

Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin

Volume 1, Nomor 7, Agustus 2023

E-ISSN: [2986-6340](https://doi.org/10.5281/zenodo.8274249)

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.8274249>

Pentingnya Mengekspresikan Emosi Dengan Cara yang Sehat Untuk Mencapai Kesuksesan Dalam Kehidupan

Sri Mulyani^{1*}, Sutrisno²

^{1,2}Sekolah Tinggi Teologi Moriah

Email: srimumlyani.ssi.msi@gmail.com¹, christdeon@gmail.com²

Abstract

This study aims to show the importance of expressing emotions in a healthy way in life properly and correctly, not to cause regrets and achieve success. Emotions are a normal expression of what happening in life. Being unable to express emotions make a numb, or avoid and give vent to addictive. Being unable to express emotions will be depressed for the rest of their lives and cause violent outbursts. This can be a barrier to success. Negative emotions are a sign that the body needed attention, and demands to be fulfilled. For this reason, a response must be healthy, so that it does cause bitterness, hurt, stress, depression, or even the desire to commit suicide. Self-awareness to always investigate the heart is the first step in detecting mental health. The process of restoring the heart is carried out with repentance, forgiveness, and reconciliation. Healthy mental can be expressed in positive emotions, including: joyful heart, humility, and gratitude. This research was conducted with literacy studies. Research results show that a person's ability to express emotions healthily will help in finding an inner voice that is synergistic with God's voice which is the real key to success.

Keywords: Emotion, repentance, forgiveness, reconciliation, success

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menunjukkan pentingnya mengekspresikan emosi dengan cara yang sehat agar mampu merespon hal-hal yang terjadi dalam kehidupan secara baik dan benar, tidak menimbulkan penyesalan, dan mampu mencapai kesuksesan. Emosi adalah ekspresi normal manusia atas hal yang terjadi dalam hidupnya. Jika seseorang tak mampu mengekspresikan emosinya, kemungkinan dia menekannya sehingga mati rasa, atau menghindarinya dan melampiaskan ke hal-hal yang adiktif. Manusia yang tak mampu mengekspresikan emosinya akan tertekan seumur hidupnya, dan suatu saat dapat menimbulkan ledakan hebat dalam bentuk kemarahan atau depresi. Hal ini dapat menjadi penghalang dalam meraih kesuksesan. Emosi negatif merupakan pertanda bahwa tubuh membutuhkan perhatian, ada kebutuhan yang menuntut untuk dipenuhi. Untuk itu harus direspon secara sehat, supaya tidak menimbulkan akar kepahitan, luka hati, stress, depresi atau bahkan keinginan untuk bunuh diri. Kesadaran diri untuk selalu menyelidiki hati merupakan langkah awal dalam mendeteksi kesehatan mental. Proses pemulihan hati dilakukan dengan pertobatan, pengampunan dan rekonsiliasi. Kondisi mental yang sehat dapat terekspresikan dalam emosi positif, diantaranya; hati yang gembira, kerendahan hati dan rasa syukur. Penelitian ini dilakukan dengan studi literasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan seseorang dalam mengekspresikan emosi secara sehat akan membantu dalam menemukan suara hati yang sinergis dengan suara Tuhan, itulah kunci kesuksesan yang sebenarnya.

Key word: Emosi, pertobatan, pengampunan, rekonsiliasi, kesuksesan

Article Info

Received date: 20 July 2023

Revised date: 27 July 2023

Accepted date: 09 August 2023

PENDAHULUAN

Ketentuan umum dalam pasal 1 point 23 dari Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 78 tahun 2021 tentang Perlindungan khusus bagi anak, mendefinisikan anak dengan

perilaku sosial menyimpang adalah anak yang bersikap dan berperilaku yang tidak mempertimbangkan penilaian dan keberadaan orang lain secara umum di sekitarnya, menunjukkan sikap tidak bertanggung jawab serta kurangnya penyesalan mengenai kesalahannya, dan sering melakukan pelanggaran hak dan norma yang hidup di masyarakat. Penyimpangan perilaku sosial pada anak bisa terjadi karena berbagai faktor, khususnya pola asuh yang tidak sehat.¹ Perilaku menyimpang ini tentu akan menjadi kendala baik bagi anak maupun bagi lingkungan di sekitarnya, khususnya dalam hal bersosialisasi.

Bersosialisasi dengan lingkungan sangat dibutuhkan dalam upaya mendapatkan dukungan dari orang-orang di sekitar dalam mencapai kesuksesan. Sikap dan perilaku kita sangat menentukan bagaimana orang-orang di sekitar akan mendukung kita. Hal ini sangat berkaitan dengan kesehatan emosional kita. Orang yang sehat emosionalnya akan mampu berperilaku bijak, tahu diri, mampu menahan diri, dan berpikir logis serta berempati dengan empati terhadap orang lain.

Orang yang sehat emosional akan mampu menguasai dan mengontrol diri. Dengan kondisi demikian, mereka memiliki peluang yang lebih besar untuk mewujudkan mimpi atau cita-citanya. Dengan kata lain, orang yang sehat emosional akan lebih berpeluang untuk mencapai kesuksesan dalam kehidupannya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan studi pustaka. Dengan melakukan kajian teoritis dari berbagai pandangan para ahli di bidang kesehatan emosional yang bersumber dari buku maupun journal, serta kanjian secara teologis dari ayat-ayat Alkitab.

HASIL

Mengekspresikan Emosi

James Lange menyatakan bahwa emosi adalah persepsi tentang perubahan tubuh. Ekspresi emosi ketika sedih dinyatakan dengan menangis, marah, ketakutan. Cannon Bard menyatakan bahwa emosi merupakan apa yang dirasakan dan reaksi tubuh dalam emosi saling bergantung. Teori kognitif menyatakan bahwa emosi sebagai hasil interpretasi kognitif dari rangsangan luar atau dalam tubuh. Teori emosi dan motivasi menyatakan bahwa emosi merupakan bagian dari motif-motif atau dorongan. Dari berbagai teori di atas maka dapat disimpulkan bahwa mengekspresikan emosi adalah suatu dorongan untuk menyatakan apa yang dirasakan.

Daniel Goleman (2002:411) menyatakan bahwa emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Emosi merupakan dorongan untuk bertindak,² sebagai wujud reaksi terhadap rangsangan yang berasal baik dari luar maupun dari dalam diri individu. Jadi emosi adalah ekspresi normal manusia atas hal yang terjadi dalam hidupnya. Karena emosi adalah hal yang normal, maka perlu diekspresikan secara tepat dan benar supaya ekspresi emosi itu dapat membantu dalam upaya menyelesaikan permasalahan.

Pemenuhan Kebutuhan

Sebagai makhluk sosial, manusia memiliki dorongan untuk mengekspresikan emosinya supaya orang di sekitar memahami kondisinya. Hal ini merupakan suatu usaha dalam pemenuhan akan kebutuhannya. Hirarki Maslow menunjukkan bahwa manusia memiliki 8 tingkatan pemenuhan kebutuhan. Kebutuhan yang paling dasar adalah kebutuhan fisiologis,

¹ Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 78 tahun 2021 tentang Perlindungan khusus bagi anak

² Daniel Goleman (2009:7): "Semua emosi, pada dasarnya, adalah dorongan untuk bertindak, rencana seketika untuk mengatasi masalah yang telah ditanamkan secara berangsur-angsur oleh evolusi. Akar dari emosi adalah "movere"

kemudian 3 kebutuhan berikutnya adalah kebutuhan emosional yang meliputi penerimaan, rasa aman, dan harga diri. Kebutuhan kelima adalah kebutuhan kognitif. Kebutuhan keenam adalah kebutuhan Estetika. Kebutuhan ketujuh adalah aktualisasi diri dan kebutuhan kedelapan adalah *self transcendence*. Jika ada kebutuhan yang tidak terpenuhi, itu akan mempengaruhi pemenuhan kebutuhan lainnya.

Tiga kebutuhan dasar yang sangat berhubungan dengan kebutuhan emosi adalah; kebutuhan penerimaan, rasa aman dan harga diri. Penanaman dan pemenuhan kebutuhan emosi dilakukan khususnya di masa balita. Kanak-kanak sejak masa balita harus diajari bagaimana cara merespon dan menyelesaikan permasalahan emosi secara sehat. Penanaman nilai-nilai ini akan terekam di dalam otaknya dan akan menjadi rujukan bagi balita untuk merespon jika suatu saat menghadapi permasalahan yang serupa.

Dalam usaha memenuhi kebutuhan, peran orang tua sangat penting. Orang tua adalah sosok yang bertanggung jawab atas pemenuhan kebutuhan anak yang sangat berhubungan dengan pembentukan karakter. Orang tua adalah guru dan teladan bagi anaknya. Cara orang tua merespon terhadap hal-hal yang terjadi dalam hidupnya, merupakan pembelajaran bagi anaknya. Terkadang orang tua tidak menyadari, apa yang dilakukan menimbulkan luka hati dan akar kepahitan bagi anaknya.

Manusia Tidak Sempurna

Hasil penelitian terkait Deteksi Gangguan Emosi dan Perilaku Disruptif Pada Anak yang dilakukan terhadap 5 sekolah mitra PGPAUD UAD wilayah Yogyakarta. yang diterbitkan dalam jurnal of Early Childhood Care and Education (JECCE) vol 2, No. 1 (2019), ISSN: 2615-1413 (online). Ega Asnatasia Maharani menemukan 61 anak memiliki kecenderungan mengalami gangguan perilaku, gangguan emosi dan keduanya sekaligus. Sebanyak 37 anak atau sebesar 9,2% anak dengan klasifikasi gejala gangguan perilaku disruptif ADHD. Sebanyak 10 anak atau sebesar 2,5% anak memiliki gejala ODD. Sebanyak 3 orang anak atau sebesar 0,7% memiliki gejala *Conduct Disorder* (CD) dan sebesar 2,7% atau sejumlah 11 orang anak terdeteksi memiliki gangguan emosi.

Deteksi dini adanya gangguan emosi dan perilaku disruptif pada anak akan sangat membantu anak untuk menemukan solusi dalam mengatasi permasalahan yang dihadapinya. Ini penting sekali, agar anak mempunyai pengalaman untuk merespon apa yang dihadapi secara sehat. Penanaman nilai-nilai, pemenuhan akan kebutuhan rasa aman dan penerimaan, dapat membantu anak menumbuhkan kesadaran diri bahwa manusia itu tidak sempurna. Kesadaran bahwa manusia tidak sempurna, maka membutuhkan orang lain untuk pemenuhan akan kebutuhannya. Hal ini akan menumbuhkan jiwa sosialnya; saling memahami, saling mengerti, berempati, saling berbagi, sikap rendah hati, dan rasa syukur. Anak akan belajar mengelola emosi secara baik dan sehat, serta memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan berdasarkan kebenaran dan keadilan.

Kajian Teologis

Diane J. Chandler (2014:88) menyatakan bahwa Yesus mempersonifikasikan bahwa "emosi memiliki banyak kepentingan moral" dan menunjukkan "karakter orang yang mengalaminya."³ Karakter Kristus dinyatakan dalam Galatia 5:22-23, yaitu; kasih, sukacita, damai sejahtera, kesabaran, kemurahan, kebaikan, kesetiaan, kelemahlembutan, dan penguasaan diri. Tujuan pembentukan emosi adalah agar manusia kepenuhan dengan kasih Tuhan, sehingga mampu menghasilkan buah-buah Roh seperti yang dinyatakan dalam Galatia 5:22-23.

³ Diane J. Chandler (2014:88): *Jesus person-ifies that "emotions have a lot of moral emportance" and indicate "the character of the one who experiences them"*

Emosi positif dapat membangkitkan semangat dan energi, sehingga memungkinkan orang berempati kepada orang yang disayanginya, sementara emosi negatif akan menguras energi dalam tubuh. Contoh emosi positif diantaranya adalah; bersyukur, gembira, dan rendah hati. Contoh emosi negatif diantaranya adalah sedih, khawatir, takut dan marah. Alkitab memberikan peringatan agar manusia tidak terjebak dalam emosi negatif yang berupa kemarahan (Ef 4:31), karena dapat menimbulkan pertengkaran dan pelanggaran (Ams 29:22), menimbulkan dendam yang dinyatakan sebagai tindakan yang sia-sia dan bodoh (Pkh 7:9), membuka peluang untuk melakukan tindak kejahatan (Maz 37:8), memungkinkan untuk berbuat dosa (Ef 4:26), dan mendatangkan hukuman (Mat5:22). Orang yang tak mampu mengendalikan kemarahannya, Alkitab sebut sebagai orang bodoh dan orang bebal.

Alkitab mengajarkan agar kita tidak bergaul dengan pemaarah (Ams 22:24-25), supaya kita tidak terbiasa dengan gaya hidupnya dan menirunya. Alkitab mengajarkan kepada kita untuk sabar (Ams 14:29), karena sabar adalah tindakan yang bijaksana (Ams 14:17), mendengar dengan hati dan berfikir dengan matang sebelum kita merespon dengan ucapan (Yak 1:19-20), bertutur kata dengan lemah lembut (Ams 15:1).

Emosi negatif timbul, karena tidak terpenuhinya keinginan (Yak 4:1-2). Alkitab mengajarkan agar manusia bertekun dalam doa dalam mewujudkan keinginannya. Tuhan menjanjikan akan memberikan apa yang kita minta (Mat 7:7). Saat emosi negatif muncul, Alkitab mengajarkan agar kita menahan diri supaya tidak berbuat dosa (Ef 4:26), dan sesegera mungkin untuk memprosesnya secara sehat. Emosi negatif yang muncul merupakan *warning* bahwa tubuh membutuhkan perhatian.

Sering kali manusia tidak menyadari bahwa dirinya terjebak dalam kepahitan hidup, hal ini karena tidak patuh dengan suara Tuhan. Emosi negatif yang muncul, jika tidak direspon dengan sehat, terkadang diabaikan atau bahkan ditekan, berkembang menjadi kepahitan hidup, yang sewaktu-waktu dapat meledak jika ada pemicunya. Emosi negatif harus segera direspon dengan baik, supaya sikap kita tidak menjadi batu sandungan, melukai diri sendiri dan bahkan sesama. Orang yang mampu mengendalikan emosi, kehadirannya akan dinantikan oleh orang lain, menularkan energi positif, semangat dan motivasi, dan memberikan peluang untuk tercipta hubungan yang harmonis dengan orang lain.

Penting untuk menyadari bahwa manusia adalah makhluk yang tidak sempurna. Pola asuh dan pengalaman masa lalu, seringkali tanpa kita sadari, menimbulkan akar kepahitan dalam diri. Maka perlu kesadaran untuk menyelidiki hati (Maz 26:2, 139:23) agar dapat menemukan akar kepahitan yang ada dalam diri.

Akar kepahitan terjadi karena tidak terpenuhinya kebutuhan emosi, diantaranya Rasa Aman, Penerimaan dan Nilai Diri. Saat emosi negatif muncul, segeralah selidiki hati, apakah emosi yang muncul itu sebagai suatu hal yang wajar, atau karena adanya akar kepahitan dalam diri. Segera lakukan pemulihan hati.

Proses pemulihan hati adalah suatu proses yang tidak mudah untuk dilakukan, kecuali ada kesadaran diri, kerendahan hati dan penyerahan diri total kepada Tuhan. Masing-masing orang memerlukan waktu yang tidak sama dalam melakukan proses pemulihan hati, tergantung berat tidaknya luka hati yang dirasakan.

Akar kepahitan dapat dihilangkan dengan pengampunan, baik mengampuni orang lain maupun mengampuni diri sendiri. Langkah berikutnya dengan melakukan rekonsiliasi untuk berdamai dengan sesama dan bangun relasi yang sehat dan harmonis, supaya hidup terasa bahagia.

Dalam kebahagiaan, pikiran dan perasaan dapat terkontrol, semangat hidup dapat membara, ide-ide kreatif akan muncul. Rasa bahagia akan mendorong kita agar mampu mengaktualisasikan diri dan menolong orang lain. Tuhan ingin kita menjadi garam dan terang dunia, menjadi saksi-Nya yang dapat dilihat, dibaca dan dirasakan kehadirannya oleh

sesama. Inilah arti kesuksesan yang sesungguhnya, saat suara hati kita senanda dengan suara Tuhan.

PEMBAHASAN

Emosi adalah ekspresi normal manusia atas hal yang terjadi dalam hidupnya. Jika seseorang tak mampu mengekspresikan emosinya, ada dua kemungkinan yang terjadi, yaitu; karena dia menekannya sehingga mati rasa, atau karena dia menghindarinya dan melampiaskan ke hal-hal yang adiktif. Manusia yang tak mampu mengekspresikan emosinya akan tertekan seumur hidupnya, dan itu akan menghalangi dalam mewujudkan mimpinya. Dalam Efesus 4:26, Tuhan mengizinkan manusia untuk mengekspresikan emosinya, dengan syarat tidak berbuat dosa dan sesegera mungkin memprosesnya dengan cara yang sehat.

Emosi dapat dikategorikan dalam 2 bagian, yaitu emosi negatif dan emosi positif. Emosi negatif akan menguras energi, sedangkan emosi positif akan mengumpulkan energi. Hati yang gembira membuat muka berseri-seri, tetapi kepedihan hati mematahkan semangat (Ams 15:13). Semangat adalah bahan bakar bagi manusia untuk melakukan aktifitas. Dengan semangat, energi akan terkumpul, sehingga motivasi untuk melakukan aktifitas akan muncul. Emosi juga membantu seseorang untuk berempati dengan orang-orang yang disayanginya.

Orang yang mengalami emosi negatif dalam waktu lama, misalnya kesedihan yang berkepanjangan, kekuatiran yang berkepanjangan, ketakutan yang berkepanjangan, dan marah yang tak terkendalkan yang berkepanjangan, dapat mengarah ke depresi, hal ini akan menggagu Kesehatan. Saat seseorang marah selama 5 menit, imun tubuh akan lumpuh selama 6 jam. Imun tubuh yang lumpuh, membuat tubuh rentan terserang penyakit. Maka dari itu, mari dengarkan kata Alkitab, jangan terjebak dengan emosi negatif (Ef 4:31), karena ini kesia-siaan dan tindakan bodoh (Pkh 7:9)

Emosi positif muncul saat orang merasa senang, bahagia, bersyukur, rendah hati. Saat orang merasakan emosi positif, dia akan bisa bersikap santai, rileks, mampu berfikir jernih. Situasi ini dapat mendorong seseorang untuk mampu mengaktualisasikan diri, memunculkan ide-ide kreatif, dan menolong orang lain.

Teori kebutuhan Maslow menjelaskan pemenuhan kebutuhan manusia dari tingkat dasar yang merupakan kebutuhan fisiologis, kemudian kebutuhan emosi, diataranya; kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan penerimaan diri dan kebutuhan akan nilai diri, kebutuhan berikutnya adalah kebutuhan kognitif, kebutuhan *esteem*, aktualisasi diri dan *self transenden*. Proses pemenuhan kebutuhan berjenjang dari yang terendah (kebutuhan fisiologis) hingga kebutuhan tertinggi (*self transenden*). Jika pemenuhan kebutuhan di level tertentu terganggu, maka akan berdampak pada pemenuhan kebutuhan di level berikutnya.⁴ Inilah pentingnya untuk menilik hati, memahami diri, menemukan kebutuhan mana yang belum terpenuhi, sehingga segera dapat dilakukan pemenuhan atau pengampunan, supaya kehidupan yang akan datang tidak terganggu.

Dalam perkembangan kehidupannya, manusia memiliki kebutuhan yang berbeda-beda sesuai tahapan usianya. Janin dalam kandungan memerlukan nutrisi yang cukup untuk mendukung kesempurnaan pembentukan jaringan tubuhnya. Pada tahap ini Allah sedang menenun jaringan-jaringan tubuh janin (Yer 1:5). Orang tua yang bijak mestinya bekerja sama dengan Allah, mendukung karya Allah, dengan menjamin terpenuhinya kebutuhan janin baik untuk pertumbuhan fisik maupun mentalnya. Pola hidup yang sehat, dengan menjaga makanan yang bergizi, menjaga kebersihan, istirahat yang cukup, menjaga dan mengelola emosi dengan baik, supaya janin dalam kandungan merasa nyaman dan bahagia.

⁴ Jeffrey E. Young, Ph.D (2010:420) Kemarahan terbentuk karena harus menyearahkan kebutuhan Anda sendiri kepada kebutuhan orang lain, dari waktu ke waktu. Bila kebutuhan Anda terus menerus diabaikan, kemarahan akan tak terelakkan.

Secara biologi, bayi yang baru lahir itu mewarisi 40% sifat orang tua mereka, yang diwariskan dalam kromosomnya. Rick Warren dalam bukunya *The Purpose Driven Life* menyatakan bahwa setiap bayi dilahirkan dalam kondisi cerdas, namun menjadi tidak cerdas karena orang-orang dewasa di sekitarnya. Pola asuh orang tua, sikap, perilaku, dan kebiasaan orang-orang disekitarnya sangat memegang peran penting dalam pembentukan kepribadian seseorang.⁵

Anak usia 1 sampai 2 tahun, disamping membutuhkan pemenuhan akan kebutuhan fisiologis, anak sangat membutuhkan rasa aman dan penerimaan. Bayi yang baru lahir belajar untuk meyakinkan dirinya bahwa dia diterima dan otaknya berusaha merekan setiap *moment* untuk meyakinkan dirinya bahwa dia merasa aman di dunia yang baru dimasukinya. Pada usia ini, bayi akan belajar tentang nilai-nilai kehidupan dari orang tua mereka dan orang-orang di sekitarnya. Proses belajar yang dilakukan dengan mengamati dan meniru. Hal ini membuktikan bahwa bayi adalah pribadi yang cerdas.

Usia 3 sampai 5 tahun terjadi perkembangan yang pesat pada otaknya, simpul-simpul syaraf mulai terhubung dengan pesat. Di usia ini, bayi mulai memasuki cara berfikir pra operasional, orang tua dapat menanamkan konsep nilai diri lebih mendalam. Hal-hal apa yang baik atau tidak baik, boleh atau tidak boleh dilakukan, mana yang benar dan mana yang salah.

Usia 6 sampai 12 tahun, anak biasanya sudah memasuki sekolah dasar. Pola pikir mulai berkembang lebih operasional, mampu berfikir logis dan konkrit. Anak yang terpenuhi kebutuhan fisiologisnya, memiliki rasa aman, merasa diterima oleh keluarganya dan kuat dasar penanaman nilai dirinya, ia akan mampu merespon lingkungan dengan cara yang benar. Misalnya di saat teman-temannya mengajak membolos sekolah, dia akan berani menyampaikan penolakan dengan alasan yang tepat.

Usia 13 sampai 15 tahun anak memasuki masa pra remaja, dan usia 16 sampai 18 tahun, anak memasuki masa remaja. Di usia ini, seorang anak memasuki masa kritis, dimana anak berusaha untuk menemukan jati diri. Anak akan mampu melalui masa-masa

ini dengan baik, jika kebutuhan emosi di masa balita terpenuhi dengan baik. Keluarga yang sukses memberikan rasa aman, penerimaan dan menanamkan konsep nilai diri dalam diri anak, mereka tidak perlu khawatir dengan pertumbuhan anak-anaknya di usia ini.

Saat anak merasa tidak aman, kurang diterima oleh keluarga atau orang tuanya, dan konsep nilai diri tidak kuat, mereka akan mencari pemenuhan dari orang-orang atau teman-teman disekitarnya. Anak akan berulah untuk mencari perhatian. Terkadang mereka terjerumus, melakukan hal-hal yang dipandang tidak baik, mendapatkan stigma sebagai anak nakal, dan tak mampu mengendalikan emosinya sehingga mengalami depresi. Bahkan untuk memenuhi kebutuhan akan penerimaan dan rasa aman, anak-anak dapat terjerumus ke narkoba dan hamil di luar nikah.

Pengalaman hidup manusia, sejak dalam kandungan sampai masa balita, sangat berpengaruh terhadap tumbuh kembangnya di masa-masa selanjutnya. Kebutuhan yang tidak terpenuhi menimbulkan emosi negatif. Emosi negatif yang tidak direspon dengan sehat, akan membuat anak menjadi mati rasa atau mengalihkan ke hal-hal yang adiktif. Emosi negatif yang tidak diproses dan tidak diselesaikan dengan baik akan menimbulkan akar kepahitan, sehingga menjadi luka hati.

Akar kepahitan bersumber dari tidak terpenuhinya 3 kebutuhan emosional dasar, yaitu kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan penerimaan dan kebutuhan akan nilai diri. Akar kepahitan dapat dideteksi dengan memunculkan emosi negatif. Orang menjadi mudah tersinggung, mengeluh, menjadi pembohong, murung, benci, cemburu, sakit hati, dendam,

⁵ Heru K. Wibawa (2017:29) ... perlakuan yang tidak sepatasnya ... dialaminya pada usia dini. Peristiwa-peristiwa itu akan terekam dalam pikiran bawah sadar sang bayi yang tentunya sangat mempengaruhi pola pikir dan perilakunya di masa yang akan datang

malas, menunda pekerjaan, munafik, acuh, putus asa, curiga, depresi, suka pamer, egois, pelit, sombong, kasar, tidak sabar, minder, bimbang, kesepian, galau, iri hati, murung, kecewa, sedih, kuatir, takut dan marah. Orang dengan emosi negatif menjadi kurang produktif, tidak bisa diandalkan, tidak memiliki integritas, tidak dapat dipercaya, menakutkan, merepotkan, dan memprihatinkan. Hal ini bisa berdampak terhadap hubungan dengan orang lain, menimbulkan luka hati dan menjadi racun dalam kehidupan.

Tidak ada yang salah dengan emosi negatif, Tuhan Yesus juga pernah merasakan emosi negatif dan mengekspresikannya. Tuhan Yesus kecewa, sedih dan marah, dalam keaksian injil Mat 21:12-13, Mrk 11:15-18 dan Yoh 2:13-22,⁶ karena Bait Allah dialihfungsikan. Tuhan Yesus memberikan contoh bahwa emosi negatif itu mesti diekspresikan. Jadi sebagai umat-Nya, kitapun diperkenankan untuk merasakan emosi negatif (Ef 4:26), namun Tuhan juga mengingatkan agar kita tidak berbuat dosa. Karena ekspresi emosi negatif yang tidak tepat dapat memicu timbulnya pertengkaran, dendam, tindakan yang sia-sia, tindakan yang bodoh dan bebal, pelanggaran, kejahatan, dan bahkan kita akan mendapatkan hukuman.

Tuhan Yesus mengajarkan agar kita mampu mengendalikan diri, mengelola emosi dengan baik, yaitu dengan bertutur kata yang lemah lembut, sabar, mendengar dengan hati, penuh pertimbangan dan hati-hati dalam berbicara. Jika memiliki keinginan sebaiknya dibawa dalam doa. Jika emosi negatif muncul, segera melakukan pertobatan agar mengenal kebenaran akan kehendak Tuhan.

Maz 37:8 mengingatkan kita agar tidak terlarut dalam kemarahan dan panas hati, Tuhan menginginkan agar kita tidak marah, karena kemarahan dapat membawa kita kepada kejahatan. Ams 29:22 Tuhan mengingatkan bahwa orang yang marah dapat menimbulkan pertengkaran, dan orang yang lekas cenderung gusar hatinya akan banyak melakukan pelanggaran. Pkh 7:9 mengingatkan agar jangan kita mudah terpancing amarah, karena amarah itu dapat menyebabkan dendam dan menimbulkan kesia-siaan, bahkan Tuhan mengingatkan orang yang menyimpan amarah dalam hatinya itu identik dengan orang bodoh. Ams 15:1 mengingatkan untuk meredakan amarah adalah dengan perkataan yang lemah lembut. Ef 4:26 mengingatkan jika kita marah, jangan berbuat dosa, dan mesti memadamkan amarah sebelum matahari terbenam. Pesan ini bukan berarti kita harus menghindari kemarahan dengan mengabaikan atau menekannya, tetapi mengajarkan kita untuk memproses atau berurusan dengan kemarahan secara benar dan pada saat yang tepat. Ams 14:17 memberitahukan kepada kita bahwa marah itu tindakan orang bodoh, sebaiknya kita berlaku bijaksana dengan bersabar.

Mat 5:22 Tuhan mengingatkan jika kita sampai terbawa dalam kemarahan akan mendapatkan hukuman. Ef 4:31 Tuhan ingin kita tidak terjebak dalam emosi negatif, meninggalkan kepahitan, keheraman, kemarahan, pertikaian dan perbuatan jokat. 2 Tim 2:23-

⁶ Yohanes 2: 13-22. *"Ketika hari raya Paskah orang Yahudi sudah dekat, Yesus berangkat ke Yerusalem. Dalam Bait Suci didapati-Nya pedagang-pedagang lembu, kambing domba dan merpati, dan penukar-penukar uang duduk di situ. Ia membuat cambuk dari tali lalu mengusir mereka semua dari Bait Suci dengan semua kambing domba dan lembu mereka; uang penukar-penukar dihamburkan-Nya ke tanah dan meja-meja mereka dibalikkan-Nya. Kepada pedagang-pedagang merpati Ia berkata: "Ambil semuanya ini dari sini, jangan kamu membuat rumah Bapa-Ku menjadi tempat berjualan." Maka teringatlah murid-murid-Nya, bahwa ada tertulis: "**Cinta untuk rumah-Mu menghanguskan Aku.**" Orang-orang Yahudi menantang Yesus, katanya: "Tanda apakah dapat Engkau tunjukkan kepada kami, bahwa Engkau berhak bertindak demikian?" Jawab Yesus kepada mereka: "**Rombak Bait Allah ini, dan dalam tiga hari Aku akan mendirikannya kembali.**" Lalu kata orang Yahudi kepada-Nya: "Empat puluh enam tahun orang mendirikan Bait Allah ini dan Engkau dapat membangunnya dalam tiga hari?" Tetapi yang dimaksudkan-Nya dengan Bait Allah ialah tubuh-Nya sendiri. Kemudian, sesudah Ia bangkit dari antara orang mati, barulah teringat oleh murid-murid-Nya bahwa hal itu telah dikatakan-Nya, dan merekapun percayalah akan Kitab Suci dan akan perkataan yang telah diucapkan Yesus."*

25 mengingatkan agar kita menghindari hal yang bodoh dan tidak layak yang dapat menimbulkan pertengkaran. Ayat ini mengajarkan agar kita menghindari pertengkaran, harus ramah, cakap mengajar, sabar dan lemah lembut sehingga kita dimampukan untuk menuntun orang yang suka melawan untuk bertobat dan mengenal kebenaran. Ams 14:29 mengingatkan bahwa orang yang sabar besar pengertiannya, namun orang yang cepat marah membesarkan kebodohnya. Yak 1:19-20 mengingatkan agar kita cepat mendengar, lambat berkata-kata dan lambat marah. Ayat ini juga memberikan petunjuk bahwa dengan amarah kita tidak mengerjakan kebenaran di hadapan Allah. Ams 29:11 mengingatkan bahwa orang yang melampiaskan kemarahan adalah orang bebal, orang bijak dapat mengendalikan amarahnya.

Ams 22:24-25 mengingatkan agar kita menyelidiki kepribadian orang-orang di sekitar kita. Tuhan ingin kita tidak bergaul dengan pemaarah, supaya kita tidak terbiasa dan terjerat dengan tingkah lakunya. Ayat ini menegaskan agar kita pandai memilih siapa orang-orang yang layak menjadi teman atau support system dalam kehidupan kita. Yak 4:1-2 ayat ini menegaskan bahwa sengketa dan pertengkaran itu terjadi karena hawa nafsu, keinginan yang tidak terpenuhi, yang menimbulkan emosi negatif serta ekspresi dalam sikap yang tidak baik, ketidakmampuan mencapai tujuan. Tuhan mengingatkan bahwa untuk mencapai tujuan, mewujudkan keinginan dan kebutuhan kita haruslah kita berdoa.

Alkitab menyiratkan bahwa luka hati yang boleh manusia rasakan diharapkan dapat menjadi hikmat dan pembelajaran yang berdampak positif bagi kehidupan manusia itu sendiri. Roma 5:3-4 menyatakan bahwa kita diperkenankan Allah untuk bermegah dalam kesengsaraan (luka hati) yang kita rasakan, karena kesengsaraan itu menimbulkan ketekunan, dan ketekunan menimbulkan tahan uji, dan tahan uji menimbulkan pengharapan (kepada Tuhan). Dalam hal ini Tuhan menginginkan manusia untuk memproses luka hati yang dirasakannya, belajar darinya, dan mengubah diri sehingga terbentuk kepribadian kita seperti yang Tuhan kehendaki.

Luka hati yang tidak diproses dengan baik dapat berdampak negatif terhadap kehidupan manusia itu sendiri. Semakin lama luka hati akan semakin bertambah, terlebih jika kita dihadapkan pada situasi atau kondisi dimana faktor pemicunya timbul. Hal ini akan menimbulkan permasalahan yang semakin rumit dan kompleks.

Dengan proses pemulihan hati yang dilakukan dengan pertobatan, melepaskan pengampunan dan melakukan rekonsiliasi, maka akar kepahitan dapat dibuang dari kehidupan. Hati yang terpulihkan menjadi hati yang baru, dimana Tuhan Yesus yang bertahta di dalam hati, sehingga hati yang baru akan memiliki kemampuan mendengarkan suara Tuhan.⁷ Dengan kerendahan hati dan merasa bahagia akan terbangun semangat dan motifasi untuk berkreasi, mengaktualisasikan diri dan mengucap syukur dengan menolong sesama. Menjadi diri sendiri, dengan menyelaraskan suara hati dengan suara Tuhan, itulah kesuksesan yang sesungguhnya. Carilah dulu kerajaan Allah dan kebenarannya, maka semuanya itu akan ditambahkan kepadamu (Mat 6:33).

KESIMPULAN

Emosi negatif yang muncul, merupakan tanda bahwa tubuh membutuhkan perhatian, maka harus segera direspon dengan cara yang sehat, supaya tidak menjadi akar kepahitan dan menimbulkan luka hati. Terkadang kita tidak menyadari sikap seseorang atau suatu peristiwa menimbulkan luka hati yang tertanam di alam bawah sadar. Untuk itu perlu selalu menyelidiki hati, dengan peka dan merespon saat emosi negatif muncul, karena pengalaman

⁷ Sri Mulyani et al. *The Effect of Restoring Your Heart (RYH) Ministry, Finding Roots of Bitterness, and Emotional Management, on Heart Healing: A Quantitative Study in Indonesia. Pharos Journal of Teologi Vol. 104 Issue 3 (2023). https://www.pharosjot.com/uploads/7/1/6/3/7163688/article_23_vol_104_3__indonesia.pdf*

tidak akan dapat dilupakan dan akan berpengaruh dalam tahapan kehidupan selanjutnya. Jadi penting untuk memiliki kemampuan dalam mengekspresikan emosi secara tepat dan sehat, supaya terpenuhi kebutuhan diri dan kondisi kita dapat difahami dengan baik dan benar oleh orang-orang di sekitar.

Ekspresi emosi adalah pancaran hati. Hati yang terpulihkan akan memancarkan emosi positif, diantaranya adalah kerendahan hati, rasa bersyukur, dan rasa bahagia. Kebahagiaan dapat membangkitkan semangat dan energi, mendorong munculnya ide-ide kreatif, memungkinkan untuk mengaktualisasi diri dan rasa syukur akan mendorong untuk berempati, menolong orang lain. Dengan demikian akan mendorong kita untuk memiliki peluang dalam meraih kesuksesan. Sukses yang sesungguhnya adalah dikala kita dapat menjadi diri sendiri, memiliki suara hati yang senada dengan suara Tuhan. Dengan kerendahan hati, menyerahkan diri kepada Tuhan, menjadi surat Tuhan yang dapat dibaca umat-Nya, berbagi untuk menyaksikan kemurahan Tuhan, menjadi garam dan terang dunia demi kemuliaan Tuhan.

Referensi

- Anthony Yeo. (2017). *Konseling Suatu Pendekatan Pemecahan Masalah*, Liberti, Jakarta.
- Daniel Goleman. (2009). *“Emotional Intelligence”*, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta
- Diane J. Chandler. (2014). *“Christian Spiritual Formation: An Integratrd Approach For Personal and Relational Wholeness”*, IVP Academic, Downers Grove, IL.
- Edeltrudizh. (2019). *“14 Ayat Alkitab Tentang Amarah Ini Bisa Membantu Menenangkan Hatimu”*, <https://katolikpedia.id/ayat-alkitab-tentang-marah/>
- Ega Asnatasia Maharani, Journal of Early Childhood Care and Education (JECCE) Vol. 2 No. 1 (2019). <http://journal2.uad.ac.id/index.php/jecce/article/view/566> E-journal ‘acta derna’ volume V. No.1 Tahun 2016
- Jeffrey E. Young, Ph.D. dan Janet S. Klosko, Ph.D. (2010). *“Reinventing Your Life”*, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta
- Florence Littauer. (1996)., *“Personality Plus”*, Binarupa Aksara, Jakarta Barat
- Haryati P.H. (2020) *“Hati Yang Bijak Bagi Generasi”*, Literatur Perkantas, Jakarta.
- Heru K. Wibawa. (2017). *“Transformasi Diri”* PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- H. Norman Wright & Wes Roberts. (2019). *“Before You Say I Do, A Marriage Preparation for Couple”*, Vearsa (Harvest House Publishers) <https://pesankasihdarisurga.blogspot.com/2016/02/tentang-yesus-marah.html>2009
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 78 tahun 2021 tentang Perlindungan khusus bagi anak
- Rick Warren. (2005)., *“The Purpose Driven Life”*, Gandum Mas, Jakarta
- Sri Esti W. D. (2002). *“Psikologi Pendidikan”*, Grasindo, Jakarta
- Sri Mulyani et all. (2023). *The Effect of Restoring Your Heart (RYH) Ministry, Finding Roots of Bitterness, and Emotional Management, on Heart Healing: A Quantitative Study in Indonesia. Pharos Journal of Teologi Vol. 104 Issue 3 (2023).* https://www.pharosjot.com/uploads/7/1/6/3/7163688/article_23_vol_104_3_indonesia.pdf
- William Sears, M.D. (2006). *“The Successfull Child”*, Kresna Prima Persada, Jakarta
- Workbook Restoring Your Heart “Processing Pain”*, World Discipleship Association, Inc., USA
- Workbook Restoring Your Heart “Undertanding Emotion”*, World Discipleship Association, Inc., USA
- Workbook Restoring Your Heart “How Emotional Problem Develop”*, World Discipleship Association, Inc., USA