



Oleh:
Handoko Wignjowargo
 Public Speaker bidang People & Business
 Development.
 Managing Partner MAESTRO Consulting-
 Coaching-Sharing.
 (handoko@wignjowargo.com;
www.handokowignjowargo.com)

Anger Management

Belum lama ini, suatu malam saya tidak bisa tidur hingga merasa jengkel sampai-sampai hampir marah, karena besok harinya saya harus bangun sangat pagi. Dengan maksud untuk 'mendatangkan' kantuk, saya menyalakan televisi, tetapi akibatnya justru terpaku menonton film komedi. Film malam itu dimainkan oleh Adam Sandler dan Jack Nicholson, yang dirilis tahun 2003. Dan saya jadi tersenyum sendiri, karena seakan judulnya menyindir saya yaitu Anger Management.

Bagi yang sudah menonton film itu tentu tahu bagaimana Dave Buznik (Sandler) yang karena sesuatu penyebab menjadi pemarah dan harus mengikuti terapi yang dilakukan oleh Buddy Rydell (Nicholson). Kejadian-kejadian lucu justru muncul karena teknik terapi dari Buddy yang sering membuat Dave sering marah. Setiap kemarahan Dave menimbulkan banyak kerugian, bukan hanya fisik juga mental, bukan hanya kepada dirinya sendiri pun kepada orang-orang lain. Film ini ditutup dengan *happy ending*, Dave dapat mengendalikan marahnya dan lulus terapi, dan teman-temannya merasa bahagia.

Sesudah menonton film itu, saya justru makin tidak bisa tidur. Bukan karena jadi marah atau meneruskan menonton film lain, tetapi karena saya teringat pada satu bagian dari sebuah film lain yang juga menginspirasi, bercerita tentang bagaimana marah dilakukan dengan sengaja untuk keperluan positif. Film itu berjudul "Miracle" yang dibintangi oleh Kurt Russel yang berperan sebagai Herb Brooks.

Herb adalah tokoh nyata yang membawa Amerika Serikat membuat keajaiban di semi final dengan mengalahkan tim tak terkalahkan, Uni Soviet, di Olimpiade Musim Dingin di Lake Placid 1980. Tim USA yang baru 7 bulan terbentuk dari pemain-pemain amatir sejumlah universitas dan dianggap sebagai tim *underdog* akhirnya bahkan bisa meraih medali emas. Peristiwa itu dianggap peristiwa bersejarah dalam olah raga Amerika dan dikenal dengan sebutan "*miracle on ice*".

Digambarkan bahwa Brooks adalah seorang pemarah dan sering memaki orang. Oleh sebagian anggota timnya, ekspresi asli dari Brooks disebut Brooksisms. Dari awal pembentukan tim, dia sudah mengingatkan anggota timnya bahwa dia adalah pelatih dan bukan teman mereka. Tetapi kemarahan Herb dikelola dengan baik, sehingga akhirnya kemarahan-kemarahan tersebut bisa membuat tim yang bukan siapa-siapa menjadi tim juara.

Di antara banyak kemarahan yang digambarkan dalam film yang dirilis tahun 2004 itu, dua di antaranya sangat berkesan bagi saya:

Pertama. Ketika tim berlatih tanding ke Oslo, Norwegia, dua bulan setelah tim terbentuk. Digambarkan bagaimana anggota tim—yang seharusnya serius karena tinggal lima bulan lagi olimpiade akan berlangsung—justru asyik mengamati penonton perempuan, bukan fokus pada pertandingan itu sendiri. Malam itu Herb marah sekali dan menghukum anggota tim dengan puluhan kali berseluncur seusai pertandingan. Setiap kali mereka selesai berseluncur, Herb memaki-maki dan menyuruh timnya berseluncur lagi, demikian selanjutnya.

Kejadian itu dikenang oleh anggota timnya dengan kata “*again*”, yaitu kata yang dipakai Herb untuk memerintahkan mereka meluncur lagi.

Kedua. Ketika di babak pembukaan olimpade, melawan Swedia, Herb melihat bahwa semangat timnya belum terbakar. Saat istirahat pertama Herb memasuki ruang ganti dan memaki-maki semua timnya, bahkan sampai menggulingkan meja. Terhadap salah satu anggota timnya, Herb memaki dengan sangat keras, sampai-sampai orang tersebut benar-benar marah dan membuat anggota lain juga ikut marah. Tapi hasilnya semangat mereka terbangkitkan.

Rupanya pikiran saya tidak berhenti sampai di situ. Saya kemudian jadi teringat *inspiring story* lain mengenai marah. Saya ingat suatu

untuk seseorang, dan orang tersebut tidak mengambilnya, untuk siapakah hadiah tersebut?” Pria muda itu terkejut dengan pertanyaan aneh tersebut dan menjawab, “Ya milik saya, kan saya yang membeli hadiah”

Orang bijak tersenyum dan berkata, “Jawaban kamu benar. Dan itu persis sama dengan kemarahan Anda. Jika Anda marah dengan saya dan saya tidak merasa terhina, maka kemarahan jatuh kembali pada Anda. Kemudian Anda menjadi satu-satunya yang tidak bahagia, bukan saya. Demikian juga ketika Anda membenci orang lain, Anda sendiri menjadi tidak bahagia. Tetapi ketika Anda mengasihi orang lain, semua orang senang.”

Dalam keseharian kita berhadapan dengan banyak orang dan kejadian, serta dalam banyak kesempatan, membuat kita marah. Ada orang yang bisa mengendalikan diri, sehingga tidak menimbulkan kerugian, tetapi ada juga orang yang justru mengumbar kemarahan dan akhirnya menyebabkan banyak kerugian. Ada juga orang yang menggunakan kemarahan untuk menghasilkan kebaikan. Dengan mengambil inspirasi dari film “Anger Management” dan “Miracle” (keduanya sangat layak ditonton) dan cerita orang bijak di atas, mestinya kita bisa menentukan sikap seharusnya bagaimana.

Saya tiba-tiba mulai mengantuk. Di saat itu saya teringat satu hal lagi. Kemarahan kalau bisa diarahkan dengan benar bisa menjadi sumber energi. Saya ingat dulu ada seorang pemimpin redaksi sebuah majalah (bukan pemred majalah ini tentu saja) dengan sinis mengatakan bahwa saya tidak mampu menulis kolom, dan itu membuat saya marah sekali. Saya terus menulis dan menulis kolom dengan sebaik mungkin untuk sejumlah media massa. Setiap kali saya macet saat menulis, saya ingat-ingat lagi ‘kemarahan’ saya tadi dan kemudian semangat menulis saya muncul kembali. Saya senang karena bisa mengelola kemarahan saya bahkan menjadikannya sebagai sumber energi. Bagaimana dengan Anda? ▲

Kemarahan kalau bisa diarahkan dengan benar bisa menjadi sumber energi.

hari seorang sahabat mengirimkannya, tapi selanjutnya saya lupa disimpan di mana cerita yang inspiratif itu. Karena penasaran, malam itu saya justru membuka laptop untuk mencari di semua *folder* yang ada. Setelah beberapa waktu, akhirnya ditemukan juga *filenya* dan begini kurang lebih ceritanya:

Suatu hari seorang bijak sedang berjalan melalui sebuah desa. Seorang pria muda yang kasar datang dan menghina dirinya, “Anda tidak memberi pelajaran yang baik kepada orang lain! Anda bodoh seperti orang lain! Anda hanya palsu.....!”

Orang bijaksana mendengarkan tetapi tidak marah oleh penghinaan itu. Sebaliknya ia bertanya pada orang muda, “Saya ada pertanyaan, Jika Anda membeli hadiah