**TOPIK 3. KOMUNIKASI DALAM PERNIKAHAN KRISTEN**

Bacaan Firman Tuhan: **Efesus 4:25-32.**

Paling sedikit ada 4 pilar dalam berkomunikasi.

**1. Pilar Pertama: Jujur atau Terbuka (ayat 25)**

*Karena itu buanglah dusta dan berkatalah benar seorang kepada yang lain, karena kita adalah sesama anggota.*

Sikap jujur memerlukan kerendahan hati (untuk mengampuni dan menghargai orang pendapat orang lain), keberanian (untuk mengakui kesalahan) dan pengendalian diri (untuk berkata benar dan bersikap terbuka).

Bisa jadi apa yang ingin kita sampaikan secara jujur menyakitkan atau tidak menyenangkan pasangan kita. Untuk itu, berdoalah dan mintalah hikmat dari Tuhan agar kita bisa menyampaikannya dengan baik dangan motivasi yang benar dan dengan kata-kata yang membangun.

***Hendaklah kata-katamu senantiasa penuh kasih, jangan hambar, sehingga kamu tahu, bagaimana kamu harus memberi jawab kepada setiap orang.*(Kolose 4:6)**

**2. Pilar Kedua: Pengendalian diri (ayat 26-27)**

*Apabila kamu menjadi marah, janganlah kamu berbuat dosa: janganlah matahari terbenam, sebelum padam amarahmu dan janganlah beri kesempatan kepada Iblis.*

Hal ini senada dengan Mazmur 4:4

*Biarlah kamu marah, tetapi jangan berbuat dosa; berkata-katalah dalam hatimu di tempat tidurmu, tetapi tetaplah diam.*

Tunggu dulu, lalu bagaimana dengan Yakobus 1:20?

***sebab amarah manusia tidak mengerjakan kebenaran di hadapan Allah.***

*Marah sesungguhnya adalah energi yang diberikan oleh Tuhan untuk membereskan suatu masalah*.

Tidak ada yang salah dengan “marah”. Yang penting dalam hal ini adalah ***pengendalian diri***. Bagaimana di dalam setiap komunikasi yang kita jalin, kita selalu bisa mengendalikan diri, walaupun pada saat itu kita disalahmengerti atau dikritik secara tidak benar dan tidak sopan.

*Orang yang tak dapat mengendalikan diri adalah seperti kota yang roboh temboknya.* (Amsal 25:28)

Lalu, ketika terjadi konflik, siapakah yang harus mengambil langkah awal untuk berdamai? Orang yang berbuat salahkah atau orang yang menjadi korban? Mari lihat apa kata Yesus:

*Sebab itu, jika engkau mempersembahkan persembahanmu di atas mezbah dan engkau teringat akan sesuatu yang ada dalam hati saudaramu terhadap engkau, tinggalkanlah persembahanmu di depan mezbah itu dan pergilah berdamai dahulu dengan saudaramu, lalu kembali untuk mempersembahkan persembahanmu itu.* (Matius 5:23-24)

*Apabila saudaramu berbuat dosa, tegorlah dia di bawah empat mata. Jika ia mendengarkan nasihatmu engkau telah mendapatnya kembali. Jika ia tidak mendengarkan engkau, bawalah seorang atau dua orang lagi, supaya atas keterangan dua atau tiga orang saksi, perkara itu tidak disangsikan. Jika ia tidak mau mendengarkan mereka, sampaikanlah soalnya kepada jemaat. Dan jika ia tidak mau juga mendengarkan jemaat, pandanglah dia sebagai seorang yang tidak mengenal Allah atau seorang pemungut cukai.*(Matius 18:15-17)

Jawabannya adalah **KEDUANYA**. Kedua belah pihak harus memiliki paradigma yang sama untuk meminta maaf secepat mungkin. Mengapa orang yang menjadi korban juga Yesus tekankan untuk meminta maaf? Terasa tidak adil bukan? *Well, keadilan siapa dulu yang kita maksud, keadilan manusia, atau keadilan Tuhan?*Karena Yesus memandang bahwa keutuhan umatNya jauh lebih penting dibanding gengsi pribadi manusia untuk meminta maaf kepada orang yang berbuat salah kepada dirinya.

**3. Pillar ketiga: Berkata Hikmat dan membangun (Ayat 29)**

Ketika kita sedang marah, atau sakit hati, kita cenderung untuk mengeluarkan kata-kata yang mungkin sekali sebenarnya tidak kita kehendaki. Namun, karena emosi yang meluap, kata-kata tersebut terucapkan, yang akhirnya kita sesali. Untuk itulah, kita diingatkan kembali untuk mengucapkan kata-kata yang membangun.

Kalau memang ada hal yang perlu diperbaiki, kita juga perlu menyampaikannya, tapi dengan hikmat dari Tuhan. Bagaimana caranya?

Rasul Paulus mengatakan, *"Jadi akhirnya, saudara-saudara, semua yang benar, semua yang mulia, semua yang adil, semua yang suci, semua yang manis, semua yang sedap didengar, semua yang disebut kebajikan dan patut dipuji, pikirkanlah semuanya itu. Dan apa yang telah kamu pelajari dan apa yang telah kamu terima, dan apa yang telah kamu dengar dan apa yang telah kamu lihat padaku, lakukanlah itu. Maka Allah sumber damai sejahtera akan menyertai kamu"* (Flp. 4:8-9).

* Jika emosi sedang tinggi, tunggulah sejenak, tenangkan diri dan berdoa agar Tuhan memberikan hikmat untuk berkata-kata.
* Melalui kata-kata yang berhikmat, semua masalah bisa terselesaikan dengan baik dan kita bisa dipakai Tuhan untuk mendatangkan damai sejahtera dalam keluarga.
* Nyatakan ketidaksetujuan atau perbedaan pendapat tanpa harus terjerat dalam pertengkaran atau omelan (Amsal 17: 24, Roma 13: 13, Efesus 3: 31)

**4. Pilar keempat: Mendengar dengan Kasih**

Salah satu keterampilan dalam berkomunikasi yang sangat penting namun sering dilupakan adalah keterampilan mendengar. Seringkali kita ingin didengar, tapi kita tidak mau mendengar.

Banyak manfaatkan dari ‘mendengar dengan kasih’. Kita bisa memahami pasangan kita: apa yang menjadi masalahnya, apa yang menjadi kekhawatirannya, apa yang menjadi kebutuhannya. Dengan demikian kita bisa meresponi dengan tepat tanpa harus bertengkar. Kita bisa memberikan kesempatan pada kita sendiri untuk berpikir dan mencerna solusi yang terbaik untuk bersama.

*Jikalau seseorang memberi jawab sebelum mendengar, itulah kebodohan dan kecelaannya.* (Amsal 18: 13)

Mendengar juga menunjukkan kerendahan hati kita, dan membuat pasangan lebih berempati dan merasa diapresiasi karena pendapat dan keluhannya didengar.

Mendengar harus dilakukan dengan kasih, bukan untuk tujuan mencari kesalahan, tapi mendengar untuk memahami, mengampuni dan untuk memikirkan jalan keluar untuk kepentingan bersama. (Efesus 4: 31)

Yang paling penting adalah rasa saling menghormati, dan jangan lupa melibatkan Tuhan dalam segala hal.

Tuhan Yesus memberkati.