

Pembinaan

Ketika Kemarahan Menjadi Senjata

Pernah suatu kali saya ngobrol dengan seorang aktivis dan bertanya, “Kenapa ya banyak orang kelihatan baik di lingkungan-lingkungan lain, tetapi kepada keluarganya sendiri bertingkah buruk?” Jawaban aktivis tersebut sangat menarik. “Karena di tempat-tempat lain *kan* harus pakai topeng. Kalau di rumah juga harus memakai topeng, ya capek *dong*.”

Mungkin pernyataan ini juga menjadi pola pikir banyak orang. Satu tempat dimana kita sering merasa paling bebas untuk mengatakan apa saja adalah di rumah. Kepada orang lain, kita mungkin wajib mengenakan topeng – tersenyum, menjaga nada bicara, bahkan meminta maaf ketika melakukan kesalahan. Tetapi kepada pasangan, anak, orang tua, atau saudara sendiri, topeng itu terlepas, menampilkan monster di baliknya. Ketika marah, kata-kata yang selama ini kita tahan dapat keluar begitu saja. “Dasar bodoh!” “Kamu memang dari dulu tidak pernah berubah!” “Kalau bukan karena kamu, hidup saya tidak akan seperti ini!” “Jangan *lebay*. Kamu terlalu sensitif!”

Di dalam Efesus 4:25-32 Rasul Paulus sedang berbicara mengenai bagaimana orang-orang yang telah diperbarui oleh Kristus berbicara, marah, menyelesaikan konflik, dan memperlakukan satu sama lain, sesuatu yang sangat dekat dengan kehidupan keluarga. Ia menggunakan beberapa istilah Yunani yang menarik untuk membicarakan kemarahan, *resentment*, dan verbal abuse yang menjadi senjata kita.

Kata pertama adalah *orge*, yang dalam bentuk kata kerjanya adalah *orgizesthe*. Ini adalah kemarahan yang muncul sebagai respons terhadap sesuatu yang dianggap salah, menyakitkan, atau tidak adil. Dengan kata lain, *orge* bersifat reaktif. Kata ini muncul misalnya dalam Efesus 4:26, “Apabila kamu menjadi marah (*orge*), janganlah kamu berbuat dosa”

Ini sebenarnya adalah sesuatu yang sangat realistis. Paulus tidak berkata bahwa orang Kristen tidak boleh marah. Semua orang bisa marah. Ini penting karena kekristenan bukanlah ajaran tentang menjadi manusia yang tidak memiliki emosi. Banyak tokoh-tokoh di dalam Alkitab yang marah. Bahkan Tuhan Yesus sendiri pernah marah, misalnya saat melihat keadaan Bait Allah (Yoh. 2:13-17) dan ketika murid-murid-Nya mencegah anak-anak datang kepada-Nya (Mrk. 10:13-14). Masalahnya bukan apakah kita mempunyai kemarahan, tetapi apakah kemarahan

kita berada di bawah kendali kasih dan kebenaran, atau justru menjadi penguasa atas kita.

Di dalam konteks keluarga, kita perlu membedakan antara perkataan seperti, “saya marah karena kamu melakukan itu” dan “kamu memang tidak berguna!” Yang pertama mengungkapkan emosi terhadap sebuah tindakan. Yang kedua menyerang martabat pribadi. Demikian pula dengan kalimat, “saya kecewa karena kamu tidak menepati janji” dan “kamu memang selalu mengecewakan.” Yang pertama merujuk kepada peristiwa tertentu. Yang kedua menjadikan satu kesalahan sebagai identitasnya. Ini pun adalah bentuk *verbal abuse*. *Verbal abuse* sering kali terjadi ketika kemarahan tidak lagi diarahkan kepada masalah, tetapi kepada pribadi. Jadi, *verbal abuse* bukan hanya tentang volume suara atau kata-kata kotor. Seorang Kristen bisa berbicara dengan suara tenang kepada keluarganya, tetapi menggunakan kata-kata untuk menghancurkan identitas dan harga diri mereka.

Kata yang kedua adalah *parorgismos*. Kata ini memiliki akar kata kerja *parorgizō* yang berarti “membangkitkan kemarahan,” “memprovokasi,” atau “membuat seseorang marah.” Dalam Efesus 4:26, *parorgismos* muncul sebagai kata benda dan hanya muncul sekali dalam Perjanjian Baru, “... janganlah matahari terbenam, sebelum padam amarahmu (*parorgismos*).” Jadi, perbedaan *parorgismos* bukan hanya sinonim *orge* yang bermakna “marah.” Ada nuansa keaktifan yang berkelanjutan, yakni kemarahan yang dipelihara atau dibiarkan menetap.

Dengan kata lain, persoalannya bukan hanya kemarahan itu sendiri, tetapi apa yang saya lakukan dengan kemarahan itu. Apakah kemarahan itu segera diselesaikan supaya terjadi rekonsiliasi? Atau malah dipendam dan berlanjut menjadi *silent treatment* (tindakan mendiamkan secara sengaja) supaya orang itu menderita? Apakah luka batin akibat kesalahan seseorang dijelaskan kepada pelakunya, atau malah dikumpulkan untuk menjadi “amunisi” untuk menyerangnya di masa mendatang? Di sinilah *parorgismos* dan kehidupan keluarga sangat berkaitan. Seseorang dapat berhenti berteriak, tetapi belum tentu berhenti marah. Ia mungkin sudah diam, tetapi di dalam hati mulai menyusun daftar “dia pernah melakukan ini,” “lima tahun lalu dia juga begitu”, “pokoknya dia selalu seperti itu.” *Parorgismos* yang tidak diselesaikan dapat berubah menjadi kepahitan.

Kata ketiga, yakni *pikria*. Dalam Efesus 4:31, Paulus memulai daftarnya dengan, “Segala kepahitan (*pikria*), kegeraman” *Pikria* secara harfiah berkaitan dengan sesuatu yang pahit atau getir. Dalam pemakaian figuratif, kata ini sangat dekat maknanya dengan apa yang dalam psikologi modern disebut sebagai *resentment*. *Resentment* bukan sekadar keadaan sedang marah, tetapi segala bentuk perasaan negatif (rasa marah, sakit hati, ketidakpuasan, dan sebagainya) yang timbul karena diperlakukan tidak adil, disakiti, direndahkan, atau dikhianati,

yang dibiarkan mengendap untuk jangka waktu yang lama.

Ekspresi *resentment* seringkali dapat muncul, bahkan meski seseorang mengklaim, “aku memang sudah memaafkan dia.” Misalnya, setiap kali bertengkar, kesalahan sepuluh tahun lalu diungkit kembali. Jadi, secara verbal pengampunan telah dilepaskan, tetapi secara emosional, luka tersebut masih menjadi bahan bakar konflik. Hal ini terjadi karena kepahitan atau *resentment* sering kali tidak muncul secara langsung, tetapi tertumpuk sedikit demi sedikit. Satu perkataan yang menyakitkan, satu kekecewaan, satu konflik yang tidak pernah dibicarakan, satu permintaan maaf yang ditahan, semuanya disimpan hingga lama-kelamaan seseorang hanya melihat anggota keluarganya melalui seluruh arsip kesalahannya. Akibatnya, setiap kesalahan baru seolah-olah menjadi bukti tambahan, “nah, benar kan? Dia memang seperti itu.” Itulah mengapa Paulus tidak hanya mengatakan, “Jangan marah.” Ia mengatakan bahwa kepahitan harus dibuang. Sebab, *pikria* membuat kita tidak dapat melihat orang lain sebagai manusia yang sedang bertumbuh, melainkan sebagai kumpulan kesalahan masa lalu.

Kata keempat adalah kata yang paling menarik, yakni *blasphemia*. Yang membuat kata ini menarik bukanlah karena kalimat ini jarang muncul. Sebaliknya, kita sering sekali menemukan kata ini, tetapi dalam konteks dan penggunaan yang berbeda. Kata ini merupakan akar kata dari bahasa Inggris, “*blasphemy*” yang berarti penghujatan kepada Tuhan. Menariknya, Paulus memakai kata ini dalam Efesus 4:31, “Segala kepahitan, kegeraman, kemarahan, pertikaian dan fitnah (*blasphemia*) hendaklah dibuang dari antara kamu”

Ini menunjukkan bahwa *blasphemia* memiliki cakupan yang lebih luas. Secara umum, kata ini berkaitan dengan ucapan yang mencemarkan, merendahkan, memfitnah, atau menyakiti reputasi seseorang. Secara implisit, Paulus sedang mengatakan bahwa dosa penghujatan tidak hanya terjadi dalam relasi kita dengan Tuhan, tetapi juga dengan relasi antar sesama manusia. Intinya adalah jangan menggunakan kata-kata sebagai senjata untuk merusak martabat orang lain. Ini bisa berupa penghinaan, fitnah, kata-kata yang mempermalukan atau merendahkan, menyebarkan tuduhan, serta membicarakan seseorang dengan tujuan menghancurkan reputasinya.

Yang mengerikan adalah *blasphemia* dapat terjadi dalam sebuah keluarga, misalnya melalui “curhat” kepada anak-anak tentang pasangan serta manipulasi. Bayangkan seorang ibu yang ketika kesal kepada suaminya, menceritakan kepada anak-anaknya, “Lihat papamu. Memang dari dulu dia seperti itu.” Masalah yang awalnya hanya antar suami-istri berubah menjadi serangan terhadap reputasi. Bayangkan juga seorang suami yang ketika istrinya mencoba berbicara dengannya, membalas dengan, “aku tidak pernah mengatakan itu”, “kamu *ngarang*.”

Di dalam psikologi modern, bentuk manipulasi seperti ini disebut *gaslighting*. Ini pun tergolong *blasphemia* karena mengandung tuduhan.

Sebagai orang Kristen, kita perlu selalu waspada dengan perkataan kita. Kemarahan adalah sesuatu yang manusiawi, tetapi jika kita sampai melukai keluarga kita melalui perkataan kita, beranilah untuk meminta maaf. ****DO**