MANAJEMEN EMOSI DALAM PERSPEKTIF TEOLOGI KRISTEN: KAJIAN BIBLIKA TERHADAP KEHIDUPAN YUSUF DALAM KITAB KEJADIAN

Henry Ekacahya Putra
Sekolah Tinggi Teologi Samuel Elizabeth

ABSTRAK

Penelitian ini membahas manajemen emosi dalam perspektif teologi Kristen melalui kajian biblika terhadap kehidupan Yusuf dalam Kitab Kejadian. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh realitas kehidupan jemaat masa kini yang menghadapi berbagai persoalan emosional seperti kemarahan, kepahitan, kekecewaan, konflik relasi, dan luka batin, sementara gereja sering kali lebih menekankan aspek ritual dan doktrinal dibandingkan pendampingan emosional jemaat. Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami prinsip-prinsip manajemen emosi berdasarkan kehidupan Yusuf serta relevansinya bagi kehidupan orang percaya masa kini. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan dan kajian biblika-teologis. Sumber utama penelitian berasal dari Alkitab, khususnya Kitab Kejadian pasal 37–50, serta didukung oleh berbagai literatur teologi, tafsiran Alkitab, jurnal ilmiah, dan buku yang berkaitan dengan teologi emosi dan pastoral. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Yusuf mampu mengelola emosinya melalui relasi yang intim dengan Allah, pemahaman akan kedaulatan Tuhan, penguasaan diri, dan sikap pengampunan terhadap saudara-saudaranya. Yusuf tidak menekan emosinya, tetapi mengarahkan emosinya sesuai kehendak Allah sehingga penderitaan yang dialaminya tidak menghasilkan dendam, melainkan pemulihan relasi. Penelitian ini juga menemukan bahwa manajemen emosi merupakan bagian penting dari pertumbuhan rohani orang percaya dan perlu mendapatkan perhatian serius dalam kehidupan gereja. Novelty penelitian ini terletak pada pendekatan integratif antara kajian naratif kehidupan Yusuf dengan problem emosional jemaat kontemporer sebagai refleksi pastoral bagi gereja masa kini. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan teologi praktis Kristen, khususnya dalam membangun kehidupan jemaat yang sehat secara rohani dan emosional.

Kata Kunci: *Manajemen Emosi, Teologi Kristen, Yusuf, Kajian Biblika, Kehidupan Jemaat, Pengampunan, Pastoral Kristen.*

ABSTRACT

This study discusses emotional management from the perspective of Christian theology through a biblical study of the life of Joseph in the Book of Genesis. This research is motivated by the reality of contemporary congregational life, where many believers face emotional struggles such as anger, bitterness, disappointment, relational conflict, and inner wounds, while churches often emphasize ritualistic and doctrinal aspects more than emotional pastoral care. The purpose of this study is to understand the principles of emotional management based on Joseph's life and their relevance to the lives of believers today. This study employs a qualitative method with a library research approach

and biblical-theological analysis. The primary source of this research is the Bible, especially Genesis chapters 37–50, supported by theological literature, biblical commentaries, academic journals, and books related to theology of emotions and pastoral studies. The findings reveal that Joseph was able to manage his emotions through an intimate relationship with God, an understanding of God's sovereignty, self-control, and forgiveness toward his brothers. Joseph did not suppress his emotions, but directed them according to God's will, so that the suffering he experienced did not produce revenge, but relational restoration. This study also finds that emotional management is an essential part of believers' spiritual growth and should receive serious attention in church life. The novelty of this research lies in its integrative approach that connects the narrative study of Joseph's life with the emotional struggles of contemporary congregations as a pastoral reflection for today's church. Therefore, this study is expected to contribute to the development of practical Christian theology, especially in fostering spiritually and emotionally healthy congregational life.

Keywords: *Emotional Management, Christian Theology, Joseph, Biblical Study, Congregational Life, Forgiveness, Christian Pastoral Care.*

Pendahuluan

Emosi merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Dalam perspektif teologi Kristen, emosi bukanlah sesuatu yang harus dimatikan, melainkan dikelola dan diarahkan sesuai dengan kehendak Allah. Allah menciptakan manusia menurut gambar dan rupa-Nya, sehingga manusia memiliki kemampuan untuk merasakan kasih, sukacita, kesedihan, kemarahan, ketakutan, dan pengharapan. Namun, akibat kejatuhan manusia ke dalam dosa, emosi sering kali menjadi tidak terkendali dan mendorong manusia kepada tindakan yang merusak relasi dengan Allah maupun sesama. Dalam kehidupan bergereja masa kini, persoalan pengelolaan emosi menjadi isu yang semakin nyata. Banyak jemaat hidup dalam tekanan ekonomi, konflik keluarga, persaingan sosial, luka batin, rasa kecewa, iri hati, kemarahan, bahkan kepahitan yang tidak terselesaikan. Tidak sedikit pula pelayan Tuhan dan jemaat yang mengalami kelelahan emosional, mudah tersinggung, kehilangan sukacita rohani, serta gagal menghadirkan kehidupan Kristen yang mencerminkan kasih Kristus di tengah komunitas iman.

Pada kenyataannya, gereja sering kali lebih menekankan aspek kerohanian yang bersifat ritual dan doktrinal, sementara persoalan emosi jemaat kurang mendapatkan perhatian yang memadai. Jemaat diajarkan untuk rajin beribadah, melayani, dan berdoa, tetapi sering kali tidak dibimbing secara mendalam mengenai bagaimana menghadapi rasa sakit hati, pengkhianatan, penderitaan, dan tekanan hidup secara alkitabiah. Akibatnya, banyak orang percaya tampak aktif secara rohani, tetapi sesungguhnya menyimpan luka emosional yang memengaruhi kehidupan pribadi, keluarga, bahkan pelayanan mereka. Konflik antarjemaat, perpecahan pelayanan, sikap saling menjatuhkan, dan hilangnya kasih persaudaraan sering kali berakar dari ketidakmampuan mengelola emosi dengan benar. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara idealitas ajaran Kristen tentang kasih, pengampunan, dan penguasaan diri dengan realitas kehidupan jemaat di lapangan.

Seharusnya, kehidupan orang percaya mencerminkan kedewasaan emosional yang dibangun di atas relasi yang benar dengan Allah. Alkitab mengajarkan bahwa buah Roh mencakup kasih, kesabaran, kelemahlembutan, dan penguasaan diri, yang semuanya berkaitan erat dengan kemampuan mengelola emosi. Gereja dipanggil menjadi komunitas pemulihan, tempat setiap orang percaya dapat belajar memahami dan menata emosinya di bawah terang firman Tuhan. Namun realitas menunjukkan bahwa banyak jemaat justru mengalami keterasingan emosional di tengah komunitas iman. Ada jemaat yang merasa tidak dipahami ketika mengalami pergumulan batin, ada yang memilih menjauh dari pelayanan karena luka relasi, bahkan ada yang kehilangan iman akibat tidak mampu memaknai penderitaan hidup secara benar. Fenomena ini memperlihatkan bahwa manajemen emosi dalam perspektif teologi Kristen masih menjadi kebutuhan yang mendesak untuk dikaji secara lebih serius dan mendalam.

Kegelisahan inilah yang menjadi dasar penting penelitian ini dilakukan. Penelitian ini lahir dari keprihatinan terhadap kehidupan jemaat yang secara lahiriah tampak rohani, tetapi di dalam dirinya menyimpan pergumulan emosi yang tidak terselesaikan. Banyak orang percaya mengetahui ajaran Alkitab, tetapi tidak memahami bagaimana firman Tuhan bekerja dalam proses pemulihan emosi manusia. Dalam situasi kehidupan yang penuh tekanan, sering kali jemaat merespons dengan kemarahan, balas dendam, keputusasaan, atau sikap menutup diri. Padahal, Alkitab menghadirkan banyak tokoh yang mengalami pergumulan emosi secara nyata, salah satunya adalah Yusuf dalam Kitab Kejadian. Yusuf mengalami pengkhianatan dari saudara-saudaranya, dijual sebagai budak, difitnah, dipenjarakan, dan mengalami penderitaan panjang yang secara manusiawi dapat melahirkan kebencian dan dendam. Akan tetapi, Yusuf menunjukkan respons yang berbeda. Ia mampu bertahan dalam penderitaan, menjaga integritas, mengendalikan emosinya, dan pada akhirnya memberikan pengampunan kepada saudara-saudaranya. Kehidupan Yusuf memperlihatkan bahwa pengelolaan emosi yang benar tidak lahir dari kekuatan manusia semata, tetapi dari relasi yang intim dengan Allah dan pemahaman akan kedaulatan-Nya.

Kajian terhadap kehidupan Yusuf menjadi sangat relevan bagi kehidupan jemaat masa kini karena banyak orang percaya juga sedang menghadapi "Mesir-Mesir" kehidupan berupa pengkhianatan, ketidakadilan, penderitaan, dan tekanan hidup. Jemaat membutuhkan teladan alkitabiah yang nyata mengenai bagaimana menghadapi luka batin dan konflik emosional secara benar di hadapan Tuhan. Penelitian ini berupaya menggali prinsip-prinsip teologis mengenai manajemen emosi melalui kajian biblika terhadap kehidupan Yusuf, sehingga dapat memberikan kontribusi praktis bagi pembinaan jemaat dan pelayanan pastoral gereja.

Novelty atau kebaruan penelitian ini terletak pada pendekatan integratif antara kajian biblika naratif tentang Yusuf dengan konsep manajemen emosi dalam kehidupan jemaat kontemporer. Penelitian mengenai Yusuf umumnya lebih banyak membahas tentang kepemimpinan, iman dalam penderitaan, atau providensia Allah, sedangkan penelitian ini secara khusus menempatkan dinamika emosi Yusuf sebagai fokus utama kajian teologis. Penelitian ini juga menghadirkan relevansi praktis terhadap problem emosional jemaat masa kini, sehingga tidak hanya berhenti pada penafsiran teks Alkitab, tetapi juga memberikan refleksi pastoral bagi kehidupan gereja. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat menjadi kontribusi baru dalam pengembangan teologi praktis Kristen, khususnya dalam

membangun pemahaman bahwa pengelolaan emosi merupakan bagian penting dari pertumbuhan iman dan kedewasaan rohani orang percaya.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan (library research) dan kajian biblika-teologis. Metode kualitatif dipilih karena penelitian ini berfokus pada pemahaman makna, nilai, serta prinsip-prinsip teologis mengenai manajemen emosi dalam perspektif Kristen berdasarkan narasi kehidupan Yusuf dalam Kitab Kejadian. Penelitian ini tidak bertujuan mengukur data secara statistik, melainkan menggali dan mendeskripsikan secara mendalam bagaimana Alkitab memandang pengelolaan emosi melalui pengalaman hidup Yusuf serta relevansinya bagi kehidupan jemaat masa kini.

Pendekatan studi kepustakaan dilakukan dengan mengumpulkan berbagai sumber yang berkaitan dengan topik penelitian, baik sumber primer maupun sumber sekunder. Sumber primer penelitian adalah Alkitab, khususnya teks-teks dalam Kitab Kejadian yang membahas kehidupan Yusuf, mulai dari Kejadian 37 hingga Kejadian 50. Penelitian ini menggunakan pendekatan hermeneutika biblika untuk memahami konteks historis, naratif, dan teologis dari perjalanan hidup Yusuf. Sementara itu, sumber sekunder diperoleh dari buku-buku teologi, jurnal ilmiah, tafsiran Alkitab, artikel akademik, serta literatur yang membahas teologi emosi, psikologi pastoral, manajemen emosi, dan kehidupan spiritual orang percaya.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi terhadap berbagai literatur yang relevan dengan tema penelitian. Data-data yang diperoleh kemudian diklasifikasikan berdasarkan fokus pembahasan, seperti konsep emosi dalam perspektif Alkitab, dinamika emosional Yusuf, bentuk respons Yusuf terhadap penderitaan dan pengkhianatan, serta implikasinya bagi kehidupan jemaat. Dalam proses ini, peneliti melakukan penelaahan teks secara mendalam untuk menemukan nilai-nilai teologis yang terkandung dalam narasi Yusuf.

Teknik analisis data dilakukan secara deskriptif-analitis. Peneliti mendeskripsikan peristiwa-peristiwa penting dalam kehidupan Yusuf yang berkaitan dengan pergumulan emosinya, kemudian menganalisisnya dengan menggunakan perspektif teologi Kristen. Analisis dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu memahami konteks teks Alkitab, mengidentifikasi bentuk-bentuk emosi yang muncul dalam kehidupan Yusuf, menafsirkan respons Yusuf berdasarkan nilai-nilai iman kepada Allah, serta menghubungkannya dengan realitas kehidupan jemaat masa kini. Dari proses tersebut, peneliti menarik kesimpulan teologis mengenai prinsip-prinsip manajemen emosi yang alkitabiah dan aplikatif bagi kehidupan orang percaya.

Melalui metode ini, penelitian diharapkan mampu memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai pentingnya pengelolaan emosi dalam kehidupan Kristen serta menghadirkan kontribusi teologis dan pastoral bagi gereja dalam membina kehidupan jemaat yang sehat secara rohani dan emosional.

Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa manajemen emosi dalam perspektif teologi Kristen memiliki keterkaitan yang sangat erat dengan relasi manusia dengan Allah.[1] Kehidupan Yusuf dalam Kitab Kejadian memperlihatkan bahwa emosi manusia tidak dihapuskan oleh iman, melainkan diarahkan dan dikelola melalui ketaatan kepada Tuhan.[2] Yusuf adalah tokoh Alkitab yang mengalami berbagai tekanan emosional yang berat sejak usia muda.[3] Ia menghadapi kebencian dari saudara-saudaranya, kehilangan kasih keluarga, dijual sebagai budak, mengalami fitnah dari istri Potifar, dipenjara secara tidak adil, hingga mengalami keterasingan dalam hidupnya.[4] Secara manusiawi, pengalaman tersebut dapat melahirkan kemarahan, dendam, kepahitan, dan keputusasaan.[5] Namun penelitian ini menemukan bahwa Yusuf tidak membiarkan emosinya menguasai hidupnya, melainkan menyerahkan seluruh pergumulannya kepada Allah.[6]

Kajian terhadap narasi Yusuf menunjukkan bahwa kemampuan Yusuf dalam mengelola emosi lahir dari kesadarannya akan kedaulatan Allah atas setiap peristiwa hidup.[7] Yusuf tidak memandang penderitaannya semata-mata sebagai tindakan manusia, tetapi sebagai bagian dari rencana Allah yang lebih besar.[8] Pemahaman teologis ini membentuk respons emosional yang sehat dalam dirinya.[9] Ketika Yusuf mengalami pengkhianatan dari saudara-saudaranya, ia tidak segera membalas kejahatan dengan kejahatan.[10] Bahkan ketika ia memiliki kuasa besar di Mesir, Yusuf tidak menggunakan kedudukannya untuk membinasakan saudara-saudaranya.[11] Sebaliknya, ia memilih mengampuni dan memulihkan hubungan keluarganya.[12] Sikap ini menunjukkan bahwa penguasaan diri dan pengampunan merupakan bentuk nyata dari manajemen emosi yang dibangun di atas iman kepada Allah.[13]

Penelitian ini juga menemukan bahwa Yusuf tidak menekan emosinya secara pura-pura.[14] Dalam beberapa bagian narasi, Yusuf digambarkan menangis ketika bertemu kembali dengan saudara-saudaranya.[15] Hal ini menunjukkan bahwa Alkitab tidak melarang ekspresi

[1] Henry Ekacahya Putra, *Logika Doa*, vol. 3 (Widya Sari Press, 2025), https://widyasari-press.com/logika-doa/.
[2] Henry Ekacahya Putra, *Logika Pelayanan*, vol. 1 (Widya Sari Press, 2026), https://widyasari-press.com/logika-pelayananan/.
[3] Henry Ekacahya Putra, *Logika Pembenaran*, vol. 1 (Widya Sari Press, 2026), https://widyasari-press.com/logika-pembenaran/.
[4] Henry Ekacahya Putra, *Logika Kehilangan Untuk Memperoleh*, vol. 1 (Widya Sari Press, 2026), https://widyasari-press.com/logika-kehilangan-untuk-memperoleh/.
[5] Henry Ekacahya Putra, *Logika Kekuatan Dalam Kelemahan*, vol. 1 (Widya Sari Press, 2026), https://widyasari-press.com/logika-kekuatan-dalam-kelemahan/.
[6] Henry Ekacahya Putra, *Logika Kemiskinan Yang Memperkaya*, vol. 1 (Widya Sari Press, 2026), https://widyasari-press.com/logika-kemiskinan-yang-memperkaya/.
[7] Henry Ekacahya Putra, *Logika Marah Dalam Kristus*, vol. 1 (Widya Sari Press, 2026), https://widyasari-press.com/logika-marah-dalam-kristus/.
[8] Henry Ekacahya Putra, *Logika Otoritas Yang Melayani*, vol. 1 (Widya Sari Press, 2026), https://widyasari-press.com/logika-otoritas-yang-melayani/.
[9] Henry Ekacahya Putra, *Logika Kecil Yang Menjadi Besar*, vol. 1 (Widya Sari Press, 2026), https://widyasari-press.com/logika-kecil-yang-menjadi-besar/.
[10] Henry Ekacahya Putra, *Logika Terakhir Yang Menjadi Pertama*, vol. 1 (Widya Sari Press, 2026), https://widyasari-press.com/logika-terakhir-yang-menjadi-pertama/.
[11] Henry Ekacahya Putra, *Logika Pengampunan*, vol. 1 (Widya Sari Press, 2026), https://widyasari-press.com/logika-pengampunan/.
[12] Henry Ekacahya Putra, *Logika Pengharapan*, vol. 1 (Widya Sari Press, 2026), https://widyasari-press.com/logika-pengharapan/.
[13] Henry Ekacahya Putra, *Logika Pengudusan*, vol. 1 (Widya Sari Press, 2026), https://widyasari-press.com/logika-pengudusan/.
[14] Henry Ekacahya Putra, *Logika Pertobatan*, vol. 1 (Widya Sari Press, 2026), https://widyasari-press.com/logika-pertobatan/.
[15] Henry Ekacahya Putra, *Logika Kasih*, vol. 1 (Widya Sari Press, 2026), https://widyasari-press.com/logika-kasih/.

emosi, melainkan mengajarkan bagaimana emosi diarahkan secara benar.[16] Yusuf tetap merasakan sakit hati dan kesedihan, tetapi ia tidak membiarkan luka tersebut berubah menjadi kebencian yang merusak hidupnya.[17] Dengan demikian, kehidupan Yusuf memperlihatkan bahwa kedewasaan rohani bukan berarti tidak memiliki emosi, tetapi memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi sesuai kehendak Allah.[18]

Temuan penelitian ini memiliki relevansi yang kuat dengan kehidupan jemaat masa kini.[19] Realitas kehidupan bergereja menunjukkan bahwa banyak jemaat mengalami pergumulan emosional yang serius akibat tekanan hidup, konflik keluarga, pengkhianatan, kegagalan, dan luka relasi.[20] Tidak sedikit jemaat yang hidup dalam kepahitan, mudah marah, sulit mengampuni, bahkan kehilangan damai sejahtera karena tidak mampu mengelola emosinya dengan baik.[21] Dalam banyak kasus, persoalan emosional ini tidak mendapatkan perhatian yang cukup di dalam gereja.[22] Gereja sering kali lebih menekankan aktivitas rohani seperti ibadah, pelayanan, dan disiplin spiritual, tetapi kurang memberikan pendampingan pastoral terhadap pergumulan emosi jemaat.[23] Akibatnya, ada jemaat yang tampak aktif secara rohani, namun sebenarnya mengalami kelelahan batin dan kekosongan emosional.[24]

Penelitian ini menemukan bahwa kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara ajaran Kristen tentang kasih, pengampunan, dan penguasaan diri dengan praktik kehidupan jemaat sehari-hari.[25] Banyak orang percaya memahami doktrin secara kognitif, tetapi belum mampu menerapkannya dalam pengelolaan emosi ketika menghadapi konflik dan penderitaan.[26] Dalam konteks ini, kehidupan Yusuf menjadi model teologis yang sangat relevan bagi gereja masa kini.[27] Yusuf memperlihatkan bahwa relasi yang intim dengan Allah mampu menolong seseorang menghadapi penderitaan tanpa kehilangan iman dan kasih terhadap sesama.[28]

[16] Henry Ekacahya Putra, *Logika Pintu Sempit Menuju Kehidupan Luas*, vol. 1 (Widya Sari Press, 2026), https://widyasari-press.com/logika-pintu-sempit-menuju-kehidupan-luas/.
[17] Henry Ekacahya Putra, *Logika Kerendahan Hati*, vol. 1, Orientasi Baru (Widya Sari Press, 2026), https://widyasari-press.com/logika-kerendahan-hati/.
[18] Henry Ekacahya Putra, *Logika Batu Yang Dibuang Menjadi Batu Penjuru*, vol. 1 (Widya Sari Press, 2026), https://widyasari-press.com/logika-batu-yang-dibuang-menjadi-batu-penjuru/.
[19] Henry Ekacahya Putra, *Logika Penghakiman Yang Berakar Pada Belas Kasihan*, vol. 1, Orientasi Baru. Pustaka Filsafat Dan Teologi (Widya Sari Press, 2026), https://widyasari-press.com/logika-penghakiman-yang-berakar-pada-belas-kasihan/.
[20] Henry Ekacahya Putra, *Logika Perkawinan Kudus*, vol. 1 (Widya Sari Press, 2026), https://widyasari-press.com/logika-perkawinan-kudus/.
[21] Henry Ekacahya Putra, *Logika Kerajaan Allah*, vol. 1 (Widya Sari Press, 2026), https://widyasari-press.com/logika-kerajaan-allah/.
[22] Henry Ekacahya Putra, *Logika Hamba Sebagai Pemimpin*, vol. 1 (Widya Sari Press, 2026), https://widyasari-press.com/logika-hamba-sebagai-pemimpin/.
[23] Henry Ekacahya Putra, *Logika Hidup Bersama Kristus*, vol. 1, no. v. 11 (Widya Sari Press, 2026), https://widyasari-press.com/logika-hidup-bersama-kristus/.
[24] Henry Ekacahya Putra, *Logika Imanuel Dalam Kesunyian Salib*, vol. 1, no. nos. 265-276 (Widya Sari Press, 2026), https://widyasari-press.com/logika-imanuel-dalam-kesunyian-salib/.
[25] Henry Ekacahya Putra, *Logika Yang Dunia Tidak Mengerti*, vol. 1 (Widya Sari Press, 2026), https://widyasari-press.com/logika-yang-dunia-tidak-mengerti/.
[26] Henry Ekacahya Putra, *Logika Penolakan Yang Menggenapi Rencana Allah*, vol. 1 (Widya Sari Press, 2026), https://widyasari-press.com/logika-penolakan-yang-menggenapi-rencana-allah/.
[27] Henry Ekacahya Putra, *Logika Memahami Baptisan Air, Baptisan Roh, Dan Baptisan Api*, vol. 1 (Widya Sari Press, 2026), https://widyasari-press.com/logika-memahami-baptisan-air-baptisan-roh-dan-baptisan-api/.
[28] Henry Ekacahya Putra, *Logika Penyembahan Dalam Roh Dan Kebenaran*, vol. 1 (Widya Sari Press, 2026), https://widyasari-press.com/logika-penyembahan-dalam-roh-dan-kebenaran/.

Pembahasan penelitian ini menunjukkan bahwa manajemen emosi dalam perspektif Kristen tidak dapat dipisahkan dari proses pembentukan karakter rohani.[29] Emosi yang sehat lahir dari kehidupan yang berakar pada firman Tuhan dan dipimpin oleh Roh Kudus.[30] Ketika seseorang hidup dekat dengan Allah, ia memperoleh kemampuan untuk mengendalikan kemarahan, mengampuni luka masa lalu, serta tetap memiliki pengharapan di tengah penderitaan.[31] Yusuf menjadi contoh bahwa penderitaan tidak selalu menghancurkan hidup seseorang, tetapi dapat dipakai Allah untuk membentuk kedewasaan rohani dan emosional.[32]

Selain itu, penelitian ini menegaskan bahwa gereja memiliki tanggung jawab pastoral dalam membimbing jemaat menghadapi persoalan emosi secara alkitabiah.[33] Gereja tidak hanya dipanggil untuk memberitakan keselamatan, tetapi juga menghadirkan pemulihan bagi kehidupan emosional jemaat.[34] Pendampingan pastoral, pengajaran tentang pengampunan, konseling Kristen, serta pembinaan karakter menjadi bagian penting dalam membangun komunitas iman yang sehat.[35] Jemaat perlu diajar bahwa mengelola emosi bukanlah tanda kelemahan iman, melainkan bagian dari proses pertumbuhan rohani yang dikerjakan Allah dalam kehidupan orang percaya.[36]

Hasil penelitian ini juga memperlihatkan bahwa pengampunan merupakan puncak dari manajemen emosi yang alkitabiah.[37] Yusuf mampu berkata kepada saudara-saudaranya bahwa Allah telah mendatangkan kebaikan melalui penderitaannya.[38] Pernyataan tersebut menunjukkan transformasi hati yang mendalam.[39] Yusuf tidak lagi terikat oleh luka masa lalu, melainkan melihat hidupnya dari perspektif iman.[40] Hal ini menjadi pelajaran penting

[29] Henry Ekacahya Putra, *Logika Mengenal Keberadaan Malaikat Di Sekitar Kita*, vol. 1 (Widya Sari Press, 2026), https://widyasari-press.com/logika-mengenal-keberadaan-malaikat-di-sekitar-kita/.

[30] Henry Ekacahya Putra, *Logika Salib*, vol. 1 (Yayasan Satu Visi Bagi Indonesia, 2025), https://yayasansatuvisibagiindonesia.com/Logika_Salib.

[31] Henry Ekacahya Putra, *Logika Kebangkitan*, vol. 1, no. nos. 362-367 (Yayasan Satu Visi Bagi Indonesia, 2026), https://yayasansatuvisibagiindonesia.com/Logika_Kebangkitan.

[32] Henry Ekacahya Putra, *Logika Kekekalan*, vol. 1 (Yayasan Satu Visi Bagi Indonesia, 2026), https://yayasansatuvisibagiindonesia.com/Logika_Kekekalan.

[33] Henry Ekacahya Putra, *Sejauh Langkah Kaki*, vol. 1, no. v. 49, nos. 7–12 (Yayasan Satu Visi Bagi Indonesia, 2025), https://yayasansatuvisibagiindonesia.com/Sejauh_Langkah_Kaki.

[34] Henry Ekacahya Putra, *Logika Kuasa Dalam Perjanjian Pernikahan Kristen*, vol. 1, no. 6 (Yayasan Satu Visi Bagi Indonesia, 2026), https://yayasansatuvisibagiindonesia.com/Logika-Kuasa-dalam-Perjanjian-Pernikahan-Kristen.

[35] Henry Ekacahya Putra, *Logika Kuasa Kesatuan Dalam Pernikahan Kristen*, vol. 1, Seri Pembinaan Motivasi Pelayanan (Yayasan Satu Visi Bagi Indonesia, 2026), https://yayasansatuvisibagiindonesia.com/Logika-Kuasa-Kesatuan-dalam-Pernikahan-Kristen.

[36] Henry Ekacahya Putra, *Logika Kuasa Peperangan Rohani Dalam Keluarga Kristen*, vol. 1 (Yayasan Satu Visi Bagi Indonesia, 2026), https://yayasansatuvisibagiindonesia.com/Logika-Kuasa-Peperangan-Rohani-dalam-Keluarga-Kristen.

[37] Henry Ekacahya Putra, *Logika Kuasa Lidah Perkataan : Teologi Firman, Paradoks Kata, Dan Transformasi Hidup*, vol. 1 (Yayasan Satu Visi Bagi Indonesia, 2026), https://yayasansatuvisibagiindonesia.com/Logika-Kuasa-Lidah-Perkataan.

[38] Henry Ekacahya Putra, *Logika Iman : Rasionalitas, Misteri, Dan Transformasi Hidup Dalam Terang Firman*, vol. 1 (Yayasan Satu Visi Bagi Indonesia, 2026), https://yayasansatuvisibagiindonesia.com/Logika_Iman.

[39] Henry Ekacahya Putra, *Logika Anugerah : Kasih Karunia : Kebodohan Bagi Dunia, Hikmat Allah Bagi Kita*, vol. 1, no. 57 (Yayasan Satu Visi Bagi Indonesia, 2025), https://yayasansatuvisibagiindonesia.com/Logika_Anugerah.

[40] Henry Ekacahya Putra, *Logika Penebusan : Memahami Cara Allah Bekerja Di Tengah Paradoks Dunía*, vol. 1 (Yayasan Satu Visi Bagi Indonesia, 2026), https://yayasansatuvisibagiindonesia.com/Logika_Penebusan.

bagi jemaat masa kini bahwa pemulihan emosi sejati hanya dapat terjadi ketika seseorang menyerahkan luka dan pergumulannya kepada Allah.[41]

Novelty penelitian ini tampak dalam upaya menghubungkan kajian biblika naratif tentang Yusuf dengan problem emosional jemaat kontemporer secara praktis dan pastoral.[42] Penelitian ini tidak hanya membahas Yusuf sebagai tokoh iman atau pemimpin, tetapi secara khusus menyoroti dinamika emosinya sebagai model pengelolaan emosi Kristen.[43] Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi baru dalam pengembangan teologi praktis, khususnya dalam memahami bahwa kesehatan emosional merupakan bagian integral dari pertumbuhan iman dan kehidupan bergereja.[44]

Daftar Pustaka

Ekacahya Putra, Henry. *Kuasa Menabur Dan Menuai Dalam Hidup Pernikahan Kristen : Menanam Kasih, Mengolah Kesetiaan, Menuai Kemuliaan*. Vol. 1. no. v. 59, nos. 18–26. Yayasan Satu Visi Bagi Indonesia, 2026. https://yayasansatuvisibagiindonesia.com/kuasa_menabur_dan_menuai_dalam_hidup_pernikahan_kristen.

Ekacahya Putra, Henry. *Logika Anugerah : Kasih Karunia : Kebodohan Bagi Dunia, Hikmat Allah Bagi Kita*. Vol. 1. no. 57. Yayasan Satu Visi Bagi Indonesia, 2025. https://yayasansatuvisibagiindonesia.com/Logika_Anugerah.

Ekacahya Putra, Henry. *Logika Batu Yang Dibuang Menjadi Batu Penjuru*. Vol. 1. Widya Sari Press, 2026. https://widyasari-press.com/logika-batu-yang-dibuang-menjadi-batu-penjuru/.

Ekacahya Putra, Henry. *Logika Doa*. Vol. 3. Widya Sari Press, 2025. https://widyasari-press.com/logika-doa/.

Ekacahya Putra, Henry. *Logika Hamba Sebagai Pemimpin*. Vol. 1. Widya Sari Press, 2026. https://widyasari-press.com/logika-hamba-sebagai-pemimpin/.

Ekacahya Putra, Henry. *Logika Hidup Bersama Kristus*. Vol. 1. no. v. 11. Widya Sari Press, 2026. https://widyasari-press.com/logika-hidup-bersama-kristus/.

Ekacahya Putra, Henry. *Logika Iman : Rasionalitas, Misteri, Dan Transformasi Hidup Dalam Terang Firman*. Vol. 1. Yayasan Satu Visi Bagi Indonesia, 2026. https://yayasansatuvisibagiindonesia.com/Logika_Iman.

Ekacahya Putra, Henry. *Logika Imanuel Dalam Kesunyian Salib*. Vol. 1. no. nos. 265-276. Widya Sari Press, 2026. https://widyasari-press.com/logika-imanuel-dalam-kesunyian-salib/.

[41] Henry Ekacahya Putra, *Taman Edenku : Menemukan, Mengusahakan, Dan Menuai Berkat Dari Potensi Ilahi Dalam Diri Anda*, vol. 1 (Yayasan Satu Visi Bagi Indonesia, 2025), https://yayasansatuvisibagiindonesia.com/Taman_Edenku.

[42] Henry Ekacahya Putra, *Panggilanku Seorang Guru 3 Di Era Digital*, vol. 1 (Yayasan Satu Visi Bagi Indonesia, 2025), https://yayasansatuvisibagiindonesia.com/Panggilanku-Seorang-Guru-3-di-Era-Digital.

[43] Henry Ekacahya Putra, *Logika Kuasa : Kesinergian Dalam Hidup Berkeluarga : Menemukan, Mengusahakan, Dan Menghidupi Kuasa Allah Dalam Relasi Keluarga*, vol. 1 (Yayasan Satu Visi Bagi Indonesia, 2026), https://yayasansatuvisibagiindonesia.com/Logika-Kuasa-Kesinergian.

[44] Henry Ekacahya Putra, *Kuasa Menabur Dan Menuai Dalam Hidup Pernikahan Kristen : Menanam Kasih, Mengolah Kesetiaan, Menuai Kemuliaan*, vol. 1, no. v. 59, nos. 18–26 (Yayasan Satu Visi Bagi Indonesia, 2026), https://yayasansatuvisibagiindonesia.com/kuasa_menabur_dan_menuai_dalam_hidup_pernikahan_kristen.

Ekacahya Putra, Henry. *Logika Kasih*. Vol. 1. Widya Sari Press, 2026. https://widyasari-press.com/logika-kasih/.

Ekacahya Putra, Henry. *Logika Kebangkitan*. Vol. 1. no. nos. 362-367. Yayasan Satu Visi Bagi Indonesia, 2026. https://yayasansatuvisibagiindonesia.com/Logika_Kebangkitan.

Ekacahya Putra, Henry. *Logika Kecil Yang Menjadi Besar*. Vol. 1. Widya Sari Press, 2026. https://widyasari-press.com/logika-kecil-yang-menjadi-besar/.

Ekacahya Putra, Henry. *Logika Kehilangan Untuk Memperoleh*. Vol. 1. Widya Sari Press, 2026. https://widyasari-press.com/logika-kehilangan-untuk-memperoleh/.

Ekacahya Putra, Henry. *Logika Kekekalan*. Vol. 1. Yayasan Satu Visi Bagi Indonesia, 2026. https://yayasansatuvisibagiindonesia.com/Logika_Kekekalan.

Ekacahya Putra, Henry. *Logika Kekuatan Dalam Kelemahan*. Vol. 1. Widya Sari Press, 2026. https://widyasari-press.com/logika-kekuatan-dalam-kelemahan/.

Ekacahya Putra, Henry. *Logika Kemiskinan Yang Memperkaya*. Vol. 1. Widya Sari Press, 2026. https://widyasari-press.com/logika-kemiskinan-yang-memperkaya/.

Ekacahya Putra, Henry. *Logika Kerajaan Allah*. Vol. 1. Widya Sari Press, 2026. https://widyasari-press.com/logika-kerajaan-allah/.

Ekacahya Putra, Henry. *Logika Kerendahan Hati*. Vol. 1. Orientasi Baru. Widya Sari Press, 2026. https://widyasari-press.com/logika-kerendahan-hati/.

Ekacahya Putra, Henry. *Logika Kuasa Dalam Perjanjian Pernikahan Kristen*. Vol. 1. no. 6. Yayasan Satu Visi Bagi Indonesia, 2026. https://yayasansatuvisibagiindonesia.com/Logika-Kuasa-dalam-Perjanjian-Pernikahan-Kristen.

Ekacahya Putra, Henry. *Logika Kuasa Kesatuan Dalam Pernikahan Kristen*. Vol. 1. Seri Pembinaan Motivasi Pelayanan. Yayasan Satu Visi Bagi Indonesia, 2026. https://yayasansatuvisibagiindonesia.com/Logika-Kuasa-Kesatuan-dalam-Pernikahan-Kristen.

Ekacahya Putra, Henry. *Logika Kuasa : Kesinergian Dalam Hidup Berkeluarga : Menemukan, Mengusahakan, Dan Menghidupi Kuasa Allah Dalam Relasi Keluarga*. Vol. 1. Yayasan Satu Visi Bagi Indonesia, 2026. https://yayasansatuvisibagiindonesia.com/Logika-Kuasa-Kesinergian.

Ekacahya Putra, Henry. *Logika Kuasa Lidah Perkataan : Teologi Firman, Paradoks Kata, Dan Transformasi Hidup*. Vol. 1. Yayasan Satu Visi Bagi Indonesia, 2026. https://yayasansatuvisibagiindonesia.com/Logika-Kuasa-Lidah-Perkataan.

Ekacahya Putra, Henry. *Logika Kuasa Peperangan Rohani Dalam Keluarga Kristen*. Vol. 1. Yayasan Satu Visi Bagi Indonesia, 2026. https://yayasansatuvisibagiindonesia.com/Logika-Kuasa-Peperangan-Rohani-dalam-Keluarga-Kristen.

Ekacahya Putra, Henry. *Logika Marah Dalam Kristus*. Vol. 1. Widya Sari Press, 2026. https://widyasari-press.com/logika-marah-dalam-kristus/.

Ekacahya Putra, Henry. *Logika Memahami Baptisan Air, Baptisan Roh, Dan Baptisan Api*. Vol. 1. Widya Sari Press, 2026. https://widyasari-press.com/logika-memahami-baptisan-air-baptisan-roh-dan-baptisan-api/.

Ekacahya Putra, Henry. *Logika Mengenal Keberadaan Malaikat Di Sekitar Kita*. Vol. 1. Widya Sari Press, 2026. https://widyasari-press.com/logika-mengenal-keberadaan-malaikat-di-sekitar-kita/.

Ekacahya Putra, Henry. *Logika Otoritas Yang Melayani*. Vol. 1. Widya Sari Press, 2026. https://widyasari-press.com/logika-otoritas-yang-melayani/.

Ekacahya Putra, Henry. *Logika Pelayanan*. Vol. 1. Widya Sari Press, 2026. https://widyasari-press.com/logika-pelayananan/.

Ekacahya Putra, Henry. *Logika Pembenaran*. Vol. 1. Widya Sari Press, 2026. https://widyasari-press.com/logika-pembenaran/.

Ekacahya Putra, Henry. *Logika Penebusan : Memahami Cara Allah Bekerja Di Tengah Paradoks Dunía*. Vol. 1. Yayasan Satu Visi Bagi Indonesia, 2026. https://yayasansatuvisibagiindonesia.com/Logika_Penebusan.

Ekacahya Putra, Henry. *Logika Pengampunan*. Vol. 1. Widya Sari Press, 2026. https://widyasari-press.com/logika-pengampunan/.

Ekacahya Putra, Henry. *Logika Penghakiman Yang Berakar Pada Belas Kasihan*. Vol. 1. Orientasi Baru. Pustaka Filsafat Dan Teologi. Widya Sari Press, 2026. https://widyasari-press.com/logika-penghakiman-yang-berakar-pada-belas-kasihan/.

Ekacahya Putra, Henry. *Logika Pengharapan*. Vol. 1. Widya Sari Press, 2026. https://widyasari-press.com/logika-pengharapan/.

Ekacahya Putra, Henry. *Logika Pengudusan*. Vol. 1. Widya Sari Press, 2026. https://widyasari-press.com/logika-pengudusan/.

Ekacahya Putra, Henry. *Logika Penolakan Yang Menggenapi Rencana Allah*. Vol. 1. Widya Sari Press, 2026. https://widyasari-press.com/logika-penolakan-yang-menggenapi-rencana-allah/.

Ekacahya Putra, Henry. *Logika Penyembahan Dalam Roh Dan Kebenaran*. Vol. 1. Widya Sari Press, 2026. https://widyasari-press.com/logika-penyembahan-dalam-roh-dan-kebenaran/.

Ekacahya Putra, Henry. *Logika Perkawinan Kudus*. Vol. 1. Widya Sari Press, 2026. https://widyasari-press.com/logika-perkawinan-kudus/.

Ekacahya Putra, Henry. *Logika Pertobatan*. Vol. 1. Widya Sari Press, 2026. https://widyasari-press.com/logika-pertobatan/.

Ekacahya Putra, Henry. *Logika Pintu Sempit Menuju Kehidupan Luas*. Vol. 1. Widya Sari Press, 2026. https://widyasari-press.com/logika-pintu-sempit-menuju-kehidupan-luas/.

Ekacahya Putra, Henry. *Logika Salib*. Vol. 1. Yayasan Satu Visi Bagi Indonesia, 2025. https://yayasansatuvisibagiindonesia.com/Logika_Salib.

Ekacahya Putra, Henry. *Logika Terakhir Yang Menjadi Pertama*. Vol. 1. Widya Sari Press, 2026. https://widyasari-press.com/logika-terakhir-yang-menjadi-pertama/.

Ekacahya Putra, Henry. *Logika Yang Dunia Tidak Mengerti*. Vol. 1. Widya Sari Press, 2026. https://widyasari-press.com/logika-yang-dunia-tidak-mengerti/.

Ekacahya Putra, Henry. *Panggilanku Seorang Guru 3 Di Era Digital*. Vol. 1. Yayasan Satu Visi Bagi Indonesia, 2025. https://yayasansatuvisibagiindonesia.com/Panggilanku-Seorang-Guru-3-di-Era-Digital.

Ekacahya Putra, Henry. *Sejauh Langkah Kaki*. Vol. 1. no. v. 49, nos. 7–12. Yayasan Satu Visi Bagi Indonesia, 2025. https://yayasansatuvisibagiindonesia.com/Sejauh_Langkah_Kaki.

Ekacahya Putra, Henry. *Taman Edenku : Menemukan, Mengusahakan, Dan Menuai Berkat Dari Potensi Ilahi Dalam Diri Anda*. Vol. 1. Yayasan Satu Visi Bagi Indonesia, 2025. https://yayasansatuvisibagiindonesia.com/Taman_Edenku.