

BUAH-BUAH KEMARAHAHAN

Gabriella Novianty, Dosen STARKI



“Antara Arthur Joker dan Naruto”,
sebuah perbedaan respon dalam menghadapi
kepahitan hidup

Tokoh Arthur Fleck sebagai Joker di film yang fenomenal membawa berbagai opini. Berawal dari sebuah postingan di media sosial Instagram yang mengatakan orang jahat adalah orang baik yang tersakiti menuai banyak tanggapan. Ada yang setuju, namun ada pula yang mempertanyakan kebenaran pernyataan tersebut. Satu hal yang cukup menarik bagi penulis adalah tokoh Joker ini dibandingkan dengan tokoh Naruto. Naruto juga tokoh baik yang mengalami pelecehan dan perundungan namun dia tidak tumbuh

menjadi penjahat, malah dia dikisahkan sebagai seorang pahlawan. Tulisan ini ingin menjelaskan bagaimana pengalaman hidup yang serupa yang dialami oleh Arthur Fleck and Naruto bisa memberikan dampak yang berbeda pada kehidupan mereka. Untuk memfokuskan pembahasan, terutama karena penokohan Arhtur Fleck yang kompleks, penulis akan membatasi pembahasan dari segi bagaimana kedua tokoh ini mengolah emosi mereka yang berdampak pada bagaimana mereka melihat dirinya dan bagaimana mereka ingin membentuk diri. Pembahasan dalam artikel ini bertujuan mengajak pembaca untuk mengolah nilai celebration dimana kita harus menyadari keagungan dan keunikan diri kita masing-masing sebagai makhluk ciptaan Tuhan.

Pada bagian ini, penulis akan menceritakan sekilas tentang penokohan Naruto dan Arthur Fleck. Cerita sekilas kedua tokoh ini dilanjutkan dengan penjelasan bagaimana perbedaan mereka dalam mengolah rasa marah yang didasarkan pada beberapa teori. Pada bagian ini, penulis juga menjelaskan bagaimana nilai celebration menjadi kunci dalam mengembangkan diri ke arah yang lebih baik terlebih ketika seseorang dilanda rasa marah.

Sekilas tentang Naruto

Bagi yang belum tahu siapa Naruto, Naruto adalah tokoh manga (komik Jepang) karangan Masashi Kishimoto. Naruto dikisahkan sebagai seorang yang dijauhi dan diperlakukan tidak baik karena dia dianggap

seorang monster. Dan memang di dalam dirinya ada monster rubah yang tersegel. Dia selalu mengalami perundungan semasa kecil dan dia tumbuh menjadi anak yang nakal demi mendapat perhatian teman-temannya. Namun jauh di dalam hatinya dia merasa kesepian karena tidak mendapat kasih sayang dari orang tua yang meninggal demi melindungi dirinya. Namun Naruto memiliki tekad untuk membuat dirinya diakui sebagai orang terhebat dan terpandang di desanya dengan menjadi pemimpin. Berkat kerja kerasnya dengan cara berlatih dan pantang menyerah serta mendapatkan pengakuan dengan menyelamatkan temannya, dia akhirnya bisa menjadi pemimpin yang disegani di desanya. Keberhasilan Naruto dalam meraih posisi tertinggi di desanya juga tak lepas dari peran para gurunya yang menaruh kepercayaan akan potensi yang ada dalam dirinya.

Sekilas Tentang Arthur Fleck alias Joker

Film Joker yang akan dibahas pada tulisan ini, mengacu pada film besutan sutradara Todd Phillips yang beredar di bioskop untuk pertama kali pada bulan Oktober 2019. Tokoh Joker dalam film ini diperankan oleh Joaquin Phoenix. Dia memiliki nama asli Arthur Fleck. Arthur Fleck, Joker, dikisahkan sebagai seorang stand-up comedian yang gagal. Dia harus bekerja menjadi badut untuk memenuhi kebutuhannya yaitu terapi saraf dan pengobatan ibunya. Dia dikisahkan memiliki kelainan syaraf dimana dia sering tertawa tanpa bisa dikendalikan. Dia selalu membawa sebuah kartu untuk memberitahukan orang-orang disekitarnya kelainan syaraf yang dia derita. Pada suatu malam di sebuah kereta bawah tanah, dia secara tidak sengaja menembak tiga orang karyawan Wall Street karena mereka melakukan perundungan. Arthur, anehnya, tidak

merasa bersalah karena telah melakukan pembunuhan. Ketika ibunya mengatakan bahwa Mr. Wayne adalah ayahnya, dia mencari tahu tentang klaim ibunya. Dia pergi ke kediaman Wayne dengan maksud bertanya langsung, namun dia malah diusir dan Mr. Wayne berkata kalau ibunya sebenarnya mengalami sakit jiwa. Tidak terima karena ibunya dianggap gila, dia pergi ke rumah sakit jiwa dan menemukan bahwa ibunya pernah dirawat karena mengalami halusinasi akut. Penokohan Joker dalam film ini cukup kompleks karena kita bisa melihat luapan kemarahannya merupakan kekecewaan akan jalan hidupnya yang sedemikian tragis dan juga bentuk perlawanan kepada kaum kapitalis. Namun dalam artikel ini, kita akan melihat penokohan Joker yang kompleks ini dari satu sisi yaitu fakta bahwa dia menjadi penjahat karena ketidakpuasannya akan kehidupan.

Persamaan kedua tokoh ini adalah perubahan hidup yang mereka alami berangkat dari kemarahan. Kemarahan di sini bisa diartikan sebagai sikap tidak bisa menerima keadaan dirinya. Mereka marah mengapa mereka diberi jalan hidup yang demikian. Naruto harus menjadi yatim piatu sejak kecil dan Arthur hidup dalam keluarga yang tidak harmonis dan ibunya mengalami denial kalau anaknya bukan anak seorang kaya. Melihat kisah hidup dua tokoh fiksi tersebut, muncul pertanyaan mengapa emosi yang sama yaitu kemarahan bisa mendatangkan hasil yang berbeda? Jawabannya adalah karena kedua tokoh tersebut menanggapi kemarahan mereka dengan cara yang berbeda.

“Pengolahan Rasa Marah”

Rasa marah, menurut American Psychological Association (APA), merupakan bentuk emosi yang sehat. Yang membuat rasa marah menjadi negatif adalah

ketidakmampuan seseorang untuk mengontrol rasa marahnya. Ketika rasa marah menjadi tidak terkontrol, maka akibatnya bisa sangat merusak dan berujung pada hal-hal ekstrim. Cara untuk mengontrol rasa marah yang berlebihan bisa dengan bantuan konselor.

Rasa marah perlu dikendalikan karena perasaan marah merupakan emosi manusia yang menjadi penyebab utama tindakan yang diambil. Shahsavarani, Noohi, Heyrati, Mohammadi, Mohammadi, dan Sattari (2016) menyatakan bahwa luapan emosi membawa dampak pada berbagai dimensi pada manusia seperti dimensi biologis, psikologis, sosial, dan spiritual. Mereka menerangkan bahwa rasa marah disebabkan oleh perilaku yang tidak baik yang diterima seseorang. Ketika perilaku buruk diterima secara terus menerus, maka timbul rasa marah yang semakin menumpuk pula. Lebih lanjut, menurut Shahsavari dkk, rasa marah mendorong seseorang untuk melakukan tindakan ekstrim dan di luar akal sehat demi melampiaskan rasa marah tersebut. Cara melampiaskan rasa marah bisa beragam. Pelampiasan rasa marah yang tidak terkendali tersebut selalu berujung pada tindakan yang tidak baik seperti tindakan-tindakan merusak dan melanggar hukum. Untuk itu, mengontrol rasa marah merupakan tindakan pengolahan rasa marah agar rasa marah tersebut tidak dilampiaskan dengan cara yang salah.

Perasaan marah memunculkan sikap agresif dan ekstrim, seperti yang telah dijelaskan di atas. Berdasarkan teori pengolahan rasa marah, yang diambil dari buku panduan tentang kesehatan mental yang diterbitkan oleh U. S. Department of Health and Human Services di San Fransisco, sifat agresif dibagi menjadi beberapa tahap. Sikap agresif dinilai sebagai tolok ukur rasa marah, tanda-tanda rasa marah, dan rencana dalam mengatasi rasa marah. Ada tiga tahapan sifat agresif

yang dikutip dari the Cycle of Violence, sebuah teori yang dicetuskan oleh Lenore Walker pada tahun 1979. Tahapan pertama disebut escalation phase yang ditandai oleh penyangkalan diri, sikap menganggap diri yang paling buruk, bahasa tubuh yang mengintimidasi, dan munculnya rasa amarah yang semakin sering. Tahap kedua disebut explosion phase. Tahap ini ditandai oleh kekerasan, sikap agresif yang ditunjukkan secara verbal, kemunculan rasa tegang yang tidak terkendali, dan pengrusakan. Postexplosion phase merupakan tahap akhir dari sikap agresif. Tanda-tanda seseorang memasuki tahap ini adalah mereka yang masuk penjara, penghentian dari program dan layanan publik, masalah keuangan, kehilangan keluarga dan mereka yang dicintai, dan munculnya rasa bersalah, malu, dan sebagainya.

Jika sifat kedua tokoh yang telah disebut diatas berdasarkan tahapan sikap agresif, terlihat bahwa mereka memiliki cara yang berbeda sejak kemunculan ciri-ciri pada tahap pertama. Arthur Fleck merasa kecewa dan marah kepada ibunya ketika dia mengetahui bahwa Mr. Wayne bukanlah ayahnya. Puncak penyangkalan diri ini adalah dia membunuh ibunya. Sebaliknya, Naruto selalu percaya diri akan kemampuannya dan tidak pernah memberontak akan keadaannya. Satu-satunya saat dimana dia memberontak adalah ketika dia berbuat oar agar diperhatikan gurunya. Arthur sangat terlihat memiliki bahasa tubuh yang mengintimidasi pada saat dia mengalami perundungan, seperti mengejar pelaku dan mengancam dengan pistol. Arthur juga semakin ekstrim dalam menunjukkan rasa marahnya yaitu dengan menembak pembawa acara komedi yang mengatakan bahwa Arthur hanyalah sebuah lelucon. Sedangkan Naruto tidak membalas mereka yang mengejek dia dengan cara yang buruk. Justru

dia selalu berusaha menunjukkan diri bahwa dia layak menjadi pemimpin meskipun pada kenyataan dia belum memiliki kemampuan yang sama baiknya dengan teman-temannya. Dari tahap ini, terlihat jelas bahwa penerimaan diri merupakan faktor yang penting untuk mencegah rasa marah tumbuh menjadi hal-hal negatif.

Ketika seseorang menunjukkan tanda-tanda negatif pada tahap pertama, pada tahap kedua hal negatif tersebut semakin bertambah buruk. Arthur yang awalnya hanya menunjukkan rasa marah pada pelaku secara langsung, lama kelamaan dia berpikir untuk “membunuh” semua orang yang menganggap apa yang dia lakukan sebagai tindakan yang tidak waras yaitu dengan cara “mendorong” orang lain untuk semakin berani melawan. Pada bagian akhir film, dikisahkan kalau Arthur, yang dikenal sebagai Joker, tertawa ketika orang-orang yang memakai topeng badut melakukan pengrusakan sebagai bentuk perlawanan terhadap kaum kapitalis.

Hal sebaliknya terjadi pada tokoh Naruto. Dia tidak sampai tahap melakukan pengrusakan, kecuali kenakalan masa kecil seperti malas belajar dan membangkang. Kenakalan dia yang terbesar sewaktu kecil adalah mencorat-coret patung para pemimpin desa. Bahkan rasa marah yang timbul karena dia selalu diremehkan, membuat dia semakin ingin membuktikan bahwa yang mereka katakan tidak benar. Terlihat dari pada saat latihan dan ujian kenaikan level ninja, dia mampu lolos karena didorong oleh tekadnya untuk membuktikan kemampuannya.

Tahap akhir menjadi pembuktian bahwa bagaimana seseorang mengolah rasa marah akan memberikan dampak yang berbeda. Arthur melampiaskan rasa marah akan situasi hidupnya dengan

cara membunuh dan merusak, maka di akhir film dikisahkan dia ditangkap dan dimasukkan ke rumah sakit jiwa. Dalam cerita-cerita selanjutnya, dikisahkan bahwa Joker menjadi tokoh villain yang paling berbahaya dalam serial Batman. Sebaliknya, Naruto yang semasa kecil sering mendapat perundungan karena dia dianggap sebagai monster dan pecundang, berkat kerja kerasnya, dia mampu membuktikan menjadi pemimpin desanya, mampu menyelamatkan temannya, bahkan orang-orang di desa yang dulunya meremehkan dia menyebut dia pahlawan desa.

Perbedaan lain pada tahap postexplosion phase yaitu dimana Joker ditinggalkan oleh orang-orang terdekatnya yaitu ibunya dan perempuan yang dicintainya. Hal ini karena dia merasa orang-orang tersebut tidak bisa menerima keadaannya bahkan menunjukkan rasa takut. Sedangkan Naruto bisa mendapatkan kasih sayang dalam keluarga yang tidak dia dapat semasa kecil yaitu ketika dia menikahi kekasihnya dan membangun keluarga yang bahagia.

Semenjak kemunculan film Joker, banyak orang semakin sadar pentingnya kesehatan mental. Memang faktor keadaan mental dimana Naruto sebagai orang yang sehat secara mental sedangkan Arthur dikisahkan memiliki masalah kejiwaan tidak bisa diabaikan menjadi faktor mereka memiliki cara yang bertolak belakang dalam mengatasi rasa marah. Terbukti bahwa dukungan orang-orang sekitar sangat penting bagi kesehatan mental seseorang. Arthur memiliki ibunya yang selalu menghargai dan mendukung untuk pantang menyerah demi hidup yang lebih baik. Naruto juga memiliki guruguru yang selalu percaya akan potensinya dan seorang perempuan yang selalu mendukungnya.

Pentingnya menghidupi nilai Celebration

Ketika seseorang menyadari bahwa meskipun banyak orang yang meremehkan dia, namun dengan sikap mau menerima diri dan memberikan penilaian yang positif pada diri sendiri juga faktor yang tidak kalah penting. Dengan melakukan hal ini, seseorang mewujudkan nilai celebration. Celebration adalah sikap mau menerima setiap kejadian dan keadaan hidup sebagai anugerah. Dengan berpikir demikian, seseorang akan selalu bersyukur dan bertekun untuk mengembangkan dirinya ke arah yang baik.

Kejadian pahit dalam hidup dan juga perlakuan buruk yang kita terima sebaiknya selalu dihayati sebagai proses pendewasaan diri. Ketika kita mampu mengolah hal-hal tersebut menjadi hal yang mendorong kita ke arah yang lebih baik, hal ini akan membuktikan kalau kita menerima dan menilai diri kita secara positif. Munculnya rasa marah ketika kita mendapat perlakuan yang tidak menyenangkan adalah hal yang wajar. Namun, seperti yang sudah dijelaskan pada tahap pertama tanda-tanda perilaku agresif di atas, ketika seseorang mampu menerima diri secara positif, maka dia mampu mencegah rasa marahnya menjadi bentuk penyangkalan diri yang negatif. Ketika pada tahap awal ini rasa marah diolah dengan cara yang positif, maka tidak akan timbul hal-hal negatif yang menyertai rasa marah tersebut.

Kesimpulan

Seperti yang sudah dijelaskan di atas, perbedaan antara tokoh Arthur dan Naruto adalah bagaimana mereka mengolah rasa marah. Arthur mengolahnya

dengan cara negatif yaitu pembunuhan, sedangkan Naruto dengan cara berlatih keras agar kemampuannya diakui penduduk desa. Arthur melihat lelucon dan perlakuan orang-orang di sekitarnya sebagai bentuk penghinaan kepadanya karena dia dilihat sebagai orang gila di masyarakat. Sedangkan Naruto melihat perlakuan orang-orang sebagai cambuk baginya untuk membuktikan kalau dia mampu.

Pendampingan orang-orang sekitar sangat berpengaruh pada kemampuan seseorang mengolah rasa marah. Ketika seseorang menemukan penolong untuk mengatasi rasa marahnya, maka orang tersebut dapat dipastikan akan bisa melampiaskan rasa marah dengan cara yang positif. Untuk itu, kita sebagai sesama manusia dan makhluk sosial perlu saling mendukung menciptakan suasana yang positif demi perkembangan dan kesehatan mental yang baik bagi orang-orang di sekitar kita.

Hal-hal yang dapat disimpulkan dari pembahasan di atas adalah sikap marah tidak selalu berbuah buruk. Buah yang dihasilkan dari kemarahan seseorang bisa memunculkan efek yang positif ketika seseorang mampu mengolah emosi dengan baik serta mendapat dukungan dari orang-orang di sekitar. Untuk itu, benar adanya ketika banyak orang mengatakan seseorang yang selalu dikelilingi hal-hal positif, akan memberikan dampak yang baik pula. Sama seperti sebuah cerita singkat seorang anak yang bertanya kepada ayahnya sisi baik atau jahat yang menang dalam diri kita. Sang ayah menjawab sisi mana yang selalu diberi makan.

Jika kita memberi makanan yang baik bagi setiap emosi, termasuk marah, yaitu dengan cara menerima diri, berdamai dengan diri sendiri, dan adanya tekad untuk selalu membawa dampak positif, maka sisi baik yang akan menang. Sebaliknya jika kita memberi makan sisi yang negatif yaitu dengan meluapkan amarah tanpa

adanya pengendalian diri yang baik, maka rasa marah akan membentuk kita menjadi “penjahat”. Kuncinya adalah celebration. Mensyukuri hidup sebagai anugerah dan selalu melihat hal positif dari setiap peristiwa dalam hidup sangatlah penting untuk memberi makan sisi positif dalam diri kita./ES/

Referensi

Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2002). *Anger Management for Substance Abuse and Mental Health Clients*. Amerika Serikat: San Fransisco.

Controlling anger before it controls you. Situs resmi American Psychological Assosiation.

Shahsavarani, A.M., Noohi, S., Heyrati, H., Mohammadi, M., Mohammadi, A., dan Sattari, K. (2016). *Anger management and Control in Social and Behavioral Sciences: A Systematic Review of Literature on Biopsychosocial Method*. International Journal of Medical Reviews.

