

TRUTH AND FEELINGS

- Alvin Hartanto, 24 Oktober 2021

PRINSIP

Kita perlu jujur tentang perasaan kita dan perasaan kita harus dituntun oleh kebenaran Firman Tuhan.

APLIKASI

1. Ketika kita merasakan emosi yang kuat (sedih, marah, kecewa, dll) ambil waktu untuk berdoa dan membawa perasaan kita kepada Tuhan.
2. Membangun kebiasaan merenungkan Firman Tuhan sehingga emosi kita semakin dikendalikan oleh kebenaran Firman Tuhan.
3. Berani untuk terbuka tentang emosi kita pada diri sendiri, orang-orang terdekat, dan kepada Tuhan.

PERTANYAAN

1. Bagaimana perasaan Anda akhir-akhir ini? Sedih, gembira, kecewa, atau yang lain? Cobalah ceritakan mengapa Anda merasa demikian.
2. Pernahkah Anda mengalami peristiwa lepas kendali emosi? Ceritakanlah pengalaman tersebut (apa pemicunya, bagaimana penyelesaiannya, dll)

Kemudian ceritakanlah pengalaman bagaimana Firman Tuhan mengingatkan / menegur / menghibur Anda sehingga Anda bisa mengatasi masalah perasaan Anda.

3. Apa yang akan dilakukan untuk membangun emosi yang sehat atau mengatasi perasaan-perasaan yang datang silih berganti agar sesuai dengan kebenaran Firman Tuhan?

RK20211024

Alvin Hartanto

“Dewasa Emosi: Truth & Feelings”

Komunitas penting karena *isolation brings despair but bonding brings healing*, kesendirian membawa kepada keputusan sedangkan hubungan yang rekat dan erat membawa kepada pemulihan.

Saat saya masih bekerja di bank sebagai marketing kredit, untuk mencapai realisasi kredit, saya perlu meminta persetujuan ke atasan saya: berapa bunga, admin, dan provisinya. Sebelum menghadap, saya seringkali bertanya-tanya ke orang yang baru bertemu dengan Beliau, menanyakan bagaimana *mood* dan perasaan Bos hari ini, oke tidak? Kalau Beliau *moodnya* baik, komunikasi lebih enak, sehingga lebih mudah mendapatkan persetujuan. Sebaliknya kalau *moodnya* sedang tidak baik, komunikasi akan lebih sulit. Jadi:

PERASAAN berkontribusi menentukan KEPUTUSAN

Tidak hanya di dunia pekerjaan tetapi juga di dalam keluarga, pelayanan, di dalam kita bersosial media, perasaan kita berkontribusi menentukan sebuah keputusan.

Saat saya akan duduk, seseorang menarik kursi saya sehingga saya terjatuh. Kejadian itu adalah sebuah pemicu. Dari pemicu tersebut, ada banyak kemungkinan reaksi orang-orang:

- Tertawa.
- Empati melihat saya terjatuh.
- Marah terhadap orang yang menarik kursi saya.
- Tidak peduli sama sekali.

Masing-masing reaksi memiliki latar belakang alasan yang berbeda-beda. Yang marah menjelaskan bahwa dulu ia pernah mengalami hal yang sama. Perasaan adalah *real*, yang tidak bisa kita *deny*/ tolak, karena:

Perasaan adalah hasil REAKSI dari sebuah PEMICU

- Josua Iwan Wahyudi –

Di masa pandemi ada banyak pemicu, mungkin hal kesehatan, pekerjaan, keuangan, sehingga kita juga banyak bereaksi. Ketika kita tidak bisa mengenali perasaan/ hasil reaksi yang keluar dari diri kita, bisa-bisa ini yang terjadi:

Efesus 4:19

*Perasaan mereka telah **tumpul**, sehingga mereka menyerahkan diri kepada hawa nafsu dan mengerjakan dengan serakah segala macam kecemaran.*

Kata tumpul bahasa aslinya yaitu *apalgeó* yang artinya sembrono. Sembrono artinya:

- Perasaan/ reaksi apa pun yang muncul dari sebuah pemicu, kita langsung ikuti. Misalnya ketika muncul rasa ingin marah, kita langsung marah-marah.
- Dalam hal memuaskan keinginan, kita tidak bisa mengontrol diri sendiri.
- Semua yang kita mau, harus terjadi. Kalau sampai tidak terjadi, kita tersinggung, sensitif, marah, terluka.
- Dengan kata lain: *Feeling is my king*, perasaan adalah tuan saya.

Kita pagi-pagi datang ibadah *on-site* dengan sebuah kerinduan. Tetapi perasaan mengirimkan pesan kepada kita sehingga kita bisa merasa lebih rohani dan lebih benar daripada yang “*sekadar*” ibadah *online* atau yang tidak beribadah. Awalnya kita datang dengan sebuah kerinduan tetapi pulang dengan sebuah kesombongan.

TIDAK ada KEDEWASAAN ROHANI tanpa PENDEWASAAN EMOSI

Oleh karena itu kita perlu mengenali emosi yang terjadi, perasaan/ reaksi apa yang datang, bagaimana mengelola perasaan kita, dan bagaimana mengendalikannya – sehingga bukan lagi perasaan yang mengendalikan hidup kita.

Orang yang SULIT MENGENDALIKAN PERASAANNYA akan SULIT MENGENDALIKAN HIDUPNYA

- Josua Iwan Wahyudi –

DANIEL

Daniel 6:6-11

6 Maka berkatalah orang-orang itu: "Kita tidak akan mendapat suatu alasan dakwaan terhadap Daniel ini, **kecuali dalam hal ibadahnya kepada Allahnya!**"

7 Kemudian bergegas-gegaslah para pejabat tinggi dan wakil raja itu menghadap raja serta berkata kepadanya: "Ya raja Darius, kekallah hidup tuanku!"

8 Semua pejabat tinggi kerajaan ini, semua penguasa dan wakil raja, para menteri dan bupati telah mufakat, supaya dikeluarkan kiranya suatu penetapan raja dan ditetapkan suatu larangan, agar barangsiapa yang dalam tiga puluh hari menyampaikan permohonan kepada salah satu dewa atau manusia kecuali kepada tuanku, ya raja, maka ia akan dilemparkan ke dalam gua singa.

9 Oleh sebab itu, ya raja, keluarkanlah larangan itu dan buatlah suatu surat perintah yang tidak dapat diubah, menurut undang-undang orang Media dan Persia, yang tidak dapat dicabut kembali."

10 Sebab itu raja Darius membuat surat perintah dengan larangan itu.

11 Demi didengar Daniel, bahwa surat perintah itu telah dibuat, pergilah ia ke rumahnya. Dalam kamar atasnya ada tingkap-tingkap yang terbuka ke arah Yerusalem; **tiga kali sehari ia berlutut, berdoa serta memuji Allahnya, seperti yang biasa dilakukannya.**

Daniel hidup di masa pembuangan Babel. Saat itu zaman pemerintahan Raja Darius. Karena sebagai pejabat negara Daniel bijaksana dan sangat signifikan, banyak yang ingin menjatuhkannya. Mereka mempengaruhi Raja Darius untuk membuat surat perintah bahwa tidak ada yang boleh menyembah raja/ dewa lain selain kepada Raja Darius.

Bagi seseorang yang sangat mengasihi Tuhan dan memiliki disiplin rohani serta hubungan yang begitu intim dengan Tuhan, perintah ini begitu berat dan benar-benar membuat Daniel berantakan karena ini bukan pemicu yang simpel. **PERASAAN DANIEL BERANTAKAN**, campur aduk, dan terluka, karena:

- Mengapa orang-orang begitu ingin menjatuhkan dia?
- Bagaimana bila dia sampai kehilangan jabatan sebagai pejabat tinggi negara, *incomenya* akan hilang, bagaimana dengan keluarganya?

Sebagai pejabat negara, ketika Presiden telah menetapkan suatu hal, kita tinggal berkata, "Siap laksanakan." Seharusnya reaksi Daniel juga demikian. Tetapi Daniel melakukan hal yang biasa dilakukannya, yaitu menghampiri Tuhan. Ini menunjukkan bahwa perasaan Daniel tidak tumpul, bahwa perasaan yang berantakan itu bukan tuannya, tetapi Yesuslah Tuannya. Jadi cara Daniel mengendalikan perasannya yaitu langsung datang kepada Tuhan. Di sini kita bisa belajar bahwa terhadap setiap pemicu, kita:

JANGAN hanya BEREAKSI, tapi tambahkan REFLEKSI

Daniel tidak langsung, "Siap!", tetapi dia refleksikan dulu kepada iman dan kepada firman Tuhan yang dia percayai:

- Siapa Tuhan di dalam hidupnya?
- Cek ulang apakah perintah itu senilai dengan firman yang dia pegang? Apakah sesuai *value* hidupnya?

Di dalam refleksinya kita bisa bayangkan kalau Daniel mempertimbangkan jabatannya yang mungkin bisa hilang, bahkan sampai kehilangan nyawa.

Daniel tidak tergesa-gesa, dia menenangkan diri dan mengintrospeksi diri di dalam doa.

Dan langkah nyata yang ia lakukan adalah:

BLOCK TIME dengan TUHAN

Daniel memiliki waktu khusus dengan Tuhan. Tiga kali sehari dia lakukan ini.

YESUS

Matius 26:38-39

38 lalu kata-Nya kepada mereka: "**Hati-Ku sangat sedih, seperti mau mati rasanya. Tinggallah di sini dan berjaga-jagalah dengan Aku.**"

39 Maka Ia maju sedikit, lalu sujud dan berdoa, kata-Nya: "**Ya Bapa-Ku, jikalau sekiranya mungkin, biarlah cawan ini lalu dari pada-Ku, tetapi janganlah seperti yang Kukehendaki, melainkan seperti yang Engkau kehendaki.**"

Yesus Tuhan juga pernah berada di dalam posisi berantakan, terhimpit, dan kuatir. Saat Dia menghadapi hal itu:

- Yesus bicara kepada komunitas, yaitu murid-muridNya.
- Lalu Dia menghampiri Tuhan dalam doanya.

Proses **pendewasaan emosi** untuk mengendalikan perasaan yang muncul akibat banyaknya pemicu yang terjadi:

1| Jujur kepada Tuhan dan Diri Sendiri

Ketika kita marah, sedih, kecewa, tidak bisa mengampuni, atau terluka, jujurlah kepada Tuhan dan diri sendiri. Kenali perasaan/ reaksi yang muncul dan akui supaya kita mempelajari perasaan/ reaksi emosi yang keluar dari dalam kita pada sebuah situasi. Jujur adalah bentuk kita menerima diri kita.

Kalau kita belum bisa mengampuni, jujur saja, karena itu cara kita berproses untuk mengendalikan perasaan kita, *“Sepertinya saya belum bisa mengampuni dia.”* Jangan deny atau bersembunyi di balik kata, *“I’m ok. Saya bisa koq maafin dia. Saya tidak tersinggung”*

2| Konsistensi Tanpa Mendua Hati

Tetapi jangan kejujuran kita jadi kebablasan. Kita mengakui bahwa kita belum bisa mengampuni, *“Saya belum bisa selesai dari dosa ini. Gapapalah, yang penting ‘kan saya sudah jujur, saya sudah ngomong sama Tuhan, nanti juga Tuhan ampuni koq. Hidup saya ya gimana saya, ‘kan ini perasaan saya. Ya sudah, begini saja hidup saya.”*

Daniel dan Yesus tidak melakukan itu:

- Daniel sangkal diri, tidak mau mendua hati. Dia tetap konsisten melakukan doanya tiga kali sehari bahkan dia sampai benar-benar dilempar ke gua singa.
- Doa Yesus pun *selfless*, bukan kehendakKu tetapi jadilah kehendakMu. Dan setelahnya Yesus disalib.

Kita ingin ikut Tuhan, tetapi tidak mau menjadikan Tuhan sebagai Tuhan, malah menjadi Tuhan buat diri sendiri. Akhirnya kita bukan konsisten ikut Tuhan tetapi malah mendua hati. Sangat berbahaya. Jadi sangat penting saat kita refleksi untuk mengingatkan diri bahwa kita bukan Tuhan, *“Perasaanmu mungkin bicara sangat banyak tetapi perasaanmu bukan Tuhan, Jesus is the Lord.”*

Yakobus 1 : 8

Sebab orang yang mendua hati tidak akan tenang dalam hidupnya.

Setelah tahu proses bagaimana mengendalikan perasaan kita, arahkan perasaan kita kepada KEBENARAN yang sesungguhnya, kebenaran itu yang akan membebaskan kita. Dan kebenaran tertinggi adalah firman Tuhan.

Yohanes 1:16-17

16 Karena dari kepenuhan-Nya kita semua telah menerima kasih karunia demi kasih karunia;

17 sebab hukum Taurat diberikan oleh Musa, tetapi kasih karunia dan kebenaran datang oleh Yesus Kristus.

Mendengar kata kebenaran, yang langsung terpikirkan adalah aturan, bahwa kita harus berdoa 3x sehari dan bangun jam 5 pagi seperti Daniel, harus ini-itu. Tetapi kebenaran berbeda dengan peraturan/ hukum Taurat:

Hukum Taurat yang diberikan Musa hanya berhasil mencegah bangsa Israel untuk tidak melakukan dosa lebih banyak, tetapi tidak mampu mengubah isi hati manusia dan menginspirasi manusia untuk mengasihi Tuhan dan sesama. Tapi kasih karunia dan kebenaran datang dari Yesus yang adalah kasih.

Perbedaan hukum Taurat dengan kebenaran (source: Kenny Goh)

Hukum Taurat/ agama	Kebenaran
Menggunakan Fear	Berdasarkan Love
Sibuk menuntut kepatuhan	Mengubah perspektif kita menjadi benar
Sibuk memberi aturan	Memberi pengertian, apa why dibalik sesuatu
Mematikan hubungan karena aturan harus ditegakkan	Kasih membangun hubungan
Menghukum	Membebaskan
Sifatnya transaksional	Sifatnya relasional
Polisi yang menjaga supaya patuh dan siap menghukum	Guru pembimbing yang sabar membantu kita untuk mengerti dan mendapat perspektif yang benar

Filipi 2 : 5

Hendaklah kamu dalam hidupmu bersama, **menaruh pikiran dan perasaan yang terdapat juga dalam Kristus Yesus**

Di dalam kita mengendalikan perasaan kita, arahkan mata kita untuk tetap konsisten memandangi kehidupan Yesus, kepada apa yang Yesus buat: Dia mengampuni perempuan berzinah, Dia bersahabat dengan pendosa, bahkan Dia mati menebus dosa kita. Itulah kebenaran.

Merenungkan kasih Tuhan mampu mengubah hati kita, menjadikan kita lebih sabar dan dewasa emosi, dan menguatkan kita untuk bisa menjaga konsistensi dalam mengikut Tuhan.

Yohanes 3:16

[NIV] "For God **SO LOVED** the world that he gave **HIS ONE and ONLY SON**, that whoever believes in him shall not perish but have eternal life.

Di dalam mengikut Tuhan, untuk kita konsisten jujur terhadap diri sendiri, kita perlu merenungkan ayat di atas dan mengendalikan perasaan kita untuk selalu mengarah kepada kebenaran yang ada di dalam Yesus Kristus.

Karena demam, saya mengisolasi diri selama tiga hari. Seharusnya saya jadi memiliki lebih banyak waktu untuk mencari Tuhan, tetapi kenyataannya tidak sama sekali, tidak ada waktu tambahan untuk saya dan Tuhan karena di masa isolasi saya tetap sibuk membuat konten, sibuk pelayanan, *chatting* sana-sini.

Tetapi di tengah-tengah "kesibukan" saya, saya berusaha keluar dari kamar isolasi untuk mengintip seseorang yang saya benar-benar kangen, bahkan saya mencoba memeluknya. Dia adalah putra tunggal saya.

Saat doa malam, Tuhan ingatkan saya bahwa saya bisa sedemikian kangennya dengan anak saya, sedemikian dalam pula Tuhan merindukan kita, anak-anakNya.

Dua minggu kemudian anak saya terjatuh dan terluka di dekat matanya. Betapa sakit saya melihatnya. Lebih baik saya yang terluka, jangan dia. Tetapi Bapa di surga bukan hanya mengizinkan anakNya terluka, tetapi Dia mengizinkan anakNya dipaku, disalibkan, bahkan mati buat kita.

Dapatkah kita menangkap betapa Tuhan begitu mengasihi dan mencintai kita? Betapa Tuhan merindukan kita.

-oOo-

DOA

Tuhan,

Kami bawa setiap keburukan kami, perasaan kami, setiap reaksi hidup kami, hanya kepadaMu;

kami bawa setiap hari-hari buruk kami hanya kepadaMu.

Seringkali kami tumpul, lupa untuk refleksi,

Biarlah hari ini kami diingatkan untuk jujur terhadap diri sendiri dan Tuhan,

mengambil keputusan untuk memandangi kepada Kristus, merenungkan salib Yesus,

dan kami konsisten mengarahkan pandangan kami kepada kebenaran,

sehingga perasaan kami akan mengikutinya, Tuhan.

Terima kasih atas kasihMu yang begitu besar;

di saat kami tidak mengasihiMu, tidak memikirkanMu, dan tidak merindukanMu,

Engkau tetap mengasihi kami, Engkau tetap memikirkan kami, dan Engkau tetap merindukan kami.

Terima kasih Tuhan untuk kasihMu, biarlah firman ini menjadi kehidupan bagi kami.

Dan kami mau berproses mengendalikan emosi dan perasaan kami.

Amin

-oOo-

SONG LIST

1 Kunaikkan Syukurku (NDC Worship)

2 Dahsyat Engkau Hebat (JPCC Worship Youth)

3 Who You Say I Am (Hillsong Worship)

4 Jesus it is You (True Worshipers)