Book Review

Judul : The Emotionally Healthy Woman

Pengarang : Geri Scazzero

Penerbit : Jawa timur, cetakan ke 1, November 2018

Format Buku : 202 halaman

Ilawati

Sekolah Tinggi Agama Kristen Terpadu Pesat Salatiga

Email: ilwati3952@gmail.com

Abstract

Emotionally healthy is a person's ability to be able to control his emotions, recognize himself, his personality, not blame others when facing problems in the family or in the environment around him and not instill wrong thoughts in him by not following the feelings experienced, not reading other people's thoughts, but do something different from before so that it grows something positive in someone personally. However, someone who is emotionally unhealthy has not yet recognized himself or his personality in depth and has not been able to control the feelings or thoughts he feels and has not stopped from things that damage his soul or other people's souls.

Keywords: Woman, Healthy, Emotion

Abstrak

Sehat secara emosi adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengendalikan emosinya, mengenali dirinya, kepribadiannya, tidak menyalahkan orang lain ketika menghadapi masalah dalam keluarga atau dilingkungan sekitarnya dan tidak menanamkan pemikiran yang keliru dalam dirinya dengan tidak mengikuti perasaan yang dialami, tidak membaca pikiran orang lain, tetapi lakukanlah sesuatu yang berbeda dari sebelumnya sehingga menumbuhkan sesuatu yang positif di dalam diri seseorang secara pribadi. Namun seseorang yang tidak sehat secara emosi belum mengenali dirinya atau kepribadiannya secara mendalam dan belum mampu untuk mengendalikan perasaan atau pikiran yang dirasakan serta belum berhenti dari hal-hal yang merusak jiwanya atau jiwa orang lain.

Kata-kata kunci: Wanita, Sehat, Emosi

Buku ini memberi sorotan terhadap sehat secara emosional, karena itu buku ini menekan bahwa Pentingnya untuk dapat mengendalikan atau menguasai emosi dan mengenali diri sendiri tanpa menyalahkan orang lain dalam menghadapi masalah.

Emosi yang tidak sehat adalah salah satu yang menghalangi kita dapat menikmati setiap proses yang Tuhan berikan kepada kita. Menimbulkan berbagai pertentangan, kekecewaan, iri hati, putus hubungan dengan sesama atau keluarga dan lain sebagainya. Orang yang tidak sehat emosinya juga cenderung lebih mengasihani dirinya sendiri dan mencari kasih dari orang lain dengan cara-cara destruktif. Emosi bukan hanya berbicara tentang marah tetapi dibuku ini membahas tentang berhenti mencemaskan apa yang orang lain pikirkan. Jika kita masih takut atau cemas dengan apa yang orang lain pikirkan tentang hidup kita maka sering kali muncul emosi negatif dalam diri sehingga menimbulkan rasa ketakutan, rasa bersalah dan lain sebagainya. Hal yang sering kali membuat stress dan marah ketika kita berjuang mati-matian untuk hal-hal yang salah.

Mati terhadap hal-hal yang salah mencerminkan kurangnya penghormatan

diri dan kegagalan untuk merengkuh martabat pribadi sebagaimana diciptakan didalam Tuhan sendiri. Beberapa hal yang sangat penting diketahui adalah *mengenali setiap hati kita* secara pribadi artinya memberikan perhatian pada keanekaragaman luas dari pemikiran dan perasaan yang berlangsung di dalam diri kita pada momen kapan pun yang dianugerahkan Tuhan. Lingkaran hati dalam diri manusia: pemikiran perasaan, penilaian, harapan, rasa takut, dan keyakinan. cara kita berpikir dan merasakan adalah segala sesuatu yang membentuk diri batiniah.

Penulis juga menekan misalnya *mengenali kasih*, pembentukan kasih pada mulainya didalam keluarga, tetapi jika kasih itu tidak terpenuhi dalam kehidupan kita maka sulit untuk memberikan kasih kepada orang lain. Ibaratkan sebuah semen cair yang di atasnya keluarga kita meninggalkan jejak mendalam yang pada akhirnya jejak semakin keras dan tidak mudah diubah, ketika bertumbuh dewasa kita akan semakin menyadari kedalaman dari pengaruhnya. *Mengenali kepribadian diri*, mudah untuk mengenali orang lain tetapi untuk mengenali diri sendiri sulit, sebab itu kita perlu mengenal diri kita secara pribadi apakah kita termasuk introvert atau ekstrovert maka itu akan mempermudah

kita dapat mengenali dan mengendalikan diri dari kemarahan, ketakutan dan kekuatiran yang kita alami. Jadi jangan biarkan emosi yang menguasai kita tetapi sebaliknya kita yang harus menguasai emosi, jangan biarkan kemarahan dan kesedihan selalu diam dalam lubuk hati kita tetapi harus dikuasai supaya tidak menguasai hati dan pikiran kita. Jika kita tidak sehat emosi maka kemarahan bisa menjadi sarana untuk mengklarifikasi nilai-nilai seseorang, menjadi tanda emosi yang lebih mendalam, indikator ekspektasi yang tak terpenuhi, sebuah dosa, kesedihan, dan menjadi duka mendalam yang menguasai seluruh jiwa kita.

Maka kita perlu berhenti menyangkal kesedihan, kemarahan, dan ketakutan akan mengarahkan kita pada kehidupan yang lebih dewasa serta sehat secara emosional, fisik, dan rohani. Jika kita berani mengakui perasaan akan mencegah kita dari memproyeksikan emosi pada orang lain dengan cara-cara yang jahat. Kemudian belajar untuk tidak menyalahkan orang lain, sebab orang yang selalu menyalahkan orang lain berarti melepaskan kuasa pribadi yang dianugerahkan Tuhan bagi kita dan membuat terhambat ketidakdewasaan tetapi harus bertanggung jawab atas hidup kita sendiri tanpa membebani

orang lain dan memiliki kebebasan secara pribadi yang dianugerahkan Tuhan kepada kita serta berani melangkah keluar dari tumpukan paling bawah, berdiri teguh dalam kebenaran firman Tuhan dan belajar untuk berpikir positif dan berhenti untuk berpikir keliru sebab itu akan menghancurkan, mengancam, atau mematikan bagi kesehatan emosi, dan kerohanian serta kehidupan dan peradaban.

Maka sangat penting kita keluar dari pemahaman yang keliru dan menerobos tembok pemikiran keliruan. Hal yang menjadi fondasi kita dalam menerobos tembok keliruan yaitu; tidak mengikuti perasaan, berhenti membaca pikiran orang, dan lakukan sesuatu yang berbeda serta berhenti menjalani kehidupan orang lain artinya bahwa kita menjalankan hidup kita sesuai yang Tuhan berikan kepada kita secara pribadi tanpa kita menjalani kehidupan orang lain. Tetapi kita harus menjalankan keunikan hidup dari sudut pandang menemukan “perintah termeterai” dari Tuhan. serta menemukan maksud istimewa Tuhan bagi hidup kita adalah buah proses.

Sebagai catatan terhadap buku ini adalah buku ini menekankan pentingnya menghentikan pikiran Yang keliru yang sering menjadi masalah secara fatal dalam

setiap pribadi dan tidak menginventarisikan fungsi berlebihan artinya tidak mengerjakan bagi orang lain apa yang bisa dan seharusnya mereka kerjakan bagi dirinya. Menjalankan fungsi berlebihan melestarikan ketidakdewasaan dan mencegah kita dari berfokus pada panggilan hidup, mengikis kehidupan rohani kita serta menghancurkan komunitas.

Meskipun judul buku ini memberikan kesan yang menarik dan mudah dimengerti tentang wanita sehat secara emosi, tetapi sebenarnya tidak semudah itu karena penulis terlalu banyak menuliskan kesaksian pribadinya sehingga sulit untuk menyimpulkan inti dari buku ini. Dan setiap pengalaman atau kesaksian setiap orang tidak selalu sama sesuai dengan kondisi yang dihadapinya.

Buku ini bagus di baca kalangan anak remaja, orang tua, guru, dosen atau pemimpin yang belum mampu mengendalikan emosinya atau belum sehat secara emosi karena itu buku ini mampu membantu memberikan pemahaman tentang mengelola emosi dengan baik. Buku ini juga dapat dijadikan panduan bagi kita untuk lebih lagi belajar tentang pentingnya mengenali emosi, kepribadian, berhenti menjalani kehidupan orang lain, berani menyangkali kemarahan, kesedihan,

ketakutan dan menemukan perkakas kebebasan pribadi yang diberikan Tuhan kepada kita.