

EMOSI · KESEHATAN PSIKOLOGIS

# Diam Bukan Berarti Tidak Marah

---

Mengenali, memahami, dan  
mengekspresikan emosi yang selama ini  
kamu pendam.

**PRATINJAU GRATIS**

*Berisi Pembuka dan Bab 1 dari 9 Bab*

**Pendi Pramana**

GPTP.MY.ID

## **Diam Bukan Berarti Tidak Marah**

Ditulis oleh Pendi Pramana

Diterbitkan oleh

**GPTP.MY.ID**

Hak Cipta © 2026 Pendi Pramana / GPTP.MY.ID

Seluruh hak cipta dilindungi undang-undang.

Cetakan Pertama, 2026 — [www.gptp.my.id](http://www.gptp.my.id)

# Daftar Isi

**Pembuka** Untuk Kamu yang Belajar Diam Sebelum Belajar Bicara

**TERSEDIA**

---

**Bab 1** Kemarahan yang Tidak Punya Wajah

**TERSEDIA**

---

**Bab 2** Dari Mana Kebiasaan Diam Ini Berasal

**VERSI LENGKAP**

---

**Bab 3** Apa yang Terjadi ketika Marah Tidak Punya Tempat

**VERSI LENGKAP**

---

**Bab 4** Wajah-Wajah Kemarahan yang Tersembunyi

**VERSI LENGKAP**

---

**Bab 5** Tubuh yang Menyimpan Apa yang Tidak Diucapkan

**VERSI LENGKAP**

---

**Bab 6** Membedakan Marah yang Sehat dari yang Destruktif

**VERSI LENGKAP**

---

**Bab 7** Belajar Mengenal Marahmu Sendiri

**VERSI LENGKAP**

---

**Bab 8** Mengekspresikan Kemarahan Tanpa Menghancurkan

**VERSI LENGKAP**

---

**Bab 9** Ketika Marah Bukan tentang Sekarang

**VERSI LENGKAP**

---

**Penutup** Kamu Boleh Marah

**VERSI LENGKAP**

---

## Untuk Kamu yang Belajar Diam Sebelum Belajar Bicara

---

Ada kalimat-kalimat yang mungkin terasa sangat familiar.

“Jangan nangis, malu dilihat orang.” “Diamkan saja, nanti juga reda sendiri.” “Kamu ini kenapa sensitif banget?” “Sudah, tidak usah lebay.” “Kalau marah, masuk kamar dulu.”

Kalimat-kalimat ini mungkin tidak terasa seperti larangan yang keras. Mereka datang dengan nada yang biasa, kadang bahkan dengan niat yang baik: agar kamu tidak mempermalukan diri, agar kamu bisa mengendalikan diri, agar kamu tumbuh menjadi orang yang “dewasa” dan tidak meledak-ledak.

Tapi apa yang dipelajari dari kalimat-kalimat itu, jika diterima terus-menerus sejak kecil, adalah sesuatu yang jauh lebih dalam dari sekadar cara mengendalikan emosi. Yang dipelajari adalah bahwa emosimu, terutama yang tidak menyenangkan seperti marah, sedih, atau kecewa, tidak boleh terlihat. Bahwa perasaanmu perlu disembunyikan agar kamu bisa diterima. Bahwa menjadi baik berarti menjadi tenang, dan menjadi tenang berarti tidak menunjukkan apa pun yang bisa membuat orang lain tidak nyaman.

Ini bukan salah siapa-siapa sepenuhnya. Banyak orang tua, guru, dan orang-orang di sekitar kita yang memberikan pesan-pesan itu juga menerimanya dari generasi sebelumnya. Budaya yang memuliakan

ketenangan dan harmoni sering secara tidak sengaja mengajarkan bahwa emosi yang “negatif” adalah tanda kelemahan, dan bahwa orang yang baik adalah orang yang tidak pernah marah.

Akibatnya, banyak dari kita tumbuh dengan kemampuan yang sangat terbatas untuk mengenali, menamai, dan mengekspresikan kemarahan, atau bahkan banyak emosi lainnya, dengan cara yang sehat. Kita belajar diam, bukan karena kita benar-benar tidak merasakan apa-apa, tapi karena kita belajar bahwa lebih aman untuk tidak menunjukkan apa yang kita rasakan.

Dan kemarahan yang tidak punya tempat untuk pergi, tidak hilang begitu saja. Ia diam-diam menemukan jalannya keluar dalam bentuk yang berbeda: dalam tubuh yang tegang, dalam kata-kata yang tiba-tiba keras di momen yang tidak terduga, dalam jarak emosional yang tumbuh dalam hubungan-hubungan yang paling penting, dalam perasaan hampa yang tidak jelas asalnya.

Buku ini ditulis bukan untuk mengajarkan kamu cara meledak. Bukan untuk memvalidasi semua bentuk ekspresi kemarahan sebagai hal yang selalu benar. Tapi untuk mengajak kamu mengenal kembali emosi yang mungkin sudah sangat lama tidak kamu dengarkan, dan untuk memulai percakapan yang lebih jujur dengan dirimu sendiri tentang apa yang sebenarnya kamu rasakan.

Karena kamu berhak untuk mengetahui bahwa kamu marah. Dan kamu berhak untuk belajar apa artinya.

- *Kalimat atau situasi seperti apa yang paling sering membuatmu menelan perasaanmu dan diam, bahkan ketika sebenarnya ingin menyampaikan sesuatu?*
- *Kapan terakhir kali kamu benar-benar mengakui, kepada dirimu sendiri, bahwa kamu sedang marah? Apa yang kamu lakukan setelah itu?*

## **Kemarahan yang Tidak Punya Wajah**

---

Kalau ditanya “apakah kamu sering marah?”, banyak orang yang akan menjawab tidak. Bukan karena mereka benar-benar jarang merasakan kemarahan, tapi karena gambaran tentang “marah” yang ada di kepala mereka adalah gambaran yang sangat spesifik: berteriak, membanting barang, wajah merah, kata-kata keras, konfrontasi yang dramatis.

Kalau kamu tidak melakukan hal-hal itu, rasanya tidak pantas untuk menyebut dirimu marah. Padahal kemarahan, dalam kenyataannya, memiliki banyak sekali wajah, dan sebagian besar wajah itu jauh lebih tenang dan jauh lebih tersembunyi dari yang kita kira.

### **Kemarahan yang Terlihat vs yang Tidak Terlihat**

Kemarahan yang terlihat adalah yang paling mudah dikenali: ledakan emosi yang jelas, suara yang tinggi, ekspresi wajah yang tegas. Inilah yang sebagian besar orang maksud ketika bicara tentang “orang yang pemarah.”

Tapi kemarahan yang tidak terlihat, yang tersembunyi, bisa sama kuatnya dan justru sering lebih merusak dalam jangka panjang, bukan karena ia lebih intens, tapi karena ia tidak punya saluran untuk keluar. Ia ditekan, disangkal, atau ditransformasikan menjadi sesuatu yang lain.

### **Kemarahan yang Berubah Menjadi Kesedihan**

Salah satu transformasi paling umum dari kemarahan

yang ditekan adalah kesedihan. Bagi banyak orang, terutama yang tumbuh dalam lingkungan di mana kemarahan dilarang tapi kesedihan masih bisa diterima dalam dosis tertentu, marah sering “dicerna” menjadi sedih sebelum sempat dikenali sebagai marah.

Kamu terluka oleh seseorang, dan alih-alih merasakan kemarahan yang wajar atas tindakan yang menyakitkan itu, yang muncul adalah kesedihan yang dalam, kadang bahkan rasa bersalah pada diri sendiri. Seseorang memperlakukanmu dengan tidak adil, dan kamu menangis, bukan karena kamu lemah, tapi karena sistem emosionalmu sudah belajar bahwa tangis lebih aman daripada marah.

## **Kemarahan yang Berubah Menjadi Sarkasme atau Humor**

Ada juga kemarahan yang keluar dalam bentuk komentar-komentar pedas yang dibungkus humor. “Ah, biasa aja, bercanda kok.” “Santai, itu cuma joke.” Di balik kalimat-kalimat ini sering ada kemarahan yang genuine, tapi tidak bisa atau tidak mau diakui secara langsung.

Sarkasme dan humor bisa menjadi cara yang sangat efektif untuk menyampaikan perasaan yang tidak bisa disampaikan secara langsung, sekaligus mempertahankan jarak yang aman. Tapi dalam jangka panjang, ia juga mencegah percakapan yang sesungguhnya terjadi.

## **Kemarahan yang Berubah Menjadi Kedinginan**

Silent treatment, menarik diri secara emosional,

menjawab dengan singkat dan datar, menolak untuk membahas sesuatu: ini semua bisa menjadi ekspresi kemarahan yang sangat kuat, tapi tanpa satu pun kata marah yang diucapkan. Orang yang menerima perlakuan ini sering merasakannya sebagai hukuman, meskipun pelakunya mungkin benar-benar percaya bahwa mereka hanya “diam”, bukan marah.

## **Mengapa Mengenali Ini Penting**

Mengenali berbagai wajah kemarahan ini penting bukan untuk menempelkan label pada setiap perasaan, tapi untuk mulai melihat dengan lebih jujur apa yang sebenarnya terjadi di dalam diri. Karena emosi yang tidak dikenali tidak bisa diproses. Dan emosi yang tidak diproses tidak hilang, ia hanya menunggu momen yang tepat, atau tidak tepat, untuk muncul.

### **JEDA REFLEKSI**

- *Dari wajah-wajah kemarahan yang dibahas di bab ini, mana yang paling sering muncul dalam dirimu? Apakah ada yang mengejutkanmu?*
- *Apakah ada situasi tertentu di mana kamu merasa sedih atau hampa, tapi ketika ditelusuri lebih dalam, mungkin ada kemarahan di baliknya?*

## Masih Ada 8 Bab Lagi yang Menunggumu...

---

Kamu baru membaca Pembuka dan Bab 1. Di versi lengkapnya, kita akan masuk lebih dalam: dari mana kebiasaan diam ini berasal, apa yang terjadi di tubuh ketika marah tidak punya tempat, sampai cara konkret untuk mulai mengekspresikan kemarahan tanpa menghancurkan.

### **Bab 2 — Dari Mana Kebiasaan Diam Ini Berasal**

*Keluarga yang tidak nyaman dengan emosi, pesan budaya tentang harmoni, pengalaman ketika marah berujung buruk, dan peran sebagai penjaga perdamaian yang membuat kamu kehilangan hak untuk marah.*

### **Bab 3 — Apa yang Terjadi ketika Marah Tidak Punya Tempat**

*Depresi sebagai kemarahan yang dibalikkan ke dalam, kecemasan yang tidak jelas asalnya, masalah fisik yang tersembunyi, ledakan yang tidak proporsional, dan jarak dalam hubungan.*

### **Bab 4 — Wajah-Wajah Kemarahan yang Tersembunyi**

*Pasif-agresif, kontrol yang berlebihan, perfeksionisme sebagai kemarahan yang dibalik, prokrastinasi sebagai protes diam, dan sinisme sebagai pelindung diri.*

### **Bab 5 — Tubuh yang Menyimpan Apa yang Tidak Diucapkan**

*Ketegangan kronis, respons fight or flight yang tidak selesai, dan bagaimana memperhatikan tubuh sebagai sinyal emosional yang selama ini diabaikan.*

### **Bab 6 — Membedakan Marah yang Sehat dari yang Destruktif**

*Kemarahan sebagai informasi, tanda-tanda kemarahan yang sehat vs destruktif, dan perjalanan dari pola lama ke yang lebih sehat.*

### **Bab 7 — Belajar Mengenal Marahmu Sendiri**

*Memperluas kosakata emosional, membangun kebiasaan check-in, menggunakan jurnal sebagai alat, dan memperhatikan pola pemicu.*

### **Bab 8 — Mengekspresikan Kemarahan Tanpa Menghancurkan**

*Waktu antara pemicu dan respons, berbicara dalam 'aku' bukan 'kamu', memilih orang yang tepat untuk berbagi, dan kemarahan sebagai informasi dalam percakapan.*

## **Bab 9 — Ketika Marah Bukan tentang Sekarang**

*Kemarahan berlapis, kemarahan yang belum selesai dari masa kecil, dan maafkan dirimu atas cara kamu bertahan selama ini.*

### **Penutup — Kamu Boleh Marah**

*Tiga hal penting sebelum menutup buku: kamu boleh marah, perjalanan ini tidak linear, dan kamu tidak harus melakukan ini sendirian.*

**Pendi Pramana · GPTP.MY.ID**

## **Siap Melanjutkan?**

Dapatkan versi lengkap “Diam Bukan Berarti Tidak Marah” di GPTP.MY.ID. Sembilan bab yang menemanimu mengenal kembali emosi yang selama ini paling jarang kamu akui, dengan cara yang tidak menghancurkan dirimu atau orang-orang di sekitarmu.

**Dapatkan Versi Lengkap di GPTP.MY.ID**

*Terima kasih sudah membaca pratinjau ini.*

*— Pendi Pramana · GPTP.MY.ID · 2026 —*