365 renungan

Mengelola Emotional Skill

Amsal 25:24-28

Orang yang tak dapat mengendalikan diri adalah seperti kota yang roboh temboknya.
- Amsal 25:28

Hai, bagaimana kabar Saudara hari ini? Masih ingat dulu ketika kita sudah mulai tidak sabar lagi dengan PPKM? Segala-galanya begitu diatur, sampai-sampai makan pun dibatasi hanya dua puluh menit. Kita berharap pandemi bisa segera selesai dan teratasi. Namun kenyataannya, PPKM diperpanjang-diperpanjang lagi. Kapan beresnya? Kesabaran sudah di ubun-ubun.

Dalam kondisi seperti ini, sebaiknya kita belajar Emotional Skill (ES). ES adalah kemampuan menggunakan dan mengelola emosi. ES menolong kita agar tidak dikuasai e-mosi saat marah, peka terhadap perasaan orang lain, dan tahan dalam menghadapi tekanan. Jika menguasai ES, kita bisa emosi tetapi tidak dikuasai olehnya. Kita jadi memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri.

Pengendalian diri adalah kekuatan yang melindungi diri sehingga kita tidak dikuasai oleh emosi. Penulis Amsal menyampaikan pesan bahwa kota yang temboknya roboh akan mudah diserang. Musuh bisa menerjang dari segala sisi. Jika saudara dan saya tidak memiliki ES, kita seperti kota yang temboknya roboh. Tidak ada pertahanan, tidak tahan terhadap godaan. Tidak punya pengendalian emosi, apa-apa mudah marah, gampang tersulut emosinya.
Dampak kalau kita tidak memiliki ES:

- Emotional Eating, siapa yang jika emosi, larinya ke makanan? Makan bukan karena perut lapar tapi karena mata dan pikiran yang lapar.
- Emotional Driving, sering muncul insiden marah di jalan raya. Tak mau kalah, jika disalip ya salip balik lah.
- Emotional Shopping, berbelanja bukan karena kebutuhan tapi karena keinginan semata.
- Emotional Speaking, berkata-kata berdasarkan emosi sesaat, tanpa berpikir terlebih dahulu.

Ngeri kan! Yuk, mari kita belajar menguasai emosi seperti Tuhan Yesus. Dia kerap kali menghardik sambil menegur orang yang membuatnya kesal (lih. Mat. 17:17-18), tapi setelahnya Yesus tetap mengendalikan diri bahkan berbelas kasihan kepada yang orang yang meminta pertolongan kepada-Nya.

Kuasai emosi Anda jangan biarkan sebaliknya, emosi yang menguasai kita. Siapakah yang dapat membantu kita untuk mengendalikan emosi? Tentu saja Roh Kudus yang ada di hati kita. Berdoalah supaya Roh Kudus menolong Anda menguasai emosi.

Refleksi diri:

- Apa hal yang sering membuat Anda gagal mengendalikan emosi? Bagaimana melalui firman dan Emotional Skill Anda bisa belajar mengendalikannya?
- Apakah Anda sudah meminta pertolongan Roh Kudus untuk mengendalikan emosi Anda?