

365 renungan

## Jangan Simpan Kepahitan

Efesus 4:29-32

Segala kepahitan, kegeraman, kemarahan, pertikaian dan fitnah hendaklah dibuang dari antara kamu, demikian pula segala kejahatan.

- Efesus 4:31

Bandingkan kedua kisah ini. Yang pertama adalah Riley. Ia adalah karakter dalam film serial favorit saya. Diceritakan Riley bersama pacarnya Bobby ditugaskan menangkap pelaku kejahatan. Dalam kerjasama itu, tak disengaja Riley melihat isi chat ponsel Bobby yang ternyata berselingkuh. Meskipun perasaannya galau, mereka berdua berhasil menyelesaikan misi. Perayaan keberhasilan misi berubah menjadi acara Riley memutuskan hubungan dengan Bobby. Namun ia tidak mau memberitahu Bobby apa alasannya. Tak ada pertengkaran atau tangis-tangisan pada momen putus itu.

Cerita kedua adalah dua orang muda berpacaran bahkan siap menikah. Sebut saja A dan B. Ternyata menjelang hari-H pernikahan mereka, hubungan tidak bertambah mulus. Malah muncul banyak pertikaian. Puncaknya keduanya putus. B menceritakan kepada orang lain keburukan-keburukan mantan kekasihnya. Dua cerita dengan ending yang sama tetapi reaksi pelaku yang berbeda.

Tak mudah membuang kepahitan, kegeraman, kemarahan dan segala reaksi negatif ketika konflik terjadi. Rasa sakit karena luka yang ditimbulkan sangat menyiksa. Saya tidak sepenuhnya menyalahkan B atas curhatannya. Namun B punya pilihan lain, yaitu bersikap seperti Riley. Telan yang pahit. Kelihatannya konyol, tetapi sebenarnya tidak. Apa manfaatnya menceritakan segala keburukan orang lain? Ketika dua pihak berpisah, apakah hanya salah satu yang salah? Apakah B juga menceritakan keburukan dirinya? Tidak ada manfaat apa-apa selain menumpahkan kekesalan saja. Alih-alih menumpahkan kekesalan kepada orang lain atau media sosial, lebih baik curhat kepada Allah di sorga saja. Ia siap mendengarkan setiap saat. Penilaian-Nya bijaksana dan objektif.

Banyak orang memilih jalan seperti yang dipilih B. Sayangnya, kekesalan hati tidak akan selesai sesudah ia menumpahkan perasaannya. Ia akan menyimpan kepahitan itu untuk waktu yang lama. Bahkan ada orang menyimpan perasaan tersebut seumur hidupnya.

Jika Anda bersikap seperti B, masih menyimpan kepahitan terhadap seseorang, bacalah kembali Efesus 4:31, berulang-ulang. Tak ada gunanya menyimpan kepahitan, yang dirugikan adalah diri Anda secara batin, bahkan fisik. Dia telah mengampuni Anda, masakan Anda tidak mau mengampuni orang lain?

## Refleksi Diri:

- Apakah Anda pernah dilanda penyakit/masalah kronis manusia?
- Melalui renungan ini, bagaimana Anda diyakinkan bahwa Tuhan Yesus tidak pernah melupakan Anda?