

365 renungan

## Hati-hati Dengan Emosi Anda

Matius 9:1-8

Tetapi Yesus mengetahui pikiran mereka, lalu berkata: “Mengapa kamu memikirkan hal-hal yang jahat di dalam hatimu”

- Matius 9:4

Membaca teguran Yesus ini, membuat saya berpikir: sebenarnya kita berpikir di otak atau di hati sih? Mengapa Yesus berkata, “memikirkan hal-hal jahat di dalam hatimu”?

Perilaku manusia yang sehat dikendalikan otak bagian depan, yang disebut korteks prefrontalis. Orang-orang yang perilakunya kasar, curigaan, nggak tahu malu, dan berperilaku negatif lainnya, umumnya mengalami kerusakan pada bagian korteks prefrontalis. Kerusakan bagian ini membuat manusia kehilangan sopan santun, menjadi anti sosial, kehilangan rasa bersalah, dan kematangan emosinya terganggu.

Dalam kondisi kerusakan seperti ini, peranan amigdala lebih dominan dibandingkan korteks prefrontalis. Amigdala adalah bagian otak yang berperan mengolah dan bereaksi terhadap emosi. Artinya, Amigdala ini berfungsi lebih dominan sehingga emosi lebih menguasai dibandingkan pikiran. Perilaku orang yang sehat jiwanya lebih dikendalikan oleh pikiran dibanding emosi.

Jadi cukup jelas ya. Ketika Tuhan Yesus menyembuhkan yang sakit, kenapa para ahli Taurat malah curiga dan menghakimi? Itu karena emosi mereka dikuasai oleh perasaan negatif, rasa benci dan curiga yang mengalahkan pikiran sehat mereka. Akibat emosi yang negatif maka menghasilkan asumsi, curiga, dan pikiran jahat.

Kita sebagai manusia yang berdosa bisa berperilaku seperti ahli-ahli Taurat ini. Kita lebih dikuasai oleh emosi negatif kita. Meski memang ada emosi yang positif yang juga bermanfaat tapi jangan sampai kita dikuasai emosi negatif dengan gampang meluap, mudah marah, curiga, iri hati, dan emosi-emosi negatif lainnya.

Namun, coba kita perhatikan. Walaupun ahli Taurat curiga dan menghakimi Yesus masih di dalam hati, tapi Yesus tahu apa yang ada di dalam hati mereka. Yesus adalah Tuhan yang Mahatahu. Dia bisa mengenali hati seseorang. Dia mengetahui emosi seseorang apakah baik atau jahat sebelum dipikirkan, bahkan sebelum bertindak.

Hari ini saya diingatkan dan mau membagikan supaya kita sama-sama ingat, hati-hati dengan pikiran apalagi emosi kita. Jaga selalu emosi negatif. Hati-hati dengan perkataan. Walaupun

baru dalam hati. Walaupun baru berupa pikiran, tapi kalau emosi negatif sudah menguasai, kita jadi menghakimi, curiga, dan benci. Tuhan tahu lho!!

Refleksi Diri:

- Bagaimana kecenderungan emosi Anda? Apakah perilaku dan pikiran Anda dikuasai oleh emosi negatif atau positif?
- Mengetahui bahwa Yesus Mahatahu, bagaimana cara Anda akan menjaga emosi?