

Pergumulan Spiritualitas dan Regulasi Emosi Elia Dalam 1 Raja-Raja 19:3-4 Menurut James Gross

Semua Anugerah Hansela Neolaka, Merry Kristina Rungkat,
Yulius Yusak Ranimpi

Fakultas Teologi, Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga
anheolaka2@gmail.com, merry.rungkat@uksw.edu,
yulius.ranimpi@uksw.edu

©The Author(s)

Sola Gratia

Juli 2025

Vol.6 No.1 438-459

e-ISSN: 2723-2794

p-ISSN: 2723-2786

Keywords

*Elijah; Emotional
Regulation; Spiritual
Struggle; Hermeneutics*

Elia; Regulasi Emosi;
Pergumulan Spiritualitas;
Hermeneutik

Article History

Submitted: Mar, 20, 2025

Revised: Mei, 20, 2025

Accepted: Mei, 22, 2025

DOI:

10.47596/sg.v5i2.292



<https://sttaetheia.ac.id/e-journal/index.php/solagratiaindex>

Abstract:

This paper examines Elijah's spiritual struggles and emotional regulation using an interdisciplinary hermeneutic approach and literature review. Elijah struggled with fear due to the conflict with Jezebel and the Israelites about the spread of Baal worship (interpersonal struggles). The situation shook Elijah's spirituality and led to his disappointment with God (divine struggles). The pressure on his mind showed intrapersonal struggles, which culminated in a desire to die. Elijah's emotion regulation process can be seen since he chose to flee as a form of situation selection. To relieve emotional pressure, he modifies the situation by resting and sleeping (situation modification). Eating and drinking in response to the angel's gift reflects attentional deployment. Elijah's cognitive change occurred through God's intervention in the form of a divine encounter and reinforcement. This process reached its final stage in response modulation, where Elijah forgot his desire to die and chose to continue his prophetic duties.

Abstrak:

Dengan pendekatan hermeneutik interdisipliner dan telaah literatur, tulisan ini mengkaji pergumulan spiritualitas dan regulasi emosi Elia. Elia bergumul dengan ketakutan akibat konflik dengan Izebel serta bangsa Israel tentang penyebaran penyembahan Baal (interpersonal struggles). Situasi tersebut mengguncang spiritualitas Elia dan memunculkan kekecewaannya terhadap Allah (divine struggles). Tekanan pada batinnya menunjukkan adanya intrapersonal struggles, yang memuncak dalam keinginan untuk mati. Proses regulasi emosi Elia terlihat sejak ia memilih melarikan diri sebagai bentuk situation selection. Untuk meredakan tekanan emosional, ia memodifikasi situasi dengan beristirahat dan tidur (situation modification). Tindakan makan dan minum sebagai respons atas pemberian malaikat mencerminkan attentional deployment. Perubahan kognitif (cognitive change) Elia terjadi melalui intervensi Allah dalam bentuk perjumpaan dan penguatan ilahi. Proses ini mencapai tahap akhir berupa response modulation, di mana Elia melupakan keinginannya untuk mati dan memilih kembali menjalankan tugas kenabiannya.

PENDAHULUAN

Manusia sebagai makhluk yang kompleks diciptakan dengan ragam emosi yang melekat padanya. Emosi diartikan oleh William James sebagai reaksi berupa perubahan tubuh sekaligus perubahan perasaan yang muncul akibat persepsi terhadap fakta yakni situasi, kondisi, atau kejadian yang dialami oleh seseorang.¹ Perubahan tubuh yang dimaksud adalah termasuk ekspresi wajah, menangis, hingga tindakan-tindakan yang lebih kompleks seperti tindakan menyerang.

Emosi dapat terekspresikan melalui sinyal emosi fasial (terekspresikan pada wajah) sinyal emosi vokal (terekspresikan melalui suara), dan sinyal emosi fisik (terekspresikan melalui perbuatan, tindakan, atau respons-respons otomatis).² Tindakan-tindakan fisik yang berkembang dari rangsangan emosi yang diterima ada kalanya sulit untuk dikendalikan dan bersifat destruktif. Oleh sebab itulah, emosi-emosi yang beragam itu perlu dikenali. Hal ini bertujuan agar tiap orang dapat mengambil jarak untuk mempertimbangkan ulang respons yang hendak diberikannya terhadap emosi yang dirasakannya.

Salah satu jenis emosi yang cukup punya kuasa besar mengendalikan perilaku seseorang ialah emosi sedih, yang dispesifikkan lagi oleh Ekman sebagai kesedihan (*sadness*) dan penderitaan (*agony*).³ Kesedihan memunculkan kepasrahan diri dan ketiadaan harapan serta menonjolkan sikap pasif. Sementara penderitaan menimbulkan lebih banyak protes terhadap stimulus yang dirasakannya. Individu yang mengalami gangguan mental berpusat pada kesedihan dan penderitaan disebut penderita depresi. Kesedihan dan penderitaan ini dialami dalam kurun waktu yang bukan hanya sesaat, bahkan kemudian secara signifikan dapat mempengaruhi kualitas hidup individu penderita depresi.

Salah satu tokoh dalam Alkitab yang dikisahkan pernah mengalami masalah emosional spiritual adalah Nabi Elia. Elia, orang Tisbe di Gilead, muncul pada masa pemerintahan Raja Ahab atas Israel, ia hidup serta berpelayanan sekitar tahun 920-850 SZB.⁴ Dikisahkan bahwa kepemimpinan Ahab atas Israel adalah yang jahat dan dipenuhi perbuatan dosa yang melampaui kekejian Omri, ayahnya, melampaui Yerobeam bin Nebat, dan para raja sebelumnya (1 Raja-raja 16:30). Ahab memperistri Izebel, seorang perempuan dari negeri asing, yang kemudian menyingkirkan para nabi Allah Israel dan mendudukkan nabi-nabi

¹ George Mandler, *Mind and Body: Psychology of Emotion and Stress* (New York: W.W. Norton & Company, 1984), 20.

² Ekman, *Membaca Emosi*, 112.

³ Ekman, 151.

⁴ Aharon Wiener, *The Prophet Elijah in the Development of Judaism* (London, Henley and Boston: Routledge & Kegan Paul, 1978), 1.

palsu serta membawa Baal-Melkart-Tirus ke dalam Israel.

Segala tindakan Izebel sangat mempengaruhi Ahab dan pemerintahannya beserta seluruh kehidupan rohani bangsa Israel.⁵ Sebagaimana tugas seorang nabi, Elia bukan hanya bernubuat tetapi ia mengecam apa yang tidak sesuai dengan perintah Allah Israel. Elia diutus untuk mengungkapkan kembali tentang Allah Israel yang telah ditinggalkan oleh bangsa Israel yang telah berpaling pada Baal.⁶ Tetapi, Izebel menanggapi Elia dengan memberikan ancaman. Elia ketakutan dengan ancaman tersebut dan melarikan diri ke Bersyeba lalu menuju ke Gunung Horeb. Di tengah kegentaran dan keputusasaannya, terbersitlah keinginan Elia akan kematian. Pengaduan yang disampaikan Elia merupakan ekspresi mendalam dari krisis spiritual dan emosional yang ia alami sebagai akibat tekanan psikologis dan teologis yang dihadapinya. Keluhan-keluhan tersebut tidak hanya merefleksikan ketakutan dan kekecewaannya terhadap situasi yang berlangsung, tetapi juga mengindikasikan dinamika batiniah seorang nabi yang sedang berjuang memahami panggilannya. Dalam konteks ini, intervensi Allah menjadi titik balik yang menentukan, di mana melalui perjumpaan ilahi di Gunung Horeb, Elia mengalami proses pemulihan dan pemaknaan ulang atas identitas serta peran kenabiannya.⁷

Elia yang semula tampak sangat antusias spiritualitasnya sebagai seorang nabi sebab mengalami penyertaan Allah, kemudian berubah ketakutan ketika mendapat ancaman dari Izebel. Elia bahkan merasa tidak layak dan membanding-bandingkan dirinya dengan para pendahulunya (1 Raja-raja 19:4) dan ingin menyudahi begitu saja tugasnya sebagai seorang nabi. Peristiwa perjumpaan Elia dengan Allah menjadi pergumulan yang kemudian membangkitkan spiritualitas Elia seperti sedia kala. Ia kemudian melupakan keinginan kalamnya itu lalu kembali dengan janji penyertaan dari Allah. Dari sini pun kemudian terlihat bahwa spiritualitas individu memberikan pengaruh terhadap emosinya. Spiritualitas yang baik memungkinkan individu untuk memahami emosinya dan mengontrol diri terhadap dorongan-dorongan yang ditimbulkan oleh emosi tersebut. Spiritualitas yang baik menumbuhkan optimisme, keyakinan, dan harapan yang positif terhadap emosi yang dirasakan manusia oleh setiap situasi maupun kondisi yang dialami, termasuk situasi yang sulit dan menakutkan,

⁵ Hadi Widoyo, Christian Ade Maranatha, and Yohanis Ndapamuri, "God's Power In Elia and The Implications For The People Of The Lord Now," *QUAERENS* 2, no. 1 (2020): 20, <https://doi.org/10.46362/quaerens.v2i1.20>.

⁶ Yusmaliani Goalangi, "Hamba Tuhan Yang Siap Menantang Jaman: Uraian Eksegesis 1 Raja-Raja 17:1-6," *Arrabona* 2, no. 2 (2020): 101.

⁷ Pritchard, 119.

demikian pula sebaliknya.⁸

Pengalaman Elia bukanlah peristiwa yang asing di zaman sekarang, sebab banyak orang mengalami hal serupa yang dipicu oleh beragam faktor, baik internal maupun eksternal. Hal-hal seperti krisis dalam rumah tangga, rupa-rupa persoalan di dunia kerja, kecemasan terhadap pencapaian karier, dan problem kehidupan di perguruan tinggi merupakan beberapa dari sekian banyak faktor pemicu naiknya tingkat stres yang dapat menuju pada gangguan emosional hingga keinginan untuk *suicide*. WHO pada *World Suicide Prevention Day 2023* merilis data bahwa terdapat kira-kira 700.000 kasus bunuh diri per tahun di seluruh dunia.⁹

Ketika emosi tidak ditanggapi dengan benar atau gagal disalurkan secara tepat, hal ini dapat memicu persoalan yang lebih besar, termasuk perilaku yang tidak terkendali.¹⁰ Dengan demikian, penting untuk mencermati bahwa persoalan-persoalan emosional yang kerap muncul dalam kehidupan manusia tidak dapat dilepaskan dari aspek regulasi emosi. James Gross mengemukakan bahwa regulasi emosi merupakan proses di mana individu berupaya memengaruhi jenis emosi yang mereka alami, kapan emosi itu dialami, serta bagaimana emosi tersebut dirasakan dan diekspresikan. Konsep ini menunjukkan bahwa emosi bukan sekadar respons pasif terhadap situasi, melainkan bagian dari dinamika internal yang dapat diatur—secara sadar maupun tidak sadar—oleh individu. Oleh sebab itu, ketidakteraturan emosi yang tidak tertangani dapat dilihat sebagai bentuk kegagalan dalam proses regulasi ini.¹¹

Terdapat dua strategi regulasi emosi yang ditemukan oleh Gross dan Thompson, yakni *antecedent-focused strategy* dan *response-focused strategy*.¹² Strategi untuk menghambat (namun tidak mengurangi) munculnya ekspresi emosi yang berlebihan yang tampak pada vokal, fasial, maupun fisik disebut sebagai *response-focused strategy (expressive suppression)*. Sementara, *antecedent-*

⁸ Dheni Koerniawan dan Uci Candrawulan, "Hubungan Spiritualitas Dengan Stres Lansia Di Puskesmas Pakjo Palembang," *Elisabeth Health Jurnal* 3, no. 2 (2018): 18, <https://doi.org/10.52317/ehj.v3i2.241>.

⁹ Website WHO, last modified September 10th, 2023, diakses pada October 19th, 2023 <https://www.who.int/news-room/events/detail/2023/09/10/default-calendar/world-suicide-prevention-day-2023---creating-hope-through-action>. Berdasarkan laman web Liputan6, salah satu kabar terkini tentang fenomena bunuh diri yang terjadi di Indonesia ialah seorang mahasiswa Universitas Negeri Semarang (Unnes) yang tewas usai melompat dari lantai empat Mall Paragon, Semarang. (<https://www.liputan6.com/regional/read/5421592/mahasiswa-unnes-tewas-di-mall-paragon-diduga-bunuh-diri-dan-tinggalkan-surat?page=4>)

¹⁰ Ratna Wulandari dan Nur Hidayah, "Analisis Strategi Regulasi Emosi Cognitive Reappraisal untuk Menurunkan Perilaku Cyberbullying," *Indonesian Journal of Educational Counseling* 2, no. 2 (2018): 144, <https://doi.org/10.30653/001.201822.27>.

¹¹ James J Gross, "Antecedent- and Response-Focused Emotion Regulation: Divergent Consequences for Experience, Expression, and Physiology," *Journal of Personality and Social Psychology* 74, no. 1 (1998): 224.

¹² Kinanti Hanum Kumala dan Ira Darmawanti, "Strategi Regulasi Emosi pada Mahasiswa dengan Banyak Peran," *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 9, no. 3 (2022): 27.

focused strategy (cognitive reappraisal) adalah strategi yang dilakukan ketika emosi muncul dan sebelum individu memberi respons pada emosi tersebut. Tujuannya yaitu untuk mengubah pola pikir menjadi positif sehingga mengurangi kuatnya pengaruh emosi dan respons yang muncul pun tidak akan berlebihan.

Regulasi emosi dapat dipahami sebagai mekanisme yang memungkinkan individu merasakan dan mengekspresikan emosi secara proporsional melalui perilaku yang sesuai. Dalam konteks naratif Elia, sebagaimana telah dibahas sebelumnya, tampak bahwa nabi ini mengalami gangguan emosional berupa ketakutan yang mendalam akibat ancaman Izebel. Meskipun pada awalnya Elia menunjukkan kecenderungan destruktif dengan menyatakan keinginannya untuk mengakhiri hidup, perkembangan narasi menunjukkan adanya dinamika regulasi emosi. Indikasi ini terlihat dari keputusannya untuk menarik diri dari situasi yang mengancam dan memasuki ruang kontemplatif, di mana ia mengalami perjumpaan dengan Allah. Tindakan ini mencerminkan adanya pengalihan emosi dan restrukturisasi kognitif, yang memungkinkan Elia bergerak dari kondisi keputusasaan menuju pemulihan spiritual dan emosional. Dengan demikian, kasus Elia menjadi contoh naratif yang memperlihatkan pentingnya regulasi emosi dalam menghadapi tekanan psikologis yang intens.

Pergumulan spiritualitas merujuk pada pikiran negatif atau konflik batin yang berkaitan dengan berbagai aspek spiritualitas, seperti keyakinan, praktik, atau pengalaman spiritual. Konflik ini dapat berupa pergumulan dengan sosok supernatural, dengan sesama, maupun dengan diri sendiri terkait isu-isu keagamaan atau spiritual, moralitas, keraguan, dan makna hidup. Dalam kerangka psikologis, pergumulan spiritualitas memiliki relasi erat dengan kondisi emosional individu, seperti kecemasan, depresi, serta munculnya pandangan negatif terhadap kehidupan, dan dapat memperburuk keadaan dalam situasi stres. Namun demikian, perlu ditekankan bahwa pergumulan spiritualitas tidak selalu bersifat destruktif. Dalam sejumlah kasus, konflik spiritual justru menjadi titik balik yang signifikan. Melalui proses refleksi dan integrasi pengalaman, individu dapat menemukan makna yang lebih dalam dari penderitaan yang dialaminya, yang pada gilirannya berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis dan spiritual.¹³ Pergumulan spiritualitas berkaitan dengan psikologi individu, termasuk kecemasan, depresi, pandangan hidup yang negatif, hingga akibat-akibat negatif lainnya dalam situasi stres. Meskipun demikian, pergumulan spiritualitas tidak selamanya selalu merugikan. Pada beberapa kasus, pergumulan spiritualitas dapat menolong

¹³ Madison Kawakami Gilbertson et al., "Closeness to God, Spiritual Struggles, and Wellbeing in the First Year of College," *Frontiers in Psychology* 13 (2022): 2, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.742265>.

individu untuk mampu menemukan makna dari pengalamannya sehingga kemudian kesejahteraannya pun meningkat.¹⁴

¹⁵ Pergumulan spiritualitas berkaitan dengan psikologi individu, termasuk kecemasan, depresi, pandangan hidup yang negatif, hingga akibat-akibat negatif lainnya dalam situasi stres. Meskipun demikian, pergumulan spiritualitas tidak selamanya selalu merugikan. Pada beberapa kasus, pergumulan spiritualitas dapat menolong individu untuk mampu menemukan makna dari pengalamannya sehingga kemudian kesejahteraannya pun meningkat.¹⁶

Adapun sejumlah penelitian yang berkaitan dengan regulasi emosi maupun tentang tokoh Elia telah dilakukan sebelumnya. Beberapa di antaranya adalah sebagai berikut. Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Silmi Sagita Sari dkk., yang meneliti dan mencari tahu bagaimana peran regulasi emosi terhadap tingkat kecemasan para tahanan dalam Rutan Kelas IIA Kendari. Hasil yang diperoleh adalah regulasi emosi yang tinggi berdampak pada semakin rendahnya kecemasan. Proses regulasi emosi yang dilakukan oleh para tahanan adalah cukup baik sehingga tingkat kecemasan yang mereka alami masih dalam kategori sedang dan normal.¹⁷

Kedua, tulisan milik Soeliasih yang menyimpulkan bahwa dalam seluruh pelayanan Elia ditemukan adanya nilai diri yang menjadi kualifikasi pendidik agama, seperti aspek spiritualitas, mentalitas, personalitas, dan manajerial.¹⁸ Elia berani menyuarakan kebenaran dengan berlandaskan pada rasa takut akan Tuhan. Elia mencerminkan mentalitas diri yang bertahan dan berjuang melewati masa-masa sukar dalam hidupnya. Kemudian, menyebarkan motivasi positif bagi sesamanya. Elia secara personal meneladankan hal-hal yang benar. Demikianlah, kisah kehidupan Elia menjadi cerminan bagi para pendidik agama dalam pelayanannya di masa sekarang.

Ketiga, artikel yang ditulis oleh Paulus Dimas Prabowo dan Marchella Winda Sirang. Para peneliti menemukan bahwa kehidupan sebagai seorang hamba Tuhan tidak mungkin tidak mengalami yang namanya *burnout* di titik-titik tertentu kehidupan pelayanannya. Maka, berdasarkan 1 Raja-raja 19:1-18, Paulus dan Marchella mengemukakan penanganan pastoral

¹⁴ Gilbertson et al, 3.

¹⁵ Madison Kawakami Gilbertson et al, "Closeness to God, Spiritual Struggles, and Wellbeing in the First Year of College," *Frontiers in Psychology* 13 (2022): 2, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.742265>.

¹⁶ Gilbertson et al, 3.

¹⁷ Silmi Sagita Sari, Nana Sumarna, and Sitti Mikarna Kaimuddin, "Regulasi Emosi Terhadap Kecemasan Tahanan," *Jurnal Sublimapsi* 2, no. 3 (2021): 48, <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v2i3.17898>.

¹⁸ Soeliasih, "Penerapan Prinsip Pemuridan Elia Dalam Pendidikan Agama Kristen," *Jurnal Teologi Berita Hidup* 2, no. 1 (2019): 6-9, <https://doi.org/10.38189/jtbh.v2i1.23>.

yang dapat dilakukan untuk mengatasi *burnout*. Penanganannya yakni beristirahat, mencukupi asupan makanan, menyediakan waktu jeda, berbicara secara terbuka, pendekatan yang lemah lembut, ingat tentang panggilan Tuhan, bermitra dengan sesama, dan sadar terhadap realita yang sesungguhnya.¹⁹

Penelitian ini menampilkan pendekatan yang berbeda secara metodologis dan teoretis dibandingkan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang membahas tema serupa. Umumnya, studi sebelumnya menggunakan pendekatan kuantitatif, analisis deskriptif, atau pemodelan tematis yang memisahkan secara tegas antara kajian psikologis tentang regulasi emosi dan kajian teologis melalui hermeneutika biblikal. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif berbasis hermeneutik interdisipliner sebagai suatu metode yang secara sadar menggabungkan dua bidang keilmuan—yakni teologi dan psikologi—untuk membaca teks secara lebih holistik. Pendekatan ini dianggap penting karena teks tentang Elia dalam 1 Raja-raja 19:3–4 tidak hanya berbicara tentang tindakan dan iman, tetapi juga menyingkap dinamika batiniah seorang tokoh yang dilanda tekanan emosional dan spiritual. Dengan mengaitkan pembacaan teks secara hermeneutik dengan teori regulasi emosi dalam psikologi, penelitian ini menawarkan jembatan konseptual antara pengalaman religius dalam narasi Alkitab dan dinamika psikologis kontemporer. Pendekatan ini membuka ruang pemahaman baru, baik terhadap teks maupun terhadap kondisi emosional manusia, yang sering kali terpinggirkan dalam kajian teologis konvensional.

Tulisan ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis tentang pergumulan spiritualitas yang dialami oleh Elia serta regulasi emosi yang dilakukannya dalam kisahnya yang tertulis di 1 Raja-raja 19:3-4 dengan dilandaskan pada Teori Regulasi Emosi milik James Gross.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif dengan pendekatan hermeneutik interdisipliner. Hermeneutik sendiri adalah upaya untuk menginterpretasikan, mengungkapkan, menjelaskan, serta menerjemahkan sesuatu yang kabur maknanya menjadi jelas dan dapat dipahami.²⁰ Proses hermeneutik melibatkan penelusuran sosio historis untuk mengenali latar belakang dan tujuan teks ditulis, serta proses

¹⁹ Paulus Dimas Prabowo and Marchella Winda Sirang, "Penanganan Pastoral Burnout Berdasarkan 1 Raja-Raja 19:1-18," *Jurnal Teologi & Pendidikan Agama Kristen (Shema)* 2, no. 2 (2022): 14.

²⁰ Richard E. Palmer, *Hermeneutika: Teori Baru Mengenai Interpretasi* (Yogyakarta: PUSTAKA PELAJAR, 2005), 15-16.

telaah kata untuk memahami makna sebenarnya dari kata yang digunakan dalam teks. Adapun interdisipliner ialah pendekatan dalam pemecahan suatu masalah dengan menggunakan tinjauan dari berbagai sudut pandang ilmu serumpun yang relevan secara terpadu.²¹ Hermeneutik interdisipliner dilakukan untuk menjawab permasalahan penelitian dengan interpretasi dari dua sisi disiplin ilmu demi memperoleh pengetahuan yang utuh dan saling melengkapi. Dengan demikian, maka penelitian ini akan menganalisa pergumulan spiritualitas dan regulasi emosi Elia berdasarkan kisah historis yang ada. Kemudian, konsep serta strategi regulasi emosi yang dilakukan oleh Elia dianalisa dengan menggunakan Teori Regulasi Emosi milik James Gross. Adapun pengumpulan data untuk penelitian ini dilakukan dengan studi kepustakaan, yakni meninjau literatur-literatur atau bahan-bahan tertulis yang relevan dengan masalah penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kitab Raja-raja adalah salah satu kitab para nabi (*N^oviim*) dalam Alkitab Ibrani. Menurut teori sumber, kitab Raja-raja termasuk dalam *Deuteronomistic History* (sumber DH) yang ditulis semasa pemerintahan Yosia di Selatan, sewaktu Utara telah hancur.²² Sumber DH juga diduga kuat merupakan hasil *double redaction* yang kemudian disebut dengan Deuteronomi (Dtr) 1 dan 2.²³ Dalam narasi DH termaktub juga kisah-kisah para nabi, baik itu Nabi Awal (*Former Prophets*) maupun Nabi Kemudian (*Latter Prophets*). Para nabi hadir pada rentang waktu kepemimpinan raja tertentu. Tugas nabi ialah mengantarai Allah dan umat, memilih dan menobatkan raja berdasarkan perintah Allah, sebagai penasihat kerajaan, dan tidak segan-segan mengkritik tindakan-tindakan raja yang menyeleweng dari ketetapan-ketetapan Allah.

24

Salah satu nabi yang tercatat dalam sumber DH ialah Elia. Elia diperkenalkan kemunculannya dalam 1 Raja-raja 17:1 “...*Elia, orang Tisbe, dari Tisbe-Gilead*...” Demikianlah ia diperkenalkan. Nama Elia sendiri dalam bahasa Ibrani ‘*Eliyahu*’ berarti *God is Jehovah* atau *Jehovah is My God*.²⁵ Sangat minim informasi tentang identitas Elia atau identifikasi-identifikasi lainnya yang sekiranya dapat menjadi rujukan sehingga pembaca dapat memahami seseorang

²¹ Julie Thompson Klein, *Interdisciplinarity: History, Theory, and Practice* (Ohio: Wayne State University Press, 1990), 55.

²² Gottwald, *The Hebrew Bible: A Socio-Literary Introduction*, 138.

²³ Robert B. Coote, *Sejarah Deuteronomistik* (2018: BPK Gunung Mulia, 2014), 6.

²⁴ Michael D. Coogan, *The Old Testament: A Very Short Introduction* (New York: Oxford University Press, 2008), 80.

²⁵ A.W. Pink, *The Life of Elijah* (USA: The Banner of Truth Trust, 2011), 20.

bernama Elia tersebut. Satu-satunya informasi yang diberikan adalah Elia berasal dari Tisbe-Gilead. Elia datang dari wilayah Gilead, sebuah kampung kecil di pegunungan, di sebelah timur sungai Yordan.²⁶ Wilayah ini adalah perbukitan dengan hutan lebat, aliran sungai yang deras, terdapat banyak binatang buas, sehingga penduduknya punya ciri ketahanan serta kekuatan fisik yang mumpuni.²⁷

Nabi Elia, Peristiwa Gunung Karmel, Ketakutan dan Pemulihannya

Elia, seorang pria gunung yang datang dari alam terbuka ke lingkungan istana, menghadap raja Ahab dan dengan berani 'mengutuk' wilayah kekuasaan raja Ahab (1 Raja-raja 17:1). Kutukan kekeringan yang dikumandangkannya atas Israel dikarenakan oleh kehidupan Israel yang makin membelakangi ketetapan Allah dan berpaling kepada pemujaan Baal yang dibawa masuk Izebel, sang ratu. Elia melakukan perlawanan dengan empat ratus lima puluh nabi Baal di Gunung Karmel (1 Raja-raja 18:23-25), mempermalukan mereka (1 Raja-raja 18:27), lalu mencengangkan Israel bahwa Allah YHWH-lah yang sesungguhnya harus mereka sembah (1 Raja-raja 18:38-39). Pada momentum itu pula kekeringan yang sebelumnya diumumkan Elia dicabut oleh Elia sendiri (1 Raja-raja 18:41, 45).

Seluruh tindakan Elia menyaksikan sungguh Allah berkuasa atas segenap alam semesta. Sayangnya, peristiwa besar itu belum dapat sepenuhnya membalikkan hati Israel. Terutama Izebel, ia menjadi semakin mengeraskan hatinya dan murka ketika mengetahui bahwa para nabinya telah dihabisi oleh Elia.²⁸ Izebel melampiaskan murkanya dengan mengancam penghabisan yang serupa terhadap Elia. Izebel adalah sosok yang *powerful* dan dapat memengaruhi kepemimpinan Ahab.²⁹ אִיזָבֶל - 'Izebel, artinya *Baal carries* atau *Baal has carried*.³⁰ Dalam bahasa Fenisia, Izebel artinya *where is the prince*.³¹ Ayah Izebel ialah Raja Zidon bernama Etbaal, yang memiliki arti *Baal is with him*. Izebel perayu yang handal bisa membuat Ahab berpaling dari Allah Israel kepada Baal. Demikian juga ketika ia menghasut Ahab untuk menggunakan kekuasaan kerajaan dan hukum demi bisa merebut kebun anggur Nabot (bdk. 1 Raja-raja 21:7-10). Tampak jelas bahwa Izebel punya kekuasaan besar dan dapat bertindak

²⁶ Pritchard, 22.

²⁷ Pink, *The Life of Elijah*, 13-14.

²⁸ Pink, *The Life of Elijah*, 195.

²⁹ Roberts, D. "Jezebel - International Standard Bible Encyclopaedia." Blue Letter Bible. Last Modified May 5, 2003, diakses October 1, 2024. <https://www.blueletterbible.org/search/Dictionary/viewTopic.cfm>

³⁰ Dagmar Pruin, "What is in a Text? - Searching for Jezebel," in *Ahab Agonistes: The Rise and Fall of the Omri Dynasty*, ed. oleh Lester L. Grabbe (New York: T&T Clark, 2007), 217.

³¹ Simon J. DeVries, *Word Biblical Commentary: 1 Kings* (Texas: Word Books, 1985), 235.

independen dari Ahab, suaminya.³² Demikianlah, kini ia bertindak terhadap Elia.

Dalam waktu singkat, Elia mengalami perubahan emosional yang drastis. Sosok yang sebelumnya menunjukkan keberanian luar biasa kini diliputi ketakutan mendalam akibat ancaman dari Izebel, seorang perempuan yang berkuasa. Perubahan ini menunjukkan bagaimana tekanan psikologis dapat meruntuhkan stabilitas emosional bahkan pada pribadi yang tampak sangat kokoh secara spiritual.³³ Elia dalam keterancamannya itu memutuskan untuk melarikan diri menjauhi sumber ketakutannya. Dalam pasal 19 ayat 3 dijumpai kalimat *'maka takutlah ia'*. Dalam bahasa Ibrani dituliskan *וַיִּירָא*-*wayyar*' dari kata kerja dasar *רָאָה*-*ra'ab*-*'melihat, mengamati, memeriksa'*³⁴ kemudian diterjemahkan sebagai *'dan ia melihat'*. Dapat ditafsirkan bahwa setelah turun dari Karmel ke istana Ahab di Yizreel (1 Raja-raja 18:46), Elia tidak hanya mendengar ancaman Izebel, tetapi *melihat* bagaimana perubahan raut wajah Izebel ketika ia menerima berita yang dibawa Ahab. Kemudian, rasa takut meliputi Elia sehingga ia melarikan diri. Dapat juga ditafsirkan bahwa Elia menjadi teramat fokus pada murka Izebel.³⁵ Bila di atas Gunung Karmel mata Elia tertuju pada Allah semata-mata, kini Elia sama sekali tidak melihat pada Allah. Fokus Elia bukan lagi kepada Allah melainkan kepada amarah Izebel, sehingga ia tidak dapat membuka diri dan perasaannya kepada Allah.

Lanjutan dari ayat 3, *"...lalu bangkit dan pergi menyelamatkan nyawanya..."*. Dalam terjemahan WTT Leningrad Hebrew Old Testament: *וַיִּקְמוּנֵיָּאֵל-נַפְשׁוֹ* - *'wayyaqam wayyelekh el-nafsho'*. Ketiganya dari kata dasar 1) *קוּם*-*qum* artinya suatu kegiatan persiapan secara khusus persiapan untuk memulai sebuah perjalanan; 2) *הָלַךְ*-*halakh* - *'berjalan, pergi'*; dan 3) *נֶפֶשׁ*-*nefesh* - *'hidup, jiwa, ciptaan, pikiran, nafsu/hasrat'*. Terjemahannya menjadi *"maka ia bangkit dan pergi untuk hidupnya"* yang dapat ditafsirkan bahwa setelah menjadi takut karena melihat amarah Izebel, Elia tampak mengambil keputusan berdasarkan persepsinya sendiri terhadap situasi yang dihadapi. Ia mengikuti dorongan batinnya untuk melakukan perjalanan jauh—suatu tindakan yang tampaknya lahir dari keinginan untuk melindungi diri, meskipun ia sendiri tidak mengetahui secara pasti ke mana perjalanannya akan berujung. Dalam tindakan ini, Elia berfokus pada dirinya sendiri, menanggapi ancaman yang ia alami tanpa terlebih dahulu mencari petunjuk ilahi sebagaimana biasanya dilakukan para nabi. Pilihan Elia

³² Pruin, "What is in a Text? - Searching for Jezebel", 214.

³³ Pink, *The Life of Elijah*, 190.

³⁴ Harris, et als, *Theological Wordbook of the OT*, 2095; in BibleWorks 10.

³⁵ Pritchard, *Fire and Rain: The Wild-Hearted Faith of Elijah*, 111.

ini memperlihatkan bagaimana tekanan emosional dapat mendorong seseorang mengambil keputusan secara soliter, berdasarkan kehendaknya sendiri, yang mungkin mencerminkan bentuk disengagement dari peran kenabiannya sementara waktu.

Sampai di bagian ini, Elia mulai menunjukkan 'reaksi' dari ketakutan dan keputusan yang menguasai dirinya itu. Pertama, Elia menyuruh pengawalnya meninggalkan dia lalu ia menyendiri. **Kedua, ketakutan yang dialami Elia memicu reaksi impulsif yang mencerminkan ketidakstabilan emosionalnya dalam menghadapi ancaman.** Reaksi impulsif ini menunjukkan bagaimana tekanan psikologis dapat mengganggu kemampuan pengambilan keputusan yang rasional, sehingga individu cenderung bertindak berdasarkan dorongan sesaat tanpa mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang. Dalam konteks Elia, hal ini memperlihatkan keterbatasan manusiawi bahkan pada sosok nabi yang secara spiritual kuat sekalipun.³⁶ Elia membuat pengakuan bahwa sehebat apapun ia saat di Gunung Karmel ia tidak sebaik para nenek moyangnya (1 Raja-raja 19:4). Saat itu bukan pertolongan yang dimintakan Elia pada Allah, melainkan kematian. Setelahnya, ia justru tertidur, tetapi kemudian dijumpai oleh malaikat Tuhan yang menyegarkannya dengan makanan dan minuman. Perjumpaan tersebut terjadi sebanyak dua kali, setelah itu Elia melanjutkan perjalanannya menuju Horeb.

Pergumulan Spiritualitas Elia

Istilah *spiritualitas* berasal dari kata dasar *spirit*, yang memiliki makna semangat, jiwa, sukma, atau roh. Secara konseptual, spiritualitas merujuk pada dimensi eksistensial yang berkaitan dengan aspek batiniah individu, yang mencakup pengalaman, keyakinan, dan hubungan dengan realitas transenden atau nilai-nilai yang melampaui dunia materi.³⁷ Dapat dimaknai bahwa spiritualitas berkaitan dengan suatu energi yang bersumber dari dalam diri. Energi tersebut memberikan pengaruh terhadap dorongan, nilai, makna, dan tujuan hidup seseorang.³⁸ Julie Exline mengemukakan bahwa pergumulan spiritualitas adalah pergumulan yang menyangkut relasi individu dengan Tuhan dengan yang transenden, atau dengan dunia sakral, sekaligus juga adalah pergumulan dengan ajaran, praktik, serta dinamika suatu

³⁶ Pritchard, *Fire and Rain: The Wild-Hearted Faith of Elijah*, 106.

³⁷ KBBI VI Daring, last modified October, 2023, diakses pada December 11th, 2024 <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/spirit>

³⁸ Junaidin dan Siti Indah Purwanti, "Hubungan Antara Spiritualitas dengan Kebahagiaan Mahasiswa Asrama Universitas Teknologi Sumbawa," *JPDK* 4, No. 1 (2022): 388, <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i1.3713>.

kelompok agama.³⁹ Pergumulan spiritualitas seringkali muncul sebagai respons terhadap peristiwa kehidupan yang negatif, seperti keadaan-keadaan sulit, ketidaknyamanan, penyakit, dan sebagainya. Akan tetapi, pergumulan spiritualitas juga dapat terjadi di tengah proses perkembangan spiritual maupun keagamaan seseorang.

Tiga jenis pergumulan spiritualitas menurut Exline, antara lain ialah *Divine Struggles*, *Intrapersonal Struggles*, dan *Interpersonal Struggles*.⁴⁰ Individu yang mengalami pergumulan spiritualitas berkaitan dengan yang ilahi (*Divine Struggles*), cenderung melihat atau menilai Tuhan dalam sudut pandang yang negatif (Tuhan sebagai yang tidak peduli, sering menghukum, dan tidak layak untuk dipercaya). Pergumulan intrapersonal (*Intrapersonal Struggles*) lebih menekankan pada pemikiran atau perilaku tertentu dari individu. Sementara itu, *Interpersonal Struggles* menyangkut isu pertentangan perbedaan agama atau adanya kelompok minoritas di antara kelompok besar atau kebudayaan tertentu, ataupun pergumulan yang muncul akibat intoleransi dan tindakan kekerasan yang mengatasnamakan Tuhan serta kelompok agama.

Divine Struggles

Sejak awal kemunculannya pelayanan kenabian Elia telah diwarnai dengan beragam hal. Pergumulan, kesulitan, dan hal-hal di luar nalar manusia telah dihadapinya. Bagi Halawa, dkk, Elia adalah nabi yang taat dan setia dalam situasi yang rumit sekalipun.⁴¹ Meskipun demikian, menurut Rivela, dkk, Elia memiliki kekecewaan terhadap Allah.⁴² Ketika ancaman Izebel datang kepadanya ia terguncang secara spiritualitas kenabiannya. Ia merasa pekerjaannya adalah suatu kegagalan total sebab ia tidak mampu membalikkan hati Ahab, Izebel, dan bangsa Israel.⁴³ Dalam narasi 1 Raja-raja 19, kekecewaan Elia kepada Allah dapat dipahami sebagai manifestasi dari *anger toward God*, sebuah pergumulan spiritual di mana individu merasa marah atau kecewa terhadap Tuhan akibat pengalaman penderitaan atau tekanan yang

³⁹ Julie J. Exline, "Religious and Spiritual Struggles," in *APA Handbook of Psychology, Religion, and Spirituality*, ed. oleh Kenneth I. Pargament, J. J. Exline, dan J. W. Jones, 1st ed. (Washington, DC: American Psychological Association, 2013): 460.

⁴⁰ Exline, *Religious and Spiritual Struggles*, 465.

⁴¹ Erickson Nanda Putra Halawa, Hetri Anida Siregar, dan Herdiana Br. Hombing, "Ketaatan Elia Kepada Allah (Eksegesis 1 Raja-Raja 17:1-6) dan Relevansinya Bagi Orang Percaya Masa Kini," *Jurnal Pengabdian Dian Mandala* 1, no. 2 (2023): 2, <https://doi.org/https://doi.org/10.62200/jpdm.v1i2.74>.

⁴² Angelica Leviani Rivela et al., "Perspektif Konseling Pastoral terhadap Humanisme Abraham Maslow dan Implikasinya dalam Menghadapi Kesepian pada Generasi Stroberi," *SANCTUM DOMINE: Jurnal Teologi* 13, no. 2 (2024): 318, <https://doi.org/10.46495/sdjt.v13i2.240>.

⁴³ Pieter Anggiat Napitupulu, "Analisis Konflik Internal Nabi Elia dalam 1 Raja-raja 19:1-18 Melalui Pendekatan Narrative Criticism," *Pneumatikos: Jurnal Teologi Kependetaan* 14, no. 2 (2024): 105, <https://doi.org/https://doi.org/10.56438>.

dialami. Hal ini terlihat dari pernyataan Elia yang mengungkapkan rasa putus asa dan kesendirian, serta keinginannya untuk mengakhiri hidup (ay. 4), yang menunjukkan adanya konflik batin terkait harapan dan realita yang bertentangan. Dengan demikian, kemarahan Elia bukan sekadar dugaan psikologis, melainkan respons emosional yang berakar kuat pada konteks teks dan pengalaman nabi dalam menghadapi ancaman serta kesepian spiritual.

Kekecewaan kepada Allah muncul karena Elia berekspektasi bangsa Israel akan mendapat penghukuman yang setimpal dengan perbuatan mereka, tetapi Allah bertindak tidak demikian. Kemudian, kekecewaan itu membuatnya merasakan kesendirian karena bangsa Israel telah berpaling dari Allah dan menghabisi nabi-nabi yang lain (ay. 10 dan 14).⁴⁴ Walau begitu, Napitupulu menuliskan tidak ada perkataan atau tindakan Allah yang menentang pernyataan Elia tentang kesendiriannya itu.⁴⁵ Allah terus membersamai Elia mulai dari pelarian, persembunyian, sampai pemulihannya. Sekalipun Elia menghindar, Allah melawat dan memberikan rasa aman bagi Elia yang ketakutan.⁴⁶ Melalui tanya jawab dengan Elia, Allah sesungguhnya telah membuka ruang bagi Elia untuk mengutarakan keluhan-kesahnya.⁴⁷ Allah menjangkau dan merespons Elia dengan tanpa amarah atau ketidaksenangan tertentu.⁴⁸

Intrapersonal Struggles

Elia mengalami perdebatan batiniah (internal) dengan dirinya sendiri.⁴⁹ Sekembalinya dari Karmel, Elia diperhadapkan dengan realita yang berbanding terbalik dengan harapannya. Idealisme Elia adalah Israel bertobat, meninggalkan Baal, dan berbalik kepada Allah, namun realitanya dia mengalami penolakan.⁵⁰ Ekspektasinya adalah ia menerima apresiasi dan sorakan sukacita, tetapi kenyataannya ia mendapat ancaman.⁵¹

Sampai di sini ada kecenderungan Elia mengalami *spiritual question and doubts*, ia

⁴⁴ Rivela et al., "Perspektif Konseling Pastoral terhadap Humanisme Abraham Maslow dan Implikasinya dalam Menghadapi Kesepian pada Generasi Stroberi," 318.

⁴⁵ Napitupulu, "Analisis Konflik Internal Nabi Elia dalam 1 Raja-raja 19:1-18 Melalui Pendekatan Narrative Criticism," 108.

⁴⁶ Elsami Castigliani Huka, "Suara dalam Keheningan: Membaca Ulang Kisah Elia dalam 1 Raja-raja 19:1-18 sebagai Dampak dari Trauma Psikologis," *Jurnal Teologi & Pelayanan Kerusso* 9, no. 2 (2024): 170, <https://doi.org/https://doi.org/10.33856/kerusso.v9i2.393>.

⁴⁷ Huka, 170.

⁴⁸ Napitupulu, "Analisis Konflik Internal Nabi Elia dalam 1 Raja-raja 19:1-18 Melalui Pendekatan Narrative Criticism," 109.

⁴⁹ Napitupulu, 101.

⁵⁰ Napitupulu, 107.

⁵¹ Huka, "Suara dalam Keheningan: Membaca Ulang Kisah Elia dalam 1 Raja-raja 19:1-18 sebagai Dampak dari Trauma Psikologis," 168.

mengalami kebingungan mencerna realita yang ada sehingga meragukan kenabiannya. Berhadapan dengan realita tersebut ditambah kondisi kelelahan karena peperangan di Karmel serta perjalanan yang ditempuh, kini kondisi Elia memburuk akibat ancaman Izebel dan ia menjadi dipenuhi tekanan.⁵² Kondisi demikianlah yang membuat Elia memanjatkan doa meminta kematian, sebab kematian dianggapnya sebagai jalan keluar dari tekanannya kala itu.⁵³ Tekanan akibat ancaman itu juga membuat Elia memutuskan untuk lari, meninggalkan pelayanan, dan mengisolasi diri dari orang lain.⁵⁴

Kondisi tertekan, kelelahan, dan kesendirian Elia menunjukkan bahwa meskipun ia adalah seorang nabi utusan Allah, ia pun juga adalah seorang manusia biasa.⁵⁵ Tetapi kemudian berangsur-angsur kembali pulih bersamaan dengan proses pemulihannya dari depresi. Hal ini terlihat dalam narasi ayat 19-21 bahwa Elia kembali melaksanakan tugas kenabiannya setelah ziarah panjang masa depresi.⁵⁶

Dari tiga tugas kenabian yang diberikan pada Elia hanya satu yang berhasil ia kerjakan, yakni pengurapan Elisa sebagai penerusnya. Pengurapan Hazael dan Yehu tidak dilakukannya. Ada kecenderungan Elia mengalami *moral imperfection* di sini. Rasa bersalah atau cemas karena tidak menuntaskan perintah Allah padanya. Sekalipun peristiwa Gunung Karmel belum mampu menyadarkan bangsa Israel yang menyembah Baal, ada tujuh ribu orang di antaranya yang masih setia pada Allah.⁵⁷ Tidak ada yang sia-sia dari pekerjaan Elia.

Interpersonal Struggles

Situasi sulit yang terjadi pada Elia bermula dari ancaman Izebel. Elia mengalami *Disagreements about Religious Issues* dengan Izebel karena menentang penyebaran penyembahan Baal di Israel yang dilakukan oleh Izebel. Sebagian besar bangsa Israel pun telah menyembah Baal yang dibawa Izebel, maka Elia juga berseberangan dengan bangsa Israel. Izebel yang sangat fanatik dengan kepercayaannya itu tidak senang terhadap perbuatan-perbuatan Elia.⁵⁸

Tidak tertulis dalam narasi kisah ini bagaimana reaksi ataupun respons Ahab atas

⁵² Napitupulu, 106.

⁵³ Napitupulu, 107.

⁵⁴ Huka, 168.

⁵⁵ Hadi Widoyo, Christian Ade Maranatha, dan Yohanis Ndapamuri, "God's Power In Elia and The Implications For The People Of The Lord Now," *QUAERENS* 2, no. 1 (2020): 24, <https://doi.org/10.46362/quaerens.v2i1.20>.

⁵⁶ Huka, 170.

⁵⁷ Napitupulu, 110.

⁵⁸ Queen Ijeoma Sokwaibe dan Cynthia Nkechi Uzoukwu, "Jezebel: a Re-Read of the Narratives from the Queen's Vantage Point," *Sapientia Global Journal of Arts, Humanities and Development Studies* 5, no. 3 (2022): 119.

tindakan Izebel kepada Elia. Sifat Izebel yang lebih dominan daripada Ahab memungkinkan Ahab tidak bereaksi apa-apa dan justru membiarkan Izebel menjalankan kehendaknya. Seperti dalam kisah kebun anggur Nabot, Ahab bersikap pasif terhadap rencana pembunuhan dan perampasan oleh Izebel.⁵⁹ Dalam kisah Elia yang diancam Izebel, kepasifan Ahab juga tampak dan menyiratkan dukungan serta pembenaran untuk tindakan Izebel. Ahab hanya menceritakan hasil peperangan di Karmel (sama halnya ketika ia mengadukan kekesalannya terhadap Nabot) dan membiarkan Izebel mengerjakan sisanya.

Regulasi Emosi Elia berdasarkan Teori James Gross

Regulasi emosi bagi Gross ialah serangkaian strategi yang berbeda yang digunakan oleh individu untuk memahami emosi apa yang dimiliki, kapan ia memilikinya, dan bagaimana ia mengalami serta mengekspresikannya.⁶⁰ Proses regulasi emosi yang ditawarkan oleh Gross adalah meliputi empat tahap dasar dari *the modal-model of emotion*.⁶¹ Proses regulasi emosi yang ditawarkan oleh Gross adalah meliputi empat tahap dasar dari *the modal-model of emotion*.⁶² Empat tahap tersebut yakni *situation (situation selection dan situation modification)*, *attention*, *appraisal*, dan *response*.

Dalam *Situation Selection* individu secara selektif akan mempertimbangkan kemudian memutuskan untuk memilih mendekati ataukah menghindari situasi yang dapat memicu kemunculan emosionalnya. Selanjutnya situasi tersebut akan dimodifikasi (*situation modification*) dengan tujuan mengubah dampak emosional dari situasi tersebut. *Attentional Deployment* dilakukan setelahnya untuk mendistraksi perhatian pada situasi lainnya agar individu dapat memperkecil kemungkinan memantik emosi negatif. *Cognitive Change* adalah tahap di mana individu dapat mengubah penilaiannya terhadap situasi demi mengubah signifikansi emosionalnya. Penilaian tersebut dapat terlihat dari perubahan cara berpikir dan pemberian makna. Tahap terakhir, yakni *Response Modulation* terjadi ketika kecenderungan respons telah dimulai dan dapat tampak pada pengalaman, fisiologis, serta pengaturan perilaku ekspresi emosi.

⁵⁹ Jhon Ferdinand Sihombing, "Peran Izebel Terhadap Kepemimpinan Ahab dalam 1 Raja-Raja 21: 1-16 Berdasarkan Pemikiran Hannah Arendt tentang Banalitas Kejahatan," *Manna Rafflesia* 9, no. 2 (2023): 225, https://doi.org/https://doi.org/10.38091/man_raf.v9i2.

⁶⁰ James J Gross, ed., *Handbook of Emotion Regulation*, 2nd ed. (New York: The Guilford Press, 2014), 6.

⁶¹ James J Gross, ed., *Handbook of Emotion Regulation*, 2nd ed. (New York: The Guilford Press, 2014), 6.

⁶² Gross, *Handbook of Emotion Regulation*, 5.

Tahapan regulasi emosi yang terjadi pada Elia ialah sebagai berikut. Situasi yang membuat Elia merasakan ketakutan adalah ancaman Izebel. Upaya Elia meregulasi emosi takutnya adalah pertama-tama dengan menghindar dulu dari situasi tersebut (*situation selection*), yaitu dengan cara melarikan diri ke Bersyeba. Upaya menghindar lainnya juga tampak pada keputusan Elia untuk meninggalkan bujangnya. Huka dalam tulisannya memaknai kata “meninggalkan” sebagai pemutusan hubungan atau relasi.⁶³ Pemutusan hubungan tersebut karena Elia menganggap bahwa pelayanannya akan segera berakhir di tangan Izebel. Setelah itu Elia menyendiri di bawah pohon arar dan memasuki tahap kedua, yakni *situation modification*.

Elia mengalami sejumlah dampak emosional, dalam hal ini gejala-gejala depresi. Berdasarkan pernyataan Wright yang dikutip oleh Heryadi, dkk, gejala-gejala tersebut antara lain syok dan ketakutan, kelelahan yang ekstrem, perasaan kegagalan total, dan pertentangan spiritual akibat penyimpangan bangsa Israel.⁶⁴ Untuk mengurangi dampak emosional tersebut, modifikasi situasi yang dipilih Elia adalah beristirahat, bahkan sampai ia tertidur. Heryadi, dkk, mengajukan sebuah teologi disebut dengan Teologi Istirahat yang mencakup istirahat fisik serta istirahat mental-emosional. Bagi Heryadi, dkk, saat Elia berbaring lalu tertidur ia sedang melakukan istirahat fisik, yang juga kemudian terjadi saat ia dibangunkan oleh malaikat kemudian diberi makan dan minum.⁶⁵

Pemulihan kekuatan fisik melalui makan dan minum itu juga sebagai bentuk tahapan ketiga, *attentional deployment* bagi Elia. Elia diberi distraksi dengan kedatangan malaikat agar fokusnya sejenak teralihkan dari ancaman Izebel. Menurut Huka, kedatangan malaikat itu sebagai salah satu cara Allah menanggapi kondisi dan perasaan Elia.⁶⁶ Allah memberikan perlindungan dan rasa aman bagi nabinya yang sedang tertekan dan putus asa itu.

Tahapan keempat adalah *Cognitive Change*. Di tahap ini seseorang akan mengubah penilaiannya terhadap situasinya sebagai upaya agar signifikansi emosionalnya juga ikut berubah. Tahap *Cognitive Change* pada Elia seharusnya terjadi pada saat ia berjumpa dengan Allah di Horeb. Ketika Allah berdialog dengan Elia itu adalah ruang untuk Elia dapat menemukan makna dari kondisinya kala itu. Namun jawaban berulang yang Elia ungkapkan, menurut Napitupulu yang mengutip pernyataan Kissling, justru menunjukkan bahwa ia tidak

⁶³ Huka, 168.

⁶⁴ Herry Heryadi et al., “Teologi Istirahat sebagai Suatu Usulan atas Isu Depresi: Melihat Peristiwa Elia dalam Narasi 1 Raja-Raja 19,” *MATHEO: Jurnal Teologi/Kependetaan* 11, no. 1 (2021): 116-117, <https://doi.org/https://doi.org/10.47562/matheo.v11i1.367>.

⁶⁵ Heryadi et al., 121.

⁶⁶ Huka, 170.

mau mengakui ketakutannya dan tidak mau bertanggung jawab atas kondisi bangsa Israel yang tegar tengkuruk itu.⁶⁷ Di sisi lain bagi Huka, Elia bersikap seperti itu karena memori traumatisnya.⁶⁸

Tahapan kelima ialah *Response Modulation*. Di tahap terakhir ini harapannya respons emosi yang muncul dapat telah berkurang. *Response Modulation* Elia terlihat ketika ia menerima penugasan dari Allah. Respons yang tampak yaitu ia langsung menjalankan perintah tersebut (ay. 19-21). Menurut Huka, salah satu tanda bahwa Elia yang depresi telah berangsur-angsur pulih adalah ketika ia mampu terhubung kembali dengan orang lain serta mampu melaksanakan kembali tugas kenabiannya.⁶⁹ Elia yang semula memutuskan hubungan dengan bujangnya, kini punya kekuatan untuk bertemu dengan Elisa. Ia yang sebelumnya meninggalkan tugas kenabiannya, sekarang pergi melakukan tugasnya. Heryadi, dkk, juga melihat ini sebagai suatu pendekatan kognitif yang Allah kerjakan bagi Elia untuk mengatasi pandangan negatif tentang dirinya dan lebih realistis menilai kemampuannya sendiri.⁷⁰

Gross dalam teorinya tentang regulasi emosi menekankan upaya penilaian kognitif individu untuk memberikan evaluasi dan makna terhadap situasinya. Penilaian kognitif bertujuan agar individu dapat menilai kapasitas diri dalam menghadapi situasi, dan seiring berjalannya waktu membentuk kapasitas tertentu ketika individu menghadapi situasi serupa.⁷¹ Dalam kisah Elia, *Cognitive Change* oleh Elia tidak tampak. Justru di akhir pemulihannya, Allah-lah yang menjelaskan kepada Elia makna situasinya melalui kata-kata penghiburan dan penguatan (ay. 17-18). Pemulihan Elia terjadi dalam rancangan Allah sendiri. Halawa, dkk, menyatakan Allah selalu menepati firman dan janji-Nya bagi Elia bahwa seluruh kebutuhannya akan dipenuhi oleh Allah.⁷² Dalam tekanan dan ancaman, Allah memenuhi kebutuhan fisik Elia serta menemuinya dalam kesendirian dan ketakutannya. Penyertaan Allah konsisten dari awal hingga akhir pelayanan Elia. Elia menjadi pulih karena Allah tidak meninggalkannya dan karena Elia dalam kesadaran akan keterbatasan diri mau membawa keluhannya kepada Allah.⁷³

⁶⁷ Napitupulu, 108.

⁶⁸ Huka, 170.

⁶⁹ Huka, 171.

⁷⁰ Heryadi et al., 117.

⁷¹ James J. Gross dan Ross A. Thompson, "Emotion Regulation: Conceptual Foundations," in *Handbook of Emotion Regulation*, 2007, 16.

⁷² Halawa, Siregar, dan Hombing, "Ketaatan Elia Kepada Allah (Eksegesis 1 Raja-Raja 17:1-6) dan Relevansinya Bagi Orang Percaya Masa Kini," 6.

⁷³ Napitupulu, 110.

KESIMPULAN

Dalam penelitian ini, teori regulasi emosi James Gross digunakan sebagai kerangka analisis utama untuk memahami proses emosional Elia dalam 1 Raja-raja 19. Namun, perlu disadari bahwa penerapan teori psikologis ini pada teks teologis memiliki keterbatasan yang perlu dikaji secara kritis.

Pertama, teori Gross yang berbasis psikologi modern menawarkan kerangka yang kuat untuk menjelaskan mekanisme internal regulasi emosi, tetapi belum tentu cukup memadai untuk menangkap dimensi spiritual dan intervensi ilahi yang integral dalam pengalaman Elia. Misalnya, model ini kurang mampu mengakomodasi aspek perjumpaan transenden dengan Allah di Gunung Horeb, yang bukan hanya proses kognitif, tetapi juga pengalaman spiritual yang mendalam dan bersifat ilahi.

Kedua, pemulihan emosi Elia dalam narasi ini tampaknya merupakan hasil kolaborasi antara usaha manusiawi dan anugerah ilahi. Teori Gross menjelaskan regulasi emosi dari perspektif individu, sementara narasi Alkitab menekankan peranan Allah sebagai penyembuh dan pembimbing, sehingga pemulihan Elia lebih tepat dipahami sebagai karya kasih karunia Allah yang bekerja bersama dengan respon manusia.

Ketiga, penelitian ini belum menegaskan arah perkembangan spiritual Elia pascatrauma. Meskipun pembahasan menyebut bahwa Elia kembali membangun hubungan dan melaksanakan tugas kenabian, kesimpulan belum menguraikan apakah pengalaman trauma ini menghasilkan spiritualitas yang lebih matang, karakter yang lebih rendah hati, atau pemahaman iman yang baru dan lebih dalam.

Terakhir, konsep teologi istirahat dan attentional deployment melalui kehadiran malaikat sebagai bentuk penyembuhan ilahi mendapat perhatian dalam pembahasan, namun kurang disorot dalam kesimpulan. Hal ini penting karena menggambarkan bahwa Allah menggunakan “ritme biologis” seperti makan dan tidur sebagai sarana pastoral untuk memulihkan nabi-Nya. Distraksi yang diberikan oleh malaikat tidak sekadar pelarian, melainkan juga cara Allah menghadirkan damai dan pemulihan secara holistik.

Dengan demikian, integrasi antara teori psikologis dan pendekatan teologis perlu dilakukan dengan kehati-hatian dan keterbukaan terhadap dimensi spiritual yang melampaui model-model regulasi emosi konvensional. Pendekatan interdisipliner yang lebih menyeluruh sangat diperlukan untuk memahami pengalaman kenabian seperti yang dialami Elia secara lebih komprehensif.

Rekomendasi

Kisah Elia mencerminkan realitas kehidupan para pelayan Tuhan yang menghadapi tantangan berat dalam memimpin dan memperhatikan jemaat di berbagai konteks pelayanan. Kondisi sosial dan geografis jemaat serta medan pelayanan yang beragam kerap menjadi beban tersendiri. Para pelayan berupaya melakukan yang terbaik untuk membangun kehidupan rohani jemaat sekaligus memperkuat spiritualitas mereka, namun kesejahteraan fisik, psikologis, dan spiritual pelayan itu sendiri seringkali kurang mendapat perhatian memadai. Komitmen yang kuat terhadap panggilan pelayanan menjadi sumber penguatan utama bagi para pelayan untuk terus percaya dan mengandalkan penyertaan Allah. Oleh karena itu, gereja sebagai institusi rohani tidak boleh mengabaikan isu-isu kesehatan mental dan kesejahteraan holistik, baik dalam kehidupan jemaat maupun para pelayan yang melayani mereka.

Pihak-pihak yang terlibat dalam pengelolaan gereja, termasuk klasis dan sinode, hendaknya membuka diri serta mengupayakan program dan sumber daya yang memadai untuk mendukung kesejahteraan pelayan, baik secara fisik, mental, maupun spiritual.

Untuk penelitian selanjutnya, sangat dianjurkan untuk memperluas kajian hermeneutik terhadap tokoh-tokoh Alkitab lain yang mengalami pergumulan serupa, serta meneliti secara lebih mendalam isu kesejahteraan holistik para pelayan dan pemimpin rohani dalam konteks pelayanan masa kini.

DAFTAR PUSTAKA

BibleWorks v10

Coogan, Michael D. *The Old Testament: A Very Short Introduction*. New York: Oxford University Press, 2008.

Coote, Robert B. *Sejarah Deuteronomistik*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2018.

Exline, Julie J. "Religious and Spiritual Struggles." In *APA Handbook of Psychology, Religion, and Spirituality*, diedit oleh Kenneth I. Pargament, J. J. Exline, dan J. W. Jones, 1st ed. Washington, DC: American Psychological Association, 2013.

Gilbertson, Madison Kawakami, Shannon T. Brady, Tsotso Ablorh, Christine Logel, dan Sarah A. Schnitker. "Closeness to God, Spiritual Struggles, and Wellbeing in the First Year of College." *Frontiers in Psychology* 13 (2022): 1–16.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.742265>.

- Goalangi, Yusmaliani. "Hamba Tuhan yang Siap Menantang Jaman: Uraian Eksegesis 1 Raja-raja 17:1-6." *Arrabona* 2, no. 2 (2020): 100–127.
- Gottwald, Norman Karol. *The Hebrew Bible: A Socio-Literary Introduction*. Philadelphia: Fortress Press, 1926.
- Gross, James J., dan Ross A. Thompson. "Emotion Regulation: Conceptual Foundations." In *Handbook of Emotion Regulation*, 3–27, 2007.
- Gross, James J. "Antecedent- and Response-Focused Emotion Regulation : Divergent Consequences for Experience, Expression, and Physiology." *Journal of Personality and Social Psychology* 74, no. 1 (1998): 224–37.
- , ed. *Handbook of Emotion Regulation*. 2nd ed. New York: The Guilford Press, 2014.
- Halawa, Erickson Nanda Putra, Hetri Anida Siregar, dan Herdiana Br. Hombing. "Ketaatan Elia Kepada Allah (Eksegesis 1 Raja-Raja 17:1-6) dan Relevansinya Bagi Orang Percaya Masa Kini." *Jurnal Pengabdian Dian Mandala* 1, no. 2 (2023): 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.62200/jpdm.v1i2.74>.
- Heryadi, Herry, Joseph Sujanto, Otsetus Mandik, Walangitan Kristian, Imanuel, dan Voler Clin's Lalamentik. "Teologi Istirahat sebagai Suatu Usulan atas Isu Depresi: Melihat Peristiwa Elia dalam Narasi 1 Raja-Raja 19." *MATHEO: Jurnal Teologi/Kependetaan* 11, no. 1 (2021): 111–24. <https://doi.org/https://doi.org/10.47562/matheo.v11i1.367>.
- Huka, Elsami Castigliani. "Suara dalam Keheningan: Membaca Ulang Kisah Elia dalam 1 Raja-raja 19:1-18 sebagai Dampak dari Trauma Psikologis." *Jurnal Teologi & Pelayanan Kerusso* 9, no. 2 (2024): 164–72. <https://doi.org/https://doi.org/10.33856/kerusso.v9i2.393>.
- Klein, Julie Thompson. *Interdisciplinarity: History, Theory, and Practice*. Ohio: Wayne State University Press, 1990.
- KBBI VI Daring. "Kamus". Diakses pada 11 Desember 2024. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/spirit>
- Koerniawan, Dheni, dan Uci Candrawulan. "Hubungan Spiritualitas Dengan Stres Lansia Di Puskesmas Pakjo Palembang." *Elisabeth Health Jurnal* 3, no. 2 (2018): 14–19. <https://doi.org/10.52317/ejh.v3i2.241>.
- Kumala, Kinanti Hanum, dan Ira Darmawanti. "Strategi Regulasi Emosi pada Mahasiswa dengan Banyak Peran." *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 9, no. 3 (2022): 19–29.
- Mandler, George. *Mind and Body: Psychology of Emotion and Stress*. New York: W.W. Norton & Company, 1984.

- Napitupulu, Pieter Anggiat. "Analisis Konflik Internal Nabi Elia dalam 1 Raja-raja 19:1-18 Melalui Pendekatan Narrative Criticism." *Pneumatikos: Jurnal Teologi Kependetaan* 14, no. 2 (2024): 100–114. <https://doi.org/https://doi.org/10.56438>.
- Palmer, Richard E. *Hermeneutika: Teori Baru Mengenai Interpretasi*. Yogyakarta: PUSTAKA PELAJAR, 2005.
- Pink, A.W. *The Life of Elijah*. USA: The Banner of Truth Trust, 2011.
- Prabowo, Paulus Dimas, dan Marchella Winda Sirang. "Penanganan Pastoral Burnout Berdasarkan 1 Raja-raja 19:1-18." *Jurnal Teologi & Pendidikan Agama Kristen (Shema)* 2, no. 2 (2022): 1–17.
- Pritchard, Ray. *Fire and Rain: The Wild-Hearted Faith of Elijah*. Nashville: B & H Pub Group, 2011.
- Pruin, Dagmar. "What is in a Text? - Searching for Jezebel." In *Ahab Agonistes: The Rise and Fall of the Omri Dynasty*, diedit oleh Lester L. Grabbe, 208–35. New York: T&T Clark, 2007.
- Putri, Natasa Kumalasah. "Mahasiswa Unnes Tewas di Mall Paragon, diduga Bunuh Diri dan Tinggalkan Surat". Diakses pada 19 Oktober 2023.
<https://www.liputan6.com/regional/read/5421592/mahasiswa-unnes-tewas-di-mall-paragon-diduga-bunuh-diri-dan-tinggalkan-surat?page=4>
- Rivela, Angelica Leviani, Chalma Jenny Hubherta Kotta, Diana Tafonao, Rista, dan Nelson Hasibuan. "Perspektif Konseling Pastoral terhadap Humanisme Abraham Maslow dan Implikasinya dalam Menghadapi Kesepian pada Generasi Stroberi." *SANCTUM DOMINE: Jurnal Teologi* 13, no. 2 (2024): 309–30.
<https://doi.org/10.46495/sdjt.v13i2.240>.
- Roberts, D. "Jezebel - International Standard Bible Encyclopaedia." Blue Letter Bible. Diakses pada 1 Oktober 2024.
<https://www.blueletterbible.org/search/Dictionary/viewTopic.cfm>
- Sari, Silmi Sagita, Nana Sumarna, dan Sitti Mikarna Kaimuddin. "Regulasi Emosi terhadap Kecemasan Tahanan." *Jurnal Sublimapsi* 2, no. 3 (2021): 41–50.
<https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v2i3.17898>.
- Sihombing, Jhon Ferdinand. "Peran Izebel Terhadap Kepemimpinan Ahab dalam 1 Raja-Raja 21: 1-16 Berdasarkan Pemikiran Hannah Arendt tentang Banalitas Kejahatan." *Manna Rafflesia* 9, no. 2 (2023): 220–33.
https://doi.org/https://doi.org/10.38091/man_raf.v9i2.

- Simon J. DeVries. *Word Biblical Commentary: 1 Kings*. Texas: Word Books, 1985.
- Soeliasih. "Penerapan Prinsip Pemuridan Elia dalam Pendidikan Agama Kristen." *Jurnal Teologi Berita Hidup* 2, no. 1 (2019): 1–10. <https://doi.org/10.38189/jtbh.v2i1.23>.
- Sokwaibe, Queen Ijeoma, dan Cynthia Nkechi Uzoukwu. "Jezebel: a Re-Read of the Narratives from the Queen's Vantage Point." *Sapientia Global Journal of Arts, Humanities and Development Studies* 5, no. 3 (2022): 117–25.
- WHO. "World Suicide Prevention Day 2023 - Creating Hope Through Action". Diakses pada 19 Oktober 2023. <https://www.who.int/news-room/events/detail/2023/09/10/default-calendar/world-suicide-prevention-day-2023---creating-hope-through-action>.
- Widoyo, Hadi, Christian Ade Maranatha, dan Yohanis Ndapamuri. "God's Power In Elia and The Implications For The People Of The Lord Now." *QUAERENS* 2, no. 1 (2020): 19–29. <https://doi.org/10.46362/quaerens.v2i1.20>.
- Wiener, Aharon. *The Prophet Elijah in the Development of Judaism*. London, Henley and Boston: Routledge & Kegan Paul, 1978.
- Wulandari, Ratna, dan Nur Hidayah. "Analisis Strategi Regulasi Emosi Cognitive Reappraisal untuk Menurunkan Perilaku Cyberbullying." *Indonesian Journal of Educational Counseling* 2, no. 2 (2018): 143–50. <https://doi.org/10.30653/001.201822.27>.