial kita dengan orang lain dan hubungan interpersonal kita dengan orang di sekitar kita, tempat di mana kita setiap hari berinteraksi.

Berikut adalah akibat-akibat yang akan dirasakan oleh orangorang yang suka sekali marah secara berlebihan: kemarahan akan menyebabkan rasa sedih, stres hingga depresi, amarah berlebihan dapat meningkatkan rasa cemas dan sulit tidur, rasa marah dapat menyebabkan tekanan darah dan risiko stroke, memperburuk kondisi jantung, meningkatkan masalah hati, menurunkan imunitas tubuh, meningkatkan risiko masalah pernapasan, menyebabkan inflasi dan nyeri otot, munculnya gangguan pencernaan, menyebabkan seseorang terisolasi secara sosial, serat menimbulkan kecanduan dan kebiasaan buruk lainnya.

Setelah mengetahui apa saja akibat dari rasa marah yang berlebihan tentu kita akan mulai memikirkan cara terbaik untuk mengelola pikiran kita. Jangan gara-gara rasa marah kita yang tidak terbendung kita menyiksa diri kita sendiri. Berbagai macam penyakit sudah mengintai bagi pemarah yang memiliki hobi marah-marah secara berlebihan. Ledakan marah, luapan marah itulah yang akan memicu munculnya berbagai penyakit, dari sekadar rasa pusing hingga serangan jantung. Jika Anda ingin panjang umur dengan badan yang senantiasa sehat dan bugar, kelolalah amarah Anda. Anda harus mampu berdamai dengan semua rasa marah yang membuncah di dalam jiwa. Jangan biarkan diri Anda dikalahkan oleh emosi-emosi negatif tersebut.

Kita sebagai manusia yang diberikan nikmat akal dan hati seharusnya mampu mencari cara untuk mengendalikan emosi. Karena tidak jarang emosi-emosi negatif seperti rasa kecewa dan rasa marah menguasai diri kita, dan membuat kita kehilangan akal dan konsentrasi. Seperti yang sudah dijabarkan di atas bahwa rasa marah yang berlebihan akan merugikan diri sendiri dan orang lain, maka sangat penting atau *top urgent* untuk mengetahui cara-cara mengendalikan emosi. Atau dalam kalimat yang lebih singkat: jika Anda tidak ingin dikalahkan oleh rasa marah Anda sendiri, jinakkanlah rasa marah tersebut.

Ketika sedang merasakan marah yang cukup parah kita seringkali kehilangan kontrol atau kendali terhadap diri kita sendiri. Karena rasa amarah itu sudah menguasai diri kita dan melumpuhkan akal sehat kita. Jadi ketika Anda sudah mulai merasakan gejolak-gejolak amarah atau percikanpercikan api emosi, alangkah lebih baiknya bagi Anda untuk segera mengambil langkah untuk mengendalikan rasa marah itu agar tidak bergejolak dan membara lebih lama. Secara sederhana dan singkat berikut tips mudah untuk mengatasi rasa marah saat itu juga: beralih dari situasi yang membuat Anda marah, berjalan kaki, tarik napas selama 5 sampai 10 detik, pikirkanlah tentang situasi saat itu dan apa penyebab Anda marah, dan jangan lupa memikirkan solusi singkat untuk mengatasi masalah yang membuat Anda marah.

Jadi banyak hal sebenarnya yang bisa dilakukan dalam rangka belajar mengelola rasa marah, seperti mulai melakukan hobi dan meditasi. Dan agar kita mampu menjinakkan amarah yang seringkali datang tiba-tiba, kita haruslah belajar memiliki kecerdasan emosi yang baik. Setiap orang mampu menjadi seseorang yang mempunyai kecakapan emsoi yang baik. Dan hal ini tergantung pada apakah kita mau menggali kecerdasan emosi yang kita miliki. Dan kemudian belajar mengasahnya agar kecerdasakan emosi ini bisa kita kuasai dan terapkan didalam kehidupan sehari-hari kita. Karena setiap interaksi yang kita lakukan dengan orang-orang di sekitar kita berpotensi untuk memunculkan emosi-emosi yang berbedabeda, termasuk rasa marah dengan beragam tingkatannya.

Selain itu ada beberapa metode yang bisa kita lakukan untuk menjinakkan rasa marah itu. Ada metode 3M yang bisa kita terapkan dalam kehidupan kita agar rasa marah itu bisa kita taklukkan. Pertama yaitu mengenali perasaan marah yang muncul pada bagian tubuh tertentu. Kedua, membahasakan rasa marah itu. Dan ketiga, melepaskan amarah dengan melakukan pernafasan relaksasi dan affirmasi. Metode 3M ini bisa dilakukan untuk menetralkan perasaan marah daripada mengekspresikan amarah itu secara frontal atau meledak-ledak.

Setiap orang pasti ingin bahagia dengan hidupnya. Mereka akan melakukan berbagai macam cara agar mampu mencapai kebahagiaan yang mereka inginkan. Tetapi kebahagiaan bukan berarti Anda harus menyembunyikan semua kemarahan yang Anda rasakan. Anda perlu melepaskan kemarahan Anda jika memang perlu agar batin serta raga Anda tidak menderita. Tetapi Anda juga tidak boleh memaksakan untuk marah atau menjadi pemarah. Karena seorang pemarah akan dijauhi oleh orang-orang terdekatnya. Jadi, Anda bisa mengekspresikan marah secara wajar dan normal, tidak perlu berlebihan, yang sedang-sedang saja.

Ada beberapa kondisi atau keadaan yang 'memperbolehkan' kita marah agar kita tidak merasa tertekan nantinya. Kondisi tersebut adalah ketika seseorang yang Anda sangat cintai meninggal dunia, ketika seseorang menyakiti Anda, marahlah ketika hidup Anda menyebalkan, ketika Anda mengalami bangkrut dalam usaha Anda. Dan bagi yang memiliki pasangan, Anda boleh marah ketika pasangan berselingkuh.

Anda juga boleh marah ketika ada orang yang membodohi Anda. Tapi, perlu diingat kembali dan kembali, Anda boleh marah asalkan dengan cara yang benar dan bijaksana serta tidak berlebihan.

Yang perlu kita garisbawahi adalah bahwa marah merupakan wujud salah satu dari enam emosi dasar yang merupakan emosi normal yang merupakan salah satu anugerah dari Tuhan. Anda boleh marah demi menegaskan hak Anda. Marah boleh saja dilakukan asalkan tidak berlebihan. Setiap orang bisa marah secara cerdas. Lantas, apa saja yang bisa dilakukan agar mampu mengelola amarah secara cerdas? Ini yang bisa kita lakukan: pikirkan jangka panjang akibat dari rasa marah berlebihan, perhatikan harga diri Anda sendiri, perhatikan pula harga diri orang lain, marahlah asalkan tidak dengan kata-kata yang buruk, coba fokus kepada solusi.

Jadi jawaban dari pertanyaan: Kita boleh marah tidak? Adalah marah itu boleh, asalkan marah dengan cerdas, marah yang bisa dikendalikan. Agar mampu marah dengan cerdas, ya Anda harus menguasai kecerdasan emosi dan manajemen marah. Kecerdasan emosi itu sangatlah penting, tidak hanya bagi orang dewasa, tetapi juga para anak-anak yang emosinya masih naik-turun belum stabil. Kecerdasan emosi yang baik juga merupakan salah satu bekal kita untuk menjadi orang yang sukses dan bahagia.

Setiap orang mudah sekali marah, tetapi sulit sekali untuk marah secara cerdas dan bijaksana. Mudah sekali kita marah kepada orang lain yang menjadi salah satu pemicu munculnya masalah, tetapi sulit untuk marah kepada diri sendiri. Sulit sekali diri kita untuk mengakui bahwa kita salah sehingga muncul masalah. Namun, ketika Anda telah mencoba belajar mengenai kecerdasaan emosi, Anda akan mulai bersikap lebih bijaksana dengan lebih banyak meluangkan waktu untuk 'marah pada diri sendiri'.

Ingin marah, marahlah. Marahlah secara bijak dan alami. Sebagai manusia normal, kita masih perlu marah dan mengekspresikan rasa marah itu. Marahlah jika diperlukan. Anda boleh marah jika dengan marah Anda bisa menegaskan kepada seseorang atas kesalahannya. Bahkan, jika dengan marah Anda mampu menyadarkan dia atas perbuatan salah yang telah diperbuat dan untuk menyadarkannya, marah saja. Yang jelas, marah dalam konteks ini bukan bermakna Anda boleh dengan bebas mengeluarkan kata-kata buruk nan sadis yang pastinya berpotensi untuk melukai hati orang lain atau bahkan boleh menyakiti fisik seseorang.

Marah itu terjadi secara bertahap. Hampir tidak mungkin seseorang hanya karena masalah sepele langsung marah secara meledak-ledak. Marah itu bisa dikatakan bertingkattingkat pula. Jadi sebelum kemarahan itu meledak pasti seseorang telah melalui beberapa tahapan rasa marah itu

sendiri. Sehingga, jarang sekali kita melihat atau menemui seseorang yang marah kepada orang-orang terdekat secara tiba-tiba meledak begitu saja. Tahap awal yang dimaksud yaitu rasa marah yang muncul diawali oleh rasa kesal, dongkol, sedih, dan kemudian marah. Tapi, sebaiknya dalam tahapantahapan tersebut, kita justru seharusnya mengambil waktu sejenak untuk merenung dan memikirkan penyebab rasa marah kita dan apa yang akan terjadi setelah kita meluapkan rasa marah itu.

Kecerdasan emosi dan kemampuan untuk menguasai manajemen marah memanglah penting. Agar kita mampu marah dengan cara yang benar. Meski marah diperbolehkan, tetapi juga perlu dipikirkan kembali apakah Anda perlu marah atau tidak. Atau bisa dikatakan jangan terlalu menuruti kemarahan diri sendiri. Pasti hidup Anda lebih damai dan nyaman jika Anda tidak terlalu sering marah-marah.

Marah bisa dinilai sebagai hal positif jika marah tersebut dilakukan dengan cara yang benar dan bijak, menggunakan kata-kata atau kalimat-kalimat yang baik pula. Tetapi, ketika amarah tersebut diekspresikan secara destruktif yaitu dengan memaki, mengumpat, berkata-kata kotor, membanting barang, merusak barang atau memukul orang, maka rasa marah itu akan menjadi emosi negatif. Lepas kendali atas rasa marah diri-sendiri dapat memicu perasaan bingung, tidak berdaya bahkan frustasi, stress atau depresi.

Jika ingin marah, marahlah, asal dengan cara yang benar. Karena apabila marah diungkapkan secara agresif dan berlebihan akan berdampak buruk. Sehingga, disarankan untuk mengeluarkan amarah dengan syarat: marah haruslah karena alasan yang tepat, bukan karena faktor subjektif semata dan marah haruslah terkendali. Manajemen marah ini dilakukan dengan mengedepankan rasionalitas daripada emosional. Seseorang yang mampu mengelola amarahnya berarti melakukan mekanisme rasionalisasi di dalam tubuhnya. Mekanisme ini mengantarkan pola pikir yang sifatnya positif, sehingga bisa meredam konflik atau emosi yang menggelora. Tapi rasionalisasi ini tidak muncul begitu saja, tetapi sangat membutuhkan kemauan, upaya dan latihan yang keras. *Practice makes perfect*. Dengan berlatih dan berlatih terusmenerus akan membuat kita terlatih secara otomatis.

Orang yang memiliki kecerdasan emosi yang baik, dapat mengetahui dengan pasti apa yang sedang dirasakan, sehingga dia dapat mengambil tindakan yang tepat untuk dilakukan. Selain itu, dia juga dapat mengendalikan emosi orang lain yang kemudian menimbulkan empati. Meski sulit, tetapi setiap orang memiliki waktu dan kesempatan yang sama untuk meng-upgrade diri hingga memiliki kecerdasan emosi yang baik. Asalkan tidak lelah belajar dan tidak mudah menyerah ketika gagal.

KECERDASAN EMOSI MERUPAKAN SUATU 333 HAL YANG DAPAT DIPELAJARI DAN DIUBAH.

Berikut merupakan beberapa tips yang mampu kita pelajari dan praktekkan untuk meningkatkan kecerdasan emosi kita: kurangi emosi negatif di dalam kehidupan sehari-hari, kurangilah perasaan takut akan sebuah penolakan, ingat dan aplikasikan teknik XYZ untuk mengekspresikan emosi Anda (Aku merasa kecewa (X) jika kamu....(Y) padahal aku....(Z)), hindari langsung berbicara saat sedang marah, jangan larut dalam penyesalan tetapi ambillah pelajaran.

Marah itu mudah, tidak perlu sekolah tinggi untuk bisa marah. Pun, tidak perlu ada syarat apapun untuk bisa marah. Tidak ada pula pelatihan khusus agar seseorang bisa marah. Marah merupakan emosi wajar yang pasti dimiliki oleh semua makhluk hidup. Bisa dikatakan semua yang hidup pasti bisa marah. Diri yang sedang marah adalah diri yang sedang kalah dengan realitas yang dihadapinya di kehidupan ini. Marah menjadi ekspresi dari seseorang yang sedang kehilangan ketenangan dan ketegasan saat menghadapi kenyataan hidup.

Orang-orang yang memiliki kecerdasan emosi pasti menyadari bahaya dari emosi marah itu sendiri. Terlebih rasa marah itu sangat mudah untuk diekspresikan, dan sedikit banyak pasti menimbulkan dampak negatif. Karena sulitnya mengendalikan diri ketika sedang marah, maka perlu latihan yang sifatnya 'seumur hidup' agar benar-benar mampu menenangkan diri agar tidak mudah meluapkan rasa marah. Dan saat marah, pikiran akan tetap tenang, emosi tidak semakin meninggi dan pastinya mampu menggunakan bahasa-bahasa yang positif dan merespons segala sesuatu yang terjadi dengan tenang pula yang disertai dengan rasionalitas tinggi dan rasa percaya diri yang tinggi pula.

Marahlah, asal batasi amarahmu. Marah haruslah dibatasi dengan tingkat toleransi tertentu. Marahlah, asalkan Anda bisa marah dengan bijaksana. Kita haruslah memiliki pengetahuan empati yang baik, sehingga kita mampu memberikan respons dengan tenang dan penuh percaya diri saat menghadapi peristiwa yang membangkitkan rasa marah. Pastikan Anda sudah terlatih untuk merespons dan tidak sekadar bereaksi atas peristiwa-peristiwa yang terjadi. Kita harus bersikap secara profesional dalam meredakan situasi emosional dengan kecerdasan emosi yang telah kita miliki.

Lantas, apakah amarah bisa berubah jadi berkah? Iya bisa. Yaitu dengan menjadikan amarah sebagai motivasi mencapai target yang lebih tinggi, menggunakan amarah untuk melawan rasa takutmu sendiri, atau bisa menuangkan rasa marah ke dalam karya seni. Dengan mengubah amarahmu tersebut, Anda bisa menjadi orang yang lebih kaya hati dan harta. Kita harus bisa berdamai dengan setiap rasa marah yang hadir dalam hidup kita, kenapa? Karena rasa marah itu tidak selalu negatif. Seperti yang sudah disampaikan di atas bahwa rasa marah itu mampu menjadikan kita kaya jika kita tahu bagaimana mengelolanya. Tentu dalam hal ini kecerdasan emosi memegang peranan cukup besar. Di mana kita masih mampu bersikap tenang, berpikiran sehat meskipun rasa marah itu sedang bergejolak di dalam dada.

Kita diperbolehkan marah karena memang marah juga memberikan manfaat bagi kita jika diekspresikan atau diluapkan dengan cara yang benar. Manfaatnya antara lain adalah mampu membuat kita berpikir lebih tajam, bicara blak-blakan dan jujur, mempererat hubungan, membantu mengenali diri sendiri, membuat Anda menjadi lebih bahagia, meningkatkan kemampuan negosiasi, terbebas dari penyakit, memunculkan motivasi, menjadikan hati lebih lega, membuat kita menjadi lebih tegas, meningkatkan kewaspadaan. Jadi, ada hal-hal positif yang bisa kita peroleh jika kita mampu berdamai dengan rasa marah yang kita rasakan.

Kita hidup di zaman sekarang atau zaman now yang penuh dengan perkembangan teknologi termasuk berkembangnya gawai dan media sosial. Setiap orang yang memiliki ponsel pastilah memiliki minimal satu akun media sosial apapun aplikasi yang digunakan. Media sosial zaman now seperti rumah berdinding kaca di mana seseorang bisa bebas melakukan apapun di rumahnya tersebut. Tapi, yang perlu diingat bahwa rumah tersebut berdindingkan kaca di mana apapun yang kamu lakukan di dalamnya dapat dengan mudah terlihat dan terdengar oleh semua orang.

Jadi apapun yang Anda tuliskan di media sosialmu dapat dibaca oleh orang lain karena itu merupakan ruang publik. Orang lain pun akan dengan bebas mengartikan, menduga bahkan menuduh apapun yang Anda tuliskan dan unggah dalam akun media sosialmu. Kamu tidak dapat melarang orang lain melihat atau mengomentari kerena memang apa yang kamu tulis dibagikan untuk umum. Jadi, ketika ada orang lain yang menganggap Anda berlebihan, tukang *nyinyir*, tukang marah bukanlah salah mereka. Karena diri kitalah yang memberikan peluang kepada orang lain untuk menilai kita negatif. Alangkah baik jika unggahan kita berisikan hal-hal positif nan bermanfaat. Tetapi jika unggahan itu hanya berupa hujatan dan curahan rasa amarah, pastilah orang lain akan menilai lain atau bahkan merendahkan diri kita.

Beberapa alasan mengapa orang-orang lebih senang menunjukkan amarah mereka di media sosial, ya karena bagi mereka dunia maya dianggap lebih aman atau menjadi ruang aman bagi mereka untuk menunjukkan amarah mereka dibandingkan dengan dunia nyata. Alasan lain yang bisa menjadikan mereka lebih sering mengekspresikan rasa marah di media sosial, karena sebagian orang merasa lebih bebas mengekspresikan rasa marah mereka tanpa harus menyebutkan siapa yang menjadi penyebab mereka marah.

Semua hal memiliki nilai plus dan minusnya masing-masing. Setiap hal memiliki dampak positif dan negatif masing-masing, tak berbeda pula dengan media sosial. Meskipun memiliki beberapa dampak negatif, ada tiga manfaat yang bisa diperoleh ketika melupakan amarah di media sosial. Menurut sebuah penelitian, manfaat pertama dari meluapkan amarah di media sosial adalah seseorang akan merasa lebih lega dan tenang. Manfaat kedua adalah munculnya rasa dihargai. Rasa ini akan muncul ketika mulai banyak dan bertambahnya jumlah komentar pada unggahannya tersebut. Yang ketiga, seseorang dapat menemukan tempat yang terlihat tepat untuk menuliskan apapun yang diinginkan saat merasa kesal, marah, atau tersakiti atas perbuatan orang lain.

Media sosial memang menjadi ruang pribadi masing-masing orang. Tetapi tetaplah kita sebagai netizen *zaman now* harus lebih sadar dan bijaksana menggunakan media sosial. Para netizen harus sadar mengenai konsekuensi dari hal-hal yang diunggah di akun pribadi media sosial mereka. Jika terlalu bisa, bisa saja berisko pidana. Jadi, perlukah kita mengunggah status tentang kemarahan kepada orang lain di media sosial? Tidak perlu.

RASA MARAHMU KEPADA ORANG LAIN SIAPAPUN ITU DI JEJARING SOSIALMU. INI BERBAHAYA.

Jika salah satu dari kita adalah tipikal orang yang mudah terpancing emosinya atau benar-benar emosional, maka ketika Anda sedang marah, berusahalah menjauhkan diri dari media sosial Anda, apapun itu bentuknya.

Jadi, mari menjadi netizen zaman now yang bijaksana. Karena tidak semua perasaan yang kita alami dapat kita unggah di akun-akun media sosial kita masing-masing. Sebagai orang dewasa atau menuju dewasa, kita harus mampu menjadi sosok yang lebih dewasa dalam menggunakan teknologi yang ada. Jangan menjadikan media sosial Anda sebagai buku diary Anda. Karena tidak semua orang boleh melihat semua sisi kehidupan Anda, apa yang Anda rasakan dan apa yang sedang Anda alami. Mari berpikir terlebih dahulu sebelum bertindak agar tindakan kita tidak menjadi pedang yang dapat menusuk kita sendiri dari belakang.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Farisi, Mohamad Zaka . 2008. *Agar Hidup Lebih Hidup*. Bandung: Simbiosa Rakatama Media.
- Goleman, Daniel. 1995. *Emotional Intelligent (Kecerdasan Emosi)*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Gymnastiar, Abdullah. 2002. *Meraih Bening Hati dengan Manajemen Oalbu*. Jakarta: Gema Insani Press.
- McKay, Dawn Rosenberg. 2013. *The Everything Practice Interview Book*. Adams Media: Massachusetts
- Wening. 2013. Marah yang Bijak. Surakarta: Tiga Serangkai.

PROFIL PENULIS

ra Findiani lahir di Ngawi pada akhir tahun 1993 adalah alumnus Universitas Sebelas Maret Surakarta, jurusan Linguistik – Sastra Inggris. Saat ini bekerja tenaga administrasi sekaligus dosen dan tentor Bahasa Inggris. Sebelumnya penulis pernah menulis buku berjudul 'Success Is About Giving' pada akhir tahun 2017 dan 'How to Deal with Stress' pada pertengahan 2019. Kini, ia lebih memilih untuk memperdalam ceruk tulisan-tulisan yang berbau self improvement karena dengan cara itu ia dapat berbagi ilmu dengan orang lain.

Prinsip hidup 'Bagilah ilmumu agar kamu menjadi orang yang bermanfaat' lah yang selalu menjadi motivasi bagi penulis untuk menulis. Untuk memberi saran dan kritik membangun kepada penulis, silahkan melalui era.findiani@gmail.com.