



Menyiasati Emosi Marah dalam Keluarga

Pelangi » Keluarga | Sabtu, 31 Oktober 2009 17:49

Penulis : @ Arda Dinata

Kehidupan dalam keluarga yang terdiri atas ayah, ibu, dan anak itu sangat berpeluang untuk memancing rasa marah. Penyebabnya, bisa macam-macam. Mulai dari yang sepele sampai yang serius. Sebenarnya marah adalah reaksi emosional yang sangat wajar, seperti juga perasaan takut, sedih, dan rasa bersalah. Hanya biasanya kemarahan itu memunculkan dampak langsung yang lebih merusak.

Menurut Heman Elia, seorang psikolog, menuntut agar anak tidak marah bukan saja tidak realistik, namun juga kurang sehat. Anak yang kurang mampu memperlihatkan rasa marah dapat menderita cacat cukup serius dalam hubungan sosialnya kelak. Ia mungkin akan tampak seolah tidak memiliki daya tahan atau kekuatan untuk membela diri dalam menghadapi tekanan sosial. Akibatnya, ia mudah terpengaruh dan mudah menjadi objek manipulasi orang lain.

Dengan demikian, kita harus bersikap bijaksana dalam menyikapi kemarahan seorang anak. Caranya yaitu dengan membantu anak untuk menyatakan kemarahan secara wajar dan proporsional. Heman Elia, menyarankan dalam mengajar anak mengungkapkan kemarahannya haruslah dimulai sedini mungkin. Terutama sejak anak mulai dapat berkata-kata. Kuncinya adalah agar anak menyatakan kemarahan dalam bentuk verbal.

Yang jelas, pada saat marah menguasai seseorang, maka akan terjadi ketidakseimbangan pikiran manusia berupa hilangnya kemampuan untuk berpikir sehat. Atas alasan inilah, barangkali kenapa Sayyid Mujtaba M.L. mengungkapkan kejahatan merupakan perwujudan dari kepribadian yang tidak seimbang. Ketika seorang individu kehilangan pengawasan atas akalnya, maka ia juga akan kehilangan kendali atas kehendak dan dirinya sendiri. Manusia tersebut tidak hanya lepas dari kendali akal, tetapi juga kehilangan perannya sebagai unsur yang produktif dalam kehidupan dan pada gilirannya berubah menjadi makhluk sosial yang berbahaya.

Ada beberapa alasan mengapa seseorang dianggap penting untuk mengendalikan marah dalam kehidupan kesehariannya. Pertama, marah menyebabkan tercela. Timbulnya sikap marah, biasanya akan melahirkan suatu perasaan menyesal setelah marahnya berhenti. Dr. Mardin menguraikan, seseorang yang sedang marah, apa pun alasannya, akan menyadari ketidakberartian hal itu segera setelah ia tenang, dan dalam kebanyakan kasus ia akan merasa harus meminta maaf kepada mereka yang telah ia hina. Untuk itu, tepatlah apa yang dikatakan Imam Ja'far Ash-Shadiq AS, yaitu "Hindarilah amarah, karena hal itu akan menyebabkan kamu tercela."

Kedua, marah dapat membinasakan hati. Marah itu tidak lain merupakan salah satu penyakit hati yang kalau dibiarkan akan dapat merusak diri secara keseluruhan. Imam Ja'far Ash-Shadiq AS berkata, "Amarah membinasakan hati dan kebijaksanaan, barangsiapa yang tidak dapat menguasainya, maka ia tidak akan dapat mengendalikan pikirannya."

Ketiga, marah dapat mengubah fungsi organ tubuh. Berkait dengan ini, Dr. Mann menyebutkan berdasarkan penyelidikan ilmiah mengenai pengaruh fisiologis akibat kecemasan (baca : marah, Pen) telah mengungkapkan adanya berbagai perubahan dalam seluruh anggota tubuh seperti hati, pembuluh darah, perut, otak, dan kelenjar-kelenjar dalam tubuh. Seluruh jalan fungsi tubuh yang alamiah berubah pada waktu marah. Hormon adrenalin dan hormon-hormon lainnya menyalakan bahan bakar pada saat marah muncul.

Keempat, marah akan "mempercepat" kematian. Amarah yang terjadi pada seseorang akan memengaruhi

atas kualitas kesehatannya. Menurut para ahli kesehatan, amarah dapat menyebabkan kematian secara mendadak jika hal itu mencapai tingkat kehebatan tertentu. Imam Ali AS pernah berkata, "Barangsiapa yang tidak dapat menahan amarahnya, maka akan mempercepat kematian."

Berkait dengan pengendalian marah, secara umum seperti diungkap Drs. Karman, ada empat kiatnya, yaitu : Pertama, bila Anda sedang marah, maka hendaklah membaca "ta'awwudz" (memohon perlindungan) kepada Allah SWT, sebab pada hakikatnya perasaan marah yang tidak terkendali adalah dorongan setan. Nabi SAW bersabda, "Apabila salah seorang di antaramu marah, maka katakanlah : 'Aku berlindung kepada Allah,' maka marahnya akan menjadi reda." (HR. Abi Dunya).

Kedua, bila Anda sedang marah, maka berusahalah untuk diam atau tidak banyak bicara, sebagaimana sabda Nabi SAW, "Apabila salah seorang di antara kamu marah, maka diamlah." (HR. Ahmad).

Ketiga, bila Anda sedang marah dalam keadaan berdiri, maka duduklah. Bila duduk masih marah, maka berbaringlah. Hal tersebut ditegaskan oleh Nabi SAW, "Marah itu dari setan, maka apabila salah seorang di antaramu marah dalam keadaan berdiri, duduklah. Dan apabila dalam keadaan duduk, maka berbaringlah." (HR. Asy-Syaikhany).

Keempat, bila upaya ta'awwudz, diam, duduk, dan berbaring tidak mampu mengendalikan amarah Anda, maka upaya terakhir yang bisa dilakukan adalah dengan cara berwudhu atau mandi. Sebagaimana sabda Nabi SAW, "Sesungguhnya marah itu dari setan dan setan terbuat dari api. Dan api hanya bisa dipadamkan oleh air. Oleh karena itu, apabila seorang di antaramu marah, maka berwudhulah atau mandilah." (HR. Ibnu Asakir, Mauquf).

Wallahu a'lam.