

memahami

# KELESUAN EMOSI



**WAWASAN  
PENABUR**

## Memahami Kelesuan Emosi Mengubah Perangkap Kepada Berkat

Tajuk	: Memahami Kelesuan Emosi
Penulis	: Lee Bee Teik ©2004
Penterjemah	: Steffisley Mosingki
Penyunting	: Randy Singkee
Reka Bentuk	: Chiang Juat Chin
Penerbit	: Wawasan Penabur Sdn Bhd

Dr. Lee Bee Teik ialah pengasas dan direktor untuk Pelayanan Reconre ([www.reconre.org](http://www.reconre.org)). Beliau adalah seorang doktor perubatan terlatih tetapi mengambil keputusan untuk meninggalkan kerjaya perubatan bagi mendampingi sepenuh masa anak-anaknya membesar. Pada tahun 1992, Tuhan memanggilnya ke dalam pelayanan penulisan dan melayani hamba-hamba penuh masa Tuhan melalui pelayanan kaunseling dan retreat. Dr. Lee juga giat dalam pelatihan kaunseling bimbingan dan nasihat, serta memfasilitasi seminar & retreat peribadi atau kelompok kecil. Beliau adalah isteri Bishop (Dr.) Hwa Yung dari Gereja Methodist di Malaysia dan mereka mempunyai 3 orang anak yang sudah dewasa.

Hakcipta © 2012 Wawasan Penabur Sdn Bhd

Tiada bahagian dalam buku kecil ini boleh digunakan atau dihasilkan dalam cara atau bentuk apa-apa sekali pun tanpa kebenaran bertulis daripada penulis/penerbit kecuali sebagai petikan ringkas dalam artikel/risalah dan ulasan.

# Kelesuan Emosi

## Mengubah Perangkap Kepada Berkat

*“Arghh, saya sangat tertekan! Tak lama lagi saya akan meletup dan hangus terbakar!”*

**K**ita selalu mendengar perkataan ‘*burnout*’ (kelesuan emosi). Dan ia sering dikaitkan dengan kata-kata lain seperti ‘tertekan’, ‘gundah’ dan ‘kemurungan’. Adakah semua ini merujuk kepada perkara yang sama? Mari kita kaji bersama. . .

Kelesuan emosi boleh terjadi kepada sesiapa saja tanpa mengira jantina, umur atau pekerjaan. Mereka yang mengalami kelesuan emosi tidaklah menjadi gila. Namun mereka selalunya akan hilang semangat dan tidak berminat untuk melakukan apa-apa. Bahkan ramai yang akan menyisihkan diri daripada orang ramai.

Kita akan mengkaji apakah kelesuan emosi yang sebenarnya. Ini akan membantu kita untuk mengesan kehadirannya sebelum kita atau orang lain terjat dalam kondisi tersebut. Jangan berpendapat bahawa ia hanya berlaku kepada orang dewasa.

Para remaja juga turut berkemungkinan untuk mengalaminya. Bahkan mereka jauh lebih terdedah kerana orang ramai sering meletakkan beban tanggungjawab ke atas mereka, kerana mereka berfikir:

*“mereka sangat lapang, hanya tahu berseronok sahaja!”*

Sebelum kita mengkaji mengenai definisi, simptom dan tanda-tanda kelesuan emosi, kita harus membezakan kelesuan emosi daripada gejala-gejala yang lain.

## Definisi

**K**ita harus mengerti bahawa:

- 1 Kelesuan emosi bukan selalunya hasil daripada dosa. Ini dapat kita lihat dari Yesus semasa Dia berada di Taman Getsemani.
- 2 Kelesuan emosi bukan sejenis penyakit mental. Semua orang berpotensi untuk mengalaminya. Perkara ini disebabkan kita hidup bersama orang lain setiap masa.

Kelesuan emosi ialah:

*“Satu sindrom ketandusan emosi, kehilangan tanda-tanda peribadi dan kemelesetan di dalam pencapaian diri. Ia boleh berlaku kepada mereka yang berurusan dengan orang-orang tertentu secara terus-menerus.”*

Kedengaran agak teruk? Ia memang teruk! Kelesuan emosi adalah reaksi manusia terhadap tekanan hasil bersama dengan orang lain dan masalah mereka. Kadang-kala sangat sukar untuk berurusan dengan orang-orang tertentu secara terus-menerus. Tetapi kita boleh mempelajari teladan yang diberikan oleh Yesus. Ketika berada di Taman Getsemani, Dia sedar bahawa Dia akan disiksa dengan kejam dan akhirnya akan mati di kayu salib kerana dosa-dosa umat manusia. Nah, itulah resipi bagi kelesuan emosi! Mengambil dan memikul dosa seluruh dunia ke atas Diri-Nya. Tetapi lihat apa yang dilakukan oleh Yesus. Dia mencurahkan segalanya kepada Bapa-Nya, dan Dia diselamatkan daripada kelesuan emosi sepenuhnya. Justeru itulah sesiapa sahaja yang terlibat dalam pelayanan dan berada di tempat yang serupa harus meluangkan masa bersendirian dengan Tuhan.

## Simptom dan Tanda-Tanda

Jadi, bagaimana cara untuk mengenal pasti kelesuan emosi? Berikut adalah 5 tanda-tanda umum kelesuan emosi. Kita akan mengalami:

1. Hilang semangat  
Dia beranggapan bahawa dia tidak lagi efektif di dalam pelayanannya sebagai seorang pastor, pekerja sosial, ketua kelompok, dsbnya.
2. Kehilangan tanda-tanda peribadi  
Dia akan melayan dirinya dan orang lain dengan sikap yang tidak mesra.
3. Terpisah  
Dia akan cuba mengelakkan diri daripada sebarang tanggungjawab.
4. Memulaukan diri  
Dia akan menarik diri daripada sebarang perhubungan sosial atau orang ramai.
5. Tumbang  
Dia merasa telah “dikalahkan” dan hilang harapan untuk bangun semula.

Nota:

Poin-poin 2-5 cenderung untuk membangkitkan anggapan buruk bahawa mereka telah mengabaikan tanggungjawab mereka. Perkara paling buruk yang mereka terpaksa lalui ialah kritikan daripada orang lain.

## Kelesuan Emosi, Kemurungan dan Kegundahan

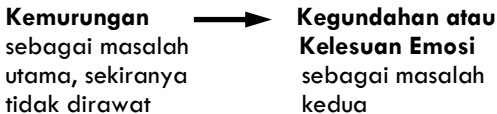
**B**agaimana untuk membezakan mereka? **Kelesuan Emosi** seharusnya melindungi dan bukan

menghancurkan kita. Bagaimana itu mungkin? Kelesuan emosi menjadikan kita letih dan tidak bermaya. Ia juga memaksa kita untuk berehat secara emosi. Jika kita dapat mengecam tanda-tanda ini, kita mampu diselamatkan daripada ‘meletup’. Kita mampu untuk “mengalahkan” sebelum kita “dikalahkan”.

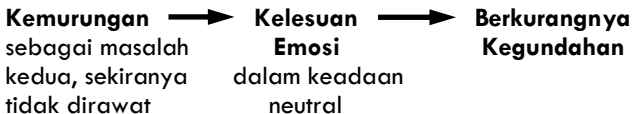
Sebelum kita mengkaji kemurungan, berikut adalah tiga carta alir mengenai kaitan di antara kelesuan emosi, kemurungan dan kegundahan.



membawa  
kepada



membawa  
kepada



membawa  
kepada



Terdapat banyak punca berlakunya kelesuan emosi, seperti yang kita boleh lihat apabila kita bandingkannya dengan orang yang mengalami kegundahan.

Oleh yang demikian, sesiapa sahaja yang merasa tertekan dan mengalami **kemurungan** harus menyedari bahawa mereka sedang menghampiri kelesuan emosi ataupun mereka sebenarnya sedang menghidap penyakit yang tidak diketahuinya (Ya, kemurungan dikelaskan sebagai penyakit oleh para doktor!) Saya pasti bahawa anda pernah melihat bagaimana seorang pelayan Tuhan yang sudah kepenatan dan hampir-hampir mengalami kelesuan emosi. Dia mungkin seorang yang periang dan penuh bertenaga, yang tiba-tiba memberitahu anda bahawa dia berasa teruk dan tidak mahu mempedulikan orang lain lagi. Jika isyarat-isyarat ini tidak dipedulikan, lambat-laun kelesuan emosi akan terjadi.

**Stress** ... Suatu perkataan yang tidak asing lagi. Jika anda bertanya apakah definisi bagi stress, kami tidak mempunyai jawapan yang tepat untuk diberikan kepada anda. Cuba fikirkan ia sebagai sebuah tindak balas di dalam tubuh terhadap sebarang permintaan dan tekanan yang anda hadapi. Oleh yang demikian, ia boleh menjadi sesuatu yang baik ataupun buruk. Stress yang menjejaskan kita dipanggil “ketegangan”.

A grey speech bubble with a black outline and a tail pointing towards the bottom left. Inside the bubble, the text "Apa? Stress yang baik?" is written in a black, sans-serif font.

Saya tidak bergurau. Stress mampu membawa kebaikan. Tetapi itu bukanlah tumpuan kita di sini. Apabila anda



mengalami tekanan untuk beberapa ketika, tubuh anda akan dipenuhi cecair yang dipanggil sebagai adrenalin. Berikut adalah kesan-kesan yang mungkin menimpa anda apabila adrenalin dibebaskan ke dalam tubuh anda: peningkatan kadar degupan jantung, mengkertak gigi semasa tidur, migrain (sakit kepala), kesukaran untuk tidur, ketegangan otot, sakit gastrik dan tekanan perasaan. Kepada semua yang kuat bekerja, berhati-hatilah!

Jika mereka yang terjejas mampu mengesan tanda-tanda ini dan mula menanganinya, kesan yang parah mampu dielakkan. Tetapi jika kita terus memaksa diri, kemungkinan besar badan kita akan terjejas dengan teruk (bayangkan perkara lebih teruk daripada yang tersenarai di atas).

Apa yang ingin saya sampaikan adalah kelesuan emosi harus ditangani secepat mungkin untuk mengelakkan kesan-kesan yang lebih buruk. Mencegah lebih baik daripada mengubati.

## Siapakah yang Akan Mengalami Kelesuan Emosi?

**S**eperti yang telah kita bincangkan, kelesuan emosi banyak terjadi kepada mereka yang banyak bekerja dengan orang. Ini termasuklah pastor/pendeta, pekerja sosial, guru-guru persatuan Kristian, para pemimpin, penganjil atau misionaris, pekerja pelayanan pemuda-pemudi, dsbnya. Mungkin anda juga salah seorang daripada golongan ini. Misalnya, seorang anak baik yang menjaga ahli keluarga yang sedang sakit.

## Mengapa Orang Mengalami Kelesuan Emosi?

**M**ari kita melihat apakah punca-punca kelesuan emosi. Kita akan membahagikannya kepada dua: penyebab dalaman dan luaran.

### Penyebab Dalaman

Apa yang akan kita bincangkan bersama adalah satu ringkasan penjelasan kepada tiga bahagian yang banyak menyumbang kepada tekanan di tempat kita bekerja: tekanan daripada pekerjaan itu sendiri, daripada orang lain dan diri sendiri.

Pekerjaan itu sendiri sangat memעותkan kerana hasil daripada kerja keras mereka selalunya tidak kelihatan langsung. Tambahan lagi manusia sering berubah-ubah.

Kadang-kadang jangkaan dan ekpektasi yang diharapkan daripada pekerja-pekerja dalam pelayanan berorientasikan orang ini adalah sangat tinggi. Sebagai pemimpin, mereka diharapkan untuk sentiasa memberikan panduan dan arahan. Bukan itu sahaja, mereka juga dijangka untuk terlibat secara langsung dalam melaksanakan pekerjaan tersebut. Menjadi pengarah dan pelaksana pada masa yang sama bukanlah sebuah cara bekerja yang diinginkan oleh Pencipta kita. Ketika Yesus masih berada di dunia, Dia hanya melakukan perkara yang diarahkan oleh Bapa-Nya (Yohanes 14:24, 5:19).

Selain daripada itu, mereka sering didedahkan kepada masalah orang lain walaupun mereka tidak mempunyai sumber untuk memberikan bantuan. Malah mereka sendiri

tidak mempunyai pendapatan yang cukup untuk menampung kehidupan sendiri kerana mereka sering dipandang remeh oleh orang yang memerlukan bantuan mereka.

Kadang-kadang penyebab bagi kelesuan emosi wujud di dalam diri mereka sendiri:

- Mereka tidak mengambil berat serta tidak mempedulikan keperluan untuk peribadi mereka, termasuklah ambil masa untuk pulih dari keletihan yang mereka alami.
- Mereka tidak mempunyai rehat yang mencukupi. Terlalu banyak yang harus mereka perhatikan. Hidup manusia mempunyai rentak. Yesus sendiri tahu bila untuk berundur daripada orang ramai dan berehat bersama dengan Bapa-Nya yang juga merupakan sumber tenaga-Nya (Matius 14:23).

Selain daripada itu,

- Motivasi mereka untuk mengambil berat akan orang lain mungkin tidak tepat. Sebagai contoh, mereka bertindak disebabkan oleh perasaan bersalah dan bukan kesyukuran kepada Tuhan, terutamanya jika mereka pernah gagal dalam pelayanan mereka yang terdahulu.
- Ada juga yang kaki bekerja (*workaholic*) ataupun kemaruk pujian sehingga mereka terjebak di dalam "Komplikasi Penyelamat" yang mahu memberikan apa saja bantuan bagi apa saja keperluan yang timbul. Maksudnya ialah mereka sengaja tidak

berehat walaupun mereka berasa tertekan.

Tambahan lagi

- Ramai di antara mereka mempunyai matlamat yang tidak realistik. Ini bukanlah sesuatu yang Tuhan pinta daripada umat-Nya. Yang menyedihkan adalah ramai yang tidak mampu untuk merealisasikan matlamat mereka.
- Mereka mula mempersoalkan bagaimana Tuhan mampu menggunakan manusia fana. Mereka lantas berasa lemah semangat dan gundah apabila keadaan tidak menjadi seperti yang dirancangan. Lambat laun, mereka akan mengalami kepahitan dan kelesuan emosi.

Walaupun demikian, meskipun kelesuan emosi terjadi, kita tidak seharusnya menjadi ragu dan sinis. Kita harus menerima bahawa kemuliaan Tuhan terkandung di dalam manusia fana seperti anda dan saya.

Ingatlah, Tuhan sentiasa ada untuk menebus kita, bukan sahaja daripada kedagingan kita tetapi juga daripada segala kekurangan dan kesilapan yang masih ada selepas kita diselamatkan.

### **Penyebab Luaran**

Terdapat dua penyebab luaran yang selalu terlepas-pandang yang menyumbang kepada kelesuan emosi:

- Teologi yang salah mengenai sifat-sifat Tuhan. Sekiranya kita memandang Allah sebagai Tuhan

yang berbelas kasihan namun tegas, kita akan melayani Dia dengan rasa syukur dan bukan sebagai satu kewajiban semata-mata. Jika kita melihat Dia seperti Firaun ketika zaman Musa, maka kita akan melayani Dia dengan rasa tidak puas hati setiap kali kesusahan menimpa diri kita atau keluarga kita.

- Salah faham yang disebabkan oleh orang lain, terutamanya apabila pihak yang terlibat tidak ingin menangani masalah yang sedia ada untuk melayani Tuhan dengan lebih baik.

### Awasi Kelesuan Emosi

**K**ini kita akan mengaplikasikan apa yang telah kita baca. Setelah mengetahui apakah kelesuan emosi yang sebenarnya, kita harus berhati-hati dan menghalangnya daripada memerangkap kita. Apakah yang saya maksudkan dengan “memerangkap”? Ia akan menjadi satu perangkap apabila kita berasa pelayanan dan diri kita telah gagal ketika kelesuan emosi sedang terjadi. Ini sangat berbahaya kerana ia akan mendorong kita untuk membazir lebih banyak tenaga. Tindakan ini boleh menghancurkan kita dan bersifat terlalu mementingkan diri.

Kebaikannya ialah,

**Kelesuan emosi bukanlah sebuah perangkap bagi mereka yang pernah mengalaminya.**

Fikirkan ia sebagai satu amaran bahawa tubuh, fikiran

dan emosi kita telah dipaksa untuk bekerja dengan terlalu berat dan terlalu lama. Jadi kita harus mengubah rutin harian kita menuruti rancangan Tuhan. Dan dengan ajaibnya ia akan memberikan kita harapan untuk diperbaharui.

Apa yang ingin saya sampaikan ialah: apabila pemberian Tuhan dibazirkan, sama ada melalui kelesuan emosi ataupun dengan cara lain, nama-Nya tidak dimuliakan. Kita harus mencontohi tradisi-tradisi Kristian yang memastikan para pelayan mempunyai masa bersendirian bersama Tuhan yang mencukupi. Contoh yang baik adalah pelayanan Ibu Teresa. Dia memperkenalkan prinsip ini kepada para pekerjanya kerana mereka melayani orang yang sangat miskin.

**Pertolongan ilahi diperlukan untuk mencapai kesimpulan sedemikian!**

### Rawatan

**B**ahagian ini adalah sangat penting. Kini kita telah mengetahui apakah kelesuan emosi yang sebenarnya, mengapa ia harus dielakkan dan ia memerlukan rawatan. Jadi kita harus mempelajari bagaimana untuk merawatnya. Jika anda mengenali individu-individu yang sedang mengalami kelesuan emosi (anda mungkin salah seorang daripada mereka), berikut adalah beberapa langkah-langkah yang harus diambil:

1. Mengakui bahawa anda sedang mengalami kelesuan emosi dan anda tahu perubahan harus berlaku.

2. Menerima pertolongan dari luar untuk rehat, rekreasi dan riadah.
3. Menguruskan penyebab-penyebab dalaman. Berjumpalah dengan orang yang mampu membimbing anda di dalam perjalanan anda bersama Kristus. Ada beberapa pelayanan yang khusus untuk membantu para pelayan dan hamba Tuhan. Contohnya Rencore House di Seremban.
4. Perbaharui fikiran anda dengan teologi yang betul.
5. Contohilah Yesus dan pelayanan-Nya (Yohanes 17:18). Dia diasingkan oleh Allah untuk Allah. Dan Dia hidup menurut hukum-hukum rohani dan jasmani-Nya.
6. Renungkan perhubungan di antara pelayanan-Nya dengan pelayanan kita setiap hari, dan sekerap mungkin.
7. Miliki kesanggupan untuk menjadi domba-Nya serta dilayani oleh orang lain. Misalnya melalui perkumpulan intim, kelompok tidak formal, pertemuan sosial yang santai untuk melapangkan fikiran serta menikmati kehidupan-Nya yang berkelimpahan.
8. Lihatlah kepada alam ciptaan Tuhan dan dengarlah suara Tuhan berfirman. Ada banyak buku renungan yang boleh dibaca sambil anda menikmati kebesaran dan keindahan alam

ciptaan Tuhan.

9. Dapatkan bahan-bahan bacaan yang luas mengenai dunia Tuhan, bukan sekadar naskah-naskah “Kristian”. Sebagai contoh, buku-buku biografi boleh membantu anda untuk menyedari kebenaran bahawa orang lain juga turut melalui pengalaman anda. Dan anda boleh mempelajari bagaimana mereka menanganinya dan meneruskan hidup mereka.
10. Luangkan masa bersama anak-anak (jika anda mempunyai anak) atau kanak-kanak dan pelajar iman “sederhana” mereka kepada Tuhan.
11. Berikan semua masalah anda kepada Tuhan dan elakkan daripada menyimpannya sendiri.

Beberapa daripada nasihat di atas memerlukan kita untuk mendapatkan pertolongan luar, sementara nasihat-nasihat yang lain mengajar kita untuk melatih diri supaya lebih berwaspada serta mengambil tindakan. Walau apa sekalipun, ketahuilah bahawa kelesuan emosi boleh dan harus dirawat dengan secepat mungkin. Namun begitu, semuanya terpulang kepada diri kita sendiri untuk mengambil langkah pertama di dalam mendapatkan bantuan.

### Langkah-Langkah Pencegahan

**B**erikut adalah enam prinsip yang boleh anda gunakan untuk mengelakkan kelesuan emosi daripada terjadi:



### 1 *Dengarkan Prinsip-Prinsip Asas*

Ingatlah prinsip-prinsip asas yang mengawal fungsi-fungsi tubuh, keadaan psikologi (emosi dan fikiran), perbuatan dan kerohanian kita. Kenali kekuatan dan kelemahan diri kita sendiri. Amalkan penjagaan diri yang baik melalui pemakanan, senaman, tidur, gelak tawa dan riadah. Kita semua tampil berbeza dan kita harus mengetahui had-had dan kekuatan sendiri.

### 2 *Jadilah ahli dalam satu perlumbaan berganti-ganti, bukan berlumba-lumba untuk berjaya!*

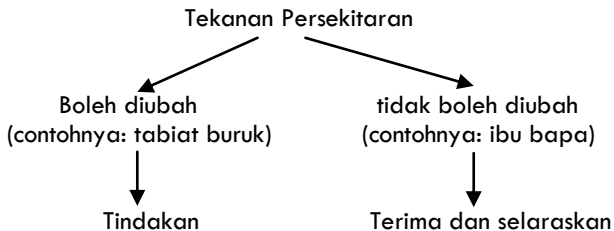
Untuk mengetahui lebih lanjut tentang ini, rujuk bahagian “Penyebab Dalaman” dalam buku ini. Ketahuilah bahawa memikul semua tanggungjawab di atas bahu sendiri akan mendorong kepada kelesuan emosi.

### 3 *Ketahui dengan jelas tujuan dan keutamaan anda.*

Dengan penuh berhati-hati, rancanglah laluan yang anda rasakan adalah pimpinan dari Tuhan. Jangan terlalu memaksa diri. Belajar untuk mengatakan “tidak” apabila anda terlalu sibuk.

### 4 *Ubah persekitaran anda untuk mengurangkan stress*

Gambarajah berikut menjelaskan dua jenis tekanan persekitaran serta tindakan yang harus kita ambil.



**5** Bertindaklah dengan lembut namun penuh pendirian ketika anda cuba menyelesaikan perbezaan serta konflik perhubungan.

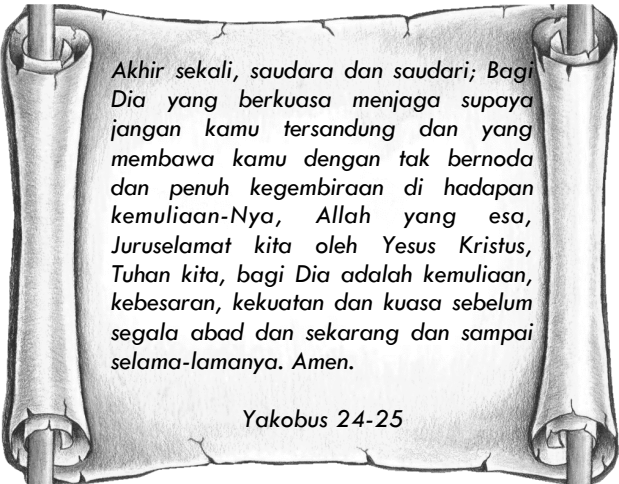
Ini dapat mengelakkan amarah serta perasaan geram yang berpanjangan daripada terus terpendam. Kedua-duanya dapat mengakibatkan penyakit berbahaya seperti sakit jantung, kelesuan yang melampau, sakit tulang dan lain-lain (walaupun penyakit-penyakit tersebut juga boleh disebabkan oleh faktor lain).

**6** *Rehat, santai serta beriadah dengan keluarga*

Tahukah anda, berehat adalah perkara yang baik? Oleh yang demikian, berehatlah, semoga anda dipulihkan melalui rehat dan riadah bersama keluarga dan rakan-rakan (misalnya, ambil cuti bulanan daripada mesyuarat-mesyuarat di hujung minggu). Dalam masa yang sama, rendahkan diri untuk menerima pertolongan daripada pakar sekiranya diperlukan. Anda mungkin kelihatan tegap dan kuat di luar tetapi nyawa-nyawa ikan di dalam.

Kini kita telah tiba di penghujung bahagian ini! Ya, kita telah merangkumi asas-asas kelesuan emosi. Jika anda ingin mengetahui lebih lanjut, tanyalah orang Kristian yang lebih dewasa atau dapatkan bahan bacaan yang membincangkan hal-hal ini dengan lebih terperinci. Jangan teragak-agak untuk bertanya . . . kelesuan emosi adalah topik yang harus dibincangkan.

Saya ingin menutup dengan sebuah petikan Alkitab untuk mengingatkan kita semua. Walaupun kita melalui banyak masa sukar, Tuhan tetap melihat kita melalui kesempurnaan. Dan saya akhiri dengan memetik lirik sebuah lagu "Come To The Water" (Datanglah Ke Air Itu) yang boleh kita jadikan doa kepada Tuhan di kala kesusahan.

A black and white illustration of an unrolled scroll. The scroll is held by two wooden rods on the left and right sides. The text is written in a cursive, handwritten style on the parchment-like surface of the scroll.

*Akhir sekali, saudara dan saudari; Bagi Dia yang berkuasa menjaga supaya jangan kamu tersandung dan yang membawa kamu dengan tak bernoda dan penuh kegembiraan di hadapan kemuliaan-Nya, Allah yang esa, Juruselamat kita oleh Yesus Kristus, Tuhan kita, bagi Dia adalah kemuliaan, kebesaran, kekuatan dan kuasa sebelum segala abad dan sekarang dan sampai selama-lamanya. Amen.*

Yakobus 24-25

## Datanglah Ke Air Itu

(Bagi semua air mata itu, Aku telah mati)

*Kata-Mu, Engkau akan datang dan kongsi kan deritaku,  
Kata-Mu, Engkau ada bagi setiap esokku,  
Aku hampir dekat untuk membiarkan Engkau pergi,  
Tetapi seperti yang Engkau janjikan,  
Engkau datang dan menunggu,  
Aku hanya berdoa . . . Dan Yesus berkata:*

*“Datanglah ke air itu, berdirilah di sisi-Ku.  
Aku tahu engkau haus, dan engkau tak nafikan itu,  
Aku merasa semua titisan air matamu,  
Dalam kegelapan engkau menangis,  
Dan Aku berjuang untuk mengingatkanmu,  
Bagi semua air mata itu, yang Aku telah mati.”*

*Kebaikan-Mu sungguh besar tidak dapat kufahami.  
Dan Tuhan, aku tahu semua ini adalah rancangan-Mu.  
Aku tahu Engkau ada dan sentiasa ada.  
Kasih-Mu menanggalkan belenggu dan bebaskanku,  
Namun Yesus, mengapa aku?*

*Yesus, aku berikan hati dan jiwaku,  
Aku tahu tanpa-Mu, aku tak akan penuh.  
Penyelamatku, Engkau telah buka semua pintu yang benar,  
Dan aku bersyukur, memuji-Mu dari bumi yang fana...  
Ambillah diriku, aku milik-Mu...*

(Marsha J. Stevens)