

**The Insanity of Anger
(Kegilaan Amarah)**

Robinson Simanungkalit
STAKPN Tarutung
email: aristo_simanungkalit@yahoo.co.id

Abstrak

Kemarahan kita seringkali berdampak buruk bagi pribadi kita dan orang lain yang merasakan dampak kemarahan kita. Harus diakui bahwa amarah adalah manifestasi dari emosi jiwa yang di satu sisi dapat membangun jika mengarah pada tindakan-tindakan yang memperbaiki situasi tetapi di sisi yang lain punya daya hancur yang luar biasa ketika amarah itu membahayakan diri kita dan orang-orang disekitar kita. Kemarahan yang dipendam (*anger in*) dan kemarahan yang diekspresikan (*anger out*) pada dasarnya memiliki dampak negatif yang sama. Dampak-dampak negatif dari kemarahan inilah yang disebut sebagai kegilaan amarah (*The Insanity of Anger*). Tulisan ini akan memperlihatkan kepada pembaca menunjukkan kepada pembaca bagaimana keyakinan rasional dan irrasional kita memiliki pengaruh yang besar terhadap kemarahan kita.

I. Pendahuluan

Kemarahan adalah gejala emosi yang kuat yang tumbuh pada saat seseorang merasa terancam, frustrasi atau diperlakukan tidak adil. Pengaruh emosi yang menjalar ke seluruh tubuh ini dapat menimbulkan kekuatan yang tidak terduga yang sering kali diekspresikan dalam bentuk perlawanan fisik dan macam-macam bentuk negatif lainnya. Setiap orang pernah mengalami kemarahan dan kemarahan yang tidak diatasi dengan baik dapat menjadi penyebab dari macam-macam gangguan yang dapat mempengaruhi tubuh, kejiwaan dan kerohanian seseorang.¹

Amarah merupakan suatu perasaan tidak senang terhadap kejadian-kejadian dalam hidup kita. Amarah sering kali merupakan sikap permusuhan terhadap orang yang menyakiti kita. Amarah bisa membangkitkan keberanian dan menghilangkan rasa takut namun jika tidak dikuasai maka amarah bisa mengarah kepada kebencian. Sebagaimana semua emosi, amarah bisa membangun tetapi juga bisa merusak. Amarah menjadi merusak jika membahayakan seseorang entah diri kita sendiri ataupun orang lain. Amarah menjadi membangun jika

¹ Enright, Robert, *Helping Clients Forgive*, Washington DC: American Psychological Association, 2000, hal 20-25