

# Kemarahan dan Pertengkaran



Program  
LANGKAH  
Tumbuh Kembang

PO Box 1090/JKS  
Jakarta 12010

email: [info@fcindo.com](mailto:info@fcindo.com)  
website: [www.fcindo.com](http://www.fcindo.com)



## Daftar Isi:

Jawaban yang Lemah Lembut . . . . .	4
Mara Bahaya: Amarah . . . . .	6
Amarah Tidak Bermanfaat . . . . .	8
Mengisi Ember Batu Bara . . . . .	9
Paku di Tiang Pagar . . . . .	12
Doa dan Menghafal Menyenangkan . .	14
Bongkar pasang, Kata dan Gambar. . .	15
Mari Bermain Bersama . . . . .	16
Moral . . . . .	19



Kasih, kerendahan hati dan  
doa memecahkan semua persoalan.

Oleh Amber Darley dan Agnes Lemaire

Copyright © 2009, Aurora Production AG, Switzerland.  
Hak Cipta dilindungi oleh Undang-undang.

# Jawaban yang Lemah Lembut

“Kelemah-lembutan dan kata-kata yang halus dapat meredakan amarah yang sangat besar”.

Pada suatu hari saya mengunjungi seorang teman. Ketika sedang duduk di ruang tamu menunggu, saya menyaksikan sesuatu yang mengajarkan banyak hal. Kedua gadis kecil itu tidak sadar saya ada di sana dan mengawasi segala sesuatu yang terjadi.

Gina dan Sari sedang bermain bersama. Yang lebih tua, Gina, menggendong boneka cantik yang masih baru, sambil membelai-belainya. Yang lebih muda, Sari, mengendap-endap dari belakang kemudian menampar pipi Gina.

Memperhatikan mereka, saya menduga Gina akan membalas menampar Sari. Itu adalah sesuatu yang lumrah, yang akan dilakukan oleh seorang anak. Tetapi, tidak, wajah Gina terlihat terkejut kemudian berubah menjadi penuh pengertian. Dia menyeka pipinya yang sakit dengan satu tangan, sedangkan tangannya yang satu lagi mendekap bonekanya erat-erat. Lalu dengan nada suara lembut menegur dengan berkata, “Kakak tidak mengira adik akan berbuat begitu.”

Sari terlihat merasa malu, tetapi tidak menjawab. “Kemarilah,” lanjut Gina, “duduklah di kursi kakak. Kamu boleh menggendong boneka sebentar jika kamu berhati-hati.”



Wajah Sari terlihat merah menahan amarah, tetapi bukannya jengkel, dia duduk memangku boneka sambil melemparkan pandangan terima kasih terhadap kakaknya bercampur dengan rasa malu.

Saya sangat tergugah dengan apa yang saya lihat. Tidak biasa, pikir saya, melihat seorang anak begitu tenang dan pengertian serta mau memaafkan setelah diperlakukan dengan tidak baik. Kemudian saya memanggil Gina dan bertanya, “Bagaimana kamu bisa begitu sabar terhadap Sari, nak?”

“Oh,” jawabnya disertai gelak kecil, “mungkin karena saya sangat menyayangi Sari. Sari itu adik yang baik,” kilahnya, “tetapi dia mempunyai tabiat cepat marah dan kadang-kadang dia lupa diri. Kata ibu jika Sari melakukan sesuatu yang membuat saya marah dan saya berbuat sesuatu yang membuatnya marah, kami akan mengalami saat-saat yang tidak menyenangkan dan saya rasa memang demikian. Kata ibu saya harus belajar untuk memberikan ‘jawaban yang lemah lembut,’ dan itulah yang saya coba untuk lakukan!”

Saya merangkul dan mengecup Gina. “Sayang,” ujar saya, “rasanya kamu sudah menguasai pelajaran itu.”

“Orang yang sanggup menderita kekurangan dengan sabar dan bila kesusahan telah lewat, dia dapat menegakkan kepala kembali.”

- 
- 
- 
- Bagaimana reaksi Gina ketika Sari menamparnya?
  - Menurut kamu, apa yang akan terjadi seandainya Gina membalas menampar Sari?
  - Menurut kamu hikmah apa yang didapat oleh si adik sebagai akibat dari cara Gina memperlakukannya?
  - Bagaimana kamu akan bereaksi seandainya kamu adalah Gina?



# Mara Bahaya: Marah

Terdengar bunyi gedebuk dan rumah keluarga Taylor tergoncang sedikit. Tidak jauh dari situ, para pekerja bangunan menggunakan dinamit\* untuk membuat terowongan menembus gunung.

"Kuharap para pekerja itu berhenti membuat ledakan!" seru Julia. Dia menutupi telinganya dengan tangan. "Aku jadi takut."

"Ribut ya?" Ayah setuju.

"Dan membuat berantakan," Julia menambahkan. Dia pernah melihat film yang memperlihatkan bagaimana dinamit dipakai untuk menghancurkan batu-batu besar. "Itu tidak akan menghancurkan kita bukan, Ayah? Aku takut!" Julia merapat ke ayahnya.

"Tidak, sayang," Ayah meyakinkan dia. "Kita tidak akan terluka selama kita tidak dekat-dekat. Kamu aman di sini." Merasa yakin Julia pergi bermain.

Tak lama berselang dia kembali ke rumah. Pintu menutup dengan keras dan wajahnya cemberut seraya dia menghempaskan dirinya ke kursi. "Aku tidak akan pernah berbicara lagi dengan Rudi," dia menggerutu. "Tidak pernah! Ayah tahu apa yang dikatakannya? Katanya aku terlihat seperti monyet!" Kata-kata Julia diikuti dengan bunyi dentuman dari ledakan di pembuatan bangunan.

Ayah memandangi Julia. "Tahukah kamu bahwa amarah itu bagaikan dinamit," katanya perlahan-lahan. Julia menatapnya dengan pandangan heran. "Benar," lanjut Ayah, "sangat mirip dengan dinamit. Keras, meledak-ledak dan dapat melukai orang."


Julia berpikir sejenak. "Dapatkah amarah menghancurkan kita?"

"Bisa juga," jawab Ayah. "Ibaratnya amarah menghancurkan kendali kita. Amarah itu sangat kuat dan jika kita lepas kendali, maka itu akan merugikan kita selain juga merugikan orang yang kepadanya kita marah."

"Jadi sebaiknya kita menjauhkan diri dari amarah sama seperti kita harus menjauhkan diri dari dinamit?" tanya Julia.

Ayah mengangguk. "Betul. Sebagai orang yang ber-Tuhan, kita harus membiarkan Tuhan, bukan amarah, mengendalikan tindakan kita."

Bersamaan dengan terdengarnya sebuah ledakan lagi di kejauhan, Julia bangkit dari kursinya. "Aku tidak suka dinamit," ujarnya. "Aku akan bercakap-cakap sebentar dengan Rudi."

- 
- 
- Apakah amarah kadang-kadang meledak di dalam dirimu?
  - Pernahkah kamu mengalami kerugian yang disebabkan oleh amarah, terhadap dirimu dan orang lain?
  - Lain kali kamu merasa "siap untuk meledak," panjatkanlah doa singkat, memohon agar Tuhan menolong kamu mengendalikan emosi kamu. Mintalah agar Dia mengendalikan hidup dan tindakan kamu.

\***dinamit**: bahan peledak yang digunakan untuk menghancurkan sesuatu



# Amarah Tidak Bermanfaat

Apabila aku hilang kendali  
Aku juga tidak punya alasan.  
Aku tidak pernah bangga akan apa pun  
Yang kulakukan ketika aku marah.  
Apabila aku berbicara dalam amarah  
Kedua pipiku memerah.  
Aku selalu mengutarakan sesuatu  
Yang lalu kusesali berbuat begitu.  
Dalam amarahku  
Tak pernah aku berbuat ramah atau pun bijak,  
Melainkan hal-hal yang untuknya  
Aku harus meminta maaf.  
Mengingat-ingat yang sudah lewat,  
Semua yang telah kuperbuat,  
Tak pernah teringat  
Masa dimana kemarahan bermanfaat.  
Jadi aku bergumul untuk sabar,  
Sebab aku sudah lebih bijak;  
Tak lagi aku mau berbuat  
Ataupun berucap dalam amarah.  
Dari pengalaman pahit aku belajar  
Tatkala amarah berkobar,  
Tak pernah aku berbuat kebaikan  
Ataupun kata-kata bijak kuucapkan.

- Pernahkah kamu berpikir bahwa ada sesuatu yang tidak adil ketika kamu bermain atau saat-saat lainnya? Bicarakanlah tentang apa yang terjadi dan bagaimana tanggapan kamu. Apakah kamu jengkel dan marah atau apakah kamu diam saja?
- Cara apakah yang baik untuk berbicara dengan orang lain apabila kamu merasa ada sesuatu yang tidak benar? Berilah contoh.



# Mengisi Ember Batu Bara

Ayah sedang membaca koran, Ibu merajut dan Tim dan Tom sedang duduk di meja menggambar dan mewarnai.

"Rasanya udara semakin dingin," kata Ayah sambil mengangkat wajahnya. "Batu bara harus ditambah lagi, Tim."

Tim melompat dan pergi ke ember yang berisi batu bara. "Kosong!" Dia berkomentar sambil kembali mewarnai.

"Harus ada batu bara," kata Ayah, "kalau tidak apinya akan padam. Sebaiknya kamu mengisi ember itu."

"Giliran Tom," Tim menjawab dengan ketus.

Tom menengadahkan wajahnya dari menggambar. "Apa?" tanyanya. "Giliranku? Oh, bukan. Giliran Tim. Aku yakin."

"Bukan," ujar Tim. "Aku tahu betul sekarang giliran Tom. Terakhir aku yang isi dan aku tidak akan mengisinya kali ini."

"Harus ada batu bara," kata Ayah. "Tolong isi embernya."

"Giliran Tom," Tim bersikeras.

"Bukan," tegas Tom. "Lagi pula, aku mencuci piring malam ini dan Tim hanya mengeringkan saja; jadi seharusnya dia yang mengisi batu bara."

"Tidak benar," sergah Tim. "Jika kamu mau berbicara tentang cuci piring, aku mencuci piring sehabis makan siang."

"Dan aku mencuci piring setelah makan pagi kemarin, jadi ..."

"Batu baranya bagaimana?" tanya Ayah. "Ayah sedang menunggu batu bara. Kapan datangnya?"

"Giliran Tom," Tim memulai lagi.

"Nah begini," Ayah berkata, "Cukup. Kalian berdua pergi ke luar selama dua menit dan memutuskan siapa yang akan mengambil batu bara. Tetapi jangan kembali tanpa batu bara. Bergegaslah, jika tidak apinya akan padam."

Saling melempar pandang kemarahan, kedua anak itu berjalan menuju ke pintu. Bersamaan dengan tertutupnya pintu, Ayah dapat mendengar percakapan dengan suara tinggi itu dimulai lagi.

"Giliranmu."

"Bukan. Giliranmu."

"Nah, aku tidak akan mengambilnya. Kamu harus mengambilnya."

"Tidak, itu pekerjaanmu."

"Tugas kamu."

"Bukan."

Perlahan-lahan suara mereka terdengar menjauh ke arah tempat penyimpanan batu bara. “Apa yang terjadi di luar sana ya...,” Ayah mengutarakannya kepada Ibu. “Barangkali Ayah harus keluar dan memeriksa.”

“Jangan,” kata Ibu. “Marilah kita menunggu dan mencari tahu apa yang mereka lakukan.” Mereka tidak harus menunggu lama. Tiba-tiba terdengar bunyi keras di pintu dan kedua anak lelaki itu masuk ke rumah dengan wajah yang berseri-seri.

“Ini dia batu baranya,” kata Tim.

“Wah, bagus sekali,” ujar Ayah. “Kalian berdua terlihat gembira. Bagaimana kalian menyelesaikannya?”

“Menyelesaikan apa?” tanya Tim. “Oh, ya. Kami dapat ide bagus. Tom mengisi setengah ember dan aku mengisi yang setengahnya lagi. Jadi inilah dia batu baranya.”

“Luar biasa!” kata Ayah.



“Gagasan yang sangat bagus,” imbuh Ibu.

“Entah mengapa tidak pernah terpikir sebelumnya,” kata Tom.

“Ayah juga tidak pernah berpikir demikian sebelumnya,” kata Ayah sambil tersenyum, “Tetapi ini memperlihatkan bahwa jika ada pekerjaan yang harus diselesaikan, jauh lebih baik jika dikerjakan bersama-sama daripada membuang waktu bertengkar tentang siapa yang harus mengerjakannya.”

“Ini mengingatkan Ibu akan syair yang bunyinya begini: Marilah kita berkumpul bersama dalam setiap cuaca dan lihatlah apa yang dapat kita lakukan bersama-sama.”

“Selalu saja menyenangkan berkumpul bersama,” Ayah berkata sambil tergelak, “dan sekarang cuaca terasa lebih hangat karena ada batu bara!” Kedua anak lelaki itu kembali menggambar dan mewarnai.

- 
- 
- Bagaimana Tim dan Tom menyelesaikan pertengkaran mereka?
  - Menurut kamu apakah lebih bijak membicarakannya lebih dulu dengan baik daripada bertengkar?
  - Bertengkar memberi lebih banyak waktu atau lebih sedikit untuk melakukan kegiatan mereka yang menyenangkan itu?
  - Apa yang akan kamu lakukan seandainya kamu adalah Tim atau Tom dan kamu diminta mengerjakan sesuatu yang menurut kamu adalah pekerjaan orang lain?
  - Kadang-kadang bermanfaat untuk menuliskan jadwal kerja supaya setiap orang tahu apa yang diharapkan dari mereka. Menurut kamu apakah ini adalah gagasan yang baik untuk diterapkan dengan saudara-saudaramu? Kamu bisa menanyakannya kepada orang tuamu.
- 



# Paku di Tiang Pagar

Ketika masih kecil, saya cepat sekali marah sehingga seringkali mengucapkan atau berbuat hal-hal yang tidak baik. Saya bisa ingat satu kejadian khususnya:

Guru menyuruh Ricky untuk mengerjakan soal. Dia menjadi sangat gugup karena semua murid menatap dirinya.

"Ricky, berapakah  $2 \times 5$ ?"

"Uh.....uh....6?"

Semua orang tertelak. Pada waktu itu bel berbunyi yang berarti pelajaran sudah selesai dan waktunya istirahat. Semua siswa berlari ke luar menuju ke tempat bermain.

Saya mendapati Ricky duduk murung sendirian. Saya malu untuk mengakui bahwa saya membuat perasaannya bahkan menjadi lebih buruk lagi. "Ricky anak dungu, Ricky anak dungu. Ha! Ha! Kamu bodoh sekali tidak tahu dua kali lima berapa!!"

Ricky berlari pulang ke rumahnya. Ibunya menelepon orang tua saya dan mengutarakan apa yang terjadi. Ayah berbicara kepada saya bagaimana saya telah bersikap tidak ramah. Ayah menangis karena saya telah menyakiti hatinya.

"Maafkan saya Ayah. Saya telah mengecewakan Ayah."

"Nak, kamu Ayah maafkan, tetapi ada sesuatu yang Ayah ingin perlihatkan kepadamu. Mari." Ayah mengajak aku ke halaman dan memperlihatkan pagar kayu yang masih baru, yang baru saja dipasang. Ayah mengeluarkan sebatang paku dan memakukannya ke tiang pagar.


"Setiap kali kamu mengucapkan kata-kata yang pedas dan tidak ramah, Ayah akan menghunjamkan sebatang paku ke tiang pagar. Ini adalah paku yang pertama. Setiap kali kamu berbuat sesuatu yang baik dan ramah, sebatang paku akan dicabut."

Bulan-bulan berlalu. Setiap kali saya melewati pagar, jumlah paku yang semakin banyak mengingatkan alasannya. Itu mengingatkan bahwa saya punya masalah mengucapkan dan melakukan hal-hal yang tidak ramah dan saya harus berubah. Akhirnya saya memutuskan untuk berupaya agar paku-paku itu bisa dicabut semua.

Akhirnya hari yang ditunggu-tunggu pun tibalah—hanya sebatang paku lagi saja!

Selagi ayah saya mencabut paku itu, saya menari-nari dengan bangga sambil berseru, "Ayah, lihatlah, semua pakunya sudah hilang."

Ayah menatap tiang pagar dengan sungguh-sungguh sambil berpikir dalam-dalam dan menjawab, "Ya, benar Nak, bagus sekali semua pakunya sudah tercabut, sayangnya bekasnya tetap ada."

- 
- 
- Berapa batang paku akan tertancap di tiang pagar seandainya kamu melakukan hal ini juga?
  - Bicarakanlah tentang apa yang dimaksudkan Ayah dengan pakunya sudah tercabut, tapi bekasnya tetap ada.
  - Cobalah ini: selama satu hari catatlah pada secarik kertas perbuatan dan perkataan kasih dan perbuatan dan perkataan yang tidak mengandung kasih. Setiap kali kamu mengucapkan atau melakukan perbuatan kasih, gambarkanlah sebuah hati. Setiap kali kamu melakukan, berbuat atau mengucapkan kata-kata yang tidak mengandung kasih, coretlah hati itu. Perhatikanlah di akhir hari bagaimana perkembangannya.



# Doa

Tuhan tolonglah aku untuk lambat berbicara dan lambat menjadi marah. Tolonglah aku untuk mengendalikan diri apabila aku mulai menjadi tidak sabar dan marah. Aku tahu bahwa kasih adalah jawaban dari segala sesuatu. Tolonglah aku untuk tidak melupakannya. Amin.

## Menghafal Menyenangkan



Kelemah-lembutan dan kata-kata yang halus dapat meredakan amarah yang sangat besar.

# Lembar Aktivitas

## Kata, Bongkar Pasang dan Gambar



Isilah titik-titik dengan huruf yang masih kurang untuk melengkapi kalimat di bawah ini. Berikutnya, cari dan lingkarilah kata-kata yang sama itu pada tabel pencarian kata. Boleh mendatar, menurun atau menyerong.

Jika ada masa\_\_\_\_,  
\_\_\_\_ daknya kita tidak ma\_\_\_\_.  
Marilah membi\_\_\_\_kannya  
dengan ramah  
Jika am\_\_\_\_ memuncak  
Kita \_\_\_\_\_ beranjak  
Perhatikan apa yang kau \_\_\_\_\_ kan!

B	C	I	O	L	A	H
T	B	A	P	I	E	N
C	H	K	N	N	O	G
S	A	P	Y	T	D	U
F	G	R	H	J	K	L
U	A	T	A	K	V	B
W	E	R	T	Y	U	I
Q	A	L	K	W	S	F
H	A	R	U	S	C	E

Selesaikanlah gambar di bawah ini

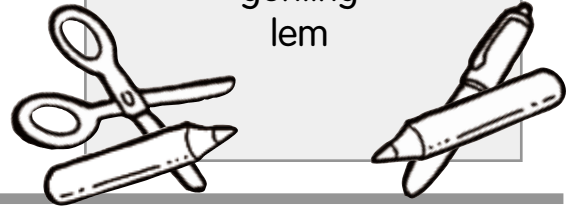


# Hastakarya

## Mari Bermain Bersama

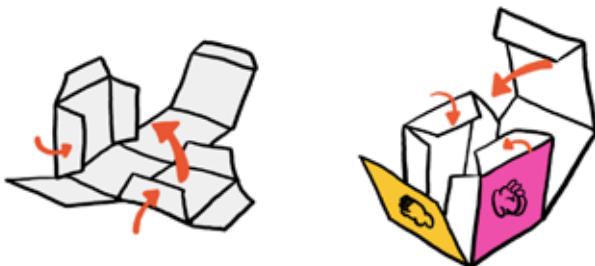
Permainan ini akan membantu kamu agar jangan cepat marah, bahkan jika segala sesuatu tidak berjalan sesuai dengan kehendakmu atau jika kamu kalah. Ingatlah bahwa kamu juga bisa kalah dengan baik dan menang bukanlah hal yang paling penting. Kasih adalah hal yang paling penting.

**Yang diperlukan:**  
pensil berwarna  
gunting  
lem



### Cara membuat permainan:

- Guntinglah kotak-kotak di halaman berikut mengikuti garis hitam yang tebal.
- Warnailah kotak-kotak ini, kotak yang gambar tangannya sama harus berwarna sama juga. Warna kotak 1 harus berbeda dari kotak 2, supaya bisa membedakan dengan mudah pada waktu bermain.
- Lipatlah pada garis yang terputus-putus sehingga gambarnya menghadap keluar.
- Rekatkanlah kotak-kotak sebagaimana terlihat di bawah. Sekarang siap untuk bermain!



### Cara bermain:

- Pilihlah pasanganmu.
- Pada hitungan 1,2,3, kalian berdua melemparkan dadu.
- Lihat gambar tangan mana yang menghadap ke atas, lihatlah siapa yang menang!
- Teruskanlah sesuai keinginan.



**Batu menang melawan gunting.**  
(Batu bisa menghancurkan gunting.)



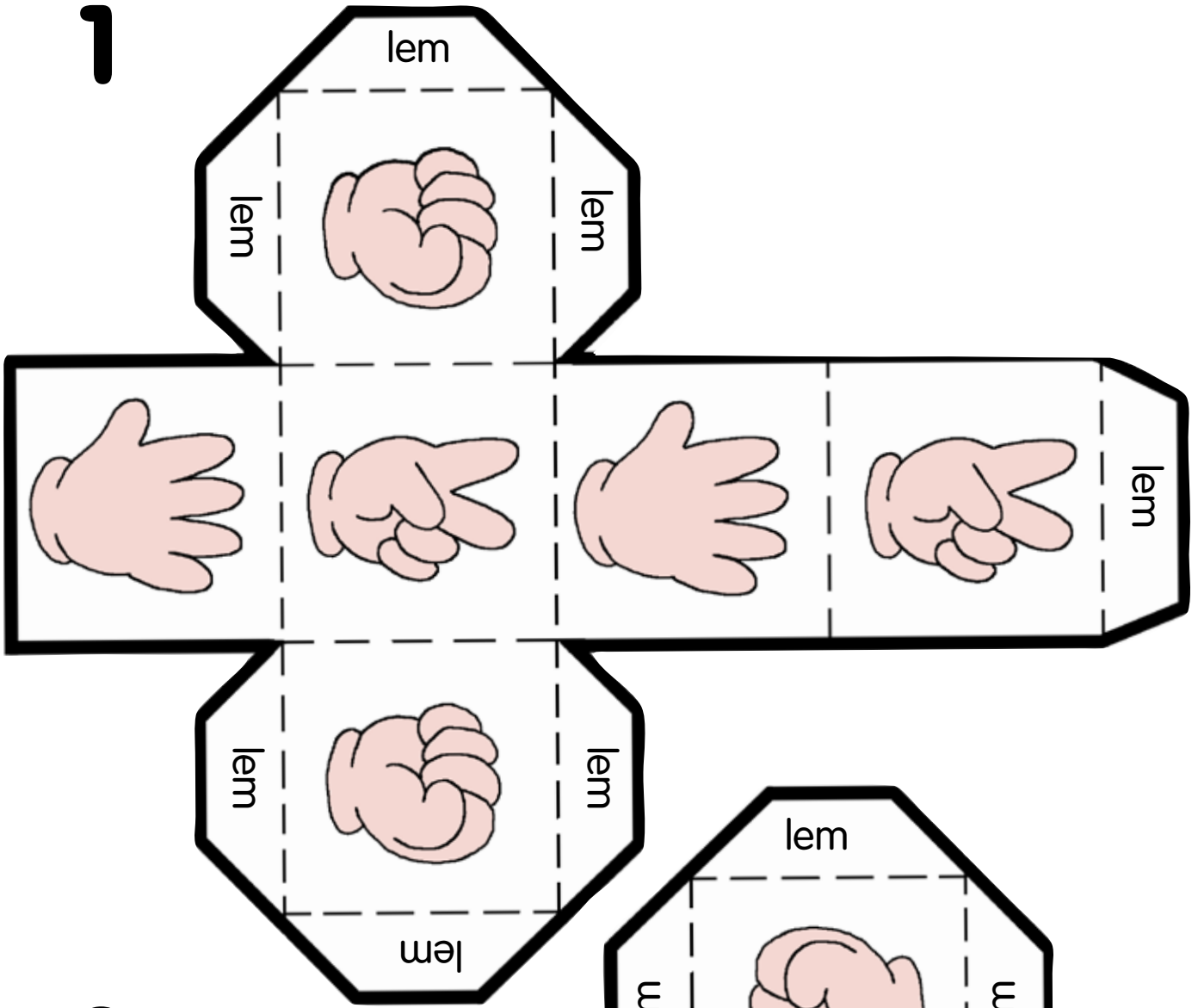
**Kertas menang melawan batu.**  
(Kertas dapat menutupinya.)



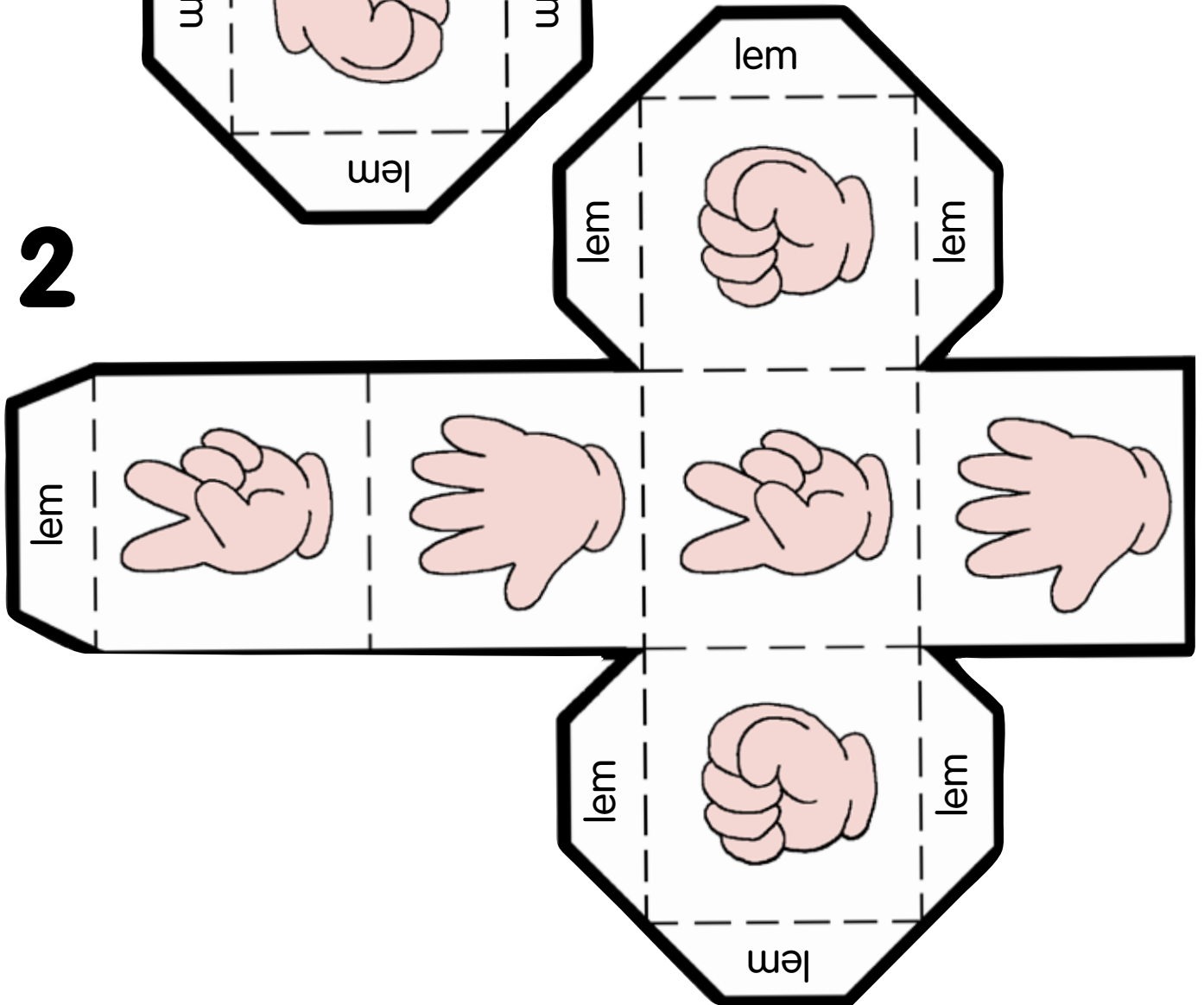
**Gunting menang melawan kertas.**  
(Gunting memotong kertas.)



1



2





# Moral

Kita pasti menikmati waktu bermain. Kita semua menikmatinya. Barangkali bapak/ibu guru dulu juga suka berlari-lari dan bermain persis seperti yang kita lakukan sekarang.

Selagi bermain, kadang-kadang kita merasa ada yang tidak adil dan kita menjadi jengkel dan marah. Permainan menjadi tidak menyenangkan apabila ada perasaan yang tidak enak dan pertengkaran.

Cara terbaik untuk menang adalah dengan bersikap ramah tamah dan penuh kasih. Bahkan jika kalah bermain, jika kita penuh kasih, maka kitalah pemenangnya! Jika kita bermain tak lari atau tak umpet, ingatlah bahwa kita harus bermain dengan baik dan manis, serta membiarkan orang lain juga turut menikmati permainannya.

Bapak/ibu guru juga suka bersenang-senang dan bila mungkin, mereka akan turut bermain. Jadi bayangkanlah mereka turut bermain dan bagaimana kita memperlakukan mereka, berlakulah demikian pula terhadap teman-teman. Jika kita bermain seperti itu, kita akan selalu menjadi pemenang yang sejati!



PROGRAM

LANGKAH

TUMBUH  
KEMBANG

## Serial Pembentukan Karakter

Membantu anak-anak membentuk karakter dan nilai-nilai yang baik melalui 20 pelajaran Pembentukan Karakter yang terdapat dalam program ini.

Serial Pembentukan Karakter **LANGKAH** adalah program pembelajaran keterampilan sehari-hari yang dimaksudkan untuk dipergunakan di rumah, sebagai kegiatan ekstra kurikuler atau di sekolah, oleh orang tua, konselor, pengurus dan guru. Setiap buku dalam serial ini menempatkan fokus pada pengembangan kecakapan dalam diri individu atau antara individu, nilai-nilai sosial atau karakter yang diperlukan untuk merasa percaya diri secara positif dan untuk menjalankan hidup dengan gembira dan memuaskan dalam suasana damai dan serasi dengan satu sama lain.



 **aurora**  
www.auroraproduction.com