365 renungan

Apakah Marah Itu Dosa?

Efesus 4:17-32

Apabila kamu menjadi marah, janganlah kamu berbuat dosa: janganlah matahari terbenam, sebelum padam amarahmu
- Efesus 4:26

Apakah Anda pernah marah atau kenal dengan seorang yang pemarah? Rasanya, kita dengan mudah akan menyebutkan satu atau beberapa nama, di antaranya mungkin keluarga kita. Namun, jarang kita menyebut diri kita sendiri. Banyak orang yang tidak menyadari atau menyangkal bahwa dirinya sedang marah. Misalnya, seseorang dengan nada yang sedikit berteriak, berkata, “Saya tidak marah!” Sebetulnya, apakah marah itu dosa?

Marah adalah luapan emosi atau reaksi terhadap sesuatu yang tidak menyenangkan, respons ketika seseorang merasa disakiti dan merupakan salah satu bentuk pertahanan diri. Marah bisa muncul karena perasaan jengkel, ketika harapan atau ekspektasi tidak terpenuhi. Kemarahan tidak berkaitan secara langsung dengan kebaikan. Artinya, orang yang baik dapat marah. Sebaliknya, orang yang mudah marah belum tentu orang yang jahat atau tidak baik.

Penulis Joseph Telushkin pernah berkata, “Meskipun Anda merasa marah, suasana itu tidak membuat Anda berhak untuk melukai orang lain secara emosional. Bagaimanapun kemarahan tidak hanya merusak hubungan, tetapi juga merusak diri sendiri.” Ayat emas mengajarkan bahwa jika kita marah janganlah sampai berbuat dosa. Artinya, kita sebetulnya boleh marah dan wajar jika kita marah, tetapi jangan sampai kemarahan kita melukai atau menyakiti seseorang, bahkan sampai membuat trauma atau kepahitan. Konselor keluarga Pdt. Paul Gunadi mengatakan, “Kita mesti menyadari bahwa kemarahan itu sendiri adalah suatu reaksi emosional dan tidak harus identik dengan dosa. Cara kita melampiaskan kemarahan itulah yang bisa akhirnya membuahkan dosa.” Saat kondisi emosi seseorang sedang tidak stabil, hal ini dapat menjadi celah masuknya dosa, baik dengan melukai perasaan secara verbal, bahkan melukai fisik. Kita bisa melukai orang-orang yang sebenarnya paling kita kasihi dan paling mengasihi kita. Kemarahan yang menyebabkan dosa mendukakan hati Tuhan.

Jagalah emosi marah kita dari sikap permusuhan dan jangan sampai berlarut-larut. Cara yang tepat dalam mengungkapkan kemarahan sehingga tidak sampai berdosa, yaitu dengan tidak merendahkan orang lain, serta dengan menjelaskan mengapa kita marah. Saat marah, fokuskan kemarahan kita pada “perilaku/tindakan yang salah atau keliru” yang dilakukan seseorang, bukan kepada pribadi orangnya. Mintalah Roh Kudus bekerja untuk mengendalikan emosi marah kita.

Refleksi Diri:

- Apa situasi yang pernah membuat Anda marah? Apakah kemarahan tersebut membawa Anda pada perbuatan dosa?
- Bagaimana cara Anda mengendalikan kemarahan sesuai dengan firman Tuhan?