

ANGER MANAGEMENT

Efesus 4:26-27

Beberapa kali kita telah belajar bahwa esensi penyembahan berbeda dengan bentuknya (ritual). Bentuknya macam-macam: Perkataan, keputusan, tindakan, dalam acara ibadah (tepuk tangan, menyanyi, bersujud, mengangkat tangan, menari, dll.) Esensi penyembahan berbicara mengenai sikap hati kita, yaitu: A. Mengasihi dan mengagungkan Allah. B. Tunduk pada kebenaran dan kehendak Allah. Hari ini kita akan fokus pada ketundukan kita pada kebenaran dan kehendak Allah. Seperti yang saya katakan, Allah menciptakan kita untuk menyembah Tuhan. Ini dilakukan Tuhan untuk kebaikan kita, bukan karena Tuhan memerlukan penyembahan kita. Tuhan sudah Maha Tinggi tanpa perlu kita tinggikan. Tuhan sudah Maha Mulia tanpa perlu kita sembah. Jika kita menyembah Tuhan artinya kita dengan pengertian, penuh kesadaran dan secara sukarela menundukkan diri pada Tuhan. Tidak menyembah Tuhan = Tidak tunduk pada Tuhan = Tunduk pada keinginan diri sendiri/keakuan = meninggikan/menyembah diri sendiri = dosa. Setelah kita menerima Tuhan Yesus sebagai Tuhan dan Juruselamat, kita harus melatih diri tunduk pada kehendak Tuhan, bukan malah memelihara hati yang keras dan melawan Tuhan. Dari ayat bacaan di atas, kita mengerti bahwa kemarahan merupakan sebuah perasaan yang harus kita kendalikan. Jangan malah diri kita dikendalikan kemarahan. *Anger management!*

Kita akan melihat kisah seorang pria yang tidak mengalahkan amarahnya, sehingga amarahnya mengendalikan dia dan menghasilkan kehancuran. Di kota Gilo, daerah suku Yehuda, hiduplah seorang pria yang mengabdikan hidupnya kepada Raja Daud, seorang raja yang dicintai oleh rakyatnya dan dikenal memiliki reputasi rohani yang sangat baik. Pria ini memiliki putra bernama Eliam. Dalam karirnya sebagai pejabat Israel, ia mencapai posisi tinggi menjadi penasihat raja (**1 Tawarikh 27:33**). Ia dikenal sebagai orang yang sangat bijaksana, bahkan reputasinya sangat hebat. Nasihatnya dalam strategi militer dan keputusan nasional adalah nasihat yang baik, bahkan seringkali serupa dengan strategi yang ditunjukkan Tuhan. Rupanya ia adalah seorang yang benar-benar dikaruniai kehebatan oleh Tuhan. Setiap orang di negeri itu mengetahui reputasi Ahitofel. Ia bersama dengan Eliam, anaknya, mengabdikan hidup kepada Raja Daud. Eliam adalah salah satu dari 37 orang yang sangat setia dan bahkan rela mati bagi raja. Sebuah pengabdian yang sangat luar biasa. Eliam memiliki anak perempuan, bernama Batsyeba, yang menikah dengan seorang prajurit yang juga termasuk salah satu dari 37 orang hebat yang menyertai Raja Daud, nama menantunya adalah Uria (**2 Samuel 23:34**). Rupanya 3 generasi keluarga ini semuanya mengabdikan hidupnya kepada Daud. Namun suatu hari sebuah peristiwa mengerikan terjadi. Raja Daud berjalan di atas balkon istananya, ia melihat Batsyeba, dan memerintahkan pegawai-pegawainya menjemput Batsyeba untuk dibawa ke istananya, lalu diperkosanya. Tragedi dalam keluarga Ahitofel terjadi tidak hanya sampai di situ. Ketika Daud mencoba menutupi kejahatannya, ia malah dengan sengaja memerintahkan agar Uria ditempatkan di barisan tentara paling depan dalam pertempuran, lalu ditinggalkan sehingga mati di tangan musuh. Tragisnya, surat perintah itu dibawa oleh tangan Uria sendiri. Bayangkan perasaan Ahitofel ketika semuanya itu terbongkar. Jelas kepercayaannya, pengabdianya, kasihnya telah dinodai dan tidak dihargai sama sekali oleh Raja Daud ketika peristiwa Batsyeba terjadi. Apa yang dilakukan Daud telah menjadi rahasia umum di kalangan para pegawainya. Tuhan menegur keras Daud, dan menjatuhkan hukuman melalui Nabi Natan: **2 Samuel 12:10-14**.

Tuhan tahu hukuman macam apa yang akan membuat Daud bertobat. Hukuman yang harus dijalani Daud adalah hukuman yang sangat berat. Daud juga melakukan banyak hal untuk mencoba memperbaiki kesalahannya, ia berjanji kepada Batsyeba bahwa yang akan menggantikan posisinya sebagai raja Israel kelak adalah anak yang lahir dari rahim Batsyeba. Tindakan Daud ini bertujuan untuk memulihkan martabat keluarga Ahitofel dan Eliam. Namun meskipun Daud ditegur sangat keras dan dihukum, rupanya kemarahan Ahitofel kepada Daud tidak hilang. Ia masih tidak terima, dan tidak puas dengan hukuman yang dijatuhkan kepada Daud.

Tahukah Anda, apa pertanyaan yang berulang-ulang berputar terus-menerus dalam pikiran Ahitofel? *"Kok tega ya? Kok tega ya? Kok tega ya?"* Rupanya amarahnya tidak pernah dibuang dari hatinya, ia memelihara perasaan tidak terima setiap hari. Ia menunggu kesempatan yang tepat untuk menunjukkan kepada semua orang tentang siapa yang benar dan siapa yang salah, meskipun sebenarnya Tuhan telah jelas menunjukkan bahwa Daud yang salah, dan keluarga Ahitofel adalah korban. Suatu hari kesempatan itu tiba. Seorang anak Daud yang bernama Absalom, mendendam kepada Daud, ayah kandungnya sendiri, dan mengadakan pemberontakan melawan Daud. Ahitofel menggabungkan diri di dalam kelompok pemberontak itu. Dan ia memberi nasihat yang sangat keji kepada Absalom: **2 Samuel 16:21, 2 Samuel 17:1-2**. Sayangnya rencana Ahitofel gagal, nasihat keduanya tidak dituruti oleh Absalom. Sebagai seorang penasihat militer yang hebat ia mengetahui bahwa Absalom pasti kalah. Bukannya bertobat dan memperbaiki perbuatannya, ia tak sudi memohon ampun atas pemberontakannya, ia tak sudi lagi mengabdikan kepada keluarga Daud, kemudian ia pergi membunuh dirinya sendiri (**2 Samuel 17:23**). Akhir hidup Ahitofel sangat tragis. Sebagai manusia biasa, ia tidak lepas dari yang namanya kecewa, tersinggung atau sakit hati. Itu manusiawi! Tetapi masalahnya Ahitofel tidak mengalahkan amarahnya! Akhirnya amarah itu mengendalikannya, dan merubah dirinya menjadi sosok yang sangat mengerikan. Amarah yang disimpan Ahitofel berubah menjadi dendam membara, inilah yang mengubahnya menjadi monster yang jauh lebih mengerikan. Hukuman yang diterima Daud rupanya belum cukup berat bagi Ahitofel. Ia terus menuntut agar Daud mati! Ia tidak terima melihat Tuhan mengampuni pribadi Daud.

Saat kita terus berkuat pada siapa yang benar dan siapa yang salah, sebenarnya kita lupa bahwa kita juga adalah orang berdosa, yang menerima pengampunan dari Tuhan Yesus. **Apa akibat kemarahan yang tidak dikendalikan/dibereskan? A. Terjebak dalam dendam. B. Tidak bisa melihat perubahan dan kebaikan orang yang dibenci. C. Melenceng jauh dari sifat/tujuan yang dikehendaki Allah. D. Tidak bisa merasakan kebahagiaan. E. Merubah korban menjadi pelaku yang lebih jahat dan keji.** Sekarang kita mengerti mengapa Tuhan tidak mau memberikan pengampunan kepada orang yang tidak mau mengampuni (**Matius 6:14-15**). Orang hebat seperti Ahitofel akhirnya hancur karena tidak mengalahkan amarahnya. Apakah Anda mau mengalami kehancuran seperti Ahitofel ataukah pemulihan seperti yang dialami oleh Daud? Ingat, di masa mudanya, Daud juga pernah disakiti sangat dalam oleh Raja Saul, tetapi ia mengampuni dan ia dipulihkan Tuhan.

Bagaimana mengalahkan amarah?

1. Jika Anda menyimpan amarah terhadap orang lain, SEGERA BERESKAN, BERIKAN PENGAMPUNAN. Akui dulu bahwa Anda memang marah, akui dulu bahwa memang belum mau mengampuni, akui dulu bahwa belum mau menghentikan tuntutan, akui dulu bahwa hati masih merasa tersakiti. *"Tapi kan dia yang salah!!" Hey ...* ini bukan soal siapa yang salah atau yang benar, tetapi soal siapa yang mau menjaga hatinya agar sukacita, damai Allah, berkat dan kehidupan dari Tuhan bisa terus dialami. Pengampunan bukan soal bisa atau tidak, sebenarnya ini masalah mau atau tidak mau. Jika hati mau, maka Tuhan akan menolong untuk memampukan (**Matius 5:44**). Mengapa segera? Kotoran yang dibiarkan semakin lama semakin susah dibersihkan. Jangan beri kesempatan

pada iblis. Marah itu manusiawi, tetapi menyimpan dendam itu konyol dan merusak diri sendiri serta segalanya. Dosa akan terjadi jika marah dibiarkan berlarut-larut.

2. Penuhi hati dengan kasih Tuhan. Kejam, keras, pembunuh berdarah dingin. Itulah citra yang mendarah daging pada seorang bernama Saulus. Ia dikenal suka menganiaya dan memenjarakan umat Tuhan. Logika manusia mengatakan bahwa mustahil bagi kasih dan pengampunan untuk dapat bertumbuh dalam diri Saulus. Tetapi, dalam perjalanannya ke Damsyik, Saulus bertemu secara pribadi dengan Tuhan Yesus. Terang cahaya Tuhan yang menghadangnya membutakan mata jasmaninya selama tiga hari. Kemudian, Ananias, seorang pengikut Kristus, mendoakan Saulus dan Roh Kudus mulai memenuhinya. Apa yang semula tampak mustahil pun berubah. Perjumpaan yang manis dengan Roh Kudus membuat hidupnya berubah dari seorang pembunuh kejam menjadi penuh kasih kepada Tuhan dan sesama. Banyak orang merasa perubahan tidak dapat terjadi dalam diri mereka atau orang lain yang mereka kasih. Namun dalam Tuhan tidak ada yang mustahil. Roh Kudus sanggup menjamah dan mengubah hati yang paling keras sekalipun. Izinkan jamahan-Nya meluruhkan "selaput" yang selama ini membutakan mata hati kita dari kasih-Nya. Mengubah hati yang keras menjadi hati yang lembut. Mintalah Tuhan memenuhi hati Anda dengan kasih-Nya. Seperti yang Tuhan lakukan dalam diri Paulus, izinkan Tuhan bekerja mengubah hati Anda **(1 Yohanes 4:19). Amin. Tuhan memberkati!**