

KARONIA KEMARAHAN

PERSEKUTUAN DOA BULAN KELUARGA MINGGU V GKJ REWULU

1. PUJIAN PEMBUKA

KJ 454 : 1 – 2 “INDAHNYA SAAT YANG TEDUH”

- 1) Indahnya saat yang teduh
menghadap takhta Bapaku
Kunaikkan doa pada-Nya
sehingga hatiku lega
Di waktu bimbang dan gentar
jiwaku aman dan segar
Ku bebas dari seteru
di dalam saat yang teduh
- 2) Indahnya saat yang teduh
dengan bahagia penuh
Betapa rindu hatiku
kepada saat doaku
Bersama orang yang kudus
kucari wajah Penebus
Dengan gembira dan teguh
kunanti saat yang teduh

2. DOA PEMBUKA

3. PUJIAN

PKJ 198 : 1 – 2 “DI HATIKU, YA YESUS”

- 1) Di hatiku, ya Yesus, Tuhan, bersabdalah,
agar tenang hatiku dan hilang kuatirku.

Refr.:

Di hatiku, ya di hatiku, Tuhan, bersabdalah;

'ku berserah, pasrah penuh: bersabdalah, ya Tuhan.

2) Sucikanlah, ya Yesus, diriku yang cemar;
pakailah aku Tuhan, meraih yang sesat.

Refr.:

4. RENUNGAN

KARUNIA KEMARAHAHAN

Efesus 4 : 26 – 27

Ada yang pernah mengatakan “marah tanda peduli”? Apakah kita setuju dengan hal itu? Mungkin sebagian orang akan mengatakan tidak setuju pada pernyataan itu. Bagaimana mungkin kepedulian berwujud pada sikap marah. Rasanya hal itu tidak logis. Seharusnya, kepedulian tidak diwujudkan dengan sikap marah atau kemunculan amarah dalam diri seseorang. Akan tetapi, mungkin juga sebagian orang menyetujui kalimat itu. Seorang ibu atau ayah memarahi anaknya karena sang anak mencuri uang belanjaan di rumah. Seorang guru menegur dan memarahi murid-muridnya yang ikut tawuran antar sekolah. Pejalan kaki meneriaki pengendara motor yang melawan arus dengan mengambil bahu trotoar demi menghindari kemacetan. Tindakan itu membahayakan pejalan kaki dan pengguna trotoar lainnya. Seorang bos menegur karyawannya yang lalai dan ceroboh dalam bekerja, sehingga menyebabkan kerugian bagi perusahaan dan berimbas pada keberlangsungan pekerja lainnya. Pendek kata, mungkin dari antara kita ada yang pada akhirnya bersikap marah sebagai wujud mengupayakan keadilan, rasa sayang, dan menegaskan kebenaran. Marah bisa jadi laknat atau justru menjadi berkat.

Marah merupakan salah satu emosi utama yang natural dalam diri seseorang. Seorang psikolog bernama Paul Eckman, sebagaimana dikutip oleh Kendra Cherry, mengidentifikasi enam emosi dasar yang menurutnya dialami secara universal di semua budaya manusia. Dalam penelitiannya yang sudah dilakukan sejak tahun 1970-an, Eckman mendapati bahwa kebahagiaan, kesedihan, ke jijikan, ketakutan,

kemarahan, dan keterkejutan menjadi emosi dasar pada diri seseorang. Kemarahan bisa menjadi emosi yang sangat kuat yang ditandai dengan perasaan permusuhan, agitasi, frustrasi, dan antagonisme terhadap orang lain. Kemarahan pun dapat berperan dalam respons tubuh ketika ada ancaman yang datang pada diri seseorang, entah ia akan melawan atau lari.

Kemarahan sering ditampilkan melalui hal yang beragam. Ketika kita marah ekspresi wajah kita mungkin akan cemberut atau melotot. Bahasa tubuh kita mengambil sikap tegas atau justru berpaling; tidak sedikit orang yang ketika marah akan cenderung diam. Nada suara kita juga bisa berubah, entah berbicara dengan kasar atau berteriak. Fisik kita pun turut merespons dengan mengeluarkan keringat, wajah memerah, dan suhu tubuh terasa panas. Walaupun tak jarang kita pun menunjukkan perilaku agresif dan anarkhis ketika kita marah, seperti memukul, menendang, atau melempar benda. Dan inilah yang kemudian menjadi persoalan!

Efesus 4:26-27 juga mempersoalkan kemarahan yang berujung pada perilaku agresif. Dalam bahasa Paulus kepada jemaat Efesus, perilaku agresif tersebut digambarkan sebagai tindakan dosa. Paulus menyadari bahwa manusia bisa marah. Ia tidak menyangkali emosi marah, sikap marah, dan hal lainnya yang terkait dengan kemarahan. Akan tetapi, ia menegaskan bahwa jangan sampai amarah itu berwujud pada tindakan-tindakan dosa. Hubungan sebab-akibat antara amarah dengan tindakan hendaknya jangan jatuh pada tindakan yang destruktif. Semisal, karena sakit hati, seseorang akhirnya tega membunuh orang lain. Karena marah, seorang suami melakukan KDRT pada istri dan anak-anaknya. Oleh karena itu, Paulus memberikan solusi ketika kita mengalami atau merasakan amarah dalam diri kita.

Paulus mengingatkan untuk tidak terjebak pada kemarahan sepanjang hari. Harapannya, sebelum matahari terbenam kita sudah bisa mengelola kemarahan dan menemukan solusi apa yang kita butuhkan.

Adalah bahaya kalau kita dikuasai oleh kemarahan dan kemarahan menguasai seluruh laku hidup kita. Dalam bahasa Paulus, “janganlah beri kesempatan kepada iblis”. Sebagai manusia baru, Paulus mengharapkan kita punya kelola diri yang baik dengan terus mengingat kasih Kristus yang mengubah kita.

Sebagai emosi yang universal, kemarahan yang Tuhan karuniakan menolong kita untuk mengenal siapa kita dan apa yang telah atau sedang kita alami. Hal itu bisa menjadi hal yang baik. Kemarahan bisa menjadi konstruktif dalam membantu memperjelas kebutuhan kita dalam suatu hubungan, dan juga dapat memotivasi kita untuk mengambil tindakan dan menemukan solusi untuk hal-hal yang mengganggu kita. Kemarahan yang bisa disadari dan dikelola juga menjadi hal baik bagi pribadi yang mengalaminya. Kalau tidak bisa marah, ada beban yang sebenarnya terjadi dan tidak disadari. Hal itu bisa seperti bom waktu yang meledak. Pendek kata, itu menjadi sebetuk karunia Tuhan bagi kita.

Namun di sisi lain, jangan pula kita bersembunyi dibalik kemarahan kita. Membenarkan tindakan agresif dan anarkhis, alih-alih kita sedang marah. Kita harus mengenali model-model saat kita marah. Kita pun harus membedakan emosi marah dan tindakannya agar tidak jatuh pada tindakan brutal. Mari kita terus memiliki serta melatih kendali dan kelola diri kita, agar semuanya mendatangkan kebaikan dan kepedulian bagi diri sendiri maupun orang lain.

5. SHARING & REFLEKSI

- Dalam beberapa waktu belakangan ini, hal atau kabar apa yang membuat kita marah? Kepada siapa dan dengan cara apa kemarahan itu dinyatakan?
- Apa yang sehat dan tidak sehat dari kemarahan yang kita alami?
- Mengapa amarah kita mengacaukan hati? Jika kita sedang mengalami kemarahan, apa yang paling kita butuhkan (tindakan atau kata-kata apa)?

6. DOA SYAFAAT

- Mohon hikmat Allah supaya dapat memberikan teguran dengan bijak kepada orang yang melakukan kesalahan
- Memohon supaya dalam keluarga setiap pribadi saling dengar-dengaran satu sama lain dalam kasih yang menegur dan menghibur, menguatkan dan mengingatkan

7. PUJIAN PENUTUP

KJ 451 : 1 – 2 “BILA YESUS BERADA DI TENGAH KELUARGA”

- 1) Bila Yesus berada di tengah keluarga,
bahagialah kita, bahagialah kita!
- 2) Bila Yesus berkuasa di tengah keluarga,
pasti kita bahagia, pasti kita bahagia.

Tuhan Memberkati