

365 renungan

## Mengelola dan mengendalikan emosi

Amsal 29:11-22

Mengapa engkau dihanyutkan oleh perasaan hatimu dan mengapa matamu menyala-nyala.  
- Ayub 15:12

Ayat emas kita hari ini berbicara soal emosi. Tuhan mau kita semua belajar menguasai emosi. Hati kita bisa kacau, perasaan kita bisa galau, mulut kita bisa meracau, maka pikiran kita pun jadi kacau balau. Perhatikan deh orang yang hatinya panas. Matanya menyala-nyala, mukanya merah, itu tanda emosi sudah menguasainya.

Apakah Anda menyadari, tidak ada yang kebetulan dalam hidup ini? Pernahkan Anda berpikir bahwa semua “ketidakadilan, kesesakan, dan kesukaran” terjadi karena Tuhan mau mendidik kita untuk mengelola dan menguasai emosi kita?

Sewaktu mengalami ketidakadilan, bagaimana hati Anda? Ketika kehilangan demi kehilangan terjadi, bagaimana emosi Anda? Ketika penyakit, penghinaan Anda alami, bagaimana respons Anda? Apakah kita emosi, ngamuk atau diam seribu bahasa?

Tuhan menciptakan kita dengan emosi. Tuhan mau kita menguasainya. Dalam istilah psikologi penguasaan emosi disebut Anger Management atau mengelola kemarahan. Sewaktu hati panas, kita bisa dikuasai oleh kemarahan. Namun, kita juga bisa mengelola kemarahan tersebut sehingga tidak merusak, serta menyakiti diri sendiri dan orang lain.

Bagaimana caranya?

(1) Berdiamlah seribu bahasa ketika emosi sedang tidak stabil. Kata-kata kita cenderung tajam sewaktu emosi bergejolak.

(2) Jangan buat keputusan di saat emosi tidak karuan. Salah mengambil keputusan sering kali terjadi pada saat emosi sedang memuncak.

(3) Tarik nafas dalam, minum air, ambil nasi lauk dan makanlah. Lho..? Benar saudaraku, secara biologis, lapar bisa membuat emosi terganggu karena pasokan glukosa ke otak berkurang. Kondisi ini disebut hipoglikemia, yaitu menurunnya kadar serotonin (hormon yang berkaitan dengan suasana hati atau sering disebut sebagai hormon kebahagiaan). Nah, lapar membuat kandungan serotonin di dalam tubuh rendah, kita jadi mudah naik darah. Jika dipikirkan, ada benarnya juga pepatah yang berbunyi: selesaikan masalah di meja makan.

Bersyukurlah atas emosi yang Tuhan ciptakan menjadi bagian diri kita. Bayangkan jika kita hidup tanpa emosi, kita hidup bagaikan robot. Tugas kita adalah mengendalikan emosi-emosi negatif supaya berdampak positif, dan ingat, jangan biarkan perut kita berlarut-larut lapar... yuk ahh, kemon kita makan dulu, hahaha..

## Refleksi Diri:

- Sadarkah Anda bahwa Tuhan mengizinkan kesukaran dan kesesakan terjadi dalam hidup supaya Anda dididik mengelola dan mengendalikan emosi?
- Sudahkah Anda mengelola dan mengendalikan emosi Anda dengan baik supaya tidak sampai berdosa?