

**EMOSI NEGATIF
PENGHAMBAT UNTUK MENIKMATI
KASIH KARUNIA ALLAH
Oleh: Sahara, MA.**

Abstract

Providing information regarding negative emotions is closely related to God's love and grace, because many Christian believers are influenced by negative emotions which inhibit their being able to enjoy God's love and grace which is available to them. God's love and grace are central principles in Christian teaching, necessitating believers being helped to correctly understand and experience these core principles in their lives.

This paper will discuss essential information regarding God's love and grace, as well as information about negative emotions. This will include definitions of these terms as well as scriptural references dealing with both God's love and grace as well as negative emotions. Information will also include the types of experiences which inhibit a person's awareness and appreciation for God's grace as well as information regarding types of negative emotions. Lastly, the author will discuss practical ways to deal with negative emotions which inhibit a person being able to enjoy God's love and grace.

This paper consists of library research. The author has not yet had the opportunity to verify this information using practical field research. This paper is a statement of the authors understanding at this point, but field research to verify this information will follow at a later date.

The key words in this paper are "God's grace and love" as it relates to "negative emotions".

Apakah Kasih Karunia?

Dalam keseluruhan Alkitab, ada 128 pernyataan tentang kasih karunia tertulis dari Perjanjian Lama dan Perjanjian baru. Dalam Perjanjian Lama, Kasih karunia dipakai sebagai terjemahan bahasa Ibrani *khen* !{khane}. Kata ini berarti perbuatan seorang atasan yang menunjukkan kepada bawahannya, padahal sebenarnya bawahan itu tidak layak menerimanya: misalnya Kej. 6:7; Kel. 33:17; Bil. 6:25. Nabi-nabi menekankan perlunya pertobatan, mengakui bahwa hati yg baru harus diperoleh sebagai karunia dari Tuhan (Yehezkiel 36:26; Yeremia 31 :31-34), artinya, berdasarkan kasih karunia-Nya.

Dalam Perjanjian Baru dipakai kata Yunani ca,ris – kharis, yaitu kata yang biasa dipakai untuk menerjemahkan kasih karunia. Kata kerja "χαριζεσθαι – kharizesthai" dipakai untuk menunjukkan arti pengampunan, dari manusia dan juga dari Allah (Kolose 2:13; 3:13; Efesus 4:32).

Kasih karunia adalah bentuk kasih Allah yang diberikan dengan cuma-cuma kepada orang-orang yang tidak layak menerimanya

Ciri-ciri Kasih karunia

1. Kemurahan yang tidak layak diterima lawannya Penerimaan

yang diperoleh melalui usaha

Kasih Karunia adalah hikmat Allah yang membuat-Nya ingin melimpahkan hal-hal yang baik kepada orang-orang yang tidak layak menerima (A.W. Tozer). Kasih

karunia tidak terhalang oleh dosa, rasa bersalah dan ketidaklayakan. Berbeda dengan prinsip dunia, bahwa apa yang anda peroleh karena anda berjelih lelah. Misalnya seseorang mendapat penghargaan karena prestasi yang bagus, seseorang mendapat berkat karena bekerja keras, semua akan diukur seberapa besar usaha yang dilakukan.

2. Dilimpahkan dengan Cuma-Cuma lawannya Diberikan dengan syarat.

Tidak ada syarat apapun untuk mengganti kasih karunia, karena kasih karunia diberikan dengan Cuma-Cuma. Kita bukan saja tidak layak mendapatkan kasih karunia tetapi juga tidak dapat membelinya. Kasih Karunia Kita tidak dapat menggantikan Kasih karunia dengan memperoleh persetujuan Allah, kerja keras atau berderma.

3. Orang-orang yang tidak layak menerimanya lawannya orang-orang yang layak menerimanya.

Tidak ada penggolongan atau kasta antara yang layak menerima dan tidak layak menerima. Allah mengaruniakan kasih karunia kepada semua orang. Allah tidak mengeluarkan surat penghapusan dosa.

Kehidupan asketisme (mendisiplin diri keterlaluhan) tidak dapat menggantikan Kasih karunia. Atau sering kali seseorang melakukan dengan membayar melalui pelayanan, dari pagi hingga malam pelayanan berharap bisa menggantikan kelayakan untuk mendapatkan kasih karunia.

Efesus 2:10 Karena kita ini buatan Allah, diciptakan dalam Kristus Yesus untuk melakukan pekerjaan baik, yang dipersiapkan Allah sebelumnya. Ia mau, supaya kita hidup di dalamnya.

Kebenaran Kasih Karunia

Kasih Karunia yang diberikan Tuhan tidak bersyarat, **Roma 3:24** dan oleh kasih karunia telah dibenarkan dengan cuma-cuma karena penebusan

dalam Kristus Yesus. Kasih karunia tidak mensyaratkan apapun, berbeda dengan hukum dunia yang menyaratkan dalam banyak hal.

- Aku mengasihi karena
- Aku mengasihi selama
- Aku mengasihi sepanjang
- Aku mengasihi jika
- Aku mengasihi setelah
- Aku mengasihi dengan syarat

Kasih karunia meruntuhkan kesombongan

- “Saya harussaya dapat, saya berusaha tetapi tampaknya yang saya lakukan tidak pernah cukup.”
- Segala sesuatu bergantung kepada seberapa baik saya

Sebuah kebohongan seberapa baik perbuatan Anda?

- Keselamatan dan status – hubungan kita dengan Allah
- Harga diri, – hubungan kita dengan diri sendiri
- Rasa aman dan rasa memiliki – hubungan kita dengan orang lain

- Prestasi dan keberhasilan – hubungan kita dengan masyarakat

Kebohongan yang paling berat adalah ketika kasih karunia didasarkan pada perbuatan

Kasih Karunia dalam kehidupan orang percaya

Dampak dari kasih karunia yang rusak dalam kehidupan orang percaya akan mempengaruhi hubungan-hubungan yang terjadi antara Allah, diri sendiri dan orang lain.

A. Memandang Allah

Ketika seseorang memiliki gambaran yang buruk terhadap orang tuanya, dapat dipastikan orang tersebut mengalami kerusakan-kerusakan dalam memandang Allah dan sering kali mengalami hubungan yang buruk dengan Allah.

Orang tua yang sering tidak menepati janji terhadap anaknya maka dalam perjalanan kehidupan seorang anak menjadi tidak percaya kepada orang tuanya. Ketidakpercayaan anak tersebut berkembang kepada kerusakan hubungan kepada Allah, dan ketika ia beranjak dewasa maka ketidakpercayaan kepada orang tua dapat memberi dampak kepadanya. Sering kali ia mengalami kesulitan mempercayai Allah.

Bukti yang sering muncul :

Rumah tangga bagaikan langit dimana kita melihat gambaran pertama tentang Allah.

Hubungan dengan orang tua tidak harmonis dan sering timbul konflik, memandang rendah orang tua dan sering

kali ditunjukkan dalam ketidak mauan mendengar nasehat. Kita dapat memperoleh perasaan-perasaan kita tentang Allah melalui hubungan kita dengan orang tua. Banyak sifat yang terjalin dalam gambaran kita dengan orang tua melalui teladan baik apa yang tersirat maupun diajarkan secara langsung.

Kita sering mencampur adukkan perasaan-perasaan kita kepada orang tua maupun kepada Allah. Maka untuk menyelesaikan masalah ini kita perlu memisahkan perasaan ini sebelum memiliki Allah yang tepat untuk dikasihi dalam kehidupan kita.

Orang tua yang tidak memberikan jaminan rasa aman kepada anak-anaknya akan membawa perasaan tidak aman kepada Allah. Begitu sebaliknya orang tua yang memberikan rasa aman kepada anak-anaknya akan membuat begitu mudah buat orang tersebut untuk merasakan rasa aman kepada Allah.

Seorang anak yang sering merasa terhakimi akan begitu mudah dengan perasaan terhakimi dihadapan Allah. Ada orang yang merasa sangat takut terhakimi dihadapan Allah ketika jatuh dalam dosa. Hal itu terjadi karena perasaan terhakimi yang sangat kuat ketika ia tumbuh dan mendapatkan pengalaman-pengalaman yang menakutkan berhubungan dengan rasa salah.

Ada orang yang mengalami penolakan dari orang tua pada waktu kecil, makan dalam pertumbuhannya sebagai orang percaya kadang-kadang muncul perasaan takut ditolak oleh Allah.

B. Memandang Diri sendiri

Keluarga merupakan sumber utama tempat kita melihat diri kita sendiri. Keluarga merupakan cermin untuk melihat diri kita. Kasih karunia dapat menjadi cara terbaik untuk memiliki cara baru memandang diri sendiri. Ketika kesadaran diri muncul maka Kasih karunia menyembuhkan orang-orang percaya dalam hal identitas diri, sebagai anak-anak Allah. Identitas menjadi umat tebusan yang istimewa sehingga tidak minder dan rendah diri. Orang sering kali memandang dirinya rendah, buruk karena ada perasaan-perasaan negative dalam dirinya yang diakibatkan masa lalunya yang buruk dan tidak karuan.

Kesembuhan dari kasih karunia memberikan kesadaran baru dalam penerimaan diri dan konsep diri. Citra diri ini terutama berasal dari refleksi dan reaksi orang-orang terdekat dalam diri kita.

C. Memandang Orang Lain

Orang percaya sering kali kesulitan memiliki hubungan dengan orang lain. Kesulitan bergaul dengan dengan orang lain dan memandang orang lain apa adanya. Sering kali kita memandang orang lain sebagai lawan, pesaing dan musuh dan juga sulit mempercayai orang lain. Hubungan dalam keluarga sangat mempengaruhi cara seseorang memandang dan berhubungan dengan orang lain.

Keluarga bagaikan sebuah “jendela” tempat memandang orang lain. Disanalah tempat kita saling belajar berbagi, belajar konflik, saling melengkapi dan cermin cara-cara kita memperlakukan orang lain. Disanalah tempat berlatih untuk mengasihi atau memusuhi orang lain. Kerusakan-kerusakan memandang orang lain dapat terjadi disana.

Keluarga merupakan pintu gerbang dunia dimana disana tempat memandang Allah, diri sendiri dan orang lain. Disanalah tempat pembentukan moral untuk kehidupan praktis sehari-hari. Melalui kehidupan di keluarga tempat untuk mendapatkan konsep tentang orang tua dan cermin memandang Allah, konsep mengenai diri sendiri baik menurut dirinya, maupun menurut orang tuannya maupun konsep memandang orang lain. Kita dapat menciptakan dunia fantasi sendiri, membuat hokum-hukum sendiri dan menjalani kehidupan. Dan bagian terpenting tempat pembentukan konsep-konsep ini berasal dari hubungan kita dengan orang tua kita. Kita akan menemukan bagaimana konsep-konsep ini akan menentukan kehidupan ini membantu atau menghalangi kita dalam menjalani kehidupan dengan kasih karunia Allah.

D. Rintangan menikmati kasih karunia

Pengalaman-pengalaman dalam hubungan kehidupan keluarga dapat menciptakan suatu gambaran yang sangat menyimpang tentang Allah. Kesulitan atau penghambat seseorang menikmati kasih karunia dipengaruhi oleh kehidupan dalam keluarga. Cara seseorang menikmati kasih karunia dipengaruhi oleh keyakinan, asumsi, dan nilai-nilai yang diterima dalam kehidupan keluarga.

Apakah ada asumsi-asumsi dan nilai-nilai mendasar dalam kehidupan kita sehingga hal tersebut membiaskan dan merusak Firman Tuhan mengenai keselamatan oleh kasih karunia. Apakah nilai dan asumsi ini membuat seseorang menghambat untuk hidup dalam kasih karunia? David Seamand menyatakan Ada 3 hal penting yang mempengaruhi seseorang mengalami hambatan dalam menikmati Kasih karunia.

1. Hidup bergantung pada diri sendiri

Bergantung pada diri sendiri (seberapa banyak kita berdoa, membaca FA bekerja dan bersaksi). Kasih karunia bebas untuk meminta kasih karunia bergantung pada Allah. Allah kita adalah sumber kasih karunia (1 John 4:16). Kita telah mengenal dan telah percaya akan kasih Allah kepada kita. Allah adalah kasih, dan barangsiapa tetap berada di dalam kasih, ia tetap berada di dalam Allah dan Allah di dalam dia) (1 John 4:8 8 Barangsiapa tidak mengasihi, ia tidak mengenal Allah, sebab Allah adalah kasi, implikasinya: Apabila seseorang tidak mendasarkan kehidupannya dalam kasih karunia Allah, dapat dikatakan ia tidak hidup dengan Allah.

2. Egois

Kasih karunia diterima melalui hubungan dengan Allah. Tidak ada orang Kristen berjuang sendiri. "tanpa Aku, engkau tidak dapat berbuat apa-apa". Kasih karunia diterima dan dijalani dalam kehidupan bermasyarakat oerang beriman. **Kisah Para Rasul 16:31** Jawab mereka: "Percayalah kepada Tuhan Yesus Kristus dan engkau akan selamat, engkau dan seisi rumahmu." Sering kali orang menganggap agama sebagai jalan untuk menuju penemuan diri, dan kesadaran diri bukan untuk menerima kasih karunia serta mengizinkan allah untuk diam dan memerintah dalam kehidupan kita.

3. Berusaha

Anda akan dapat melakukan/menjadi/memperoleh apa saja yang benar-benar anda inginkan jika anda bekerja cukup keras.

Perbuatan baik itu merupakan respon kita terhadap kasih Allah yang tak bersyarat.

Yakobus 1:22 Tetapi hendaklah kamu menjadi

pelaku firman dan bukan hanya pendengar saja; sebab jika tidak demikian kamu menipu diri sendiri. Kita harus menjadi pelaku semua perbuatan baik diperintahkan kepada kita, namun tidak pernah sebagai suatu cara untuk memenangkan atau mendapatkan persetujuan Allah.

EMOSI NEGATIF

Apakah emosi negatif itu?

Yang dimaksud dengan emosi negatif adalah perasaan-perasaan tidak enak yang tidak kita sukai dan cenderung ingin kita lepaskan. Emosi negatif disini bukan berarti bahwa emosi tersebut buruk, namun negatif karena kita cenderung, sebisa kita, untuk melepaskan perasaan-perasaan tersebut dan lebih mencari emosi positif, seperti sukacita, senang dan damai dll. Perasaan itu bisa muncul dan hilang dalam hidup kita, bisa juga seperti selalu ada di dalam hidup kita. Yang akan kami bahas di sini adalah perasaan negatif yang sepertinya selalu bersama kehidupan kita, relatif permanen, dan sulit dihilangkan, walaupun sepertinya kita telah berusaha untuk membuang perasaan-perasaan tersebut.

Emosi negatif belum tentu hal yang negatif/buruk. Emosi negatif juga kita perlukan dalam hidup, karena emosi ini adalah sebagai tanda bahwa ada sesuatu hal yang tidak beres dengan kondisi kita saat ini. Seperti rasa sakit yang dialami tubuh, yang merupakan tanda bahwa ada sesuatu yang terjadi luar batas kemampuan pertahanan tubuh kita, demikian juga emosi negatif memberi tanda bahwa kita perlu mulai memperhatikan kesehatan emosi kita. Emosi negatif ini biasanya muncul ketika kesejahteraan, keamanan, kenyamanan, eksistensi dan harga diri kita terancam.

Dalam kenyataannya ada dua ekstrim yang sering diambil orang berkenaan dengan perasaan:

1. Orang menekan perasaannya sendiri, dengan pemikiran bahwa perasaan sering menipu dan tidak dapat diandalkan, juga sering membawa rasa sakit. Mereka lebih memilih untuk mengandalkan rasio dan kebiasaan untuk mengarungi kehidupan.
2. Orang dikendalikan oleh perasaannya sendiri, karena ia sangat memperhatikan setiap detil perasaannya dan mengambil keputusan tiap-tiap hari berdasarkan apa yang ia rasakan. Tidak heran kalau orang seperti ini mengalami ketidakstabilan emosi dan juga sering menjadi sensitif dan defensif.

Mengapa hal ini bisa terjadi? Tentu karena orang tidak mengelola emosi dengan bijaksana. Emosi negatif, seperti juga rasa sakit, adalah suatu tanda bahwa ada sesuatu yang tidak beres dalam hidup kita. Kita bisa mengabaikan emosi negatif, yang akan membuat perasaan kita tumpul dan hal itu bisa berbahaya untuk hidup kita. Misalkan kita analogikan emosi negatif ini dengan lampu lalu lintas di perempatan jalan. Ada beberapa sikap yang salah yang ditunjukkan orang:

1. Mereka mengabaikan lampu ketika berwarna merah. Ini adalah hal yang berbahaya, karena bisa mengakibatkan kecelakaan, minimal kita akan diganjar hukuman bila ada petugas yang melihat. Demikian juga emosi negatif, ketika kita mengabaikannya, lama-kelamaan kita menjadi tidak sensitif lagi dan kemudian kesulitan untuk merasakan emosi tersebut. Atau Kita bisa menjadikan emosi negatif sebagai Fokus Kehidupan kita, yang akan membuat hidup kita tidak seimbang dan tertekan
2. Ada orang yang berhenti ketika lampu berwarna merah, namun ketika sudah berganti hijau, mereka tetap berdiam diri. Hal inipun bisa mengakibatkan kecelakaan dan hukuman. Ada sementara orang-orang yang walaupun kondisinya sudah berubah, dan tidak membutuhkan lagi emosi negatif itu sebagai tanda berhati-hati, namun pada kenyataannya masih terganggu dengan perasaan-perasaan tertentu.

Karenanya kita perlu memahami bahwa emosi negatif ada yang sehat, karena memang dibutuhkan, misalnya kita merasa bersalah setelah kita melakukan suatu dosa, dan ada juga emosi negatif yang tidak sehat, yaitu seharusnya sudah hilang, namun perasaannya masih ada. Contohnya, misal seseorang yang setelah berdosa, kemudian meminta ampun kepada Tuhan, dan seharusnya rasa bersalahnya hilang. Namun apabila perasaan itu tinggal tetap walaupun pemicunya sudah hilang, ini sudah menjadi tanda ada yang tidak sehat.

Emosi negatif ada yang sehat dan ada emosi negatif yang tidak sehat

Sumber-sumber Emosi Negatif

- Faktor Bawaan
- Luka batin
- Kebutuhan yang tidak terpenuhi

Keberadaan emosi negatif memunculkan prinsip-prinsip yang salah yang pada akhirnya membuat seseorang memiliki reaksi yang tidak kudus.

Awal kehadiran emosi negatif

A. Sejak

Kapan emosi Negatif ada dalam kehidupan orang percaya?

Kejadian 3:7-10 Maka terbukalah mata mereka berdua dan mereka tahu, bahwa mereka telanjang; lalu mereka menyemat daun pohon ara dan membuat cawat. ⁸ Ketika mereka mendengar bunyi langkah TUHAN Allah, yang berjalan-jalan dalam taman itu pada waktu hari sejuk, bersembunyilah manusia dan isterinya itu terhadap TUHAN Allah di antara pohon-pohonan dalam taman. ⁹ Tetapi TUHAN Allah memanggil manusia itu dan berfirman kepadanya: "Di manakah engkau?" ¹⁰ Ia menjawab: "Ketika aku mendengar, bahwa Engkau ada dalam taman ini, aku menjadi takut, karena aku telanjang; sebab itu aku bersembunyi."

a. Perasaan Takut dan Malu

Ketakutan adalah satu perasaan yang menghantui Adam dan Hawa. Mereka mengalami perasaan takut ditolak dan merasa malu satu sama lain. Mereka merasa takut untuk dihukum dan mulai menyalahkan orang lain. Rasa malu dan rasa takut terjalin dengan erat dan menjadi pemisah antara manusia dan Allah.

b. Rasa Salah

Adam menyalahkan Hawa sebagai orang yang menarik dia jatuh dalam dosa. Pada saat yang sama menyalahkan Allah sebagai pihak yang menciptakan Hawa. Hawa menyalahkan ular karena menipu dan menyebabkannya makan buah terlarang. Siklus menyalahkan menjadi dominan dalam hidup manusia.

B. Sejak kita lahir dan bertumbuh bersama orang tua dan keluarga dekat

Rasa takut: kita diajar untuk berhati-hati, diajar untuk taat dan hormat pada yang lebih tua. Rasa malu: kita diajar untuk malu saat kita gagal memenuhi standar atau harapan orang tua, Standar cara berpakaian, Standar cara bergaul, Standar berprestasi. Rasa bersalah: kita diajar untuk merasa bersalah saat kita melakukan atau tidak melakukan sesuatu, Ketika kita melakukan sesuatu yang bertentangan dengan kehendak orang tua, Ketika kita tidak melakukan hal-hal yang diharapkan orang tua.

C. Oleh Lingkungan Sekitar

- Kebiasaan di sekitar kita tinggal: Membersihkan lingkungan sekitar, Menyumbang, kerja bakti dll.
- Sistem pendidikan di sekolah: Ranking, Persaingan di pekerjaan, Promosi, jabatan, Sistem target

- Budaya: Adat atau tradisi turun temurun yang sudah dianggap kewajiban, Setiap suku memiliki adat sendiri yang sudah mengikat anggota suku tersebut,.Belum tentu kita tinggal di daerah di mana adat/tradisi dijalankan, namun ikatannya dalam kehidupan tetap tinggal kuat
- Kepercayaan/Pola Pikir: Persekutuan/gereja, Khotbah, Alkitab, Pemahaman dari agama lama
- Pemahaman yang kita dapat dari sumber lain: Film, TV, Radio Buku Bacaan dll.

Apakah Emosi Negatif adalah hal yang selalu negatif/buruk dalam kehidupan kita?

A. Kita harus bisa mengenali emosi negatif yang kita rasakan

Emosi negatif yang benar (objective / true) – memberi tahu bahwa kita mempunyai masalah dan harus membereskannya. Emosi negatif yang salah (subjective /false) – apabila masalah sudah kita bereskan, tapi emosinya tinggal tetap, berarti itu bukan hal yang benar. Emosi itu yang harus kita bereskan/hilangkan.

Semua manusia memiliki potensi untuk merasa takut, malu dan bersalah. Rasa Takut timbul ketika ada ancaman yang bisa membahayakan kita. Ketika ada bahaya mengancam di depan kita, maka kita harus bertindak. Ini adalah rasa takut yang benar. Namun ia menjadi salah jika bahaya itu sudah lewat tapi rasa takutnya tinggal tetap. Rasa Malu timbul ketika kita merasa tidak memenuhi suatu standar tertentu (being) – akibat takut diabaikan, ditolak, tidak diterima. Rasa takut yang benar adalah ketika sesuatu terjadi dalam hidup kita yang membuat kita merasa tidak utuh/penuh. Namun ia menjadi salah ketika kita mendasari keutuhan/ kepenuhan kita atas standar yang salah, atau ketika peristiwa yang terjadi sudah lewat, tapi rasa malunya tinggal tetap. Rasa bersalah timbul ketika kita melakukan hal yang salah atau ketika kita tidak melakukan hal yang benar (doing) – akibat takut dihukum, yaitu Ketika kita tahu yang benar dan kita tidak melakukannya atau ketika kita tahu yang salah tapi kita justru melakukannya. Namun ia menjadi salah ketika kita sudah mengaku dosa, meminta ampun dan meminta maaf, tapi rasa bersalahnya tinggal tetap, atau ketika kita merasa bersalah untuk hal-hal yang diluar kemampuan kita

B. Emosi negatif yang salah bisa berbahaya dan mengganggu pertumbuhan rohani kita

1. Emosi negatif yang salah membuat kita tidak bisa melihat kebenaran dari perspektif Tuhan
 - Gambar diri yang salah
 - Hubungan yang rusak dengan Tuhan dan sesama
2. Emosi negatif yang salah seperti benteng yang kita bangun dalam hidup kita, yang menghalangi kasih karunia Tuhan bekerja dalam hidup kita
3. Akibatnya kita sulit untuk bertumbuh secara maksimal, karena dihalangi:
 - Pola pikir yang salah

- Keengganan untuk menerima kasih karunia Tuhan
- Kesempatan bagi si jahat untuk mengganggu kehidupan kita.

Pandangan Tuhan tentang emosi negatif

Yesus memiliki pola pikir dan pendekatan yang berbeda dengan sistem dunia. Pendekatan Yesus dapat kita lihat saat dia berkomunikasi dengan perempuan Samaria (Yoh 4)

A. Yesus mencari orang-orang yang sakit, lemah dan memiliki emosi negatif

Dunia cenderung mengabaikan orang yang lemah, tertekan, penuh rasa takut, rasa malu dan rasa bersalah. Yesus sengaja menyendiri agar Dia bisa bertemu dengan seorang wanita berdosa. Yesus suka berada diantara orang lemah dan berdosa: Zakheus, orang kusta, pemungut cukai – bahkan Dia dianggap sebagai “pelahap dan peminum, sahabat pemungut cukai dan orang berdosa” (Mat 11:19). Yesus datang ke dunia untuk mencari orang yang lemah dan berdosa “Aku datang bukan untuk memanggil orang benar, melainkan orang berdosa” (Mat 9:13)

Apakah Yesus merasakan emosi negatif?

Ia merasa takut di taman Getsemani, namun Ia

memilih untuk melakukan kehendak Bapa. Ia dipermalukan sejak ia ditangkap, bahkan dihukum mati dengan cara yang paling memalukan pada jaman itu, namun Ia memilih untuk menanggung rasa malu agar tujuan Bapa tercapai. Yesus tidak pernah berdosa, sehingga tidak ada rasa bersalah karena dosa, namun sebenarnya Ia pun “sama dengan kita, Ia telah dicobai, hanya tidak berbuat dosa” (Ibr 4:15)

B. Yesus membuka emosi negatif kita agar Ia dapat bekerja dengan leluasa dalam hidup kita

Kecenderungan manusia: menutup-nutupi hal-hal yang menakutkan, memalukan atau rasa bersalah yang menekan kita karena hal tersebut membuat kita tidak berdaya, atau Berusaha sekuat tenaga, berani membayar berapa saja, agar tidak merasa takut, malu atau bersalah. Manusia Dapat melakukan hal-hal yang tidak terbayangkan sebelumnya agar terhindar atau dapat menutupi rasa takut, malu atau bersalah. Walaupun kita menutupi rasa malu kita, tapi ketika kita tahu ada sesuatu yang memalukan dari orang lain, hal itu malah membuat kita “senang dan membagikannya” pada orang lain. Dalam beberapa hal, kita bahkan mengarang atau membesar-besarkan hal yang memalukan dari orang lain, dan mengabaikan hal yang memalukan dari diri kita.

Berapa banyak orang tua Yang malu dengan istri/suami, dan mulai memperlakukan pasangannya dengan kasar/tidak benar, Yang takut sesuatu terjadi pada anaknya, sehingga mengekang, mengendalikan dan mencela anak, Yang malu dan bersalah pada diri sendiri dan menimpakan/menuntut agar anak dapat menutupi perasaan malu dan bersalah itu

Berapa banyak anak muda: Yang hidup dalam rasa malu pada diri sendiri, pada keluarga, sehingga mulai memberontak terhadap keluarga dan lingkungan, Yang punya rasa takut diabaikan (malu) oleh teman sebaya yang besar sehingga menuruti apapun

yang diminta oleh kawan-kawan, Yang punya rasa takut yang besar dan mulai bersifat agresif dan kasar, Yang punya rasa malu dan bersalah yang menekan, sehingga menjadi tertutup dan pasif

Berapa banyak orang percaya dan Hamba Tuhan: Dengan rasa bersalah yang begitu besar dalam hidupnya sehingga pelayanannya tidak efektif, Dengan rasa malu dan takut yang begitu besar sehingga tidak berani berbuat apa-apa, Dengan rasa malu yang begitu besar sehingga menutupinya dengan hidup munafik dan memakai topeng-topeng kehidupan, Dengan rasa takut yang begitu besar, sehingga walaupun ia bekerja keras untuk melayani Tuhan dan sesama, motivasinya adalah agar jangan sampai ia ditolak dan diabaikan oleh Tuhan dan manusia, Dengan rasa takut yang begitu besar sehingga tidak mau dikritik dan tidak mau belajar

Yang dilakukan Yesus Ia justru membuka aib dari wanita Samaria tersebut. Ketika bertemu dengan orang kusta, Ia justru menyentuh orang tersebut (yang membuat Ia menjadi tidak tahir menurut Hukum Yahudi). Yesus rindu untuk bekerja dalam hal-hal yang negatif dalam hidup kita, karena ketika kita merasa tidak berdaya, saat itulah Roh Kudus akan dengan leluasa bekerja dalam hidup kita dan memulihkan emosi negatif kita

C. Yesus memulihkan supaya kita berdaya dan menghasilkan buah

Karena Yesus membuka hal-hal yang memalukan dari hidup wanita Samaria tersebut, seisi kampung menjadi percaya kepada-Nya. Ketika Yesus memulihkan hal yang memalukan dalam hidup kita, kita bertumbuh secara rohani dan akan menjadi kesaksian yang memberkati orang banyak

Apa yang Yesus inginkan dengan emosi negatif kita? Kalau ada dosa dan salah dalam hidup kita, Ia mau kita mengakuinya dan meminta ampun. Kalau ada hal-hal yang memalukan dan menakutkan dalam hidup kita, Ia mau supaya kita datang kepada-Nya, berserah kepada-Nya, dan membiarkan Tuhan bekerja dalam hidup kita, mungkin Roh Kudus bekerja secara langsung atau mungkin melalui orang lain

Kalau ada hal yang membuat kita takut dan malu, namun hal tersebut adalah kebenaran yang Tuhan kehendaki, Ia mau agar kita menanggung penderitaan tersebut sebagai harga yang harus dibayar. Ingat bahwa kita tidak menanggung sendirian, tapi bahwa “Ialah yang memikul kelemahan kita dan menanggung penyakit kita” (Mat 8:17). Ia mau agar kita bertumbuh dalam kedewasaan rohani, dan kalau hal itu perlu lewat pendisiplinan Tuhan, maka kita perlu menanggung rasa malu dan sakit dari disiplin Tuhan karena kita bukanlah “anak-anak gampang”

Kalau kita bisa mengenali orang-orang yang pernah melakukan hal-hal yang menakutkan dan memalukan dalam hidup kita, Yesus mau agar kita mengampuni orang tersebut dan berdamai dengan mereka. Kalau kita sudah dipulihkan dari rasa takut, rasa malu dan rasa bersalah kita, Yesus mau agar kitapun melayani orang lain sehingga mereka terbebas dari ikatan emosi negatif.
