

SENI MENATA AMARAH (*ANGER*) SEBAGAI BAGIAN DARI PENDIDIKAN KARAKTER

Dr. Ni Ketut Dewi Yulianti, S.S., M.Hum

Prodi Karawitan, Fakultas Seni Pertunjukan, ISI Denpasar.

Jl Nusa Indah Denpasar 80235

e-mail: dewiyulianti@isi-dps.ac.id

Abstrak

Kesadaran masyarakat akan pentingnya pendidikan karakter sudah mulai berkembang seiring dengan makin gencarnya Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan mengumandangkan tujuan keberhasilan pendidikan nasional yang tidak dapat dilepaskan dari pendidikan karakter atau akhlak peserta didik. Tulisan ini dimaksudkan untuk menguraikan salah satu keadaan dalam kehidupan manusia yang sering dialami oleh siapa saja, yaitu rasa marah dan hubungannya dengan pendidikan karakter. Ada dua hal pokok yang dibahas dalam tulisan ini yaitu (1) faktor-faktor yang menyebabkan munculnya rasa marah dan (2) mengendalikan rasa marah ke hal-hal yang positif dalam upaya menjaga hubungan baik dengan orang lain. Tulisan ini menjadi signifikan karena banyak masalah muncul di lingkungan tempat kerja dan juga terjadinya kegagalan dalam hidup karena kegagalan dalam mengendalikan amarah. Seseorang yang mampu mengendalikan amarahnya, memiliki nilai karakter cinta damai yang tinggi.

1. Pendahuluan

Ada tiga hal yang membuat manusia menjadi hidup bagai neraka, yaitu hawa nafsu, amarah dan rasa loba. Setiap orang yang ingin menuju dalam kehidupan yang baik harus meninggalkan tiga sifat ini, karena ketiga sifat ini menyebabkan hidup menjadi merosot. Apabila seseorang selalu ingin memuaskan hawa nafsunya maka dia akan marah ketika usahanya gagal. Setiap orang harus berhati-hati dengan tiga musuh kehidupan tersebut, yaitu hawa nafsu, amarah dan loba. Tentang amarah, semakin seseorang dibebaskan dari pengaruh amarah, hidupnya akan menjadi lebih baik.

Rasa marah muncul akibat pergaulan dengan sifat kebodohan, karena dalam sifat kebodohan seseorang tidak mengerti nilai-nilai karakter yang baik. Selama seseorang merenungkan obyek-obyek indria-indria, ikatan terhadap obyek-obyek tersebut berkembang. Dari ikatan seperti itu berkembanglah hawa nafsu, dan dari hawa nafsu timbul amarah. Dari amarah timbul khayalan. Khayalan akan menyebabkan ambisi untuk mengejar keinginan-keinginan sampai mereka merasakan kelelahan dan frustrasi sehingga timbul amarah.

Rasa marah membakar seseorang untuk mendapatkan sesuatu yang mereka inginkan dengan menghalalkan segala cara, karena apabila seseorang sudah dikuasai oleh rasa marah tersebut, akal sehatnya menjadi hilang dan mereka akan bertindak menurut keinginannya sendiri, sehingga orang yang dikuasai oleh amarah menganggap kenikmatan indria adalah tujuan hidup tertinggi. Seseorang yang tidak mampu menata amarah dalam dirinya, tidak akan memiliki nilai karakter cinta damai.

Berdasarkan uraian di atas, ada dua hal pokok yang dibahas dalam tulisan ini yaitu (1) faktor-faktor yang menyebabkan munculnya rasa marah dalam diri manusia dan (2) cara mengendalikan rasa marah ke hal-hal positif dalam upaya menjadi insan-insan yang berakhlak mulia.

2. Pembahasan

2.1 Faktor-faktor yang Menyebabkan Munculnya Rasa Marah dalam Diri Manusia

Beberapa hal umum yang sering menjadi penyebab munculnya rasa marah pada diri manusia adalah sebagai berikut.

1. Ditolak/Tidak Diterima

Ditolak atau tidak diterima sering membuat manusia marah karena ditolak membuat manusia kecewa dan sakit hati. Hal ini sangat wajar namun jika tidak diatasi dan ditata dengan baik, maka hal ini akan menimbulkan konflik berkepanjangan. Sebagai contoh, dalam sebuah rapat atau diskusi dengan rekan kerja atau mahasiswa., Ketika ide atau pendapat kita ditolak, maka jika kurang kesabaran dan pemahaman akan diri sendiri, maka kemarahan akan muncul yang menyebabkan ketidaknyamanan dalam komunikasi.

2. Diperlakukan Tidak Adil

Sifat alami manusia adalah membandingkan. Di saat menerima sesuatu yang tidak sepadan dengan yang diterima orang lain, pikiran akan membandingkan sehingga merasa teraniaya dan muncullah rasa marah. Diperlakukan tidak adil memang tidak menyenangkan, namun hal utama yang harus dimiliki adalah keinsafan diri bahwa setiap orang memiliki porsi masing-masing yang tidak bisa dipaksakan untuk didapatkan dari orang lain, karena manusia tidak bisa mengontrol atau mengendalikan manusia lain. Satu-satunya pengendali dalam hidup adalah Tuhan. Dengan memahami fakta ini, amarah karena diperlakukan tidak adil akan dapat diredam.

3. Dikhianati

Dikhianati oleh orang lain memang sangat menyakitkan. Entah itu oleh pasangan, sahabat, anak, keluarga atau siapa saja yang ada dalam sebuah hubungan. Pengkhianatan biasanya menyebabkan duka yang sangat dalam sehingga amarahnya pun juga lebih besar. Pemahaman tentang perjalanan hidup yang diyakini sebagai samsara dalam menjalani karma bila terus ditingkatkan akan dapat membantu meredakan amarah dengan keyakinan bahwa pengkhianatan yang dialami adalah membayar karma masa lalu.

4. Dibohongi

Tidak ada manusia yang tidak pernah berbohong. Namun, tatkala dibohongi oleh orang lain, setiap orang pasti marah, lebih-lebih yang membohongi adalah orang-orang yang dipercaya dan dicintai. Jika setiap orang memahami bahwa apapun yang dialami dalam hidup di bawah kendali Sang Pencipta, maka amarah bisa ditekan dan ditata dengan baik karena setiap orang tidak akan mampu mengendalikan orang lain untuk tidak berbohong.

5. Ditinggalkan

Perpisahan selalu menuai air mata dan kekecewaan. Kesedihan dan kekecewaan akan berujung pada amarah yang tak terbendung, karena tidak menerima dengan keadaan ditinggalkan lebih-lebih oleh orang yang dicintai. Ditinggal pesawat atau kereta saja misalnya, setiap orang akan marah, entah pada dirinya atau pada orang lain, apalagi ditinggal oleh orang-orang terkasih. Memahami bahwa setiap pertemuan pasti akan menyajikan perpisahan, maka amarah akan lebih bisa dikendalikan saat ditinggalkan.

6. Ditipu

Penipuan sering terjadi tidak hanya dilakukan oleh orang lain namun juga oleh orang-orang dekat yang ada di sekitar. Rekan kerja meminjam uang kemudian tidak dikembalikan, pasangan yang di awal berjanji setia, kemudian setelah menikah mencari yang lain, dan tipuan-tipuan lainnya tentu membuat amarah setiap orang yang ditipu. Pemahaman bahwa segala sesuatu adalah milik Tuhan akan dapat membantu meredakan amarah.

7. Dihina

Dihina selalu membuat orang marah. Jika memahami dengan baik bahwa penghinaan itu sesungguhnya menguntungkan dirinya, maka orang tersebut tidak akan marah. Saat dihina, karma buruk yang dihina diambil oleh yang menghina.

Apabila seseorang telah menyadari hubungan dengan Sang Pencipta, maka ia benar-benar mencapai pembebasan. Orang yang bebas dari amarah dan segala keinginan material, insaf akan diri, berdisiplin diri dan senantiasa berusaha mencapai kesempurnaan, pasti akan mencapai pembebasan dari ikatan material termasuk rasa marah karena dihina.

2.2 Mengendalikan Rasa Marah ke dalam Tindakan Positif

Kesederhanaan sangat diperlukan untuk mencapai kedamaian dalam hidup, karena tanpa kesederhanaan seseorang akan selalu mengejar keinginannya yang tidak ada batasnya (Dewi Yulianti, 2019:11). Rasa marah yang dialami, yang disebabkan oleh beberapa hal di atas, dapat dikendalikan dengan menyederhanakan keinginan untuk diterima, untuk diberikan keadilan, untuk tidak dikhianati, untuk tidak dibohongi, untuk tidak ditinggalkan, untuk tidak ditipu dan untuk tidak dihina. Hal ini tidaklah mudah untuk dicapai sehingga membutuhkan latihan yang konsisten. Latihan yang dapat dilakukan adalah dengan mendekati diri dengan sumber kehidupan yang maha mulia, yaitu Tuhan, sehingga manusia akan merasakan diri yang kecil. Di dalam kemahakuasaan Tuhan, akan muncul rasa ingin melayani. Dalam rasa ingin melayani inilah kesederhanaan itu lahir.



Foto 1: Kegiatan spiritual yang dapat meningkatkan seni menata amarah.

Mengendalikan rasa marah menjadi hal yang positif dalam upaya menjadi insan-insan yang berakhlak mulia, dapat dilakukan dengan selalu menekankan nilai karakter religius dalam diri sehingga tatkala rasa marah hadir dalam diri, kemarahan dapat ditumpahkan pada kegiatan positif seperti sembahyang, berjapa, membaca buku-buku religi, mendengarkan lagu rohani atau mantra-mantra suci, membersihkan alat-alat dan tempat sembahyang, serta

kegiatan positif lainnya. Jika hal ini tidak dilakukan, umumnya kemarahan akan tertuju kepada objek-objek yang memicu kemarahan kita, sehingga berakibat buruk bagi kehidupan di tempat kerja atau dimana saja.

Prabhupada (2006:137) mengatakan bahwa, *from anger, complete delusion arises, and from delusion bewilderment of memory. When memory is bewildered, intelligence is lost, and when intelligence is lost one falls down again into the material pool.* (Kemarahan akan menimbulkan khayalan atau delusi yang menyebabkan kebingungan ingatan. Saat ingatan kacau, kecerdasan pun sirna. Sirnanya kecerdasan membuat manusia jatuh ke dalam dunia material).

Oleh karena itu, selayaknya kita melatih diri agar mampu mengendalikan amarah menjadi tindakan-tindakan positif seperti yang telah diuraikan di atas.

3. SIMPULAN

Faktor-faktor yang menyebabkan munculnya rasa marah dalam diri manusia adalah ditolak/tidak diterima, diperlakukan tidak adil, dikhianati, dibohongi, ditinggalkan, ditipu, dan dihina. Kemampuan menata amarah akan menjadikan seseorang memiliki nilai karakter cinta damai.

Mengendalikan rasa marah menjadi hal yang positif dalam upaya menjadi insan-insan yang berakhlak mulia dapat dilakukan dengan selalu menekankan nilai karakter religius dalam diri sehingga tatkala rasa marah hadir dalam diri, kemarahan dapat ditumpahkan pada kegiatan positif seperti sembahyang, berjapa, membaca buku-buku religi, mendengarkan lagu rohani atau mantra-mantra suci, membersihkan alat-alat dan tempat sembahyang serta kegiatan positif lainnya. Jika hal ini tidak dilakukan, umumnya kemarahan akan tertuju kepada objek-objek yang memicu kemarahan kita sehingga berakibat buruk bagi kehidupan di tempat kerja atau dimana saja.

Daftar Referensi

DEWI YULIANTI, Ni Ketut. "Nilai-Nilai Karakteristik dalam Teks Sastra The History of The Life of Ajamila". Pustaka : Jurnal Ilmu-Ilmu Budaya, [S.l.], v. 19, n. 1, p. 9-12, feb. 2019. ISSN 2528-7516. Available at: <<https://ojs.unud.ac.id/index.php/pustaka/article/view/61023>>. Date accessed: 23 jan. 2021. doi: <https://doi.org/10.24843/PJIIB.2019.v19.i01.p02>.

Prabhupada, A.C.. 2006. *Bhagavad Gita as It Is*. Los Angeles: The Bhaktivedanta Book Trust.