

PRINSIP

Untuk memiliki kualitas hidup yang baik, kita harus menjaga hati dan mengelola perasaan kita, karena kualitas hidup ditentukan oleh kualitas hati.

APLIKASI

Untuk mengelola emosi/ perasaan/ keinginan negatif:

1. Mengakui dan menceritakan perasaan kita secara apa adanya kepada orang yang tepat.
2. Membawanya ke dalam doa (saling mendoakan).
3. Mengulangi pola di atas secara terus-menerus sehingga menjadi pola baru di dalam hidup kita, yang sesuai dengan kebenaran Firman Tuhan

PERTANYAAN

1. Apakah kita masih sulit mengakui dan menerima kalau kita merasakan emosi negatif?

Mengapa kita sulit mengakui & menerimanya?

(Pemimpin diskusi dapat menggali home member tentang: apa yang menjadi ketakutan/kekhawatiran mereka sehingga mereka sulit mengakui dan menerima bahwa mereka sedang merasakan emosi negatif.

Atau bisa juga digali, apakah ini merupakan pola kebiasaan sejak dulu. Misalkan, waktu kecil sebagai anak laki2 dilarang menangis krn dianggap lemah, sehingga terbiasa mengabaikan perasaan sedih krn itu dianggap lemah.)

2. Emosi negatif apa yg masih sulit kita kelola sampai hari ini?

Biasanya apa yg menyebabkan emosi itu muncul? Bagaimana dampaknya terhadap keseharian kita? (Pertanyaan ini bertujuan agar home member dapat mengevaluasi dirinya sendiri)

3. Apa langkah praktis yg akan kita lakukan untuk mengelola, jika dalam minggu ini kita merasakan emosi negatif yg kita sebutkan di No. 2 tadi?

(Misal: Emosi negatif yang sulit dikelola adalah marah terhadap diri sendiri jika melakukan kesalahan.

Maka jika dalam minggu ini saya membuat kesalahan dan jadi marah dengan diri sendiri, maka saya mau mengingatkan diri saya bahwa:

- It's ok not to be ok

- Kesalahan ini bukan berarti saya pribadi yg gagal, tapi ada yg bisa saya pelajari dari pengalaman ini

- Kristus saja sudah memaafkan kesalahan saya dan menanggungnya di kayu salib, masa sy masih terus menerus menghukum diri saya)

RK20210221

Josua Iwan Wahyudi

Emosi "Negatif"

<https://youtu.be/owzATCmtZ8E>

Di dalam emosi, sebenarnya tidak ada emosi positif atau negatif, karena semua emosi bisa menjadi positif kalau dikelola dengan baik, begitu pun sebaliknya. Tetapi untuk mempermudah, pada pembahasan ini kita akan menyebut perasaan-perasaan yang tidak enak, marah, sedih, takut, kecewa sebagai emosi "negatif".

Tidak ada orang yang ingin memiliki, mengalami, atau merasakan emosi negatif. Kalau bisa memilih, kita maunya *happy*, bahagia, damai sejahtera terus. Tetapi hidup tidak seperti itu, ada saja hal yang membuat kita mengalami emosi tidak enak.

KUALITAS HATI MENENTUKAN KUALITAS HIDUP

Jagalah hatimu dengan segala kewaspadaan, karena dari situlah terpancar kehidupan. (Amsal 4:23)

Di dalam keseharian kita mengalami emosi “negatif” seperti kecemasan, kekuatiran, *down*, BT, tidak mood, marah yang tidak terkontrol. Ayat di atas dengan gamblang menyatakan bahwa kalau kita gagal menjaga hati kita, kita tidak bisa mengelola perasaan-perasaan kita, maka kehidupan kita akan terpengaruh, kualitas hidupnya tidak akan Ok.

Lihat kehidupan orang-orang yang berantakan (kacau pernikahannya, keuangannya, pekerjaannya, hubungan hubungannya dengan orang lain), mereka rata-rata adalah orang-orang yang gagal menjaga atau mengelola hatinya, gagal mengelola perasaan-perasaan atau emosi-emosi yang muncul di dalam dirinya, terutama emosi negatif - walaupun emosi positif juga perlu dikelola.

Kesalahan banyak orang adalah: mengatasi (*dealing*) emosi negatif ini dengan mencoba menghilangkan perasaan negatif tersebut, sehingga saat perasaan-perasaan negatif itu muncul, langsung merasa diri gagal. Hal ini disebabkan oleh kesalahan paradigma di dalam memandang cara pengelolaan emosi negatif:

- “Aduh koq aku marah lagi, berarti aku kurang rohani.”
- “Aduh aku koq masih bisa sedih, berarti aku gagal.”
- “Aduh koq aku masih bisa kecewa ya, berarti aku ini imannya engga bertumbuh.”
- “Wah, berarti percuma semua yang sudah aku lakukan.”

BUKAN SOAL EMOSINYA TAPI RESPON TERHADAP EMOSINYA

Di dalam hidup tidak dapat dihindari ada kejadian yang tiba-tiba menyebabkan rasa marah, sedih, atau kecewa itu muncul. Tetapi fokus kita bukan supaya tidak mengalami emosi negatif lagi, “*Pokoknya sepanjang hidup ini bersama Kristus. Tidak ada lagi kecewa, marah, sedih, takut, dan kuatir; yang ada damai sejahtera 24 jam sehari seumur hidup.*” Pendeta paling sakti di dunia pun tidak seperti itu. Bahkan ketika Yesus menjadi manusia, di dalam kemanusiaanNya pun Yesus pernah mengalami marah, sedih, dan kegentaran.

Jadi fokus kita bukan supaya tidak marah/ sedih/ kecewa lagi, tetapi target/ tujuan/ goals kita adalah: bagaimana supaya ketika perasaan itu muncul, kita punya kemampuan untuk menghandlenya:

- Tidak apa-apa muncul rasa marah, asal kita tahu bagaimana cara menghadapinya.
- Tidak apa-apa muncul perasaan kecewa, asal kita tahu bagaimana supaya rasa kecewa itu tidak menghancurkan hidup kita.
- Tidak apa-apa muncul rasa kuatir/ takut, asal kita tahu bagaimana caranya supaya tidak dikuasai oleh ketakutan dan kekuatiran ini.

INTERVENSI PIKIRAN & PERASAAN

Yakobus 1:14-15

14 Tetapi tiap-tiap orang **dicobai oleh keinginannya sendiri**, karena ia diseret dan dipikat olehnya.

15 Dan **apabila keinginan itu telah dibuahi, ia melahirkan dosa**; dan apabila dosa itu sudah **matang, ia melahirkan maut**.

Untuk bisa mengelola, kita mesti mengetahui proses kerjanya terlebih dulu, bahwa di dalam hidup kita terdapat pikiran, perasaan, dan tindakan. Pikiran dan perasaan merupakan wilayah mental.

Pikiran dan perasaan berkombinasi, bekerja bersama, memunculkan keinginan (*desire*).

Jadi setiap orang dicobai oleh *desire*nya, yaitu oleh pikiran dan perasaannya sendiri.



Ketika sesuatu terjadi, pikiran **atau** perasaan kita akan bereaksi secara otomatis terhadap kejadian tersebut, lalu pikiran dan perasaan kita akan berkombinasi membentuk keinginan (*desire*) yang kemudian menghasilkan tindakan.

- Pikiran dan perasaan ini kalau dikelola dengan benar, akan menghasilkan tindakan yang benar.
- Pikiran dan perasaan yang tidak dikelola dengan benar, menghasilkan tindakan yang tidak benar.

Ilustrasi proses kerja yang terjadi:

- **Pikiran + Perasaan -> Tindakan**

Kita ditegur oleh pemimpin, muncul **pikiran**, “*Koq ngomongnya kayak gitu sih, ‘gak ngerti apa saya sudah bertahun-tahun melayani, memberi diri, masih aja negur-negur kayak gitu.*”

Kemudian muncul **perasaan** tidak enak: marah, kecewa, antipati.

Kalau hal ini kita diamkan, kita dicobai oleh pikiran dan perasaan ini, kita tidak menjaga hati, akan melahirkan **tindakan**: keluar dari gereja/ Home/ pelayanan, menggosipkan pemimpin kita, bahkan mungkin menyewa preman untuk menghadang si pemimpin tersebut.

Itulah kita dicobai oleh pikiran dan perasaan yang merupakan reaksi otomatis terhadap kejadian.

- **Perasaan + Pikiran -> Tindakan**

Pasangan kita mengatakan 1 kata yang tidak menyenangkan, **perasaan** kita bereaksi duluan, langsung merasa kesal. Kemudian **pikiran** kita ikut menambahi.

Pikiran dan perasaan kita berkombinasi membentuk keinginan (*desire*). Keinginan kita, yang adalah hasil dari reaksi otomatis tersebut, lalu mencoba kita. Kalau kita diamkan, kita biarkan dibuahi bahkan ikut mematangkan reaksi-reaksi otomatis ini, maka lahir **tindakan** yang tidak ok.

Dengan melihat proses kerja ini, cara supaya kita bisa mengelola yaitu dengan mengintervensi reaksi otomatis ini sebelum dia menjadi matang, dengan cara mengintervensi pikiran dan perasaan kita sesuai kebenaran Firman Tuhan - sehingga keinginan yang tidak benar tadi, yang merupakan hasil dari reaksi pikiran dan perasaan kita terhadap kejadian yang kita alami, tidak kita buahi menjadi matang, supaya tindakan yang kita hasilkan benar.

APA YANG KITA BISA LAKUKAN UNTUK MENGELOLA

Yakobus 5:16

Karena itu hendaklah kamu **saling mengaku dosamu** dan **saling mendoakan**, supaya kamu sembuh. Doa orang yang benar, bila dengan yakin didoakan, sangat besar kuasanya.

Konteks dari ayat ini adalah kesembuhan fisik yang mengacu kepada pengakuan dosa. Tapi ayat ini mengandung runutan metode yang bila dipraktikkan ternyata sangat efektif untuk menyembuhkan mental dan gangguan-gangguan perasaan kita. Oleh karena itu metoda dari ayat ini dicuplik untuk diterapkan kepada pengelolaan perasaan, terutama perasaan atau emosi negatif.

1 | TERIMA & AKUI

Kemenangan kita bukan saat kita tidak merasakan perasaan negatif, tetapi **kemenangan** kita adalah: saat perasaan negatif itu muncul, kita bisa merespon dengan benar sehingga tindakan kita benar.

Jadi mau berkali-kali merasa kecewa pun tidak apa-apa, **asal** kita mengerti bagaimana menyikapinya sehingga kekecewaan itu tidak merusak hidup kita. Tindakan kita tidak jadi berantakan karena kita mengintervensi - itu kemenangan kita.

Saat keinginan itu muncul, misalnya keinginan untuk memaki seseorang, keinginan untuk marah sampai meluapkan kata-kata kasar, keinginan untuk membalas, keinginan untuk keluar dari gereja - itu artinya kita masih di tengah peperangan, masih belum selesai. Hal itu masih normal selama kita tidak membuahnya sampai matang, yaitu berupa tindakan yang riil. Di sinilah peperangan kita.

Oleh karena itu cara mengelolanya adalah dengan:

- Kita **mengakui dan bersedia menceritakan. Jangan ditolak atau disangkal.**
- **Mengakulah kepada orang yang tepat** seperti Home-mu, pemimpin, mentor, kakak/ bapak rohanimu - jangan mengaku kepada "Lambe Turah".

Ilustrasi:

- *"Kamu kemarin waktu diomongin kayak tegang gitu."*
"Enggak, itu karena saya lagi demam, lagi nggak oke saja."
Padahal memang dia merasa marah / tersinggung saat ditegur tetapi tidak mengakuinya.
- Saat sedang sedih, takut, kecewa, jangan dipendam sendiri. Cari orang yang kita percaya dan ceritakan: *"Kak saya sedang ngalami seperti gini, saya merasa sedih banget waktu diginiin."*
- Banyak orang pergi ke psikolog, bercerita selama sejam, dan merasa lebih baik. Padahal psikolognya tidak "ngapa-ngapain", hanya mendengarkan lalu bertanya, *"Oh gitu ya, terus gimana, apa yang kamu rasakan?"* Tetapi orang yang bercerita itu pulang dengan berterima kasih dan menjadi semangat lagi, walau tanpa "diapa-apakan". Semua hanya karena dia mengaku dan menceritakan bahwa saya kayak gini, saya ngalamin begini.

Terima dan akuilah bahwa saya seperti ini dan bersedia untuk menceritakan. Ketika kita mengaku, ada kuasa yang melepaskan kita. Tetapi mengaku saja tidak cukup, masih ada kelanjutannya.

2 | DOA & HADIRAT TUHAN

Saat didoakan, ada kuasa yang menyembuhkan.

Oleh karena itu bila terjadi konflik, misalnya di Home atau pelayanan, perlu ada momen terbuka. Dan tidak hanya itu, harus juga saling mendoakan, dibawa ke hadirat Tuhan, karena dengan kita mendoakan, kita menyatakan bahwa otoritas dan kuasa Tuhan itu menjadi mutlak di dalam hubungan dan pelayanan ini, di dalam hidup kita semua.

Ilustrasi:

Saat subuh-subuh konflik dengan pasangan, kita tidak dapat langsung bercerita kepada kakak rohani karena waktunya kurang tepat. Karena sedang perang dingin dengan pasangan, yang bisa kita lakukan adalah berdoa sendiri-sendiri. Dengan membawa stress, kecewa, marah, sedih kita kepada Bapa, kita ada dalam hadirat Tuhan.

Saat di dalam hadirat Tuhan, biasanya terjadi sesuatu yang melepaskan. Setelah saling mengaku dan saling mengungkapkan dengan pasangan, terjadi kelepasan yang lebih lagi. Kemudian pasangan saling mendoakan, itu lebih *powerful* lagi.

3 | KESADARAN INTERVENSI

- Sadarilah nanti setiap kali muncul hal yang sama/ mirip, segera ulang pola (*pattern*) tadi, yaitu segera mengungkapkan/ ceritakan pada orang yang tepat, lalu membawanya ke hadirat Tuhan.
- Dengan terus mengulang-ulang ini maka kita sedang membuat sebuah pola yang baru.
- Lama-kelamaan pola baru ini akan menjadi reaksi otomatis kita, sehingga kita tidak lagi dicobai oleh keinginan (*desire*) kita yang tidak benar tadi.
- Jadi setiap kali terjadi peristiwa; pikiran dan perasaan kita secara otomatis sudah langsung memakai pola yang sesuai kebenaran Firman Tuhan. Dengan demikian apapun kejadiannya, reaksi-reaksi kita cenderung akan menjadi serupa seperti Kristus karena kita sudah menuliskan ulang pola-pola yang lama menjadi pola yang baru.

Oleh karena itu jangan lagi takut dengan perasaan kita, jangan langsung,

"Aduh aku kecewa lagi, aku kok marah lagi, aku kok sedih lagi, aduh koq gagal."

tetapi saat muncul kesedihan dan kemarahan, kita harus langsung,

"Oke, saya bisa menceritakan / mengungkapkan ini kepada siapa,

Oke saya akan bawa ke hadirat Tuhan dan saya akan minta orang mendoakan saya,

saya akan membaca kebenaran Firman Tuhan dan membuat pengakuan (confess) yang berkaitan dengan keadaan ini,

dan saya akan menjadikan ini pola yang terus berulang sampai ada kejadian apapun reaksi saya akan selalu seperti ini."

Kalau kita menaruh diri di komunitas/ pemuridan yang tepat, pola ini sangat dahsyat karena akan membentuk kita menjadi manusia baru, yang lama sudah berlalu, yang baru sudah datang - karena kuasa proses pola kebenaran Firman ini melahirkan ulang jiwa kita: cara pikir dan cara kita merasa.

-oOo-

DOA

Tuhan Yesus,

kami mengucapkan syukur karena hari ini kami secara sederhana belajar

bagaimana kami bisa mengubah pola kami di dalam menghadapi emosi negatif

kami tidak mau terjebak kepada keinginan-keinginan yang tidak baik,

reaksi-reaksi otomatis kami yang tidak baik;

kami tidak mau membuahi itu sehingga melahirkan tindakan-tindakan yang berdosa.

Tapi mulai hari ini kami mau mengintervensi oleh kekuatan kuasa RohMu Tuhan, tuntunan Roh Kudus,

kami akan bercerita mengungkapkan kepada orang yang tepat,

kami tidak malu untuk menceritakan ini,

kami akan membawanya ke dalam hadirat-Mu Tuhan,

dan kami akan terus menjadikan ini sebagai sebuah pola yang baru, pola kebenaran yang baru.

Tolong kami Tuhan,

berilah kasih karunia dan tuntunanMu terus-menerus setiap hari,

terutama saat ada kejadian-kejadian yang sulit

Terima kasih Tuhan Yesus

Amin

-oOo-

SONG LIST

1 Ajarku Berdiam (GMB)

2 Imanuel (JPCC Worship)

-oOo-

Kesaksian tentang kuasa sharing: Bams & Daniel Mananta

<https://youtu.be/L-YukYZ8xPE>

<https://youtu.be/OXFmTMe8vu0>