

Emosi Tak Terkendali Merusak Relasi

PERSEKUTUAN DOA PRA PASKAH III GKJ REWULU

1. PUJIAN PEMBUKA

KJ 445 : 1 – 2 “HARAP AKAN TUHAN”

1. Harap akan Tuhan, hai jiwaku!
Dia perlindungan dalam susahmu.
Jangan resah, tabah berserah,
kar'na habis malam pagi merekah.
Dalam derita dan kemelut
Tuhan yang setia, Penolongmu!
2. Harap akan Tuhan, hai jiwaku!
Dia perlindungan dalam susahmu.
Walau sendu, hatimu remuk,
Tuhan mengatasi tiap kemelut.
Ya Tuhan, tolong 'ku yang lemah:
setiaMu kokoh selamanya!

2. DOA PEMBUKA

3. PUJIAN

KJ 33 : 1,3 “SUARAMU KUDENGAR”

- 1) SuaraMu kudengar memanggil diriku,
supaya 'ku di Golgota di basuh darahMu!

Refr. :

Aku datanglah, Tuhan, padaMu;
 Dalam darahMu kudus sucikan diriku.

3) Kaupanggil diriku, supaya kukenal iman,
 harapan yang teguh dan kasihMu kekal.

Refr. :

Aku datanglah, Tuhan, padaMu;
 Dalam darahMu kudus sucikan diriku.

4. RENUNGAN

EMOSI TAK TERKENDALI MERUSAK RELASI

Keluaran 17 : 1 – 7

Selama manusia hidup, emosi melekat dalam dirinya. Karenanya kita perlu menata-kelola sedemikian rupa agar energi emosi membuat kita lebih seimbang mejalani hidup. Secara sederhana emosi dibagi menjadi dua yaitu emosi baik (positif) dan emosi buruk (negatif). Emosi baik yaitu emosi yang bisa memberikan kenyamanan untuk tubuh kita, sekaligus bisa diterima secara umum, contoh menangis karena berduka, gembira karena mendapat hadiah dsb. Emosi buruk adalah emosi yang menyakiti tubuh, karena menciptakan ketegangan dan ketidakseimbangan, sebuah gejala emosi seperti marah dan takut, kecewa diluapkan secara berlebihan dan tidak bisa diterima secara sosial sebagai contoh marah besar di tempat umum, dengan kata-kata yang kasar dan umpatan-umpatan yang mengganggu orang lain bahkan bisa menimbulkan keributan dan lain sebagainya. Orang kemudian tidak lagi bisa berfikir rasional. Dalam hidup bersama, relasi bisa menjadi rusak karena emosi buruk tak terkendali dan memasuki ruang hidup bersama. Dampak dari tidak terkendalinya emosi buruk adalah melukai sesama. Jika kita dapat mengendalikan diri, emosi buruk bisa diubah menjadi emosi baik. Di sini dibutuhkan kesediaan diri untuk berubah. Melalui Pemahaman Alkitab hari ini, kita akan belajar dari Keluaran 17:1-7 dan menemukan makna di balik kisah itu bagi kehidupan sehari-hari.

Diskusi 1

Dari pengalaman Anda sehari-hari, apa yang kerap membuat orang tidak mampu menjaga emosi-emosi negatifnya? Bagikan pengalaman Anda.

Dalam Keluaran 17:1-7 kita menemukan peristiwa ketika bangsa Israel kembali bersungut-sungut pada Musa dan kepada Tuhan karena rasa takut dan cemas mereka. Sebelumnya mereka sudah mengeluh kepada Musa sebanyak 3 kali, yaitu: ketika dikejar tentara Mesir, air pahit di Mara, meminta daging dan roti di padang gurun Sin. Belum juga memasuki 3 bulan perjalanan, sudah tiga kali bangsa Israel mengeluh dan bersungut-sungut dan bahkan kali ini bertengkar dengan Musa (ayat 2-4).

Kali ini emosi bangsa Israel tidak terkendali karena di Rafidim tidak ada air. Air adalah kebutuhan pokok manusia, jika manusia kekurangan air bersih untuk hidupnya, maka kelangsungan hidup manusia akan terancam. Demikian halnya dengan kehidupan bangsa Israel yang keluar dari tanah perbudakan menuju tanah Kanaan saat itu.

Karena kekurangan air bangsa itu marah dan menyalahkan Musa. Mereka bertanya mengapa Musa membawa mereka dalam kesengsaraan? Bukankah bangsa ini keluar dari tanah Mesir untuk untuk mendapatkan kemakmuran? Tapi kenyataannya mengapa justru penderitaan yang demikian ini yang mereka alami?

Nampaknya persoalan air bukan hal yang remeh atau sepele, bahkan air dapat memunculkan pertengkaran yang hebat di tengah kehidupan bangsa Israel saat itu. Bila di cermati dalam peristiwa ini kita bisa melihat bahwa ternyata keluhan bangsa Israel saat itu bukan hanya karena mereka haus, tapi lebih dari pada itu. Ketidakmampuan mengelola emosi negatif mempengaruhi cara mereka berpikir dan bertindak. Akibatnya mereka meluapkan emosi negatif itu dengan marah dan protes kepada Musa. Emosi negatif yang menutup logika itu membuat mereka tidak berusaha berbuat sesuatu dan mengambil langkah tertentu.

Di tengah situasi yang demikian itu Musa memohon hikmat dari Tuhan. Ia mendialogkan permasalahan itu bersama Tuhan guna mencari jalan

penyelesaian dari permasalahan yang dia hadapi bersama bangsa Israel. Langkah yang diambil Musa adalah langkah yang tepat ketika menghadapi Israel yang “kalap” hingga kehilangan akal sehatnya. Di sinilah Allah menunjukkan kuasa-Nya. Tuhan memakai tongkat Musa agar dipukulkan pada sebuah batu. Dari batu itu akan keluar air. Sungguh besar kuasa Tuhan. Apa yang tidak mungkin menjadi sesuatu yang mungkin. Batu mengeluarkan air. Tuhan memberi air yang berkelimpahan bagi bangsa Israel sehingga mereka mampu meneruskan perjalanan ke tanah Kanaan.

Diskusi 2

1. *Belajar dari perjalanan Israel menuju tanah perjanjian, apa yang mempengaruhi pikiran orang-orang Israel hingga mereka kerap protes pada Musa dan pada Tuhan?*
2. *Belajar dari Musa, apa yang dapat Anda lakukan ketika berhadapan dengan orang yang meluapkan emosi negatifnya dengan kemarahan atau tindakan-tindakan lain yang bisa merusak?*

Menjaga nalar sehat menjadi bagian yang penting. Terlebih saat ini masih masuk era pasca kebenaran di mana orang tidak begitu memperhatikan mana yang benar dan mana yang tidak. yang diikuti adalah narasi yang bisa mengaduk-aduk emosi dan itu dianggap sebagai kebenaran. Maka tak jarang berita hoaks malah begitu diminati dan gandrungi dan mudah sekali orang percaya begitu saja-sehingga mempengaruhi cara berfikir dan bertindak. Dalam dimensi inilah sangat mungkin akan digunakan untuk kepentingan-kepentingan tertentu bisa memecah belah saling bermusuhan karena dikuasi oleh kekuatan emosi negatif yang dibangun melalui narasi-narasi yang penuh emosional.

Diskusi 3

1. *Sebagai gereja, ketika melihat fenomena seperti di atas apa yang kita lakukan? Terutama dalam hal terus menjaga nalar sehat umat?*
2. *Susunlah langkah-langkah yang produktif-efektif untuk mewujudkan keluarga, gereja menjadi ruang belajar mengelola emosi baik (positif)!*

5. DOA SYAFAAT

- Menjadi orang yang mampu mengendalikan emosi
- Pergumulan keluarga
- Proses pemanggilan pendeta
- Proses pembiakan pepanthan Gamping
- Masa Pra Paskah

6. PUJIAN PENUTUP

NKB 169 : 1 – 2 “TENANG DAN SABARLAH”

1) Tenang dan sabarlah, wahai jiwaku;
 tahan derita, jangan mengeluh;
 serahkan sajalah pada Tuhanmu
 segala duka yang menimpamu.
 Allah setia, tak mengecewakan
 yang di naunganNya ingin berteduh.

2) Tenang dan sabarlah, wahai jiwaku;
 biarkan Tuhan yang memimpinmu,
 sebab di tangan Allah masa lampau,
 dikendalikan masa depanmu.
 Gelombang dahsyat takkan menerpamu
 kar'na di bawah kuasa Tuhanmu.

Tuhan Memberkati