

Kajian Penyebab Kemarahan Menurut *Suttapiṭaka* dalam Masyarakat Multikultural: Perspektif Psikologi Sosial

Study of the Causes of Anger According to Suttapiṭaka in a Multicultural Society: Social Psychology Perspective

Julia Surya

Sekolah Tinggi Ilmu Agama Budha Smarattungga, Indonesia

Diterima : 18 Desember 2020 ; Direview : 05 Januari 2021 ; Disetujui : 30 Januari 2021

*Corresponding Email : juliasurya@smaratungga.ac.id

Abstrak

Penelitian ini mengkaji penyebab-penyebab kemarahan dalam sudut pandang sosiologis Buddhis seperti yang tertera di dalam Sutta Pittaka dan sudut pandang Psikologi Sosial. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan hermeneutika. Teknik analisis data terdiri dari (1) menetapkan teks yang hendak diketahui maknanya, (2) membaca dan memahami teks, (3) mendeskripsikan dan memaknai, dan (4) menarik kesimpulan terhadap makna teks. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyebab kemarahan menurut Sutta Pitaka secara umum dijabarkan dalam Ayonisomanasikāra Sutta, Saṃyutta Nikāya, Majjhima Nikāya, Saṃyutta Nikāya, dan Aṅguttara Nikāya. Dari keseluruhan sutta tersebut dijelaskan bahwa kemarahan terjadi ketika adanya kontak (*phassa*) terhadap mata (*cakkhu*) dan bentuk (*rūpa*), kesadaran mata (*cakkhu-viññāṇa*). Secara sosiologis berdasarkan aspek individu dan sosial, *Suttapiṭaka* memandang penyebab kemarahan aspek ekonomi, aspek ideologi, dan aspek perbuatan tidak etis. Penyebab kemarahan dalam pandangan Psikologi Sosial bersumber dari hal-hal internal dan eksternal. Maka, penyebab kemarahan dalam pandangan *Suttapiṭaka* secara sosiologis dan Psikologi sosial berasal dari perasaan dan respon seseorang terhadap apa yang dikerjakan oleh orang lain.

Kata kunci: Kemarahan; *Suttapiṭaka*; Psikologi Sosial

Abstract

The research aims at investigating the causes of anger from the perspective of Buddhist sociology as explained in the Sutta Pittaka and Social Psychology. It was a qualitative research employing hermeneutics approach. The data analysis included (1) deciding the texts to be examined, (2) reading and understanding the texts, (3) describing and interpreting, and (4) drawing conclusion towards the meanings of the texts. The results showed that generally, the causes of anger according to Sutta Pittaka were explained in Ayonisomanasikāra Sutta, Saṃyutta Nikāya, Majjhima Nikaya, Saṃyutta Nikaya, and Aṅguttara Nikāya. The suttas explained that anger happened because of the contact (*phassa*) towards eyes (*cakkhu*) and form (*rūpa*), and eyes consciousness (*cakkhu-viññāṇa*). Sociologically, based on the individual and social aspect, *Suttapiṭaka* mentioned that the causes of anger were from the economic, ideology, and unethical deeds aspects. Social Psychology mentioned that angers were caused by internal and external things. Therefore, the causes of anger in the view of *Suttapiṭaka*, from sociological views and Social Psychology rooted from individual's feeling and response towards what other did to him/her.

Keywords: Anger; *Suttapiṭaka*; Social Psychology.

How to Cite: Surya, J. (2021), Kajian Penyebab Kemarahan Menurut *Suttapiṭaka* dalam Masyarakat Multikultural: Perspektif Psikologi Sosial, *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)* 3(3) 1124-1133

PENDAHULUAN

Setiap orang selalu mengalami kemarahan di dalam kehidupan mereka. Psikolog kenamaan Spielberg, Jacobs, Russel, dan Crane (1983) mendefinisikan kemarahan sebagai “keadaan emosional yang memiliki intensitas yang beragam, dari kejengkelan tingkat sedang sampai ke amarah kuat dan kemurkaan” (Pashupati & Dev, 2011). Keragaman tingkat dan jenis kemarahan ini menjadi pengalaman umum yang biasa orang alami di kehidupan sehari-hari.

Namun, tidak ada individu yang memilih untuk menjadi marah. Individu dari segala usia, latar belakang dan budaya mengalami kemarahan. Hal ini disebabkan karena kemarahan merupakan fenomena alami yang dialami oleh setiap manusia (Shahsavarani, dkk, 2016). Tidak ada individu yang terbebas dari mengalami emosi dan kemarahan. Secara alami, kemarahan muncul dari naluri manusia untuk mempertahankan diri dan hasil dari reaksi terhadap lingkungan sekitar mereka. Bahkan, Lambert & Edet (2019) menyebutkan setiap individu membutuhkan kemarahan sebagai pengingat bahwa ada sesuatu yang tidak benar sedang terjadi. Maka, kemarahan menjadi bagian alami dari setiap pribadi yang tidak dapat dihindari. Atau, secara singkat kemarahan dapat disebut sebagai bagian dari sebuah pribadi.

Meskipun demikian, secara mendasar, kemarahan dianggap sebagai kondisi emosional yang negatif (Videbeck, 2020). Meskipun merasakan marah sebagai reaksi terhadap situasi yang berlaku di luar berjalan tidak semestinya atau reaksi terhadap harapan pribadi tidak terwujud merupakan sesuatu hal yang sehat (Videbeck, 2020), tidak semua orang mampu mengekspresikan kemarahan mereka secara tepat dan pantas. Bahkan, banyak orang merasa tidak nyaman mengekspresikan kemarahan mereka secara langsung. Tidak jarang, kemarahan memberikan efek negatif bagi tubuh. M. Yadav, R. Yadav, & Sapkota (2016) mengungkapkan bahwa kemarahan mengakibatkan ketidakseimbangan hormon yang berakibat pada perubahan metabolisme tubuh, rasa stres yang berlebih, dan pemicu peningkatan porsi makan yang mengakibatkan peningkatan berat badan. Selain itu, sebagai reaksi terhadap kemarahan, stres membuat peningkatan asam pada lambung yang membuat seseorang menderita sakit maag (M. Yadav, R. Yadav, & Sapkota, 2016). Bahkan, kemarahan pun memicu ketidakseimbangan kadar gula dan mengganggu sistem kekebalan tubuh (M. Yadav, R. Yadav, & Sapkota, 2016).

Kemarahan pun sering menjadi sumber permasalahan sosial yang terjadi di masyarakat. Kemarahan individu-individu di dalam kelompok mengakibatkan amuk massa yang mengganggu ketertiban dan kenyamanan umum. FAJAR.co.id (2020), misalnya, melaporkan sekelompok warga yang marah di sebuah desa di Aceh Selatan karena tidak mendapatkan Bantuan Langsung Tunai (BLT) merusak beberapa fasilitas kantor desa. Laporan lain disampaikan oleh Fadhliansyah (2020) yang menyebutkan sekelompok massa di Bandung merusak mobil polisi sebagai pelampiasan kekesalan mereka dalam demonstrasi menolak UU Cipta Kerja. Masih berkaitan dengan aksi demonstrasi menolak UU Cipta Kerja, CNN Indonesia (2020) melaporkan berbagai aksi perusakan massa yang terjadi di berbagai daerah.

Berbagai kasus di atas menunjukkan kemarahan tidak hanya menjadi bagian dari pribadi saja tetapi juga menjadi bagian dari kelompok masyarakat. Dalam pandangan psikologi sosial, kemarahan sering diwujudkan dalam tindakan yang bertujuan untuk menyerang penyebab munculnya kemarahan tersebut, yang diekspresikan dalam ucapan maupun tindakan fisik (Hansen, 2007). Ekspresi verbal maupun fisik tersebut tentu saja dapat memicu pertikaian antar individu dan jika dikerjakan secara berkelompok, sangat mungkin pertikaian antar kelompok masyarakat juga terjadi. Apalagi, dewasa ini, dalam masyarakat multikultural, tiap anggota masyarakat hidup bersama dengan membawa nilai dan budaya mereka sendiri yang mereka pegang. Maka, sangat mungkin terjadi pergeseran dan pertikaian yang terjadi di kelompok masyarakat multikultural dengan individu-individu yang memiliki perbedaan nilai dan cara hidup. Bahkan, cara mengekspresikan pendapat yang berbeda pun dapat pula menjadi sumber munculnya permasalahan sosial. BBC Indonesia (2016), misalnya, melaporkan kerusuhan yang terjadi di sebuah daerah di Sumatera Utara, yang dipicu oleh kemarahan warga terhadap permintaan seorang wanita terhadap pemimpin di tempat ibadah untuk mengecilkan suara di tempat ibadah mereka. Berangkat dari penemuan akan kemarahan yang menjadi sumber permasalahan pribadi dan sosial, beberapa penelitian telah menyelidiki dan menganalisis



kemarahan dari sudut pandang yang berbeda. Nasir dan Ghani (2014), misalnya, menginvestigasi kemarahan dalam sudut pandang pribadi dengan meneliti ekspresi dan manajemen kemarahan pada orang dewasa. Dalam artikelnya yang berjudul *Behavioral and Emotional Effects of Anger Expression and Anger Management among Adolescents*, Nasir & Ghani (2014) menyebutkan bahwa dari 1162 responden (552 laki-laki dan 610 perempuan), hanya 0,9% dari mereka yang merasa tidak pernah mengalami kemarahan dan 10% merasakan kemarahan setidaknya satu kali sehari. Pada saat marah, 7,1% dari responden memukul orang lain, sedangkan 25,1% memilih untuk memukul benda-benda di sekitar mereka, dan 27,8% lainnya menjadi agresif secara verbal atau mengumpat. Meskipun demikian, lebih dari 50% dari responden penelitian menyesali cara mereka mengekspresikan kemarahan mereka, sedangkan 44,7% lainnya ingin meminta pengampunan. Mayoritas responden atau 64,5% dari subyek penelitian menyebutkan mereka berusaha menenangkan diri mereka ketika mereka merasa marah.

Penelitian lain dilakukan oleh Avşaroğlu, Asrlan, & Deniz (2012) yang menginvestigasi kemarahan dalam konteks sosial. Dalam artikelnya yang berjudul *Analysis of Anger Management in Terms of Social Skills*, Avşaroğlu, Asrlan, & Deniz (2012) meneliti manajemen kemarahan dalam istilah keterampilan sosial terhadap 514 mahasiswa program sarjana yang terdiri dari 214 mahasiswa perempuan dan 300 mahasiswa laki-laki. Avşaroğlu, Asrlan, & Deniz (2012) menyebutkan bahwa dengan data yang diambil dengan menggunakan *State-Trait Anger Expression Inventory* dan *Social Skills Inventory*, mereka menemukan terdapat korelasi negatif tingkat rendah antara sifat kemarahan dan sensitivitas emosional, kontrol emosional, sensitivitas sosial, dan kontrol emosional. Selain itu, terdapat pula korelasi negatif tingkat rendah antara *anger-in* (kecenderungan untuk menahan kemarahan) dan ekspresifitas emosional, sensitivitas emosional, kontrol emosional, sensitivitas sosial, dan kontrol sosial. Terdapat juga korelasi negatif tingkat rendah antara *anger-out* (kecenderungan untuk mengungkapkan kemarahan melalui media verbal dan fisik) dan sensitivitas emosional, kontrol emosional, ekspresifitas sosial, sensitivitas sosial, dan kontrol sosial. Korelasi positif tingkat rendah terjadi antara kontrol kemarahan dan ekspresifitas sosial, dan sensitivitas sosial. Selain itu, secara keseluruhan, keterampilan-keterampilan sosial mampu memprediksi sifat kemarahan, *anger-in*, *anger-out*, dan kontrol kemarahan secara signifikan. Kedua penelitian tersebut menunjukkan kemarahan tidak hanya menjadi ranah permasalahan pribadi individu yang merasakan dan memiliki kemarahan itu semata, namun juga menjadi ranah permasalahan sosial yang melibatkan relasi dengan lingkungan sekitar.

Agama Buddha sendiri menaruh perhatian besar pada kemarahan. Dalam *Suttapitaka*, kemarahan (*kodha*) sama dengan kebencian (*dosa*), salah satu dari tiga akar kejahatan yang dapat menyebabkan penderitaan dalam kehidupan manusia. Menurut *Dosa Sutta*, kemarahan juga merupakan faktor pendorong dasar dari perilaku manusia (It.2). Sedangkan menurut *Kodha Sutta*, kemarahan merupakan pikiran individu yang dipenuhi dengan ketidaknyamanan, dendam, dan kehancuran (It.4). Dalam *Āghātavatthu Sutta* dikatakan bahwa kemarahan terjadi saat seorang manusia merasa tidak bahagia dan takut ketika ia percaya bahwa orang lain telah bertindak, bertindak, atau akan bertindak melawan kepentingan mereka, dan orang yang mereka cintai, telah bertindak, bertindak, atau akan bertindak demi kepentingan musuh mereka (A.iv.408).

Dalam *Kodhana Sutta*, Buddha menjelaskan bahwa pikiran yang penuh dengan kemarahan adalah tidak bermanfaat, “ketika terikat pada kemarahan, manusia tidak dapat melihat *Dhamma*, ketika kemarahan menaklukkan manusia, kegelapan menguasai” (A.iv.96). Kemudian, *Dhammapada* mengartikan kemarahan sebagai kekuatan eksternal yang mengambil alih pikiran dan mengaburkan akal manusia “*Yo ve uppatitam kodham, ratham bhantam va dhāraye. Tamaham sārathim brūmi, rasmiggāho itaro jano*” (Dh.222). Sedangkan, *Mahāgovinda Sutta* menjelaskan bahwa kemarahan merupakan suatu keburukan hati yang dapat membawa seseorang menderita, “kemarahan, kebohongan, kecurangan, dan penipuan, ketakutan, keangkuhan, dan kecemburuan, iri hari, keraguan, dan mencelakai makhluk lain, keserakahan dan kebencian, ketumpuhan dan khayalan: kebusukan menjijikan ini yang memancar, mengarah



menuju neraka, terputus dari alam Brahma” (D.ii.243). Berdasarkan definisi tersebut, maka dapat diketahui bahwa kemarahan merupakan kekuatan eksternal yang masuk dan mengambil alih pikiran seseorang dan mengaburkan akal sehingga manusia tidak dapat melihat Dhamma serta menjadi gelap batin.

Oleh sebab itu, kemarahan tidak boleh berada terlalu lama dalam diri seseorang karena termasuk ke dalam perbuatan (karma) buruk. Dalam Kosambiya Sutta dikatakan bahwa orang yang diliputi dengan kemarahan, biasanya mengharapkan orang lain celaka (M.i.320). Jika hal tersebut terjadi, maka kemarahan akan membuahkan sesuatu pada kehidupannya sekarang ataupun yang akan datang. Kodhana Sutta memaparkan bahwa seseorang akan memiliki kulit yang buruk, tidak tidur nyenyak, tidak makmur dalam hidup, kekayaan mereka disita, gelar-gelar dicabut, akan ditinggalkan teman, dan akan pergi ke neraka setelah kematian (A.iv.94).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif, yang oleh Stake (2010) didefinisikan sebagai penelitian yang membutuhkan interpretasi peneliti, sehingga peneliti perlu mendefinisikan kembali makna dari apa yang mereka lihat dan dengar. Pendekatan penelitian ini adalah hermeneutika. Borg & Gall (2003) menyatakan bahwa “*the term hermeneutics originally meant the interpretation of sacred texts*”. Hal tersebut berarti tujuan awal dari hermeneutika adalah menginterpretasi kitab suci. Hermeneutika tepat digunakan untuk menafsirkan simbol, teks, dan material interpretatif lainnya. Tujuan dari pemakaian hermeneutika dalam teks adalah untuk memperoleh pemahaman yang lebih baik melalui konteks yang memberikan makna (Purba, 2018).

Oleh karena itu, teks dalam Kitab Suci Tripitaka, khususnya *Suttapiṭaka* akan diinterpretasikan oleh peneliti menggunakan pendekatan hermeneutika agar memperoleh pemahaman makna. Pemaparan data dilaksanakan dengan teknik deskriptif interpretatif. Penelitian deskriptif interpretatif mensyaratkan fakta-fakta sosial yang dipelajari dalam konteks alaminya, agar makna yang dilekatkan pada fakta tersebut dapat diinterpretasikan (Denzim & Lincoln, 2009).

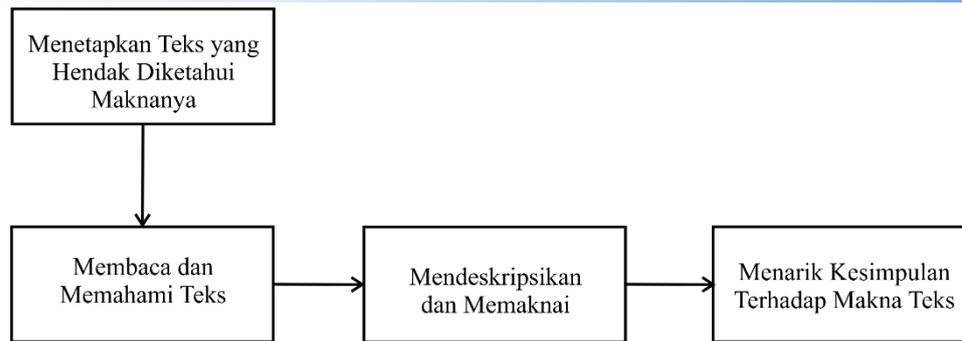
Penelitian ini menggunakan sumber data primer dokumentasi berupa teks *Suttapiṭaka*. Penentuan sumber data menggunakan teknik studi dokumen, dilakukan dengan mengkaji dokumen-dokumen terkait topik penelitian. Dokumen tersebut dapat berupa jurnal, kitab suci dan buku-buku yang berkaitan dengan topic pembahasan. Oleh karenanya, sumber teks primer yang digunakan adalah *Suttapiṭaka*. Peneliti juga menggunakan data sekunder yaitu teks-teks psikologi dan sosiologi.

Pengumpulan data dilakukan dengan studi kepustakaan yaitu dengan mencari dan membaca secara detail teks *Suttapiṭaka* yang membahas mengenai penyebab-penyebab kemarahan. Selain itu, peneliti juga melakukan studi kepustakaan dengan membaca teks-teks psikologi dan sosiologi.

Dalam penelitian ini yang menjadi instrument atau alat penelitian adalah peneliti sendiri. Peneliti sebagai human instrument, berfungsi menetapkan fokus penelitian, memilih sumber data, analisis data, dan menafsirkan data serta membuat kesimpulan dari temuan yang diperoleh.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teori Hermeneutika Schleiermacher (1768-1834). Proses analisis data Hermeneutika Schleiermacher terdiri dari beberapa langkah yaitu: (1) menetapkan teks yang hendak diketahui maknanya, (2) membaca dan memahami teks, (3) mendeskripsikan dan memaknai, (4) menarik kesimpulan terhadap makna teks. Pada langkah pertama yaitu peneliti akan menetapkan teks yang dikendaki, yaitu *suttapiṭaka*, psikologi, dan sosiologi yang membahas tentang kemarahan. Pada langkah kedua, peneliti akan membaca dan memahami teks secara detail. Langkah ketiga, peneliti akan mendeskripsikan dan memaknai teks menggunakan bahasa peneliti. Langkah terakhir yaitu penarikan kesimpulan yang dilakukan oleh peneliti terhadap teks yang diteliti. Berikut merupakan gambar dari prosedur analisis data dalam penelitian ini:





Gambar 1. Prosedur Analisis Data Hermeneutika Schleiermacher (1768-1834)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sutta-Sutta yang Membahas tentang Kemarahan dalam Suttapiṭaka

Suttapiṭaka terdapat lebih dari 10.000 *sutta*. Dari sekian banyak *sutta*, *sutta-sutta* yang membahas tentang kemarahan yang telah diidentifikasi dalam penelitian ini digambarkan dalam tabel berikut:

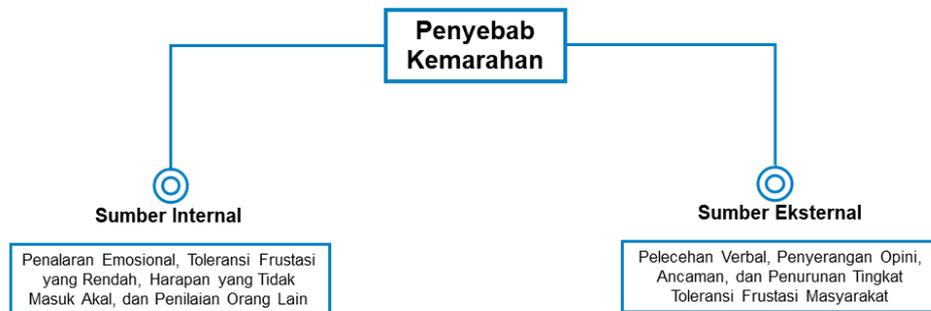
Tabel 1. *Sutta-Sutta* dalam Suttapiṭaka

No	Nama <i>Sutta</i>	Nama <i>Nikāya</i>	Keterangan
1.	<i>Kodha Sutta (Itivuttaka)</i>	<i>Khuddaka Nikāya</i>	Definisi Kemarahan
2.	<i>Kodhana Sutta</i>	<i>Aṅguttara Nikāya</i>	Akibat Kemarahan
3.	<i>Dhammapada</i>	<i>Khuddaka Nikāya</i>	Akibat Kemarahan
4.	<i>Mahāgovinda Sutta</i>	<i>Dīgha Nikāya</i>	Definisi Kemarahan
5.	<i>Kosambiya Sutta</i>	<i>Majjhima Nikāya</i>	Akibat Kemarahan
6.	<i>Pemadosa Sutta</i>	<i>Majjhima Nikāya</i>	Definisi Kemarahan
7.	<i>Janavasabha Sutta</i>	<i>Dīgha Nikāya</i>	Penyebab Kemarahan
8.	<i>Suciloma Sutta</i>	<i>Saṃyutta Nikāya</i>	Definisi Kemarahan
9.	<i>Venāga Sutta</i>	<i>Aṅguttara Nikāya</i>	Definisi Kemarahan
10.	<i>Rathavināta Sutta</i>	<i>Majjhima Nikāya</i>	Definisi Kemarahan
11.	<i>Brahmajāla Sutta</i>	<i>Dīgha Nikāya</i>	Definisi Kemarahan
12.	<i>Vatthūpama Sutta</i>	<i>Majjhima Nikāya</i>	Definisi Kemarahan
13.	<i>Vajirūpama Sutta</i>	<i>Aṅguttara Nikāya</i>	Definisi Kemarahan
14.	<i>(Kalahavivāda Sutta) Mahanidessa</i>	<i>Khuddaka Nikāya</i>	Tingkat Kemarahan
15.	<i>Ayonisomanasikāra Sutta</i>	<i>Saṃyutta Nikāya</i>	Penyebab Kemarahan
16.	<i>Āghātavatthu Sutta</i>	<i>Aṅguttara Nikāya</i>	Penyebab Kemarahan
17.	<i>Mahātaṇhāsāṅkhaya</i>	<i>Majjhima Nikāya</i>	Penyebab Kemarahan
18.	<i>Sakkapaṇha Sutta</i>	<i>Dīgha Nikāya</i>	Penyebab Kemarahan
19.	<i>Madhupiṇḍika Sutta</i>	<i>Majjhima Nikāya</i>	Penyebab Kemarahan
20.	<i>Chachakka Sutta</i>	<i>Majjhima Nikāya</i>	Penyebab Kemarahan
21.	<i>Mahāyaṇṇa Sutta</i>	<i>Aṅguttara Nikāya</i>	Penyebab Kemarahan
22.	<i>Pattakamma Sutta</i>	<i>Aṅguttara Nikāya</i>	Penyebab Kemarahan
23.	<i>Cakkavattisihanāda Sutta</i>	<i>Dīgha Nikāya</i>	Penyebab Kemarahan
24.	<i>Kūṭadanta Sutta</i>	<i>Dīgha Nikāya</i>	Penyebab Kemarahan
25.	<i>Subhāsita Sutta (Suttanipāta)</i>	<i>Khuddaka Nikāya</i>	Penyebab Kemarahan
26.	<i>Cūlaviyūha Sutta (Suttanipāta)</i>	<i>Khuddaka Nikāya</i>	Penyebab Kemarahan
27.	<i>Mahākammavibhaṅga Sutta</i>	<i>Majjhima Nikāya</i>	Penyebab Kemarahan
28.	<i>Parābhava Sutta (Suttanipāta)</i>	<i>Khuddaka Nikāya</i>	Penyebab Kemarahan
29.	<i>Sigālovāda Sutta</i>	<i>Dīgha Nikāya</i>	Penyebab Kemarahan

Penyebab Kemarahan dalam Suttapiṭaka

Dalam *Suttapiṭaka*, kemarahan dibahas secara menyeluruh, mulai dari pengertian, tingkat kemarahan, penyebab, hingga cara mengatasinya. Namun, dalam bagian ini hanya akan membahas tentang penyebab kemarahan secara umum dalam *Suttapiṭaka* dan yang akan dilihat dari sudut pandang sosiologi Buddhis dalam *Suttapiṭaka*. Penyebab kemarahan secara sosiologi Buddhis dibagi menjadi tiga aspek utama, yaitu aspek ekonomi, ideologi, dan perbuatan yang tidak etis.

Penyebab kemarahan menurut *Suttapiṭaka* dilihat dari sisi sosiologis berdasarkan aspek individu dan sosial dan pandangan Psikologi Sosial. Dalam psikologi sosial, Loo (2005) dan Averill (1982) membagi penyebab kemarahan menjadi dua sumber, yaitu sumber internal dan sumber eksternal. Sumber kemarahan internal berasal dari persepsi dalam diri individu, sedangkan kemarahan eksternal adalah kemarahan yang berasal dari luar diri individu. Sumber kemarahan tersebut dapat dilihat dalam gambar berikut ini:



Gambar 2. Penyebab Kemarahan dalam Psikologi Sosial menurut Loo (2005) dan Averill (1982)

Dari gambar tersebut dapat dilihat dengan jelas bahwa tingkat toleransi yang rendah dari faktor frustrasi menjadi sumber kemarahan internal maupun eksternal. Toleransi frustrasi yang rendah terjadi ketika seseorang merasakan hal-hal yang normal menjadi sebuah ancaman. Faktor yang menyebabkan hal itu adalah stres/kecemasan, sakit fisik dan emosional, narkoba/alkohol, dan mengalami hari yang buruk. Orang-orang yang merasa stres ataupun cemas, mereka akan mudah sekali marah, sehingga ia tidak akan pernah bisa menerima apapun, bahkan sesuatu yang salah, karena pikirannya sedang kalut. Kemudian, orang-orang yang sedang sakit fisik dan emosional juga akan menjadi mudah marah. Hal itu terjadi karena rasa sakit menjadi pusat perhatian seseorang, sehingga ia menutup diri dengan orang lain dan segala sesuatu di sekitarnya. Selanjutnya, narkoba/alkohol merupakan salah satu sebab dari toleransi frustrasi yang rendah. Penyalahgunaan narkoba/alkohol merupakan strategi untuk bertahan hidup. Narkoba dan alkohol dapat menyebabkan salah tafsir atas informasi dan tindakan yang dapat menyebabkan seseorang menjadi mudah tersinggung dan marah. Ini juga dapat memicu emosi dan ingatan yang tertekan untuk maju yang dapat menyebabkan situasi yang tidak nyaman dan seringkali kemarahan yang hebat. Seseorang yang berada di bawah pengaruh narkoba dan / atau alkohol akan mengatakan dan melakukan sesuatu tanpa memikirkan bagaimana orang lain akan terpengaruh. Kemarahan dapat memengaruhi seseorang dengan cara yang sama seperti narkoba dan alkohol dengan mencegah pemikiran logis dan rasional.

Terakhir adalah mengalami hari yang buruk, misalnya orang yang ia cintai meninggal, benda kesayangannya hilang, kecelakaan, ataupun hal-hal emosional lainnya. Ketika mengalami itu semua, seseorang akan merasa takut dan marah, sehingga mereka tidak dapat menerima apapun dengan baik. Mereka pasti akan murung dan marah besar untuk menutupi perasaan itu. Akan tetapi, semua ini tidak akan berlangsung selamanya, karena ketika seseorang sudah kembali normal, maka tidak akan cepat marah.

Sumber kemarahan internal terdiri dari penalaran emosional, toleransi frustrasi yang rendah, harapan yang tidak masuk akal, dan penilaian orang lain. Penalaran emosional, berarti seseorang yang bernalar emosional, dimana ia mudah jengkel dan tidak suka terhadap hal-hal yang

tidak salah. Orang-orang dengan emosi itu, menganggap apapun yang ditujukan kepada dirinya adalah ancaman dalam hidup mereka. Mereka tidak akan pernah merasa nyaman dengan kritikan ataupun saran dari orang lain. Mereka memiliki ketakutan yang besar terhadap sesuatu yang baru yang belum pernah mereka rasakan. Mereka akan menjadi individu yang penuh dengan pikiran buruk terhadap orang lain.

Harapan yang tidak masuk akal merupakan keinginan seseorang yang tidak dapat dikabulkan karena tidak sesuai realitas situasi yang sedang dialami. Karena itu, orang-orang biasanya akan langsung menurunkan toleransi terhadap frustrasi sehingga dirinya akan menjadi frustrasi dan mudah marah. Kemarahan tersebut akan terus berlangsung selama orang itu belum bisa menerima kenyataan bahwa apa yang mereka inginkan tidak masuk akal. Mereka akan terus menurunkan toleransi terhadap frustrasi, hingga hari-hari mereka akan menjadi buruk dan tidak berguna. Mereka setiap hari akan terus merasakan amarah yang tinggi hingga ia bisa kembali menjadi normal. Yang terakhir adalah penilaian orang lain, biasanya terjadi ketika seseorang merasakan suka dan tidak suka terhadap orang lain. Apabila mereka menyukai orang lain, maka mereka tidak akan menyalahkan dan selalu membanggakan orang tersebut. Akan tetapi, ketika seseorang tidak menyukai orang, maka ia akan menganggap buruk orang itu, meskipun orang itu telah berbuat baik dengan dirinya. Ia akan membenci dan marah terhadap orang-orang yang tidak ia sukai, sampai mereka menyadari kekeliruannya.

Selanjutnya, sumber kemarahan eksternal, terbagi menjadi empat hal, yaitu pelecehan verbal, penyerangan ide, ancaman, dan penurunan tingkat toleransi masyarakat. Pelecehan verbal merupakan perilaku secara verbal yang menunjukkan permusuhan terhadap orang lain (Pelullo, Giuseppe, & Angelilo, h. 2). Pelecehan verbal dilakukan dengan cara menyebut nama, penghinaan, intimidasi, komentar yang mengancam, dan permainan pikiran. Pelecehan verbal jika dilakukan secara terus menerus dapat mematikan seseorang dari dalam ke luar. Hal itu terjadi karena Pelecehan verbal dapat memiliki efek yang sangat melemahkan secara emosional dan psikologis. Pelecehan verbal dapat menyebabkan stres dan masalah kesehatan seperti darah tinggi dan asma. Penyakit tersebut dapat menyebabkan kemarahan yang besar dalam diri seseorang.

Penyebab kemarahan dalam *Suttapīṭaka* dibagi menjadi dua yaitu kemarahan dalam *sutta* secara umum dan secara sosiologi Buddhis. Kemarahan secara umum disebabkan karena adanya kontak (*phassa*) terhadap mata (*cakkhu*) dan bentuk (*rūpa*), kesadaran mata (*cakkhu-viññāṇa*). *Phassa* akan menyebabkan manusia merasa suka dan tidak suka terhadap sesuatu. Rasa suka dan tidak suka membuat manusia curiga terhadap orang lain disekitarnya dan muncul ketakutan akan ada sesuatu yang akan, sedang ataupun telah terjadi dalam diri mereka, terutama tentang orang ataupun benda yang mereka cintai akan hilang dan tidak akan lagi berada didekatnya. Hal itu sama seperti yang dikatakan oleh Ariyabuddhiphongs (2014) bahwa kemarahan muncul karena seseorang berpikir akan ada orang yang telah bertindak, bertindak, atau akan bertindak melawan kepentingan kita atau orang yang kita cintai, dan dari takut kehilangan orang atau benda yang dicintai.

Kemarahan secara sosiologi Buddhis dibagi berdasarkan tiga aspek utama yaitu ekonomi, ideologi, dan perbuatan tidak etis. *Suttapīṭaka* menganggap bahwa ekonomi adalah salah satu aspek kemarahan yang utama. Masyarakat tidak akan pernah marah, ketika mereka hidup sejahtera dan bergelimangan harta. Akan tetapi, ketika masyarakat tidak sejahtera dan hidup dalam kemiskinan, maka mereka akan marah dan melakukan kejahatan. Mereka melakukan hal itu untuk menghadapi kenyataan hidup yang pahit dan berusaha mendapatkan kesejahteraan. Padahal, kemarahan yang dilampiaskan dengan kejahatan, akan membuat kehidupan sosial mereka memburuk, sehingga tidak akan pernah ada kedamaian.

Pada aspek ideologi, kemarahan terjadi karena pandangan atau ide dari diri seseorang tidak diterima dan dipandang jelek oleh orang lain. Padahal, orang itu merasa bahwa idenya sudah baik dan benar. Kemarahan tersebut berakibat pada pelabelan nama pada masing-masing orang yang menjatuhkan idenya. Orang itu akan memiliki rasa suka dan tidak suka yang kemudian menimbulkan kebencian dan dendam. Lalu, dalam aspek perbuatan tidak etis akan



membuat kemarahan pada masyarakat multikultural. Orang-orang dengan perbuatan yang tidak etis akan dikucilkan dari masyarakat. Mereka akan dianggap sebagai sampah dalam masyarakat tersebut, karena perbuatannya telah melanggar norma-norma yang telah ditentukan. Perbuatan yang tidak etis yang dimaksud adalah kecanduan pada wanita (*itthidhutto*), kecanduan minuman keras (*surādhutto*) dan perjudian (*akkhadhutto*).

Dalam Psikologi Sosial, kemarahan disebabkan oleh dua sumber utama yaitu sumber internal dan sumber eksternal. Dua sumber tersebut sama-sama memiliki tingkat toleransi frustrasi yang rendah, sehingga membuat kemarahan itu dekat dalam diri setiap orang. Sumber internal terdiri dari penalaran emosional, toleransi frustrasi yang rendah, harapan yang tidak masuk akal, dan penilaian orang lain. Sedangkan sumber eksternalnya yaitu pelecehan verbal, penyerangan ide, ancaman, dan penurunan tingkat toleransi masyarakat. Semua kemarahan itu bersumber dari rasa suka dan tidak suka dengan apa yang orang lain lakukan terhadap diri individu. Ketika itu terjadi, maka mereka akan mengalami stres dan frustrasi, sehingga kemarahan akan terus terjadi dalam hidupnya.

Berdasarkan *Suttapiṭaka* dan juga Psikologi Sosial, dapat diketahui bahwa penyebab kemarahan dilihat dari perspektif sosiologis adalah adanya sesuatu yang dirasakan di dalam dirinya sendiri. Rasa suka dan tidak suka terhadap sesuatu menjadi penyebab pertama, sehingga seseorang mengalami gangguan setiap hari. Mereka akan merasa ketakutan dan khawatir terhadap ancaman-ancaman yang akan terjadi. Ketakutan dan kekhawatiran akan menyebabkan stres dan frustrasi sehingga ia tidak akan pernah nyaman, sehingga apapun yang membuatnya merasa terganggu, maka ia akan menjadi marah. Kemarahan-kemarahan yang seseorang timbulkan akan berdampak bagi dirinya sendiri juga bagi kehidupan orang lain di masyarakat multikultural.

Kemarahan tidak saja timbul dari apa yang dirasakan seseorang secara pribadi. Kemarahan juga muncul sebagai respon seseorang terhadap apa yang orang lain kerjakan terhadap dirinya. Orang merasa marah saat ia tidak dihargai oleh orang lain. Ketika ia merasa tidak dihargai, dianggap tidak sesuai dengan standar masyarakat, dan merasa tidak memiliki sesuatu yang sama dengan orang-orang di sekitarnya, ia pun merasa ia tidak berfungsi sama dengan orang lain dalam satu tatanan masyarakat. Kemarahan juga muncul sebagai respon terhadap ketidakmampuan orang lain memahami apa yang diinginkan seorang pribadi. Orang lain cenderung menghakimi dengan ukuran-ukurannya dan akibatnya seseorang pun merasa ia harus mengikuti aturan dan batasan orang lain, bukan sebaliknya.

Kedua hal tersebut juga ditemukan dalam dua penelitian tentang kemarahan yang dilakukan oleh Fischer & Roseman (2007) dan Perry, Priest, Paradies & Barlow (2017). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Fischer & Roseman (2007), kemarahan berasal dari respon pribadi secara langsung terhadap serangan luar terhadap pribadi yang bersangkutan. Apabila kemarahan tersebut terus dirasakan dan tidak diolah, maka kemarahan dapat berubah menjadi penghinaan. Apa yang disampaikan oleh Fischer & Roseman (2007) menunjukkan bahwa apa yang dirasakan oleh individu dan bagaimana individu merespon apa yang terjadi di luar dirinya juga menentukan seberapa kuat kemarahan yang dirasakan. Jika semakin lama tidak dikendalikan, maka semakin kuat kemarahan akan berubah ke penghinaan yang mencakup penarikan diri dari lingkungan sosial.

Respon individu terhadap apa yang dilakukan oleh pihak luar yang menjadi salah satu penyebab kuat terjadinya kemarahan pun dibahas oleh Perry, Priest, Paradies & Barlow (2017). Secara spesifik, Perry, Priest, Paradies & Barlow (2017) menjelaskan bahwa di dalam masyarakat multikultural, di mana tiap orang memiliki latar belakang, budaya, dan kondisi yang berbeda-beda, sikap pilih kasih terhadap individu dan kelompok individu tertentu menjadi sebab timbulnya kemarahan yang memicu permusuhan. Hal ini menunjukkan respon individu terhadap apa yang dilakukan oleh orang lain terhadap keberadaannya dan identitasnya di dalam kemajemukan masyarakat.

Pemaparan di atas, pada akhirnya, menunjukkan bahwa kemarahan merupakan persoalan sosial. Meskipun kemarahan itu muncul di dalam diri individu, kemarahan terjadi karena perasaan dan respon individu terhadap apa yang dialaminya dari hubungannya dengan orang



lain. Oleh karena itu, *Suttapīṭṭaka* menyoroṭi kemarahan sebagai masalah sosial yang mencakup hubungan satu orang dengan orang lain dalam kelompok masyarakat atau satu kelompok dengan kelompok lain (Ariyabuddhiphongs, 2014:4). Karena bisa dipahami apa penyebabnya, maka kemarahan pun bisa diredam dan hal ini menjadi kajian dari *Suttapīṭṭaka* pula. Dengan demikian, menjadi jelas jika kemarahan bermula dari dan dapat diredakan dengan bagaimana tiap individu mengatur hubungan mereka dengan individu lain dalam kelompok masyarakat.

SIMPULAN

Penyebab kemarahan menurut *Suttapīṭṭaka* secara umum dijabarkan dalam *Samyutta Nikāya*, *Majjhima Nikāya* dan *Samyutta Nikāya*, dan *Anguttara Nikāya*. Dari keseluruhan *sutta* tersebut kemarahan terjadi ketika adanya kontak (*phassa*) terhadap mata (*cakkhu*) dan bentuk (*rūpa*), kesadaran mata (*cakkhu-viññāṇa*). *Phassa* akan mendorong seseorang merasa suka dan tidak suka terhadap sesuatu. Rasa suka dan tidak suka menyebabkan seseorang curiga terhadap orang lain di sekitarnya dan muncul ketakutan akan ada sesuatu yang akan, sedang ataupun telah terjadi dalam diri mereka, terutama tentang orang ataupun benda yang mereka cintai akan hilang dan tidak akan lagi berada di dekatnya. Secara sosiologis berdasarkan aspek individu dan sosial, *Suttapīṭṭaka* memandang penyebab kemarahan aspek ekonomi, aspek ideologi, dan aspek perbuatan tidak etis. Dari aspek ekonomi, kemarahan terjadi karena orang merasa tidak sejahtera dan hidup dalam kemiskinan. Dari aspek ideologi, kemarahan muncul karena persepsi yang ada dalam diri seseorang yang dirasa benar dan tidak diterima oleh orang lain. Sedangkan, dari aspek perbuatan tidak etis, seseorang marah karena merasa malu terhadap apa yang dilakukannya dan menghukum dirinya dengan mengucilkan dirinya dari masyarakat.

Penyebab kemarahan dalam pandangan Psikologi Sosial bersumber dari hal-hal internal dan eksternal. Hal-hal internal atau yang berasal dari persepsi diri sendiri meliputi penalaran emosional, toleransi frustrasi yang rendah, harapan yang tidak masuk akal, dan penilaian orang lain. Sedangkan, hal-hal eksternal atau yang berasal dari luar mencakup pelecahan verbal, penyerangan opini, ancaman, dan penurunan tingkat toleransi frustrasi masyarakat. Penyebab kemarahan dalam pandangan *Suttapīṭṭaka* secara sosiologis dan Psikologi sosial berasal dari perasaan dan respon seseorang terhadap apa yang dikerjakan oleh orang lain. Penyebab kemarahan, pada akhirnya, berasal dari hubungan satu individu dengan individu lain dan bagaimana mereka mengatur hubungan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Anguttara Nikāya Jilid I. Terjemahan. Bhikkhu Bodhi. 2015. Jakarta: DhammaCitta Press.
 Anguttara Nikāya Jilid II. Terjemahan. Bhikkhu Bodhi. 2015. Jakarta: DhammaCitta Press.
 Anguttara Nikāya Jilid IV. Terjemahan. Bhikkhu Bodhi. 2015. Jakarta: DhammaCitta Press.
 Ariyabuddhiphongs, V. (2014). Anger Concepts and Anger Reduction Method in Theravada Buddhism. *Spirituality in Clinical Practice*, 1(1), 56-66. DOI: 10.1037/scp0000003.
 Averill, J.R. (2007). *Anger and Agression An Essay on Emotion*. Editor: Kidd, R.F. Springer Series in Social Psychology. USA: Springer-Verlag New York Inc. DOI: 10.1007/978-1-4612-5743-1.
 Bhikkhu Nanamoli & Bhikkhu Bodhi, (tr. 1995). *The Middle Length Discourses of the Buddha, A New Translation of The Majjhima Nikāya*. Kandy: Buddhist Publication Society.
 Bordens, K.S., Horowitz, I.A. (2008). *Social Psychology* (3rd ed). USA: Freeload Press.
 Borg, W.R., Gall, M.D. & Gall, J.P. (2003). *Educational Research: An introduction* (7th ed). Boston, MA: Pearson Education Inc.
 Cahyani, P., Alsa, A. & Heimi, A.F. (1999). Gaya Kemelekatan dan Kemarahan. *Jurnal Psikologi*, 2, 65-77. ISSN- 0215-8884.
 De Silva, P. (2009). Anger Management: A Buddhist Perspective. *Journal of IABU*, 4, 121-134.
 Denzin, N.K. & Lincoln, Y.S. (2009). *Handbook of Qualitative Research* (3rd ed). London: Sage.
 Dhasmana, P., Singh, G.M., Srinivasan, M. & Kumar, S. (2018). Anger and Psychological Well-being: A Correlational Study among Working Adults in Uttarakhand, India. *International Journal of Medical Science and Public Health*. DOI: 10.5455/ijmsph.2018.0102802022018.
 Dīgha Nikāya. Terjemahan. Team Giri Mangala Publication, Team DhammaCitta Press. 2009. Jakarta: DhammaCitta Press.



- Dhammasaṅgaṇi Aṭṭhakathā. (1976). Edward Muller (ed.). London: The Pali Text Society.
- Fischer, A.H. & Roseman, I.J. (2007). Beat Them or Ban Them: The Characteristics and Social Functions of Anger and Contempt. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(1), 103-105. DOI: 10.1037/0022-3514.93.1.103
- Gentry, D.W. (2007). *Anger Management for Dummies*. USA: Willey Publishing, Inc.
- Gray, K. & Wegner, D.M. (2007). Apparent Mental Causation. Editor: Baumeister, R.F. & Vohs, K.D. *Encyclopedia of Social Psychology* (43-45). USA: SAGE Publications, Inc. ISBN 978-1-4129-1670-7.
- Hansen, N. (2007). Anger. Editor: Baumeister, R.F., Vohs, K.D. *Encyclopedia of Social Psychology* (37-39). US: SAGE Publications, Inc. ISBN 978-1-4129-1670-7.
- Itivuttaka. (1975). Ernest Windisch (ed.) London: The Pali Text Society.
- Jones, E.E., & Colman, A.M. (1996). *Social Psychology*. In A. Kuper and J. Kuper (Eds), *The Social scienceencyclopedia* (2nd ed, h.797-800). London: Routledge
- Jones, E.H., Peterson, C.K. & Jones, C.H. (2010). Anger, Motivation, and Asymmetrical Frontal Cortical Activations. Editor: Potegal, M., Stemmler, G. & Spielberger, C. *International Handbook of Anger, Constituent and Concomitant Biological, Psychological, and Social Processes* (62-78). China: Wolters Kluwer. New York: Springer. DOI: 10.1007/978-0-387-89676-2.
- Loo, T. (2005, August 10). What causes anger? Diakses dari <http://ezinearticles.com/?What-Causes-Anger?&id=58598>
- Mahānidessa. (1978). L. De La Vallee Poussin & E. J. Thomas (Eds.). London: The Pali Text Society.
- Perry, R., Priest, N.C., Paradies, Y. & Barlow, F.K. (2017). Barries to Multiculturalism: In-Group Favoritism and Out-Group Hostility Are Independently Associated With Policy Opposition. *Social Psychological and Personality Science*, (1-10). DOI: 10.1177/948550617703169.
- Purba, D.W. (2018). Hermeneutika sebagai Metode Pendekatan dalam Teologi. *Jurnal Pendidikan Agama Kristen Regulai Fidei* 3(1), 82-92. E-ISSN: 2620-9926.
- Reilly, P., Clark, H.W., Shopsire, M.S., Lewis, E.W. & Sorensen, D.J. (2012). Anger Management and Temper Control: Critical Components of Posttraumatic Stress Disorder and Substance Abuse Treatment. *Journal of Psychoactive Drugs*, 26(4), 401-407. DOI: 10.1080/0279.1994.10472460.
- SAGE, Pub. Inc (2019). *An Introduction to Social Psychology*.
- Samyutta Nikāya. Terjemahan. Bhikkhu Bodhi. 2010. Jakarta: DhammaCitta Press.
- Shahsavarani, A.M. & Noohi, S. (2014). Explaining the Bases and Fundamentals of Anger: A literature Review. *International Journal of Medical Reviews*, 1(4), 143-149.
- Shahsavarani, A.M., Noohi, S., Heyrati, H., Mohammadi, M., Mohammadi, A. & Sattari, K. (2016). Anger Management and Control in Social and Behavioral Sciences: A Systematic Review of Literature on Biopsychosocial Model. *International Journal of Medical Reviews*, 3(1), 355-364.
- Stake, R.E. (2010). *Qualitative Research: Studying how things work*. New York: The Guilford Press.
- Stangor, C. (2012). *Social Psychology Principles* (v.1.0). Diakses dari: <http://2012books.lardbucket.org/>
- The Sutta Nipata. (2017). Bhikkhu Bodhi (Trans.). USA: Wisdom Publications.
- Turner, J.C. & Reynolds, K.J. (2003). *The Social Identity Perspective in Intergroup Relations: Theories, Themes, and Controversies*. Editor: Brown, R. & Gaertner, S. *Blackwell Handbook of Social Psychology: Intergroup Processes* (133-152). UK: Blackwell Publishing. ISBN 1-4051-0654-9 (paperback).
- Videbeck, D.W. (2020). *Psychiatric-Mental Health Nursing* (8th ed). China: Wolters Kluwer.
- Yadav, P.K., Yadav, R.L. & Sapkota, N.K. (2017). Anger; its Impact on Human Body. *Innovare Journal of Health Sciences*, 4(5), 3-5. ISSN- 2347-5544