



Seri Pendidikan Karakter
dan Deradikalisasi



kenali maaf



m. nurul furqon

Buku ini tidak diperjualbelikan.

M. Nurul Furqon

KENALI MAAF

*Menemukan jalan kedamaian
melalui pintu 'memaafkan'*



Balai Pustaka

Buku ini tidak diperjualbelikan.

Kenali Maaf

Diterbitkan oleh
Percetakan dan Penerbitan

PT Balai Pustaka (Persero)

Jalan Pulokambing Kav. J. 15
Kawasan Industri Pulogadung, Jakarta Timur
Telp. (021) 4613519-4613520, Faks. (021) 4613520
Website: <http://www.balaipustaka.co.id>

BP No. 6275
No KDT. 1539
Cetakan I: 2011

Penulis: M. Nurul Furqon
vi + 124 hlm.; 14.8 × 21 cm

ISBN: 979-690-740-2
EAN : 978-979-690-740-3

Editor: Tim Balai Pustaka
Desain Kover : Zulfa
Layout Isi: Rahman

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2002 tentang Hal Cipta
Lingkup Hak Cipta
Pasal 2

1. Hak cipta merupakan hak eksklusif bagi pencipta atau Pemegang Hak Cipta untuk mengumumkan atau memperbanyak ciptaanya, yang timbul secara otomatis setelah suatu ciptaan dilahirkan tanpa mengurangi pembatasan menurut peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Ketentuan Pidana

Pasal 72:

1. Barangsiapa dengan sengaja atau tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dengan Pasal 2 ayat (1) atau Pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp1.000.000,00 (satu juta rupiah) atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp5.000.000.000,00 (lima milyar rupiah).
2. Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 tahun dan/atau denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

**Buku ini merupakan karya buku yang terpilih
dalam Program Akuisisi Pengetahuan Lokal 2020
Balai Media dan Reproduksi (LIPI Press),
Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia.**

Kata Pengantar

Memaafkan bukanlah melupakan peristiwa yang menyakitkan dalam diri kita. Akan tetapi, memaafkan akan memperluas dan mengubah cara pandang hidup kita. Ia juga akan memengaruhi sikap, cara berfikir, pengelolaan emosi, hubungan interaksi, kualitas hidup, dan banyak hal lainnya. Ia akan memberikan kedamaian dan kebahagiaan.

Memaafkan juga menjadikan kita pemenang. Sebab ia bukanlah pertanda kelemahan, tetapi justru menjadi bukti atas kekuatan yang kita miliki.

Untuk alasan-alasan itulah kita harus belajar agar sepenuhnya bisa memaafkan dan jawabannya ada pada buku *Strategi Pemaafan? Menemukan Jalan Kedamaian Melalui Pintu "Memaafkan"*.

Balai Pustaka

*“As long as you are alive there will be times
When you are insulted and feel hurt.”*

Untuk:
Suk, Mun, Um, & Put
– *Empat matahari yang tumbuh di ladang jagungku*

Daftar Isi

Kata Pengantar	iii
Forgiving Not Forgetting	1
Pintu 1 A Tiny Door Called Forgiveness	5
<i>“I’ll Never Forgive”, What Forgiveness Really Is?</i>	
<i>The Psychology of Forgiveness, Realize and Face it!</i>	
<i>Look, I’ve Found the Door!</i>	
Pintu 2 Not to Hate, Only to Love	22
<i>Circle of Hatred in Our Memory, The Boundless</i>	
<i>Grudge, The Poisonous Hatred, Smile at Anything,</i>	
<i>Hatred that Fuels the Fires</i>	
Pintu 3 Let’s Face Your Anger	39
<i>Between Anger and Feeling Hurt, A Deadly Emotion,</i>	
<i>How to Face It? How to Manage It?</i>	
Pintu 4 Anger Toward God	53
<i>The Root of Anger, Consequences of Anger toward</i>	
<i>God, Resolving Negative Feelings toward God,</i>	
<i>God Gives Us the Very Best</i>	
Pintu 5 Forgiveness and Healing Process	65
<i>Once Again about Forgiveness, A Wider View about</i>	
<i>Unforgiveness, Forgiveness and Reducing the Risk</i>	
<i>of Health, Can’t Forgive, Won’t Forgive, “To Be</i>	
<i>Social is To Be Forgiving”</i>	

Pintu 6 <i>Families and Forgiveness</i>.....	76
<i>A Very Gently Cooking, The Art of Battle, What a Kind of Conflict?, Good Battle, Healthy Conflict, You Need to Communicate, Creating a Culture of Forgiveness</i>	
Pintu 7 <i>Learning to Forgive Our Self</i>.....	99
<i>When We Need to Forgive Ourselves? Between 'Shame and Guilt', How do We Know? No Time to Rehearse, A New Day</i>	
Tentang Penulis	116
Daftar Pustaka	118
Glosarium	119
Indeks.....	121

Forgiving, Not Forgetting



*Ada sebuah taman yang bukan firdaus
kau tanami berpuluh jenis kembang
di dalamnya*

*O, lihatlah!
ke sana burung-burung
lebah dan kepik bergantian datang*

*Ada sebuah taman
di sudut halaman kefanaan dunia*

*Taman yang menzaman
dan baka
dalam hatiku*

Puisi berjudul *Sebuah Taman dalam Hatiku* ini ditulis oleh Cecep Syamsul Hari, salah seorang penyair kenamaan anak negeri.

Buku ini tidak diperjualbelikan.

Di antara puisi-puisi sejenis, saya paling menyukai puisi ini karena *Sebuah Taman dalam Hatiku* akan benar-benar tumbuh subur, pekat dengan bunga-bunga jika kita pandai merawat hati yang kita miliki. Sebuah taman yang bukan firdaus, tapi di sanalah bermula dan bermuara segala asal. Menzaman, menjadi baka dalam setiap detiknya.

Memaafkan, bukan melupakan adalah perbuatan hati. Banyak orang yang telah 'merasa' berhasil menenangkan gemuruh kebencian dalam hatinya, tatkala ia dilecehkan dan menjadi korban atas kejahatan yang ia terima. Namun sebenarnya, ia belum sepenuhnya berhasil. Karena pada kenyataannya ia berusaha melupakan kebencian itu, membuang jauh-jauh dari memori otaknya. Padahal, melupakan lebih bersifat *temporary*, sementara.

Dalam bahasa psikologi, *melupakan* disebut dengan *repression*, yang berarti penekanan. Melupakan adalah kegiatan pikiran dalam alam bawah sadar sebagaimana juga amarah dan benci. Hingga suatu waktu, ia tak lagi bisa dibendung dan akan pecah. Sebagaimana gulma yang hanya disiangi. Kelihatannya gulma telah hilang. Tapi, jika musim penghujan datang, sedikit air akan menumbuhkan gulma kembali. Kebencian pun akan hadir lagi, bahkan dalam bentuknya yang lebih besar.

Menjadi korban atas tindakan yang membuat kita tersakiti, hampir pasti dialami oleh setiap orang. Dari hal yang paling sepele sampai urusan yang menyangkut nyawa: kematian, pelecehan, penghinaan, ketidakadilan, berbagai bentuk kejahatan, bahkan tindak kriminalitas yang merenggut nyawa anggota keluarga adalah kenyataan hidup yang tidak bisa dipungkiri. Lalu, apakah mungkin kejahatan yang telah menimbulkan kebencian demikian besar itu dapat termaafkan? Mengapa? Bukankah menyimpan dendam lalu membalaskannya akan lebih memuaskan amarah kita?

*There is a hard law:
When an injury is done to us,
we never recover until we forgive*

(Alan Paton)

Kita tidak akan pernah benar-benar pulih sebelum memaafkan kejahatan yang telah kita alami. Sekali kita memaafkan kejahatan yang kita alami, maka hal itu akan merubah semuanya. Begitu sebaliknya, sekali kita menyimpan dendam, maka ia sepenuhnya akan merubah hidup kita.

Memaafkan akan memperluas dan merubah cara pandang hidup kita. Ia juga akan memengaruhi sikap, cara berpikir, pengelolaan emosi, hubungan interaksi, kualitas hidup, dan banyak hal lainnya. Ia akan memberikan kedamaian dan kebahagiaan. Memaafkan juga akan menjadikan kita sebagai pemenang. Sebab ia bukanlah pertanda kelemahan, tetapi justru menjadi bukti atas kekuatan yang kita miliki karena berhasil mengalahkan kebencian hingga menghadirkan maaf dan cinta kasih pada orang yang telah melakukan kejahatan kepada kita.

Untuk alasan-alasan itulah kita harus belajar agar sepenuhnya bisa memaafkan. *Strategi Pemaafan? Menemukan Jalan Kedamaian Melalui Pintu 'Memaafkan'* adalah sebuah buku sederhana yang saya susun dengan tujuan memudahkan pembaca menemukan jejak dan arah kemanakah seharusnya pintu hati dilabuhkan. Permaafan, adalah satu dari sekian dermaga persinggahan untuk menambatkan tali hati kapal kita. Kesanalah buku ini akan mengarahkan, menjadi penanda dan kompas dalam mengarungi samudera luas kehidupan.

Terima kasih untuk orang-orang yang telah memberikan cinta dan kasihnya hingga buku ini berhasil sampai ke tangan

Buku ini tidak diperjualbelikan.

pembaca. Tak lupa kami ucapkan puji dan syukur kehadiran Allah Swt yang telah mengizinkan dan memberikan saya sebuah kesempatan unik dan tak terduga untuk merampungkan buku ini. Dia memang bekerja dengan sangat-sangat rahasia. Terima kasih ya Rabb. Syukur, syukur, dan syukur yang dalam karena dari-Nya kita mendapat cicipan cinta dan sayang. Muara untuk menimbun segala dendam dan kebencian. Menghapusnya dengan maaf dan ampunan.

A Tiny Door Called Forgiveness



*“Forgiveness is choosing to love.
It is the first skill of self giving love.”*

(Mohandas K. Gandhi)

Pintu itu bernama ‘memaafkan’. Sebuah pintu yang akan mengantarkan kita pada jalan kedamaian dan kebahagiaan. Ketahuilah, pintu itu sangat sempit, kecil, dan tidak akan bisa dimasuki kecuali dengan merundukkan badan serta merendahkan hati. Pintu itu juga sangat sulit ditemukan. Namun, betapa pun panjang dan lamanya usaha untuk mencari, pintu itu pasti dapat ditemukan. Dan jika kita sudah menemukan pintu itu, ingatlah: ia hanya dapat dibuka oleh diri kita sendiri, bukan orang lain!

Life is never fair, and it is full of things that can never be excused.

Sebagian orang menganggap bahwa hidup ini tidak adil. Penuh dengan hal-hal yang terkadang sama sekali tidak masuk akal dan tidak beralasan. Perbuatan baik yang dibalas dengan kejahatan, kesetiaan yang menumbuhkan pengkhianatan, persahabatan yang

Buku ini tidak diperjualbelikan.

justru diselimuti kelicikan, dan bermacam serba ketidakadilan menurut kacamata kita. Namun, jika kita mau sedikit berpikir arif, sebenarnya semua itu tergantung dari cara pandang kita dalam memaknai hidup. Cara pandang merupakan dasar bagi setiap manusia untuk melangkah dan menyikapi dunia yang terus berubah. Apa yang kita terima dari lingkungan sebenarnya bergantung pada bagaimana cara kita menyikapinya. Jika kita menyikapi dengan pikiran sempit, dunia seakan-akan selalu menghimpit. Namun, jika kita menyikapinya dengan perasaan dan pikiran yang lapang, yakinlah, tak ada cukup tempat bagi tumbuhnya kekecewaan dan rasa sakit.

‘Maaf’ yang kita berikan mungkin tidak akan bisa menghapus rasa sakit yang kita alami. Bahkan hati kecil kita sering kali justru menolaknya. Kenapa kita harus memaafkan, padahal kita pihak yang disakiti? Seharusnya mereka yang meminta maaf. Untuk apa memaafkan, jika ia tidak bisa menghilangkan rasa sakit dan luka yang terlanjur mendekam? Mengapa harus memaafkan, bukankah membalas dendam justru akan mengobati dahaga yang dirasa?

Ketahuiilah, bahwa semuanya berjalan sesuai dengan prinsip alam. Saat rasa sakit itu kembali muncul, kita ingin melihat kembali ke masa lalu, mengingat-ingat apa sebenarnya penyebab yang membuat kita sakit dan bagaimana semua itu terjadi. Tidak ada yang salah dengan hal itu. Pada saat memori otak kita memutar kembali rekaman kejahatan yang telah menimpa kita, pada saat yang sama pula kita telah menggiring diam-diam rasa sakit itu menjadi sebuah kebencian. Dan, jika hal ini sering kita lakukan, bisa jadi kebencian itu justru tumbuh lebih besar dibandingkan kejahatan yang menyebabkannya.

“I’ll Never Forgive”

Setiap orang yang pernah mengalami tindak kejahatan—baik itu sebagai korban maupun keluarga korban—harus memutuskan apakah akan memaafkan atau tidak atas perbuatan si pelaku kejahatan. Tidak ada keputusan tengah-tengah dalam hal ini. Anda harus memutuskan salah satu: memilih untuk memaafkan ataukah tetap dalam amarah dan kebencian.

Menyimpan amarah dan kebencian terhadap pelaku kejahatan dapat menimbulkan masalah serius dalam kehidupan kita. Makanya, jika Anda pernah menjadi korban dari suatu tindak kejahatan, kemampuan untuk memaafkan menjadi bagian yang sangat penting dalam alur kehidupan masa depan Anda. Karena hal ini berkaitan erat dengan proses pemulihan dan penyembuhan atas trauma di masa lalu.

Telah banyak contohnya, orang-orang yang kehilangan keluarga mereka karena tindak sebuah kejahatan. Tak jarang mereka terjebak dalam kebencian dan dendam hingga meracuni seluruh kehidupan. Mereka hanya terfokus pada rasa kehilangan, pada bentuk kejahatan yang dialami sang korban, pada harapan-harapannya jika mereka masih hidup, pada angan-angan kosong tentang balasan apakah yang setimpal. Sehingga hampir-hampir saja mereka lupa atas karunia Yang Mahakuasa tentang ajaran kasih dan sayang.

Sementara, mereka tampaknya terlalu yakin bahwa pembalasan dendam adalah solusi paling tepat untuk melepaskan kebencian dan amarah mereka, meskipun sang pelaku kejahatan telah menjalani proses hukum dan mendapat balasan setimpal. Tidak ada yang lebih memuaskan selain melampiaskan dendam melalui tangan sendiri: memukul, menendang, menyiksa, bahkan mungkin menghabisi pelaku kejahatan dengan kekuatan sendiri. Tidak boleh orang lain, tidak juga institusi keadilan negeri ini.

Hanya dengan cara itulah, semuanya menjadi impas. Nyawa dibayar nyawa. Darah yang tumpah harus diganti sebanyak tumpahnya pula.

Mereka berkata, “Tidak. Aku tidak akan memaafkan!”

What Forgiveness Really Is?

Dalam kehidupan sehari-hari kita kerap kali mendengar kata ‘memaafkan’. Bahkan, juga sering pula melakukannya. Kata ini didefinisikan dalam bentuk yang bermacam-macam. Mulai dari sifat yang menunjukkan kelemahan ataupun justru kekuatan manusia, bahkan juga merujuk pada standar moral tertinggi. Satu hal yang terkadang tidak diperhatikan orang-orang adalah bahwa ‘memaafkan’ menjadi salah satu bagian dari proses penyembuhan. Dengan memaafkan, seseorang akan dituntun untuk belajar membuang kemarahan, rasa sakit, penderitaan, dendam, kebencian, dan beragam perasaan negatif lainnya.

Memaafkan berarti Anda tidak lagi mengizinkan diri Anda untuk bertindak sesuatu yang jahat—sedikit pun—pada si pelaku kejahatan. Bahkan sekadar berharap bahwa si pelaku kejahatan akan menyesali perbuatannya kemudian berubah menjadi orang yang lebih baik, itu pun tidak diizinkan karena hal ini akan menodai ‘proses memaafkan’ yang Anda lakukan. Memaafkan berarti Anda telah mengampuni, melepaskan, dan mengikhlaskan apa yang terjadi di masa lalu. Memaafkan adalah fokus pada saat sekarang, membebaskan dari pengalaman buruk masa lalu, hingga siap untuk menyongsong masa depan. *Forgiveness is a focus on the present that frees us from the past and opens up the future.*

“Memaafkan adalah sebuah pilihan untuk mencintai, titik yang menjadi awal tumbuhnya kekuatan berbagi kasih sayang,” demikianlah pesan dari Mohandas K. Gandhi. Memaafkan, juga akan mendasari gaya bersosialisasi Anda. Jika sebelumnya,

hubungan Anda dengan orang lain hanyalah sekadar formalitas, artifisial karena didasari kebutuhan sesaat, maka dengan ‘memaafkan’ hubungan sosial Anda akan lebih didasari oleh perasaan cinta dan kasih sayang.

Keberhasilan dalam mencapai titik ‘memaafkan’, adalah keberhasilan Anda dalam memiliki kemampuan lebih besar untuk mencintai sesama. Dengan memaafkan, Anda juga akan diarahkan pada sifat hakiki pemberian Tuhan: rasa dan peri kemanusiaan. Dari sanalah awal mula empati, toleransi, cinta, kasih sayang kepada sesama, kerelaan dalam berbagi, kemampuan untuk lebih mengerti dan memahami, serta berbagai sifat baik yang sejatinya menjadi milik manusia.

Forgiveness is not pardoning, it's not also condoning.

Memaafkan bukan ‘sekadar’ memberi maaf, juga tidak sama dengan ‘memaklumi’. Memaafkan lebih bersifat personal dan memiliki arti yang lebih dalam. Hal ini tidak bisa disamakan jika Anda berada di sebuah pesta, lalu tiba-tiba ada orang yang tidak sengaja menumpahkan minuman ke baju Anda. Orang itu meminta maaf. Karena mengetahui ia tidak sengaja dan kesalahannya cukup ringan, kemudian Anda memberi maaf karena bisa memaklumi kesalahannya.

‘Memaafkan’ juga sering kali dipahami dan disamakan dengan proses perdamaian (*reconciliation*), padahal ini dua sisi yang sama sekali berbeda. Memaafkan lebih bersifat pribadi, sedangkan rekonsiliasi melibatkan orang lain. Seseorang bisa memaafkan meskipun memilih untuk tidak melakukan rekonsiliasi. Anda bisa memaafkan orang yang telah melakukan kejahatan terhadap diri Anda, meskipun Anda tidak harus bertemu, bertatap muka untuk saling bertukar maaf. Bahkan Anda tidak perlu memperbaiki hubungan (berdamai) dengan orang yang telah melakukan kejahatan

tersebut. Dan yang perlu ditegaskan, memaafkan hanyalah satu bagian dari banyak bagian dalam proses rekonsiliasi. Jika seseorang disakiti oleh orang lain, dapat dikatakan bahwa hubungan kedua orang itu telah ‘dipisahkan’ oleh rasa sakit yang ditimbulkan. Jadi, jika mereka menginginkan untuk ‘berbaikan’ kembali, jarak yang terpisah ini harus kembali direkatkan. Mereka harus didamaikan. Inilah yang dimaksud dengan proses rekonsiliasi.

Perdamaian atau *reconciliation* berasal dari bahasa Latin *re-* yang berarti ‘lagi’ dan *conciliare* yang berarti ‘mempersatukan’. Jadi, rekonsiliasi berarti ‘mempersatukan’ atau ‘mendamaikan’ kembali. Proses rekonsiliasi melibatkan dua aspek: **memaafkan** dan **menebus kesalahan**. Bagaimana penjelasannya? Mari kita simak kisah berikut ini.

Suatu kali, ada dua orang anak sedang bermain bola di sebelah rumah Ibu Dewi. Tiba-tiba, salah seorang anak menendang bola terlalu keras hingga mengenai kaca jendela ruang tamu Ibu Dewi. Pada saat itu Ibu Dewi sedang berada di dapur.

Bola yang meluncur dengan keras itu memecahkan kaca jendela dan menimbulkan suara ledakan kecil diikuti suara kaca yang pecah berkeping-keping. Kemudian hening. Untuk beberapa saat Ibu Dewi merasakan *shock* dan seakan tidak sadar. Kaget luar biasa dan seketika emosinya memuncak. Ia berteriak, “Apa itu?!!”

Dia merasa jantungnya berdetak lebih cepat. Perasaan takut sedikit demi sedikit mulai muncul. Dia menuju ruang tamu, dan jantungnya terasa berdegup

semakin cepat tatkala melihat pecahan kaca yang berserakan di atas lantai ruang tamunya.

Perasanya bercampur aduk antara sedih, kaget dan ketakutan yang luar biasa. Ia khawatir akan datangnya sebuah ancaman. Ibu Dewi memandang ke arah jendela yang berlubang. Hanya tersisa bingkai kayu dan daun jendela. “Apakah seseorang berniat untuk membunuhku?” matanya bergerak menyapu lantai ruang tamu yang berantakan. Vas bunga di meja juga ikut pecah. Di bawah meja, Ibu Dewi melihat sebuah bola sepak tersandar di antara kaki-kaki meja.

Dari luar, Ibu Dewi mendengar seseorang mengetuk pintu rumahnya. Ia mendengarkan dengan hati-hati. Di antara ketukan Ibu Dewi mendengar suara berbisik anak-anak kecil. Perasaannya bercampur antara kecemasan, ketakutan, dan rasa ingin tahu. Dengan hati-hati Ibu Dewi membuka pintu rumahnya.

Di antara celah pintu yang mulai terbuka, Ibu Dewi melihat dua anak kecil yang berdiri dengan wajah pucat penuh kecemasan. Salah seorang dari anak itu berkata, “Emmm Kami mohon maaf Bu Dewi, waktu kami bermain, kami tidak sengaja menendang bola terlalu keras hingga memecahkan kaca jendela Bu Dewi.”

“Oh, jadi itu penyebabnya”, Bu Dewi menarik nafas. Ia mulai bisa berpikir dan menerka kira-kira kejadian apa yang sedang ia hadapi. Dia merasa sedikit tenang mendengar penjelasan dan permintaan maaf dari dua anak kecil tadi. Namun, tiba-tiba hatinya berdesir saat menyadari kerusakan dan kekacauan yang

ia alami. Untuk sementara waktu, dia membayangkan apa yang terjadi jika dirinya tadi berada di ruang tamu pada saat kaca jendelanya pecah berantakan diterjang bola. Ia merasakan darahnya mulai naik ke kepala, dan tiba-tiba ingin sekali melemparkan kekhawatiran, kepanikan, kecemasan, dan ketakutan yang tadi ia alami pada kedua wajah anak laki-laki yang sedang berdiri tertunduk di hadapannya.

Ibu Dewi membuat keputusan yang sulit. Ia memandang mereka dan berkata, “Aku tahu kalian tidak bermaksud menyakiti dan membuat cemas Ibu. Tapi kalian telah membuat Ibu benar-benar panik dan sangat ketakutan. Dan ... jendela itu sekarang telah rusak. Sebagai tanggung jawab, Ibu minta kalian menggantinya.”

Kedua anak itu berkata, “Baik, kami akan menggantinya.” Mereka pulang ke rumah dan beberapa saat kemudian kembali lagi ke rumah Ibu Dewi. Mereka menyerahkan sejumlah uang.

Dari kisah di atas, ada 3 hal dalam proses **‘menebus kesalahan’**, yaitu:

Pertama, pengakuan (confession). Hal ini tampak pada saat anak kecil itu mengatakan kepada Ibu Dewi, “... waktu kami bermain, kami tidak sengaja menendang bola terlalu keras hingga memecahkan kaca jendela Bu Dewi.” Kalimat pengakuan ini harus diucapkan dengan penuh penekanan, keras, dan rasa menyesal kepada sang korban. Jika tidak dilakukan, seluruh proses ‘menebus kesalahan’ bisa saja berhenti dan tidak beranjak kemana-mana.

Kedua, **penyesalan (*repentance*)**. Merupakan sebuah permohonan maaf yang bisa dilihat dari perkataan anak kecil tadi, “*Kami mohon maaf Bu Dewi.*” Ingat kisah di atas, bisa saja kedua anak kecil itu memilih melarikan diri dan tidak perlu menemui Ibu Dewi untuk mempertanggungjawabkan perbuatan mereka. Sehingga tidak perlu repot-repot membayar sejumlah uang.

Ketiga, **hukuman (*penalty*)**. Lihatlah ekspresi kedua anak itu yang mengatakan, “*Baik, kami akan menggantinya.*” Kerusakan-kerusakan yang diakibatkan peristiwa tadi harus diganti. Kaca yang pecah dan jendela yang rusak harus diperbaiki seperti semula. Jika saja kedua anak itu tidak mau mengganti jendela yang rusak, pengakuan dan penyesalan mereka tidak ada gunanya.

Cerita di atas bisa saja mempunyai *ending* yang berbeda-beda. Misalkan, kedua anak itu tidak mampu mengganti kerusakan jendela karena mereka memang tidak mempunyai uang. Kemudian Ibu Dewi meminta mereka untuk membantu membersihkan kaca jendela dan merapikan ruang tamu, maka hal itu sudah cukup untuk menyebutnya sebagai sebuah bentuk hukuman.

The Psychology of Forgiveness

Dalam kisah di atas, ‘tindakan memaafkan’ telah dilakukan oleh Ibu Dewi pada saat ia mengatakan, “*Aku tahu kalian tidak bermaksud menyakiti dan membuat cemas ibu*” Pada saat mengucapkan kalimat ini, Ibu Dewi menunjukkan bahwa dia telah melepaskan amarah dan tidak menyimpan dendam terhadap perbuatan dua anak laki-laki tersebut. Pemahaman semacam ini telah menuntun kita pada pengertian sederhana definisi psikologis tentang ‘memaafkan’.

Forgiveness is the refusal to hurt the one who hurt you.

‘Memaafkan’ adalah penolakan untuk menyakiti seseorang yang telah menyakiti Anda. Kalimat ‘*penolakan untuk menyakiti*’

dapat diartikan dalam banyak hal menurut situasi dan kondisi. Pengertian ini juga meliputi penolakan terhadap keinginan untuk memberikan balasan yang setimpal, keinginan untuk membalas dendam, juga penolakan terhadap reaksi yang berlebihan; seperti melalui argumen, protes, makian, teriakan, mengutuk perilaku jahat, dan reaksi sejenis, betapa pun bersalahnya orang yang telah menyakiti Anda. Tidak ada lagi, sama sekali, keinginan untuk memberikan balasan apa pun.

Demikianlah proses ‘memaafkan’ berjalan. Konflik dari peristiwa itu terjadi, kedua anak laki-laki tadi menebus kesalahan mereka, lalu Ibu Dewi memaafkan, akhirnya mereka dan Ibu Dewi melakukan rekonsiliasi (perdamaian). Kisah yang indah. *Happy ending*. Tapi, bagaimana hal ini menurut kacamata psikologi? Dan, apa yang akan terjadi pada Ibu Dewi jika kedua anak laki-laki itu melarikan diri tidak mau mempertanggungjawabkan perbuatannya?

Baiklah, pertama yang perlu Anda pahami adalah bahwa saat ini Anda mengetahui bagaimana ‘memaafkan’ dan ‘menebus kesalahan’ berperan aktif membentuk sebuah proses rekonsiliasi. Anda juga telah memahami bahwa ‘memaafkan’ tetap dapat dilakukan meskipun tidak ada tindakan ‘menebus kesalahan’. Jadi, walaupun seseorang telah menyakiti Anda dan menolak untuk meminta maaf, Anda tetap bisa melakukan ‘tindakan memaafkan’. Mengingat, ‘memaafkan’ mempunyai efek positif bagi kesehatan mental diri Anda sendiri.

‘Memaafkan’ mempunyai efek psikologis yang cukup kuat untuk menahan seseorang dari tekanan rasa dendam. Mengapa? Karena perasaan terluka yang diakibatkan oleh dendam bekerja secara diam-diam seperti racun yang tidak membahayakan orang lain kecuali diri Anda sendiri. Keinginan untuk membalas dendam, kebencian yang meluap-luap, pada skala minimum, akan

menguras pertahanan diri dan menghambat proses penyembuhan luka yang Anda derita. Pada kondisi yang paling buruk, perasaan dendam dan kebencian yang berlebihan justru akan menjadikan Anda sebagai korban. Ketidakmampuan ‘memaafkan’ justru akan menjerumuskan diri Anda bersama orang yang telah membuat Anda terluka, terperosok ke dalam jurang kebencian dan dendam.

Realize and Face It!

Untuk benar-benar bisa ‘memaafkan’, seseorang harus mampu menguasai rasa sakit, pikiran, dan keyakinannya, sehingga ia benar-benar terbebas dari persepsi yang selama ini ia gunakan dalam menilai dan menakar sebuah persoalan. Setiap orang, saat mendapatkan tekanan dan ancaman, secara otomatis mengaktifkan apa yang disebut dengan pertahanan psikologis (*psychological defense*). Pertahanan psikologis ini akan mendasari seseorang dalam mempersepsikan sebuah peristiwa, apakah itu termasuk ancaman, tindak kejahatan, maupun sesuatu yang bisa menimbulkan rasa sakit. Oleh sebab itulah, *Psychological defense* yang dimiliki masing-masing orang berbeda satu dengan lainnya. Hal ini berkaitan erat dengan pengalaman traumatik masa lalu, lingkungan tempat ia tumbuh, dan ragam kejahatan yang pernah dirasakan.

Jika Anda pernah menjadi korban, tindakan yang paling tepat adalah mempelajari, menyadari, untuk kemudian menghadapi rasa sakit yang Anda rasakan. Bukan mengabaikan, melupakan, atau bahkan membuangnya jauh-jauh dari jejak memori Anda. Bagian-bagian dari tiap rasa sakit atas kejahatan yang pernah Anda alami merupakan pecahan-pecahan *puzzle* yang akan utuh membentuk kepribadian Anda. Cari, selidiki, dan temukan apa yang tersembunyi di balik rasa sakit yang Anda derita. Apa penyebabnya, bagaimana kejahatan itu menimpa Anda, apa

yang Anda rasakan dan seberapa sakit penderitaan yang Anda alami. Sadari dan hadapilah rasa sakit Anda, maka Anda akan menemukan keberanian untuk memaafkan. Jika Anda belum mampu melakukannya, selamanya Anda akan terjerat dalam deras arus perasaan emosional.

Realize and Face Your Pain!

Carl Gustav Jung (1969), pernah mengemukakan bahwa dalam diri setiap orang terdapat apa yang dinamakan dengan '*shadow*' (bayangan). *Shadow* adalah kondisi kompleks psikologis yang terjadi dan dialami oleh setiap orang. Ia merupakan gambaran dari ingatan dan pengalaman masa lalu kita, tentang '*siapa sebenarnya yang kita hadapi*', dan '*siapa sebenarnya yang menjadi lawan kita*'. Ia sangat berlawanan dengan *ego-personality* dalam diri kita. Dari 'bayangan' inilah kita merumuskan apakah sesuatu itu termasuk dalam hal baik atau buruk.

Shadow juga menyebabkan terjadinya dua kelompok yang terus berseteru dan tidak pernah bisa disatukan. Yaitu kelompok 'kita' dan kelompok 'orang lain' di luar diri kita. Sebagai contoh, tentang fanatisme kelompok yang berlebihan. Kita, sebagai bagian dari kelompok akan melihat orang di luar kelompok sebagai tandingan, kelompok yang tidak perlu diakui, atau bahkan menganggap mereka sebagai lawan karena mereka bukan bagian dari 'kita'.

Sering kali, hal-hal semacam itu terjadi tanpa kita sadari karena memori dan pengalaman-pengalaman di masa lalu telah merumuskan sebuah ukuran '*siapakah orang jahat yang menjadi lawan saya*'. Ukuran ini mengendap dalam alam bawah sadar kita. Yang menjadi pertanyaan adalah, apakah ukuran-ukuran pribadi itu dapat diterapkan untuk menentukan benar atau salahnya seseorang, juga baik atau buruknya sebuah tindakan? Bagaimana

jika kita melihat dari persepsi yang berbeda, dari sudut pandang orang lain, dari 'angle' di luar pandangan pribadi kita. Boleh jadi sesuatu yang kita anggap jahat dan salah, menurut persepsi orang lain justru sesuatu yang benar dan sesuai aturan, pun begitu sebaliknya.

Untuk inilah, Jung mengatakan bahwa manusia sebenarnya melawan dan menghadapi dirinya sendiri. Setiap manusia berhadapan dengan *shadow* (bayangan) miliknya sendiri. Mereka menghadapi persepsinya sendiri, bertarung melawan pengalaman pahit masa lalunya, berkelahi dengan rasa sakit, penderitaan, pikiran, dan keyakinan mereka sendiri. Sehingga keberhasilan dalam mengalahkan diri sendiri, sebenarnya adalah keberhasilan menemukan celah yang lebih baik untuk mengatasi penderitaan dan rasa sakit yang dialami. Celah yang akan mengantarkan pada kebesaran hati untuk membuka pintu maaf bagi orang lain.

Look, I've Found the Door!

Ada sebuah kisah menarik yang akan saya ceritakan kepada Anda tentang bagaimana seorang korban kejahatan mampu bangkit dari luka yang ia derita, bahkan mampu memaafkan orang yang telah melukainya. Tidak hanya melukai, tapi juga membuatnya cacat fisik secara permanen. Sebut saja namanya Barry. Dia adalah seorang polisi yang mempunyai karier cukup bagus. Dan inilah kisahnya:

Dua puluh tahun yang lalu, dalam sebuah tugas operasi lapangan, saat saya menyamar, saya terluka oleh beberapa kali tembakan. Peluru itu bersarang di beberapa bagian. Saya tidak mampu mengingatkannya di bagian mana saya tertembak. Yang masih saya ingat

adalah, saya menghabiskan waktu selama 1,5 tahun untuk menjalani proses operasi dan penyembuhan di rumah sakit. Selama itu pula tidak ada yang bisa saya lakukan kecuali tidur, berbaring, dan diam di atas ranjang rumah sakit.

Pada masa-masa kritis, saya masih ingat betapa saya sangat dekat dengan kematian. Saya mengalami koma beberapa waktu lamanya. Kemudian sadar, lalu tidak sadar, kemudian sadar lagi, begitu seterusnya. Saya mengalami hari-hari yang sangat berat. Bahkan saya tidak tahu, apakah saya benar-benar menginginkan untuk kembali hidup atau tidak.

Beruntung saya mempunyai keluarga, saudara, dan kawan-kawan yang selalu men-*support* dan tak henti-hentinya memberi dukungan. Dukungan itu juga datang dari masyarakat, dan orang-orang yang tidak saya kenal yang bersimpati kepada saya karena mengetahui peristiwa yang saya alami. Enam bulan setelah peristiwa penembakan, saya akhirnya kembali menemukan fokus dan tujuan hidup saya. Lalah istri saya, Dania, yang baru saja melahirkan anak pertama kami, Deff.

Setelah kelahiran Deff, kami mengadakan konferensi pers. Kami mengadakannya di rumah sakit karena pada waktu itu saya masih dalam masa perawatan. Saya tidak bisa memberikan pernyataan pers sendiri karena luka tembak yang saya alami membuat saya tidak bisa berbicara. Jadi istri saya, Dania, mewakili saya untuk berbicara.

Dia mengatakan kepada setiap orang, bahwa kami merasa sangat beruntung dan bersyukur karena saya masih selamat dan tetap hidup. Ia juga mengatakan betapa bangganya diri saya karena menjadi bagian dari anggota kepolisian. Dan ia juga mengatakan, bahwa sebagai seorang petugas polisi, saya selalu ingin memberikan pelayanan dan bantuan kepada masyarakat. Meskipun dengan kondisi yang telah saya alami sekarang, hal itu tidak menyurutkan tekad saya untuk selalu melayani dan membantu. Kemudian ia mengumumkan bahwa saya telah memaafkan orang yang melakukan penembakan dan mencoba membunuh saya. Apa yang diucapkan terakhir oleh istri saya membuat setiap orang yang hadir tampak sangat terkejut dan tidak percaya.

Sejak hari itu banyak orang yang merasa heran dan bertanya-tanya kepada saya. “Kenapa? Kenapa Anda bisa memaafkannya?” Mereka juga berkata, “Meskipun yang melakukannya adalah ibu, ayah, kakak atau adikku sekalipun, aku tetap tidak akan bisa memaafkan. Tapi ini, orang lain yang melakukannya, namun Anda bisa memaafkannya?!!”

Saya tidak mengatakan banyak hal kepada mereka. Yang saya katakan adalah saya membutuhkan penyembuhan. Bukan hanya secara fisik, tapi juga mental dan psikologis. Dan satu-satunya jalan agar saya bisa segera sembuh dari luka yang saya alami adalah menjalani hidup dengan penuh cinta kasih. Dan

saya telah belajar, bahwa ekspresi paling indah dari ungkapan cinta kasih adalah dengan memaafkan.

Saya sadar, bahwa hal itu, bagi sebagian orang akan tampak tidak masuk akal dan tidak mungkin. Mungkin juga terasa menggelikan. Tapi, saya katakan kepada Anda, bahwa saya adalah orang yang bisa bertahan untuk terus hidup dan bangkit dari keterpurukan karena saya mampu memaafkan.

Bagaimana caranya agar Anda bisa memaafkan? Saya tidak bisa menjelaskannya karena yang bisa memahami dan melakukannya adalah diri Anda sendiri. Namun, satu hal yang saya catat: sekali Anda mampu memaafkan, maka hal itu akan merubah banyak hal. Semuanya akan tampak lebih baik dan lebih indah.

Ya, apa yang diputuskan oleh Barry adalah pilihan yang tepat. Ia memilih untuk mengambil jalan 'memaafkan', bukan menyimpan benci dan dendam. Apapun itu, semuanya sudah terjadi. Tidak ada masa lalu yang bisa kita ulang. Yang terpenting adalah bagaimana menjalani hidup hari ini dan hari esok. Barry telah memilih menjalani hari-hari 'sekarang' dan hari-hari 'akan datang'-nya dengan keputusan untuk 'memaafkan'. Inilah titik tolak Barry dan keluarganya untuk melompat pada tahap kehidupan yang lebih baik dari sebelumnya. Ia telah berhasil melihat isi dunia dengan lebih bijaksana. Mereka juga telah berhasil menemukan jendela yang lebih luas dan lapang dalam memaknai setiap peristiwa.

"No matter what anyone does to you, no one can take away from you, your capacity to do good. You lose it only by willingly giving it up yourself." Apa yang dilakukan orang lain terhadap

diri kita, seburuk apapun itu, tidak akan pernah bisa menghalangi kita untuk tetap melakukan hal-hal baik. Bukan karena orang lain, bukan karena hal-hal di luar diri kita; melainkan karena keinginan kita pribadi. Hanya dorongan dari diri kita sendirilah yang bisa membuat kita berhenti untuk tidak lagi melakukan kebaikan-kebaikan.

‘Memaafkan’ adalah anugerah yang dilimpahkan kepada kita dari Sang Pemilik Ampunan. Dengan terus berbenah dan mengoreksi diri, kita—makhluk yang kerdil—ini, juga belajar untuk saling berbagi ampunan melalui jalan permaafan. Ampunan adalah hadiah yang diberikan-Nya kepada kita atas berbagai dosa dan bermacam alpa. Begitulah, ampunan-Nya turun lebih kerap, rapat, dan deras jika dibanding murka-Nya. Untuk itu, memberi maaf kepada orang lain harusnya bisa kita lakukan berkali-kali, dari pada menimbun dendam dan benci. Maka, bukalah pintu maaf selebar-lebarnya, lalu perhatikan keajaiban-keajaiban yang akan terjadi kelak esok hari.

*“Forgive, O Lord, my little jokes on Thee
and I’ll forgive Thy great big one on me.”*

(Robert Frost)

Not to Hate, Only to Love



*“Hatred, by a gradual and quiet process,
will even be transformed to love, unless the change
is impeded by a continually new irritation
of the original feeling of hostility”*

(Nathaniel Hawthorne in *the Scarlet Letter*)

Kata sebagian orang, menjadi pribadi yang mencintai itu lebih mudah dan murah daripada pribadi yang membenci. Sebab dalam proses mencintai, kita tidak harus menemukan ‘sesuatu’ untuk menerima cinta kita, pun juga alasan kenapa kita memberikan cinta. Asal kita menjadi pribadi yang mudah untuk mencintai, maka siapa pun itu dan apa pun itu berhak menerima cinta kita. Namun berbeda dengan membenci, sebab membenci memerlukan pemicu, alasan, penyebab dan satu hal: objek yang kita benci. Begitulah, mencintai bisa kita lakukan seorang diri, tetapi membenci setidaknya membutuhkan objek di luar diri kita. Dan ingat, membenci bukanlah sesuatu yang menguntungkan. Karena selain mahal, membenci juga akan menguras tabungan energi positif yang kita miliki, sebab ia selalu bernilai negatif.

Maka, berhati-hatilah jika saat ini kita menjadi pribadi yang mudah untuk membenci. Bukan hanya kepada manusia, sebab membenci bisa kita arahkan pada apa saja. Pada nasib yang buruk, karier yang stagnan, pekerjaan yang monoton, hidup yang biasa-biasa saja, jalanan yang macet, istri yang tidak sesuai harapan, anak-anak yang susah diatur, rumah yang berantakan bahkan sampai pada printer kantor yang selalu macet jika kita pakai, padahal jika orang lain yang menggunakannya lancar-lancar saja. Nah, lihatlah, bahwa membenci—dari katagori paling ringan sekalipun—ternyata bisa mengubah kita menjadi sesuatu di luar logika berpikir sebagai makhluk yang paling sempurna.

Namun, jangan selesai sampai di sini. Sebab, sesuai petikan dari Nathaniel Hawthorne di atas, bahwa dengan berangsur-angsur, sedikit demi sedikit dan melalui proses yang rahasia, benci bisa berubah menjadi cinta kasih. Asalkan proses ini tidak diikuti oleh rasa sakit yang muncul dari sumber api permusuhan dan kebencian. Percayalah, bahwa setiap orang, memiliki bakat untuk menjadi pribadi yang mudah mencintai. Siapa pun Anda!

Circle of Hatred in Our Memory

Kebencian memang bisa berasal dari apa saja dan kapan berakhirnya pun sebenarnya terserah masing-masing kita. Bahkan, kebencian ini bisa menjadi semacam lingkaran yang tak ada habisnya dalam ingatan jika kita lebih memilih merawat rasa benci itu daripada membuangnya. Pemicunya pun bermacam-macam. Mulai dari yang sangat sederhana sampai yang paling kompleks. Sehingga, tingkat kebencian yang ditimbulkan pun juga akan bermacam-macam dan berbeda-beda pula.

American Psychiatric Assosiation (APA), 1994, telah menyimpulkan bahwa sebuah tindak kejahatan yang hebat bisa mengakibatkan kelainan jiwa pascatrauma pada seseorang.

Penanganan pada seseorang yang menderita kelainan jiwa pascatrauma sebenarnya lebih terletak pada kemampuan dirinya sendiri untuk bangkit dari trauma yang diderita, juga adanya sebuah kesadaran bahwa dunia tempat ia tinggal di dalamnya bisa menjadi sangat berbahaya, tidak aman, dimana hukum, dan keadilan kadang tidak berlaku sebagaimana mestinya.

Acapkali, terapi khusus dari para profesional dibutuhkan untuk membantu penderita agar bisa bangkit dari keterpurukannya. Terapi ini menitikberatkan pada bagaimana cara mengatasi perasaan negatif, seperti bagaimana mengatasi kebencian, kemarahan, keinginan untuk membalas dendam, menghindari kontak dan perasaan untuk tidak mau terluka kembali. Selain itu, terapi dengan pendekatan 'permaafan' juga dilakukan untuk membantu proses penyembuhan kondisi kejiwaan para korban.

Masih menurut *American Psychiatric Assosiation* (APA), trauma bisa datang dari banyak bentuk yang tidak hanya disebabkan oleh tindak kejahatan. Kematian seseorang yang sangat dicintai, pelecehan seksual dan tindak perkosaan, ketidaksempurnaan dan cacat tubuh yang dimiliki, menjadi saksi peristiwa kejahatan massal, korban bencana yang menelan banyak jiwa, trauma pascaperang, adalah beberapa penyebab yang bisa memicu terjadinya trauma.

Satu hal yang disepakati secara luas adalah, bahwa tindak pelecehan seksual dan perkosaan adalah penyebab terbesar yang bisa mengakibatkan seseorang menderita trauma dengan dampak paling hebat. Apalagi jika kasus ini terjadi pada usia anak-anak karena biasanya si pelaku kejahatan adalah orang yang mereka kenal secara baik, bahkan tidak jarang adalah bagian dari anggota keluarga mereka sendiri. Sebagaimana kisah yang akan saya berikan kepada Anda di bawah ini.

Sebut saja Jane, 35 tahun. Ia adalah korban pelecehan seksual yang dilakukan oleh pamannya sendiri. Kejahatan itu sendiri berlangsung selama bertahun-tahun semenjak Jane tinggal bersama sang paman. Ayah dan ibu Jane bercerai. Anak-anak mereka diasuh oleh saudara ibu Jane. Kebetulan, Jane diasuh oleh pamannya, adik dari ibu kandung Jane.

Kejadian itu bermula pada saat Jane menginjak usia 15 tahun. Dan berulang-ulang selama 3 tahun berikutnya hingga Jane berusia 18 tahun. Saat Jane tidak kuat lagi atas perlakuan pamannya—dengan dibantu beberapa sahabat—Jane melarikan diri dari rumah sang paman. Mulai saat itulah Jane hidup sendiri. Ia berusaha mandiri sampai akhirnya Jane mampu bekerja menghidupi dirinya sendiri. Namun, ada satu hal yang selalu membuat Jane runtuh hingga terkadang membuatnya tidak lagi mampu berdiri. Ya, memori tentang kejahatan selama 3 tahun yang dialaminya. Pelecehan seksual yang telah merendahkan martabat dan harga dirinya sebagai seorang wanita. Apalagi sang pelaku bukanlah orang lain, melainkan pamannya sendiri, adik dari ibu kandung yang telah melahirkannya. Jane sama sekali tidak bisa memaafkan dan menerima apa yang telah menimpanya.

Saat ini Jane berusia 35 tahun. Sudah hampir 15 tahun semenjak Jane melarikan diri dari rumah sang paman. Selama itu pula, pamannya telah berkali-kali menemui Jane dan meminta maaf. Ia sangat menyesal, meskipun tahu akan sulit bagi Jane untuk memberinya

ampunan. Sang paman berusaha membuktikan pada Jane bahwa ia telah berubah. Ia memperlakukan Jane sebagai wanita terhormat dan beberapa kali pula telah membantu pada saat Jane mendapat kesulitan keuangan. Perlakuan-perlakuan baik juga ditunjukkan sang paman agar ia semakin dekat dengan ampunan Jane.

Tapi Jane tak akan pernah bisa dan mau memaafkan pamannya. Rasa sakit dan perasaan dilecehkan yang telah ia alami selama 3 tahun menjadikan hati Jane keras seperti batu. Dan, hal ini menurut Jane adalah setimpal. Bahkan, ia masih menyimpan keinginan untuk membalas perlakuan sang paman, entah itu kapan dan dengan bentuk seperti apa. Selamanya, Jane akan menutup pintu hatinya rapat-rapat. Tak ada lagi celah kasih sayang karena semuanya telah dilahap api amarah dan kebencian.

Jane, sampai di usianya yang ke-35 belum juga berniat untuk berkeluarga. Ia belum bisa membuka hatinya untuk orang lain, apalagi terhadap laki-laki. Meski sudah cukup banyak teman laki-laki Jane yang berusaha mendekatinya. Pengalaman Jane yang buruk terhadap sang paman membuat penilaian Jane terhadap laki-laki menjadi sama. Semua laki-laki adalah jahat sebagaimana pamannya.

Kebencian dan dendam yang menutupi hati Jane juga memengaruhi kondisi kejiwaanya. Emosi Jane sangat labil dan bisa berubah sangat drastis. Kadang kala

Jane seperti wanita normal biasanya, namun sering kali pula Jane tiba-tiba tampak murung, sedih, raut mukanya penuh amarah. Kadang kala Jane tertawa terbahak-bahak dengan sangat keras namun dengan sangat cepat ia bisa berubah dan tiba-tiba saja menangis.

Meski hal itu dilakukan Jane pada saat ia sedang bersama kawan-kawannya dan dalam kondisi yang membuat Jane masuk akal untuk menangis dan tertawa, namun hal ini membuktikan bahwa kondisi kejiwaan Jane terganggu. Untuk mengatasi dirinya sendiri, apa yang dilakukan Jane kemudian adalah menenggelman dirinya dengan rokok, minuman keras, obat-obatan terlarang, dan kehidupan malam. Semua yang dilakukannya itu bukanlah untuk menyembuhkan, tetapi sekadar melupakan, hanya pelampiasan sementara.

Jane tidak tahu sampai kapan ia akan mengunci pintu hatinya rapat-rapat. Satu hal yang ia yakini adalah, bahwa dirinya tidak perlu memaafkan karena semuanya telah terjadi. Sebab rasa sakit itu telah membekas dan tidak akan pernah bisa dibersihkan dengan apa pun. Memaafkan perbuatan sang paman hanya akan membuatnya semakin terluka. Jane berpikir, untuk membayar perbuatan pamannya, tak lain dan tak bukan adalah dengan menyimpan api kebencian dan dendam itu selamanya. Ia akan membalas perbuatan pamannya dengan cara menyimpan dan merawat dendam itu sebaik-baiknya, hingga suatu saat siap untuk diledakkan.

Tak ada yang bisa menyalahkan pilihan Jane. Apa yang dipilih Jane sudah cukup adil dan tepat—menurut kaca mata pelampiasan dendam dan besarnya kejahatan yang telah ia terima. Bayangkan, selama 3 tahun Jane mengalami pelecehan seksual dari seseorang yang seharusnya merawat, mengasihi, dan menghormati Jane, yaitu pamannya sendiri. Tak ada satu orang pun yang akan melarang Jane melakukan apa yang menjadi keyakinannya, sebab itu adalah hak dan keputusannya sendiri. Namun, lihatlah akibat dari pilihan Jane.

Memang benar, Jane telah mendapatkan kepuasan secara emosional dalam menghukum pamannya dengan tidak—sama sekali—memberikan ampunan. Tetapi, perhatikan bagaimana keputusan itu telah memengaruhi dan merusak seluruh kehidupan Jane. Orang-orang di sekeliling Jane—yang tidak tahu menahu dengan permasalahannya—juga ikut menjadi objek pelampiasan kebenciannya. Hingga di usianya yang ke-35, Jane belum juga mendapat kedamaian. Bahkan, dendam dan kebencian yang ia simpan semakin menenggelamkan hidupnya ke dalam jurang kehancuran.

The Boundless Grudge

Seseorang yang memiliki nilai *assesment* kebencian dengan kategori tinggi akan sangat sulit untuk memaafkan, bahkan di luar batas-batas kewajaran. Kadang kala, dalam kondisi paling buruk, ia akan meminta Tuhan—dalam tiap-tiap lantunan doanya—agar menurunkan laknat dan balasan bagi mereka yang telah berlaku jahat padanya. Bayangkan, di saat-saat paling suci dan sakral, saat-saat terbaik dimana seharusnya ampunan dan maaf terbuka lebar, saat-saat dimana seharusnya kita menuruni sifat dari Yang Maha Memaafkan, justru menjadi saat paling tepat untuk mengobarkan api dendam dan kebencian.

Orang-orang seperti ini, dari luar tampak tenang seolah tidak terjadi apa-apa, tetapi di bagian dalam, terpendam bara api yang siap melahap apa saja. Mereka berpikir, karena terlalu kerap dan seringnya menerima perlakuan jahat, tidak ada lagi gunanya memaafkan. Yang bisa mengobati luka hanyalah dengan membalas dendam. Mereka lebih suka menyimpan hasrat di dalam batin. Menguncinya rapat-rapat, merawatnya dengan baik, bahkan bertekad untuk mematri kebencian itu dengan kuat sehingga menjadi ingatan yang akan sangat sulit dihapuskan.

Seseorang yang diliputi perasaan dendam dan benci selalu berada di dalam dunianya sendiri. Mereka akan menjaga dengan ketat agar orang lain tidak bisa memasuki wilayah pribadinya. Karena, orang lain—di luar dirinya—adalah pihak yang bisa menyebabkan rasa sakit seperti yang pernah ia alami sebelumnya. Setiap orang adalah jahat, setiap orang bisa menyakiti dirinya, dan setiap peristiwa bisa menghubungkan memorinya dengan kejahatan yang pernah ia rasakan sebelumnya, demikianlah yang ia pikirkan. Orang seperti ini bisa mengingat dengan cepat, sangat detail bahkan bagian-bagian terkecil sekalipun dari setiap peristiwa tindak kejahatan yang pernah dialaminya. Hal ini akan terlihat jika mereka sedang menceritakan peristiwa kejahatan yang pernah menimpa. Betapa kebencian dan dendam akan sangat terasa di mata mereka.

Tahukah Anda, bahwa sesungguhnya orang-orang seperti inilah yang justru paling membutuhkan dan perlu belajar arti kata ‘memaafkan’. Mereka lebih perlu memaafkan dibanding sang pelaku kejahatan. Meskipun, mereka punya cukup alasan untuk tidak memberi ampunan—menurut pikiran kebanyakan hal ini dibenarkan karena posisi mereka sebagai korban—tetapi, pengaruh yang ditimbulkan ternyata jauh lebih buruk dibanding jika mereka mau memberi ampunan.

Emerging Evidence in Our Past

Kasus pelecehan yang dialami oleh Jane merupakan bukti bahwa siapa pun bisa mengalami tindak kejahatan, bahkan oleh orang terdekat sekalipun. Begitu hebat dampak yang ditimbulkan, hingga kasus seperti ini dapat digolongkan dalam penyebab terbesar timbulnya trauma berkepanjangan.

Peneliti studi perdamaian, Enright, 1996, mengatakan bahwa ‘memaafkan’ dalam konteks kasus pelecehan seksual pada usia anak-anak ternyata berbeda dengan ‘memaafkan’ kesalahan ataupun kejahatan lainnya. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor. *Pertama*, pelaku pelecehan seksual biasanya adalah orang yang seharusnya bertanggung jawab atas keamanan dan kehidupan korban, dan biasanya mereka sudah saling mengenal dekat satu sama lain. *Kedua*, proses memaafkan dalam kasus seperti ini ternyata jauh lebih kompleks dan lebih rumit dibanding kasus yang lain karena berkaitan erat dengan rusaknya kepercayaan yang dimiliki korban terhadap pelaku kejahatan.

Enright juga menambahkan, meskipun sulit, proses memaafkan pada kasus pelecehan seksual perlu dilakukan sebagai salah satu bentuk terapi karena dari hasil uji penelitian, memaafkan ternyata cukup efektif untuk meningkatkan harapan hidup korban dan mengembalikannya lagi pada kehidupan normal sebelumnya. Sehingga korban tidak lagi terjebak pada ingatan-ingatan dan trauma buruk yang dialaminya di masa lalu.

“The word ‘happy’ would lose its meaning if it were not balanced by sadness.”

(Carl Gustav Jung)

Apa yang kita alami di masa lalu sebenarnya akan memengaruhi apa yang kita putuskan di masa sekarang. Pengalaman-pengalaman, peristiwa-peristiwa, berbagai bentuk kejadian, baik yang menyenangkan atau menyakitkan akan menjadi semacam pertimbangan bagi kita saat ini untuk menilai sebuah kejadian. Dengan kata lain, pengalaman di masa lalu akan ikut andil dalam membentuk karakter dan kepribadian seseorang. Demikian juga, peristiwa-peristiwa yang menyebabkan kesedihan, kebencian, dendam dan berbagai perasaan negatif lainnya akan ikut membentuk definisi kita tentang kebahagiaan, kasih sayang, arti memaafkan, persaudaraan, dan berbagai hal positif lainnya. Sebab, kebahagiaan akan kehilangan maknanya jika tidak diseimbangkan dengan kesedihan.

Mencintai—membenci, memaafkan—mendendam, adalah jalan setapak yang beriringan, tapi bertolak belakang di ujungnya. Mencintai sangat dekat dengan membenci, begitu juga, memaafkan sangat dekat dengan mendendam. Jika kita adalah para pencari pintu perdamaian, menilik kembali jalan setapak yang saat ini kita lalui agaknya perlu kita lakukan. Apakah saat ini kita benar-benar melewati jalan ‘mencintai dan memaafkan’ atautkah justru mengambil arah yang salah: jalan ‘membenci dan mendendam’.

The Poisonous Hatred

Memaafkan tidak berarti melupakan atau memaklumi sebuah kesalahan. Hal ini juga tidak harus seseorang harus berhadapan, bertatap muka, kemudian berjabat tangan, atau berpelukan saling memaafkan. Itu adalah produk budaya manusia dalam mengartikan tindakan memaafkan. Namun, memaafkan lebih bersifat pekerjaan hati. Bisa saja seseorang telah saling bersalaman, berangkulan, berpelukan, tetapi sebetulnya mereka tidak benar-benar telah

memaafkan sebab masih tersimpan api amarah, kebencian, dan dendam.

Rasa sakit, dendam, dan kebencian yang berlebihan atas suatu tindak kejahatan akan lebih banyak menimbulkan pengaruh negatif dalam hidup. Pengaruh itu lebih bersifat merusak dan menghancurkan. Seperti sebuah sel kecil yang hidup sebagai parasit dalam hati kita. Ia akan memangsa dan menelan pikiran-pikiran sehat lalu menumbuhkannya menjadi makhluk lain yang bernama kebencian. Sebagaimana bisul atau jerawat kecil yang tumbuh di muka kita. Secara fisik hal ini sama sekali tidak berpengaruh, tetapi secara emosional ia akan sangat-sangat mengganggu.

Selain kisah Jane, saya juga mendapatkan sebuah kisah yang bisa diambil sebagai pelajaran. Kisah ini saya kutip dari buku berjudul *Why Forgive* (Johann Cristoph Arnold: 2007). Sebagaimana diceritakan oleh Anne Coleman:

Suatu hari di tahun 1985, aku mendapatkan telepon dari saudaraku yang tinggal di Los Angeles. Apa yang ia sampaikan membuatku terkejut. "Anne, Francis ditembak oleh orang tak dikenal. Ia tewas ...!"

Aku tidak ingat seberapa keras teriakanku pada saat itu. Yang aku ingat, aku terduduk lemas demi mendengar berita itu. Francis adalah anak perempuanku. Kemudian aku berangkat menuju rumah keluarga Francis. Di dalam pesawat aku merasa seakan-akan ingin membunuh seseorang karena kebencian dan rasa dendamku pada pembunuh Francis. Jika saat itu aku mempunyai pistol, bisa jadi aku telah menjadi seorang pembunuh.

Dalam perjalanan menuju rumah keluarga Francis, aku berpikir keras bagaimana nanti aku berhadapan dengan Daniel. Ia adalah anak laki-lakiku, adik Francis. Daniel adalah seorang marinir berpangkat sersan. Ia dilatih dan mempunyai kemampuan untuk membunuh. Daniel adalah satu-satunya alasan yang membuatku khawatir—selain kematian Francis—karena ia sulit mengendalikan amarahnya.

Pada saat kami berada di kantor polisi di keesokan hari berikutnya, satu-satunya hal yang mereka katakan adalah Francis menjadi korban pembunuhan oleh orang tak dikenal, dan hal-hal yang di luar itu bukanlah menjadi urusan kami. Hal yang membuat kami sedih adalah, pada saat kepala biro investigasi bagian pembunuhan mengatakan kepada kami bahwa kasus pembunuhan di Los Angeles hanya diberikan waktu selama 4 hari. Jika selama waktu itu polisi tidak menemukan titik terang dan menangkap pembunuh Francis, kami sudah tidak lagi boleh berharap keadilan akan ditegakkan. Artinya kasus Francis akan ditutup. Ia menambahkan, bahwa hal ini adalah kebijakan departemen kepolisian karena terlalu banyaknya kasus pembunuhan di Los Angeles. “Maaf, kebijakan kami hanya 4 hari untuk setiap kasus pembunuhan.”

Hal ini membuat Daniel benar-benar marah. Ia menganggap polisi tidak serius untuk mengungkap kasus pembunuhan Francis. Ia tidak bisa menerima kebijakan 4 hari untuk penyelidikan. Menurutnya hal itu tidak masuk akal. Dengan kemarahan dan kebencian

Buku ini tidak diperjualbelikan.

yang sangat hebat ia berkata kepadaku bahwa ia akan membeli senjata otomatis dan akan mencari pembunuh Francis sendirian, lalu ia akan membalas dendam dengan membantai mereka semua. Aku sadar, Daniel mengatakan hal ini karena ia sangat sayang pada kakaknya. Ia tidak bisa menerima kematian kakaknya yang begitu cepat dan dengan cara yang mengerikan. Tapi, sorot kebencian di mata Daniel justru membuatku khawatir.

Apalagi pada saat kami mengambil mobil yang dipakai Francis pada saat ia terbunuh. Ceceran darah dan percikan-percikannya masih melekat di kaca, dashboard dan kursi mobil. Darah itu demikian banyak. Sehingga bau amis darah terasa sangat menusuk. Francis tewas karena terlalu banyak mengeluarkan darah. Peluru itu menembus melalui nadi, kemudian jantung lalu melesak dan bersarang di kedua paru-paru Francis. Ia tersedak oleh darahnya sendiri. Hal itu tidak bisa hilang dari ingatan Daniel. Kebenciannya makin memuncak. Ia mengharapkan ditegakkannya keadilan atas terbunuhnya Francis.

Setelah 2,5 tahun peristiwa itu, pembunuh Francis belum juga ditemukan. Pada sebuah senja, aku melihat Daniel menuruni bukit. Ia berjalan menuju makam Francis. Aku berdiri cukup jauh dari Daniel, tetapi dengan jelas bisa melihat apa yang dilakukannya. Pelan-pelan Daniel merebahkan badannya dan memeluk kuburan Francis. Aku melihat ia menangis tersedu-sedu. Akan tetapi, matanya masih menyiratkan

dendam dan kebencian. Ya, aku telah melihat bahwa Daniel telah melampiaskan dendam, tapi terhadap dirinya sendiri. Aku melihat dengan mataku sendiri apa yang bisa diakibatkan oleh nyala api kebencian. Ia telah mengambil seluruh kehidupan Daniel: pikiran, jiwa, dan tubuhnya.

Smile at Anything

Life is easier than you think. All you have to do is: Accept the impossible, do without the indispensable, Bear the intolerable, and be able to smile at anything.

(Anonim)

Kita, manusia, cenderung terganggu oleh kesangsian diri. Kita kekurangan kepercayaan diri dan merasa takut terhadap setiap perkara. Sering kali, rasa takut kita tidak berdasar, begitu pula kesangsian diri didasari pada pemikiran negatif. Merasa sulit setiap waktu dan merasa bahwa hidup yang kita jalani demikian susah, penuh dengan masalah dan beban. Sebenarnya hal itu sah-sah saja, asal porsi yang kita berikan pun sewajarnya. Tidak berlebihan dalam menilai maupun menghadapi setiap perkara hidup. Hidup, sebenarnya lebih ringan ketimbang apa yang ada di dalam pikiran. Asalkan, kita mau menerima hal-hal yang tampaknya tidak mungkin, tetapi ternyata menjadi kenyataan, lakukanlah tanpa hal yang sangat diperlukan, bersabarlah dengan hal-hal yang tidak bisa ditoleransi, dan berusaha untuk selalu tersenyum pada apapun juga.

Buku ini tidak diperjualbelikan.

Mayoritas manusia di dunia ini sebenarnya cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain. Mereka tetap pada kelemahan dan keterbatasan mereka, dan biasanya berakhir dalam keadaan jauh di bawah dari apa yang sesungguhnya mereka mampu capai. Bukannya mengambil kendali atas kehidupan mereka dan menikmati keuntungan dari penghargaan diri, penghormatan diri, kebanggaan pribadi, kebanyakan orang hanya mengalir dari hari ke hari, waktu ke waktu dan merasa 'dipecondangi' oleh nasib buruk yang selalu menyimpannya.

Lebih dari 20 abad yang lampu, Socrates telah membahas hukum 'sebab akibat'. Jika kita ingin terus mengalami hasil atau 'akibat' yang sama, kembalilah dan lihat apa yang telah kita lakukan (sebab) yang telah menghasilkan akibat yang kita inginkan. Ketika kita mengulang sebab-sebab, kita akan mendapatkan akibat-akibat yang sama. Ingat, hal-hal tidak terjadi secara kebetulan.

Meski begitu, suatu saat kita pasti akan dihadapkan pada kenyataan yang membuat kita terhenyak sehingga membuat kita bertanya-tanya. Kenapa kita mendapatkan 'akibat' yang buruk padahal kita telah menanam 'sebab' yang baik? Kenapa 'akibat-akibat' yang bersifat jahat datang bertubi-tubi, seolah kita terlahir untuk itu? Kenapa kita yang mendapatkan 'akibat' padahal orang lain yang melakukan 'sebab'?

Maka, jika kita sampai di titik ini, sebaiknya kita mengambil nafas dan bersiap untuk beristirah. Melihat kembali seluruh kehidupan yang telah kita jalani dari berbagai sisi. Dari bermacam sudut pandang. Dan, jangan melihatnya dari kaca mata untung rugi. Lihatlah, bahwa kehidupan yang diberikan Sang Pencipta adalah sebuah anugerah yang teramat indah untuk disesali. Laku kehidupan yang kita jalani tak lain seperti tubuh yang diberikannya. Kita tak bisa memilih untuk terlahir dengan kesempurnaan tubuh seperti apa, dari rahim orang tua mana, dari suku mana,

pada saat kapan, di mana, laki-laki atau perempuan. Begitu juga, takdir yang kita jalani adalah seperti usia kita yang semakin senja. Kita tidak bisa memutuskan bahwa kita akan tetap menjadi muda, tetap kuat, tidak pernah tua, atau berhenti di usia emas kita.

Berhentilah untuk membenci dan mengutuk sesuatu, sekecil apa pun itu. Mulailah belajar untuk bisa tersenyum pada segala hal. Kita memang tidak bisa memilih peristiwa apa yang akan menimpa kita, tapi apa yang kita putuskan setelah peristiwa itu berlalu sepenuhnya menjadi tanggung jawab kita. Jadi, apakah kita memilih untuk terpuruk ataukah bangkit dari trauma yang menimpa, sepenuhnya menjadi pilihan dan hak kita untuk memutuskan.

Hatred that Fuels the Fires

Dua kisah yang saya ceritakan di atas, Jane dan Francis, adalah kisah yang mengingatkan kita betapa berbahayanya merawat api kebencian. Sebesar apa pun kejahatan yang telah menimpa kita, ternyata tidak lebih berbahaya jika kita tidak bisa memaafkan kejahatan tersebut dan memilih untuk merawat kebencian dan api dendam. Saat kita memilih untuk melampiaskan dendam, maka sejatinya kita tidak lagi sebagai 'korban' tetapi kita memutuskan untuk beralih sebagai 'pelaku kejahatan' berikutnya. Bukan hanya terhadap orang yang telah menyakiti kita, tapi justru kita menjadi pelaku kejahatan terhadap diri kita sendiri.

Memaafkan, memang terkadang sangat sulit kita lakukan, apalagi jika pelaku kejahatan adalah orang yang sangat kita percaya dan sangat dekat dengan kita. Tapi yakinlah, meskipun sulit, 'memaafkan' justru akan membuat kita menjadi pribadi yang lebih lapang dan luas untuk menanam kebaikan-kebaikan lainnya. Memaafkan akan membuat kita menjadi pribadi yang mudah untuk mencintai, bukan pribadi yang subur untuk menumbuhkan

bibit-bibit kebencian. Karena sejatinya, benih yang menjadikan kita terlahir sebagai manusia berasal dari Sang Mahacinta, maka seyogyanya kita pun tumbuh menjadi pribadi-pribadi yang tidak membenci, tapi lebih memilih untuk mencintai.

*“Love and kindness are never wasted.
They always make a difference.
They bless the one who receives them,
and they bless you, the giver.”*

(Barbara de Angelis)

Let's Face Your Anger



“A strong man is not he who defeats his adversary by wrestling, but a strong man is he who controls himself at the time of anger.”

Anger is a fact of life. It's also a common human emotion. Kemarahan adalah sebuah kenyataan dalam hidup. Dan ia adalah bentuk dari emosi manusia secara umum. Hal ini disebabkan karena, dunia dipenuhi oleh berbagai macam tindak kejahatan, pelecehan, peperangan, agresi, pelanggaran hak, penyerangan, pemaksaan kehendak, pemberontakan, dan hal lain yang bisa memicu timbulnya amarah. Pada saat kita masih kecil sekalipun, kita telah belajar rasa amarah. Saat bayi lapar ia pasti akan menangis. Ia menunjukkan ekspresi kemarahannya karena ia menginginkan sang ibu segera menyusuinya. Amarah, adalah sebuah bagian dari perasaan kita yang telah tumbuh semenjak kita masih bayi.

Seorang pakar emosi, Carol Izard, menyatakan bahwa kemarahan memiliki fungsi menyalakan energi seseorang untuk melakukan perlawanan (*defence*). Perlawanan dan perasaan dari pemberdayaan fisik yang kerap datang ini, mungkin akan

Buku ini tidak diperjualbelikan.

berujung pada tindak penyerangan (*agresion*), baik fisik maupun verbal. Senada dengan pernyataan Izard, Jacques Lacan (1977), seorang psikoanalisis dari Prancis juga menjelaskan bahwa tindak penyerangan merupakan hasil dari pembelaan psikologis terhadap adanya sebuah ancaman. Pada saat manusia tumbuh dari bayi hingga menjadi manusia dewasa, sebenarnya ia telah mengumpulkan pengalaman-pengalaman dalam memori bawah sadarnya apa yang disebut dan masuk dalam kategori ancaman. Fragmen-fragmen dan penggalan-penggalan peristiwa yang ia sebut sebagai ancaman itu telah terkumpul utuh sehingga membentuk kepribadiannya.

Menurut Lacan, ingatan akan ancaman sebenarnya adalah '*psychological illusion*', yang berperan untuk menutupi dan menyembunyikan ketidakmampuan serta kelemahan manusia itu sendiri. Sehingga pada saat seseorang melakukan aksi yang dalam kategori psikologis termasuk sebagai ancaman, maka reaksi yang paling cepat, mudah, dan umum dilakukan adalah melakukan pembelaan dengan menunjukkan '*power*', bahkan mungkin menyerang—yang sebenarnya sebagai upaya untuk menutupi ketidakmampuan dan kelemahan. Dalam kehidupan sehari-hari, ekspresi seperti ini sering kita namakan dengan '*kemarahan*'.

Between Anger and Feeling Hurt

Ada perbedaan mendasar antara marah (*anger*) dan perasaan terluka/disakiti (*feeling hurt*). Kita pasti merasa tersakiti atau terluka ketika tidak mendapatkan sesuatu sesuai dengan keinginan dan kebutuhan kita. Marah, secara teknis pada kondisi seperti ini lebih dominan muncul sebagai keinginan untuk memberikan '*pelajaran*' (balasan setimpal), atau bahkan balas dendam. Emosi inilah yang memicu timbulnya perasaan terluka atau tersakiti.

Contohnya, pada saat Anda sedang mengemudikan mobil, tiba-tiba ada orang dengan seenaknya memotong jalan di depan Anda sehingga hampir-hampir saja mobil yang Anda kendarai tertabrak oleh mobil orang tersebut. Reaksi yang mungkin Anda berikan adalah terkejut, kesal, dan marah. Adrenalin meningkat dengan cepat di aliran darah, jantung Anda berdetak lebih kencang sehingga memicu naiknya tekanan darah. Kondisi fisik yang kita alami ini merupakan bentuk dari respon fisiologis (*physiological responses*) terhadap sebuah peristiwa, yang dalam pikiran kita diterjemahkan sebagai ancaman.

Tapi kemudian, sebagai bentuk reaksi psikologis (*psychological reaction*), dengan cepat pikiran Anda akan menerjemahkan perasaan khawatir dan tertekan itu dalam bentuk respon fisik. Bentuknya bisa bermacam-macam. Mungkin Anda akan membunyikan klakson keras-keras, memandang dengan sinis, memaki, berkata-kata kasar, dan sebagainya. Pada saat inilah Anda disebut dalam kondisi 'marah'. Kemarahan adalah bentuk reaksi psikologis terhadap seseorang atau sesuatu yang menurut Anda bersifat jahat, mengganggu, dan membahayakan. Pada saat seseorang menyakiti Anda, dalam reaksi kemarahan yang Anda tunjukkan, Anda ingin membalasnya, setimpal dengan rasa sakit yang Anda rasakan.

Anger is a Natural Calling

Benar, kemarahan adalah panggilan alamiah. Wajar. Normal. Sesuatu yang tidak menyalahi kodrat. Tapi, hanya karena sesuatu itu wajar dan alamiah tidak berarti benar untuk kita lakukan. Namun, bukankah yang bersifat alami itu bagus untuk tubuh kita? Memang, makanan, buah-buahan, dan air yang kita minum akan baik bagi tubuh kita. Lalu, bagaimana dengan racun? Racun adalah sesuatu yang bersifat alami, tapi bukankah ia juga mematikan?

Rasa sakit, merasa dipermalukan, perasaan terluka adalah lebih baik bagi Anda dari pada meledakkan emosi dengan ekspresi kemarahan. Meskipun hal-hal yang saya sebutkan tadi juga sama-sama tidak baiknya. Karena setiap kali Anda meledakkan emosi kemarahan, maka pada saat itu pula sebenarnya Anda sedang meracuni hidup Anda sendiri, sedikit demi sedikit.

A Deadly Emotion

“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 right way, that is not within everybody’s power that is not easy.”

(Aristotle)

Tidak setiap orang bisa marah dengan ‘benar’. Sebagaimana kata Aristotle, bahwa hanya sedikit saja orang yang memiliki kemampuan untuk marah dengan ‘benar’. Yaitu marah di saat yang tepat, pada orang yang tepat, di waktu yang tepat, tujuan dan alasannya tepat, dan dengan cara yang tepat pula. Yang umum terjadi adalah, setiap orang bisa marah, dan setiap orang berhak untuk marah. Apapun caranya, bagaimana pelampiasannya, tak peduli terhadap siapa ia marah, baik itu benar atau salah.

Meskipun tidak ada satu artikel pun yang melarang seseorang untuk marah, namun kemarahan tetap saja akan meninggalkan ‘bekas luka’ yang tidak akan pernah hilang. Luka ini akan tertimbun bersama pengalaman-pengalaman buruk lainnya. Sedikit pemicu saja, maka luka yang tidak akan pernah sembuh ini bisa muncul kembali dan merembet menjadi luka-luka baru yang lebih lebar dan mematikan.

Anda masih ingat kan, sebuah kisah yang umum kita dengar tentang betapa dalam luka yang diakibatkan oleh kemarahan. Kisah tentang seorang ayah yang memberi nasihat kepada anaknya, bagaimana kemarahan itu akan meninggalkan bekas seperti lubang paku di permukaan kayu.

Alkisah, seorang ayah berpesan kepada anaknya, jika sang anak marah, tancapkanlah sebuah paku di atas permukaan kayu. Satu paku untuk satu bentuk kemarahannya. Begitulah sang ayah menyuruh anaknya untuk menandai simpul-simpul kemarahannya dengan satu tancapan paku selama seminggu. Akhirnya, selama seminggu, sang anak telah menancapkan 20 paku yang menunjukkan 20 kali kemarahannya.

Setelah melihat hal itu, sang ayah pun menyuruh anaknya untuk mencabut seluruh paku. Hanya menggunakan peralatan sederhana, dengan mudah sang anak mulai mencabut seluruh paku hingga tercerabut semua. Setelah bersih, sang ayah pun meminta kayu bekas tancapan paku-paku tersebut. Sang ayah berkata, "Inilah akibatnya jika kita marah pada seseorang," sambil menunjukkan lubang-lubang bekas tancapan paku. "Meskipun kemarahan itu sudah hilang, dan kita sudah meminta maaf, tapi tetap saja meninggalkan lubang yang dalam. Bahkan, kemarahan itu, selamanya, tetap akan meninggalkan bekas yang menganga."

Dan, tahukah Anda, ternyata kemarahan tidak hanya membekaskan lubang di dalam hati orang yang Anda jadikan objek kemarahan, tapi juga bagi diri Anda sendiri. Sebagaimana yang dikatakan Don Colbert, M.D., dalam bukunya *Emosi yang Mematikan*, bahwa kemarahan memiliki dampak terhadap munculnya penyakit-penyakit, seperti hipertensi, sakit maag, jantung, tremor, dan bahkan kanker. Ironisnya, terkadang ada

orang yang meyakini—atau sekadar mencari-cari alasan—bahwa dengan melampiaskan kemarahan justru akan mencegah naiknya tekanan darah dan dapat mengurangi tingkat stres.

Pandangan lain yang sering disalahartikan adalah, budaya *'blak-blakan'* dan *'cepat marah, tapi cepat juga selesainya'*. Dengan alasan *'blak-blakan'*, seseorang dengan seenaknya saja meluapkan kemarahannya, membombardir lawan bicaranya lewat omongan yang tidak terkontrol asal sesuai isi hati. Apa yang mereka pikirkan, apa yang mereka rasakan, harus dikeluarkan agar isi hatinya menjadi *'plong'*. Mereka berpikir, apa yang mereka lakukan adalah sesuatu yang wajar dan *'sah-sah'* saja karena hal itu merupakan wujud dari sikap *asertive* (berterus terang) yang mereka miliki. Begitu juga tentang pandangan *'cepat marah, tapi cepat juga selesainya'*, boleh marah sesuka hati asal tidak lama-lama dan cepat selesai. Sedikit saja pemicu, mereka akan marah habis-habisan, lalu tiba-tiba saja berhenti, seakan tidak pernah terjadi apa-apa.

Apakah hal semacam itu dibenarkan?

Ya, mungkin saja pandangan di atas bisa menjadi alat pembenaran sebagian orang yang mengambil posisi sebagai *'pihak'* yang melampiaskan kemarahan. Lalu, bagaimana akibatnya bagi orang yang menjadi objek pelampiasan kemarahan? Yang pasti, bermacam perasaan seperti dilecehkan, disakiti, direndahkan, tidak dihargai adalah sebagian bentuk dari *'lubang-lubang'* bekas paku yang ditinggalkan. Dampaknya tidak hanya hitungan hari, minggu atau bulan, tapi bertahun-tahun. Puluhan tahun, perasaan itu akan mengendap sehingga butuh waktu lama untuk disembuhkan. Meski sudah meminta maaf berkali, tetap saja luka itu akan membekas. Bahkan, bisa berubah menjadi luka batin yang mendalam dan membuahkan kebencian abadi.

How to Face It?

Di bawah ini adalah penjelasan beberapa cara sehat dan sederhana yang bisa Anda lakukan untuk menghadapi dan mengendalikan emosi kemarahan.

Langkah Pertama. Sadari bahwa diri perasaan Anda saat ini sedang terluka. Hal ini tidak semudah yang dibayangkan. Pada saat Anda sedang marah, Anda biasanya tidak sadar atau bahkan menolak untuk menyadari bahwa diri Anda sebenarnya sedang terluka. Apa yang Anda pikirkan pada saat itu hanyalah keinginan untuk membela harga diri Anda yang tercoreng dengan cara melampiaskan kemarahan. Meskipun ini sebenarnya adalah reaksi dari kondisi '*psychological illusion*'—sebagaimana dikatakan Lacan—agar diri Anda tampak memiliki '*power*'.

Keinginan yang meluap-luap untuk melampiaskan kemarahan, sebenarnya justru menutupi kelemahan dan ketidakmampuan Anda. Hal inilah yang menyebabkan Anda tidak mampu menyadari bahwa diri Anda sedang terluka; dimana luka itu sebenarnya lebih membutuhkan Anda dibandingkan melepas kebencian dan dendam melalui ledakan aksi kemarahan. Sadar dan mengenali perasaan terluka pada diri sendiri akan membuat kita berpikir ulang—bagaimana jika kita yang menjadi objek kemarahan. Kesadaran itu juga akan melunakkan perasaan dan hati kita terhadap orang lain sehingga kita akan lebih sabar, berempati dan mampu berpikir panjang.

Mari kita bayangkan, bagaimana jika Anda tiba-tiba saja meledakkan kemarahan pada orang yang Anda sayangi? Dapat dipastikan, Anda akan kehilangan cinta dan kasih sayang itu. Lalu, bagaimana jika ternyata hal ini sering Anda lakukan? Saya tidak akan menjawab karena Anda pasti bisa menebak apa yang akan terjadi. Hubungan Anda dengan orang-orang yang seharusnya disayangi dan dicintai pasti menjadi rusak. Anda tidak

akan bisa membangun *relationship*—meskipun dengan orang lain—dalam waktu yang lama. Dan pada akhirnya, kondisi ini akan memengaruhi kehidupan sosial Anda.

Yang dikhawatirkan adalah, jika Anda terlalu sering marah tanpa sebab yang jelas, amarah itu bisa berubah menjadi *unconscious anger* (kemarahan bawah sadar). Sedikit pemicu saja, bisa jadi akan membuat Anda marah meledak-ledak, dan ironisnya Anda tidak menyadari karena menganggap kemarahan yang Anda tunjukkan adalah sebuah reaksi yang wajar. Dan yang lebih dikhawatirkan lagi sifat pemaarah justru menjadi salah satu karakter yang Anda miliki.

Langkah Kedua. Telusuri akar permasalahan/kejadian yang telah menyebabkan perasaan Anda terluka dan bandingkan dengan penyebab yang sama di masa lampau. Anda perlu melakukan hal ini karena perasaan terluka pada saat ini berkaitan erat dengan apa yang pernah Anda alami di masa lampau. Kegagalan dalam menelusuri akar permasalahan/kejadian ini akan membuat apa yang Anda alami sekarang seolah-olah jauh lebih besar dibandingkan apa yang Anda alami di masa lampau. Padahal sebenarnya sama saja atau bahkan malah lebih ringan.

Penjelasan sederhana dari proses ini adalah seperti ketika Anda disengat lebah. Rasa sakit yang ditimbulkan oleh sengatan itu seolah-olah lebih besar dibandingkan sengat itu sendiri. Pertama yang perlu Anda lakukan adalah menyadari bahwa sengatan lebah ternyata menyakitkan. Kemudian Anda harus mencari dan menemukan di mana letak sengat lebah itu ditinggalkan. Sengat lebah yang tertinggal itu mewakili rasa sakit dan perasaan terluka yang Anda derita. Mencabut dan mengeluarkan sengat lebah dari tubuh Anda mewakili perintah secara psikologis supaya Anda menyadari bahwa satu penyebab perasaan terluka yang Anda derita telah menusuk jauh ke dalam harga diri Anda. Sedangkan

luka memar dan rasa sakit di daerah sengatan lebah, mewakili kemarahan ataupun dendam dari masa lalu yang masih terasa hingga sekarang.

Langkah Ketiga. Hindarilah reaksi umum yang biasanya ditunjukkan oleh orang-orang pada saat perasaan mereka disakiti. Amatilah orang-orang di sekitar Anda. Bahkan orang yang paling dekat dengan Anda sekalipun. Mereka yang satu atap dengan Anda. Reaksi itu bermacam-macam. Namun, dari macam-macam reaksi itu kita bisa melihat bahwa ada reaksi umum untuk mengekspresikan kemarahan mereka. Mungkin memaki, mengumpat, membunyikan klakson keras-keras, mengacungkan jari, berkata-kata kotor, berteriak, membanting sesuatu, memukul, menendang, dan banyak lagi.

Pada saat kita marah, biasanya, pada saat itu juga kita melampiaskannya secara langsung. Jika sebuah peralatan yang sedang kita gunakan tiba-tiba rusak di saat kita tengah bekerja dan sangat-sangat membutuhkannya, reaksi umum yang sering dilakukan adalah membanting peralatan tersebut lalu mengumpat dengan keras. Hal itu menjadi sesuatu yang umum dilakukan orang-orang, padahal kita semua tahu, bahwa reaksi kemarahan itu sebenarnya tidak memperbaiki apa pun. Lalu kenapa kita melakukannya?

Begini, pada saat kita membanting peralatan yang rusak—apakah itu disertai dengan umpatan atau tidak—kita mendapatkan kepuasan (*satisfaction*) lebih berkuasa dari yang lain. Hal ini seperti sebuah logika yang bekerja di alam bawah sadar pikiran kita: *“Pekerjaanku kacau. Aku frustrasi. Dan harga diriku dilecehkan. Tapi, jika aku bisa merusak sesuatu—apa pun itu—maka aku akan tampak lebih berkuasa dan kuat.”* Pikiran semacam inilah yang memicu terjadinya banyak aksi kejahatan, kekerasan, dan perusakan di muka bumi ini.

Langkah Keempat. Berusahalah memaafkan. Anda akan benar-benar bisa disebut telah memaafkan jika tidak ada lagi keinginan—sedikit pun—untuk membalas dendam. Termasuk keinginan untuk melihat si pelaku kejahatan merasakan akibat yang sama seperti apa yang telah Anda alami. Bahkan keinginan agar si pelaku kejahatan menyadari kesalahannya, kemudian menyesal lalu berubah menjadi orang yang lebih baik. Jika Anda belum bisa melepas keinginan-keinginan seperti itu, maka Anda belum bisa disebut memaafkan.

You cannot forgive someone until you have fully felt the pain he or she has caused you. Ya, Anda memang tidak akan pernah bisa memaafkan, sebelum benar-benar merasakan rasa sakit yang diakibatkan orang lain kepada Anda. Mengubur rasa sakit dalam pikiran bawah sadar, hanya akan menggagalkan ‘usaha memaafkan’ yang Anda lakukan. Sebagaimana kemarahan alam bawah sadar (*unconscious anger*); keinginan untuk memberikan balasan terhadap orang yang telah menyakiti Anda sebenarnya tetap hidup, meskipun tidak nampak. Dari luar Anda mungkin tampak sudah memaafkan, tapi di dalam batin Anda, kemarahan itu masih tetap tersimpan.

How to Manage It?

Jika Anda termasuk orang yang mempunyai permasalahan bagaimana mengendalikan amarah, tips-tips di bawah ini bisa Anda terapkan sebagai sebuah sarana untuk mengelola emosi.

Pertama, *pahami, bahwa melampiaskan kemarahan justru tidak menyelesaikan masalah.* Meskipun hal ini memberikan rasa puas, melampiaskan kemarahan—yang disebut juga dengan *catharsis*—justru tidak menghilangkan amarah. Hal ini justru akan menimbulkan permasalahan yang lain: emosi Anda akan semakin

memuncak bahkan semakin besar. Kenali dan pahami amarah Anda, tapi jangan melampiaskannya.

Kedua, rileks dan tenangkan diri Anda. Masih ingatkah Anda bagaimana sebuah nasihat dari orang tua kita. Jika Anda merasakan amarah pada saat berdiri, duduklah. Jika duduk tapi masih merasa marah, berbaringlah. Jika berbaring tapi masih marah, maka guyur tubuh Anda dengan air: mandi! Hal ini ada benarnya juga karena reaksi awal atas perasaan terluka/disakiti adalah murni fisiologis: adrenalin meningkat cepat di aliran darah, jantung Anda berdetak lebih kencang sehingga memicu naiknya tekanan darah. Dengan menyiramkan air di sekujur tubuh Anda, maka setidaknya akan membuat Anda lebih rileks dan tenang. Selain itu, menghirup nafas dalam-dalam kemudian mengeluarkannya dengan pelan juga akan membuat Anda lebih tenang karena otak Anda akan menginformasikan bahwa ancaman bahaya telah berlalu sehingga tubuh berhenti memproduksi adrenalin.

Ketiga, ubahlah pikiran negatif Anda. Bagaimana cara kita berpikir akan menentukan bagaimana perasaan kita. Maka, ubahlah pikiran Anda dari perasaan benci, marah maupun yang berisi orientasi negatif menjadi perasaan tenang, dan berorientasi positif. Anda bisa melihat melalui contoh di bawah ini:

Negatif: "Payah sekali pesawatnya! *Delayed* terlalu lama. Pasti kita terlambat!!"

Positif: "Ya, kadang-kadang memang ada gangguan teknis yang membuat pesawat harus diperbaiki sehingga mengganggu jadwalnya. Memang terlambat, tapi masih ada waktu."

Keempat, tanyakan pada diri Anda sendiri apa yang sebenarnya sedang Anda rasakan. Banyak orang yang tidak bisa membedakan perasaan apa yang sebenarnya sedang ia rasakan sehingga menganggap segala sesuatu yang terasa menyakitkan dapat disebut sebagai amarah. Ingatlah, bahwa selain rasa marah,

ada juga perasaan-perasaan yang lain seperti kecewa, sedih, takut, gugup, dan sebagainya.

Kelima, jangan mendobrak rintangan, tapi mengalirlah bersamanya. Sebagian besar orang akan merasa putus asa dan frustrasi ketika seseorang/sesuatu menghalangi keinginannya. Mereka, sebagian besar juga memiliki reaksi yang sama saat merasa putus asa, yaitu dengan mendobrak rintangan yang telah menghalanginya jika berhadapan dengan rintangan atau jika ia tidak berhasil. Hal yang paling kecil adalah dengan mengumpat dan berkata-kata kotor.

Saya sarankan, jika Anda mulai merasakan kemarahan menyelimuti diri Anda, duduk lalu tenangkanlah diri Anda. Cobalah untuk mengafirmasi diri Anda sendiri. Seperti kalimat ini: “*Aku bisa. Aku tidak akan marah. Aku akan rileks dan tenang. Aku mungkin tidak akan mendapatkan keinginanku, tapi aku yakin semua akan baik-baik saja. Apa yang terjadi adalah untuk kebbaikanku sendiri.*” Dan kalimat yang sejenis. Anda bisa menggali dan mengembangkannya sendiri.

Keenam, cobalah untuk melihat dari sudut pandang orang lain. Pernahkah Anda melihat seseorang yang mengemudi mobil pelan-pelan, persis di depan Anda, menyalakan lampu tanda sebelah kiri, tapi tidak jadi belok, menyalakan lampu sebelah kanan namun juga tidak jadi belok, hingga tiba-tiba ia belok kiri dengan mendadak dan hampir-hampir saja menyerempet mobil yang Anda kemudikan. Anda pasti akan merasa sebal dan ingin marah. Mari, kita coba untuk ‘melihat dari sudut pandang lain’. Bagaimana jika ternyata orang itu memang bingung, tidak tahu arah jalan, lalu menjadikannya panik dan gugup, hingga memutuskan berbelok tiba-tiba. Dan benar, ketika Anda melihat plat nomor mobilnya, ternyata memang mobil yang berasal dari luar kota.

Ketujuh, *bertanyalah*. Hal ini jika apa yang sedang Anda hadapi berkaitan dengan seseorang yang Anda kenal dan mempunyai hubungan; seperti sahabat, kawan, keluarga ataupun orang yang Anda sayangi. Bagi sebagian orang, akan mudah untuk memaafkan orang lain yang tidak dikenal, tapi susah untuk memberi maaf bagi orang yang dikenal. Hal ini berkaitan dengan apa yang menjadi pikiran kita, “Kenapa ia tega berbuat seperti ini?”, “Bukankah ia sahabatku?”, “Bagaimana mungkin?”, dan pikiran-pikiran yang serupa.

Maka, ajukanlah pertanyaan pada orang yang Anda kenal tersebut. Jangan mengajukan pertanyaan yang terkesan menghakimi, seperti: “Kok, kamu seperti itu sih?”, “Bagaimana bisa kamu berbuat seperti itu?”, “Tidak bisa ya kalau tidak terlambat?”, dll. Ajukanlah pertanyaan yang *open ending*, yang terbuka dan memberikan kesempatan adanya jawaban untuk menjelaskan. Seperti: “Apa yang menggagangmu?”, “Apa yang kamu khawatirkan?”, “Apa yang kamu rasakan?”, “Apa yang membuamu kecewa?”, “Bagaimana aku bisa membantumu?”, “Kenapa kamu terlambat lagi?”, dll.

Dalam kehidupan ini, kita pasti pernah merasakan kecewa, sedih, tidak dihargai, disepelekan, dilecehkan, penghinaan, aksi kekerasan, dan peristiwa lainnya yang bisa memicu kemarahan kita. Kemarahan yang dipantik dari hal-hal sepele namun justru membesar karena kita berhadapan dengan orang-orang yang kita sayangi. *Let’s Face Your Anger*, hadapilah kemarahan Anda karena ia adalah sesuatu yang harus kita kalahkan, bukan sesuatu yang justru mengalahkan kita. Sebagai penutup, simaklah penggalan puisi di bawah ini karya William Blake yang berjudul ‘A Poison Tree’.

*I was angry with my friend
 I told my wrath; my wrath did end
 I was angry with my foe
 I told it not, my wrath did grow*

*And I water'd it in fears
 Night and morning with my tears
 And I sunned it with my smiles
 And with soft deceitful wiles*

*And it grew both day and night
 Till it bore an apple bright
 And my foe beheld it shine
 And he knew that it was mine*

*And into my garden stole
 When the night had veil'd the pole
 In the morning glad I see
 My foe outstretched beneath the tree*

Ya, kemarahan ibarat pohon beracun yang terus tumbuh subur di taman hati. Pohon itu tumbuh dengan cepat, bahkan berbuah lebat dan tampak ranum. Namun, ia dapat menelan apa saja karena di bawah pohon kebencian itu, kita kuburkan dan pendam dalam-dalam mereka yang menjadi musuh kita. Orang-orang yang sebenarnya justru harus kita sayangi.

Anger Toward God



Tuhanku
Dalam termangu
Aku masih menyebut nama-Mu

Biar susah sungguh
Mengingat Kau penuh seluruh

Cahaya-Mu panas suci
Tinggal kerdip lilin di kelam sunyi

(Chairil Anwar dalam puisi *Doa*)

Seorang laki-laki mengalami kecelakaan di jalan raya. Karena luka dan benturan cukup keras di kepala, ia mengalami koma selama dua hari. Selama itu pula ia dirawat di rumah sakit. Ketika ia tersadar dan mulai membuka mata, yang dilihatnya pertama kali adalah

Buku ini tidak diperjualbelikan.

wajah cantik dan senyum manis istrinya. Tampak mata istrinya berkaca-kaca karena bahagia. Laki-laki itu, yang mulai bisa menggerakkan tangannya, merab-raba lalu mencari tangan istrinya, kemudian erat menggenggamnya.

“Kamu selalu berada dekat denganku. Ketika aku masih mahasiswa yang sedang berjuang menyelesaikan kuliah, kamu selalu ada di sana, di sisiku, mendorongku, dan terus mendorongku agar bersemangat ...” sang istri membalas perkataan laki-laki itu dengan genggaman erat tangannya. “Ketika aku mulai melamar pekerjaan, kemudian gagal dan gagal, kamu tetap berada di sisiku memberi semangat agar tidak pernah berhenti mencoba dan berusaha hingga akhirnya aku mendapatkan sebuah pekerjaan.” Sang istri makin erat menggenggam tangan suaminya. Matanya semakin berair, berkaca-kaca.

Laki-laki itu mengambil nafas lalu berkata, “Saat kariernku mulai menanjak mencapai puncak, tiba-tiba, karena kebodohan dan kesalahanku hingga membuat perusahaan rugi dan mengakibatkan aku dipecat, kamu tetap berada di sisiku sepanjang waktu untuk menguatkan aku. Kamu memberikan semangat dan membantuku mencari informasi lowongan pekerjaan, hingga hampir setahun, sampai akhirnya aku kembali mendapatkan pekerjaan. Meskipun di tempat kerjaku yang sekarang aku merasa tidak dihargai, tidak dinilai sebagaimana mestinya, tidak mendapatkan promosi jabatan bahkan setelah bertahun-tahun aku hanya melakukan pekerjaan yang sama dari hari ke hari,

dan ... kau tetap berada di sisiku” Perempuan itu tidak kuat menahan air matanya. Ia terharu mendengar perkataan suaminya. Dadanya mulai sesak, setitik air mata mulai menetes membasahi pipi kanannya.

“Dan sekarang, saat aku tergeletak tak berdaya, saat aku tidak ditemani siapa-siapa, kaulah yang kulihat pertama kali di sisiku. Karena itulah, aku ada sesuatu yang benar-benar ingin kukatakan kepadamu. Aku merasa”

Belum selesai laki-laki itu berbicara, sang istri yang sudah tidak kuat lagi menahan kebahagiaannya, lalu menghempaskan dirinya dan memeluk erat suaminya. Ia sangat terharu. Ia menangis tersedu-sedu penuh perasaan.

Laki-laki itu mengambil nafas sekali dengan dalam, dan pada akhirnya ia berkata, “Aku merasa ... kamulah yang membawa nasib sial padaku selama ini!!”

Manusia cenderung menyalahkan orang lain ketika mereka mengalami kegagalan. Tidak peduli apakah orang lain itu memang memiliki andil sebagai penyebab kegagalan atautkah justru orang lain itulah yang selama ini mendukung dan menopang tatkala kegagalan datang menimpa. Ini adalah sifat alami manusia karena sebagian besar manusia tidak mau menerima kenyataan bahwa selain mereka makhluk yang paling sempurna, pada dasarnya mereka adalah makhluk yang tak berdaya, yang penuh kekurangan dan kelemahan.

Anekdote di atas saya nukil dari buku *Mr. Positive Versus Mr. Negative* karya Praveen Verma (2005). Begitu juga, beberapa kisah yang nantinya saya sertakan di bab ini juga dari buku yang

sama. Semoga kisah di atas akan menjadi pembuka ringan dalam pembahasan ‘cukup berat’ kita kali ini: *Anger toward God*, marah kepada Tuhan.

Kenapa ‘cukup berat’? Sebab ada nama Sang Pencipta dalam pembahasan kita kali ini. Sadar atau tidak sadar, diakui atau tidak diakui, kita pasti pernah menyalahkan Tuhan atas apa yang menimpa kita. Kegagalan, keinginan yang tidak tercapai, cita-cita yang kandas di tengah jalan, mimpi yang tidak menjadi kenyataan, nasib yang selalu buruk, ujian yang datang bertubi, tindak kejahatan yang menimpa, sakit yang berkepanjangan dan masih banyak hal lainnya adalah pemicu untuk mengalamatkan kemarahan pada-Nya.

The Root of Anger

Pada saat penderitaan datang bertubi-tubi dan tampak tidak adil, sesekali kita menyalahkan Tuhan bahkan merasa marah pada-Nya. Meskipun, sebagian besar masyarakat percaya bahwa menyalahkan atau marah kepada Tuhan adalah tindakan yang tidak tepat, melanggar norma agama dan menyalahi tata moral, tapi disadari atau tidak, setiap dari kita pernah mengalaminya. Apalagi bagi bangsa kita, orang-orang timur yang masih cukup kuat memegang kepercayaan dan agama sehingga ‘marah kepada Tuhan’ dianggap sebagai sesuatu yang tabu.

Peneliti ilmu kejiwaan meyakini bahwa penderitaan yang panjang bisa memicu timbulnya emosi negatif yang dialamatkan kepada Tuhan. Emosi ini meliputi kekacauan pikiran, hilangnya kepercayaan, dan perasaan sedang mendapat hukuman dari Tuhan. Para peneliti juga menemukan fakta bahwa ‘marah kepada Tuhan’ lebih banyak dialami oleh mereka yang menganggap Tuhan bukan sebagai Sang Pencipta tetapi sebagai sumber energi di alam semesta sebagaimana banyak dipercaya oleh masyarakat barat.

Beberapa hal yang bisa menjadi akar kemarahan terhadap Tuhan:

1. Tidak kuat menanggung beban penderitaan

Manusia sering kali menyalahkan Tuhan atas penderitaan yang tidak diketahui siapa penyebabnya; seperti bencana, kecelakaan, sakit, dan kematian yang tiba-tiba. Terkadang, meskipun penyebab dari penderitaan itu sudah diketahui siapa pelakunya, namun orang-orang masih menyalahkan Tuhan karena akibat kejahatannya yang menyebabkan penderitaan; seperti pikiran kenapa Tuhan mengizinkan sesuatu yang buruk dan jahat menimpa. Hal ini bisa terjadi seperti pada kasus kejahatan seksual, perceraian, dan pembunuhan. (Exline, 2002)

2. Luka dan rasa sakit yang terlampau sering dan besar

Luka akibat kejahatan yang besar akan menciptakan jurang ketidakadilan yang lebih lebar pula daripada luka yang kecil (Worthington, 2003). Semakin besar dan seringnya luka itu terjadi maka semakin susah pula untuk dimaafkan. Begitu pula, seseorang yang merasa tertimpa penderitaan berkali-kali, sering dan berdampak besar, biasanya akan menyalahkan Tuhan atas apa yang selama ini menimpanya. Ia merasa bahwa Tuhanlah yang bertanggung jawab atas apa yang ia alami.

3. Spiritualitas dan kedekatan dengan Tuhan

Studi permintaan menyebutkan kenapa perasaan dekat dengan Tuhan harus dilindungi juga dari perasaan mendendam terhadap Tuhan. Hal ini disebabkan karena: *pertama*, memaafkan terjadi antara dua pihak yang merasa dekat dan telah menjalin hubungan sebelum timbulnya luka akibat permusuhan; *kedua*, nilai spiritualitas diyakini memberi dampak positif dalam proses

memaafkan sehingga seseorang yang ingin dekat dengan Tuhan seyogyanya tidak terlalu sering merasa kecewa atau dendam dengan-Nya.

Exline dan Bushman (2004), juga menambahkan bahwa mereka yang merasa dekat dan percaya dengan Tuhan, tindakan marah terhadap Tuhan adalah satu hal yang tidak bisa diterima secara moral. Kepercayaan yang tinggi bahwa Tuhan merupakan Sang Mahacinta dan Maha Pengampun menjadikan mereka lebih bijak saat memahami kenapa Tuhan menurunkan bencana dan penderitaan, sebab itu tak lain sebagai bagian dari ujian untuk makhluk-Nya.

4. Hubungan interaksi dalam keluarga

Bayangan terhadap Tuhan biasanya juga dibayangkan terhadap sosok ayah dalam sebuah keluarga (Hall, 2004). Dalam kaitannya dengan hal ini, apakah seseorang yang memiliki hubungan buruk dengan ayahnya juga memiliki persepsi yang buruk terhadap Tuhan? Murray dan Swank (2003), melalui hasil penelitian terhadap anak-anak perempuan yang mengalami tindak pelecehan dan kejahatan seksual oleh ayah mereka, ditemukan kenyataan bahwa ternyata mereka juga mempunyai persepsi yang buruk terhadap Tuhan. Meskipun hipotesis ini tidak berlaku pada semua masyarakat karena kondisi-kondisi tertentu, setidaknya bisa diambil pengertian bahwa hubungan dalam keluarga ternyata memberi dampak dan pengaruh atas persepsi seseorang terhadap Tuhan.

Consequences of Anger toward God

1. Dampak terhadap kondisi fisik

Dari hasil sebuah penelitian, Pargament (2001), dari 596 pasien dengan rentang usia 55 tahun ke atas sebagai objek, telah

didapatkan bahwa pengalaman spiritual dan hubungan personal dengan Tuhan ternyata memberi dampak yang cukup berpengaruh terhadap kesehatan bahkan risiko kematian seseorang. Pasien yang mempunyai kondisi spiritualitas dan hubungan dengan Tuhan yang baik rata-rata mempunyai usia 2 tahun lebih lama. Sedangkan pasien yang mempunyai hubungan kurang baik dengan Tuhan, seperti: menyimpan rasa marah, kecewa terhadap Tuhan, merasa diabaikan oleh Tuhan dan mempertanyakan cinta kasih Tuhan biasanya memiliki kondisi fisik yang lebih buruk dan sangat berisiko terhadap tingkat kematian.

2. Dampak terhadap kondisi psikologi

Seringnya seseorang marah terhadap Tuhan dan berlangsung dalam jangka panjang ternyata bisa berakibat pada permanennya tingkat stres dan kemampuan penyesuaian diri yang buruk terhadap lingkungan. Selain itu, marah terhadap Tuhan juga akan memicu depresi berat dan kecemasan berlebihan.

Pargament dan Zinbauer (1998), menyatakan bahwa kemarahan terhadap Tuhan yang berlangsung dalam waktu lama dan tidak segera diselesaikan juga akan memengaruhi *self-esteem* seseorang, menyebabkan depresi, cemas yang berlebihan, mudah marah, kemampuan menyelesaikan masalah yang buruk, dan kurang kasih sayang.

3. Dampak terhadap kondisi spiritual

Seseorang yang sering marah terhadap Tuhan, biasanya juga akan berpengaruh terhadap kondisi spiritualnya. Bahkan, bisa berakibat pada semakin tipisnya kepercayaan terhadap Tuhan maupun agama yang dianut (Pargament dan Zinbauer, 1998). Tahap seperti ini bahkan bisa mendorong seseorang pada kondisi tidak lagi mempercayai adanya Tuhan (ateis/agnostik).

Resolving Negative Feelings toward God

Peneliti studi maafan menyimpulkan bahwa marah yang dialamatkan pada Tuhan, pada beberapa kondisi hampir sama dengan kemarahan intrapersonal yang terjadi pada manusia. Perbedaannya adalah Tuhan tidak bisa menjadi objek sebagai pelaku kejahatan sehingga dari faktor manusia sendirilah yang perlu menemukan cara untuk mengurai kemarahannya pada Tuhan. Satu hal yang bisa dilakukan adalah dengan memercayai bahwa Tuhan akan memberikan ganti yang lebih baik atas penderitaan yang telah dialami (Exline dan Bushman, 2004).

Memahami bahwa Tuhan akan memberi ganti yang lebih baik atas derita yang dialami, bukanlah satu-satunya cara untuk mengurai kemarahan kepada Tuhan. Cara berikutnya adalah dengan menyadari hikmah yang terkandung dari setiap kejadian. Setiap peristiwa yang Tuhan timpakan pasti mengandung maksud dan kebaikan yang tidak bisa langsung diketahui. Hal ini membutuhkan proses dan waktu yang cukup panjang untuk memahaminya. Bagi seseorang yang bisa mengambil hikmah dari setiap kejadian, akan mudah baginya terlepas dari rasa kecewa maupun marah atas apa yang telah Tuhan berikan. Pasti, meski buruk dan pahit, selalu ada pelajaran berharga yang bisa diambil dari setiap peristiwa.

God Gives Us the Very Best

Sadarkah kita bahwa sering kali kita menimbang hubungan kita dengan Tuhan memakai teropong untung rugi. Sering kita menghitung-hitung ujian atau penderitaan yang Ia timpakan kepada kita tanpa mempertimbangkan betapa banyak dan melimpahnya nikmat yang telah diberikan-Nya dengan cuma-cuma. Belum juga kita bersabar, belum juga kita bersyukur, tapi kita kembali

meminta kesenangan yang bertabur tanpa mau berdekat-dekat dan memaknai setiap jalan yang Tuhan sediakan kepada kita.

Seorang laki-laki tidak sengaja meninggalkan pintu bagian belakang rumahnya tidak terkunci. Pada dini hari menjelang pagi, tiga perampok bersenjata masuk ke rumah dan menodongnya. Ketiga perampok menginginkan uang laki-laki itu yang tersimpan di dalam brankas. Karena gemetar oleh rasa takut dan panik, pada saat membuka kunci brankas miliknya, laki-laki itu tidak sengaja menyenggol vas yang berada di sebelahnya. Vas bunga itu pecah, seiring dengan muntahan peluru dari salah seorang perampok kepada laki-laki itu, karena mengira laki-laki itu akan melakukan perlawanan.

Pada pagi harinya, para tetangga yang menemukan laki-laki itu sedang tergeletak bersimbah darah segera membawanya ke rumah sakit. Perlu operasi selama 18 jam untuk mengeluarkan peluru yang bersarang di dalam tubuhnya, dan perawatan intensif selama berminggu-minggu untuk memulihkan kesehatannya. Ia akhirnya diizinkan untuk meninggalkan rumah sakit dengan sedikit sisa proyektil peluru yang masih bersarang di dalam tubuhnya.

Keluarga dan para tetangga menyambut kepulangan laki-laki itu. ketika mereka menanyakan kabarnya, laki-laki itu tersenyum dan merasa sangat baik. Pada sebuah kesempatan yang hangat laki-laki itu menceritakan pengalamannya.

“Hal pertama yang masuk dalam pikiran saya ketika melihat para perampok menodong dengan senjata adalah betapa bodohnya saya. Seharusnya saya mengunci pintu belakang rumah dan telah memastikan semuanya aman sebelum saya tidur.” Ia mengambil jeda, “Ketika saya tergeletak di lantai dengan beberapa peluru di tubuh saya, saya menjadi sadar bahwa saya hanya mempunyai dua pilihan: saya memilih untuk hidup atau saya memilih untuk mati. Kemudian saya memutuskan untuk memilih tetap hidup.”

Teman-teman dan para tetangga yang mendengarkan kisah laki-laki itu bertanya-tanya apakah dia tidak merasa takut. Laki-laki itu dengan tenang menjawab, “Dokter dan paramedis yang menangani saya bekerja dengan baik, mereka sangat hebat. Mereka terus memberitahu saya bahwa saya akan baik-baik saja. Tetapi saat mereka membawa saya ke ruang gawat darurat lalu melihat ekspresi wajah mereka yang tiba-tiba suram dan tampak tidak ada lagi yang bisa mereka lakukan, saya menjadi benar-benar takut. Mereka seperti berkata, “Kita tidak mungkin menyelamatkan laki-laki ini.” Saat itulah saya berpikir bahwa saya harus benar-benar bertindak, harus benar-benar mengambil pilihan yang tepat jika saya ingin tetap hidup.

Laki-laki itu melanjutkan ceritanya, “Pada saat seorang perawat mendekati saya dan mengajukan pertanyaan apakah saya alergi terhadap sesuatu, saya segera menjawabnya dengan sekuat tenaga, ‘Ya!!!’” Perawat itu tampak kaget, begitu juga dokter dan

tenaga paramedis yang berada di ruangan itu. Semua orang melihat ke arah saya dan semua menghentikan pekerjaan menunggu jawaban saya. Saya mengambil napas kemudian berteriak, “Peluru!!!” Di atas tawa terbahak-bahak mereka, saya memberitahu mereka, “Saya memilih untuk hidup. Bedah saya seolah-olah saya hidup, bukan mati”

Laki-laki itu memilih untuk hidup. Ia memilih bertanggung jawab atas apa yang telah menimpanya. Meskipun apa yang menimpanya adalah mutlak kehendak Tuhan, tapi laki-laki itu berkehendak untuk mengambil nasibnya sendiri setelah peristiwa yang menimpanya. Ia memilih untuk tidak menyesali kelalaian dan kebodohan yang ia lakukan: lupa mengunci pintu belakang rumahnya. Ia juga tidak menyalahkan Tuhan atas apa yang menimpa dirinya, hingga hampir-hampir saja ia kehilangan nyawa. Rasa tanggung jawab dan sikap yang dimilikinya untuk melihat segala sesuatu dari segi positif adalah langkah awal dalam menjalani hidup yang lebih bahagia dan lebih sehat. Baik itu dalam mempertahankan apa yang sudah kita dapatkan, mendapatkan apa yang kita inginkan, mencapai tujuan-tujuan hidup hingga hidup dengan tujuan jangka panjang.

Kita semua memiliki kemampuan untuk menghidupkan sisi positif. Kita semua membuat keputusan sejak bangun di pagi hari, apakah hari itu akan menjadi hari yang positif, hari yang negatif atau hari yang susah. Semuanya adalah pilihan dan tanggung jawab kita masing-masing. Bahwa Tuhan menghendaki kita berjalan di atas rencana-Nya, dan sebagai makhluk yang tunduk dan tidak memiliki kuasa, kita akan menjalani rencana-Nya tanpa bisa mengelak sedikit saja. Apakah Tuhan akan memberi kita ujian

dalam bentuk derita yang maha, atau justru akan menguji kita dengan kesenangan dan kelapangan, itu sepenuhnya adalah hak dan kehendak-Nya.

Maka, bukanlah tindakan yang tepat bagi kita untuk merasa kecewa, ingkar, tidak bersyukur, berburuk sangka, marah, menggerutu, bahkan mengutuk Tuhan. Karena sesungguhnya nikmat dan kesenangan yang Ia anugerahkan kepada kita ternyata *jauh, jauh, jauh* lebih banyak dibanding kesusahan yang kita rasakan.

*Tuhanku
Aku hilang bentuk
Remuk*

*Tuhanku
Aku mengembara di negeri asing*

*Tuhanku
Di pintu-Mu aku mengetuk
Aku tidak bisa berpaling*

(Chairil Anwar dalam puisi *Doa*)

Forgiveness and Healing Process



*“Truth, like gold, is to be obtained not by its growth,
but by washing away from it all
that is not gold.”*

(Leo Tolstoy)

Kebenaran, seperti halnya emas, didapatkan bukan karena ia tumbuh, tapi diperoleh dengan cara menyingkirkan semua yang bukan emas. Apa yang dikemukakan oleh Leo Tolstoy di atas memang benar adanya. Sering kali, kebenaran itu sangat dekat dengan ketidakbenaran. Bisa jadi malah bercampur dan berkelindan. Ketidakbenaran menyelimuti kebenaran sehingga untuk menyingkap kebenaran sejati itu kita harus jeli, mampu memilah, dan pandai menyingkirkan semua yang bukan kebenaran.

Satu hal yang dianggap sebuah kebenaran oleh para peneliti studi maafan adalah, bahwa seseorang yang tidak memiliki kemampuan untuk memaafkan, akan mudah baginya terserang penyakit baik fisik maupun psikis. Sejarah penelitian ilmu kejiwaan telah menyebutkan bahwa seseorang yang senang menyimpan

Buku ini tidak diperjualbelikan.

dendam, benci, dan amarah biasanya juga mempunyai riwayat yang kurang baik pada kesehatannya. Mulai dari ketidakstabilan emosi, tekanan darah tinggi, penyakit jantung hingga sistem kekebalan tubuh yang buruk.

Beberapa peneliti bahkan memfokuskan diri untuk meneliti hubungan antara memaafkan—tidak memaafkan dan pengaruhnya terhadap kesehatan serta penyakit yang ditimbulkannya. Lebih jauh, Berry dan Worthington, 2001, menjelaskan bahwa meskipun belum ada bukti secara klinis tentang pengaruh memaafkan—tidak memaafkan terhadap penyakit dan kesehatan tubuh, tapi dari kenyataan di lapangan telah didapatkan bahwa sikap mental ini ternyata berpengaruh terhadap kondisi kejiwaan, tingkat stres, depresi, tekanan darah bahkan sampai kesehatan kulit.

Once Again about Forgiveness

Untuk lebih memahami apa sebenarnya yang dimaksud dengan proses memaafkan, di bawah ini akan saya kutipkan kompilasi yang ditulis oleh seorang peneliti studi ‘permaafan’, Enright (1992). Karena banyaknya hal yang terlibat dalam proses memaafkan ini, maka perlu bagi kita untuk sedikit lebih jeli dalam mengoreksi dan melihat lagi apakah yang selama ini kita lakukan sudah termasuk dalam kategori memaafkan atau bukan.

Memaafkan hanya terjadi antara Anda dengan orang lain. Meskipun rasa sakit yang kita derita bisa disebabkan oleh bencana alam, peperangan, maupun objek yang tidak nyata, tetapi seseorang tidak bisa menyalahkan atau memaafkan itu semua. Fakta menunjukkan bahwa kekuatan dan efektivitas memaafkan hanya terjadi antarmanusia.

Memaafkan menjadikan Anda merasa iba akan rasa sakit yang diderita oleh orang lain. Seseorang tidak akan mampu

memberikan maaf, jika ia sendiri tidak bisa merasakan rasa sakit dan penderitaan orang lain. Dengan kata lain, proses memaafkan akan membuat kita belajar untuk lebih berempati dan berbelas kasih terhadap orang lain.

Memaafkan membuat Anda melihat persoalan dari banyak sisi. Benar atau salah, baik atau buruk, korban, atau pelaku kejahatan, terkadang hanya terletak dari sudut pandang mana kita melihat persoalan itu. Meskipun kebenaran objektif tetap ada, namun dalam proses memaafkan kita harus lebih bijak untuk melihat dan memahami persoalan dari banyak sisi. Bukan hanya dari pandangan pribadi, melainkan juga dari sisi orang lain di luar kita.

Memaafkan hanya akan terjadi jika seseorang mempunyai rasa dan nilai keadilan. Seseorang tidak akan mampu menyadari apakah telah terjadi penindasan moral atau tidak ketika dia tidak memiliki rasa dan nilai keadilan. Penegakan keadilan terhadap sebuah tindak kejahatan akan memberikan arti baru dimana kita akan melihat sisi berbeda dari dunia.

Pelaku kejahatan tidak membutuhkan maaf. Namun di sisi lain, kata maaf yang diberikan, sering kali justru membuat pelaku kejahatan merasakan penyesalan, meskipun maaf yang kita berikan bukan atas dasar pamrih agar pelaku kejahatan merasakan penyesalan. Inilah salah satu karakteristik dari proses memaafkan: tidak ada pamrih atau syarat apa pun.

A Wider View about Unforgiveness

Worthington (2001), mendefinisikan bahwa yang dimaksud dengan *unforgiveness* (tidak memaafkan) adalah sekumpulan emosi negatif (seperti dendam, perasaan terluka, marah, benci, permusuhan, dan ketakutan) yang tertinggal dan masih dirasakan

korban terhadap pelaku kejahatan. Worthington juga menjelaskan bahwa *unforgiveness* pada dasarnya adalah respon terhadap stres dan perasaan tertekan yang bisa memengaruhi kesehatan. *Unforgiveness* juga sangat berbeda dengan emosi yang baru saja muncul karena respon terhadap peristiwa yang baru dialami. Sebab *unforgiveness* sejatinya adalah luka yang telah mengendap cukup lama.

Sedangkan *forgiveness* (memaafkan), Worthington menjelaskan bahwa *forgiveness can be seen as one of many ways to reduce or avoid unforgiveness*, 'memaafkan' dapat dilihat sebagai salah satu cara untuk mengurangi ataupun menghindari 'tidak memaafkan'. 'Memaafkan' juga tidak hanya berfungsi untuk mengurangi efek negatif dari emosi, pikiran, motivasi, dan sikap yang ditunjukkan korban kepada pelaku kejahatan, tetapi 'memaafkan' juga akan meningkatkan emosi dan perspektif positif korban, seperti empati, harapan, dan belas kasih.

Di bawah ini adalah penjelasan yang berkaitan dengan pengaruh, efek, maupun risiko dari *unforgiveness* (tidak memaafkan):

Tidak memaafkan akan berpengaruh terhadap risiko kesehatan. Risiko yang ditimbulkan atas pilihan untuk 'tidak memaafkan' meliputi fisiologis, psikologis, sikap, dan tingkah laku sehingga bisa berdampak pada terganggunya fungsi kesehatan. Bukan hanya itu, Worthington dan Scherer (2004), juga menyebutkan bahwa 'tidak memaafkan' bisa mengakibatkan stres kronis yang jika dibiarkan bisa memengaruhi kondisi kejiwaan seseorang. Telah ditemukan bukti juga bahwa senyawa kimiawi seseorang yang memilih untuk 'tidak memaafkan' ternyata hampir sama dengan seseorang yang mengalami stres kronis.

Tidak memaafkan berhubungan langsung dengan emosi yang mampu meningkatkan risiko kesehatan. Kemarahan, dendam,

kebencian, permusuhan, perasaan terluka, ketakutan merupakan alasan, dan unsur pokok dalam pilihan untuk 'tidak memaafkan'. Kumpulan emosi negatif ini telah diyakini sebagai pemicu timbulnya penyakit dan gangguan kesehatan. Sebagai contoh, Hogan dan Linden (2004), telah melakukan serangkaian penelitian mengenai pengaruh dan akibat yang ditimbulkan kemarahan terhadap tekanan darah seseorang. Dari 159 pasien penderita hipertensi yang mereka amati, disimpulkan bahwa kemarahan ternyata dapat memicu naiknya tekanan darah seseorang.

Sikap yang muncul dari pilihan untuk 'tidak memaafkan' ternyata bisa mengakibatkan terganggunya kesehatan. Seseorang yang memilih untuk 'tidak memaafkan' biasanya akan mengucilkan diri dari masyarakat. Mereka memilih untuk menghindar daripada bersosialisasi dengan lingkungan dimana mereka tinggal. Sikap ini bisa mengakibatkan mereka kehilangan teman-teman, sahabat bahkan keluarga yang sebenarnya bisa mendukung dan memberi energi positif pada kondisi kesehatannya, fisik maupun psikis. Kemarahan, dendam, benci, bayangan masa lalu, dan sikap permusuhan yang ditunjukkannya bisa jadi menyebabkan orang-orang terdekat menjadi malas dan tidak lagi mau bergaul dengannya. Sikap yang muncul dari 'tidak memaafkan' inilah yang akan menghalangi seseorang dari interaksi dan sosialisasi dengan lingkungannya, padahal interaksi dan sosialisasi tersebut bisa sangat bermanfaat terhadap kesehatan jiwanya.

Forgiveness and Reducing the Risk of Health

Toussaint (2001), melakukan penelitian terhadap 1.423 responden dan menemukan hubungan antara memaafkan kesalahan orang lain dengan kesehatan fisik dan mental seseorang yang berbeda-beda tergantung usia. Memaafkan orang lain ternyata sangat berpengaruh terhadap kesehatan fisik dan mental mereka

yang berusia di atas paruh baya dan usia dewasa dibandingkan anak-anak maupun remaja. Pengaruh positif dari memaafkan ini, antara lain: (a) efek langsung pada kondisi fisiologis, terutama pada sistem kekebalan tubuh, (b) sebagai informasi positif pada pengalaman emosional, (c) sebagai sumber psikologis atas pernyataan perasaan positif, (d) menjadi jalan dimana *mood* dapat memotivasi sikap dan tingkah laku yang sehat, (e) penyebab datangnya dukungan sosial.

Fredrickson dan Levenson (1998), menemukan bahwa emosi positif jenis tertentu bisa meningkatkan proses pemulihan seseorang yang menderita penyakit jantung. Banyak penelitian yang mempelajari hubungan antara emosi positif dan negatif terhadap unsur darah tertentu yang berperan dalam sistem kekebalan tubuh. Dari hasil penelitian itu didapatkan bahwa emosi positif membantu meningkatkan kekebalan tubuh, sedangkan emosi negatif melemahkan sistem kekebalan tubuh. Bahkan efek dari emosi positif dan negatif ini—dalam jangka panjang—bisa memengaruhi panjang-pendek usia seseorang.

Penggunaan *forgiveness* (memaafkan) sebagai salah satu bentuk terapi juga diterapkan pada penderita HIV/AIDS. Penggunaan terapi memaafkan ini ternyata cukup efektif karena biasanya penderita HIV/AIDS juga mengalami depresi dan tekanan karena penyakit yang ia derita. Terlebih ketika lingkungan sosial dan keluarga tempat ia tinggal mulai mengucilkan dan tidak menerima karena khawatir tertular penyakit HIV/AIDS yang diderita, maka dikhawatirkan penderita penyakit HIV/AIDS ini menjadi semakin parah.

Temoshok (2004), seorang peneliti yang mempelajari efektivitas dan dampak penggunaan *forgiveness* (memaafkan) sebagai salah satu terapi bagi penderita HIV/AIDS, menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang cukup signifikan terhadap

kondisi psikoneuroimmunologi dan sikap psikososal penderita HIV/AIDS. Penderita yang mampu memaafkan dan dimaafkan ternyata mengalami perkembangan yang cukup bagus dengan ditunjukkannya tingkat penurunan stres, meningkatnya *self-esteem* dan *self-respect*, sikap yang lebih adaptif, meningkatnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar, sampai meningkatnya reaksi sistem kekebalan tubuh—dimana semua hal itu membantu dalam proses penyembuhan dan pemulihan kesehatan penderita HIV/AIDS.

Meningkatnya proses pemulihan pasien yang diperoleh dari penggunaan terapi *forgiveness* (memaafkan) ternyata mendorong banyak peneliti untuk mengembangkan dan memperluas bentuk pemanfaatannya. Salah satunya adalah yang telah dilakukan Fitzgibbons (1986) yang mengklaim bahwa ‘memaafkan’ ternyata mampu membebaskan pasien dari himpitan ingatan pahit masa lalu sehingga membantu menurunkan tendensi mereka untuk melampiaskan kemarahan yang akan berakibat buruk pada proses sosialisasi dan interaksi mereka di masyarakat. Sebagian peneliti bahkan mengatakan bahwa *forgiveness* (memaafkan) diklaim dapat membantu memulihkan hubungan yang rusak, membantu mengurai kesedihan, rasa kehilangan, perasaan bersalah, kecurigaan, dan tuduh-menuduh.

Peneliti lain, Freedman dan Enright (1996), juga telah menggunakan *forgiveness* (memaafkan) untuk membantu memulihkan keadaan dari para korban pelecehan seksual usia remaja yang dilakukan oleh saudara kandung atau bahkan orang tua mereka sendiri. Dari penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa korban yang bersedia diterapi dengan *forgiveness* (memaafkan) ternyata memberikan perkembangan yang lebih bagus dibanding korban yang proses terapinya tidak melibatkan *forgiveness* (memaafkan). Para pasien itu memperlihatkan sikap dan emosi positif yang ditunjukkan dengan tingkat harapan mereka yang

semakin tinggi, menurunnya tingkat kecemasan dan semakin berkurangnya depresi yang mereka alami.

Can't Forgive, Won't Forgive

“Nothing in life is to be feared. It is only to be understood.”

(Marie Curie)

Tidak ada yang perlu ditakutkan dalam hidup ini, semuanya hanya butuh dipahami. Ya, tidak ada yang benar-benar kita takutkan jika saja kita pandai memahami dan mengerti apa yang tersimpan di balik setiap kejadian. Tapi pada ghalibnya, kita tidak mampu atau bahkan tidak berusaha untuk benar-benar mau menggali hikmah apa sebenarnya yang terkandung di setiap peristiwa yang menimpa kita. Padahal sebenarnya, jika saja kita sedikit mau menyadari dan memahami apa yang menjadi kekhawatiran kita, niscaya apa yang kita alami di dunia ini—seburuk apa pun itu—tidak akan memengaruhi hidup kita karena semuanya itu tak lain adalah sebuah proses yang harus kita jalani sebagai bagian dari alur kehidupan.

Kejahatan, peristiwa buruk, hal-hal tidak baik yang kita alami terkadang membuat kita untuk tidak mampu memaafkan—mungkin karena seringnya peristiwa itu menimpa kita atau karena sangat beratnya beban yang harus diderita. Egeberg dan Raiter dalam bukunya *The Forgiveness Myth* (2008) mengatakan bahwa melupakan dan menghapus memori tentang seseorang yang telah melakukan kejahatan kemudian fokus terhadap diri sendiri dan fokus terhadap apa yang dibutuhkan ternyata bisa menjadi alternatif bagi mereka yang *'can't forgive, won't forgive'* (tidak bisa

dan tidak mampu memaafkan). Meskipun 'memaafkan' jauh lebih efektif dan lebih berpengaruh dalam mereduksi hal-hal negatif yang ditimbulkan.

Mereka menjelaskan, meski seseorang beranggapan bahwa telah berhasil memaafkan, namun suatu ketika perasaan terluka itu dapat muncul kembali dan menjadi ingatan yang tidak bisa hilang. Hal ini adalah manusiawi, bahkan, Egeberg dan Raiter menambahkan, sebagai alternatif bagi mereka yang tidak bisa dan tidak mampu memaafkan, merasakan dan berpikir tentang rasa sakit yang dialami justru diperbolehkan, agar dengan itu para korban bisa fokus untuk menyembuhkan diri dan menyadari apa yang sebenarnya saat ini sedang mereka butuhkan.

Daniel Goleman (2006), seorang psikolog dan pengarang buku *Emotional Intelligence dan Social Intelligence*, juga menyebutkan bahwa memaafkan itu bukanlah mengampuni/memaklumi sebuah tindak kejahatan, melupakan apa yang terjadi, atau harus berdamai dengan pelaku kejahatan. Tetapi, memaafkan adalah menemukan kembali jalan untuk membebaskan diri dari cengkeraman obsesi rasa sakit. Artinya, memaafkan sebenarnya berhubungan dengan diri kita sendiri, dan tidak ada kaitannya dengan orang lain, sebab manfaat dari memaafkan adalah untuk kepentingan kita sendiri.

Studi Goleman tentang orang-orang yang telah melewati masa-masa permusuhan, menunjukkan sebuah fakta bahwa jika mereka sering mengingat kejadian atau pelaku kejahatan yang dibenci, tubuh mereka akan merespon dengan naiknya tingkat kemarahan yang tak terkendali dan beralasan, dimana hal ini dipicu oleh meningkatnya hormon pemicu stres, naiknya tekanan darah serta melemahnya sistem kekebalan tubuh. Sedangkan, bagi seseorang yang mampu melepaskan dirinya dari kebencian dengan memaafkan, telah didapatkan bahwa tubuh akan memberikan

respon dengan menurunnya tekanan darah, melambatnya detak jantung, mengurangi hormon stres yang berlebih serta mampu meredakan rasa sakit dan penderitaan.

“To Be Social is To Be Forgiving”

Ingatkah kita, sebuah kalimat bijak yang berbunyi, *“We make a living by what we get, but we make a life by what we give.”* Kita membuat tempat tinggal dengan apa yang kita dapatkan, tapi membuat kehidupan dengan apa yang kita berikan. Memberi, sejatinya tidak akan pernah menghabiskan apa yang kita miliki. Karena dengan cara yang ajaib, Sang Pencipta akan mengirim keberkahan-keberkahan sebagai pengganti dari apa yang kita beri itu dengan sesuatu yang lebih baik, lebih istimewa dan lebih berharga.

Hidup bersosialisasi, bertetangga, bermasyarakat, berbaaur dan berinteraksi dengan lingkungan di sekitar kita merupakan ritme harian yang kita jalani sebagai makhluk hidup. Sebagaimana yang kita pahami, *to be social is to be forgiving*, bersosialisasi sebenarnya adalah bersiap untuk memaafkan. Kenapa? Karena akan ada banyak kejadian yang akan membuat kita untuk lebih banyak memaafkan. Mulai dari kesalahan sepele yang tidak perlu diributkan hingga kejadian yang membekaskan luka dan tidak akan pernah hilang.

Saat kita menyadari bahwa ‘memaafkan’ sebenarnya menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kita—sebagai manusia dan bagian alam semesta—maka pada saat itulah kita akan mampu melihat segala hubungan, sebab akibat, peristiwa dan setiap kejadian di dunia ini dengan sudut pandang yang lebih bijak dan berbeda. Kita akan mulai mengevaluasi diri dan mulai menata ego yang kita miliki. Proses evaluasi ini juga akan menuntun kita

agar tidak selalu menimpakan kesalahan pada orang lain juga menyadari bahwa rasa sakit yang kita rasa atas sebuah peristiwa pada hakikatnya adalah sebuah pilihan juga.

Saat kita memutuskan untuk memikul tanggung jawab atas kehidupan kita sendiri, maka pada waktu itulah kita sejatinya sedang belajar untuk menerima kehidupan sebagaimana adanya. Kita tidak akan melihat orang lain sebagai sebab dari segala perubahan, juga tidak akan menyalahkan orang lain kenapa kita berhenti tumbuh. Jika perubahan itu terjadi, sebenarnya ia berubah dari dalam, dan jika kita berhenti tumbuh, maka kita sendirilah yang sebenarnya tidak menghendaki diri kita untuk tumbuh.

Paul Ferini (1991), mengatakan bahwa ‘memaafkan’ akan membebaskan kita dari penjara pikiran dan akan mengantarkan kita pada pintu yang akan membuat hidup kita lebih bercahaya. Ia menyebut pintu itu sebagai *compassion* (belas kasih). *Compassion bears the pain of the past. It does no longer try to accuse, to suppress, to condemn, and hurt.* Rasa belas kasih akan menahan rasa sakit di masa lalu. Tak perlu lagi mencoba untuk menuduh, menindas, mengutuk dan menyakiti. Memori tentang masa lalu akan membawa kita pada penderitaan dan luka yang tak pernah hilang. Tetapi dengan berbelas kasih, kita akan mampu melepaskan diri dari rantai ingatan itu, dan membebaskan kita menuju hidup yang baru.

“Happiness can not be travelled, owned, earned, or consumed.

Happiness is the spiritual experience of living every minute with love, grace, and gratitude.”

(Denis Whitley)

Families and Forgiveness



Mama menyerah. Ia memilih lari dan meninggalkan kami berdua di rumah. Ia sudah tidak kuat lagi dengan perlakuan kejam papa. Bukan hanya cacian dan makian, tetapi mama sering kali menjadi sansak hidup bagi papa. Dipukul, ditendang, diseret, dijambak, diludahi, dan bermacam perlakuan buruk lainnya telah berkali-kali menimpa mama. Dan, seperti mama yang aku kenal, mama tidak pernah melawan papa.

Meski demikian, kami tetap kecewa dengan mama. Kenapa mama tidak bertahan di rumah dengan pertimbangan ada kami berdua—aku dan adik laki-lakiku—yang lebih membutuhkan kasih sayangnya dibanding penderitaan akibat kekejaman papa? Kenapa mama tidak bisa menahan egonya untuk mencari perlindungan dan rasa aman dibanding keinginan untuk membesarkan kami berdua? Kenapa mama tidak bertahan di rumah dan memilih untuk melawan perlakuan buruk papa? Kenapa mama harus lari? Kenapa mama memilih meninggalkan kami?

Buku ini tidak diperjualbelikan.

Kami tidak pernah menemukan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan itu. Hanya kenangan, saat mama masuk ke dalam kamar kami dengan bibir pecah dan berdarah, pipinya lebam dan lingkaran matanya yang menghitam bekas pukulan papa. Mama menangis sambil memeluk kami. Di luar, papa berteriak-teriak dan memaki mama. Kemudian suara pintu rumah yang berdebam karena dibanting papa. Selanjutnya, sepi, hanya isak tangis mama dan air matanya yang menetes di pipi dan membasahi leherku.

Kami berdua tumbuh dalam keras dan kejamnya perlakuan papa. Tapi, selama waktu itu, entah kenapa kami bisa menerima keadaan papa. Meski tiap malam papa pulang sambil mabuk, merokok, memaki-maki, meracau tak karuan, tapi kami menyayangi papa. Sebab papalah yang selama ini merawat, menyekolahkan dan membiayai kehidupan kami. Mungkin karena kami merasa bahwa hanya papa lah orang tua yang kami miliki. Dan, selama waktu itu pula, kami belajar untuk semakin membenci mama atas pilihannya meninggalkan kami.

Waktu semakin berlalu. Kami telah tumbuh menjadi dewasa. Papa tidak lagi seperti dahulu karena usia telah mengalahkan kekejaman dan perlakuan kasarnya. Ia berubah menjadi laki-laki yang lemah. Tubuh dan kondisi fisiknya tampak jauh lebih tua daripada usia sebenarnya. Ia tidak lagi mampu bekerja. Kami berdualah yang sekarang merawat papa. Di usianya yang semakin senja, sering kali papa menangis,

mengingat perlakuan kasarnya terhadap mama. Papa sadar, bahwa kepergian mama adalah karena kesalahan yang telah dilakukannya, adalah karena perlakuan-perlakuan buruknya.

Kami berpikir, bahwa saat inilah, saat yang paling tepat untuk membawa mama kembali ke rumah. Perubahan yang dialami papa juga menyadarkan pandangan kami terhadap mama. Kami tidak lagi membencinya. Kami telah memaafkan mama. Kami justru menginginkannya, seperti besarnya keinginan kami agar keluarga kami kembali utuh. Tetapi, bukankah ia telah meninggalkan kami selama lebih dari dua dasawarsa? Dimanakah mama sekarang? Apakah mama mau kembali pulang ke rumah? Lalu, apakah mama telah siap memaafkan perlakuan-perlakuan buruk papa di masa silam?

Begitulah, dengan cara yang sangat rahasia dan tak kami sangka, Tuhan mempertemukan kami dengan mama. Tentunya, setelah sekian lama kami mencari keberadaan mama. Dari para saudara, teman karib mama, sahabat, dan orang-orang yang sekiranya tahu keberadaan mama. Setelah pertemuan yang melelahkan, akhirnya kami berhasil membujuk mama. Demikianlah, bukan hanya *life is a circle of coincidence*, tetapi juga *life is a large gather of miracles*.

Pertemuan mama dengan papa, setelah lebih dari dua dasawarsa menjadi obat atas kerinduan utuhnya keluarga kami selama ini. Papa meminta maaf kepada mama berkali-kali, berkali-kali dan berkali-kali. Cacian,

makian, tamparan, pukulan dan berbagai macam perlakuan buruk di masa lalu kini berubah menjadi tangis haru kebahagiaan. Kami tidak bisa berbicara. Hanya isak tangis, pelukan, dan berkali cium kehangatan.

A Very Gently Cooking



*“Govern a family as you would cook
a small fish—very gently!”*

Menjalankan biduk rumah tangga memang hampir sama sebagaimana jika kita akan memasak ikan berukuran kecil—sangat lembut. Ini adalah pepatah Cina kuno, kadang juga ada yang menyebut bahwa kalimat bijak ini berasal dari ucapan Confusius. Memang, menjalankan bahtera rumah tangga harus ekstra hati-hati, pelan-pelan, sangat lembut, tidak boleh terlalu keras, tidak terburu-buru, sabar, dan bermacam tindakan yang menuntut kita untuk tidak boleh gegabah. Sedikit saja kelalaian maka ikan kecil yang kita olah akan rusak berantakan, hancur tak berbentuk, sebelum sempat diolah menjadi makanan yang mantap.

Pertengkaran, konflik, egosentris, ketidakcocokan, perbedaan pendapat, silang sengketa, pengelolaan emosi yang buruk, salah paham, karakter keluarga yang bertolak belakang, perbedaan suku, komunikasi yang tidak sehat, dan bermacam penghambat lainnya adalah beberapa di antara banyak bagian yang menyusun warna sebuah keluarga. Seperti empedu dan kotoran yang berada di

Buku ini tidak diperjualbelikan.

dalam perut ikan. Bagian-bagian yang acapkali kita namai bagian ‘tidak enak’ yang selalu menyertai dan menjadi ‘bumbu’ rumah tangga. Semuanya pasti dialami oleh mereka yang menjalankan kemudi keluarga. Tinggal pandai-pandainya saja, apakah ‘bumbu’ itu tambah menyedapkan, menguatkan rasa masakan, atau justru bikin tidak karuan, rusak berantakan.

Hargrave (1994), seorang peneliti masalah keluarga dan perkawinan yang memfokuskan pada studi maafan, menyatakan bahwa untuk melampaui permasalahan interpersonal dan untuk mencapai titik maafan, sebuah keluarga setidaknya harus melewati dua macam proses, yaitu: menghilangkan kecurigaan dari berbagai macam tuduhan (*exoneration*) dan memaafkan (*forgiveness*).

Hargrave menjelaskan lebih jauh bahwa masing-masing komponen yang membentuk keluarga harus benar-benar memahami peran dan fungsinya. Untuk inilah diperlukan kedewasaan dalam menyikapi setiap persoalan. Dalam berumah tangga dibutuhkan adanya wawasan dan pengetahuan yang luas tentang hak dan tanggung jawab masing-masing anggota keluarga. Ayah, ibu, anak maupun anggota keluarga yang lain mempunyai peranannya masing-masing. Mereka harus memahami batas-batas tanpa harus keluar dari tanggung jawab dan melanggar hak yang lain, terbuka untuk menyelesaikan konflik, dan memberi kesempatan bagi masing-masing anggota keluarga untuk memperbaiki kesalahan.

Hal senada juga disampaikan oleh peneliti studi maafan lainnya, Worthington (1998), yang menyatakan bahwa proses memaafkan di dalam sebuah keluarga akan berjalan lancar jika melibatkan tiga hal: empati (*empathy*), kerendahan hati (*humility*), dan komitmen (*commitment*). Empati akan menghasilkan kepedulian untuk ikut merasa dan saling berbagi. Kerendahan hati akan memudahkan seseorang mengesampingkan ego pribadi

dan mengutamakan kepentingan yang lebih besar. Sedangkan komitmen akan mengikat simpul-simpul perekat rumah tangga menjadi semakin kokoh, erat, dan kuat.

Siapa pun yang memutuskan untuk berumah tangga dan membangun sebuah keluarga harus selalu siap menghadapi segala tantangan di depan. Tak ada jalan menikung, berputar, apalagi ke belakang karena waktu selalu berjalan ke depan. Semuanya penuh dengan misteri, sebagaimana misterinya perkawinan itu sendiri. Tak ada yang bisa meramalkan apa yang akan terjadi di jalan hadapan. Tak ada juga yang bisa memastikan apakah rumah tangga yang kita bangun akan berjalan seperti film-film roman yang berakhir dengan peluk cium kebahagiaan dan canda tawa riang, atau justru sebaliknya: prahara yang tak kunjung padam membelit rumah tangga dan menghancurkan seluruh sendi-sendi keluarga.

Maka, di sinilah Anda perlu untuk sejenak beristirahat. Melapangkan hati, melebarkan dada, mendinginkan kepala, dan menjenguk kembali jejak yang telah Anda tinggalkan. Apakah prestasi atukah hukuman? Apakah bahagia atau duka? Apakah tawa atau luka? Apakah kenangan atukah sesuatu yang harus dilupakan? Apakah sepoi atukah badai? Sudahkah menjadi tempat kembali atau justru menjadi alasan bagi kita untuk selalu meninggalkan pergi? Benarkah yang kita bangun adalah keluarga atau hanya sekumpulan tubuh berisi nyawa?

Mari kita belajar!

The Art of Battle



“All married couples should learn the art of battle as they should learn the art of making love. Good battle is objective and honest—never vicious or cruel. Good battle is healthy and constructive, and brings to a marriage the principle of equal partnership.”

(Ann Landers)

Setiap pasangan yang menikah harus belajar bagaimana seni bertengkar sebagaimana mereka mempelajari seni dalam bercinta. Pertengkar yang baik adalah yang objektif dan jujur—tidak pernah kejam atau melibatkan kekerasan. Pertengkar yang baik adalah yang sehat dan membangun, serta mendorong terbentuknya pernikahan yang penuh dengan prinsip hubungan kesetaraan.

Memang benar, pertengkar yang terjadi dalam rumah tangga kita juga memerlukan seni untuk mengelolanya. Sebuah teknik sederhana yang bisa dipelajari dan dilakukan oleh siapa saja. Kemampuan yang tidak membutuhkan ilmu pengetahuan

'njlimet' maupun bangku kuliah agar bisa menguasainya. Syaratnya sederhana, seperti yang disampaikan Worthington: *empathy*, *humility*, dan *commitment*. Anda hanya perlu membuka pintu empati, ruang kerendahan hati, dan komitmen untuk terus berbenah dari hari ke hari.

Keberhasilan dalam mengelola sebuah pertengkaran (konflik) sangat dipengaruhi dari sejauh mana pengenalan kita terhadap emosi dan kepribadian dari masing-masing pasangan. Kedua hal itu bersifat sangat subjektif dan memperlihatkan reaksi yang berbeda dari setiap orang. Sebagaimana pemahaman tentang emosi itu sendiri, dimana emosi adalah *reaksi subjektif terhadap sesuatu di dalam lingkungan, yang biasanya didapat dari pengalaman kognisi terhadap kenyamanan ataupun ketidaknyamanan, yang secara umum diiringi dengan perubahan fisiologis (detak jantung yang cepat, meningkatnya hormon), yang sering diekspresikan dalam bentuk perilaku yang tampak.*

Bentuk dari emosi ini bisa bermacam-macam, bisa negatif maupun positif. Seperti kemarahan, senang, iri, cemburu, cinta, benci, dendam, dan sebagainya. Ekspresinya pun bisa bermacam-macam, seorang yang sedang marah bisa saja berteriak, memaki, mencaci, wajahnya merah padam, melotot bahkan bisa sampai merusak barang-barang di sekitarnya. Namun, ada pula yang marah dengan cara diam, menghindari, tidak mau berbicara, menyembunyikan diri dari orang lain, atau bahkan merusak dan menyakiti dirinya sendiri sebagai bentuk ekspresi kekesalan dan kemarahannya.

Karena subjektivitasnya inilah, maka setiap orang mempunyai ekspresi yang berbeda-beda dalam bereaksi terhadap sesuatu yang bisa memancing emosi. Contoh sederhananya adalah yang kerap terjadi di lingkungan kerja ketika Anda tidak sengaja keliru dalam menyusun laporan kerja. Atasan Anda atau partner kerja

Anda mungkin akan marah besar begitu mengetahui *report* yang Anda susun ternyata keliru, sebab hal ini juga akan memengaruhi kinerja mereka. Namun, ada juga yang memaafkan dan langsung memaafkan karena tahu Anda sudah berusaha maksimal dan kesalahan yang Anda buat ini jarang terjadi.

Selain emosi, hal penting lain yang perlu Anda pahami adalah kepribadian pasangan. Para peneliti dan psikolog memberikan definisi yang berbeda-beda tentang kepribadian: *kepribadian adalah nilai sebagai stimulus sosial atau kemampuan menampilkan diri secara mengesankan* (Hilgard & Marquis), lalu *kepribadian adalah kehidupan seseorang secara keseluruhan, individual, unik, usaha mencapai tujuan, kemampuan bertahan dan membuka diri, kemampuan memperoleh pengalaman* (Stern), juga yang diungkapkan oleh Pervin: *kepribadian adalah seluruh karakteristik seseorang atau sifat umum banyak orang yang mengakibatkan pola yang menetap dalam merespon suatu situasi*.

Pengenalan yang utuh terhadap kepribadian pasangan akan menjadi tangga pertama bagi Anda untuk memahami karakter pasangan secara menyeluruh. Meskipun banyak orang yang mengatakan bahwa kepribadian seseorang cenderung bersifat tetap dan tidak bisa berubah, tetapi yakinlah bahwa dengan proses interaksi yang baik, sehat dan membangun, kepribadian ternyata bisa bergerak dan berubah menuju kepribadian ideal. Tentunya jika Anda berdua merelakan diri untuk saling belajar dan memahami.

Sebagaimana disampaikan oleh Carl Gustav Jung, seorang peneliti dan tokoh psikoanalisis, yang menyatakan bahwa kepribadian terus-menerus bergerak, dinamis dan berusaha menyatukan pertentangan-pertentangan yang ada, berusaha mensintesis pertentangan untuk mencapai kepribadian yang seimbang dan integral. Perubahan ini sangat dimungkinkan

terjadi karena manusia dikaruniai akal dan hati untuk berpikir dan merasa. Hal inilah yang mendorong kepribadian seseorang mampu bergerak, tumbuh, berproses, dan berkembang dari masa lalu hingga berubah mencapai titik kepribadian ideal.

Nah, jika Anda telah mampu mengenali sejauh mana tingkat emosi dan kepribadian pasangan, maka yang perlu Anda lakukan berikutnya adalah berlatih mengelola pertengkaran. Kenapa? Karena pertengkaran juga membutuhkan seni sebagaimana juga pasangan suami-istri membutuhkan seni dalam bercinta agar rumah tangga semakin hangat dan mesra. Ini perlu Anda lakukan karena mengingat perjalanan berumah tangga tidak bisa dihindarkan dari konflik dan pertengkaran—sekecil apa pun itu. Apalagi jika anggota keluarga Anda bertambah dengan datangnya anak atau mungkin anggota keluarga lain. Niscaya, konflik akan datang lebih kerap dan bentuknya pun bermacam-macam.

What a Kind of Conflict?

Dorothy Thompson pernah mengatakan, *“Peace is not the absence of conflict but the presence of creative alternatives for responding to conflict—alternatives to passive or aggressive responses, alternatives to violence.”* Damai tidak berarti nirkonflik, tetapi adanya pilihan-pilihan lain yang lebih kreatif dalam merespon sebuah konflik—pilihan untuk pasif atukah agresif, atau juga pilihan untuk menjadikannya tindak kekerasan.

Keadaan yang diselingi konflik dan pertengkaran tidak bisa dikatakan sebagai keadaan yang tidak damai. Karena konflik dan pertengkaran adalah sesuatu yang niscaya dan tidak bisa dihindari. Yang perlu kita lakukan adalah menemukan pilihan-pilihan kreatif dalam merespon sebuah konflik. Apakah kita akan pasif dengan tidak menanggapi sama sekali, meredakannya, merespon

dengan cara yang wajar, atau justru menggiringnya menuju tindak kekerasan yang berlebihan. Mari kita lihat ilustrasi sederhana di bawah ini:

Bayangkan, jika Anda, sebagai kepala keluarga pulang ke rumah dalam kondisi letih, seharian bekerja, pulang telat, kerjajaan belum beres, apalagi seharian kena 'semprot' dari atasan, dan ditambah jalanan kota yang macet total. Pada saat pulang ke rumah, mungkin rasa-rasanya Anda ingin marah sebagai pelampiasan hari 'buruk' yang seharian Anda alami.

Kebetulan, saat Anda baru saja sampai di pintu, dan belum pula selesai melepas sepatu, dari dalam rumah istri Anda mengomel tak karuan kesana-kemari karena susu untuk bayi kecil Anda sudah habis. Anda tahu, bahwa omelan itu memang sengaja dikeraskan oleh istri Anda agar Anda mendengarnya. Terdengar barang-barang mulai ditaruh dengan keras, sedikit dibanting.

Saat Anda memasuki pintu, istri tidak menyambut dengan wajah gembira, tapi justru menghampiri dengan wajah cemberut, baju yang kusut, rambut awut-awutan dan bau badan tidak sedap bekas asap dapur. Sementara bayi Anda mulai menangis keras karena ditinggal sendirian di dalam kamar. Anda mengambil nafas dalam-dalam mencoba berpikir untuk menghadapi kenyataan yang sedang Anda alami. Sementara suara omelan istri makin menjadi dan terdengar makin tinggi.

Tempat pertama yang Anda tuju adalah meja makan karena berharap di situlah Anda menemukan

ketenangan dan pelayanan yang seharusnya Anda terima karena sudah susah payah seharian bekerja. Ketika Anda duduk, kemudian meminta dengan baik istri Anda untuk mengambilkan makanan, tiba-tiba dari dalam kamar terdengar jawaban istri Anda sambil sedikit berteriak, *“Mas, kamu kan punya tangan dan kaki, sesekali ambil sendiri kenapa, sih? Masak aku yang terus ngelayanin kamu, Mas! Bukan hanya kamu yang capek, aku juga! Mana juga susu habis, anakmu ini nangis terus, seharian rewel nggak bisa diam. Pengertian dong, Mas? Kenapa sih harus aku yang... dst... dst...!!!”*

Saya kira, tanpa melanjutkan kisah di atas, sebagian besar dari Anda bisa menebak apa yang akan terjadi kemudian. Ilustrasi di atas merupakan fragmen yang sering kali juga kita alami, meski dalam bentuk yang sedikit berbeda. Hal yang umum terjadi dari kelanjutan kisah di atas adalah sang suami akan marah besar mendengar perkataan istrinya. Sang istri tidak terima, hingga besar kemungkinan akan terjadi percekocokan yang panjang dan melelahkan. Sedangkan yang tidak umum terjadi, sang tokoh dalam cerita memilih untuk bersikap pasif, kemudian mengambil piring lalu menyediakan makanannya sendiri. Ia tidak menanggapi omelan istrinya. Yang ia perlukan adalah makan dengan tenang, kenyang, dan berusaha tetap berpikir dingin menghadapi semuanya.

Nah, pertanyaan saya adalah, bagaimana jika Anda berada dalam posisi tersebut? Apa yang akan Anda pilih dan lakukan? Silahkan Anda memilih jawabannya dan perhatikan: apakah Anda termasuk dalam kategori orang-orang yang mampu menghadirkan

'creative alternatives for responding to conflict' atau termasuk golongan kebanyakan.

Laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan dalam mengekspresikan emosi. Sebagaimana dikatakan L. R. Brody (1996), "... adult females are more intensely verbally and facially expressive than are adult male." Wanita dewasa lebih intens secara verbal dalam masalah emosi dan wajahnya lebih ekspresif dalam mengkomunikasikan emosi. Brody juga menambahkan, "... females are more accurate at recognizing emotional facial expression than are males." Wanita lebih akurat dalam mengenali ekspresi emosi yang tampak di wajah daripada pria.

Karena perbedaan dalam mengekspresikan emosi itulah, seyogyanya masing-masing pasangan belajar dan berlatih terus-menerus hingga mencapai titik keseimbangan. Wanita yang cenderung lebih terus terang dan lebih ekspresif dalam mengungkapkan emosi harus berlatih mengatur kapan dan di mana serta situasi apa ia bisa mengungkapkan emosinya. Sedangkan laki-laki harus berlatih untuk lebih bisa berterus-terang (*asertive*) dalam mengungkapkan emosinya baik secara verbal maupun dalam bentuk *gesture* atau ekspresi wajah.

Dari ilustrasi kisah di atas, boleh jadi kemarahan sang istri dipicu kondisi *stressfull* yang ia alami hari itu. Omelan yang ia tunjukkan pada suaminya merupakan *defence mechanism*, dimana sesungguhnya ia justru membutuhkan pertolongan dari sang suami. Karena biasanya, meskipun susu habis dan bayi mereka rewel seharian, sang istri tetap melayani suaminya dengan baik. Hanya kondisi pada hari itu saja yang tiba-tiba memperlihatkan gejala emosi yang meledak-ledak hingga memicu timbulnya konflik. Sebagai seorang laki-laki yang dikaruniai kemampuan menggunakan aspek logika lebih besar, seharusnya suami harus lebih tanggap dan menyadari kondisi istrinya. Ia dituntut bisa

berpikir lebih panjang dalam menanggapi pemicu konflik yang terjadi. Semuanya adalah pilihan, apakah pertengkaran itu akan dibawa ke arah ‘peperangan’, atautkah Anda menyadarinya lalu mengelola konflik itu menjadi pintu yang akan menambah kedewasaan Anda dalam berumah tangga.

Good Battle, Healthy Conflict

Good battle is objective and honest—never vicious or cruel. Good battle is healthy and constructive, and brings to a marriage the principle of equal partnership. Kutipan dari Ann Landers ini saya ulang lagi sekadar untuk menegaskan kepada kita bahwa pertengkaran yang baik adalah konflik yang objektif, jujur, sehat, konstruktif, serta mendorong terbentuknya pernikahan yang penuh dengan prinsip hubungan kesetaraan.

Konflik yang sehat adalah konflik yang mengarah pada tercapainya kondisi *win-win solution*, dimana masing-masing pihak merasakan kepuasan karena masing-masing kepentingan tetap bisa diakomodasi. Meskipun bagi sebagian besar orang konflik adalah sesuatu yang menguras energi dan sering dimaknai negatif, tetapi dengan adanya konflik dan pengelolaan yang tepat, justru membuat kondisi keluarga Anda lebih dinamis dan berkembang.

Pandangan dan batasan tentang hal-hal yang dikategorikan sebagai konflik juga penting untuk dirumuskan sejak awal. Hal ini bisa terjadi karena perbedaan *background* keluarga, suku, kepribadian, watak, karakter, lingkungan tempat tumbuh, kualitas pendidikan, dan sebagainya. Sehingga sering terjadi, antara suami dan istri memiliki perbedaan persepsi dalam mengkategorikan hal-hal yang termasuk konflik atau bukan. Seseorang menganggap bahwa kalimat penolakan ‘tidak’ atau perdebatan kecil saja bisa

disebut sebagai konflik, tetapi ada juga yang mendefinisikan bahwa konflik adalah perdebatan hebat hingga pertengkaran yang menguras emosi. Perbedaan definisi konflik ini perlu mencapai titik temu sehingga akan didapatkan pengertian dan pemahaman dari masing-masing pasangan. Seberapa besar toleransi berkonflik juga perlu dikomunikasikan. Apakah sekali dalam sebulan, seminggu atau bahkan tiap hari. Titik temu ini sangat diperlukan agar keseimbangan dalam berkeluarga bisa diwujudkan.

Izzatul Jannah (2008), dalam bukunya yang berjudul *Psiko Harmoni Rumah Tangga* menyebutkan bahwa menghilangkan konflik sama sekali dalam rumah tangga adalah mustahil, tetapi meminimalisasi konflik yang destruktif dan melakukan konflik yang konstruktif adalah mungkin, sehingga pekerjaan terbesar dalam komunikasi rumah tangga adalah melakukan dan mendorong timbulnya konflik yang konstruktif. Ia juga memberikan gambaran bagaimana keseimbangan dalam berkonflik mampu dicapai antara suami-istri. Berikut ini paparannya:

“Saya dan suami termasuk orang yang berbeda dalam memandang dan menoleransi konflik. Saya memiliki toleransi yang tinggi terhadap konflik, karena memiliki keyakinan bahwa tiap orang memiliki *self interest* sehingga ketika dua orang dalam perkawinan (khususnya dan kelompok umumnya), berkonflik dalam upaya mencapai tujuan bersama dengan cara menang-menang (*win-win solution*) maka hal itu harus dilakukan karena komunikasi kemudian berkonflik kepentingan, adalah satu-satunya jalan untuk menyamakan langkah, dan membuat hubungan menjadi lebih dinamis. Tetapi, suami saya berbeda. Ia memandang konflik sangat menguras energi emosionalnya karena ia tipe orang yang tidak suka dengan konflik, memilih menghindar (*withdrawal*) daripada berkonflik. Anda bisa membayangkan jadinya bukan? Tetapi kemudian, kami membuat kesepakatan-kesepakatan tentang

hal itu sehingga saya tidak lagi terlalu ‘hobi’ berkonflik, dan suami saya lebih ‘enjoy’ dengan konflik.”

George Bach dan Ronald Deutch (1974) memberikan beberapa saran agar konflik yang dihadapi tidak sampai menjadi ‘peperangan’ yang menghancurkan, tetapi bisa diarahkan pada kondisi yang lebih adil dan produktif.

1. Spesifiklah dalam keluhan Anda dan mintalah perubahan yang *reasonable* untuk mengatasi hal yang sedang dipermasalahkan. Batasi hanya satu isu dalam satu waktu.
2. Anda harus yakin bahwa Anda dan pasangan saling memahami dengan cara meminta *feedback* atas apa yang Anda inginkan. Terbukalah terhadap perasaan Anda sendiri dan juga perasaan pasangan Anda. Jangan berasumsi bahwa Anda mengetahui maksud pasangan Anda, tanpa menanyakan terlebih dahulu.
3. Bersikap adil. Jangan memerintahkan pada pasangan Anda apa yang ia harus ketahui, apa yang harus ia rasakan, dan apa yang harus ia lakukan. Jangan memberi label atau menghakimi atau menggunakan kata-kata kasar. Caranya: gunakan kalimat, “Saya ...”, “Perasaanku terhadap ... adalah” Jangan gunakan, “Kamu seharusnya ...”, “Kamu selalu”
4. Tetaplah pada fokus persoalan yang sekarang sedang dihadapi. Jangan membebani pasangan dengan keluhan di masa lalu atau yang tidak relevan.
5. Selalulah mempertimbangkan untuk berkompromi. Tidak ada pemenang tunggal dalam adu argumentasi yang jujur antara pasangan. Selalulah mengingat bahwa Anda berdua adalah tim, bukan lawan tanding. Belajarlah untuk berempati terhadap sudut pandang pasangan Anda.

You Need to Communicate

“To keep your marriage brimming with love in the loving cup, whenever you’re wrong admit it; whenever you’re right shut up” (Ogden Nash). Untuk menjaga pernikahanmu agar tetap penuh dengan cinta, jika kamu salah maka mengakui; dan meskipun kamu benar maka diamlah. Kalimat bijak yang terdengar ‘cukup aneh’ ini memang ada benarnya. Terkadang, komunikasi dalam pernikahan harus berkompromi dengan hal-hal ‘unik’ dan ‘tidak biasa’ yang dimiliki pasangan kita sehingga membutuhkan seni tersendiri dalam membangun gaya berkomunikasi.

Enright dan Coyle (1998), menyatakan bahwa, *“the need for forgiveness arises from some type of event that causes injury.”* Kebutuhan untuk memaafkan timbul dari beberapa macam peristiwa yang menyebabkan luka. Peristiwa-peristiwa yang melibatkan kedua belah pihak. Apalagi dalam keluarga, kesalahan tidak hanya selalu dilakukan oleh satu pihak, tapi pihak yang lain juga bisa melakukan kesalahan yang sama pula.

Sering terjadi, peristiwa yang menimbulkan luka itu datang dari hal-hal yang tidak disengaja. Tahukah, bahwa pemicu dari pertengkaran-pertengkaran besar sebenarnya berasal dari hal-hal yang sepele. Hal-hal yang sebenarnya tidak pantas dan tidak perlu diributkan, namun bisa menyulut konflik berkepanjangan. Sadarkah, bahwa hal-hal sepele itu sering disebabkan karena komunikasi kita yang buruk terhadap pasangan? Karena kita tidak memiliki kemampuan yang baik dalam menyampaikan isi hati, pikiran, ide, perasaan dan juga sebaliknya, kita tidak memiliki kemampuan yang baik untuk mendengarkan keinginan pasangan.

Terkadang, sebuah masalah itu hanya menjadi masalah di saat kita merasa letih, penat, dan jengkel. Namun, menjadi hal yang

biasa-biasa saja jika kita dalam kondisi yang wajar. Dan terkadang, tidak mengungkapkannya adalah hal yang tepat karena menjadi masalah justru jika kita membicarakannya. Sebagaimana yang sering kita dengar, *“Some problems need to be discussed, but sometimes, some problems don’t need to be discussed.”* Maka, mengetahui apakah yang akan kita sampaikan benar-benar perlu diutarakan, kapan waktu yang tepat dan dalam kondisi seperti apakah yang paling pas untuk membicarakan, adalah hal yang perlu kita perhatikan sebelum menyampaikan sesuatu. Sadar akan apa yang perlu disampaikan lebih baik daripada ingin mengatakan apa yang harus disampaikan.

Paul Watzlick, seorang terapis keluarga, menyatakan bahwa bagian terbesar dari komunikasi adalah mengetahui apa yang harus dikatakan, bukan sesuatu yang harus dipikirkan, atau harus dilihat atau harus didengar. Untuk memfasilitasi timbulnya kepercayaan, maka penyampai pesan harus memahami bahwa pendengar membutuhkan untuk mendengar penyampaian yang tulus, baik itu pemikiran, perasaan, nasihat maupun kritikan. Cara penyampaian yang tidak menghakimi dan menyalahkan juga akan mendorong tumbuhnya kepercayaan dalam bangunan komunikasi antarpasangan.

Keterbukaan, kejujuran, kepercayaan, empati, dan kemampuan untuk mendengar adalah sedikit dari banyak hal yang perlu Anda perhatikan dalam membangun pola komunikasi yang baik dengan pasangan. Belajarlah untuk makin kenal dan paham dengan pasangan Anda. Temukan dan perhatikan hal-hal ‘unik’ dan ‘tidak biasanya’ yang menjadi karakter khususnya. Dengan demikian, Anda akan memiliki rambu-rambu dan penunjuk jalan dalam membaca peta komunikasi rumah tangga Anda berdua.

Creating a Culture of Forgiveness

Membangun budaya memaafkan dalam keluarga adalah hal pokok yang juga perlu Anda lakukan. Selain mendidik anak-anak untuk belajar memaafkan sejak dini, ternyata kita—orang-orang dewasa—kerap kali malah harus belajar dari apa yang dilakukan oleh anak-anak kita, tentunya jika kita mau lebih bijak dan rendah hati dalam bersikap. Orang tua sering kali mengikutsertakan ego dan nilai dirinya yang tinggi ketika marah sehingga sulit sekali membuka hati bagi datangnya pintu maaf. Kita selalu menunggu, siapakah yang akan mulai mengajak bicara dan berdamai duluan, dan menunggu, siapa yang akan mengakui kesalahan duluan. Tapi lihatlah, apa yang dilakukan oleh anak-anak kita saat ‘berantem’ dengan saudara mereka. Ada peristiwa-peristiwa besar yang sering tidak kita duga, tanpa sengaja, justru kitalah yang seharusnya belajar dari mereka.

Sebagai penutup dalam bahasan kali ini, saya akan menukil sebuah kisah cukup utuh yang ditulis oleh Bunda Neno Warisman (2008), dalam bukunya *Catatan Bunda Neno Warisman: Matahari Odi Bersinar karena Maghfi*. Sebuah buku *parenting* yang berisi kisah-kisah yang sangat dekat dengan keseharian dan sering kali luput dari perhatian kita. Berikut, salah satu ‘peristiwa besar’ itu:

Ini opera cukup singkat yang dirawikan oleh Rahma, asisten saya yang berlesung pipit dan suka tersenyum. Kebetulan, ia menyaksikan dengan runut aksi pertengkaran seru dari dua anak yang sama-sama bersifat dominan. Yang lelaki berumur sepuluh tahun dan yang perempuan berumur delapan tahun.

Silang sengketa mulut di antara keduanya terjadi dengan sengit. Mereka balas membalas, sampai akhirnya

si gadis kecil tersudut dan dia KO. Ia meradang lalu *ending*-nya menangis. Nah, dasar anak laki-laki, embrio sebelah kiri otaknya tumbuh lebih dahulu, bukan? Ia tidak begitu tersentuh melihat sang adik mengeluarkan ‘senjata ampuh’ terakhir. “Air mata buaya,” kata si pemuda kecil berkomentar. “Ah, aku tahu, ia sering menggunakan air matanya untuk mengelabuiku,” tambahnya lagi.

Weisss, weisss! Gawat nih, kalau didengar oleh si gadis. Pastilah dia akan tambah meradang, menerjang! (Hayya, kayak puisinya Chairil Anwar! Hehe) Jika tidak demikian, paling sedikit ia tersinggung karena merasa terhina—atau meminjam wacana kesetaraan—dilecehkan! Hayyuh, lo! Lagi pula si abangnya gimana sih, masa adiknya disamakan dengan buaya! Aduh, repot deh!

Betul saja! Demi mendengar kesucian hatinya dilecehkan begitu rupa, si gadis langsung bereaksi. Ia pun mendatangi orang tuanya dan mengadukan pelecehan tersebut dengan menuntut ada tindakan yang diberlakukan untuk si pemuda kecil yang notabene adalah abangnya sendiri.

Eit, tunggu, mengapa hal sepele ini diceritakan? Tidak ada yang istimewa dari pertengkaran dua orang bocah!

Nah, tapi si perawi kisah ini berkeras menuturkan bahwa ada bagian akhir yang membuat dia sangat terkesan pada potongan kejadian sore itu ketika ia ikut meleraikan. Akhirnya, ia meminta bagian akhir

tersebut diungkapkan karena katanya pernyataan yang mengagumkan itu diucapkan hanya oleh seorang anak dan itu luar biasa menurutnya. Menimbang hal itulah, maka opera singkat di sebuah ruang tamu itu dihadirkan di sini. Pada adegan akhir, ibu mereka mengajak keduanya duduk bersama untuk melihat kasus pertengkaran itu menjadi lebih objektif.

Namun, rupanya ide itu ditolak mentah-mentah oleh gadis yang sedang mengamuk ini. Sang ibu mencoba cara lain dan lebih memfokuskan diri pada upaya si kakak untuk minta maaf. Ibunya mengatakan, “Sudahkah kamu rela meminta maaf pada adikmu, Nak?”

Tampaknya dia tersinggung sekali.

“Hmm, yang meminta maaf belum tentu yang bersalah, kita sudah lama sepakat, bukan?”

Yang ditanya—sambil menyeret-nyeret kursi beroda yang ia duduki—mendekat ke arah ibunya dan menyahut dengan sangat *cool*. Katanya begini, “Ah, Bunda, Bunda, aku tuh udah minta maaf. Betuul! Swear! Bunda nggak perlu khawatir, dia itu cuma membutuhkan satu hal saja kalau lagi begini.” Ia seperti seorang analis andal. “Maksudnya? Satu itu apa?” sahut ibu kurang paham.

“Ah, Bunda, Bunda, Bunda ini bagaimana, sih? Katanya Bunda bilang setiap ibu tahu seluk beluk anaknya semua? Haah, Bunda ini gimana? Dengar ya Bunda, dia itu hanya membutuhkan apa coba? Ayo, apa menurut Bunda? Aku kasih tahu, ya! Dia hanya

membutuhkan se-di-kit wak-tu! Ya, sedikit waktu untuk bisa memaafkan aku dan setelah itu, kami akan main bersama lagi. Kan nanti aku akan membuat gerakan-gerakan yang lucu atau cerita atau apa gitu, atau yaaah aku akan pura-pura melakukan sesuatu yang menarik untuk dia atau apalah yang membuat dia tersenyum atau ketawa. Habis itu, Bunda liat deh, dia nggak apa-apa lagi, buktiin kalo nggak percaya!” urainya dengan sangat yakin.

“Dia hanya membutuhkan se-di-kit wak-tu!”

Lihatlah, kalimat luar biasa yang diucapkan oleh anak lelaki yang baru berusia 10 tahun. Sesuatu yang sudah kita pahami sejak lama, bahkan mungkin jauh sebelum menikah. Tapi, sudah sejak lama pula hilang dalam ingatan betapa ampuh dan pentingnya ‘sedikit waktu’ tersebut. Ya, kita hanya membutuhkan sedikit waktu untuk merenung, menyadari kesalahan lalu membuka kembali kesempatan. Hanya sedikit waktu untuk memahami bahwa kasih sayang yang kita miliki jauh lebih besar daripada pertengkaran-pertengkaran yang menyulut api kebencian. Hanya sedikit waktu untuk mengatakan, *“Ya, aku memaafkanmu”*, kemudian berdiri, bertatapan mata, tersenyum, saling menghampiri lalu berpelukan untuk saling memaafkan. Ya, kita hanya butuh ‘sedikit waktu’ untuk memilih dan kembali memaknai peristiwa-peristiwa besar yang terjadi dalam bahtera rumah tangga kita.

Buku ini tidak diperjualbelikan.

When you are in a family:

Choose to love, rather than hate

Choose to smile, rather than frown

Choose to build, rather than destroy

Choose to heal, rather than wound

Choose to give, rather than grasp

Choose to act, rather than delay

Choose to pray, rather than despair

Choose to forgive, rather than curse

(Unknown wise person)

Learning to Forgive Ourselves



“The tragedy of life is in what dies inside a man while he lives—the death of genuine feeling, the death of inspired response, the awareness that makes it possible to feel the pain or the glory of other men in yourself.”

(Norman Cousins)

Pernahkah kita merasa sangat-sangat marah pada diri sendiri? Kecewa, menyesal, depresi berkepanjangan karena kesalahan maupun kebodohan yang telah kita perbuat. Bahkan, untuk memaafkan diri sendiri saja, rasa-rasanya tidak mungkin. Terkadang, memaafkan orang lain terasa lebih mudah daripada memaafkan diri sendiri. Mengapa?

Melakukan kesalahan, tindakan-tindakan jahat, kecurangan-kecurangan, akan membuat kita menyesal di kemudian hari. Karena hal itu dapat menghancurkan apa yang telah kita jalani sebelumnya: pernikahan, keluarga, pekerjaan, persahabatan, hubungan sosial, citra diri, dll. Perasaan malu, putus asa, penyesalan, kehilangan harapan, depresi, stres berkepanjangan,

Buku ini tidak diperjualbelikan.

berkurangnya kebahagiaan, adalah sebagian dari dampak-dampak negatif yang ditimbulkan.

Kesehatan mental dan perasaan kita tergantung dari kemampuan mengesampingkan rasa sakit dan kemarahan—bahkan pada diri kita sendiri. Cara yang paling mudah adalah dengan memaafkan. Para peneliti di Universitas Stanford California telah melakukan penelitian tentang efektivitas ‘memaafkan’. Dari hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa dengan ‘memaafkan’, seseorang dapat meningkatkan kualitas hidupnya, memperbaiki hubungan sosialnya bahkan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap serangan penyakit. Selain itu, diperoleh juga kesimpulan lain, bahwa untuk bisa memaafkan, pertama kali seseorang harus mampu memaafkan dirinya sendiri.

When We Need to Forgive Ourselves?

Banyak orang yang beranggapan bahwa memaafkan diri sendiri berarti melupakan kejadian-kejadian maupun tindakan yang telah diperbuat di masa lalu. Padahal, arti semacam ini justru akan menjerumuskan pada pemahaman yang keliru. Sharon A. Hartman LSW., seorang peneliti dari Caron Foundation Pennsylvania menjelaskan bahwa setiap hari manusia butuh untuk memaafkan dirinya sendiri. Ia menjelaskan bahwa kebutuhan ini diperlukan untuk mengobati semacam penyakit yang bersumber pada rasa malu dan kecewa pada diri sendiri. Penyakit ini, jika dibiarkan, akibat dan bahayanya sama dengan penyakit kanker.

Hartman mengatakan bahwa kemarahan, rasa sakit, dan kecewa yang diderita merupakan sebuah bentuk hukuman. Tidak ada yang benar-benar bisa menyakiti diri kita kecuali diri kita sendiri. Banyak orang yang tidak ingin melepaskan rasa sakit, kecewa dan kemarahan pada dirinya karena beranggapan bahwa hukuman ini pantas mereka dapatkan sebagai imbalan

atas kesalahan yang telah dilakukan. Mereka ingin selalu merasa berdosa. Karena yakin, hanya dengan cara inilah mereka menebus kesalahan di masa lalu. Akan tetapi, justru di titik inilah, seseorang harus mulai belajar cara memaafkan dirinya sendiri.

Memaafkan diri sendiri tidak berarti menghukum dengan melampiaskan kemarahan atau kebencian pada diri Anda sendiri. Memaafkan diri sendiri juga tidak berarti Anda bisa seenaknya melepaskan tanggung jawab atas perbuatan yang telah dilakukan. Namun, memaafkan diri sendiri berarti Anda menyadari bahwa di masa lalu Anda pernah melakukan kesalahan, menerimanya sebagai sebuah sifat ketidaksempurnaan manusia, dan menyadari sepenuhnya bahwa Anda telah mendapatkan pelajaran atas kesalahan tersebut.

Dengan memaafkan diri sendiri, Anda seperti sedang menekan tombol *reset* di otak. Anda akan berada di titik balik. Sebuah *turning point* yang akan memberi energi untuk menjadikan diri Anda sebagai orang yang baru, kehidupan baru, vitalitas baru, kualitas hidup yang baru, semangat baru, cara pandang baru; dengan tidak berusaha menghapus kesadaran akan kesalahan-kesalahan yang telah diperbuat di masa lalu.

Delf Fransham adalah guru olahraga yang baru saja pindah ke sekolah kami. Ia menjadi guru kelas kami, 11 murid yang semuanya laki-laki. Sebagaimana kebiasaan pada saat mendapatkan guru baru pindahan dari luar kota, biasanya kami akan mengujinya dengan serangkaian 'tes' kecil.

Di sebuah pagi yang sangat dingin, kami mengajak Delf untuk mendaki sebuah bukit di belakang sekolah kami. Ia tidak bisa menolak, meskipun tersirat sebuah

keengganan kecil di matanya. Kami berhasil ‘mengerjai’ Delf dengan serangkaian tantangan: mengajaknya keluar-masuk hutan, menuruni lereng yang curam, mendaki bukit yang terjal, bahkan memaksanya berenang menyeberangi sungai. Kami melihat Delf sangat kepayahan.

Saat kembali pulang, keesokan harinya kami mendengar Delf terkena demam yang sangat tinggi. Dokter bilang, ia mengalami kelelahan yang hebat. Beberapa hari kemudian, kami tidak melihat Delf mengajar ke sekolah. Selama itu pula kami tahu bahwa Delf sakit gara-gara serangkaian ‘tes’ yang kami lakukan padanya.

Pada akhirnya, kami sekelas memutuskan untuk menjenguk Delf. Saat bertemu, kami menceritakan betapa cerianya hati kami saat Delf menemani kami mendaki bukit di belakang sekolah tempo hari. Kami ingin, sekali lagi mengajak Delf untuk kembali mengadakan perjalanan mendaki bukit. Tidak disangka-sangka, Delf bangkit dari tempat tidurnya, kemudian dengan tersenyum ia berujar kepada kami, “Mari kita mendaki lagi. Aku akan menemani kalian!”

Untuk yang kedua kali, kami mengajak Delf mendaki bukit di belakang sekolah. Kami melewati jalur yang sama, rintangan yang sama, bahkan menyeberangi sungai yang sama. Dan ketika pulang ke rumah, ada hal berbeda yang kami dapati di raut wajah Delf. Ia tampak tidak letih, bahkan sangat gembira. Dan yang membuat kami sangat terkejut, Delf tidak lagi demam tinggi gara-gara kelelahan. Kami sangat gembira dengan perubahan

yang dialami Delf. Di sisi lain, kami juga penasaran dengan perubahan drastis yang ditunjukkannya.

Delf memberi tahu kami bagaimana menjadi seorang atlet yang baik, bagaimana teknik menendang bola yang benar, dan banyak lainnya. Ia adalah sebagian dari para guru yang tidak hanya mendidik, tetapi juga sangat menyayangi kami. Setelah beberapa waktu lamanya—dalam kesempatan yang tidak terduga—kami baru mengetahui penyebab yang membuat Delf begitu bersemangat mengajar olahraga di kelas kami. Kami baru tahu, bahwa Delf pernah kehilangan anak laki-laki satu-satunya.

Anak laki-laki itu bernama Nicholas. Pada suatu pagi, ketika Delf sedang memanasi mesin mobil di garasi, Nicholas yang masih kecil dan baru belajar berjalan, keluar tertatih-tatih dari kamar tidur dan masuk ke garasi menyusul ayahnya. Delf, yang saat itu berada di dalam mobil tidak melihat kehadiran Nicholas. Apalagi suara bising dari mobil yang sedang ia nyalakan, juga mengalahkan teriakan Nicholas yang memanggil-manggil ayahnya.

Pada saat Delf sedang mengeluarkan mobilnya dari garasi untuk diparkir di halaman, pada saat yang sama Nicholas sedang berdiri tepat di belakang mobil. Naas, pada waktu mobil berjalan mundur, pada saat itulah bagian belakang mobil membentur kepala Nicholas sehingga membuatnya terjatuh. Delf tidak sadar, ia terus menjalankan mobilnya. Dan tanpa disadari, tubuh Nicholas terlindas mobil yang dikendarai Delf.

Pada saat Delf menyadarinya, semua telah terlambat. Nicholas tidak lagi bernapas. Katie, istri Delf yang pada saat kejadian sedang berada di dalam rumah, menangis sejadi-jadinya. Ia berteriak-teriak, meraung-raung. Ia menyalahkan Delf atas kematian Nicholas. Ia sangat marah pada Delf, sebagaimana Delf sangat marah dan benci atas kelalaiannya. Ia tidak bisa memaafkan dirinya sendiri.

Peristiwa itu selalu menghantui Delf. Meski telah lewat bertahun-tahun lamanya, Delf tetap dibayang-bayangi perasaan bersalah. Delf belum bisa memaafkan dirinya sendiri. Mulai saat itulah, ia berusaha menghabiskan seluruh waktunya dengan anak-anak seperti kami. Waktu dimana ia tidak bisa menghabiskannya dengan Nicholas, anak laki-laki satu-satunya yang telah ia 'bunuh'.

Kami sering kali melihat Delf termenung. Kadang-kadang, matanya tampak berkaca-kaca. Kami bertanya-tanya, kira-kira apakah yang menyebabkan Delf seperti itu. Apakah dia melihat Nicholas di raut wajah kami? Apakah ia membayangkan anak laki-lakinya Nicholas sedang tertatih-tatih belajar berjalan? Apa pun itu, kesungguhan Delf dalam membagikan cintanya pada kami adalah cara dia mengobati luka dan kesedihannya. Kami yakin, dengan cara ini Delf bisa menjaga dirinya dari bayang-bayang perasaan bersalah yang terus menghantuinya. Ia berusaha mendapatkan kembali kedamaian hidup yang pernah hilang. Melalui perhatian dan cinta kasih yang ia bagikan dengan tulus, Delf belajar untuk memaafkan dirinya sendiri.

Sharon A. Hartman LSW., mengatakan bahwa salah satu ciri orang yang telah memaafkan dirinya adalah: ingatan akan kesalahannya di masa lalu tidak lagi menimbulkan rasa sakit dan kemarahan. Meskipun tidak berarti melupakan peristiwa yang telah terjadi, tapi justru menggunakannya sebagai tekad untuk mengubah dan memperbaiki hidupnya menjadi lebih baik. Ia juga bertekad untuk tidak mengulang kesalahan yang sama.

Delf sama sekali tidak melupakan kesalahannya. Ia masih mengingatnya. Bahkan, seumur hidup ingatan itu akan tetap kekal. Tapi Delf mampu bangkit. Ia memaafkan dirinya sendiri. Ia tidak ingin terjebak oleh perasaan bersalah seumur hidup. Delf, menghabiskan sisa hidupnya dengan membagikan energi cinta dan sayang kepada orang-orang di sekitarnya. Dengan cara itulah ia memaafkan dirinya. Dengan cara itu pula Delf menebus dan memperbaiki kesalahannya.

Between 'Shame and Guilt'

Enright (1996) menjelaskan, yang dimaksud dengan 'memaafkan diri sendiri' adalah kemauan untuk membebaskan rasa marah terhadap diri sendiri atas kesalahan yang telah dilakukan, kemudian menggantinya dengan cara menumbuhkan rasa belas kasih, kemurahan hati, dan cinta terhadap sesama. Enright juga menambahkan bahwa proses memaafkan diri sendiri ini bersumber dari perasaan bersalah, menyesal, dan malu.

Seseorang yang—menurut persepsinya—telah melakukan kesalahan besar sering kali sangat susah untuk bisa memaafkan dirinya. Ia merasa sangat bersalah dan beranggapan bahwa perasaan bersalahnya tidak cukup dihapus dengan hanya memaafkan dirinya sendiri. Jika hal ini terjadi, sesungguhnya Anda

sedang berjuang secara mental dan emosional. Perasaan bersalah akan menjadi bayang-bayang yang selalu mengikuti akal sehat Anda, memengaruhi setiap keputusan dan membuat perasaan Anda selalu terbebani.

Perasaan bersalah sering kali diakibatkan oleh sejauh mana seseorang menerapkan standar terhadap nilai moral. Setiap orang memiliki standar yang berbeda-beda. Karena inilah, untuk sebuah kesalahan yang sama, bisa jadi setiap orang akan memiliki persepsi dan perasaan yang berbeda. Untuk contoh kasus yang sama seseorang akan merasa sangat-sangat bersalah bahkan menyesal berkepanjangan, yang lain merasa bersalah sebentar kemudian kembali seperti biasa, dan yang lain lagi merasa tidak terjadi apa-apa, seakan ia tidak pernah melakukan kesalahan.

Penelitian telah menunjukkan bahwa ada perbedaan mendasar antara malu (*shame*) dengan perasaan bersalah (*guilt*). Malu, mengacu pada sifat/kepribadian seseorang, sedangkan perasaan bersalah merujuk pada perilaku. Rasa malu diakibatkan oleh perasaan bahwa ia telah melakukan tindakan yang memalukan sehingga ia seakan-akan berkata, “*Aku adalah orang yang jahat.*” Rasa malu ini biasanya diikuti oleh rasa ciut, merasa kecil, tak berharga, dan tidak memiliki kemampuan. Ironisnya, dari hasil penelitian didapatkan, bahwa rasa malu tidak mendorong seseorang melakukan tindakan konstruktif. Mereka justru bersikap acuh tak acuh, defensif, menghindar, mengesampingkan perasaan bersalah, menolak untuk bertanggung jawab, bahkan menyalahkan orang lain atas kesalahannya sendiri. Semua hal itu dilakukan sekadar untuk menutupi perasaan malu yang ia rasakan.

Berbeda dengan perasaan bersalah. *Guilt* justru membuat seseorang merasakan ketegangan, penyesalan sehingga mendorong timbulnya rasa menyesal berkepanjangan. Perasaan bersalah akan

memicu ekspresi, “*Aku telah melakukan kesalahan*”, bukan, “*Aku adalah orang yang jahat*.” Perasaan bersalah inilah yang kemudian mendorong seseorang untuk melakukan tindakan konstruktif; seperti mengakui kesalahan, meminta maaf, merekatkan hubungan, memberikan ganti rugi, ataupun tindakan-tindakan lain yang bertujuan untuk memperbaiki kesalahan.

Jika Anda merasa bersalah atas tindakan yang pernah Anda lakukan, bersyukurlah karena Anda sudah berada di *trek* yang tepat untuk mendaki puncak pintu permataan. Sebab, merasa malu saja tidak cukup. Karena perasaan malu tidak mempunyai efek keluar, hanya efek di dalam diri Anda sendiri. Seperti penjelasan di depan, bahwa malu lebih dekat terhadap sifat/kepribadian, sedangkan perasaan bersalah merujuk pada perilaku. Akan lebih mudah untuk mengubah perilaku daripada sifat/kepribadian.

Namun, Anda juga jangan terlalu lama berkutat dengan perasaan bersalah. Karena semakin dalam Anda dihantui perasaan bersalah, semakin lama pula waktu yang Anda perlukan untuk kembali pulih.

How do We Know?

Bagaimana caranya mengetahui apakah kita sudah berhasil memaafkan diri sendiri atau belum? Caranya cukup sederhana. Sebagaimana penjelasan Hartman: seseorang dikatakan telah memaafkan dirinya sendiri jika ingatan akan kesalahannya di masa lalu tidak lagi menimbulkan rasa sakit dan kemarahan. Ia telah berhasil menyingkirkan beban yang selama ini selalu membuntuti hidupnya. Meskipun, setiap kesalahan yang diperbuat akan menimbulkan bekas dan lubang, setidaknya ia telah berhasil menambal lubang itu dengan perilaku positif. Perilaku inilah yang akan memberinya kesadaran agar tidak lagi mengulang

kesalahan yang sama dan membebaskannya dari penjara ingatan masa lalu.

Apakah bisa seseorang benar-benar bebas dari penjara ingatan masa lalu? Tidak bisa. Karena ingatan itu akan tetap berada di alam bawah sadar Anda. Menjadi semacam rambu-rambu yang akan mengingatkan untuk tidak lagi melakukan kesalahan yang sama sehingga tidak keliru dalam mengambil keputusan. Inilah kenapa Hartman mengatakan bahwa *ingatan akan kesalahan di masa lalu tidak lagi menimbulkan rasa sakit dan kemarahan*. Anda menerima ingatan itu sebagai bagian tak terpisahkan dari masa lalu, bukan sebagai bayang-bayang yang membebani dan menghantui.

Terkadang, seseorang membutuhkan pengakuan (*confession*) agar bisa memaafkan dirinya sendiri. Ia harus bertemu secara langsung dengan orang yang telah ia sakiti. Ia perlu untuk menguraikan perasaan bersalahnya dan mengatakan secara langsung betapa ia sangat menyesal. Bahwa ia sangat ingin meminta maaf dan memohon ampun atas apa yang telah ia lakukan. Ia sangat membutuhkan kata-kata itu, sebuah ungkapan verbal yang berasal dari mulut orang yang telah ia sakiti. "*Aku telah memaafkanmu*", menjadi hal yang sangat penting bagi dirinya agar ia bisa bangkit dan memaafkan dirinya sendiri.

Ada cerita menarik tentang hal ini. Kisah tentang perjuangan seorang laki-laki tua yang membutuhkan waktu 24 tahun agar ia bisa memaafkan dirinya sendiri. Ia menunggu selama 24 tahun 'hanya sekadar' untuk 5 menit pengakuan kesalahannya. Dan 5 menit itu, telah mengubah seluruh perjalanan dan sisa hidupnya. Cerita ini saya dapatkan dari kumpulan kisah nyata tentang pelaku dan korban Perang Vietnam oleh agresi Amerika.

John Plummer adalah seorang pilot helikopter pada Perang Vietnam di tahun 1972. Salah satu tugas yang ia emban waktu itu adalah mendukung serangan bom napalm yang dijatuhkan di atas desa Trang Bang. Serangan itu sendiri telah menelan beribu-ribu korban. Termasuk seorang fotografer bernama Phan Thi Kim Puck yang berhasil mengabadikan peristiwa pemboman itu dalam sebuah foto.

Foto itu mendapatkan penghargaan dunia sehingga tersebar kemana-mana. Foto yang mengabadikan betapa dahsyat kehancuran yang diakibatkan oleh bom napalm. Di antara hiruk-pikuk kepanikan, tampak seorang anak perempuan berusia 9 tahun, telanjang, sebagian tubuhnya terbakar, berlari panik menuju kamera. Sementara di bagian belakang tampak asap hitam membubung dari rumah-rumah yang terbakar. Foto itulah yang kemudian menghantui John selama berpuluh-puluh tahun.

Selama 24 tahun hati nurani John tersiksa. Ia tidak bisa melupakan kejadian itu. Ia merasa sangat bersalah, sangat menyesal dan tidak akan bisa memaafkan perbuatannya. Ia sangat ingin bertemu dengan anak perempuan di dalam foto itu. John ingin mengatakan bahwa ia sangat-sangat menyesal dan menginginkan ampunan dari anak perempuan itu. Tapi ia tidak bisa. Ia tidak tahu kemana ia harus mencari. Selama itu pula John dihantui perasaan bersalah. Apa yang ia lakukan tidak bisa menyembuhkan perasaan bersalahnya. John

Buku ini tidak diperjualbelikan.

telah gagal dengan dua kali pernikahannya dan ia berubah menjadi seorang pemabuk.

Kemudian, dalam sebuah kesempatan yang tidak terduga, John bertemu dengan Kim dalam sebuah acara peringatan Perang Vietnam di Washington, D.C., pada tahun 1996. Kim datang dengan membawa misi perdamaian. John, bersama teman-teman pilotnya datang ke acara itu untuk mengenang masa lalu dan rekan-rekan mereka yang telah gugur.

Dalam kesempatan pidatonya, Kim mengenalkan dirinya sebagai anak perempuan yang berada di dalam foto karya Phan Thi Kim Puck yang terkenal. Luka bakar yang ia derita masih meninggalkan bekas sampai sekarang. Kim mengatakan, bahwa apa yang menimpanya tidak lebih menderita jika dibandingkan orang-orang yang berada di belakang Kim, di dalam foto. Beribu-ribu orang telah tewas dan beribu orang lainnya mengalami luka yang sangat parah sehingga mengakibatkan cacat seumur hidup.

Kim dengan tersenyum mengatakan, meskipun ia tidak bisa mengubah apa yang telah terjadi di masa lalu, ia tidak merasa dendam, bahkan memaafkan orang yang telah menjatuhkan bom di desanya. Karena itulah Kim datang ke Amerika dengan membawa misi perdamaian. John, yang datang ke acara itu dan melihat Kim seakan menemukan apa yang selama ini ia cari. John berusaha mendekati Kim, ia ikut berdesak-desakan tidak menghiraukan kerumunan massa. John merasa,

saat itulah ia harus menguraikan perasaan bersalahnya dan memohon ampunan Kim.

Saat bertemu dengan Kim, John mengenalkan dirinya sebagai salah satu pilot yang telah menjatuhkan bom di desa Kim. Ia merasa bertanggung jawab atas peristiwa mengerikan itu. John berkata kepada Kim, *“Kim, lihatlah duka citaku, kesedihanku, penyesalanku, rasa bersalahku...”* Setelah itu John meminta maaf berkali-kali. Ia mengatakan, *“Aku minta maaf... Aku mohon ampunanmu... Aku mohon...”* Dia mengatakannya berulang-ulang di depan Kim. Pada saat yang sama, Kim dengan tersenyum membalas John, *“Tenanglah John... Aku sudah memaafkanmu... Aku telah memaafkanmu...”*

John mengatakan kepada Kim, bahwa selama ini ia mencari keberadaan Kim dan sangat ingin bertemu secara langsung dengannya. John juga menyampaikan bahwa selama 24 tahun ia selalu dihantui perasaan bersalah. John tidak bisa memaafkan dirinya sebelum mendengarsecaralangsung, bahwa Kim telah memaafkan perbuatannya, bahwa Kim telah mengampuninya. Dan sekarang John telah mendapatkannya.

Itulah saat-saat paling penting dalam kehidupan John. Sebuah *turning point* yang mengubah seluruh rangkaian kisah hidupnya. Pertemuan selama 5 menit yang menyapu penderitaannya selama 24 tahun. John kembali pulih. Pertemuannya dengan Kim membuat John sedikit demi sedikit belajar untuk memaafkan dirinya sendiri.

No Time to Rehearse

Sejak kita dilahirkan ke dunia, maka yang ada adalah: siap bertanding, tak ada waktu untuk berlatih. *Life gives you no time to rehearse*. Hidup tidak memberikan waktu bagi Anda untuk berlatih. Ya, karena persoalan hidup datang silih berganti, bertubi-tubi, seiring perjalanan usia kita. Jika satu kesulitan selesai, akan datang lagi kesulitan berikutnya. Makin hari, makin besar, makin rumit pula yang kita hadapi. Tak ada waktu untuk berlatih. Latihan dulu, mencoba dulu, jika berhasil baru menjalani. Tidak bisa! Sebab hidup bukanlah ajang 'coba-coba'. Sekali hidup, maka Anda harus siap bertanding menghadapi semuanya.

Adakalanya kita menang, namun ada waktunya pula kita jatuh tersungkur. Kita merasa kalah, dipecundangi, kecewa, sakit, kerdil, marah, tidak mampu, merasa bersalah, hingga rasa sesal berkepanjangan. Mungkin pernikahan yang berantakan, pasangan kita yang selingkuh, anak-anak yang terjerumus obat bius, pendidikan mereka buruk, hamil di luar nikah karena pengawasan kita yang tidak ketat, pekerjaan yang stagnan, persahabatan yang hancur, bisnis yang selalu gagal, mengecewakan orang yang kita sayangi, hubungan dengan orang tua yang semakin renggang, dan banyak hal lainnya yang sesekali membuat kita menyalahkan diri sendiri.

"Betapa bodoh dan tololnya aku!"

Menurut Harre dan Parrot (1996), perasaan bersalah muncul karena kita telah melanggar hak-hak orang lain. Perasaan bersalah juga berkaitan erat dengan perbuatan kita yang bisa dikategorikan melukai ataupun membahayakan orang lain, baik fisik maupun psikis, termasuk disengaja ataupun tidak disengaja. Hal inilah yang memicu timbulnya perasaan bersalah.

Perasaan bersalah itu muncul begitu saja karena kita berpikir telah menyakiti dan mengecewakan orang yang kita sayangi.

Meskipun kesalahan itu timbul dari ketidaksengajaan kecil yang kita lakukan. Kita berpikir, apa yang kita perbuat itu, telah menghancurkan semua yang kita jaga dan kita bina. *Suddenly life has happened. We didn't have any chance to prepare for the tragedies that hit ourself.* Tiba-tiba saja semuanya terjadi. Kita tidak punya kesempatan sama sekali untuk mempersiapkan diri menghadapi berbagai tragedi yang menimpa kita.

Tragedi itulah yang kemudian menjadikan hari-hari kita penuh dengan warna buram: duka, kecewa, sesal, marah, malu dan bermacam bentuk rasa sakit. Hari-hari dimana kita tidak siap menghadapi hidup, saat gagal memperjuangkan apa yang kita inginkan, dan saat kehilangan sesuatu milik kita yang paling berharga. Namun, bukankah ada hari-hari yang lain, selain hari-hari dengan warna buram tadi? *Some days may bring pain, but we always have a choice between misery and joy.* Ya, kita memang selalu punya pilihan terhadap hari-hari yang kita miliki: menjadikannya penuh kesengsaraan, atau justru kebahagiaan.

A New Day

"You are today where your thoughts have brought you; you will be tomorrow where your thoughts take you" (James Allen). Kita sebenarnya adalah produk dari pikiran kita sendiri. Pikiran dan persepsi tentang diri kita akan membawa sejauh mana, dan di mana kita berada. Siapa sebenarnya diri kita juga akan dipengaruhi oleh cara kita menilai 'siapa saya?'. Persepsi, pikiran, pandangan tentang diri kita itulah yang akan merumuskan 'siapa saya sebenarnya'.

Apakah saya orang yang jahat, orang yang mengecewakan, tidak berpikiran ke depan, emosional, sulit memaafkan, tidak punya toleransi, kolot, ataukah saya orang yang cukup baik, menyenangkan, berpikir optimis, mudah memaafkan, penuh

toleransi, mudah menyesuaikan dengan lingkungan, dinamis, dan berbagai karakter lainnya, akan sangat ditentukan dari cara kita menilai diri sendiri. Mahatma Gandhi mengatakan, *“A man is but the product of his thoughts. What he thinks, he becomes.”* Manusia tidak lain adalah produk dari pikirannya sendiri. Ia akan menjadi sesuai apa yang ia pikirkan.

Karena itulah, keberhasilan kita dalam ‘memaafkan diri sendiri’ juga sangat dipengaruhi bagaimana kita memandang diri kita dan kesalahan yang kita perbuat. Menghukum diri sendiri dengan terus-menerus merasa bersalah, satu sisi memang akan menunjukkan sejauh mana kualitas moral yang kita miliki. Semakin keras menghukum diri sendiri, kita merasa akan semakin baik moral yang kita punya. Namun, di sisi lain, hal itu juga menunjukkan seberapa besarkah kekuatan yang kita miliki untuk bisa pulih dari berbagai macam persoalan hidup.

Ada kesalahan-kesalahan yang sering kali kita tidak ingin melakukannya. Tapi, tiba-tiba saja, entah kenapa, mungkin lagi waktunya (karena lagi *apes* kata orang Jawa), kita melakukan kesalahan yang ‘sangat-sangat’ tidak ingin kita lakukan. Kesalahan itu juga terkadang datang begitu saja, tidak dinyana, salah bicara, sedikit konflik, tiba-tiba menyulut apa saja. Apa pun, yang bisa dimasukkan sebagai objek kesalahan ikut-ikutan terbakar. Merembet pada hal-hal kecil yang seharusnya tidak pantas dilibatkan. Bahkan, kesalahan itu bisa berasal dari ide ataupun tindakan baik yang kita lakukan. Perbuatan baik yang kita harap akan ‘merekatkan’, justru malah ‘meretakkan’.

Karena kita tidak bisa mengatur dan memperjalankan sendiri takdir hidup kita, untuk itulah kita harus menyadari bahwa kita adalah manusia yang lemah. Makhluk yang tidak memiliki kekuatan. Ciptaan yang menjalani skenario dari Sang Maha Pencipta. Yang hanya bisa diatur, bukan mengatur. Yang sepenuhnya menerima,

bukan berkuasa untuk memberi. Yang dikaruniai, bukan yang mengaruniai. Yang bisa melakukan kesalahan, meskipun kita sangat tidak ingin melakukannya.

Maafkanlah diri Anda sendiri!

Berilah kesempatan bagi diri Anda untuk merasakan hari yang baru. Hari dimana Anda menyadari kesalahan, mempertanggungjawabkannya, mengingatnya agar tidak lagi terulang kekeliruan yang sama, lalu menggantinya dengan energi kebaikan yang Anda miliki. Cinta kasih, rasa sayang, ampunan, empati, toleransi, kepedulian, perhatian, rasa memiliki, keikhlasan untuk berbagi, ringan dalam memberikan pertolongan adalah sebagian kecil dari energi kebaikan yang tersimpan dalam diri Anda. Bagilah kepada sesama, jangan Anda simpan sendiri. Biarkan orang lain merasakan kebaikan yang Anda miliki. Jadikan hal ini sebagai 'hukuman' atas kesalahan yang telah Anda lakukan. Hukuman yang bukan mengasingkan tapi justru akan meningkatkan kualitas sisa waktu hidup yang Anda miliki.

Selamat mencoba!



Daftar Pustaka

- American Psychological Association. 2006. *Forgiveness: A Sampling Research Result*. Washington, DC: APA
- Anwar, Chairil. 2006. *Derai-Derai Cemara: Puisi dan Prosa*. Jakarta: Horison dan PT. Cakrawala Budaya Indonesia
- Arnold, Johan Christoph. 2007. *Why Forgive*. Farmington: Plough Publishing House
- Bowman, Henry A. 1970. *Marriage for Modern*. New York: McGraw-Hill Inc.
- Broderick, Carlfred B. 1984. *Marriage and The Family*. New Jersey: Prentice – Hall Inc.
- Cordon, Luis A. 2005. *Popular Psychology An Encyclopedia*. London: Greenwood Press
- Dermot, Steve Mc. 2005. *Look Who's the Looser Here*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer
- Green, Arnold W. 1956. *Sociology*. New York: McGraw -Hill.
- Hari, Cecep Syamsul. 2005. *Efrosina*. Jakarta: Horison dan PT. Cakrawala Budaya Indonesia
- Jannah, Izzatul. 2008. *Psiko Harmoni Rumah Tangga*. Surakarta: Indiva Pustaka
- Johnson, Barbara. 1987. *Go, Stick Geranium in Your Hat & Be Happy*. USA: Word Publishing

- Kops, George & Richard Worth. 1996. *Great Speakers Aren't Born*. Hollywood: Lifetime Books, Inc.
- Marpaung, Parlindungan. 2007. *Fulfilling Life: Merayakan Hidup yang Bukan Main*. Bandung: MQ Publishing
- Miller, D. Patrick. 2009. *The Way of Forgiveness*. California: Fearless Books
- Percy, Ian. 2003. *The 7 Secrets to A Life of Meaning*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer
- Pettinger, Richard. 2002. *Stress Management*. Oxford: Capstone Publishing
- Poniman, Farid, Indrawan Trenggono & Jamil Azzaini. *Kubik Leadership*. Jakarta: Hikmah
- Schouton, Maurice & Huib Looren de Jong. 2007. *The Mater of The Mind*. USA: Blackwell Publishing
- Soho, Takuan. 2007. *The Unfettered Mind*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Statt, David A. 2003. *The Concise Dictionary of Psychology*. New York: Routledge
- Strongman, K.T. 2003. *The Psychology of Emotion*. New Zealand: University of Canterbury
- Syarief, Reza M.. 2007. *Life Excellence: Menuju Hidup Lebih Baik*. Jakarta: Prestasi
- Vakni, Sam, Ph.D. 2006. *The Conundrums of Psychology*. Macedonia: Narcissus Publishers
- Verma, Praveen. 2005. *Mr. Positive Versus Mr. Negatif*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer
- Warisman, Neno. 2008. *Catatan Bunda Neno Warisman: Matahari Odi Bersinar Karena Maghfi*. Jakarta: Sygma Publishing
- Worthington, Everett L. 2005. *Handbook of Forgiveness*. New York: Routledge

Glosarium

Amarah sangat tidak senang karena dihina, diperlakukan tidak sepatutnya

Ampunan pembebasan dari hukuman atau tuntutan

Cinta suka sekali; sayang benar

Dendam berkeinginan keras untuk membalas

Emosi luapan perasaan yang berkembang dan surut dalam waktu singkat

Fisik jasmani; badan

Hidup masih terus ada, bergerak, dan bekerja sebagaimana mestinya

Kebahagiaan kesenangan dan ketenteraman hidup (lahir batin)

Kebencian perasaan benci; sifat-sifat benci

Kedamaian keadaan damai

Kehidupan cara hidup

Kejahatan perbuatan yang jahat

Kemarahan keadaan marah; kegusaran

Kenyataan hal yang nyata

Kesehatan keadaan sehat

Keyakinan kepercayaan dan sebagainya yang sungguh-sungguh

Konflik percekocokan; perselisihan; pertentangan

Memafkan memberi ampun atas kesalahan dan sebagainya

Pelecehan proses atau cara melecehkan

Penjara bangunan tempat menguurng orang hukuman

Perasaan hasil atau perbuatan merasa dng pancaindra

Persepsi tanggapan langsung dari sesuatu

Pikiran hasil berpikir (memikirkan)

Psikologis berkenaan dengan psikologi

Rekonsiliasi perbuatan memulihkan hubungan persahabatan ke keadaan semula; perbuatan menyelesaikan perbedaan

Sosialisasi proses belajar seorang anggota masyarakat untuk mengenal dan menghayati kebudayaan masyarakat dalam lingkungannya

Indeks

- A
akar permasalahan 46
amarah 2,7,13,26,27,32,39,46,
48,49,66
ampunan 4,21,26,28,29,109,
111,115
assesment 28
- B
bersosialisasi, 74
- C
cinta 3,4,9,19,20,22,23,45,59,
83,92,104,105
- D
dendam 2,3,4,6,7,8,13,14,15,2
0,21,24,26,27,28,29,31,3
2,34,35,37,40,45,47,48,5
8,66,67,68,69,83,110
dirinya sendiri 17,24,25,27,35
,83,100,101,104,105,107
,108,111
- E
efek psikologis 14
Emosi 26,40,43,56
energi positif 22,69
- F
Forgive 21,72
Forgiveness 5,8,13,65,66,69,72,
76,94,118,119
- H
hidup 2,3,5,6,7,18,19,20,23,25,
30,32,35,39,42,48,62,62,6
3,72,74,75,76,101,104,10
5,110,112,113,114,115
- K
kebahagiaan 3,5,31,79, 81, 100,
113
Kebencian 2,23,26
kebencian 4,6,7,23,26,28,32,
35,37,38,97
kedamaian 3,5,28,104
kehidupan 3,7,8,20,27,28,30,
35,36,40,46,51,72,74,75,
77,84,101,111
Kemarahan 39,41,51,68,69
kenyataan 2,35,36,39,55,56,
58,66,86
kesehatan fisik 69
keyakinan 17,90
konflik 79,80,83,85,88,89,90,9
1,92,114

L

Luka 42,57,110

M

masa lalu 6,7,8,15,16,20,30,31
,47,69,71,75,79,85,91,10
0,101,105,107,108,110

melupakan iii,2,15,27,31,72,73
,100,105,109

Memaafkan iii,2,3,8,9,13,14,2
1,27,28,31,37,66,67,68,6
9,101

memaafkan diri sendiri
99,100,101,105,107,114

memori otak 6

P

pelecehan 2,24,25,28,30,39,5
8,71,95

penjara pikiran 75

perasaan 6,8,9,14,15,16,24,26
,29,31,39,40,41,42,44,45,
46,47,49,50,55,56,57,67,
68,69,70,71,73,91,92,93,
100,104,105,106,107,108
,109,111,112

perasaan terluka 14,40,42,45,4
6,49,67,69,73

peri kemanusiaan 9

persepsi 15,17,58,89,106,113

pertengkaran 82,83,85,89,90,9
2,94,95,96,97

pikiran negatif 49

pribadi 9,16,17,21,22,23,36,37,
38,67,80

proses perdamaian 9

R

rasa 6,7,8,9,10,11,12,14,15,1
6,17,23,27,29,32,35,39,4
1,46,47,48,49,57,59,60,6
1,66,67,71,73,74,75,76,8
0,86,99,100,105,106,107,
108,111,112,113,115

rasa sakit 6,8,10,15,16,17,23,
27,29,41,46,47,48,57,66,
67,73,74,75,100,105,107,
108,113

rekonsiliasi 9,10,14

repression 2

rumah tangga 79,80,81,82, 85,
90, 93,97

S

seni bertengkar 82

shadow 16,17

Spiritualitas 57

T

tersakiti, 2

tersenyum 35,37,61,94,97,102,
110,111

tindak kejahatan 7,15,23,24,29,
30,32,39,56,67,73



Mengapa mendendam
seakan-akan lebih mudah
daripada memaafkan?
Mengapa sesungguhnya
kita perlu saling berbesar
hati dan memberi maaf?
Tuluskah maaf yang kita
berikan?

Seri Pendidikan Karakter dan Deradikalisasi adalah buku tuntunan khusus bagi para pembaca muda; remaja yang kelak akan menjadi penerus bangsa. Judul keenam dari seri ini “Kenali Maaf” akan membimbing remaja memahami pentingnya memaafkan, serta bagaimana sikap memaafkan yang tulus dapat mengubah dunia kita. Inilah sebuah buku yang memuat pendalaman kemampuan Intra-personal (SQ) dengan gaya bertutur pembaca muda masa kini.



Penerbit dan Percetakan
PT Balai Pustaka (Persero)
Jalan Pulokambing Kav. J. 15
Kawasan Industri Pulogadung, Jakarta timur
Tel. 021-4613519, 4613520
Faks. 021-4613520
<http://www.balaipustaka.co.id>