

Tentang Kemarahan Manusia

oleh Yeremias Uskono¹ - Bandung

Abstract:

Anger inhabits every human being. There is no peace in anger. Anger tends to violence. And every outrage has a certain reason. There is a cause and effect in every rage. Angry people have basic. Anger is surely a failure in using correctly the rational and moral agent. It is not in harmony with the ideals of human life (Stoa) about "life must be in conformity with nature". A consistent, harmonious, virtuous, and happy life should be the full expression in the development of human life; and it will be marked by action which makes sense when judged by the standards of nature. Anger could happen due to passions which come after an experience. Other words for passion are *phobos* (fear), *epithumia* (passion) and *lupe* (pain or wound). Passions cannot occur unless the moral agent gives ways to the idea that a particular action is reasonable. Anger is not in harmony with nature, because it is an intellectual error in interpreting the values. This paper wants to explain what anger is and how its process goes on. The writer tries to contribute in promoting the development of people towards their perfection.

Keywords: manusia, rasional, akal budi, *passions*, *nature*, *cosmos*, marah.

1. Pengantar

Rasa marah dimiliki oleh setiap manusia. Semua manusia pernah marah. Kemarahan manusia cenderung mengarah ke kekerasan. Situasi pun akan berubah menjadi menegangkan bila manusia sudah marah. Contoh-contoh kasus kemarahan yang dapat disebutkan, seperti para buruh yang berdemonstrasi menuntut upah yang layak; seorang istri yang membunuh suaminya karena cemburu; para pemain bola yang memrotes kebijakan wasit yang dianggap berlaku tidak adil. Kemarahan terjadi pada saat orang memiliki keinginan untuk membalaskan dendam atas luka yang telah diterimanya. Kemarahan merupakan ekspresi emosi yang sangat kuat untuk melepaskan gairah yang membelenggu dalam diri seseorang.

Di dalam kehidupan sehari-hari, manusia tidak pernah lepas dari masalah. Manusia akan selalu berhadapan dengan masalah. Masalah muncul dalam keluarga, lingkungan dan tempat kerja. Bahkan masalah bisa muncul dengan

¹ Penulis adalah mahasiswa tingkat akhir Magister Ilmu Teologi, Universitas Katolik Parahyangan, Bandung.

orang yang baru kita temui. Oleh karena interaksi kita dengan sesama, maka selalu ada kemungkinan timbul masalah. Dari mulai perbedaan pendapat hingga berujung kekerasan; masalah adalah hal yang sulit untuk dihindari. Proses berpikir seseorang dalam menghadapi masalah yang tidak kunjung menemukan jalan keluarnya seringkali membuat orang stres, terpuruk dan jatuh. Maka, marah pun menjadi suatu cara bagi seseorang untuk menyelesaikan masalahnya. Marah merupakan respon terhadap serangan, ancaman, kekecewaan, dan ketidakadilan. Marah merupakan ekspresi antagonis, artinya, identik dengan kejahatan yang merupakan lawan dari kebaikan dan merusak *cosmos* menjadi *chaos*. Kemarahan menimbulkan kejahatan yang merusak diri sendiri dan orang lain. Marah merupakan reaksi dari suatu kondisi yang cenderung melakukan tindakan-tindakan pelanggaran. Tidak ada kedamaian dan ketenangan bila orang sudah marah. Kemarahan disebabkan oleh suatu alasan. Kemarahan manusia memiliki dasar. Ada sebab akibat di dalam kemarahan.

Dalam artikel ini, penulis mencoba membahas kemarahan dalam perspektif stoisisme. Secara umum, stoisisme berkuat pada gagasan tentang rasio. Akal budi berperan dalam perkembangan diri manusia. Akal budi berperan dalam menentukan sifat dan perbuatan manusia. Hidup manusia harus selaras dengan alam. Rasionalitas manusia hendaknya mengacu pada rasionalitas Ilahi. *Human nature* harus selaras dengan *nature of cosmos*. Kemarahan disinggung oleh Seneca. Seneca merupakan tokoh Stois Romawi yang lahir di Cordoba (Spanyol) sekitar tahun 4 SM (Campbell, 1982:1). Banyak peristiwa yang mampu membuat orang bertanya dalam hatinya, “mengapa mesti marah?” Tulisan ini berusaha memaparkan apa itu kemarahan dan bagaimana proses terjadinya kemarahan.

2. ISI

2.1 Gagasan Stoisisme Tentang Hal Rasional

Akal budi merupakan fokus utama stoisisme. Secara umum akal budi menjadi bagian yang penting dalam sifat dan tindakan seseorang. Upaya atau intensitas dari pikiran diperlukan untuk mencapai kebahagiaan tertinggi dan tercipta hanya bila hidup sesuai dengan alam (Thonnard, 1956:142). Para Stois mengajarkan bahwa hidup harus selaras dengan alam. Alam dipandang selaras dengan akal budi bukan selaras dengan perasaan-perasaan kita (Solomon & Higgins, 2002:146). Sifat-sifat seluruhnya diatur oleh alam semesta (*cosmos*). Sifat manusia tumbuh secara alami dari keseluruhan kosmos. Kebajikan secara alami tertanam dalam diri manusia dan tindakan bijak merupakan bagian dari fungsi alami sebagai makhluk rasional.

Istilah *oikeiosis* berarti mengakrabkan, menjadikan satu (Inwood, 2007:677). *Oikeiosis* hampir serupa dengan kasih sayang yang digunakan pada anggota keluarga dan teman dekat. Oleh sebab itu, secara alami keberadaan manusia sebagai makhluk rasional dan hubungannya dengan sesama adalah untuk mengasihi satu sama lain, untuk percaya satu sama lain, nyaman antara satu dengan yang lain, untuk menjadi satu. Oleh karena itu, “*man qua animal*” bukan hanya “*qua rational*” secara teleologis dapat dijelaskan dan secara alami didasarkan atas komitmen terhadap yang lain, sehingga perilaku adaptif merupakan sifat sosial manusia yang menjadi bagian penting dalam diri manusia (Schofield, 2007:681). Alam membuat manusia mencintai sesama dan keturunan mereka sebagai anggota keluarga mereka sendiri.

Alam secara keseluruhan, yaitu struktur rasional dan penyelenggaraan dunia, juga merupakan latar belakang norma-norma dan prinsip-prinsip yang menentukan kesempurnaan manusia. Dunia adalah satu kesatuan, diserap oleh Rasionalitas Ilahi. Rasionalitas terkonsentrasi di bagian-bagian tertentu di dunia. Semua komponen yang berbeda dari dunia adalah bagian yang diatur pada skala peringkat, yang mengatur mulai dari yang paling sederhana sampai jenis objek yang paling kompleks, dari dalam bumi dan batu ke tumbuhan dan binatang hingga ke manusia. Manusia lebih dari sekedar bagian dari keseluruhan, berada dalam posisi untuk berkolaborasi dengan rasionalitas seluruh alam. Manusia tidak hanya bagian melainkan ‘sekutu’ alam. Manusia secara alami akan menemukan kesempurnaan dan pemenuhannya tidak hanya dalam perilaku rasional tetapi dalam perilaku sebagai anggota komunitas. Manusia dapat belajar hal-hal penting tentang perilaku manusia dari pengamatan terhadap alam secara keseluruhan. Manusia adalah bagian-bagian yang berbagi alam dengan keseluruhan.

Dunia itu bagaikan sebuah komunitas besar tunggal yang di dalamnya semua manusia bersaudara, dalam arti, mengandung keterkaitan sebagai saudara. Mereka ada di bawah perintah “Yang Tertinggi” atau “*The Whole*” (Keseluruhan), yang biasa disebut dalam beberapa istilah sesuai konteks, memiliki variasi nama dan deskripsi termasuk di dalamnya, yakni Rasionalitas Ilahi, rasionalitas kreatif, alam, roh semesta, takdir, Tuhan sebagai pribadi, bahkan dewa-dewa (Campbell, 1982:15). *The Whole* lebih lengkap daripada manusia, hanya karena ia adalah *The Whole* itu sendiri. Dan karena tujuan manusia sebagai manusia adalah untuk melengkapi dirinya sendiri, untuk mencapai pemenuhan sifatnya dalam upaya mencapai *telos*, manusia melakukan secara paling efektif dengan meniru tampilan dari dunia. Kehidupan manusia tergantung dari Rasionalitas Ilahi atau *The Whole* itu. *The Whole* itu Ilahi. Hal ini merupakan kewajiban manusia untuk tinggal dan hidup di dalam rencana Ilahi, artinya, bahwa pertama-tama hidup manusia harus sesuai dengan aturan alam.

Hidup dalam kesempurnaan menurut alam dalam situasi yang relevan (sifat manusia dan sifat kosmos) adalah satu hal yang dibuat manusia untuk hidup. Hidup yang konsisten, harmonis, berbudi luhur dan bahagia akan menjadi ekspresi penuh dalam perkembangan kehidupan manusia dan akan ditandai dengan tindakan yang masuk akal bila dinilai dengan standard alam. Sifat demikian memainkan standard peran dan panduan untuk tindakan manusia dalam ‘hal-hal yang sesuai dengan alam’ wajar sebagai objek pilihan sebagai manusia; namun rencana lebih besar dari alam adalah kerangka utama dan kendala untuk semua pilihan tertentu. Manusia dan alam kosmik, keduanya adalah materi. Sifat manusia adalah bagian dari alam kosmik dan konsistensi dengan sifat manusia berlaku kondisi yang diperlukan untuk konsistensi dengan alam kosmik. Dan, selama alam kosmik adalah rasional, maka hidup dalam pandangan akan alam kosmik akan dengan sendirinya menjadi panduan untuk kesempurnaan manusia (Schofield, 2007:687).

2.2 Gagasan Stoisisme Tentang *Passions*

Penulis menerjemahkan *passions* sebagai gairah. Gairah adalah mental atau emosi yang dihasilkan oleh impuls yang berlebihan; gairah adalah gerak yang irasional dan tidak wajar dari jiwa (Schofield, 2007:699). Kaum Stoa meyakini bahwa gairah adalah kausalitas yang tergantung pada kesalahan intelektual tentang nilai-nilai. Konsekuensinya yakni pada masalah kehendak yang lemah (*weak will*). Dalam kasus kehendak yang lemah, orang-orang tidak bergulat dengan kekuatan-kekuatan irasional dalam dirinya, mereka hanya kacau dalam keputusan moral mereka. Inkonsistensi perilaku mereka adalah hasil dari pergeseran yang cepat dan keputusan moral yang tidak stabil.

Stoa membagi gairah ke dalam empat kelompok, yakni ketakutan (*phobos*), hasrat (*epithumia*), luka (*lupe*), kesenangan (*hedone*) (Schofield, 2007:700). Tiga yang pertama merupakan unsur kemarahan. Kemarahan dapat timbul karena ketakutan, seperti dalam kisah Medea yang akan penulis bahas dalam sub-bab berikutnya. Kemarahan dapat timbul dari luka. Berbagai kesalahan yang komprehensif atau kontraproduktif afektif dikelompokkan sejalan dengan skema yang menampilkan kepercayaan yang salah tentang pusat nilai-nilai moral. Tujuan meningkatkan karakter manusia secara dramatis dibentuk oleh peran yang ditugaskan untuk keyakinan palsu. Gairah tidak dapat terjadi kecuali agen memberikan persetujuan untuk cara-cara melihat dan gagasan bahwa suatu tindakan tertentu adalah wajar. Dalam gairah, agen memutuskan bahwa respon afektifnya tepat untuk situasi dan dirinya sendiri. Tentu saja itu akan salah. Ketika hal yang kita yakini baik adalah tidak benar-benar baik, maka geraknya bukan reaksi pertahanan secara rasional. Tentu saja, jika hal ini benar-benar

baik dan memang demikian maka geraknya dalam jiwa menjadi sesuai, tetapi kemudian kita tidak memiliki gairah tetapi respon afektif yang baik, dalam hal ini adalah sukacita.

Tidak dapat disangkal, hal yang sangat mengganggu dan merusak aspek gairah adalah rasa ‘berada di luar kendali’ (*out of control*) (Schofield, 2007:702). Ketika berkomitmen kuat untuk bersikap afektif atau tindakan atas dasar keyakinan keliru bahwa objeknya adalah baik atau buruk, adalah wajar bahwa komitmen ini mengambil perasaan yang tidak dapat diubah. Rasa ‘berada di luar kendali’ itu seperti seorang pelari, seseorang yang berlari memiliki momentum yang menggerakkan tubuhnya bukan untuk mengontrolnya. Tidak ada siapapun yang bisa menghentikannya. Serupa dengan gairah, tidak ada satupun yang berada dalam cengkeraman gairah, berkomitmen untuk perasaan-perasaan atau aktivitas yang didorong oleh penilaian evaluatif yang salah, bisa secara langsung mendapatkan kembali ketenangannya, ketenangan dan kontrol diri yang ia harapkan.

2.3 Apa Itu Kemarahan?

Untuk menjawab pertanyaan ‘apa itu kemarahan’, penulis mengambil tokoh Seneca, karena ia memang banyak menyinggung tentang kemarahan. Kemarahan disinggung oleh Seneca dalam karyanya yang berjudul *De Ira*. Salah satu tema besar dalam *De Ira* adalah kemarahan dan/atau kekejaman yang terjadi di dunia ini. Di dalamnya dibahas bahwa sesungguhnya kemarahan bisa dikendalikan oleh manusia sendiri bila manusia sadar dan memikirkan konsekuensi-konsekuensi yang terjadi bila ia marah. Jika manusia mengerti dan menyadari apa yang dilakukan, secara aktif ia akan dapat menghentikan amarahnya. Disebutkan juga bahwa manusia mestinya bisa menghentikan kemarahan karena kemarahan selalu mengandung konsekuensi yang merugikan.²

Kemarahan dalam *De Ira* digambarkan dalam metafor, oleh sebab itu dalam artikel ini disebutkan metafor yang berlebihan tentang kemarahan. Kemarahan digambarkan seperti situasi yang menakutkan, menghancurkan orang lain sama seperti bom yang meledak. Kemarahan besar merupakan bentuk ketidakwarasan karena frustrasi dengan bersikap dengan cara yang

2 Dalam pembahasan tentang kemarahan menurut Seneca ini, penulis mengambil dari beberapa interpretasi dan terjemahan dari pengarang-pengarang yang membahas tentang kemarahan menurut Seneca. Salah satu yang menjadi acuan penulis ialah dari dokumen pdf Seneca: On Anger, editor John W. Basore.

tidak seharusnya. Kemarahan membuat orang tidak dapat mengendalikan dirinya. Kemarahan merupakan ekspresi kegilaan, seperti ketika seseorang mengharapkan jalan yang kosong dan lancar namun tidak terjadi lalu marah. Kemarahan adalah kegilaan yang menghancurkan kemampuan berpikir dan dengan demikian menyerang kemanusiaan kita secara langsung. Orang yang marah-marah akan mengamuk dan berusaha menghancurkan orang lain. Oleh karena itu, jika kemarahan sudah muncul, maka cenderung akan sulit untuk dihentikan. Dalam kemarahan tidak ada kontrol diri, lupa akan kesopanan, lupa akan ikatan persaudaraan yang terjalin, keras hati dan dimanapun seseorang bertemu dengan orang yang dibenci maka orang tersebut tak segan-segan akan memulai pertengkaran terlebih dahulu. Orang yang marah hanya menginginkan untuk merusak dan menghancurkan lawannya, tidak ada lagi penghargaan atas diri manusia.

Jika kemarahan sudah muncul, maka akan sangat sulit untuk menghentikannya. Dalam kemarahan sendiri tidak terdapat unsur ketenangan. Pernyataan di bawah ini dapat mewakili bukti bahwa kemarahan tidak memiliki elemen ketenangan:

'For the other emotions have in them some element of peace and calm, while anger is wholly violent and has its being in an onrush of resentment, raging with a most inhuman lust for weapons, blood and punishment, giving no thought to itself if only it can hurt another, hurling itself upon the very point of the dagger and eager for revenge though it may drag down the avenger along with it' (NN:1)

Emosi lain seperti kebahagiaan dan kesedihan masih memiliki unsur ketenangan, namun tidak bagi kemarahan. Kemarahan merupakan situasi dan keadaan heboh yang menimbulkan kegemparan. Kemarahan merupakan murka yang menuntut pembalasan (Vogt, 2006:57). Kemarahan digambarkan sebagai bencana yang mengerikan di dunia. Pembantaian manusia, kehancuran kota-kota disebabkan oleh kemarahan. Gambaran ini adalah bukti bahwa kemarahan itu mematikan. Tidak ada kegunaan dalam kemarahan. Dalam setiap kejadian, kemarahan selalu memalukan, berbahaya dan terlarang. Kemarahan selalu menampilkan kebodohan atau kekerdilan pikiran dari si pelaku. Fenomena-fenomena kekerasan yang terjadi di dalam kehidupan bermasyarakat merupakan bencana kemarahan yang tidak bisa dihindari. Kemarahan mungkin telah menjadi bagian kekerasan yang tidak lagi mengenal solidaritas antar sesama. Kemarahan bukan saja sekedar kesedihan yang berlarut-larut yang memikir-mikirkan atau merenungkan kejadian atau pengalaman kesedihan yang telah diterima. Kalaupun ada tipe kemarahan yang diam, hal itu sebenarnya sudah menggambarkan kekacauan. Memang kekacauannya tidak terlihat dalam penampakan fisik atau lahiriah, namun pikiran dan mentalnya sudah menggambarkan kekacauan tersebut.

2.4 Kemarahan: Keputusan Bebas Manusia, Peran dari Akal Budi

Manusia memiliki keputusan bebas untuk marah. Akal budi manusia berperan menentukan keputusan ini. Kemarahan merupakan kegagalan agen moral menggunakan rasional dengan benar. Agen moral adalah sesuatu yang menentukan dan mengetahui semua faktor yang relevan (Schofield, 2007:697). Orang bijak akan memiliki pilihan yang benar dan bahwa pilihan salah akan menunjukkan bahwa agen moral tidak bijak. Kesepakatan dan keputusan praktis adalah tema sentral untuk etika stoa (Schofield, 2007:699). Namun seperti yang kita lihat, kebanyakan agen gagal menggunakan rasional mereka secara benar. Jiwa-jiwa rasional yang tidak sempurna ini dikembangkan, manusia akan membuat kesalahan, mereka sepakat untuk proposisi yang palsu dan lebih jauh akan merusak akal budi mereka. Setiap tindakan manusia mencerminkan jenis keputusan, karena hanya akan menjadi tindakan jika itu adalah hasil dari persetujuan untuk kesan bahwa hal tersebut pada kenyataannya harus dilakukan. Dua hal penting dari jenis keputusan diberi nama seleksi (*ekloge*) dan pilihan (*hairesis*) (Schofield, 2007:698). *Ekloge* menunjukkan tindakan apa yang dialami sesuai dengan keadaan agen sedangkan *hairesis* menunjukkan tindakan yang berada di bawah deskripsi 'baik' bukan hanya karena pilihan yang tepat tetapi karena menunjukkan bahwa itu adalah baik (Schofield, 2007:698). Sehingga setiap 'pilihan' dalam arti teknis juga pilihan dari beberapa tindakan yang tepat, sebuah persetujuan untuk apa yang cocok dengan agen, tetapi juga memerlukan komitmen tanpa syarat terhadap tindakan hanya karena mewujudkan baik, sentral dan nilai tanpa syarat alami yang memotivasi setiap makhluk rasional.

Proses terjadinya kemarahan mungkin bisa dikaitkan dengan tiga usaha mendapatkan pengetahuan yang sempurna melalui sepaket sensasi yang berhubungan, yakni persetujuan atau kesepakatan, ingatan dan sebab-akibat – *the effort of assent, the effort of memory* dan *the effort of Reason* (F.J. Thonnard, 1956:147). Pertama upaya kesepakatan atau persetujuan, upaya yang pertama ini merupakan upaya merujuk kembali ke objek yang diterima melalui sensasi. Akibatnya adalah melalui keputusan yang memiliki kebenaran atau kesalahan dan merupakan awal pengetahuan sejati. Kemarahan merupakan keinginan yang muncul akibat sensasi dari luar. Faktor yang melatarbelakangi kemarahan adalah luka akibat diperlakukan secara tidak adil. Sensasi terbentuk karena seseorang telah menerima sebuah luka. Oleh sebab itu kemarahan tidak termasuk kategori gerakan fisik yang tidak disengaja melainkan muncul akibat adanya faktor tertentu. Sensasi tersebut dapat diwujudkan dalam bahasa, misalnya kita sering mendengar orang berkata 'Ini tidak adil, saya telah diperlakukan tidak adil'. Perkataan tersebut merupakan sebab yang memicu emosi, dendam, sehingga pembalasan dianggap sebagai hak yang harus diwujudkan.

Kemudian upaya yang kedua adalah upaya dari ingatan. Ingatan berada di dalam pikiran. Ingatan mempertahankan dan bersahabat dengan banyak sensasi, membentuk kelompok alamiah yang lebih besar dari fakta individu yang dimunculkan. Kelompok ini mempertahankan semata-mata sifat-sifat umum, mereka mampu mengeluarkan semua objek dalam jumlah yang besar atau kejadian-kejadian yang telah terlewat yang jejaknya dipertahankan dan membuka perspektif masa depan pada realitas atau fakta yang mirip, kaum Stoa menyebutnya sebagai “antisipasi-antisipasi” (Thonnard, 1956:147). Yang disebut dengan dendam ialah sensasi akan luka dan perlakuan tidak adil yang disimpan dan dipertahankan dalam pikiran yang pada suatu waktu akan dikeluarkan dalam kemarahan. Sensasi saja tidak mengatur kemarahan menjadi gerak melainkan ada kesepakatan.

Upaya yang ketiga adalah upaya sebab-akibat yakni sintesis dari sejumlah besar fakta-fakta yang terkait sebelumnya yang mengekspresikan kebutuhan untuk hidup berdampingan dan berlawanan. Bila dikaitkan, kemarahan merupakan kebutuhan untuk hidup secara berlawanan. Sejumlah besar fakta-fakta yang terkait sebelumnya adalah pengalaman terluka dan sakit hati yang jejaknya dipertahankan kemudian diekspresikan melalui kemarahan, sehingga kemarahan, menurut penulis, adalah keputusan yang salah yang bersifat subjektif, hal ini merujuk pada upaya pertama tentang kesepakatan.

Kemarahan sebagian besar ditentukan melalui tindakan yang diinginkan oleh manusia. Manusia memiliki keputusan bebas untuk marah menurut caranya sendiri. Oleh sebab itu konsep kemarahan masing-masing orang berbeda. Setiap orang berbeda kualitas kedalaman dan kekuatan emosionalnya. Sebagian orang mungkin tidak memiliki kapasitas untuk mengeluarkan kemarahan yang sangat kuat sehingga meluapkan kemarahan yang luar biasa bukanlah sesuatu yang dapat menjadi bagian dari kehidupannya. Seperti dalam metafor dinamit atau bom, ekspresi-ekspresi kemarahan yang berbeda tidak hanya bergantung apakah sumbu itu pendek atau panjang, tetapi juga dari seberapa banyak kapasitas eksplosif atau daya ledaknya yang dilihat dari jumlah dinamitnya.

Kemarahan berasal dari akal budi. Kemarahan tidak mungkin terjadi jika akal budi tidak memberikan persetujuan terhadap sensasi yang menggerakannya. Akal budi seseorang tak mampu lagi berpikir positif ketika ia sakit hati karena menerima perlakuan tidak adil.

Dendam membuat kemarahan tidak hanya seketika tetapi untuk seterusnya. Sebuah hal yang mustahil untuk seseorang yang memutuskan untuk balas dendam tanpa persetujuan akal budi. Kekacauan yang terjadi pada pikiran berlanjut pada tindakan kemarahan sehingga subjek tidak memiliki pilihan lain selain melakukan pembalasan dendam. Pembalasan dendam merupakan hal

yang menurut seseorang yang diliputi kemarahan adalah baik, yang belum tentu bagi orang lain itu baik, maka disinilah letak kegagalan agen moral menggunakan rasional secara benar.

Kemarahan seseorang merupakan keputusan dan gerakan sengaja yang dilakukan oleh manusia. Kita menjadi marah karena akal budi kita memutuskan untuk bertindak marah, untuk membalas kembali rasa sakit yang diterima karena perbuatan tidak adil yang menyebabkan marah. Kemarahan ditentukan oleh diri kita sendiri dan kita memiliki kemampuan juga untuk menghilangkan kemarahan. Meskipun kemarahan dianggap sebagai dorongan, sebenarnya hal itu merupakan gerakan yang disengaja sehingga kita dapat menggunakan akal budi kita juga untuk menguranginya. Supaya tidak terjadi kemarahan maka pikiran dan kehendak akibat pengaruh gairah harus ditekan dengan konsekuensi-konsekuensi kemarahan supaya tidak menjadi tindakan. *“No man may consider himself safe from anger, since it summons even those who are naturally kind and gentle into acts of cruelty and violence”* artinya tidak ada orang yang mungkin menganggap dirinya aman dari amarah, sejak amarah memanggil bahkan mereka yang secara alami baik dan lembut akan jatuh ke dalam tindakan kekejaman dan kekerasan (Basore, 2012:50).³ Oleh sebab itu, *“anger often comes to us, but more often we go to it”* artinya kemarahan seringkali datang kepada kita namun lebih sering kita yang pergi kesana (kemarahan) (Basore, 2012:40). Dengan kata lain, seringkali kita memutuskan untuk mengikuti gairah yang ditimbulkan dari luka sehingga kemarahan dianggap sebagai tindakan yang benar. Oleh sebab itu, kaum Stoa percaya bahwa *Apatheia* ialah bila manusia bebas dari *passions*.

2.5 Kesementaraan Kemarahan

Kemarahan berlangsung sementara, tingkatannya masih rendah. Kemarahan bisa hilang, tidak setiap hari bahkan tidak setiap saat orang selalu marah. Bukan berarti setiap saat orang marah terhadap siapa saja. Kesementaraan kemarahan ini agaknya bisa dikaitkan dengan keyakinan stoa akan pengulangan suatu proses atau siklus kehidupan. Bahwa segala sesuatu yang terjadi sudah pernah terjadi sebelumnya dan akan terjadi lagi, bukan hanya sekali melainkan berulang kali tanpa kesudahan (Russel, 2007:346-347). Sebagai contoh seperti yang dikemukakan oleh Zeno, pada mulanya adalah api kemudian unsur-unsur lain udara, air, tanah secara berurutan berangsur-angsur muncul (Russel, 2007:346).

3 Sumber pustaka ini merupakan dokumen pdf. Penulis tidak menemukan tahun penerbitan dokumen ini. Angka 2012 menunjukkan tahun *print out* dokumen ini.

Namun cepat atau lambat akan terjadilah kebakaran kosmis dan seluruhnya akan kembali menjadi api. Dunia mungkin mengalami kemajuan disana-sini, untuk sementara waktu, namun dalam jangka panjang yang terjadi hanyalah pengulangan. Demikian pula dengan kemarahan, kemarahan bersifat sementara dan berulang-ulang. Sementara yakni dalam waktu dan berulang-ulang ketika ada sensasi yang diterima dalam pikiran. Tidak setiap saat orang marah tetapi bila suatu waktu seseorang berpikir tentang orang yang telah membuatnya sakit hati, maka kemarahan itu bisa muncul kembali.

Orang yang marah biasanya lupa akan situasi dan bahkan dengan orang yang ia hadapi namun setelah kemarahan itu hilang, dalam arti ketika ia sudah tenang, ia bisa jadi sangat menyesal dengan apa yang telah ia lakukan dan meminta maaf. Orang akan menyesali perkataan dan perbuatan yang dilakukannya saat marah dan menjelaskan alasannya marah. Dalam apologi, setelah amarah mereda, orang akan menjelaskan bahwa dirinya dicengkeram dan mengklaim bahwa apa yang dikatakan bukanlah maksud yang sebenarnya, perilakunya telah terdistorsi oleh amarah. Apologi tidak datang dengan mudah sepanjang jejak kemarahan masih ada dan apologi mungkin tidak bisa mengembalikan kerusakan yang telah dilakukan.

2.5 Aplikasi Kemarahan Dalam Tragedi Medea

Tragedi *Medea* merupakan salah satu tragedi balas dendam yang dibuat oleh Seneca pada tahun 50 M atau kemungkinan sebelumnya (http://www.ancient-literature.com/rome_seneca_medea.html). Tragedi *Medea* garapan Seneca bertemakan pembalasan dendam, haus akan darah (*ibid.*). Kisah *Medea* sebenarnya merupakan sekelumit dari kisah panjang pencarian bulu domba emas. Seneca memilih dan mengambil kisah *Medea* dari beberapa kisah pencarian bulu domba emas yang bisa dibuat drama sebagai garapannya dalam membuat tragedi balas dendam. Seneca membuat tragedi *Medea* ini dalam lima babak. Dari babak ke babak, Seneca menggambarkan dengan sangat baik, kompleks dan dinamis (Roisman, 2005:75) konsep kemarahan. Pembalasan dendam yang dilakukan *Medea* digambarkan oleh Seneca mulai dari perencanaan hingga pelaksanaan.

Kisah ini berawal dari kekecewaan *Medea* terhadap suaminya yang bernama *Jason* yang memutuskan untuk menikahi perempuan lain. *Medea* menganggap bahwa ia telah menemukan cinta sejatinya yang ia percayai dapat membawa kebahagiaan dalam hidupnya jika ia bersama *Jason*. *Jason* adalah seorang pejuang tangguh dalam pencarian bulu domba emas, ia berhasil menaklukkan hati *Medea* sehingga membuat *Medea* rela melakukan apa saja demi bisa hidup bahagia dengan *Jason*. *Medea* rela meninggalkan tanah air dan keluarganya untuk hidup bersama *Jason* di tempat yang sama sekali belum ia

ketahui. *Medea* sampai menipu ayahnya dan melakukan pembunuhan dengan cara memutilasi saudaranya sendiri demi cintanya terhadap *Jason*. Keputusannya itu harus dibayar mahal dengan pengkhianatan yang dilakukan oleh *Jason*. Beberapa tahun setelah pernikahannya, *Jason* memutuskan untuk menikah lagi dengan perempuan bernama *Creusa* demi ambisi pribadinya yakni kepentingan harta dan jabatan kekuasaan serta masa depan anak-anak dari pernikahannya dengan *Medea*, istrinya yang pertama. Kemudian *Jason* memaksa *Medea* untuk melaksanakan perintah Raja *Colchis* (ayah *Creusa*) yakni dibuang ke tempat asing. *Medea* merasa sakit hati lalu marah karena orang yang dicintainya, yang kepadanya ia berkorban, menikah dengan perempuan lain. Maka *Medea* mulai merancang pembalasan dendam. Ketika tahu bahwa dirinya tak mampu mengalahkan *Jason* dalam pertempuran langsung, *Medea* berusaha mencari kelemahannya yang lain. Kelemahan yang mampu membuatnya menderita. Kelemahan *Jason* adalah anak-anaknya dan *Creusa*. Oleh sebab itu *Medea* melancarkan serangan dengan membunuh *Creusa* lewat cara mantra sihirnya dan membunuh langsung anak-anaknya. Cara ini cukup membuat *Jason* sakit hati dan marah dan cara ini pula cukup membuat *Medea* bahagia dan puas karena dapat melampiaskan dendamnya atas perbuatan *Jason* sekaligus juga dapat membalas kematian saudaranya dan pengkhianatannya kepada ayah dan negerinya.

Kemarahan *Medea* yang ditampilkan oleh Seneca menggambarkan kemarahan yang brutal, liar, tidak wajar dan tidak menampilkan teladan seorang ibu yang penuh kasih. *Medea* lebih terlihat seperti seorang penyihir yang hanya memiliki sifat-sifat negatif seperti kemarahan, kebencian, dendam, egoisme, posesif dan obsesif. Hal ini disebabkan karena *Medea* berada di bawah luka – yang iri hati, dendam, kebencian, rasa kecil, berat hati, kesedihan, penderitaan dan kekesalan (Schofield, 2007:700). Tujuan *Medea* melakukan pembunuhan adalah untuk mengembalikan segalanya yang telah dikorbankan selama ini kepada *Jason* dan sebagai sebuah upaya agar *Jason* tidak merampas anak-anak yang merupakan hartanya yang paling berharga. Tindakan ini, secara kasar oleh Seneca, merupakan tindakan yang hanya dilakukan oleh orang gila dan bahkan binatang (Roisman, 2005:75). Seorang ibu tidak akan rela dan tega membunuh anak-anaknya. Tindakan *Medea* membunuh anak-anaknya ini merupakan tindakan sadisme yang menurut Fromm merupakan bentuk neurotik yang dipakai untuk meredakan kecemasan dasar, bentuk ini lebih parah dan lebih berbahaya karena mengancam orang lain (lih. Psiko-for-us.web.idc). Tindakan *Medea* merupakan tindakan destruktif yang berakar dari ketidakberdayaan (*weak will*) dengan mencari kekuatan lain melalui usaha membalas atau merusak kekuatan orang lain dalam rangka memperoleh kembali perasaan kuat yang hilang. Motif utama perbuatan kejinya kepada *Jason* adalah

bukan hanya untuk membalaskan dendamnya melainkan untuk memurnikan dan memperbaiki perbuatannya yang salah yang mengatasnamakan cinta meskipun pada akhirnya perbuatan keji itu tidak dapat lagi mengembalikan keadaan seperti semula. Jika sebelumnya *Medea* membunuh saudaranya di depan ayahnya sendiri demi *Jason*, sekarang ia membunuh anak-anaknya di depan *Jason*, ayah dari anak-anaknya. Pembunuhan ini didedikasikan untuk saudaranya. Sampai batas itu *Medea* telah menang, ia telah membalas kejahatannya.

Tragedi *Medea* yang dibuat oleh Seneca merupakan aplikasi atas filosofinya. Tema balas dendam yang diusung oleh Seneca masih sangat relevan hingga sekarang. Tragedi balas dendam mewarnai kehidupan kita maupun menjadi tema yang paling sering diangkat dalam film-film layar lebar.

3. Simpulan

Tidak ada orang yang marah-marah tanpa alasan; selalu ada alasan yang melatarbelakangi kemarahan seseorang. Latar belakang yang mendasari kemarahan itu adalah luka yang memicu dendam, yang diekspresikan dalam kemarahan. Dendam adalah sensasi akan luka dan perlakuan tidak adil yang disimpan dan dipertahankan dalam pikiran, yang pada suatu waktu akan dikeluarkan.

Banyak orang yang menganggap bahwa kemarahan itu irasional. Orang-orang yang sedang dalam keadaan marah dianggap oleh orang lain, yang tidak sedang dalam keadaan marah, sebagai keadaan yang tidak masuk akal. Hal ini disebabkan karena orang-orang yang tidak sedang dalam keadaan marah tidak mengetahui alasan orang-orang yang sedang marah. Di sini kita melihat bahwa ada penilaian subjektif di antara keduanya. Orang-orang yang marah menganggap bahwa kemarahannya adalah rasional, karena memiliki alasan; sedangkan orang-orang yang tidak dalam keadaan marah menganggapnya irasional. Penilaian ini menjadi objektif ketika subjek yang tidak sedang marah mengetahui alasan yang melatarbelakangi munculnya kemarahan. Tidak ada orang yang marah-marah tanpa sebab. Kemarahan pasti mengandung konsekuensi logis sebab akibat. Kemarahan ialah kegagalan agen moral menggunakan alasan rasional dengan benar, dan karena penggunaan rasio yang salah, maka kemarahan merupakan tindakan yang baik dan dipilih. Kegagalan agen moral ini membuat *passions* atau gairah muncul sehingga menimbulkan kemarahan atau, dengan bahasa yang lain, berada dalam keadaan atau situasi *out of control*.

Bila kita mengetahui konsekuensi yang akan terjadi setelah kita marah, maka untuk apa kita marah. Bila kita mengetahui bahwa kemarahan itu tidak

mengubah keadaan, tetapi malah semakin memperburuk keadaan, maka untuk apa kita marah. Contohnya, untuk apa kita marah kepada anak-anak yang tidak bisa mengangkat beban yang sangat berat? Untuk apa kita marah kepada orang tua kita yang telah lanjut usia dan sudah tidak dapat bekerja lagi? Kemarahan akan menimbulkan kesia-siaan atau malah akan menimbulkan perlawanan balik; itu seperti rantai yang tak dapat diputuskan, selalu melahirkan kemarahan berikutnya, bahkan hingga berujung pada kekerasan. Hal ini mau mengatakan bahwa kemarahan tidaklah menyelesaikan masalah. Kemarahan bukanlah idealisme dari kaum Stoa, karena tidak selaras dengan alam. Orang bijak akan memiliki tujuan yang sesuai dengan akal budi; dan kebalikan dari itu ialah buruk.

DAFTAR PUSTAKA

Campbell, Robin (1982), *Seneca: Letters From A Stoic*, New York: Penguin Books.

NN (...). *Selections from Seneca's De Ira (On Anger)*, UMM: Introduction to Philosophy.

Roisman, Hanna M. (2005), *Women in Senecan Tragedy*, Maine: Department of Classics.

Russell, Bertrand (2007), *Sejarah Filsafat Barat*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Schofield, Malcolm cs, eds. (2007), *Hellenistic Philosophy*, Cambridge: Cambridge University Press.

Solomon, Robert C. & Kathleen M. Higgins (2002), *Sejarah Filsafat*, Yogyakarta: Yayasan Bentang Pustaka.

Thonnard, F.J (1956), *Short History Of Philosophy*, New York: Society of St. John Evangelist Desclee & Cie.

Vogt, Katja Maria (2006), *Anger: Present Injustice And Future Revenge In Seneca's De Ira*, London: Volk Williams.

Psiko-for-us.web.idc

http://www.ancient-literature.com/rome_seneca_medea.html