365 renungan

Mengelola Dan Mengendalikan Kemarahan

Efesus 4:26-27

Apabila kamu menjadi marah, janganlah kamu berbuat dosa:
- Efesus 4:26a

Apakah ada di antara kita yang tidak pernah marah? Saya rasa tidak. Di jalanan macet, di kantor yang penuh tekanan atau dalam perdebatan, amarah bisa meledak. Tanpa kendali, tapi biasanya diikuti penyesalan. Di tengah dunia yang semakin cepat dan penuh tekanan, kita mudah terpancing oleh kata-kata orang lain, ketidakadilan atau situasi yang tidak sesuai harapan. Di kota besar, orang yang cepat marah sering dianggap kuat dan tegas. Namun, bagaimana pandangan firman Tuhan tentang amarah?

Marah adalah emosi yang manusiawi. Bahkan Yesus pun pernah marah ketika melihat bait Allah dijadikan sarang penyamun (Mat. 21:12-13). Ayat emas menunjukkan bahwa emosi marah pada dasarnya bukanlah dosa, tetapi marah dengan cara yang salah dan tak terkendali bisa membawa kita ke dalam dosa. Jangan biarkan amarah menguasai hati supaya tidak menjadi pintu bagi kejahatan untuk masuk dalam hidup kita. Alkitab mengakui bahwa kemarahan adalah bagian dari pengalaman manusia, bahkan Allah pun bisa murka secara benar. Namun, kemarahan manusia sering kali tercampur dengan motivasi yang egois, dendam atau keinginan untuk melukai. Karena itu, Paulus menegaskan pentingnya mengelola kemarahan dengan cepat dan benar agar tidak memberi celah bagi Iblis untuk bekerja melalui akar pahit, kebencian atau perpecahan dalam relasi. Kita dipanggil untuk menjaga kekudusan hati dan relasi karena Iblis bisa menggunakan emosi yang tidak terselesaikan sebagai alat perusakan.

Ayat 26 mengarahkan kita untuk segera menyelesaikan amarah sebelum hari berlalu. Miliki sikap damai dan mengampuni orang lain meskipun hati belum sepenuhnya nyaman. Jika ada pertengkaran yang dibiarkan tanpa penyelesaian maka relasi bisa menjadi renggang, komunikasi terganggu, dan Iblis bisa memakai situasi tersebut untuk memperbesar konflik. Raja Salomo menegaskan, “Jawaban yang lemah lembut meredakan kegeraman, tetapi perkataan yang pedas membangkitkan marah.” (Ams. 15:1). Seperti api kecil di dapur, jika segera dipadamkan tidak akan menjadi masalah. Namun jika dibiarkan, bisa membakar seluruh rumah. Demikian juga kemarahan yang tidak cepat diselesaikan, bisa menghancurkan banyak hal yang berharga dalam hidup.

Sebagai orang percaya, kemarahan yang destruktif harus dihilangkan (Kol. 3:8). Dengan demikian, kita dapat hidup dalam kasih dan damai yang mencerminkan karakter Kristus. Latih diri kita untuk lambat marah dan cepat mengampuni (Yak. 1:19). Kiranya kasih Allah

menaklukkan hati kita yang meledak-ledak.

Refleksi diri:

- Bagaimana cara Anda mengelola kemarahan agar tidak berlarut-larut dan tidak menimbulkan dosa dalam hubungan dengan orang lain?
- Apakah Anda sering membiarkan amarah menguasai diri? Apa langkah yang bisa Andaambil untuk mengendalikan dan menyelesaikan amarah sebelum hari berakhir?