



Regulasi Emosi dalam Perspektif Kitab Ayub: Studi pada Klien Rumah Pemulihan Soteria Cimahi

Hermin Soerjaman

Sekolah Tinggi Teologi Saint Paul Bandung

Email: herminsoerjaman3h@gmail.com

Dominggus Pote

Sekolah Tinggi Teologi Saint Paul Bandung

Email: trisolatv@gmail.com

Andrias Tataming

Sekolah Tinggi Teologi Saint Paul Bandung

Email: andriatataming@gmail.com

Hertina Soerjaman

Sekolah Tinggi Teologi Saint Paul Bandung

Email: hertinasoerjaman@gmail.com

Article history:

Submit: December 11, 2024

Revised: December 11, 2024

Accepted: December 12, 2024

Published: December 12, 2024

Keywords: Emotion Regulation, Book of Job, Soteria Rehabilitation Home, Biblical Approach, Spiritual Counseling

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Kitab Ayub, Rumah Pemulihan Soteria, Pendekatan Alkitabiah, Konseling Spiritualitas

Abstract

This study aims to examine emotion regulation from the perspective of the Book of Job and its implementation for clients at Soteria Rehabilitation Home in Cimahi. The primary focus is to analyze the concept of emotion regulation based on a biblical approach and its application in assisting clients facing severe emotional distress. The research methodology employs a descriptive analytical survey, document analysis, and in-depth interviews. The results reveal that Job, despite experiencing extraordinary suffering, successfully regulated his emotions through four main strategies: humbling himself before God, expressing honest lamentation, transforming negative thoughts into positive ones, and adjusting responses to pressure. This approach is relevant for application to clients of Soteria Rehabilitation Home, who often struggle with managing emotions due to life's challenges. This study provides practical recommendations, including spiritually-based counseling, cognitive restructuring, and emotion regulation training to help clients achieve emotional balance. This research makes significant contributions to faith-based emotional recovery institutions, clients' families, and readers interested in biblical approaches to managing emotions. It also emphasizes that emotion regulation can enhance emotional stability and spiritual growth.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji regulasi emosi yang ditinjau dari Kitab Ayub dan bagaimana implementasinya pada klien di Rumah Pemulihan Soteria Cimahi. Fokus utama penelitian ini adalah menganalisis konsep regulasi emosi berdasarkan pendekatan Alkitabiah dan penerapannya dalam membantu klien yang menghadapi tekanan emosional berat. Metodologi penelitian

menggunakan pendekatan survei deskriptif analitis, analisis dokumen, dan wawancara mendalam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Ayub, meskipun mengalami penderitaan yang luar biasa, berhasil meregulasi emosinya melalui empat strategi utama: merendahkan diri di hadapan Tuhan, menyampaikan keluh kesah secara jujur, mengubah pola pikir negatif menjadi positif, dan menyesuaikan respons terhadap tekanan. Pendekatan ini relevan untuk diterapkan pada klien Rumah Pemulihan Soteria, yang sering mengalami kesulitan dalam mengelola emosi akibat tekanan hidup. Penelitian ini memberikan rekomendasi praktis berupa konseling berbasis spiritualitas, perubahan kognitif, dan pelatihan regulasi emosi yang dapat membantu klien mencapai keseimbangan emosional. Penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi lembaga pemulihan emosional berbasis iman Kristen, keluarga klien, dan pembaca yang tertarik pada pendekatan Alkitabiah dalam menangani emosi. Studi ini juga menegaskan bahwa regulasi emosi dapat meningkatkan stabilitas emosional dan pertumbuhan rohani individu.

Pendahuluan

Emosi adalah bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia yang memiliki peran penting dalam aktivitas sehari-hari. Dalam hati dan pikiran manusia, perasaan dapat muncul dalam bentuk kebahagiaan, antusiasme, rasa malu, kemarahan, ketakutan, dan lain sebagainya. Meski demikian, emosi sering kali diasosiasikan dengan amarah. Emosi yang dikelola dengan baik dapat memberikan dampak positif, sedangkan pengelolaan yang kurang tepat, terutama saat menghadapi tekanan berat, dapat memunculkan dampak negatif seperti kemarahan tak terkendali atau pengasingan diri.

Observasi di Rumah Pemulihan Soteria di Cimahi menunjukkan bahwa banyak klien mengalami kesulitan dalam meregulasi emosi. Lembaga ini, yang berdiri sejak tahun 1999, menangani individu dengan gangguan mental, stres, dan depresi. Dengan pendekatan berbasis kasih, disiplin hidup, dan pertumbuhan rohani, Rumah Pemulihan Soteria telah membantu ratusan klien untuk kembali ke keluarga mereka. Namun, meskipun klien mengikuti kegiatan kerohanian secara rutin, banyak dari mereka masih kesulitan dalam mengelola emosi saat menghadapi tekanan hidup.

Menurut Gross, regulasi emosi merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengevaluasi, mengendalikan, mengatur, dan mengekspresikan emosi dengan cara yang sesuai

demikian mencapai keseimbangan emosi.¹ Keseimbangan ini memungkinkan individu untuk lebih efektif menghadapi tantangan hidup. Berdasarkan wawancara dengan pendiri Rumah Pemulihan Soteria, diketahui bahwa klien sering kali menjadi korban lingkungan keluarga dan sosial yang tidak mendukung perkembangan emosional mereka. Oleh karena itu, pendekatan berbasis Alkitab menjadi sangat relevan untuk membantu klien mengelola emosi mereka.

Kitab Ayub memberikan contoh inspiratif tentang regulasi emosi di tengah penderitaan. Ayub, meskipun kehilangan harta, anak, dan kesehatannya, tetap menunjukkan stabilitas emosional yang luar biasa tanpa kehilangan iman kepada Tuhan. Ia tidak meluapkan kemarahan secara agresif atau mengasingkan diri secara ekstrem. Kisah Ayub memperlihatkan bagaimana pengelolaan emosi yang baik dapat membawa seseorang pada kestabilan emosi dan kedewasaan rohani, meski dalam tekanan yang sangat berat.

Melihat kebutuhan ini, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji regulasi emosi dari perspektif Kitab Ayub dan implikasinya bagi klien di Rumah Pemulihan Soteria. Diharapkan, pendekatan ini dapat membantu klien dalam mengelola perasaan, pikiran, dan perilaku mereka, sehingga mereka mampu mencapai keseimbangan emosional dan pertumbuhan rohani yang lebih mendalam.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan survei dengan metode deskriptif analitis, analisis dokumen, dan preskriptif. Metode survei deskriptif dilakukan dengan mengambil sampel dari populasi dan mengumpulkan data melalui kuesioner dalam bentuk angket dan wawancara. Data yang terkumpul dipaparkan secara deskriptif dan dianalisis untuk menghasilkan solusi berdasarkan pendekatan Alkitab. Metode deskriptif bertujuan menggambarkan fakta secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai regulasi emosi yang dialami klien di Rumah Pemulihan Soteria Cimahi. Studi ini juga bersifat preskriptif, karena memberikan usulan solusi terhadap permasalahan yang ditemukan. Data dikumpulkan dari berbagai sumber, seperti buku konseling, psikologi, kamus, Alkitab, jurnal, serta observasi dan wawancara. Observasi dilakukan dengan mengamati perilaku klien, sementara wawancara dilakukan secara tidak formal selama masa perawatan. Penelitian ini menggunakan studi kasus untuk mendalami regulasi emosi klien secara intensif. Data dianalisis untuk menghasilkan langkah-langkah intervensi yang relevan dalam mendukung pemulihan klien.

¹ R. A James J Gross.,& Thompson, *Emotion Regulation: Conceptual Foundation* (J. J Gross, 2007).

Pembahasan

Pengertian regulasi emosi

Menurut Kamus Umum Bahasa Indonesia, yang dimaksud dengan regulasi adalah peraturan² sedangkan emosi berhubungan erat dengan segala aspek kehidupan manusia. Regulasi emosi merupakan cara manusia, dengan segala aspeknya, mengatur emosi secara selaras dengan norma dan ketentuan yang ada. Menurut Yudrik Jahja, “emosi adalah keadaan batin manusia yang berhubungan erat dengan rasa senang, sedih, gembira, benci dan kasih sayang.”³

Emosi digolongkan dalam dua bagian yaitu emosi negatif dan emosi positif. Emosi negatif merujuk pada perasaan yang cenderung tidak menyenangkan dan dapat memengaruhi kondisi emosional individu secara kurang baik. Emosi ini berpotensi menimbulkan masalah yang mengganggu diri sendiri dan pada akhirnya berdampak pada orang lain. Sebaliknya, emosi positif adalah jenis emosi yang membawa rasa tenang dan bahagia bagi individu yang merasakannya. Selain itu, emosi positif juga dapat memberikan dorongan semangat karena mengandung unsur motivasi yang kuat.⁴ Menyalurkan emosi dengan dikendalikan oleh akal dan pertimbangan sehat dapat melahirkan sebuah tindakan yang telah dewasa dan tetap berada dalam peraturan dan norma-norma yang berlaku dalam agama.

Gross (1999) mendefinisikan regulasi emosi sebagai upaya individu dalam memengaruhi emosi yang mereka rasakan, menentukan waktu munculnya emosi tersebut, serta bagaimana mereka mengalaminya atau mengekspresikannya. Regulasi emosi juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengevaluasi dan mengubah respons emosional agar sesuai dengan perilaku tertentu dalam situasi yang dihadapi. Gross menjelaskan bahwa tujuan dari regulasi emosi bersifat spesifik, tergantung pada kondisi yang sedang dialami seseorang.⁵ Sebagai contoh, dalam suatu kondisi, seseorang mungkin menekan rasa takutnya agar tidak dimanfaatkan oleh orang lain. Di sisi lain, seseorang bisa dengan sengaja menaikkan intonasi suara marah untuk menimbulkan rasa takut pada orang lain. Menentukan tujuan regulasi emosi pada setiap individu ternyata bukan hal yang mudah. Namun, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi berkaitan dengan upaya untuk mengurangi atau meningkatkan intensitas emosi, baik negatif maupun positif. Emosi tersebut biasanya muncul saat individu berinteraksi dengan

² W.J.S. Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia, Edisi Ke Tiga, Cetakan Ke Dua* (Jakarta: Balai Pustaka, 2005).

³ Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Prenada Media Group, 2015).

⁴ Coky Aditya Z, *Berbagai Terapi Jitu Atasi Emosi Sehari-Hari* (jogjakarta: Flashbooks, 2015).

⁵ James J Gross, *The Emerging Field of Emotion Regulation: An Intergrative Review*. (California, USA: Stanford University, 1998).

lingkungan atau orang lain. Emosi positif, seperti kebahagiaan dan kegembiraan, muncul ketika individu berhasil mencapai tujuannya, sementara emosi negatif, seperti kemarahan, ketakutan, dan kesedihan, muncul saat individu menghadapi hambatan dalam meraih tujuan.

Menurut Gratz dan Romer, regulasi emosi secara umum merujuk pada kemampuan untuk mengendalikan emosi serta perilaku saat menghadapi emosi negatif. Regulasi emosi menurut Gratz, memiliki suatu bentuk beragam yang akan melibatkan sebuah kesadaran, pemahaman dan penerimaan emosi.⁶

Definisi lain menjelaskan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengelola emosi sehingga pengalaman emosional dapat diekspresikan melalui perilaku yang sesuai, terutama dalam mengendalikan emosi negatif (Bonnano & Mayne, 2001).⁷ Dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengevaluasi, mengendalikan, mengatur, dan mengekspresikan emosi secara tepat guna mencapai keseimbangan emosional. Individu yang memiliki kemampuan tinggi dalam mengelola emosi akan lebih mampu menghadapi tekanan dan tantangan dalam kehidupannya.

Aspek-Aspek Regulasi Emosi

Menurut Gross, terdapat empat aspek utama yang digunakan sebagai indikator untuk menilai kemampuan regulasi emosi seseorang.⁸ Gross mengidentifikasi empat aspek utama dalam menilai kemampuan regulasi emosi seseorang. Pertama, strategi untuk regulasi emosi (*strategies to emotion regulation*), yang mencakup keyakinan individu dalam menghadapi masalah, kemampuan untuk meredam emosi negatif, serta kemampuan menenangkan pikiran dengan cepat dan efektif setelah mengalami emosi yang intens. Kedua, terlibat dalam perilaku yang berorientasi pada tujuan (*engaging in goal-directed behaviours*), yaitu kemampuan untuk tetap fokus pada tujuan meskipun berada dalam kondisi emosional yang negatif. Kemampuan ini memungkinkan individu untuk tetap optimis, bertahan dalam menghadapi tantangan berat, terus berupaya meskipun menghadapi rintangan besar, dan tidak mudah menyerah atau kehilangan harapan. Ketiga, mengendalikan respons emosional (*control emotional responses*), yaitu kemampuan untuk mengatur dan menampilkan emosi secara terkendali, baik melalui ekspresi fisik seperti nada suara maupun tindakan, sehingga emosi yang ditampilkan sesuai

⁶ Gratz Kim L, *Targeting Emotion Dysregulation In The Treatment of Self Injury*. *Journal of Clinical Psychology*, 2007.

⁷ T.J Bonnano, G.A. & Mayne, *Emotion Current Issues and Future Direction* (New York: The Guilford Press, 2001).

⁸ James J Gross, *Handbook of Emotion Regulation/Edited by James J. Gross. Second Edition* (New York: Guilford Publications, Inc, 2015).

dengan situasi dan tidak berlebihan. Keempat, penerimaan terhadap respons emosional (*acceptance of emotional responses*), yang mengacu pada kemampuan menerima pengalaman emosional negatif tanpa merasa malu atau menyangkalnya. Individu dengan kemampuan ini dapat mengelola emosi seperti kemarahan, kesedihan, kekecewaan, dendam, dan kebencian secara apa adanya dan mengupayakan keseimbangan emosi tersebut secara konstruktif.

Berdasarkan penjelasan di atas, regulasi emosi dapat tercapai dengan baik jika individu memiliki aspek-aspek yang telah dijelaskan oleh Gross (2007).⁹ Pertama, kemampuan individu dalam menghadapi masalah, seperti yang terlihat pada klien A yang berani menceritakan ketakutannya saat berhadapan dengan banyak orang dan berusaha belajar menghadapinya, sehingga berhasil mengatasi masalah tersebut. Kedua, kemampuan seseorang untuk tetap tidak terpengaruh oleh emosi negatif dalam mencapai tujuannya. Sebagai contoh, klien A mampu tetap fokus menyelesaikan tugasnya meskipun menghadapi kemarahan dari klien B, tanpa terbawa oleh emosi negatif tersebut. Ketiga, kemampuan untuk mengendalikan respons emosional yang diterima, seperti ketika seseorang dapat menerima kritik, baik yang bersifat positif maupun negatif, dan menggunakannya sebagai dorongan untuk memperbaiki diri, daripada menganggapnya sebagai sebuah kegagalan. Keempat, kemampuan individu untuk menerima peristiwa yang terjadi, seperti klien C yang mampu menerima kabar duka tentang meninggalnya orang tua dengan lapang dada.

Proses Regulasi Emosi

Setiap individu memiliki proses yang berbeda dalam melakukan regulasi emosi. Menurut Gross (2007), regulasi emosi dapat dilakukan melalui beberapa proses yang dikenal sebagai *process model of emotion regulation*. Pertama, pemilihan situasi (*situation selection*), yaitu cara seseorang mendekati atau menghindari orang maupun situasi yang berpotensi memicu emosi berlebihan, dengan mempertimbangkan manfaat jangka panjang dari situasi tersebut. Proses ini memungkinkan individu untuk menentukan emosi yang ingin ditingkatkan atau dikurangi sesuai dengan harapan situasi yang dihadapi. Kedua, modifikasi situasi (*situation modification*), di mana individu mengubah atau menyesuaikan situasi agar efek emosionalnya dapat diminimalkan, sehingga mengurangi dampak dari emosi yang muncul. Ketiga, pengalihan perhatian (*attention deployment*), yaitu upaya seseorang untuk memfokuskan perhatian pada hal lain agar terhindar dari emosi berlebihan. Dalam proses ini, individu mengarahkan perhatian

⁹ R. A James J Gross., & Thompson, *Emotion Regulation: Conceptual Foundations*. In J. J Gross (ED), *Handbook of Emotion Regulation* (New York: Guilford press, 2007).
142 – Hermin S., Dominggus Pote., Andrias T dan Hertina S, *Regulasi Emosi dalam Perspektif Kitab Ayub: Studi pada Klien Rumah Pemulihan Soteria Cimahi*

pada situasi atau peristiwa tertentu yang memengaruhi emosinya. Keempat, perubahan kognitif (*cognitive change*), Strategi ini melibatkan proses mengevaluasi kembali suatu situasi dengan mengubah pola pikir menjadi lebih positif, sehingga dapat mengurangi dampak kuat dari emosi yang dirasakan. Perubahan ini mengacu pada cara individu menilai situasi untuk mengubah signifikansi emosionalnya, sehingga mereka dapat mengubah emosi secara signifikan. Kelima, penyesuaian respons (*responses change*), yang terjadi pada tahap akhir ketika emosi telah muncul. Proses ini melibatkan perubahan cara berpikir, perilaku, serta sikap individu, termasuk kemampuan untuk menyembunyikan perasaan sebenarnya meskipun dalam kondisi tertekan. Gross menambahkan bahwa regulasi emosi tidak selalu harus melalui seluruh tahapan tersebut. Dari uraian ini, dapat disimpulkan bahwa individu yang mampu meregulasi emosinya dapat mengontrol emosinya dengan baik, sementara individu yang tidak mampu meregulasi emosinya akan menghadapi kesulitan dalam kehidupannya.

Regulasi emosi ditinjau dari Kitab Ayub

Ayub mengalami penderitaan yang begitu berat dalam kehidupannya sebagai manusia, orang terdekat dengan dia sekalipun (istrinya) menjatuhkan dia, malah menyuruh untuk mengutuki Allah yang Ayub sembah. Betapa sakit hatinya Ayub ketika mendengar perkataan istrinya. Secara kemanusiaan Ayub merasakan tekanan dari dalam dan dari luar yang begitu parah. Selain tekanan dari isteri, Ayub pun mengalami tekanan dari teman-temannya juga. Ketika sahabat-sahabat terdekatnya mendengar berita tentang berbagai musibah yang menimpanya, mereka pun datang dari tempat masing-masing.¹⁰ Elifas datang dari Teman di Moab, di sebelah timur Laut Mati (Kej.39:39; Yes.48:20). Bildad datang dari kota Suah, yang terletak di tepi Sungai Efrat, dan Zofar datang dari kota Naamah yang terletak di Lereng Gunung Lebanon di jalan di antara Beirut dan Damsyik. Di hadapan kesusahan yang menimpa dia, Ayub tidak melihat jalan keluar selain maut, teman-teman atau sahabat Ayub justru malah memojokkan dia dan semakin membuat Ayub tertekan. Ayub menyebutnya kenyataan penderitaan yang mengerikan dengan rasa sakit yang tak terkatakan, ia melukiskan apa yang dialami.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana Ayub meregulasi emosinya di tengah tekanan hidup yang berat melalui analisis pasal-pasal dalam Kitab Ayub. Ayub menghadapi penderitaan yang luar biasa, mulai dari kehilangan harta, anak-anak, kesehatan,

¹⁰ Maire-Claire Barth-Frommel, *Bergumul Dengan Penderitaan Bergumul Dengan Allah* (Jakarta: Gunung Mulia, 2020).

hingga mendapat penghakiman dari sahabat-sahabatnya. Dalam setiap situasi, Ayub menunjukkan berbagai respons emosional yang mencerminkan regulasi emosinya.

Pasal 1: Ketika Ayub menerima kabar bahwa semua harta bendanya dirampas, pelayannya dibunuh, dan anak-anaknya meninggal akibat rumah yang roboh, ia merespons dengan cara yang menunjukkan pengendalian emosi yang luar biasa. Ayub mengoyak jubah, mencukur kepala, sujud menyembah, dan memuji Tuhan, berkata, "TUHAN yang memberi, TUHAN yang mengambil, terpujilah nama TUHAN!" (1:20-21). Tindakan ini mencerminkan kedukaan yang mendalam sekaligus penyerahan diri total kepada Tuhan.¹¹ Dalam semua itu, Ayub tidak berdosa atau menyalahkan Allah (1:22).

Pasal 2: Setelah kehilangan segalanya, Ayub juga menderita penyakit parah dengan barah busuk di sekujur tubuhnya. Bahkan istrinya menyarankan Ayub untuk meninggalkan Allah. Namun, Ayub menegur istrinya dan tetap setia, berkata, "Apakah kita mau menerima yang baik dari Allah, tetapi tidak mau menerima yang buruk?" (2:10). Respons ini menunjukkan bahwa Ayub mampu mengendalikan emosinya dengan tetap mempertahankan kepercayaannya kepada Tuhan di tengah penderitaan fisik dan emosional.

Pasal 3: Dalam pasal ini, Ayub meluapkan keputusasaannya dengan mengutuki hari kelahirannya. Ia berkata, "Mengapa aku tidak mati waktu aku lahir?" (3:11). Keluhan Ayub mencerminkan rasa tertekan yang mendalam, ketidaktenangan, dan kegelisahan. Namun, ia tidak memberontak terhadap Tuhan. Sebaliknya, ia mencurahkan isi hatinya dalam doa, mengarahkan emosinya kepada Tuhan sebagai sumber kekuatannya.

Pasal 4-37: Dialog antara Ayub dan sahabat-sahabatnya menunjukkan dinamika yang rumit. Sahabat-sahabatnya, Elifas, Bildad, dan Zofar, lebih banyak menghakimi daripada menghibur. Mereka menuduh Ayub berdosa sehingga layak menderita. Ayub kecewa karena nasihat mereka tidak simpatik, namun ia tetap membela diri dan memilih berdialog dengan Tuhan. Dalam pergumulan ini, Ayub menunjukkan keteguhan hati untuk tetap mencari kebenaran di hadapan Allah, meski sahabat-sahabatnya memperkeruh keadaan. Ayub merasa sangat tertekan dan menderita, tetapi itu tidak dikeluarkannya secara agresif dalam bentuk kemarahan dan pemberontakan, Ayub mampu meregulasi emosinya dalam keadaan ketertekanannya itu, Ayub hanya bisa mengeluh.¹²

¹¹ Yayasan Komunikasi Bina Kasih/OMF, *Tafsiran Alkitab Masa Kini 2, Cet Ke-9* (Jakarta, 2004).

¹² Yayasan Komunikasi Bina Kasih/OMF, *Tafsiran Alkitab Masa Kini 2, Cet Ke-9*.

Pasal 38-42: Akhirnya, Tuhan menjawab Ayub dengan menunjukkan kemahakuasaan dan kedaulatan-Nya atas alam semesta. Ayub merespons dengan merendahkan diri, mencabut perkataannya, dan memperbarui pemahamannya tentang Allah (42:1-6). Ia menyadari bahwa segala sesuatu terjadi dalam kendali Allah, baik yang baik maupun yang buruk. Ayub menerima situasi yang menimpanya sebagai bagian dari rencana Allah yang sempurna. Dalam seluruh perjalanannya, Ayub menunjukkan bahwa meskipun ia mengalami tekanan emosi yang sangat berat, ia tetap mampu meregulasi emosinya dengan berseru kepada Tuhan, menjaga kepercayaannya, dan mengarahkan pikirannya kepada kedaulatan Tuhan. Respons Ayub menggambarkan kekuatan iman dalam menghadapi penderitaan.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa Ayub menggunakan empat cara utama untuk meregulasi emosinya di tengah tekanan dan penderitaan yang begitu berat. Pertama, Ayub datang merendahkan diri kepada Tuhan. Ia menunjukkan sikap tunduk dan percaya kepada Tuhan meskipun menghadapi penderitaan yang luar biasa. Dalam setiap tindakannya, Ayub menyerahkan dirinya sepenuhnya kepada Tuhan sebagai sumber kekuatannya. Kedua, Ayub menyampaikan keluh kesahnya kepada Tuhan. Ia berdialog langsung dengan Tuhan, mengungkapkan apa yang dirasakannya dengan jujur melalui keluh kesahnya. Ayub menantikan jawaban dari Tuhan, yang menunjukkan bahwa ia melakukan semacam konseling spiritual dengan Sang Pencipta. Sikap ini menggambarkan keterbukaannya kepada Tuhan sebagai bentuk pencurahan emosi yang mendalam. Ketiga, Ayub mengalami perubahan kognitif, yaitu perubahan cara menilai situasi ketika berada dalam masalah. Ia mengubah pandangannya terhadap penderitaan yang dialaminya, dari keluhan menjadi kepercayaan bahwa segala sesuatu berada di dalam kendali Tuhan. Kata “ingat” atau “mengingat” dalam kitab ini menunjukkan bahwa Ayub tetap menggunakan pemikiran yang positif, sehingga pemahamannya tentang Tuhan diperbarui. Keempat, Ayub menunjukkan perubahan respons, yaitu usaha yang dilakukan setelah munculnya emosi untuk memengaruhi reaksi fisiologis, pengalaman, dan perilaku yang timbul akibat emosi negatif. Setelah mengalami pembaharuan secara kognitif, Ayub dimampukan untuk menyesuaikan responsnya terhadap situasi. Dengan demikian, ia mampu bertahan dan beradaptasi dengan kondisi yang sangat menekan, tanpa kehilangan kendali atas emosinya. Keempat cara ini mencerminkan kekuatan iman dan kebijaksanaan Ayub dalam menghadapi penderitaan, menjadikannya teladan dalam regulasi emosi di tengah situasi yang sulit.

Analisis data klien RPS Cimahi.

Pertama, analisa terhadap pemahaman dan pengenalan akan Tuhan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan melalui analisis lembar angket, wawancara, dan studi literatur, ditemukan bahwa sebagian besar klien di RPS Cimahi memiliki pemahaman dan pengenalan terhadap Tuhan dengan rata-rata persentase sebesar 78,10%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemahaman dan pengenalan terhadap Tuhan ini berpengaruh signifikan terhadap kemampuan regulasi emosi klien. Dari hasil jawaban lembar angket, diketahui bahwa lebih dari separuh klien, dengan rata-rata persentase sebesar 56,84%, memiliki kemampuan cukup baik dalam meregulasi emosi. Hal ini menunjukkan adanya hubungan erat antara pemahaman dan pengenalan terhadap Tuhan dengan regulasi emosi klien. Kesimpulan tersebut diperkuat oleh hasil wawancara yang melibatkan berbagai pihak, yaitu orang tua dan keluarga klien di RPS Cimahi-Bandung, para klien sendiri, serta Rev. Dr. Yopie F.M. Buyung, M.A., sebagai ketua RPS Cimahi-Bandung, dan Ibu Hertina Soerjaman, B.A., M.A., M.Th., sebagai konselor di RPS Cimahi.

Kedua, Analisis data kemampuan regulasi emosi dalam diri klien RPS Cimahi. Berdasarkan hasil rata-rata tersebut dapat diperoleh kesimpulan bahwa lebih dari separuh klien di RPS memiliki kemampuan untuk meregulasi emosinya, dengan persentase rata-rata 56,84%. Dengan demikian peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pemahaman dan pengenalan terhadap Tuhan dengan kemampuan klien dalam meregulasi emosinya saat menghadapi tekanan (klien di RPS Cimahi).

Simpulan

Dari kehidupan Ayub, peneliti menemukan bahwa Ayub mampu meregulasi emosinya dengan baik karena ketika menghadapi tekanan hidup, ia datang kepada Tuhan, merendahkan diri, dan melakukan dialog atau konseling dengan-Nya. Interaksi pribadi ini memungkinkan Ayub untuk memahami dirinya dan lingkungannya, membuat keputusan, serta menentukan tujuan berdasarkan nilai-nilai yang diyakininya. Ayub tetap menggunakan kognitifnya secara positif, yang memungkinkannya mengubah penilaian terhadap situasi bermasalah dan menyesuaikan signifikansi emosinya, sebagaimana ditunjukkan melalui penggunaan kata “ingat” atau “mengingat.” Selain itu, Ayub belajar menyesuaikan responnya terhadap situasi di akhir proses timbulnya emosi, sehingga mampu mengendalikan perasaan dan emosinya meskipun berada dalam tekanan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap klien di RPS, ditemukan adanya kesamaan dengan pengalaman Ayub. Klien yang datang kepada Tuhan dan

berdialog dengan-Nya saat menghadapi tekanan cenderung memiliki pemahaman dan pengenalan yang lebih baik terhadap Tuhan, yang membantu mereka memiliki pemikiran yang diubah. Hal ini membuat klien lebih mampu menyesuaikan diri dengan situasi atau kondisi yang dihadapi, sehingga memiliki kemampuan lebih baik dalam meregulasi emosi saat ada tekanan. Namun, kemampuan ini masih perlu ditingkatkan dan dilatih agar regulasi emosi klien semakin baik.

Penelitian ini memberikan beberapa saran. Pertama, konselor diharapkan dapat mendampingi, mengarahkan, dan melatih klien dalam menghadapi masalah, sehingga klien dapat belajar mengelola emosi dan perasaan serta mengembangkan cara berpikir yang benar dalam menghadapi berbagai keadaan. Kedua, klien perlu diajar dan dilatih untuk datang kepada Tuhan, percaya, dan bersandar pada-Nya ketika menghadapi tekanan. Klien juga perlu dimuridkan agar mengalami perubahan kognitif, dilatih dalam penyesuaian respon, dan mampu memberikan respon yang tepat saat menghadapi tekanan, sehingga kemampuan regulasi emosinya meningkat. Ketiga, RPS disarankan untuk tidak hanya melayani klien, tetapi juga keluarga mereka, sehingga ketika klien kembali ke tengah keluarga, keluarga dapat mendukung dan membantu klien dalam mengatasi masalah regulasi emosi.

Daftar Pustaka

- Bonnano, G.A. & Mayne, T.J. *Emotion Current Issues and Future Direction*. New York: The Guilford Press, 2001.
- Gross, James J. *The Emerging Field of Emotion Regulation: An Intergrative Review*. California, USA: Stanford University, 1998.
- James J Gross.,& Thompson, R. A. *Emotion Regulation: Conceptual Foundation*. J. J Gross, 2007.
- James J Gross., & Thompson, R. A. *Emotion Regulation: Conceptual Foundations*. In J. J Gross (ED), *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford press, 2007.
- James J Gross. *Handbook of Emotion Regulation/Edited by James J. Gross. Second Edition*. New York: Guilford Publications, Inc, 2015.
- Kim L, Gratz. *Targeting Emotion Dysregulation In The Treatment of Self Injury*. *Journal of Clinical Psychology*, 2007.
- Maire-Claire Barth-Frommel. *Bergumul Dengan Penderitaan Bergumul Dengan Allah*. Jakarta: Gunung Mulia, 2020.
- W.J.S. Poerwadarminta. *Kamus Umum Bahasa Indonesia, Edisi Ke Tiga, Cetakan Ke Dua*.

Jakarta: Balai Pustaka, 2005.

Yayasan Komunikasi Bina Kasih/OMF. *Tafsiran Alkitab Masa Kini 2, Cet Ke-9*. Jakarta, 2004.

Yudrik Jahja. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Prenada Media Group, 2015.

Z, Coky Aditya. *Berbagai Terapi Jitu Atasi Emosi Sehari-Hari*. jogjakarta: Flashbooks, 2015.