

365 renungan

## Bagaimana menangani emosi

Pengkhotbah 5:1-6

Janganlah terburu-buru dengan mulutmu, dan janganlah hatimu lekas-lekas mengeluarkan perkataan di hadapan Allah, karena Allah ada di sorga dan engkau di bumi; oleh sebab itu, biarlah perkataanmu sedikit.

- Pengkhotbah 5:1

Kalau kita berhadapan dengan orang yang mulai meninggi tekanan darahnya, kita biasanya mengatakan, "Udah, jangan emosian..."

Pengkhotbah memberi peringatan agar kita jangan terbawa emosi dalam berkata-kata. Setiap perkataan kita didengarkan Tuhan. Lebih baik berkata-kata sedikit tetapi bijak daripada berkata-kata banyak tetapi asal bunyi.

Emosi penting dalam kehidupan kita. Namun emosi - sama seperti pikiran - harus dikendalikan. Seorang psikolog bernama Carmen Harra memberikan saran-saran bagaimana mengendalikan emosi.

Pertama, jangan cepat-cepat bereaksi. Sebelum bereaksi dengan emosional, tariklah napas dalam-dalam. Tenangkan diri dari dorongan ingin meledak. Terus bernapas sampai lima menit.

Kedua, minta hikmat Tuhan. Iman adalah anugerah yang menyelamatkan pada saat Anda berada pada situasi paling gelap. Ketika Anda percaya pada kuasa Tuhan, Anda percaya pada intervensi-Nya. Mintalah Tuhan menunjukkan jalan yang terbaik.

Ketiga, cari jalan pelampiasan yang sehat. Emosi jangan dibiarkan terkurung. Anda perlu melepaskan emosi dengan cara yang sehat. Telepon atau temui seseorang yang Anda percaya dan ceritakan apa yang terjadi. Cara lain adalah menyendiri, berolah raga, dan sebagainya.

Keempat, lihatlah gambar yang lebih besar. Setiap hal yang terjadi dalam hidup ini, entah baik atau buruk pasti punya tujuan yang lebih tinggi (bdk. Rm. 8:28). Hikmat artinya mampu melihat melampaui peristiwa yang terjadi dan menyarikan makna dari setiap situasi. Dalam momen yang menyedihkan sekalipun, percayalah bahwa ada tujuan yang baik.

Kelima, buang jauh pikiran buruk. Emosi negatif mengikat pikiran kita sehingga terus memikirkan hal-hal negatif. Ketika Anda berhadapan dengan emosi negatif, buang keluar hal itu cepat-cepat dan ganti dengan pikiran positif.

Keenam, maafkan orang atau hal yang membuat Anda emosi. Ketika Anda mengampuni, Anda menjauhkan diri dari kekesalan, kemarahan, dan iri hati. Anda juga sedang melepaskan diri dari

perasaan buruk yang melekat pada diri Anda.

Mari Saudaraku, kita belajar untuk mengendalikan emosi. Saat Anda terpancing ke dalam situasi yang menaikkan emosi Anda, yang paling utama adalah mintakan hikmat dari Yesus untuk berkata-kata dengan bijak!

Refleksi Diri:

- Bagaimana biasanya reaksi Anda saat emosi Anda terpancing? Apakah Anda berkata-kata kasar/kurang baik atau cenderung diam?
- Apa yang akan Anda terapkan dari keenam saran Carmen Harra tentang mengendalikan emosi?