

No. 07 TAHUN KE - 72, JULI 2025

ISSN: 1411 - 8505

ROHANI

Menjadi Semakin Insani



Rp 20.000,00 (Luar Jawa Rp 22.000,00)
Belum termasuk ongkos kirim.

Surat Ignatius Cerminan Hidupku

Mengenal Sisi Keibuan Ignatius Lewat Surat-suratnya | *Our Story is His Story*
Mengendalikan Emosi dalam Hidup Religius | *Ngapain Belajar Filsafat dan Teologi?*

- Amarah yang tidak ditata dapat membuat kita memukul orang lain dan mengakibatkan relasi yang buruk. Kemarahan besar dapat membuat kita bicara kasar yang menyakitkan orang-orang yang kita layani, dan akhirnya merusak relasi kita dengan mereka.
- Emosi *kasmaran* (cinta menggebu) yang tidak tertata, dapat membuat kita melakukan tindakan seksual tanpa pikir panjang, bahkan pelecehan kepada orang lain. Kepedihan yang terlalu mendalam dan lama dapat menjadikan kita tidak bersemangat dan kehilangan energi untuk menjalankan tugas pelayanan.

Emosi Perlu Ditata dalam Hidup Berkaul

Dalam penghayatan hidup berkaul, emosi perlu ditata terutama emosi negatif. Dalam penghayatan kaul keperawatan, emosi perlu dijaga terutama dalam kaitan persahabatan, dalam doa, dalam relasi dengan lawan jenis. Emosi kelelahan yang kuat dengan jenis lain perlu ditata sehingga tidak mengganggu hidup panggilan. Emosi bosan, malas terhadap Tuhan perlu diatur sehingga kita tetap mau berdoa.

Dalam kaul kemiskinan emosi perlu juga diatur, misalnya dalam membantu orang miskin, kita perlu menjaga emosi secara seimbang sehingga tetap rasional dan tidak mudah tertipu atau disalahgunakan. Dalam menjalankan semangat kesederhanaan pun perlu ditata sehingga kita tidak bersemangat buta dalam kemiskinan, misalnya dengan asal hidup miskin, tanpa melihat situasi dan tugas perutusan yang kita lakukan.

Dalam kaul ketepatan emosi perlu ditata dalam menerima tugas baru,

baik menerima tugas yang tidak disukai atau disukai, dalam relasi antara anggota dan pimpinan, dalam kerja sama dengan orang lain, misalnya, marah, sedih, dan kecewa saat ditugaskan di tempat yang tidak sesuai dengan keinginan kita sehingga berbulan-bulan tidak dapat melakukan karya dengan baik. Selain itu, perlu juga dihindari emosi berlebihan yang mendorong kita menuruti apa yang dikatakan pemimpin tanpa berpikir sehingga berujung kepada kegagalan.

Dalam hidup bersama di komunitas, jelas emosi penting diatur sehingga kita tidak hidup dan bertindak seakunya. Dalam mengungkapkan kemarahan, kejengkelan, ketakutan pada teman, perlu diatur sehingga hasilnya lebih memajukan hidup komunitas. Dari pengalaman, kita tahu bahwa konflik dan ketidakharmonisan hidup bersama banyak dipacu oleh emosi-emosi yang begitu saja diluapkan tanpa dipikir panjang akibatnya.

Melatih dan Mengembangkan Kecerdasan Emosional

Ada beberapa cara untuk lebih membantu bagaimana kita mengembangkan emosi secara seimbang dan menumbuhkan kecerdasan emosional secara positif.

- Dengan menyadarinya dalam pikiran:
 - Mengenali perasaan kita sendiri
 - Memahami penyebab munculnya perasaan itu
 - Mengenali perbedaan

perasaan dengan tindakan yang ada. Misalnya bila kita marah, apa yang dilakukan; bila sakit hati, apa yang kita lakukan. Hal ini penting untuk melihat apakah tindakan berdasarkan emosi kita sungguh merusak hidup kita.

- Dengan mempertanyakan mengapa demikian. Apakah memang kita harus melampiaskan emosi kita dengan tindakan itu? Apa untung dan ruginya?
- Bila emosi sudah terjadi, mencoba melihat akibatnya, apa sungguh memajukan hidup kita.
- Mengungkapkan emosi dengan cara lain seperti dengan menulis, menggambar, bernyanyi.
- Belajar menggunakan rasio, pikiran, akal budi dalam menghadapi berbagai persoalan. Semoga kita makin dapat mengatur emosi kita dengan baik sehingga hidup kita menjadi lebih gembira, tenang, dan damai.

Pertanyaan Refleksi Pribadi

1. Emosi besar mana yang sering Anda alami dan yang mengganggu hidup Anda?
2. Menurut Anda, apa yang menyebabkan emosi Anda melonjak kuat?
3. Dampak negatif mana yang pernah Anda alami?
4. Sejauh ini bagaimana Anda mengatur emosi Anda di atas? Apakah berhasil? ◆

Pastor Hebohanus bertugas di suatu paroki desa. Sebagai pastor, ia sering menyampaikan homili yang menarik bagi umat. Namun, pastor ini dibenci atau tidak disukai oleh para misdinar. Mengapa? Karena Pastor Hebohanus di altar mudah sekali marah dan bertindak di luar nalar. Kalau ada misdinar kurang cepat menggeser bantal, atau kurang cepat berjalan membawa lilin, ia lekas marah dan menegur dengan suara keras sehingga seluruh umat mendengarnya. Maka, misdinar itu menjadi malu dan merasa lreendahkan.

Bahkan, kadang terjadi dia menendang bantal karena bantal itu tidak cepat dipindahkan oleh misdinar, sampai bantalnya melayang ke tempat duduk umat di barisan depan. Akibat emosinya yang neledak di altar itu, kebanyakan misdinar tidak mau melayani dia.

Alau dia bertugas misa, tidak banyak misdinar yang terlibat, bahkan tidak ada yang nongol di sakristi. Padahal, jika romo lain yang misa, misdinarnya erjubel untuk bertugas.

Beberapa teman kita di atas mengalami emosi diri yang kuat, tetapi kurang teratur, sehingga merugikan hidup mereka dalam menjalankan karyanya. Kita semua mengalami bahwa emosi memang penting dalam hidup kita, tetapi apabila sangat tidak teratur akan merugikan hidup dan perutusan kita. Mari kita refleksikan sejenis soal misi dalam hidup kita di biara ini!

Beberapa Bentuk Emosi yang Besar
Daniel Goleman dalam bukunya yang terbit tahun 1995 berjudul **Emotional Intelligence (EI)**, Kecerdasan Emosional) menyebutkan pengelompokan beberapa bentuk emosi besar yang oleh para psikolog dikategorikan sebagai berikut:

emosi marah, kesedihan, rasa takut, kenikmatan, cinta, terkejut, jengkel dan malu. *Ngamuk*, benci, jengkel, kesal, rasa pahit, berang, tersinggung, bermusuhan, dan kekerasan termasuk dalam emosi *amarah*.

Emosi *kesedihan* meliputi rasa sedih, muram, kesepian, rasa ditolak, putus asa, dan depresi. Emosi *takut* meliputi cemas, gugup, khawatir, waswas, sedih, tidak tenang, ngeri, kecut, panik. Emosi *kenikmatan* termasuk rasa bahagia, gembira, merasa ringan, senang, terhibur, takjub, terpesona, puas, kegirangan.

Emosi *cinta* meliputi penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, bakti, hormat, kasmaran, kasih. Emosi *terkejut* dapat berupa terkesiap, takjub, terpana. Emosi *jengkel* dapat berupa hina, jijik, muak, mual, mau muntah. Emosi *malu* dapat berupa rasa salah, malu, sesal, hina, dan aib.

Kegunaan Emosi

Hidup kita tanpa emosi akan dingin dan tidak menarik. Emosi dapat membuat hidup kita tidak membosankan. Emosi dapat memberikan kita semangat untuk bertindak dan melakukan sesuatu, misalnya, emosi cinta dapat mendorong kita berbuat baik

- la sangat sedih dan ketakutan di taman Getsemani, la memandang dengan sedih waktu melihat Yudas pergi mengkhianati-Nya dan Petrus menyangkal-Nya sampai tiga kali.
- Yesus begitu gembira waktu anak-anak datang kepada-Nya (Luk. 18: 15-17).
- Yesus kadang jengkel karena para murid tidak mengerti dan tidak menangkap apa yang la ajarkan.
- Yesus punya emosi cinta yang terwujud dalam sikap mengasihi dan menerima orang-orang sakit, pendosa, termasuk perempuan yang berdosa.

Dari semua emosi Yesus, tampak bahwa emosi negatif yang berakibat menghancurkan hidup orang lain tidak ada, sedangkan emosi positif yang berdampak bagi terbangunnya keutuhan dan kepuhan hidup orang-orang lain sangat menonjol. Ini menunjukkan bahwa Yesus lebih mengembangkan emosi positif dan mengurangi emosi negatif yang ada.

Dampak Emosi Negatif yang Tidak Tertata

Yang menjadi persoalan dalam hidup kita, terutama dalam hidup membiara adalah emosi kita yang negatif dan tidak tertata. Biasanya ini merupakan emosi yang sangat kuat dalam wujud negatif, yang dapat merugikan hidup kita sendiri dan relasi kita dengan orang lain serta relasi dengan Tuhan, misalnya, amarah yang sangat besar.

kepada orang yang kita cintai, dapat menimbulkan banyak kreativitas dalam berelasi dengan yang dicintai. Dengan demikian, hidup tidak monoton, tidak datar saja, ada seni dan rasanya.

Emosi yang positif mendorong orang cepat bertindak baik. Emosi cinta pada orang lain menjadikan kita dengan cepat akan menolong orang yang mengalami kesulitan. Emosi takut dapat membantu kita menahan diri untuk melakukan sesuatu yang tidak baik. Emosi gembira dapat membuat hidup kita bahagia. Emosi jengkel dapat membantu kita berhenti melakukan hal yang menjijikkan. Emosi malu dapat membantu kita untuk menghindari tindakan yang memalukan dan hina.

Emosi Tuhan Yesus

Jika kita simak hidup Tuhan Yesus, kita akan melihat bagaimana Tuhan juga mempunyai emosi dan bagaimana Dia mengatur beberapa emosi-Nya. Beberapa emosi Yesus yang menonjol dapat kita amati.

- la sangat marah di kenisah karena kenisah digunakan untuk tempat jual beli. Maka la mengusir orang-orang yang berjualan di situ. Akibatnya la dimusuhi banyak orang termasuk kepala orang Yahudi dan Ahli Taurat (Mrk. 11: 15-19).

Yesus menjadi sedih dan menangis di dekat kubur Lazarus (Yoh. 11: 35-36), la menangis waktu bertemu janda yang anaknya mati.

Mengendalikan Emosi dalam Hidup Religius

Sebagai manusia, para religius memiliki emosi. Hal ini merupakan sesuatu yang wajar dan manusiawi. Masalah mulai muncul ketika emosi tidak dikelola dengan baik. Emosi yang tidak teratur dan tidak terkendali memiliki dampak buruk bagi hidup komunitas dan pelayanan. Dengan belajar dari Tuhan Yesus, para religius diharapkan dapat mengolah emosi mereka dan memanfaatkannya demi hidup komunitas yang sehat dan pelayanan yang membawa berkat.

PAUL SUPARNO, SJ | Dosen Universitas Sanata Dharma dan Prefek Spiritual Kolese St. Ignatius Yogyakarta

SUSTER Murkawati duduk di kamarnya, menangis, kecewa, dan malu. Ia baru saja konflik dengan sesama suster dan menjadi marah besar. Kemarahannya yang tinggi membuat ia melempar suster tersebut dengan piring. Untunglah, suster itu dapat menghindar dan piring itu mengenai jendela. Akibatnya, jendela dan piring itu pecah berantakan.

Kejadian itu membuat seluruh komunitas ramai dan datang melihat. Pimpinan Komunitas (Piko) meleraikan mereka yang sedang berkonflik itu dan meminta keduanya ke kamar masing-masing untuk berefleksi. Suster Murkawati dengan hati gundah, malu, dan kecewa masuk

kamar dan tertunduk di kamarnya. Ia kecewa tidak dapat mengeringkan emosinya untuk tidak melemparkan piring. Sehari setelah itu ia melihat jendela di kamar makan yang pecah dan sedih karena tidak dapat memperbaikinya.

Frater Jengkelius diutus untuk studi di suatu perguruan tinggi. Ia sudah berada di tahun terakhir untuk membuat tugas skripsi. Ia sendiri yang memilih dosen pembimbingnya dan disetujui oleh Ketua Prodi-nya. Pada awalnya, bimbingan berjalan lancar. Namun, dalam perjalanan bimbingan, sekitar bulan keempat, ia merasa tidak dapat menerima masukan pembimbingnya. Ia merasa



www.freepik.com

didesak oleh pembimbing untuk melakukan penelitian lapangan, harus membaca beberapa buku referensi tambahan.

Ia menjadi jengkel dan tidak suka pada pembimbing. Oleh karena itu, ia tidak datang untuk bimbingan lagi. Akibatnya, ia tidak selesai dengan skripsinya dan kuliahnya gagal. Tarekat rugi telah mengeluarkan biaya untuknya. Akibatnya, ia tidak dapat ditugaskan di bidang yang direncanakan oleh tarekat. Ia kecewa, kenapa dulu ia mogok tidak mau bimbingan.

Bruder Hinarius ditugaskan menjadi guru di sekolah milik tarekat. Ia pernah dilaporkan polisi oleh orang tua siswa karena dituduh melecehkan seorang siswa dengan perkataan dan tindakan. Waktu itu bruder merasa sangat terhina oleh

sikap seorang siswa di kelasnya, yang tidak memperhatikannya waktu ia mengajar. Melihat anak yang tidak memperhatikan itu dan bahkan anaknya main-main dengan pensilnya, ia merasa diejek sehingga menjadi sangat marah.

Ia dengan keras membentak siswa itu untuk diam dengan kata-kata yang kasar. Karena siswa itu masih belum menurut, bruder makin marah dan menampar anak itu sampai terjatuh. Hari berikutnya, orang tua anak itu melaporkan kepada polisi dengan tuduhan bruder melakukan pelecehan (*abuse*) dengan kata-kata kasar dan memukul anak itu. Kabar tentang pelecehan itu tersebar dan akhirnya bruder menjadi malu dan kecewa dengan dirinya sendiri yang mudah emosi.