



## STRATEGI BUDDHIS MENGATASI KEMARAHAN: KAJIAN ANALITIS BERDASARKAN SUTTA PITAKA

Tri Saputra Medhācitto<sup>1</sup>, Sukhitta Dewi<sup>2</sup>  
STAB Syailendra, Semarang<sup>1,2</sup>

[trisaputramedhacitto@syailendra.ac.id](mailto:trisaputramedhacitto@syailendra.ac.id)<sup>1</sup>, [sukhittadewisyailendra@gmail.com](mailto:sukhittadewisyailendra@gmail.com)<sup>2</sup>

### Riwayat Artikel:

Diterima : 6 Oktober 2024	Diterbitkan : 31 Desember 2024
Direvisi : 29 Desember 2024	Doi: 10.53565/patisambhida.v5i2.1355

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menggali strategi Buddhis untuk mengatasi kemarahan berdasarkan ajaran Buddha sebagaimana yang tertera dalam Sutta Pitaka. Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi pustaka. Penelitian dilakukan melalui tiga tahapan, yaitu: 1) *Esanā* berupa tahapan pengumpulan data, yakni dengan mengumpulkan informasi baik dari Kanon Pali atau buku, jurnal, artikel yang relevan dengan topik penelitian; 2) *Vimamsā* atau tahap analisis data dengan cara reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan; 3) *Anubodha* atau tahap penarikan kesimpulan guna menjawab tujuan penelitian. Penelitian ini menunjukkan bahwa kemarahan adalah emosi negatif yang berpotensi memberikan dampak negatif bagi kehidupan pribadi seseorang maupun sosial. Emosi marah bisa muncul dalam bentuk kebencian (*dosa*), niat jahat (*byāpāda*), keengganan (*paṭigha*), kemarahan (*kodha*), dan konflik (*āghāta*). Ajaran-ajaran Buddha yang termuat dalam *Sutta Pitaka* bisa menjadi solusi strategis untuk mengatasi kemarahan. *Paṭhamaāghātapāṭivinaya Sutta* dan *Vitakkasaṅṭhāna Sutta* menawarkan solusi strategis untuk mengatasi kemarahan sesuai dengan ajaran Buddha. Dengan demikian, ajaran Buddha dapat dijadikan sebagai panduan praktis untuk mengatasi kemarahan dalam kehidupan sehari-hari.

**Kata kunci:** Kemarahan, Mengatasi, Ajaran Buddha, Sutta Pitaka

### Abstract

*This research aims to discover the Buddhist strategies for dealing with anger based on Buddha's teachings as presented in the Sutta Pitaka. This research is qualitative research with a library approach. The research was carried out in three steps, namely: 1) Esanā or step of data collection, namely by collecting information from the Pali Canon or books, journals, articles that are relevant to the research topic; 2) Vimamsā or data analysis by means of data reduction, data presentation, and drawing conclusions; 3) Anubodha or step of drawing conclusion to answer the research objectives. This research shows that anger is a negative emotion that brings negative impacts on an individual and social life. The emotion of anger can appear in the form of hatred (dosa), ill will (byāpāda), aversion (paṭigha), anger (kodha), and conflict (āghāta). The Buddha's teachings contained in the Sutta Pitaka can be a strategic solution for dealing with anger. The Paṭhamaāghātapāṭivinaya Sutta and Vitakkasaṅṭhāna Sutta offer strategic solutions for dealing with anger in accordance with Buddha's teachings. Thus, Buddha's teachings can be applied as a practical guide for dealing with anger in daily life.*

**Keywords:** Anger, Overcome, Buddha's Teaching, Sutta Pitaka

## PENDAHULUAN

Marah adalah salah satu emosi dasar yang dimiliki oleh setiap orang. Pada prinsipnya ada empat emosi dasar manusia, yakni takut, marah, sedih, dan senang (Al baqi, 2015: 22). Ada kalanya seseorang menjadi marah, takut, sedih atau senang atas peristiwa yang orang tersebut alami. Marah adalah reaksi penolakan atas apa yang terjadi pada seseorang. Jika seseorang berhadapan dengan situasi yang tidak menyenangkan bagi dirinya, emosi marah bisa muncul sebagai reaksi atas keadaan itu. Marah juga bisa dimaknai sebagai reaksi ketika kebutuhan manusia terhambat untuk terpenuhi (Susanti, 2014: 104). Beberapa orang berpandangan bahwa marah adalah sikap yang wajar dan alami. Setiap orang pernah merasakan marah, karena marah merupakan reaksi yang normal dan alami, akan tetapi marah akan menjadi negatif atau tidak sehat apabila membuat seseorang bersikap impulsif dan melakukan agresivitas (Handayani, 2019: 107). Marah adalah wajar, asal tidak sampai pada sikap agresi dan kekerasan. Marah merupakan potensi perilaku, sedangkan agresi adalah perilaku yang muncul akibat potensi tertentu. Emosi marah tidak selalu berujung pada perilaku agresi, karena marah yang dikelola dengan baik akan dapat diterima norma sosial seperti perilaku asertif (Al baqi, 2015: 23). Kemarahan dapat menjadi positif, namun juga dapat menjadi negatif. Kemarahan yang tidak terkendali dapat berdampak negatif terhadap kualitas hidup pribadi dan sosial individu (Khair: 2016: 76).

Agama Buddha memandang kemarahan sebagai emosi negatif karena kemarahan berakar dari kotoran batin dan berdampak negatif bagi kehidupan pribadi atau sosial seseorang. Agama Buddha berpandangan bahwa segala bentuk emosi atau keadaan batiniah dan perilaku yang dilandasi oleh keserakahan (*lobha*), kebencian (*dosa*), dan kebodohan batin (*moha*) adalah negatif dan tidak baik (Medhacitto, 2019: 45). Marah adalah keadaan batiniah yang berakar pada kebencian. Marah bisa muncul karena kebencian atau penolakan terhadap keadaan atau terhadap orang lain yang menyebabkan keadaan itu terjadi. Sekalipun kemarahan masih berbentuk keadaan batiniah dan belum termanifestasi ke dalam tindakan verbal atau jasmaniah, kemarahan tetaplah negatif yang harus diatasi dan disingkirkan. Pada saat batin seseorang dikuasai oleh kemarahan, maka ia akan sangat mungkin melakukan tindakan negatif lainnya. Kemarahan membutuhkan seseorang untuk melihat kebenaran. Menurut Buddha, ketika kemarahan menguasai seseorang, hanya kebutaan dan kegelapan pekat yang ada pada saat itu. Ia tidak bisa melihat sesuatu yang bermanfaat dan kebenaran (A. IV. 96). Oleh karena itu, kemarahan harus diatasi dan disingkirkan sesuai ajaran Buddha. Jika dianalisis secara mendalam, ajaran-ajaran Buddha yang terkandung dalam *Sutta Pitaka*, berisi beberapa metode untuk mengatasi kemarahan berdasarkan sudut pandang Buddhis. Penelitian ini bermaksud untuk menggali strategi Buddhis untuk mengatasi kemarahan berdasarkan *Sutta Pitaka*.

## **METODE**

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang bertujuan untuk menggali strategi Buddhis untuk mengatasi kemarahan berdasarkan ajaran Buddha yang tertera dalam *Sutta Pitaka*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian pustaka (*library research*). Metode kajian pustaka atau studi kepustakaan merupakan sebagai serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca, mencatat, dan mengolah bahan penelitian (Zed, 2003: 3). Peneliti mengumpulkan data-data yang relevan dengan topik penelitian, mencermatinya, dan mengolah data-data sebagai bahan penelitian. Menurut Sugiyono, studi kepustakaan juga berkaitan dengan kajian teoritis dan referensi lain yang terkait dengan nilai, budaya, dan norma yang berkembang pada situasi sosial yang diteliti (Sugiyono, 2017: 291).

Berdasarkan teori tersebut, penelitian ini dilakukan dengan mengkaji pustaka untuk mencapai tujuan penelitian. Penelitian dilakukan dengan tiga tahapan, yakni:

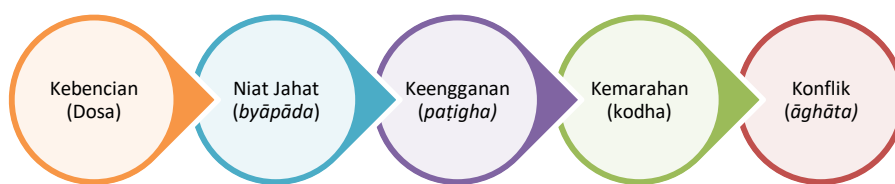
1. *Esanā*: Tahap pengumpulan data, yakni dengan mengumpulkan informasi baik dari sumber primer maupun sekunder. Sumber primer dalam kajian Buddhis mengacu pada kitab suci utama, yakni Kanon Pali atau Tipitaka. Sumber sekunder mengacu pada buku, jurnal, artikel, dan penelitian yang ada kaitannya dengan topik penelitian.
2. *Vimamsā*: Tahap analisis data. Analisis data dalam penelitian dilakukan dengan mengikuti model Miles dan Huberman, yakni reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data adalah proses memilah data untuk mendapatkan data yang penting untuk penelitian. Penyajian data adalah tahapan menyajikan atau proses menyampaikan data penelitian baik dalam bentuk teks atau tabel untuk memperjelas hasil penelitian.
3. *Anubodha*: Tahap penarikan kesimpulan. Penarikan kesimpulan dilakukan guna menjawab rumusan masalah.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Kemarahan dalam Agama Buddha**

Marah dalam agama Buddha adalah kondisi batin yang berdasar pada kotoran batin. Marah merupakan sikap negatif yang bersifat merugikan diri sendiri dan pihak lain. Marah adalah perbuatan yang tidak baik. Kemarahan menghancurkan kedamaian diri sendiri dan bisa berdampak pada perilaku yang merugikan bagi orang lain. Dalam agama Buddha, kemarahan mengacu pada beberapa istilah Pāli berdasarkan tingkat kekuatannya, yakni "*dosa*" (kebencian), "*byāpāda*" (niat jahat), "*paṭigha*" (keenggan), "*kodha*" (kemarahan), "*āghāta*" (konflik) (Thero, 2020: 2). Kemarahan bermula dari kebencian (*dosa*). Ini dapat terlihat dengan sikap yang tidak setuju atau menolak suatu keadaan atau kejadian. Seseorang bisa membenci keadaannya atau bisa juga membenci orang lain yang

menyebabkan keadaan itu terjadi. Penolakan terhadap keadaan ini menimbulkan keengganan (*paṭigha*). Seseorang akan mencoba untuk menghindari dari keadaan tersebut, karena keadaan tersebut membuatnya tidak nyaman. Ketika seseorang sudah tidak bisa mengendalikan dirinya, maka di sana terjadi marah (*kodha*). Kondisi ini membuatnya gusar dan tidak tenang. Ia ingin melampiaskan kemarahannya ke dalam tindakan verbal dan fisik. Kemarahan yang disertai dengan tindakan fisik menyebabkan terjadinya konflik (*āghāta*). Ucapan dan perbuatan yang bersumber pada kemarahan menghasilkan perbuatan yang membahayakan diri sendiri maupun orang lain. Kemarahan membuat seseorang berucap kasar dan melakukan tindakan yang anarkis kepada orang lain.



**Tabel 1**  
Bentuk Kemarahan

Buddha melihat bahwa kemarahan memiliki dampak yang berbahaya bagi kehidupan moral dan spiritualnya. Dalam *Brahmajāla Sutta*, Buddha menasihati kepada para bhikkhu untuk tidak marah, tersinggung, ataupun terganggu ketika ada seseorang yang menghina Buddha, Dhamma, dan Saṅgha. Karena dengan marah atau pun tidak senang, ini akan menjadi rintangan batin dan jauh dari kedamaian. Buddha juga menjelaskan bahwa kemarahan menutup mata seseorang untuk dapat mengetahui apakah sesungguhnya yang dikatakan itu benar atau salah (D. I. 2). Kemarahan membuat seseorang tidak bisa melihat kebenaran. Ketika kemarahan menguasai seseorang, hanya kebutaan dan kegelapan pekat yang ada pada saat itu (*Kuddho atthaṃ na jānāti, kuddho dhammaṃ na passati; Andhatamaṃ tadā hoti, yaṃ kodho sahate naraṃ*) (A. IV. 96). Sungguh sulit untuk memberikan nasihat kepada orang yang sedang marah. Mereka yang sedang marah tidak peduli dengan kebaikan.

Marah memang tidak selalu berakhir dengan konflik dengan orang lain. Meskipun begitu, marah adalah sikap batiniah yang merugikan diri sendiri. *Visuddhimagga* memberikan ilustrasi menarik mengenai kemarahan. Dikatakan bahwa dengan marah, seseorang mungkin bisa membuat orang lain menderita atau terkadang tidak. Tetapi dengan marah sudah tentu menghukum dirinya sendiri di waktu itu juga. Ini seperti halnya seseorang yang mengambil bara api atau kotoran dengan tangannya untuk melukai orang lain, sebelum ia melemparnya ke orang lain, dia sendiri terluka atau terkotori lebih dulu

(Ñāṇamoli, 2010: 296-297). Marah yang meskipun masih sebatas dalam pikiran, keadaan itu membuatnya tidak bahagia. Bahkan meskipun kemarahannya terlampiaskan ke dalam tindakan anarkis kepada orang lain, tindakan itu akan memberikan penyesalan setelahnya. Meskipun seseorang merasa puas ketika mampu melampiaskan kemarahannya kepada orang lain, sesungguhnya itu hanyalah penderitaan yang terbungkus menyerupai kepuasan.

Buddha menganggap kemarahan sebagai bagian dari penyakit mental. Menurut *Roga Sutta*, terdapat dua jenis penyakit di dunia ini, yaitu penyakit fisik (*kāyika roga*) dan penyakit mental (*cetasika roga*) (A. II. 143). Menurut Buddha, selain orang yang *kilesa*-nya telah dihancurkan, sungguh amat sulit menemukan orang yang benar-benar sehat secara mental. Dengan kata lain, manusia awam yang masih diliputi oleh kotoran batin sesungguhnya memiliki gangguan mental. Marah adalah salah satu bagian dari keadaan yang muncul karena kotoran batin. Pada saat seseorang marah, maka ia akan seperti orang yang gila. Buddha mengumpamakan orang yang marah seperti luka yang terbuka yang mengeluarkan nanah. Orang yang mudah gusar dan marah akan mengeluarkan banyak kotoran (A. I. 124). Dalam *Vattha Sutta*, kemarahan (*kodha*) merupakan salah satu dari enam belas gangguan mental yang disebutkan (*cittassa upakkilesā*) (M. I. 36). Sementara dalam *Sallekha Sutta*, dari empat puluh empat gangguan jiwa yang disebutkan, salah satunya ialah kemarahan (M. I. 42). Oleh sebab itu, menurut agama Buddha, tidak ada kemarahan yang positif. Sesuatu yang didasari oleh kebencian (*dosa*) yang menimbulkan kemarahan (*kodha*) tidak bisa dianggap sebagai perbuatan yang baik. Meskipun marah adalah wajar bagi semua orang, namun sesuatu yang dianggap wajar itu belum tentu benar. Marah adalah wajar karena memang setiap orang yang masih diliputi kotoran batin pasti akan mengalami hal itu. Meskipun demikian, Buddha tidak membenarkan kemarahan sebagai suatu reaksi batin yang positif. Maka dari itu, kemarahan harus dikendalikan, diatasi, dan dilenyapkan secara bertahap hingga pada akhirnya seseorang terbebas dari kemarahan. Dengan memotong kemarahan, seseorang akan hidup dengan bahagia dan bebas dari kesedihan (*Kodham chetvā sukham seti, kodham chetvā na socati*) (S. I. 41).

## **2. Sebab dan Akibat Kemarahan**

Menurut penelitian, marah bisa muncul karena dipengaruhi faktor fisik dan faktor psikis. Faktor fisik yang mempengaruhi munculnya kemarahan antara lain: 1) Kelelahan yang berlebihan; 2) Zat-zat tertentu yang dapat menyebabkan marah, seperti otak yang kurang mendapat zat asam menyebabkan orang lebih mudah marah; 3) Hormon kelamin, seperti wanita yang sedang datang bulan akan menjadi mudah marah. Faktor psikis juga mempengaruhi munculnya kemarahan, terutama adalah kepribadian seseorang.

Kepribadian itu berkaitan dengan *self-concept* yang salah, seperti rasa rendah diri, sombong, dan egoistis. (Susanti, 2014: 105).

Kemarahan bisa muncul bersamaan dengan keadaan atau situasi yang tidak menyenangkan. Menurut penelitian, marah bisa muncul karena beberapa alasan, antara lain:

- a. Perasaan terluka, yakni perasaan yang tersakiti akibat dikhianati, dihina, dicaci, disakiti, dibohongi, dikecewakan, diremehkan, difitnah, dan dilecehkan.
- b. Persepsi terhadap ketidakadilan, yakni situasi di mana individu menafsirkan hal yang terjadi tidak sesuai dengan apa yang ada dalam pikirannya.
- c. Perilaku yang tidak diharapkan, yakni keadaan emosional yang terjadi karena ketidaksenangan terhadap orang lain, seperti perasaan jengkel sampai kemarahan (Susanti, 2014: 105).

Buddha juga melihat bahwa kemarahan dapat muncul karena berbagai sebab. Dalam *Āghātavatthu Sutta, Aṅguttara Nikāya*, Buddha menyebutkan sembilan sebab yang mendasari munculnya kemarahan, antara lain:

- a. Berpikir 'dia telah berbuat merugikanku' (*anattamaṃ me acarī'ti āghātaṃ bandhati*).
- b. Berpikir 'dia sedang berbuat merugikanku' (*anattamaṃ me caratī'ti āghātaṃ bandhati*).
- c. Berpikir 'dia akan berbuat merugikanku' (*anattamaṃ me carissatī'ti āghātaṃ bandhati*).
- d. Berpikir 'dia berbuat merugikan kepada orang yang kucintai dan kusenangi' (*piyassa me manāpassa anattamaṃ acarī'ti āghātaṃ bandhati*).
- e. Berpikir 'dia sedang berbuat merugikan kepada orang yang kucintai dan kusenangi' (*piyassa me manāpassa anattamaṃ caratī'ti āghātaṃ bandhati*).
- f. Berpikir 'dia akan berbuat merugikan kepada orang yang kucintai dan kusenangi' (*piyassa me manāpassa anattamaṃ carissatī'ti āghātaṃ bandhati*).
- g. Berpikir 'dia telah berbuat menguntungkan kepada orang yang tidak kucintai dan kusenangi' (*appiyassa me amanāpassa atthamaṃ acarī'ti āghātaṃ bandhati*).
- h. Berpikir 'dia sedang berbuat menguntungkan kepada orang yang tidak kucintai dan kusenangi' (*appiyassa me amanāpassa atthamaṃ caratī'ti āghātaṃ bandhati*).
- i. Berpikir 'dia akan berbuat menguntungkan kepada orang yang tidak kucintai dan kusenangi' (*appiyassa me amanāpassa atthamaṃ carissatī'ti āghātaṃ bandhati*) (A. IV. 408).

Sutta tersebut menunjukkan bahwa kemarahan sering kali muncul karena faktor psikis. Seseorang yang pernah mendapatkan pengalaman negatif dari orang lain di masa lalu, ia bisa menjadi marah dan tidak suka dengan orang tersebut. Pengalaman buruk tersebut menyisakan dendam, sehingga meskipun kejadiannya sudah selesai, ia masih tidak terima dengan kejadian tersebut. Ia masih menyimpan marah dengan orang tersebut. Orang yang pernah disakiti, dikecewakan, ditipu, atau dilukai bisa saja memberikan maaf secara verbal,

tetapi belum tentu orang tersebut bisa melupakan kejadian itu. Buddha mengajarkan untuk tidak terlalu larut dengan sesuatu yang sudah berlalu. Dalam *Dhammapada* dikatakan bahwa selama seseorang masih menyimpan pikiran 'dia menghina saya, mengalahkan, memukul saya, merampas milik saya' maka kebenciannya tidak akan berakhir (Dhp. 4).

Kemarahan juga bisa muncul karena ada pihak lain yang merugikan orang-orang terdekatnya atau orang-orang yang dicintainya. Meskipun dia sendiri tidak mendapatkan perilaku negatif dari orang lain secara langsung, tapi ia menjadi marah karena orang lain melakukan hal negatif terhadap orang-orang yang dicintainya. Cinta dan kedekatan memberikan efek kemelekatan, sehingga ia tidak akan suka bila ada orang lain yang mengganggu kenyamanan orang yang dicintainya. Kemarahan bisa juga muncul karena ketidaksukaan kepada orang lain yang membantu orang-orang yang tidak disukainya. Meskipun orang lain melakukan kebaikan, tapi karena ditujukan kepada orang yang dia benci, maka ia menjadi marah dan tidak suka dengan orang tersebut. Kebencian begitu nyata bisa membutakan seseorang untuk melihat kebenaran.

Buddha melihat bahwa kemarahan membawa dampak negatif bagi seseorang baik dari segi spiritual, kesehatan, ekonomi, dan sosial. Dalam *Kodhana Sutta, Aṅguttara Nikāya*, Buddha menyebutkan akibat kemarahan sebagai berikut:

- a. Ketika seseorang marah, terkuasai oleh kemarahan, ia akan tampak buruk meskipun ia mungkin mandi dengan bersih, berminyak, mencukur rambut dan jenggotnya dengan rapi, atau berpakaian putih.
- b. Ketika seseorang marah, terkuasai oleh kemarahan, ia tidak bisa tidur nyenyak meskipun ia mungkin tidur di atas dipan yang ditutup permadani, berselimut, beralas bertutupkan kulit rusa, dengan kanopi dan guling di kedua sisinya.
- c. Ketika seseorang marah, terkuasai oleh kemarahan, apabila ia mendapat apa yang berbahaya ia berpikir bahwa ia telah mendapat apa yang bermanfaat, dan apabila ia mendapat apa yang bermanfaat ia berpikir bahwa ia telah mendapat apa yang berbahaya.
- d. Ketika seseorang marah, terkuasai oleh kemarahan, raja-raja akan mengambil segala harta kekayaannya yang didapat dengan jerih payahnya sendiri kepada bendahara kerajaan.
- e. Ketika seseorang marah, terkuasai oleh kemarahan, ia kehilangan segala kemansyukuran yang didapatnya.
- f. Ketika seseorang marah, terkuasai oleh kemarahan, teman-teman dan para sahabatnya, sanak saudara dan anggota keluarganya menjauhinya.

g. Ketika seseorang marah, dikuasai oleh kemarahan, ia akan mudah melakukan perbuatan-perbuatan buruk baik melalui jasmani, ucapan, maupun pikiran. Sebagai akibatnya, setelah kematiannya ia akan terlahir kembali di alam menderita (A. IV. 94).

Akibat kemarahan tersebut jika dianalisis berdasarkan jenisnya, maka dapat dijelaskan dengan tabel berikut:

Aspek	Akibat Kemarahan
Kesehatan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memiliki wajah yang buruk. Orang yang sedang marah cenderung menunjukkan raut wajah yang seram. Terlalu sering marah berdampak pada keadaan fisiknya, sehingga perlahan-lahan akan membuatnya tidak menarik.</li> <li>2. Tidak bisa tidur nyenyak. Kemarahan muncul bersama dengan kebencian, sehingga ini akan menjadi beban pikiran seseorang. Orang bisa menjadi insomnia gara-gara sudah marah-marah dan suka membenci orang.</li> </ol>
Ekonomi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kemarahan dapat menghancurkan ekonomi seseorang. Orang yang suka marah-marah, semua harta kekayaannya akan habis dirampas oleh orang. Di dalam mencari sumber penghidupan, orang yang suka marah-marah cenderung susah mendapatkan pekerjaan.</li> </ol>
Sosial	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kehilangan kemasyuran. Kemarahan bisa menghancurkan nama baik seseorang. Gara-gara suka marah-marah, seseorang akan dikenal buruk di masyarakat. Ia bisa menjadi bahan pembicaraan banyak orang.</li> <li>2. Dijauhi teman, sahabat, dan saudara. Orang-orang akan menjauhi orang yang suka marah.</li> </ol>
Spiritual	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ia tidak bisa melihat kebenaran. Ia tidak bisa membedakan mana bahaya mana bukan. Ia juga tidak bisa membedakan mana yang bermanfaat mana yang tidak bermanfaat.</li> <li>2. Orang yang dikuasai oleh kemarahan cenderung mudah melakukan perbuatan-perbuatan buruk baik melalui jasmani, ucapan, maupun pikiran. Keburukan-keburukan ini akan membuatnya menderita di kehidupan ini dan juga kehidupan selanjutnya.</li> </ol>

**Tabel 2**

Akibat kemarahan menurut Kodhana Sutta

### 3. Strategi Mengatasi Kemarahan

Kemarahan adalah emosi yang negatif yang bersifat merugikan diri sendiri dan orang lain. Kalau tidak diatasi dengan baik, kemarahan akan membawa bahaya bagi kehidupan seseorang. Agama Buddha menawarkan solusi terbaik untuk mengatasi kemarahan.



Ajaran-ajaran Buddha yang terdapat dalam Sutta Pitaka dapat menjadi tuntunan untuk mengatasi kemarahan agar bisa hidup dengan tentram, damai, dan bahagia. Dalam *Paṭhamaāghātapāṭivāyā Sutta, Aṅguttara Nikāya*, Buddha menunjukkan lima cara untuk mengatasi kemarahan yang muncul (A. III. 185), yaitu:

a. Mengembangkan cinta kasih (*mettā*) terhadap orang yang membuatnya marah.

Untuk mengatasi kemarahan pada seseorang, Buddha menganjurkan untuk mengembangkan cinta kasih kepadanya (*mettā tasmim puggale bhāvetabbā*). Cinta kasih adalah lawan dari kebencian dan kemarahan. Apabila pikiran seseorang dipenuhi dengan cinta kasih, maka ia tidak akan mudah marah dan membenci orang lain. Dengan mengembangkan cinta kasih, maka pikiran dapat terbebas dari kemarahan. Cinta kasih artinya mengharapkan makhluk lain berbahagia. Buddha selalu mengingatkan bahwa kebencian tidak akan pernah sirna bila dibalas dengan kebencian. Kebencian baru akan berakhir bila dibalas dengan cinta kasih (*Na hi verena verāni, sammantīdha kudācanaṃ; Averena ca sammanti, esa dhammo sanantano*) (Dhp. 5). Ibarat api yang membara hanya akan bisa padam apabila disiram dengan air, bukan dengan bahan bakar. Kebencian adalah bahan bakar untuk munculnya kemarahan. Oleh karena itu, kemarahan harus diatasi dengan ketidakmarahan atau cinta kasih (*akkodhena jine kodham*) (Dhp. 223).

Dalam *Metta Sutta*, Buddha mengajarkan untuk mengembangkan cinta kasih kepada semua makhluk. Buddha mengatakan bahwa jangan karena marah dan benci, seseorang mengharap yang lain celaka (Sn. 26). Seburuk apapun orang lain melakukan kejahatan, jangan sampai itu menjadi alasan untuk membenci mereka. Cinta kasih harus tetap dipraktikkan di segala situasi, bahkan di situasi sulit ketika berhadapan dengan keadaan yang tidak menyenangkan. Cinta kasih yang selalu dikembangkan akan membawa manfaat yang nyata. *Mettānisamsa Sutta* menyebutkan ada sebelas manfaat dari mengembangkan cinta kasih, antara lain sebagai berikut:

- 1) *Sukham supati* (dapat tidur dengan bahagia)
- 2) *Sukham paṭibujjhati* (bangun dengan bahagia)
- 3) *Na pāpakam supinaṃ passati* (tidak melihat mimpi buruk)
- 4) *Manussānaṃ piyo hoti* (dicintai oleh para manusia)
- 5) *Amanussānaṃ piyo hoti* (dicintai oleh para makhluk bukan manusia)
- 6) *Devatā rakkhanti* (para dewa melindungi)
- 7) *Nāssa aggi vā visaṃ vā sattham vā kamati* (api, racun, dan senjata tidak dapat melukainya)
- 8) *Tuvaṇṇam cittam samādhiyati* (pikirannya dengan cepat dapat terkonsentrasi)
- 9) *Mukhavaṇṇo vipasīdati* (raut wajahnya cemerlang)
- 10) *Asammūḷho kālam karoti* (meninggal dengan batin yang tidak bingung)

11) *Uttari appaṭivijjhanto brahmalokūpaḡo hoti* (jika ia tidak menembus lebih jauh, maka ia terlahir di alam brahma) (A. V. 342)

b. Mengembangkan welas asih (*karuṇā*) terhadap orang yang membuatnya marah.

Pada saat kemarahan muncul, Buddha menganjurkan untuk mengembangkan welas asih kepada orang yang menyebabkan marah (*karuṇā tasmim̄ puggale bhāvetabbā*). Welas asih (*karuṇā*) adalah perasaan iba terhadap penderitaan orang lain. Sesungguhnya mereka yang melakukan kejahatan adalah orang-orang yang sedang menderita dan membutuhkan sentuhan kasih sayang. Diri sendiri juga perlu mendapatkan sentuhan kasih sayang. Kemarahan justru akan membuat diri sendiri semakin menderita. Makanya, dengan welas asih ini, diri sendiri benar-benar peduli pada diri sendiri. Jika seseorang tidak ingin menderita, maka harus memiliki belas kasih pada diri sendiri. Yang paling menyakitkan dari kemarahan bukan orang lain, tetapi adalah diri sendiri yang memiliki kemarahan. Karena sesungguhnya, sikap orang lain tidak akan jauh menyakitkan daripada sikap diri sendiri terhadap dirinya sendiri.

c. Mengembangkan keseimbangan batin (*upekkhā*) terhadap orang yang membuatnya marah.

Pada saat kemarahan muncul, Buddha juga menganjurkan untuk mengembangkan keseimbangan batin (*upekkhā tasmim̄ puggale bhāvetabbā*). Keseimbangan batin (*upekkhā*) perlu dimiliki saat berhadapan dengan situasi yang tidak menyenangkan. Keseimbangan batin ini dapat mencegah kemarahan agar tidak berkembang, dan mampu membuat diri sendiri bertahan dengan kesabaran. Batin yang seimbang berarti adalah batin yang tidak terpengaruh dengan suasana. Meskipun seseorang berada dalam situasi yang sangat tidak menyenangkan, dengan batin yang seimbang dia berusaha untuk tidak larut dengan suasana itu. Dalam Dhammapada, Buddha mengatakan bahwa bagaikan batu karang yang tak tergoyahkan oleh angin, demikian juga orang yang bijaksana tidak akan tergoyahkan dengan cacian dan pujian (*Selo yathā ekaghano, vātena na samīrati; Evaṃ nindāpasamsāsu, na samīñjanti paṇḍitā*) (Dhp. 81).

d. Mengacuhkan (*asatiamanasikāro*) orang yang membuatnya marah dan tidak memperhatikannya.

Ada kalanya sikap acuh itu memang membawa manfaat. Salah satunya adalah ketika kemarahan sedang muncul. Salah satu cara yang diberikan oleh Buddha untuk mengatasi kemarahan adalah dengan mengacuhkan atau tidak memperhatikan orang yang membuatnya marah (*asatiamanasikāro tasmim̄ puggale āpajjitabbo*). Semakin seseorang memperhatikan, maka seseorang akan terbawa oleh suasana, sehingga kejengkelan dan kemarahan akan terus muncul. Namun, ketika seseorang mengabaikannya, lalu ia lebih menyibukkan diri dengan aktivitas yang lain, maka kejengkelan dan kemarahan itu akan meredam. Kalau seseorang merasa belum cukup

kuat untuk bersama atau dekat dengan orang yang membuatnya kesal dan marah, jalan terbaik yang bisa dilakukan adalah dengan menghindarinya.

- e. Menerapkan gagasan kamma (*kammassakatā*) kepada orang yang membuatnya marah, seperti 'Orang ini adalah pemilik kammanya sendiri, pewaris kammanya sendiri; dia memiliki kamma sebagai asal mulanya, kamma sebagai saudaranya, kamma sebagai tempat istirahatnya; dia akan menjadi pewaris atas kamma apa saja yang dilakukannya, baik atau buruk'.

Pemahaman tentang karma cukup membawa manfaat di dalam strategi mengatasi kemarahan. Pada saat kemarahan muncul, Buddha menganjurkan untuk merenungkan tentang hukum karma (*kammassakatā tasmim puggale adhiṭṭhātabbā*). Seseorang perlu memahami bahwa masing-masing individu akan mewarisi karmanya masing-masing. Jadi, ketika seseorang sedang berhadapan dengan situasi atau orang yang menjengkelkan dan membuatnya marah, ia harus ingat bahwa apa yang sedang terjadi merupakan bagian dari karma buruknya yang berbuah. Ia juga dapat merenungkan bahwa apa yang orang lain sedang perbuat pada dirinya, itu juga akan kembali pada mereka. Merespon keburukan dengan kemarahan tidak akan menghantarkan pada solusi yang terbaik. Kemarahan justru akan memperkeruh keadaan. Kemarahan adalah bentuk perbuatan yang buruk. Jadi, kalau keburukan dibalas dengan keburukan pula, maka akan menghasilkan hasil yang semakin buruk. Buddha mengatakan bahwa seseorang yang membalas keburukan dengan kemarahan hanya akan membuat segala sesuatu lebih buruk bagi dirinya sendiri. Tanpa membalas keburukan dengan kemarahan, ia memenangkan pertempuran yang sulit dimenangkan (*Tasseva tena pāpiyo, yo kuddham paṭikujjhati; Kuddham appaṭikujjhanto, saṅgāmaṃ jeti dujjayaṃ*) (S. I. 162).

Dalam *Vitakkasaṅṭhāna Sutta, Majjima Nikāya*, Buddha memberikan cara untuk menyingkirkan pikiran-pikiran kacau, termasuk pikiran yang dikuasai oleh kebencian dan kemarahan (M. I. 119). Di sini Buddha memberikan lima cara, antara lain:

- a. Merenungkan kebalikannya (*aññanimitta*)

Ketika emosi marah muncul, hal yang perlu dilakukan adalah merenungkan sifat yang berlawanan dengan kemarahan (*aññaṃ nimittaṃ manasi kātabbāṃ*). Kemarahan bersekutu dengan kebencian dan kejengkelan. Maka lawannya adalah cinta kasih (*mettā*) dan kasih sayang (*karuṇā*). Dengan cinta kasih dan kasih sayang, seseorang akan dapat membebaskan dirinya dari amarah. Cinta kasih tidak akan muncul bersamaan dengan kemarahan. Kasih saya tidak akan muncul bersamaan dengan niat menyakiti. Maka dari itu, ketika dua kualitas yang berlawanan dengan kebencian dan kemarahan ini dikembangkan, kebencian dan kemarahan tidak akan mendapatkan tempat untuk muncul dan berkembang.

b. Merenungkan bahayanya (*ādīnava*)

Kemarahan yang tidak dikendalikan akan memberikan kerugian bagi diri sendiri dan orang lain. Maka dari itu, ketika kemarahan muncul, Buddha menganjurkan untuk merenungkan bahaya atau dampak negatif yang ditimbulkannya (*ādīnavo upaparikkhitabbo*). Dengan merenungkan bahaya ini, maka seseorang akan lebih menjaga dirinya dan tidak membiarkan kemarahan mengendalikannya. Ia akan bisa bersabar untuk menghadapi situasi yang sedang terjadi. Kesabaran adalah praktik yang penting untuk menghadapi kemarahan. Dalam *Paṭhama Akkhanti Sutta*, Buddha menyebutkan bahaya-bahaya bagi orang yang tidak sabar, yakni: 1) Tidak disukai dan tidak disenangi oleh banyak orang (*bahunno janassa appiyo hoti amanāpo*); 2) Dimusuhi banyak orang (*verabahulo ca hoti*); 3) Dilihat sisi buruknya oleh banyak orang (*vajjabahulo ca*); 4) Meninggal dunia dengan batin yang bingung (*sammūlho kālaṃ karoti*); 5) Dengan hancurnya jasmani, setelah kematian, ia terlahir kembali di alam sengsara, di alam tujuan yang buruk, di alam rendah, di neraka (*kāyassa bhedaṃ paraṃ maraṇā apāyaṃ duggatiṃ vinipātaṃ nirayaṃ upapajjati*) (A. III. 254). Orang yang tidak bisa mengendalikan kemarahannya, tidak memiliki kesabaran, maka bahaya-bahaya tersebut akan menghampirinya.

c. Mengabaikannya (*Asati*)

Salah satu cara yang diberikan oleh Buddha untuk mengatasi pikiran-pikiran kacau termasuk kemarahan adalah dengan mengabaikannya. Ketika seseorang terkuasai oleh kemarahan, maka ia harus mengabaikannya, melupakannya, atau tidak memperhatikannya (*asatiamanasikāro āpajjitabbo*). Dengan cara ini seseorang bisa belajar untuk memaafkan orang lain yang pernah berbuat salah dan mengizinkan diri sendiri untuk berdamai dengan keadaan. Pada saat seseorang merasa pernah dikecewakan, disakiti, atau dikhianati oleh orang lain, maka ia harus mengabaikannya dan menganggap itu sebagai bagian dari masa lalu yang tidak perlu diungkit-ungkit lagi. Mengungkit-ungkit pengalaman pahit di masa lalu hanya akan menambah luka dan memupuk kejengkelan. Oleh karena itu, abaikan semua hal yang membuat kemarahan itu muncul.

d. Melihat sebab kemarahan (*Vitakkamūlabheda*)

Pada saat kemarahan muncul, seseorang bisa melihat kembali apa alasan atau sebab dari kemarahan itu (*vitakkaṅkhārasaṅṭhānaṃ manasikātabbaṃ*). Seseorang harus melihat kembali dasar atau sebab yang melandasi kemarahannya. Terkadang, karena perubahan emosi yang sesaat, seseorang menjadi marah-marah tanpa dasar yang jelas. Seperti seseorang yang menghadapi masalah pekerjaan di kantor, tetapi salah meluapkan kemarahannya di rumah. Dia marah-marah karena tidak melihat dengan jelas dasarnya. Akhirnya dia melakukan pelampiasan yang salah.

e. Usaha untuk menekannya (*abhiniggaṇhitabba*)

Munculnya kemarahan sebenarnya dapat dideteksi dengan perubahan fisik dan emosional. Seseorang yang marah, akan terlihat tegang, dengan detak jantung yang berdetak lebih kencang, dan hawa tubuh yang memanas. Secara emosional orang yang marah seperti tertekan dan gelisah. Maka, untuk mengatasi kemarahan yang sedang muncul, Buddha menyarankan untuk melakukan usaha yang lebih kuat, dengan mengertakkan giginya dan menempelkan lidahnya ke langit-langit mulut (*dantebhidantamādhāya jivhāya tālum āhacca cetasā cittaṃ abhiniggaṇhitabbaṃ abhinippīletabbaṃ abhisantāpetabbaṃ*).

Dalam *Āsīvisa Sutta*, Buddha menjelaskan tentang empat jenis orang sebagaimana empat jenis ular berbisa. Orang yang mudah marah tetapi tidak berlangsung lama diibaratkan sebagaimana ular yang bisa-nya cepat bereaksi tetapi tidak mematikan. Orang yang tidak mudah marah tetapi kalau marah kemarahannya berlangsung lama diibaratkan sebagaimana seekor ular yang berbisa mematikan tetapi tidak mudah bereaksi. Orang yang mudah marah dan berlangsung lama diibaratkan sebagaimana seekor ular bisa-nya mudah bereaksi dan mematikan. Orang yang tidak mudah marah dan kemarahannya tidak berlangsung lama diibaratkan sebagaimana seekor ular yang tidak berbisa dan juga tidak mudah bereaksi (A. II. 110).

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa kemarahan dalam agama Buddha adalah salah satu emosi yang negatif yang berpotensi memberikan dampak negatif pada kehidupan pribadi dan sosial seseorang. Kemarahan adalah manifestasi dari kotoran batin, yang muncul dari keserakahan (*lobha*), kebencian (*dosa*), kebodohan batin (*moha*). Kemarahan bisa muncul dalam bentuk kebencian (*dosa*), niat jahat (*byāpāda*), keengganan (*paṭigha*), kemarahan (*kodha*), dan konflik (*āghāta*). Akibat dari kemarahan dapat berdampak buruk bagi kehidupan seseorang, bagi dari segi kesehatan, ekonomi, sosial, dan spiritual. Kemarahan dapat memberikan akibat yang tidak baik bagi kesehatan, menghancurkan ekonomi, merusak hubungan baik di masyarakat, dan merintangai seseorang dalam meraih kemajuan spiritual. Oleh karena itu, Buddha mendorong murid-muridnya untuk mengendalikan dan mengatasi kemarahan. Ajaran-ajaran Buddha yang termuat dalam *Sutta Pitaka* bisa menjadi solusi strategis untuk mengatasi kemarahan. *Paṭhamaāghātapatiṅginaya Sutta* menawarkan solusi strategis untuk mengatasi kemarahan, yaitu dengan mengembangkan cinta kasih (*mettā*), mengembangkan welas asih (*kāruṇā*), mengembangkan keseimbangan batin (*upekkhā*), mengacuhkan (*asatiāmanasikāro*), dan menerapkan gagasan tentang karma (*kammaṣakatā*). *Vitakkasaṇṭhāna Sutta* menawarkan solusi strategis menyingkirkan pikiran kacau berupa kemarahan dengan cara merenungkan

kebalikannya (*aññanimitta*), merenungkan bahayanya (*ādīnava*), mengabaikannya (*asati*), melihat kembali sebab kemarahannya (*vitakkamūlabheda*), dan usaha untuk menekannya (*abhiniggaṇhitabba*). Dengan demikian, cara-cara strategis ini bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari agar bisa mengendalikan emosinya dan tidak terkuasai oleh kemarahan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al Baqi, S. (2015). Ekspresi emosi marah. *Buletin psikologi*, 23(1), 22-30.
- Anderson, D. dan Smith, H. (Eds.). (1913). *Sutta Nipāta*. London: Pali Text Society.
- Davids, Rhys T.W. dan Carpenter, J. Estlin (Eds.). (1975). *Dīgha Nikāya Vol. I*. London: Pali Text Society.
- Feer, M. Leon (Ed.). (1991). *Samyutta Nikāya Vol. I*. Oxford: Pali Text Society.
- Handayani, W., Nurhasanah, N., & Yahya, M. (2019). Penerapan Teknik Anger Management Untuk Menurunkan Perilaku Agresivitas Siswa SMAN 5 Banda Aceh. *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling*, 4(2).
- Hardy, E. (Ed.). (1958). *Aṅguttara Nikāya Vol. IV*. London: Pali Text Society.
- Hardy, E. (Ed.). (1958). *Aṅguttara Nikāya Vol. IV*. London: Pali Text Society.
- Hardy, E. (Ed.). (1958). *Aṅguttara Nikāya Vol. V*. London: Pali Text Society.
- Hardy, E. (Ed.). (1976). *Aṅguttara Nikāya Vol. III*. London: Pali Text Society.
- Hinuber, O. Von dan Norman, K. R. (Eds.). (1994). *Dhammapada*. London: Pali Text Society.
- Khair, Z. (2016). Kontrol diri untuk mereduksi perilaku marah. *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 4(2), 76-81.
- Medhacitto, T. S. (2019). *Solusi dari Beberapa Masalah Sosial dalam Kajian Sosiologi Buddhis*. Semarang: CV. Bintang Kreasi.
- Morris, Richard (Ed.). (1976). *Aṅguttara Nikāya Vol. II*. London: Pali Text Society.
- Ñāṇamoli, Bhikkhu (Trans). (2010). *Visuddhimagga: The Path of Purification*: Kandy: Buddhist Publication Society.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Susanti, R., Husni, D., & Fitriyani, E. (2014). Perasaan terluka membuat marah. *Jurnal Psikologi*, 10(2), 103-109.
- Thero, K. R. (2020). The Concept of Anger and Methods of Anger Management in Buddhist Psychology. *IDEAL INTERNATIONAL JOURNAL*, 13(2).
- Trenckner, V. (Ed.). (1979). *Majjhima Nikāya Vol. I*. London: Pali Text Society.
- Warder, A. K. (Ed.). (1961). *Aṅguttara Nikāya Vol. I*. London: Pali Text Society.
- Zed, Mestika. (2014). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.