

e-Konsel | 2002

Publikasi e-Konsel

Pelayanan konseling merupakan pelayanan yang strategis bagi gereja maupun orang percaya zaman kini. Di tengah kesulitan hidup yang semakin kompleks, banyak orang semakin membutuhkan nasihat, bimbingan, maupun pengarahan untuk menyikapi setiap masalah dengan hikmat dan bijaksana dari Tuhan. Pentingnya pelayanan konseling menuntut pula kualitas konselor yang baik. Oleh karena itu, setiap orang yang rindu terjun dalam pelayanan konseling harus memperlengkapi diri dalam bidang pelayanan ini agar dapat menjadi "penasihat" yang berhikmat dan bijaksana. Tujuannya, agar kita dapat menjalankan pelayanan ini sesuai dengan yang telah diteladankan sang Konselor Agung, Tuhan Yesus Kristus..

Bundel Tahunan Publikasi Elektronik e-Konsel
(<http://sabda.org/publikasi/e-konsel>)

Diterbitkan oleh Yayasan Lembaga SABDA
(<http://www.ylsa.org>)

Daftar Isi

| | |
|---|-----------|
| e-Konsel 007/Januari/2002: Siapakah Saya?..... | 8 |
| Pengantar dari Redaksi..... | 8 |
| Cakrawala: Bagian (1) : Identitas Dalam Kristus..... | 9 |
| Cakrawala 2: Bagian (2): Siapakah Aku?..... | 12 |
| TELAGA: Peran Orang Tua dalam Pembentukan Jati Diri Remaja..... | 14 |
| Tips: Bagaimana Menolong Orang Yang Memiliki Perasaan Rendah Diri..... | 16 |
| Surat dari Anda..... | 17 |
| Bimbingan Alkitabiah: Apa Kata Alkitab Tentang Harga Diri Manusia?..... | 18 |
| Kesaksian: Mengenal Diri Sendiri..... | 19 |
| e-Konsel 008/Januari/2002: Konseling yang Efektif..... | 21 |
| Pengantar dari Redaksi..... | 21 |
| Cakrawala: Konseling Dengan Akal Sehat..... | 22 |
| Tips: Beberapa Petunjuk Praktis Untuk Suatu Konseling yang Efektif..... | 25 |
| Serba Info: Pesta Di Awal Tahun 2002..... | 28 |
| Surat dari Redaksi: Siapa Tahu Info Tentang Hotlines Di Indonesia?..... | 29 |
| Surat dari Anda..... | 29 |
| Bimbingan Alkitabiah: Ayat-Ayat Alkitab yang Dapat Dipakai Dalam Konseling..... | 30 |
| e-Konsel 009/Februari/2002: Mencari Pasangan Hidup..... | 32 |
| Pengantar dari Redaksi..... | 32 |
| Cakrawala: Beda Antara Cinta dan Cocok..... | 33 |
| TELAGA: Mencari Pasangan Hidup..... | 35 |
| Tips: Pacaran Secara Kristen..... | 37 |
| Serba Info: Majalah Eunike..... | 39 |
| Surat dari Anda..... | 40 |
| Bimbingan Alkitabiah: Membawa Teman Hidup Kepada Kristus..... | 41 |
| e-Konsel 010/Februari/2002: Prinsip Konseling..... | 44 |
| Pengantar dari Redaksi..... | 44 |
| Cakrawala: Menjadi Konselor Bagi Teman..... | 45 |

| | |
|---|------------|
| Tips: Petunjuk Untuk Konselor Agar Berhasil Dalam Konseling | 51 |
| Surat dari Anda | 52 |
| Bimbingan Alkitabiah: Pengertian Konseling Dalam Alkitab | 54 |
| e-Konsel 011/Maret/2002: Menghadapi Kesulitan Hidup..... | 56 |
| Pengantar dari Redaksi..... | 56 |
| Renungan: Masalah-masalah Sekitar Pertanyaan Hidup "Mengapa"? | 57 |
| TELAGA: Menghadapi Kepahitan Hidup | 59 |
| Surat dari Anda | 60 |
| Bimbingan Alkitabiah: Bagaimana Membimbing Orang yang Sedang Mengalami Penderitaan Dan Kemalangan | 61 |
| Kesaksian: Lagu Penghiburan Karangan Orang Sedih..... | 66 |
| e-Konsel 012/Maret/2002: Renungan Paskah..... | 70 |
| Pengantar dari Redaksi..... | 70 |
| Renungan: Kemenangan yang Memberi Kemenangan | 71 |
| Surat: Pertanyaan Refleksi Dari Redaksi | 78 |
| e-Konsel 013/April/2002: Kekeringan Rohani..... | 79 |
| Pengantar dari Redaksi..... | 79 |
| Cakrawala: Spiritual Dehydration (Kekeringan Rohani)..... | 80 |
| TELAGA: Ketika Tuhan Terasa Jauh..... | 83 |
| Surat dari Anda | 85 |
| Bimbingan Alkitabiah: Kemunduran, Kelesuan Rohani..... | 87 |
| Kesaksian: Pelayan Dari Hal Yang Mustahil | 90 |
| e-Konsel 014/April/2002: Mengenal Masalah Kejiwaan | 93 |
| Pengantar dari Redaksi..... | 93 |
| Cakrawala: Pengenalan Akan Tanda-Tanda Utama Dari Penyakit Jiwa..... | 94 |
| TELAGA: Pola Pikir Hitam Putih..... | 102 |
| Surat dari Anda | 103 |
| Bimbingan Alkitabiah: Mengatasi Gangguan Rasa Salah..... | 105 |
| e-Konsel 015/Mei/2002: Masalah Keluarga..... | 107 |
| Pengantar dari Redaksi..... | 107 |
| Cakrawala: Sebab Dan Akibat Masalah Keluarga | 108 |

| | |
|---|------------|
| TELAGA: Mengatasi Konflik Dalam Rumah Tangga | 113 |
| Tips: Konseling Keluarga | 116 |
| Surat dari Anda | 117 |
| Bimbingan Alkitabiah: Mengatasi Keluarga yang Sering Bertengkar..... | 119 |
| e-Konsel 016/Mei/2002: Peranan Roh Kudus dalam Konseling..... | 121 |
| Pengantar dari Redaksi..... | 121 |
| Cakrawala: Tergantung Pada Kuasa Roh Kudus | 121 |
| Tips: Roh Kudus Dan Konseling..... | 126 |
| Surat dari Anda | 127 |
| Bimbingan Alkitabiah: Membimbing Secara Rohani..... | 129 |
| e-Konsel 017/Juni/2002: Ketidaksetiaan/Perselingkuhan..... | 133 |
| Pengantar dari Redaksi..... | 133 |
| Cakrawala: Krisis Karena Suatu Hubungan Gelap..... | 134 |
| TELAGA: Perselingkuhan | 138 |
| Surat dari Anda | 140 |
| Bimbingan Alkitabiah: Perzinahan..... | 141 |
| Tanya Jawab: Suamiku Tidak Setia..... | 144 |
| e-Konsel 018/Juni/2002: Depresi | 146 |
| Pengantar dari Redaksi..... | 146 |
| Cakrawala: Apakah Depresi Itu?..... | 147 |
| TELAGA: Wanita Dan Depresi | 150 |
| Tips: Tips Mengatasi Depresi | 153 |
| Surat dari Anda | 155 |
| Bimbingan Alkitabiah: Cara-Cara Untuk Membimbing Orang yang Mengalami Depresi | 157 |
| e-Konsel 019/Juli/2002: Komunikasi | 159 |
| Pengantar dari Redaksi..... | 159 |
| Cakrawala: Gaya Komunikasi..... | 160 |
| TELAGA: Komunikasi Suami Isteri..... | 163 |
| Tips: Menumbuhkan Hubungan Interpersonal Dalam Komunikasi Interpersonal..... | 165 |
| Surat dari Anda | 166 |
| Bimbingan Alkitabiah: Hambatan Komunikasi | 168 |

| | |
|--|------------|
| e-Konsel 020/Juli/2002: Konseling yang Baik..... | 170 |
| Pengantar dari Redaksi..... | 170 |
| Cakrawala: Bagaimana Melakukan Konseling Yang Baik? | 171 |
| Tips: Hal-Hal yang Harus Dihindari Oleh Konselor Kristen..... | 175 |
| Surat dari Anda | 177 |
| Bimbingan Alkitabiah: Metodologi Alkitabiah Untuk Perubahan..... | 178 |
| e-Konsel 021/Agustus/2002: Konflik dalam Pekerjaan | 181 |
| Pengantar dari Redaksi..... | 181 |
| Cakrawala: Dampak Yang Lebih Luas Dari Konflik Yang Tidak Diselesaikan | 182 |
| TELAGA: Pencobaan di Tengah Kejayaan | 185 |
| Tips: Menangani Konflik Secara Praktis | 188 |
| Surat dari Anda | 192 |
| Bimbingan Alkitabiah: Pertolongan Pada Masanya..... | 192 |
| e-Konsel 022/Agustus/2002: Konseling Krisis | 194 |
| Pengantar dari Redaksi..... | 194 |
| Cakrawala: Apakah Krisis Itu?..... | 195 |
| Tips: Proses Intervensi Krisis | 198 |
| Bimbingan Alkitabiah: Alkitab Dan Krisis | 203 |
| Stop Press: Konferensi Konseling Kristen..... | 205 |
| e-Konsel 023/September/2002: Parenting | 208 |
| Pengantar dari Redaksi..... | 208 |
| Cakrawala: Kiat Membesarkan Anak..... | 209 |
| Tips: Mendedikasikan Anak Kepada Tuhan | 212 |
| Serba Info: Milis Forum Diskusi e-Ayahbunda | 212 |
| Surat dari Anda | 214 |
| Bimbingan Alkitabiah: Rumah Tangga (Membesarkan Dan Mendidik Anak)..... | 215 |
| e-Konsel 024/September/2002: Penyebab Masalah Kejiwaan | 218 |
| Pengantar dari Redaksi..... | 218 |
| Cakrawala: Penyebab Masalah Kejiwaan | 219 |
| Cakrawala 2: Apakah Akibat Kekuatiran Itu? | 223 |
| Tips: Prinsip-Prinsip Merawat Kesehatan Mental | 226 |

| | |
|--|------------|
| Surat dari Anda | 227 |
| Bimbingan Alkitabiah: Gelisah, Kuatir Dan Tegang | 228 |
| e-Konsel 025/Okttober/2002: Stres | 231 |
| Pengantar dari Redaksi | 231 |
| Cakrawala: Menangani Stres – Sebelum Berkembang Menjadi Krisis | 232 |
| Tips: Menolong Orang Mengatasi Stres | 237 |
| Surat dari Anda | 239 |
| Bimbingan Alkitabiah: Menanggulangi Stres | 241 |
| Stop Press: Happy Birthday To e-Konsell! | 243 |
| e-Konsel 026/Okttober/2002: Pastoral Konseling | 244 |
| Pengantar dari Redaksi | 244 |
| Cakrawala: Kelebihan Dan Batasan-Batasan Dalam Pastoral Konseling | 245 |
| Cakrawala 2: Isu-Isu Dalam Pastoral Konseling | 247 |
| Tips: Ciri-Ciri "Professional Pastor" Yang Trampil Dalam Pelayanan Konseling | 255 |
| Surat dari Anda | 256 |
| e-Konsel 027/November/2002: Singleness | 257 |
| Pengantar dari Redaksi | 257 |
| Cakrawala: Konseling Untuk Orang Yang Masih Lajang | 258 |
| TELAGA: Kehidupan Lajang Dari Perspektif Wanita | 263 |
| Surat dari Anda | 265 |
| Bimbingan Alkitabiah: Karunia Hidup Lajang | 266 |
| e-Konsel 028/November/2002: Ketrampilan Konseling | 270 |
| Pengantar dari Redaksi | 270 |
| Cakrawala: Ketrampilan-Ketrampilan Konselor Kristen | 271 |
| Cakrawala 2: Mendapatkan Ketrampilan-Ketrampilan | 275 |
| Tips: Kualitas yang Dibutuhkan Untuk Menjadi Konselor yang Baik | 278 |
| Surat dari Anda | 279 |
| e-Konsel 029/Desember/2002: Peran Ibu | 281 |
| Pengantar dari Redaksi | 281 |
| Cakrawala: Lowongan Pekerjaan (Jabatan: Ibu) | 282 |
| Cakrawala 2: Untuk Para Wanita Luar Biasa Yang Kita Kenal | 285 |

| | |
|---|------------|
| TELAGA: Peran Wanita Dalam Pelayanan | 287 |
| Serba Info: e-Wanita -- Forum Diskusi Elektronik..... | 289 |
| Surat dari Anda | 289 |
| Bimbingan Alkitabiah: Puji-Pujian Untuk Istri yang Cakap (Amsal 31:10-31 (TB-LAI))..... | 291 |
| Stop Press: Seminar Pembaharuan Relasi..... | 292 |
| e-Konsel 030/Desember/2002: Natal - Cinta Kasih..... | 294 |
| Pengantar dari Redaksi..... | 294 |
| TELAGA: Kondisi Bertumbuhnya Cinta Kasih..... | 295 |
| Tips: Katakan "Saya Menyayangimu":Pada Seseorang yang Sudah Lama Tidak Mendengarnya | 298 |
| Surat dari Anda | 299 |
| Bimbingan Alkitabiah: Seandainya Kita Ada di Sana | 300 |
| Kesaksian: Perempuan di Kamar A-14..... | 302 |
| Publikasi e-Konsel 2002..... | 307 |

e-Konsel 007/Januari/2002: Siapakah Saya?

Pengantar dari Redaksi

"Siapakah saya?" "Apakah identitas diri saya?" "Bagaimana saya dapat mengembangkan citra diri dengan benar?" Kami yakin Anda pernah bertanya pada diri sendiri pertanyaan-pertanyaan di atas. Apakah identitas diri kita hanya ditentukan oleh bagaimana orang menilai kita atau bagaimana kita menilai diri kita sendiri saja? Sebagai seorang Kristen, bagaimana seharusnya kita memandang diri kita sendiri? Pertanyaan-pertanyaan tentang identitas diri sangat penting karena sebagian besar masalah yang terjadi dalam hidup manusia bersumber dari masalah penerimaan akan diri yang tidak benar.

Oleh karena itu untuk memulai tahun 2002 ini, marilah kita belajar lebih mengenal diri dengan baik. Harapan kami, artikel dan bahan yang kami sajikan pada edisi ini akan menolong anda untuk mewujudkan manusia ciptaan baru sebagaimana yang Allah kehendaki sehingga kita dapat memberikan hidup yang terbaik bagi Dia.

Selamat menyimak!

Staf Redaksi e-Konsel

Cakrawala: Bagian (1) : Identitas Dalam Kristus

Istilah "identitas dalam Kristus" sebenarnya tidak dipakai dalam Alkitab, tetapi konsepnya diajarkan berulang kali, khususnya di dalam Alkitab Perjanjian Baru. Masalah identitas sangat penting sekali, sebab pada dasarnya hidup manusia dibentuk dari bagaimana ia menerima identitasnya. Bagaimana seseorang bersikap, berespon, dan bereaksi terhadap lingkungan hidupnya adalah tergantung (sadar atau tidak sadar) pada persepsi terhadap dirinya sendiri.

Jika seorang Kristen tidak memiliki perbedaan secara mendasar dengan orang yang bukan Kristen, atau jika cara mereka memandang diri mereka tidak ada bedanya dengan orang yang bukan Kristen, maka hidup orang Kristen akan menjadi hidup yang biasa saja dan hampir tidak ada bedanya dengan mereka yang bukan Kristen. Hidup yang demikian akan menghasilkan kekalahan yang berulang-ulang dalam menjalani hidup Kristennya. Musuh kita, si Iblis, akan memanfaatkannya dengan membebani kita dengan rasa bersalah karena hidup Kristen kita hanya akan dikacaukan dengan tuntutan aturan-aturan legalistik. Jika gagal keselamatan kita akan dipertanyakan dan akhirnya kita akan menerima keberadaan hidup rohani yang naik-turun (ups and downs) sebagai keadaan yang normal. Orang Kristen yang kalah akan mengakui keburukan dan kecenderungan mereka untuk berbuat dosa. Sekalipun telah berusaha melakukan yang lebih baik, namun hatinya tetap mengakui bahwa dia hanyalah seorang pendosa yang diselamatkan oleh anugerah dan tidak ada yang dapat dilakukan selain menunggu kedatangan Tuhan yang kedua kali.

Mengapa ini menjadi gambaran kebanyakan hidup orang Kristen? Jawabannya adalah karena ketidaktahuan mereka akan identitas yang benar di dalam Kristus. Karya Penebusan Kristus yang mengubah para pendosa menjadi orang kudus merupakan karya terbesar yang Allah kerjakan di dunia ini. Perubahan yang terjadi di dalam diri manusia ini akan berpengaruh sejak kita menerima keselamatan. Sedangkan perubahan yang dilihat dari luar masih akan terus menerus berlangsung hingga akhir hidupnya, inilah yang disebut sebagai proses 'pengudusan' (sanctification). Tetapi karya pengudusan yang terus menerus ini baru akan mempunyai pengaruh luar biasa dan penuh dalam hidup seseorang pada saat terjadi transformasi diri yang radikal, yaitu ketika seseorang seorang yang percaya menerima sifat baru di dalam Kristus, yang disadarinya dan diterimanya melalui iman.

Manusia baru yang kita terima dari Kristus akan mendapat identitas yang sama dengan Kristus, yaitu kesamaan:

1. Dalam kematian-Nya [Roma 6:3,6](#); [Galatia 2:20](#); [Kolose 3:1-3](#)
2. Dalam penguburan-Nya [Roma 6:4](#)
3. Dalam kebangkitan-Nya [Roma 6:5,8,11](#)
4. Dalam hidup-Nya [Roma 5:10-11](#)
5. Dalam kuasa-Nya [Efesus 1:19-20](#)
6. Dalam warisan-Nya [Roma 8:16-17](#); [Efesus 1:11-12](#)

Rasul Paulus menjelaskan dalam [1Timotius 1:15](#) bahwa dirinya adalah orang yang paling berdosa. Namun, pernyataan ini dibuat jelas dalam konteks (ayat 12-16) yang menunjukkan keadaannya sebelum ia diselamatkan. Dia membuat pernyataan yang serupa tentang kejatuhan harga dirinya dalam [1 Korintus 15:9](#), tetapi pada ayat berikutnya ia mengungkapkan, "Tetapi karena kasih karunia Allah aku adalah sebagaimana aku ada sekarang, dan kasih karunia yang dianugerahkan- Nya kepadaku tidak sia-sia." (ayat 10). Semua yang dibutuhkan untuk kehidupan yang kudus sudah kita miliki melalui kuasa Tuhan yang kita warisi dari Kristus yang hidup di dalam kita ([2 Petrus 1:3](#); [Galatia 2:20](#); [Roma 8:37](#)). Identitas dan tujuan orang percaya adalah di dalam Kristus. Dia menjadi pelaku Firman Tuhan karena dia telah ada di dalam Firman. Dia tidak melakukannya supaya ia menjadi seperti yang ada di dalam Firman. Tetapi, ia telah menjadi pelaku Firman yang taat karena ia telah menjadi satu dengan Kristus ([Yak. 1:22-25](#)).

Di dalam Alkitab orang-orang yang percaya disebut sebagai "saudara", "anak", "anak Allah", "anak terang", "terang dalam Allah", "orang-orang kudus", dll. Tidak pernah Alkitab menyebut orang yang percaya sebagai "pendosa", bahkan juga tidak sebagai "pendosa yang diselamatkan oleh anugerah". Mengapa demikian? Apakah orang yang percaya tidak lagi berdosa? Tentu saja orang yang percaya masih bisa melakukan dosa. Sebutan-sebutan untuk orang percaya yang diberikan oleh Alkitab tersebut adalah sesuai dengan identitas kita yang baru di dalam Kristus. Mereka telah mati terhadap dosa dan kini hidup di dalam Kristus. Kegagalan (kejatuhan dalam dosa) orang Kristen yang sejati tidak akan mengubah atau menghentikan karya Penebusan Kristus. Tetapi hal ini tidak berarti membenarkan orang Kristen gagal dan jatuh dalam dosa. Penebusan Kristus memberikan kuasa kepada orang Kristen sejati karena Kristus yang tinggal di dalam hati kita dan Dia tidak akan berubah. Jika seorang Kristen sejati menerima identitasnya sebagai pendosa maka identitas utamanya adalah dosa itu sendiri. Hal ini sangat bertentangan dengan apa yang telah dikatakan dalam Alkitab, karena orang yang percaya telah dibenarkan oleh iman. Seandainya seorang Kristen adalah pendosa, maka apa yang akan dilakukannya? Tentu berbuat dosa! Apa yang dapat diharapkan dari seorang pendosa? Berbuat dosa! Seorang Kristen bukanlah "pendosa yang diselamatkan oleh anugerah" tetapi "seorang kudus yang karena keadaannya di dunia masih bisa berbuat dosa"

Kuasa dosa telah dipatahkan; kehendak manusia kini dapat memilih apa yang benar karena kuasa Roh Kudus dan Kebenaran telah membebaskan manusia dari kuasa dosa (Yoh. 8:31,32). Orang percaya betul-betul bebas ketika melalui iman ia memilih untuk "menjadi" seperti apa yang ada dalam kenyataan, yaitu bahwa ia sudah "ada" di dalam Kristus.

Sumber:

Judul Buku : Spiritual Conflicts and Counseling: the Work Book

Penulis : Anderson, Neil T.

Penerbit : Freedom in Christ Ministries

Halaman : 11 - 13

Cakrawala 2: Bagian (2): Siapakah Aku?

Jika anda telah percaya dan menerima Kristus sebagai Tuhan dan Juruselamat anda, maka anda sekarang adalah CIPTAAN BARU. Oleh karena itu anda sekarang memiliki identitas yang baru di dalam Kristus. Berikut ini adalah fakta-fakta yang Alkitab berikan yang menyatakan secara jelas siapakah anda setelah anda menerima Kristus sebagai Juruselamat:

Aku adalah anak Allah. ([Yohanes 1:12](#))

Aku adalah bagian dari Pokok Anggur yang benar dan hidup Kristus mengalir di dalamku. ([Yohanes 15:5](#))

Aku adalah saksi pribadi untuk Kristus dan aku diutus untuk menceritakan tentang Dia. ([Kisah Rasul 1:8](#))

Aku bebas dari segala penghukuman. ([Roma 8:1](#))

Aku adalah ahli waris bersama dengan Kristus, yang mewarisi kemuliaan-Nya. ([Roma 8:17](#))

Aku tidak dapat dipisahkan dari kasih Allah. ([Roma 8:35](#))

Aku adalah bait Allah. ([1 Korintus 3:16](#))

Aku adalah ciptaan baru. Yang lama telah diampuni dan sekarang semuanya menjadi baru. ([2 Korintus 5:17](#))

Aku telah disalibkan bersama dengan Kristus, karena itu sekarang Kristus hidup di dalamku. ([Galatia 2:20](#))

Aku adalah orang kudus. ([Efesus 1:1](#))

Aku adalah warga negara surga dan sekarang aku memiliki tempat di surga. ([Efesus 2:6](#))

Aku adalah buatan Allah. ([Efesus 2:10](#))

Aku memperoleh jalan masuk kepada Tuhan melalui Roh Kudus-Nya. ([Efesus 2:18](#))

Aku adalah benar dan kudus. ([Efesus 4:24](#))

Aku dapat mengerjakan segala sesuatu di dalam Kristus yang memberi kekuatan kepadaku. ([Filipi 4:13](#))

Aku adalah sempurna di dalam Kristus. ([Kolose 2:10](#))

Aku dipilih, dikuduskan dan dikasihi oleh Allah. ([Kolose 3:12](#))

Aku memiliki roh kekuatan, kasih dan penguasaan diri. ([2 Timotius 1:7](#))

Aku adalah anggota dari bangsa yang terpilih, imamat rajani dan umat kepunyaan Allah. ([1 Petrus 2:9,10](#))

Aku dilahirkan kembali dalam Kristus dan si Jahat tidak akan dapat menjamahku lagi. ([1 Yohanes 5:18](#))

Sumber:

Pelayanan : Freedom in Christ Ministries

TELAGA: Peran Orang Tua dalam Pembentukan Jati Diri Remaja

Konsep diri yang salah bisa disebabkan karena beberapa sebab. Selain karena pemahaman teologia yang salah, bisa juga disebabkan karena masukan yang salah dari lingkungan, terutama keluarga. Sajian kaset TELAGA [No. 48A] yang berisi percakapan dengan Dr. Paul Gunadi berikut ini akan menolong kita untuk mengerti lebih jelas tentang bagaimana keluarga dapat mempengaruhi pembentukan konsep diri anak.

Peran Orangtua Dalam Pembentukan Jati Diri Remaja

T : Kita sering mendengar istilah "jati diri", apa sebenarnya yang dimaksud dengan jati diri atau konsep diri?

J : Suatu pengetahuan tentang siapa kita, karena setiap kita pasti mempunyai gambaran tentang siapakah kita ini. Memang gambaran ini tidak selalu sama, karena konsep diri juga dipengaruhi oleh hal-hal yang kita alami pada masa yang lalu.

T : Bagaimana caranya supaya anak remaja memiliki konsep diri yang benar?

J : Yang diperlukan di sini adalah masukan dari orang tua atau dari keluarga. Nah, otomatis ini tidak bisa terjadi ketika anak sudah menginjak usia remaja. Ini harus terjadi sejak usia yang paling dini. Contoh: sewaktu anak bayi digendong oleh orang tua dan dikatakan, "Aduh senyummu bagus", "Aduh ketawamu lucu". Nah, ini menjadi masukan si bayi. Meskipun bayi belum tahu apa yang dikatakan orang tuanya tapi si bayi bisa merasakan bahwa yang dikatakan orang tuanya itu sesuatu yang baik, sesuatu yang menyenangkan. Jadi perasaan yang baik yang disalurkan kepada si bayi membuat si bayi juga merasa tenang. Ketika anak-anak menangis ibu biasanya akan mencoba menenangkan si bayi dengan menyanyi lagu yang lembut atau mengajaknya bicara atau bersenandung. Tidak ada bayi yang sedang menangis yang dapat ditenangkan dengan hardikan-hardikan atau suara keras. Anak bisa menangkap getaran dan emosi si ibu itu. Nah, dari hal kecil-kecil seperti itu sebetulnya orang tua sudah mulai berkomunikasi dengan si anak. Meskipun hanya sepihak dan belum melibatkan kemampuan berpikir yang canggih, tapi ini pun penting.

T : Sebenarnya mulai kapan anak membutuhkan konsep diri/jati diri yang jelas?

J : Dia mulai membutuhkannya serius pada masa dia memasuki usia remaja, kira-kira usia 12 tahun, di situlah anak sebetulnya sudah harus memiliki secara mendasar gambaran tentang siapa dia. Jika dia jelas maka dia bisa masuk ke dalam usia remajanya dengan lebih aman. Kalau ada masukan-masukan dari teman yang bertolak belakang dari yang dia terima dari orang tuanya, dia memiliki kesempatan untuk membandingkan dan mengevaluasi mana yang benar. Kalau orangtua tidak memberikan sama sekali masukan kepadanya, dia akan menerima apa yang diberikan dari teman-temannya.

T : Tadi dikatakan, dasar konsep diri dibangun sejak dari kecil. Nah, sampai usia 12 tahun, apakah peran orangtua?

J : Mereka harus bisa mengkomunikasikan kepada anak bahwa mereka penting,

mereka berharga dan mereka dikasihi. Orangtua juga perlu memberikan keyakinan kepada anak bahwa mereka baik, dan mereka bisa menjadi lebih baik. Di sini orangtua perlu mengarahkan anak ke mana dia harus bertindak atau pergi, dengan siapa dia bergaul, hidup seperti apa yang baik, dll. Hal-hal seperti ini perlu dikomunikasikan kepada si anak dan ini bisa disampaikannya dengan cara yang sangat informal.

T : Apakah kita sebagai orang tua bisa mengetahui apakah anak kita sudah menemukan jati dirinya atau belum?

J : Saya kira kita bisa mendeteksinya dengan cara melihat seberapa mudah dia terombang-ambing. Anak yang mudah terombang-ambing saya kira memperlihatkan bahwa proses pembentukan jati dirinya belum mantap. Pembentukan jati diri bisa memakan waktu yang lama, tapi tidak semua anak sama, ada yang lamban, ada yang cepat. Nah, untuk yang lebih lamban, mungkin saja karena anak cenderung lebih nakal, lebih badung, dsb. sehingga membuat dia lebih banyak bergumul untuk menggabungkan masukan dari orangtua dan masukan dari teman-temannya.

T : Apakah seseorang yang sekali menemukan jati dirinya dia akan tetap di situ atau dia suatu saat bisa berubah lagi?

J : Dia akan mempertahankan bagian dasar dari konsep dirinya, tapi ia akan terus memoles dan menambahkan dengan masukan yang baru. Yang tidak relevan akan ditinggalkan, kemudian dia masukkan yang baru, demikian terus-menerus menjadi suatu proses yang dinamis.

T : Apa yang Alkitab katakan sehubungan dengan peran orang tua dalam pembentukan jati diri anak?

J : [Amsal 1:8](#) berkata: "Hai anak-Ku dengarlah didikan ayahmu dan jangan menyia-nyikan ajaran ibumu. Sebab karangan bunga yang indah itu bagi kepalamu dan suatu kalung bagi lehermu." Jadi memang Tuhan meminta anak-anak mendengarkan didikan orangtua ibaratnya seperti karangan bunga atau kalung bagi leher si anak yang akan menghiasi si anak. Tugas orang tua sudah pasti adalah memberi didikan dan memberi ajaran, dan hal ini tidak boleh berhenti karena itu memang tugas yang Tuhan embankan.

Sumber:

Sajian kami di atas, kami ambil dari isi salah satu kaset TELAGA No. 48A, yang telah kami ringkas/sajikan dalam bentuk tulisan.

- Jika anda ingin mendapatkan transkrip seluruh kaset ini lewat e-Mail, silakan kirim surat ke: < owner-i-kan-konsel@xc.org >
- Informasi tentang pelayanan TELAGA/Tegur Sapa Gembala Keluarga dapat anda lihat dalam kolom INFO edisi e-Konsel 03 dari URL:
- <http://www.sabda.org/publikasi/e-konsel/003/> [01 Nov 2001]

Tips: Bagaimana Menolong Orang Yang Memiliki Perasaan Rendah Diri

Gary R. Collins, Ph.D. dalam bukunya "Christian Counseling" memberikan beberapa saran bagaimana menolong orang-orang yang memiliki perasaan rendah diri atau tidak berharga:

1. Berikan dukungan, perasaan diterima, dan penghargaan yang tulus. Orang yang memiliki perasaan rendah diri sangat sensitif dengan pujian dan sikap yang pura-pura, oleh karena itu konselor harus dapat memberikan dukungan dan penghargaan yang terus-menerus dengan lembut dan tulus untuk setiap kemajuan kecil yang jelas bisa dilihat.
2. Kembangkan pemahaman yang benar. Konselor dapat menolong dengan mencari tahu sebab-sebab rasa rendah dirinya dari pengalaman-pengalaman masa lalu. Ingatkan bahwa masa lalu tidak seharusnya menjadi penjara bagi hidupnya. Mengetahui masa lalu tidak mengubah keadaan tapi memudahkan konselor memberikan pemahaman yang benar.
3. Berikan perspektif Alkitab tentang harga diri. Alkitab mengajarkan bahwa harga diri yang positif tidak sama dengan kesombongan. Sikap menghukum dan menghina diri adalah sikap yang salah di hadapan Tuhan, karena kita telah ditebus dengan darah-Nya dan menjadi ciptaan baru.
4. Doronglah untuk bersikap terbuka, khususnya dalam mengevaluasi diri secara realistis. Buatlah daftar tentang kelebihan, kekuatan dan talenta serta kelemahan yang dimiliki. Ajaklah untuk berani mengambil resiko dalam mengatasi kelemahannya dengan hal-hal yang positif.
5. Berikan stimulasi untuk memeriksa kembali pengalaman, tujuan dan prioritasnya. Orang yang rendah diri takut membuat tujuan karena takut gagal. Jadi doronglah untuk membagi tujuan jangka panjang dan prioritasnya dalam tujuan jangka pendek yang kecil-kecil serta mudah dicapai. Keberhasilan kecil-kecil akan lebih mudah menolong meningkatkan rasa percaya dirinya.
6. Ajarkan ketrampilan-ketrampilan baru. Berikan ketrampilan-ketrampilan baru, misalnya: mempelajari Firman Tuhan dengan teratur, belajar untuk berpikir positif, belajar menghargai orang lain, dll. Hal-hal seperti ini tidak bisa didapatkan secara otomatis, tapi perlu dipelajari.
7. Jauhkanlah dari kecenderungannya yang merusak. Seorang yang memiliki harga diri yang rendah cenderung memperburuk keadaan, misalnya: memberi reaksi yang berlebihan jika melakukan kesalahan, atau menjadi sangat pasif, atau bisa juga memperlakukan orang lain sebagai obyek untuk dimanipulasi. Untuk itu konselor perlu menolongnya agar tidak melakukan tindakan-tindakan yang merusak tsb.
8. Berikan stimulasi untuk memiliki kelompok yang mendukung. Memiliki kelompok orang-orang yang mengasihi dan mau menolong adalah cara terbaik untuk membangun rasa percaya diri. Rasa memiliki dan dimiliki dalam kelompok dapat menjadi terapi kelompok yang sangat menolong.
9. Ajaklah untuk menangani dosa yang telah dilakukan. Tidak ada orang yang senang dengan dirinya sendiri ketika ia menyadari bahwa ia telah berdosa

kepada Tuhan. Oleh karena itu Konselor bisa menolong orang yang merasa bersalah dan kehilangan harga diri karena dosa ini dengan mengajaknya datang kepada Tuhan, mengakui dosa-dosanya dan berdamai dengan Tuhan.

Sumber:

Judul Buku : Christian Counseling

Penulis : Gary R. Collins, Ph.D.

Penerbit : Word Publishing

Halaman : 321 - 324

Surat dari Anda

From: AniK < ani-k@ >

>Salam,

>Pertama-tama, terima kasih banyak untuk pelayanannya, saya

>mendapat banyak berkat. Kiranya Tuhan yang membalasnya.

>kedua, saya mengucapkan selamat Natal dan Tahun Baru. Ketiga,

>Kalau boleh saya ingin usul apakah bisa disajikan hal-hal

>tentang penyakit kejiwaan dilihat dari sudut pandang Kristen?

>Beribu-ribu terima kasih.

>Hormat saya,

>Ani K.

Redaksi: Terima kasih untuk ucapan selamat Natal dan Tahun Barunya. Kami juga mengucapkan terima kasih untuk usulan anda. Topik tentang Penyakit Kejiwaan kami masukkan sebagai salah satu usulan topik e-Konsel tahun 2002. Apakah ada usulan lain dari pembaca setia e-Konsel yang lain?

Bimbingan Alkitabiah: Apa Kata Alkitab Tentang Harga Diri Manusia?

Ada orang-orang Kristen yang memiliki pengertian teologis yang salah tentang harga diri. Mereka berpikir bahwa manusia adalah makhluk yang sudah tercemar oleh dosa, oleh karena itu ia hina dina dan tidak ada harganya dan tidak pantas dikasihi. Jika ada orang Kristen yang menganggap diri layak dikasihi dan merasa dirinya baik adalah manusia yang sombong. Sebaliknya orang Kristen yang menghina diri adalah orang Kristen yang rendah hati. Betulkah demikian? Betulkah orang Kristen tidak pantas menghargai diri?

1. Alkitab mengajarkan bahwa manusia sangat berharga. Seluruh Alkitab secara konsisten mengatakan bahwa manusia berharga. Pertama, karena manusia diciptakan menurut gambar dan rupa Allah ([Kej. 1:26-27](#)). Kedua, karena Allah memelihara dan mengasihi umat-Nya sebagai "biji mata" Nya ([Ul. 32:10](#)).
2. Manusia tetap dihargai sekalipun telah jatuh dalam dosa. Alkitab berkata bahwa karena ketidaktaatan, manusia jatuh dalam dosa dan harus dihukum oleh Allah. Allah membenci dosa yang dilakukan manusia, tetapi Allah tidak membenci manusia. Ia tetap menunjukkan kasih-Nya, bahkan ketika kita masih berdosa ([Rom.5:8](#)). Allah mengasihinya sehingga Ia mau mengutus Anak-Nya yang tunggal untuk menebus manusia agar manusia beroleh hidup yang kekal ([Yoh. 3:16](#)).

Menghargai diri tidak sama dengan menyombongkan/memuja diri. Menghargai atau mengasihi diri tidak sama dengan menyombongkan diri atau memuja diri, dan juga tidak sama dengan mementingkan diri sendiri (egoist). Orang Kristen dapat memiliki harga diri yang positif bukan karena apa yang telah ia perbuat dan bukan karena keberadaannya sebagai manusia, namun semata-mata karena anugerah Allah dan karunia keselamatan yang diberikan-Nya ([Gal. 6:14](#); [Rom. 15:17](#)).

3. Allah menghargai apa yang manusia lakukan untuk Allah. Ketika Allah memilih untuk menyelamatkan manusia, maka Ia pun berkenan memanggil manusia untuk ikut ambil bagian dalam karya pekerjaan-Nya ([Ef. 2:10](#)). Oleh karena itu Allah juga menerima puji-pujian dari manusia, karena Allah memang menciptakan manusia untuk kemuliaan-Nya ([Yes. 43:21](#)).

Setelah membaca beberapa bagian dari Alkitab di atas, masih pantaskah orang Kristen menghina diri? Jika Allah memandang manusia berharga, maka kita harus memandang diri kita berharga sebagaimana Allah memandang kita.

Kesaksian: Mengenal Diri Sendiri

Selama bertahun-tahun sebenarnya aku bergumul dengan kehidupan Kristenku. Namun aku tidak pernah terlalu memikirkannya, karena aku pikir hal itu bukan hal yang serius seperti masalah hidup dan mati. Aku tahu bahwa aku adalah seorang yang berdosa, tetapi sama seperti kebanyakan orang Kristen, aku lahir dan dibesarkan dalam keluarga Kristen yang baik, karena itu aku bukan seorang pendosa besar. Aku tidak punya pengalaman pertobatan yang dramatis seperti David Wilkerson. Kadang hal inilah yang membuatku berdalih bahwa andai aku seorang pendosa besar maka mungkin aku bisa menjadi seorang Kristen yang lebih baik dan seorang pengkotbah yang lebih meyakinkan.

Aku memutuskan untuk masuk ke Sekolah Alkitab pada usia 14 tahun. Tahun-tahun berikutnya aku lewati dengan gampang karena aku tidak terlalu memikirkan hal-hal rohani secara serius, bahkan aku sering bolos ikut kebaktian atau saat teduh pagi. Pada tahun 1965 aku akhirnya lulus dengan meraih predikat sarjana Teologia dan langsung dipercaya untuk melayani jemaat kecil di sebuah kota kecil. Namun, di sinilah aku mulai mengalami krisis identitas. Aku mulai malu dipanggil "pendeta" karena dalam hati aku tahu aku sebenarnya tidak layak mendapat panggilan itu.

Seperti sudah aku katakan, aku belum pernah melakukan dosa besar, tapi aku tetap tidak merasa pantas menjadi pendeta. Jika aku hanya menjadi anggota jemaat biasa mungkin tidak ada masalah, karena aku dapat menjadi jemaat yang baik dan tidak perlu merasa seburuk ini. Sebagai seorang pendeta, aku dipandang sebagai pemimpin rohani dan teladan bagi orang yang dewasa rohani,... tapi aku benar-benar merasa seperti bermain sandiwara saja.

Perasaan yang buruk terhadap diriku sendiri ini membuat aku mulai belajar lagi hal-hal dasar tentang hidup Kristen. Hal ini terjadi terutama karena aku merasa terancam dengan jemaat-jemaat baru yang menyaksikan bagaimana mereka menemukan hubungan dengan Tuhan Yesus. Hal-hal doktrin Kristen aku menguasai tapi jemaat-jemaat baru ini kelihatannya lebih mengenal Tuhan Yesus daripada aku. Mungkin anggota jemaatku mengetahui pergumulanku sehingga mereka memberiku buku-buku yang biasanya tidak pernah aku baca, yaitu buku-buku yang ditulis oleh Watchman Nee, Andrew Murray, A.W. Tozer. Buku-buku tsb. sungguh mengagetkanku karena sepertinya penulis-penulis itu benar-benar memahami arti keberdosaan manusia.

Sebagai bahan perbandingan akupun membaca tulisan Martin Luther, terutama Tafsiran Surat Roma dan Galatia. Aku sangat terkesan dengan iman dan hidup Kristen dari Martin Luther. Salah satunya dia berkata bahwa "pengenalan manusia akan dirinya sendiri akan mendatangkan kengerian yang dalam, dan ia merasa hancur, sampai ia menerima dan menghargai anugerah Tuhan, pengampunan-Nya dan hidup barunya dalam Kristus." Aku tahu Luther tidak pernah melakukan dosa besar tapi jelas dia tahu bahwa keadaan dirinya dan hatinya sangat merana.

Aku menyadari bahwa pengetahuan yang dalam tentang dosa adalah langkah yang perlu dalam memulai pertumbuhan hidup Kristen. Aku mulai berdoa pada Tuhan untuk menunjukkan keadaan hatiku yang sebenarnya. Aku berdoa dengan cara yang sederhana, tidak dengan berlutut, melipat tangan dan memandang ke surga, tapi aku hanya berkata, "Tuhan, aku ingin tahu keadaan hatiku yang sebenarnya." Aku ingat Daud pun pernah berdoa, "Tuhan, selidikilah aku." Dan Tuhan menjawab doaku. Dalam beberapa peristiwa yang sederhana Tuhan tunjukkan betapa aku mampu melakukan hal-hal yang jahat di mata Tuhan. Aku bahkan terkejut dengan kenyataan bahwa sebenarnya tidak ada dosa yang tidak dapat aku lakukan. Aku menjadi sangat takut terhadap diriku sendiri. Aku tidak lagi mengagumi kesaksian orang-orang yang melakukan dosa-dosa besar... karena sangat mengerikan! Untuk pertama kalinya dalam hidupku aku melihat diriku sebagaimana Allah melihatku; orang yang rusak, memprihatinkan, miskin, buta dan telanjang. Aku betul-betul membutuhkan Yesus!

Dari apa yang aku alami aku belajar bahwa kekristenan alkitabiah dan psikologi humanis sama-sama setuju dalam satu hal, yaitu bahwa manusia harus mengenal dirinya sendiri, tapi untuk suatu alasan yang berbeda. Psikologi humanis mengajarkan bahwa kita harus mengenal diri kita supaya kita merasa senang dengan diri kita sendiri. Kekristenan alkitabiah mengajarkan kita untuk mengenal diri sendiri supaya kita tidak lagi melihat pada diri sendiri tapi menemukan hidup kita dan identitas dalam Yesus Kristus.

Sumber:

Diterjemahkan dan diringkas dari:

Judul Buku : Christ Esteem

Penulis : Don Matzat

Penerbit : Harvest House Publishers

Halaman : 37 - 43

e-Konsel 008/Januari/2002: Konseling yang Efektif

Pengantar dari Redaksi

Beberapa waktu yang lalu ada pembaca e-Konsel yang menanyakan mengapa e-Konsel tidak membahas kasus-kasus konseling, tapi sebaliknya e-Konsel hanya memuat artikel-artikel. Melalui edisi ini kami ingin menjelaskan bahwa artikel/tips/bimbingan Alkitab dan bahan-bahan lain yang diterbitkan e-Konsel bertujuan selain untuk memberikan dasar pengetahuan tentang konseling juga untuk memperluas wawasan kita tentang berbagai aspek kehidupan, yang secara khusus berhubungan dengan masalah-masalah konseling. Diharapkan melalui bahan-bahan tsb. kita dapat sedikit demi sedikit belajar tentang hal-hal yang memiliki potensi untuk menjadi masalah (atau hal-hal yang menjadi penyebab terjadinya masalah) sehingga kita bisa lebih peka dalam menolong orang lain (atau diri sendiri) -- tetapi kadang-kadang kita juga akan membahas kasus yang relevan (tanya-jawab).

Pada edisi kali ini, misalnya, kami menyajikan artikel tentang aspek penting dari =konseling yang efektif=, tujuannya adalah agar kita (yang akan/sudah melayani konseling) bisa lebih diperlengkapi. Pengetahuan tentang konseling sangat luas. Ada banyak yang perlu kita pelajari agar kita dapat menolong orang lain secara bertanggung-jawab, khususnya karena setiap pribadi adalah unik. Satu metode konseling kadang cocok untuk satu orang tapi belum tentu cocok untuk orang lain. Karena itu kita perlu belajar berbagai metode konseling dan aspek-aspek yang berkaitan.

Sebagai dasar pelayanan konseling yang efektif, pengetahuan teologia sangat penting untuk dimiliki oleh seorang konselor Kristen -- oleh karena itu kami juga menginformasikan Program PESTA bagi mereka yang ingin mengikuti sekolah teologia jarak jauh (dengan internet) -- [lihat di kolom Info].

Selamat membaca,

Staf Redaksi

Cakrawala: Konseling Dengan Akal Sehat

*Seorang awam memberikan pengertian yang berguna tentang
Konseling yang Efektif.*

Kita banyak mendengar tentang pentingnya konseling dalam gereja. Sebagai orang awam, saya sering didatangi seseorang secara pribadi untuk keperluan konseling, dan saya mendapatkan beberapa kesimpulan untuk menjadikan konseling tersebut efektif.

Menyelidiki Motif yang Sesungguhnya

Hal pertama yang ingin saya ketahui pada saat orang datang kepada saya adalah motivasinya. Mengapa mereka ingin datang? Apakah mereka ingin konseling atau hanya untuk berbicara? Ada orang yang datang agar dikira mencari nasihat, tetapi itu sebenarnya hanya cara mereka untuk mendapatkan ketentraman hati saja. Yang lain ingin memaksakan keinginan mereka sendiri, bukan untuk konseling agar dapat menolong menghadapi masalah mereka. Misalnya, seorang anak muda datang ke kantor saya pada suatu Sabtu pagi ketika saya sedang menyelesaikan pekerjaan mingguan saya. Tanpa pemberitahuan terlebih dahulu, dia langsung masuk ke kantor saya dan berkata, "Saya akan menceritakan kepada Anda tentang diri saya." Saya merasa, sebagai orang Kristen punya tanggung jawab untuk mendengarkan walaupun hanya sebentar. Tetapi selama kira-kira satu jam yang ia kerjakan hanyalah meluapkan emosinya saja, dan saya rasa dia tidak ingin melakukan sesuatu yang lebih dari itu.

Dengan jujur saya berkata kepadanya, "Menurut hemat saya, sepertinya Anda lebih senang untuk menghukum orangtua Anda daripada untuk memecahkan masalah Anda." Pada Sabtu pagi berikutnya, dia datang lagi dan mengulangi perbuatannya lagi. Saya berkata, "Secara khusus, apakah yang telah Anda kerjakan sejak Sabtu yang lalu untuk memecahkan masalah Anda?" Dia menjawab, "Yah, saya tidak mengerjakan apa-apa karena ayah dan ibu saya." Dia adalah orang yang berusia tiga puluhan yang tidak mengerjakan apa-apa dalam tujuh hari untuk memecahkan masalahnya selain menceritakan segala kepalitannya kepada saya. Satu-satunya hal yang bisa saya kerjakan saat itu adalah mengambil Alkitab Perjanjian Baru dan meletakkannya dalam tangannya dan berkata, "Bacalah Alkitab ini secara keseluruhan, jangan lagi datang ke kantor ini sebelum Anda selesai membaca dari depan sampai akhir. Apabila Anda telah membacanya, maka dengan senang hati saya akan berbicara dengan Anda lagi." Dia tidak pernah kembali, dan saya yakin dia keliling ke seluruh penjuru kota untuk mengatakan kepada setiap orang, bahwa saya adalah si orang Kristen yang malang itu -- karena menyuruh orang lain membaca Alkitab.

Saya yakin saya bertanggung jawab untuk menyelidiki harga apakah yang harus dibayar oleh seorang yang mencari pertolongan. Menurut saya, ini adalah waktunya bagi Anda untuk mengatakan bahwa iman dan bekerja harus berjalan bersama. Jika Anda tidak mau berusaha untuk melakukannya dan membayar harganya, berarti Anda tidak menginginkan pertolongan tapi Anda hanya membutuhkan seseorang yang dapat memberikan rasa simpati kepada anda.

Saya sendiri tidak berbisnis untuk memberikan rasa simpati, melainkan untuk memberikan pemecahan masalah. Setiap konselor harus memutuskan apakah yang terbaik untuk dilakukan. Dalam kasus saya, saya yakin bahwa hanya dengan mendengarkan masalah-masalah saja tidak akan menolong memecahkan masalah seseorang.

Saya tahu ada banyak orang mencoba untuk melakukan konseling secara tak langsung yang tidak pada tempatnya. Mereka telah membaca sebuah buku yang mengatakan bahwa konseling secara tak langsung itu efektif, sehingga mereka tidak memberikan pendapat apa pun, kecuali mendengarkan secara pasif. Mungkin pekerjaan tersebut cocok untuk beberapa orang, tetapi saya yakin bahwa saya tak dapat ditolong hanya dengan berbicara kepada seseorang. Saya mungkin merasa lebih baik tetapi jika saya memiliki masalah, saya memerlukan orang yang dapat menolong saya untuk menyelesaikannya.

Jika Anda ingin menolong orang-orang untuk memecahkan persoalan, Anda harus lebih bersikap obyektif daripada subyektif. Saya berusaha untuk lebih memperhatikan masalahnya daripada orangnya. Tentu saja Anda tidak dapat memisahkan keduanya. Tetapi jika Anda menganalisa orangnya, bisa-bisa Anda terjerumus dalam analisa saja. Semua masalah itu harus dipecahkan, bukan dimengerti. Psikiater telah mengerjakan banyak hal yang baik, dan saya selalu mencari akar penyebabnya, tetapi terlalu sering suatu akibat yang buruk mengharuskan banyak orang untuk menganggap dosa sebagai sesuatu yang wajar. Setiap orang pasti berpikir, baik sesaat ataupun selama berjam-jam. Sebab dan akibat suatu keadaan yang terjadi didiskusikan, tetapi tindakan dan campur tangan kuasa Allah diabaikan.

Kita tidak dapat mengambil tanggung jawab seseorang bagi dirinya sendiri. Singkirkan inisiatif dan kesan mendukung diri sendiri, maka setelah melalui waktu yang panjang Anda menghancurkan orang itu. Tanggung jawab saya adalah menanyakan, "Apakah akibat akhir dari perkataan saya kepada orang ini?"

Saya belum pernah secara emosional menyukai suatu tipe konselor, karena saya selalu menganggap hal itu buruk. Kemudian saya membuat definisi tentang cinta yang telah saya temukan dalam hidup saya; "Cinta adalah kesediaan untuk berbuat baik kepada orang lain." Kita harus menghadapi setiap masalah demi dampak akhirnya. Jika saya membiarkan seseorang menjadi terlalu bergantung pada diri saya, berarti saya menghalangi mereka untuk menjadi seperti apa yang Allah kehendaki bagi kehidupan mereka.

Periksalah Motivasi yang Anda Miliki

Seseorang pernah mengatakan kepada saya bahwa beberapa konselor Kristen mempunyai semacam keinginan yang besar untuk dibutuhkan orang lain sehingga mereka secara tidak sadar menciptakan ketergantungan dalam diri orang lain. Hal ini tragis, karena berarti orang lain harus menjadi kurang penting sehingga membuat diri saya lebih penting.

Hal ini mengingatkan saya pada sebuah analogi. Tidakkah aneh sekali jika sebuah perusahaan yang memasang perancah pada waktu membangun gedung menetapkan suatu peraturan yang mengatakan bahwa perancah itu tidak boleh dilepas atau diturunkan setelah gedung yang dibangun jadi? Memang, pada saat pembangunan gedung, perancah itu sangat penting. Tetapi perancah tersebut akan merusak pemandangan pada sebuah bangunan yang sudah jadi.

Beberapa konselor ingin meneruskan memasang perancah itu pada orang-orang yang mereka layani. Mereka terus mengingatkan klien mereka bahwa mereka dibutuhkan dengan cara yang halus, "Saya telah menolong Anda pada saat yang kritis itu, tanpa saya, Anda tidak bisa mengatasinya." Pernyataan itu sebenarnya adalah cara lain untuk menolak menolong "membangun" orang yang lain. Rasa ketergantungan emosional seperti itu melemahkan keduanya.

Bagi saya, ketergantungan merupakan suatu tanda bahwa saya telah gagal. Sebagai perbandingan, dokter yang melihat seseorang menjadi sembuh dan tidak lagi bergantung kepadanya seharusnya akan senang luar biasa. Saya tentu saja tidak dapat menghargai seorang dokter yang mengikat pasien untuk kembali lagi kepadanya, sehingga dia dapat terus dibayar. Ini adalah penyalahgunaan jabatan. Konselor harus menyalurkan orang-orang yang telah dilayani ke dalam gereja, di mana orang-orang bisa saling menanggung beban dan saling membangun.

Beberapa tahun yang lalu, burung-burung camar laut mempunyai kebiasaan makan ikan yang dibuang oleh sebuah industri perikanan di pantai. Hal ini berlangsung selama bertahun-tahun, tetapi kemudian industri perikanan itu menghentikan usahanya. Burung-burung camar laut itu mati karena tidak mampu lagi pergi ke sana kemari mencari makanannya sendiri.

Inilah yang saya takutkan bahwa saya akan menciptakan suatu situasi dimana orang-orang akan mencari saya untuk mendapatkan jawaban-jawaban yang otomatis. Apabila kita memecahkan persoalan-persoalan orang lain, bukannya membantu mereka supaya mereka dapat mengatasi persoalan mereka sendiri, maka kita sebenarnya sedang merugikan mereka. Seorang eksekutif yang saya kenal menanyai bawahannya yang datang kepadanya dengan satu masalah, "Apakah ini merupakan sesuatu yang tidak dapat Anda kerjakan, atau sesuatu yang tidak ingin Anda kerjakan? Jika Anda tidak dapat mengerjakannya, kami dapat menolong Anda. Jika hal itu merupakan sesuatu yang tidak ingin Anda lakukan, maka kami tidak dapat menolong Anda".

Saya menggunakan pendekatan seperti itu dalam konseling. Saya bertanya, "Apakah hal itu merupakan sesuatu yang betul-betul ingin Anda pecahkan? Bersediakah Anda membayar harganya? Mengapa Anda berpikir bahwa saya bisa menolong diri Anda?" Mereka harus memikirkan semua hal ini masak-masak, atau mereka tidak berhak menerima nasihat saya. Sekarang saya mengerti bahwa seorang pendeta mungkin merasa dirinya dibayar, dan dia adalah pendeta dari kawan domba, sehingga dia tidak dapat melakukan pendekatan yang sedemikian. Tetapi seorang pendeta mungkin akan merasa sangat heran melihat peningkatan kualitas konseling, jika orang-orang

tahu bahwa mereka akan dimintai pertanggungjawaban, serta diminta untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan semacam itu. Mereka tentu akan berpikir masak-masak sebelum mereka datang.

Ada beberapa orang yang datang terus untuk konseling dengan masalah yang sama dan tidak mau bertumbuh. Mengganti popok bayi itu perlu, tetapi Anda pasti berharap kapan waktunya Anda tidak lagi harus mengganti popok; menghadapi masalah yang sama berulang-ulang. Saya mengetahui ada banyak konseling yang hanya seperti mengganti popok itu. Jika orang-orang tidak mau bertumbuh dewasa, maka kita harus mendorong pertumbuhan mereka; dan untuk mencapai hal itu, kadang-kadang Anda harus bersikap sangat tegas.

Sumber:

Judul Majalah : Kepemimpinan Vol. 15

Judul Artikel : Konseling dengan Akal Sehat

Penulis Artikel : Fred Smith

Penerbit Majalah : Yayasan ANDI, Yogyakarta

Halaman Artikel : 45 - 48

Tips: Beberapa Petunjuk Praktis Untuk Suatu Konseling yang Efektif

Ada banyak hal praktis yang harus diingat oleh setiap konselor, berikut ini adalah dua hal yang sangat penting:

Kerahasiaan

Saya yakin kerahasiaan merupakan salah satu tanggung jawab terbesar bagi konselor. Saya kira tidak ada seorang pun yang sungguh-sungguh menginginkan konseling dengan sikap terbuka jika mereka tahu bahwa mereka sedang berbicara dengan seseorang yang tidak bisa memegang rahasia. Saya tidak bisa mengingat satu kata pun yang pernah saya ucapkan bahwa saya berjanji untuk tidak akan mengatakannya. Tetapi saya mencoba untuk menjaga persetujuan semacam itu seminim mungkin karena menjaga rahasia itu merupakan beban. Saya menguji seseorang dan bertanya, "Apakah ini merupakan suatu hal yang benar-benar harus saya pegang sebagai rahasia? Saya akan berusaha memegang rahasia itu. Katakan kepada saya mengapa saya harus merahasiakannya." Bertahun-tahun yang lalu saya takut bahwa saya akan mengigau dalam tidur saya, karena saya mengetahui banyak hal tentang orang-orang yang tidak akan saya ceritakan kepada siapa pun sampai mati, dan saya akan merasa sangat kalah jika saya membuka rahasia mereka.

Anda sering mendapat godaan yang besar untuk memberitahukan informasi tertentu hanya untuk membuktikan bahwa Anda adalah orang yang mengetahui segala sesuatu. Seseorang akan berkata, "Tentu saja, Anda tidak terlibat." Padahal dalam hal ini Anda mempunyai banyak informasi yang belum mereka ketahui. Anda tergoda untuk berkata,

"Saya mungkin mengetahui lebih banyak tentang hal itu daripada yang Anda ketahui." Mereka akan menanggapi, "Saya tidak percaya." Dan suatu permainan dimulai dimana pionnya adalah Anda membeberkan informasi pribadi tentang orang lain.

Sudahkah Anda mendengar cerita tentang binatang katak yang ingin menyeberang ke Selatan bersama angsa-angsa? Mereka berdiskusi banyak tentang keadaan di daerah Selatan yang begitu indah, dan untuk migrasi musim gugur katak ingin sekali pergi ke sana. Sekarang, angsa-angsa menyukai katak itu dan menginginkan agar katak pergi bersama mereka. Tetapi katak tidak pandai terbang, sehingga angsa menantang katak dengan berkata, "Jika kamu mau menunjukkan jalan ke sana, kami akan dengan senang hati membawamu turun ke sana." Katak itu memakai otaknya dan akhirnya mengajukan sebuah rencana. Dia menyuruh ke dua angsa itu memegang sebuah tongkat berdua dengan paruh mereka. Sedangkan katak menggigit tongkat itu ditengahnya dan terbanglah mereka! Semuanya kelihatan berjalan dengan baik; tetapi beberapa angsa yang terbang di samping mereka bertanya, "Oh, oh bukankah itu ide yang pandai? Saya kagum, ide siapa itu?" Dan saat itu katak membuka mulut untuk menjawab pertanyaan mereka, maka jatuhlah dia di samudera.

Egoisme menguasai kita setiap saat, dan kita harus sungguh berhati-hati. Beberapa rahasia itu mungkin nampaknya sepele dan tidak perlu dijaga, tetapi hal itu amat penting bagi orang yang bersangkutan. Suatu ketika saya mengenal seorang pimpinan perusahaan yang telah menjadi seorang "pertapa" (menjauhi masyarakat sekitarnya), tapi ia seorang yang sukses. Orang-orang tidak tahu riwayat hidupnya. Suatu hari saya heran ketika dia dan isterinya berkunjung ke rumah kami pada hari Minggu. Ketika berada di rumah dia dengan sangat ragu-ragu mengakui bahwa dia sebenarnya tidak pernah lulus SMP. Terlepas dari kesuksesannya, ia ternyata seorang yang tidak memiliki pendidikan formal, dan hal itu menumbuhkan rasa rendah diri sehingga dia merasa tidak layak berkumpul dengan orang lain. Hal ini mungkin nampaknya tidak penting, tetapi bukan demikian bagi dia. Meskipun orang ini sekarang sudah meninggal, namun saya tetap merahasiakannya, karena hal itu begitu penting baginya.

Banyak orang ingin membuat setiap hal dirahasiakan. Kurangilah itu sampai jumlah yang sekecilnya, tetapi peganglah rahasia yang kecil itu dengan serius secara bertanggungjawab. Tentu saja, Anda harus tahu dengan jelas motivasi dan masalah seseorang mengapa ia ingin merahasiakannya, khususnya jika sebenarnya mereka tidak perlu merahasiakannya sama sekali. Tugas kita adalah menolong mereka menjadi sungguh-sungguh bebas dari masalah-masalah ini.

Meskipun demikian, bila Anda menyelidiki orang, kenali perbedaan antara rasa ingin tahu dan perhatian. Perhatian berarti Anda ingin menolong, tapi rasa ingin tahu adalah egois. Saya dengan berhati-hati mencoba tidak pernah menanyakan pertanyaan yang hanya memuaskan rasa ingin tahu saya. Beberapa orang begitu ingin tahu tentang kehidupan seks seseorang, misalnya, sehingga mereka akan mengakhiri percakapan dengan pembicaraan seperti itu, padahal masalah yang sedang dihadapi adalah mencari lowongan pekerjaan. Terlalu banyak rasa ingin tahu membuat orang lain tidak mempercayai ketulusan hati Anda.

Dengarkan!

Hal lain yang penting bagi seorang konselor adalah menjadi pendengar yang baik, ada empat karakteristik yang saya lihat sangat penting:

1. Konselor memandang konselee dengan matanya, dan mereka melakukannya dengan apa yang saya sebut sebagai "mata yang lembut". Mata mereka tidak kosong, tetapi mereka tidak juga menembus ataupun menyelidiki. Mata yang memperhatikan itu lembut dan mata yang simpatik akan mengatakan, "Berbicaralah kepadaku."
2. Pendengar yang baik menjaga ekspresi yang menarik. Beberapa kawan saya memiliki wajah tanpa ekspresi, dan sulit sekali untuk diajak bicara. Kita semua mengharapkan petunjuk dari wajah orang lain -- senyuman, lototan mata, goyangan kepala -- sesuatu yang mengatakan, "Saya mendengarkan Anda. Saya mengerti Anda." Wajah yang tanpa ekspresi mengancam orang lain, bahkan jika itu memang bersifat alami. Agar bisa berbicara dengan enak, seorang konselor harus berkomunikasi dengan menarik, melalui ekspresi wajahnya.
3. Pendengar yang baik telah belajar untuk tersenyum dan kemampuan untuk tersenyum penting sekali bagi komunikasi yang baik. Beberapa orang harus mengembangkan hal ini karena mereka tidak bisa tersenyum secara alami, sekalipun ada sesuatu yang lucu. Sebagai contoh ahli komedi profesional, jarang sekali tertawa. Mereka akan berkata atau memberi tanggapan atas lawakan seseorang dengan muka yang dingin dan berkata, "Itu lucu," sementara orang lain tertawa terbahak-bahak melihatnya. Jika Anda tidak bisa tersenyum secara alami, beri perhatian untuk mengembangkan kebiasaan demikian sehingga menjadi alami.
4. Di dalam masyarakat kita, kebanyakan kita harus belajar mendengarkan. Kita sering menghubungkan antara status dengan orang yang sedang berbicara. Masuklah ke kelompok militer, dan Anda dapat memilih yang senior karena mereka bisa berbicara dan memotong pembicaraan kapan saja. Anda dapat berkata siapakah pemimpinnya, karena dia mempunyai hak untuk memotong pembicaraan dan berbicara. Semakin rendah pangkat kita, semakin banyak perkataan kita dipotong, dan semakin sulit Anda dapat berbicara, sehingga kita mempunyai kecenderungan untuk berbicara agar dapat menunjukkan posisi kita. Sebagai konselor Anda harus membalikinya dan itu sulit sekali. Biarkan konselee Anda berbicara tanpa Anda interupsi. Ketika berbicara dengannya Anda harus tenang, lihatlah matanya. Dengarkan baik-baik "apa" yang sedang dikatakannya dan "mengapa". Kemudian Anda bisa mendapatkan pengertian yang Anda butuhkan dalam konseling Anda.

Sumber:

Judul Majalah : Kepemimpinan Vol. 15

Judul Artikel : Konseling Dengan Akal Sehat

Penulis Artikel : Fred Smith
Penerbit Majalah : Yayasan ANDI, Yogyakarta
Halaman Artikel : 51 - 52, 54

Serba Info: Pesta Di Awal Tahun 2002

Bagi Anda yang sedang mencari kursus Teologia jarak jauh melalui email maka berikut ini adalah informasi tentang PESTA (Pendidikan Elektronik Studi Teologia Awam) yang kami ambil dari publikasi ICW Edisi 117/2001 < <http://www.sabda.org/publikasi/icw/117/> >

Pada awal bulan Januari 2002 nanti, "PENDIDIKAN ELEKTRONIK STUDI TEOLOGIA AWAM" (PESTA) akan membuka Kelas Virtual baru untuk Kursus "Dasar-dasar Iman Kristen (I)" (DIK-I).

Apakah PESTA? PESTA ditujukan bagi Anda (orang awam) yang ingin belajar Teologia, tetapi tidak mungkin meninggalkan pekerjaan rutinnnya. Program PESTA didesain sedemikian rupa untuk menolong Anda agar dapat menempuh studi Teologia di rumah dengan sarana internet.

Kursus DIK akan berisi pelajaran-pelajaran dasar seperti Penciptaan, Manusia, Dosa dan Karya Penyelamatan Allah. Sangat sesuai untuk melengkapi kaum aktivis awam yang ingin memiliki dasar-dasar iman Kristen sesuai dengan ajaran Firman Tuhan. Peserta PESTA tidak akan belajar sendiri tetapi bersama-sama dengan peserta lain dalam satu Kelas Virtual (KV) yang akan dibimbing oleh Moderator. Selain membaca Bahan Pelajaran dan Bahan-bahan Referensi, peserta juga akan tugas mengerjakan pertanyaan-pertanyaan dan mendiskusikannya dengan peserta lain dan Moderator.

Kursus DIK (I) terdiri dari 5 Pelajaran dan akan berlangsung selama kurang lebih 10 minggu saja (Pertengahan Januari -> Maret). Pendaftaran dibuka mulai hari ini sampai 17 Januari 2002. Karena itu, jangan lewatkan kesempatan baik ini!

Informasi lebih lanjut tentang PESTA bisa didapatkan dengan menulis surat ke:

- <info-PESTA@sabda.org>

atau berkunjung ke Situs PESTA di alamat:

- <http://www.in-christ.net/pesta/>
- <http://www.sabda.org/pendidikan/pesta/>

Ayo ber-PESTA DI AWAL TAHUN 2002...!!

Surat dari Redaksi: Siapa Tahu Info Tentang Hotlines Di Indonesia?

Bagi para pembaca e-Konsel yang mengetahui informasi tentang pelayanan Hotline Kristen (lewat telepon) di Indonesia, mohon Anda bersedia memberitahukan kepada Redaksi, karena e-Konsel ingin memperkenalkan pelayanan mereka kepada masyarakat Kristen secara luas. Untuk itu silakan Anda kirim info tsb. ke alamat:

- < Staf-Konsel@sabda.org >

Untuk partisipasi Anda, kami mengucapkan terima kasih dan kami tunggu kiriman Anda!!

Surat dari Anda

Dari: JOHN LEE <johnlee@>
>Kepada Pimpinan e-Konsel
>Trima kasih untuk artikel-artikelnya yang sangat membantu dalam
>pelayanan kami. Kiranya Tuhan memberkati dalam tahun baru ini, yang
>penuh dengan tantangan dan cobaan.
>Selamat Tahun Baru 2002, john lee

Redaksi: Terima kasih untuk suratnya. Terus doakan pelayanan e-Konsel agar senantiasa dapat dipakai Tuhan di tahun 2002 ini.

Bimbingan Alkitabiah: Ayat-Ayat Alkitab yang Dapat Dipakai Dalam Konseling

KEBUTUHAN/PERSOALAN AYAT-AYAT RUJUKAN

| | |
|--------------------------|---|
| Kuatir..... | Maz 43:5; 46:2-3,9-11; Ams 3:5-6; Mat 6:31-32; Fil 4:6-7,19; 1 Pet 5:6,7 |
| Kemarahan..... | Maz 37:8; Yak 1:19; Kol 3:8 |
| Penghiburan..... | Maz 23:4; Rat 3:22-25; Mat 5:4; 11:28-30; Yoh 14:16-18; Rom 8:28; 2 Kor 1:3-4; 2 Tes 2:16-17 |
| Keberanian..... | Yos 1:7-9; Maz 27:3; 31:25; Ams 3:26; 14:26; Mat 28:20; 2 Kor 5:6; Ef 3:11-17; Fil 4:13; 2 Tim 1:8-9 |
| Menghadapi kematian..... | Maz 23:4; 116:3-8; Yoh 14:1-6; Rom 14:8 1 Tes 5:9-10; 2 Tim 4:7-8; Wah 21:4 |
| Kekecewaan..... | Yos 1:9; Maz 27:14; 34:4-8; 16-19; 43:5; 55:2-3; Mat 11:28-30; Yoh 14:1,27; 16:33; 2 Kor 4:8-9; Ibr 4:16 |
| Keragu-raguan..... | Maz 37:5; Ams 3:5-6; Yoh 7:17; 20:24-30; Ibr 11:6 |
| Cemburu..... | Maz 37:5; Ams 23:17; Rom 13:13; Gal 5:26 |
| Iman..... | Rom 4:3; 10:17; Ef 2:8-9; Ibr 11:6; Yak 1:3 |
| Ketakutan..... | Maz 27:1-8; 46:2-3; 56:12; Yes 43:1-5; 51:12; Yoh 14:27; Rom 8:31; 1 Yoh 4:18 |
| Pengampunan dosa..... | Maz 32:5; 51:3-19; Ams 28:13; Yes 55:7; I Yoh 1:9; Yak 5:15-16 |
| Mengampuni orang lain... | Mat 5:44-46; 6:14; Mrk 11:25; Luk 17:3-4; Ef 4:32; Kol 3:13 |
| Dukacita..... | Maz 23:4; Mat 5:4; 11:28-30; Yoh 14:16,18; 16:22; Fil 1:21; 1 Tes 4:13; 2 Tes 2:16, 17; Wah 21:4 |
| Minta Pimpinan Tuhan.... | Maz 32:8; Ams 3:5-6; Yoh 16:13 |
| Kebencian..... | Ef 4:31-32; I Yoh 1:9; 2:9-11 |
| Putus asa..... | Maz 34:7; 37:5,24; 55:23; 91:4; Ibr 4:16; 13:5-6; 1 Pet 5:7 |
| Kesepian..... | Maz 27:10; Ams 18:24; Yoh 15:14; Ibr 13:5 |
| Kebutuhan..... | Maz 34:10; 37:5,24; 84:12; Fil 4:19 |
| Kesabaran..... | Ibr 10:36; Gal 5:22; Yak 1:3-4; 5:7-8 |
| Damai sejahtera..... | Yes 26:3; Yoh 14:27; 16:33; Rom 5:1; Fil 4:7; Kol 3:15 |
| Pengucapan syukur..... | Maz 34:2; 50:23; 107:8; 139:14; Ibr 13:15 |
| Pencobaan..... | Mat 5:10-11; Rom 8:28; 1 Kor 10:12-13; 2 Kor 4:17; 2 Tim 3:12; Ibr 2:18; Ibr 12:7,11; Yak 1:2-4; 1 Pet 2:9,20; Wah 3:19 |
| Keselamatan..... | Rom 3:10,23; 10:9; 1 Yoh 1:9-10; Yoh 3:16; 5:24; 10:10; Luk 19:10; Kis 4:12; Rom 3:23; 6:23; Ef 2:8-9 |
| Sakit penyakit..... | Maz 103:3; Yak 5:14-15 |
| Dosa..... | Maz 51:3-4,9-12; Yes 53:5-6; 55:7; 59:1-2; Rom 3:23; 6:23; |

| | |
|-------------------------|--|
| | I Yoh 1:19 |
| Pertumbuhan rohani..... | 2 Tim 2:15; 2 Pet 1:5-8; 3:13-14 |
| Ketidakbahagiaan..... | Yoh 15:10-12; Gal 5:22 |
| Kelemahan..... | Maz 27:14; 28:7; Yes 40:29,31; 41:10; 2 Kor 12:9; Fil 4:13 |
| Kebijaksanaan..... | Ams 4:7; Ayub 28:23; Yak 1:5 |

Sumber:

Judul Buku: Konseling Kristen yang Efektif

Penulis : Dr. Gary R. Collins

Penerbit : Seminari Alkitab Asia Tenggara, Malang

Halaman : 36 - 38

e-Konsel 009/Februari/2002: Mencari Pasangan Hidup

Pengantar dari Redaksi

Bulan Februari seringkali disebut bulan "Cinta" karena pada tanggal 14 Februari dirayakan Hari Valentine, atau Hari Kasih Sayang. Oleh karena itu, pada edisi Pebruari ini e-Konsel akan memberikan sajian khusus yang akan membahas tentang topik yang selalu "up-to-date" sepanjang masa yaitu "Mencari Pasangan Hidup". Benarkah jodoh/pasangan hidup itu datang karena si "Cupid" memanahkan panah asmara dan tiba-tiba sakit asmara melanda sepasang laki-laki dan wanita ..? Sekalipun kita tidak percaya dengan cerita mitos Yunani ini, namun dalam kenyataannya cara berpikir orang Kristen masih seperti itu.

Lalu dari manakah datangnya cinta? Jawaban pertanyaan ini akan anda dapatkan dalam bahasan artikel yang kami pilih untuk mengisi Cakrawala edisi Valentine ini. Bagi anda yang sedang dimabuk cinta atau anda yang memiliki anak/teman yang sedang pacaran, anda pasti akan menikmati sajian edisi khusus kami ini.

Selamat merenungkan...

Staf Redaksi e-Konsel

Cakrawala: Beda Antara Cinta dan Cocok

Oleh: Dr. Paul Gunadi

Salah satu alasan paling umum mengapa kita menikah adalah karena cinta -- cinta romantik, bukan cinta agape, yang biasa kita alami sebagai prelude ke pernikahan. Cintalah yang meyakinkan kita untuk melangkah bersama masuk ke mahligai pernikahan. Masalahnya adalah, walaupun cinta merupakan suatu daya yang sangat kuat untuk menarik dua individu, namun ia tidak cukup kuat untuk merekatkan keduanya. Makin hari makin bertambah keyakinan saya bahwa yang diperlukan untuk merekatkan kita dengan pasangan kita adalah kecocokan, bukan cinta. Saya akan jelaskan apa yang saya maksud.

Biasanya cinta datang kepada kita ibarat seekor burung yang tiba-tiba hinggap di atas kepala kita. Saya menggunakan istilah "datang" karena sulit sekali (meskipun mungkin) untuk membuat atau mengkondisikan diri mencintai seseorang. Setelah cinta menghinggapi kita, cinta pun mulai mengemudikan kita ke arah orang yang kita cintai itu. Sudah tentu kehendak rasional turut berperan dalam proses pengemudian ini. Misalnya, kita bisa menyangkal hasrat cinta karena alasan-alasan tertentu. Tetapi, jika tidak ada alasan-alasan itu, kita pun akan menuruti dorongan cinta dan berupaya mendekatkan diri dengan orang tersebut.

Cinta biasanya mengandung satu komponen yang umum yakni rasa suka. Sebagai contoh, kita berkata bahwa pada awalnya kita tertarik dengan gadis atau pria itu karena kesabarannya, kebaikannya menolong kita, perhatiannya yang besar terhadap kita, wajahnya yang cantik atau sikapnya yang simpatik, dan sejenisnya. Dengan kata lain, setelah menyaksikan kualitas tersebut di atas timbullah rasa suka terhadapnya sebab memang sebelum kita bertemu dengannya kita sudah menyukai kualitas tersebut. Misalnya, memang kita mengagumi pria yang sabar, memang kita menghormati wanita yang lemah lembut, memang kita mengukai orang yang rela menolong orang lain dan seterusnya. Jadi, rasa suka muncul karena kita menemukan yang kita sukai pada dirinya.

Saya yakin cinta lebih kompleks dari apa yang telah saya uraikan. Namun khusus untuk pembahasan kali ini, saya membatasi lingkup cinta hanya pada unsur suka saja. Cocok dan suka tidak identik namun sering dianggap demikian. Saya berikan contoh. Saya suka rumah yang besar dengan taman yang luas, tetapi belum tentu saya cocok tinggal di rumah yang besar seperti itu. Saya tahu saya tidak cocok tinggal di rumah sebesar itu sebab saya bukanlah tipe orang yang rajin membersihkan dan memelihara taman (yang dengan cepat akan bertumbuh kembang menjadi hutan). Itulah salah satu contoh di mana suka tidak sama dengan cocok. Contoh yang lain. Rumah saya kecil dan cocok dengan saya yang berjadwal lumayan sibuk dan kurang ada waktu mengurusnya. Namun saya kurang suka dengan rumah ini karena bagi saya, kurang besar (tamannya). Pada contoh ini kita bisa melihat bahwa cocok berlainan dengan suka. Pada intinya, yang saya sukai belum tentu cocok buat saya; yang cocok dengan saya

belum pasti saya sukai. Sekarang kita akan melihat kaitannya dengan pemilihan pasangan hidup.

Tatkala kita mencintai seseorang, sebenarnya kita terlebih dahulu menyukainya, dalam pengertian kita suka dengan ciri tertentu pada dirinya. Rasa suka yang besar (yang akhirnya berpuncak pada cinta) akan menutupi rasa tidak suka yang lebih kecil dan -- ini yang penting -- cenderung menghalau ketidakcocokan yang ada di antara kita. Di sinilah terletak awal masalah.

Ini yang acap kali terjadi dalam masa berpacaran. Rasa suka meniup pergi ketidakcocokan di antara kita, bahkan pada akhirnya kita beranggapan atau berilusi bahwa rasa suka itu identik dengan kecocokan. Kita kadang berpikir atau berharap, "Saya menyukainya, berarti saya (akan) cocok dengannya." Salah besar! Suka tidak sama dengan cocok; cinta tidak identik dengan cocok! Alias, kita mungkin mencintai seseorang yang sama sekali tidak cocok dengan kita.

Pada waktu Tuhan menciptakan Hawa untuk menjadi istri Adam, Ia menetapkan satu kriteria yang khusus dan ini hanya ada pada penciptaan istri manusia, yakni, "Aku akan menjadikan penolong baginya, yang sepadan dengan dia." ([Kejadian 2:18](#)). Kata "sepadan" dapat kita ganti dengan kata "cocok." Tuhan tidak hanya menciptakan seorang wanita buat Adam yang dapat dicintainya, Ia sengaja menciptakan seorang wanita yang cocok untuk Adam.

Tuhan tahu bahwa untuk dua manusia bisa hidup bersama mereka harus cocok. Menarik sekali bahwa Tuhan tidak mengagungkan cinta (romantik) sebagai prasyarat pernikahan. Tuhan sudah memberi kita petunjuk bahwa yang terpenting bagi suami dan istri adalah kecocokan. Ironisnya adalah, kita telah menggeser hal esensial yang Tuhan tunjukkan kepada kita dengan cara mengganti kata "cocok" dengan kata "cinta." Tuhan menginginkan yang terbaik bagi kita; itulah sebabnya Ia telah menyingkapkan hikmat-Nya kepada kita. Sudah tentu cinta penting, namun yang terlebih penting ialah, apakah ia cocok denganku?

Saya teringat ucapan Norman Wright, seorang pakar keluarga di Amerika Serikat, yang mengeluhkan bahwa dewasa ini orang lebih banyak mencurahkan waktu untuk menyiapkan diri memperoleh surat ijin mengemudi dibanding dengan mempersiapkan diri untuk memilih pasangan hidup. Saya kira kita telah termakan oleh motto, "Cinta adalah segalanya," dan melupakan fakta di lapangan bahwa cinta (romantik) bukan segalanya. Jadi, kesimpulannya ialah, cintailah yang cocok dengan kita!

Sumber:

Judul Buletin: PARAKALEO, Vol.V/No.3/Edisi Juli-September 1998

Penerbit : Departemen Konseling Sekolah Tinggi Theologi Reformed Injili Indonesia (STTRI)

TELAGA: Mencari Pasangan Hidup

Mencari pasangan hidup bukanlah persoalan kaum remaja atau pemuda saja. Orangtua pun harus ikut memikirkannya dan mendoakannya bahkan semenjak sang anak masih kecil. Secara tidak sadar kadang anak-anak menjadikan orangtua mereka sebagai model atau figur akan pasangan hidup mereka nantinya. Pembekalan rohani yang cukup kepada anak sejak dini akan mempengaruhi sang anak dalam mengambil keputusan untuk menentukan kapan dan siapa pasangan hidupnya nanti. Untuk membahas ini, mari kita simak percakapan kita dengan Dr. Paul Gunadi.

T : Apakah ada semacam pedoman dalam menentukan teman hidup, khususnya bagi pemuda-pemudi Kristen.

J : Orangtua harus sadar bahwa anak-anak, dalam memilih jodoh, sebenarnya tidak begitu jauh dari orangtuanya. Anak melihat dan menyerap banyak dari orangtua; apa yang disukai dan yang tidak disukai dari orangtuanya. Lingkungan anaklah yang sebenarnya mengajarkan langsung kepadanya tentang jodoh, seperti apa orang yang akan mereka pilih nanti. Kalau anak pria suka pada ibunya maka dia akan cari wanita yang sama dengan ibunya, begitu pula sebaliknya dengan anak wanita. Jadi pengajaran kepada anak akan jodoh adalah seperti apa yang orangtua inginkan, seperti apa yang keluarga dan lingkungan inginkan.

T : Pemuda/i Kristen saat ini banyak mengeluh karena jika ingin mencari pasangan yang seiman sulit, karena sering tidak sesuai dengan keinginan mereka. Mungkin karena ada unsur penampilan fisik yang diutamakan.

J : Memang penting untuk menikah dengan yang kita sukai, seperti yang dikatakan Paulus dalam jemaat Korintus, boleh menikah dengan siapa saja. Tetapi Paulus pun mengajukan syarat yaitu harus orang yang percaya. Memang bukan alasan utama kalau menikah dengan pasangan yang seiman akan bahagia, tetapi yang harus disadari adalah ketaatan akan firman Tuhan.

T : Bagaimana kalau misalnya memilih pasangan hidup yang tidak seiman, dengan harapan untuk menjadi seiman.

J : Masalah ini akan membuka dua pintu, yaitu akan menjadi seiman dengan iman Kristen kita, atau menjadi seiman dengan iman pasangan kita? Jadi sekali lagi, itu semua adalah hal tentang menaati firman Tuhan

T : Kalau anak sudah terlanjur berpacaran dengan yang tidak seiman, bagaimana sikap orangtua?

J : Masalah di atas memang sangat sulit, sudah tentu kita harus berdoa. Kesulitannya adalah jika anak kita sudah terlanjur jatuh cinta, dan tidak bisa melepaskan kekasihnya. Yang bisa kita lakukan adalah berbicara kepada anak kita bahwa "ini adalah hidupmu, engkau yang harus mengambil keputusan karena engkau yang akan bertanggungjawab akan kehidupanmu, jadi semua terserah padamu". Sebagai orangtua kita hanya bisa berdoa supaya suatu saat mereka akan berada dalam satu iman kepada Tuhan Yesus Kristus.

T : Bagaimana sikap orangtua menghadapi anak remaja sekarang yang suka berpacaran?

J : Ajar mereka takut akan Tuhan, bahwa tindakan pacaran bukan hanya untuk senang-senang tapi juga untuk masa depan kebahagiaan rumah tangga mereka.

Sumber:

Sajian kami di atas, kami ambil dari isi salah satu kaset TELAGA No. 6B, yang telah kami ringkas/sajikan dalam bentuk tulisan.

- Informasi tentang pelayanan TELAGA/Tegur Sapa Gembala Keluarga dapat anda lihat dalam kolom INFO edisi e-Konsel 03 dari URL:
- <http://www.sabda.org/publikasi/e-konsel/003/> [01 Nov 2001]

Kaset TELAGA yang juga mengulas tentang Pasangan Hidup: T40A+B

Judul 40A+B: "Pertanyaan-pertanyaan untuk Mencari Pasangan Hidup"

Deskripsi : Beberapa pedoman atau tolok ukur yang dapat digunakan untuk menemukan seorang pendamping atau pasangan hidup yang tepat, yaitu yang diperkenan oleh Tuhan.

Kata kunci : Tolok ukur, pedoman, poros, hidup bersama, nilai moral.

Transkrip : Jika anda ingin mendapatkan transkrip dua kaset ini silakan kirim surat ke: <owner-i-kan-konsel@xc.org >

Tips: Pacaran Secara Kristen

Tidak heran bahwa untuk mencapai tujuan yang agung, orang-orang Kristen bergaul dan berpacaran secara berbeda dengan orang-orang non-Kristen. Pacaran bagi orang Kristen ditandai dengan:

Proses Peralihan dari "Subjective Love" ke "Objective Love."

"Subjective love" sebenarnya tidak berbeda daripada manipulative love yaitu "kasih dan pemberian yang diberikan untuk memanipulir orang yang menerima". Pemberian yang dipaksakan sesuai dengan kemauan dan tugas dari si pemberi dan tidak memperhitungkan akan apa yang sebenarnya dibutuhkan oleh si penerima. Sesuai dengan "sinful nature"-nya setiap anak kecil telah belajar mengembangkan "subjective love". Dan "subjective love" ini tidak dapat menjadi dasar pernikahan. Pacaran adalah saat yang tepat untuk mematikan sinful nature tsb, dan mengubah kecenderungan "subjective love" menjadi "objective love". Yaitu memberi sesuai dengan apa yang baik yang betul-betul dibutuhkan si penerima.

Proses Peralihan dari "Envious Love" ke "Jealous Love."

"Envious" sering diterjemahkan sama dengan "jealous" yaitu cemburu. Padahal "envious" mempunyai pengertian yang berbeda. "Envious" adalah kecemburuan yang negatif yang ingin mengambil dan merebut apa yang tidak menjadi haknya. Sedangkan "jealous" adalah kecemburuan yang positif yang menuntut apa yang memang menjadi hak dan miliknya. Tidak heran, kalau Alkitab sering menyaksikan Allah sebagai Allah yang "jealous", yang cemburu (misal: 20:5). Israel milik-Nya umat tebusan-Nya. Kalau Israel menyembah berhala atau lebih mempercayai bangsa-bangsa kafir sebagai pelindungnya, Allah cemburu dan akan merebut Israel kembali kepada-Nya.

Begitu pula dengan pergaulan pemuda-pemudi. Pacaran muda-mudi Kristen harus ditandai dengan "jealous love". Mereka tidak boleh menuntut "sesuatu" yang bukan atau belum menjadi haknya (seperti: hubungan seksual, wewenang mengatur kehidupannya, dsb). Tetapi mereka harus menuntut apa yang memang menjadi haknya, seperti kesempatan untuk dialog, pelayanan ibadah pada Allah dalam Tuhan Yesus, dsb.

Proses Peralihan dari "Romantic Love" ke "Real Love."

"Romantic love" adalah kasih yang tidak realistis, kasih dalam alam mimpi yang didasarkan pada pengertian yang keliru bahwa "kehidupan ini manis semata-mata". Muda-mudi yang berpacaran biasanya terjerat pada "romantic love". Mereka semata-mata menikmati hidup sepuas-puasnya tanpa coba mempertanyakan realitanya, misal:

- apakah kata-kata dan janji-janjinya dapat dipercaya?
- apakah dia memang orang yang begitu sabar, "caring", penuh tanggung jawab seperti yang selama ini ditampilkan?

- apakah realita hidup akan seperti ini terus (penuh cumbu-rayu, rekreasi, jalan-jalan, cari hiburan)?

Pacaran adalah persiapan pernikahan, oleh karena itu pacaran Kristen tidak mengenal "dimabuk cinta". Pacaran Kristen boleh dinikmati tetapi harus berpegang pada hal-hal yang realistis.

Proses Peralihan dari "Activity Center" ke "Dialog Center."

Pacaran dari orang-orang non-Kristen hampir selalu "activity-center". Isi dan pusat dari pacaran tidak lain daripada aktivitas (nonton, jalan-jalan, duduk berdampingan, cari tempat rekreasi, dsb.), sehingga pacaran 10 tahun pun tetap merupakan 2 pribadi yang saling tidak mengenal. Sedangkan pacaran orang-orang Kristen berbeda. Sekali lagi orang-orang Kristen juga boleh berekreasi dsb, tetapi "center"-nya (isi dan pusatnya) bukan pada rekreasi itu sendiri, tapi pada dialog yaitu interaksi antara dua pribadi secara utuh (Martin Buber, "I and Thou", by Walter Kauffmann, Charles Scribner's Sons, NY: 1970), sehingga hasilnya suatu pengenalan yang benar dan mendalam.

Proses Peralihan dari "Sexual Oriented" ke "Personal Oriented."

Pacaran orang Kristen bukanlah saat untuk melatih dan melampiasikan kebutuhan seksuil. Orientasi dari kedua insan tsb, bukanlah pada hal-hal seksuil, tapi sekali lagi (seperti telah disebutkan dalam no. 4) pada pengenalan pribadi yang mendalam.

Jadi, masa pacaran tidak lain daripada masa persiapan pernikahan. Oleh karena itu pengenalan pribadi yang mendalam adalah "keharusan". Melalui dialog, kita akan mengenal beberapa hal yang sangat primer sebagai dasar pertimbangan apakah pacaran akan diteruskan atau putus sampai disini.

Beberapa hal yang primer tsb, antara lain:

- Imannya.
Apakah sebagai orang Kristen dia betul-betul sudah dilahirkan kembali ([Yoh 3:3](#)), mempunyai rasa takut akan Tuhan ([Amsal 1:7](#)) lebih daripada ketakutannya pada manusia, sehingga di tempat-tempat yang tersembunyi dari mata manusia sekalipun ia tetap takut berbuat dosa. Apakah ia mempunyai kehausan akan kebenaran Allah dan menjunjung tinggi hal-hal rohani?
- Kematangan Pribadinya.
Apakah ia dapat menyelesaikan konflik-konflik dalam hidupnya dengan cara yang baik? Dapat bergaul dan menghormati orang-orang tua? Apakah ia menghargai pendapat orang lain?
- Temperamennya.
Apakah ia dapat menerima dan memberi kasih secara sehat? Dapat menempatkan diri dalam lingkungan yang baru bahkan sanggup membina komunikasi dengan mereka? Apakah emosinya cukup stabil?

- d. Tanggung-jawabnya.
Apakah dia secara konsisten dapat menunjukkan tanggung-jawabnya, baik dalam studi, pekerjaan, uang, seks, dsb.?

Kegagalan dialog akan menutup kemungkinan mengenali hal-hal yang primer di atas. Dan pacaran 10 tahun sekalipun belum mempersiapkan mereka memasuki phase pernikahan.

Kegagalan dalam dialog biasanya ditandai dengan pemikiran- pemikiran:

1. Saya takut bertengkar dengan dia, takut menanyakan hal-hal yang dia tidak sukai.
2. Setiap kali bertemu kami selalu mencari acara keluar ... atau kami ingin selalu bercumbuan saja.
3. Saya rasa "dia akan meninggalkan saya" kalau saya menuntut kebenaran yang saya yakini. Saya takut ditinggalkan.
4. Saya tidak keberatan atas kebiasaannya, wataknya bahkan jalan pikirannya asalkan dia tetap mencintai saya, dsb.

Sumber:

Judul Buku: Pastoral Konseling

Penulis : Yakub B. Susabda

Penerbit : Gandum Mas, Malang

Halaman : 120 - 123

Serba Info: Majalah Eunike

Dalam edisi ini, kami ingin memperkenalkan Majalah "Eunike", sebuah buletin/majalah yang khusus ditujukan untuk keluarga muda Kristen. Majalah ini membahas topik-topik umum yang menjadi pergumulan dari keluarga-keluarga Kristen, khususnya yang berkenaan dengan masalah pendidikan anak.

Untuk berlangganan majalah Eunike dalam bentuk cetakan, Anda dapat menghubungi alamat email berikut ini:

- < eunike@cbn.net.id > atau
- Alamat pos : MAJALAH EUNIKE

Jl. Kelapa Puan Raya Blok FY 3 No.4
Kelapa Gading Permai Jakarta 14240

Bagi anda yang ingin membaca Edisi Eunike lama (arsip) yang masih dalam bentuk buletin, anda dapat berkunjung ke Situs Eunike yang menyediakan format elektroniknya (tapi sayang tidak semua edisi bisa anda dapatkan). Alamat Situs arsip Eunike adalah:

- <http://www.geocities.com/~eunike-net/>

Surat dari Anda

Dari: "utomo" <utomo@>

>Syalom,

>Bagi muda mudi Kristen yang ingin cari teman, pacar, pasangan hidup

>Gabung saja ke Mailing list Pasangan Seiman

> < PasanganSeiman@yahoogroups.com >

>Caranya bergabung: Silakan kirim email ke alamat:

> < PasanganSeiman-subscribe@yahoogroups.com >

>Website < <http://groups.yahoo.com/group/pasanganseiman/> >

>

>Milis Pasangan Seiman adalah milis diskusi yang bersifat terbuka

>dan bisa digunakan sebagai ajang perkenalan antar muda-mudi

>Kristen, yang kemudian bisa ditindak lanjuti dengan komunikasi yang

>lebih pribadi baik lewat email, ataupun lewat media lain (Chatting,

>Telepon, dll.) Jika ingin tahu informasi selengkapnya, silakan

>kirim email ke: < PasanganSeiman-Owner@yahoogroups.com >

>Salam, Utomo (Owner milis Pasangan Seiman)

Redaksi: Terima kasih atas kiriman informasinya. Bagi para pembaca e-Konsel yang tertarik dan ingin bergabung dengan Milis Pasangan Seiman silakan langsung subscribe di alamat tersebut di atas.

Bimbingan Alkitabiah: Membawa Teman Hidup Kepada Kristus

Latar Belakang

Dalam beberapa kesempatan tertentu, Yesus mengejutkan para murid dengan ungkapan-ungkapan yang seolah bertentangan. "Jangan kamu menyangka, bahwa Aku datang untuk membawa damai di atas bumi. Aku datang bukan untuk membawa damai melainkan pedang. Sebab Aku datang untuk memisahkan orang dari ayahnya, atau perempuan dari ibunya, menantu perempuan dari ibu mertuanya, dan musuh orang ialah orang-orang seisi rumahnya." ([Matius 10:34-36](#)).

Tidak ada situasi lain yang di dalamnya mengandung konsekuensi pemuridan yang demikian jelas, dibandingkan dalam suatu rumah tangga yang salah satu pasangannya Kristen dan yang lainnya bukan. Kehidupan menjadi sulit disebabkan oleh munculnya perbedaan-perbedaan minat, kegiatan dan sasaran hidup. Usaha untuk membawa teman hidup kepada Kristus harus menduduki sasaran utama. Namun usaha itu harus dilakukan dalam cara yang sangat hati-hati. Banyak pernikahan gagal dalam perceraian, disebabkan oleh ketidakpekaan dan semangat berlebihan pada pasangan Kristen yang berusaha menginjili pasangannya.

Jika teman/sanak keluarga anda ada yang ingin menginjili pasangannya yang belum mengenal Tuhan, saran apa yang akan anda berikan?

Strategi Bimbingan

1. Ucapkan selamat atas keinginannya menyaksikan pengalaman hidup terindah dalam Injil, kepada kekasih hidupnya. Hendaknya dia berhati-hati atas peringatan yang diberikan di atas.
2. Nasihatkan orang yang anda layani untuk tidak bertindak seolah-olah Allah. Dia tidak dapat memaksa teman hidupnya untuk menerima Kristus, juga tidak berusaha bertindak sendiri menggantikan tindakan teman hidupnya. Orang yang berusaha mengatur semua hal dengan kekuatannya sendiri, akan menghadapi banyak malapetaka.
3. Nasihatkan dia untuk tidak bersitegang atau menghakimi, tetapi bersikap rendah hati. Sikap sangat menentukan.
4. Anjurkan orang Kristen tersebut untuk mendewasakan kerohaniannya melalui pembacaan dan penelaahan Firman Tuhan, belajar berdoa dan mempraktekkannya dengan setia. Doa sangat besar nilainya. Serahkan teman hidup pada Tuhan dan dalam iman, mohonkan pertobatannya. Malah lebih bijaksana untuk tidak mendoakan secara terbuka. Percayailah Allah. Dia memiliki cara bekerja yang ajaib.
5. Teladan berpengaruh besar! Ijinkan teman hidupnya melihat Yesus dalam sikap dan tindakannya.

Biarkan kasihnya meluap. Kasih sejati tak dapat ditiru. Paulus berkata: "Kasih itu sabar: kasih itu murah hati; ia tidak cemburu. Ia tidak memegahkan diri dan tidak sombong. Kasih tidak berkesudahan." ([1 Korintus 13:4,8](#)). Berusahalah untuk menyatakan bahwa "kasih Allah telah dicurahkan dalam hati kita . . ." ([Roma 5:5](#)).

6. Jangan berusaha memaksa dengan adu argumentasi atau mengkhotbahi. Tindakan ini justru akan menghasilkan perlawanan yang lebih dalam. Metode yang dianjurkan Paulus, ialah hidup bersama dalam damai. Lihat [1 Korintus 7:12-15](#).

Kutipan Menurut Billy Graham:

"Rasul Petrus mengungkapkan sesuatu tentang masalah ini. Dia berkata: 'Hai isteri-isteri, tunduklah kepada suamimu, supaya jika ada di antara mereka yang tidak taat kepada Firman, mereka juga tanpa perkataan dimenangkan oleh kelakuan istrinya.' ([1 Petrus 3:1](#)). Ini bukan tugas yang mudah, tetapi itu adalah tanggung jawab anda, bukan suami anda. Anda harus menghayati suatu kehidupan yang akan menantang teman hidup anda mengambil keputusannya sendiri. Ini tidak dapat dilakukan dengan memarahi atau mengkhotbahi, tetapi dengan menunjukkan sikap lembut dan penaklukan diri yang sebelumnya tidak pernah dilihatnya. Entah yang Kristen sang suami atau sang istri, sebagai seorang Kristen dia harus selalu siap menerima cemoohan atau perlakuan salah terhadap imannya. Ingatlah ini baik-baik: Tak seorang pun yang berada dalam posisi lebih baik untuk memenangkan seseorang pada Kristus, kecuali teman hidupnya sendiri." **Kutipan_Selesai**

7. Jangan memaksa teman hidup untuk ke gereja atau menghadiri kebaktian Kristen tertentu, kecuali dia sudah menunjukkan kecenderungan untuk melakukannya. Sebagai gantinya, perkenalkan dia pada sahabat-sahabat Kristen dan acara sosial di rumah tangga Kristen lainnya. Teman hidupnya kelak akan melihat perbedaan dalam kehidupan pasangannya. Kesempatan untuk bersaksi, kelak akan datang.
8. Berdoalah dengannya, memohon pengertian, hikmat dan kesabaran untuk menunggu saat yang tepat, dan melakukan semua petunjuk di atas.

Ayat Alkitab

"Demikian juga kamu, hai isteri-isteri, tunduklah kepada suamimu, supaya jika ada di antara mereka yang tidak taat kepada Firman, mereka juga tanpa perkataan dimenangkan oleh kelakuan istrinya, jika mereka melihat, bagaimana murni dan salehnya hidup istri mereka itu. Perhiasanmu janganlah secara lahiriah, yaitu dengan mengepang ngepang rambut, memakai perhiasan emas atau dengan mengenakan pakaian yang indah-indah, tetapi perhiasanmu ialah manusia batiniyah yang tersembunyi dengan perhiasan yang tidak binasa yang berasal dari roh yang lemah lembut dan tenteram, yang sangat berharga di mata Allah." ([1 Petrus 3:14](#))

"Tetapi apabila di antara kamu ada yang kekurangan hikmat, hendaklah ia memintakannya kepada Allah, -- yang memberikan kepada semua orang dengan murah hati dan dengan tidak membangkit-bangkit --, maka hal itu akan diberikan kepadanya." ([Yakobus 1:5](#))

"Tetapi hikmat yang dari atas adalah pertama-tama murni, selanjutnya pendamai, peramah, penurut, penuh belas kasihan dan buah-buah yang baik, tidak memihak dan tidak munafik." ([Yakobus 3:17](#))

"Janganlah hendaknya kamu kuatir tentang apa pun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur. Damai sejahtera Allah, yang melampaui segala akal, akan memelihara hati dan pikiranmu dalam Kristus Yesus." ([Filipi 4:6,7](#))

Sumber:

Judul Buku: Buku Pegangan Pelayanan

Penulis : Charles G. Ward

Penerbit : Persekutuan Pembaca Alkitab

Halaman : 206 - 208

CD-SABDA : Topik No. 17690 - 17692; Indeks 17505

e-Konsel 010/Februari/2002: Prinsip Konseling

Pengantar dari Redaksi

Salam sejahtera,

Para pembaca yang terkasih, sajian e-Konsel kali ini akan membahas tentang beberapa langkah-langkah prinsip konseling yang akan sangat berguna untuk membekali anda dalam pelayanan konseling secara umum. Secara khusus sasaran penerapan prinsip-prinsip konseling ini adalah untuk teman atau sahabat yang kita kenal. Untuk melengkapi artikel ini akan dibahas juga 3 kata penting agar pelayanan konseling berhasil, yaitu Empati, Kehangatan dan Ketulusan.

Selain itu akan dibahas juga secara singkat istilah dan pengertian yang berhubungan dengan kata "konseling" dari [1 Tesalonika 5:14](#). Pembahasan singkat ini mudah-mudahan semakin mendorong kita untuk menggiatkan keterlibatan pelayanan konseling oleh orang awam khususnya di gereja-gereja lokal.

Selamat membaca,

Staf Redaksi e-Konsel

Cakrawala: Menjadi Konselor Bagi Teman

Oleh: Cyntia V. MacDonald

Memberikan pertolongan yang tepat kepada teman kita yang bermasalah adalah suatu karunia Tuhan yang indah yang kita bisa berikan kepada orang lain. Namun demikian, sayang sekali bahwa apa yang kita yakini sebagai suatu pertolongan sering kali justru tidak efektif. Bahkan orang-orang Kristen -- mungkin khususnya orang Kristen -- telah gagal dalam membagikan karunia Allah yang penting ini karena, walaupun kita ingin memberikannya dengan kasih, kita betul-betul tidak tahu bagaimana caranya. Menolong orang itu sudah sulit -- apalagi kalau kita membuat kesalahan.

Kekeliruan Kita dalam Menolong Teman

Ada beberapa kesalahan umum yang kita lakukan ketika teman kita datang dan meminta pertolongan kita:

- **KITA LANGSUNG MEMBERIKAN NASEHAT.** Ini malah bisa memberikan implikasi sebagai suatu penghinaan, dan menganggap bahwa mereka tidak tahu apa yang harus dilakukan. Memberikan nasehat/saran juga bisa kedengaran arogan karena kita menganggap diri mengetahui keadaan lebih daripada mereka.
- **KITA LANGSUNG BERKATA, "AKU MENGETI."** Kata-kata ini bisa menjadi senjata mematikan untuk menyakiti orang. Kita tidak mungkin bisa memahami/mengerti sepenuhnya keadaan orang lain. Tidak ada keadaan yang kita alami yang bisa sama persis dengan keadaan mereka. Perasaan dan tindakan mereka adalah unik.
- **KITA LANGSUNG MENCERITAKAN BAHWA KITA PERNAH MENGALAMI SITUASI YANG SAMA.** Tiba-tiba pembicaraan beralih menjadi tentang kami dan bukan tentang mereka lagi, sehingga mereka merasa diabaikan dan frustrasi.
- **KITA BERPISAH DENGAN MENGUCAPKAN "SAYA AKAN BERDOA UNTUK KAMU."** Tentu saja kita pasti akan mendoakannya, tetapi hal itu seharusnya tidak menjadi perpanjangan dari pertolongan yang kita tawarkan.
- **KITA HANYA MENGATAKAN, "YESUS ADALAH JAWABAN."** Mereka mungkin sudah tahu akan hal ini dan perlu diingatkan lagi, atau mereka tidak tahu hal ini dan kata-kata ini tidak berarti apa-apa bagi mereka. Yesus memang adalah jawaban, tetapi mungkin Yesus ingin menggunakan kita sebagai alat untuk menolong mereka.

Kalau demikian, bagaimana cara seharusnya menolong teman kita yang bermasalah? Ikutilah 4 langkah prinsip di bawah ini:

Menyediakan Diri

Langkah pertama untuk membantu teman yang membutuhkan pertolongan adalah dengan menyediakan diri untuk bersamanya (secara fisik) dan memberikan perhatian penuh kepadanya. Yesus secara terus menerus menyediakan diri untuk orang-orang yang dilayani-Nya -- baik ketika Ia sedang dalam perjalanan, sedang mengajar, atau bahkan saat Ia sedang berretreat bersama murid-murid-Nya. Yesus meluangkan waktu untuk menampakkan diri kepada murid-murid-Nya saat murid-murid-Nya sedih setelah peristiwa penyaliban dan Ia menghibur mereka dengan memberi salam "Damai sejahtera bagi kamu." ([Lukas 24:36](#)). Ia juga menampakkan diri kepada dua orang yang sedang berjalan ke Emmaus dan untuk sejenak berjalan bersama-sama dengan mereka (ayat 13-16)

Saat Ayub mengalami malapetaka, sahabat-sahabatnya segera datang dan dengan penuh belas kasihan menemani Ayub yang ada dalam penderitaan. Selama tujuh hari berturut-turut mereka menderita dalam kebisuan dengan Ayub. Namun, setelah satu minggu, sahabat-sahabat Ayub mulai menyalahkan Ayub. Mereka menolak untuk menerima pengakuan Ayub bahwa ia setia kepada Allah. Sebaliknya, mereka justru memojokkan Ayub dengan mengatakan bahwa ia pasti telah berdosa dan mereka mencoba memaksakan pemecahan terhadap dilema yang sedang dihadapi Ayub. "Menurut hematmu apakah Allah harus melakukan pembalasan karena engkau yang menolak?" kata Elihu kepada Ayub. (ayat 34:33). Sedangkan istri Ayub dengan berani menyarankan, "Kutukilah Allahmu dan matilah!" (ayat 2:9).

Kita, sering juga begitu. Kita cenderung membahayakan teman kita dengan memberikan nasehat yang buruk, dan dengan cepat memilah langsung mendiskusikan rencana bagaimana bertindak karena kita tidak sabar lagi menemaninya.

Mendengarkan dengan Efektif

Komponen penting kedua dalam usaha membantu teman/sahabat kita yang sedang dalam masalah adalah dengan mendengarkan. Mendengarkan dengan efektif akan melibatkan interaksi dengan orang yang bersangkutan dan menghormati perasaannya. Walaupun niat kita baik, tapi kalau kita langsung mengambil kesimpulan - tidak memperdulikan apa yang mereka katakan -- hal itu menunjukkan bahwa kita tidak menghormatinya.

- **MENGUNGKAPKAN ISI BERITA.** Langkah pertama dalam mendengarkan

adalah mengungkapkan kembali isi berita yang dikatakan teman tsb. -- dengan kata lain mengulang kembali apa yang dikatakan teman tersebut dengan kata-kata kita sendiri. Proses ini mungkin akan membuat kita agak sedikit canggung pada awalnya, tetapi sebenarnya itu hanya perasaan kita saja, teman yang kita layani tidak akan merasakannya. Kemampuan melakukan hal ini memberikan dua keuntungan:

1. Memaksa kita untuk memfokuskan perhatian pada teman yang kita layani.

2. Teman kita tahu bahwa kita telah mendengarkannya.

Ada saatnya Yesus mengungkapkan kembali kepada orang yang sedang berbicara apa yang telah didengarnya dari mereka. Setelah melakukan percakapan pendek, Nathanael menyatakan bahwa Yesus adalah Anak Allah. Lalu Yesus merefleksikan kembali dasar dari iman percaya Nathanael: "Karena Aku berkata kepadamu: Aku melihat engkau di bawah pohon ara, maka engkau percaya." ([Yohanes 1:50](#)).

- **MENGLARIFIKASIKAN KEBUTUHAN YANG TERPENDAM.** Sangat baik kalau

kita dapat mengungkapkan kembali (merefleksikan) isi/pesan yang sudah dikatakan teman kita, namun akan lebih baik lagi jika kita dapat mengungkapkan juga emosi dan kebutuhan di balik apa yang sudah dikatakannya. Marta yang suka menyibukan dirinya mengeluh kepada Yesus, "Tuhan, tidakkah Engkau peduli, bahwa saudaraku membiarkan aku melayani seorang diri? Suruhlah dia membantu aku" ([Lukas 10:40](#)). Sebelum memberikan jalan keluar Yesus mengungkapkan lebih dahulu kepada Marta inti permasalahannya, "Marta, Marta, engkau kuatir dan menyusahkan diri dengan banyak perkara" (Lukas 10:41).

Demikian pula dengan kita, kita dapat melayani orang lain dengan mengungkapkan kembali perasaan mereka dan mengklarifikasi kebutuhan yang mereka ungkapkan. Namun, kita perlu waspada untuk tidak menganalisa secara berlebihan ketika kita mengungkapkan perasaan orang lain. Kita seharusnya mengungkapkan hanya perasaan-perasaan yang jelas kita lihat saja: "Wah, perasaanmu pasti terluka," atau "Kamu kedengarannya lagi marah." Kita seharusnya jangan mencoba menafsirkan atau menebak-nebak perasaan orang, karena hal itu bisa sangat merugikan.

- **MENGUNGKAPKAN KEMBALI KEBINGUNGAN.** Mendengarkan dengan reflektif

mungkin adalah bantuan yang paling bermanfaat untuk orang sedang mengalami kebingungan atau memiliki perasaan yang mendua hati. Kalau kita mengulangi apa yang mereka katakan, hal ini akan menolong mereka mengenali kebingungannya dan dapat menghasilkan tindakan yang membangun. Yesus melakukan hal ini saat seorang ayah dari seorang anak yang kerasukan setan datang dan berkata padanya, "Sebab itu jika Engkau dapat berbuat sesuatu, tolonglah kami dan kasihanilah kami," ([Markus 9:22](#)). Yesus mengungkapkan kembali apa yang telah didengar-Nya dalam bentuk pertanyaan, "Katamu: jika Engkau dapat?" (ayat 23), hal ini menolongnya melihat imannya yang ragu-ragu. Kemudian Yesus berkata, "Tidak ada yang mustahil bagi orang yang percaya!" (ayat 23), perkataan Yesus ini memberinya kesempatan untuk memutuskan tindakan iman yang jelas. Setelah ia mengenali kesalahannya, segera ayah anak itu berkata: "Aku percaya. Tolonglah aku yang tidak percaya ini!" (ayat 24).

Mencari Jalan Keluar

Lalu bagaimana kita dapat menolong teman kita untuk sampai pada solusi/pemecahan yang dibutuhkannya? Kita tidak berhak untuk melakukan langkah ketiga kecuali kita

sudah mendengarkan teman yang kita layani. Langkah ketiga adalah: proses memecahkan masalah. Kita harus cukup menghormati mereka untuk mengizinkan mereka memecahkan masalah mereka sendiri. Tujuan utama kita seharusnya adalah untuk memberi semangat kepada teman yang kita layani itu sehingga ia dapat menemukan solusinya sendiri. Kita dapat menolong proses ini dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan.

- **BICARAKAN TENTANG KEADAANNYA SAAT INI.** Teman yang ingin mencari

jalan keluar bagi permasalahan yang dihadapinya, pertama-tama perlu mengungkapkan kondisinya saat ini. Kadang-kadang pertanyaan sederhana untuk mencari fakta sudah cukup mengungkapkan banyak hal. Yesus, misalnya, bertanya kepada pada seorang yang kerasukan roh jahat, "Siapa namamu?" Jawaban yang mengejutkan dari orang itu "Legion" ([Markus 5:9](#)), lebih dari pada sekedar menarik -- jawaban itu merupakan pernyataan dari keseluruhan masalah yang dihadapi orang tersebut. Dia dirasuk oleh roh jahat yang sangat banyak. Tidak heran jika tingkah lakunya sangat merusak.

- **FOKUSKAN PADA APA YANG MEREKA INGINKAN.** Kemudian, tolonglah teman

yang perasaannya disakiti tsb. mendefinisikan dengan tepat apa yang perlu dilakukannya. Yesus bertanya pada si buta Bartimeus, "Apa yang kau kehendaki supaya Aku perbuat bagimu?" (Markus 10:51). Yesus tentu saja tahu jawabannya, tetapi ia ingin agar Bartimeus sendiri yang mengungkapkan kebutuhannya. Memahami apa yang menjadi permasalahannya dapat menjadi langkah yang penting untuk kesembuhannya.

- **TOLONGLAH UNTUK MENEMUKAN ALTERNATIF-ALTERNATIF PEMECAHAN.**

Berilah semangat kepada teman anda untuk menemukan sendiri pemecahan yang dibutuhkannya. Jauhkan diri dari percobaan untuk memberikan pemecahan kepadanya. Tanyakan pengalamannya yang lalu supaya dia ingat bagaimana masalahnya yang dulu terpecahkan. Ketika murid-murid Yesus kuatir jika tidak ada cukup makanan, Yesus memberikan serangkaian pertanyaan untuk mengingatkan mereka tentang mujizat yang telah Ia lakukan untuk memberi makan orang banyak ([Markus 8:14-21](#)). Mereka perlu diingatkan dan mengerti bahwa Yesus adalah pemecahan dari masalah mereka.

- **TAWARKAN SARAN-SARAN.** Jika teman yang kita layani benar-benar

tidak dapat menemukan pemecahan tindakan-tindakan praktis sendiri, kita boleh -- dengan hati-hati -- menawarkan satu saran, tetapi setelah semua langkah-langkah yang disebutkan di atas sudah dikerjakan. Pertama mintalah ijin dulu. Tanyakan, "Apakah kau ingin tahu, apa yang akan aku lakukan jika menghadapi situasi sepertimu?" atau

"...apa yang temanku akan lakukan jika..." atau, ".... apa yang disarankan Alkitab jika"

Bertekad untuk Melakukan Tindakan

Terakhir, jika teman kita telah memikirkan apa yang dulu berhasil dia lakukan dan telah memutuskan beberapa pilihan bagaimana memecahkan masalahnya, dia perlu memutuskan tindakan-tindakan apa yang akan dilakukannya.

Yesus membantu wanita Samaria yang ditemuinya di sumur untuk pindah dari posisi kesakitan dan penolakan ke posisi bertindak dalam pengharapan dan iman ([Yohanes 4:1-26](#)). Wanita tersebut bingung dengan masalah dimana ia akan menyembah Tuhan - di gunung atau di Yerusalem. Yesus yang memahami keinginan wanita tersebut untuk mengenal Tuhan, maka Dia mengungkapkan kembali dua pilihan yang telah dikatakan wanita itu, dan menawarkan pilihan ke tiga dengan cara yang tidak membuatnya terancam, yaitu pilihan yang akan dipilih oleh "seorang penyembah yang benar"; menyembah Allah "dalam roh dan kebenaran" ([Yohanes 4:23](#)). Lalu wanita itu menawarkan solusinya sendiri, "apabila Ia (Mesias) datang, Ia akan memberitakan segala sesuatu kepada kami." ([Yohanes 4:25](#)). Wanita ini telah bertekad melakukan suatu tindakan -- mencari iman -- jadi ia siap untuk menerima Penyataan Kristus, "Akulah Dia, yang sedang berkata-kata dengan engkau" ([Yohanes 4:26](#)).

Kita dapat membantu teman kita untuk sampai pada taraf melakukan tindakan dengan terus melayaninya sebagai pendamping. Katakan kembali ide-idenya sementara ia bergerak ke arah pembeccahan masalah, dan membantunya memperjelas kebutuhan dan pilihan-pilihannya. Ketika kita telah menemukan apa yang mereka sungguh-sungguh ingin lakukan, doronglah mereka untuk melakukannya.

Yesus memberi dorongan kepada orang-orang untuk melakukan tindakan ketika Ia berkata kepada seorang muda yang kaya, yang rupanya sedang mencari suatu pemenuhan, "Ikutlah Aku." ([Markus 10:21](#)). Kepada seorang perwira yang memiliki hamba yang sakit, Yesus bersabda, "Pulanglah dan jadilah kepadamu seperti yang engkau percaya" (Matius 8:13). Lalu kepada wanita tertangkap sedang berzinah, Ia berkata, "Pergilah, dan jangan berbuat dosa lagi mulai sekarang" (Yohanes 8:11), dan dalam [Markus 16:15](#), Yesus bersabda kepada murid-muridNya, "Pergilah ke seluruh dunia, beritakanlah Injil kepada segala makhluk."

Kita, juga dapat mendorong orang-orang untuk melakukan tindakan. Tapi kita perlu yakin bahwa tindakan yang akan mereka lakukan tersebut berasal dari Tuhan untuk mereka, dan bukan dari kita.

Kita dapat membantu teman dengan jalan mendengarkan. Bukankah ini hadiah yang indah untuk diberikan?

Sumber:

Judul Artikel: "How to Help a Friend"

Penulis : Cyntia V. MacDonald
Judul Buku : "The Me I See"
Editor : Leadingham, Everett
Penerbit : Beacon Hill Press of Kansas City
Halaman : 78 - 83

Tips: Petunjuk Untuk Konselor Agar Berhasil Dalam Konseling

Berikut ini adalah 3 kata penting yang disebutkan oleh Dr. Gary Collins yang perlu dipelajari untuk konselor agar pelayanannya berhasil. Kata tersebut adalah: Empati, Kehangatan dan Ketulusan.

Empati

Empati adalah kata yang berasal dari bahasa Jerman "enfulung", yang artinya "merasakan di dalam" atau "merasakan bersama". Kebanyakan dari kita pernah merasakan pengalaman duduk di kursi penumpang di sebuah mobil yang sedang berjalan cepat. Kita akan ikut menjejakkan kaki kita kuat-kuat ke lantai mobil saat kita merasa bahwa mobil yang kita tumpangi perlu diperlambat jalannya. Pada saat-saat seperti itu kita ikut merasakan situasi yang dialami pengemudi dan kita ikut merasa bersama dengannya.

Dalam konseling, konselor yang efektif berusaha untuk melihat dan memahami masalah yang dihadapi konselee dari sudut pandang konselee itu. Kita mungkin bertanya-tanya, "Mengapa ia sangat kecewa?", "Bagaimana ia memandang situasi yang dialaminya?" atau "Jika aku adalah dia, apa yang akan kurasakan?". Sebagai seorang konselor kita memang perlu menjaga sudut pandang untuk tetap obyektif, namun kita perlu juga menyadari bahwa kita akan sangat menolong konselee seandainya kita juga mampu melihat permasalahan dari sudut pandang konselee dan membiarkannya mengetahui bahwa kita memahami perasaannya dan sudut pandangya terhadap masalah yang dihadapinya. Sebaliknya, konselee pun perlu mengetahui bahwa seseorang saat ini sedang berusaha memahaminya. Pemahaman timbal balik antara konselor dan konselee ini akan membangun jalinan rasa simpati dan saling pengertian yang maksimal.

Kehangatan

Kata kehangatan mungkin dapat disamakan dengan kata kepedulian. Kehangatan adalah keramahtamahan dan kepedulian yang ditunjukkan melalui ekspresi wajah atau raut muka, nada suara, bahasa tubuh, sikap badan, kontak mata dan tindakan-tindakan non-verbal lainnya saat konselor berusaha menghibur konseleeny. Kehangatan selalu mengungkapkan, "saya peduli denganmu dan saya tahu bahwa engkau adalah orang yang baik." Disini, sama halnya perilaku manusia pada umumnya, tindakan berbicara lebih keras dari pada kata-kata. Konselor yang mempunyai kepedulian yang besar terhadap orang lain tidak perlu mengungkapkan penghiburannya secara verbal, setiap orang yang tahu pasti dapat merasakannya.

Ketulusan

Ketulusan artinya apa yang dikatakan konselor memiliki kekonsistenan dengan tindakannya. Konselor selalu bersikap jujur terhadap konseleenyanya dengan menghindari pernyataan-pernyataan yang dapat dianggap palsu atau tidak tulus. Seorang penulis pernah mengatakan bahwa orang-orang yang benar-benar tulus adalah orang yang spontan tetapi tidak impulsif atau bukan orang yang tidak mempunyai rasa hormat, konsisten dengan nilai-nilai yang dianutnya, sikapnya tidak defensif, sabar akan emosi dalam dirinya dan mau mensharingkan dirinya sendiri dan perasaannya.

Gary Collin selanjutnya berkata bahwa Yesus telah memberikan teladan tentang empati, kehangatan dan ketulusan. Demikian pula kita para konselor Kristen, kita harus mampu melakukan hal yang sama. Namun pada prakteknya, sebagai konselor kita seringkali bersikap terlalu berlebihan terhadap salah satu dari ketiga karakteristik di atas. Kita mungkin akan terlalu berempati terhadap konselee sehingga kita menjadi kehilangan obyektifitas kita, mungkin kita terlalu hangat sehingga konselee merasa dirinya dimanja, atau terlalu tulus sehingga konselor justru kehilangan pemahaman tentang apa yang sebenarnya dibutuhkan konselee-nya. Oleh karena itu, konselor harus rajin memeriksa kembali motif yang dimilikinya ketika ia sedang memberikan konseling terhadap konselee-nya. Sebagai konselor, kebutuhan kita akan terpenuhi dalam hubungan konseling, tetapi tugas utama kita adalah menolong orang lain dalam menghadapi masalah- masalah atau pergumulannya.

Sumber:

Judul Buku: How To Be a People Helper

Penulis : Dr. Gary Collins

Penerbit : Regal Books, U.S.A, 1975

Halaman : 33 - 34

Surat dari Anda

Dari: "GKKD Pekanbaru" <gkkd_pku@>

>Shalom,

>Saya sangat bersyukur, dapat kiriman informasi dari e-konsel,

>sungguh menambah wawasan saya. Apalagi saya seorang konselor dalam

>suatu pelayanan. Saya mau minta informasi mengenai Pelayanan Untuk

>Narkoba, karena saya rindu sekali melayani anak-anak muda yang

>terlibat Narkorba, tetapi saya kurang sekali informasi mengenai hal

>ini. Oleh karena itu saya rindu sekali e-konsel dapat mengirimnya

>kepada saya. So, teruskan pelayanan ini, doa kami dari Pekanbaru

>untuk semua staff e-konsel, Berkat dari Allah kita yang luar biasa

>melimpah atas Seluruh Staff. Thanx, God Bless You.

>Juni

Redaksi: Terima kasih untuk surat anda. Sehubungan dengan pertanyaan anda maaf kami tidak dapat menjawab secara detail karena kami tidak memiliki informasi lengkap tentang pelayanan Narkoba. Informasi yang kami tahu adalah sbb.:

1. RACE (Reformed After CarE)

Lokasi: Permata Indah VI Blok B7 No. 3
Taman Permata Millenium,
Lippo Karawaci, Tangerang
Phone 021-5916931
E-mail: <race@link.net.id>
<agbar2645@dnet.net.id>

2. YCAB - YAYASAN CINTA ANAK BANGSA

- o <http://www.ycab.net/>
- o <http://www.yadanet.com/>

Apakah ada pembaca e-Konsel yang mengetahui informasi lain? Jika ada silakan kirimkan kepada < staf-Konsel@sabda.org >, kami akan salurkan kepada yang membutuhkan. Sebelumnya kami ucapkan terima kasih.

Bimbingan Alkitabiah: Pengertian Konseling Dalam Alkitab

Perjanjian Baru:

Dalam kitab Perjanjian Baru ada sejumlah kata-kata bahasa Yunani yang berhubungan tentang pengertian "konseling". Secara khusus akan kita lihat [1 Tesalonika 5:14](#), karena didalamnya terdapat lima kata yang semuanya menyinggung pengertian "konseling".

[1 Tesalonika 5:14](#)

"Kami juga menasehati (parakaleo) kamu, saudara-saudara, tegorlah (nouthetheo) mereka yang hidup dengan tidak tertib, hiburlah (paramutheomai) mereka yang tawar hati, belalah (antechomai) mereka yang lemah, sabarlah (makrothumeo) terhadap semua orang."

1. "Parakaleo" -- menasehati, mendorong, mendukung, menghibur (juga dipakai dalam: [Rom. 12:1](#); [15:30](#); [2 Kor. 1:4](#)).
2. "Nouthetheo" -- memberikan pengertian, mengingatkan, dan menegur (juga dipakai dalam: [Rom. 15:14](#); [1 Kor. 4:14](#); [Kol. 3:16](#)).
3. "Paramutheomai" -- menghibur, menguatkan (juga dipakai dalam [1 Tes. 2:11](#))
4. "Antechomai" -- memberi perhatian, memegang teguh, menggenggam erat.
5. "Makrothumeo" -- bersabar (juga dipakai dalam: [Mat. 18:26,29](#); [lbr. 6:15](#); [Yak. 5:7](#)).

Perjanjian Lama:

Selain itu dalam Perjanjian Lama, ada beberapa kata dalam bahasa Ibrani yang mengacu pada arti konseling:

1. "dabar" -- "nasihat Bileam" ([Bilangan 31:16](#)) yang mengacu pada kata nasihat.
2. "ya'ats" -- "Lalu diamlah nabi itu setelah berkata: 'Sekarang aku tahu, bahwa Allah telah menentukan akan membinasakan engkau, karena engkau telah berbuat hal ini, dan tidak mendengarkan nasihatku!'" ([2 Tawarikh 25:16](#)). Ayat ini sekali lagi dijelaskan bahwa konseling mengacu pada kata nasihat dan petunjuk.
3. "sowd" -- kata yang mengacu pada "bergaul dengan baik" menurut Daud ([Mazmur 55:14](#)), yang pernah dialaminya dengan teman lamanya ini memiliki konotasi tentang persekutuan dan sharing.
4. "eja" -- Daniel menjawab Ariokh "dengan cerdas dan bijaksana" memperlihatkan bahwa ia memberi respon dengan bijaksana.
5. "etsah" -- bangsa Israel yang tidak punya "pertimbangan" ([Ulangan 32:28](#)) memberi kesan tentang tidak adanya pengertian.
6. "yasad" -- "Raja-raja dunia bersiap-siap dan para pembesar bermufakat bersama-sama" ([Mazmur 2:2](#)) berarti bahwa mereka duduk bersama untuk saling berkonsultasi, memberi pertimbangan, dan memberi nasihat.

Sumber:

Judul Buku: Counseling & the Nature of Man

Penulis : Frank B. Minirth & Paul D. Meier

Penerbit : Baker Book House, Grand Rapids, Michigan, 1982

Halaman : 60 - 61

e-Konsel 011/Maret/2002: Menghadapi Kesulitan Hidup

Pengantar dari Redaksi

Dr. Gary Collin dalam bukunya "Konseling Kristen yang Efektif" mengatakan bahwa dalam pelayanan konseling seringkali kita menghadapi konsesee dengan pertanyaan yang sulit, "Mengapa?". Mengapa saya sampai mempunyai persoalan ini? Mengapa ini tidak terjadi pada orang lain? Mengapa Tuhan membiarkan saya ...? Mengapa Allah yang penuh kasih membiarkan penderitaan dan kesusahan ...? Dengan tegas, dalam Kolom Renungan edisi ini, beliau mengatakan bahwa konselor seharusnya sudah lebih dahulu menggumuli pertanyaan tsb., sebelum ia mendengarnya sendiri dari mulut konsesee-nya.

Berangkat dari pemahaman tersebut edisi e-Konsel kali ini akan mengambil tema "Menghadapi Kesulitan Hidup". Tujuannya adalah untuk menolong kita, sebagai Konselor Kristen, agar tidak menganggap remeh penderitaan dan kesulitan hidup orang lain ataupun yang dialami oleh diri sendiri. Ada bahaya jika seorang konselor menganggap remeh kesulitan hidup, apalagi jika memiliki keyakinan bahwa orang Kristen tidak mungkin dapat mengalami kesulitan dan kesusahan hidup, karena ketika kesulitan hidup itu benar-benar datang (terjadi), ia akan cenderung menyangkalinya dan menolak menerima kenyataan yang dihadapinya.

Harapan kami, melalui sajian-sajian ini, konselor dapat lebih memahami kesulitan dan kesedihan orang lain (atau diri sendiri) dan memiliki simpati untuk menolong saudara/teman/diri sendiri dan orang-orang yang ada di sekitar kita.

Selamat melayani,

Staf Redaksi

Renungan: Masalah-masalah Sekitar Pertanyaan Hidup "Mengapa"?

Dalam pelayanan konseling seringkali kita menghadapi konselée dengan pertanyaan "mengapa?" Mengapa saya sampai mempunyai persoalan ini? Mengapa Tuhan membiarkan saya menghadapi persoalan ini? Mengapa ini tidak terjadi pada orang lain? Mengapa justru orang yang kukasihi yang diambil? Mengapa pendeta mengatakan, bahwa Allah penuh kasih padahal Ia membiarkan penderitaan dan kesusahan seperti ini terjadi dalam hidup anak-anak-Nya?

Ini adalah pertanyaan-pertanyaan yang sulit, yang seharusnya sudah digumuli oleh konselor sebelum ia mendengarnya sendiri dari mulut konselée-nya. Pertanyaan-pertanyaan ini sebenarnya pertanyaan teologis yang jarang sekali dibicarakan dalam buku-buku konseling.

Alkitab sendiri tidak memberikan jawaban yang jelas atas pertanyaan-pertanyaan "mengapa?" tersebut. Sebagai orang percaya kita mengetahui, bahwa pada saat Tuhan membiarkan penderitaan dialami pasti maksud-Nya adalah untuk mendatangkan kebaikan ([Roma 8:28](#)), seperti, kesabaran ([Yakobus 1:3](#)), rendah hati ([2Korintus 12:7-10](#)), atau ketulusan dalam penyerahan diri kepada Allah ([2Korintus 1:8-9](#)), bisa juga itu merupakan ekspresi dari kasih-Nya atas manusia. Meskipun pada saat kita mengalami kita merasa begitu susah dan menderita, Alkitab menyaksikan, bahwa justru pukulan Allah, adalah tanda dari kasih sayang-Nya ([Mazmur 94:12](#), [Amsal 3:11-12](#), Ibrani 12:5-8, [Wahyu 3:19](#)).

Dalam pelayanan konseling, kita dapat menunjukkan pada konselée ayat-ayat tersebut, di samping bagian-bagian dari I Petrus dan kitab Ayub. Konselor dapat memberikan bimbingan selama konselée mengeluarkan isi hatinya dan mencari jawaban dari firman Tuhan. Contoh dari pengalaman Ayub sangat menolong. Meskipun ia mengalami begitu banyak penderitaan yang tidak terbayangkan oleh kita, Ayub tidak pernah mendapat jawaban atas pertanyaan "mengapa"-nya. Allah mempunyai maksud (Ayub 1,2), begitu juga atas apa yang Ia lakukan hari ini, orang-orang yang saleh seperti Ayub pun tidak pernah mengetahui secara penuh maksud-Nya.

Banyak kali pengalaman yang sama kita alami. Selama kita masih hidup di dunia ini, jalan-jalan dan kehendak Tuhan seringkali di luar kemampuan kita untuk mengertinya secara penuh ([Rom 11:33](#)). Kita dapat dan boleh bertanya "mengapa"? dan mencoba menemukan jawabnya, tetapi jangan lupa, bahwa mungkin Dia dalam kebijaksanaan-Nya tidak memberi jawaban. Bahkan Dia mungkin membiarkan kita menderita dalam ketidakmengertian. Rahasia ini baru akan terjawab penuh nanti kalau kita bertemu Kristus muka dengan muka di dalam kemuliaan.

Sumber:

Judul Buku: Konseling Kristen yang Efektif

Penulis : Dr. Gary R. Collins

Penerbit : Seminari Alkitab Asia Tenggara, Malang

Halaman : 182 - 184

TELAGA: Menghadapi Kepahitan Hidup

Hidup tidak selamanya berjalan lurus, kadang kita harus melalui berbagai-bagai masalah. Di antara masalah-masalah tersebut ada kalanya kita merasa tertekan, terpojok, dilukai, dikecewakan, dan sebagainya. Dan luka itu kadang membekas dalam diri kita, menjadi suatu hal yang traumatis dan menjadi kepahitan dalam hidup kita. Bagaimana kita mengatasi kepahitan hidup tergantung bagaimana kita menyikapinya. Jika kita ingin melepaskannya maka kita harus memberi pengampunan kepada orang yang telah menimbulkan kepahitan tersebut. Pada saat kita berhasil memberi pengampunan, pada saat itulah kita lepas menjadi korban kepahitan. Berikut cuplikan dari hasil diskusi tema kali ini.

T: Bagaimana kita harus mempersiapkan diri atau menyikapi kalau suatu saat kita hrs mengalami kepahitan hidup?

J: Pada dasarnya kita harus menentukan pilihan kita, apakah kita akan terus menjadi korban kepahitan tersebut atautkah kita melepaskan diri dari kepahitan itu. Artinya kita bisa terus menerus dikuasai oleh kepahitan itu sehingga hati kita penuh kepahitan dan kita sangat tak berdaya dibawah kendali kepahitan itu. Namun pilihan yang saya kira lebih baik dan juga Tuhan kehendaki ialah kita melepaskan diri kita tidak mau lagi berada di bawah kepahitan itu. Nah pada akhirnya yang harus kita lakukan ialah memberi pengampunan kepada orang yang telah menimbulkan kepahitan pada diri kita itu, pada saat kita berhasil memberi pengampunan pada saat itulah kita lepas menjadi korban dari kepahitan itu.

T: Tetapi bagaimana kalau orang yang menimbulkan kepahitan hidup itu justru orang yang kita cintai?

J: Seringkali justru yang membuat kita pahit adalah orang-orang yang terdekat dengan kita, orang yang kita percaya, orang yang kita kasihi karena kalau orang itu jauh dari kita dan tidak begitu berdampak kepada kita dia pun tidak begitu mampu atau sanggup membuat kita pahit sampai sedemikian pahitnya. Justru seringkali orang terdekatlah yang membuat kita pahit, misalnya kita mengalami kekecewaan, kita mengalami penolakan, kita merasa ditipu, dan sebagainya.

T: Orang yang mengalami kepahitan berkali-kali dalam hidupnya akan berdampak apa?

J: Dia akan kehilangan kepercayaan pada orang lain sebab ia melihat dunia ini tidak aman. Ia harus selalu berhati-hati sebab ia tidak bisa lagi terjebak untuk kesekian kalinya. Jadi biasanya orang yang terlukai berkali-kali akan kesulitan membina hubungan yang intim dengan orang lain, ia memiliki rasa was-was yang sangat tinggi.

Sumber:

Sajian kami di atas, kami ambil dari isi salah satu kaset TELAGA No. 65B, yang telah kami ringkas/sajikan dalam bentuk tulisan.

- Informasi tentang pelayanan TELAGA/Tegur Sapa Gembala Keluarga dapat anda lihat dalam kolom INFO edisi e-Konsel 03 dari URL:
- <http://www.sabda.org/publikasi/e-konsel/003/> [01 Nov 2001]

Surat dari Anda

Dari: "Fam. Purba" <purba@>

- >Pelayanan Konseling kita ini kayaknya "tidak keluar konseling-nya".
- >Bayangan saya tadinya ada sesuatu masalah setiap hari yang
- >dicetuskan oleh peserta milis sebagai pribadi atau kelompok (atau
- >juga mereka diluar peserta milis namun baik disampaikan untuk
- >kita). Kemudian e-konsel akan memberikan "jalan keluar" atasnya
- >melalui "ilmu konseling"
- >Demikian, Selamat Tahun Baru semoga tahun baru ini membawa damai.
- >Jhan Brinsen

Redaksi: Terima kasih untuk komentar anda. Publikasi e-Konsel memang tidak khusus membahas kasus-kasus konseling. Namun, bersama C3I, kami sedang mempersiapkan untuk membuka Milis Diskusi yang diberi nama "e-Konseling" -- tujuannya untuk mendiskusikan masalah konseling atau mencari "jalan keluar" bagi mereka yang menghadapi masalah. Anda sudah bisa mendaftar < subscribe-i-kan-konseling@xc.org >. Kami mohon dukungan doa anda agar rencana ini dapat terlaksana.

Milis Diskusi e-Konseling belum resmi dibuka, namun bila anda mempunyai permasalahan pribadi yang perlu konseling/respon/nasihat maka anda dapat mendiskusikan/sharing masalah tersebut secara pribadi dan konfidensial dengan Tim e-Konselor. Untuk itu, silakan kirim langsung masalah anda ke: < masalah-konsel@sabda.org >.

Bimbingan Alkitabiah: Bagaimana Membimbing Orang yang Sedang Mengalami Penderitaan Dan Kemalangan

Ayat Alkitab

[Roma 8:28,29](#); [Roma 8:35,37](#); [Yakobus 1:2,3,12](#); [Yohanes 14:1](#);
[1Petrus 4:12,13](#); [1Petrus 4:16,19](#); [Wahyu 21:4](#)

Latar Belakang

Mengapa? Mengapa aku? Mengapa keluargaku? Apa arti penderitaan ini? Demikianlah pertanyaan-pertanyaan yang biasa dilontarkan baik oleh orang Kristen maupun bukan. Tak seorang pun kebal terhadap penderitaan dan kemalangan. Manusia lahir dalam kesusahan (lihat [Ayub 5:7](#)). Ada berbagai tekanan keinginan, kebutuhan, kedukaan, aniaya, tidak disenangi dan kesunyian. Sebagian menderita akibat perbuatannya; yang lain menderita karena perbuatan orang terhadapnya. Banyak orang menderita sebagai korban keadaan yang tidak dapat dikendalikannya.

Kepedihan memuramkan hidup. Bisa terjadi malam-malam penuh siksa batin, ketika Allah seolah tidak adil dan seolah tidak akan ada pertolongan atau jalan keluar. Kelepasan sesaat memang bisa menolong, tetapi pemecahan sejati tidak terjadi karena usaha untuk menyingkirkannya atau dengan mengertakkan gigi untuk menahannya. Jalan keluarnya ialah dengan bersikap sedemikian rupa, sehingga kita belajar menang di dalam dan melalui penderitaan. Ketika rasul Paulus mencari kelepasan dari duri yang ada dalam dagingnya, Allah tidak mengabulkannya tetapi menghiburnya demikian: "Cukuplah kasih karunia-Ku bagimu, sebab justru dalam kelemahanlah kuasa-Ku menjadi sempurna." ([2Korintus 12:9](#)). Dalam surat yang menguatkan, Paulus menulis, "Dan Allah sanggup melimpahkan segala kasih karunia kepada kamu, supaya kamu senantiasa berkecukupan di dalam segala sesuatu dan malah berkelebihan di dalam pelbagai kebajikan." ([2Korintus 9:8](#))

Kecuali dalam penderitaan jasmani, mengatasi penderitaan nampaknya berpangkal pada masalah sikap: "Apa yang akan kulakukan dalam penderitaanku agar melaluiya aku dapat belajar sesuatu atau memperoleh manfaat sesuai rencana kekal Allah melaluiya?"

Kutipan Menurut Billy Graham: "Tak pernah Alkitab mengajarkan bahwa orang Kristen dibebaskan dari penderitaan dan bencana alam yang melanda dunia ini. Alkitab memang mengajarkan bahwa orang Kristen dapat menanggung penderitaan, krisis, bencana dan kesulitan pribadi dengan kuasa adhi kodrati yang tidak bisa diperoleh oleh mereka yang di luar Kristus." **Kutipan_Selesai**

Sebagian besar orang yang nasibnya paling menyedihkan dalam dunia ini, adalah mereka yang ketika mengalami penderitaan, membiarkan diri mereka dihanyutkan oleh kasihan diri dan kepahitan, sambil menyalahkan Allah.

Jadikanlah sikap Ayub menjadi inspirasi: "Walaupun Ia akan membunuh aku, aku akan tetap percaya kepada-Nya." ([Ayub 13:15](#); terj. bebas).

Si penderita akan menerima berkat, jika di tengah kepedihan batin dan kemuramannya yang dalam, dia dapat menatap pada wajah Bapa Surgawinya dan disukakan oleh kasih kekal dan hadirat-Nya. Lagi pula respon kita pada penderitaan seharusnya membuat kita melihat ke balik penderitaan, kepada maksud-maksud Allah yang lebih tinggi dan kepada apa yang ingin diajarkan-Nya.

Apa Saja Sebab-sebab Penderitaan Manusia?

1. Kadang-kadang kita sendiri menjadi sebab penderitaan kita. Pesta pora dan kekurangan disiplin, membawa akibat-akibat yang tak membahagiakan. Penyalahgunaan tubuh dalam jangka panjang, menyebabkan penyakit. Pilihan-pilihan salah kelak menghantui kita.
2. Pembimbing bisa bertanya: "Menurut anda, hal ini terjadi karena keputusan salah atau tindakan tak terkontrol anda sendiri? Tidak adakah langkah yang dapat anda ambil untuk meringankan penderitaan anda?"
3. Kadang-kadang Allah bertindak mengoreksi dosa dan ketidaktaatan kita. Allah akan memperbaiki dan mendisiplin kepunyaan-Nya. Melalui hajaran, Dia membuktikan bahwa Dia mengasihi kita dan bahwa kita sungguh milik Dia ([Ibrani 12:5-11](#)).
4. Kadang-kadang Allah mengizinkan penderitaan agar kita boleh belajar menanggapi masalah dan Allah secara Alkitabiah. Alkitab berkata bahwa Yesus belajar "taat dari apa yang telah diderita-Nya" ([Ibrani 5:8](#)).

Sasaran kita hendaknya bukan saja terlepas dari penderitaan, tetapi belajar menyukakan Allah dengan bersikap responsif dan taat kepada Dia dan Firman-Nya (Lihat [Roma 12:1,2](#)).

5. Kadang-kadang Allah mengizinkan kita menderita agar kita mengerti bahwa kepedihan adalah salah satu bagian hidup. Tidak satu kali pun Alkitab pernah berkata, bahwa Kristen kebal terhadap penderitaan dan kesulitan! Dalam [Filipi 1:29](#) Paulus berkata, "Sebab kepada kamu dikaruniakan bukan saja untuk percaya kepada Kristus, melainkan juga untuk menderita untuk Dia." Penderitaan bisa merupakan karunia dari Allah. Mengapa kita sulit sekali melihatnya dalam pengertian ini?

Kristus tidak mengelakkan Salib agar dapat menghindari penderitaan. [Ibrani 12:2](#) berkata bahwa Dia "mengabaikan kehinaan tekun memikul salib." Mengapa? "Ganti sukacita yang disediakan bagi Dia." Dia tahu bahwa kata akhir bukanlah penyaliban (penderitaan), tetapi kebangkitan (kemenangan).

Kita bisa menderita sebentar, atau sepanjang hidup kita. Untuk sementara orang yang menderita, nampaknya deritanya tak akan pernah berakhir. Biar bagaimanapun, janganlah kita membuang pengharapan atau menenggelamkan

diri dalam kasihan diri dan kepahitan. Seharusnya kepada hasil akhirnya, mata kita tertuju. Berada bersama Tuhan yang di surga, membuat segala sesuatu memiliki makna.

6. Kadang-kadang Allah mengizinkan kita menderita karena bermaksud baik bagi hidup kita. "Kita tahu sekarang, bahwa Allah turut bekerja dalam segala sesuatu untuk mendatangkan kebaikan bagi mereka yang mengasihi Dia, yaitu bagi mereka yang terpanggil sesuai dengan rencana Allah." ([Roma 8:28](#)). Kita harus menerima ini dengan iman dan berdoa agar kebaikan Allah tertinggi untuk hidup kita, dapat terjadi akibat penderitaan kita. Hanya melalui penderitaan terdalam, seringkali pelajaran-pelajaran hidup yang paling berharga dapat kita terima. Percayalah Allah untuk mengerjakan kehendak dan maksud-Nya dalam kita, agar kita menjadi makin serupa dengan Kristus (lihat [Roma 8:29](#)).

Tidak seperti penderitaan Kristus, penderitaan kita tidak membawa dampak penebusan. Tetapi bila kita setia dalam penderitaan, kita mengambil bagian "dalam penderitaan-Nya" ([Filipi 3:10](#)).

7. Kadang-kadang Allah mengizinkan kita menderita, agar kita dapat menghibur orang lain melalui hidup dan kesaksian kita. Menurut Yesus, penderitaan orang yang buta sejak lahir itu, ialah supaya pekerjaan-pekerjaan Allah dinyatakan di dalamnya.

Allah bisa bekerja melalui penderitaan dalam hidup anda, supaya orang lain mendapat ilham melalui teladan anda dalam penderitaan. Mereka yang pernah menderita, mampu bersimpati dan menempatkan diri secara lebih berhasil dalam penderitaan orang-orang lain. Kita belajar menghibur orang lain, seperti halnya kita pernah dihibur. "Terpujilah Allah, Bapa Tuhan kita Yesus Kristus, Bapa yang penuh belas kasihan dan Allah sumber segala penghiburan, yang menghibur kami dalam segala penderitaan kami, sehingga kami sanggup menghibur mereka, yang berada dalam macam-macam penderitaan dengan penghiburan yang kami terima sendiri dari Allah." ([2Korintus 1:3,4](#)).

Strategi Bimbingan

Untuk yang Bukan Kristen:

1. Bersimpatilah. Dengarkan masalah yang ingin dibagikannya dengan penuh perhatian. Memperjelas masalah, kerap bermanfaat. Ambillah prakarsa mengarahkan percakapan itu, agar anda dapat menawarkan bantuan rohani.
2. Berikan kekuatan dan pengharapan. Nyatakan padanya bahwa Allah mengasihi dia dan mengetahui apa yang terjadi padanya. Dia tidak sendirian. "Apabila engkau menyeberang melalui air, Aku akan menyertai engkau, atau melalui sungai-sungai, engkau tidak akan dihanyutkan; apabila engkau berjalan melalui api, engkau tidak akan dihanguskan, dan nyala api tidak akan membakar engkau." ([Yesaya 43:2](#)).

Nyatakan kesukaan anda membantu dia dan kesediaan mencari jalan keluar bersama dia.

3. Tanyakan, apakah dia pernah menerima Yesus Kristus sebagai Juruselamat dan Tuhannya. Kadang-kadang Allah mengizinkan penderitaan. Dia ingin kita memberi perhatian pada-Nya, untuk membawa kita pada keselamatan. Jelaskan "Damai dengan Allah". "Damai dengan Allah" -- Traktat untuk menolong/menuntun orang non-Kristen agar dapat menerima Kristus (dari LPMI/PPA); atau Buku Pegangan Pelayanan, halaman 5; CD-SABDA: Topik 17750.
4. Berdoalah dengannya untuk keselamatan dan kelepasan, sambil anda menyerahkan dia kepada Tuhan.
5. Dorong dia untuk mulai membaca dan mempelajari Firman Allah. Belajar berdoa akan memberi kekuatan dan pengertian tentang masalah-masalah hidup. Tawarkan dia "Hidup dalam Kristus" yang akan menolongnya memulai penelaahan Alkitab. "Hidup dalam Kristus" -- Buklet yang berisi pelajaran-pelajaran dasar tentang prinsip memulai Kehidupan Kristen (dari PPA, Persekutuan Pembaca Alkitab); CD-SABDA: Topik 17453.
6. Anjurkan dia untuk melibatkan diri dalam suatu gereja yang mementingkan Firman Tuhan. Persekutuan dengan sesama Kristen sejati, akan memberi pengaruh yang mendewasakan hidupnya dan membantu dia mengerti jalan-jalan Allah dan jalan-jalan hidup ini. Kesempatan PA dan pelayanan Kristen, akan disediakan oleh gereja bersangkutan pula.

Untuk yang Kristen:

Jika dia seorang Kristen yang merasa tertekan oleh kesusahan atau penderitaan yang menyimpannya, usahakan untuk membahas beberapa kemungkinan penyebab yang diijinkan Allah.

1. Bersimpatilah dengannya. Kuatkan dia sambil memberikan penghiburan dari Allah. Beberapa wawasan dalam Latar Belakang, dapat anda bagikan kepadanya. Kaitkan pokok-pokok yang nampaknya cocok.
2. Jika nampak perlu pemulihan atau penyerahan ulang, jelaskan tentang mencari keampunan dan pemulihan.
3. Anjurkan dia menggali Firman Tuhan dan berdoa dengan tulus, agar Tuhan membeberkan maksud-Nya dan penderitaan itu.
 - A. Apa yang Allah ingin katakan padaku?
 - B. Apa yang Allah ingin ajarkan padaku?
 - C. Langkah-langkah apa yang sepatutnya aku ambil?
4. Jika belum pernah terlibat, anjurkan dia melibatkan diri dalam suatu gereja yang mementingkan Firman Tuhan. Firman Tuhan dapat memperdalam pengertiannya tentang kehendak dan jalan Allah.
5. Dorong dia bergaul dengan sesama sahabat Kristen. Adanya telinga-telinga yang terbuka, akan membawa banyak faedah. Hasilnya adalah, penghiburan, pengertian dan kekuatan.

6. Berdoalah pribadi dengannya, memohonkan kelepasan.

Sumber:

Judul Buku: Buku Pegangan Pelayanan
Penulis : Charles G. Ward
Penerbit : Persekutuan Pembaca Alkitab
Halaman : 162 - 166
CD-SABDA : Topik 17645

Kesaksian: Lagu Penghiburan Karangan Orang Sedih

Riwayat Penulisan lagu "Tuhan Yesus Sobat Kita"

Song: What A Friend We Have In Jesus

What a Friend we have in Jesus, All our sins and griefs to bear!
 What a privilege to carry, Everything to God in prayer!
 O What peace we often forfeit, O what needless pain we bear,
 All because we do not carry, Everything to God in prayer!

Have we trials and temptations? Is there trouble anywhere?
 We should never be discouraged, Take it to the Lord in prayer!
 Can we find a friend so faithful? Who will all our sorrows share?
 Jesus knows our every weakness, Take it to the Lord in prayer!

Are we weak and heavy laden? Cumbered with a load of care?
 Precious Saviour, still our refuge, Take it to the Lord in prayer!
 Do thy friends despise, forsake thee? Take it to the Lord in prayer!
 In His arms He'll take and shield thee, Thou wilt find a solace there!

Syair: What a Friend We Have in Jesus; Joseph Scriven 1855

Lagu : Converse (Friendship; Erie), Charles C. Converse, 1868

Syair lagu di atas telah banyak diterjemahkan ke dalam berbagai bahasa di dunia. Dalam bahasa Indonesia lagu di atas dikenal dengan judul: "Tuhan Yesus Sobat Kita" atau "Yesus Kawan yang Sejati."

Lagu: Tuhan Yesus Sobat Kita

Tuhan Yesus sobat kita yang tiada taranya
 Yang menanggung bagi kita siksa hingga matilah
 Acap kali kita kalah dan sejahterapun lenyap
 Karna kita tak berpautan dengan Dia trus tetap.

Kita hadapi cobaan dan kesukaran besar?
 Bawa saja semuanya pada Sobat yang benar
 Tak ada Sobat sperti Dia sabar lagi tak jemu
 Tahu kelemahan kita bri pertolongan penuh.

Kitakah bersusah hati serta jiwa tertekan?
 Mintalah pada Tuhan la bri pertolongan
 Bila sobat-sobat undur harap pada Penebus
 Dia Sobat yang setia yang sertai kita trus.

Nyanyian Suplemen

Kenalkah anda dengan syair dan lagu "Tuhan Yesus Sobat Kita" di atas? Kami yakin anda kenal, karena lagu ini adalah lagu penghiburan yang paling banyak dinyanyikan oleh orang Kristen di seluruh dunia. Tapi kenalkah anda pada pencipta syair lagu ini? Tahukah anda bahwa syair lagu ini memiliki riwayat yang sangat mengharukan? Kalau belum, berikut ini kami akan ceritakan untuk anda. Melalui lagu ini kiranya kita tidak hanya terharu saja, tapi untuk menyadarkan kita bahwa orang Kristen (sebaik apapun) tidak kebal terhadap kesulitan hidup. Namun ditengah kesulitan hidup yang dialami, seorang Kristen harus sadar bahwa kita memiliki pengharapan yang teguh di dalam Tuhan. Justru melalui peristiwa yang menyedihkan, Tuhan sering memakainya untuk mengingatkan kita bahwa Ia selalu ada di samping kita, karena Ia adalah Sobat kita yang setia.

Peristiwa Yang Menyedihkan

Joseph M. Scriven dilahirkan di negeri Irlandia pada tahun 1819, dari keluarga yang cukup berada, dan ia pun mendapat pendidikan yang baik. Setelah ia tamat dari universitas pada tahun 1842, ia merencanakan untuk melangsungkan pernikahan dengan seorang gadis Irlandia yang cantik. Harapan dan masa depan Joseph Scriven kelihatan sangat cerah sekali.

Akan tetapi sehari sebelum hari perkawinan mereka, gadis tunangan Joseph Scriven mengalami kecelakaan dan mati tenggelam. Pemuda yang malang itu merasa sangat patah hati. Ditambah lagi saat itu, ia mulai menghadapi persoalan dengan keluarganya, karena ia masuk agama Kristen, hal yang sangat tidak disetujui oleh mereka.

Akhirnya pada tahun 1844 pemuda yang sedih itu pindah ke negeri Canada. Selama beberapa waktu ia menjadi seorang guru -- mula-mula ia mengajar di sekolah, kemudian ia diangkat menjadi pendidik khusus bagi anak-anak dari keluarga yang kaya raya.

Sekali lagi Joseph Scriven bertunangan, yaitu dengan saudara dari keluarga yang kaya tadi. Tetapi sekali lagi maut merenggut sukacitanya. Setelah melewati masa sakit yang pendek, kekasihnya itu meninggal dunia, beberapa hari sebelum tanggal pernikahan mereka.

Menolong Sesamanya

Dalam kesedihan yang tak terhiburkan, Joseph Scriven menyingkir dari keramaian. Ia tinggal seorang diri dalam sebuah pondok di pinggir danau. Cara hidupnya sangat bersahaja. Uang dan tenaganya ia gunakan untuk menolong orang miskin. Ia mencari anak-anak yatim piatu supaya dapat ditolongnya. Ia bekerja sebagai tukang kayu sukarela bagi para janda yang kekurangan. Ia bahkan memberikan pakaiannya sendiri kepada orang-orang yang lebih memerlukannya.

Pernah ada dua orang yang berpapasan di jalan dengan Joseph Scriven. Scriven yang memakai pakaian sederhana lewat di hadapan dua orang tsb. dengan menjinjing

sebuah gergaji. Salah seorang dari dua kawan itu memberi salam kepadanya. Kemudian yang lainnya bertanya: "Kau kenal orang tadi? Siapa namanya? Di mana tempat tinggalnya? Saya perlu orang untuk memotong kayu bakar di rumahku."

Orang pertama itu menjawab: "Itulah Pak Scriven. Tetapi engkau tidak boleh memakainya, karena ia tidak akan mau memotong kayu untukmu."

"Mengapa tidak mau?" tanya orang kedua dengan heran.

"Sebab engkau dapat mengupah tukang kayu untuk bekerja padamu." temannya menjelaskan. "Ia hanya mau menggergaji kayu untuk para janda miskin dan orang sakit yang tidak mampu membayar seorang tukang kayu."

Surat Berupa Syair

Sepuluh tahun setelah Joseph Scriven pindah ke Canada, ibunya di Irlandia sangat sedih dan sedang sakit keras. Pak Scriven tidak sempat mengarungi samudra dan pulang ke negeri asalnya untuk menengok ibunya. Namun ia mendapat akal untuk menghibur ibunya: Seorang diri di kamarnya, ia menuliskan sebuah syair tentang Yesus, Sobat yang sejati bagi orang yang lemah. Satu salinan ia kirimkan kepada ibunya di Irlandia. Satu lagi ia simpan, tapi ia segera melupakannya.

Beberapa tahun kemudian, Joseph Scriven sendiri jatuh sakit. Seorang tetangga yang merawatnya menemukan salinan syair tadi di kamarnya. Ia senang akan isinya, dan bertanya kapad Pak Scriven tentang siapa yang menulisnya. Joseph Scriven lalu menceritakan asal-usul karangannya tersebut.

Pada kesempatan yang lain, seorang tetangga lain lagi bertanya kepada Joseph Scriven, apakah benar dia yang mengarang syair itu (saat itu syair yang ditulisnya sudah mulai menjadi sangat terkenal). Jawab Pak Scriven: "Yah ... Tuhan dan saya mengerjakannya bersama-sama."

Akhir Cerita Yang Tidak Tentu

Menjelang akhir hidupnya, Joseph Scriven tidak lagi memiliki rumah sendiri. Ada kalanya ia menginap dengan satu keluarga, ada kalanya dengan keluarga yang lain.

Pada tahun 1886, dalam usia 67 tahun, ketika ia sedang tinggal di rumah seorang kawan ia jatuh sakit keras. Kawannya menunggu dia siang dan malam. Tetapi pada suatu malam kawannya meninggalkannya di kamar sendiri sebentar. Ketika ia kembali, ternyata Scriven sudah tidak ada di tempat.

Teman dan tetangga segera dipanggil. Mereka mulai mencari Scriven yang menghilang itu. Akhirnya mereka menemukan dia di sebuah sungai tidak jauh dari rumah kawannya itu, tetapi Scriven sudah menjadi mayat.

Apakah Joseph Scriven terantuk, disebabkan oleh pikiran dan tubuhnya yang sudah lemah? Apakah ia keluar untuk menikmati kesejukan malam, lalu terpeleset ke dalam kali? Ataukah kesedihannya itulah yang mendorong dia untuk bunuh diri dengan mati tenggelam, sama seperti kekasihnya yang mati dalam kecelakaan di Irlandia 40 tahun sebelumnya?

Tak seorang pun yang tahu pasti. Namun para teman dan tetangga Joseph Scriven tahu pasti bahwa ia seorang yang baik hati. Walaupun kelakuannya sering aneh, namun ia selalu berusaha menolong rakyat miskin. Maka mereka mendirikan sebuah tugu peringatan baginya di desa Canada, di tempat ia tinggal.

Sedikit sekali orang yang pernah pergi ke desa di Canada itu untuk melihat tugu peringatan Joseph M. Scriven itu. Tetapi berjuta-juta orang di seluruh dunia menyanyikan syair "Lagu Penghiburan Karangan Orang Sedih" yang diciptakannya.

Sumber:

Judul Buku: Riwayat Lagu Pilihan dari Nyanyian Pujian, jilid 1

Penulis : H.L. Cermat

Penerbit : LBB

Halaman : 45 - 48

e-Konsel 012/Maret/2002: Renungan Paskah

Pengantar dari Redaksi

Salam sejahtera,

Pada kesempatan menyambut perayaan PASKAH 2002 ini Redaksi ingin menyajikan renungan PASKAH yang bagus untuk para konselor renungan, yang kami ambil dari 2 artikel yang ditulis dalam buku karangan Dr. Roby Setiawan, yang berjudul: "KEMENANGAN YANG MEMBERI KEMENANGAN". Tulisan beliau ini dipilih karena berita "Kemenangan Kristus" yang disampaikannya itu perlu menjadi peringatan terus-menerus bagi kita. Tidak sedikit orang Kristen yang hidup seakan- akan keselamatan masih harus diperjuangkan, kemenangan seakan-akan masih harus didapatkan ... padahal di atas kayu salib Tuhan Yesus sudah menang bagi kita!

Satu kunci menangani konseling adalah keyakinan (baik bagi konselor maupun konselee) bahwa kemenangan yang diberikan Kristus kepada kita bukan hanya kemenangan atas maut tapi juga atas dosa yang menguasai kita. Kemenangan-Nya telah menjadikan kita ciptaan baru sehingga kita memiliki identitas baru dalam Kristus. Oleh karena itu sekarang kita tidak perlu lagi memegang konsep diri yang salah atau selalu kalah terhadap dosa dan terus-menerus mengalami ketakutan dan kecemasan yang salah. Kita sekarang mampu menghadapi kesulitan hidup yang datang menerpa kita karena kita memiliki kuasa kemenangan-Nya. Hidup kita yang baru sekarang ini adalah hidup dalam kemenangan-Nya!

Segenap Redaksi e-Konsel ingin mengucapkan:

Selamat Hari PASKAH 2002

"Tetapi dalam semuanya itu kita LEBIH DARI PADA ORANG-ORANG YANG MENANG, oleh Dia yang telah mengasihi kita. Sebab aku yakin, bahwa baik maut, maupun hidup, baik malaikat-malaikat, maupun pemerintah-pemerintah, baik yang ada sekarang, maupun yang akan datang, atau kuasa-kuasa, baik yang di atas, maupun yang di bawah, ataupun sesuatu makhluk lain, tidak akan dapat memisahkan kita dari kasih Allah, yang ada dalam Kristus Yesus, Tuhan kita."

(Roma 8:37-39)

< <http://www.sabda.org/sabdaweb/?p=Rom+8:37> >

Renungan: Kemenangan yang Memberi Kemenangan

Kapankah Kristus mendapatkan kemenangan-Nya? Banyak orang menjawab: pada waktu Ia bangkit. Jawaban itu kurang tepat, sebab [Kolose 2:14-15](#) mengatakan,

"dengan menghapus surat hutang, yang oleh ketentuan-ketentuan hukum mendakwa dan mengancam kita. Dan itu ditiadakan-Nya dengan memakukannya pada kayu salib: Ia telah melucuti pemerintah-pemerintah dan penguasa-penguasa dan menjadikan mereka tontonan umum dalam kemenangan-Nya atas mereka."

Jadi, ayat di atas menyatakan bahwa sebenarnya Yesus sudah mendapat kemenangan-Nya di atas salib. Cuma kemenangan itu belum terlihat secara kasat mata. Kebangkitan-Nya menyatakannya secara jelas.

Kebangkitan Kristus adalah KEUNIKAN kekristenan dibandingkan dengan agama lainnya. Kristus telah bangkit tidak mati lagi. Kristus telah menang! Oleh karena itu perjuangan umat Tuhan bukanlah perjuangan untuk meraih kemenangan; tetapi perjuangan dari kemenangan atas segala dosa dan Setan yang sudah diperoleh oleh Yesus ketika Ia berada di atas salib dan melalui kebangkitan-Nya (lih. Yohanes 12:31; [Kolose 2:15](#); [Wahyu 12:11](#)). Kemenangan-Nya memberi kita kemenangan atas beberapa hal yang penting, yaitu:

Kemenangan atas maut ([1Korintus 15:54b-57](#)).

"Maut telah ditelan dalam kemenangan. Hai maut di manakah kemenanganmu? Hai maut, di manakah sengatmu? Sengat maut ialah dosa dan kuasa dosa ialah hukum Taurat. Tetapi syukur kepada Allah, yang telah memberikan kepada kita kemenangan oleh Yesus Kristus, Tuhan kita." ([1Korintus 15:54b-57](#))

Maut adalah musuh manusia yang terbesar. Maut tidak dapat dikalahkan oleh kekayaan, kekuatan fisik, dan kepandaian otak. ketiga hal itu biasanya digunakan oleh manusia untuk mempertahankan dan mengembangkan hidup mereka. Namun, ketika maut datang, kekayaan manusia tidak dapat menyuapnya; kekuatan fisik tidak dapat mengalahkannya; dan kepandaian otak tidak dapat menaklukkannya. Sungguh, maut merupakan musuh manusia yang paling menakutkan. Tetapi, Yesus sudah mengalahkannya di atas salib.

Tuhan sudah mengalahkan maut, apakah itu berarti bahwa setiap orang beriman tidak akan mengalami maut lagi? Umat Tuhan pada suatu saat tetap akan mengalami kematian, namun konsep tentang kematian itu sudah berubah. Maut tidak lagi sebagai hal yang menakutkan, namun sebagai "pintu gerbang" menuju kemuliaan kekal. Firman Tuhan menyebut orang percaya yang meninggal sebagai "tertibur", seperti yang tertulis di dalam [1Tesalonika 4:13](#), "Selanjutnya kami tidak mau, saudara-saudara, bahwa kamu tidak mengetahui tentang mereka yang meninggal (KJV: "concerning them which

are asleep"), supaya kamu jangan berdukacita seperti orang-orang lain yang tidak mempunyai pengharapan" (bandingkan ayat [1Tesalonika 4:14](#) dengan [Wahyu 14:13](#)).

Orang biasa selalu berambisi untuk menyingkirkan dan memusnahkan musuhnya. Orang pintar mampu mengubah musuh menjadi teman yang membawa berkat. Orang pandai dapat mengubah sampah menjadi pupuk; dapat mengubah besi rongsokan menjadi mobil yang mahal.

Tuhan Yesus belum menyingkirkan maut; namun ia mengubah maut menjadi sesuatu yang berguna bagi umat-Nya, yakni menjadi "pintu gerbang" menuju kemuliaan kekal. Oleh karena itulah rasul Paulus berkata, "Karena bagiku hidup adalah Kristus dan mati adalah keuntungan." ([Filipi 1:21](#))

Kemenangan atas konsep diri yang salah.

Setelah maut, musuh terbesar kedua bagi manusia adalah diri sendiri. Masyarakat menjadi kacau jika setiap pribadi tidak dapat mengontrol dirinya. Orang yang suka membuat masalah di dalam masyarakat maupun di gereja adalah orang yang mempunyai masalah di dalam diri sendiri yang belum dapat diselesaikannya. Mereka yang tidak mempunyai rasa aman di dalam diri akan mudah tersinggung dengan perkataan orang lain yang secara obyektif tidaklah menyerang mereka.

Rasul Paulus menceritakan tentang ambisinya pada masa lalu. Ia beranggapan bahwa dengan menganiaya jemaat Tuhan ia sedang beribadah kepada-Nya ([Filipi 3:6](#)). Blaise Pascal pernah berkata, "Kejahatan terkeji yang pernah terjadi dalam sejarah adalah kejahatan yang dilakukan atas nama agama." Sebagian orang menggunakan nama Allah, sebagai otoritas tertinggi untuk dimanipulir guna mendukung ambisinya sendiri.

Paulus menceritakan bagaimana pada masa lalu ia membangun harga dirinya dengan hal-hal yang secara lahiriah dapat dibanggakan,

"Jika ada orang lain menyangka dapat menaruh percaya pada hal-hal lahiriah, aku lebih lagi: disunat pada hari kedelapan, dari bangsa Israel, dari suku Benyamin, orang Ibrani asli, tentang pendirian terhadap hukum Taurat aku orang Farisi, tentang kegiatan aku penganiaya jemaat, tentang kebenaran dalam mentaati hukum Taurat aku tidak bercacat."
([Filipi 3:4b-6](#))

Namun sayangnya, apa yang dahulu ia banggakan telah membuat Tuhan sangat merasa malu dan bersedih hati. Apa yang ia anggap mulia, dihadapan Tuhan sama dengan "sampah" (ayat 8b, cat.: dalam bahasa aslinya adalah "kotoran manusia"). Apa yang dahulu ia anggap benar, dihadapan Tuhan sebenarnya salah belaka (ayat 9).

Setelah mengenal Yesus sebagai Juruselamat, ambisi Paulus berubah, seperti yang tertulis di dalam [Filipi 3:10-11](#),

"Yang kukehendaki ialah mengenal Dia dan kuasa kebangkitan-Nya dan persekutuan dalam penderitaan-Nya, di mana aku menjadi serupa dengan Dia dalam kematian-Nya, supaya aku akhirnya beroleh kebangkitan dari antara orang mati."

Jadi, Paulus mengalami perubahan dalam "konsep nilai"-nya. Konsep nilai berkaitan dengan sesuatu yang dianggap paling berharga di dalam kehidupan seseorang. Segala hal boleh dikorbankan demi sesuatu/seseorang yang dianggap paling berharga.

Bagaimana dengan konsep nilai Anda? Falsafah Komunis mengatakan, "Satu-satunya yang bernilai adalah materi." Ada banyak orang berkata, "Yang paling bernilai adalah uang." Kaum hedonis berkata, "Yang terpenting adalah kenikmatan." Bagaimana dengan falsafah hidup orang Kristen? "The only value is truth" (yang paling bernilai adalah kebenaran). Seperti Tuhan Yesus pernah berkata, "Kuduskanlah mereka dalam kebenaran, firman-Mu adalah kebenaran." ([Yohanes 17:17](#))

Kebenaran jangan dijual (untuk mendapatkan sesuatu), namun kebenaran harus dibeli (yang lain boleh dikorbankan demi kebenaran, [Amsal 23:23](#)).

Kemenangan atas segala tantangan dan kesulitan.

Apakah umat Tuhan bisa hidup bebas dari segala tantangan dan kesulitan? Tidak! Justru melalui tantangan dan kesulitan yang dialami akan terbuhtilah kemenangan yang dari Tuhan bagi umat-Nya. Seorang pemenang adalah dia yang telah mengalahkan segala kesulitan dan tantangan di dalam hidupnya. Jikalau tidak ada kesulitan, menang atas apa?

Firman Tuhan tidak mengajar kita untuk lari dari kesulitan. Jikalau hal itu dikehendaki Tuhan, mintalah hikmat dan kekuatan daripada-Nya untuk menaklukkan segala kesulitan, Rasul Paulus menuliskan firman Tuhan yang dialaminya sendiri di dalam pelayanannya,

"Kristus Yesus, yang telah mati? Bahkan lebih lagi: yang telah bangkit, yang juga duduk di sebelah kanan Allah, yang malah menjadi Pembela bagi kita? Siapakah yang akan memisahkan kita dari kasih Kristus? Penindasan atau kesesakan atau penganiayaan, atau kelaparan atau ketelanjangan, atau bahaya, atau pedang? Seperti ada tertulis: "Oleh karena Engkau kami ada dalam bahaya maut sepanjang hari, kami telah dianggap sebagai domba-domba sembelihan." Tetapi dalam semuanya itu kita lebih dari pada orang-orang yang menang, oleh Dia yang telah mengasihi kita." ([Roma 8:34-37](#))

Semua umat Tuhan mengamini bahwa Allah adalah maha kuasa. seringkali kemaha-kuasaan-Nya diartikan sebagai Allah yang mampu mengubah semua situasi-kondisi

yang sulit dalam hidup kita. Kita lupa, bahwa Allah yang maha kuasa juga mampu mengubah sikap hati kita terhadap kesulitan yang sedang dihadapi.

Pada waktu Yesus berada di Taman Getsemani, Ia minta jikalau boleh, cawan kepahitan itu dilalukan daripada-Nya. Tetapi Bapa-Nya di Sorga tetap menghendaki Yesus meminum cawan itu. Bapa mengirim seorang malaikat untuk memberi kekuatan kepada-Nya ([Lukas 22:43](#)). Salib itu tetap harus dipikul, namun sikap hati manusia Yesus telah diubah dan dikuatkan. Hasil-nya, Yesus dapat tegak berdiri untuk menghadapi salib dengan sikap hati yang tangguh (bandingkan [Yohanes 18:4-8](#)).

Dalam bukunya "Harmagedon", Billy Graham pernah menuliskan kata-kata sebagai berikut, "Alkitab dan sejarah Gereja menunjukkan bahwa jalan keluar dari Allah bagi penderitaan umat-Nya tidak selalu berarti bebas dari penderitaan itu sendiri, melainkan kuasa untuk dapat bertahan dalam penderitaan."

Apa arti "lebih dari pemenang" ([Roma 8:37](#))? Seorang pelari maraton sudah jauh melebihi lawan-lawannya dan sampai di garis finish. Para penonton memberikan tepuk tangan untuk kemenangannya. Namun, tiba-tiba ia mempunyai ide. Ia melihat semua lawannya masih jauh tertinggal di belakang. Maka dengan kekuatan yang masih ada, ia mengambil ancang-ancang untuk lari sprint. Ia memutar satu lingkaran lagi dan sampai ke garis finish. Semua penonton berdiri, memberikan tepuk tangan, dan mengelukannya. Pelari itu telah muncul sebagai "lebih dari pemenang".

Yesus sewaktu disalibkan dan dalam keadaan sangat menderita, Dia masih bisa berdoa untuk pengampunan bagi orang-orang yang menyalibkan-Nya. Juga, Ia masih memperhatikan ibunda-Nya Maria. Dia meminta Yohanes, salah satu murid-Nya untuk memperhatikan Maria ([Lukas 23:34](#); [Yohanes 19:26-27](#)). Yesus menjadi Tokoh yang lebih dari pemenang.

Sejumlah besar pujian yang terkenal digubah pada saat pengarangnya sedang mengalami tantangan dan cobaan yang begitu berat. Charlotte Elliot telah mengubah lagu "Sebagai-mana Adaku" ("Just As I Am", tahun 1836) pada waktu ia mengalami cacat tubuh dan tak berdaya. H.G. Spafford mengubah lagu "Nyamanlah Jiwaku" ("It is Well with My Soul") pada waktu musibah secara beruntun menimpa hidup dan keluarganya. Perusahaannya mengalami pailit, lalu kedua anaknya meninggal dunia dalam suatu musibah karam kapal. Fanny Crosby menggubah ribuan lagu pujian dalam keadaan buta selama puluhan tahun sampai ia meninggal dunia. Ia masih berusia 3 tahun pada waktu penyakit mata menyerangnya. Louis Pasteur menderita epilepsi dan lumpuh sebelah. Namun, penyakitnya itu malah mendorong dia untuk mengadakan riset di laboratoriumnya, sampai ia menemukan teori Pasteurisasi yang sangat berguna di dalam dunia medis sampai saat ini.

Dalam segala kesulitan yang dialami oleh orang-orang tersebut di atas, mereka tidak mengeluh kepada Tuhan, tetapi malah mengarang syair-syair, lagu-lagu yang membangun, serta hasil riset yang telah menjadi berkat bagi jutaan orang. Mereka telah keluar sebagai "lebih dari pemenang".

Kemenangan atas perasaan takut yang keliru.

Dosa telah memutar-balikkan banyak hal: yang manusia harus takuti, malah jadi berani sekali; yang manusia harus berani, malah jadi sangat takut. Seharusnya, manusia takut kepada Allah dan berani kepada Setan; manusia harus berani mengatakan kebenaran dan takut untuk berkata dusta. Namun, orang berdosa bersikap sangat berani menentang Allah dan takut kepada Setan. Dosa telah membuat banyak orang takut berkata benar dan berani berdusta.

Sebelum Yesus menampakkan diri kepada murid-murid-Nya, mereka bersikap sangat takut, seperti yang tertulis di dalam Yohanes 20:19a, "Ketika hari sudah malam pada hari pertama minggu itu, berkumpullah murid-murid Yesus di suatu tempat dengan pintu-pintu yang terkunci karena mereka takut kepada orang-orang Yahudi."

Namun, setelah dipenuhi Roh Kudus, sikap mereka berubah total. mereka berani menyampaikan kebenaran walaupun menghadapi ancaman penganiayaan, seperti yang tertulis di dalam [Kisah Rasul 4:13](#), "Ketika sidang itu melihat keberanian Petrus dan Yohanes dan mengetahui, bahwa keduanya orang biasa yang tidak terpelajar, heranlah mereka; dan mereka mengenal keduanya sebagai pengikut Yesus."

Rasa takut yang keliru seringkali dipakai Iblis untuk melumpuhkan dinamika hidup kristiani. Banyak orang Kristen tidak berani bersaksi karena mereka sudah kalah sebelum bertanding. Mereka takut kalau-kalau orang lain tersinggung atau marah. Iblis sering memakai "psychology of fear" (psikologi rasa takut) untuk memadamkan semangat pelayanan di dalam diri umat-Nya. Seorang petinju pasti akan kalah apabila ia pada waktu dipertemukan dengan lawannya dan di hadapan wasit tidak berani menatap mata lawannya. Biarlah kita berdoa seperti yang didoakan oleh para murid Tuhan,

"Dan sekarang, ya Tuhan, lihatlah bagaimana mereka mengancam kami dan berikanlah kepada hamba-hamba-Mu keberanian untuk memberitakan firman-Mu. Ulurkanlah tangan-Mu untuk menyembuhkan orang, dan adakanlah tanda-tanda dan mujizat-mujizat oleh nama Yesus. Hamba-Mu yang kudus. Dan ketika mereka sedang berdoa, goyanglah tempat mereka berkumpul itu dan mereka semua penuh dengan Roh Kudus, lalu mereka memberitakan firman Allah dengan berani."

(Kisah Para [Rasul 4:29-31](#))

Beberapa tahun yang lalu di harian "Kompas" pernah ditulis satu hasil survey di Eropa. Banyak remaja putra Eropa sudah melakukan hubungan seks sebelum nikah pada waktu usia mereka sekitar 17 tahun 3 bulan. Sedangkan bagi remaja putri, banyak yang telah melakukan hubungan seks pada usia sekitar 17 tahun 6 bulan. Hubungan seks sebelum nikah telah menjadi standard yang dibanggakan di dalam kelompok mereka. Sayangnya, apa yang mereka banggakan ternyata membuat Tuhan merasa malu dan marah.

Kemenangan untuk hidup memuliakan Tuhan.

"Dan jika Kristus tidak dibangkitkan, maka sia-sialah kepercayaan kamu dan kamu masih hidup dalam dosamu."
([1Korintus 15:17](#))

Benarlah ayat itu. Jikalau Yesus telah dibangkitkan, maka percumalah manusia yang berusaha untuk hidup benar, sebab Yesus Sang Kebenaran ternyata mengakhiri hidupnya di atas salib. Ia diperlakukan secara tidak adil oleh manusia yang berdosa. Jikalau Yesus tidak dibangkitkan, maka kebenaran dikalahkan oleh dusta. Tetapi puji Tuhan, Yesus bangkit! Berarti: ada pengharapan bagi manusia yang ingin hidup benar dan mau memuliakan nama Tuhan.

Kehidupan manusia Yesus adalah sangat mulia. Usia-Nya hanya pendek saja, yakni 33 1/2 tahun. Sebagian orang Amerika berkata, "Life begins from forty" (hidup dimulai sejak umur 40 tahun). Usia Yesus 6 1/2 tahun lebih muda dari kerinduan orang Amerika. Umur Yesus juga paling pendek jika dibandingkan dengan para pendiri agama/ filsafat lainnya. Lao Tze berusia lebih dari 100 tahun, Sidharta Gautama 80 tahun, Socrates 68 tahun, dan Mohammad 64 tahun.

Walaupun pendek usia-Nya, tetapi Yesus sudah mengisi setiap saat dalam hidup-Nya dengan hal-hal yang memuliakan Bapa-Nya di Sorga. Hal ini dapat kita ketahui dari [Yohanes 17:4](#), "Aku telah mempermuliakan Engkau di bumi dengan jalan menyelesaikan pekerjaan yang Engkau berikan kepada-Ku untuk melakukannya." Ayat ini merupakan bagian dari doa Tuhan Yesus sebelum Ia disalibkan. Jadi, hidup Yesus lebih menekankan pada segi kualitas (mutu hidup) dan bukan kuantitas (panjang umur).

Hendaklah hidup setiap umat Tuhan juga demikian. Masalah panjang umur bukanlah hal yang terpenting, tetapi bagaimana seseorang menggunakan setiap waktu dalam hidupnya, apakah dengan hal-hal yang berkenan di hadapan Tuhan, ataukah hanya memuaskan hawa nafsu dan ambisi pribadi? Mutu hidup lebih dipentingkan di dalam kekristenan.

Kemenangan untuk Gereja-Nya.

Tuhan Yesus pernah berkata kepada Rasul Petrus dan para murid-Nya yang lain, "Dan Akupun berkata kepadamu: Engkau adalah Petrus (Yun: Petros) dan di atas batu karang (Yun.: Petra) ini Aku akan mendirikan jemaat-Ku dan alam maut tidak akan dapat menguasainya." ([Matius 16:18](#))

Apakah maksudnya "batu karang" (Petra) di sini? Itu bukanlah diri Petrus (Petros), tetapi pengakuan Petrus tentang Yesus yakni: "Engkau adalah Mesias, Anak Allah yang hidup!" ([Matius 16:16](#)). Di atas pengakuan itulah gereja Tuhan didirikan; dan alam maut tidak akan dapat menguasainya. Maut adalah musuh yang terbesar dalam hidup

manusia. Musuh yang terbesar itu tak dapat menguasai gereja Tuhan sebab didirikan di atas pengakuan "Yesus, Sang Mesias, Anak Allah yang hidup".

Tidak ada suatu kuasapun yang bisa menghancurkan gereja Tuhan. Gedung gereja bisa dihancurkan, tetapi bukan persekutuan umat Tuhan. Ini terbukti di dalam sejarah gereja Tuhan di RRC. Selama beberapa puluh tahun Komunisme, di bawah pemerintahan Mao Tse Tung, menganiaya banyak umat Tuhan. Mereka hanya bisa menutup pintu-pintu gedung gereja, tetapi tidak berdaya menghancurkan persekutuan umat Tuhan. Sebelum Komunisme berkuasa, jumlah orang Kristen di RRC kurang dari 1 juta orang. Namun, setelah Mao Tse Tung meninggal dunia, pemerintah RRC mulai bersikap agak lunak terhadap agama-agama. Ternyata mereka mendapati jumlah orang Kristen yang berbakti "di bawah tanah" sudah mencapai sekitar 70 juta orang.

Sebagian umat Tuhan merindukan agar kekristenan dapat menjadi agama mayoritas di dunia ini. Mereka berpikir alangkah indahnya apabila orang Kristen menjadi mayoritas di dunia ini. Ijin untuk mendirikan gedung gereja tidak diperlukan lagi; dan berbagai kemudahan akan diperoleh oleh orang-orang Kristen.

Pernahkah itu terjadi? Pernah, yakni pada abad ke-4, pada masa pemerintahan kaisar Romawi yang bernama Constantine Agung (280- 337 M). Pada tahun 312, sang kaisar menyerang Itali dan mengalahkan Maxentius, seorang musuh besarnya, di jembatan Milvian dekat kota Roma. Sebelum pertempuran berlangsung, Constantine berkata bahwa ia melihat suatu tanda dari Allahnya orang Kristen di langit. Tanda itu menyatakan, bahwa ia pasti menang. Menurutnya, tanda itu adalah singkatan dalam bahasa Yunani untuk nama Kristus. Kemudian, tanda itu dilukiskan di setiap perisai prajuritnya. Setelah kemenangannya itu, Constantine menjadikan agama Kristen sebagai agama negara. Dia pun menjadi seorang Kristen. Banyak gedung pengadilan Romawi yang diubah menjadi gedung gereja.

Semua negara yang ditundukkan oleh kaisar Romawi harus "di-kristen-kan", sehingga terjadi baptisan masal. Banyak orang yang dibaptis tidak mengerti akan ajaran firman Tuhan. Mereka menjadi Kristen oleh karena diharuskan oleh perintah sang Kaisar. Para pemimpin gereja adalah orang-orang yang diangkat oleh pemerintah. Mereka memiliki kekuasaan yang besar dan kedudukan yang "empuk". Akibatnya, banyak praktek duniawi masuk ke dalam gereja. Sinkretisme (percampuran agama Kristen dengan kepercayaan kafir) terjadi di dalam kehidupan gerejawi dan umat-Nya. Di dalam sejarah gereja, jaman sejak Constantine sampai beberapa abad selanjutnya dikenal dengan sebutan "dark ages" (abad-abad kegelapan). Terlalu banyak orang menyebut diri Kristen tetapi hanya "Kristen KTP", demikian pula dengan para pemimpin gereja. Jadi, ironis sekali -- jaman dimana Kekristenan menjadi mayoritas justru disebut sebagai "dark ages".

Sebaliknya, di tempat di mana umat Tuhan dianiaya; mereka hanya kelompok minoritas, di situlah terdapat gereja-gereja yang hidup. Di situlah hadirat Tuhan dinyatakan di tengah-tengah kehidupan umat-Nya. Di situlah terjadi banyak manifestasi kemuliaan Allah.

Jadi, janganlah takut terhadap segala tantangan dan aniaya. Takutlah jikalau Tuhan tidak diberikan tempat yang semesti-nya di Gereja-Nya. Seperti yang tertulis di dalam [Wahyu 3:20](#), "Lihat, Aku berdiri di muka pintu dan mengetok; jikalau ada orang yang mendengar suara-Ku dan membukakan pintu, Aku akan masuk mendapatkannya dan Aku makan bersama-sama dengan dia, dan ia bersama-sama dengan Aku." Ayat ini bukan ditujukan kepada orang-orang non-Kristen, tetapi kepada gereja Tuhan di Laodikia yang sudah suam-suam ([Wahyu 3:16](#)). Tuhan Yesus yang seharusnya menjadi Kepala Gereja, tetapi Ia dibiarkan berada di luar pintu gereja.

Sumber:

Judul Buku : Kematian, Kebangkitan dan Kenaikan Yesus ke Sorga

Judul Artikel: Kemenangan yang Memberi Kemenangan (I dan II)

Penulis : Dr. Roby Setiawan

Halaman : 43 - 59

Surat: Pertanyaan Refleksi Dari Redaksi

1. Sudahkah Anda hidup dalam kemenangan Kristus?
2. Dalam hal bagaimana kemenangan Kristus nyata dalam hidup Anda?
3. Bagaimana kemenangan Kristus bisa menjadi pengalaman yang lebih nyata dalam hidup Anda?
4. Sebagai konselor, bagaimana Anda dapat menolong konselee Anda untuk juga hidup dalam kemenangan Kristus?

e-Konsel 013/April/2002: Kekeringan Rohani

Pengantar dari Redaksi

Pada edisi ini kami tertarik untuk membahas topik tentang "kekeringan rohani", karena "kekeringan rohani" ternyata menjadi salah satu sumber masalah hidup yang banyak dialami bukan hanya oleh para konselore tapi justru sebagian besar juga oleh para konselor dan pelayan Tuhan. Ada banyak sebab dari "kekeringan rohani", misalnya karena kecapaian fisik dalam pelayanan yang terus menerus sehingga akhirnya tidak lagi menikmati hubungan yang dekat dengan Tuhan. Selain itu bisa juga terjadi karena dosa-dosa yang belum dibereskan dengan Tuhan, tapi bisa juga karena Tuhan ingin mengajarkan kita untuk hidup lebih dewasa secara rohani. Nah, mudah-mudahan sajian kami seputar "kekeringan rohani" ini dapat menolong para konselor untuk mengatasi (atau lebih baik lagi untuk mencegah) terjadinya "kekeringan rohani", baik dalam diri sendiri maupun orang yang kita konseling. Jangan biarkan Iblis mengecoh dan membuat kita kehilangan sukacita dalam melayani orang lain.

Dalam kasih-Nya,

Staf e-Konsel

Cakrawala: Spiritual Dehydration (Kekeringan Rohani)

Pengikut-pengikut Yesus yang paling aktif kadang-kadang menemukan diri mereka merasa terkuras habis dan kering kerontang secara rohani. Pendeta-pendeta dan pekerja-pekerja gereja lainnya juga sering merasa demikian pada hari Minggu. Terutama jika seminggu sebelumnya mereka dipenuhi kesibukan dan kegiatan rohani yang luar biasa banyaknya, apalagi pada perayaan hari-hari besar Kristen. Setelah melalui satu minggu yang sibuk, saya sering berkata kepada istri saya, Angela, "Saya merasa seakan-akan seseorang telah menyeret kaki saya dan menguras habis energi saya!"

Pekerja-pekerja gereja bukanlah satu-satunya yang mengalami pengaruh-pengaruh berkepanjangan dari "kekeringan rohani". Siapapun yang bekerja menghadapi publik secara terus-menerus pasti mengetahui perasaan ini. Pelayan dalam bidang jasa, guru, pekerja kesehatan dan para pekerja sosial adalah orang-orang yang rentan dan mudah mengalami "kekeringan rohani".

Tak dapat dihindari, orang-orang yang tinggal atau bekerja dalam lingkungan yang amat menekan akan menemukan sumber energi mereka menjadi kering. Orangtua yang mengasuh anak-anak dan remaja juga sering mengalami persediaan spiritual/rohani mereka menjadi terkuras habis (kosong).

Ironisnya, orang Kristen yang paling aktif adalah kandidat/calon paling utama yang mengalami "kekeringan rohani". Mengapa? Karena sangatlah mudah untuk menjadi begitu sibuk saat melakukan "pekerjaan Tuhan" sampai anda memiliki sedikit atau tidak ada waktu sisa untuk menikmati kehadiran Tuhan.

ANDA TIDAK BISA MEMBERIKAN APA YANG TIDAK ANDA MILIKI

"Kekeringan rohani" tidak hanya disebabkan karena kita terus-menerus memberi, tetapi juga karena kegagalan untuk mengisi kembali sumber- sumber daya rohani yang kita miliki.

Seringkali, merupakan keuntungan bagi saya untuk dapat berbicara dengan para pendeta dan pelayan Kristen. Yang saya perhatikan, persoalan serius yang mereka hadapi adalah "kekeringan rohani". Saya katakan kepada mereka, "Anda tidak bisa memberikan sesuatu yang belum anda terima." Anda berpikir bahwa persekutuan anda dengan Yesus sebanding dengan pelayanan yang anda lakukan untuk Dia. Namun justru kebalikannya. Pelayanan anda ada disebabkan karena adanya persekutuan dengan Dia. Tanpa memiliki persekutuan dengan Yesus, semua pelayanan anda hanya menjadi sebuah pertunjukan dan kepura- puraan.

Ilustrasi: Hampir sepanjang hidup saya tinggal di Pennsylvania bagian barat dekat Pittsburgh, sebuah kota yang diidentikkan oleh sebagian besar orang dengan baja, batubara dan cerobong-cerobong asap yang memuntahkan kotoran ke udara. Beberapa waktu yang lalu, gambaran itu memang tepat untuk kota ini, tetapi sekarang tidak lagi.

Saat ini Pittsburgh adalah salah satu pemandangan yang terindah di Amerika. Datang melalui terowongan Fort Pitt, salah satu dari terowongan-terowongan yang menjadi jalur lalu lintas menuju ke daerah pusat kota, saya menyaksikan saat kota ini berkembang dan memiliki pemandangan luas yang indah tepat di depan mata. Berapa kalipun saya melihatnya, hal itu masih merupakan pemandangan yang mengagumkan.

Suatu hari saat mendekati terowongan-terowongan tersebut pada jam sibuk, saya terjebak kemacetan lalu lintas yang luar biasa. Mobil-mobil dan truk berbaris bermil-mil, menunggu agar dapat melewati terowongan tersebut. Saat kendaraan-kendaraan merayap turun dari sebuah bukit menuju terowongan-terowongan tersebut, lebih banyak lagi kendaraan lain yang menyusul rangkaian itu, memperparah kebuntuan jaringan jalan bebas hambatan yang sudah kelebihan beban tersebut. Emosi memuncak dan radiator memanas makin menambah rumit keadaan. Perjalanan yang seharusnya hanya membutuhkan waktu 20 menit dari bandar udara menuju kota ternyata memakan waktu saya selama hampir dua jam.

Penyiar berita pada malam itu mengungkapkan penyebab terjadinya kemacetan tersebut. Ada sebuah mobil kehabisan bensin di tengah terowongan, pengemudi dan keluarganya duduk diam di dalam mobil itu karena ketakutan (ditambah lagi dengan mendengar umpatan-umpatan kasar dari para pengemudi lain saat mereka melintas). Karena takut untuk keluar dari mobil dan mencari bantuan, mereka tetap terhalang dan terhenti di tengah jalur cepat.

Tidak hanya si pengemudi telah membahayakan dirinya, tetapi dia juga telah membahayakan seluruh keluarganya dan hampir menyebabkan terjadinya bencana bagi ratusan orang lainnya. Bersyukur karena tidak terjadi malapetaka, namun pengemudi tersebut tentu saja telah membuntukan jaringan jalan bebas hambatan dan menyusahkan begitu banyak orang.

Akibat Kekeringan Rohani

Hal yang sama terjadi saat anda mengalami "kekeringan rohani". Kemungkinan anda adalah orang yang kehabisan bensin, namun dampak-dampak dari "kekeringan rohani" yang anda alami mempengaruhi orang-orang di sekitar anda. "Kekeringan rohani" yang dialami seorang pendeta menandakan kematian jemaatnya; tangki rohani seorang ayah yang kosong akan mengorbankan anggota-anggota keluarganya; seorang atasan yang persediaan spiritualnya kering akan memberikan kesan spiritual yang buruk pada para pekerjanya. Lusinan, kadang-kadang ratusan, bahkan mungkin ribuan orang lain terpengaruh secara negatif manakala seorang Kristen membiarkan dirinya kehabisan bahan bakar secara rohani.

Beberapa Indikasi Kekeringan Rohani

1. "Kekeringan rohani" akan jelas terlihat jika kita melakukan banyak aksi pelayanan tapi memiliki motivasi yang kurang benar. 2. Jika kita sering menggunakan jargon-jargon Kristen tetapi dalam kehidupan nyata kita tidak memiliki kuasa rohani, maka kita

sebenarnya sedang mengalami "kekeringan rohani". 3. Orang yang "kekeringan rohani" ditandai dengan banyaknya menekankan doktrin-doktrin tapi hidup tanpa kasih di dalamnya. 4. Tanda lain dari "kekeringan rohani" adalah ketika kita menjadi pelayan Kristen yang bekerja paling keras tapi sekaligus juga menjadi pengkritik yang paling keras terhadap orang lain dan diri sendiri. 5. Jika seorang pelayan Tuhan tiba-tiba berhenti melayani pekerjaan Tuhan yang biasanya paling ia sukai, karena sebab-sebab yang tidak jelas atau tidak penting, mungkin anda sedang mengalami "kekeringan rohani".

Sumber Untuk Menyembuhkan Kekeringan Rohani

Jika anda mengalami tanda-tanda di atas, kembalilah kepada Tuhan yang menjadi sumber kekuatan kita, seperti yang dikatakan Yesaya,

"tetapi orang-orang yang menanti-nantikan Tuhan
mendapat kekuatan baru:" ([Yesaya 40:31](#))
< <http://www.sabda.org/sabdaweb/?p=Yes+40:31> >

Percayalah kepada kekuatan Allah dan jangan pada kekuatan diri sendiri. Allah berkuasa untuk menciptakan sumber kekuatan rohani untuk mengisi bejana anda yang kosong. Ia adalah "Yehova Jireh", Allah yang menyediakan. Ia bukan Allah yang hanya menonton tapi Ia terlibat dalam detik demi detik hidup kita hingga saat ini. Ia tidak pernah terlalu sibuk dan terlalu capai untuk mendengarkan dan berkomunikasi dengan kita.

Ketika kita mengalami "kekeringan rohani", jangan biarkan kesombongan kita menyebabkan kita semakin jauh dari Tuhan. Panggillah nama-Nya, ijinakan Dia untuk membangkitkan semangat anda lagi dan memulihkan kekuatan anda. Dengarlah suara-Nya, peganglah janji-Nya, karena Ia adalah setia.

Sumber:

Judul Buku : The Disillusioned Christian

Judul Artikel: Spiritual Dehydration

Penulis : Ken Abraham

Penerbit : Here's Life Publishers, 1991

Halaman : 31 - 43

TELAGA: Ketika Tuhan Terasa Jauh

Ada kalanya di tengah pertumbuhan rohani, Tuhan sengaja membawa kita ke "padang gurun", di mana kita sendirian tiada orang-orang seiman yang menguatkan kita, tiada pembimbing rohani yang mengingatkan kita dan tidak ada lagi perkataan Tuhan yang dapat kita dengar. Kita benar-benar merasakan kesunyian yang luar biasa. Dan Tuhan seakan menghendaki agar kita melewati masa yang sunyi dan gersang seperti di gurun pasir itu agar kita melihat Tuhan dengan cara pandang yang lain.

Pada awal pembicaraan tema ini, Dr. Paul Gunadi memulainya dengan menceritakan sebuah kisah nyata: Ini adalah kisah perjalanan kehidupan rohani seorang Kristen yang bernama Richard Foster. Foster dikenal sebagai penulis buku-buku Kristen tentang disiplin rohani dan tentang 'money, seks and power'. Pada suatu ketika dia merasakan Tuhan meminta dia untuk meninggalkan pelayanannya selama waktu yang tak ditentukan. Pada saat itu dia adalah seorang dosen dan terlibat dalam banyak pelayanan rohani. Apa yang Tuhan minta itu betul-betul sesuatu yang sangat-sangat mencemaskan. Apalagi dia tidak tahu berapa lama Tuhan meminta dia untuk meninggalkan aktivitas sehari-harinya itu. Namun karena dia ingin taat kepada Tuhan, maka dia tetap melakukannya. Nah, dia menuliskan pengalamannya ini dan saya mendapatkan banyak berkat dari apa yang dia tuliskan. Dia menamakan pengalaman ini pengalaman gurun pasir.

Foster menuliskan bahwa di dalam hidup kerohanian itu Tuhan tidak selalu menyatakan diri-Nya seperti seorang ayah yang langsung menyelamatkan anaknya sewaktu anak itu berseru minta tolong kepada ayahnya. Apalagi waktu kita masih "bayi" dalam Tuhan, kita akan melihat bahwa Tuhan itu begitu sigap membantu kita, begitu sigap memberikan petunjuk kepada kita. Namun menurut Foster akan ada masa di mana Tuhan tidak bertindak sesigap itu. Dengan tujuan agar kita menggantungkan diri kita kepada Dia, bukan kepada perbuatan-Nya, bukan kepada apa yang Tuhan berikan kepada kita. Nah pada masa awal-awal rohani kita, kita cenderung bergantung sekali pada pemberian-pemberian Tuhan, pada perbuatan-perbuatan Tuhan, kita meninggalkan perbuatan Tuhan yang menolong kita, yang menyelamatkan kita, kita bersyukur atas pemberian Tuhan pada saat keadaan yang sangat kita butuhkan. Tapi untuk menjadikan kita ini dewasa, kita perlu melewati masa kegersangan seperti di gurun pasir.

Justru pada masa-masa di gurun pasir inilah kita akan merasakan kesendirian, namun tidak berarti Tuhan meninggalkan kita. Foster menuliskan betapa dia ingin mendapatkan petunjuk Tuhan, mendengar suara Tuhan yang bisa membimbing dia kembali tapi dia merasakan saat-saat itu kok Tuhan begitu sunyi. Pada awalnya dia masih bisa menghadapinya dengan baik, tetapi lama-kelamaan ia menjadi sangat cemas. Terutama karena dia tidak tahu kapan ini akan selesai. Namun inilah yang dia saksikan setelah dia melewati masa di gurun pasir itu, bahwa sekarang ia merasa sangat bergantung kepada Tuhan dengan cara yang sangat berbeda, dan inilah yang benar-benar telah mendewasakan kehidupannya dengan Tuhan.

- T: Ketika Foster mengatakan di padang gurun, kita langsung teringat dengan kisah Tuhan Yesus yang dicobai di padang gurun itu. Apakah hal itu juga terjadi dalam diri Tuhan Yesus?
- J: [Matius 4:1](#), berkata "Maka Yesus dibawa oleh Roh ke padang gurun untuk dicobai Iblis." Sebetulnya kalimat ini sangatlah pendek tapi benar-benar suatu kalimat yang bermakna sangat dalam. Yang pertama kita melihat dengan jelas bahwa Tuhan Yesus dibawa oleh Roh, nah Roh ini Roh siapa, Roh Allah sudah tentu. Jadi Yesus dibawa oleh Roh Allah ke padang gurun. Dengan kata lain kita simpulkan bahwa Allah-lah yang menghendaki untuk masuk ke dalam gurun pasir itu, dan kita tahu Yesus selama 40 hari 40 malam berpuasa, tidak makan tidak minum, dan pada saat itulah Dia dicobai. Nah, Iblis datang bukan kebetulan tapi dikatakan jelas bahwa Yesus di bawa oleh Roh ke padang gurun untuk dicobai Iblis, memang tujuannya adalah supaya dicobai oleh Iblis. Nah, kadangkala akan terjadi pada diri kita pula, Tuhan akan dengan sengaja dan dalam rencana-Nya membawa kita ke padang gurun, di mana kita akan sendirian tidak ada lagi orang-orang seiman yang bisa menguatkan kita, tidak ada lagi pembimbing rohani kita yang bisa mengingatkan kita untuk terus datang kepada Tuhan dan kuat dalam Tuhan. Dan tidak ada lagi perbuatan Tuhan yang bisa kita saksikan dan tidak ada lagi suara Tuhan yang bisa kita dengar dan benar-benar kita merasakan kesunyian yang luar biasa.
- T: Tapi ada kasus di mana seseorang merasa bahwa dia ditinggalkan oleh Tuhan atau merasa jauh dari Tuhan. Tapi, mungkinkah dia malah menjadi justru semakin menjauhkan diri dari Tuhan?
- J: Bisa terjadi, karena pengalaman gurun pasir adalah pengalaman yang mencemaskan. Bahkan Richard Foster sendiri merasakan itu pengalaman yang tidak mudah dilewatinya, dia merasakan desakan untuk kembali kepada aktivitasnya semula. Dengan kata lain, memang kita akan jauh lebih nyaman mengenal Tuhan melalui cara- cara yang telah kita kenal itu, melalui berkat-Nya, melalui pemberian-Nya jadi ada kecenderungan kita akan mengalami kesulitan bertahan dalam pengalaman gurun pasir itu, Jika kita tidak tahan bisa-bisa memang malah menjauhkan diri karena kita menuduh Tuhan telah meninggalkan kita. Tetapi saya percaya satu hal, kalau kita memang tulus mengikut Tuhan dan Tuhan menempatkan kita dalam pengalaman gurun pasir itu, Tuhan tidak akan membiarkan kita meninggalkan Dia di waktu-waktu kritis itu. Saya percaya Tuhan akan kembali menyentuh kita dan mengingatkan bahwa Dia di samping kita. Bahwa Dia sengaja sunyi bukan untuk mendiamkan kita, tapi mengajar kita untuk berdiam diri, di hadapan Dia ... itu yang Dia akan ajarkan kepada kita.
- T: Bagaimana kita bisa siap untuk masuk di dalam padang gurun itu?
- J: Saya kira dalam hal ini yang paling penting kita dekat dengan Tuhan, membaca Firman-Nya, menekuni-Nya, mencoba menaati Tuhan dan kita tidak usah memikirkan kapan Tuhan akan menempatkan kita di pengalaman gurun pasir itu. Sebab itu adalah kehendak Tuhan dan hak Tuhan, kapan waktunya hanya Tuhan yang menentukan.
- T: Firman Tuhan manakah yang dapat menguatkan kita ketika kita ada dalam pengalaman padang pasir?
- J: Saya akan bacakan dari apa yang tadi saya sudah baca di Matius 4; diakhir

pencobaan Tuhan Yesus telah menang melawan godaan-godaan Iblis, dikatakan di ayat 11, "Iblis meninggalkan Dia." Jadi yang saya tekankan bahwa peristiwa itu akan lewat, apapun yang menimpa kita akan lewat, dalam hal Tuhan Yesus menang atas pencobaan Iblis dan Malaikat-malaikat datang melayani Yesus. Jadi kabar gembiranya adalah bahwa kalau kita melewatinya maka Tuhan akan datang kepada kita dan benar-benar melimpahkan pelayanan-Nya kepada kita kembali, sebab di situlah kita bersukacita merayakan kemenangan itu.

Sumber:

Sajian kami di atas, kami ambil dari isi salah satu kaset TELAGA No. 59B, yang telah kami ringkas/sajikan dalam bentuk tulisan.

- Jika anda ingin mendapatkan transkrip seluruh kaset T59B lewat e-Mail, silakan kirim surat ke: <owner-i-kan-konsel@xc.org >
- Informasi tentang pelayanan TELAGA/Tegur Sapa Gembala Keluarga dapat anda lihat dalam kolom INFO edisi e-Konsel 03 dari URL:
- <http://www.sabda.org/publikasi/e-konsel/003/> [01 Nov 2001]

Surat dari Anda

Dari: "Wahyu Pramudya" <charisma@>

>Di artikel [e-Konsel] 012 -* Edisi Mar 15 -* Renungan Paskah yang

>dikirimkan tertulis:

> "Pernahkah itu terjadi? Pernah, yakni pada abad ke-14, pada masa

> pemerintahan kaisar Romawi yang bernama Constantine Agung (280-

> 337 M). Pada tahun 312, sang kaisar menyerang Itali dan

> mengalahkan Maxentius, seorang musuh besarnya, di jembatan

> Milvian dekat kota Roma."

>Mungkin semestinya abad ke-4 dan bukan 14.

>Salam,

>Wahyu Pramudya

Redaksi: Betul ... kami telah melakukan kesalahan ketik, Abad ke-14 dalam artikel Redungan PASKAH y.l. seharusnya Abad ke-4 :). Atas perhatian dan ketelitiannya, kami mengucapkan terima kasih. Dengan ralat ini berarti kesalahan telah diperbaiki dan juga arsip sudah dikoreksi. Mohon maaf, dan sekali lagi terima kasih untuk koreksinya.

Dari: pkmb kalvari <pkmb@>

>Redaksi yang terkasih dalam Kristus,

>untuk menambah topik e-Konsel Edisi 011/01 Maret 2002 -- Menghadapi

>Kesulitan Hidup, aku pernah membaca buku "Kekecewaan Terhadap

>Tuhan" penulisnya Phillip Yancey dan buku itu sungguh bagus!

>walaupun tulisan dicetak dengan huruf yang kecil, tetapi jika

>dibaca habis, buku ini sungguh akan menjadi berkat bagi kita atau

>para konselor. trims.

>Djohan

Redaksi: Terima kasih sekali atas informasi tambahannya. Great suggestion dan dapat menjadi buku referensi yang sangat menolong!! Ada tiga pertanyaan dasar dari buku "Kekecewaan Terhadap Tuhan" yang perlu direnungkan oleh para pembaca: 1) Is God Unfair? 2) Is God Silent? 3) Is God Hidden?.... Jika anda ingin membagikan berkat dari buku Philip Yancey tsb., silakan kirim tulisan ke staf Redaksi ... Siapa tahu -- dapat menjadi berkat bagi yang lain. :)

Bimbingan Alkitabiah: Kemunduran, Kelesuan Rohani

Ayat Alkitab

Pertobatan dan Pengakuan:

[1Yohanes 1:9](#); [Amsal 28:13](#); [Mazmur 51:19](#); [Mazmur 40:2-4](#)

Janji Pengampunan:

[2Tawarikh 7:14](#); [Yesaya 55:7](#)

Pertumbuhan Rohani:

[Efesus 3:17-19](#); [Kolose 3:16](#); [Filipi 4:6,7](#)

Percaya pada Allah untuk Kemenangan tiap-tiap hari:

[Amsal 3:5,6](#); [Roma 8:32,37](#)

Latar Belakang

Kasus yang akan kita bahas ini menyangkut soal kegagalan moral atau rohani. Kasusnya bisa sangat berat, sampai seseorang kehilangan persekutuan dengan Tuhan, menjadi dingin dan acuh terhadap kerohanian, atau bahkan sampai murtad.

Berikut adalah beberapa tahap kemunduran rohani:

Murtad:

Seseorang menjadi murtad karena menolak kebenaran Allah yang dinyatakan di dalam Firman Tuhan dan dalam Putra-Nya, secara sengaja.

Dosa-dosa daging:

Seseorang dihanyutkan oleh nafsunya sendiri dan terpikat untuk berdosa. Di antaranya pelanggaran susila, mabuk, membunuh, dan sebagainya.

Dosa-dosa roh:

(Paling banyak terdapat pada orang Kristen). Pertama adalah kesuaman rohani -- ketiadaan tanggung jawab di hadapan Allah dan kepada gereja-Nya, yang membuat hidup dan pelayanannya menjadi tidak bermanfaat dan tidak sesuai dengan Firman Tuhan. Bisa juga dimasukkan ke dalamnya, dosa berdusta, menipu, gosip, iri hati, pementingan diri sendiri, cemburu, dan sebagainya. (lihat [Galatia 5:19-21](#)).

Faktor-faktor penyebab kemunduran:

- Kekecewaan atas ketidaksesuaian hidup orang Kristen lain, entah yang sungguh disaksikan atau hanya terkilas di pikiran.
- Hubungan dengan Kristus secara asal-asalan, atau mengikut "dari jauh", dan melupakan kepentingan Firman Tuhan, doa dan kesaksian dalam hidup Kristen.
- Ketidaktahuan tentang makna konkrit tanggung jawab dan tindakan yang rohani.
- Ketidaktaatan kepada kehendak yang Allah nyatakan dalam hidup.
- Dosa yang disengaja dan yang terus tidak diakui. Kita perlu sadar bahwa setiap orang harus bertanggung jawab atas semua tindakannya di hadapan Tuhan. Ini menuntut pertobatan dan pengakuan.

Kutipan Menurut Billy Graham: "Jika anda seorang yang sungguh beriman pada Kristus, anda akan berada dalam peperangan. Nafsu-nafsu daging, daya tarik dan pengaruh dunia serta Iblis, akan memerangi hidup Kristen anda. Daging akan menentang roh, dan roh akan melawan daging, dan pertentangan itu akan terus berlangsung. Hanya ketika anda menyerahkan diri penuh dan mempercayakan setiap bagian hidup anda kepada Kristus, baru anda akan mengalami damai sejahtera sempurna. Terlalu banyak orang yang ingin berpijak sebelah kaki atas dunia ini dan sebelah lagi atas kerajaan Allah, mencoba bersikap netral. Tetapi anda tidak akan mengalami kebahagiaan dengan sikap demikian. Nyatakan bahwa anda milik Kristus." **Kutipan_Selesai**

Strategi Bimbingan

Pembimbing harus mendorong orang yang dilayaninya untuk mengalami pertobatan sejati, pengakuan dan pemulihan, agar dia mengalami pembaruan kasih kepada Kristus, Firman-Nya dan pelayanan-Nya.

Untuk mencapai sasaran ini, coba temukan bagaimana dia kehilangan persekutuannya dengan Tuhan. Jika nampaknya dia kurang pasti tentang penyerahan dirinya dulu pada Kristus, ulangi lagi "Damai dengan Allah". [!"Damai dengan Allah" -- Traktat untuk menolong/menuntun orang non-Kristen agar dapat menerima Kristus (dari LPMI/PPA); atau Buku Pegangan Pelayanan, halaman 5; atau CD-SABDA: Topik 17750.]]

Jika dia bersedia menghadapi masalahnya, teruskan dengan hal-hal berikut:

1. Minta dia mengakui segala dosa yang disadarinya kepada Tuhan, sesuai dengan [1Yohanes 1:9](#).
2. Bimbing dia membahas "Pemulihan". Melalui pengakuan, dia dapat diperbarui. Tidak ada dosa yang tidak akan Allah ampuni di dalam Kristus. ["Pemulihan" -- Panduan untuk orang yang sudah menerima Kristus, namun undur dari-Nya dan kini kembali mencari keampunan \(Buku Pegangan Pelayanan\); atau CD-SABDA: Topik 17753.](#)
3. Dorong dia untuk mulai membaca dan mempelajari Alkitab dan berdoa tiap hari. Tawarkan "Hidup dalam Kristus" yang akan membantunya memulai penelaahan Alkitab. ["Hidup dalam Kristus" -- Buklet yang berisi pelajaran-pelajaran dasar tentang prinsip memulai Kehidupan Kristen \(dari PPA, Persekutuan Pembaca Alkitab\); atau CD-SABDA: Topik 17453.](#)

4. Anjurkan dia melibatkan diri dalam persekutuan, pengajaran dan pelayanan di suatu gereja yang mementingkan Firman Tuhan.
5. Dorong dia untuk berusaha memperbaiki kesalahannya pada orang lain, jika perlu.
6. Berdoalah dengannya agar dia mengalami pemulihan penuh dan menerima berkat Tuhan.
7. Desak dia untuk menghafalkan [Amsal 3:5,6](#) dan belajar untuk bergantung pada kebenarannya di masa-masa mendatang.

Sumber:

Judul Buku: Buku Pegangan Pelayanan

Penulis : Billy Graham

Penerbit : Persekutuan Pembaca Alkitab (PPA)

Halaman : 108 - 110

CD-SABDA : Topik 17596

Kesaksian: Pelayan Dari Hal Yang Mustahil

Redaksi: Berikut ini adalah ringkasan kesaksian dari seorang pelayan Tuhan yang mengalami "kekeringan rohani" sampai ia kehilangan semua sukacita dalam hidup bersama Tuhan. Bagaimana ia mengatasi masalahnya ini?

Sejak saya muda, saya mengerti dengan baik bahwa keluarga saya menjunjung prinsip kerja keras. Oleh karena itu ketika saya bertumbuh dewasa saya tidak pernah menemukan ada waktu terbuang dalam hidup saya. Setiap menit saya isi dengan bekerja. Jika saya bekerja sepuluh jam itu adalah hal yang bagus, namun lebih bagus lagi jika saya bisa bekerja empatbelas jam.

Semasa kuliah saya ingat sering tidak pulang ke rumah karena saya tidur jam 3 pagi sehingga untuk menghemat waktu saya tidur di kafetaria dan dapat kembali belajar sepagi mungkin. Saya juga ingat pada suatu musim panas saya bekerja mulai jam 05.00 pagi dan selesai jam 08.00 malam. Saya ingat ibu saya bangun setiap jam 04.00 pagi untuk menyediakan makanan-makanan yang akan menjadi persediaan tenaga saya untuk menjalani hari itu. Namun setelah beberapa tahun berlalu, kebiasaan itu telah mengubah prioritas saya. "Kerja" perlahan-lahan menjadi prioritas saya yang paling atas.

Selama bertahun-tahun ketika saya bekerja sebagai pelatih dan direktur wilayah untuk "Young Life", saya bekerja selama empatbelas, bahkan limabelas jam sehari; enam atau tujuh hari dalam seminggu. Namun demikian saat pulang ke rumah saya masih memiliki perasaan bahwa saya belum cukup bekerja. Jadi saya mencoba menjejalkan lebih banyak pekerjaan lagi dalam jadwal. Saya menghabiskan lebih banyak waktu untuk meningkatkan hidup daripada untuk menjalani hidup. Saya tidak pernah mengerti apa yang Kristus maksudkan saat Ia berkata,

"Marilah kepada-Ku, semua yang letih lesu dan berbeban berat, Aku akan memberi kelegaan kepadamu. Pikullah kuk yang Kupasang dan belajarlah pada-Ku, karena Aku lemah lembut dan rendah hati dan jiwamu akan mendapat ketenangan. Sebab kuk yang Kupasang itu enak dan beban-Kupun ringan." ([Matius 11:28-30](#)).

Hidup tidak lagi menjadi tenang, karena saya selalu lari cepat dengan gila-gilaan dari satu jam ke jam yang berikutnya. Saya ingat saat-saat dimana kelelahan menjadikan saya merasa terpisah dan terasing -- perasaan-perasaan yang belum pernah saya alami sebelumnya. Tenaga saya terkuras, saya menjadi amat kecewa dan gelak tawa, yang sebelumnya selalu menjadi kawan saya yang paling berharga, telah menyelinap pergi dengan diam-diam.

Di tengah-tengah pengalaman saya ini, saya menerima kiriman kutipan dari jurnal-jurnal. Kutipan itu menggambarkan deskripsi yang sempurna tentang siapakah saya sekarang: seorang laki-laki yang super sibuk! Kata-katanya menunjukkan kebenaran yang sungguh menyakitkan yaitu saya telah bekerja keras untuk melepaskan

cengkaman kesibukan-kesibukan pada diri saya. Dan untuk sesaat, saya sadar. Rasa bersalah karena tidak cukup banyak bekerja telah teratasi. Namun kebiasaan-kebiasaan yang sudah lama tertanam tidak dapat musnah begitu saja. Pada akhirnya, muncul lagi kesibukan dalam bentuk lain. Tidak lama kemudian, saya kembali terburu-buru dan gila kerja seperti sebelumnya.

Kata-kata "seharusnya" dan "semestinya," menguasai saya. Setiap pagi, saya bangun tanpa merasakan kesegaran, tapi meleihkan dan perasaan terburu-buru. Hari-hari saya lewati sebagai orang yang terus menerus membangun reputasi sebagai orang yang penuh perhatian, selalu ada pada saat dibutuhkan dan secara konsant membangkitkan semangat orang lain -- dan sekarang saya tersiksa olehnya. Sering kali saya lebih bisa merasakan kedamaian di mata orang lain daripada di mata saya sendiri.

Tidak ada lagi kata bersenang-senang, berdoa, bermain, atau merenung. Kecepatan langkah yang saya lakukan saat ini tidak memiliki irama, pesona, atau misteri dan kekaguman. Saya hampir tidak punya waktu untuk memperhatikan teman-teman atau diri sendiri. Akhirnya saya bahkan mengesampingkan Allah dalam jadwal saya. Saya menderita, karena tidak memasukkan-Nya dalam jadwal saya.

Perlahan-lahan roda terus berputar, dan saya menemukan bahwa saya telah diperbudak waktu. Saya ingin lepas, tapi untuk itu saya harus secara sungguh-sungguh dan radikal berkomitmen pada Yesus Kristus. Saya harus menghentikan beberapa kegiatan supaya saya dapat mengerjakan kegiatan dengan iman yang hidup dan kasih.

Tampaknya saya berada di persimpangan jalan secara rohani. Saya harus memilih antara "sukses duniawi" berarti menjalani hidup sesuai dengan ukuran orang lain, atau kepuasan hati yang didasarkan pada penerimaan diri yang unik sesuai dengan kasih Kristus. Saya memilih untuk percaya, lebih dari sekedar kata-kata, bahwa jati diri saya lebih berarti daripada segala sesuatu yang saya lakukan.

Dalam usaha mencari suatu pola untuk gaya hidup yang demikian, saya harus melihat kepada seorang tukang kayu sederhana, Tuhan Yesus Kristus. Saat ia berkata, "Karena itu haruslah kamu sempurna, sama seperti Bapamu yang di sorga adalah sempurna" ([Matius 5:48](#)), ia tidak sedang berbicara mengenai kesempurnaan yang sedang saya coba raih, tetapi lebih kepada sebuah kualitas dari keutuhan yang belum pernah saya rasakan sebelumnya. Dia meminta saya untuk menjadi orang yang selalu diingat dan bukan menjadi orang yang tanpa cela. Ia mengharapkan suatu kematangan tindakan yang berdasar pada penghargaan pribadi dan bukan pada berapa banyak keberhasilan yang dicapai. Pertanyaan kunci bagi masalah saya adalah "Kepada siapakah saya menempatkan iman percaya saya?"

Saya menyadari lagi bahwa kita tidak menyebut nama Tuhan dengan sia-sia melalui bibir kita sebanyak kita menggunakannya dalam hidup kita. Saya mencari untuk mengetahui kenyataan dan hakekat dari Kristus yang hidup pada tahapan-tahapan yang tidak pernah saya ketahui sebelumnya.

Ketika saya mulai membebaskan diri saya dari beberapa kesibukan dan kerja yang berlebihan, saya menemukan bahwa saya sebenarnya tidaklah benar-benar melepaskan apapun. Sebagai gantinya, saya mampu menikmati hari-hari dan mencapai tujuan-tujuan yang belum pernah saya raih sebelumnya. Saya mencatat dalam buku harian saya bahwa Allah dengan setia mengubah saya terus-menerus menjadi seorang pribadi yang lebih berperasaan. Prosesnya masih jauh dari selesai dalam hidup saya -- Saya sering masih berjuang melawan cepatnya dan gemuruhnya kehidupan. Dan ketika saya melihat kembali jejak-jejak langkah kaki saya, saya bersyukur atas stamina yang Allah berikan.

Sumber:

Judul Buku : When I Relax I Feel Guilty

Judul Artikel: Weary Servants of the Impossible

Penulis : Tim Hansel

Penerbit : David C. Cook Publishing Co., 1981

Halaman : 19 - 25

e-Konsel 014/April/2002: Mengenal Masalah Kejiwaan

Pengantar dari Redaksi

Salam dalam kasih Kristus,

Publikasi e-Konsel pada edisi kali ini akan memberikan uraian panjang lebar tentang "Pengenalan akan Tanda-tanda Utama dari Penyakit Jiwa" yang kami kutipkan dari buku yang ditulis oleh Dr. Yakub B. Susabda. Melalui tulisan beliau diharapkan kita, khususnya para konselor awam, dapat belajar membedakan berbagai gejala penyakit jiwa sehingga kita tidak salah dalam memberikan penilaian terhadap konselee yang sedang kita layani.

Kolom TELAGA dan Bimbingan Alkitabiah menyajikan uraian mengenai penyebab/masalah kejiwaan lain yang akan melengkapi topik edisi ini. Harapan kami sajian ini dapat menambah referensi untuk mengenal, mengerti, dan menolong mereka yang mengalami masalah kejiwaan.

Selamat melayani.

Staf Redaksi

Cakrawala: Pengenalan Akan Tanda-Tanda Utama Dari Penyakit Jiwa

Tidak ada satu manusia pun di bumi ini yang terbebas sama sekali dari kemungkinan untuk menjadi penderita gangguan kejiwaan. Dalam pemakaian "defense mechanism" misalnya, barangkali dapat dikatakan bahwa perbedaan normal dan abnormal hanya terletak pada frekuensi dan intensitas dari penggunaan defense itu. Begitu juga dengan gejala dan tanda-tanda yang abnormal pada umumnya. Hampir setiap orang yang tergolong normal pada saat-saat tertentu dan dalam kondisi hidup yang tertentu pernah menunjukkan gejala abnormal dalam sikap, cara berpikir, dan tingkah laku mereka.

Oleh karena itu, hamba-hamba Tuhan sebagai konselor harus berhati-hati dalam mengenali dan mengklasifikasikan klien dalam kelompok orang-orang yang disebut penderita gangguan kejiwaan.

Hal ini disebabkan oleh karena:

- Tanda-tanda dan gejala-gejala abnormal yang klien tunjukkan belum tentu gejala penyakit jiwa yang sesungguhnya sehingga harus/perlu di-refer ke dokter jiwa.
- Kita menyadari keterbatasan dan kelemahan manusiawi dokter- dokter jiwa dan petugas rumah sakit jiwa yang sering kali salah men-diagnosa klien/pasien.

D.N. Rosenhan telah membuktikan hal ini dengan eksperimen- eksperimennya, yang seharusnya membuat setiap hamba Tuhan lebih waspada dan berhati-hati dalam mengirimkan pasien ke rumah sakit jiwa. ==contoh dipotong==

Ini tidak berarti bahwa hamba Tuhan tidak perlu bekerja sama dengan psikiater dan rumah sakit jiwa, karena hal tersebut di atas menunjukkan kepada kelemahan manusiawi si dokter dan pihak rumah sakit jiwa dan bukan menunjukkan pada "ketidakbenaran" ilmu psikiatri dan psikologi itu sendiri. Kelemahan-kelemahan manusiawi dari profesional-profesional lain justru menyadarkan hamba-hamba Tuhan betapa besar tanggung jawab mereka dalam pelayanan konseling. Untuk itu ia harus mempunyai pengenalan umum tentang gejala-gejala dan tanda-tanda utama dari penyakit jiwa.

Beberapa gejala yang muncul secara bersamaan.

Bagi orang yang tergolong normal, gejala abnormal biasanya muncul sebagai satu-satunya gejala, sedangkan aspek-aspek hidup lainnya tidak menunjukkan gejala abnormal.

Misalnya:

Oleh karena tekanan kehidupan, seorang dapat menangis meraung-

raung; tetapi begitu muncul orang lain ia sadar dan tahu mengontrol ataupun mengarahkan tangisan itu pada tujuan yang rasional dan dapat diterima oleh lingkungan itu pada umumnya. Tapi lain halnya dengan penderita penyakit. Beberapa gejala abnormal muncul dan nampak secara bersamaan; ia menangis meraung-raung, tidak menyadari bagaimana pikiran orang lain terhadap tingkah lakunya dan ia mengarahkan tangisan itu pada sesuatu yang kacau dan irrasional.

Gejala-gejala itu membuat dirinya lain daripada sebelumnya.

Munculnya gejala itu membuat orang yang bersangkutan lain daripada sebelumnya. Orang-orang lain mengenali bahwa ia sesungguhnya tidak seperti itu, dan seharusnya tidak melakukan tingkah laku yang semacam itu.

Misalnya:

- Bermain-main dengan kotorannya sendiri, bahkan kadang-kadang dimakannya.

Gejala-gejala itu bertahan sampai jangka waktu yang cukup lama dan muncul terus-menerus.

Orang yang normal dapat bertingkah laku abnormal, tetapi akan segera menyadari dirinya dan cenderung untuk segera menyesuaikan diri dengan apa yang diinginkan lingkungannya. Tetapi lain halnya dengan penderita penyakit jiwa.

Di samping itu penyakit jiwa juga dapat dikenali melalui gejala-gejala:

Physical (fisik/badani)

Banyak sekali gejala kejiwaan (seperti misalnya, perasaan tidak aman, sedih, marah, cemas, dsb.) yang langsung dapat mempengaruhi kondisi tubuh orang yang bersangkutan. Jikalau orang tersebut kemudian menderita sakit, maka jelas penyakit itu pertama-tama disebabkan oleh keadaan kejiwaannya. Ini yang seringkali disebut sebagai 'psychosomatic' atau 'psychophysiological reaction', yaitu gangguan kejiwaan yang menggejala secara badani sebagai gangguan tubuh. Penyakit-penyakit yang biasanya (tidak selalu) tergolong 'psychosomatic reaction' antara lain: asma, sakit kepala, insomnia, radang usus besar, diarrhea, beberapa penyakit kulit seperti: eksem, gatal-gatal, borok yang tidak sembuh-sembuh, dsb.

Tentu saja orang-orang dengan gejala psychosomatis tidak begitu saja dapat digolongkan sebagai penderita sakit jiwa, meskipun gejala-gejala itu timbul oleh karena gangguan-gangguan kejiwaan. Sebagian besar dari gejala-gejala ini ada pada orang-orang yang normal, oleh karena itu meskipun memerlukan pengobatan dari dokter, mereka tidak boleh sama sekali diperlakukan sebagai pasien-pasien penyakit jiwa.

Psychological (jiwani)

Penyakit dan gangguan kejiwaan biasanya juga diekspresikan secara jiwani misalnya:

Faulty Perception (persepsi yang kacau)

Manusia diperlengkapi dengan bermacam-macam indera. Jikalau rangsangan tiba, maka rangsangan itu akan diteruskan melalui sistem persyaratan ke otak. Dengan inilah orang dapat melihat, mengenali, mendengar suara, merasa panas dingin, sakit, mencium bau, dsb. Tetapi, ada kasus-kasus kejiwaan yang kadang-kadang dapat menyebabkan terganggunya proses persepsi ini sehingga orang tersebut dengan mata, hidung, telinga, lidah dan kulit yang normal ternyata mempunyai persepsi yang berbeda bahkan kacau balau. Ia bisa seolah-olah buta (psychological blindness), tidak dapat mendengar apa-apa, atau selalu mendengar suara yang orang lain tidak dengar, dan melihat penglihatan yang orang lain tidak lihat. Gangguan kejiwaan dapat menyebabkan orang merasa lampu 20 watt dalam kamar itu terlalu terang, atau suara titik air yang jatuh satu per satu dari kran sebagai suara pukulan palu di kepalanya, dsb.

Dari sini kita mengenal istilah-istilah seperti:

- Ilusi, yaitu penyalahafsiran stimulan pada indera penglihatan.

Misalnya: Melihat pohon sebagai orang.

- Halusinasi, yaitu persepsi yang terjadi meskipun tidak ada stimulan yang sesungguhnya.

Misalnya:

- - Melihat suami yang sudah meninggal, bahkan dapat berkata-kata kepadanya.
 - Mendengar suara-suara aneh, dsb.

Distorted thinking (pemikiran yang menyimpang dan kacau)

Gangguan kejiwaan sering kali juga diekspresikan dalam bentuk pemikiran yang kacau dan tidak masuk akal.

Misalnya:

- Si Amir yang yakin bahwa ia lahir 2000 tahun yang lalu.
- Si Ahmad yang begitu yakin bahwa di bawah tempat tidurnya ada bom waktu yang dipasang oleh anak buah Khomeini.

Inilah yang disebut 'distorted thinking', yang menjadi salah satu tanda dari gangguan kejiwaan.

Melihat isinya, 'distorted thinking' dapat dibagi dalam tiga golongan yaitu:

- Obsession (obsesi): yaitu pemikiran yang irasional yang timbul

karena dorongan dan kenangan yang tidak menyenangkan, sehingga seolah-olah ada sesuatu yang membuat dia terus-menerus berpikir, "...saya harus..." atau "pasti akan...", dsb. Misalnya: Pengalaman melihat orang yang dianiaya dalam peperangan, menyebabkan ia berpikir "pasti suatu hari saya akan mengalami hal yang serupa". Ia begitu yakin di luar rumah sudah menanti orang-orang yang akan menganiaya dia, sehingga ia terdorong untuk terus-menerus melakukan hal-hal yang irasional, seperti bersembunyi di bawah kolong, mengintip melalui lubang pintu, dsb.

Pengalaman dengan orangtua yang perfectionist, membuat ia selalu merasa ada dorongan "saya harus membereskan ini", "saya harus menyelesaikan itu"; dan ini sering kali tidak masuk akal, misalnya, bangun tengah malam hanya untuk membersihkan mobil, dsb.

- Phobia: yaitu rasa takut yang irasional. Dan ini bisa

berbentuk rasa takut berada dalam ruangan gelap, rasa takut pada darah, air, ular, angin, di tengah banyak orang, berada di tempat tinggi, lewat jembatan, dsb.

- Delusion (delusi): yaitu pemikiran yang irasional yang

menggejala dalam bentuk munculnya keyakinan (palsu) bahwa hal itu benar-benar ia alami, atau ia dengar, atau ia lihat, dsb. Misalnya: Yakin betul bahwa ia bertemu dengan Tuhan Yesus, bahkan yakin betul bahwa ia sendiri telah diangkat menjadi rasul dan menuntut orang-orang lain mengikut dan menyembah dia.

Faulty Emotional Expression (Ekpresi dari emosi yang keliru)

Setiap orang sudah belajar sejak kecil bagaimana mengekspresikan perasaan senang, susah, sakit, bahagia, kasih, benci, dsb. Dan umumnya orang yang normal mempunyai pengekspresian yang mirip dengan orang-orang lain. Misalnya, tertawa sebagai ekspresi dari rasa sedih. Tetapi tidak demikian halnya dengan orang-orang yang mengalami gangguan kejiwaan, mereka seringkali melakukan pengekspresian emosi secara keliru, dan tentunya berbeda daripada orang-orang pada umumnya.

Pengekspresian emosi yang keliru ini dapat berbentuk:

Tanpa ekspresi

Penderita sakit jiwa seringkali hidup dalam dunianya sendiri, sehingga emosinya tidak tergerak oleh keadaan dan situasi di sekelilingnya. Mereka tidak tertawa atas hal-hal yang lucu dan menyenangkan, juga tidak sedih atas hal-hal yang menyedihkan.

Elation atau Euphoria (ekspresi/gembira yang berlebih-lebihan)

Penderita sakit jiwa juga sering kali mengekspresikan emosi secara berlebih-lebihan. Untuk hal yang kecil dia bisa tertawa sampai menangis.

Depresi

Pada saat-saat tertentu setiap orang bisa mengalami/merasa tidak bergairah, kecil hati dan susah, tetapi hanya untuk sementara saja. Tetapi tidak demikian halnya dengan penderita sakit jiwa. Ada kasus-kasus di mana tanpa alasan yang jelas perasaan sedih itu timbul tenggelam dan bahkan bertahan lama. Mereka memang dapat mengatakan bahwa mereka khawatir terhadap sesuatu (entah pekerjaan, keluarga, kesehatan, masa depan, dll.) tetapi sebenarnya hal-hal itu bukan penyebab utama dari kekhawatiran yang berlebih-lebihan itu. Hal-hal itu hanyalah 'precipitating factor' yang menjadi gangguan kejiwaan oleh karena sudah ada 'predisposing factor' pada mereka itu. Oleh karena itu, hal-hal yang bagi orang lain cuma menimbulkan perasaan sedih yang normal dan untuk sementara, bagi mereka menjadi "depresi" dimana putus asa dan tidak bahagia yang terus-menerus.

Enos D. Martin seorang psikiater menyebutkan tentang tiga jenis depresi dengan contoh-contoh praktis:

- - normal g4/26/2011 4:21:47 PM4/26/2011 4:21:47 PM4/26/2011 4:21:47 PM4/26/2011 4:21:47 PMrief reaction (rasa sedih sebagai reaksi yang normal atas suatu 'kehilangan') Seorang pendeta yang mendekati masa pensiun merasa sedih oleh karena munculnya perasaan 'tidak berguna dan tidak dapat dipakai lagi'. Tekanan kesedihan itu telah menimbulkan macam-macam gangguan seperti misalnya kehilangan nafsu makan, tidak bisa tidur, sakit kepala, dsb. Ternyata setelah majelis gereja menyatakan bahwa pensiun baginya cuma berarti bahwa ia tidak perlu lagi mengerjakan tugas-tugas administrasi (yang berarti bahwa ia masih boleh berkotbah, melakukan konseling, dsb.) langsung gejala-gejala kejiwaan itu lenyap.
 - neurotic depression (depresi yang neurotis) Pendeta X mengalami depresi oleh karena sebagai pendeta senior ia merasa tersaing dengan munculnya pendeta muda yang dalam beberapa hal sangat dikagumi oleh jemaat. Ia tidak bisa tidur, kehilangan nafsu makan, dsb. Penghiburan dari banyak orang bahwa ia mempunyai lebih banyak kelebihan ternyata tidak menolong. Dalam kasus ini jelas bahwa kesedihannya bukan sekedar 'normal grief reaction', ia betul-betul menderita depresi dan harus

mendapatkan pengobatan dari dokter. Ditemukan oleh dokter jiwa bahwa pendeta ini ternyata mempunyai 'predisposing faktor' untuk depresi, seperti misalnya, kegoncangan emosi cukup hebat pada masa kecil ketika ia sakit dan harus masuk rumah sakit, juga faktor lain bahwa semasa kecilnya ia kurang mendapatkan kasih sayang dari orangtuanya.

- - endogenous depression (bakat depresi yang diturunkan dari orangtuanya) Pendeta Y mengalami depresi oleh karena usahanya untuk mendamaikan dua orang tokoh gerejanya tidak berhasil, bahkan berakibat fatal, yaitu kedua-duanya justru menyalahkan dia. Ia sekarang merasa bahwa seluruh kehidupannya termasuk pelayanannya gagal. Ia kemudian menderita insomnia (tidak dapat tidur), kehilangan nafsu seksuil, nafsu makan, tidak ada gairah lagi pada segala hobinya, sering menangis dan menjauhkan diri dari perjumpaan dengan orang lain bahkan berkali-kali mencoba untuk bunuh diri. Ditemukan pada pendeta ini, adanya 'predisposing factor' depresi yang lebih berat dari pendeta X; karena pendeta Y mempunyai bakat-bakat biologis yang diturunkan dari orangtuanya. Ibunya juga seorang penderita depresi berat. ("What is Depression", Leadership, Winter 1982, Vol. III, No. 1, pp. 82-83).

Emotional variability (macam-macam pengekspresian emosi)

Setiap orang akan mengalami naik turunnya emosi sebagai reaksi atas pengalaman-pengalaman kehidupan ini. Tetapi bagi penderita penyakit jiwa naik turunnya emosi ini tidak sesuai dengan realita yang ada. Mungkin pengalaman yang menyenangkan ini sudah terjadi beberapa hari yang lalu dan tiba-tiba ia bisa tersenyum-tersenyum bahkan tertawa-tawa tanpa dapat dikontrol oleh karena ingat akan hal itu. Sering juga ditemukan penderita penyakit jiwa yang menangis tanpa alasan untuk menangis, atau tiba-tiba marah dan menyerang orang lain tanpa sebab, dsb.

Inappropriate affect (reaksi emosi yang tidak tepat)

Sedikit berbeda dengan 'emotional variability', di sini orang yang mendapat gangguan kejiwaan biasanya memberikan reaksi emosi yang tidak cocok dengan stimulan yang ada. Misalnya:

- Menangis mendengar cerita yang lucu
- Tertawa geli melihat orang yang sedih menangis ditinggalkan kekasihnya.

Unusual motor activity (aktivitas motorik yang tidak normal)

Dalam kehidupan ini kita kadang-kadang dapat melakukan aktivitas motorik yang tidak biasa, misalnya: berlari, berkata, berpikir, berbuat lebih cepat atau lebih lambat daripada biasanya. Tetapi untuk itu selalu ada alasan dan tujuan yang jelas dan disadari, dan hanya untuk sementara saja, tetapi lain halnya dengan penderita penyakit

jiwa. Sering kali kita bisa mengenali adanya tanda-tanda gangguan kejiwaan melalui aktivitas motorik yang tidak normal, misalnya:

Over activity (aktivitas yang berlebihan)

Sebagai contoh, pasien yang berbicara terus-menerus dengan susunan kalimat yang tidak mengandung pengertian sama sekali (kacau, dan irasional). Ketidakmampuan untuk duduk tenang, terus-menerus gelisah; terkejut bahkan lari ketakutan atas suara tertentu; tangan dan kaki bahkan mata yang bergerak-gerak terus, dsb.

Under activity (kurang aktif)

Sebagai kebalikan dari 'over activity', maka gejala penyakit jiwa sering kali ditandai oleh sikap diam, tidak bergerak-gerak, seperti seolah-olah lemah badan, tidak dapat berbicara, dsb.

Compulsive activity (aktivitas yang tidak terkendalikan)

Dalam hidup ini sering kali kita merasakan adanya dorongan yang besar untuk melakukan sesuatu, tetapi sering kali oleh karena sebab-sebab tertentu hal itu belum dapat dilaksanakan. Bagi orang yang normal hal ini biasa dan ia bisa menyesuaikan diri dengan mengalihkan perhatian pada aktivitas-aktivitas yang lain. Tetapi pada penderita penyakit jiwa tidak demikian, mungkin apa yang ia ingin lakukan sendiri tidak ia sadari lagi, tetapi ia merasakan adanya dorongan yang kuat untuk melakukan sesuatu aktivitas. Dan ini diekspresikan dengan menggigit-gigit kuku terus-menerus, menggaruk-garuk kaki, mempermainkan alat kelamin, menggigit-gigit bibir, melipat-lipat tangan, menulis-nulis dengan jari, menghisap ujung baju, dsb.

Gejala abnormal yang lain

Tanda-tanda lain dari adanya gangguan kejiwaan dalam kategori ini sering kali dapat ditemukan dalam kehidupan sehari-hari dari orang-orang yang normal. Oleh karena itu kita harus berhati-hati dan tidak menyamaratakan setiap gejala sebagai abnormal atau gejala penyakit jiwa. Misalnya:

- Disorientasi; dimana seorang bisa tidak tahu di mana ia berada, siapa dirinya, hari apa sekarang, dsb.
- Withdrawal; menarik diri dari pertemuan-pertemuan dengan orang-orang lain.
- Kecurigaan yang berlebih-lebihan.
- Kepekaan yang berlebih-lebihan terhadap otoritas.
- Menyembunyikan sesuatu secara tidak normal, misal, uang disimpan di bawah tanah.
- Rangsangan dan kebutuhan seksuil yang tidak normal.
- Kekanak-kanakan, dsb.

Sosial

Biasanya yang disebut abnormal oleh karena ia menunjukkan tingkah laku, sikap, cara berpikir, yang tidak cocok dengan standar normal masyarakat atau lingkungan di mana ia hidup. Manusia adalah makhluk sosial, karena itu ia mempunyai kebutuhan-kebutuhan sosial dan ingin menjadi bagian integral dari lingkungannya. Karena itu normal jika ia selalu cenderung untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Meskipun demikian, tidak secara otomatis orang yang "tidak dapat menyesuaikan diri" dapat disebut sebagai orang yang tidak normal atau punya gejala penyakit jiwa, jikalau ia dengan sadar melakukan hal itu. Yang mungkin oleh karena ia memang tidak/belum menjadi bagian integral dari masyarakat itu. Kasus-kasus seperti misionaris konteks sosial, kita baru bisa mengenali adanya gejala abnormal, jikalau orang yang bersangkutan secara tidak sadar bertingkah laku yang tidak sesuai dengan standar normal masyarakat, yang secara integral ia sendiri menjadi bagian di dalamnya.

Spiritual (rohani)

Gejala-gejala penyakit jiwa dapat pula mengekspresikan diri secara spiritual, misalnya gagasan perasaan berdosa yang tidak terampunkan, fanatik, keragu-raguan yang terus-menerus, dsb. Frank Minirth mengatakan bahwa gangguan-gangguan kejiwaan bisa menggejala secara rohani: "A person with an impending psychotic break may display an intense religious preoccupation. Someone having an obsessive compulsive neurosis may struggle with a fear of having committed the unpardonable sin. Or he may fear he hasn't really trusted Christ as Savior. Emotional and physical problems manifest still another spiritual cloaks. Individuals with temporal lobe epilepsy may communicate renewed religious interest and moral piety. Those with a manic-depressive psychosis may talk in a religious jargon. People diagnosed as having schizophrenia, obsessive-compulsive, ego-alien thought, and multiple personalities are sometimes victims of demon-possession." ("Why Christians Crack-Up". Moody Monthly. Feb. 1982. p.13)

Sumber:

Judul Buku: Pastoral Konseling (1)

Penulis : Dr. Yakub B. Susabda

Penerbit : Yayasan Penerbit Gandum Mas, Cetakan Kesembilan, 2000

Halaman : 139 - 146

TELAGA: Pola Pikir Hitam Putih

"Pola pikir hitam putih" adalah pola pikir tidak sehat yang membuat orang mempunyai kecenderungan untuk mengalami problem kejiwaan, misalnya depresi. Disebut "pola pikir hitam putih" karena ia membagi pola pikir dalam dua kutub -- hitam atau putih, benar atau salah, jelek atau baik. "Pola pikir hitam putih" bisa mengganggu kestabilan jiwa seseorang dan itu tentunya akan mengganggu juga kehidupan berkeluarga. Bagaimana cara mengatasinya? Simak cuplikan diskusi TELAGA dengan Pdt. Dr. Paul Gunadi berikut ini:

- T: Ada banyak pola pikir didalam kehidupan kita sehari-hari, tetapi saya pernah mendengar ada satu bentuk pola pikir yang bisa mengganggu kestabilan jiwa seseorang dan itu dapat mengganggu kehidupan berkeluarga, baik hubungan suami-istri ataupun hubungan antara orangtua dengan anak. Apakah Bapak bisa menjelaskan masalah ini lebih jauh?
- J: Ada pola pikir tertentu yang tidak sehat yang membuat seseorang dapat mempunyai kecenderungan untuk mengalami problem kejiwaan, salah satunya yang mungkin bisa diidap olehnya adalah problem depresi atau masalah yang berkaitan dengan relasinya dengan orang lain. Pola pikir itu disebut "pola pikir hitam putih". Sebetulnya ini berasal dari ungkapan yang saya petik dari seorang pakar psikologi bernama David Burn dalam bukunya "New Mood Therapy". Dia menyebut pola pikir "Either or Neither" atau "All or Nothing" yang saya singkat menjadi "pola pikir hitam putih". Maksudnya begini, "pola pikir hitam putih" adalah pola pikir yang cenderung membagi dunia ini dalam dua kutub, hitam atau putih, benar atau salah, jelek atau baik, suka atau tidak suka. Padahal hidup ini tidak selalu bisa kita bagi dalam dua kutub sejelas itu. Hidup ini seperti pelangi dimana banyak warna yang terdapat di antara hitam dan putih itu, abu-abu misalnya. Nah, orang-orang yang ber-"pola pikir hitam putih" cenderung bertabrakan dengan peristiwa-peristiwa hidup yang dialaminya. Jadi memang betul "pola pikir hitam putih" bisa mengganggu bukan hanya kehidupan pribadinya tapi juga hubungannya dengan orang lain.
- T: Kalau boleh tahu, bagaimana "pola pikir hitam putih" itu bisa terbentuk dalam diri seseorang?
- J: Ini biasanya bersumber dari pengalaman-pengalaman masa lampau. Ada juga yang berteori bahwa pola pikir seperti ini bisa muncul secara genetik artinya: kalau memang salah satu orangtuanya berpola pikir sangat kaku seperti itu maka ia pun akan mewarisi pola pikir yang serupa. Saya akan berikan satu contoh praktis. Misalkan seorang anak dibesarkan oleh seorang ayah yang sangat keras sekali dimana dia dituntut untuk harus memenuhi syarat si ayah sehingga dia tidak bisa berkelit, kalau berkelit dianggap dia tidak benar, dianggap salah. Jadi benar-benar tuntutan itu sangat tinggi sekali. Nah, kalau seseorang dibesarkan dalam sistem keluarga yang mempunyai tuntutan tinggi dan kaku seperti itu si anak bisa tertular akhirnya. Dia akhirnya juga membentuk tuntutan yang sama yang dia letakkan baik terhadap dirinya maupun terhadap orang lain. Dia menuntut orang juga harus memenuhi permintaannya atau syaratnya. Kalau orang tidak memenuhi syaratnya, berarti orang itu berniat untuk mengecewakannya, sebab itulah yang dialaminya

waktu dia masih kecil atau waktu dalam masa pertumbuhannya. Tatkala dia gagal memenuhi permintaan si ayah misalnya, si ayah marah sekali dan menuduhnya sengaja ingin mengecewakannya. Nah akhirnya pola pikir itu atau perlakuan seperti itu membentuk pola pikirnya yang ia terapkan pada dirinya dan pada orang lain juga, bahwa orang itu harus memenuhi tuntutan, kalau tidak memenuhi tuntutan berarti memang sengaja ingin mengecewakannya. Nah, akhirnya hal itu makin menjadi bagian dari hidupnya, itu salah satu contohnya.

T: Memang pola pikir yang sudah terbentuk sejak dia kecil itu akan sangat-sangat sulit untuk bisa dilepaskan begitu saja kecuali kuasa dari Tuhan Yesus sendiri yang sanggup memerdekakan dia.

J: Ya, sesungguhnya kerangka atau tulang belakang dari iman Kristen adalah anugerah dan anugerah itu sebetulnya adalah lawan dari hitam putih atau pola pikir seperti ini. Tuhan benar-benar memberikan kita suatu ruang gerak yang sangat lapang, Dia menerima kita apa adanya. Tuhan tidak menoleransi dosa tetapi Tuhan menerima orang yang berdosa. Jadi memang ini sesuatu yang kadangkala susah untuk kita cerna, tapi memang itulah anugerah, anugerah benar-benar menerima kita apa adanya.

T: Jadi satu-satunya jalan untuk penyembuhan orang yang punya pola pikir seperti itu kalau mereka itu sudah lahir baru?

J: Ya itu langkah pertamanya. Meskipun saya harus juga mengakui bahwa ada orang Kristen yang sudah lahir baru pun masih membawa masalah ini, karena pengaruh latar belakang kita itu kuat terhadap diri kita sekarang ini.

Sumber:

Sajian kami di atas, kami ambil dari isi salah satu kaset TELAGA No. 10A, yang telah kami ringkas/sajikan dalam bentuk tulisan.

- Jika anda ingin mendapatkan transkrip seluruh kaset ini lewat e-mail, silakan kirim surat ke: <owner-i-kan-konsel@xc.org >
- Informasi tentang pelayanan TELAGA/Tegur Sapa Gembala Keluarga dapat anda lihat dalam kolom INFO edisi e-Konsel 03 dari URL:
- <http://www.sabda.org/publikasi/e-konsel/003/> [01 Nov 2001]

Surat dari Anda

Dari: "Darmawan T" <darmawan_t@>

>Kepada ekonsel,

>Terimakasih atas artikelnya, khususnya edisi mengenai menjadi

>konselor bagi orang awam. Saya mengharapkan akan banyak hal

>seperti ini pada edisi2 mendatang.

>Saya pada saat ini melayani di dalam kelompok2 kecil para pemuda

>dan remaja, yang sangat membutuhkan konselor2 untuk membantu mereka

>bukan saja mengetahui tetapi sungguh2 meresapi serta menerapkan

>seluruh kebenaran FT di dalam hidup mereka.

>Kalau boleh apa suatu saat dapat dibawakan mengenai konseling

- >untuk remaja dan pemuda, khususnya mengenai pencarian jati diri,
- >pergaulan, dsb.
- >Terimakasih banyak atas segala jerih payahnya.
- >Tuhan yang empunya segala pelayanan memberkati saudara2 sekalian.
- >Terimakasih. GBU

Redaksi: Terima kasih untuk suratnya. Sehubungan dengan pertanyaan anda tentang konseling bagi remaja dan pemuda, Redaksi akan memasukkannya sebagai salah satu topik yang akan kami rencanakan pada masa yang akan datang. Sedangkan tema mengenai pencarian jati diri secara umum pernah kami bahas dalam e-Konsel edisi 007. Silakan membaca arsipnya di alamat:

- <http://www.sabda.org/publikasi/e-konsel/007/>

Terima kasih untuk doanya bagi pelayanan e-Konsel ini. Kami pun berdoa biarlah pelayanan anda dipakai oleh Tuhan untuk memenangkan remaja dan pemuda bagi Kristus! Selamat melayani.

Bimbingan Alkitabiah: Mengatasi Gangguan Rasa Salah

Pengampunan

O.H. Mowrer, seorang ahli psikologi, mengatakan bahwa:

"Orang yang neurotik atau orang yang menderita gangguan syaraf, menurut pengalaman pengarang, semuanya, tanpa kecuali adalah orang yang telah melakukan hal-hal yang menyebabkan ia merasa malu, tetapi ia tidak mau mengakui dan membuang sifat ketidak-dewasaannya itu, malah mencoba menyangkal, tidak mau mengakui diri bodoh, serta memendam perasaan malu, dan perasaan bersalah itu." (Learning Theory and Personality Dynamics, Ronald, N.Y.)

Dengan tidak mau mengakui kegagalan-kegagalan dan menghadapi pilihan-pilihan yang salah, kita menanam benih-benih perasaan bersalah, kekhawatiran dan tindakan-tindakan yang salah lainnya dalam kepribadian kita.

Alkitab selalu memperingatkan kita agar berhati-hati mengenai cara menanggulangi kesalahan-kesalahan dan kegagalan-kegagalan kita. Kitab Suci menamakan "hal-hal yang membuat kita merasa malu itu" sebagai dosa. Alkitab pun mengatakan bahwa kita tidak hanya merasa bersalah terhadap hal-hal semacam itu; bahkan kita benar-benar bersalah.

Di sinilah Kitab Suci dan ahli-ahli psikologi sering bertentangan. Dalam pandangan Alkitabiah, kesalahan itu nyata, dan kesalahan itu sendiri harus ditanggulangi. Bagi psikologi yang bersifat keduniawian, perasaan-perasaan bersalah itu merupakan inti persoalan. Kesalahan itu sendiri semata-mata bersifat kultural dan relatif -- tidak obyektif dan tidak nyata.

Tetapi jika pandangan Alkitab itu benar, cara pengobatan yang dicoba diterapkan oleh ahli-ahli psikologi semacam itu (mengemukakan alasan-alasan bagi kekhawatiran dan perasaan bersalah serta mencoba menghilangkannya) benar-benar akan mengobati gejalanya, tetapi bukan penyakitnya!

Di sini jurang pemisah antara pandangan duniawi dan pandangan Kristus terhadap manusia sekali lagi dinyatakan dengan jelas. Jika kehidupan di dunia ini merupakan satu-satunya hal yang dipersoalkan, maka menyembuhkan gejala-gejala saja mungkin cukup. Tetapi apabila manusia dipandang sebagai pribadi-pribadi yang terus hidup, yang direncanakan untuk terus sadar akan dirinya selama-lamanya, tidaklah cukup jika menanggulangi perasaan bebas dari gejala-gejala itu hanya untuk sementara saja. Kesalahan itu sendiri harus ditanggulangi dan dihilangkan.

Cara-cara Peringatan Allah Sejak Awal Mula

Perasaan bersalah serta kekhawatiran dapat pula dipandang sebagai karunia Allah bagi kita, karunia-karunia yang memperingatkan kita akan sesuatu yang salah dalam kepribadian kita. Kesalahan membiarkan kita menghayati kenyataan dosa dan mendorong kita untuk memohon pengampunan kepada Allah.

Pengampunanlah yang merupakan obat utama bagi kesalahan. Melalui pengampunan, Allah menghilangkan kesalahan yang sebenarnya dan membebaskan kita dari perasaan-perasaan dan kekhawatiran-kekhawatiran yang berakar di dalamnya. Jika Allah mengampuni dosa-dosa kita, Ia melupakannya ([Ibrani 10:17](#)), dan kita pun berhak untuk melupakan juga. Bukan karena kita memendamnya, melainkan karena dosa itu sungguh-sungguh hilang.

Hidup dalam Pengampunan

Yohanes menulis kepada orang-orang Kristen,

"Jika kita mengaku dosa kita, maka Ia adalah setia dan adil, sehingga Ia akan mengampuni segala dosa kita dan menyucikan kita dari segala kejahatan." ([1Yohanes 1:9](#))

Ayat ini mengatakan bahwa kita perlu belajar mengatasi kegagalan-kegagalan kita sehari-hari dengan bersandar pada pengampunan, bukan dengan mencoba menyembunyikannya dari pandangan Allah dan diri sendiri. Jika kita mengakui kegagalan-kegagalan kita kepada Allah secara terus-terang, kita pun akan menerima janji Allah bahwa proses penyucian Allah yang menyenangkan itu akan berlangsung dalam pribadi kita. Allah akan terus membuat kita baru.

Mengungkapkan frustrasi-frustrasi, kegagalan-kegagalan dan kesalahan kita yang dipendam mungkin membebaskan kita dari perasaan tertekan. Psikologi telah menemukan suatu cara untuk menolongnya. Namun datang dengan jujur kepada Allah dan menerima pengampunan-Nya akan menghilangkan sebab-sebab dari kesalahan serta kekhawatiran kita, serta menempatkan kita pada jalan yang mengubah kita menjadi sungguh-sungguh baru.

Sumber:

Judul Buku: Psikologi dan Alkitab

Penulis : Larry Richards, Ph.D.

Penerbit : Yayasan Kalam Hidup

Halaman : 29 - 31

e-Konsel 015/Mei/2002: Masalah Keluarga

Pengantar dari Redaksi

Ketika menangani konseling, seorang konselor harus sadar bahwa ia tidak boleh melihat konselee hanya sebagai individu saja karena dalam kenyataannya konselee tidak hidup dalam lingkungan yang vakum. Keluarga adalah salah satu bagian dari hidup konselee yang memberi pengaruh yang sangat besar, bahkan bisa dikatakan paling besar. Pengaruh keluarga ini bisa positif tetapi juga bisa negatif. Dari banyak kasus konseling yang dihadapi konselor ternyata terbukti bahwa masalah keluarga merupakan faktor yang paling kuat yang menyebabkan masalah-masalah lain timbul.

Oleh karena itu, pada kesempatan edisi ini kami ingin membahas topik "Masalah Keluarga". Harapan kami melalui sajian-sajian ini kita, baik sebagai konselor atau sebagai konselee, dapat belajar banyak tentang hal-hal yang menjadi penyebab masalah keluarga, karena mungkin dari sinilah kita bisa mengevaluasi dan memecahkan masalah- masalah yang sedang kita hadapi.

Selamat menyimak sajian kami.

Redaksi e-Konsel

Cakrawala: Sebab Dan Akibat Masalah Keluarga

Anggota keluarga yang datang untuk konseling biasanya memerlukan bantuan karena krisis yang tidak dapat mereka tangani sendiri. Krisis tersebut dapat dilihat dari persamaan berikut ini:

$$abc=x$$

a = peristiwa atau situasi yang membuat stres

b = sumber-sumber kekuatan dalam keluarga

c = cara anggota keluarga memandang situasi yang terjadi

Secara bersama-sama, ketiga poin tersebut menentukan keseriusan krisis yang mereka alami, yaitu x.

Dari gambaran di atas, konseling keluarga akan mencakup:

- a. membantu anggota keluarga mengurangi stres/tekanan,
- b. memberikan cara bagaimana menangani krisis dengan lebih baik,
- c. menolong melihat situasi dari sudut pandang yang baru atau berbeda.

Pendekatan kepada setiap keluarga harus dilakukan secara berbeda-beda karena setiap tekanan yang dialami setiap keluarga adalah unik. Setiap keluarga juga mempunyai kemampuannya sendiri-sendiri dalam mempelajari ketrampilan baru untuk mengatasinya, karena masing-masing anggota keluarga mempunyai tingkat kematangan spiritual dan emosi yang berbeda.

Karena keunikan ini, maka tidak mudah merangkum penyebab-penyebab dari masalah keluarga dalam beberapa kalimat saja. Namun bagi kebanyakan keluarga, beberapa faktor di bawah ini adalah penyebab masalah keluarga yang seringkali timbul:

Kurangnya kemampuan berinteraksi antar pribadi dalam menanggulangi masalah.

Dalam usahanya untuk menghadapi masa transisi dan krisis, banyak keluarga mengalami kesulitan menangani karena kurangnya pengetahuan, kemampuan, dan fleksibilitas untuk berubah. Menurut seorang konselor yang berpengalaman, keluarga yang mengalami kesulitan beradaptasi seringkali berkuat pada halangan-halangan yang ada dalam keluarga -- yaitu sikap dan tingkah laku yang menghambat fleksibilitas dan menghalangi penyesuaian kembali dengan situasi yang baru. Jenis halangan-halangan tersebut dapat muncul dengan tipe yang berbeda-beda:

- Halangan dalam komunikasi timbul jika masing-masing anggota

keluarga tidak tahu bagaimana mereka harus membagikan perasaan mereka dengan anggota keluarga lainnya atau bagaimana mengungkapkan perasaan mereka dengan jelas. Beberapa keluarga mempunyai topik-topik pembicaraan yang dianggap tabu.

Mereka tak pernah membicarakan tentang uang, seks, hal-hal rohani, atau perasaan mereka. Sementara itu keluarga yang lain tak pernah tertawa selama mereka di rumah, jarang berbicara tentang apa yang mereka pikirkan, tidak dapat mendengarkan orang lain, atau tidak dapat berkomunikasi tanpa berteriak atau tanpa menggunakan sarkasme dan bentuk-bentuk komunikasi lain yang merusak. Ada juga keluarga yang menyampaikan pesan ganda, kata-kata mereka mengungkapkan satu hal tetapi tindakan mereka berkata lain. Hal yang sulit bagi sebuah keluarga untuk menghadapi krisis adalah jika masing-masing dari anggota keluarga tidak dapat berkomunikasi secara efektif.

Halangan dalam hal keakraban/kedekatan merupakan ciri dari keluarga yang mempunyai hubungan yang tidak erat satu sama lain. Kadang-kadang anggota keluarga merasa takut untuk bersikap akrab. Mereka jarang meluangkan waktu untuk bersama-sama, tidak saling percaya atau tidak menghormati anggota keluarga yang lain, jarang berbagi masalah, dan punya kesulitan dalam menangani krisis karena mereka tidak pernah belajar untuk bekerjasama dengan akrab.

- Halangan dalam hal aturan keluarga yang tidak tertulis, bahkan

seringkali tidak dikatakan, namun biasanya merupakan hukum-hukum yang diterima tentang siapa tidak boleh melakukan apa. Hampir semua keluarga tidak mempunyai aturan yang baku sehingga hal ini seringkali membingungkan terutama bagi anak-anak. Ada juga keluarga yang mempunyai aturan yang kaku sehingga menghambat pertumbuhan individu-individu dalam keluarga. Keluarga yang religius, keluarga yang ingin maju secara sosial, keluarga yang mempunyai paling sedikit satu anggota tetap, keluarga militer, dan beberapa keluarga minoritas lainnya diidentifikasi sebagai keluarga yang seringkali mempunyai aturan kuat yang dapat mencegah fleksibilitas, mengabaikan sumber-sumber pertolongan dari luar, dan menghambat kemampuan untuk mengatasi masalah pada saat-saat tekanan terjadi dalam keluarga.

- Halangan sehubungan dengan sejarah keluarga, termasuk rahasia

keluarga yang tidak boleh diungkapkan oleh anggota keluarga atau berita-berita yang "tidak didiskusikan oleh keluarga." Kadang-kadang anggota keluarga menyembunyikan rahasia-rahasianya dari anggota keluarga lainnya -- misalnya kehamilan yang tidak sah, anak cacat yang diabortasi, pernikahan dini dan perceraian, atau hutang yang tidak dibicarakan. Sikap seperti ini akan membuat beberapa anggota keluarga bersikap berjaga-jaga, sementara yang lainnya merasa curiga akan adanya sesuatu yang tidak mereka ketahui. Kadang-kadang rahasia tersebut diketahui oleh seluruh anggota keluarga tetapi mereka merahasiakannya terutama untuk menjaga kehormatan keluarga. Semuanya ini akan menghalangi kejujuran untuk mengatasi krisis dimana faktor kejujuran sangat penting.

- Halangan mengenai tujuan yang berhubungan dengan masalah ekonomi,

akademis, sosial, politik, atau tujuan-tujuan lainnya yang ditetapkan oleh beberapa anggota keluarga bagi mereka sendiri atau bagi anggota keluarga yang lain. Ada seorang pendeta yang mengharuskan ketiga anak laki-lakinya masuk dalam pelayanan. Ketika seorang dari mereka memberontak secara terang-terangan atas keinginan ayahnya ini, dan yang satunya menolak tapi dengan sikap pasif, maka sang pendeta menanggapi dengan penuh kemarahan. Mempunyai cita-cita dan ambisi keluarga merupakan hal yang sehat, tetapi jika tujuan dan ambisi tersebut dipertahankan secara kaku atau ketika seorang anggota keluarga menetapkan cita-cita bagi anggota yang lain, hal ini justru akan menimbulkan kesulitan terutama ketika hasil yang dicapai tidak seperti yang diharapkan. Hidup jarang sekali berjalan dengan mulus dan keluarga yang tidak mampu menyesuaikan cita-cita yang dimiliki seringkali terlibat dalam masalah-masalah keluarga.

- Halangan mengenai nilai-nilai yaitu cara berpikir yang sebelumnya

diterima keluarga tetapi kemudian ditolak oleh salah satu/banyak anggota keluarga lainnya. "Semua keluarga kita masuk ke perguruan tinggi", "Perempuan dalam keluarga kita tidak boleh bekerja di luar rumah", "Tidak boleh ada anggota keluarga kita yang minum minuman keras", "Semua orang dalam keluarga kita adalah Presbiterian", merupakan contoh nilai-nilai yang dipegang teguh namun seringkali ditentang oleh beberapa anggota keluarga, terutama anggota keluarga yang lebih muda. Ketika keluarga tidak mau atau mampu beradaptasi dengan perubahan, konflik seringkali timbul.

Dari daftar halangan di atas, mungkin bisa ditambahkan halangan-halangan yang berhubungan dengan orang ketiga ((triangulation) dan pelimpahan kesalahan (detouring). Dua istilah teknis tersebut menggambarkan tingkah laku yang seringkali nampak dalam keluarga. Triangle atau segitiga adalah kelompok tiga orang dimana dua anggotanya mengucilkan anggota yang ketiga. Ibu dan anak perempuannya misalnya, membentuk suatu koalisi melawan sang ayah. Salah satu dari pasangan suami-istri merangkul salah satu dari anaknya untuk melawan pasangannya. Kadang-kadang seorang suami dapat bersekutu dengan wanita simpanannya untuk melawan istrinya. Keluarga triangulasi seperti ini jarang sekali berfungsi dengan baik.

Pelimpahan kesalahan (detouring) adalah istilah lain dari mencari 'kambing hitam'. Dengan mengkritik anak laki-lakinya yang memberontak, anak perempuannya yang menolak untuk makan, atau guru sekolah yang tidak kompeten, dapat membuat kedua orangtua terus sibuk beradu argumen satu sama lain. Masalah yang lebih mendasar, seperti konflik perkawinan, dikesampingkan atau diabaikan sehingga dua pasangan tersebut berjuang bersama melawan musuh mereka. Masalah "detouring" ini kelihatannya menjadi masalah yang sering muncul dalam keluarga-keluarga di gereja. Memerangi dosa, atau terlibat dalam politik gereja, untuk sementara waktu dapat membuat anggota keluarga melupakan rasa sakitnya sehubungan dengan masalah serius yang sedang dihadapi keluarga mereka.

Kurangnya komitmen terhadap keluarga.

Menjadi sangat sulit untuk membangun kebersamaan keluarga dan menangani masalah jika satu atau lebih dari anggota keluarga tidak mempunyai keinginan atau waktu untuk terlibat. Orang-orang dimotivasi oleh karir bekerja dalam perusahaan yang mengharapkan pekerjanya memberikan 100% komitmen. Pekerjaan yang dilakukan menuntut kesediaan mereka bekerja keras dan dalam waktu yang panjang bagi "keluarga" perusahaan. Para pekerja ini seringkali kehabisan energi untuk membangun hubungan dalam keluarga mereka sendiri atau untuk menangani masalah-masalah yang berubah dari waktu ke waktu.

Konselor yang menangani masalah keluarga kadang-kadang berjuang dengan masalah etika saat ia harus memaksa anggota keluarga yang enggan berpartisipasi untuk memecahkan masalah keluarga. Sering anggota keluarga yang sibuk tersebut dapat dibujuk untuk datang paling tidak untuk satu pertemuan, dan waktu-waktu tersebut merupakan sarana untuk membujuknya memberikan komitmen lebih besar terhadap isu-isu dalam keluarga. Namun, sering juga konselor keluarga harus bekerjasama dengan anggota keluarga yang bersedia saja, karena menyadari bahwa menangani anggota keluarga yang terlalu sibuk dan tidak memiliki motivasi untuk terlibat akan lebih sulit.

Peran yang kurang jelas dari anggota keluarga.

Setiap keluarga menetapkan peran masing-masing anggotanya. Beberapa peran ini termasuk aktivitas; misalnya siapa yang akan membuang sampah keluar rumah, siapa yang mencatat keuangan, siapa yang memasak, atau siapa yang membawa anak-anak ke dokter gigi. Peran lain bersifat emosional; seperti beberapa anggota menjadi pemberi semangat, menjadi penghibur, pemecah masalah, atau penasihat masalah etika. Biasanya peran-peran dimulai perlahan-lahan di awal perkawinan tetapi kadang-kadang timbul konflik tentang siapa yang akan melakukan apa. Konflik ini akan meruncing jika masing-masing anggota memegang perannya secara kaku atau kalau ada kebingungan peran.

Ahli psikologi, Paul Vitz, akhir-akhir ini mengadakan penelitian ulang terhadap buku-buku pegangan yang digunakan di sekolah dasar. Pada hampir lima belas ribu halaman dari buku-buku yang ditelitinya tersebut tak satupun yang menyinggung tentang hal keagamaan dan gambaran tentang keluarga diberikan secara samar-samar. Salah satu dari buku pegangan itu mendefinisikan keluarga sebagai "sekelompok orang" dan di dalam buku-buku itu istilah "suami" atau "istri" tak pernah digunakan, istilah "perkawinan" hanya disinggung satu kali saja, istilah "ibu rumah tangga" tidak ditemukan, dan tidak disinggung satupun peran traditional gender (jenis kelamin) dalam keluarga secara jelas.

Keluarga memang sedang mengalami perubahan. Model keluarga lama dimana perempuan menikah sekali untuk selamanya kepada seorang pria, kemudian bekerja sama dengan pasangannya membesarkan dua atau tiga anak-anaknya, merupakan gambaran keluarga yang semakin jarang dilihat dalam kebudayaan kita sekarang ini. Lebih sering kita melihat keluarga dengan orangtua tunggal; ketidakstabilan perkawinan

yang menjurus pada perceraian, pernikahan lagi (remarriage) dan pembentukan keluarga tiri; hubungan orangtua - anak yang terbalik dimana yang masih muda mengadopsi tingkah laku sebagai orangtua (memelihara, mendukung, atau merawat) dan orangtua berusaha menyenangkan anak-anaknya atau mencari persetujuan dari anaknya; koalisi orangtua - anak dimana masing-masing pasangan bersekutu dengan satu atau dua anak-anaknya untuk melawan pasangannya. atau hubungan orangtua - anak yang terlalu ikut campur sehingga orangtua terperangkap dalam aktivitas-aktivitas anak, urusan sekolah, dan gaya hidup anak. Jadi bukanlah hal yang mengherankan bila ada beberapa anggota keluarga, termasuk anak-anak, yang merasa bingung dengan peran yang harus dijalankannya dan tidak mampu berbuat apa-apa ketika krisis menciptakan tekanan, dan tak seorang pun tahu siapa yang seharusnya melakukan apa.

Kurangnya kestabilan lingkungan.

Masalah-masalah yang terjadi dalam keluarga kerap kali berasal dari luar rumah. Kita telah membahas tentang berbagai krisis, perubahan pandangan sosial tentang keluarga, dan tekanan pekerjaan yang membuat kekacauan di beberapa keluarga. Televisi telah merubah pola komunikasi dalam rumah tangga, karena menggantikan rasa kebersamaan, dan menyajikan banyak program yang memberikan gambaran negatif tentang keluarga. Selain itu ditambah dengan maraknya gerakan- gerakan, penggabungan perusahaan, kehilangan pekerjaan yang tidak diharapkan atau trend ekonomi yang membuat beberapa anggota keluarga terpaksa berada jauh dari keluarga mereka untuk bekerja. Hal lain yang menambah ketidakstabilan jika kedapatan adanya penyakit AIDS di anggota keluarga, keputusan dari satu anggota keluarga (seringkali adalah si ayah) untuk lari dan meninggalkan rumah, munculnya kekerasan dalam rumah tangga, penggunaan obat-obatan atau alkohol, atau adanya campur tangan keluarga mertua dan orang-orang lain yang dapat mengganggu kestabilan keluarga.

Sumber:

Judul Buku: Christian Counseling, a Comprehensive Guide

Penulis : Gary R. Collins, Ph.D.

Penerbit : Word Publishing

Halaman : 440 - 442

TELAGA: Mengatasi Konflik Dalam Rumah Tangga

Konflik sudah menjadi bagian dari pengalaman setiap keluarga, namun apa penyebab konflik itu? Bagaimana kita sebagai pasangan Kristen dapat menghadapi atau mengatasi konflik itu? Simak tanya-jawab dengan Dr. Paul Gunadi berikut ini:

- T: Dalam kehidupan rumah tangga, dengan latar belakang suami-istri yang berbeda, tentu ada konflik yang kadang-kadang muncul. Sering kali lebih gampang memunculkan konflik daripada mengatasinya. Kami ingin tahu terlebih dahulu, apa yang menjadi sumber-sumber konflik atau penyebab konflik itu, Pak?
- J: Sudah tentu kalau membicarakan sumber konflik kita dapat menemukan daftar yang panjang sekali. Tapi saya kira hampir semua atau kebanyakan konflik mempunyai satu tema yang serupa, yaitu kita merasa pasangan kita tidak lagi seperti yang kita harapkan. Dengan kata lain, kita sering mendengar orang berkata: "Engkau tidak hidup seperti yang aku harapkan." Bentuk dan wujudnya bisa berbeda-beda, tapi saya kira salah satu akarnya adalah ini.
- T: Mungkin harapan kita terhadap pasangan kita terlalu tinggi atau kita tidak pernah mengkomunikasikan harapan itu kepadanya.
- J: Nah, di sini muncul satu kata kunci yaitu harapan. Jadi, saya percaya setiap kita ketika menikah sebenarnya membawa sekantong harapan yang akhirnya kita bebankan pada pasangan kita untuk dipenuhi. Nah, kita boleh menyadarinya atau tidak, tetapi yang pasti kita masuk ke pernikahan membawa harapan-harapan ini.
- T: Tapi, apakah harapan itu seharusnya dikomunikasikan untuk mengurangi tingkat konflik itu?
- J: Seyogyanya sebelum menikah, suami dan istri dapat membicarakan apa-apa yang diharapkan. Harapan-harapan itu dikomunikasikan dan mulai mencoba memenuhinya, kalau tidak bisa memenuhinya perlu dibicarakan atau dikompromikan. Memang kita tidak bisa membicarakan harapan dengan tuntas tapi setidaknya harus ada sebagian besar atau garis besar harapan yang telah terungkap. Yang berbahaya adalah kalau harapan-harapan ini tidak pernah dibicarakan, karena ada anggapan ini tidak penting atau nanti akan beres dengan sendirinya. Lalu mereka menikah. Setelah menikah barulah harapan-harapan itu muncul karena harapan-harapan tersebut ternyata memang ada. Waktu harapan-harapan itu tidak dipenuhi kita menjadi sangat jengkel.
- T: Lalu bagaimana kalau sudah sama-sama marah ... emosi biasanya lebih dahulu mengendalikan kita, ya?
- J: Betul. Nah, pada waktu marah, yang penting adalah kita menyadari bahwa kita marah sebetulnya karena kita menganggap pasangan kita gagal memenuhi tuntutan kita dan yang satunya akan berkata kita gagal untuk mengerti dia. Akhirnya kita menganggap kegagalan memenuhi tuntutan dan kegagalan mengerti sebagai suatu pelanggaran. Nah, kita akan masuk ke firman Tuhan untuk melihat metode penyelesaiannya. Saya akan membuka [Galatia 6:1](#), "Saudara-saudara, walaupun seorang kedapatan melakukan suatu pelanggaran, maka kamu yang rohani, harus memimpin orang itu ke jalan yang benar dalam roh lemah lembut, sambil menjaga

dirimu sendiri, supaya kamu juga jangan kena pencobaan."

Kata pelanggaran yang digunakan dalam ayat tersebut sebetulnya berarti jatuh atau mengambil langkah yang salah. Memang dalam konteks Galatia 6, yang sedang dibicarakan Paulus adalah kejatuhan manusia ke dalam dosa. Namun konsep ini bisa diterapkan juga dalam keluarga, jadi maksud saya adalah pasangan kita atau anak kita bisa jatuh, bisa gagal memenuhi tuntutan kita.

Apa yang harus kita lakukan ketika menemukan pasangan atau anak kita bisa jatuh, bisa gagal memenuhi tuntutan atau harapan kita? Yang pertama adalah Tuhan tidak memerintahkan kepada kita untuk memarah-marahi pasangan kita atau anak kita. Firman Tuhan malah meminta kita harus memimpin orang itu ke jalan yang benar. Kata memimpin ke jalan yang benar sebetulnya berasal dari istilah medis dalam bahasa aslinya. Istilah medis yang diterjemahkan menjadi merestorasi, memulihkan, atau mengembalikan ke keadaan semula. Istilah medis sesungguhnya berarti meluruskan tulang yang patah, jadi Tuhan meminta kita untuk meluruskan tulang yang patah itu atau orang yang gagal hidup sesuai dengan harapan yang kita minta darinya. Jadi inilah langkah yang Tuhan minta.

Berikutnya adalah Tuhan memberikan syaratnya, siapa yang boleh memimpin orang ke jalan yang benar? Tuhan berkata 'orang yang rohani'. Saya mengambil definisi 'orang yang rohani' dari [Galatia 5:22-23](#) yang kita juga sudah kenal, yaitu orang yang mempunyai buah Roh, yaitu kasih, sukacita, damai sejahtera, kesabaran, kemurahan, kebaikan, kesetiaan, kelemahlembutan dan penguasaan diri. Ayat 25 berkata bahwa jika kita hidup oleh Roh baiklah hidup kita juga dipimpin oleh Roh. Jadi maksud 'orang yang rohani' adalah orang yang hidupnya dipimpin oleh Roh.

T: Salah satu buah Roh yang disebutkan adalah kelemahlembutan. Biasanya di dalam pertengkaran kalau ada salah satu yang mulai bersikap lemah lembut, konflik itu akan cepat diredakan.

J: Tepat sekali Pak. Jadi Tuhan menambahkan syarat perawatannya yaitu dilakukan dalam roh lemah lembut, bukankah tulang yang retak kalau diperlakukan dengan kasar malah patah.

Jadi orang yang dalam keadaan gagal atau jatuh kita marah-marahi atau perlakukan dengan kasar, biasanya makin parah. Termasuk pasangan atau bahkan anak-anak kita, waktu mereka jatuh kalau kita kasari, mereka makin parah. Kenapa Tuhan meminta kita untuk bersikap lemah lembut? Karena kita semua sama-sama rawannya, jadi Tuhan berkata agar kita sama-sama menjaga diri supaya jangan kena pencobaan.

Sumber:

Sajian kami di atas, kami ambil dari isi salah satu kaset TELAGA No. 68A, yang telah kami ringkas/sajikan dalam bentuk tulisan.

- Jika anda ingin mendapatkan TRANSKRIP seluruh kaset ini lewat e-mail, silakan kirim surat ke: < owner-i-kan-konsel@xc.org >
- Informasi tentang pelayanan TELAGA/Tegur Sapa Gembala Keluarga dapat anda lihat dalam kolom INFO edisi e-Konsel 03 dari URL:

==> <http://www.sabda.org/publikasi/e-konsel/003/> [01 Nov 2001]

Tips: Konseling Keluarga

Alkitab mengajarkan bahwa Allah telah membentuk kita untuk hidup saling berhubungan satu dengan yang lain. Oleh karena itu tidak ada satu masalah pun yang tidak mempengaruhi keluarga dan yang tidak dipengaruhi oleh keluarga. Saat mengetahui bahwa masalah-masalah yang tidak terungkap dipengaruhi oleh dinamika keluarga secara serius, maka konselor harus mencoba untuk melibatkan para anggota keluarga dalam proses konseling. Beberapa garis besar untuk melakukan hal tersebut:

- Mempersiapkan konselee

Pertama-tama konselor perlu mempersiapkan orang yang akan dikonseling. Konselee kadang takut jika permasalahannya diketahui oleh keluarganya. Oleh karena itu, sebelum konselor melibatkan orang lain, dia harus terlebih dulu mendapat ijin dari konselee.

- Ciptakan sekutu

Saat mendekati anggota keluarga dari konselee, konselor dapat mencoba menciptakan persekutuan yang konstruktif dengan anggota keluarga yang mungkin menjadi sumber permasalahan konselee. Mintalah pihak ketiga (keluarga konselee) untuk bersama-sama dengan konselor mencari tahu bagaimana memahami konselee. Dengan demikian, anggota keluarga akan menjadi sekutu konselor dan akan memberikan kerjasamanya dengan baik untuk menolong konselee.

- Gunakan rasa takut/ancaman dengan tepat

Bila permasalahan konselee cukup serius dan keluarganya menolak untuk datang mengikuti konseling (menolong), maka konselor perlu membuat ancaman yang masuk akal untuk menegaskan seriusnya permasalahan. Tujuannya adalah supaya keluarga konselee mau memberikan kerjasamanya untuk menolong konselee keluar dari permasalahannya.

Tiga Peringatan

Saat mulai terlibat dalam permasalahan keluarga, konselor perlu waspada terhadap tiga bahaya:

Sabotase

Karena keluarga telah membangun satu pola tertentu dalam meresponi masalah yang dihadapi, maka mereka ragu-ragu untuk mengubah sistem interaksi yang ada, meskipun hal itu menyebabkan salah seorang anggota keluarganya menderita stress

berat. Jika konselor terlalu memaksa keluarga itu untuk berubah, maka mereka cenderung akan melakukan sabotase terhadap proses penyembuhan yang sedang dijalaninya. Oleh karena itu jangan terlalu cepat menanyakan pertanyaan-pertanyaan yang menantang atau terlalu cepat menyarankan perubahan.

Kolusi

Konselor perlu hati-hati berasumsi tentang keluarga konsellee yang selalu sependapat. Jika semua anggota sependapat terhadap masalah yang sedang dihadapi, belum berarti mereka pasti benar. Kadang-kadang keluarga terlalu mudah ditipu dan percaya pada orang-orang sebelumnya telah berusaha menolong masalah konsellee.

Masalah segitiga (triangling)

Hindari masalah "segitiga", yaitu ketika konselor dan konsellee bersama mencoba menyelesaikan masalah dari pihak ketiga (misalnya: "Bisakah anda menolong suami saya agar berhenti dari kecanduannya minum minuman keras?"). Jika konselor mencoba menyelesaikan masalah pihak ketiga atas permintaan konsellee, tentu saja pihak ketiga akan bereaksi melawan, karena sepertinya konselor membuat gang dengan konsellee untuk melawannya. Hal itu biasanya menciptakan konflik yang lebih parah lagi.

Sumber:

Judul Buku : Leadership Handbook of Outreach and Care

General Editor : James D. Berkley

Judul Artikel : Family Counseling

Penulis Artikel: Archibald D. Hart

Halaman : 315 - 317

Surat dari Anda

Dari: amos pakpahan <amospakpahan@>

>Terima kasih atas artikel-artikel yang anda kirim saya sangat

>dibantu olehnya dan biarlah di hari-hari mendatang teman-teman yang

>lain juga dapat memperoleh bimbingan yang sama. Saya hanya dapat

>ucapkan Tuhan memberkati pelayanannya dan saya juga masih butuh

>surat-surat dari anda atau dari teman-teman yang sudah bergabung.

>God Bless You All

>Amos

Redaksi: Terima kasih untuk suratnya. Terus doakan pelayanan e-Konsel ini agar dapat dipakai Tuhan untuk menolong sebanyak mungkin konselor awam yang terjun dalam pelayanan konseling. Doakan juga supaya bahan-bahan yang kami terbitkan bisa semakin tersebar dan semakin banyak orang bisa menggunakannya.

Bimbingan Alkitabiah: Mengatasi Keluarga yang Sering Bertengkar

Problem Menggejala Dalam:

- Pertengkaran yang terjadi disebabkan oleh hal-hal yang sepele dan yang tidak berarti apa-apa.
- Komunikasi yang saling melukai.
- Lelah dengan kehidupan sehingga muncul keinginan untuk saling menghindar, bahkan pada saat pertengkaran muncul ide perceraian.
- Anak-anak yang bermasalah.
- Penyelewengan dan ketidaksetiaan dalam pernikahan.

Penyebab:

- Kebiasaan memaksakan kehendak.
- Kepribadian ego-sentrik, pembosan dan 'low self-esteem' (harga diri yang rendah), sehingga cenderung tidak mensyukuri anugerah Tuhan terhadap pernikahan tersebut.
- Konflik yang tidak terselesaikan dengan baik dan menciptakan sistem komunikasi yang makin memburuk.
- Kehidupan rohani yang tidak sehat, sehingga naik turunnya perasaan yang menentukan tingkah lakunya.
- Tidak mempunyai teman bersekutu untuk membagi perasaan.

Dampak:

- Tidak memiliki gairah dalam kehidupan, menurunnya semangat kerja dan keinginan untuk lebih banyak di luar rumah.
- Berkembangnya pikiran yang negatif terhadap pasangannya, sehingga menutup kesempatan-kesempatan untuk berubah dan bertumbuh sebagai pribadi dewasa yang diperkenan Allah (sistem memberikan label pada pasangannya, misalkan: pribadi yang brengsek, dsb.)
- Sengaja membawa diri ke dalam percobaan dengan memakai kata-kata yang memancing pasangannya untuk berbuat dosa.

Perspektif Alkitab:

- Kebiasaan bertengkar tidak diperkenan oleh Allah. ([Amsal 27:15](#))
- Tidak mengkomunikasikan melainkan mereka-reka yang jahat dalam hati. ([Amsal 18:1-2](#); [15:4](#); [14:1](#))
- Memberikan reaksi sebelum mendengar dengan benar, adalah satu kebodohan. ([Amsal 15:23](#); [18:13](#); [25:11](#))
- Tuhan memanggil orang percaya untuk dapat menguasai dirinya. ([Amsal 16:32](#); [25:28](#))

Prinsip Bimbingan:

- Menolong klien untuk mengerti tujuan yang indah dari pernikahan yang ditetapkan Allah, sehingga tidak membiarkan diri terjerat dalam kebiasaan yang merusak atau merugikan.
- Menolong klien menyadari kelemahan emosinya dan menemukan strategi untuk mengontrol dirinya.
- Menolong klien untuk belajar berkomunikasi dengan pasangannya dalam pola dialogis (bisa menerima dan menghargai perbedaan dan keunikan masing-masing dan belajar membedakan antara yang primer dan sekunder)
- Menolong klien untuk menanggalkan kebiasaan dan keinginan untuk mengubah pasangannya.

Sumber:

Judul Buku: Buku Panduan Pelayanan Konseling Melalui Telepon

Penerbit : People Helpers Ministry Indonesia, Jakarta, 1998

Halaman : 238 - 240

e-Konsel 016/Mei/2002: Peranan Roh Kudus dalam Konseling

Pengantar dari Redaksi

Sebelum naik ke surga, Tuhan Yesus menjanjikan bahwa Ia akan mengirimkan seorang Penolong, yaitu Roh Kudus, yang akan menyertai murid-murid-Nya selama-lamanya ([Yohanes 14:16](#)). Janji itu dipenuhi-Nya pada hari Pentakosta dimana para murid menerima kepenuhan Roh Kudus sehingga mereka menjadi berani memberitakan Injil dan diberi kemampuan untuk berkata-kata dalam bahasa lain ([Kisah Rasul 1:8](#)).

Hal ini menjadi peringatan kepada kita bahwa semua pelayanan yang kita lakukan, termasuk pelayanan konseling, sangat tergantung pada kuasa Roh Kudus. Tanpa bimbingan dan kuasa-Nya maka pelayanan kita hanyalah bersifat manusiawi. Kiranya sajian kami pada edisi ini mendorong kita dan juga hamba-hamba Tuhan yang berkecimpung dalam pelayanan konseling untuk selalu bersikap rendah hati dan menyadari betapa kita tergantung pada kuasa Roh Kudus. Biarlah Roh Kudus bekerja dengan bebas melalui kita sehingga banyak jiwa boleh mengalami jamahan-Nya.

Dalam kasih-Nya

Staf e-Konsel

Cakrawala: Tergantung Pada Kuasa Roh Kudus

Pastoral konseling adalah pelayanan yang mutlak tergantung pada kuasa Roh Kudus.

Keunikan pastoral konseling juga terletak pada sikap hamba Tuhan yang percaya akan kehadiran, pengaruh dan campur tangan langsung dari Allah dalam pelayanan konselingnya. Ia tidak pernah sendiri. Ia tidak pernah menjadi seperti yang Erich Fromm katakan,

"Man is alone in the universe, indifferent to his fate."
("Man For Himself", Reinhart, N.Y., 1947, p. 445).

Oleh karena Roh Kudus selalu beserta dengan dia.

Realita ini seharusnya melahirkan keyakinan dalam diri hamba Tuhan, bahwa:

- Pola triangle dari interaksi selalu menjadi pola dalam setiap

bagian dalam pelayanan konselingnya. Tuhan Yesus berkata dalam [Matius 18:20](#) bahwa,

"... di mana ada dua atau tiga orang berkumpul dalam nama-Ku, di situ Aku ada di tengah-tengah mereka".

Tanpa pola triangle ini, pastoral konseling sebenarnya kehilangan keunikannya karena sama seperti yang Martin Buber katakan,

"memang hanya dalam interpersonal relationship yang utuh antara konselor dan konsele kehadiran Allah betul-betul menjadi kenyataan yang positif."
("I and Thou", Clark Edition, Edinburg, 1937, p. 75).

- Sukses setiap pelayanan konseling tergantung mutlak pada

kehadiran Roh Kudus sendiri. Seperti yang Paulus katakan dalam [2 Korintus 3:5-6](#) bahwa,

"dengan diri kami sendiri kami tidak sanggup untuk memperhitungkan sesuatu seolah-olah pekerjaan kami sendiri; tidak, kesanggupan kami adalah pekerjaan Allah. `alah yang membuat kami juga sanggup menjadi pelayan-pelayan dari suatu perjanjian baru, yang tidak terdiri dari hukum yang tertulis, tetapi dari hukum Roh, sebab hukum yang tertulis mematikan, tetapi Roh menghidupkan."

Sayang sekali, kehadiran Roh Kudus ini dalam banyak hal masih meragu-ragukan bahkan belum betul-betul dimengerti apalagi dialami oleh hamba-hamba Tuhan dalam pelayanan konselingnya. Sering kali kehadiran Roh Kudus bahkan dimengerti sebagai pengalaman mistik yang tentu saja tidak riil. Webster menyebutnya sebagai,

"It is neither apparent to the sense nor obvious to the intelligence." ("Webster's Third New International Dictionary")

Di samping itu, banyak pula hamba Tuhan yang mengerti kehadiran Roh Kudus hanya sebagai simbol, sehingga pada akhirnya makna kehadiran itu sendiri semata-mata tergantung hanya dari interpretasi si pemakai simbol itu. Karena itu perlu bagi hamba-hamba Tuhan menyadari bahwa:

- Kehadiran Roh Kudus itu adalah sesuatu yang riil, meskipun ia

sendiri mungkin tidak merasakannya ([1 Korintus 6:19](#)). Paul Tillich pernah mengatakan,

"Spiritual experience is reality in everyone, as solid as the experience of being loved or the experience of the air one breathes. Therefore ... we should become fully aware of the spiritual presence around us and in us, even if we realize how

limited maybe our experience of 'God present to our spirit'. For this is what divine spirit means; God present to our spirit. Spirit is not a mysterious substance, it is not a part of God; it is God himself God is present in communities and personalities, grasping them, inspiring them, transforming them." ("Spiritual Presence", Pastoral Psychology, Oct. 1962, p. 26)

Hanya jikalau hamba Tuhan percaya akan realita ini, akan mengerti (dan menantikan) bahwa Roh Kuduslah sumber "new insight" (sumber dari munculnya pemikiran dan pengertian-pengertian baru) atas kedalaman misteri kehidupan manusia di balik persoalan-persoalan konselinya; sumber dari munculnya "right words" (kata-kata yang tepat, yang diucapkan pada saat yang tepat); sumber dari keberanian untuk melakukan "self-sacrifice" (pengorbanan diri demi untuk keselamatan konsele); sumber "new hope" (pengharapan baru) dalam diri konsele di tengah suasana dan kondisi hidup yang kelihatannya masih sama saja; sumber munculnya "sukacita, semangat dan keberanian" dalam diri konsele untuk menghadapi realita hidupnya.

- Kehadiran Roh Kudus itu adalah kehadiran Allah sendiri yang

secara aktif campur tangan dalam sejarah manusia ([Yohanes 14:18,26](#); [Matius 28:20](#)).

David F. Roderick menyatakan bahwa,

"He is the actualizer of the whole work of God the Power which transforms the potential into the actual." ("In Evaluation and Christian Education", Nat. Couns of Churches Pub. pp. 11f)

Kesadaran inilah yang membuat hamba-hamba Tuhan sebagai konselor selalu rendah hati, sadar akan keterbatasannya, sadar akan peranannya yang hanya alat di tangan Allah dan memberi kebebasan sepenuh-penuhnya pada Roh Kudus untuk bekerja dalam diri konsele. Seperti yang De Forrest Wiksten katakan,

"Counseling is the process of potently waiting upon the Spirit of God ("The Power of Pastoral Counseling as the Work of the Holy Spirit", Pastoral Psychology, Oct. 1969, p. 31).

Di samping itu, kesadaran ini juga membuat konselor selalu diingatkan akan posisinya (yang dihadapan Allah) sederajat dan tidak lebih tinggi dari si konsele.

Wayne Oates dengan tepat sekali mengatakan bahwa,

"The counselee and the counselor are much more alike than they are different; the both are incurably human. Suffering the basic human anxieties of economic survival, the shortness of life and the continual need for the decisive action of the

spirit called faith working through love. This realization is their common ground of acceptance and communication." ("Anxieties in Christian Experience", Westminster Press, Phil., 1955, p. 86-87)

Sikap yang positif menyebabkan ia sebagai konselor tidak berani "play God", karena ia betul-betul sadar bahwa keberhasilan dari konselingnya tidak tergantung pada keahlian dan kekuatannya sendiri. Heije Faber mengatakan bahwa sukses seorang hamba Tuhan adalah sukses dan keberhasilan yang sangat unik,

"The minister is just a clown in the circus, the victory is a strange victory of the man who recognizes his weakness, his powerlessness and failure, and accept it as part of the scheme of things; he is the little man who continues to have faith in something indestructible." ("Pastoral Care in the Modern Hospital", Westminster Press, Phil., 1971, p. 82).

Hamba Tuhan harus dapat mempertahankan keunikan ini, karena kehadiran Roh Kudus bukan hanya ide atau doktrin, tetapi seperti yang John Bailie katakan, kehadiran Roh Kudus adalah

"... a direct relationship to God who is in presence" ("Our Knowledge of God", Charles Schribner's Sons, N.Y., 1939, p. 216).

Ia adalah Allah yang bersedia hadir dalam diri konselor maupun konsele ([1 Korintus 6:19](#)). Tugas konselor adalah membuka kesempatan dan tidak menghalangi ia bekerja secara lebih bebas dalam diri konsele.

Edith Agnew mengingatkan bahwa,

"We as pastors and counselors have done our best, after that ... a miracle must still take place." ("Holy spirit in Counseling Process", Pastoral Psychology, quoted by Don Falkeberg, Nov. 1964, p. 37).

Bagaimanapun sempurnanya pelayanan konseling kita, tetap kita harus menantikan miracle yaitu sesuatu yang Ilahi yang terjadi, yang akan menyempurnakan pelayanan ini. Disinilah letak keunikan pastoral konseling.

Sumber:

Judul Buku: Pastoral Konseling, Jilid 1

Penulis : Yakub B. Susabda

Penerbit : Yayasan Penerbit Gandum Mas, Malang, 2000

Halaman : 57 - 59

Tips: Roh Kudus Dan Konseling

Pembimbingan adalah Pekerjaan Roh Kudus

Pembimbingan yang efektif tidak dapat dilakukan tanpa pimpinan-Nya. Ia disebut "paraclete" (pendamping) yang menggantikan Kristus bagi murid-murid-Nya. Pembimbing-pembimbing yang belum selamat tidak mengenal Roh Kudus. Mereka abaikan kegiatan bimbingan-Nya sehingga gagal memperoleh pimpinan dan kuasa yang mereka butuhkan.

Pembimbingan kalau bersifat Kristen, dilaksanakan secara serasi dengan pekerjaan pembaharuan dan penyucian dari Roh Kudus. Tidak kebetulan Roh Kudus disebut "Kudus". Roh Kudus adalah sumber dari segala perubahan pribadi menuju kesucian. Semua sifat pribadi yang baik; kasih, sukacita, damai, kesabaran, dan sebagainya dinyatakan Allah sebagai "buah" Roh.

Bertindak hidup terpisah dari pada-Nya bukan saja sia-sia, tetapi perbuatan demikian merupakan pemberontakan menentang Allah, berdasarkan anggapan humanistik mengenai kedaulatan manusia. Mengabaikan Roh Kudus merupakan penolakan yang sangat buruk dan kepercayaan bahwa pada hakekatnya manusia adalah baik. Dengan demikian diabaikan kebutuhan orang bimbingan akan anugerah dan penebusan Kristus, dan orang tetap berpegang pada kebenaran dirinya sendiri yang akhirnya membawa kepada keputusan.

Roh Kudus Bekerja dengan Berbagai Cara

Roh Kudus biasanya melakukan tugas pembaharuan budi-pekerti melalui beberapa saluran anugerah. Ia memakai Firman Allah, sakramen- sakramen dan doa. Juga melalui persekutuan orang-orang percaya Ia membawa perubahan. Betapa mustahil bimbingan para "ahli" yang tidak mengenal anugerah dapat mengerjakan perubahan-perubahan yang bertahan lama. Perubahan hanya terjadi dalam anugerah.

Ketidaktentuan dan ketegangan masalah ini dirasakan oleh hampir setiap pendeta. Tetapi ketakutan dan ketidakpastian (timbul karena propaganda psikiatri), frustrasi (karena tidak tahu bagaimana mengatasi masalah yang kompleks) atau sikap mengalah saja, sering melanda para rohaniawan. Sudah waktunya untuk memeriksa kembali sikap kita sebagai orang Kristen, dan faktor yang terpenting dalam pemeriksaan kembali itu adalah memberi tempat yang layak kepada Roh Kudus.

"Siapakah yang mempesona kamu Kamu telah mulai dengan Roh, apakah kamu sekarang mau mengakhiri didalam daging?"
([Galatia 3:1,3](#)).

Roh Kudus Bekerja Melalui Firman-Nya

Roh Kudus mengharapkan para pembimbing menggunakan Firman-Nya, yaitu Alkitab. Alkitab diberikan untuk tujuan tersebut dan sangat berkuasa bila dipergunakan ([2 Timotius 3:16,17](#)). Dalam pasal ini tidak perlu diperiksa kembali semua bagian Alkitab yang menyatakan hubungan antara Roh dengan Firman, yang perlu kita pelajari dari Alkitab hanyalah yang dilakukan oleh Roh dalam bimbingan.

Dipimpin oleh Roh ([Galatia 5:18](#)), misalnya, haruslah dimengerti bukan sebagai dipimpin terpisah dari Firman itu. Istilah "dipimpin" tidak menunjuk kepada perasaan batin atau desakan, ataupun pengilhaman secara istimewa. Pokok yang harus diperhatikan ialah bahwa karena Roh Kudus menggunakan Firman-Nya dalam menumbuhkan kesucian, maka pembimbingan tidak akan berhasil lepas dari penggunaan Alkitab. Pembimbingan tanpa Firman Allah adalah pembimbingan yang tidak dipimpin oleh Roh Kudus.

Roh Kudus dan Keahlian

Karena metode-metode pembimbingan akan banyak dipakai ketika kita melayani konseling, ada kemungkinan seseorang mendapat kesan bahwa pertolongan Roh Kudus sudah digantikan oleh teknik-teknik manusiawi. Sesungguhnya kesan ini salah. Metodologi dan teknik, keahlian dan menggunakan bakat tidak diharamkan oleh Roh Kudus. Yang menyebabkan adanya perbedaan adalah sikap dan motivasi seseorang. Apakah ia bersandar pada usahanya sendiri, berdasarkan suatu metode dan teknik, atautkah ia mengakui ketidak-mampuannya dan meminta pertolongan Roh Kudus. Semua keahlian itu dapat juga digunakan dalam penyerahan total kepada Roh, demi kemuliaan Allah dan untuk kebaikan anak-anak-Nya. Misalnya, Roh Kudus menggerakkan hati orang-orang percaya di Yerusalem untuk mengumpulkan harta milik mereka untuk membantu orang-orang yang miskin; Roh Kudus yang sama mendorong Paulus untuk mengumpulkan dana di sekitar Laut Tengah dengan tujuan yang sama.

Sumber:

Judul Buku: Anda pun Boleh Membimbing

Penulis : Dr. Jay E. Adams

Penerbit : Yayasan Penerbit Gandum Mas, Malang, 1986

Halaman : 23 - 25

Surat dari Anda

Dari: "Joice Juniarta Siagian" <joicesiagian@>

>Dear e-Konsel,

>Saya tidak tahu dari mana anda mendapatkan e-mail saya tapi saya

>bersyukur karena kiriman e-konsel sangat berguna baik bagi diri

>saya pribadi dan juga sekeliling saya. Terutama saya sangat senang

>karena bahan-bahan e-konsel juga berguna untuk kepentingan pendeta

>saya di GMAHK Sidang Cengkareng. Beliau sangat senang karena

>dengan bahan-bahan e-konsel, stok khotbahnya juga bertambah dan

>juga sebagai bahan referensi kalau dia harus bertindak sebagai

>konselor. Tetap berjuang, Tuhan Yesus memberkati.
>GBU, Joice Siagian

Redaksi: Senang sekali kami mendengar kesaksian tersebut. Dukung terus dalam doa supaya bahan-bahan e-Konsel bisa semakin tersebar dan banyak orang bisa menggunakannya dalam pelayanan konseling.

Bimbingan Alkitabiah: Membimbing Secara Rohani

Mengikuti Firman

Penyelidikan Firman Allah yang dilakukan pembimbing alkitabiah secara pribadi penting sekali. Semakin banyak Firman yang diketahui dan diterapkan dalam kehidupan pribadinya, semakin siap ia untuk membantu orang lain didalam jalan Tuhan. Dari bekal Firman Allah yang hidup melalui kemampuan yang diberikan Roh Kudus, pembimbing akan memiliki belas kasihan maupun kebenaran Allah untuk melayani orang yang berkeperluan. Lagipula, ia akan mampu untuk memimpin yang dibimbing agar mengikuti Firman Allah bagi dirinya.

Bimbingan alkitabiah dimulai dengan Firman Allah. Hal ini bukan berarti suatu jawaban yang cepat dan mudah dari Alkitab, melainkan penerapan Kitab Suci yang harus dicari dan dihayati. Pembimbing alkitabiah harus terus-menerus mempelajari dan menghayati Firman Allah dan mendorong yang dibimbing untuk melakukan hal yang sama. Pendalaman dan penghayatan Firman Allah sangat penting dalam melayani masalah-masalah kehidupan. Mereka yang ingin menolong orang lain kami anjurkan agar berpegang pada sumber ini dengan penuh kepercayaan. Tidak ada cara lain lagi yang mempunyai kuasa untuk mendatangkan perubahan seperti itu.

Karena pentingnya Alkitab melalui semua sumber pertolongan lain, kita tidak berusaha memberikan jawaban khusus untuk masalah khusus. Suatu sistem yang khusus mungkin merupakan penerang dan memberikan suatu arah yang tertentu. Namun rencana yang khusus mungkin juga menghalangi kita untuk langsung menuju kepada Tuhan dan Firman-Nya. Jika suatu metode pengarahan diuraikan secara rinci, pembimbing mungkin mempergunakan metode itu daripada dengan rajin mengikuti ajaran Firman Allah dan mencari kehendak Tuhan demi kepentingan orang yang dibimbing dan kebutuhannya.

Buku-buku yang mempergunakan pendekatan alkitabiah untuk bimbingan mungkin berguna selama buku-buku tersebut tidak menggantikan penggunaan Alkitab secara langsung. Tetapi mereka seharusnya meningkatkan penggunaan Alkitab dan mendorong pembimbing untuk mempergunakan Firman Allah daripada sistem-sistem manusia. Buku-buku yang memberikan contoh-contoh tentang bagaimana Alkitab dipergunakan selama bimbingan menunjukkan efektivitas penggunaan Firman Allah. Namun seorang pembimbing tidak boleh mencoba untuk meniru contoh-contoh itu secara khusus karena setiap orang yang dibimbing dan setiap hubungan bimbingan bersifat unik. Sebaliknya, harus ada aliran yang terus-menerus dari rahmat, dan kebenaran Allah. Pembimbing harus langsung menuju pada Firman Allah dan Tuhan yang akan menerangkan Firman Allah dan memberikan penerapan.

Berdoa Minta Pimpinan Roh Kudus

Tuhan telah memberikan Firman-Nya dan Roh Kudus-Nya untuk memampukan pembimbing dan yang dibimbing untuk mengenal dan menaati-Nya. Di seluruh Kitab

Suci, Tuhan mendorong umat-Nya untuk mencari hikmat dan kehendak-Nya melalui doa. Sesungguhnya, mengikuti Firman Allah dan berdoa berjalan seiring sementara seseorang mencari kehendak Allah.

"Hai anakku, jikalau engkau menerima perkataanku dan menyimpan perintahku di dalam hatimu, sehingga telingamu memperhatikan hikmat, dan engkau mencenderungkan hatimu kepada kepandaian, ya, jikalau engkau berseru kepada pengertian, dan menunjukan suaramu kepada kepandaian, jikalau engkau mencarinya seperti mencari perak, dan mengejarnya seperti mengejar harta terpendam, maka engkau akan memperoleh pengertian tentang takut akan Tuhan dan mendapat pengenalan akan Allah. Karena Tuhanlah yang memberikan hikmat, dari mulut-Nya datang pengetahuan dan kepandaian." ([Amsal 2:1-6](#))

Tuhan melaksanakan banyak kehendak-Nya yang penuh kasih karunia bagi anak-anak-Nya melalui doa. Melalui doa, pembimbing maupun yang dibimbing dapat benar-benar masuk kehadiran Allah untuk "menerima rahmat dan ... menemukan kasih karunia untuk mendapat pertolongan ... pada waktunya" ([Ibrani 4:16](#)). Pembimbing akan mendorong yang dibimbing untuk mencari Tuhan melalui doa baik selama bimbingan maupun sepanjang minggu.

Pembimbing akan mulai berdoa bagi yang dibimbing beberapa waktu sebelum bimbingan yang sebenarnya mulai, untuk menaikkan doa syafaat bagi yang dibimbing dan menyerahkan dirinya dihadapan Allah untuk penyucian sehingga ia akan menjadi saluran berkat, hikmat, kebenaran, rahmat, dan kasih karunia Allah. Banyak hal yang terjadi dalam bimbingan alkitabiah bergantung pada apa yang terjadi dalam doa. Meminta, mencari, dan mengetuk secara terus-menerus dan telinga yang siap adalah cara-cara yang diberikan Yesus untuk menemukan pertolongan bagi orang lain dan juga bagi diri sendiri. Kesetiaan dalam doa adalah ciri seorang pembimbing yang memandang kepada Allah untuk perubahan dan pertumbuhan dan yang tetap peka terhadap pekerjaan Roh dalam kehidupan orang yang dibimbing.

Dalam bimbingan alkitabiah, percakapan dengan orang yang dibimbing harus didasarkan pada komunikasi dengan Allah. Beberapa masalah tampaknya tetap ada walaupun sudah diberi pengajaran yang saksama. Hanya Tuhanlah yang dapat mengungkapkan akar suatu masalah atau jalan ke luar bagi seorang tertentu yang sedang dibimbing. Saat-saat berdoa seperti itu merupakan pertemuan dengan Pembimbing Agung. Pembimbing bukan hanya mengemukakan masalahnya dan memohon kepada Allah untuk melakukan sesuatu; ia sedang berusaha mengetahui bagaimana ia dapat bekerja sama dengan Allah untuk mendatangkan kesembuhan, pemulihan, pendamaian, dan pembaruan.

Seorang pembimbing alkitabiah dapat mengikuti sebagian besar kehidupan doa Paulus pada waktu ia berdoa bagi orang-orang Kristen yang mula-mula. Doa-doa seperti itu telah dituliskan dan mempunyai kekuatan yang besar sekali karena doa-doa itu

dihilamkan oleh Allah. Beberapa dari doa-doa itu dituliskan dalam [Efesus 1:17-19](#) & 3:16-19; [Filipi 1:9-11](#); [Kolose 1:9-12](#); dan [2 Tesalonika 1:11-12](#). Juga ada banyak buku tentang doa, namun Alkitab tetap harus menjadi sumber utama bagi segala yang dilakukan dan dikatakan pembimbing.

Bimbingan rohani merupakan peperangan rohani. Seorang pembimbing alkitabiah tidak dapat menang dengan senjata-senjata jasmani atau manusiawi karena ia sedang melayani ditengah-tengah peperangan rohani antara Allah yang mulia dan kekuatan-kekuatan kejahatan.

"Karena perjuangan kita bukanlah melawan darah dan daging, tetapi melawan pemerintah-pemerintah, melawan penguasa-penguasa, melawan penghulu-penghulu dunia yang gelap ini, melawan roh-roh jahat di udara." ([Efesus 6:12](#))

Pembimbing harus memelihara dan memakai baju zirah, berlatih mempergunakan perisai, dan menjadi seorang ahli dalam mempergunakan pedangnya, yang adalah Firman Allah. Aktivitasnya yang paling besar dan paling penting terjadi dalam komunikasinya dengan Allah melalui pembacaan Firman dan doa.

Tunjukkan Jalan Tuhan Sebagaimana Diungkapkan oleh Firman dan Roh

Menunjukkan jalan Tuhan sebagaimana diungkapkan oleh Firman Allah dan Roh Kudus meliputi cara penyajian maupun isi percakapan. Percakapan dalam bimbingan alkitabiah menuntut adanya kombinasi dari rahmat dan kebenaran serta keseimbangan dalam mendengar dan berbicara.

Karena Allah ingin menarik orang-orang lebih dekat kepada diri-Nya melalui kasih, maka bimbingan alkitabiah harus diberikan dalam kasih. Namun karena kasih Allah juga mencakup kebenaran, bimbingan alkitabiah harus mencerminkan ciri itu juga.

"Janganlah kiranya kasih dan setia meninggalkan engkau! kalungkanlah itu pada lehermu, tuliskanlah itu pada loh hatimu, maka engkau akan mendapat kasih dan penghargaan dalam pandangan Allah serta manusia." ([Amsal 3:3-4](#))

Alkitabiah tidak mengajarkan metodologi yang semata-mata mencerminkan perasaan seseorang, bukan sentimentalitas yang dangkal, dan bukan pula kekerasan yang autokratik. Alkitabiah mengajarkan, melalui ilustrasi dan prinsip yang tidak terhitung jumlahnya, bahwa harus ada kombinasi dari rahmat dan kebenaran. Bimbingan tanpa kombinasi ini tidak memenuhi standar Alkitab.

Kitab Suci teguh dan prinsip-prinsipnya tidak pernah berubah. Namun proses bimbingan tidak kaku. Yesus tidak melayani semua orang dengan cara yang sama. Ia melayani setiap orang di tempat orang itu berada tanpa menurunkan standar. Dengan berbuat demikian, Yesus menunjukkan keseimbangan antara rahmat dan kebenaran. Dalam

hikmat Yesus menyatakan kebenaran dan keadilan dengan cara yang paling efektif bagi masing-masing orang. Ketika seorang pemuda kaya datang kepada Yesus, Ia menyampaikan kebenaran dalam rahmat ketika Ia berkata bahwa untuk mengikuti Allah ia harus menjual semua miliknya. Namun tanpa mengubah standar, Yesus mempunyai berita yang berbeda untuk Nikodemus: keperluan untuk dilahirkan kembali. Jika berita-berita ini dipertukarkan, tidak akan ada keseimbangan antara rahmat dan kebenaran karena kepekaan rohani terhadap keperluan seseorang akan hilang.

Sumber:

Judul Buku: Bimbingan Berdasarkan Firman Allah

Penulis : Martin dan Deidre Bobgan

Penerbit : Yayasan Kalam Hidup, Bandung, 1996

Halaman : 136 - 141

e-Konsel 017/Juni/2002: Ketidaksetiaan/Perselingkuhan

Pengantar dari Redaksi

Dosa perselingkuhan atau perzinahan adalah salah satu penyebab utama keretakan hubungan suami istri yang merupakan kekejian di mata Tuhan. Dalam jaman di mana kita hidup sekarang ini, dosa perselingkuhan menjadi semakin umum dilakukan bahkan diantara orang-orang Kristen.

Bagaimana kita melawan kuasa dosa yang menjadi kekejian di mata Tuhan ini? Mari kita simak bersama beberapa sajian e-Konsel edisi ini yang akan membahas tentang ketidaksetiaan diantara hubungan suami istri. Kiranya sajian kami dapat menolong kita semua untuk mempelajari penyebab perselingkuhan dan bagaimana kita dapat menolong diri sendiri atau orang lain untuk keluar dari masalah ini.

Selamat melayani.

Staf e-Konsel

Cakrawala: Krisis Karena Suatu Hubungan Gelap

Hubungan gelap di luar nikah merupakan salah satu dari krisis yang paling menghancurkan dalam pernikahan, karena dengan hubungan itu, impian, harapan, dan kepercayaan salah satu pasangan yang dikhianati dihancurkan oleh pasangannya yang lain. Hubungan gelap tidak terjadi dengan tiba-tiba. Dalam sebagian besar kasus sudah ada hubungan yang lama, tetapi kebanyakan terdapat dalam pikiran dan angan-angan sehingga tidak mudah dilihat.

Untuk menolong seorang korban hubungan gelap yang datang kepada anda, sebagai konselor perlu bagi anda untuk mengetahui dinamika dan penyebab hubungan gelap yang terjadi dalam pernikahannya. Mungkin konsele akan mengalami beberapa tahap krisis karena rasa terkejut yang dialaminya waktu mengetahui pasangannya telah mengkhianatinya. Ketika konsele membawa luka hatinya kepada anda, pertama-tama anda dapat menolong mengatasi perasaannya dan yang kedua menolong dia mengambil langkah yang membangun dan tidak mengambil tindakan yang memperburuk keadaan.

Beberapa perubahan emosi yang mungkin dialami oleh konsele yang terluka perasaannya pertama-tama adalah rasa heran, tidak percaya, dan bahkan kebingungan. Setelah mereka mempunyai banyak bukti yang tidak dapat disangkal atas penyelewengan pasangannya atau jika pihak yang melukai itu telah mengakui perbuatannya, timbul tahap yang penuh emosi dalam diri konsele. Marah, rasa dikhianati, gelisah, rasa terluka, benci, rasa harga diri terluka, sedih, rasa diri bersalah dan rasa kehilangan yang tak tergantikan, semuanya merupakan bagian dari tahap tersebut. Perasaan takut ditinggalkan yang dialami konsele menimbulkan emosi-emosi baru, seperti kecewa, kesepian, rasa kasihan pada diri sendiri, atau dendam yang dalam dengan keinginan untuk membalas dan menghukum pasangannya.

Kebanyakan orang yang terluka ingin mengetahui lebih rinci tentang pengkhianatan yang dilakukan pasangannya, seperti berapa kali pasangannya tersebut mengadakan hubungan seks, dimana saja dia bertemu dengan pasangan gelapnya, dll. Keinginan untuk mengetahui ini didorong oleh keinginan untuk merasa lebih menderita atau memperoleh lebih banyak bukti untuk menghukum pasangannya. Nasehatkan kepada konsele anda untuk tidak menanyakan informasi khusus seperti yang tersebut di atas karena hal itu akan lebih mempersulit proses pemulihan pernikahannya dan konsele sendiri akan mempunyai kecenderungan untuk membangkit-bangkitkan luka perasaannya atau menghindari tempat-tempat dan lagu-lagu tertentu yang dapat mengingatkannya kembali dengan luka lamanya.

Sesudah tahap ini lewat, konsele mulai mengevaluasi dirinya, pasangannya, dan hubungan serta keluarga mereka. Dalam keadaan yang lebih tenang dia dapat mulai berpikir masa depan dan alternatif- alternatif yang dapat dipilihnya. Untuk dapat membina kembali hubungan pernikahan yang telah ternoda tersebut konsele harus mengeluarkan waktu dan tenaga yang tidak sedikit.

Waktu anda melayani orang yang merasa terluka, sampaikan kepadanya kesalahan-kesalahan yang biasa dilakukan oleh sebagian besar orang agar dia dapat menghindarinya:

1. Si suami atau istri mengamuk dan mencela pasangannya sehingga membuat jurang pemisah antara mereka semakin lebar. Jika tidak ada nada tambahan yang positif bersamaan dengan amarah tersebut, pasangan yang terlibat dalam hubungan gelap itu dapat merasa bahwa perbuatannya tidak salah.
2. Jangan menanyakan hal-hal khusus secara mendetail mengenai hubungan gelap itu.
3. Jangan memberitahukan orang lain mengenai hubungan gelap itu. Seringkali orang yang terluka perasaannya pergi untuk memberitahu sebanyak mungkin orang, misalnya keluarga, teman sekerja dan anak-anak mereka.
4. Jangan meminta teman baik atau orang tua pihak yang menyeleweng itu berbicara dengannya dan menasihati dia, pasti akan gagal.
5. Jangan meminta untuk berjumpa dengan orang yang berhubungan dengan pasangan anda itu jika anda tidak mengenal orang itu. Sering seseorang akan melakukan ini untuk memuaskan keingintahuannya, atau untuk memohon, menyerang, atau mencaci-maki orang itu.
6. Jangan mengadakan kampanye di rumah untuk membuat pasangan yang berkhianat menderita atau memaksa dia meninggalkan rumah. Ini hanya memberi dia alasan yang dia inginkan.

Ketika konsele mulai pulih, tanyakan apa yang ingin dilakukan konsele. Tolong konsele melihat alternatif-alternatif yang ada dan membuat semacam rencana. Jika konsele ingin mempertahankan pernikahannya, berusahalah menentukan apa yang diinginkan oleh pasangan konsele. Jika pasangan yang terlibat hubungan gelap ingin pernikahannya tetap utuh, dia harus melepaskan diri dari pasangan di luar nikah itu. Anda sebagai konselor tidak dapat menandingi pihak ketiga, dan pasangan yang dilukai perasaannya pun tidak dapat. Hubungan gelap tidak dapat diakhiri sedikit demi sedikit atau dengan lambat. Akan ada perasaan terluka dan tidak ada jalan untuk mengatasi itu.

Salah satu pasangan berada dalam keadaan tidak menguntungkan selama hubungan itu masih berlanjut. Dengan pasangan yang baru, seseorang hanya mempunyai cerita positif, sedangkan dengan pasangan sendiri ada cerita positif dan negatif. Sayangnya, bagian negatiflah yang selalu diingat.

Peluang untuk membangun pernikahan kembali setelah hubungan gelap terjadi tetap ada, meskipun pasangan yang dilukai seringkali sulit melihat peluang tersebut. Meskipun konsele sedang menghadapi masa-masa krisis, sebagai konselor anda harus mendorong konsele untuk menggunakan peluang tersebut untuk memikirkan suatu alternatif yang konstruktif, yaitu menggunakan krisis yang dialaminya untuk membangun kehidupan pribadi, pernikahan dan kehidupan keluarga mereka. Ada beberapa yang sanggup mengampuni, sebaliknya ada juga yang memilih untuk tidak pernah mengampuni pasangan mereka.

Gagasan-gagasan di bawah ini dapat anda ikuti waktu anda menolong konsele mengumpulkan lagi keping-keping impian pernikahannya dan membangun kembali pernikahan dan hidupnya.

1. Tolonglah konsele mengatasi perasaannya. Kebanyakan emosi yang dirasakannya bersifat keras -- marah, benci, dendam, dan merasa dihina. Perasaan ini juga mungkin disertai dengan perasaan lain yang lebih lembut seperti kesedihan, kasih, dan keharuan. Tolong konsele menemukan perasaan-perasaan lembut ini, karena perasaan ini dapat menolong dia melewati krisis. Membangun di atas emosi ini akan membantu pemulihan pernikahan dan menolong orang itu terus menjadi seorang yang penuh kepercayaan, apa pun resikonya.

Konsele harus ditolong untuk dapat melihat perasaan-perasaan lain seperti kasih, peduli, dan empati yang dikaburkan oleh rasa marah, kecewa atau benci. Biasanya konsele menutupi perasaan-perasaan lembutnya tersebut untuk melindungi dirinya dari rasa terluka. Tolonglah konsele menyadari bahwa apapun yang dirasakannya itu merupakan miliknya dan dia harus bertanggung jawab atas perasaan-perasaannya tersebut.

2. Dorong konsele untuk menemukan cara yang baru dalam berkomunikasi dengan pasangan supaya menemukan informasi baru. Banyak krisis terjadi karena kurang informasi. Karena kerahasiaan dan perasaan malu tentang hubungan gelap di luar pernikahan itu, orang yang terluka seringkali membuat perkiraan-perkiraan dan dugaan sembarangan. Ia menganggap bahwa pasangannya jatuh cinta dengan orang lain atau hubungan gelapnya itu memuaskan. Masalah itu dapat dibicarakan pada waktunya. Kedua pihak perlu mengungkapkan perasaan terluka ketidakpuasan, keprihatinan, dan impian-impian mereka bagi pernikahan mereka. Pengertian yang lebih baik lewat komunikasi dapat membantu proses membangun kembali pernikahan itu. Sarankan pada konsele anda agar waktu mereka berbicara dengan pasangan mereka, mereka mengikuti petunjuk-petunjuk ini:
 - A. Usahakan untuk tidak bersikap bermusuhan. Jangan tunjukkan sindiran atau ejekan. Jangan berusaha memalukan atau menghina pihak lain.
 - B. Jika pasangan Anda tidak mau terbuka, jangan terlalu mendesak dia. Pasangan anda perlu merasa bahwa dia dapat mempercayai anda juga.
 - C. Jika pasangan anda tetap segan terbuka, jangan putus asa. Dengan lembut doronglah dia tanpa mengomel.
 - D. Jangan menganggap anda tahu perasaan atau pikiran pasangan anda.
 - E. Jangan bertanya, "Mengapa engkau merasa demikian?", "Mengapa engkau melakukan itu?" Hal-hal ini terlalu sulit untuk dijawab, dan kalau dipojokkan orang mungkin mengarang-ngarang suatu jawaban.
 - F. Doronglah pasangan anda untuk memberi tahu bagaimana perasannya mengenai anda. Jangan membela diri anda.
 - G. Keterbukaan anda dan sikap tidak membela diri dapat merupakan teladan yang positif bagi pasangan anda.
 - H. Doronglah pasangan anda untuk mendiskusikan perasaannya.

- I. Jangan menghakimi perasaannya, nanti dia akan berhenti
 - J. berbicara.
 - K. Jika anda terlalu marah atau sedih, jangan berbicara waktu itu.
 - L. Jika anda duduk bermalas-malasan dan memikirkan perasaan luka itu, tulislah bagaimana itu akan menolong anda membangun kembali pernikahan itu.
3. Waktu komunikasi membaik, dapat timbul pengertian yang dalam tentang apa yang sebenarnya terjadi dan mengapa. Ini akan menyakitkan, tetapi dapat menghasilkan pertumbuhan. Setelah pasangan konselor menyampaikan kepada konselor apa yang menyedihkannya sehubungan dengan hubungan gelapnya itu, konselor perlu menanyakan kepada konselor bagaimana tanggapan konselor dengan informasi tersebut dan apakah konselor juga sudah membuat rencana.
 4. Tolonglah kedua pasangan itu merundingkan dan membangun kembali hidup mereka. Di sinilah anda dapat maju untuk memberikan konseling pernikahan secara intensif. (Baca 'Marital Counseling', karya H. Norman Wright).

Banyak krisis pernikahan dapat dihindari dengan menolong pasangan-pasangan dalam jemaat anda untuk mengetahui tanda-tanda peringatan adanya suatu hubungan gelap. Salah satu sikap yang disayangkan yang umumnya terlihat adalah adanya keyakinan dari para anggota jemaat dan bahkan para pendeta bahwa hubungan gelap tidak akan mungkin terjadi dalam kehidupan pernikahan mereka.

Sebagian besar orang mendasarkan pemikiran mereka tentang ketidaksetiaan dalam pernikahan terbatas pada keterlibatan seksual. Namun, dalam pengertian yang lebih luas hubungan gelap dapat terjadi bilamana suatu peristiwa, kegiatan, atau seorang menjadi lebih utama daripada pasangan kita dan mengganggu perkembangan serta pertumbuhan perkawinan maka suatu hubungan gelap nonseksual sedang berlangsung. Dan hal ini dapat menjadi dasar untuk berlangsungnya suatu hubungan gelap seksual yang sungguh-sungguh. Sebagai konselor kita dapat menyadarkan orang-orang tentang penyebab-penyebab dari hubungan gelap dan menolong mereka menghindarkan krisis.

Sumber:

Judul Buku: Konseling Krisis

Penulis : H. Norman Wright

Penerbit : Yayasan Penerbit Gandum Mas, Malang

Halaman : 249 - 255

TELAGA: Perselingkuhan

oleh : Pdt. DR. Paul Gunadi

Beberapa tahun terakhir ini perselingkuhan sudah menggejala di dalam masyarakat kita. Dulu orang cenderung berpikir bahwa perselingkuhan hanya terjadi pada pria/wanita setengah baya yang mengalami puber kedua. Namun sekarang ini, perselingkuhan begitu meluas dan melanda banyak keluarga, baik yang baru 1 tahun menikah, setelah 2 tahun menikah, maupun yang sudah 20 tahun menikah. Perselingkuhan adalah suatu hubungan pribadi di luar nikah, di dalamnya ada unsur relasi yang pribadi dan melibatkan sekurang-kurangnya satu individu, baik yang satu berstatus sudah menikah dan yang satunya belum/tidak menikah, atau dua-duanya sudah menikah. Perselingkuhan bisa terjadi karena dua pihak saling tertarik pada saat yang bersamaan, tapi bisa juga diawali hanya oleh satu pihak yang merasa tertarik kepada orang lain. Orang ini kemudian mengambil langkah-langkah proaktif untuk mendekati diri dengan orang yang diminatinya. Misalkan, dalam suatu pernikahan suami tidak lagi mendapatkan kepenuhan kebutuhannya dari si istri, dia mendapatkan semua itu dari wanita yang lain

Sekurang-kurangnya ada tiga unsur yang terkandung dalam perselingkuhan:

Saling Ketertarikan.

Jadi awal-awalnya ada ketertarikan, bisa karena aspek fisik, menyukai wajah dan penampilannya, ketertarikan karena ada sesuatu yang ditawarkan oleh orang tersebut, misalnya cara dia menegur, cara bicaranya yang enak dan pas, kok dia bisa tertawa dan tersenyum seperti, dsb. Setelah melewati tahap ketertarikan yang biasanya ditandai dengan keinginan untuk makin sering bertemu dan berbicara. Maka masuklah mereka ke tahap berikutnya, yaitu tahap saling ketergantungan.

Saling Ketergantungan.

Dia benar-benar mulai mencurahkan dirinya dan bagian hidupnya kepada si orang itu, sehingga pada waktu orang itu tidak ada dia sangat merasa kehilangan. Jadi dia merasa hidupnya tidak lagi seimbang, makin hari makin membutuhkan kehadiran orang tersebut. Kalau ada sesuatu yang menggangukannya orang itulah yang dihubungkannya untuk berbagi hidup. Tahap ketiga adalah tahap yang mengandung unsur saling memenuhi.

Saling Memenuhi.

Pada tahap ini masing-masing dengan sadar mencoba untuk memenuhi kebutuhan yang satunya. Jadi bukan saja secara natural, otomatis, tapi sekarang sudah terencana, bagaimana saya bisa dan mau membahagiakan engkau, bagaimana saya mencoba untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhanmu, secara sadar ini saya lakukan. Kalau sudah

sampai pada titik ini, perselingkuhan yg terjadi sebetulnya sudah mencapai tahap yang matang sekali.

Dalam Alkitab, kita juga mendapatkan kisah Daud yang berselingkuh dengan Batsyeba. Betapapun Daud dekat dengan Tuhan, pada waktu dia jatuh ke dalam dosa perselingkuhan dia juga meredam suara Tuhan. Nabi Natan datang kepada Daud bukan sehari atau dua hari setelah kejatuhan Daud. Menurut perhitungan saya, Natan datang kepadanya kurang lebih setahun setelah peristiwa itu. Apa yang dilakukan Daud dengan suara Tuhan dalam jangka waktu yang cukup lama? Daud meredamnya dan mungkin menguburnya, bahkan pada waktu Natan datang dan menceritakan suatu perumpamaan tentang orang yang mengambil domba milik orang lain yang lebih miskin, Daud tidak merasakan itu adalah teguran kepada dirinya. Sebagai anak-anak Tuhan, kita harus berani seperti Yusuf yang menolak rayuan dari isteri Potifar. Sebelum jatuh, ia melarikan diri. Sebenarnya bagi mereka yang sudah jatuh pun tetap ada kesempatan untuk betobat kembali. Harus dengan kesadaran dan tekad yang besar untuk menghentikan perbuatan selingkuh, dengan rela melepaskan yang memang disukainya. Pada intinya harus diingat siapa yang akhirnya kita senangkan, diri kita atau Tuhan. Pada hakekatnya di mata Tuhan, perselingkuhan itu juga sebuah perzinahan. Firman Tuhan dalam [Matius 5:31](#) dan 32 berkata:

"Telah difirmankan juga: Siapa yang menceraikan isterinya harus memberikan surat cerai kepadanya. Tetapi Aku berkata kepadamu: Setiap orang yang menceraikan isterinya kecuali karena zinah, ia menjadikan isterinya berzinah; dan siapa yang kawin dengan perempuan yang diceraikan, ia berbuat zinah."

Ini jelas sekali melarang perbuatan perselingkuhan Apa yang Tuhan larang harus kita taati. Kita mungkin bisa mengajukan seribu satu alasan, kenapa saya harus bersama dengan wanita atau pria lain, tapi tetap Tuhan lah yang harus kita hormati dan FirmanNya melarang kita untuk berzinah. Jangan berzinah merupakan salah satu dari hukum taurat yang Allah merikan melalui Nabi Musa dan juga merupakan larangan dari Tuhan Yesus. Tiada yang hidup yang lebih bahagia dan diberkati selain jika kita mentaati firman-Nya.

Sumber:

Sajian kami di atas, kami ambil dari isi salah satu kaset TELAGA No. 31A, yang telah kami ringkas/sajikan dalam bentuk tulisan.

- Jika anda ingin mendapatkan transkrip seluruh kaset T31A lewat e-Mail, silakan kirim surat ke: < owner-i-kan-konsel@xc.org >
- Informasi tentang pelayanan TELAGA/Tegur Sapa Gembala Keluarga dapat anda lihat dalam kolom INFO edisi e-Konsel 03 dari URL:
- <http://www.sabda.org/publikasi/e-konsel/003/> [01 Nov 2001]

Surat dari Anda

Dari: "Famili" <famili@>

>Kepada Yth: Rekan Sepelayanan di E-Konsel

. >

>Salam sejahtera selalu!

>Pertama-tama kami mengucapkan terima kasih atas kesediaan

>mengirimkan artikel bulanan yang telah memperkaya Fokus Pada

>Keluarga. Kami bermaksud menginformasikan adanya lowongan kerja

>bagi Konselor Part Timer dengan kriteria sebagai berikut :

>1. Memiliki latar belakang pendidikan S1 Psikologi

>2. Berdomisili di daerah Tangerang

>3. Telah berkeluarga

>4. Memiliki rekomendasi dari gereja lokal

. >

>Surat lamaran dapat ditujukan ke:

>FOKUS PADA KELUARGA; PO BOX 1996; JKB 11000; Jakarta Pusat atau

>melalui email: <famili@attglobal.net>

>Jika memerlukan informasi lebih lanjut dapat menghubungi kami di

>nomor telepon 54202077 atau 08001232000 (bebas pulsa). Kami

>nantikan lamaran secepatnya!

. >

>Tak lupa kami berterima kasih atas kesediaan rekan-rekan

>sepelayanan untuk memuat iklan lowongan ini. Kiranya berkat Tuhan

>selalu melimpah dalam pelayanan e-Konsel.

>Dalam pelayanannya,

>Hanna Angkasali, STh.

Redaksi: Terima kasih atas kiriman informasinya. Bagi Anda yang berminat silakan langsung menghubungi alamat di atas.

Bimbingan Alkitabiah: Perzinahan

Ayat Alkitab

[1Yohanes 1:9](#) [1Korintus 7:3,4](#)

[Yohanes 8:11](#) [Yesaya 1:16-18](#)

[Ibrani 13:4](#) [1Korintus 6:15-20](#)

Latar Belakang

Firman Allah bersikap jelas bahwa pernikahan adalah persatuan hidup dengan seseorang yang dijadikan teman hidup seumur hidup. Persatuan ini mengakibatkan masing-masing pihak harus "meninggalkan segala sesuatu" ([Matius 19:5](#)).

Dalam masyarakat masa kini, rupa-rupanya ketidaksetiaan dalam hubungan seks sudah menjangkiti baik para suami maupun para istri. Perzinahan dilarang dan disalahkan Allah dalam Firman-Nya yang jelas mengatakan; bahwa murka-Nya ditimpakan ke atas mereka yang melakukan hal-hal itu:

[Ibrani 13:4](#) -- Hendaklah kamu semua penuh hormat terhadap perkawinan dan janganlah kamu mencemarkan tempat tidur, sebab orang-orang sundal dan pezinah akan dihakimi Allah.

[1Korintus 6:9,10](#) -- Atau tidak tahukah kamu, bahwa orang-orang yang tidak adil tidak akan mendapat bagian dalam Kerajaan Allah? Janganlah sesat! Orang cabul, penyembah berhala, orang berzinah, banci, orang pemburit, pencuri, orang kikir, pemabuk, pemfitnah dan penipu tidak akan mendapat bagian dalam Kerajaan Allah.

[1Korintus 6:18](#) -- Jauhkanlah dirimu dari percabulan! Setiap dosa lain yang dilakukan manusia, terjadi di luar dirinya. Tetapi orang yang melakukan percabulan berdosa terhadap dirinya sendiri.

Pikirkanlah beberapa akibat buruk berikut:

- Emosional: rasa bersalah, takut, kuatir, hilang harga diri, kepribadian berantakan, depresi, dsb.
- Jasmani : kehamilan dan kelahiran di luar hukum, abortus, penyakit kelamin.
- Rohani : Kehilangan hidup ini dan hidup yang akan datang.

Kutipan

Menurut Billy Graham: "Betapa banyak rumah tangga jadi berantakan disebabkan para suami dan istri tidak setia! Betapa ngeri, dosa yang dilakukan dalam bidang ini, setiap harinya. Allah tak akan melepaskan anda tanpa salah! Akan datang hari perhitungan. Kamu akan mengalami bahwa dosamu itu akan menimpa kamu. ([Bilangan 32:93](#)). Anda akan ditimpanya, baik dalam hubungan anda dengan teman hidup anda sendiri; dalam

keluarga anda; dan dalam kehidupan yang akan datang."
Kutipan Selesai

Perzinahan adalah dosa, namun ia hanyalah gejala ketidakberesan dalam kehidupan pernikahan yang bersangkutan. Ada banyak penyebab perzinahan. Beberapa di antaranya ialah:

- Sifat dosa dan keinginan-keinginan dosa kita sendiri. "Tetapi tiap-tiap orang dicobai oleh keinginannya sendiri, karena ia diseret dan dipikat olehnya." ([Yakobus 1:14](#)).
- Ketidakdewasaan.
Kebanyakan pernikahan usia muda, berantakan dalam lima tahun pertama sesudah pernikahan. Namun demikian, bukan usia saja satu-satunya faktor penyebab. Ciri lain dari ketidakdewasaan ialah ketidaksediaan memikul tanggung jawab satu keluarga.
- Suami atau istri yang banyak menuntut, menggerutu dan mengomel.
- Ketidakpuasan seksual pada salah satu pihak.
- Pengalihan sikap bermusuhan terhadap orang tua, kepada pihak teman hidup sendiri.
- Pihak mertua yang terlalu mencampuri urusan dan menghujani mereka dengan banyak kritik atau nasihat.
- Kekurangan pendidikan seks yang memadai.

Anda tidak dapat mengharap jalan keluar yang mudah bagi masalah perzinahan. Namun demikian, Allah bisa mengerjakan mujizat kelahiran baru bagi yang bukan Kristen dan memberikan pembaruan rohani bagi milik-Nya yang terjatuh. Jika saja anda berhasil membimbing orang untuk menyerahkan diri kepada Kristus, anda boleh yakin bahwa ia akan mendapat sudut pandang baru, yang memudahkan dia membereskan kehidupan dan meraih jalan keluar yang permanen.

Strategi Bimbingan

Untuk pasangan yang terlibat dalam perzinahan:

1. Berusahalah menunjukkan sikap memperhatikan, tanpa meremehkan orang itu. Anda senang dapat membantu, dan berharap jalan keluarnya dapat dicapai.
2. Jangan menghakimi atau menunjukkan sikap lebih suci. Jangan mulai dengan ayat-ayat yang mempersalahkan. Itu akan keluar dengan sendirinya sesudah anda menyaksikan Kristus.
3. Anjurkan dia untuk mengutarakan situasinya, agar anda memperoleh gambaran yang lebih lengkap. Sementara itu, jangan terlalu mendesak, meminta rinci peristiwa.
4. Bila anda merasa sudah mendapat cukup informasi, katakan bahwa anda akan mencari jalan keluarnya. Mulailah dengan menanyakan apakah dia sudah menerima Yesus Kristus, sebagai Tuhan dan Juruselamat pribadinya.

Jika belum menerima Yesus Kristus, jelaskan "Damai dengan Allah".
 [{"Damai dengan Allah" -- Traktat untuk menolong/menuntun orang non-Kristen agar dapat menerima Kristus (dari LPMI/PPA); atau Buku Pegangan Pelayanan, halaman 5; atau CD-SABDA: Topik 17750.}]

Jika dia seorang Kristen yang mengalami kejatuhan, jelaskan "Pemulihan". Berdoalah untuk tindak penyerahan diri ulangnya ini, kemudian teruskan.

"Pemulihan" -- Panduan untuk orang yang sudah menerima Kristus, namun undur dari-Nya dan kini kembali mencari keamanan. Buku Pegangan Pelayanan, halaman 11; atau CD-SABDA: Topik 17753.}]

5. Sesudah berdoa, tanyakan pandangannya tentang langkah pemecahan yang akan diambilnya.

5. Beralihlah ke Alkitab. Tunjukkan bahwa Allah bukan saja ingin agar kita mengakui bahwa perzinahan adalah dosa, tetapi juga ingin membuangnya keluar dari kehidupan kita. ([Amsal 28:13](#))
6. Minta dia menyelidik diri, apa sebab terjadi ketidaksetiaan itu, dan menceritakannya kepada anda. Anda bisa menyebut beberapa penyebab seperti yang dibahas dalam Latar Belakang, untuk membuka pikirannya. Anjurkan dia untuk menceritakannya juga kepada teman hidupnya. Usaha untuk berkomunikasi secara tulus, adalah satu- satunya jalan untuk mengeluarkan masalah-masalah terpendam dan menciptakan suasana yang membuka jalan keluar. Mulailah dengan mengutarakan penyesalan dan memohon maaf.
7. Anjurkan dia untuk mulai membaca dan mempelajari Firman Allah bersama istri atau suaminya. Melalui ini, mereka akan mengerti tentang tanggung jawab mereka dan melindungi mereka dari pencobaan dan dosa. Juga, anjurkan mereka berdoa bersama.
8. Anjurkan mereka untuk melibatkan diri dalam suatu gereja yang mementingkan Firman Tuhan. Sambil bersekutu, menyembah dan menelaah Alkitab bersama, mereka akan dikuatkan. Mereka harus berusaha menjadi Kristen yang sungguh. Ketiadaan hubungan mantap dengan Kristus adalah faktor utama penyebab masalah ini.
9. Nasihatkan dia untuk meminta bimbingan dan kekuatan rohani dari pendeta. Jika tidak berhasil, dia bisa menghubungi psikolog atau psikiater Kristen.

Untuk istri atau suami dari yang berzinah:

Dia kerap merasa dikhianati, dibuang dan terluka. Walau hanya satu orang yang berzinah, tetapi kemungkinan besar, keduanya menanam andil untuk peristiwa itu.

1. Anjurkan orang itu untuk bertanya pada diri sendiri:
 - A. Apa andilku dalam ketidaksetiaan suami atau istriku? Adakah aku terlalu sering mengiritik? Adakah aku bersikap mendukung?

- B. Situasi apakah dalam pernikahan kami yang menyumbangkan andil dalam masalah ini? Orang tua? Kekurangtahuan? Jadwal kerja, atau ketidakhadiran di rumah?
 - C. Apa yang dapat kulakukan untuk memperbaiki dan menyelamatkan hubungan kami?
2. Bantu orang itu untuk menentukan langkah terbaik:
- A. Pengampunan.
Masalah tak akan beres, kecuali ada pengampunan. Walau sulit, tetapi ia akan membuka jalan. Perlu meminta anugerah dan hikmat Allah untuk menghadapi masalah ini. Kasih dan perhatian anda harus dinyatakan dalam hal ini. Suami atau istri yang bersalah pun harus meminta pengampunan Allah dan pengampunan teman hidupnya.
 - B. Komunikasi.
Suami istri tersebut harus mengambil tindakan yang telah disepakati, yaitu untuk berkomunikasi mendiskusikan semua segi masalah mereka secara terbuka. Kurang komunikasi sering menambah andil pada masalah ini. Inilah saat untuk memperbaikinya.
 - C. Doa.
Pasangan itu harus berdoa bersama dan mempercayai Allah untuk menyelamatkan pernikahan mereka dan mengokohkannya kembali.
 - D. Penyuluhan.
Mereka perlu mempertimbangkan pentingnya mendapatkan penyuluhan serius dari pendeta yang terlatih untuk itu, atau dari psikolog atau psikiater Kristen. Tindakan ini akan sangat membantu.

Sumber:

Judul Buku: Buku Pegangan Pelayanan
 Penulis : Billy Graham
 Penerbit : Persekutuan Pembaca Alkitab
 Halaman : 212 - 215
 CD-SABDA : Topik 17696

Tanya Jawab: Suamiku Tidak Setia

Oleh: Esther Susabda, Ph.D.

Pertanyaan

Saya seorang wanita (38 th) dengan 3 anak, usia (10-14 th), karier yang sudah mapan, kedudukan lumayan dan seringkali tugas keluar kota bahkan keluar negeri. Walaupun sibuk namun kalau tidak keluar kota, saya selalu berusaha pulang sebelum jam 7 malam. Suami saya sejak tahun lalu, seringkali terlambat pulang, alasannya bermacam-macam. Kemudian suatu hari (bulan lalu) saya dikejutkan oleh telpon dari seorang wanita muda yang mengatakan bahwa ia simpanan suami saya. Shock, marah, benci, dendam yang saya rasakan; apalagi ketika saya tanyakan kepada suami dan itu benar

(walaupun mulanya ia tidak mengaku), ia berjanji tidak akan melakukannya lagi. Sebulan ini saya sulit tidur, dada rasanya sesak, kadang-kadang panas berkobar-kobar, kemudian mendadak berdebar-debar tidak bisa dikontrol dan mau mati saja. Ingin rasanya marah kepada Tuhan dan siapa saja termasuk diri sendiri. Apa yang harus saya lakukan Bu?

Jawaban

Betapa pedihnya pengalaman ibu. Tentu perasaan yang sedang berkecamuk sekarang ini adalah antara marah besar, benci karena merasa dikhianati, ditolak bahkan sampai menyempitkan dada anda sehingga mau pecah rasanya. Keadaan stress yang terus menerus tanpa ada jalan keluar yang konkret sebenarnya melelahkan tubuh anda dan melemahkan sistem pertahanan tubuh. Sehingga akibatnya anda sulit tidur, berdebar-debar, pusing dan tidak mempunyai gairah hidup.

Sebenarnya malapetaka perkawinan anda tidak datang mendadak melainkan secara perlahan-lahan. Anda sudah mulai curiga setahun lalu pada saat suami sering pulang terlambat, tapi anda sibuk dan lengah sehingga sampai berita itu datang anda merasa terkejut dan shock berat. Memang peristiwa buruk itu sudah terjadi dan tidak mungkin untuk dihapuskan begitu saja, tapi paling tidak ada hal-hal yang anda masih bisa benahi untuk masa depan.

1. Di saat-saat seperti ini sebenarnya apa yang dapat anda pelajari? apakah anda merasa ada andil dalam hal ini? mungkin karena kesibukan kalian berdua kebutuhan primer masing-masing tidak terpenuhi, sehingga anda melampiaskan dalam pekerjaan dan suami mencari wanita lain yang bisa memuaskannya.
2. Apakah pernikahan anda selama ini memang bisa dinikmati? kalau belum, mungkin anda perlu mencari konselor untuk menolong anda mencari sebab mengapa pertumbuhan tidak terjadi atau terhambat? sehingga perbaikan dalam pernikahan anda juga bisa dimulai.
3. Suami anda yang sedang terjerumus dalam dosa membutuhkan uluran tangan dan pengertian anda untuk bisa kembali menjadi kepala keluarga. Mungkin anda memang belum siap untuk memaafkan secara keseluruhan, tapi cobalah minta pertolongan Roh Kudus dan kebijaksanaan surgawi untuk menuntun langkah-langkah kehidupan anda dari hari ke hari. Jangan sampai api kebencian justru menghanguskan diri anda sendiri, sehingga anda jadi pemberang dan suami justru tidak betah di rumah. Kiranya Tuhan memberkati.

Sumber:

Buletin PARAKALEO, Departemen Konseling Sekolah Tinggi Theologi Reformed Injili Indonesia, Vol.VIII/No.1/Edisi Januari - Maret 2001

e-Konsel 018/Juni/2002: Depresi

Pengantar dari Redaksi

Kata "depresi" mungkin kata yang sudah tidak asing lagi bagi kita semua, karena hampir semua orang pernah mengalaminya. Di satu pihak depresi dapat berakibat sangat buruk, tapi di pihak lain bisa juga menolong kita bertumbuh. Nah,... bagaimana kita bisa mengetahui lebih banyak tentang masalah depresi ini? Dan bagaimana kita bisa menolong orang lain (atau diri sendiri) untuk mengatasi masalah depresi ini?

Edisi e-Konsel berikut ini secara khusus membahas topik tentang "depresi". Kiranya bahan-bahan ini dapat menambah pengetahuan Anda untuk lebih mengenal tentang depresi sehingga dapat menolong kita memiliki wawasan yang lebih luas dan dapat dipakai untuk menolong orang lain (atau diri sendiri) untuk mengatasinya.

Dalam kasih-Nya,

Staf e-Konsel

Cakrawala: Apakah Depresi Itu?

Depresi mempunyai bentuk yang bermacam-macam. Kata depresi sebagaimana yang dipakai dalam bahasa sehari-hari mengacu sedikitnya pada dua keadaan: suasana hati dan keadaan sakit. Suasana hati yang tertekan adalah perasaan sedih, sakit dan derita yang pernah dialami oleh setiap orang. Keadaan ini biasanya tidak berlangsung lama dan tidak sampai mempengaruhi keadaan umum dari kesejahteraan tubuh atau tingkat kegunaan organ tubuh.

Meskipun demikian, depresi juga digunakan untuk menggambarkan sekelompok gejala. Gejala yang paling banyak dinyatakan adalah kesedihan yang terus-menerus dari suasana hati yang khas terjadi akibat terjadinya rasa kehilangan. Suasana hati yang cenderung mudah tertekan ini mempengaruhi keseluruhan kepribadian. Si penderita dalam kehidupan mentalnya tenggelam dalam rasa kehilangan yang nyata atau yang hanya bayangan belaka; dalam kehidupan sosialnya ia menarik diri dari pergaulan dengan keluarga dan teman-temannya; dan dalam kehidupan rohaninya ia terganggu oleh perasaan-perasaan terasing dari Allah. Penderita tersebut bisa juga secara fisik terganggu oleh nafsu makan yang turun, berat badan yang turun dan insomnia (penyakit sulit tidur). Perasaan putus asa dan pikiran untuk bunuh diri juga biasa muncul dalam diri penderita depresi.

Reaksi Kesedihan yang Biasa

Glenn Thomas, seorang hamba Tuhan, adalah seorang pembicara yang dinamis dan konselor yang mampu memahami perasaan orang lain. Secara terus-menerus dia mengganti tugas-tugas kegerejaannya demi niatnya terhadap hal-hal yang lain tadi. Ketika dewan gereja memintanya untuk mengundurkan diri, walaupun pada mulanya dia menanggapi dengan lemah lembut, selama beberapa minggu berikutnya dia mengalami insomnia, kehilangan nafsu makan dan kelelahan. Dia menderita sakit kepala dan mengira bahwa dirinya mungkin menderita tumor otak. Setelah dilakukan pemeriksaan terhadap dirinya, diketahui bahwa dia mengalami sakit kepala. Dia mengadakan pertemuan dengan dokternya beberapa kali lagi dan akhirnya dia mengakui bahwa dia merasa begitu sedih karena telah kehilangan jabatannya sebagai gembala umat. Kemudian dia memutuskan untuk sungguh-sungguh menikmati suatu pekerjaan di mana dia dapat membaktikan dirinya secara penuh untuk berpidato dan memberikan bimbingan tanpa diganggu oleh urusan administrasi. Setelah dia mendapatkan pekerjaan semacam itu, sakit kepalanya hilang dan ia kembali merasakan kesejahteraan.

Kasus ini merupakan contoh dari sifat pokok suatu reaksi kesedihan yang biasa. Pada dasarnya, secara psikologis, Thomas itu sehat. Dia menderita rasa kehilangan yang amat berarti yang menimbulkan reaksi kesedihan. Dan sesungguhnya depresi membantunya mengatur kehidupannya sehingga hanya dalam beberapa minggu depresinya dapat terpecahkan.

Depresi Neurotis

John Smith, seorang hamba Tuhan lain, kadang-kadang merasa bahwa depresi merupakan suatu cara hidup baginya. Dia adalah seorang perfeksionis dan pekerja yang menjadi tertekan jika pekerjaan atau kemampuannya kalah baik dibandingkan dengan orang lain yang dianggapnya sebagai saingan. Dia kadang-kadang mengalami gangguan sulit tidur, atau kehilangan nafsu makan, tetapi tidak mengalami turunnya berat badan yang berarti atau ketidakmampuan untuk bekerja. Kadang-kadang dia merasa dirinya amat sehat dan sungguh-sungguh dapat menikmati pekerjaan dan keluarganya. Dia mencari pertolongan seorang psikiater setelah bertahun-tahun mengalami pasang surutnya masa "rendah". Melalui pengobatan, dia menjadi sadar akan kecenderungannya untuk mengartikan ketidaksempurnaannya atau kegagalannya dalam bekerja sebagai cermin dari nilai pribadinya. Dengan pengertian ini, depresinya lalu menjadi berkurang dan lenyap.

Kasus ini merupakan contoh dari ciri khas depresi neurotis. Terdapat faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi hilangnya keamanan emosi selama berada dalam perawatan rumah sakit pada awal masa kanak-kanak, dan hilangnya dukungan emosi secara berturut-turut sebab orang tuanya sangat tidak ekspresif. Tidak perlu diragukan lagi hal ini menambah kepekaannya akan rasa kehilangan, yang sering lebih bersifat simbolis daripada kenyataan. Gejala-gejala jasmaniah hanya bersifat sementara saja. Tipe depresi macam ini sering merupakan jebakan psikologis yang mencegah si penderita menemukan cara-cara pemecahan yang baru terhadap masalah yang ada. Ini berkebalikan dengan reaksi kesedihan biasa yang di dalamnya depresi sering menjadi dorongan untuk menemukan cara-cara pemecahan yang baru.

Depresi Endogen

Samuel Trenton, juga seorang hamba Tuhan, bekerja berjam-jam untuk memenuhi kebutuhan jemaatnya yang sedang berkembang dan keluarganya. Segalanya berjalan dengan baik, kecuali untuk suatu konflik yang tiada hentinya antara dua anggota inti dari jemaatnya. Dalam usaha mencoba membantu menyelesaikan konflik tersebut, dia terjebak di tengah-tengah dan dikritik oleh kedua anggota itu.

Sesudah itu dia menjadi tertekan. Dia mulai merasa bahwa seluruh pelayanannya adalah suatu kegagalan dan bahwa dia tidak baik bagi jemaat dan keluarganya. Dia mengalami insomnia yang berat, kehilangan dorongan seksnya, dan kehilangan nafsu makan, yang menyebabkan dia kehilangan berat badan sedikitnya lima belas pon dalam satu bulan. Hobi yang paling disenanginya, memandangi burung-burung, tidak lagi menarik hatinya. Dia menarik diri dari teman-temannya dan merasakan semakin sulit untuk berkhotbah dan menemui jemaat setelah kebaktian.

Akhirnya, ketika dia terjatuh dengan bercucuran air mata di rumah setelah mengikuti suatu kebaktian Minggu, isterinya mengantar ke seorang psikiater setempat. Dalam wawancara dengan psikiater tersebut, Trenton mengakui bahwa dia sering memikirkan untuk melakukan bunuh diri dan mulai merencanakan cara untuk melakukan bunuh diri.

Dia juga ingat bahwa bertahun-tahun sebelumnya ibunya dan seorang bibinya dirawat di rumah sakit sebab mereka sangat tertekan. Dia segera dirawat di rumah sakit dan diberi obat penyembuh depresi. psikiater itu memberinya psikoterapi untuk membantunya memahami kepekaannya terhadap konflik antar pribadi.

Faktor-faktor utama yang berpengaruh dalam depresi endogen ini adalah kecenderungan bawaan atas depresi, yang ditunjukkan oleh sejarah depresi yang dialami oleh keluarganya. Rasa kehilangan mungkin muncul pada awal depresi, tetapi biasanya tidak menonjol atau bahkan segera tampak dengan jelas. Gejala-gejala jasmaniah tampak sangat keras dan terus-menerus dalam tipe depresi ini. Suasana hati seperti itu tidak berhenti; si penderita kehilangan semua minatnya dalam hidup dan menjadi tenggelam dalam pikiran untuk melakukan bunuh diri.

Sumber:

Judul Majalah : Kepemimpinan, Vol. 17

Judul Artikel : Apakah Depresi Itu

Penulis : Enos D. Marin

Penerbit : Yayasan Andi, Yogyakarta

Halaman : 48 - 49

TELAGA: Wanita Dan Depresi

Mengapa kaum wanita lebih rawan merasa cemas atau khawatir sehingga mereka lebih mudah dihindangi rasa depresi? Langkah-langkah apa yang harus diambil untuk mengatasi depresi tersebut? Untuk mengetahui jawaban kedua pertanyaan tersebut, silakan menyimak perbincangan Pdt. Dr. Paul Gunadi dengan dua orang penanya berikut ini (T & I).

- T: Pada perbincangan kali ini saya ingin menanyakan sikap atau keadaan/kondisi dari seorang istri atau wanita pada umumnya. Namun karena ini perbincangan keluarga mungkin lebih baik saya memfokuskan pada kehidupan istri. Yang kadang-kadang sukar saya mengerti, di saat-saat yang tidak terduga itu seorang istri itu bisa murung bahkan bisa uring-uringan seolah-olah ada sesuatu yang menekan kehidupannya. Tetapi kalau ditanya juga dia sulit menerangkan itu. Sebenarnya itu menunjukkan gejala apa, Pak?
- J (Paul): OK! Sebelum saya jawab mungkin saya bisa langsung tanya kepada Ibu yang ada di sini. Apakah betul begitu, Bu?
- I: Ya, benar. Kadang-kadang nggak tahu alasannya kenapa kita itu merasa tidak enak, rasanya serba salah gitu. Melihat situasi itu mau nggak mau kita itu jadi murung, Pak.
- J: Begitu ya, OK! Saya teringat satu ayat yang sudah kita kenal, diambil dari [Matius 6:25](#), "Karena itu Aku berkata kepadamu: Janganlah kuatir akan hidupmu, akan apa yang hendak kamu makan atau minum, dan janganlah kuatir pula akan tubuhmu, akan apa yang hendak kamu pakai. Bukankah hidup itu lebih penting dari pada makanan dan tubuh itu lebih penting dari pada pakaian?" Memang meskipun Tuhan memberikan ayat ini atau Firman-Nya kepada semua manusia, walaupun demikian kita lihat bahwa ternyata wanita lebih rawan terhadap kekhawatiran. Jadi kalau kita bicara mengenai kemurungan atau secara klinisnya disebut depresi, ternyata perempuan lebih mudah menderita depresi dibandingkan pria dan bahkan angka perbandingannya itu 2:1. Mengapa perempuan itu lebih mudah terkena depresi? Sebab begini, wanita itu lebih mudah khawatir dibandingkan pria. Nah kecemasan adalah faktor yang benar-benar membawa seseorang akhirnya masuk ke lembah depresi. Jadi kecemasan atau dalam bahasa Inggrisnya 'anxiety' itu sangat dikaitkan dengan gangguan depresi. Karena wanita itu lebih rawan merasa cemas, otomatis wanita itu juga lebih mudah dirundung oleh depresi itu sendiri.
- T: Atau karena ciri seseorang wanita yang main perasaan ya, Pak?
- J: Saya kira itu berpengaruh besar sekali. Tidak bisa tidak, kecemasan itu berkaitan sekali dengan perasaan. Unsur cemas memang adalah unsur emosi. Jadi karena wanita lebih peka dengan emosinya, wanita juga akhirnya lebih juga peka terhadap perasaan- perasaan cemasnya. Tapi sebetulnya perbedaan ini atau kerawanan wanita terhadap depresi bukan saja dipengaruhi oleh faktor emosi. Begini, wanita secara kognitif atau cara berpikirnya memang memiliki keunikan dan berlainan dengan pria. Jadi wanita itu memang cenderung melihat hidup atau

peristiwa atau apa yang dialaminya dari segi detail. Wanita akhirnya memang cenderung melihat lebih banyak, sedangkan pria kita katakan cara berpikirnya cenderung global atau tidak detail. Jadi misalkan kalau saya gunakan perumpamaan, pria itu akan melihat kebun sedangkan wanita akan melihat pohon mangga, akan melihat ada bunga mawar, ada bunga anggrek. Nah otomatis bisa disimpulkan bahwa orang yang melihat lebih detail, akan juga lebih mudah dirundung oleh kekhawatiran karena informasi yang dia miliki lebih banyak dan itu akhirnya bisa benar-benar menekan perasaan dia. Sedangkan pria kurang begitu peka terhadap yang kecil-kecil itu tadi.

T: Kemudian langkah-langkah apa yang harus diambil seorang istri kalau mengalami depresi?

J: Begini, saya menganjurkan istri itu mesti mendapatkan kesempatan bicara, jadi si suami perlu menyediakan telinga dan waktu untuk menerima keluhan-keluhan dari si istri. Nah ini kadangkala sukar untuk dilakukan oleh si suami sebab suami akan berkata: "Kenapa hal kecil seperti ini engkau pikirkan, kenapa engkau risaukan hal yang tidak ada artinya ini, nah salahmu sendiri." Jadi seolah-olah si suami ini secara tidak langsung berkata: "Ini akibat ulahmu sendiri, engkau ini depresi."

Nah saya kira suami perlu memahami bahwa memang inilah komposisi wanita secara jasmani, secara kognitif, secara pikiran, wanita itu memang akan lebih dimudahkan menderita gangguan depresi. Nah, yang paling tepat dan yang paling penting adalah langkah pertama: si istri harus bisa bicara, harus bisa mengeluarkan perasaannya. Mungkin Ibu akan bertanya: Bagaimana kalau suaminya nggak mau mendengarkan? Ya kalau si suami tidak bersedia mendengarkan dan kalau bicara dengan suami akhirnya memicu pertengkaran yang lebih hebat, saya sarankan istri bicara dengan teman wanita yang lainnya, jangan bicara dengan teman pria tapi bicaralah dengan teman wanita yang lain atau dengan hamba Tuhan di gereja kita. Ceritakan, sebab waktu kita mengeluarkan uneg-uneg itu, sangat besar sekali dampaknya bagi yang sedang mengalami himpitan itu. Tegangan yang dirasakan sebelumnya akan menurun dan itu akhirnya akan menolong wanita untuk berpikir lebih jernih.

I: Atau mungkin juga cara yang lain, misalnya bersekutu dengan Tuhan dan membaca Firman Tuhan?

J: Sangat-sangat baik, Bu. Tuhan sendiri pun sudah berkata, "Carilah dahulu kerajaan sorga dan kebenaran-Nya maka semuanya itu akan ditambahkan kepadamu." Dengan kata lain wanita tidak boleh terkungkung di dalam kelemahannya dengan mengatakan, "Memang saya begini, memang saya wanita mudah cemas. Kan kamu sebagai suami juga sudah mengerti bahwa wanita ini memang rawan terhadap kecemasan karena lebih melihat yang detail dan lebih memandang yang jauh, nah seharusnya kamu mengerti saya dong!"

Ya betul suami harus mengerti tapi di pihak lain jangan sampai terjebak di dalam kelemahan ini. Wanita juga harus mengalahkannya dengan cara yang Ibu katakan tadi, lebih menyerahkan semuanya didalam doa, lebih menyerahkan bahwa Tuhan itu adalah Tuhan yang perkasa dan bisa membantu kita.

Tips: Tips Mengatasi Depresi

Hindari rasa sepi.

Martin Luther pernah mengatakan bahwa rasa sepi adalah racun bagi orang yang mengalami depresi, karena dengan kesepian, Setan berusaha membuat orang yang depresi berada di bawah kuasanya. "Bercakap- cakaplah kalian satu sama lain agar saya tahu bahwa saya dikelilingi oleh orang-orang" pinta Martin Luther melalui sebuah "papan bicaranya". Mungkin pada saat Martin menuliskan pikirannya tersebut, ia sedang dalam keadaan tertekan.

Cari orang atau situasi yang dapat menularkan kebahagiaan.

Kebahagiaan selalu membuat Tuhan senang meskipun bersenang-senang tidak menunjukkan suatu sikap religius. Menikmati film di bioskop atau permainan yang menyenangkan sama halnya dengan melakukan perjalanan di hutan.

Bernyanyi dan bermain musik.

Di sini Martin menekankan pentingnya keterlibatan aktif seseorang dalam bermain musik dari pada sekedar mendengarkan saja. Ketika Martin menasihati seorang aristokrat yang sedang bersedih, ia mengatakan, "Saat kau merasa sedih dan takut, katakan pada dirimu sendiri, 'Ayo bangkit, aku harus menyanyikan sebuah lagu dengan organ untuk memuliakan Allah Tuhanku'". Karena dalam Alkitab dikatakan bahwa Tuhan menyukai musik, Ia pun memainkan alat musik dengan merdu. Mainkanlah organ dan biarkan diri Anda ikut terhanyut dalam musik sampai pikiran-pikiran yang membuat anda sedih berlalu seperti yang pernah dilakukan oleh Daud. Jika setan terus saja mengganggu anda, katakan saja padanya, "Pergilah engkau Setan, aku harus bernyanyi dan memainkan musik untuk Yesus Tuhanku." Sekali lagi, Martin Luther mengungkapkan bahwa musik yang dimaksudkan di sini bukan hanya musik religius saja, tetapi musik pada umumnya. Tuhan adalah Maha Mendengar dan kita dapat membuat-Nya suka cita dengan permainan musik kita yang dapat meringankan rasa sedih yang kita alami.

Hilangkan pikiran-pikiran yang membebani kita.

Martin mengingatkan kita bahaya dari terlalu hanyut dalam kemurungan atau kesedihan karena hal ini akan membuat kita tidak dapat tidur semalaman atau menyerang diri kita saat kita akan mengawali hari kita di pagi hari. Ia menasihati kita untuk menertawakan atau bahkan mengejek Setan dan tidak memberi kesempatan Setan untuk menang. "Tetapi yang terbaik yang dapat kita lakukan adalah menolak berperang dengan Setan. Acuhkan saja pikiran-pikiran yang membuat kita depresi! Bersikaplah seolah-olah kita tidak merasakannya! Pikirkan hal lain dan katakan: 'Baiklah Setan, jangan ganggu aku lagi. Aku tidak punya waktu melayani pikiran-pikiranmu. Aku harus pergi, makan,

minum, melakukan ini atau melakukan itu. Sekarang aku harus bersuka cita. Datang saja lain waktu."

Percayalah pada janji-janji Alkitab.

Janji-janji Alkitab mendorong kita untuk berpikir positif seperti halnya seorang perempuan yang menyadari bahwa ia membawa kotak pertolongan pertama depresi. Akan sangat menolong adalah ayat-ayat yang kita hapal karena ayat-ayat tersebut akan menolong kita pada situasi-situasi tertentu. Ayat-ayat itu seperti gada dan tongkat Tuhan yang membuat perjalanan kita di lembah kekelaman lebih nyaman seperti yang diungkapkan dalam Mazmur 23.

Carilah penghiburan dari orang lain.

Dalam keadaan depresi kita seringkali membuat bukit di atas rumah tikus tanah. Seorang teman, bagaimanapun juga, dapat melihat permasalahan dengan perspektif yang benar dan mengetahui sisi positif yang tidak kita lihat saat itu. Seperti mencoba bangkit dari lumpur dengan menarik rambut kita sendiri, adalah hal yang tidak mungkin mencoba bangkit dari kesedihan yang mendalam tanpa bantuan orang lain. Sebaliknya, kita juga dapat bertanya pada diri sendiri apakah kita merupakan orang yang dapat membantu orang lain sama seperti Tuhan mengirimkan bantuan kepada Elisa -- dengan sentuhan- sentuhan seperti pelukan hangat, makanan yang cukup, istirahat dalam ruang yang tenang dan nyaman. Ya, bahkan buket bunga pun dapat mengusir depresi kita.

Bedoa dan mengucapkan syukur.

Ini adalah senjata yang ampuh untuk mengusir depresi. Kita diingatkan kembali akan Nebukadnezar yang, ketika matanya menatap kesurga dan berdoa kepada Tuhan, dapat mengatasi rasa depresi yang sedang dialaminya. Dengan bersyukur, orang dapat membuat daftar hal-hal yang perlu ia syukuri sehingga ia dapat berdoa kepada Tuhan dengan suara keras.

Pikirkan orang-orang lain yang juga mengalami depresi.

Nasihat Martin ini tampak sangat mengejutkan tetapi sebenarnya masuk akal juga. Dengan memikirkan orang lain yang sedang mengalami depresi juga akan membantu orang tersebut untuk tidak egois dalam kesedihannya, dimana ia merasa tidak ada seorangpun di dunia ini yang lebih menderita daripada dia.

Ujilah kesabaran diri sendiri.

Kata menguji disini sangatlah penting dan dapat diartikan sebagai suatu latihan. Kadang-kadang kita memang harus dapat menerima kenyataan bahwa hidup penuh dengan lembah dan gurun yang harus kita lalui. Seperti juga ketrampilan-ketrampilan lain yang harus kita pelajari dalam hidup, kita juga harus belajar bagaimana bertahan

dalam menghadapi masa-masa yang berat. Disini saya juga ingin menambahkan suatu nasihat berdasarkan pengalaman saya sendiri. Olah raga atau latihan fisik -- baik itu jogging, renang, menari atau berkebun -- adalah cara-cara yang baik untuk melatih kesabaran kita. Setiap keringat (termasuk juga keringat yang dihasilkan saat mandi sauna) hasil dari aktivitas yang membuat seluruh permukaan kulit basah kuyup akan membuahkan hasil yang menakjubkan dalam usaha pemulihan diri dari depresi.

Percaya pada berkat dari depresi.

Kita dapat menemukan sisi positif dari depresi yang kita alami. Nasihat Luther yang terakhir ini sarat dengan pokok pikiran yang penting yang akan saya jabarkan dalam kesimpulan.

Sumber:

Judul Buku : Love Yourself

Penulis : Walter Trosbisch

Penerbit : InterVarsity Press, Downers Grove, Illinois

Halaman : 47 - 49

Surat dari Anda

Dari: "yakub" <yakub@>

>Hello e-Konsel,

>Saya mau tanya ...

>Apakah ada artikel Anda yg berisi tentang penanganan kasus patah

>hati :) Karena saat ini saya baru menangani kasus orang yg di-

>khianati oleh calon istrinya. Padahal dlm pelayanan dia sedang naik

>naun setelah dia putus dia seperti kehilangan semangat dan kembali

>ke kehidupannya yg seperti dulu. Langkah apa saja yg bisa ia

>lakukan untuk memulihkan hatinya yang luka dan kembali dengan

>semangat hidupnya seperti dulu??? Kalo dia sedang berusaha

>melupakan wanita ini ia malah bermimpi tentang dia. Bagaimana

>penanganan kejiwaan untuk orang bersangkutan agar ia bisa terbebas

>dari beban ini.

>Thanks's ya atas bantuannya...

Redaksi: Kami akan salurkan surat anda ke salah satu anggota Tim Konselor agar anda bisa mendapat masukan lebih banyak. Sementara itu anda bisa membaca sajian kami di Arsip e-Konsel edisi 017 (1 Juni 2002) ==> <http://www.sabda.org/publikasi/e-konsel/017/> yang membahas tentang "Ketidaksetiaan/Perselingkuhan". Mungkin bahan-bahan yang ada di dalamnya bisa anda pakai sebagai referensi untuk menangani kasus konsele Anda. Juga jangan lupa bahwa pendeta atau saudara seiman lain yang dewasa rohani dapat menjadi narasumber yang dapat menolong anda. Kami di sini akan dukung anda dalam doa.

Bimbingan Alkitabiah: Cara-Cara Untuk Membimbing Orang yang Mengalami Depresi

Tidaklah mudah untuk memberi bimbingan pada orang yang mengalami depresi. Seringkali kemajuannya sangat lambat walaupun kita sudah berusaha menolong dengan sebaik-baiknya, dan hal ini tidak jarang juga membuat konselor itu sendiri mengalami depresi. Marilah kita bersama belajar melalui cara yang dipakai oleh malaikat Tuhan dalam menolong Elia.

Kebutuhan jasmani Elia dipenuhi.

Ia mendapatkan makanan, air, dan istirahat. Ia meninggalkan pekerjaannya yang sibuk itu dan untuk sementara waktu berdiam diri sendirian. Tuhan Yesus sendiri juga membutuhkan waktu untuk istirahat, menjauhkan diri dari kumpulan orang banyak untuk memulihkan kembali kekuatannya. Kadang-kadang hal inilah yang dibutuhkan oleh konsele (dan konselornya), yaitu waktu untuk istirahat dan memelihara kesehatan tubuhnya. Kadang-kadang dapat juga dianjurkan pada konsele untuk memeriksakan diri pada dokter bilamana depresinya terus berkelanjutan.

Elia mengakui bahwa ia frustrasi dan mengalami depresi dan berani menghadapi penyebab-penyebabnya.

Elia tidak menyembunyikan perasaan takutnya, kesepiannya, pergumulannya, dan kemarahannya. Seorang yang mengalami depresi akan sangat tertolong bila ia sendiri menyadari, bahwa ia sedang dalam keadaan tertekan, dan berani mencoba mencari apa yang menjadi penyebabnya. Biasanya mereka dapat bangkit kembali bilamana penyebab-penyebabnya mereka dapat ketahui dan ada jalan keluar untuk mengatasinya. Memang kadang-kadang ada situasi yang tidak dapat kita ubah yang menjadi penyebab depresi. Dalam hal ini konsele membutuhkan pertolongan untuk dapat menerima kenyataan seperti ini.

Seseorang yang sedang berduka cita misalnya, bisa mengalami depresi oleh karena kehilangan orang yang ia kasihi itu. Tentu orang yang sudah meninggal tidak dapat diharapkan untuk dihidupkan kembali, tetapi perlu bagi yang ditinggalkan untuk menyadari dan menerima kenyataan ini dan memikirkan bagaimana ia dapat melanjutkan kehidupan ini tanpa kekasihnya tersebut.

Elia dengar-dengaran dan patuh kepada Tuhan.

Pada waktu Elia sampai ke padang gurun, ia berdoa supaya Tuhan mengambil nyawanya. Tuhan mengirimkan malaikatnya ([1Raja-raja 19:4](#)) untuk mengatakan "Keluarlah dan berdiri di atas gunung itu dihadapan Tuhan" (ayat 11) dan Elia menurut. Di tengah depresi, banyak orang yang tidak ingin mendengarkan suara Tuhan. Doa-doa terasa kosong dan membaca Alkitab pun tidak ada artinya, bahkan membosankan. Sesungguhnya konsele membutuhkan dorongan untuk dapat berdoa, mendengar apa

yang Tuhan katakan waktu ia membaca firman-Nya dan menaruh harap pada Tuhan untuk memimpin hidupnya. Mungkin Elia menunggu cukup lama, sebelum Tuhan menjawabnya; barangkali kita perlu mengajar konsele sabar menunggu juga.

Elia bangkit dan siap bekerja kembali.

Ia tidak berdiam diri dan termenung di bawah pohon ara ataupun terus-menerus menyembunyikan diri di padang gurun. Alkitab menyaksikan, bahwa Elia bangkit dan kembali melayani Tuhan. "Pergilah, kembalilah kejalanmu!" demikianlah firman Tuhan, dan sekali lagi Elia menurut.

Dalam masa depresi, kita seringkali cenderung menjadi seperti seorang yang lumpuh. Memang kadang-kadang tidak mudah untuk menghadapi realita hidup ini, dan kadang-kadang konsele betul-betul membutuhkan dorongan dengan kasih untuk dapat mengambil keputusan mengubah cara dan sikap hidup mereka. Kadang-kadang perubahan dapat dilakukan dengan mudah kalau kita bisa melihat situasi kita dari perspektif yang berbeda.

Elia menyadari kembali keadaannya.

Melalui persekutuan pribadi dengan Tuhan di padang gurun, Elia mulai melihat, bahwa sebenarnya keadaannya tidaklah separah apa yang ia pikirkan. Ia bukanlah satu-satunya orang yang berbakti kepada Tuhan, karena ada 7000 orang Israel yang masih setia kepada Tuhan ([1 Raja-raja 19:18](#)). Kadang-kadang konselor dapat membantu konsele yang mengalami depresi untuk melihat, bahwa hidup ini sebenarnya tidak segelap yang ia bayangkan. Di hadapan Tuhan, kita perlu bertanya dan melihat secara jujur apakah kesimpulan kita memang benar.

Elia rela menerima pertolongan dan dukungan dari orang lain.

Mula-mula memang malaikat Tuhan yang dapat menolong, tetapi kemudian Elia ditolong oleh Elisa. Sangat sulit bagi orang yang mengalami depresi untuk mengatasi persoalan mereka sendiri, bahkan seorang nabi seperti Elia membutuhkan pertolongan dan penghiburan dari sesamanya.

Itulah sebabnya Tuhan menempatkan kita di antara kumpulan orang-orang percaya supaya kita dapat saling tolong menolong dan mendapat dukungan pada waktu membutuhkan. Sebagai orang-orang Kristen, kita harus selalu bersedia memberi pertolongan, di samping kerendahan hati untuk rela menerima pertolongan dari Tuhan melalui orang lain.

Sumber:

Judul Buku : *Konseling Kristen yang Efektif*

Penulis : Dr. Gary R. Collins, Ph.D.

Penerbit : Seminari Alkitab Asia Tenggara, Malang

Halaman : 139 - 141

e-Konsel 019/Juli/2002: Komunikasi

Pengantar dari Redaksi

Pada kesempatan edisi ini tema yang dipilih oleh Redaksi adalah tentang "Komunikasi". Komunikasi adalah kegiatan yang paling penting dalam hubungan sosial antar manusia. Jika kegiatan komunikasi ini terhambat atau mengalami masalah maka tak dapat dielakkan akan terjadi juga masalah dalam hubungan mereka. Artikel yang kami sajikan dalam edisi ini akan menolong kita untuk memahami lebih jauh gaya-gaya dalam berkomunikasi dan bagaimana gaya-gaya tsb. dapat menimbulkan masalah. Selain itu disajikan juga bahan-bahan lain yang dapat menolong kita memperbaiki komunikasi, termasuk komunikasi antara suami dan istri.

Selamat berkomunikasi!

Dalam kasih-Nya

Staf Redaksi

Cakrawala: Gaya Komunikasi

Oleh: Dr. Paul Gunadi

Ada orang-orang tertentu yang seolah-olah dilahirkan untuk menjadi orang yang sukses dalam pergaulan. Dengan mudahnya mereka dapat menjalin persahabatan setiap bertemu dengan teman yang baru. Bukan itu saja, persahabatan mereka pun biasanya bertahan sampai kekal. Sebaliknya, ada pula orang-orang yang justru mengalami kesukaran dalam pergaulan. Tema "disalah mengerti" merupakan tema pokok hidup mereka meski mereka tak henti-hentinya berusaha mengoreksi diri. Banyak faktor yang terlibat yang menyebabkan keberhasilan atau kegagalan kita dalam pergaulan, salah satunya adalah gaya kita berkomunikasi.

Tanpa kita sadari, sebenarnya gaya komunikasi itu sendiri adalah bagian dari isi berita yang kita komunikasikan. Pada umumnya orang yang sukses dalam pergaulan bukan saja memahami dampak gaya komunikasinya pada orang lain, ia pun telah berhasil mengubahnya menjadi gaya komunikasi yang luwes dan menyenangkan. Gaya komunikasinya bukan saja tidak mengganggu isi berita yang ingin ia sampaikan, malah gayanya yang luwes itu menambah kekuatan atau bahkan adakalanya melengkapi kekurangan isi berita yang ingin ia kemukakan. Di bawah ini saya mencoba menjabarkan TUJUH GAYA KOMUNIKASI YANG TIDAK SEHAT. Mudah-mudahan dapat menolong kita memperbaiki keterampilan yang sangat penting ini.

Gaya 1: Si Penganggap

Ungkapan yang biasanya terlontar dari dirinya adalah, "Saudara seharusnya sudah mengerti maksud saya." Si Penganggap umumnya melakukan satu kesalahan yang cukup serius dalam komunikasi, yakni menganggap orang lain pasti memahami isi hatinya. Sebelum kita menganggap orang lain sudah menangkap maksud kita, kita perlu mengecek ulang, apakah benar ia sudah memahami pembicaraan kita. Gaya komunikasi seperti ini acap kali membuahkan kekecewaan dan bahkan kemarahan.

Gaya 2: Si Sepenggal

Orang ini berpikir, "Bukankah sudah saya katakan semuanya itu?!" namun sesungguhnya yang terjadi adalah ia memang belum mengemukakan seluruh pikirannya -- baru sepenggal saja. Sewaktu kita berbicara, kecepatan pikiran kita bergerak dari satu topik ke topik yang lainnya tidaklah sama dengan kecepatan lidah kita mengungkapkan isi pikiran itu sendiri. Bagi Si Sepenggal, pikirannya bergerak terlalu cepat atau lidahnya terlalu lamban sehingga maksud hatinya tidak tertuang sepenuhnya melalui bahasa ucapan. Masalahnya ialah, ia tidak menyadari hal ini, sehingga dalam benaknya, ia sudah mengatakan semua yang ingin ia sampaikan. Si Sepenggal rentan terhadap frustrasi karena komunikasinya menjadi terpotong-potong dan sudah tentu, membuka pintu terhadap kesalahpahaman.

Gaya 3: Si Peremeh

Ucapan Si Peremeh pada umumnya ditandai dengan kalimat sejenis ini, "Kenapa tidak mengerti-mengerti?" atau "Memang bodoh kamu!" Si Peremeh memiliki satu masalah yang lumayan serius yakni ia memperlakukan semua orang sama seperti dirinya. Alhasil, apabila orang lain tidak bisa mengikuti kemauan atau pikirannya, ia pun marah. Sewaktu marah, bukannya ia melihat bahwa memang orang lain berbeda dengannya, ia justru memandang perbedaan sebagai kekurangan di pihak orang lain. Gaya komunikasi ini cenderung merusakkan hubungan dengan orang lain. Siapa saja yang pernah disakitinya akan menjaga jarak karena tidak mau terluka lagi.

Gaya 4: Si Penyenang

Si Penyenang mempunyai satu misi dalam hidupnya, yakni menyenangkan hati semua orang. Akibatnya, tema seperti ini sering keluar dari bibirnya, "Saya akan lakukan apa saja bagimu asal kamu bahagia." Bicara dengan Si Penyenang memang bisa menyenangkan karena ia akan mengangguk-angguk saja, namun biasanya gaya komunikasi ini dapat mendangkalkan relasi pribadi. Sukar sekali untuk mengetahui hati Si Penyenang karena ia tidak terbuka. Ketidakterbukaannya itu juga cenderung membuatnya menumpuk semua perasaan dalam hati. Kalau tidak tertahankan, ia mudah menjadi orang tertekan dan tidak bahagia.

Gaya 5: Si Pelupa

Kita bisa lupa dan adakalanya sengaja melupakan peristiwa tertentu. Malangnya, Si Pelupa lupa dan melupakan terlalu banyak hal dan frekuensinya terlalu sering. Ia acap kali berujar, "Tidak, saya tidak mengatakan hal itu." Namun kenyataannya ialah ia mengatakan hal tersebut. Baik lupa atau melupakan informasi yang akhirnya dibutuhkan oleh orang lain cenderung melemahkan kepercayaan orang pada dirinya sendiri. Orang lain dapat membentuk anggapan bahwa Si Pelupa meremehkan atau bisa juga, orang lain menilai bahwa Si Pelupa tidak tulus. Ini bahaya! Komunikasi sangat bergantung pada kepercayaan; tanpa itu, yang mendengar adalah suara belaka.

Gaya 6: Si Pendebat

Repot juga berkomunikasi dengan Si Pendebat karena pembicaraan dengannya cenderung menjadi arena balapan kebenaran. Perhatikan kata-kata yang biasanya keluar dari mulutnya, "Apa benar saya berkata demikian? Apa kamu yakin? Bagaimana dengan dirimu sendiri?" Si Pendebat kaya dengan kata-kata dan gaya komunikasinya mirip dengan taktik menyerbu orang lain dengan bombardemen kata-kata. Si Pendebat cenderung melemparkan fokus masalah ke pihak lawannya sehingga ia bebas dari kesulitan. Gaya komunikasi ini bisa menimbulkan rasa tidak suka dan jenuh pada orang lain karena bicara dengannya membuat diri merasa diserang. Lebih jauh lagi, Si Pendebat akhirnya membuat orang beranggapan bahwa ia senantiasa mengelak dari tanggung jawabnya.

Gaya 7: Si Talenan

Rasa iba, kasihan, simpati adalah beberapa kata yang sering diasosiasikan dengan Si Talenan karena perasaan-perasaan seperti itulah yang timbul tatkala melihatnya. Si Talenan selalu menyediakan dirinya menjadi sasaran tuduhan orang lain tanpa benar-benar menyadari di mana letak kesalahannya (kalau memang ada). Ucapan seperti ini cenderung muncul dari bibirnya, "Betul, memang saya yang salah dan sudah sepatutnya dimarahi." Masalahnya ialah, ia melakukan itu karena tidak berani atau berkekuatan memperhadapkan orang lain dengan kebenaran. Ia tidak suka keributan dan baginya silang pendapat tidaklah bijaksana, jadi, harus dihindarkan. Gaya komunikasi ini sangat merugikan dirinya dan bisa mengundang penghinaan dari orang lain. Orang lain semakin berani berbuat sekehendak hatinya tanpa mempedulikan perasaannya. Namun, bukankah ia jugalah yang memulainya?

Dari penjelasan di atas kita melihat bahwa gaya komunikasi dapat memancarkan kepribadian kita yang sesungguhnya, namun bisa pula merupakan gaya yang dipelajari. Adakalanya untuk mendapatkan penerimaan dari orang lain, kita terpaksa mengikuti gaya komunikasi yang tertentu. Atau kita belajar dari keluarga kita sendiri sehingga kita menganggap gaya komunikasi kita dipahami semua orang, alias universal. Jika gaya komunikasi kita memang merupakan buah kepribadian sendiri, sudah tentu perlu koreksi. Obat penawarnya ada beberapa, misalnya meminta tanggapan orang lain. Mungkin kita dapat memeriksa ucapan-ucapan kita dengan lebih teliti dan menanyakan, apa kira-kira yang orang lain rasakan (bukan kita, sebab kalau kita, mungkin sekali kita tak merasa apa-apa karena sudah terbiasa) tatkala mendengar kata-kata kita. Kita rela membayar mahal dan menanamkan waktu yang panjang untuk pendidikan kita; ironisnya, kita sering tidak bersedia membayar mahal untuk belajar menyehatkan gaya komunikasi kita. Memang, adakalanya hal yang penting tampaknya sederhana.

TELAGA: Komunikasi Suami Istri

Mengapa komunikasi suami istri itu penting? Bagaimana seharusnya suami istri membangun komunikasinya? Untuk mengetahui jawabannya, marilah kita menyimak uraian Dr. Paul Gunadi tentang Komunikasi Suami Istri dalam tanya jawab berikut ini:

- T: Kita memang menyadari bahwa salah satu bagian di dalam kehidupan suami istri atau hubungan pernikahan adalah komunikasi. Tetapi juga disadari bahwa itu bukan sesuatu hal yang mudah, seringkali terjadi benturan-benturan didalam kita berkomunikasi dengan pasangan kita. Nah pada kesempatan ini kita akan membahas bagaimana sebenarnya suami-istri itu harus membangun komunikasinya. Apa sebenarnya komunikasi itu?
- J: Sebetulnya satu prinsip komunikasi yang paling penting yaitu KEJELASAN. Jadi apakah saya berhasil berkomunikasi atau tidak, diukur dari apakah yang saya katakan didengar dan dipahami dengan jelas oleh lawan bicara saya. Meskipun saya ini pandai berorasi namun kalau yang ingin saya sampaikan tidak diterima persis sama dengan yang saya kehendaki maka saya telah gagal berkomunikasi. Nah ternyata hal komunikasi bukanlah hal yang mudah, apalagi kalau dikaitkan dalam konteks rumah tangga. Ternyata salah satu ciri keluarga yang bermasalah adalah rusaknya komunikasi di antara suami dan istri. Ada lagi yang malah lebih jauh yakni rusaknya komunikasi antara orangtua dan anak-anak mereka.
- T: Apakah perlu seseorang itu mengkomunikasikan secara utuh apa yang ada di dalam hatinya? apakah perlu keterbukaan total?
- J: Saya kira tidak. Kita perlu bijaksana apa yang perlu kita sampaikan saat ini. Saya garis bawahi kata "saat ini" sebab tidak semua hal cocok disampaikan saat ini. Tidak semua hal, itu prinsip pertamanya. Prinsip kedua adalah kita tidak boleh berbohong untuk menutupi suatu hal yang memang telah terjadi. Jadi kita jangan menggunakan kebohongan untuk melindungi diri atau untuk menyelamatkan diri atau untuk memecahkan problem kita, jadi itu prinsip yang kedua. Nah, jadi yang saya maksud walaupun kita tidak menceritakan, itu bukan berarti kita sedang mencoba menutupi suatu fakta dari pasangan kita atau sedang mencoba menyelamatkan diri atau kita berpikir dengan berbohong kita akan memecahkan problem ini. Itu tidak boleh, sebab memang Tuhan melarang kita untuk berbohong. Nah kita tidak menyampaikan yang kita alami atau rasakan atau pikirkan semuanya kepada pasangan kita saat ini artinya adalah kita selalu menimbang apakah memang inilah waktu yang cocok untuk membicarakan hal ini. Apakah memang dia siap mendengar yang ingin saya katakan, apakah ini hanya untuk memuaskan hasrat saya saja dan saya tidak peduli dampaknya pada pasangan saya. Jadi dalam komunikasi kita perlu mempertimbangkan semua faktor itu, sebab sekali lagi kita tidak hidup untuk diri kita. Tuhan pun meminta kita selalu menimbang orang lain pula.
- T: Sebenarnya pokok-pokok pembicaraan apa yang bisa membangun kehidupan pernikahan kita? Apakah ada pokok-pokok pembicaraan yang memang perlu untuk dibicarakan oleh suami istri?
- J: Saya kira tidak ada hukumnya atau aturannya, berapa banyak atau hal-hal apa saja yang bisa dibicarakan, saya kira berapa dalam dan berapa luas percakapan itu akan

dipengaruhi oleh berapa dekat hubungan kita. Kalau hubungan sangat akrab maka hal itu akan memperluas topik percakapan. Jadi apa saja bisa kita bicarakan. Pengalaman hidup bersama juga penting dalam pembicaraan kalau si istri terputus dari si suami dalam pengalaman hidupnya. Kadang suami bekerja dari pagi sampai malam sehingga jarang cerita tentang pekerjaannya dengan si istri. Nah karena si istri tidak membagi hidup dengan si suami dalam hal pekerjaan, akibatnya tidak bisa berbicara secara luas juga. Jadi berapa banyak yang bisa dibicarakan dan berapa dalamnya komunikasi tergantung pada dua hal itu, yaitu berapa dekatnya hubungan suami istri dan berapa seringnya mereka berbagi pengalaman hidup ini.

- T: Apakah ada hal-hal lain yang bisa diupayakan oleh suami istri supaya komunikasi itu bertambah baik dari hari ke hari?
- J: Ada. Komunikasi juga sangat dipengaruhi oleh rasa percaya kita pada pasangan. Apakah kita percaya bahwa ketika pasangan kita berkata A memang A-lah yang ingin dia sampaikan? Kalau sudah ada kecurigaan "Engkau bicara A karena engkau ingin mendapatkan B," nah itu berarti masalahnya bukan lagi di komunikasi, namun sudah menyangkut masalah kepercayaan dan ini adalah hal yang lebih serius. Berarti kita tidak lagi bisa percaya pada kemurnian, kejujuran atau motivasi pasangan kita. Kalau ini terjadi, memang kita harus kembali kepada hal-hal yang lebih mendasar. Apa yang telah terjadi dalam hubungan kita sehingga kita tidak lagi bisa percaya pada pasangan kita ini. Apakah kita pernah merasa tertipu? Adakalanya kita akhirnya sangat berhati-hati ketika pasangan kita berkata-kata karena kita takut terjebak, kita takut menceritakan kelemahan kita sebab kelemahan ini bisa dipegangnya untuk menyerang kita kembali. Jadi komunikasi sangat dipengaruhi oleh rasa percaya. Berbahagialah pernikahan yang memiliki rasa percaya yang kuat, kalau itu tidak ada, biasanya hal berikutnya yang akan rontok adalah komunikasi antara dua orang itu.
- T: Jadi komunikasi memang sesuatu hal yang tidak mudah, tetapi saya rasa kita perlu terus-menerus belajar dalam hal berkomunikasi. Apakah ada bagian dalam Firman Tuhan yang ingin Bapak sampaikan?
- J: Saya akan ambil dari [Efesus 4:15](#), "tetapi dengan teguh berpegang kepada kebenaran di dalam kasih kita bertumbuh di dalam segala hal ke arah Dia, Kristus, yang adalah Kepala." Terjemahan bahasa Inggrisnya lebih bagus yaitu "Speak the Truth in love." Kita bertumbuh ke arah Kristus, tapi syaratnya adalah bicaralah hal yang benar di dalam Kristus dan dalam kasih.

Sumber:

Sajian kami di atas, kami ambil dari isi salah satu kaset TELAGA No. 16A, yang telah kami ringkas/sajikan dalam bentuk tulisan.]]

- Jika anda ingin mendapatkan transkrip seluruh kaset T16A lewat e-Mail, silakan kirim surat ke: < owner-i-kan-konsel@xc.org >
- Informasi tentang pelayanan TELAGA/Tegur Sapa Gembala Keluarga dapat anda lihat dalam kolom INFO edisi e-Konsel 03 dari URL:

* <http://www.sabda.org/publikasi/e-konsel/003/> [01 Nov 2001]

Tips: Menumbuhkan Hubungan Interpersonal Dalam Komunikasi Interpersonal

Untuk menumbuhkan dan meningkatkan hubungan interpersonal, kita perlu meningkatkan kualitas komunikasi. Beberapa faktor yang mempengaruhi komunikasi interpersonal adalah:

1. Percaya/trust. Bila seseorang punya perasaan bahwa dirinya tidak akan dirugikan, tidak akan dikhianati, maka orang itu pasti akan lebih mudah membuka dirinya. Percaya pada orang lain akan tumbuh bila ada faktor-faktor sebagai berikut:
 - a. Karakteristik dan maksud orang lain, artinya orang tersebut memiliki kemampuan, ketrampilan, pengalaman dalam bidang tertentu. orang itu memiliki sifat-sifat bisa diduga, diandalkan, jujur dan konsisten.
 - b. Hubungan kekuasaan, artinya apabila seseorang mempunyai kekuasaan terhadap orang lain, maka orang itu patuh dan tunduk.
 - c. Kualitas komunikasi dan sifatnya menggambarkan adanya keterbukaan. Bila maksud dan tujuan sudah jelas, harapan sudah dinyatakan, maka sikap percaya akan tumbuh.
2. Prilaku suportif akan meningkatkan komunikasi. Beberapa ciri prilaku suportif yaitu:
 - a. Deskripsi: penyampaian pesan, perasaan dan persepsi tanpa menilai atau mengancam kelemahan dan kekurangannya.
 - b. Orientasi masalah: mengkomunikasikan keinginan untuk kerja sama, mencari pemecahan masalah. Mengajak orang lain bersama-sama menetapkan tujuan dan menentukan cara mencapai tujuan.
 - c. Spontanitas: sikap jujur dan dianggap tidak menyelimuti motif yang terpendam.
 - d. Empati: menganggap orang lain sebagai persona.
 - e. Persamaan: tidak mempertegas perbedaan, komunikasi tidak melihat perbedaan walaupun status berbeda, penghargaan dan rasa hormat terhadap perbedaan-perbedaan pandangan dan keyakinan.
 - f. Profesionalisme: kesediaan untuk meninjau kembali pendapat sendiri.
3. Sikap terbuka, kemampuan menilai secara objektif, kemampuan membedakan dengan mudah, kemampuan melihat nuansa, orientasi ke isi, pencarian informasi dari berbagai sumber, kesediaan mengubah keyakinannya, profesional dan lain sebagainya.

Agar komunikasi interpersonal yang dilakukan menghasilkan hubungan interpersonal yang efektif dan kerja sama bisa ditingkatkan, kita perlu bersikap terbuka dan menggantikan sikap dogmatis. Kita perlu juga memiliki sikap percaya, sikap mendukung, dan terbuka yang mendorong timbulnya sikap saling memahami, menghargai dan saling mengembangkan kualitas. Hubungan interpersonal perlu ditumbuhkan dan ditingkatkan dengan memperbaiki hubungan dan kerjasama antara berbagai pihak, tidak terkecuali dalam lembaga pendidikan.

Sumber:
 Judul Buku: Asas-asas Psikologi: Keluarga Idaman
 Penulis : Drs. Yulia Singgih D. Gunarsa
 Penerbit : BPK Gunung Mulia
 Halaman : 106 - 108

Surat dari Anda

Dari: "Deddy GTC" <deddy_gtc@>
 >Shaloom,
 >Terima kasih atas kiriman artikel kepada saya, God Blees You,
 >Saya ingin menanggapi perihal artikel: Patah Hati & Depresi
 >"Apa yang pernah kita semua alami tentunya kasus-kasus yang berbeda
 >dan pada intinya menyakitkan hati dan mempengaruhi pikiran. Oleh
 >karena itu setiap kita yang mengalami case tsb. mencari orang yang
 >dapat dipercaya untuk curhat. Langkah-langkah yang tertulis dalam
 >artikel sudah sangat bagus sekali, hanya sering kali hanya bersifat
 >sementara, saya berpikiran
 >PERTAMA: kita harus terus menjaga hati dari segala kewaspadaan,
 >karna setiap detik, setiap saat kita akan terus menghadapi case
 >yang satu kepada case yang lain.
 >KEDUA: kita banyak berdoa dan membicarakannya kepada Tuhan Yesus,
 >sumber kehidupan & Penghiburan. Kita dapat percaya pada teman atau
 >siapa saja, tapi suatu saat case kita terus akan diungkapkan, susah
 >ya mencari sahabat yang dapat menyimpan rahasia Iman, dan sering
 >sekali orang percaya (ngakunya kristen) tapi kalau ada orang yang
 >krisis Kasih eeeeehhhhh malah dicuekin, bahkan disingkirkan bukanya
 >dirangkul, sedikit sekali ada orang yang dapat melakukan kasih
 >Kristus yang sesungguhnya (1Korintus 13).
 .>
 >Banyak sekali dalam gereja belakangan ini terlihat krisis kasih,
 >dan bahkan yang timbul justru roh kritik, Pendeta dikritik, diaken,
 >majelis, penatua bahkan pendeta pun mengkritik jemaatnya, apa sih
 >yg dicari.....????? bukankah itu akan terjadi perpecahan &
 >pemberontakan?
 .>
 >Saya menyarankan bagaimana sikap kita menghadapi hal serupa:
 >1. Mengampuni setulusnya setiap orang yang menyakitkan kita.
 >2. Mengubah roh kritik menjadi Roh bersyafaat (doakan).
 >3. Pemulihan pribadi (temui orang yang menyakitkan).
 >4. Mempercayai kembali (dalam hal yang tidak membuat jatuh dalam
 > dosa kembali).
 >5. Berkata benar dan jangan bersilat kata.
 >6. Beribadah secara teratur.
 >7. Baca Firman every day dan Pray (disiplin).
 .>

>Ini saja saran & tanggapan saya, biarlah menjadi berkat untuk semua
>saudara, saudariku, Tuhan Yesus memberkati.

.>

>Salam & Doa,

>Sahabatmu, Rekan sekerja,

>Ir. Deddy Leswanto

Redaksi: Terima kasih atas tanggapannya yang panjang lebar, terutama tambahan saran-sarannya. Kami yakin hal ini dapat menjadi berkat bagi pembaca yang lain. Marilah kita terus bergandeng tangan untuk saling membangun agar kita dapat menjadi berkat dan nama Tuhan dimuliakan.

Bimbingan Alkitabiah: Hambatan Komunikasi

Ahli sosiologi, negarawan, penasehat pernikahan, banyak golongan yang berbeda-beda, sependapat bahwa dewasa ini kebutuhan terutama adalah komunikasi yang sungguh-sungguh. Teknologi semakin meningkat, buku-buku bertambah banyak disegala bidang. Tetapi komunikasi orang dengan lainnya mungkin tidak pernah sedangkal seperti sekarang ini.

Komunikasi manusia tidak lagi berdasarkan kebenaran. Jurang pemisah bukan hanya pada politik, pada usaha periklanan, tetapi juga di dalam gereja Yesus Kristus. Semua persoalan komunikasi berakar di Taman Eden. Allah memilih untuk mengadakan hubungan yang sangat intim dengan manusia yang Ia ciptakan menurut gambar-Nya sendiri sebagai makhluk yang dapat berkomunikasi. Adam berkomunikasi secara pribadi dengan menggunakan bahasa.

Dalam keadaan yang demikian sempurna Iblis menawarkan hambatan komunikasi yang pertama dengan mengusahakan keraguan terhadap Firman Allah. Bapa pembohong itu bertanya, "Tentulah Allah berfirman....?" Ia bertanya dan ini merupakan pertanyaan pertama dalam sejarah. Manusia mendengar dan bertanya pula. Iblis menantang dan membengkokkan Firman Allah.

Ketika Adam dan Hawa jatuh, maka komunikasi dengan Allah dan sesamanya retak. Manusia sebagai makhluk berkomunikasi yang membutuhkan orang lain, mulai mengalami penderitaan karena hubungan yang ia butuhkan itu terputus. Oleh karena hubungan sosialnya rusak, manusia mulai menderita keterasingan, dan mulai memperlihatkan hal itu dalam tingkah lakunya.

Di dalam pembimbingan, sebagian besar persoalan yang kita hadapi sebenarnya berakar dari Taman Eden. Sebenarnya keadaan seseorang tidak unik benar. Kebanyakan persoalan dikemukakan dalam bentuk komunikasi yang rusak. Misalnya rasa malu dan perasaan bersalah yang dihadapi para pembimbing dewasa ini adalah perasaan yang dialami oleh Adam. Kemampuan manusia untuk menilai diri yang diberikan Allah untuk membedakan benar dan salah, mulai menyakitkan. Biasanya jalan keluarnya yaitu kalau ada pihak ketiga yang membantu untuk membuat mereka mulai berkomunikasi.

Dasar pemulihan komunikasi adalah perdamaian dengan Allah. Pemulihan itu mulai dengan anugerah Yesus Kristus. Segala komunikasi yang berarti beralaskan Yesus. Seperti rasul Yohanes mengemukakan dalam suratnya kepada Gayus, komunikasi harus beralasan "kasih dalam kebenaran". Kebenaran ini dimiliki bersama dan dipercayai oleh setiap pihak dan dengan demikian menjadi dasar dari segala komunikasi yang berarti.

Komunikasi yang sempurna antara satu orang dengan yang lain telah terputus di Taman Eden ketika kebenaran Allah dicurigai, ditolak dan Adam mulai berbohong.

Kecuali bagi Yesus setiap orang lahir sebagai pemberontak terhadap kebenaran Firman Allah.

Karena itu yang ia ucapkan bukanlah kebenaran melainkan dusta. karena tabiatnya yang berdosa manusia tidak mengasihi kebenaran. Setiap kali manusia menghadapi kesulitan, usahanya yang pertama dalam mengatasi kesulitan itu dengan berbohong, sama seperti Adam mengambil jalan dusta sebagai jalan keluar dari kesulitannya, demikian pula manusia dewasa ini menjalani hidupnya dalam dusta.

Orang-orang yang berbicara dalam kebenaran berbicara sesuai dengan patokan Alkitab. Mereka bicara benar kepada tetangganya demi kebajikannya. Orang Kristen harus bersedia membuka rahasia hatinya sendiri dan membagikan hal yang penting kepada orang lain karena mengetahui bahwa orang lainpun membutuhkan keterangan, dorongan, teguran, dsb. Kita membutuhkan orang lain sama seperti anggota- anggota tubuh saling membutuhkan satu dengan yang lain.

Sumber:

Judul Buku: Anda pun Boleh Membimbing

Penulis : Dr. Jay E. Adams

Penerbit : Gandum Mas

Halaman : 122 - 123

e-Konsel 020/Juli/2002: Konseling yang Baik

Pengantar dari Redaksi

Edisi e-Konsel nomor 20 ini akan secara khusus dimaksudkan untuk membekali konselor-konselor Kristen agar dapat melayani konseling dengan baik. Untuk itu silakan simak kolom Cakrawala dan Tips yang membahas secara terbuka tentang kesalahan-kesalahan yang dilakukan konselor Kristen pada waktu memberikan konseling dan bagaimana menemukan solusi agar terhindar dari masalah-masalah tsb.

Sedangkan kolom Bimbingan Alkitabiah akan memberikan penjelasan kepada konselor tentang pentingnya mengetahui bahwa masalah-masalah kehidupan yang dialami manusia dapat menjadi sarana untuk menumbuhkan iman dan mendekatkan konsele pada Tuhan. Namun untuk itu konselor harus memiliki fondasi Firman Tuhan dan cara konseling yang tepat agar pembimbingan dapat mencapai sasarannya.

Selamat belajar! Harapan kami sajian edisi ini dapat menjadi bekal agar Anda dapat menjadi konselor Kristen yang bertanggungjawab.

Dalam kasih-Nya,

Staf e-Konsel

Cakrawala: Bagaimana Melakukan Konseling Yang Baik?

Bayangkan saudara adalah orang yang memerlukan pelayanan konseling. Saudara minta nasihat karena saudara tak dapat mengenyahkan depresi yang sedang saudara rasakan.

SAUDARA : Saya menderita depresi akhir-akhir ini. Tak sanggup rasanya saya menolong diri sendiri. Saya tak tahu apa yang tak beres dalam diri saya.

KONSELOR: Mengapa Saudara mempunyai perasaan yang demikian buruk?

SAUDARA : Tak tahulah saya. Saya sendiri tak sanggup menjelaskannya.

KONSELOR: Adakah dosa dalam diri Saudara yang belum Saudara akui?

SAUDARA : Saya kira tak ada. Tetapi saya dengan senang bersedia mengakui dosa saya kalau ditunjukkan.

KONSELOR: Ada menaruh dendam?

SAUDARA : Saya kira tak ada, tetapi saya akan berdoa tentang hal itu kalau harus demikian.

KONSELOR: Kita perlu berdoa kesembuhan ingatan Saudara. (Pada waktu inilah konselor saudara mengajak saudara berdoa).

(Seusai berdoa) Sadarilah, Saudara, bahwa Saudara harus yakin bahwa Saudara adalah anak Tuhan. Saudara harus merasa malu karena memiliki perasaan-perasaan semacam itu. Tuhan Yesus mati untuk mengambil kesedihan dan kemurungan, dan Alkitab menyuruh kita untuk selalu bergembira dalam Tuhan.

SAUDARA : Ya, saya tahu Bapak benar. Perasaan saya mengenai depresi ini buruk sekali. Saya kurang bersukacita.

KONSELOR: Mungkin juga Saudara tidak selalu memuji Tuhan! Setiap harikah Saudara memuji Tuhan?

SAUDARA : Saya kira tidak setiap hari. Saya absen memuji Tuhan terutama kalau saya merasa depresif seperti ini.

KONSELOR: Kalau seorang Kristen benar-benar berjalan di dalam Roh, Alkitab berkata bahwa ia akan mengalami hidup yang bahagia dan damai! Perasaan depresif Saudara berasal dari daging, bukan dari roh. Karena Saudara tidak berjalan dalam Roh, maka Saudara tidak selalu memuji Tuhan.

SAUDARA : Saya yakin Bapak benar. Istri saya (suami saya/teman saya) juga mengatakan yang sama. Saya dinasihati supaya menjadi orang Kristen yang dapat mengatasi persoalan tetapi saya sungguh-sungguh merasa depresif.

KONSELOR: Perhatikanlah apa yang Saudara ucapkan. Apa yang Saudara ucapkan adalah apa yang Saudara akan dapatkan.

SAUDARA : Apa yang saya katakan adalah apa yang akan saya dapatkan?

KONSELOR: Benar, Saudara berkata bahwa Saudara sedang dalam keadaan depresi, karena itulah maka Saudara benar-benar mengalami depresi.

SAUDARA : Jadi saya harus mengatakan bahwa saya tidak mengalami depresi sama sekali?

KONSELOR: Firman Tuhan berkata bahwa kuasa kehidupan dan kematian ada di lidah. Mintalah, maka Saudara akan diberi.

SAUDARA : Baiklah. Saya tidak merasa depresi. Saya tidak merasakan depresi.

KONSELOR: Begitu lebih baik. Sekarang bergembiralah dalam Tuhan. Pujilah Tuhan maka Saudara akan segera mengatasi depresi itu.

Sebagai Si konsele, apakah yang akan Saudara rasakan setelah mendapatkan pelayanan konseling seperti di atas? Mungkin Saudara akan merasa sangat frustrasi, dan mungkin lebih merasa bersalah dan depresif daripada sebelumnya. Mengapa nasehat Firman Tuhan seperti di atas kadang tidak dapat membebaskan konsele dari masalah depresi yang dialaminya?

Marilah kita memeriksa dialog di atas untuk mengetahui apa yang ada dalam pikiran si konselor. Barangkali konselor di atas berpendapat:

1. Setelah kita menjadi seorang Kristen, maka konseling menjadi suatu hal yang sederhana. Kita cukup menguasai beberapa ayat Alkitab dan sejumlah pengajaran yang sedang populer di masa kini.
2. Tak ada perlunya mendengarkan orang sebab perasaan itu buruk dan adanya problema yang tidak dapat dipecahkan adalah akibat dosa dan kegagalan dalam menerapkan Firman Tuhan.
3. Agar dapat menjadi konselor hanya diperlukan penguasaan sejumlah ayat Alkitab. Kalau seorang konsele tidak mau mendengarkan kebenaran, biarlah ia menanggung kesalahannya sendiri.

Tidak semua pendapat konselor di atas salah. Tidak salah jika ia mengatakan bahwa Firman Tuhan itu menyucikan dan menyembuhkan

"Kamu memang sudah bersih karena firman yang telah Kukatakan kepadamu" -- ([Yohanes 15:3](#)).

Benar juga pendapatnya bahwa sebagian problema adalah akibat dosa dan akibat tidak mau menerapkan Firman Tuhan dalam kehidupan. Kalau demikian, mengapa kata-kata konselor itu masih belum tepat untuk membereskan masalah yang dialami konsele?

Kasus lain adalah seorang wanita yang setelah konseling disuruh pulang dengan saran agar menghentikan kebingungannya, karena perasaan bingung itu dianggap sebagai suatu dosa dan suatu keadaan mementingkan diri sendiri. Untuk itu kepadanya dinasihatkan untuk bertobat, supaya Tuhan menyucikannya dan ia dapat sembuh. kepadanya tidak diberikan pengertian tentang bagaimana hal-hal yang dirisaukannya itu bisa memainkan peran dalam hidupnya, juga tentang prosedur-prosedur untuk mengubah keadaannya. Ia hanya mendengar tuntutan-tuntutan yang keras untuk melaksanakan apa yang tidak sanggup dilakukannya.

Ia diminta untuk menghentikan perasaannya yang buruk dan mulai mengasihi Tuhan sebagaimana mestinya. Bukankah Tuhan telah banyak menolongnya? Mengapa ia kurang berterima kasih? Makin banyak ia mendengar kata-kata ini, makin susah hatinya karena merasa gagal dan bersalah. Ia mulai beranggapan bahwa ia tak berharga dan tak memadai, dan bahkan mungkin ia bukan seorang Kristen.

Kadang-kadang orang yang menderita seperti wanita itu dituduh kena serangan Iblis. Ada seorang wanita yang dituduh kena serangan Iblis kesombongan karena kebangsaan. Ia wanita asing dan keterikatannya dengan negerinya jelas tidak menyenangkan orang-orang yang bersangkutan. Ada juga seorang wanita yang dituduh kemasukan setan.

"Ada yang mengatakan kepada saya bahwa rumah saya telah kemasukan setan seni. Saya sangat terkejut mendengar bahwa ada setan seni tinggal di rumah saya! Saya lalu membakar semua lukisan saya dan membuang koleksi buku saya mengenai barang-barang antik. Saya tidak mau melawan kehendak Tuhan, jadi saya membersihkan rumah saya dari segala macam karya seni. Saya kehilangan jutaan rupiah karenanya."

Ada pertolongan yang tidak sanggup menolong dan ada kebenaran yang tak sanggup membebaskan. Ini dapat disebabkan oleh karena:

1. Konselor-konselor yang tidak memiliki kasih yang murni terhadap orang menderita yang dilayaninya.
2. Kegagalan menyimak apa yang sebenarnya dikatakan oleh konsele. Daripada sabar mendengar supaya dapat mendalami problema yang sedang dihadapi konsele, mereka memotong pembicaraan.
3. Ketidaksediaan konselor untuk mempelajari kehidupan dan keadaan konselinya.
4. Penggunaan Firman Tuhan sebagai tongkat untuk memukul orang-orang yang dilayani dengan kebenaran.
5. Merasa mengetahui segala jawaban dan siap di segala waktu untuk memberikan penyelesaian-penyelesaian.
6. Salah anggapan bahwa konselor lebih baik dan lebih berharga dari konsele yang bingung.

Memang bagi Tuhan Yesus tidak sulit menyelesaikan persoalan apa saja yang dihadapi oleh manusia, namun bagi manusia yang berprofesi atau berfungsi sebagai konselor tidak semudah itu. Seorang konselor perlu memiliki kebijaksanaan dan pengertian yang dalam dari Tuhan. Konselor harus berdoa kepada Tuhan supaya dianugerahi karunia pengetahuan dan pengertian serta kebijaksanaan untuk memakai karunia-karunia itu secara efektif, supaya ia tahu kehendak Tuhan untuk orang-orang yang dilayaninya. Memberikan pertolongan kepada orang-orang yang menderita secara psikologis tidaklah sama dengan memberikan resep obat seperti yang dipraktikkan oleh dokter badan, misalnya dengan memberikan resep yang sama untuk setiap penyakit pilek dan tenggorokan. Tidak semua orang menderita anxietas atau depresi dari jenis yang sama atau dengan penyebab yang sama pula. Tidak ada jawaban-jawaban yang siap pakai untuk penderitaan emosional.

Ada banyak teori tentang penyebab kesulitan, masing-masing dianggap benar oleh penganutnya. Penyebab kesulitan, menurut beberapa teori psikopatologi, adalah konflik yang tidak disadari yang disebabkan oleh kejadian-kejadian yang dialami pada waktu masih anak-anak. Yang dekat dengan teori ini adalah pendapat bahwa ingatan merupakan penyebab kesulitan yang dihadapi di masa kini dan apabila ingatan itu disembuhkan, maka semua kesulitan akan teratasi.

Masih ada teori-teori yang mengatakan bahwa penyebab perilaku terletak pada gen-gen. Akibat logis yang pantas diragukan dari teori ini adalah bahwa keburukan tertentu dapat dihilangkan dari anak cucu kita asal saja kita mau dijodohkan menurut gagasan para cendekiawan gen, atau asalkan bahan-bahan gen kita ubah.

Para ahli lain keras berpegang pada pendapatnya bahwa semua emosi yang tak diinginkan itu timbul dari tidak adanya keseimbangan kimia. Mereka menganjurkan agar para ahli psikofarmakologi mengembangkan obat-obatan yang akan dapat menyembuhkan depresi dan gangguan psikologis lainnya sehingga dunia akan bebas dari depresi.

Ada juga orang-orang di kalangan rohani yang berkeras mengatakan bahwa persoalan-persoalan emosional selalu disebabkan oleh dosa yang belum diakui dan ketiadaan iman. Yang lain mengatakan bahwa penyebabnya terletak pada roh, dan beranggapan bahwa pasti roh jahat yang mengganggu. Ini terutama dikenakan pada persoalan-persoalan psikologis yang tak dapat mereka pahami seperti sindrom dislogika dan skizofrenia. Dalam kenyataannya, semua teori ini ada kebenarannya, tetapi tidak satu pun dapat memberikan keterangan yang memadai dan dapat menyembuhkan perilaku-perilaku yang kacau.

Kenyataan akan adanya kemajuan dalam diri si penderita setelah dilayani melalui teori-teori di atas tidak berarti bahwa masing-masing teori itu sendiri adalah jawaban satu-satunya dari persoalan.

Tuhan menghendaki penyembuhan melalui pelbagai cara seperti doa, penumpangan tangan, perminyakan, pembebasan dari roh jahat, konseling, diet, pengobatan, pekerjaan, rekreasi, udara segar, olah raga, teman-teman, kasih dan mungkin juga pelayanan seorang psikolog. Apabila Tuhan telah memilih untuk memakai seorang psikolog untuk menolong seseorang yang menderita gangguan emosi, hal ini tidak berarti bahwa penyembuhan itu bukan hasil pekerjaan Tuhan; seorang ahli jiwa dapat menjadi sarana yang dikehendaki Tuhan.

Sumber:

Judul Buku: Mengapa Aku Merasa Begini?

Penulis : William Backus, M.Th., Ph.D. dan Marie Chapian

Penerbit : Buku Betania, Semarang, 1999

Halaman : 179 - 184

Tips: Hal-Hal yang Harus Dihindari Oleh Konselor Kristen

Dalam dunia konseling, beberapa hal yang harus dihindari konselor supaya tidak menghambat keefektifan kerjanya adalah:

Memihak/menitikberatkan pada informasi sepihak

Biasanya problema yang didengar konselor merupakan salah satu aspek persoalan yang dilihat dari sudut pandang konsele itu sendiri. Sebagai contoh, dalam konseling pernikahan, suami maupun istri bisa mempunyai pandangan berbeda mengenai satu persoalan. Tentunya konselor tidak dapat menyelesaikan persoalan dengan baik jika problema hanya didengar dari satu pihak, apalagi kalau sampai berpihak kepada salah satu konsele.

Mengambil kesimpulan yang premature/tergesa-gesa/ceroboh

Seringkali yang dikemukakan oleh konsele hanya merupakan gejala atau akibat dari inti persoalannya dan belum tentu merupakan persoalan yang sebenarnya. Oleh karena itu seorang konselor harus menjadi pendengar yang baik dan cermat, tidak terlalu cepat mengambil kesimpulan, atau langsung memberi jalan keluar.

Menekankan konfrontasi

Banyak pendapat yang mengatakan bahwa menkonfrontasikan konsele dengan kebenaran firman Tuhan adalah satu-satunya jalan bagi orang Kristen untuk mengatasi persoalan. Padahal jika diperhatikan ada banyak cara dalam Alkitab yang dapat disaksikan dan digunakan untuk menolong orang lain mengatasi persoalan mereka, misalnya dengan konfrontasi ([Roma 15:14](#)), mengajar ([Kolose 3:16](#)), menghibur ([1Tesalonika 4:18](#)), memperhatikan ([1Korintus 12:25](#)), menguatkan ([1Tesalonika 5:11](#)), menerima ([Roma 15:7](#)), bahkan kadang-kadang dengan kasih menolong konsele menanggung beban atau pergumulan mereka ([Galatia 6:2](#)). Jadi jelas tidak mungkin hanya melalui satu cara saja kita dapat menolong konsele.

Terlalu banyak ikut campur

Terjerat dan ikut campur dalam banyak hal mengenai permasalahan konsele sering dialami oleh konselor. Hal ini membuat konselor tidak obyektif terhadap inti persoalannya dan banyak waktu maupun tenaga terkuras yang seharusnya kita gunakan untuk hal-hal lain. Konsele biasanya menuntut perhatian penuh tanpa peduli bahwa konselor mempunyai tanggung jawab kepada keluarga dan konsele lainnya. Untuk menghindarinya konselor harus dapat menemukan cara yang tepat untuk mengatasinya tanpa merusak hubungan baik yang mungkin sudah terbina. Kebijakan dari Tuhan sangat dibutuhkan untuk dapat tetap memperhatikan konsele tanpa menjadikan persoalannya sebagai pergumulan/beban yang dapat menghancurkan diri konselor.

Akrab dengan konsele lawan jenis

Meskipun kita adalah konselor-konselor Kristen, tidak ada jaminan bahwa tidak akan terjadi skandal dalam hubungan konselor dan konsele. Karena itu jangan menyombongkan diri bahwa kita tidak akan jatuh ([1 Korintus 10:12-13](#)). Konseling membutuhkan pendekatan yang terkadang sampai pada kebutuhan pribadi konsele yang sangat mendalam, seperti misalnya kebutuhan seksual. Sudah banyak kasus dimana para konselor profesional dan hamba-hamba Tuhan terlibat dalam persoalan ini sehingga pelayanan mereka gagal. Mereka membiarkan hawa nafsu dan perasaannya terikat dengan konsele. Untuk menghindari hal ini konselor harus tegas, dan tidak membiarkan perasaannya terlibat lebih jauh jika mulai muncul tanda-tanda tersebut diantara mereka berdua. Selain itu konselor dianjurkan untuk tidak mengadakan pertemuan di tempat-tempat tertutup, tersembunyi, atau di tempat-tempat sunyi, kecuali jika konselor ditemani diaken atau pekerja gereja yang lain.

Kegagalan menyimpan rahasia

Harapan para konsele jika mereka mengutarakan segala persoalan dan isi hatinya kepada konselor adalah agar apa yang mereka katakan itu tidak akan bocor. Namun tanpa disadari, konselor sering mengungkap hal-hal tersebut dalam diskusi formal atau dijadikan ilustrasi khotbah. Untuk menghindarinya, dengan kuasa dan pertolongan Tuhan kita harus mematikan kebiasaan untuk membicarakan orang lain ([Yakobus 3:1-10](#); [1Petrus 3:10](#)).

Pelayanan yang tidak seimbang

Melalaikan tanggung jawab kepada keluarga, mengabaikan waktu untuk berdiam diri, berdoa, atau beristirahat seringkali dilakukan oleh para konselor Kristen yang terlalu sibuk dalam pelayanan konselingnya. Konselor hendaknya belajar dari Tuhan Yesus yang selalu mempunyai waktu untuk istirahat dan berdoa. Konselor harus mengerti batas-batasnya, jangan sampai persiapan khotbah, waktu doa dan saat teduh terabaikan, begitu juga dengan tugas-tugas dan tanggung jawab lainnya. Pelayanan konselor akan menjadi tidak efektif dan tidak akan menjadi teladan bagi orang lain apabila konselor mengabaikan hal-hal tersebut diatas. Menjadi konselor yang profesional memang tidak mudah, tetapi kita dapat mencobanya dengan menjadi konselor yang efektif dalam membagi waktu, baik itu untuk dunia konseling, keluarga, pelayanan, dan hubungan pribadi dengan Tuhan.

Sumber:

Judul Buku: Konseling Kristen yang Efektif

Penulis : DR. Gary R. Collins

Penerbit : Seminari Alkitab Asia Tenggara, Malang, 1998

Halaman : 18 - 22

Surat dari Anda

Dari: robby tarigan <rby_ministries@>

- >Tolong kalau bisa keluarkan edisi yang mendatang dengan artikel
- >hati bapa atau hal-hal yang menyangkut kebapaan, baik bapa secara
- >horizontal(yang ada di bumi) atau vertikal(yang disurga). Dan kalau
- >bisa lengkap dengan semua conyoh dan pengajarannya. Atas
- >perhatiannya saya berterima kasih dan Tuhan Yesus memberkati!!!

Redaksi: Terima kasih untuk usulan topiknya. Kami harap topik tsb. akan menjadi salah satu topik yang bisa kami rencanakan pada edisi tahun 2003. Bagi pembaca e-Konsel yang ingin menyumbangkan artikel/bahan yang berhubungan dengan topik yang diusulkan ini, silakan menghubungi Redaksi di alamat: <submit-konsel@sabda.org>

Bimbingan Alkitabiah: Metodologi Alkitabiah Untuk Perubahan

Metodologi alkitabiah untuk perubahan adalah proses rohani yang berjalan sesuai apa yang telah dilakukan Allah dan iman seseorang kepada Allah. Untuk melaksanakan perubahan secara rohani, Allah telah menyediakan segala yang diperlukan melalui Anak-Nya, Roh Kudus-Nya, dan firman-Nya. Meskipun demikian seseorang harus memberikan tanggapan dengan iman baik untuk keselamatan mula-mula dan hidup baru maupun untuk penyucian yang terus-menerus. Perubahan seperti itu dilaksanakan dengan iman yang menuju pada mengasihi dan menaati Allah.

Bimbingan alkitabiah sedikitnya melibatkan tiga pribadi yaitu Allah, orang yang mencari pertolongan, dan satu orang Kristen atau lebih sebagai pendamping untuk melayani dengan penuh kasih dan kebenaran Allah (konselor). Perubahan-perubahan terpenting terjadi melalui kasih Allah dan tanggapan seseorang. Karena itu fungsi utama pembimbing (konselor) adalah menyatakan tentang kasih Allah dan mendorong seseorang untuk semakin mendekatkan diri kepada Allah melalui iman dalam kasih-Nya.

Prinsip utama bimbingan alkitabiah adalah: ketika seseorang mulai mendekatkan diri kepada Allah melalui kasih-Nya -- dinyatakan melalui firman-Nya dan Roh Kudus-Nya -- maka ia akan mengalami perubahan dalam cara pemikiran, emosi, dan tindakan. Lima asumsi yang melandasi prinsip dasar ini:

1. Perubahan yang mula-mula terjadi melalui iman. Ketika seseorang menjadi anak Allah, ia menjadi ciptaan baru yang didiami oleh Roh Kudus ([Roma 8:9-15](#)).
2. Sekali seseorang menerima ciptaan baru, ia hendaknya hidup di dalam Roh, menurut prinsip-prinsip hidup baru dan bukan menurut cara-cara hidup lama ([Galatia 5:22-23](#)).
3. Karena itu, sumber pengenalan akan semua situasi kehidupan ialah di dalam alam Roh -- di dalam persekutuan dengan Allah ([2Petrus 1:1-4](#)).
4. Karena seorang Kristen adalah ciptaan di dalam roh, maka hanya Alkitab yang dapat menggambarkan dia dengan tepat (model manusia, [Mazmur 94:8-11](#); [Ibrani 4:12-13](#)) dan menunjukkan bagaimana harus hidup (metodologi perubahan, [Kisah Para Rasul 20:32](#); [1Tesalonika 2:13](#)).
5. Satu doktrin alkitabiah yang pokok tentang pendekatan rohani adalah pergumulan antara kasih dan ketuhanan Allah (hidup menurut Roh) dan kasih serta ketuhanan pribadi (hidup menurut daging, lihat [Roma 7:14-25](#)).

Apa pun masalah yang dialami, orang-orang diubah ke arah yang lebih baik dalam hal tertentu dengan mendekatkan diri kepada Allah melalui kasih-Nya. Karena kita adalah makhluk yang utuh, masalah-masalah kehidupan kejiwaan pasti mempengaruhi roh. Karena itu, tidaklah alkitabiah jika kita menganggap masalah-masalah kehidupan seakan- akan tidak ada hubungannya dengan roh. Dengan menangani implikasi rohani suatu masalah secara alkitabiah, orang tersebut akan lebih mampu menangani aspek-

aspek mental, emosi, dan tingkah laku. Ketika seseorang mendekati kepada Allah, orang itu terbuka terhadap kemurahan dan kebenaran kasih Allah. Ketika orang itu memutuskan untuk mendekat, Allah melayani jiwanya sehingga ia menemukan penyelesaian terhadap masalah-masalahnya.

Dalam abad teknologi dan kemajuan seperti sekarang ini orang mungkin mengabaikan fakta alkitabiah, yaitu bahwa membawa seseorang lebih dekat kepada Allah melalui kasih-Nya akan mengubah masalah-masalah kehidupan karena tidak ada yang lain dapat mengubahnya. Kasih Allah menyentuh roh seseorang, dan kehidupan rohani yang dalam selalu menghasilkan kehidupan mental, emosi dan tingkah laku yang diperbaiki.

Suatu unsur yang umum dalam bimbingan psikologis maupun alkitabiah ialah kasih. Kuasa Allah yang menembus dapat melunakkan kehendak dan mendorong hati manusia sehingga perubahan mungkin terjadi. Perubahan itu terjadi melalui kasih, bukan melalui teknik-teknik dan pendidikan psikologis. Pernyataan utama buku Paul Halmos yang berjudul "The Faith of the Counsellors" (Iman Para Pembimbing) adalah

"bahwa semua bentuk psikoterapi bukan didasarkan atas serangkaian fakta atau prinsip ilmiah, melainkan atas suatu kepercayaan yang sifatnya meresap dalam kuasa kasih yang menyembuhkan".

Bahkan kasih manusia yang dimaksud Halmos mempunyai kuasa yang mengubah. Namun kasih manusia tidak pernah dapat mengubah roh manusia; hanya kasih Allah yang dapat diandalkan, sehingga apabila diterima, mengubah seseorang dan memampukan dia untuk hidup dalam iman, berharap kepada Allah dan mengasihi Allah dan sesama manusia sesuai dengan Hukum Utama ([Ulangan 6:5](#); [Imamat 19:18](#); [Matius 22:36-40](#)).

Orang-orang telah dilepaskan dan akan dilepaskan dari setiap masalah yang ditangani oleh terapi percakapan dengan cara menerima dan memberikan kasih Allah. Masalah mental, emosi, dan tingkah laku apa pun yang diserahkan kepada terapi percakapan akan diubah oleh kasih. Segala sesuatu dari kecemasan yang kecil sampai kecanduan alkohol berat dan dari depresi sampai masalah perkawinan paling baik ditangani melalui kasih Allah. Kasih yang sama inilah yang juga dahulu sampai sekarang dapat mengubah berbagai percobaan kehidupan.

Masalah-masalah merupakan tanah yang sudah dibajak yang dapat ditanami benih-benih rohani dari kehidupan dan kasih. Seorang pembimbing (konselor) alkitabiah akan mempergunakan masalah-masalah kehidupan sebagai sarana untuk membawa orang lebih dekat kepada Allah. Karena mendekatkan diri kepada Allah merupakan satu-satunya ciri yang paling konsisten dari mereka yang berubah, maka hal itu hendaknya merupakan faktor utama dalam bimbingan. Orang yang dibimbing dan pembimbing harus mengalami kebenaran bahwa rintangan terbesar terhadap pertumbuhan adalah keterpisahan dari Allah dan dorongan terbesar bagi pertumbuhan adalah mendekatkan

diri kepada Allah dan memberi tanggapan terhadap kasih-Nya. Apabila masalah-masalah terjadi fokus kita bukan pada masalahnya, walaupun masalah itu dibahas. Fokusnya terletak pada orang yang bersangkutan dan hubungannya dengan Allah.

Sumber:

Judul Buku: Bimbingan Berdasarkan Firman Allah

Penulis : Martin dan Deidre Bobgon

Penerbit : Yayasan Kalam Hidup

Halaman : 69 - 72

e-Konsel 021/Agustus/2002: Konflik dalam Pekerjaan

Pengantar dari Redaksi

Bagaimana Anda menangani konflik dalam pekerjaan Anda? Apakah Anda kadang merasa bahwa pekerjaan Anda sekarang lebih merupakan musibah daripada anugerah? Banyak orang Kristen berpikir bahwa pekerjaan adalah hal yang sekuler dan bukan hal yang rohani, oleh karena itu konflik dalam pekerjaan dianggap hal yang biasa dan tidak perlu dipikirkan dengan serius. Hal ini tidak seluruhnya betul karena dimanapun orang Kristen berada, termasuk dalam pekerjaan, ia adalah anak Allah yang harus memuliakan Nama-Nya. Konflik dalam pekerjaan dapat menjadi sarana yang Tuhan pakai agar kita lebih bertumbuh secara rohani.

Nah, sajian kami edisi ini akan menolong kita mengerti lebih lanjut tentang dampak dari konflik pekerjaan yang tidak terselesaikan dan apa yang seharusnya kita lakukan sebagai orang Kristen. Selain itu ada juga tips bagaimana kita bisa menghindari/menangani konflik, khususnya dari cara kita berkomunikasi.

Selamat membaca.

Staf Redaksi

Cakrawala: Dampak Yang Lebih Luas Dari Konflik Yang Tidak Diselesaikan

Konflik dalam pekerjaan yang tidak diselesaikan dapat menimbulkan berbagai masalah dalam bidang lain kehidupan Anda. Saya melewati periode kacau akibat perseteruan dengan bos yang tidak peka. Kemudian, saya menemukan adanya efek negatif terhadap istri dan anak-anak saya. Di rumah, saya tidak "hidup", saya cenderung banyak berpikir, dan -- seperti yang mereka katakan kepada saya sekarang -- saya "tidak terlalu senang ditemani".

Ketika rasa frustrasi yang berat membayangi kita, kualitas pekerjaan kita dan keakraban hubungan kita dengan orang lain akan terpengaruh. Kesehatan kita -- secara fisik maupun emosional -- juga dapat terganggu. Mungkin kita akan berhenti berolahraga atau menarik diri dari teman-teman dan gereja pada saat kita merasa semakin frustrasi atau tertimpa kesedihan. Kerinduan saya -- karena saya juga pernah mengalaminya -- adalah memberi wawasan dan pengharapan bagi Anda yang mengalami konflik seperti ini.

Saya ingin Anda tahu bahwa penyelesaian akan masalah pekerjaan ini berkisar pada beberapa hal penting di bawah ini:

- Identifikasi masalah (Apakah ini masalahku atau masalah mereka?);
- Segera menghadapi masalah (Kalau tidak, masalah itu akan semakin buruk);
- Mengandalkan Allah;
- Tanggung Jawab (Belajar bersikap terbuka, jujur, dan tekun berdoa bersama orang lain); dan
- Antisipasi (Mengharapkan Allah menolong dan mengarahkan Anda dalam setiap situasi).

Dua Sumber Konflik

Sebelum kita mulai, saya ingin menjelaskan sesuatu. Kita biasanya menganggap bahwa konflik disebabkan oleh seseorang atau sesuatu di luar diri kita. Namun, sering kali kita juga frustrasi karena konflik-konflik internal. Kita ambil kisah Luke sebagai contoh.

Eksternal. Luke mempunyai masalah dalam hubungan dengan rekan sekerja dan bosnya. Saya harus menentukan apakah memang mereka yang salah atau apakah Luke memiliki kelemahan tak disadari yang turut memicu masalah. Kami menemukan kesalahan pada kedua pihak. Luke memiliki beberapa kebiasaan yang sangat menjengkelkan, dan bosnya perlu "pencangkakan kepribadian"! Konflik berkepanjangan dengan orang lain merupakan sumber utama konflik eksternal.

Internal. Luke tidak sanggup memutuskan meninggalkan pekerjaannya. Jadi, ia tetap mendua hati, berada di antara dua pilihan: rasa aman (disertai kebosanan) dan risiko

(disertai kegairahan). Kondisi ini merupakan sumber konflik yang sangat besar, dan sikapnya terus memburuk selama beberapa tahun ini. Luke telah membuat komitmen untuk mengikuti Kristus dan hidup sebagai orang Kristen sejak kecil, namun secara perlahan ia menjadi orang Kristen "Minggu-an". Ia merasa terpisah dari Allah karena ia juga semakin dalam terlibat perselingkuhan dengan seorang rekan kerjanya yang sudah menikah, dan ini menambah kekacauan yang sudah ada.

Kebanyakan orang yang saya tangani mengalami peperangan batin antara kepercayaan diri, rasa bersalah, dan ketakutan. Langkah pertama untuk keluar dari konflik adalah menyediakan waktu untuk dengan jujur dan hati-hati mengidentifikasi sumber atau berbagai sumber yang sesungguhnya dari konflik yang Anda hadapi. Hal ini termasuk memandang diri secara positif.

Menangani Konflik

Dalam hidup ini, saya terbiasa menggunakan reaksi "sentakan lutut" (terlalu cepat bereaksi) dan pendekatan "kepala di dalam pasir" (bersembunyi dari masalah) untuk memecahkan konflik dalam pekerjaan. Berharap bahwa jika Anda mengabaikan masalah maka masalah itu akan berlalu adalah hal yang mudah. Reaksi manusiawi semacam ini jarang berhasil. Jarang sekali masalah lenyap dengan sendirinya. Dan, Anda juga tidak dapat mengandalkan orang lain untuk memecahkan masalah Anda. Ketegangan Luke mulai mencair ketika ia menyadari bahwa dirinya bukanlah korban. Selama itu ia justru telah memusatkan diri pada banyak hal yang ia anggap merupakan kesalahan atau tanggung jawab orang lain. Ketika ia mampu menyadari bahwa dirinya punya masalah dalam berkomunikasi dan mulai mengambil langkah-langkah perubahan, ia terkejut menemukan orang lain tiba-tiba lebih mudah bekerja sama dengan dirinya. Tidak, ia tidak dapat menjadi sahabat terbaik untuk bosnya yang sulit itu. Namun, ia mampu menjalin hubungan kerja yang tulus dalam sisa waktunya bekerja di tempat tersebut.

Kita bukanlah pion yang dapat dimanfaatkan oleh situasi atau orang lain. Ada sesuatu yang dapat Anda lakukan untuk memperbaiki situasi kerja Anda yang buruk, meskipun Anda bukan penyebabnya. Dan, sebagai orang Kristen, saya dapat meyakinkan Anda bahwa Allah menghargai orang-orang yang mencari Dia dan menantikan pertolongan-Nya dalam setiap situasi, juga orang-orang yang bersedia melakukan tugas yang harus dikerjakan karena adanya perubahan. Banyak di antara kita berada dalam jurang penderitaan. Kita terpaksa bertahan dalam konflik karena perubahan terlalu berisiko. Keluar dari jurang itu membutuhkan penyelesaian konflik dan peralihan ke tahap pertumbuhan berikutnya. Itu artinya melepaskan cara berpikir dan bertindak yang lama, dan bertanggung jawab atas kedewasaan diri dan kebutuhan kerja kita.

Saya tidak akan mengatakan bahwa satu jawaban "cocok untuk semuanya". Itu mustahil karena Allah merancang kita secara unik dan kita memiliki pola alamiah yang berbeda dalam menangani konflik, perubahan dan komunikasi. Sahabat baik saya, Spike, senang menangani situasi dengan segera. Selama bertahun-tahun ia harus belajar untuk tidak terlalu cepat bertindak. Saya lebih suka menganalisis dan menunda

setiap tindakan. Saya harus belajar untuk bisa lebih cepat dan tepat dalam menghadapi masalah. Intinya adalah mempelajari keterampilan baru yang Anda perlukan untuk menolong diri Anda membuat perubahan yang tepat dalam hidup Anda.

Sumber:

Judul Buku : Bebas dari Konflik

Judul Artikel: Dampak yang Lebih Luas dari Konflik yang Tidak Diselesaikan

Penulis : Paul Tomlinson

Penerbit : Yayasan Media Buana Indonesia, 2001

Halaman : 6 - 9

TELAGA: Pencobaan di Tengah Kejayaan

Adalah hal yang lumrah jika manusia selalu mendambakan keberhasilan dalam hidupnya. Berikut ini kami menyajikan perbincangan bersama Dr. Paul Gunadi tentang bahaya dari sebuah kejayaan yang selalu menggoda kita untuk jatuh ke dalam dosa.

- T: Rasanya semua orang menginginkan, mendambakan keberhasilan atau kesuksesan di dalam kehidupannya, maksudnya secara jasmani mereka tentunya ingin kaya, ingin lebih dari yang lain. Tetapi kita pun menyadari bahwa banyak orang yang justru mengalami banyak masalah di dalam hidupnya pada saat dia mengalami kejayaan. Padahal, sebelumnya masalah-masalah tersebut tidak dialaminya. Sebenarnya apa yang melatarbelakangi atau menjadi alasan timbulnya masalah tersebut?
- J: Ada beberapa penyebab timbulnya masalah, yang pertama adalah keangkuhan. Nah saya akan mengutip perkataan pendeta yang bernama Maxell Cadow. Beliau pernah ditanya mana yang lebih berbahaya, kejayaan atau kesusahan, dia menjawab dengan tegas kejayaan. Sebabnya adalah waktu kita jaya, kita cenderung berpikir bahwa memang kita itu hebat. Nah waktu kita berpikir memang sehebat itu keangkuhan mulai masuk, waktu keangkuhan mulai masuk, kita mulai berpikir bahwa kita ini bisa berbuat apa saja melewati batas. Waktu kita dalam keadaan susah kita cenderung lebih melihat diri kita sebagai orang yang terbatas, tidak bisa ini, tidak bisa itu dan sebagainya. Waktu kita makin jaya seolah-olah kita berpikir batas-batas itu mulai hilang, kita menjadi orang yang bisa melakukan banyak hal yang tadinya tidak bisa kita lakukan. Nah pada saat itulah kalau tidak hati-hati, dalam keangkuhan kita bisa melakukan banyak hal, kita melewati batas, akhirnya malah kita masuk ke dalam pencobaan.
- T: Itu tadi cenderung pada faktor internalnya, ya, jadi pribadinya. Tetapi ada faktor-faktor eksternal seperti pengaruh orang-orang di sekitarnya yang memuji-muji dia, atau merangsang dia untuk melakukan hal-hal yang tidak terpuji. Apakah hal itu juga menjadi salah satu faktor penyebab kehancuran seseorang ...?
- J: Benar sekali. Jadi orang yang jaya apalagi seorang pria cenderung menjadi target atau sasaran, godaan atau undangan. Sebab orang yang jaya adalah orang yang bisa memberikan banyak kepada orang-orang lain secara material. Dalam hal inilah dia menjadi sasaran karena dia menjadi orang yang sangat menarik, sangat berpengaruh bagi kehidupan orang-orang di sekitarnya. Saya kira sudah merupakan kenyataan bahwa banyak orang Kristen yang berniat untuk tidak mengkhianati istri mereka tapi akhirnya dalam tugas pekerjaannya dan pergaulannya mereka masuk dalam perangkap dan jatuh dalam dosa perzinahan. Dan saya kira yang tadi Anda katakan memang betul sekali, pada masa kejayaan ada orang-orang yang rela memberikan dan menyediakan tubuh mereka bagi orang-orang yang sedang jaya ini.
- T: Mungkin supaya kita bicara lebih konkret, dapatkah Anda memberikan contoh atau salah satu contoh yang ada dalam Alkitab?
- J: Saya akan membacakan [Kejadian 39:6-7](#), Tuhan memberkati rumah orang Mesir itu karena Yusuf sehingga berkat Tuhan ada atas segala miliknya, baik yang di rumah maupun yang di ladang, segala miliknya diserahkan pada kekuasaan Yusuf. Dan dengan bantuan Yusuf dia tidak usah lagi mengatur apa-apa pun selain dari

makanannya sendiri. Adapun Yusuf itu manis sikapnya dan elok parasnya, selang beberapa waktu istri tuannya memandang Yusuf dengan birahi lalu katanya: "Marilah tidur dengan aku."

Tapi puji Tuhan disini dikatakan ayat 8, "tetapi Yusuf menolak." Yang saya tekankan di sini adalah Yusuf mulai menjadi sasaran dari majikannya atau istri majikannya setelah dia menjadi orang yang berhasil. Menarik sekali bahwa percobaan ini atau tawaran atau berselingkuh dengan istri Potifar tidak terjadi pada tahap awal sewaktu Yusuf masih menjadi budak, yang masih tidak berhasil dan tidak terpendang. Tapi lama kelamaan tatkala Yusuf makin berhasil dan mungkin sekali disaksikan oleh orang sekitarnya bahwa dia adalah seorang pemuda yang berhikmat dan pandai dan kebetulan didukung oleh wajah yang baik ya, yang bagus. Nah kejayaan itulah yang akhirnya seolah-olah menyadarkan istri Potifar bahwa yang berada di hadapannya hari lepas hari bukanlah seorang budak belaka, tapi seorang pria yang mempunyai kualitas tertentu. Nah pada saat inilah Yusuf menjadi seseorang yang sangat menarik dan kalau dia tidak hati-hati dia sudah jatuh kedalam dosa perzinahan, tapi puji Tuhan, Yusuf memang berhasil menolaknya.

T: Jadi bagi orang-orang yang berhasil, tantangan dari luar itu semakin banyak dan itu juga dipengaruhi faktor kedagingan dari orang itu?

J: Betul, betul, kalau dia memang orang yang tidak bisa menguasai dirinya dia sudah akan masuk ke dalam perangkap tersebut. Saya kira hidup pada masa sekarang ini ya lebih sulit daripada dulu- dulu, karena kita memang harus mengakui tekanan sosial untuk perilaku-perilaku yang menyimpang ini makin hari makin berkurang. Pada zaman-zaman 50-an, 60-an, bahkan 70-an tekanan sosial untuk meredam perilaku menyimpang ini cukup besar, sehingga orang takut karena tahu ada sanksi sosial yang besar. Namun di masa sekarang saya kira orang makin merasa kebal dengan perilaku menyimpang ini dan menganggap ini sesuatu yang menyenangkan, bukan yang mengerikan, apalagi didukung dengan film-film atau sinetron- sinetron yang seolah-olah tampak sengaja atau disengaja. Saya tidak tahu menggambarkan betapa menggairahkannya dan menantangnyanya kehidupan ganda seperti itu atau kehidupan menyimpang seperti itu. Kalau mempunyai simpanan, jatuh cinta dengan orang lain selain istri kita, atau jatuh cinta dengan pria lain selain suami kita, itu merupakan suatu pengalaman yang benar-benar menggairahkan, suatu petualangan yang menarik. Nah, saya kira akhirnya seperti ini: melonggarnya tekanan sosial dan juga kerohanian yang tidak begitu kuat akan menjerumuskan seorang yang sedang jaya masuk ke dalam perangkap perzinahan.

T: ... Mengapa Tuhan mengizinkan hal itu terjadi?

J: Itu pertanyaan yang bagus. Adakalanya seseorang yang jatuh ke dalam percobaan mencoba merunut-runut ke belakang kenapa saya jatuh ke dalam percobaan. Celakanya, setelah merunut ke belakang akhirnya berkesimpulan Tuhanlah yang menyebabkan saya jatuh. Nah kenapa orang sampai berkesimpulan seperti itu karena orang itu berkata atau orang-orang ini berkata, kalau Tuhan tidak membuka jalan, saya tidak akan bertemu dengan orang tersebut. Kalau Tuhan tidak mempertemukan kami tidak mungkin kami akan bisa bertemu, kalau dia tidak menunjukkan itikad tertarik kepada saya, saya juga nggak akan memberikan inisiatif, menyambutnya dan sebagainya. Jadi segalanya memang di lihat dari sudut Tuhan tapi setelah jatuh ke dalam percobaan seperti Daud ya. Yusuf mengaitkan segalanya

dengan Tuhan sebelum datang pencobaan, nah pertanyaannya apakah Tuhan mengizinkan hal itu terjadi. Saya percaya, Tuhan tidak merancang, Tuhan tidak menghendaki manusia jatuh ke dalam dosa, Tuhan tidak merencanakan hal itu terjadi, ya, Tuhan tidak memimpin orang untuk berdosa, tidak. Tapi Tuhan mengizinkan pencobaan datang dan mencobai orang Kristen, alasannya satu dan yang saya mau tekankan di sini adalah dalam konteks kejayaan. ... Jadi kita melihat bahwa kejayaan dan pencobaan berdampingan.

Nah kenapa Tuhan mengizinkan. Saya berkeyakinan Tuhan mengizinkan pencobaan mendatangi orang Kristen, nomor satu supaya Tuhan bisa menguji kita, apakah kualitas rohani kita seturut dengan kualitas eksternal atau jasmani kita. Apakah kerohanian kita sejaya kemenangan jasmani kita, nah apakah kekuatan internal atau rohani kita sama besarnya dengan kekuatan jasmani kita itu saya kira yang pertama. Dan yang kedua saya kira Tuhan membiarkan atau mengizinkan pencobaan datang, supaya melalui itu Tuhan membentuk kita, supaya kita akhirnya makin mirip dan makin serupa dengan Tuhan kita, saya kira itu intinya.

Sumber:

Sajian kami di atas, kami ambil dari isi salah satu kaset TELAGA No. 50A, yang telah kami ringkas/sajikan dalam bentuk tulisan.

- Jika Anda ingin mendapatkan transkrip seluruh kaset ini lewat e-Mail, silakan kirim surat ke: < owner-i-kan-konsel@xc.org >
- Informasi tentang pelayanan TELAGA/Tegur Sapa Gembala Keluarga dapat Anda lihat dalam kolom INFO edisi e-Konsel 03 dari URL:
- <http://www.sabda.org/publikasi/e-konsel/003/> [01 Nov 2001]

Tips: Menangani Konflik Secara Praktis

Menurut Dr. Robby I. Chandra dalam bukunya yang berjudul "Konflik dalam Hidup Sehari-hari", langkah pertama di dalam pelaksanaan penanganan konflik ialah penyelenggaraan dan pengendalian cara berkomunikasi. Yang sepatutnya dituju dan dihasilkan oleh kedua pihak yang berkonflik adalah menggunakan 'descriptive speech', atau penggunaan cara komunikasi yang lebih menggambarkan kenyataan daripada yang memberikan penilaian. Salah satu sifat 'descriptive speech' ialah cenderung memperkecil ketidakpastian. Berikut ini adalah penjelasan lebih lanjut:

Carl Rogers berpendapat bahwa tiap orang cenderung untuk menghakimi dan menilai orang lain. Karena itu setiap orang mudah membangun rintangan terhadap komunikasi yang efektif. Dengan demikian kita perlu menyadari bahwa bila kita bermaksud menangani konflik dengan baik, kita harus memilih kata-kata dan susunan kalimat secara terencana.

Strategi untuk menjalankan hal tersebut bertumpu pada faktor-faktor di bawah ini:

1. Mengakui pendapat dan perspektif diri sendiri
2. Menyampaikan topik masalah dengan jelas dan rinci
3. Memperhatikan dan mengendalikan semantik
4. Memperhatikan rintangan semantik
5. Memperhatikan pemilihan sintaks

Mengakui pendapat dan perspektif diri sendiri

Seringkali di dalam proses konflik, salah satu pihak berbicara dan menyampaikan pendapat seakan-akan mewakili orang lain. Misalnya: "Maaf ya, Pak. Seluruh karyawan di pabrik ini tidak bisa menerima cara wakil Bapak memimpin kami." Pernyataan serupa itu atau suatu pernyataan yang disampaikan dengan cara serupa itu akan segera memancing sikap bertahan dari lawan bicaranya. Orang akan segera merasa diserang oleh banyak orang, karenanya ia harus mempertahankan diri. Cara yang lebih baik adalah, "Maaf Pak, bila Bapak tidak berkeberatan saya ingin menyampaikan bahwa pada hemat saya kepemimpinan wakil Bapak tidak bisa diterima oleh rekan-rekan saya dan saya sendiri." Tentunya, respons dari pihak lain tetap dapat merupakan suatu respons yang bersifat negatif. Namun sekurang- kurangnya suatu ketidakpastian telah dikurangi dengan pernyataan yang jujur dan terbuka seperti itu.

Menyampaikan topik masalah dengan jelas dan rinci

Di dalam membicarakan suatu masalah atau topik seringkali orang-orang, khususnya di Asia, terjebak ke dalam generalisasi-generalisasi. Mereka sudah memahami apa yang mereka maksudkan, namun lalai menyadari bahwa orang lain mungkin hanya memahami sebagian kecil dari pemaparan mereka karena generalisasi tersebut.

Contohnya: Seorang bos bertanya, "Apakah masalah yang pelik tersebut dapat ditangani dengan baik?" Yang tidak jelas dari pertanyaan tersebut ialah pengertian 'ditangani dengan baik' yang digunakan oleh seorang bos.

Walaupun budaya atau situasi politik Indonesia di masa lalu seakan- akan menuntut orang untuk berbicara sesamar mungkin, namun dari sudut penyelesaian konflik, pernyataan atau situasi yang dapat ditafsirkan ke segala arah akan memperbesar kemungkinan timbulnya masalah-masalah lain. Hal ini disebabkan karena kecenderungan manusia untuk menafsirkan hal-hal yang tidak diketahui secara negatif. Dengan demikian sebaiknya kalimat "Masalah yang pelik tersebut" direvisi menjadi "Apakah masalah yang pelik tersebut dapat ditangani dengan cepat sebelum akhir bulan?" atau "Apakah masalah yang pelik tersebut dapat ditangani dengan memberhentikan kasir itu?" Revisi serupa itu menolong untuk membuat komunikasi si bos dipahami dengan rinci sehingga tercegah kesalah-pahaman.

Memperhatikan dan mengendalikan semantik

Masalah pemilihan kata di dalam suatu komunikasi akan menentukan suatu penyelesaian konflik. Seperti telah dijelaskan di dalam pembukaan tentang metafor, pemilihan kata pada dasarnya mengungkapkan pikiran kita, bahkan cara kita memahami dunia. Suatu contoh dari pengungkapan itu nyata ketika di dalam suatu penanganan konflik dipergunakan kalimat-kalimat di bawah ini:

- Anda mencoba men-torpedo program kami.
- Anda membabat habis anggaran yang kami usulkan.
- Saya ingin memusnahkan cara pikir seperti itu.

Dengan mudah kita tangkap bahwa orang yang menggunakan kalimat- kalimat tersebut memiliki pola pikir yang berorientasi pada "persaingan", "kekerasan", dan "penghancuran". Ia memandang konflik atau kritik sebagai suatu "perang", sehingga memperlakukannya sedemikian rupa dengan kata-kata dan sikapnya. Tentu saja, penanganan konflik yang efektif akan sulit dilaksanakan bila pemilihan kata yang terjadi seperti itu.

Memperhatikan rintangan semantik

Selain pemilihan kata, di dalam komunikasi untuk penanganan konflik, perlu juga disadari bahaya penggunaan bahasa pasar/slang/prokem, stereotype dan ungkapan-ungkapan otomatis. Ketika hal itu mempertajam perbedaan antara seorang dengan orang lain secara negatif.

Slang atau bahasa pasar adalah penggunaan istilah-istilah atau cara berbahasa yang digunakan hanya oleh kalangan tertentu. Misalnya: nyokap (ibu), bokap (bapak), mejeng (berdiri menunggu), ngeceng, cabut (pergi). Penggunaan kata serupa itu di dalam suatu komunikasi dapat ditafsirkan bahwa si pembicara memandang rendah lawan bicaranya. Mengapa? sebab tata krama dan sopan santun seakan-akan

ditiadakan dengan sengaja. Hal itu lebih terasa bila dilakukan di dalam lingkungan yang resmi.

Stereotype adalah menyampaikan hal-hal yang diasumsikan sebagai hal yang diterima atau dianut bersama. Stereotype dapat berwujud sebagai stereotype tentang jenis kelamin, ras, agama, atau kelompok tertentu. Misalnya di tengah hangatnya suatu perdebatan mendadak timbul ungkapan, "Saya kira kita tidak ingin mengambil cara berbisnis seperti yang dilakukan oleh Cina." Ungkapan ini didasarkan oleh suatu asumsi bahwa semua orang mengenal apa itu bisnis gaya Cina. Selanjutnya diasumsikan pula bahwa semua yang hadir memandang gaya tersebut secara negatif. Dengan mudah kita lihat bahwa suatu bahasa yang penuh dengan stereotype tidak akan pernah memberikan deskripsi yang efektif, namun memberikan penilaian. Bahaya penggunaan stereotype terletak pada hal-hal berikut:

1. Asumsi bahwa semua orang sepaham.
2. Asumsi tersebut tidak lagi diuji benar atau salahnya.

Di samping slang dan stereotype, penggunaan ungkapan otomatis juga sangat menghambat komunikasi di dalam penanganan suatu konflik karena slang tersebut dapat ditafsirkan sebagai adanya kecurigaan atau keraguan. Mehrabian mendapatkan tiga jenis ungkapan otomatis tersebut, yaitu:

1. Pengisi
2. Ekor tanya
3. Istirahat

Pengisi adalah kata-kata yang secara linguistik tidak memiliki suatu penggunaan di dalam isi berita. Contohnya:

- Saya kira, mmm, hal itu harus mm ...
- Kita harus belajar untuk, Anda tentu paham, survive.
- Bagaimana juga, gimana ya, kita harus mencapai, gimana ya, sasaran pekerjaan itu.

Kata-kata ini memperkecil keeratatan hubungan antara si pembicara dengan berita yang disampaikan sehingga efektivitas dari berita itu berkurang. Ekor tanya ialah kata-kata yang diletakkan di akhir kalimat sebagai usaha untuk menularkan pendapat mereka. Hal ini cenderung mengakibatkan persetujuan atau bantahan dari lawan bicara. Walaupun hal ini dapat berguna di dalam suatu komunikasi, dapat juga terjadi bahwa orang yang dipaksa untuk memberi respons merasa terganggu dengan usaha tersebut. Hal yang terakhir adalah istirahat. Penggunaan saat hening sebagai istirahat dapat mengganggu karena membuat lawan bicara mendapat kesan bahwa ada topik yang tidak ingin dibicarakan, bahkan disembunyikan, atau ada ketidakpastian yang besar. Contoh: "Saya kira ... baik juga untuk ... kita"

Secara umum ketiga hal tersebut membuat munculnya ketidakpastian dan menghasilkan kesan bahwa pada komunikasi tersebut terdapat ketidakjujuran atau hal-hal yang disembunyikan.

Memperhatikan pemilihan sintaks

Pemilihan sintaks perlu diperhatikan terutama penggunaan ancaman, humor yang berisi ejekan, atau pertanyaan yang sarkastis.

Ancaman.

Berbagai pernyataan dalam kalimat memperlihatkan aliran gagasan di antara orang. Salah satu di antaranya ialah penggunaan ancaman. Ancaman tersebut mungkin dilontarkan dalam pernyataan yang jelas dan terbuka, misalnya "Bila Anda tidak memindahkan mobil itu, saya akan membakarnya." Kerap kali ancaman juga disampaikan secara terselubung. "Perusahaan kami tidak terlalu senang terhadap karyawan-karyawan yang segan melakukan tugas lembur." Peneliti seperti Gibb atau Hocker dan Wilnet mengamati bahwa suatu ancaman menghasilkan sasaran yang positif. Sebabnya cukup nyata, yaitu bahwa ancaman membuat orang mendukung sikap bertahan.

Humor yang berisi ejekan dan sarkasme.

Walaupun ancaman menceritakan perasaan tak enak, namun sekurang-kurangnya tujuannya jelas. Sebaliknya bila disampaikan humor yang berisi ejekan dan permusuhan, suasana yang dihasilkan lebih sulit diramalkan. Salah satu pihak harus menduga-duga kedalaman unsur negatif di dalam apa yang ia dengar. Namun hasilnya cukup dapat diramalkan, yaitu adanya sesuatu yang segera lenyap di dalam komunikasi, yaitu kejujuran.

Pertanyaan yang sarkatis.

Bila seseorang mengucapkan pertanyaan yang merupakan dakwaan, atau usaha mencari kesalahan secara negatif, akibat yang ditimbulkan ialah sikap defensif. Contohnya, "Apakah Anda tidak mau memikirkan orang lain dan sering bertindak semau diri sendiri?" Pertanyaan serupa ini dengan mudah memancing jawab yang sejenis, "Cuma orang tolol yang bertindak semau gua. Atau mungkin pertanyaan itu sendiri adalah pertanyaan yang tolol!" Pertanyaan yang berisi penilaian negatif dan sarkastis sering merupakan alat tercepat yang mengobarkan konflik lebih luas.

Sumber:

Judul Buku : Konflik dalam Hidup Sehari-hari
Judul Artikel: Menangani Konflik Secara Praktis
Penulis : Robby I. Chandra

Penerbit : Penerbit Kanisius, 1992
 Halaman : 116 - 122

Surat dari Anda

From: "HENOCH WILIANTO" <maranatha@>
 >Bagaimana caranya agar saya mendapatkan transkripsi kaset-kaset
 >Telaga? Mohon informasi.
 >
 >Salam,
 >Pdt. Henoch Wilianto H.
 >GBI Maranatha Surabaya

Redaksi:

Untuk mendapatkan transkrip kaset Telaga caranya mudah. Silakan Anda kirim surat ke Redaksi dan sebutkan nomor-nomor kaset Telaga yang Anda inginkan (khusus yang telah ditampilkan dalam edisi-edisi e-Konsel) dan Redaksi akan mengirimkan transkrip kaset Telaga kepada Anda.

Bimbingan Alkitabiah: Pertolongan Pada Masanya

(Helps In Times Of Needs) "Pertolongan Pada Masanya" merupakan salah satu topik yang diambil dari Pengantar/Alkitab yang diterbitkan untuk Gideon Internasional. Dengan ini Anda akan ditolong untuk mengerti maksud dan kehendak Tuhan dalam kehidupan Anda.

| | |
|-----------------------------------|---|
| Filipi 4:6,7 | Damai pada Masa Kegelisahan(Peace) |
| Yohanes 14:6 | Jalan Keselamatan (Salvation) |
| Kisah 16:31 | |
| Roma 10:9 | |
| 1Yohanes 1:7-9 | Keampunan pada Masa Kesesatan Lagi(Forgiveness) |
| Mazmur 51:1-19 | |
| Ibrani 13:5,6 | Keberanian pada Masa Ketakutan(Courage) |
| Efesus 6:10-18 | |
| Yakobus 1:12-16 | Kekuatan pada Masa Pencobaan(Strength) |
| 1Korintus 10:6-13 | |
| 2Korintus 12:8-10 | Kelepasan pada Masa Sengsara(Trials) |
| Ibrani 12:3-13 | |
| 2Korintus 1:3-5 | Penghiburan pada Masa Kedukaan(Consolation) |
| Roma 8:26-28 | |
| Galatia 5:19-21 | Peringatan pada masa Acuh tak Acuh(Warning) |

[Ibrani 10:26-31](#)

[Mazmur 91:1-16](#) Perlindungan pada Masa Bahaya(Protection)

[Mazmur 121:1-8](#)

[Yakobus 1:5,6](#) Pimpinan pada Masa Keputusan(Guidance)

[Amsal 3:5,6](#)

[Matius 11:28-30](#) Sentosa pada Masa Kelelahan(Rest)

[Mazmur 23:1-6](#)

Sumber:

CD-SABDA :

Topik 05003 Pengantar dari Gideon Internasional

Topik 05009 Topik: Bacaan Alkitab (8 Bagian)

Topik 05010 A. Pertolongan Pada Masanya

e-Konsel 022/Agustus/2002: Konseling Krisis

Pengantar dari Redaksi

Hidup berarti terus-menerus harus menyelesaikan berbagai persoalan dan kadang-kadang ada persoalan yang sulit sehingga terjadi krisis. Menolong orang yang sedang menghadapi krisis merupakan tantangan tersendiri bagi seorang konselor. Melalui edisi kali ini kami ingin membahas topik "konseling krisis" untuk memperlengkapi konselor agar dapat menolong orang lain yang sedang menghadapi krisis.

Sajian-sajian berikut ini akan menjelaskan apakah yang dimaksud dengan "krisis" dan juga petunjuk-petunjuk praktis yang harus diketahui konselor agar dapat menolong orang yang sedang dikonseling. Harapan kami kiranya dengan lebih membekali diri pelayanan kita sebagai konselor akan semakin diberkati Tuhan.

Staf e-Konsel

Cakrawala: Apakah Krisis Itu?

Untuk terlibat dalam pelayanan krisis, kita harus mengerti betul tentang arti krisis itu. Webster mendefinisikan kata krisis sebagai suatu "masa yang gawat/kritis sekali" dan "suatu titik balik dalam sesuatu". Istilah ini sering digunakan untuk suatu reaksi dari dalam diri seseorang terhadap suatu bahaya dari luar. Suatu krisis biasanya meliputi hilangnya kemampuan untuk mengatasi masalah selama sementara waktu, dengan perkiraan bahwa gangguan fungsi emosi dapat kembali seperti semula. Jika seorang mengatasi ancaman itu secara efektif, maka ia dapat kembali berfungsi seperti keadaan sebelum krisis.

Huruf Tionghoa untuk krisis terdiri atas dua lambang; yang satu melambangkan keadaan tanpa harapan dan yang lain melambangkan kesempatan. Apabila para dokter berbicara tentang krisis, yang mereka maksudkan ialah saat-saat terjadinya perubahan dalam suatu penyakit, entah perubahan menjadi baik atau perubahan menjadi lebih parah. Apabila seorang konselor berbicara tentang suatu krisis pernikahan, yang mereka maksudkan ialah titik balik ketika pernikahan itu bisa menuju ke dua arah: arah menuju pertumbuhan, keindahan, dan perbaikan, atau menuju ketidakpuasan, penderitaan, dan dalam beberapa hal, tanpa penyelesaian.

Apabila orang berada dalam keadaan tidak seimbang karena peristiwa yang terjadi, mereka mengalami suatu krisis. Istilah ini sering kali disalahgunakan karena dipakai untuk peristiwa yang menjengkelkan yang terjadi tiap-tiap hari. Istilah stres dan krisis dipakai dengan cara dipertukartempatkan tetapi secara salah.

Suatu krisis dapat disebabkan oleh satu atau beberapa faktor. Krisis dapat merupakan suatu masalah yang terlalu besar atau hebat, misalnya mengalami kematian seorang anak. Krisis dapat juga merupakan masalah yang tidak serius bagi kebanyakan orang, tetapi untuk orang-orang tertentu mempunyai arti khusus sehingga menjadi masalah yang hebat sekali. Krisis dapat merupakan suatu masalah yang terjadi pada waktu orang dalam keadaan rentan atau ketika orang tersebut tidak siap untuk hal itu. Orang-orang biasanya mengatasi masalah tersumbatnya bak tempat cuci piring atau W.C. seperti tanpa kesulitan. Tetapi jika hal ini terjadi ketika mereka sakit, mereka bisa merasa tidak berdaya. Ini dapat terjadi apabila mekanisme normal dari seseorang untuk mengatasi masalah tidak berfungsi dengan baik, atau ketika orang itu tidak mendapat bantuan dari orang lain yang ia butuhkan.

Krisis tidak selalu buruk. Sebaliknya krisis menunjukkan suatu titik yang sangat penting di dalam kehidupan seseorang. Oleh karena itu krisis dapat membawa kesempatan, dan juga bahaya. Waktu orang-orang mencari metode-metode untuk menanggulangi krisis, mereka dapat memilih jalan kehancuran -- tapi mereka dapat juga menemukan suatu metode baru yang lebih baik untuk menanggulangi masalahnya daripada metode yang mereka punyai sebelumnya.

Jadi kita melihat bahwa krisis mempunyai empat unsur yang jelas.

Unsur-Unsur Yang Umum Dalam Krisis

Unsur yang pertama adalah kejadian yang penuh risiko. Ini adalah kejadian yang mengawali suatu reaksi berantai dari kejadian-kejadian yang mencapai puncaknya dalam suatu krisis. Seorang istri yang masih muda yang bersiap-siap menghadapi kariernya selama tujuh tahun sekarang menemukan dirinya hamil. Seorang mahasiswa tahun terakhir yang menyerahkan dirinya untuk bermain sepak bola selama waktu kuliahnya agar dipilih sebagai pemain profesional, mengalami kecelakaan sehingga pergelangan kakinya hancur. Seorang duda yang memelihara lima orang anak pra remaja kehilangan pekerjaannya dalam suatu profesi yang sangat khusus. Semua orang yang disebut di atas mempunyai banyak persamaan. Adalah penting bagi orang-orang yang berada dalam krisis dan bagi para penolong untuk mengenal peristiwa-peristiwa yang menimbulkan krisis itu.

Unsur yang kedua adalah keadaan rentan. Tidak semua peristiwa ini membawa seseorang kepada suatu krisis. Kalau orang tidak rentan, pasti krisis itu tidak mungkin terjadi. Tidak tidur dua malam saja bisa membuat seorang menjadi rentan terhadap suatu situasi yang biasanya dapat ia tanggulasi tanpa kesulitan. Keadaan sakit dan tertekan menyebabkan mekanisme untuk mengatasi masalah makin menurun. Baru-baru ini saya berbicara dengan seorang wanita yang ingin melepaskan anak angkatnya, membatalkan suatu peristiwa pengumpulan dana yang penting dan meninggalkan usahanya. Ia sedih karena ada ancaman suatu kehilangan lain dalam hidupnya. Saya mengatakan kepadanya untuk tidak membuat keputusan selama ia mengalami depresi, karena keputusan-keputusan itu sering disesalkan kemudian.

Unsur ketiga adalah faktor yang menimbulkan krisis tersebut. Cara lain untuk mengatakan hal ini ialah bahwa ini adalah faktor terakhir yang ditambahkan pada faktor-faktor lain. Sebagian orang kelihatannya dapat menguasai diri pada saat dilanda kehilangan yang cukup berat atau kehancuran hati, tetapi kemudian mereka ambruk karena suatu persoalan kecil saja. Ini merupakan persoalan yang terakhir, tetapi reaksi dan air mata saat itu merupakan tanggapan terhadap kehilangan yang cukup berat sebelum itu.

Unsur yang terakhir adalah keadaan krisis yang aktif. Ketika seseorang tidak dapat lagi mengatasi situasi, maka krisis yang aktif dapat berkembang. Ada beberapa petunjuk tentang keadaan ini.

1. Ada gejala-gejala stres -- secara psikologis, fisiologis, atau kedua-duanya. Ini dapat termasuk depresi, sakit kepala, kegelisahan, luka lambung. Selalu ada suatu jenis kegelisahan yang ekstrem.
2. Ada sikap panik atau gagal. Orang itu mungkin merasa bahwa ia telah berusaha sekuat tenaga, namun tidak ada hasilnya. Karena itu ia merasa seperti seorang yang gagal -- kalah dan tidak berdaya. Tidak ada harapan. Ia mempunyai dua jalan untuk menanggapi hal tersebut saat ini: pertama, menjadi terdorong untuk berperilaku yang tidak produktif, misalnya: mengikuti arus zaman, mabuk-mabukan, memakai obat bius, kebut-kebutan, atau terlibat dalam suatu

perkelahian. Jalan yang kedua adalah menjadi acuh tak acuh atau apatis. Satu contoh adalah tidur terus- menerus.

3. Fokusnya adalah pada pembebasan. "Keluarkan aku dari keadaan ini!" merupakan keinginan dan jeritannya. Ia ingin lepas dari penderitaan karena stres tersebut. Kondisinya tidak memungkinkan dia untuk bertindak secara rasional dalam menghadapi masalah itu. Kadang-kadang seseorang yang berada dalam keadaan krisis kelihatan bingung atau bahkan memberikan reaksi dengan cara yang aneh-aneh. Dalam usaha-usaha mereka, mereka dalam keadaan agak kalut sehingga mengharapkan orang lain untuk menolong. Mereka mungkin akan terlalu bergantung kepada orang lain untuk menolongnya keluar dari permasalahan yang mereka hadapi.
4. Pada masa itu efisiensi menurun. Orang-orang dalam krisis yang aktif mungkin akan tetap berfungsi secara normal, tetapi daya bereaksi mereka yang seharusnya 100% mungkin menurun sampai sekitar 60%. Semakin besar ancaman dari penilaian orang itu akan situasi yang dihadapi, semakin kurang efektif kemampuannya untuk mengatasi. Mereka mungkin sadar akan hal ini yang selanjutnya mematahkan semangat mereka.

Aspek penilaian terhadap suatu situasi merupakan bagian penting dari rangkaian krisis. Penilaian itulah yang "didapat" orang dari suatu peristiwa. Setiap pribadi mempunyai cara sendiri dalam melihat suatu peristiwa. Kepercayaan-kepercayaan, ide-ide, harapan-harapan, dan daya memahami dari orang itu, semua bertemu pada saat ini untuk mengevaluasi apakah suatu keadaan merupakan krisis atau bukan krisis. Dan adalah penting bahwa orang-orang dibantu untuk mencoba melihat peristiwa itu melalui mata mereka sendiri dan bukan melalui mata Anda. Meninggalnya seorang sahabat akrab dapat dinilai dari beberapa segi: bagaimana akrabnya hubungan itu sendiri? seberapa seringnya mereka berhubungan, bagaimana tanggapan orang itu terhadap kehilangan-kehilangan lain yang pernah ia alami dan berapa banyak kehilangan yang telah ia alami akhir-akhir ini? Kehilangan suami bagi seorang janda yang sungguh terlibat di dalam kehidupan suaminya itu berbeda dengan kehilangan sahabat akrab, teman usaha, atau paman yang dikunjungi oleh suaminya sekali dalam lima tahun. Kebanyakan orang yang mengalami krisis merasakan kehilangan atau ancaman kehilangan sesuatu yang penting bagi mereka.

Sumber:

Judul Buku: *Konseling Krisis*

Penulis : H. Norman Wright

Penerbit : Yayasan Penerbit Gandum Mas, Malang, Jawa Timur, 1985

Halaman : 10 - 14

Tips: Proses Intervensi Krisis

Ada delapan langkah dasar yang harus diikuti dalam menolong seseorang yang sedang menghadapi krisis. Langkah-langkah tersebut dapat diterapkan terhadap bermacam-macam jenis krisis, namun Anda harus peka dan luwes dalam penerapannya.

Intervensi Langsung

Krisis dapat dianggap sebagai suatu bahaya. Bagi orang yang terlibat, krisis itu menakutkan, dan ada batas waktu tertentu sebagai kesempatan untuk turut campur tangan. Cara orang dalam keadaan krisis mencapai keseimbangan bisa secara sehat dan bisa juga secara tidak sehat. Jika mereka tidak menerima pertolongan secepat mungkin, mereka mungkin akan merasa terpukul, sehingga mereka dapat menghancurkan diri mereka sendiri. Anda perlu bertindak cepat karena pertolongan Anda dapat meringankan krisis itu dan kemungkinan dapat melindungi orang tersebut dari tindakan yang merugikan dirinya sendiri. Berbagai prosedur pengaruh langsung dapat digunakan untuk membuat perubahan-perubahan yang diinginkan dalam diri seorang konselee. Cara ini lebih sering digunakan dalam konseling krisis daripada dalam bentuk koseling yang lain. Teknik menopang atau dorongan semangat, harus dipakai pada tahap permulaan untuk menolong seorang yang sedang dalam krisis. Tujuannya ialah untuk mengurangi kegelisahan, rasa bersalah, dan ketegangan serta untuk memberikan dukungan emosi. Dorongan semangat dari konselor dapat menolong si konselee mengatasi perasaan tak berdaya dan keputusasaannya. Tetapi satu hal yang perlu diingat, jangan terlalu banyak dorongan semangat sehingga melenyapkan semua rasa gelisah, karena sedikit rasa gelisah diperlukan untuk menimbulkan perubahan yang positif.

Beberapa akibat paling hebat dari suatu krisis ialah bunuh diri, pembunuhan, melarikan diri, menyakiti diri sendiri, psikosis, atau kehancuran keluarga. Seorang yang ingin bunuh diri membutuhkan intervensi secara langsung. Selama krisis Anda mempunyai kesempatan yang luar biasa untuk menolong dan melayani mereka. Keadaan yang tidak pasti dari suatu krisis merupakan suatu waktu untuk berubah dan bersifat luwes. Jikalau Anda ingin mempengaruhi kehidupan seseorang atau keluarga, maka waktu yang paling tepat adalah pada saat seseorang mengalami krisis. Itulah sebenarnya mengapa konseling krisis begitu penting bagi mereka yang melayani khususnya sebagai pendeta.

Ada baiknya sebelum kita melakukan konseling krisis, teleponlah konselee terlebih dahulu. Ajukanlah beberapa pertanyaan yang menolong Anda untuk menentukan seberapa mendesaknya keadaan konselee dan apakah hal itu benar-benar merupakan suatu krisis. Waktu berbicara lewat telepon, aturlah waktu untuk pertemuan pertama dan tentukanlah siapa-siapa yang harus hadir. Usahakanlah untuk mendapat sebanyak mungkin informasi untuk menyusun suatu ide sementara tentang permasalahan itu, dan buatlah beberapa rencana sederhana jika perlu untuk pertemuan pertama itu. Anda juga harus bersifat luwes. Apabila karena sesuatu hal, Anda tidak dapat bertemu orang itu dengan segera, aturlah agar ia dapat ditemui oleh orang lain.

Mengambil Tindakan

Langkah kedua dari konseling krisis adalah bertindak. Perlu ada sesuatu yang terjadi segera, kita perlu menggerakkan orang yang dalam krisis agar berperilaku yang positif. Mereka perlu mengetahui bahwa sesuatu sedang dilakukan oleh mereka dan untuk mereka. Konseling yang pertama adalah merupakan awal yang penting bagi Anda sebagai konselor. Anda perlu mengarahkan pertemuan konseling tersebut untuk membantu keberhasilannya dan berpartisipasi di dalamnya. Anda perlu mendengarkan dengan baik untuk mendapatkan informasi. Perhatikanlah informasi yang penting melalui proses interaksi. Anda harus mengetahui apa yang terjadi, siapa yang terlibat, kapan kejadiannya dan seterusnya.

Sementara Anda mengumpulkan informasi, berusaha menemukan hal-hal sebagai berikut:

1. Masalah-masalah manakah dalam kehidupan orang itu yang harus diselesaikan dengan segera?, dan
2. Masalah-masalah manakah yang dapat ditunda?

Tolonglah orang tersebut untuk menentukan hal ini, sebab begitu sering orang dalam krisis tidak mengetahui masalah apa yang dapat ditunda dan masalah apa yang harus ditangani sekarang. Waktu Anda memperbincangkan situasi ini dengan orang tersebut, Anda harus menjadi seorang pendengar yang baik. Setiap indikasi, secara lisan atau bukan lisan, bahwa Anda tidak sabar, tidak senang, atau terburu-buru akan mengganggu sekali. Beri waktu untuk berhenti sejenak dan tetaplah tenang. Harus diperhatikan apakah ada situasi-situasi krisis yang membutuhkan tindakan langsung yang tidak bisa ditunda. Para pendeta dan konselor awam selalu bertanya, "Bagaimanakah saya tahu sejauh mana saya harus bertindak?" Suatu petunjuk praktis ialah sebagai berikut: hanya apabila keadaan itu sungguh membatasi kemampuan si konsellee, barulah Anda mengambil tindakan secara luas. Dan bila demikian Anda perlu mengarahkan orang tersebut untuk bertindak mandiri secepat mungkin. Jika Anda terlibat dalam menolong orang dengan tindakan secara langsung, ingatlah akan undang-undang tertentu dan prosedur hukum dari negara atau masyarakat Anda.

Mencegah Suatu Kehancuran

Langkah ketiga adalah mulai mencapai sasaran yang terbatas dari konseling krisis, yaitu mencegah kehancuran dan memulihkan orang tersebut ke keadaan seimbang. Ini bukanlah waktu untuk mengusahakan perubahan-perubahan kepribadian. Pertama, Anda harus menolong orang tersebut untuk mencapai semacam sasaran yang terbatas (dekat). Harus ada sedikit tantangan untuk mencapainya, namun sasaran itu juga harus dapat dicapai. Seseorang yang baru saja kehilangan pekerjaannya mungkin mampu, dengan pertolongan Anda, menyusun suatu daftar tentang kualifikasi, kemampuan dan pengalaman kerjanya. Jika tugas ini dilakukan dengan baik maka akan memberikan suatu perasaan lega.

Membangun Harapan dan Kemungkinan Masa Depan yang Positif

Orang yang dalam krisis adalah orang yang sedang putus asa, karenanya sangat penting untuk "membangun harapan dan kemungkinan masa depan yang positif". Jangan memberi harapan palsu tapi doronglah untuk menyelesaikan masalah mereka. Ada beberapa cara penting untuk menolong seseorang kembali mencapai keseimbangan:

Informasi.

Pertama, lihat informasi apa yang diberikan orang itu kepada Anda tentang situasinya. Apakah dia melihat gambaran lengkap atau hanya memilih beberapa segi? Apakah dia memiliki semua fakta? Apakah dia mengubah situasinya karena emosi atau karena prasangkanya sendiri? Adakah dia mengerti bahwa tanggapan dan perasaan tertentu adalah normal pada saat-saat dilanda krisis?

Kedua, mengajukan pertanyaan yang berkaitan dan mendorong memberikan jawaban yang informatif dapat menolong orang itu dengan dua cara: Anda bisa menolong kekosongan informasinya. Dengan begitu ketakutan serta keprihatinannya yang berlebihan dapat hilang ketika ia menerima informasi yang tepat.

Interaksi.

Perhatikanlah bagaimana konselee berinteraksi dengan keadaan yang obyektif. Bagaimana orang itu menerima pilihan untuk bertindak? Pilihan apakah yang terbuka bagi orang itu? Tolonglah dia mempertimbangkan pilihan-pilihan dan akibat dari keputusan bagi dirinya sendiri dan juga bagi orang yang mungkin terlibat.

Waktu si konselee memperoleh semakin banyak kekuatan dan kemampuan, maka ia akan dapat memeriksa kapasitasnya sendiri dalam situasi itu.

Memberi Dukungan

Salah satu sebab mengapa masalah berkembang menjadi satu krisis adalah karena kurangnya sistem dukungan sosial. Bersedia berbicara melalui telepon merupakan salah satu sumber dukungan. Mengetahui bahwa Anda mendoakan ia tiap hari dan bersedia berdoa dengan ia di telepon pun merupakan sumber dukungan. Bila Anda menjumpai orang yang dalam krisis, berusaha mengetahui sistem dukungan apa yang ia miliki, apakah itu saudara, teman, atau orang yang bersedia mendengarkan keluhannya. Jika diperlukan, undanglah mereka untuk dapat membicarakan masalah ini bersama-sama.

Komunikasi sangat penting dalam usaha mendukung konselee. Oleh karena itu perlu diterapkan beberapa pedoman khusus dalam berkomunikasi:

1. Yang berbicara hendaknya satu persatu. Masing-masing orang didengarkan untuk mengerti pandangannya terhadap masalah itu dan bagaimana perasaannya.
2. Tiap-tiap orang harus berbicara untuk dirinya sendiri, bukan untuk orang lain. Tanggapan terhadap pemikiran atau perasaan orang lain harus diperiksa atau dijelaskan.
3. Perbedaan yang jelas harus dibuat antara pikiran dan perasaan dan
4. antara kenyataan dan pendapat.
5. Sesuatu yang diungkapkan secara samar-samar akan dijelaskan supaya semua yang hadir memahami seluk-beluknya.
6. Tentu akan ada perbedaan pendapat dan itu tidak apa-apa. Pokok- pokok harus dijelaskan dan bukan diperdebatkan.
7. Bila seorang berbicara, ia boleh berbicara tanpa disela, tapi monolog tidak dapat diterima.

Pemecahan Masalah yang Terfokus

Pemecahan masalah yang terfokus adalah tulang punggung konseling krisis, dimana Anda dan konsellee mencoba menentukan masalah yang utama yang membawa pada krisis dan kemudian Anda menolong orang tersebut merencanakan dan melaksanakan cara-cara untuk menyelesaikan masalah itu. Anda dapat menemukan masalah-masalah dan persoalan- persoalan sampingan yang lain lagi, namun Anda harus tetap memfokuskan masalah satu ini sampai masalah tersebut terpecahkan.

Dalam menyelesaikan satu masalah, yang difokuskan adalah menetapkan sasaran, melihat kemampuan yang ada untuk digunakan dalam mengatasi masalah itu dan merancang berbagai alternatif. Setelah Anda mempertimbangkan berbagai alternatif tersebut, tolonglah orang yang dibimbing untuk memilih satu cara bertindak dan dorong dia untuk melakukannya. Jalankan proses ini langkah-langkah demi langkah dengan terinci dan cobalah mengantisipasi halangan-halangan atau cara-cara yang dengannya orang itu dapat secara kurang hati-hati merusak dirinya sendiri.

Membangun Harga Diri

Langkah ketujuh ini sangat penting. Tercakup didalamnya:

1. Memulai dan memahami citra diri orang itu; dan
2. Menemukan bagaimana krisis mempengaruhi citra diri itu dan bagaimana tindakan Anda juga mempengaruhinya.

Inilah waktu untuk melindungi dan meningkatkan citra diri. Rasa gelisah dan harga diri yang rendah biasa dialami oleh orang yang sedang berada dalam masa krisis. Siaplah untuk menghadapi perasaan- perasaan negatif dari mereka dan terimalah perasaan-perasaan itu sebagaimana adanya, yaitu sebagai penyamaran terhadap rasa sakit karena adanya perasaan tidak enak sehubungan dengan situasi yang mereka hadapi dan juga adanya perasaan yang tidak terlalu enak terhadap diri mereka sendiri.

Jadi tugas Anda adalah tetap menolong orang itu melindungi citra dirinya. Kadang-kadang bermanfaat kalau Anda menunjukkan rasa tertarik pada beberapa bidang hidupnya yang tidak sedang goyah. Anda harus percaya bahwa dia berharga, bernilai dan mempunyai kemampuan dan pada saat ini dia diliputi kesulitan. Waktu konselee mengetahui bahwa Anda percaya padanya (refleksi dari [1Korintus 13:7](#) [BIS], "... dan mau percaya akan yang terbaik pada setiap orang ..." yang berarti membebaskan orang itu dari dakwaan) dan Anda melihat dia sebagai orang yang mampu, dia akan mengerti bahwa Anda mempunyai harapan-harapan terhadapnya. Sekali lagi ide tentang kerja sama tim perlu ditekankan karena Anda akan berpikir bersama, berdoa bersama dan merencanakan bersama serta memecahkan masalah itu bersama pula.

Menanamkan Rasa Percaya Diri

Langkah kedelapan dalam konseling krisis yaitu "menanamkan rasa percaya diri". Ingatlah bahwa seorang yang berada dalam krisis ialah orang yang sudah kehabisan akal. Oleh karena itu tingkah lakunya mengalami kemunduran, ia menanggapi dengan kemampuan bertindak yang rendah. Dia ingin diselamatkan dan disembuhkan dengan seketika oleh Anda. Walaupun demikian, jangan menanggapi kebutuhan seperti ini, karena itu akan makin merendahkan harga dirinya dan pada waktunya akan menimbulkan sikap bermusuhan dengan Anda.

Untuk mencegah agar seseorang tidak terlalu bergantung kepada Anda, Anda harus menjelaskan kepadanya bahwa Anda tidak selalu mempunyai jawaban terhadap masalah-masalahnya. Satu prinsip yang mendasar untuk diikuti dalam konseling krisis ini adalah:

"Janganlah berbuat sesuatu apa pun untuk konselee, kalau ia sendiri mampu melakukannya."

Perhatikan agar orang itu melakukan sesuatu dan melakukannya dengan berhasil. Ini berarti langkah-langkah kecil harus dilakukan, jika tidak maka orang itu akan merasa gagal. Percaya diri sendiri justru bisa terjadi pada saat si konselee terlibat dalam perencanaan dan usaha menyelesaikan permasalahannya.

Ingatlah, Anda adalah penolong yang telah dipanggil Tuhan untuk menemani konselee dalam mengarungi masa-masa transisi itu.

Sumber:

Judul Buku: Konseling Krisis

Penulis : H. Norman Wright

Penerbit : Yayasan Penerbit Gandum Mas, Malang, Jawa Timur, 1985

Halaman : 67 - 93

Bimbingan Alkitabiah: Alkitab Dan Krisis

Kebanyakan cerita dalam Alkitab menyajikan masalah-masalah yang berhubungan dengan krisis. Adam, Hawa, Kain, Nuh, Abraham, Ishak, Yusuf, Musa, Simson, Yefta, Saul, Daud, Elia, Daniel, dan masih banyak lagi tokoh-tokoh lainnya yang menghadapi krisis diulas secara rinci dalam Perjanjian Lama. Yesus juga tidak luput dari krisis (terutama pada saat-saat Ia hendak disalibkan), demikian pula dengan murid-murid-Nya, Paulus, dan orang-orang Kristen gereja mula-mula. Beberapa kisah dalam Kisah Para Rasul ditulis untuk membantu para individu atau gereja-gereja dalam menghadapi krisis. Sedangkan dalam Ibrani 11 diulas secara ringkas berbagai macam krisis yang berakhir bahagia maupun yang berakhir dengan penganiayaan, penderitaan yang amat sangat, bahkan kematian.

Para penulis kontemporer telah membagi krisis menjadi tiga jenis, dimana masing-masing dari ketiga jenis tersebut mempunyai contoh-contoh yang modern dan alkitabiah. Jenis krisis yang pertama adalah KRISIS YANG 'TIDAK DISENGAJA' atau 'SITUASIONAL'. Krisis ini terjadi terutama saat ada ancaman yang datang tiba-tiba, kejadian yang sangat mengganggu atau datangnya suatu musibah secara tak terduga. Kematian orang yang kita cintai, diketahuinya suatu penyakit yang serius, pengalaman akan perkosaan atau penganiayaan, kehamilan di luar pernikahan, gangguan sosial seperti perang atau depresi ekonomi, kehilangan pekerjaan atau tabungan, kehilangan kehormatan dan status, semuanya ini adalah tekanan situasional yang dapat mempengaruhi baik individu yang bersangkutan maupun keluarganya.

Sebuah penelitian yang pernah dilakukan menyebutkan bahwa jika krisis berasal dari luar keluarga -- penganiayaan, bencana alam, kebakaran besar, atau prasangka rasial, misalnya -- seringkali dapat lebih memantapkan keluarga sehingga anggota-anggotanya saling bekerjasama memecahkan krisis. Namun, jika stres berasal dari dalam keluarga itu sendiri -- seperti usaha-usaha bunuh diri, ketidaksetiaan, penganiayaan anak, atau kecanduan alkohol misalnya -- krisis akan terasa lebih mengganggu dan cenderung membuat keluarga yang mengalaminya menjadi terpecah belah. Akan lebih mengganggu lagi jika krisis datang silih berganti secara kontinyu. Bagi beberapa orang, krisis yang membawa mereka datang kepada seorang konselor adalah krisis yang paling terakhir dari krisis-krisis yang telah mereka alami. Krisis tersebut adalah krisis yang paling membawa perubahan yang menekan dan kehilangan yang paling banyak.

Krisis seperti ini sama dengan apa yang pernah dialami oleh Ayub. Dalam waktu yang sangat cepat, Ayub, orang yang sangat religius ini, kehilangan keluarganya, kekayaannya, kesehatannya, dan statusnya. Hubungan dalam pernikahannya menjadi tegang dan konselornya akhirnya tahu tentang kemarahan Ayub dan konflik yang terjadi dalam dirinya. Dia tidak dapat mengerti mengapa Tuhan membiarkan hal-hal buruk terjadi pada orang yang baik.

KRISIS 'DEVELOPMENTAL', jenis krisis yang kedua, adalah krisis yang terjadi seiring dengan perkembangan normal seseorang dalam kehidupannya. Waktu seseorang

mulai bersekolah, masuk ke perguruan tinggi, menyesuaikan diri dengan perkawinan dan perannya sebagai orang tua, menghadapi kritikan, menghadapi pensiun atau kesehatan yang menurun, atau menerima kematian sahabat-sahabatnya, semuanya ini adalah krisis yang menuntut pendekatan-pendekatan baru supaya orang dapat menghadapi dan memecahkan masalah. Abraham dan Sarah misalnya, mereka menghadapi masalah-masalah yang timbul karena harus berpindah-pindah dari satu tempat ke tempat yang lain, adanya banyak kritikan yang datang, tidak dikaruniai anak selama bertahun-tahun, tekanan keluarga dan bahkan dari perintah Tuhan yang mengharuskan bahwa Ishak harus dikorbankan. Kita mungkin akan terheran-heran membayangkan bagaimana Zakharia dan Elisabet merawat anak seunik Yohanes Pembaptis, atau bagaimana Maria dan Yusuf mampu membesarkan seorang anak laki-laki yang tidak biasa dan pintar seperti Yesus. Tentu saja ada krisis developmental yang harus mereka jalani -- suatu titik balik yang menuntut suatu waktu yang lebih panjang untuk dapat membuat suatu keputusan yang bijaksana namun juga membawa kepada kemajuan dalam pertumbuhan.

Jenis krisis yang ketiga, yaitu KRISIS 'EKSISTENSIAL', mempunyai pengertian tumpang tindih dengan pengertian kedua krisis di atas. Ada saatnya dalam hidup dimana kita dihadapkan dengan kenyataan yang mengganggu, terutama tentang diri kita sendiri:

Saya seorang yang gagal.
 Saya hampir lulus, tetapi saya belum punya bayangan apa yang akan saya lakukan nantinya.
 Saya tidak akan pernah sukses dalam perusahaan saya.
 Saya gagal memperoleh promosi jauh-jauh hari.
 Sekarang saya adalah janda -- saya sendirian lagi.
 Hidupku tidak mempunyai tujuan.
 Pernikahanku berakhir dengan perceraian.
 Penyakit saya tidak dapat disembuhkan.
 Saya terjebak di kota ini.
 Saya tidak mempunyai sesuatu untuk saya percayai.
 Rumah dan harta saya hilang ditelan api.
 Saya ditolak karena warna kulit saya.
 Saya terlalu tua untuk meraih tujuan hidup saya.

Kesadaran-kesadaran seperti di atas, dan kenyataan-kenyataan lain yang serupa, memerlukan waktu yang cukup dan usaha dari kita untuk dapat menerimanya. Kesadaran-kesadaran tersebut adalah perubahan- perubahan yang terjadi dalam persepsi diri dimana kita dapat menyangkalnya untuk sementara waktu namun pada suatu saat kita juga harus menghadapinya secara realistis jika kita ingin tetap meneruskan hidup dan memenuhi tuntutan-tuntutannya.

Setelah kemenangan besar rohaninya, Elia dikejar oleh Izebel dan lari ke hutan dimana di sana ia menyimpulkan bahwa hidupnya telah gagal. Yunus juga mempunyai pikiran seperti ini ketika ia berdebat dengan Allah. Dan di tengah-tengah pergumulannya, Ayub

mulai bertanya-tanya, "Apa yang akan terjadi padaku dan apa yang akan terjadi sekarang?" Apakah para murid Yesus juga memiliki rasa yang sama dengan mereka pada waktu-waktu setelah penyaliban Yesus.

Saat orang-orang mulai bertanya-tanya tentang penyebab dari krisis yang sedang mereka alami, adalah hal yang sulit dan seringkali juga tidak mungkin untuk dapat memberikan jawaban yang pasti. Alkitab mengulas ketiga macam krisis seperti yang disebutkan di atas tetapi Alkitab tidak memberikan jawaban yang jelas dan lengkap untuk menjelaskan mengapa, kapan dan bilamana kita harus menderita. Mungkin kita semua setuju dengan pendapat bahwa dibalik setiap peristiwa pasti ada rencana-rencana Allah dan di bawah kuasa Allah. Kita juga tahu bahwa krisis dapat merupakan sarana bagi kita belajar dari pengalaman-pengalaman untuk membentuk karakter kita, memberikan pengetahuan bagi kita tentang Tuhan dan kuasa-Nya, dan menstimulasi pertumbuhan iman. Namun, alasan utama dari suatu krisis hidup tak pernah kita ketahui selama kita masih ada di dunia ini.

Untuk sementara waktu, kita dapat membantu konsellee menghadapi dan bertumbuh melalui krisis yang sedang dialaminya.

Sumber:

Judul Buku: Christian Counseling; a Comprehensive Guide

Penulis : Gary R. Collins, Ph.D.

Penerbit : Word Publishing, Dallas, 1988

Halaman : 64 - 65

Stop Press: Konferensi Konseling Kristen

Memasuki millenium baru dengan loncatan kecanggihan manusia dalam berkomunikasi, gereja makin dikejutkan dengan berbagai penyingkapan jiwa dan realita luka-luka batin yang tersembunyi dalam hidup manusia. Gereja sadar bahwa krusialitas pelayanan ini tak mungkin terjawabkan melalui pelayanan tradisional gereja pada umumnya. Gereja membutuhkan individu-individu Kristen yang betul-betul terbebani dalam pelayanan "pembebasan dan pemulihan jiwa" atau konseling demi pembangunan tubuh Kristus di atas muka bumi. Kebutuhan ini terlalu besar untuk dijawab sendiri. Gereja perlu bersatu padu dan saling melengkapi.

Konferensi konseling Kristen merupakan salah satu jawaban dari realita tersebut. Melalui konferensi ini perpaduan kinerja penyatuan visi pelayanan konseling menemukan wadahnya. Dalam konferensi yang spiritnya kristiani ini, konselor-konselor Kristen dan pemerhati- pemerhati konseling dari seluruh Indonesia bertemu dan dapat berbagi pengalaman dan pengetahuan. Wadah ini pun bisa menjadi ajang untuk memperkenalkan keunikan konseling Kristen kepada psikolog dan guru- guru Kristen yang selama ini sudah terlibat dengan pelayanan konseling di dalam maupun di luar konteks Gerejawi.

Tema : Tantangan dan Peluang Konseling Kristen di Indonesia

Tanggal: 1 - 4 Oktober 2002

Tempat : Imperial Country Hotel & Country Club, Lippo Karawaci, Tangerang, Jawa Barat

Keynote Speakers (Plenary Sessions):

* Yakub Susabda, Ph.D.

* Gary R. Collins, Ph.D.

Topik Lokakarya:

- A. Terapi Keluarga dalam Konteks Indonesia
 - o Pembicara: Dr. Dwidjo Saputro
- B. Spiritual Maturity: Integration of Psychology and Theology
 - o Pembicara: Yakub Susabda, Ph.D.
- C. Konseling Pranikah
 - o Pembicara: Esther Susabda, Ph.D.
- D. Play Therapy
 - o Pembicara: Dr. Vivian Soesilo
- E. Menciptakan Anak Unggul
 - o Pembicara: Dr. Yonathan Trisna
- F. System Approaches to Working with Adolescents
 - o Pembicara: Anthony Yeat
- G. Pendampingan Pastoral
 - o Pembicara: Dr. Mesach Krisetya
- H. Konseling Kedukaan dan Orang Sakit
 - o Pembicara: Paul Gunadi, Ph.D.

Tempat pendaftaran:

- Sekretariat Pusat Pelayanan Gereja-gereja Injili Indonesia

Alamat: Kompleks Ruko Mega Sunter Blok A, No. 1-2
Jl. Danau Sunter Selatan, Jakarta Utara 14350

- Dengan Sdri. Priska & Lina

E-mail: < ccc_ppgii@centrin.net.id >

- Dengan Sdri. Sharen Winar

E-mail: < puskonsipk@cbn.net.id >

- STT Reformed Injili Indonesia

Alamat: Jl. Kemang Utara IX/10, Jakarta 12760
Telp. : (021)799-0357 ; Fax: (021)798-7437

Penyelenggara:

- STT Reformed Injili Indonesia (STTRII)
- Seminari Alkitab Asia Tenggara
- STT IMAN
- Pusat Pelayanan Gereja-gereja Injili Indonesia (PPGII)
- http://pemudakristen.com/pk1/hot_news/tantangan_dan_peluang_konseling.htm

e-Konsel 023/September/2002: Parenting

Pengantar dari Redaksi

Topik edisi kita kali ini akan membahas tentang Parenting, yaitu hal-hal yang berkaitan dengan bagaimana orangtua membesarkan dan mendidik keluarga dan anak-anaknya.

Firman Tuhan berkata:

"Didiklah orang muda menurut jalan yang patut baginya, maka pada masa tuanya pun ia tidak akan menyimpang daripada jalan itu."

-([Amsal 22:6](#))

< <http://www.sabda.org/sabdaweb/?p=Ams+22:6> >

Mendidik anak yang masih kecil/muda merupakan tugas yang sangat penting tetapi sering diremehkan oleh para orangtua, karena dianggap tugas yang mudah. Namun jika di kemudian hari orangtua menghadapi masalah dengan anak-anaknya barulah mereka menyesal karena menyadari bahwa masalah tersebut merupakan buah yang dipetik dari tidak mendidik anak-anaknya dengan baik ketika mereka masih kecil. Oleh karena itu marilah kita bersama menyimak sajian edisi ini, supaya wawasan kita bisa lebih luas dan kita bisa belajar menjadi orangtua yang lebih bijaksana.

Selamat mendidik!

Dalam kasih-Nya,

Tim Redaksi

Cakrawala: Kiat Membesarkan Anak

Membesarkan anak bukanlah masalah sepele. Saya percaya bahwa para pembaca yang adalah orangtua (terutama ibu) akan membenarkan kalimat ini. Sebagaimana hubungan suami-istri akan mempengaruhi hubungan orangtua-anak, demikian pulalah hubungan orangtua-anak akan mempengaruhi hubungan suami-istri. Hubungan suami-istri yang sehat dan kuat cenderung menghasilkan anak-anak yang sehat dan kuat pula. Hubungan suami-istri yang lemah dan sakit-sakitan, cenderung membuahkan anak-anak yang lemah dan sakit-sakitan pula. Namun kebalikannya juga betul. Hubungan orangtua-anak yang lemah dan sakit-sakitan cenderung menghasilkan (atau merupakan tanda) hubungan suami-istri yang lemah dan sakit-sakitan. Dr. James Dobson, seorang psikolog Kristen dari Amerika, sangat menyadari peranan penting dari cara membesarkan anak yang sehat dalam keharmonisan hubungan suami-istri. Dalam bukunya "The New 'Dare to Discipline'" yang kemudian diintisarikan dalam majalah "Focus on the Family" (March, 1994) ia menjabarkan lima kiat membesarkan anak.

Kiat Pertama: Menumbuhkan respek pada orangtua merupakan faktor yang sangat penting dalam membesarkan anak.

Ada tiga alasan yang membuat hal ini penting, antara lain:

1. Karena sesungguhnya anak belajar memberi respek kepada orang lain sewaktu ia belajar memberi respek kepada orangtuanya. Keluarga adalah unit sosial terkecil dan sering kali cara kita berinteraksi dan bereaksi terhadap dunia luar merupakan cermin dari bagaimana kita berinteraksi terhadap keluarga kita. Seorang anak yang tidak menghormati orangtuanya cenderung mengalami kesukaran menghormati figur-figur lain di luar rumahnya. Saya memahami adanya kasus-kasus tertentu di mana orangtua bukan hanya menelantarkan melainkan juga menindas anak mereka. Dalam kasus-kasus khusus seperti itu saya menyadari kesukaran yang timbul bagi anak untuk menghormati orangtuanya. Namun saya percaya bahwa yang dimaksud oleh Dr. Dobson adalah kasus pada umumnya, dimana anak yang tidak dididik untuk hormat kepada orangtua cenderung menjadi anak yang sukar hormat kepada orang lain.
2. Karena respek pada orangtua akan menolong orangtua menanamkan nilai-nilai rohani dalam diri anak tatkala anak mencapai usia remaja. Apabila kita baru mau menanamkan pentingnya respek sewaktu anak menginjak remaja, niscaya kita telah terlambat dan akan mengalami kesulitan mengajarkan nilai-nilai rohani dalam dirinya.
3. Karena respek pada orangtua acap kali dikaitkan dengan respek pada Tuhan sendiri. Anak kecil yang belum berkemampuan berpikir secara abstrak sering kali mengasosiasikan figur orangtua, terutama ayah, dengan figur Tuhan. Jadi, anak yang kurang ajar terhadap orangtua sejak kecil akan cenderung tidak respek terhadap Tuhan pula.

Kiat Kedua: Kesempatan terbaik untuk berdialog dengan anak adalah pada waktu kita baru saja mendisiplinkannya.

Membesarkan anak tidak terlepas dari konfrontasi dan disiplin karena adakalanya anak dengan sengaja melawan otoritas orangtua. Pada saat-saat seperti inilah penting bagi orangtua akan bertumbuh. Biasanya dalam saat konfrontasi dan disiplin seperti ini, anak akan meluap-luap dengan emosi dan setelah itu mengakhiri perlawanannya dengan tangisan. Ini adalah momen yang penting bagi kita, orangtua, untuk memeluk anak, mengatakan kepadanya bahwa kita mengasihinya dan memberi tahu anak akan kesalahannya. Dengan cara ini, anak akan memahami bahwa kita tidak menolaknya atau menghukum dirinya, melainkan menghukum perbuatannya. Jadi orangtua tidak seharusnya takut mendisiplin anak selama tidak berlebihan karena momen-momen seperti ini biasanya dapat mempererat hubungan orangtua-anak.

Kiat Ketiga: Kendalikan anak tanpa berteriak-teriak.

Menurut Dr. Dobson, berteriak-teriak memarahi anak tidak menyelesaikan masalah, malah akan membuat anak terbiasa dengan kemarahan orangtua. Menggunakan teriakan kemarahan untuk mengendalikan anak sama dengan mencoba menjalankan mobil dengan cara membunyikan klakson. Oleh karena itu cara yang lebih efektif adalah memanfaatkan sesuatu yang penting baginya. Saya setuju dengan pandangan Dr. Dobson ini karena saya pun menyaksikan betapa cepatnya anak-anak kami makan tatkala istri saya berkata, "Kalau tidak selesai makan, kalian tidak boleh ikut pergi." Bagaikan pelari yang mendekati garis final, demikian pula mereka berlari menuju meja makan dan makan dengan lahap -- tanpa kami harus berteriak-teriak marah.

Kiat Keempat: Jangan melimpahi anak dengan materi.

Pada waktu kita hidup dalam kekurangan, tidaklah sukar bagi kita untuk menolak permintaan anak dengan alasan bahwa kita tidak memiliki uang untuk membeli barang yang ia minta itu. Namun tatkala kita mempunyai uang, menolak permintaan anak menjadi cukup sulit. Kita seakan-akan tidak lagi memiliki alasan untuk menolak permintaannya. Setiap kali kami sekeluarga mengunjungi pasar swalayan, anak-anak selalu mengajak kami (sudah tentu dengan rayuan) untuk melihat-lihat di tempat penjualan mainan anak-anak dan setiap kali pula mereka meminta kami untuk membelikan sesuatu. Biasanya saya menolak permintaan mereka dengan alasan harganya, bagi kami terlalu tinggi. Dasar anak-anak, sekarang mereka mengubah taktik mereka. Setelah mangumandangkan permintaan mereka, pertanyaan pertama yang mereka ajukan adalah, apakah harganya mahal atau tidak. Masalah mulai timbul (bagi kami), karena adakalanya barang yang mereka inginkan harganya memang tidak terlalu tinggi. Sedangkan alasan utama kenapa kami tidak bersedia membelikan barang itu adalah karena kami ingin membatasi barang mainan mereka agar tidak melimpah-ruah dan hilang nilainya. Akhirnya saya terpaksa mengatakan bahwa kami tidak dapat membelikan mainan itu karena mereka sudah memiliki mainan sejenis itu atau kami menjanjikan untuk membelikan mainan itu pada hari ulang tahun mereka.

Dr. Dobson menekankan bahwa anak yang dilimpahi dengan materi niscaya mengalami kesukaran menghargai milik kepunyaannya. Saya menambahkan, anak yang tidak pernah menghargai milik kepunyaannya cenderung berkembang menjadi seseorang yang tidak berterima kasih dan mementingkan diri sendiri. Anak ini cenderung menjadi seseorang yang egois dan mementingkan haknya belaka, tanpa memikirkan kewajibannya dan kepentingan orang lain. Ia tidak mungkin menghargai pengorbanan orang lain dan tidak mengenal nilai pengorbanan diri. Segala sesuatu menjadi terlalu mudah baginya dan ia pun akhirnya cenderung memudahkan atau meremehkan segala sesuatu. Ingatlah, membatasi kepunyaan mereka tidaklah sama dengan menyengsarakan mereka. Membatasi keinginan anak penting untuk kita lakukan pada abad kemakmuran materi ini demi kebaikannya sendiri.

Kiat Kelima: Menjaga keseimbangan antara kasih dan disiplin.

Terakhir, Dr. Dobson menjelaskan kita membesarkan anak adalah menjaga keseimbangan antara kasih dan disiplin. Ia menuturkan sebuah cerita yang pernah terjadi pada abad ke-13 di mana Raja Frederick II mengadakan sebuah percobaan dengan 50 bayi. Tujuan eksperimen ini ialah untuk mengetahui bahasa apa yang akan digunakan oleh anak-anak ini apabila mereka dibesarkan tanpa pernah mendengar perkataan apapun. Raja tersebut meminta ibu pengasuh ini untuk membersihkan dan memberi mereka makan namun melarang para pengasuh ini untuk membelai ataupun berbicara kepada bayi-bayi ini. Percobaan ini ternyata gagal total karena akhirnya kelima puluh bayi ini akhirnya meninggal dunia.

Seorang anak membutuhkan kasih sayang dan penerimaan orangtuanya sama seperti ia memerlukan makanan dan minuman. Tanpa kasih sayang dan penerimaan, ia akan bertumbuh besar menjadi seorang manusia yang haus dan lapar akan kasih serta penerimaan orang lain. Namun ia pun memerlukan disiplin yang akan menolongnya menguasai diri dan patuh kepada otoritas di atasnya. Disiplin membantunya hidup dalam kerangka atau struktur sehingga ia tidak berkembang menjadi liar tak terkendali bahkan oleh dirinya sendiri. Disiplin diperlukan sebagai sarana orangtua mengkomunikasikan pelajaran-pelajaran bermakna yang ia perlukan.

Dr. Dobson menyimpulkan, "Tatkala anak menantang dan memberontak, menangkanlah tantangan itu dengan meyakinkan. Ketika anak bertanya, 'Siapakah yang berkuasa (di rumah ini)?' -- beri tahu dia bahwa andalah, sebagai orangtua, yang berkuasa (di rumah ini). Saat ia bergumam, 'Siapakah yang mengasahi saya?' -- dekaplah ia dalam pelukan Anda dan penuhi dia dengan kasih sayang. Perlakukan dia dengan respek dan penuh penghargaan dan tuntutan perlakuan yang sama darinya."

Sumber:

Buletin PARAKALEO, Departemen Konseling Sekolah Tinggi Theologi Reformed Injili Indonesia, Vol. 1/No.3/Edisi Juli - September 1994

Tips: Mendedikasikan Anak Kepada Tuhan

- <http://www.sabda.org/publikasi/e-binaanak/2002/085/>

Susannah Wesley adalah ibu dari 19 anak, termasuk John Wesley dan Charles Wesley. Dia mendedikasikan semua anaknya kepada Tuhan, dan dia tidak menggunakan buku-buku akademis anak untuk menjaga kehidupan anak-anaknya. Tapi berikut ini adalah "16 Peraturan" yang Susannah terapkan, lebih dari 200 tahun yang lalu, untuk menjaga agar 19 anaknya tetap hidup dalam kebenaran:

1. Anak-anak tidak diperbolehkan makan di luar jam-jam makan.
2. Anak-anak tidak diperbolehkan tidur lebih dari pukul 8 malam.
3. Anak-anak harus dapat minum obat tanpa mengeluh.
4. Mengurangi kehendak egois dari seorang anak dan karena itu perlu bekerjasama dengan Tuhan untuk menyelamatkan jiwa anak.
5. Mengajari seorang anak berdoa begitu ia dapat berbicara.
6. Melatih anak-anak untuk belajar tenang saat melakukan doa keluarga.
7. Jangan memberikan sesuatu kepada anak yang dimintanya dengan menangis, tetapi berikan kepada mereka apa yang dimintanya dengan sopan.
8. Agar anak tidak suka berbohong, jangan memberikan hukuman pada anak begitu dia mengakui kebohongannya dan menyesali perbuatannya.
9. Jangan biarkan anak melakukan perbuatan dosa tanpa hukuman sama sekali.
10. Jangan menghukum anak dua kali untuk satu kesalahan.
11. Berikan pujian dan hadiah jika anak berkelakuan baik.
12. Berikan pujian pada anak untuk usaha apapun yang ia lakukan untuk menyenangkan hati orang lain, meskipun usahanya tersebut kurang begitu baik.
13. Menghargai hak milik pribadi bahkan untuk hal-hal yang sepele.
14. Perhatikan dengan cermat setiap janji yang dibuat.
15. Anak perempuan tidak diperbolehkan bekerja sebelum ia mampu membaca.
16. Ajarkan anak untuk takut pada hukuman.

Sumber:

Judul Buku: All the Children of the Bible

Pengarang : Herbert Lockyes

Penerbit : Zondervan Publishing House, Grand Rapids, Michigan, 1970

Halaman : 49

Serba Info: Milis Forum Diskusi e-Ayahbunda

Ingin menambah wawasan Anda sebagai orangtua untuk mendidik dan membesarkan anak-anak dengan baik? Berikut ini kami perkenalkan sumber-sumber informasi di internet yang berguna bagi orangtua yaitu milis forum diskusi e-AyahBunda dan e-BinaGuru, milis publikasi mingguan e-BinaAnak, serta situs PEPAK (Pusat Elektronik

Pelayanan Anak Kristen). Untuk bergabung/berlangganan dengan ketiga milis tersebut, silakan mengakses alamat:

- <http://www.sabda.org/komunitas/i-kan/subscribe/>

Apakah Anda ingin bertemu dengan para orangtua lain untuk saling curhat tentang masalah seputar keluarga? Anda ingin mendapat masukan dari orangtua lain dan para dokter untuk berkonsultasi tentang permasalahan keluarga yang Anda hadapi? Milis diskusi e-AyahBunda adalah tempat yang tepat untuk Anda bergabung.

Milis e-AyahBunda adalah forum bagi para orangtua untuk berdiskusi seputar masalah keluarga, baik untuk hal-hal yang jasmani (seperti kesehatan keluarga, pendidikan anak, dll.) tapi juga hal-hal rohani. Harapan milis ini adalah untuk menolong setiap anggota agar dapat membentuk keluarga yang bahagia. Selain itu tujuan lain adalah untuk membina persahabatan, yang saling meneguhkan, menguatkan, berbagi rasa, dan mendoakan antara orangtua Kristen anggota milis tanpa memandang aliran untuk kemuliaan nama Kristus. Untuk itu ada beberapa pakar, seperti beberapa dokter dan psikolog Kristen yang ikut bergabung. Nah, tunggu apalagi ... silakan cepat-cepat bergabung.

Untuk bergabung kirim surat ke :: subscribe-i-kan-AyahBunda@xc.org Arsip :: <http://purcell.xc.org/scripts/lyris.pl?visit=i-kan-AyahBunda>

Milis Publikasi e-Binaanak

Milis publikasi e-BinaAnak diterbitkan dengan kerinduan untuk memperlengkapi guru-guru Sekolah Minggu dan mereka yang terlibat dalam pelayanan anak. e-BinaAnak yang muncul sekali seminggu ini menampilkan artikel, tips mengajar dan kegiatan-kegiatan lain yang dapat menolong meningkatkan pengenalan guru SM terhadap anak dan bagaimana meningkatkan kualitas pelayanan Sekolah Minggu di gereja masing-masing. Selain bagi guru SM, topik-topik yang dibahas dalam e-BinaAnak juga dapat bermanfaat bagi orangtua dalam mendidik anak-anaknya, misalnya edisi yang membahas tentang Rasa Percaya Diri Anak (edisi 087/2002), Cara Anak Berpikir (edisi 088/2002), dan Cara Anak Belajar (edisi 089/2002), dll.

Untuk berlangganan :: subscribe-i-kan-BinaAnak@xc.org
Arsip :: <http://www.sabda.org/publikasi/e-binaanak/>

Milis Forum Diskusi E-Binaguru

Selain itu ada juga Milis Diskusi e-BinaGuru yang sangat bermanfaat bukan hanya untuk guru-guru Sekolah Minggu tapi juga para orangtua. Karena dalam milis diskusi ini anggota bisa saling bertukar pendapat dan berbagai informasi khususnya sehubungan dengan bagaimana mendidik dan mengajarkan Firman Tuhan kepada anak-anaknya.

Untuk bergabung kirim surat ke : subscribe-i-kan-BinaGuru@xc.org
Arsip <http://purcell.xc.org/scripts/lyris.pl?visit=i-kan-BinaGuru>

Situs PEPAK

Situs PEPAK (Pusat Elektronik Pelayanan Anak Kristen) menyajikan berbagai informasi tentang Pelayanan Anak dan Pelayanan Sekolah Minggu yang paling lengkap dalam bahasa Indonesia. Situs PEPAK merupakan proyek besar hasil kerjasama antara milis publikasi e-BinaAnak, milis diskusi e-BinaGuru, dan YLSA. Di dalam situs PEPAK ini pengunjung bisa membaca artikel, bahan pelajaran, tips-tips mengajar, berbagai aktivitas dan keterampilan untuk guru Sekolah Minggu dan para pelayan anak. Silakan berkunjung! Kami yakin anda akan mendapat banyak informasi yang berguna bagi bekal mendidik dan membesarkan anak-anak Anda di dalam Tuhan.

Situs PEPAK :: <http://www.sabda.org/pepak/>

Surat dari Anda

Dari: "Lukas A.P" <lukas_liem@>

>Syalom,

>Terima kasih atas perhatian dan kiriman emailnya secara rutin.

>Selain untuk menambah wawasan kami tentang bahan-bahan konseling,

>kami sebagai konselor, juga dapat menjadi berkat bagi pertumbuhan

>iman. Saya sebenarnya mengirimkan kisah kesaksian tentang bagaimana

>Tuhan telah menyelamatkan jiwa lewat kesembuhan yang Tuhan berikan

>secara ajaib, sehingga saya harus ber-nazar untuk memberikan bagian

>dari hidup saya maupun keluarga saya membantu pekerjaan Tuhan.

>apakah alamat untuk itu benar atau ada alamat lain mohon diberi

>tahu, trima kasih

>Tuhan memberkati.

Redaksi: Puji Tuhan untuk berkat yang Anda terima lewat e-Konsel. Mengenai kesaksian yang ingin Anda bagikan, silakan kirimkan ke Redaksi. Doa kami kiranya kasih Tuhan senantiasa menyertai Anda dan pelayanan Anda. Selamat melayani.

Bimbingan Alkitabiah: Rumah Tangga (Membesarkan Dan Mendidik Anak)

Ayat Alkitab

[Amsal 20:7](#) [Kolose 3:21](#)
[Amsal 3:11,12](#) [Efesus 6:1-4](#)
[Amsal 31:10,26,27,28](#) [Amsal 30:11](#)
[Ulangan 12:28](#)

Latar Belakang

Salah satu pokok yang dibahas berulang-ulang oleh Alkitab ialah tentang pentingnya mendidik anak melalui pengajaran dan teladan. Secara jelas Kitab Ulangan menekankan bahwa anak-anak harus diajari jalan-jalan Allah: "Apa yang kuperintahkan kepada-Mu pada hari ini haruslah engkau perhatikan, haruslah engkau mengajarkannya berulang-ulang kepada anak-anakmu dan membicarakannya apabila engkau duduk di rumahmu, apabila engkau sedang dalam perjalanan, apabila engkau berbaring dan apabila engkau bangun." ([Ulangan 6:6,7](#)).

Kitab Amsal adalah ringkasan dari kebijakan umat Allah. Masalah keluarga dan mengasuh anak dalam iman adalah pokok yang mendapat tekanan kuat di dalamnya. "Didiklah orang muda menurut jalan yang patut baginya, maka pada masa tuanya pun ia tidak akan menyimpang daripada jalan itu." ([Amsal 22:6](#)).

Timotius telah dididik dalam Alkitab sejak masa kanak-kanaknya, sesuai dengan perintah Allah dan adat bangsa Yahudi. "Ingatlah juga bahwa dari kecil engkau sudah mengenal Kitab Suci yang dapat memberi hikmat kepada-Mu dan menuntun engkau kepada keselamatan oleh iman kepada Kristus Yesus." ([2Timotius 3:15,17](#)).

Paulus berbicara tentang keharusan membina dan mendisiplin anak-anak kita secara terus-menerus: "Sebab aku teringat akan imanmu yang tulus ikhlas, yaitu iman yang pertama-tama hidup di dalam nenekmu Lois dan di dalam ibumu Eunike dan yang aku yakin hidup juga di dalam dirimu." ([2Timotius 1:5](#)).

Alkitab mengajarkan bahwa orangtua bertanggung jawab untuk membina dan mendisiplin anak-anak mereka, supaya mereka boleh dibawa untuk mengenal Alkitab dan menghormati Tuhan.

Kutipan

Menurut Billy Graham: "Penyebab dasar mengapa terjadi ketidakbahagiaan dalam rumah tangga kita ialah karena kita sudah tidak mempedulikan Allah dan prinsip-prinsip yang diberikan-Nya kepada kita. Kita tak bersedia melaksanakan rencana-Nya untuk keluarga. Anggota-anggota rumah tangga telah menolak tanggung jawab mereka

seperti yang dinyatakan di dalam Alkitab. Jelas sekali bahwa ketaatan tidak datang dengan sendirinya. Ia harus diajarkan dan dipelajari. Anak-anak harus diajar taat, sama banyak seperti mereka perlu diajar cara membaca dan menulis."

Kutipan_Selesai

Strategi Bimbingan

1. Anjurkan para orangtua untuk menciptakan suasana rumah tangga yang menghasilkan kerohanian yang kokoh dan perkembangan mental yang baik.
 - a. Suatu rumah tangga yang stabil, damai dan penuh kasih.
 - b. Suatu rumah tangga yang mengutamakan suasana kekeluargaan, di mana terdapat suasana persaudaraan, saling menghormati dan saling menguatkan. Suatu rumah tangga di mana seisi keluarga melakukan sesuatu bersama-sama, khususnya ketika anak-anak masih kecil.
 - c. Suatu rumah tangga yang berpusatkan Allah dan setiap anggotanya berhak untuk menyambut kasih Allah dalam Kristus, dan diajar untuk hidup dari sudut pandang rohani. Lihat [Amsal 22:6](#). (Di sini saat yang tepat untuk menanyakan kepada orangtua itu, apakah dia sudah menerima Yesus Kristus sebagai Tuhan dan Juruselamat). Jelaskan "Damai dengan Allah".
 - d. Suatu rumah tangga yang berorientasi pada gereja. Lebih mudah untuk membesarkan anak-anak, bila kehidupan mereka, seluruh isi keluarga beserta para sahabatnya, dipusatkan pada gereja.
 - e. Para orangtua harus memperkenalkan anak-anak mereka kepada dunia pemikiran, baik melalui contoh maupun tindakan. Jika orangtua suka membaca, anak-anak pun akan suka membaca. Buku- buku dan majalah-majalah yang baik untuk anak-anak, harus sudah diperkenalkan dalam rumah tangga. Pengembangan bakat dan kepribadian seperti les musik, olah raga dan hobi, sudah dapat diperkenalkan kepada mereka sejak masih di SD. Ini akan menjadi batas pengaman terhadap konflik-konflik yang akan muncul kelak pada waktu mereka remaja.
2. Bimbing orangtua untuk mengakui bahwa anak pun memiliki hak-hak mereka, tetapi hak-hak itu harus dijalin kepada seluruh isi keluarga.
 - a. Anak berhak untuk dikasihi dan diterima.
 - b. Anak berhak untuk menerima berbagai bentuk bantuan yang akan membuat mereka memiliki harga diri, rasa aman dan berarti.
 - c. Anak berhak menyaksikan kedua orangtua mereka menyatakan kasih sayang dan saling menghargai, satu kepada yang lain. Contoh-contoh kelakuan Kristen yang dewasa, perlu mereka saksikan, supaya mereka lihat bagaimana orangtua mereka menangani masalah dan tekanan hidup.
 - d. Anak berhak untuk didisiplin dan dihukum secara adil dan bersitetap.
 1. Jangan menuntut lebih dari yang mampu dilakukan anak.
 2. Laksanakanlah hukuman secara adil dan benar. Tuntutan yang melampaui batas dan keras, siksaan jasmani, cepat menimbulkan kegetiran dan pemberontakan. Orangtua perlu bersikap luwes dan tidak berpegang pada "huruf-huruf Taurat".

3. Jangan menghukum dalam kemarahan atau letusan perasaan hati saat itu juga.
 4. Berikan selalu penjelasan, agar mereka tahu mengapa mereka dihukum.
3. Anjurkan orangtua untuk membuka kesempatan berkomunikasi seluas-luasnya, apa pun risikonya.
- a. Orangtua harus menyediakan waktu untuk menjadi pendengar yang memperhatikan dan mengambil prakarsa untuk mendorong terjadinya percakapan. Perlu ada diskusi jujur tentang masalah seks, obat bius, alkohol, pacaran, dan sebagainya.
 - b. Orangtua harus membagikan pengalaman-pengalaman masa kecil dan remajanya, termasuk kesalahan dan kegagalan mereka.
 - c. Orangtua harus jujur, mempersilakan anak untuk mempertanyakan patokan hidup dan kepercayaannya. Ini membuka kesempatan untuk menjelaskan dan membelanya. Melalui ini, anak Anda akan merumuskan dasar-dasar kepercayaan dan nilai hidup mereka sendiri. Anda dapat mengajak dan menolong mereka untuk menyusun sasaran-sasaran hidupnya kini dan nanti.

Sumber:

Judul Buku: Buku Pegangan Pelayanan
Penulis : Billy Graham
Penerbit : Persekutuan Pembaca Alkitab
Halaman : 235 - 237
CD-SABDA : Topik 17717

e-Konsel 024/September/2002: Penyebab Masalah Kejiwaan

Pengantar dari Redaksi

Banyak orang tidak menyadari bahwa aspek badaniah manusia tidak dapat dipisahkan dengan aspek psikologis dan rohaninya. Jika salah satu aspek tsb. mengalami masalah atau gangguan maka seringkali aspek-aspek lain pun ikut terganggu. Nah, pada edisi kali ini e-Konsel ingin membahas tentang bagaimana kita mengetahui bahwa gangguan terhadap aspek-aspek badaniah, psikologis dan rohani bisa menjadi penyebab masalah kejiwaan. Secara khusus akan dibahas salah satu penyebab masalah kejiwaan yang sering tidak disadari yaitu gangguan pikiran seperti kekuatiran, kegelisahan dan kecemasan dan apa kata Alkitab tentang hal-hal tsb.

Kami harap sajian kami pada edisi ini dapat menolong kita untuk menjaga keseimbangan semua aspek hidup kita, khususnya agar hidup kita selalu sehat secara utuh. Pengetahuan akan hal-hal di atas diharapkan juga dapat dipakai untuk menolong orang lain yang sedang mengalami masalah kejiwaan supaya merekapun dapat menikmati hidup yang lebih tenang di dalam Tuhan.

Selamat melayani,

Tim Redaksi e-Konsel

Cakrawala: Penyebab Masalah Kejiwaan

Manusia mempunyai sifat yang holistik, dalam artian manusia adalah makhluk fisik, psikologis, sekaligus rohani, dan aspek-aspek ini saling berkaitan satu sama lain dan saling mempengaruhi. Sebagai makhluk yang berfisik, memiliki kelemahan-kelemahan fisik adalah hal yang nyata bahkan ungkapan yang umum mengatakan bahwa manusia mulai mati sejak ia dilahirkan. Secara literal, sesudah orang-orang berusia 40-an maka ribuan sel otaknya mulai mati setiap harinya. Manusia harus terus berjuang untuk melawan berbagai penyakit fisik yang datang dalam hidupnya. Hal yang tidak tampak dari luar adalah kenyataan bahwa kondisi fisik manusia secara integral berkaitan dengan kondisi psikologis dan rohaninya. Manusia adalah satu kesatuan. Apa yang terjadi dengan kondisi fisik manusia akan mempengaruhi pula kondisi psikologis dan rohaninya. Penyakit fisik yang dialami seseorang tidak hanya menyerang manusia secara fisik saja tetapi juga dapat membawa masalah-masalah bagi kondisi psikologisnya dan rohaninya. Demikian pula sebaliknya.

Masalah Fisik sebagai Penyebab Masalah Emosi

Kondisi fisik mempunyai pengaruh langsung terhadap kesehatan emosi manusia, misalnya penyakit-penyakit tertentu sekaligus penggunaan obat-obatan tertentu untuk mengobati problema-problema fisik dapat menimbulkan gejala-gejala atau simptom depresi. Penyakit-penyakit yang dapat menyebabkan depresi antara lain penyakit-penyakit yang disebabkan oleh virus (mononukleosis dan pneumonia), gangguan endokrin (hypothyroidisme), kanker, dan multiple sklerosis. Depresi juga dapat timbul karena dampak-dampak yang ditimbulkan oleh obat-obatan, termasuk di dalamnya adalah obat penenang mayor dan minor, pil KB, obat-obatan untuk tekanan darah tinggi, dan alkohol.

Gejala kecemasan yang dirasakan seseorang kadang-kadang juga berkaitan dengan kondisi fisiknya. Perasaan tegang, gemetar, atau bahkan panik misalnya dapat disebabkan oleh gangguan endokrin (hyperthyroidisme), ketidaknormalan hormon (phenochromocitoma), dan berbagai macam obat-obatan yang mengandung kafein, ganja, LSD, PCP, dan amfetamine.

Psikosis atau kehilangan pijakan atas realita merupakan salah satu dari berbagai gangguan emosi yang ada yang disebabkan oleh masalah-masalah fisik seperti porphyria, Wilson's disease, Huntington's chorea, gangguan endokrin, dan tumor temporal lobe otak. Selain itu ada pula obat-obatan yang menyebabkan seseorang benar-benar kehilangan kontak dengan realitas. Obat-obatan tersebut antara lain obat-obat terlarang seperti amphetamin, kokain, LSD, PCP, dan ganja; resep dokter yang ditujukan untuk mengobati depresi, Parkinson, atau TBC; alkohol; dan bahkan obat-obatan seperti obat yang dihirup, bromida yang berisi senyawa kimia adalah untuk meredakan kecemasan, dan obat tidur.

Kepribadian seseorang bahkan dapat juga berubah karena masalah-masalah fisik, seperti perubahan pribadi seseorang karena sakit pikun misalnya.

Gangguan Emosi sebagai Penyebab Gangguan Fisik

Jika problem fisik dapat menyebabkan gangguan emosi, begitu pula sebaliknya, gangguan emosi dapat menyebabkan gangguan fisik. Stres misalnya seringkali dianggap sebagai penyebab utama penyakit fisik psiko-fisiologis (maag/ulcer, colitis, tekanan darah tinggi). Orang yang hidup dalam kehidupan penuh dengan tekanan atau terikat dengan jadwal yang sangat ketat berpotensi berpenyakit jantung koroner. Fakta yang benar-benar mengejutkan tentang stres adalah kenyataan bahwa stres dapat menyebabkan neurotransmitter hilang dari otak (norepinephrine, serotonin, dopamine) sehingga orang yang bersangkutan mengalami depresi atau psikosis. Stres juga dapat memperlambat proses penyembuhan bagian-bagian tubuh yang mengalami infeksi karena penyakit atau habis dioperasi. Kesepian misalnya merupakan faktor potensial penyebab penyakit jantung koroner atau kanker. Suatu penelitian bahkan pernah mengatakan bahwa pada tahun pertama setelah kematian salah seorang anggota keluarga, angka kematian akan meningkat tujuh kali lipat lebih banyak.

Gangguan Emosi dan Fisik dapat Mempengaruhi Kehidupan Rohani

Indikasi lain yang membuktikan bahwa aspek-aspek dalam diri manusia saling berkaitan dan mempengaruhi adalah kenyataan bahwa gangguan emosi dan fisik ikut pula mempengaruhi kehidupan rohani seseorang. Seseorang yang memiliki penyakit epilepsi temporal-lobe misalnya, akan memperlihatkan kecenderungan untuk mengalami perubahan interes akan agama dan bermoral baik. Seseorang yang memiliki gejala gangguan psikotik mungkin akan asyik dengan hal-hal yang berbau keagamaan. Sedangkan orang yang memiliki kecenderungan obsesive- kompulsif neurosis sering kali merasa ketakutan kalau-kalau dia melakukan dosa yang tak termaafkan atau seandainya dia tidak mempercayai Kristus lagi. Pada pasien manic-depresif, ia sering kali berbicara dengan menggunakan jargon-jargon keagamaan. Sementara itu, orang-orang schizofrenia atau berkepribadian ganda sering kali dianggap kerasukan setan, padahal tidak. Hal ini dapat dibuktikan dengan pengobatan anti-psikotik.

Faktor-faktor Genetik Penyebab Kecenderungan Masalah-masalah

Walaupun kita tidak mewarisi masalah-masalah psikologis, mungkin kita mewarisi faktor-faktor genetik yang membuat kita memiliki kecenderungan mengalami masalah-masalah psikologis tertentu. Ada sejumlah penelitian yang mendukung pendapat yang dikemukakan ini. Misalnya saja, schizofrenia dalam populasi umum hanya 1% saja. Namun demikian, bila salah satu dari orangtua kita adalah penderita schizofrenia, maka resiko keturunannya terkena schizofrenia meningkat menjadi 50%, tetapi kalau yang terkena adalah kedua-duanya maka resiko juga ikut meningkat menjadi dua kali lipat. Untuk kembar fraternal, bila salah satunya menderita schizofrenia, maka resiko menderita schizofrenia pada kembarannya meningkat menjadi 10%. Sebaliknya, bila yang menderita adalah satu dari dua anak kembar identik, maka resiko kembarannya ikut menderita schizofrenia lebih besar lagi, yaitu 50%. Resiko ini tetap ada walaupun salah satu dari saudara kembar tersebut dipisahkan bahkan sejak dari lahir.

Tingkat gangguan jiwa manic-depresif juga memberikan suatu bukti akan adanya kecenderungan masalah-masalah fisik yang mempengaruhi masalah-masalah psikologis. Keluarga dekat penderita manic-depresif memiliki potensi dua puluh kali lipat terkena manic depresif dibandingkan dengan populasi umum. Penelitian atas anak kembar (termasuk juga kembar yang dipisahkan sejak kecil) semakin menguatkan bukti akan adanya pengaruh dari faktor genetik terhadap problem-problem psikologis. Penelitian hubungan genetik yang pernah dilakukan memberikan suatu bukti yang mengejutkan yaitu bahwa pada jenis tertentu manic-depresif, kromosom x merupakan kromosom karier.

Lebih dari itu, dari banyak penelitian telah dilakukan tentang pengaruh genetik terhadap problem psikologis individual membuktikan bahwa ada suatu hubungan antara kelemahan genetik dengan kasus-kasus depresi yang lain. Misalnya saja, 30% dari penderita depresi yang diteliti ternyata memiliki sejarah depresi dalam keluarganya. Bila penderita adalah salah satu dari kembar fraternal, maka kembarannya memiliki potensi terkena depresi hanya 10%. Namun jika yang menderita depresi adalah salah satu dari kembar identik, maka resiko terkena depresi bagi kembarannya meningkat menjadi 76%. Bagi kembar identik yang dipisahkan sejak kecil, potensi terkena depresi bila salah satu dari mereka terkena depresi tetap besar, yaitu 67%. Data yang diperoleh dari penelitian yang pernah dilakukan cukup besar. Meskipun menyimpulkan bahwa gangguan jiwa disebabkan oleh faktor keturunan adalah keliru, kelemahan genetik memang dapat membuat seseorang memiliki kecenderungan untuk mengalami gangguan psikologis tertentu. Stres dapat juga merupakan manifestasi dari kelemahan genetik tersebut.

Kesimpulannya, manusia memang makhluk fisik tetapi ia lebih dari sekedar makhluk fisik. Manusia mempunyai sisi psikologis dan rohani dimana seluruh aspek fisik, psikologis dan rohani saling berkaitan dan mempengaruhi. Inilah yang menyebabkan manusia memiliki sifat holistik. Penyakit-penyakit yang menyerang fisik dapat menyebabkan timbulnya gejala-gejala psikologis. Sebaliknya, stres juga dapat menyebabkan problem fisik. Sedangkan masalah-masalah rohani dapat berakar dari atau disebabkan oleh gangguan fisik maupun psikologis.

Ada suatu contoh menarik tentang bagaimana sifat holistik manusia dapat mempengaruhi kehidupan manusia secara keseluruhan. Seorang petugas gereja yang sangat baik dalam menjalankan tugasnya dan sikap- sikapnya, tiba-tiba berubah sering mengucapkan kata-kata yang tidak pantas didengar dan melakukan pelecehan seksual terhadap wanita- wanita yang kebetulan berada didekatnya. Namun, pada waktu yang hampir bersamaan pula, dia juga bisa berbicara hal-hal yang menyangkut masalah agama dan rohani. Dengan demikian, petugas ini kelihatannya dapat melakukan tindakan dosa pada suatu waktu dan tiba- tiba bisa menjadi super religius pada waktu yang hampir bersamaan. Setelah petugas gereja ini diperiksa ternyata ia mengalami suatu bentuk serangan penyakit yang tidak hanya menyerangnya secara fisik saja, tetapi juga secara psikologis dan rohani. Setelah diberikan pengobatan yang intensif, akhirnya ia dapat sembuh dari gangguan yang dialaminya secara bertahap dan dapat kembali kedalam kehidupannya yang normal.

Sumber:

Judul Buku : Counseling and the Nature of Man

Judul Artikel: The Holistic Nature of Man

Penulis : Frank B. Minirth and Paul D. Meier

Penerbit : Baker Book House, Grand Rapids, Michigan, 1982

Halaman : 13 - 21

Cakrawala 2: Apakah Akibat Kekuatiran Itu?

Kekuatiran menimbulkan berbagai masalah dalam kehidupan penguatir kronis, dan tidak ada satu pun yang bersifat positif; semuanya negatif. Bahkan penguatir itu sendiri pun sering menyadari bahwa tenaga dan waktu yang mereka pakai untuk kuatir itu sebenarnya tidak ada gunanya sama sekali. Kebanyakan penguatir biasanya akan berhenti merasa kuatir kalau mereka mengerti bagaimana caranya, dan sebagian lainnya berhenti merasa kuatir kalau mereka menghayati betapa menderitanya mereka merasakan akibat-akibat kebiasaan kuatir mereka, seperti yang akan dipaparkan berikut ini.

Kekuatiran Memperburuk Prestasi Seseorang

Biasanya prestasi dalam tes dan ujian dari para penguatir yang kronis tidak bagus. Kecemasan terhadap tes merupakan persoalan gawat yang biasanya dialami oleh mahasiswa perguruan tinggi, namun kengerian terhadap ujian dapat melanda semua orang, tanpa membedakan usia, misalnya, seseorang yang sedang mempersiapkan ujian kenaikan pangkat atau menghadapi situasi tes tertentu.

Kekuatiran mulai muncul lama sebelum waktu ujian itu sendiri. Penguatir pada umumnya gelisah tentang ujian yang akan berlangsung dan bayangan tentang hasil ujian yang tidak bagus. Biasanya penderita juga merasa kuatir tentang persiapannya, yakni berkaitan dengan waktu dan tenaga yang harus disisihkan untuk belajar dan persiapan tes. Pandangan umum mengatakan bahwa hasil tes akan jelek apabila persiapannya tidak memadai. Kekuatiran tetap mempunyai pengaruh negatif selama tes itu berlangsung. Para penguatir mengalami kesulitan untuk mengingat kembali hal-hal yang telah dipelajari. Para penguatir juga mengalami kesulitan untuk memusatkan diri pada perintah-perintah dalam tes secara rinci. Mereka juga tidak mampu menunjukkan hasil terbaik mereka. Singkatnya dapat dikatakan bahwa orang yang tidak kuatir dapat mengerjakan ujian secara lebih baik daripada orang yang kuatir.

Contoh prestasi buruk yang diakibatkan oleh kekuatiran mungkin dapat dilihat dengan jelas dalam kecemasan terhadap suatu tes, namun sebenarnya tidak terbatas pada kecemasan terhadap suatu tes saja. Kekuatiran untuk berpidato, membuat taman bermain anak-anak, menggambar, atau belajar bahasa dapat menunjukkan hasil yang sama, prestasi yang buruk.

Kekuatiran Mengakibatkan Perubahan Fisik

Sebagaimana telah disebutkan di atas, beberapa peneliti menemukan bahwa para penguatir suka tidur berkepanjangan. Namun, beberapa peneliti lain juga menemukan adanya gejala yang berlawanan dengan kesimpulan tadi. Kekuatiran dan penyakit tidak dapat tidur (insomnia) sering saling berkaitan. Para penguatir yang mengalami kesulitan tidur melaporkan bahwa kekuatiran yang sangat mengganggu dan tidak dapat dikontrol tiba-tiba muncul dalam pikiran ketika mereka berusaha untuk tidur. Pikiran-pikiran tersebut mengganggu mereka sehingga mereka tidak dapat merasa relaks dan terlelap.

Gejala-gejala fisiologis yang lain tidak begitu mudah dideteksi dalam diri penguatir. Tes electroencephalogram (EEG) menunjukkan bahwa gelombang otak orang yang sedang kuatir berbeda. Sementara itu, ketika sedang berpikir atau berusaha memecahkan masalah, jumlah gelombang otak para penguatir kurang dari yang dibutuhkan untuk menciptakan suasana relaks. Kegiatan selaput luar otak -- 'khususnya otak bagian kiri' - - meningkat. Sebagai akibatnya, penguatir terus terjaga dan tegang serta tidak relaks.

Disamping itu, para penguatir dan penderita kecemasan kronis dapat menderita gangguan fisik seperti yang dialami oleh penderita stres akut, seperti jantung berdebar-debar, syaraf tegang, gemetar, berkeringat, dan nyeri lambung. Jumlah gangguan di atas bertambah banyak apabila orang mengalami gangguan emosi yang berat, dan dalam jangka panjang dapat mengganggu kesehatan.

Kekuatiran Melumpuhkan Akal Sehat

Penderita tidak mampu berpikir dengan jernih. Sebagai contoh, pada hari Minggu pagi biasanya saya mengendarai mobil sejauh delapan kilometer ke gereja. Perjalanan itu cukup rutin dan mudah. Dalam perjalanan itu biasanya saya berbelok dua kali. Biasanya saya tidak perlu berpikir panjang. Saya tidak pernah berpikir bahwa mobil saya akan rusak di perjalanan atau juga tidak terlalu membayangkan jangan-jangan ban saya bocor di perjalanan. Selain itu, saya tetap melewati beberapa bengkel mobil, bahkan ada di antara bengkel mobil yang saya lewati itu telah buka pagi-pagi di hari Minggu.

Akan tetapi, jikalau saya tidak sehat -- menderita kekuatiran kronis -- sebelum saya berangkat ke gereja, saya pasti menghabiskan banyak waktu: merasa gelisah, membayangkan jangan-jangan mobil saya rusak di perjalanan, mobil saya tiba-tiba berhenti di tengah lalu lintas yang ramai karena bannya kempes. Apa yang akan terjadi apabila saya tidak dapat menghindari pembatas jalan bebas hambatan? Apa yang akan terjadi jikalau seseorang tidak menempatkan kembali derek mobil ke tempatnya semula setelah menggunakannya? Apa yang akan terjadi jikalau saya tidak membawa ban cadangan? Apa yang akan terjadi jikalau saya akhirnya terlambat? Dan, mereka memecat saya sebagai guru Sekolah Minggu? Bagaimana jika ...? Bagaimana jika ...? Bagaimana jika ...?

Orang yang bukan penguatir berusaha menghindari perasaan resahnya dengan cara membayangkan bahwa tingkat kemungkinan terjadinya setiap hal buruk itu berbeda-beda. Memang, bisa saja ban meletus di perjalanan, tetapi kemungkinannya sangat kecil, maka saya tidak akan menghabiskan banyak waktu untuk kuatir dan resah. Memang, bisa saja mesin mobil saya mogok ketika saya sedang berada di sebuah perempatan yang ramai, namun kemungkinan hal itu benar-benar terjadi sangat kecil.

Mengapa para penguatir menganggap bahwa kemungkinan-kemungkinan itu sungguh-sungguh akan terjadi, padahal sebenarnya kemungkinannya sangat kecil? Mungkin karena dalam ingatan mereka tersimpan begitu banyak contoh kejadian-kejadian masa lalu yang mengerikan sedemikian kuatnya sehingga ingatan-ingatan

yang mengerikan itu merusak penglihatan mereka akan masa depan. Makin kuatir para penderita kekuatiran, makin tidak jernihlah pikiran mereka.

Kekuatiran Memicu Kecemasan

Akibat terakhir dari perasaan kuatir adalah kecemasan. Para peneliti yang telah begitu banyak menghabiskan waktunya untuk meneliti kekuatiran pada umumnya menarik kesimpulan bahwa kekuatiran yang berkepanjangan akan dibarengi dengan munculnya kecemasan. Biasanya, kecemasan lama-kelamaan akan hilang dengan sendirinya, kecuali ada dinamika batin tertentu yang menyebabkan kecemasan itu tetap muncul. Pada umumnya, kekuatiran dianggap sebagai faktor utama dari tetap munculnya kecemasan. Para klinisi (praktisi klinik kejiwaan) yakin, apabila kita dapat membantu penderita menghilangkan proses munculnya kekuatiran yang biasanya terjadi secara otomatis dalam pikiran mereka, maka kita juga dapat mengontrol kondisi kecemasan mereka yang biasanya dapat meningkatkan tingkat kesusahan mereka dan lebih sulit lagi untuk ditangani.

Kita tidak mengharapkan satu pun dari akibat-akibat kekuatiran yang telah dibahas di atas muncul. Adanya akibat-akibat yang menyedihkan tersebut mendorong kita untuk berusaha lebih keras menolong para penguatir sehingga mampu memperkecil dan mengontrol kebiasaan kuatir mereka.

Sumber:

Judul buku: Kuatir

Penulis : James R. Beck dan David T. Moore

Penerbit : PT BPK Gunung Mulia, Jakarta, 2000

Halaman : 42 - 46

Tips: Prinsip-Prinsip Merawat Kesehatan Mental

Seandainya manusia memiliki mental yang sehat, seorang Kristen mampu menjaga kesehatan mentalnya dan menghindari dari masalah-masalah kejiwaan, misalnya saja dengan menjalankan beberapa prinsip-prinsip berikut ini:

1. Orang harus menerima fakta bahwa hidup itu tidak indah. Dalam hidup ini pasti ada kesulitan-kesulitan dan kekecewaan-kekecewaan yang mengharuskan orang untuk selalu mempersiapkan diri dan menyesuaikan diri. Sikap dan kemampuan menerima ini akan lebih mudah untuk dijalankan apabila ia percaya akan kasih karunia Allah yang Maha Pengasih.
2. Ia harus mau memberikan tanggapan yang rendah hati dan penuh kasih, tidak egois dan mau memaafkan dalam setiap hubungannya dengan orang-orang lain.
3. Ia harus mengembangkan dalam dirinya suatu tempat dimana ia merasa aman dan dapat berfungsi dengan baik sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Adalah hal yang penting bila dia juga mempunyai tujuan yang layak dicapai dan bila tujuan tersebut telah tercapai sesuai dengan keinginannya, harus ada tujuan lain yang segera ditetapkannya.
4. Harus ada hal lain yang dicari. Menghabiskan waktu untuk bekerja dan tidak memberi kesempatan diri sendiri untuk bermain-main justru membuat seseorang tumbuh sebagai pribadi yang membosankan. Orang-orang Kristen banyak yang gagal untuk hal yang satu ini. Kebanyakan dari mereka beranggapan adalah hal yang dosa membiarkan diri bersenang-senang. Mereka melupakan seruan Paulus kepada Timotius yang mengatakan bahwa kita seharusnya percaya kepada Tuhan "yang dalam kekayaan-Nya memberikan kepada kita segala sesuatu untuk dinikmati" ([1 Timotius 6:17](#)). Ada ribuan cara yang dapat dilakukan oleh orang Kristen, baik tua maupun muda, dimana mereka dapat menemukan kesenangan dan kebahagiaan dalam hidup tanpa merasa takut bahwa apa yang mereka lakukan akan mengundang kemarahan Tuhan.
5. Akhirnya, tak perlu diragukan lagi bahwa iman yang teguh, -- meliputi keyakinan yang mendalam dan kepercayaan akan Allah, dan kemauan untuk menerima bimbingan dari Roh Kudus dalam kegiatan positif -- dapat memberikan sumbangan yang cukup penting bagi orang Kristen dalam usahanya untuk menerima dan menyesuaikan diri menghadapi tekanan kehidupan yang bisa mengancam kestabilan emosinya dan kesehatan mentalnya. Kepenuhan iman yang meliputi keyakinan dan kepercayaan dapat menuntun orang untuk melakukan tindakan nyata.

Sumber:

Judul Buku: The Christian Handbook of Psychiatry

Penulis : O. Quentin Hyder, M.D.

Penerbit : Flemming H. Revell Company Old Tappan, New Jersey, 1971

Halaman : 50 - 51

Surat dari Anda

Dari: robby tarigan <rby_ministries@>

- >Tolong kalau bisa keluarkan edisi yang mendatang dengan artikel
- >hati bapa atau hal-hal yang menyangkut kebapaan, baik bapa secara
- >horizontal (yang ada di bumi) atau vertikal (yang di surga). Dan
- >kalau bisa lengkap dengan semua contoh dan pengajarannya. Atas
- >perhatiannya saya berterima kasih dan Tuhan Yesus memberkati!!!

Redaksi: Terima kasih atas usulannya. Kami akan membahas usulan topik ini dengan staf Redaksi sehingga dapat dijadikan usulan topik untuk tahun 2003.

Bimbingan Alkitabiah: Gelisah, Kuatir Dan Tegang

Ayat Alkitab

Mazmur 34:5 Matius 6:33,34 Amsal 3:5,6 Roma 8:28
 1Petrus 5:7 Mazmur 42:6 Filipi 4:13
 Filipi 4:6,7 Mazmur 55:6 Filipi 4:19

Latar Belakang

Kegelisahan meliputi sekian banyak masalah yang diakibatkan oleh takut tak berdasar. Orang yang kuatir dan yang gelisah sedemikian tercekam akan apa yang bakal terjadi di masa depan, sampai mereka lupa mengurus masa kininya. Mereka ditandai oleh kekuatan tentang segala macam hal. Hal-hal kecil tak berarti mereka besar-besarkan. Mereka menguatirkan kesulitan, masa depan, kesehatan, keluarga dan pekerjaan yang sebenarnya hanya dalam angan-angan mereka saja. Mereka kerap tidak bisa menunjukkan alasan kekuatiran dan ketakutan mereka itu.

Banyak orang yang kuatir, menderita kesulitan-kesulitan jasmani seperti gugup, tak bisa tidur, sakit kepala, sulit bernapas, keringat berlebihan, dan sebagainya. Ketidakmampuan melepaskan diri dari kekuatiran, dapat membawa orang kepada konsekuensi-konsekuensi yang lebih serius, seperti gangguan mental. Jelaslah, orang sedemikian membuahahkan simpati kita, doa dan pertolongan apa saja yang dapat kita berikan.

Kutipan

Menurut Billy Graham: "Manusia selalu diserang oleh kekuatiran, dan tekanan-tekanan hidup modern telah memperberat masalah itu ... Mungkin anda pun dipenuhi oleh segudang kekuatiran. Bawalah semuanya itu kepada Yesus Kristus dengan iman ... Aku belajar dalam hidupku, tiap-tiap hari, untuk memusatkan pikiranku pada Kristus; segala kekuatiran dan kegelisahan dunia ini tersingkir, dan hanya "damai sempurna" tertinggal dalam hati ini."

Kutipan_Selesai

Strategi Bimbingan

Tawarkan dukungan.

Tuhan dapat membantu! ("Mengapa engkau tertekan, hai jiwaku, dan gelisah di dalam diriku? Berharaplah kepada Allah! Sebab aku akan bersyukur lagi kepada-Nya penolongku dan Allahku!" [Mazmur 42:6](#)). Takut akan Tuhan adalah satu-satunya takut yang mampu menaklukkan segala bentuk takut lainnya.

Bantu orang yang dilayani untuk menemukan alasan kekuatirannya.

Pembimbing harus berusaha lebih dari sekedar memberi penawar sakit tanpa benar-benar menyentuh masalahnya. Sebisa mungkin, carilah akar penyebabnya.

Jangan membongkar masalah terlalu dalam. Sebab waktu terbatas dan kemungkinan bahwa kekuatiran-kekuatirannya didasari oleh pengalaman-pengalamannya yang menggoncangkan jiwa di masa lalu, batasilah pertanyaan anda hanya ke soal-soal yang akan membantu terbukanya pintu untuk memperkenalkan Kristus sebagai Juruselamat dan Penolong.

Tanyakan padanya:

- Mengapa anda takut tentang pekerjaan, masa depan, keluarga anda?
- Mengapa anda gugup? Mengapa anda sakit kepala? Mengapa anda tak dapat tidur?
- Ungkapkan bagaimana perasaan anda. Merasa bersalahkah anda? Mengapa? Apakah anda menghindari dari sesuatu? Apa sebenarnya masalah anda?

Jika kekuatiran itu muncul karena rasa bersalah sejati, ini menunjuk pada tindakan salah yang membutuhkan perbaikan. Ini sangat menolong, karena masalahnya adalah dosa. Dosa dapat diselesaikan! Mengalami keampunan dalam Kristus dapat menyingkirkan salah dan rasa bersalah, yang akan menolong terjadinya penyembuhan.

Jangan katakan padanya, bahwa jika kita "berpikir benar", kita pun akan "merasa benar". Kadang-kadang perlu ditegaskan bahwa "hidup benar" menghasilkan "pemikiran sehat". Hanya Allah sumber pemikiran positif. Menghadapi akar masalah itu, yaitu dosa, akhirnya akan menghasilkan kebiasaan baik yang menyukakan Allah dan membuahakan perubahan.

Mungkin juga kekuatiran tentang masa depan menelanjangi keprihatinan seseorang tentang kematian dan penghukuman yang akan datang. Kembali, hal ini membuka pintu bagi pemberitaan Kristus.

Nyatakan pentingnya mempelajari Alkitab dan berdoa tiap hari.

Kita bukan saja perlu membaca Alkitab, tetapi mencerna ajaran-ajarannya sedemikian rupa, sampai ia membentuk hidup dan watak kita. Penting sekali menghafal ayat. "Memikirkan pikiran-pikiran Allah", akan membuat kekuatiran dan kegelisahan kita tersingkir.

Doa adalah pasangan penelaahan Alkitab. Menurut Alkitab, kita tidak perlu berkuatir tentang apa pun, tetapi "nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur." ([Filipi 4:6](#))

Bagikan beberapa janji Firman Allah.

Allah dapat dipegang janji-janji-Nya. Lihat ayat "Alkitab" di atas bagian ini.

Nasihatkan dia untuk melibatkan diri dalam gereja yang mementingkan Alkitab.

Berpikir dan melayani bersama bisa menjadi lawan dari kebiasaan memeriksa diri secara negatif dan tidak sehat.

Berdoalah meminta jalan keluar yang benar, bersamanya ([Mazmur 34:5](#)).

Jika anda menemukan akar masalah yang lebih dalam, usulkan dia menghubungi psikolog Kristen yang dapat membimbingnya.

Sumber:

Judul Buku: Buku Pegangan Pelayanan
Penulis : Billy Graham
Penerbit : Persekutuan Pembaca Alkitab
Halaman : 60 - 62
CD-SABDA : Topik 17546

e-Konsel 025/Oktober/2002: Stres

Pengantar dari Redaksi

Salam dalam kasih Kristus,
Edisi e-Konsel no. 25 ini akan membahas topik yang kami yakin berguna bagi kita semua, yaitu STRES. Stres adalah tekanan-tekanan (stressor atau pressure) yang berasal baik dari dalam diri kita ataupun dari luar diri kita. Rasul Paulus menilai stres sebagai tolok ukur untuk melihat seberapa dalamnya iman seseorang yang percaya ([2Korintus 12:10](#), [Roma 5:3-4](#)). Jadi sebenarnya stres adalah gejala normal bagi manusia. Namun apabila stres terlalu besar dan tidak diatasi dengan baik maka stres dapat menyebabkan krisis yang mungkin membahayakan hidup. Kalau demikian, bagaimana kita mengetahui bahwa stres dapat menjadi potensi yang membawa krisis? bagaimana kita dapat menangani stres? bagaimana menolong konsele yang sedang mengalami stres?

Untuk mengetahui jawabannya, silakan membaca sajian edisi ini. Mudah-mudahan bahan-bahan yang kami sajikan ini dapat bermanfaat bagi Anda untuk mengantisipasi datangnya stres dan siap untuk menghadapinya.

Selamat membaca.

Tim Redaksi e-Konsel

N.B. Happy birthday to e-Konsel!!
Baca di kolom Stop Press

Cakrawala: Menangani Stres -- Sebelum Berkembang Menjadi Krisis

Kehidupan itu berselang-seling antara masa tenang, masa stres, dan masa krisis. Sebagian besar orang berpikir bahwa kehidupan merupakan suatu irama yang berkesinambungan dari badai krisis menuju ketenangan dan kembali lagi kepada krisis yang lain. Saudara telah mengetahui ciri-ciri krisis yang perlu dipecahkan dalam suatu waktu tertentu. Tetapi stres adalah suatu keadaan yang berbeda dengan krisis. Stres dapat dilihat pada diri seorang ahli bedah yang sedang melakukan pembedahan otak atau pada seorang ibu yang sedang mempersiapkan tiga anaknya untuk ke sekolah. Tingkat stres yang wajar diperlukan untuk mendorong kita maju dalam hidup dan untuk menyelesaikan berbagai hal. Banyak orang memperoleh prestasi terbaik ketika mereka berada dalam keadaan stres, tetapi itu stres yang dapat mereka tangani. Mereka memanfaatkannya dan menjaga agar stres itu tetap dalam batas-batas tertentu.

Stres adalah suatu tipe tindakan atau situasi yang membebani seseorang dengan tuntutan-tuntutan yang berat atau yang bertentangan. Tuntutan itu seringkali mengacaukan keseimbangan tubuh. Stres adalah suatu situasi yang secara kronis mengganggu atau mengacaukan seseorang. Yang merupakan indikator adalah penantian penuh kecemasan atas kejadian-kejadian yang akan datang yang tidak dapat dihindari, dan kemudian perhatian dan pikirannya tersita oleh peristiwa-peristiwa itu selama suatu jangka waktu sesudah peristiwa-peristiwa itu terjadi.

Reaksi manusia berbeda-beda dalam menghadapi tekanan-tekanan di dalam kehidupan. Apa yang bagi seseorang dapat menimbulkan stres, bagi orang lain tidak. Jika terlalu banyak kejadian mendadak terjadi sekaligus, penanggulangan tekanan menjadi lebih sukar. Latar belakang seseorang, struktur neurologinya, dan pengalaman-pengalamannya yang terdahulu dalam menghadapi tekanan, mempengaruhi cara dia memberi tanggapan. Seorang yang kehilangan pekerjaan dapat merasa hancur, tetapi sebaliknya ada orang lain yang kehilangan pekerjaan tetapi ia melihat hal itu sebagai suatu kesempatan untuk maju karena ia dapat menemukan kedudukan baru yang kemungkinan lebih baik.

Bagaimana hubungan stres dengan krisis? Seseorang yang mengalami sejumlah gangguan terus-menerus atau sejumlah gangguan kecil lebih sulit menanggulangi suatu pengalaman krisis yang serius. Sebaliknya jika seseorang dapat belajar bagaimana menanggulangi beberapa situasi khas setiap hari yang berpotensi untuk menimbulkan stres, ia akan diperlengkapi secara lebih baik untuk menangani krisis di dalam kehidupan ini. Di sinilah pengajaran di gereja dapat menjadi suatu pelayanan pencegahan stres. Sudah menjadi tugas kita untuk menolong anggota gereja dalam menanggulangi stres dengan suatu cara yang positif, yaitu dengan mengenal hal-hal yang dapat menyebabkan stres di dalam kehidupan mereka. Kemudian mempersiapkan diri untuk menghadapi beberapa hal yang biasanya menyebabkan stres dengan mengembangkan pandangan alkitabiah dalam hidup.

Apakah sebenarnya yang menyebabkan stres? Ada beberapa faktor. Saya menganjurkan Anda untuk melihat gejala-gejala ini dalam orang-orang yang Anda beri konseling dan yang Anda ajak bicara di gereja Anda. Pokok-pokok di bawah ini dapat dijelaskan dan disampaikan waktu Anda mengajar atau berkhotbah. Sumber-sumber tambahan akan ditunjukkan demi studi lanjutan Anda dalam bidang ini.

Apakah yang Dapat Menimbulkan Stres di dalam Kehidupan Seseorang?

1. Rasa bosan atau merasa semua yang dilakukan tidak berarti, dapat menyebabkan stres. Mungkin ini kedengarannya aneh, tetapi banyak orang yang tidak menemukan suatu tantangan dan arti dalam kehidupan. Ini merupakan kesempatan untuk menolong seseorang menemukan arti hidup yang Kristus berikan. Menolong seseorang melihat kehidupan melalui perspektif Allah dapat mendatangkan arti, tidak peduli di bidang apa ia sedang bekerja atau tidak peduli apa yang sedang ia alami.
2. Tekanan-tekanan waktu dan batas waktu yang harus dipenuhi dapat menciptakan stres. Sering kali hal ini ditimbulkan oleh kita sendiri.
3. Beban kerja yang berlebihan dapat menciptakan tekanan pada hidup seseorang dan sekali lagi hal ini sering ditimbulkan oleh diri kita sendiri. Kadang-kadang hal ini terjadi karena seseorang merasa tidak dapat mengharapkan orang lain untuk mengerjakan tugas itu, atau ia merasa bahwa orang lain akan mengerjakannya dengan cara yang berbeda dan dengan lebih lambat atau mungkin bahkan lebih baik daripada kalau dia yang mengerjakannya.
4. Harapan-harapan yang tidak realistis terhadap diri sendiri atau terhadap orang lain dapat menimbulkan ketidakpuasan dan ketegangan. Sarankan kepada orang-orang yang Anda layani supaya mereka merinci tiap-tiap harapan mereka dan mengenali asal-usul setiap harapan itu, mengapa harapan itu penting, dan bagaimana pengaruhnya terhadap hidup mereka jika harapan-harapan itu tidak tercapai.
5. Konflik sehubungan dengan peranan kita dapat menyebabkan ketegangan. Saya telah bertemu dengan banyak pendeta dalam kedudukan yang tidak cocok dengan kemampuan dan karunia-karunia pribadi mereka. Mereka merasa seperti sebuah balok segi empat yang menyumbat sebuah lubang yang bulat. Pasangan yang menikah juga dapat merasakan tekanan karena konflik peranan yang mereka temui dan perasaan bahwa tidak ada kemungkinan untuk berubah.
6. Masalah keuangan dan ketidakpastian pekerjaan dapat menjadi penyebab utama stres. Banyak dari antara kita pernah merasakan hal ini.
 7. Terhalangnya pengungkapan emosi dan macetnya komunikasi yang terbuka dalam suatu hubungan tidak hanya mengakibatkan stres, tetapi juga dapat membawa kepada depresi dalam hidup seseorang yang sudah merasa harga dirinya rendah.
7. Orang-orang yang membangun rasa jati diri dan rasa harga diri mereka di atas dasar yang tidak mantap, misalnya dalam pekerjaan, akan mengalami stres dan ketegangan.

8. Kurangnya pengertian tentang tahap-tahap perkembangan orang dewasa yang normal dapat menyebabkan tekanan pribadi maupun tekanan dalam pernikahan.

Inilah daftar yang saya pakai untuk orang-orang yang saya layani mengenai penyebab stres. Sebagian dari penyebab yang disebutkan di sini dapat Anda perbanyak dan silakan memakainya untuk melayani orang-orang yang Anda beri konseling atau memakainya waktu Anda mengajar.

Berbagai Penyebab Stres

Hubungan yang tak pasti.

Jika seseorang mengalami ketidakpastian tentang suatu hubungan seperti persahabatan atau pernikahan, stres dapat timbul. Jika seseorang memikirkan apakah pasangannya tidak bahagia atau apakah pasangannya berniat hendak meninggalkan pernikahan, tidak hanya stres yang timbul, tetapi ini mudah menjadi suatu krisis. Beban jenis ini dapat mewarnai sikap seseorang terhadap seluruh bidang hidupnya. [Baca dan terapkan [Filipi 4:6-9](#)]

Lingkungan sekitar.

Keadaan lingkungan sekitar seseorang dapat menyebabkan stres. Keadaan lingkungan yang monoton dan tidak berubah dapat merupakan masalah, sama saja seperti suatu suasana bersaing yang penuh tekanan dan yang berjalan dengan cepat. [Baca [Yohanes 16:33](#)]

Perfeksionisme.

Mempunyai standar yang terlalu tinggi merupakan jalan utama yang menyebabkan kegagalan dan penolakan diri. Sulit hidup dengan orang yang perfeksionis. Perfeksionisme biasanya berarti ketidakmantapan. Orang-orang yang mantap bersifat luwes dan bersedia mengambil resiko serta membuat perubahan-perubahan yang positif. Ketika seseorang mempunyai harapan-harapan yang tidak realistis dan ia tidak dapat mencapainya maka ia akan mulai membenci dirinya, dan ini membawanya kepada depresi. [Baca [1Yohanes 4:7](#) dan buku "Making Peace with Your Past" (oleh H. Norman Wright) untuk mendapat informasi tambahan.]

Ketidaksabaran.

Jika orang sangat tidak sabar terhadap orang lain, berarti ia tidak sabar terhadap dirinya sendiri. Tidak dapat menyelesaikan berbagai hal sesuai dengan rencana membuat batin orang kacau. Kata sabar berarti "dapat menahan nafsu, tidak terburu-buru atau menurutkan kata hati, tabah, sanggup menanggung". [Baca [Galatia 5:22-23](#)]

Kekakuan.

Ketidakluwesannya hampir sama dengan perfeksionisme dan ketidaksabaran. Orang yang kaku menghabiskan waktu mereka untuk menyelidiki sesuatu yang mengganggu pikiran mereka. Mengakui kesalahan sendiri dan menerima pendapat orang lain adalah tanggapan yang matang dan dapat mengurangi stres. [Efesus 4:2](#) menganjurkan, "Pertimbangkanlah berbagai keadaan dan keterbatasan karena kamu saling mengasihi" (terjemahan dari the Amplified Bible).

Ketidakmampuan untuk rileks.

Banyak orang merasa sukar untuk duduk di kursi selama sepuluh menit dengan rileks. Pikiran mereka tetap jalan dan mereka memaksa diri. Kegiatan mereka disebut momentum stres. [Baca [Yesaya 32:17](#)]

Mudah meledak dan marah.

Jika hidup seseorang ditandai dengan bom-bom penyebar amarah pada orang lain, stres tidak hanya mempengaruhi orang itu tetapi juga orang lain. [Baca [Amsal 29:22](#)]

Kurangnya humor dan kecilnya semangat hidup.

Orang-orang yang suka membanggakan diri, suka menyalahkan diri, dan karenanya mereka mengalami stres, barangkali juga merasa sedih. [Baca [Filipi 4:13](#)]

Terlalu banyak bersaing.

Membandingkan diri dengan orang lain dalam hal apa yang mereka perbuat dan apa yang mereka miliki akan menyebabkan tekanan yang tidak perlu pada diri seseorang. Kita tidak perlu membiarkan apa yang diperbuat dan dimiliki orang lain mempengaruhi hidup kita. Persaingan dalam hal-hal tertentu dapat mendatangkan kesenangan tersendiri, tetapi apabila hal ini berjalan terus-menerus maka tidak menyenangkan lagi. [Baca [Mazmur 37:3](#)]

Kurangnya harga diri.

Konsepsi diri yang rendah adalah dasar dari banyaknya kesulitan dalam hidup. Depresi dan stres dapat terjadi. [Sebagai sumber tambahan untuk menolong orang yang Anda beri konseling, baca buku "Now I Know Why I'm Depressed" dan "Improving Your Self-Image" (Harvest House; bahasa Inggris).]

Menanggulangi Stres

Bagaimana kita dapat menghilangkan stres? Ada 3 cara:

1. Kita dapat mencoba mengubah keadaan lingkungan sekitar untuk mencegah hal-hal yang mungkin menyebabkan stres. Seseorang dapat berganti pekerjaan, berpindah dari lingkungan tempat tinggal, atau tidak berkunjung kepada

kerabatnya sesering dulu. Sayangnya, tidak banyak orang menyadari berapa banyak perubahan tambahan yang harus dibuat dan ini dapat menimbulkan lebih banyak lagi stres.

2. Cara kedua untuk menanggulangi stres adalah memperhatikan gejala-gejalanya. Kita dapat berusaha mengubah tanggapan emosional dan tanggapan psikologis kita terhadap stres melalui penggunaan obat penenang, teknik-teknik relaks, meditasi, atau imajinasi. [Untuk informasi tambahan baca "The Healing of Fears" (Harvest House) dan "Making Peace with Your Past" (Revell), karangan penulis.]
3. Langkah yang ketiga ini adalah cara terbaik. Langkah ini meliputi tindakan mengubah berbagai keyakinan, anggapan dan cara berpikir negatif, yang membuat kita lebih mudah terserang stres. Persepsi dan evaluasi kita tentang dunia ini sebenarnya dapat menyebabkan stres. Mengubah sikap kita mungkin sulit, tetapi hal ini mungkin juga merupakan jalan yang paling berguna untuk mengurangi stres, tekanan dan kegelisahan.

Sumber:

Judul Buku : Konseling Krisis

Judul asli Artikel: Stres dan Kepribadian Tipe A -- Suatu Potensi Krisis

Penulis : H. Norman Wright

Penerbit : Gandum Mas, Malang, Jawa Timur, 1996

Halaman : 256 - 260, 262

Tips: Menolong Orang Mengatasi Stres

Kebanyakan dari kita mempunyai cara sendiri-sendiri dalam menghadapi stres. Tentunya reaksi kita bergantung pada kebudayaan, latar belakang keluarga, pengalaman masa lalu, dan kepribadian kita masing-masing. Ada orang-orang yang mencoba melupakan stres, menganggap seolah-olah tidak ada, dan melanjutkan hidup secara normal. Tetapi banyak juga yang dengan jujur mengakui adanya tekanan-tekanan hidup yang mereka rasakan, dan mencoba mengatasinya dengan mengutarakan isi hati kepada teman-teman yang dapat dipercaya, menangis (yang dapat melepaskan sebagian dari ketegangan), atau dengan mencari jalan lain untuk melupakan problemanya untuk sementara waktu. Banyak orang datang kepada Tuhan, merenungkan firman-Nya, membaca buku-buku rohani atau pergi ke gereja untuk mendapatkan penghiburan.

Ada pula yang menyembunyikan stres dengan minum minuman keras, dan memang sebagian besar pecandu-pecaudu alkohol adalah orang-orang yang tertekan. Mulanya, orang-orang ini mencoba melupakan stresnya dengan minum. Lama-kelamaan jadi kebiasaan, sehingga tubuhnya menjadi bergantung kepada alkohol dan mereka seolah-olah tidak mampu lagi melepaskan diri dari alkohol tersebut. Padahal sumber stresnya masih ada dan sekarang ia menjadi peminum, ini berarti dia menambah stres tersebut menjadi lebih berat lagi.

Pada tahun-tahun belakangan ini, banyak ahli yang sudah menulis mengenai stres dan memberikan jalan keluar untuk menolong para penderita mengatasinya. Ada banyak petunjuk yang sudah ditulis yang sangat berguna untuk menolong mengatasi stres. Sebagai konselor, mungkin Anda ingin juga membagikan beberapa saran di bawah ini pada konsele.

Pada umumnya ada enam cara untuk menolong konsele mengatasi stres dalam hidup ini, yaitu dengan:

1. Rileks.

Pernahkah Anda memperhatikan bagaimana binatang-binatang memberikan reaksi terhadap bahaya atau pada waktu takut? Mungkin Anda tidak dapat melihatnya, tetapi yang jelas jantung mereka berdenyut lebih cepat, ada peningkatan zat adrenalin dalam peredaran darah, otot-otot menjadi tegang, dan binatang tersebut siap untuk melarikan diri atau melawan. Hal yang serupa terjadi pada manusia. Jantung berdenyut lebih keras dan tubuh siap untuk memberikan reaksi. Tetapi tidak selalu tepat bagi manusia untuk lari atau melawan, oleh sebab itu tubuh menjadi tegang, dan dalam keadaan ini, sangat sulit bagi manusia untuk berpikir bagaimana stres dapat diatasi.

Akan sangat menolong bila tubuh yang tegang tersebut dapat menjadi rileks. Duduk dengan tenang dan mencoba membicarakan masalah secara terbuka memang dapat membuat rileks. Begitu pula dengan senam, mandi air hangat, mendengarkan musik yang lembut, atau mencoba mengalihkan pikiran pada hal

yang ringan dan membayangkan sesuatu yang indah. Yang terbaik, adalah jika kita dapat melatih merenungkan ayat-ayat dari firman Tuhan. Mazmur pasal satu misalnya, mengandung banyak hal yang indah untuk mengatasi stres. Jangan berjalan, berdiri atau duduk dengan orang fasik, orang yang berdosa; tetapi harus merenungkan firman-nya siang dan malam. Hal inilah "yang membahagiakan" serta yang akan memberikan ketenangan dalam hidup kita terutama pada waktu stres.

Kita melihat, bahwa contoh-contoh tadi memang tidak secara langsung menyentuh sumber ketegangannya, tetapi sangat berfaedah dalam mengatasi stres.

2. Menolong konsele mengerti penyebab stres dan cara-cara menghadapinya. Doronglah mereka untuk mengutarakan apa yang menjadi penyebab kegelisahan dan kesulitannya. Biarkanlah konsele mencoba mengekspresikan perasaan dan ketakutannya. Dengan demikian Anda sudah menolong mereka, dan menolong Anda sendiri mengerti apa yang menjadi pokok persoalannya.
3. Cobalah kenali apa yang telah dilakukan konsele pada waktu-waktu yang lalu untuk mengatasi stresnya. Apa yang sudah pernah dicoba, teknik-teknik apa yang mungkin sudah pernah menolungnya dan apa yang akan dilakukan oleh konsele di kemudian hari. Mungkin juga perlu dibicarakan tentang setiap kemungkinan yang ada dan mendorong konsele untuk mengubah rencana, cara berpikir ataupun tindakan-tindakannya.
4. Harus pula diingat, bahwa ada hal-hal yang harus Anda hadapi dan juga dihadapi oleh konsele, yaitu suatu realita yang berat dan tidak dapat diubah lagi. Mungkin Anda ingat akan kesusahan raja Daud, waktu anak yang lahir dari perzinahan dengan Batsyeba jatuh sakit. Alkitab dengan jelas mencatat dosa Daud, dan akibat dari dosa tersebut, anak itu sakit untuk beberapa hari lamanya. Daud berpuasa dan tekun memohon kepada Allah, ia sangat tertekan, dan tidak dapat memikirkan yang lain kecuali anak itu sudah mati, Daud harus menerima suatu kenyataan atas sesuatu yang tidak dapat diubah. Ia kembali pada tugas dan tanggung jawabnya sebagai raja dan pergi menghibur hati Batsyeba ([2Samuel 12:15-24](#)).

Memang tidak mudah untuk menerima kenyataan tentang kematian dan pengalaman-pengalaman pahit lainnya dengan begitu saja. Tetapi salah satu tujuan konselor, adalah menolong konsele menerima apa yang memang tidak dapat diubah lagi. Mereka harus dikuatkan dengan lemah lembut untuk membuat penyesuaian diri dan melanjutkan kehidupan ini. Semua pengalaman pahit, adalah seperti luka yang membutuhkan waktu untuk sembuh, dan yang biasanya memberikan respon positif pada perhatian dan kasih.

5. Konsele harus tetap berhubungan dengan dunia luar. Banyak teori konseling yang dibentuk di negara-negara Barat di mana penduduknya sangat sering pindah tempat. Banyak orang Amerika misalnya, yang hidup jauh dari sanak keluarga juga teman-teman lama yang biasanya selalu menolong dalam kesulitan. Biasanya, orang-orang tersebut akan mencoba

mengatasi stresnya sendiri, atau mereka terpaksa harus mencari seseorang yang dapat diajak bicara atau saudara seiman di gereja.

Keadaan ini tentunya tidak ada di negara-negara lain, di mana keluarga dan teman-teman atau tetangga selalu dekat dan kapan saja dapat memberi pertolongan pada waktu stres. Memang kadang-kadang konsele ingin menjauhkan diri dari keluarga untuk sementara waktu, tetapi biasanya dukungan penghiburan, pertolongan-pertolongan praktis dan nasihat-nasihat yang datang dari keluarga, teman dan saudara seiman sangat dibutuhkan dan itu jangan sampai dilupakan oleh konselor. Siapa tahu, bahwa kehadiran dan dukungan mereka akan membawa kesembuhan yang jauh lebih efektif daripada bimbingan seorang konselor.

Tentu saja di atas semuanya itu, hanya Tuhanlah yang dapat memberikan penghiburan dan kekuatan yang sejati.

6. Mendoakan dan berdoa bersama konsele.
Arahkan konsele kepada Tuhan yang penuh kasih, maha bijaksana, dan yang dapat mengerti setiap kesulitan dan percobaan yang kita alami. Sebagai konselor kita dapat mengingatkan konsele beberapa bagian dari firman Tuhan yang menguatkan dan memberikan penghiburan, dan harus diingat, bahwa sebagai konselor, bukan Anda yang menentukan hasil akhirnya, tetapi Tuhan yang bekerja melalui kehidupan dan pelayanan Anda yang membawa kesembuhan itu.

Sumber:

Judul Buku: *Konseling Kristen yang Efektif*

Penulis : Dr. Gary R. Collins

Penerbit : SAAT, Malang

Halaman : 68 - 72

Surat dari Anda

Dari: <Herodion@>

>Salam Damai Sejahtera,

>Terima kasih atas kiriman e-Konsel Edisi 024, apakah saya bisa

>mendapatkan Edisi 001 s/d 023?, jika bisa tolong dikirimkan,

>supaya saya dapat mengikuti seluruh edisi, dan suatu saat juga

>sebagai kontributor situs ini. Disamping itu saya ingin mendapatkan

>artikel konseling tentang Konflik yang terjadi Dalam Rumah Tangga

>Kristen baik Umum atau spesifik (mis. masalah ekonomi), faktor

>pencetus pada umumnya dalam konflik dan solusinya. Atas tanggapan

>dan kirimannya saya ucapkan sekali lagi terima kasih.

>Tuhan Memberkati misi Saudara-Saudara yang mengelola situs ini.

>Herodion

Redaksi: Untuk mendapatkan e-Konsel edisi 001 - 023, silakan Anda langsung berkunjung ke arsip publikasi e-Konsel di alamat:

- <http://www.sabda.org/publikasi/e-konsel/>

Sehubungan dengan artikel yang Anda minta mengenai konflik dalam keluarga, kami pernah membahasnya di e-Konsel edisi 015 dengan topik 'Masalah Keluarga'. Untuk mendapatkan edisi tersebut, klik URL berikut ini:

- <http://www.sabda.org/publikasi/e-konsel/015/>

Kiranya hal ini bisa membantu Anda. Juga, terima kasih atas doanya. Kontribusi Anda kami tunggu!

Bimbingan Alkitabiah: Menanggulangi Stres

[Berikut ini merupakan lanjutan Artikel "Menangani Stres -- Sebelum Berkembang Menjadi Krisis" dalam kolom Cakrawala.]

Jalan keluar ini adalah untuk mengembangkan filsafat Alkitabiah terhadap hidup. Bagaimana hal ini dapat dilaksanakan? Dengan menemukan dan menerapkan Firman Tuhan secara praktis dalam hidup seseorang. Stres muncul karena pilihan-pilihan yang kita buat dan karena sikap kita terhadap berbagai keadaan hidup ini.

Lihat [Yakobus 1:2-3](#),

"Saudara-saudaraku, anggaplah sebagai suatu kebahagiaan, apabila kamu jatuh ke dalam berbagai-bagai pencobaan, sebab kamu tahu bahwa ujian terhadap imanmu itu menghasilkan ketekunan."

Kata 'anggaplah' kadang-kadang diartikan berkenaan dengan suatu sikap hati atau pikiran yang mengizinkan pencobaan-pencobaan dan keadaan-keadaan hidup mempengaruhi seseorang, secara merugikan ataupun secara menguntungkan. Dapat juga diartikan, "Bulatkanlah hati untuk menganggap kemalangan itu sesuatu yang patut disambut atau yang menggembirakan". Kita mempunyai kuasa untuk menentukan sikap. Kita dapat menghadapi suatu situasi dan berkata,

"Ini buruk sekali. Hal ini sungguh-sungguh membingungkan. Ini merupakan hal yang paling tidak saya inginkan dalam kehidupan saya. Mengapa menimpa saya dan mengapa sekarang?"

Atau kita dapat mengatakan,

"Ini tidak saya inginkan atau harapkan, tetapi ini terjadi. Akan ada waktu-waktu yang sulit, tetapi bagaimana saya dapat berbuat sebaik-baiknya dengan hal-hal ini? Apa yang dapat saya pelajari dan bagaimana saya dapat bertumbuh melalui hal ini?"

Bahkan Rasul Paulus mengalami situasi-situasi yang dapat menimbulkan stres. Ia mengatakan di dalam [2Korintus 11:24-28](#),

"Lima kali aku disesah orang Yahudi, setiap kali empat puluh kurang satu pukulan, tiga kali aku didera, satu kali aku dilempari dengan batu, tiga kali mengalami karam kapal, sehari semalam aku terkatung-katung di tengah laut. Dalam perjalananku aku sering diancam bahaya banjir dan bahaya penyamun, bahaya dari pihak orang-orang Yahudi dan dari pihak-pihak orang bukan Yahudi; bahaya di kota, bahaya di padang gurun, bahaya di tengah laut, dan bahaya dari pihak saudara-saudara palsu. Aku banyak berjerih

lelah dan bekerja berat; kerap kali aku tidak tidur; aku lapar dan dahaga; kerap kali aku berpuasa, kedinginan dan tanpa pakaian, dan, dengan tidak menyebut banyak hal lain lagi, urusanku sehari-hari, yaitu untuk memelihara semua jemaat-jemaat."

Paulus juga mempunyai "duri dalam daging" dan tiga kali meminta kepada Allah untuk mengangkat duri itu. Tetapi ketika duri itu bertahan, Paulus menyimpulkan bahwa hal itu adalah untuk membuat dia tetap rendah hati dan untuk memampukan dia bertumbuh secara rohani ([2Korintus 12:7-10](#)).

Jika kita melihat ayat-ayat ini dan ayat-ayat lain, kesan kita ialah bahwa Paulus berusaha melihat segi positif dari situasi-situasi penyebab stres itu dan menggunakannya sebagai pengalaman-pengalaman untuk bertumbuh.

"Dari segala penjuru kami ditimpa oleh kesulitan, tetapi kami tidak hancur luluh. Kami bingung, karena kami tidak tahu mengapa hal-hal itu terjadi, tetapi Allah tidak pernah meninggalkan kami. Kami dihempaskan, tetapi kami bangun lagi dan terus maju. Tubuh kami ini senantiasa menghadapi ancaman maut, seperti halnya dengan Yesus. Jadi jelaslah bagi kami semua bahwa hanya Kristus yang hidup di dalam kami yang memelihara keselamatan kami. Ya, kami terus-menerus menghadapi bahaya maut, sebab kami melayani Tuhan. Tetapi hal ini pulalah yang senantiasa memberi kesempatan kepada kami untuk menyatakan kuasa Yesus Kristus di dalam tubuh kami yang fana ini. Karena memberitakan Injil, kami menghadapi maut; tetapi pemberitaan kami telah mendatangkan hidup kekal bagi saudara sekalian." ([2Korintus 4:8-12](#), Firman Allah yang Hidup.)

Paulus cukup realistis. Dia tahu bahwa ia dapat mengatasi stresnya, tetapi dia juga sadar bahwa orang lain mungkin lebih sulit menghadapi stres mereka. Stres menyebabkan Yohanes Markus meninggalkan pelayanannya, dan Demas meninggalkan imannya karena dia lebih mencintai dunia. Paulus bergumul dengan perasaan kesepian, seperti yang terungkap dalam surat terakhirnya kepada Timotius.

Apabila seseorang mengalami stres, hal ini dapat mempunyai satu atau dua pengaruh terhadap hubungannya dengan Allah. Stres dapat membawa orang itu semakin dekat kepada Allah, atau menyebabkan orang itu meninggalkan Allah dalam kepeghatan dan kekecewaannya. [Yesaya 43:2](#) sangat realistis tentang stres:

"Apabila engkau menyeberang melalui air, Aku akan menyertai engkau, atau melalui sungai-sungai, engkau tidak akan dihanyutkan; apabila engkau berjalan melalui api engkau tidak akan dihanguskan, dan nyala api tidak akan membakar engkau."

Kita tidak dijanjikan suatu kehidupan yang bebas dari situasi- situasi yang sulit, tetapi kita memang dijanjikan bahwa kita tidak sendiri ketika situasi-situasi itu timbul.

Stabilitas kita berasal dari Kristus sendiri. Tuhanlah kekuatan kita ketika kita memberikan konseling kepada seseorang yang dalam stres dan krisis, dan Tuhan adalah kekuatan mereka juga.

Ayat Alkitab

[Roma 16:25](#); [Nehemia 8:11](#); [Yesaya 33:6](#)

Sumber:

Judul Buku : Konseling Krisis

Judul asli Artikel: Stres dan Kepribadian Tipe A -- Suatu Potensi Krisis

Penulis : H. Norman Wright

Penerbit : Gandum Mas, Malang, Jawa Timur, 1996

Halaman : 263 - 265

Stop Press: Happy Birthday To e-Konsel!!

Pada tanggal 01 Oktober 2002, tak terasa sudah satu tahun e-Konsel menemani dan melayani Anda. Kami bersyukur pada Tuhan dan khususnya untuk para pembaca e-Konsel yang membuat kami selalu bersemangat melayani.

Dalam rangka memperingati HUT e-Konsel yang pertama ini, Redaksi akan mengirimkan satu edisi tambahan khusus. Kiranya melalui edisi khusus ini Anda dapat semakin bersemangat melayani Tuhan dan terbeban untuk menolong orang lain yang membutuhkan pelayanan konseling. Dukonglah terus pelayanan e-Konsel ini melalui doa, saran dan masukan-masukan Anda.

Sekali lagi, "to God be the glory"!!!

e-Konsel 026/Oktober/2002: Pastoral Konseling

Pengantar dari Redaksi

Keterlibatan seorang hamba Tuhan (pendeta) dalam pelayanan konseling merupakan hal yang tidak dapat dihindari. Ketika seorang jemaat datang dan berbicara kepada pendeta tentang masalah-masalah hidup atau rohaninya, maka saat itu pelayanan konseling sedang dilakukan. Namun sayang banyak pendeta yang sering kali tidak mempergunakan waktu ini dengan baik, bahkan ada yang tidak mengetahui dengan jelas apa pelayanan "Pastoral Konseling" itu.

Apakah sebenarnya "Pastoral Konseling"? Hal-hal apa yang perlu diperhatikan dalam pelayanan pastoral konseling? Apakah kelebihan dan batasan-batasan pelayanan ini? Untuk menjawab dan membuka wawasan kita tentang pelayanan pastoral konseling, maka pada edisi ini kami memilih topik "Pastoral Konseling" sebagai pokok bahasan kita yang utama. Kiranya melalui sajian ini pendeta dan konsele yang terlibat dalam pelayanan pastoral konseling bisa mendapatkan manfaat yang besar.

Selamat melayani.

Tim Redaksi

Cakrawala: Kelebihan Dan Batasan-Batasan Dalam Pastoral Konseling

Kita telah mengetahui bahwa meskipun pastoral konseling berhubungan dengan bentuk-bentuk konseling lainnya, pastoral konseling juga memiliki bentuk khusus yang membedakannya dari bentuk-bentuk konseling lainnya. Ciri-ciri pastoral konseling berkaitan baik dengan kelebihan maupun keterbatasannya.

Kelebihan utama pastoral konseling adalah:

- Pelatihan pelayanan secara teologi;
- Ketajaman rohani;
- Penggunaan sumber-sumber rohani;
- Adanya kepercayaan dan penyesuaian proses konseling sehubungan dengan pelayanan sebagai seorang pribadi dan sebagai perwakilan dari gereja;
- Kesempatan untuk menggunakan sumber-sumber seputar kehidupan berjemaat;
- Kesempatan untuk mengambil inisiatif dalam membangun suatu hubungan konseling dan kemungkinan diadakannya intervensi awal;
- dan Kesiediaan pelayanan-pelayanan konseling dengan mengabaikan masalah pembayaran.

Ada juga batasan-batasan tertentu dalam pastoral konseling:

Batasan PERTAMA adalah waktu. Hanya sedikit pendeta (jika ada) yang memiliki waktu bagi semua jemaatnya yang membutuhkan konseling. Bahkan pendeta yang tanggung jawab utamanya adalah memelihara dan memberikan konseling pun merasa kekurangan waktu; tekanan dari tanggung jawab lain seringkali memungkinkan untuk melihat bahwa seseorang mengalami krisis yang parah. Namun sayangnya hal ini merusak kelebihan pastoral yang unik dari konseling intervensi awal yang potensial dan berorientasi-prevensi. Meskipun demikian, seperti yang diketahui banyak pendeta, permintaan pelayanan adalah tekanan yang konstan, mengurangi waktu yang tersedia untuk konseling dan, dalam beberapa kasus, membatasi konseling untuk intervensi-intervensi yang jelas.

Batasan KEDUA berhubungan dengan pelatihan yang biasanya diperoleh para pendeta dalam psikologi. Dalam beberapa kasus, pelatihan ini hanya bersifat sementara dan mempunyai implikasi untuk jenis konseling yang perlu ditangani. Beberapa model pastoral konseling memisalkan pengetahuan yang lebih maju tentang teori kepribadian dan psikoterapi dan merupakan pertanyaan-pertanyaan berguna bagi para pendeta yang hanya mengikuti satu atau dua kursus psikologi atau konseling. Sebagian besar pendeta tidak memiliki latar belakang yang dibutuhkan dalam teori kepribadian dan psikologi psychotherapeutic untuk memberikan psikoterapi rekonstruktif yang intensif. Atau mereka juga tidak memiliki pra-syarat pelatihan mengenai psikodiagnostik dan psikopatologi untuk memberikan perawatan total bagi beberapa individu yang bermasalah. Para pendeta, sama seperti konselor profesional lainnya, harus secara

jelas menyadari keterbatasan mereka dalam bersaing dan siap serta bersedia mengalihkannya kepada orang lain ketika keterbatasan-keterbatasan itu dicapai. Banyak hal yang bisa dilakukan dalam keterbatasan ini. Namun pastoral konseling seharusnya tidak dipandang sebagai suatu pengganti bagi terapi medis atau terapi psikologi lainnya. Ketika terapi lain dibutuhkan, pastoral konseling masih merupakan sumber pertolongan tambahan yang khusus dan berguna.

Batasan KETIGA berhubungan dengan konflik yang mudah sekali muncul ketika pendeta berganti profesi dan mengaitkan dengan apa yang dilihat dalam konseling dengan berbagai jenis peran lainnya. Tidak sama seperti para profesional konseling lainnya, pendeta tidak memiliki batasan kontak yang istimewa dengan para klien-nya di luar kantor konseling. Alasan mengapa para psikoterapis membatasi kontak adalah jika kontak tersebut menyulitkan terapi, kadang-kadang mengkontaminasi perawatan secara menyeluruh sehingga kontak ini harus dihentikan. Aturan-aturan yang mengatur pelaksanaan pertemuan-pertemuan psikoterapi pasien dan ahli terapinya dibuat untuk memfasilitasi tugas 'psychotherapeutic'. Aturan-aturan ini berbeda dengan aturan yang terkait dengan masalah sosial, bisnis, atau hubungan kekeluargaan. Namun, pendeta secara rutin bertemu dengan mereka yang terlibat dalam konseling melalui berbagai peran mereka. Hal ini seringkali membuat baik pendeta maupun jemaatnya dalam situasi yang janggal, terutama dalam hubungan konseling jangka panjang.

Batasan KEEMPAT berhubungan dengan tidak adanya pembayaran. Meskipun hal ini merupakan kelebihan yang membuat bantuan pendeta tersedia bagi mereka yang terbatas sumber keuangannya, tidak adanya pembayaran akan menurunkan rasa kepemilikan dan tanggung jawab dalam proses konseling. Hal ini juga meningkatkan kemungkinan bahwa seseorang mengambil keuntungan dari waktu pelayanan, menggunakannya dengan cara-cara yang tidak produktif. Tidak adanya pembayaran, bagaimanapun juga, bisa merupakan kelebihan maupun kekurangan dari pastoral konseling yang biasa dilakukan.

Pastoral konseling tampaknya, sesuai dengan uraian di atas, menempati posisi terbaik sebagai konseling yang terfokus dan berani. Terapi intensif jangka panjang tampaknya tidak sesuai dengan terbatasnya waktu dari sebagian besar pendeta, atau sebagian besar pendeta tidak pernah mengikuti pelatihan yang penting dan tidak memiliki latar belakang psikologi sehingga tidak memiliki pengalaman yang sesuai ataupun produktif. Konseling jangka pendek juga membuat para pendeta dapat menghindari beberapa pemindahan komplikasi yang digolongkan sebagai bagian utama dari pertemuan konseling jangka panjang. Secara ringkas, pastoral konseling harus benar-benar terfokus, dan fokus yang disarankan sebaiknya berhubungan dengan tujuan utama dari pertumbuhan rohani.

Sumber:

Judul Buku : Strategic Pastoral Counseling

Penulis : David G. Benner

Judul Artikel: The Uniqueness of Pastoral Counseling

Penerbit : Baker Book House, 1998
Halaman : 33 - 36

Cakrawala 2: Isu-Isu Dalam Pastoral Konseling

Apa Itu Pastoral Konseling?

Definisi:

Pastoral Konseling adalah hubungan timbal balik (interpersonal relationship) antara hamba Tuhan (pendeta, penginjil, dsb.) sebagai konselor dengan konselinya (klien, orang yang minta bimbingan), dalam mana konselor mencoba membimbing konselinya ke dalam suatu suasana percakapan konseling yang ideal (conductive atmosphere) yang memungkinkan konselinya itu betul-betul dapat mengenal dan mengerti apa yang sedang terjadi pada dirinya sendiri, persoalannya, kondisi hidupnya di mana ia berada, dsb; sehingga ia mampu melihat tujuan hidupnya dalam relasi dan tanggung jawabnya pada Tuhan dan mencoba mencapai tujuan itu dengan takaran, kekuatan dan kemampuan seperti yang sudah diberikan Tuhan kepadanya.

Berdasarkan definisi di atas kita bisa melihat paling tidak ada empat aspek penting yang harus dikenal oleh setiap konselor (hamba Tuhan), yaitu:

- a. Hubungan timbal balik (interpersonal relationship) antara konselor dengan konselinya.
- b. Hamba Tuhan sebagai konselor.
- c. Suasana percakapan konseling yang ideal (conductive atmosphere).
- d. Melihat tujuan hidupnya dalam relasi dan tanggung jawabnya pada Tuhan dan mencapai tujuan itu dengan takaran, kekuatan dan kemampuan seperti yang sudah diberikan Tuhan padanya.

[Red.: Kami akan menyajikan aspek pertama dari keempat aspek tersebut dalam artikel ini, dan bagian dari aspek kedua dalam kolom Tips.]

Hubungan Timbal Balik (Interpersonal Relationship) Antara Pendeta Dan Konselinya.

Pastoral Konseling adalah suatu interpersonal relationship, suatu dialog (dan bukan monolog) yang terjadi antara pendeta dan konselinya, yang bisa melibatkan, seluruh aspek kehidupan mereka masing-masing. Sebagai konselor, pendeta tidak hadir sebagai pengkotbah di atas mimbar yang memberikan firman Tuhan, nasihat, teguran, dan ajaran pada konselinya; karena ia sekarang berhadapan muka dengan konselinya

sebagai dua pribadi yang utuh, yang masing-masing punya hak (dan kebebasan) untuk mengekspresikan dirinya.

"Kenapa" hubungan timbal balik ini harus merupakan suatu dialog.

Pertama, oleh karena role (peran) seorang konselor tidak sama dengan role seorang pengkhotbah. Sebagai pengkhotbah, seorang hamba Tuhan membawa role yang lebih cenderung pada role Nabi yang memberitakan firman Tuhan. Secara praktis ia adalah seorang mediator (pada saat berada di atas mimbar antara Allah dan umat-Nya. Oleh sebab itu, kata-kata dan pidato yang ia sampaikan dari atas mimbar boleh (bahkan seharusnya) diterima sebagai firman Tuhan sendiri. Jemaat adalah penerima kotbahnya yang ia persiapkan dengan kepercayaan bahwa itulah yang dibutuhkan oleh mereka. Padahal sebagai konselor, seorang hamba Tuhan membawakan role yang lebih cenderung pada role Imam. Oleh sebab itu sama seperti Tuhan Yesus ia terpenggil untuk mengorbankan dan merendahkan dirinya sendiri menjadi sama (equal) dengan konselanya ([Filipi 2:5-8](#)).

Kedua, oleh karena sebagai konselor, hamba Tuhan menyadari bahwa satu-satunya kemungkinan untuk membawa percakapan konseling itu pada suasana percakapan yang ideal (conducive atmosphere) adalah jika konsele betul-betul merasa diperlakukan sebagai satu subyek, pribadi yang utuh yang persoalannya, perasaannya, cara berpikirnya bahkan segala sesuatu yang ada padanya mempunyai nilai untuk dihargai.

Hal-hal "apa" yang perlu diperhatikan konselor dalam hubungan timbal balik ini.

Sikap merugikan dari pihak konsele.

Dalam hubungan interpersonal relationship, konselor mesti menyadari adanya berbagai kemungkinan yang merugikan, ditimbulkan oleh sikap konsele terhadap konselornya.

Dalam hubungan dengan "simbol Allah" (symbol of God) yang melekat pada hamba Tuhan.

Hamba Tuhan, siapa pun mereka, adalah pembawa simbol Allah. Tipe pelayanannya (sering berdiri di atas mimbar dengan membawakan "firman Allah"), pakaian, dan alat-alat pelayanan yang dipakai, telah menyebabkan sebagian besar jemaat memandang hamba Tuhan tidak seperti manusia pada umumnya.

J. Piaget pernah menulis, bahwa pada fase remaja (adolescence), seorang anak yang normal seharusnya sudah dapat mengembangkan konsepsi tentang Allah yang abstrak. Tetapi kenyataannya ada banyak orang, yang oleh karena satu dan lain sebab, masih terus menerus hidup dengan konsepsi tentang Allah yang konkrit pada masa dewasanya, yang sebenarnya merupakan konsepsi Allah yang manusiawi (anthropomorphic concept of God), yang modelnya tidak lain daripada orang tuanya sendiri. ("The Moral Judgement of the Child", New York, Hartcourt, 1932.) Dan ini adalah alasan utama dari sikap yang tidak wajar pada banyak anggota jemaat terhadap pendetanya. Rupanya ada banyak sekali anggota jemaat yang tidak mampu melepaskan konsepsi tentang Allah yang anthropomorfistis itu dan mengembangkan

konsepsi tentang Allah yang abstrak. Oleh sebab itu, setiap kali mereka bertemu dengan orang-orang yang mempunyai otoritas (authority figures), mereka secara otomatis cenderung untuk menhidupkan sikap penyerahan diri secara total (total dependency) pada orang itu.

Selama konsele melihat hamba Tuhan (konsele) sebagai pembawa simbol Allah (yang setiap katanya diterima sebagai firman Allah yang mutlak benar), maka proses konseling itu menuju pada arah yang tidak sehat.

Dalam hubungan dengan gejala "transference" (pemindahan perasaan) dalam setiap interpersonal relationship (hubungan timbal balik) antara dua pribadi.

Transference adalah istilah psikologis untuk menunjuk pada gejala pemindahan perasaan dari yang seharusnya ditujukan pada obyek lain pada masa lampau kepada obyek yang baru pada masa kini. Transference adalah gejala yang tidak mungkin dihindari yang pasti akan terjadi dalam setiap interpersonal relationship antara dua pribadi. Oleh sebab itu transference pasti akan terjadi dalam proses konseling di antara konsele dan konselornya.

Seperti yang dikatakan Sigmund Freud,

"Transference is an inevitable phenomenon of emotional involvement in every interpersonal relationship. Transference arises spontaneously in all human relationships just as it does between the patient and physician" (Five Lectures on Psychoanalysis, New York, W.W. Norton & Co Inc., 1977, p. 51).

Sebagai gejala dari alam ketidaksadaran (unconsciousness), transference terjadi mula-mula oleh karena adanya banyak kebutuhan pada masa lampau yang tidak atau belum terpenuhi, yang terpaksa ditekan untuk dilupakan (repressed). Kebutuhan-kebutuhan itu (yang sebagian besar timbul dalam hubungan dengan orang tua) bisa positif bisa negatif, bisa merupakan kebutuhan untuk mengasihi dan dikasihi maupun kebutuhan untuk melampiaskan kebencian, kemarahan, dsb.

E.M. Rosenweig mengatakan,

"As the representative of God, the minister is the object of the universal ambivalence toward father authority; on the one hand veneration and respect, on the other hand resentment, rebellion and hostility" ("The Minister and Congregation: A Study in Ambivalence", Psychoanalytic Review, 1941, pp. 218-228).

Kebutuhan-kebutuhan itu (oleh karena belum terpenuhi dan terpuaskan) akan selalu mencari kesempatan (sebagai rangsangan insting) untuk dipenuhi. Dan transference adalah salah satu jalan yang secara natural dimiliki oleh setiap orang untuk memenuhi

kebutuhan-kebutuhan tadi. Dalam setiap interpersonal relationship dengan orang lain, pasti terjadi suatu gejala transference, gejala pemindahan perasaan (yang sebagian besar tidak disadari) yang arahnya adalah pemenuhan kebutuhan yang belum terpenuhi pada masa lampau. Begitu juga dalam hubungan antar konselor dan konseli, gejala transference ini pun pasti terjadi. Konselor harus menyadari bahwa dalam interpersonal relationship itu pasti ada hal-hal dari dirinya sendiri (entah wajahnya, pandangan matanya, suaranya, mode rambutnya, pakaiannya, cara berbicaranya, dsb.), yang menstimulir proses terjadinya gejala transference. Dan sikap dari konseli terhadap konselor sebagian besar terjadi oleh karena gejala transference itu. Kegagalan konselor untuk mengatasi atau mengontrol gejala transference adalah permulaan kegagalan proses konseling itu sendiri.

Dorongan yang merugikan dari dalam diri konselor sendiri.

Dalam interpersonal relationship itu, konselor sendiri mesti waspada terhadap dorongan dan rangsangan, yang sering kali timbul justru dari dalam dirinya sendiri, yang bisa menjadi penyebab kegagalan pelayanan konselingnya.

PERTAMA, ialah kebutuhan untuk melakukan counter-transference.

Counter-transference adalah istilah psikologis yang artinya tidak lain daripada sikap menyambut dan menanggapi gejala transference dari konseli yang ditujukan padanya. Dan sebab yang terutama ialah oleh karena sebagai manusia biasa hamba Tuhan (konselor) juga punya banyak persoalan dan banyak kebutuhan (positif maupun negatif) yang tidak atau belum terpenuhi.

E. Mansell Pattison, M.D. mengatakan,

"Counter-transference distortions occur when a pastor attempts to solve his own problems through the problems of the parishioners which he feels he must deny in himself" ("Transference and Counter-transference in Pastoral Care". *The Journal of Pastoral Care*, Vol. XIX, No. 4, 1965, p. 199).

Kegagalan proses konseling dialami oleh banyak hamba Tuhan oleh karena ia tidak menyadari akan gejala counter-transference dari dirinya sendiri. Sebagai konselor seharusnya hamba Tuhan bersikap betul-betul netral, mampu mengontrol emosinya dan tidak membiarkan sikapnya dipengaruhi oleh sikap (yang biasanya merupakan gejala transference) dari konselinya. Seperti yang dikatakan Karl Meninger, hendaknya ia selalu waspada terhadap kebutuhannya sendiri untuk melakukan counter-transference, yang bisa mengambil salah satu bentuk dari duabelas sikap tidak sehat di bawah ini:

1. Carelessness in appointment schedules. (Tidak menepati janji dan semaunya sendiri dalam memakai waktu yang tersedia).

2. Repeated erotic or hostile feelings. (Munculnya perasaan berahi atau sebaliknya, yaitu benci kepada konsele).
3. Boredom or inattention during counseling. (Munculnya perasaan bosan selama proses pembimbingan).
4. Permitting or encouraging misbehavior. (Membiarkan sikap dan tingkah laku yang tidak seharusnya terjadi).
5. Trying to impress the parishioner. (Selalu ada keinginan untuk menyenangkan konsele).
6. Arguing. (Berdebat).
7. Taking sides in a personal conflict. (Memihak dalam konflik yang dihadapi konsele).
8. Premature reassurance to lessen anxiety. (Memberikan janji-janji dan jaminan-jaminan pada konsele yang terlalu dini untuk mensukseskan kelanjutan pemimbingan).
9. Dreaming about parishioner. (Terbayang-bayang wajah konsele).
10. Feeling that the parishioner's welfare or solution to a problem lies solely with you. (Merasa bahwa hidup dan penyelesaian persoalan seluruhnya tergantung pada kita).
11. Behavior toward one parishioner in a group differently from other group members. (Sikap membedakan dari anggota yang satu dengan yang lain dalam gereja yang kita gembalakan).
12. Making unusual appointments or behaving in a manner unusual for you. (Membuat janji-janji pertemuan yang tidak biasa dengan konsele dan bersikap tidak wajar).

(Theory of Psychoanalytic Technique, Basic Books, New York, 1958, footnote 5).

Sama seperti transference itu sendiri ambivalence pada naturenya (bisa positif bisa negatif) begitu juga dengan counter-transference. Hamba Tuhan harus selalu waspada terhadap kebutuhannya sendiri untuk melakukan counter-transference, baik terhadap ibu yang kehausan kasih dari suami, yang mentranfer kebutuhan kasih itu padanya, atau terhadap seorang pemuda yang karena kebutuhan balas dendam pada orang tuanya telah mentranfer kebenciannya pada konselor, dsb.

Bagi hamba Tuhan (konselor) kebutuhan untuk melakukan counter-transference adalah kebutuhan yang sangat berbahaya yang akan menggagalkan pelayanan konselingnya. Hamba Tuhan harus menyadari bahwa dia bukan psikiater (dokter jiwa) ataupun psychoanalyst (yang memang terlatih untuk memakai gejala transference dan counter-transference untuk tujuan terapi), oleh sebab itu dia tidak boleh mencoba dengan sengaja melakukan counter-transference dan menstimulir gejala transference dari konsele untuk tujuan apa pun juga.

Douglas G. Burgoyne mengingatkan dalam suatu artikel,

"Since the transference relationship is generally conceded to be one of the most difficult parts of the therapist's work to

handle and requires therefore considerable psychiatric training for its successful handling, it is strictly "hands off" for the clergyman in his counseling unless he is also a trained psychiatrist" (Some Basic Concern for the Clergyman as Counselor", *Journal of Pastoral Care*, 1961, 15, pp 72-85).

Karena tanggung jawab utama dari hamba Tuhan dalam menghadapi gejala transference ialah:

- Mengenal secara benar gejala itu, dan tahu memakai role-nya yang penuh otoritas sebagai hamba Tuhan, untuk menolong konsele. (Howard J. Clinebell, "Mental Health Through Christian Community", New York, Abingdon Press 1965, p. 180).
- Menyadarkan konsele akan apa yang sedang terjadi pada dirinya, dan menyadari unsur-unsur yang tidak realistis yang mempengaruhi perasaan dan tingkah lakunya pada saat itu. (Kathleen Heasman, *An Introduction to Pastoral Counseling*, London Constable 1959, pp. 59-60).
- Menolong konsele untuk menemukan identitasnya sebagai orang percaya dalam tanggung jawabnya pada Tuhan dan mendorong dia untuk mengambil keputusan etis yang rasional (James E. Davison "On Transference", *Journal of Pastoral Psychology*, April 1971, p. 26)

KEDUA, ialah kebutuhan untuk menikmati simbol Allah yang ada padanya.

Ada banyak hamba Tuhan yang tanpa sadar telah menyalahgunakan simbol Allah yang ada padanya untuk kepentingannya sendiri. Gejala ini disebut oleh Ernest Jones sebagai "The God Complex", di mana ia mengatakan:

"In which we may learn that identification with God results in feeling of omnipotence, omniscience and belief in the magical power of one's word to change things just saying so "Thus saith the Lord". Further, the pastor maybe tempted into believing that he knows all the answers to each personal problem or that people will change because of his authority. So it is always expected to produce a feeling of admiration and dependency on the part of the client" ("The God Complex", *Essays in Applied Psychoanalysis*, Vol II, Hogard Press, London, 1951).

Yang patut mendapat perhatian ialah, ternyata kebutuhan yang merugikan ini sering kali bukan hanya sekedar ekspresi dari kebutuhan manusiawi pada umumnya (kebutuhan akan pujian dan penghargaan), tetapi kebutuhan tidak sehat dari kepribadian yang sakit yang sering kali disebut dengan istilah 'narcissism'.

Menurut psyshoanalyst yang kenamaan Otto Kernberg, 'narcissism' sebenarnya bukan 'self-love' (mengasihi diri sendiri) melainkan 'self-hatred' (membenci diri sendiri), yaitu ekspresi yang unik dari sikap membenci diri sendiri. Oleh karena itu seorang yang

menderita 'pathological narcissism' selalu merasa tidak mampu hidup tanpa pujian dan kekaguman dari orang-orang lain. ("Why Some People Can't Love", Otto Kernberg, interviewed by L. Wolfe, Psychology Today, June 1978, p. 55)

Seorang 'pathological narcissism' sangat peka terhadap kekurangan dan cacat cela yang ada pada dirinya sendiri. Tetapi sayang sekali kepekaan itu tidak mendorong dia untuk menghadapi realitas yang ada dan mencoba memperbaikinya, melainkan justru mendorong dia untuk melupakan kelemahan dan cacat cela yang ada pada dirinya sendiri.

Dan celaknya, Andre Bustanoby dalam risetnya menemukan bahwa banyak sekali orang Kristen yang memilih profesi hamba Tuhan atau pendeta justru oleh karena kecenderungan pada pathological narcissism yang tidak disadari dalam dirinya sendiri. Di mana mereka melihat bahwa melalui profesi ini, mereka bisa melampiaskan kebutuhan narcissism itu secara tersembunyi. Ia mengatakan,

"The narcissism-competitive personality is the most common personality among ministers the ministry is an especially suitable profession for this sort of person" ("The Pastor and the Other Woman", Christianity Today, August 30, 1974, pp.7-10).

Sebagai konselor hamba Tuhan harus menyadari apakah dalam pelayanan konseling itu ia punya kebutuhan untuk justru menikmati simbol Allah yang ada padanya. Apakah kecenderungannya untuk selalu menyatakan firman Allah ("Thus saith the Lord") dengan mengutip ayat-ayat Alkitab dan memaksakan nasihat-nasihat dan resep-resepnya yang manjur justru ada padanya oleh karena kepribadian narcissistic-nya. Apakah pelayanan konselingnya (yang biasanya penuh kasih itu) betul-betul lahir dari suatu kepribadian yang sudah diperbaharui oleh Roh Kudus atau oleh karena ketakutannya kalau dianggap sebagai konselor yang tidak becus dan terbatas kemampuannya. Seperti yang dikatakan oleh Shirley Sugerman,

"In order to avoid falling ill, he must begin to show love to others" ("Sin and Madness, Studies in Narcissism", Philadelphia Westminster Press, 1976, p.130).

Otto Kernberg dengan tajam sekali menyingkapkan fakta yang sering dialami oleh seorang 'narcissistic pastoral counselor', yang pelayanannya sebenarnya dilakukan tanpa kasih.

".... then this relationship to them is exploitative and parasitic, although this maybe masked behind a surface which is very often engaging and attractive, he can very easily become restless and bored" ("Why Some People Can't Love", Psychology Today, June 1978, p.56).

Sumber:
Judul Buku : Pastoral Konseling Jilid 1

Judul Artikel: Apa Itu Pastoral Konseling?
Pengarang : Dr. Yakub B. Susabda
Penerbit : Yayasan Gandum Mas
Halaman : 4 - 11

Tips: Ciri-Ciri "Professional Pastor" Yang Trampil Dalam Pelayanan Konseling

Alasan utama hamba Tuhan untuk mengembangkan 'skill' dan disiplin dalam konseling bukanlah untuk menjadikan dia "Professional Counselor", tetapi "Professional Pastor" yang trampil dalam pelayanan konseling. Yang menurut ahli-ahli konseling, seharusnya ditandai oleh beberapa hal:

1. Adanya pengetahuan yang cukup tentang teori-teori personality dan psikologi pada umumnya. (Richard L. Hester, "Toward Professionalism or Voluntarism in Pastoral Care", *Pastoral Psychology*, vol 24, No. 4, Summer 1976, p. 305).
2. Adanya kemampuan untuk menghubungkan teori dan praktek, khususnya teori-teori tentang metode-metode observasi dan diagnosa (Hester, *ibid*, p. 305).
3. Adanya training yang cukup di bawah bimbingan dan supervisi seorang profesional khususnya dalam Clinical Psychology (Edward E. Thornton, "Professional Education for Ministry: A History of Clinical Pastoral Education", Nashville, Abingdon Press 1970, p. 27-33).
4. Adanya kemampuan untuk memelihara identitasnya sebagai hamba Tuhan dalam peranannya sebagai konselor dalam interpersonal relationship-nya dengan konsele (Nelson N. Foote & Leonard S. Cottrell, "Identity and Interpersonal Competence", The University of Chicago Press, 1966, p. 53).
5. Adanya kemampuan untuk mengolah dan memakai sumber-sumber yang tersedia untuk mensukseskan pelayanan konselingnya. (Nelson & Leonard, *ibid*, p. 53).
6. Adanya pengertian yang benar tentang skop pertanggungjawabannya sebagai konselor, (Wayne Oates, "Pastoral Counseling", Westminster Press: Philadelphia 1974, p. 86).
7. Adanya disiplin dalam menggunakan perlengkapan-perengkapan konseling dalam batasan profesinya sebagai hamba Tuhan, yang antara lain meliputi:
 - a. Penyusunan data-data dan penyimpanan catatan dalam sistim file yang rapi dan aman.
 - b. Membedakan dengan jelas antara short-term dan long-term konseling, juga antara konseling secara informal maupun formal. Di mana dalam konseling formal dan long-term, pelayanan diatur oleh:
 - i. Appoinment.
 - ii. Batasan "waktu" konseling yang tidak merugikan pelayanan dan kegiatan yang lain.
 - iii. Rules dan cara kerjanya sebagai konselor, yang sudah dijelaskan terlebih dahulu pada konselinya.
 - c. Tersedianya kantor atau ruang konseling yang tidak terganggu (yang menciptakan suasana konseling yang baik dan dapat dipertanggungjawabkan).
 - d. Tersedianya referrals yang dapat dihubungi setiap saat (dokter umum, dokter jiwa, psikolog, ahli hukum, hamba-hamba Tuhan yang lain, dll).
 - e. Tidak mencoba melakukan diagnosa medis, psycho-test, eksperimen-eksperimen, hypnose (pemakaian sugesti secara sengaja), pemberian

resep obat-obatan dan hal-hal yang menjadi wewenang profesional-profesional lain.

- f. Tahu bagaimana menjernihkan perbedaan-perbedaan antara "free gift" dan pembayaran yang diberikan oleh konselinya (hamba Tuhan tidak seharusnya mengharap, mendorong apalagi menuntut pembayaran atas pelayanannya).

Meskipun hamba Tuhan bukan konselor profesional, tetapi tanggung jawabnya pada Tuhan seharusnya mendorong dia mengembangkan skill-nya dalam pelayanan konseling.

Sumber:

Surat dari Anda

Dari: ignatius setyawan <pm_gitj@>

>Trimakasih atas kiriman e-Konsel. Mohon kirim terus dan ijinan

>untuk digunakan sebagai bahan sharing di gereja GITJ Yogya

>Ignatius SJ

Redaksi: Sesuai keingan Anda, Nama dan alamat e-mail Anda telah kami catat sebagai anggota e-Konsel. Dengan demikian, Anda akan terus-menerus menerima kiriman edisi e-Konsel setiap bulan -- dua kali (setiap tanggal 1 dan 15). Kami senang jika Anda akan menggunakan bahan dalam e-Konsel untuk menjadi bahan sharing di gereja; jangan lupa untuk menyebutkan sumber artikelnya, e-Konsel sebagai penerbit elektroniknya, dan bagaimana orang/teman lain bisa mendapatkan edisi-edisi e-Konsel secara berkala.

e-Konsel 027/November/2002: Singleness

Pengantar dari Redaksi

Hidup lajang (singleness) bukanlah suatu penyakit atau dosa. Ada alasan-alasan yang sangat baik, bahkan alkitabiah, yang menyebabkan beberapa orang memilih untuk hidup lajang. Tapi memang tidak dapat disangkal, masyarakat Timur khususnya, masih memiliki persepsi yang negatif terhadap orang yang tidak menikah dan memilih hidup lajang. Walaupun tidak tertulis, tuntutan untuk membina hidup rumahtangga dan memiliki keturunan seakan-akan sudah menjadi norma umum yang, suka atau tidak suka, harus diterima.

Tuntutan-tuntutan masyarakat inilah yang seringkali membuat orang-orang yang hidup lajang mengalami tekanan-tekanan mental/emosional. Untuk itu, pada edisi ini, e-Konsel ingin menyajikan bahasan yang diharapkan dapat membuka wawasan kita lebih luas tentang masalah hidup lajang (singleness) supaya kita dapat mengubah cara pandang kita yang mungkin sebelumnya negatif untuk dapat menolong konsele yang kita layani.

Kolom TELAGA juga akan melengkapi topik bahasan "singleness" ini khususnya tentang perspektif wanita terhadap hidup lajang. Sedangkan kolom Bimbingan Alkitab akan membahas salah satu karunia rohani khusus yang berhubungan langsung dengan topik kita ini, yaitu "Karunia Hidup Lajang". Kiranya melalui pembahasan ini, konselor dapat mengerti prinsip Alkitab tentang hidup lajang dengan lebih jelas.

Dalam kasih-Nya,

Tim Redaksi

Cakrawala: Konseling Untuk Orang Yang Masih Lajang

"Melajang seringkali dipandang sebagai hal yang tidak biasa, kurang beruntung, tidak alami dan bahkan tidak diinginkan," ungkap seorang penulis artikel yang antusias. Lalu penulis itu melanjutkan bahwa pandangan itu sekarang telah berubah. Hidup melajang "bukan lagi merupakan cacat sosial". Pada kenyataannya, orang-orang yang masih lajang menikmati penerimaan sosial yang jauh lebih besar daripada sebelumnya Pernyataan hidup melajang telah dijunjung sejajar dengan pernyataan pernikahan, menjadikan status pernikahan murni sebagai masalah pilihan pribadi.

Walaupun alasan kesejajaran ini menggembirakan, namun seringkali, saya menduga, bahwa pergumulan orang-orang yang masih lajang adalah hal-hal seputar kesepian, kemarahan, rasa bersalah, hubungan interpersonal, kepercayaan diri, seks di luar pernikahan, dan homoseksual. Sebagai konselor perlu menyadari hal-hal berikut ini:

Evaluasi Sikap Anda Sendiri Sehubungan dengan Hidup Melajang

Belum lama berselang, sebuah gereja yang besar di daerah pinggiran telah mempekerjakan seorang pendeta untuk melayani para jemaat yang masih lajang. "Saya perlu suatu pekerjaan," kata pendeta itu. "Pekerjaan ini hanyalah sementara karena saya sebenarnya ingin sekali menjadi pendeta senior di gereja ini." Sikap seperti ini ditangkap dengan cepat, terutama oleh orang-orang lajang yang terbiasa menerima perlakuan seperti itu. Tidak ada konselor bisa menjadi efektif selama dia memiliki sikap yang negatif terhadap orang-orang lajang, berpikiran bahwa orang-orang lajang itu kedudukannya lebih rendah, atau menganggap bahwa kehadiran orang-orang lajang itu sebagai ancaman.

Orang-orang lajang, seperti yang telah kita perhatikan, seringkali merasa canggung di gereja. Kebanyakan dari mereka merasa tidak diinginkan, merasa dibiarkan, atau kadang-kadang menjadi obyek dari praduga dan tekanan-tekanan yang tidak terlalu kentara. Ingat, tidak selamanya benar bahwa sebagian orang dewasa yang masih lajang mengalami kesepian, kalut dengan urusan mencari pasangan hidup, beresiko buruk, mempunyai kecanggungan sosial, takut untuk menjalin keakraban atau tanggung jawab, tidak dewasa secara rohani, mudah marah, atau mengasihi diri sendiri. Setiap orang lajang, sama seperti orang yang telah menikah, adalah seorang pribadi yang istimewa dan unik, baik dengan segala kekuatan pribadi dan kebutuhannya. Beberapa orang lajang mempunyai banyak permasalahan karena kelajangan mereka; sebagian yang lain tidak.

Menolong dengan Penerimaan

Konsele yang masih lajang perlu penerimaan yang suportif, telinga yang mau mendengar cerita mereka, dan kadang-kadang seseorang yang dapat memahami rasa sakit, kepahitan, dan pergumulan tanpa disalahkan. Saat seorang konsele yang lajang mengalami perasaan diterima, maka dia kemungkinan akan menjadi lebih jujur dalam menghadapi frustrasi-frustrasi seputar kelajangannya. Sebagai tambahan, kemungkinan

mereka juga akan lebih terbuka untuk merenungkan ajaran alkitabiah bahwa hidup melajang juga merupakan panggilan Allah kepada beberapa orang. Bantulah konsele untuk melihat bahwa hidup melajang tidaklah masalah untuk selalu menjadi orang kedua atau terpuruk dalam penderitaan hidup dan merasa kurang lengkap. Jadilah orang yang cukup realistik untuk mengetahui bahwa kesendirian dan frustrasi-frustrasi yang dialami orang lajang memang biasa muncul. Sebaliknya, Anda kadang-kadang boleh mengingatkan para konsele bahwa menjadi orang lajang tidak perlu menghadapi problema- problema yang menimbulkan frustrasi yang biasa dihadapi oleh orang-orang yang sudah menikah. Ketika permasalahan ini didiskusikan, berilah kesempatan kepada konsele untuk mengekspresikan perasaan dan pikirannya. Ingat, bahwa kita tidak menyelesaikan permasalahan untuk para konsele, namun kita menyelesaikan permasalahan bersama-sama dengan konsele.

Dorong untuk Membuat Rencana Hidup yang Realistik

Sebagai tambahan untuk menghadapi permasalahan dan berurusan secara jujur, orang-orang yang hidup melajang dapat belajar untuk memperjelas rencana-rencana mereka bagi masa depan. Tidaklah salah untuk mengharapkan kehidupan pernikahan atau untuk menyadari adanya kemungkinan untuk menikah di masa mendatang, tetapi tidaklah sehat untuk membangun kehidupan di atas peristiwa-peristiwa yang belum pasti. Lebih dari itu, para individu khususnya orang-orang Kristen, harus belajar untuk mempersiapkan masa depan dan untuk hidup di masa kini. Bagi orang-orang lajang, hal ini termasuk menghadapi kenyataan bahwa pernikahan (atau menikah kembali) mungkin atau tidak mungkin menjadi suatu kenyataan. Hal ini membutuhkan perhatian dan pengembangan dari kemampuan dan keahlian seseorang, pertimbangan akan kehendak Allah dalam kehidupan seseorang, perencanaan untuk tujuan jangka panjang dan jangka pendek, dan tindakan untuk menjalankan rencana-rencana tersebut guna mencapai tujuan. Konselor dapat menolong untuk memberikan pertimbangan-pertimbangan tersebut, memandu para konsele dalam memikirkan dan mewujudkan rencana mereka. Ada kalanya, orang lajang akan membutuhkan bantuan untuk permasalahan-permasalahan nyata seperti mencari pekerjaan, menyeimbangkan pengeluaran, atau menjalankan pekerjaan rumahtangga. Hal ini merupakan kebutuhan khusus bagi orang dewasa muda, orangtua tunggal, atau orang-orang yang baru saja kehilangan pasangannya. Dari semua hal tersebut, tujuannya pertama adalah untuk menerima dan mengatasi permasalahan tersebut, kemudian menuju ke arah untuk menolong orang-orang yang hidup lajang tersebut.

Dibimbing untuk Menjalin Hubungan Antar Pribadi

Karena orang lajang tidak memiliki pasangan, dia harus dibantu untuk menjalin hubungan yang akrab yang terlepas dari pernikahan. Secara teori tampaknya mudah, tetapi penerapannya sangatlah sulit.

John Fischer menyarankan dua prinsip untuk membantu orang-orang lajang dalam menjalin hubungan: menerima orang lain apa adanya tanpa berusaha untuk mengubah mereka, dan melibatkan diri dengan orang lain sebagai usaha untuk saling belajar dan

berbagi. Namun saat seorang wanita lajang dan pria lajang berkomunikasi seperti tersebut, sesuatu yang biasa disebut Fischer sebagai "keanehan" mungkin akan muncul. Hal ini merupakan serangan halus yang secara perlahan-lahan menggerogoti jalinan karena orang-orang itu mulai ragu, "Apakah dia orangnya?" "Apakah ini yang disebut 'hubungan istimewa'?" "Bagaimana jika saya nanti 'menggagalkannya'?" Jika ada ketakutan dan ketidakinginan untuk membicarakan pikiran tersebut secara terbuka, maka kedua orang itu akan merasa tidak enak, percakapan semakin sulit dilakukan, dan salah satu dari mereka (biasanya si pria) akan mundur. Untuk menghindari hal tersebut, Fischer menyarankan bahwa ketakutan-ketakutan itu dapat diatasi, jika pasangan itu secara terbuka setuju untuk melupakan kekuatiran mereka tentang pernikahan dan bahwa mereka dapat melanjutkan hubungan mereka yang nonromantis.

Bagi orang Kristen, hal ini dapat diatasi dengan suatu sikap yang secara konsisten meletakkan hubungan itu di tangan Tuhan dan mau untuk dipimpin oleh-Nya, bahkan jika hal ini berarti bahwa pasangan ini harus berjalan ke arah yang berbeda. Para konselor harus membantu orang-orang lajang untuk menghadapi tidak hanya "keanehan" mereka tetapi juga tantangan-tantangan saat menjalin hubungan secara efektif dengan orang-orang dari beragam situasi.

Berikan Bantuan bagi Orangtua Tunggal

Kebanyakan orangtua, ada saatnya merasa jenuh dan frustrasi dalam menjalankan tugasnya untuk membesarkan anak-anak, tetapi orangtua tunggal harus mengalami frustrasi-frustrasi itu sendirian dan membuat keputusan sendiri. Beberapa bukti menunjukkan bahwa tekanan-tekanan yang dialami orangtua terutama lebih dirasakan oleh para ibu yang berperan sebagai orangtua tunggal. Banyak di antara ibu tersebut memiliki pendapatan yang tidak cukup, standar hidup yang rendah, dan permintaan-permintaan yang terlalu banyak menyita waktu mereka. Tekanan itu akan terasa berkurang jika ada tenaga pembantu dan teman-teman yang memberikan dukungan atau dorongan, namun para ibu tunggal empat kali lebih sering mencari pelayanan kesehatan mental bila dibandingkan dengan para ibu yang masih didampingi oleh suaminya. Para orangtua tunggal perlu memahami dan mengekspresikan perasaannya tentang bagaimana menghadapi masalah tanpa pasangannya dan seringkali membutuhkan panduan praktis dalam membuat keputusan.

Orangtua tunggal kadang-kadang perlu diingatkan bahwa kesulitan hidup yang mereka hadapi, dirasakan juga oleh anak-anaknya. Statistiknya bervariasi di berbagai negara, tetapi di Amerika Serikat sekitar seperempat dari semua anak muda yang berumur di bawah 18 tahun dibesarkan oleh orangtua tunggal. Anak-anak ini membutuhkan perhatian, kasih, dan kontak dengan orang dewasa baik pria maupun wanita, serta kesempatan untuk terlibat bersama keluarga dari kedua orangtuanya yang dapat memberikan pandangan yang lebih luas tentang orang dewasa dan kehidupan keluarga. Komunikasi yang diwarnai dengan kejujuran, keterbukaan, ketulusan, dan kasih perlu dirasakan di rumah.

Kadang-kadang gereja dan konselor Kristen menarik orang-orang lajang yang menderita gangguan emosi, takut untuk menjalin hubungan, suka mengeluh, atau cenderung untuk memanfaatkan gereja sebagai tempat untuk mencari pasangan dan pengasuh anak secara gratis, atau teman tidur sementara. Melayani orang-orang lajang, terutama orangtua tunggal, dapat menyerap banyak waktu, dan belum tentu dijamin keberhasilannya. Namun pemikiran itu dapat membatasi diri untuk memberikan konseling kepada orang-orang lajang. Membantu orang lain selalu melibatkan waktu dan resiko, namun kepuasan yang diterima sangatlah besar -- baik bagi konsele, konselor, gereja, dan Kerajaan Kristus.

Kadang-kadang juga membantu bagi para orangtua tunggal untuk menjalin hubungan dengan para orangtua lain sehingga bisa saling terlibat dalam memberikan dukungan dan dorongan. Jika Anda mengadakan pertemuan-pertemuan informal dengan para pasangan yang sudah menikah, cobalah untuk menemukan orang-orang yang tidak merasa terganggu untuk menjalin hubungan dengan para orangtua tunggal. Dalam semuanya itu, tujuan dari pelayanan ini adalah menolong para konsele untuk percaya sepenuhnya kepada Allah, memenuhi kebutuhan mereka secara efektif, dan belajar untuk membesarkan anak-anak mereka dengan penuh kasih, disiplin dan pengertian.

Bantulah Orang untuk Menunggu

Menunggu tidaklah mudah, terutama di jaman yang serba cepat, penuh efisiensi, dan ketidaksabaran serta ketidaknyamanan ini. Ketika segala sesuatu tidak terjadi dengan cepat, tampaknya paling mudah adalah segera keluar dari permasalahan, membuat keputusan, dan melakukan tindakan yang mandiri. Namun, orang Kristen secara sukarela berada di bawah bimbingan ketuhanan Kristus -- Kristus yang tidak terburu-buru dan menginginkan kebaikan bagi orang-orang Kristen, seringkali membuat mereka menunggu. Dengan menunggu, kita akan belajar kesabaran, berurusan dengan dosa yang belum diakui atau permasalahan pribadi, dan berusaha untuk mengubah sikap kita. Menunggu tidak berarti bahwa kita hanya duduk-duduk saja dan tidak mengerjakan apa-apa. Kita bertindak hati-hati dan sesuai dengan kehendak Tuhan. Lalu kita percaya bahwa rencana-rencana Allah bagi kita akan tiba tepat pada waktu-Nya.

Bagaimana hal itu bisa diterapkan oleh orang-orang lajang? Beberapa diantara mereka berdiam diri dan menunggu Allah menyediakan seorang pasangan baginya, dengan asumsi bahwa jika mereka sungguh-sungguh beriman dan telah menyenangkan Allah, maka Dia akan menyediakan hadiah yaitu seorang suami atau istri yang tepat. Allah tidak menentang pikiran tersebut. Para konsele yang masih lajang, sama seperti mereka yang telah menikah, harus didorong untuk mempercayai kebaikan Allah, menanti-nantikan Allah setiap hari, dan berusaha untuk belajar menerima kebaikan-Nya dalam setiap kehidupan kita.

Sumber:

Judul Buku : Christian Counseling, A Comprehensive Guide

Judul Artikel: Counseling Singles

Penulis : Dr. Gary R. Collins, Ph.D.

Penerbit : Word Publishing, 1988
Halaman : 368 - 372

TELAGA: Kehidupan Lajang Dari Perspektif Wanita

Kehidupan lajang adalah bagian hidup yang Tuhan berikan, porsi yang Tuhan telah tetapkan, yang di dalamnya mempunyai minus dan plusnya.

- T: Pertanyaan yang saya ingin tanyakan adalah apa kira-kira alasan wanita itu hidup lajang?
- J: Ada sebagian karena mereka tidak mendapatkan jodoh yang cocok, mungkin tidak sesuai dengan selera mereka, dengan standar level yang mereka sudah tentukan dalam hati mereka sendiri. Ada juga karena kekurangan pria terutama yang berkerohanian baik, karena pada umumnya wanita menginginkan supaya pria lah yang menjadi kepala rumah tangga, yang memimpin, sebagai imam di rumah tangga. Jadi mereka menginginkan sekali bahwa apabila mereka menikah, mereka menginginkan seorang pria yang sungguh-sungguh bisa memimpin mereka di dalam hal kerohanian.
- T: Apakah hidup lajang atau tidak menikah pada wanita itu sebenarnya merupakan sesuatu yang direncanakan?
- J: Saya rasa yang memutuskan untuk hidup melajang ada, saya tidak berani bilang tidak ada, cuma tidak terlalu banyak. Pada umumnya, wanita ingin menikah, mempunyai satu keluarga, membina keluarga yang manis dan baik. Saya kira pada umumnya begitu.
- T: Kalau ada orang yang berkata bahwa karier itu adalah musuh dari perkawinan, bagaimana pendapat Bapak?
- J: Tidak selalu ... walaupun memang ada orang yang mungkin karena tuntutan tanggung jawab -- karena adik-adiknya yang masih kecil, harus membiayai sekolah, orangtua sudah meninggal dll. Karena rasa tanggung jawab, wanita ini bekerja terus dan lebih mementingkan kariernya, sampai akhirnya memang lupa. Jadi memang dapat menjadi bermusuhan dengan perkawinan itu sendiri. Tetapi kalau mau diakui secara jujur saya yakin, walaupun dia berkarier sedemikian rupa, keinginan untuk membangun sebuah rumah tangga pasti ada di dalam hatinya.
- T: Nah, bagaimana wanita-wanita lajang menghadapi sikap masyarakat atau keluarga yang kadang-kadang curiga, mencemooh atau menganggap hal itu aneh?
- Sikapnya bisa bermacam-macam. Ada orang-orang yang kelihatannya happy-happy saja. Dia begitu menikmati status lajangnya karena rasanya tidak perlu pusing dalam pengambilan keputusan apa yang ia ingin lakukan, bekerja di bidang apa, atau mau pergi ke mana. Rasanya tidak perlu banyak urusan dibanding orang-orang yang sudah menikah, karena sebentar-sebentar harus telepon ke rumah mengecek apa
- J: anaknya sudah minum susu atau belum. Tetapi di kalangan lain cukup banyak wanita lajang yang akhirnya memang stress dengan tuntutan orangtua atau keluarga. Dia cenderung menghindari pertemuan-pertemuan keluarga karena setiap kali kumpul ada yang menikah, ada yang ulang tahun. Keluarga biasanya menanyakan, "Kapan menyusul?", lalu "Mana calonnya?", itu memang hal yang dapat sangat membuat stres.

Bagaimana dengan wanita lajang yang punya kedudukan yang tinggi dan merasa
T: hidup lebih baik daripada yang sudah menikah, bagaimana seharusnya ia bersikap di tengah-tengah keluarganya?

Saya rasa hal ini tidak hanya menjadi masalah wanita lajang saja. Sama seperti orang-orang pada umumnya perlu belajar memahami posisi orang lain. Wanita lajang pun perlu memahami bahwa mungkin orang lain (yang menikah) memiliki hambatan
J: sehingga tidak bisa seproduktif dia yang masih lajang. Orang yang sudah menikah bisa mempunyai kesulitan karena harus membagi waktu dengan keluarganya. Jadi kalau wanita lajang mempunyai sikap bisa menerima dan memahami kesulitan mereka yang sudah menikah, maka ia bisa menjadi orang yang menyenangkan juga.

Jadi apa saran Bapak bagi para wanita lajang, apa yang bisa mereka lakukan untuk
T: mengisi kebutuhan emosionalnya? Sebab kesendirian itu harus menjadi bagian hidup yang sangat riil.

Tetap menjalin relasi. Saya pikir memang kadang-kadang sulit. Mungkin dulu pernah bersahabat akrab dengan seorang teman, tapi kemudian teman akrabnya sudah menikah. Maka kadang-kadang mau tidak mau hubungan menjadi berubah karena temannya harus mengurus suami dan keluarganya sementara dia tetap sendiri.

J: Tetapi tidak menutup kemungkinan bahwa dia tetap bisa menjalin relasi dengan orang-orang lain juga. Misalnya, tetap terlibat dalam kehidupan sosial, mungkin pelayanan, persekutuan, hal-hal yang memang bisa membuat dia bisa mengaktualisasikan dirinya dan menjalin kehidupan sosialnya. Jangan justru malah menyendiri takut diomongin orang atau takut dipandang remeh.

T: Sebelum kita mengakhiri perbincangan ini mungkin Bapak ingin menyampaikan suatu kesimpulan.

J: Saya akan bacakan dari [Filipi 4:11](#) dan 12, "Sebab aku telah belajar mencukupkan diri dalam segala keadaan, aku tahu apa itu kekurangan dan aku tahu apa itu kelimpahan, dalam segala hal dan dalam segala perkara tidak ada sesuatu yang merupakan rahasia bagiku." Terus disambung di ayat 13, "Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku."

Yang bisa saya simpulkan dari pembicaraan kita di atas adalah: Pertama: kita perlu menerima keadaan kita. Jangan sampai kita merasa ada masalah dengan status lajang kita. Tidak apa-apa melajang, ini adalah bagian hidup yang Tuhan berikan kepada kita sampai saat ini, tidak tahu nantinya bagaimana, yang penting sampai saat ini inilah porsi yang Tuhan telah tetapkan, terimalah tanpa harus ada rasa bersalah.

Kedua: kita mesti belajar mencukupkan diri. Sebab memang kehidupan lajang mempunyai nilai plus, yaitu mempunyai waktu lebih banyak dan tenaga lebih besar untuk bisa dicurahkan. Namun minusnya juga ada, seperti yang telah kita bahas sebelumnya. Nah, tugas kita adalah belajar untuk mencukupkan diri, tidak bersungut-sungut atau menyalahkan siapa-siapa, apalagi menyalahkan Tuhan tapi belajarlah mencukupkan yang kurang itu.

Sumber:

Sajian kami di atas, kami ambil dari isi salah satu kaset TELAGA No. T69A, yang telah kami ringkas/sajikan dalam bentuk tulisan.

- Jika Anda ingin mendapatkan transkrip seluruh kaset ini lewat e-Mail, silakan kirim surat ke: < owner-i-kan-konsel@xc.org >
- Informasi tentang pelayanan TELAGA/Tegur Sapa Gembala Keluarga dapat anda lihat dalam kolom INFO edisi e-Konsel 03 dari URL:

* <http://www.sabda.org/publikasi/e-konsel/003/> [01 Nov 2001]

Surat dari Anda

Dari: bruri tumiwa <berel_t@>

>Saya berterima kasih, karena e-Konsel masih tetap mengingat saya
>dengan mengirim artikel walaupun saya tidak memberikan informasi
>balasan sama sekali selama ini. Sekali lagi terima kasih dan
>maafkan saya bila tidak memberikan informasi balasan selama ini,
>tetapi yang jelas artikel yang diberikan dari e-Konsel ...
>menguatkan saya dan telah juga diketahui oleh sahabat-sahabat saya
>sekaligus mereka dikuatkan.

>

>Terima kasih, Tuhan Yesus Kristus memberkati kita dan e-Konsel
>semakin dilimpahkan hikmat, kebijakan dan pewahyuan dari Allah Bapa
>di Surga dalam menghadapi hari-hari yang semakin jahat ini.
>Syalom,
>Bruri T.

Redaksi: Terima kasih atas kiriman email dan juga doanya. Kami berharap agar setiap terbitan e-Konsel bisa memberikan informasi yang bermanfaat bagi Anda dan sahabat-sahabat Anda.

Bimbingan Alkitabiah: Karunia Hidup Lajang

Ada orang Kristen yang menikah, tapi ada juga yang tetap hidup membujang. Namun jelas bahwa ada lebih banyak orang yang menikah daripada yang membujang, sebab pernikahan merupakan rencana Tuhan untuk manusia. Banyak orang Kristen yang memilih hidup lajang (walaupun tidak semuanya) karena Tuhan telah memberikan kepada mereka karunia khusus untuk hidup lajang (the gift of celibacy). Allah telah menjadikan mereka sedemikian rupa sehingga dengan tetap hidup lajang mereka dapat melaksanakan kehendak-Nya dengan lebih baik.

"Karunia hidup lajang adalah kemampuan istimewa yang diberikan oleh Allah kepada beberapa anggota dalam Tubuh Kristus untuk tetap hidup lajang dan menikmatinya; mereka tidak menikah dan dapat menanggung semua godaan-godaan seksual."

Jika Anda saat ini hidup lajang dan dalam hati sanubari merasa bahwa Anda akan segera menikah bila ada kesempatan yang tepat, maka kemungkinan Anda tidak memiliki karunia hidup lajang. Jika Anda hidup lajang dan mengalami frustrasi hebat karena dorongan-dorongan seksual yang tak tertahankan, maka boleh jadi Anda tidak memiliki karunia hidup lajang. Akan tetapi, jika kedua dorongan di atas tidak mengganggu Anda, bersukacitalah -- mungkin Anda telah menemukan salah satu karunia rohani Anda.

Ayat Alkitab untuk hal ini terdapat dalam [1Korintus 7:7](#). Dalam ayat itu Rasul Paulus membicarakan keadaannya sendiri yang hidup lajang dan ia menyebutnya sebagai suatu "charisma", suatu karunia rohani. Pria dan wanita yang hidup lajang termasuk bagian dari rencana Allah untuk umat-Nya dan mereka harus diterima dan dihormati.

Perhatikanlah bahwa tidak diperlukan karunia khusus untuk menikah, memiliki hubungan seksual, dan membina keluarga. Allah memang telah menciptakan semua manusia dengan berbagai alat tubuh dan kelenjar dan nafsu yang dibutuhkan untuk itu, termasuk orang Kristen. Itu sebabnya mereka perlu menikah dan itulah yang mereka lakukan.

Hal inilah yang menyebabkan prinsip umum yang penting muncul berkaitan dengan karunia-karunia rohani: ada lebih banyak anggota Tubuh Kristus yang tidak membagikan karunia rohani khusus yang dimilikinya bila dibandingkan dengan mereka mau membagikannya. Lebih banyak orang Kristen yang tidak memiliki karunia hidup lajang daripada mereka yang memilikinya. Begitu juga lebih banyak orang Kristen yang tidak memiliki karunia menjadi pendeta daripada mereka yang memilikinya. Hal ini berlaku untuk karunia nubuat dan pemberitaan Injil dan pengajar dan kepemimpinan, dan barangkali juga untuk setiap karunia lainnya.

Analogi tubuh jasmani yang ditandaskan Paulus dalam [Roma 12:4](#) sebagai model yang dipakai agar kita dapat memahami karunia-karunia rohani telah menjelaskan hal ini. Kita tahu bahwa dalam tubuh kita sendiri sebagian besar anggotanya bukanlah tangan.

Tubuh tidak seluruhnya adalah mata atau ginjal atau jari kaki atau gigi atau siku. Allah telah menetapkan bahwa kita memiliki dua mata dan ini sudah cukup guna melaksanakan tugas melihat bagi semua ratusan anggota lain dalam tubuh kita. Secara khusus Alkitab mengatakan bahwa tubuh tidak seluruhnya mata, karena jika demikian tubuh tidak dapat mendengar atau mencium (lihat [1Korintus 12:17](#)).

Hal yang sama berlaku untuk Tubuh Kristus. Sebuah sekte, yang dinamakan "Shakers", membuat kesalahan karena memberlakukan karunia hidup lajang untuk semua anggotanya -- mereka semua menaatinya dan mati secara alami sebagai suatu denominasi. Mereka tidak hanya memutuskan pertumbuhan biologis, tetapi pertumbuhan pergantian dan pertobatan merupakan kemungkinan paling jauh bagi mereka. Gaya hidup mereka tidak menarik banyak orang karena Allah tidak menjadikan banyak orang hidup seperti itu. Gereja Katolik telah menetapkan penerapan yang tidak alkitabiah dari karunia hidup melajang dengan menuntut semua rohaniwan mereka hidup lajang, baik bagi mereka memiliki karunia itu atau tidak.

Masuk akal untuk menyimpulkan bahwa kurang dari 50% Tubuh Kristus diharapkan mempunyai suatu karunia khusus. Dugaan saya ialah bahwa kebanyakan persentase itu akan jauh lebih kurang dari 50%. Saya pernah mengadakan penyelidikan mengenai karunia untuk menjadi pemberita Injil (evangelist) dan menemukan bahwa jumlahnya sekitar 10%. Lebih banyak penyelidikan perlu diadakan untuk mengetahui bagian mana dari Tubuh itu yang mempunyai karunia-karunia lain supaya kita dapat mengerti dengan lebih baik profil dari sebuah jemaat rohani yang sehat.

Pria dan wanita yang memiliki karunia hidup lajang mempunyai banyak kelebihan. Paulus menekankan hal ini dalam 1Korintus 7. Ia menyebutkan, misalnya, bahwa orang Kristen dengan karunia hidup lajang benar-benar dapat melayani Tuhan dengan lebih baik daripada orang-orang yang tidak memiliki karunia itu, sebab orang yang melajang tidak perlu kuatir tentang bagaimana caranya menyenangkan suami atau istri atau keluarga mereka (lihat [1Korintus 7:32-34](#)). Saya telah mengalami kebenaran perkataan ini dalam pengalaman saya sendiri. Kebenaran ini menjadi lebih nyata setelah saya menjalin persahabatan pribadi dengan John Stott, seorang guru Alkitab, penulis, dan negarawan Kristen yang paling dihormati masa kini. John Stott dan saya menjadi anggota dari komisi eksekutif Panitia Lausanne untuk Penginjilan Dunia, jadi kami sering bertemu di berbagai bagian dunia, menikmati persekutuan satu sama lain dan saling membagikan banyak bidang yang kami minati bersama.

John Stott mempunyai karunia hidup lajang. Karena hal ini secara khusus menarik perhatian saya, maka saya memperhatikan berbagai hal yang menguntungkan beliau dibandingkan dengan orang-orang yang menikah, seperti saya, yang tidak memiliki karunia itu. Misalnya, saya terbiasa untuk menelepon ke rumah bila saya sedang bepergian. Bila saya menelepon biasanya saya akan berbicara dengan dua putri saya yang ada di rumah dan kemudian dengan istri saya, Doris. Jika saya menghabiskan waktu terlalu banyak untuk bepergian, keluarga saya akan menyatakannya dengan cara yang ramah namun tegas. Bila di rumah, saya akan menyisihkan waktu untuk menikmati kebersamaan dengan keluarga saya. Saya akan membuat rencana makan

siang di rumah, jika hari Sabtu saya akan bekerja di sekitar rumah dan pekarangan bersama mereka, menyisihkan waktu-waktu saya untuk acara olahraga dan rekreasi bersama, dan pada hari libur musim panas akan pergi berkemah bersama. Sementara saya sibuk melakukan semua acara keluarga itu, John Stott sedang menulis sebuah buku lain atau bepergian ke negara lain. Tidaklah mengherankan jika saya sama sekali tidak dapat menyamai hasil pekerjaannya. John Stott telah menulis begitu banyak buku sehingga beberapa toko buku Kristen mempunyai sebuah rak buku khusus untuk karyanya.

Apakah saya iri pada John Stott? Sama sekali tidak. Jika saya iri, saya tidak setia kepada pengajaran Alkitab mengenai karunia-karunia rohani. Saya sangat bersyukur kepada Allah atas sumbangsih John Stott bagi pembangunan jemaat Kristen dan bagi tugas penginjilan dunia. Bagaimana dengan saya? Saya tidak mau menukar istri dan keluarga saya dengan seratus rak khusus untuk buku-buku tulisan saya di berbagai toko buku Kristen! Sebaliknya, karena saya tidak memiliki karunia hidup lajang, maka tanpa istri saya dan apa yang ia sumbangkan bagi setiap segi kehidupan saya, maka pekerjaan yang saya usahakan untuk dilakukan bagi Tuhan tidak akan berhasil.

Godaan untuk memproyeksikan karunia yang dimiliki jarang terdapat di antara orang-orang yang memiliki karunia hidup lajang. Satu-satunya orang yang saya tahu hidup membujang dan memproyeksikan karunianya ini kepada orang lain adalah Rasul Paulus sendiri. Dalam 1 Korintus ia begitu bersemangat menceritakan keuntungan-keuntungan yang didapat dari hidup tak beristri (menurut banyak ahli Alkitab mungkin Paulus seorang duda pada waktu itu) sehingga ia berkata, "Namun demikian alangkah baiknya, kalau semua orang seperti aku;" ([1 Korintus 7:7](#)). Akan tetapi, kemudian, dibawah ilham Roh, ia dengan cepat berbalik dan mengatakan bahwa hal itu dapat terjadi karena suatu karunia rohani.

Satu segi lain dari karunia membujang yang perlu diperhatikan. Karunia hidup lajang adalah salah satu dari dua karunia yang tidak dapat berdiri sendiri. Dengan kata lain, tidak ada manfaatnya sama sekali hidup membujang, jika tidak ada tujuan lain yang menyebabkan kita tidak menikah. Hidup tanpa menikah seharusnya menjadikan seorang pria atau wanita menjadi lebih efektif dalam memakai karunia lain atau gabungan-karunia yang dikaruniakan Allah kepada seseorang. Karunia itu harus dimengerti dan digunakan dalam terang pengertian bahwa karunia itu dapat membantu seseorang untuk dapat mencapai apa yang dibutuhkan dalam Tubuh Kristus.

Sumber:

Judul Buku : Manfaat Karunia Roh untuk Pertumbuhan Gereja

Judul Asli : Your Spiritual Gifts Can Help Your Church Grow

Judul Artikel: The Gift of Celibacy // Karunia Hidup Lajang

Penulis : Dr. C. Peter Wagner

Penerbit : Gandum Mas

Halaman : 63 - 67

e-Konsel 028/November/2002: Ketrampilan Konseling

Pengantar dari Redaksi

Dalam bukunya "Konseling; Suatu Pendekatan Pemecahan-Masalah", Anthony Yeo mengatakan bahwa salah satu unsur penting yang harus dimiliki seorang konselor adalah pengetahuan dan ketrampilan. Karena menurutnya pengalaman pribadi saja tidak akan cukup, masih diperlukan kepiawaian dalam praktek konseling. Melihat pentingnya kebutuhan ini bagi para konselor, khususnya konselor awam, maka e-Konsel akan menyajikan dua artikel yang membahas topik ini dan juga satu tips tentang "kualitas yang dibutuhkan untuk menjadi konselor yang baik." Kami yakin bahasan-bahasan dalam edisi ini dapat memperlengkapi pelayan-pelayan Tuhan yang melayani sebagai konselor untuk dapat meningkatkan kualitas pelayanan mereka.

Selamat membaca dan belajar.

Tim e-Konsel

Cakrawala: Ketrampilan-Ketrampilan Konselor Kristen

Ada beragam jenis ketrampilan yang harus dikembangkan seorang konselor Kristen kalau dia mau melayani para kliennya. Kemampuan- kemampuan tersebut diperlukan dalam keseluruhan proses konseling - sejak dari pertemuan awal sampai kepada pemecahan final dari permasalahan. Dalam bab ini kita akan membahas tentang beberapa ketrampilan ini. Secara berkala konselor harus mengevaluasi bagaimana kemampuannya dalam setiap bidang ketrampilan tersebut. Seringkali ada manfaatnya memiliki seorang rekan yang membantu dalam evaluasi ini.

Kemampuan Untuk Memperoleh Data

Jika seorang konselor ingin berhasil, dia harus mampu memperoleh cukup data untuk membuat penilaian mengenai akar dari permasalahan dan terapi yang sesuai. Yang menjadi intinya adalah observasi yang tajam terhadap setiap gejala yang ditunjukkan oleh konsele. Selain dari penampilan secara umum, ketidakwajaran apapun seperti disorientasi, delusi, halusinasi, obsesi, fobia, atau gangguan pikiran, harus diperhatikan. Konselor akan mencoba memahami suasana hati konsele dan hubungan antar pribadinya.

Untuk memperoleh perspektif yang benar dari klien-nya, sangat penting untuk mengembangkan seni "mengajukan pertanyaan yang tepat". Hal ini mencakup pengetahuan tentang bagaimana mengungkap dan menangani hasil dari pertanyaan-pertanyaan provokatif yang menimbulkan kegelisahan. Begitu pula bagaimana beralih dari pertanyaan-pertanyaan yang umum ke pertanyaan-pertanyaan yang lebih spesifik. Konselor juga harus mengembangkan kemampuan untuk mengarahkan wawancara secara logis dan halus menuju ke bagian-bagian yang sulit dan menyakitkan (masalah kejiwaan yang pernah dialami sebelumnya, penyalahgunaan obat-obatan terlarang atau alkohol, percobaan bunuh diri). Sebagai tambahan, sangat penting bagi konselor untuk mampu menerangkan istilah kata dengan jelas (misalnya "depresi"), memberikan bimbingan, dan mengakhiri wawancara secara bijaksana.

Kemampuan Untuk Merumuskan Pendekatan

Memilih di antara berbagai cara pendekatan dan rencana tindakan yang bisa diadopsi sesuai dengan setiap kepribadian klien merupakan salah satu hal paling sulit yang dihadapi oleh seorang konselor. Bagaimana seorang konselor dapat mengetahui cara untuk memulainya? Nasehat kami adalah supaya dia menggunakan beberapa teknik dasar pada saat dia memulai tugasnya. Dia akan belajar untuk membuat beragam pendekatan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan tertentu dari para konselinya seiring dengan meningkatnya pengalaman, pengetahuan, dan sensitivitas yang dimilikinya. Dia harus bersabar dengan dirinya sendiri saat mencoba untuk menguasai dunia konseling yang kompleks dengan berbagai dimensinya. Seiring dengan berjalannya waktu, dia akan belajar kapan saatnya memberikan wawasan/pengertian dan menawarkan dukungan, kapan saatnya menekankan tingkah laku dan kapan saatnya untuk memfokuskan pada perasaan, kapan saatnya bertindak langsung dan

kapan saatnya bertindak tidak langsung, kapan saatnya menggali masa lalu dan kapan saatnya berkonsentrasi pada masa sekarang. Dia juga belajar pentingnya menjadi diri sendiri -- konsele akan percaya pada konselor hanya jika dia bersikap spontan/apa adanya dan nondefensif.

Kesulitan untuk mengetahui bagaimana memilih pendekatan yang tepat menjadi bertambah lagi dengan adanya sejumlah besar pilihan yang tersedia. Berikut ini adalah suatu daftar umum yang singkat mengenai:

Apa Yang Dapat Dilakukan Oleh Seorang Konselor

1. Menawarkan dukungan.
Konseling yang suportif (supportive counseling) benar-benar membantu secara emosional dan spiritual. Beberapa teknik yang masuk dalam kategori ini adalah memberi nasehat ([Amsal 19:20](#)), penghiburan ([2Korintus 1:3-4](#)), memberi dorongan ([Roma 1:11-12](#)), mendengarkan (Elihu di Ayub 32), dan mendidik (surat-surat Paulus). Konseling yang suportif, tentu saja, tidak hanya terbatas pada pertemuan-pertemuan pribadi. Keseluruhan tubuh Kristus berpotensi besar sebagai sumber dukungan bagi individu-individu yang membutuhkan bantuan.
2. Memberikan pengertian.
Perumpamaan-perumpamaan dari Kristus memberikan penjelasan kepada para pendengar-Nya mengenai kebenaran mengenai diri mereka sendiri yang tadinya tidak mungkin dapat mereka mengerti. Nabi Natan menggunakan pendekatan yang serupa untuk membuat Daud menyadari dosanya.
3. Menganjurkan konsele untuk mengaku dosa ([Yakobus 5:16](#)).
4. Memberikan penguatan lisan secara positif ([Roma 1:8](#)).
5. Memperlihatkan teladan seorang Kristen.
Banyak tokoh Alkitab yang hidupnya menjadi teladan bagi orang lain. Ingatlah teladan Musa kepada Yosua, teladan Naomi kepada Rut, teladan Kristus kepada murid-murid-Nya.
6. Mendidik para konsele.
Hal ini untuk menantang keyakinan-keyakinan yang salah dari konsele ([Galatia 4:9](#)). Konselor Kristen dapat memberitahukan kebenaran-kebenaran Tuhan sebagai gantinya. Prosedur yang paling berguna dalam kasus ini adalah dengan memberikan konsele tugas-tugas untuk dikerjakan di rumah.
7. Bekerjasama dengan konsele dalam sebuah kelompok.
Alkitab seringkali menekankan pentingnya dan manfaat-manfaat pribadi yang diperoleh dari menjalin interaksi dengan orang lain -- saling mengasihi satu sama lain, saling memikul beban, bersikap ramah satu sama lain (1Korintus 12, [Efesus 4:14-16](#)).
8. Memulai program konseling bersama keluarga konsele.
Ada penekanan yang kuat mengenai keluarga, baik dalam Perjanjian Lama maupun Perjanjian Baru. Rasul Paulus memberi banyak nasehat tentang kehidupan keluarga ([Efesus 5:22-33; 6:1-4](#)).

9. Manfaatkan teknik-teknik modern untuk mengembangkan tingkah laku. Beberapa teknik yang tersedia adalah pelatihan ketegasan, pelatihan tingkah laku, dan penguatan secara positif maupun negatif.

Sampai di bagian ini, kita hanya menyentuh bagian permukaan saja. Di antara rencana-rencana tindakan lain yang bisa diterapkan oleh seorang konselor adalah pemurnian melalui meditasi, menasehati ([1 Tesalonika 5:14](#)), konfrontasi, dan mendesak konsele untuk melakukan refleksi atau membuka diri.

Dalam banyak kejadian, seorang konselor akan menemukan bahwa satu metode pendekatan saja tidaklah cukup. Dukungan saja tidak cukup. Pengertian/wawasan saja tidak cukup (Salomo punya banyak pengertian/ wawasan tetapi masih tetap jatuh dalam dosa). Begitu pula, mendengarkan atau melepaskan tekanan semata akan memiliki pengaruh yang kecil pada kehidupan konsele. Perlu ada perubahan-perubahan tingkah laku yang lebih spesifik. Alkitab berulang kali menekankan pentingnya aktivitas Kristen yang benar ([Matius 7:24](#), [Filipi 2:13](#); 4:13). Jika hanya ada sedikit atau tidak ada perubahan ke arah yang lebih baik dari tingkah laku konsele dalam batas waktu yang masuk akal, beberapa cara pendekatan tambahan harus diterapkan. Dalam kasus seperti itu kita sering menemukan bahwa akan sangat membantu bagi konsele untuk memeriksa rencana hidupnya sendiri (contohnya mengamati bagaimana sebenarnya ia menjalani hidup). Kemudian kita membantunya membuat perubahan-perubahan yang tepat. Kita sebut cara ini bergerak dari rencana "A" ke rencana "B". Rencana "B" menganjurkan aktivitas-aktivitas harian spesifik yang akan menghasilkan kesehatan. Di antara anjuran-anjuran tersebut adalah interaksi sosial, olahraga, rekreasi, dan saat teduh. Rencana ini perlu dinyatakan secara terbuka dan dievaluasi ulang secara berkala.

Jika ternyata semua ini terbukti tidak mencukupi, seorang konselor akan menyadari bahwa faktor-faktor lainnya mungkin terlibat dan bahwa evaluasi lebih lanjut diperlukan. Mungkin perlu mengadakan pemeriksaan kejiwaan secara khusus. Atau menganjurkan konsele untuk mengadakan pemeriksaan fisik yang ekstensif, atau pengobatan oleh psikiater, atau mungkin perawatan rumah sakit.

Mengikuti Teladan Kristus

Sangat penting bahwa seorang konselor Kristen berupaya secara sadar untuk menjadi seperti Kristus. Semakin dekat sang konselor menyamakan caranya berhubungan dengan konsele seperti cara Yesus berhubungan dengan orang-orang yang dilayannya, ia akan makin berhasil. Satu ciri yang menyolok dalam pelayanan Yesus adalah Ia memperlihatkan berbagai sikap. Ada saatnya Ia lemah lembut dan pasif. Di saat lain Ia aktif dan penuh keramahan, atau baik tetapi tegas. Jika diperlukan, Ia bisa benar-benar bersikap keras. Dengan kata lain, Yesus menempatkan diri-Nya pada situasi yang spesifik. Demikian juga seharusnya seorang konselor Kristen. (Lihat [1 Tesalonika 5:14](#)).

Bercermin dari pelayanan Yesus, poin-poin utama dari konseling Kristen adalah kebaikan hati dan kelemahlembutan ([2 Korintus 1:3-4](#); 10:1; [Galatia 6:1](#); [1 Tesalonika](#)

[2:7,11](#); [2Timotius 2:24](#); [Titus 3:2](#)). Tanda paling jelas dari pelayanan Kristus dan yang terlihat melalui konselor Kristen adalah kasih yang ia tunjukkan kepada konselinya. Ingatlah bahwa kasih adalah hal utama yang ditekankan dalam Alkitab:

"Sekalipun aku dapat berkata-kata dengan semua bahasa manusia dan bahasa malaikat, tetapi jika aku tidak mempunyai kasih, aku sama dengan gong yang berkumandang dan canang yang gemerincing."

([1Korintus 13:1](#))

"Tetapi buah Roh ialah: kasih, sukacita, damai sejahtera, kesabaran, kemurahan, kebaikan, kesetiaan, kelemahlembutan, penguasaan diri. Tidak ada hukum yang menentang hal-hal itu."

([Galatia 5:22-23](#))

Upaya seorang konselor untuk meneladani sikap Kristus akan terlihat jelas dari kontak awal hingga melalui semua aspek dari proses konseling. Dengan menerapkan teladan pendekatan Kristus, seorang konselor akan mampu memberikan rasa nyaman kepada konsele, membina hubungan, membentuk suasana penuh kejujuran untuk wawancara, dan menunjukkan kasih, perhatian, dan empati. Konselor yang demikian akan menjadi peka terhadap perubahan-perubahan suasana hati konsele. Dia akan fleksibel dalam menghadapi berbagai situasi yang sulit (misalnya, jika konsele menolak untuk berbicara atau jelas-jelas paranoid), mencoba tidak memperlihatkan keterkejutan besar, dan mempertahankan tingkat kontak mata yang benar. Dia akan sensitif/ peka terhadap masalah-masalah yang kelihatan sepele seperti tatanan fisik (misalnya posisi tempat duduk) dan posisi tubuhnya (dia akan agak condong ke depan untuk menunjukkan ketertarikannya). Komunikasi akan berada pada tingkat yang dapat dipahami oleh konsele. Seorang konselor yang mengikuti pola pendekatan seperti Kristus yaitu mengembangkan kemampuan mendengarkan yang tajam ([Yakobus 1:19](#)) dan akan mampu memperoleh/mengeluarkan informasi yang berkaitan dengan bijaksana.

Kemampuan Menggunakan Firman Tuhan

Alkitab memainkan peran yang sangat penting dalam konseling Kristen. Dengan menyediakan makanan rohani Firman Tuhan menghasilkan pertumbuhan dan penyembuhan bagi konsele. Seorang konselor Kristen akan menggunakan Alkitab secara tajam, bijaksana, dan peka. Ada berbagai cara dimana konselor bisa menggunakan Firman Tuhan, misalnya sebagai alat/cara untuk menantang dan konfrontasi secara langsung, atau sumber penghiburan dan dukungan yang positif. Alkitab juga memberikan nasihat praktis dan berbagai teladan hidup orang-orang kudus. Dalam keadaan-keadaan yang tepat konselor bisa mempertimbangkan untuk memberikan tugas rumah (mempelajari Alkitab dan/atau menghafal). Atau dia mungkin bisa membantu konselinya dengan menunjukkan jalan-jalan dalam kehidupan pribadinya sendiri yang memiliki nilai spesial. Dengan bertambahnya pengalaman, seorang konselor akan menemukan lebih banyak dan makin banyak lagi cara menggunakan Alkitab.

Kita telah melihat bahwa ada sejumlah persyaratan yang dibutuhkan untuk berhasilnya konseling Kristen. Ini meliputi ketrampilan mengumpulkan data, kemampuan merumuskan cara pendekatan yang cocok untuk setiap individu konsele, mengikuti teladan Kristus, dan pengetahuan bagaimana menggunakan Alkitab. Seorang konselor yang bijaksana akan secara berkala mengevaluasi dirinya sendiri dan bersungguhsungguh memacu kemajuan dirinya dalam bidang-bidang dimana dia merasa lemah.

Sumber:

Judul Buku : Counseling and the Nature of Man

Judul Artikel: Skills of the Christian Counselor

Penulis : Frank B. Minirth dan Paul D. Meier

Penerbit : Baker Book House, Michigan, 1982

Halaman : 69 - 73

Cakrawala 2: Mendapatkan Ketrampilan-Ketrampilan

Ada banyak cara untuk mendapatkan ketrampilan-ketrampilan konseling. Sejumlah orang mendapatkannya dengan membaca atau dengan mencoba dan membuat kesalahan. Mereka melakukan apa yang mereka anggap akan membantu dan cocok bagi mereka. Di beberapa tempat di Asia, sebenarnya tidak mungkin mengikuti sebuah program pelatihan konselor meskipun hal ini sangat diinginkan oleh para konselor. Sejumlah orang mungkin mengikuti program pelatihan informal atau program-program jangka pendek sementara sejumlah orang lainnya mendapatkan pengetahuan dari berbagai sumber. Ketika bidang ini berkembang di Asia, semakin banyak pusat-pusat pelatihan didirikan di universitas-universitas, sekolah-sekolah tinggi dan lembaga-lembaga yang memberikan pelatihan formal dalam bidang konseling.

Universitas-universitas dan lembaga-lembaga pelatihan cenderung menekankan teori, yang merupakan unsur utama dari tuntutan kurikulum. Ketrampilan-ketrampilan didapatkan melalui praktik lapangan atau praktikum, dimana peserta pelatihan ditempatkan pada sebuah biro dan bekerja di bawah penyeliaan staf yang lebih senior. Dewasa ini, ada pergeseran arah dalam pelatihan, yang dikenal sebagai program-program berdasarkan kompetensi, dimana peserta pelatihan diajarkan ketrampilan-ketrampilan dalam bidang wawancara dan konseling. Sejumlah pelatihan bahkan membalik programnya dengan mengajarkan ketrampilan terlebih dulu sebelum memberikan teori-teori. Apa pun bentuk pelatihannya, tuntutan yang lebih penting dari setiap program pelatihan adalah memastikan bahwa peserta pelatihan mendapatkan ketrampilan-ketrampilan yang dapat diterapkan dalam setiap situasi konseling.

Pusat Konseling mempunyai pengalaman beberapa tahun dalam menyelenggarakan Program Pelatihan Konselor. Pada saat itu peserta pelatihan diarahkan untuk mendapatkan pengetahuan yang lebih bersifat ensiklopedik tentang teori-teori dan cara-cara konseling. Tampak bahwa mereka mengalami semacam kebingungan karena mereka lulus dari program itu dengan dibekali banyak pengetahuan dan ketrampilan, tetapi tanpa keahlian yang memadai dalam salah satu cara konseling tertentu. Setelah diadakan peninjauan terhadap program tersebut, diputuskan untuk lebih memperhatikan

pelatihan ketrampilan berdasarkan dasar teoritis yang sesuai untuk praktik konseling. Ternyata memang lebih baik memulai satu program pelatihan bagi para pemula atau konselor yang kurang berpengalaman dengan memberikan satu pendekatan tertentu sebelum mereka diperkenalkan pada pendekatan-pendekatan lainnya. Ini merupakan alasan lain lagi mengapa dalam buku ini diusulkan pendekatan pemecahan-masalah. Jika seorang konselor dapat menjalankan pendekatan ini secara kompeten, ia dapat berusaha memadukan pendekatan-pendekatan lain dan orientasi yang lebih umum atau eklektik dalam konseling.

Di antara berbagai jenis program pelatihan yang tersedia, program-program yang berorientasi pada ketrampilan dan berdasarkan pada kompetensi akan memberikan peserta pelatihan bukan hanya pengetahuan teoritis tetapi juga ketrampilan-ketrampilan yang tepat untuk bisa berfungsi sebagai konselor. Program-program harus cukup menerapkan dan mempraktikkan ketrampilan-ketrampilan yang diajarkan. Hal ini akan menuntut peserta pelatihan untuk ikut ambil bagian dalam praktek konseling konkret di bawah penyeliaan. Ini merupakan pendekatan langsung. Dalam Pusat Konseling dan Perawatan di Singapura, penggunaan cermin satu-arah dimaksudkan untuk penyeliaan langsung terhadap kasus-kasus. Pelatih secara langsung melakukan penyeliaan dari balik cermin. Pertemuan-pertemuan juga direkam dalam video-tape sehingga peserta pelatihan dapat mengamati kinerjanya sendiri dan menyempurnakannya. Sejumlah pendekatan langsung juga dilakukan dengan menghadirkan penyelia yang berperan sebagai klien dalam satu kasus. Penyelia biasanya memainkan peranan pasif dan bisa saja melakukan campur tangan untuk membantu peserta pelatihan dalam praktek itu. Umpan-balik dan diskusi terhadap kasus tersebut dan kinerja peserta pelatihan dilakukan setelah pertemuan itu.

Pendekatan tak-langsung dalam pelatihan mencakup penggunaan peragaan-peran, pengamatan terhadap kasus-kasus yang ditangani oleh para pelatih atau profesional lain (entah melalui pengamatan langsung di balik cermin satu-arah atau melalui rekaman audio/video) dan ceramah mengenai kasus-kasus. Kadang-kadang tidak mudah melakukan penyeliaan langsung atau mendampingi peserta pelatihan yang menangani klien-kliennya selama pelatihan. Dalam situasi-situasi seperti itu, pendekatan yang tidak-langsung dapat dipergunakan. Peserta pelatihan dapat juga dilibatkan dalam penelaahan kasus agar mendapatkan pokok-pokok yang harus dipelajari untuk penerapan mereka sendiri.

Di Singapura, yang lebih ditekankan adalah pelatihan langsung. Pengalaman Pusat Konseling dan Perawatan merupakan salah satu contoh dari pelatihan langsung yang diselenggarakan untuk pekerja sosial, konselor dan profesional lain dalam bidang kesehatan mental. Semua peserta pelatihan diharapkan mempunyai sejumlah kasus sehingga apa yang dipelajari dapat diterapkan. Setiap peserta pelatihan dituntut untuk bekerja di antara klien dengan mendapatkan penyeliaan. Para pelatih mengamati mereka bekerja dari balik cermin satu arah. Pelatih bisa saja memberikan petunjuk-petunjuk melalui telepon untuk membantu mereka dalam konseling yang sedang mereka praktikkan atau meminta mereka meninggalkan klien sejenak untuk berdiskusi.

Sumber:

Judul Buku : Konseling (Suatu Pendekatan Pemecahan-Masalah)

Judul Artikel: Mendapatkan Keterampilan-keterampilan

Penulis : Anthony Yeo

Penerbit : PT BPK Gunung Mulia, Jakarta, 2002

Halaman : 83 - 86

Tips: Kualitas yang Dibutuhkan Untuk Menjadi Konselor yang Baik

Untuk menjadi konselor, kita tidak perlu ijazah diploma Teologi atau training psikologi. Profesor psikologi Jerome Frank dari Universitas John Hopkins mendeskripsikan kualitas yang dibutuhkan seorang konselor secara sederhana,

"Siapa pun yang memiliki kehangatan, logika, kepekaan terhadap masalah-masalah orang lain dan keinginan untuk membantu orang lain dapat melakukan psikoterapi dengan baik."

Deskripsi ini cukup memberikan dorongan semangat bagi para konselor awam yang terbebani untuk melakukan tugas pelayanan konseling.

Selain itu konselor harus mengerti terlebih dahulu istilah lain Roh Kudus adalah "Paraclete". Istilah "Paraclete" yang berasal dari bahasa Yunani ini dapat diterjemahkan sebagai konselor. Sedangkan arti dari konselor sendiri adalah 'orang yang terpanggil untuk mendampingi orang lain', 'menemani', menasehati, atau bila perlu 'membela'. Bila Roh Kudus digambarkan sebagai konselor itu sendiri maka kuasa Roh Kudus mengatasi aspek-aspek lain dalam diri kita, seperti kualitas pribadi dan teknik-teknik yang kita kuasai untuk memberikan konseling. Hanya Roh Kudus sajalah yang mempunyai kekuatan untuk mengubah hidup seseorang, baik hidup kita sebagai seorang konselor maupun orang yang kita bimbing. Jika kita ingin memberikan konseling, kita harus dengan suka rela berpasrah diri kepada Kristus dan membiarkan Roh Kudus memenuhi hidup kita dari hari ke hari. Menurut Alkitab, berpasrah diri kepada Kristus dan Roh Kudus adalah hal yang penting yang harus dilakukan konselor. Namun demikian, ada kualitas-kualitas pribadi yang dapat membantu kita untuk menjadi konselor yang efektif. Kualitas-kualitas tersebut antara lain:

Pengalaman penderitaan/kesusahan.

Persyaratan pertama adalah mengalami penderitaan. Ini bukan berarti kita harus mencari/menambah penderitaan atau kesusahan untuk menjadi konselor. Tuhan mengasihi kita dan mengizinkan kita mengalami penderitaan untuk memperkuat karakter kita sehingga kita pada akhirnya juga dapat membantu orang lain yang juga mengalami kesusahan. Pada kenyataannya, orang-orang yang terpanggil untuk memberikan pelayanan konseling kebanyakan adalah orang-orang yang dalam hidupnya pernah mengalami pergumulan berat.

Empati.

Empati adalah memahami perasaan orang lain dengan mencoba ikut merasakan seperti yang terungkap dalam [Roma 12:15](#), "Bersukacitalah dengan orang yang bersukacita, dan menangislah dengan orang yang menangis!" atau dalam [Amsal 12:15](#), "Orang yang

menyanyikan nyanyian untuk hati yang sedih adalah seperti orang yang menanggalkan baju di musim dingin, dan seperti cuka pada luka."

Menjadi pendengar yang baik.

Kita tidak dapat menjadi konselor yang kompeten jika kita tidak mau mendengarkan dengan baik apa yang ingin dikatakan oleh orang yang kita bimbing. Kenyataannya banyak konselor yang hanya ingin memberi nasehat saja tetapi malas untuk mendengarkan. tertulis bahwa, "Jikalau seseorang memberi jawab sebelum mendengar, itulah kebodohan dan kecelaannya" ([Amsal 18:13](#)).

Tidak menghakimi.

Yang dimaksud dengan tidak menghakimi di sini bukan berarti kita benar-benar tidak boleh memberikan penilaian dalam konseling. Tetapi sebagai pendengar yang baik kita tentunya dapat memberikan penilaian yang adil terhadap konselore kita. Kita perlu terlebih dahulu mengenal kelemahan-kelemahan kita sebagai pribadi karena ini merupakan bagian dari kedewasaan kita dalam memahami kelemahan-kelemahan orang lain sehingga kita tidak asal menyimpulkan apa saja yang telah kita dengar.

Kesabaran.

Adalah hal yang sangat mudah untuk berputus asa dalam melakukan konseling terutama saat kita tidak melihat perkembangan yang baik dari konselore kita. Kita harus ingat bahwa tujuan dari konseling adalah kedewasaan iman Kristen, apakah kita memiliki cukup kesabaran untuk itu? Dalam [Kolose 1:28-29](#) diungkapkan,

"Dialah yang kami beritakan, apabila tiap-tiap orang kami nasihati dan tiap-tiap orang kami ajari dalam segala hikmat, untuk memimpin tiap-tiap orang kepada kesempurnaan dalam Kristus. Itulah yang kuusahakan dan kupergumulkan dengan segala tenaga sesuai dengan kuasa-Nya, yang bekerja dengan kuat di dalam aku."

Dari ayat ini kata 'kuusahakan dan kupergumulkan dengan segala tenaga' merupakan kata kunci yang harus kita ingat selalu agar kita sabar untuk mencapai tujuan utama konseling.

Sumber:

Judul Buku: Christian Care and Counseling

Penulis : Roger F. Hurding

Penerbit : Morehouse - Barlow Co., Inc. Wilton, CT, USA

Halaman : 17 - 20

Surat dari Anda

Dari: Anastasia T. <anast_288@>

>Saya adalah seorang ibu yang asli Indo dan sekarang kami terpencil
>ujung USA, bersama 3 anak yang masih sibuk sekolah dan saya harus
>banting tulang mencukupinya (Tuhan selalu memelihara umat-Nya yang
>setia). Saya sangat berterima kasih atas kiriman-kiriman emailnya
>... sungguh ini merupakan ministry/pelayanan yang saya terima dari
>Yesus sendiri lewat e-Konsel. Sungguh e-Konsel jadi jalan berkat
>bagi banyak orang. Apa menjelang Natal ini ada artikel-artikel yang
>dikirim? Tolong kirim ya ... God Bless.

Redaksi: Puji Tuhan! Kami sangat bersyukur untuk surat Ibu yang sangat menguatkan kami. Kiranya Roh Kudus terus membimbing kita semua dalam menjalani hidup yang dapat memuliakan Tuhan.

Mengenai artikel Natal, Redaksi e-Konsel akan menerbitkan edisi khusus Natal (edisi 030/2002) pada tanggal 15 Desember 2002 nanti. Ibu juga bisa membaca arsip e-Konsel Natal edisi 006/2001 ==> <http://www.sabda.org/publikasi/e-konsel/006/> Edisi Natal tersebut menyajikan Renungan Natal dan Artikel Natal yang akan menolong kita semua untuk berhati-hati agar sukacita dan berita Natal tidak direbut oleh kesibukan dan perasaan depresi.

Kami harap Ibu, dan kita semua akan mendapat berkat istimewa pada Natal tahun ini.

e-Konsel 029/Desember/2002: Peran Ibu

Pengantar dari Redaksi

Topik edisi e-Konsel awal bulan Desember ini sengaja kami pilih untuk menyambut perayaan HARI IBU tanggal 22 Desember 2002. Perayaan Hari Ibu di Indonesia memang biasanya agak sepi, terutama karena kebanyakan kita sedang tenggelam dalam kesibukan persiapan Natal, sehingga tidak ada perhatian khusus untuk merayakan hari yang istimewa ini. Hal ini sebenarnya sangat disayangkan karena merayakan Hari Ibu merupakan salah satu cara untuk menunjukkan apresiasi kita kepada ibu yang telah melakukan banyak hal untuk kita. Merayakan Hari Ibu menolong kita untuk melihat ke belakang dan mengingat betapa besar pengaruh kebaikan yang diberikan oleh orang yang kita panggil "ibu" ini dalam hidup kita.

Kedudukan seorang ibu dalam keluarga sangatlah strategis, khususnya dalam membangun pribadi-pribadi yang dipercayakan Tuhan kepada masing-masing keluarga. Namun demikian banyak orang yang menyepelkan peran ibu dalam membangun keluarga, terutama dalam mengurus anak-anak dan rumah tangga. Jika kita renungkan pekerjaan dan tanggung jawab yang biasa dilakukan oleh ibu, lalu kita membuatnya menjadi suatu daftar pekerjaan, maka barulah kita sadar betapa banyak tugas yang dikerjakan ibu dan betapa besarnya pengorbanan yang dilakukannya. Anda ingin tahu "job description" dan "responsibility" yang dilakukan oleh seorang yang bekerja dengan jabatan seorang ibu? Anda ingin tahu kehebatan seorang wanita yang diciptakan Tuhan untuk memegang tanggung jawab sebagai seorang ibu? Silakan simak dua artikel di kolom Cakarawala dan juga kolom TELAGA pada edisi kali ini.

Selain itu kami sajikan juga informasi penting untuk para wanita yang ingin bergabung dalam e-Wanita, sebuah forum diskusi yang hanya boleh diikuti oleh mereka yang disebut wanita Kristen.

Nah, Anda, para ibu dan wanita, berbahagialah menjadi orang yang diciptakan Tuhan untuk tugas yang istimewa ini. Berkat dan kekuatan dari Tuhan kiranya senantiasa menyertai Anda dalam menjalankan tugas sebagai seorang ibu yang takut akan Tuhan.

Tim Redaksi

Cakrawala: Lowongan Pekerjaan (Jabatan: Ibu)

Posisi Jabatan:
Ibu.

Deskripsi Tugas:

Menjadi pemain tim purna waktu untuk suatu pekerjaan tetap yang penuh tantangan dalam lingkungan yang sering kacau balau. Para kandidat harus memiliki ketrampilan berkomunikasi dan berorganisasi yang hebat serta bersedia bekerja di waktu-waktu yang tidak menentu, termasuk malam hari, akhir minggu bahkan seringkali harus 24 jam siap panggil. Dibutuhkan kesediaan untuk melakukan beberapa kali perjalanan menginap, termasuk di tempat-tempat perkemahan primitif di akhir minggu yang hujan dan mengikuti setiap pertandingan- pertandingan olahraga di kota manapun. Ongkos perjalanan ditanggung sendiri. Ditambah melakukan tugas antar-jemput yang ekstensif.

Tanggung Jawab:

Memberikan pelatihan di tempat tentang ketrampilan dasar mengenai hidup, misalnya pelatihan bagaimana membuang ingus. Harus memiliki keahlian hebat dalam hal bernegosiasi, menyelesaikan konflik, dan mengatasi krisis. Merupakan kelebihan jika memiliki kemampuan mengobati luka daging. Harus mampu berpikir jauh ke depan namun tidak kehilangan arah untuk memikirkan kebutuhan sekarang, karena mungkin akan dibutuhkan untuk suatu tugas proyek sekolah. Harus pandai-pandai mengatur uang belanja yang pas-pasan dan pandai mengatur budget dan sumber-sumbernya secara adil, kalau tidak maka Anda akan mendengar komentar ini sampai akhir hayat Anda, "Tidak adil, dia dapat lebih banyak dari aku!".

Juga, harus bisa mengendarai kendaraan bermotor dengan aman dalam kondisi berisik dan tidak menyenangkan; dan pada saat yang sama harus bisa mempraktekkan ketrampilan-ketrampilan yang dibutuhkan di atas untuk mengatasi konflik. Harus dapat memilih mana pertikaian yang penting dan dapat menggunakan senjata dengan tepat. Harus tahan terhadap kritikan, seperti "Anda tidak tahu apa-apa." Harus bersedia dibenci, paling tidak untuk sementara waktu, sampai Anda memberikan uang kepadanya untuk bermain skating. Harus bersedia gigit bibir berkali-kali.

Juga, harus memiliki stamina fisik yang bagus seperti sapi bagal yang sanggup membawa beban berat dan dapat lari dari 0 - 90 km/jam selama 3 detik jika terdengar jeritan dari halaman belakang. Harus bersedia menghadapi tantangan-tantangan teknis, seperti memperbaiki perkakas-perkakas kecil, toilet yang mampet secara misterius, dan resleting yang macet. Sanggup menyeleksi telepon masuk, mengatur jadwal, dan mengkoordinasi pekerjaan-pekerjaan rumah yang banyak jumlahnya. Harus memiliki kemampuan untuk merencana dan mengatur pertemuan-pertemuan untuk para klien dari segala usia dan penampilan. Harus bersedia untuk dibutuhkan selama satu menit, tapi dipermalukan pada menit berikutnya. Harus dapat menangani perakitan dan

uji coba keselamatan dari setengah juta mainan plastik yang murah dan alat-alat yang digerakkan dengan batere.

Juga, harus memiliki semangat wiraswasta yang tinggi, karena "pencari dana" akan menjadi nama tengah Anda. Harus memiliki pengetahuan dasar yang beragam sehingga dapat menjawab pertanyaan mendadak seperti "Apa yang membuat angin bergerak?" Harus selalu berharap yang terbaik tetapi siap menghadapi hal yang terburuk. Harus berasumsi untuk bertanggungjawab terhadap kualitas dari hasil produk akhir.

Tanggungjawabnya juga termasuk memelihara kebersihan lantai dan tugas kebersihan lain di seluruh lingkungan kerja.

Kesempatan Untuk Peningkatan Jabatan Dan Promosi:

Bisa dibilang tidak ada. Pekerjaan Anda adalah untuk tinggal di posisi yang sama selama bertahun-tahun, tidak boleh mengeluh, terus menerus melatih diri dan meningkatkan ketrampilan Anda sehingga mereka yang berada dalam tanggung jawab Anda pada akhirnya nanti dapat melampaui Anda.

Pengalaman:

Sayangnya, tidak diperlukan. Pelatihan di lapangan ditawarkan dalam keadaan yang terus menerus melelahkan.

Gaji Dan Kompensasi:

Anda yang membayar mereka, sering menawarkan kenaikan gaji dan bonus. Pembayaran besar tiba pada waktu mereka mencapai umur 18 tahun dengan asumsi bahwa perguruan tinggi akan menolong mereka menjadi mandiri secara finansial. Ketika Anda meninggal, Anda memberikan kepada mereka segala sesuatu yang Anda miliki. Hal yang paling aneh tentang skenario gaji terbalik ini adalah bahwa Anda sesungguhnya menikmatinya dan berharap Anda dapat melakukan lebih dari ini.

Keuntungan:

Walaupun tidak ada asuransi kesehatan atau asuransi gigi, tidak ada uang pensiun, tidak ada penggantian biaya sekolah, tidak ada tunjangan hari libur, dan tidak ada pembagian saham, pekerjaan ini memberikan kesempatan yang tak terbatas untuk pertumbuhan pribadi dan pelukan gratis selama hidup jika Anda melakukan peran anda dengan benar.

Sumber:

Judul Asli : W A N T E D ; Position: Mom

Penerbit : Mailing List 6th-Sense 2000

Cakrawala 2: Untuk Para Wanita Luar Biasa Yang Kita Kenal

Para wanita memiliki kekuatan yang membuat kagum para pria. Mereka menggendong anak-anak, mereka menanggung banyak beban, tetapi mereka memiliki kebahagiaan, kasih dan sukacita. Mereka tersenyum ketika mereka ingin berteriak. Mereka bernyanyi ketika mereka ingin menangis. Mereka menangis ketika mereka bahagia dan tertawa ketika mereka gugup.

Para wanita menanti di telepon untuk sebuah "pemberitahuan telah tiba dengan selamat sampai di rumah" dari seorang sahabat atau saudara setelah menempuh perjalanan pulang ke rumah yang penuh salju.

Para wanita memiliki kualitas khusus tentang diri mereka. Mereka bekerja sukarela untuk alasan yang baik. Mereka adalah para perawat di rumah sakit, mereka membawakan makanan untuk orang-orang berusia lanjut. Mereka adalah pekerja yang merawat anak, eksekutif, pengacara, ibu rumah tangga, atlet, dan para tetangga Anda. Mereka mengenakan baju resmi, jeans, dan seragam. Mereka berjuang untuk apa yang mereka percayai. Mereka berdiri menghadapi ketidakadilan. Mereka berada di barisan depan dalam pertemuan orangtua murid di sekolah. Mereka memberi suara untuk memilih orang yang akan berjuang untuk melakukan yang terbaik bagi urusan keluarga.

Para wanita berjalan lebih jauh dan berbicara lebih banyak untuk mendapatkan sekolah yang tepat bagi anak-anak mereka dan untuk memberikan perawatan kesehatan yang tepat bagi keluarganya. Mereka menulis kepada editor, anggota DPR, dan kepada "penguasa yang ada" untuk hal-hal yang membuat hidup lebih baik. Mereka tidak mengatakan "tidak" untuk sebuah jawaban ketika mereka percaya bahwa ada jalan keluar yang lebih baik.

Para wanita menempelkan sebuah catatan cinta dalam kotak makan siang suami mereka. Mereka bekerja tanpa sepatu baru sehingga anak-anaknya dapat memiliki sepatu baru. Mereka pergi ke dokter untuk menemani seorang teman yang kuatir. Mereka mengasihi tanpa pamrih.

Para wanita jujur, setia, dan mengampuni. Mereka juga pandai dan tahu bahwa pengetahuan berkuasa; tetapi mereka tetap mengetahui bagaimana menggunakan sisi kelembutan mereka untuk mencapai suatu tujuan.

Para wanita ingin menjadi yang terbaik dalam keluarga mereka, teman mereka, dan diri mereka sendiri. Mereka menangis ketika anak-anak mereka berprestasi dan bergembira ketika teman-teman mereka mendapat penghargaan.

Para wanita bergembira (atau menangis) ketika mereka mendengar berita kelahiran atau berita pernikahan baru. Hati mereka terharu ketika seorang sahabat meninggal

dunia. Mereka berduka cita ketika kehilangan seorang anggota keluarga, tetapi mereka kuat ketika mereka berpikir bahwa tidak ada kekuatan yang tersisa.

Sentuhan seorang wanita dapat menyembuhkan setiap penyakit ringan. Mereka tahu bahwa sebuah pelukan dan ciuman dapat menyembuhkan hati yang patah. Dia dapat menjadikan suatu sore yang romantis dan tak terlupakan.

Para wanita hadir dalam beragam ukuran, warna kulit, dan bentuk. Mereka tinggal di rumah-rumah, apartemen, dan kabin. Mereka mengemudi, terbang, berjalan, berlari, atau mengirim e-mail kepada Anda untuk menunjukkan betapa mereka begitu memperhatikan Anda. Hati wanitalah yang membuat dunia berputar!

Para wanita melakukan lebih dari sekedar melahirkan. Mereka membawa sukacita dan harapan. Mereka memberikan kasih dan cita-cita. Mereka memberikan dukungan moral kepada keluarga dan teman mereka. Apa yang mereka inginkan balik adalah sebuah pelukan, senyuman, dan keinginan agar Anda melakukan hal yang sama kepada orang-orang yang berada di sekitar Anda.

Para wanita mempunyai banyak hal untuk dikatakan dan diberikan. Kecantikan dari seorang wanita tidak terletak pada pakaian yang dikenakannya, figur yang ditampilkannya, atau cara dia menyisir rambutnya. Kecantikan seorang wanita harus dilihat dari matanya, karena mata adalah pintu ke dalam hatinya, tempat dimana kasih itu berada. Kecantikan seorang wanita tidak terletak pada tahi lalat di wajahnya, tetapi kecantikan sejati seorang wanita tercermin dalam jiwanya. Itu adalah perhatian yang ia berikan dengan kasih, hasrat yang ia tunjukkan, dan kecantikan dari seorang wanita yang terus tumbuh tahun demi tahun!

TELAGA: Peran Wanita Dalam Pelayanan

Perbincangan kali ini akan mengangkat topik tentang "Peran Wanita dalam Pelayanan". Hadir bersama kita saat ini adalah Pdt. Paul Gunadi (PG), Ibu Ester Cahya (EC), Sarjana Psikologi dari Universitas Gajah Mada, yang kini menjadi staf Psikologi di Seminari Alkitab Asia Tenggara Malang, dan juga Ibu Pdt. Dr. Netty Lintang (NL), seorang gembala sidang Santapan Rohani Indonesia dan dosen di STT Iman Jakarta.

T : Apakah peran wanita dan pria masih dibedakan dalam pelayanan di masyarakat umum?

EC: Kalau di masyarakat umum saya lihat justru semakin terbuka, artinya tidak lagi memandang jenis kelamin, misalnya di bidang- bidang sosial yang dulu kebanyakan dipegang oleh kaum pria sekarang sudah banyak wanita yang terlibat seperti menjadi penyuluh-penyuluh. Dulu di desa-desa suara wanita rasanya susah didengar. Tapi sekarang justru saya lihat banyak organisasi sosial yang volunteer-volunternya justru wanita dan mereka sudah bisa diterima.

PG: Memang dikatakan bahwa Injil Lukas adalah Injil yang sangat memperhatikan wanita. Banyak sekali kisah tentang wanita yang dicatat oleh Lukas, salah satunya adalah nabi Hana yang turut bersyukur, berdoa kepada Tuhan sewaktu dia melihat Yesus. Juga dikatakan di Alkitab bahwa ia hanya menikah selama 7 tahun kemudian sampai umur 80-an hidup menjanda. Yang ia lakukan adalah berdoa dan berpuasa di bait Allah. Nah di sini kita melihat peranan wanita yang sangat besar meskipun seolah-olah di belakang layar tapi dialah yang menjadi pendoa bagi umat Israel yang sedang menantikan Mesias. Mungkin banyak orang di situ yang bekerja hari lepas hari tidak pernah memikirkan tentang hal ini tapi tiba-tiba ada seorang wanita yang puluhan tahun di belakang layar menjadi seorang pendoa bagi umat Israel, juga sebenarnya bagi seluruh umat manusia, demi datangnya seorang Mesias. Di sini sekali lagi menegaskan bahwa Tuhan melihat wanita secara spesial karena kita harus mengakui bahwa mereka adalah makhluk atau kaum yang seringkali tersingkirkan malahan ditekan oleh masyarakat pada umumnya. Dan Tuhan memang adalah Tuhan yang penuh belas kasihan.

T: Di bidang pelayanan, karena Ibu Netty banyak berkecimpung di bidang jemaat, banyak aktivitas yang Ibu Netty katakan dihadiri oleh kaum ibu. Nah kadang-kadang mereka merasa tidak terbekali untuk menjadi seorang pemimpin dalam jemaat sehingga mereka hanya dipilih menjadi seksi konsumsi, menghias ruangan, dsb. Ketika ditempatkan sebagai ketua panitia atau pengurus lainnya, dia menjadi ragu. Nah bagaimana Ibu memberikan semangat atau dorongan pada ibu-ibu ini.

NL: Ya, saya pikir itu mungkin ada kaitannya dengan gembala sidangnya. Kalau gembala sidangnya bisa mengangkat dan memberikan pembinaan-pembinaan pada kaum wanita di gerejanya, maka saya pikir mereka bisa dibekali, dilengkapi sehingga mereka dapat lebih kompeten dan lebih mampu. Saya lihat jaman sekarang ini banyak gereja sudah mulai memperhatikan pembinaan untuk pekerja dan jemaat wanitanya.

T: Apakah pengaruhnya bagi ibu-ibu yang sudah berkeluarga, maksud saya, apakah mereka ada waktu untuk melakukan pelayanan? Banyak suami atau anak yang

kadang mengeluh karena istrinya lebih banyak di gereja daripada di rumah, bagaimana pendapat Ibu?

EC: Sebenarnya itu sisi ekstrimnya ya, tetapi kalau saya lihat justru sebenarnya banyak gereja sekarang kepemimpinan banyak dipegang oleh wanita. Saya pernah melihat di satu gereja dimana ketua remajanya wanita, ketua pemudanya wanita dan kegiatan kaum ibunya begitu bersemangat -- ibu-ibunya begitu luar biasa antusiasnya untuk mengadakan berbagai aktivitas dan mereka bisa. Jadi saya pikir jika setiap wanita bisa menjadi seorang istri atau ibu, sebagai peran tambahan, ia masih bisa memberi keseimbangan dengan terlibat dalam pelayanan di gereja. Tetapi terlepas dari itu, sebenarnya dukungan dari keluarga juga dibutuhkan agar ibu bisa terlibat dalam kegiatan di luar rumah. Nyatanya banyak juga yang bisa berhasil dalam pelayanan dan keluarganya tetap terpelihara dengan baik.

PG: Sebagai kaum yang memang terdesak dan yang dibatasi, meskipun seharusnya tidak seperti itu, apa yang ibu-ibu lakukan untuk menghadapi hal ini?

NL: Saya pikir pakailah kesempatan yang memang sudah ada itu semaksimal mungkin, dan juga, bukan saja pasif tetapi lebih aktif dalam menciptakan kesempatan. Jadi bukan mengada-ada tetapi tunjukkanlah apa yang Tuhan berikan, apa yang Tuhan bebaskan dalam hati para wanita dan realisasikan menurut apa yang Tuhan berikan dengan bersandar pada kekuatan dari Tuhan. Tunjukkan kesetiaan kita di dalam pelayanan sehingga orang dapat melihat bahwa inilah wanita, mereka dapat melayani dengan bagus dan dengan konsisten.

EC: Ya, saya setuju dengan menggunakan kesempatan yang ada, kadang-kadang sebenarnya ada kesempatan tetapi wanita itu sendiri yang membatasi diri. Sebenarnya tidak perlu seperti itu. Kalau memang kesempatan itu ada atau bisa menciptakan kesempatan, tapi karena wanitanya tidak siap ... ya hilang dan lewatlah kesempatan itu.

T: Jadi memang mungkin sudah tiba saatnya untuk membicarakan adanya kesamarataan dalam peran antara wanita dan pria (tidak ada kedudukan yang lebih rendah atau lebih tinggi dari yang lain). Kita seharusnya tidak lagi membedakan soal gender dalam pelayanan di masyarakat. Bagaimana menanggapi hal ini, Pak?

PG: Saya akan membacakan [Filipi 3:17](#), Firman Tuhan berkata:

"Saudara-saudara ikutilah teladanku dan perhatikanlah mereka yang hidup sama seperti kami yang menjadi teladanmu."

Paulus sangat mendasari integritas keabsahan dan keefektifan pelayanan atas dasar suri teladannya dan kehidupannya. Saya kira itu yang bisa saya simpulkan dan seperti yang tadi sudah diuraikan oleh Ibu Netty dan Ibu Ester, sebagai wanita kita perlu memberikan suri teladan yang indah sehingga orang di luar dapat melihat kesaksian hidup kita, kesetiaan kita, dan kesanggupan kita. Mereka akhirnya mau tidak mau harus mengakui sumbangsih yang telah diberikan oleh para wanita dalam pelayanan. Nah mudah-mudahan setelah itu langkah selanjutnya adalah membukakan pintu yang lebih baik kepada para wanita untuk mengambil bagian dalam pelayanan. Saya kira tujuan akhirnya bukan siapa yang harus menang, pria atau wanita, siapa yang harus di atas, tetapi agar Tuhan Yesus dipermuliakan dan tubuh Kristus bekerja dengan sangat efektif dan sehat.

Sumber:

Sajian kami di atas, kami ambil dari isi salah satu kaset TELAGA No. 69B, yang telah kami ringkas/sajikan dalam bentuk tulisan.

- Informasi tentang pelayanan TELAGA/Tegur Sapa Gembala Keluarga dapat anda lihat dalam kolom INFO edisi e-Konsel 03 dari URL:
- <http://www.sabda.org/publikasi/e-konsel/003/> [01 Nov 2001]

Serba Info: e-Wanita -- Forum Diskusi Elektronik

e-Wanita adalah sebuah forum diskusi elektronik khusus untuk wanita Kristen; tempat para wanita tukar-menukar informasi dan diskusi tentang segala permasalahan yang menyangkut wanita. Boleh dikatakan Milis diskusi dengan aktivitas 3 - 5 surat per hari ini merupakan tempat yang tepat untuk curhat seputar masalah keluarga, untuk memperbanyak teman, dan sekaligus untuk bertumbuh di dalam Tuhan. Topik-topik yang sekarang ini sedang hangat dibicarakan adalah tentang mahalnnya karir seorang ibu, mahalnnya karir seorang direktris, tentang persembahan, hal berpuasa, dan profesi pendeta. Bila Anda seorang wanita dan tertarik untuk bergabung, silakan mengirim email ke alamat:

- < subscribe-i-kan-wanita@xc.org >
- < owner-i-kan-wanita@xc.org > -- Moderator Tim

Wanita -- Icw Edisi 099/2001

Publikasi elektronik ICW (Indonesian Christian Webwatch) edisi 099/2001 khusus mengulas sumber informasi tentang Wanita. Edisi ini menampilkan Situs-situs yang memiliki halaman yang membahas tentang wanita Kristen, juga ada review buku, dan juga daftar URL yang memuat informasi seputar Wanita (kebanyakan dalam bahasa Inggris). Jika Anda tertarik untuk mendapatkan edisi ini, silakan berkunjung ke Sistem Arsip Publikasi yang ada di Situs SABDA.org:

- <http://www.sabda.org/publikasi/icw/099/>

Surat dari Anda

Dari: Diane <anne@>

>Terima kasih, atas perhatiannya. Izinkan serta doakan agar semua

>yang dikirimkan ke alamat email saya bermanfaat untuk ibu-ibu di

>GPIB Immanuel Batam. Tuhan memberkati.

>Salam,

>ny. Diane E.T.

Redaksi: Terima kasih atas emailnya. Jika Ibu mau silakan cetak/kirimkan publikasi e-Konsel ini ke kaum ibu (atau Warta Gereja) di GPIB Immanuel Batam. Atau bisa juga ibu kirimkan alamat e-mail ibu-ibu di GPIB Batam ke tim Redaksi, dan kami akan kirimkan terbitan e-Konsel langsung kepada mereka.

Bimbingan Alkitabiah: Puji-Pujian Untuk Istri yang Cakap ([Amsal 31:10-31](#) (TB-LAI))

Istri yang cakap siapakah akan mendapatkannya?
Ia lebih berharga dari pada permata.
Hati suaminya percaya kepadanya,
suaminya tidak akan kekurangan keuntungan.
Ia berbuat baik kepada suaminya dan
tidak berbuat jahat sepanjang umurnya.
Ia serupa kapal-kapal saudagar
dari jauh ia mendatangkan makanannya.
Ia bangun kalau masih malam,
lalu menyediakan makanan untuk seisi rumahnya,
dan membagi-bagikan tugas kepada
pelayan-pelayannya perempuan.
Ia membeli sebuah ladang yang diinginkannya,
dan dari hasil tangannya kebun anggur ditanamkannya.
Ia mengikat pinggangnya dengan kekuatan,
ia menguatkan lengannya.
Ia tahu bahwa pendapatannya menguntungkan,
pada malam hari pelitanya tidak padam.
Tangannya ditaruhnya pada jentera,
jari-jarinya memegang pemintal
Ia memberikan tangannya kepada yang tertindas,
mengulurkan tangannya kepada yang miskin.
Ia tidak takut kepada salju untuk seisi rumahnya,
karena seluruh isi rumahnya berpakaian rangkap.
Ia membuat bagi dirinya permadani,
lenan halus dan kain ungun pakaiannya.
Suaminya dikenal di pintu gerbang,
kalau ia duduk bersama-sama para tua-tua negeri.
Ia membuat pakaian dari lenan dan menjualnya,
ia menyerahkan ikat pinggang kepada pedagang.
Pakaiannya adalah kekuatan dan kemuliaan.
Ia tertawa tentang hari depan.
Ia membuka mulutnya dengan hikmat,
pengajaran yang lemah lembut ada di lidahnya.
Ia mengawasi segala perbuatan rumah tangganya,
makanan kemalasan tidak dimakannya.
Anak-anaknya bangun, dan menyebutnya berbahagia,
pula suaminya memuji dia
Banyak wanita telah berbuat baik,
tetapi kau melebihi mereka semua.
Kemolekan adalah bohong dan kecantikan adalah sia-sia,
tetapi istri yang takut akan Tuhan dipuji-puji.
Berilah kepadanya bagian dari hasil tangannya,

biarlah perbuatannya memuji dia di pintu-pintu gerbang!
([Amsal 31:10-31](#) TB-LAI)

< <http://www.sabda.org/sabdaweb/?p=Amsal+31:10-31> >

Sumber:

Judul Buku : Alkitab (Terjemahan Baru)

Judul Artikel: [Amsal 31:10-31](#); Puji-pujian untuk Istri yang Cakap

Penulis : Salomo

Penerbit : Lembaga Alkitab Indonesia

Stop Press: Seminar Pembaharuan Relasi

Seminar yang diselenggarakan oleh Yayasan Eunike bekerjasama dengan Yayasan Bentara Indonesia dan Radio Pelita Kasih ini diadakan untuk membantu keluarga-keluarga Kristen yang sedang menghadapi masalah dalam hubungan suami/istri atau masalah anak.

Tema : "TERLEPAS Tapi Tidak Terputus"

Hari/Tanggal: Sabtu, 25 Januari 2003

J a m : 15.00 - 21.00 WIB

Tempat : JAKARTA -- Graha Gepembri Kelapa Gading

Pembicara : 1. Pdt. Paul Gunadi, Ph.D.
2. Ev. Anne Kartawijaya, MDiv.
3. Ev. Lie Wei Jen, MK.
4. Herman Elia, MPsi.

Acara : Jam 15.00 - 17.00 ** Workshop I (pilih salah satu)

- a. Tema : Membantu Anak Mengatasi Stres
Pembicara : Herman Elia, MPsi. dan Ev. Anne Kartawijaya, MDiv.
- b. Tema : Memadukan Dua Sifat yang Berbeda
Pembicara : Ev. Lie Wei Jen, MK.

Jam 17.00 - 19.00 ** Workshop II (pilih salah satu)

- a. Tema : Wrestling with Kids
Pembicara : Herman Elia, MPsi. dan Ev. Anne Kartawijaya, MDiv.
- b. Tema : When There Seems to be No Way
Pembicara : Paul Gunadi, Ph.D.

Jam 19.00 - 19.30 ** Makan Malam

Jam 19.30 - 21.00 ** Seminar/Kebaktian Pembaharuan Relasi

Tema : Terlepas Tapi Tidak Terputus

Pembicara : Paul Gunadi, Ph.D.

Pendaftaran:

- Yayasan Eunike
Telp. : (021) 453 2109
e-mail: < eunike@cbn.net.id >
- Sekolah Bina Iman "Sahabat Kristus"
Telp. : (021) 458 46284
- Radio Pelita Kasih
Telp. : (021) 800 8996
e-mail: < rpkfm@radiopelitakasih.com >

Biaya Pendaftaran:

| | |
|------------------------------------|--|
| Sebelum tanggal 31 Desember'2002 : | Rp. 25.000,-/orang |
| Setelah tanggal 31 Desember'2002 : | Rp. 35.000,-/orang atau Rp. 60.000,-/pasang |

Dukunglah dalam doa, informasikan ke teman-teman Anda atau sebarkan informasi ini ke milis-milis, dan bergabunglah dalam seminar ini!

e-Konsel 030/Desember/2002: Natal - Cinta Kasih

Pengantar dari Redaksi

Tema e-Konsel edisi Natal tahun ini adalah tentang "Cinta Kasih". Memahami CINTA KASIH di dunia kita yang penuh "terorisme" belakangan ini sebenarnya tidaklah mudah. Jika kita terus-menerus mengikuti berita, baik melalui media koran, televisi maupun internet, tentang kejahatan yang membabi buta, pertikaian dimana-mana, perceraian yang merajalela, kebencian di antara keluarga dan teman, kita menjadi bertanya-tanya dalam hati, masih adakah rasa cinta kasih di antara sesama manusia? Masih adakah orang-orang yang mau mendengarkan ajakan untuk mengasihi sesama? Masih perlukah kita mengumandangkan berita cinta kasih kepada sesama?

Keadaan yang sangat pesimis di atas tidak luput terjadi di antara orang-orang Kristen. Setan telah bekerja giat tahun ini untuk terus menerus menurunkan standard cinta kasih orang Kristen. Semakin sulit orang Kristen meneladani cinta kasih yang telah diajarkan Kristus. Kristus rela datang ke dunia untuk mengasihi manusia yang telah tidak taat kepada Allah Bapa-Nya. Ia rela menjadi manusia untuk mengasihi musuh-musuh-Nya, supaya melalui-Nya musuh-musuh-Nya berbalik dan kembali menyembah kepada Allah. Ia memberikan teladan bagaimana cinta kasih yang sejati dari Allah Bapa diaplikasikan di dunia ini, terutama agar umat pilihan-Nya boleh mengikuti jejak-Nya ...

- Maukah kita merenungkan kembali standard tinggi cinta kasih dari Allah Bapa itu di antara kita?
- Maukah kita mengaplikasikan cinta kasih Allah Bapa itu dalam hidup kita sehari-hari saat ini?
- Maukah kita mengumandangkan kembali berita cinta kasih Allah Bapa itu di lingkungan di mana kita hidup?

“ *Karena begitu besar kasih Allah akan dunia ini, sehingga Ia telah mengaruniakan Anak-Nya yang tunggal, supaya setiap orang yang percaya kepada-Nya tidak binasa, melainkan beroleh hidup yang kekal.* ”

—(Yohanes 3:16)—

< <http://www.sabda.org/sabdaweb/?p=Yohanes+3:16> >

Selamat Natal

..... dan Tahun Baru!

Tim Redaksi

TELAGA: Kondisi Bertumbuhnya Cinta Kasih

oleh Pdt. Dr. Paul Gunadi Semua orang, baik suami-istri, orangtua-anak, antar rekan sekerja, pasti mengharapkan cintanya bertumbuh dengan subur. Namun agar dapat bertumbuh subur diperlukan suatu kondisi yang mendukung pertumbuhan tersebut. Kondisi bagaimanakah yang dapat mendukung supaya cinta itu tumbuh? Simak ringkasan diskusi bersama Pdt. Dr. Paul Gunadi berikut ini.

T: Kita tahu bahwa cinta atau cinta kasih, khususnya dalam hubungan suami-istri atau orangtua-anak itu akan ada semacam proses pertumbuhan, dari yang tadinya tidak cinta pelan-pelan menjadi cinta. Bagaimana sebenarnya hubungan cinta kasih itu bertumbuh, Pak?

J: Ada anggapan bahwa cinta itu sekali ada akan selalu ada dan cinta itu ibarat pohon di pinggir jalan yang tidak usah kita pelihara akan terus bertumbuh dan tiba-tiba daunnya rimbun, dan menjadi tempat kita berteduh. Tapi kenyataannya tidaklah demikian, baik cinta antara suami-istri maupun antara orangtua-anak atau cinta antar rekan, teman, perlu dipelihara. Nah yang perlu kita lakukan adalah mengenali hal-hal apa yang dapat menyuburkan cinta kasih. Jadi asumsinya adalah tanpa hal-hal tersebut, cinta kasih itu cenderung akan pudar akhirnya.

T: Kalau demikian kondisi-kondisi apa supaya cinta itu tumbuh sebaik

mungkin seperti yang kita harapkan?

J: Saya akan mengambil beberapa prinsip yang saya temukan dari kitab Amsal pasal 31 yang akan saya bacakan dari ayat 10 hingga ayat 31, namun beberapa ayat saja yang akan saya petik.

- Kondisi pertama saya temukan di ayat 11 : UNSUR KEPERCAYAAN 31:11 "Hati suaminya percaya kepadanya, suaminya tidak akan kekurangan keuntungan." Bagian akhir dari pasal 31 ini merupakan suatu ungkapan penghargaan suami kepada seorang istri. Jadi ini adalah seolah-olah seperti surat cinta seorang suami kepada istrinya yang penuh dengan pengucapan syukur, kekaguman dan penghargaan atas apa yang dia lihat dan ia telah terima dari istrinya. Dengan kata lain bisa disimpulkan bahwa si suami begitu mencintai si istri. Nah apa yang terjadi dalam hubungan cinta ini? Yang pertama adalah hati suaminya percaya kepadanya; dengan kata lain cinta itu bisa bertumbuh dengan baik kalau ada UNSUR KEPERCAYAAN. Jadi kalau kita ini dipercaya, kita cenderung lebih menumbuhkan cinta kasih pada orang yang mempercayai kita, tapi kalau kita tidak percaya padanya kita cenderung kurang bisa mengasihi orang tersebut. Saya kira ini berlaku dalam segala situasi, bahkan dalam situasi kerja pula, kita cenderung mencintai pekerjaan kita dan perusahaan yang mengkaryakan kita kalau kita merasakan adanya kepercayaan yang besar yang diberikan kepada kita. Nah relasi percaya ini akan benar-benar menumbuhkan cinta kasih kita terhadap majikan atau perusahaan yang mengkaryakan kita. Demikian pula hubungan kasih antara orangtua-anak maupun suami-istri. Anak akan lebih mencintai orangtuanya

kalau orangtua itu memberikan kepercayaan yang sepatutnya kepada anak. Anak yang terus-menerus dicurigai, ... maka akan sulit bagi anak untuk menumbuhkan rasa kasih terhadap orangtua. Suami-istri juga sama, kalau suami senantiasa mempertanyakan apa yang dikerjakan oleh istri, ... maka sulit bagi si istri untuk memberikan cinta kasih yang besar kepada si suami. Jadi kita bisa melihat bahwa dinamika kasih dalam segala konteks memerlukan yang namanya kepercayaan.

- Kondisi kedua saya ambil dari ayat 12 : **HARUS ADA PERBUATAN BAIK** 31:12 "Ia berbuat baik kepada suaminya dan tidak berbuat jahat ::sepanjang umurnya." Kondisi kedua agar cinta bertumbuh dengan baik adalah **HARUS ADA PERBUATAN BAIK**. Jadi kalau kita ini menerima perbuatan baik dari seseorang, kita cenderung lebih tergerak untuk mengasihi orang tersebut. Kebalikannya jika yang kita terima perbuatan jahat, akan sulit sekali bagi kita untuk mencintai orang tersebut. Nah kadangkala dalam kehidupan suami-istri kita mulai melupakan betapa pentingnya perbuatan baik. Kita beranggapan bahwa dengan menjalankan kewajiban masing-masing kita sudah berbuat baik, tidak cukup sebetulnya. Bukankah kalau misalnya istri kita bertanya, "Apa yang bisa saya bantu?", "Apa yang bisa saya lakukan untukmu?", maka suami juga berkata kepada istrinya, "Apa saya saja yang mengajar anak malam hari ini?" atau "Bagaimana kalau malam ini kita rileks, kita pinjam video untuk nonton sama- sama?" Itu adalah sentuhan-sentuhan kecil yang mungkin bagi seseorang dianggap tidak begitu bermakna tetapi pada dasarnya semua itu menunjukkan itikad baik bagi si penerima perbuatan tersebut. Reaksinya apa yang akan muncul, cinta kasih, sebab sekali lagi cinta kasih cenderung muncul dengan subur sewaktu ada perbuatan baik untuk diterima oleh seseorang.
- Kondisi ketiga saya ambil dari ayat 15 : **SUKA BERTANGGUNG JAWAB** 31:15 "Ia bangun kalau masih malam, lalu menyediakan makanan untuk seisi rumahnya." Yang saya petik dari ayat ini adalah **SUKA BERTANGGUNG JAWAB**. Jadi cinta kasih cenderung bertumbuh dengan kuat jikalau ada rasa tanggung jawab yang kuat. Sulit bagi kita mengasihi seseorang yang kita nilai tidak bertanggung jawab, tidak melakukan tugasnya, tidak melakukan kewajibannya. Demikian pula anak terhadap orangtua, kalau anak melihat orangtua hidup bertanggung jawab itu akan menumbuhkan rasa cinta kasihnya terhadap orangtua. Sudah tentu kebalikannya juga betul, kalau anak justru melihat papa dan mamanya hidup tidak bertanggung jawab, yang muncul bukannya rasa cinta kasih, tetapi rasa dingin dan bahkan kadang-kadang bisa muncul rasa benci.
- Kondisi keempat saya ambil dari ayat 16 : **TINDAKAN YANG BERHIKMAT** 31:16 "Ia membeli sebuah ladang yang diinginkannya dan dari hasil ::tangannya kebun anggur ditanaminya." Saya menyimpulkan di sini ada **KEPUTUSAN** atau **TINDAKAN YANG BERHIKMAT**. Nah ini adalah kondisi yang penting untuk munculnya cinta kasih. Bukankah kita sering mendengarkan keluhan orang, "Bagaimana saya bisa mengasihi dia?", "Dia terus-menerus melakukan kesalahan, mengambil keputusan yang bodoh, yang tidak pikir panjang." Dengan kata lain, cinta kasih mudah bertumbuh,

atau cenderung bisa bertumbuh subur jika ada unsur hikmat, sehingga keputusan dan tindakan yang diambil memang keputusan yang diambil dengan pikiran matang dan berhikmat. Tanpa hikmat kebodohan-kebodohanlah yang mewarnai keputusan dan akhirnya banyak kekeliruan yang dilakukan. Nah dalam kondisi seperti itu saya kira sukar bagi cinta kasih untuk bertumbuh.

Catatan Redaksi:

Dalam diskusi ini, Pdt. Dr. Paul Gunadi menjelaskan mengenai delapan kondisi yang diperlukan supaya cinta kasih itu tumbuh sebaik yang kita harapkan. Jadi, masih ada empat kondisi lagi yang tidak tercantum dalam ringkasan ini. Untuk mendapatkannya/transkrip lengkap, simak informasi berikut ini.

Sumber:

Sajian kami di atas, kami ambil dari isi salah satu kaset TELAGA No. 51A, yang telah kami ringkas/sajikan dalam bentuk tulisan.

- Jika Anda ingin mendapatkan transkrip seluruh kaset ini lewat e-Mail, silakan kirim surat ke: < owner-i-kan-konsel@xc.org > atau: < TELAGA@sabda.org >
- Informasi tentang pelayanan TELAGA/Tegur Sapa Gembala Keluarga dapat Anda lihat dalam kolom INFO edisi e-Konsel 03 dari URL:
- <http://www.sabda.org/publikasi/e-konsel/003/> [01 Nov 2001]

Tips: Katakan "Saya Menyayangimu": Pada Seseorang yang Sudah Lama Tidak Mendengarnya

“ *Berita gembira yang besar, berita bahagia yang besar, Berita tentang kelahiran Raja kita yang benar.* ”

—(On Christmas Night)—

Hari-hari menjelang Natal adalah saat ketika banyak dari kita berhenti sejenak untuk mengingat orang-orang yang kita sayangi dengan hadiah, kartu, telepon, atau saat-saat tenang untuk mengenang masa indah bersama. Natal juga merupakan waktu kita mengingat akan kasih Allah pada kita, sehingga Ia mengirim Anak Tunggal-Nya supaya kita mempunyai hubungan baru yang lebih dalam dengan-Nya. Pesan Natal adalah kasih Allah yang dicurahkan bagi manusia.

"Saya Menyayangimu" -- I Love You!

Kadang-kadang ketika kita menunjukkan kasih sayang, kita lupa mengatakannya. Cari waktu pada masa Advent ini untuk mengatakan pada seseorang bahwa Anda menyayanginya dengan kata-kata. Katakan "Saya menyayangimu" pada seseorang yang sudah cukup lama tidak mendengarnya.

- Para orangtua yang tidak menerima kabar dari anaknya yang minggat -- tetapi juga pada orangtua yang bertemu anaknya setiap hari. Jangan menganggap orang lain tahu kasih sayang Anda kalau Anda sudah lama tidak mengatakannya.
- Pada paman, bibi, kakek, atau nenek yang sudah cukup lama tidak dihubungi. Apakah ada kerabat yang sudah lama tidak Anda temui atau hubungi? Sisihkan waktu untuk mengunjunginya pada masa Natal ini.
- Pada anak, cucu, keponakan, anak baptis, atau anak tetangga. Anak-anak tidak pernah merasa bosan mendengar kata-kata, "Saya sayang padamu" atau "Saya benar-benar suka padamu."
- Pada suami atau istri. Ciptakan kenangan Natal istimewa untuk Anda berdua.

"Saya Menghargaimu" -- I Appreciate You!

Kasih mungkin merupakan emosi yang terlalu kuat untuk banyak hubungan persahabatan Anda. Namun Natal tetap menjadi saat yang tepat untuk mengatakan "Saya menghargaimu" atau "Saya menghormatimu" atau "Saya senang Anda menjadi bagian dari hidup saya."

Katakan pada rekan kerja, atasan atau bawahan, pendeta, guru Sekolah Minggu, tukang pos, supir Anda, tetangga sebelah rumah, pegawai yang sering memberikan perhatian khusus, dll.

Kasih adalah "kabar baik, kabar kesukaan" yang kita nyanyikan. Untuk menjadi kabar, kasih perlu dikatakan. Jadikan Advent sebagai saat untuk menyebarkan kabar ini!

Sumber:

Judul Buku : 52 Cara Sederhana Membuat Natal Menjadi Istimewa

Judul Artikel: Katakan "Saya Menyayangimu" Pada Seseorang yang Sudah Lama Tidak Mendengarnya [19]

Penulis : Jan Dargatz

Penerbit : Interaksara, Batam Centre, 1999

Halaman : 67 - 69

Surat dari Anda

Dari: "Rocky S." <rms@>

>Bagaimana caranya saya bisa mendapatkan kumpulan edisi konseling

>yang telah dipublikasikan via milis?

>Salam Sejahtera,

>Selamat Melayani,

>Rocky S.

Redaksi: Terima kasih untuk pertanyaan Anda. Untuk mendapatkan edisi-edisi e-Konsel yang telah diterbitkan, Anda bisa berkunjung ke bagian Sistem Arsip Publikasi yang ada di Situs SABDA.org di alamat: ==> <http://www.sabda.org/publikasi/e-konsel/> Selamat berkunjung.

[Cat: Saat ini Redaksi e-Konsel sedang bekerja sama dengan C3I, TELAGA, dan YLSA untuk merancang dan menyiapkan bahan/arsip/orang untuk membuat Situs "Christian Counseling Center". Silakan doakan proses ini. Ada beberapa kesempatan bagi sukarelawan dalam proses pengembangan situs baru ini -- yang dibutuhkan (Web, Bahan, Tim):

1. Web Designers, Web Programmers/Authors, Web Developers, dll.
2. Penulis -- Sumber Bahan, Artikel, Cerita, Kesaksian, dll.
3. Tim -- Pendoa, Pendukung, Moderator, Konselor, dll.

Ingat: semua doa, dukungan, partisipasi, dan dorongan para pembaca sangat dibutuhkan -- jadilah pembaca serta pendoa yang aktif! :)]

Bimbingan Alkitabiah: Seandainya Kita Ada di Sana

Beberapa di antara kita ... ada yang berfikir, "Seandainya saya ada di sana! Pasti saya akan segera menolong bayi itu. Saya akan mencuci kain lenan-Nya. Alangkah gembiranya seandainya saya bersama para gembala pergi menjenguk Tuhan yang berbaring di palungan!" Ya, kita akan bergembira! Kita mengatakan begitu karena kita tahu betapa agungnya Kristus, tetapi seandainya kita ada di sana pada waktu itu, kita tidak akan berbuat lebih baik dari orang-orang di Betlehem ... Mengapa kita tidak melakukannya sekarang? Kristus ada di tengah-tengah sesama kita. [Martin Luther]

“ *Setelah malaikat-malaikat meninggalkan mereka dan kembali ke surga, gembala-gembala itu berkata satu sama lain, "Mari kita ke Betlehem dan melihat peristiwa yang terjadi itu, yang diberitahukan Tuhan kepada kita." MEREKA SEGERA PERGI, lalu menjumpai Maria dan Yusuf, serta bayi itu yang sedang berbaring di dalam palungan. Ketika para gembala melihat bayi itu, MEREKA MENCERITAKAN apa yang dikatakan para malaikat tentang bayi itu.* ”

—(Lukas 2:15-17)—

< <http://www.sabda.org/sabdaweb/?p=Lukas+2:15-17> >

Kasih yang Datang ke Dunia Pada Hari Natal

“ *Kasih datang ke dunia pada hari Natal,
Kasih dari segala kasih, kasih ilahi;
Kasih lahir pada hari Natal,
Bintang dan para malaikat menjadi tanda.*

*Ibadah kita kepada Tuhan,
Kasih yang menjelma, kasih ilahi;
Ibadah kita kepada Yesus;
Tetapi apa yang menjadi tanda yang kudus?*

*Kasih yang akan menjadi tanda,
Kasih akan menjadi milikmu dan milik saya,
Kasih kepada Allah dan sesama, ”
Kasih sebagai permohonan, karunia, dan tanda.*

—[Christina Rossetti]—

**"INILAH KASIH ITU:
Bukan kita yang telah mengasihi Allah,
tetapi Allah yang telah mengasihi kita
dan yang telah mengutus Anak-Nya**

sebagai pendamaian bagi dosa-dosa kita."

([1Yohanes 4:10](#))

< <http://www.sabda.org/sabdaweb/?p=1Yohanes+4:10> >

"DAN HIDUPLAH DI DALAM KASIH,
sebagaimana Kristus Yesus juga telah mengasihi kamu
dan telah menyerahkan diri-Nya untuk kita sebagai
persembahan dan korban yang harum bagi Allah."

([Efesus 5:2](#))

< <http://www.sabda.org/sabdaweb/?p=Efesus+5:2> >

Sumber:

Judul Buku : Kisah Nyata Seputar Natal

Penerbit : Yayasan Kalam Hidup, Bandung, 1998

Halaman : 161 dan 134

Kesaksian: Perempuan di Kamar A-14

Waktu itu satu minggu menjelang Natal 1969 di Tegucigalpa, Honduras, tempat tugas suami saya. Minggu itu sangat sibuk karena setiap orang terlibat dalam kegiatan di sekolah, gereja atau perkumpulan, selain bersiap-siap untuk merayakan Natal di rumah masing-masing.

Perkumpulan Wanita Pemerintah Amerika Serikat (PWPAS) telah merencanakan acara sosial tahunan, sebuah pesta Natal di panti wreda Asilo de Invalidos. Sebagai sekretaris PWPAS, tugas saya adalah menelepon semua anggota, mengingatkan mereka untuk memanggang kue dan menolong kami menghibur pasien-pasien. Hampir setiap kali saya menelepon mereka, jawabannya selalu, "Saya senang sekali memanggang kue, tetapi saya tidak bisa datang ke pesta." Sebelum selesai menelepon untuk terakhir kalinya, saya sudah merasa jengkel.

"Bagus!" pikir saya. "Di mana rasa tanggung jawab dan rasa sosial mereka?" Ini betul-betul suatu pesta yang memprihatinkan. Delapan wanita dari tiga puluh lima orang yang ada, berjanji untuk membantu. Delapan wanita, melayani hampir dua ratus orang pasien.

Saya teringat akan ibu saya. Ibu meninggal bulan Januari tahun itu; tetapi saya tahu pasti, bahwa seandainya ia masih hidup dan mengunjungi kami di Honduras, ibu pasti bersedia dan dapat membantu. Anda dapat mengandalkannya. "Apabila kita mengerjakan sesuatu yang berarti," begitu yang sering dikatakannya kepada saya, "Sudah sepatutnya hal itu dikerjakan dengan sebaik-baiknya."

Kami sudah memutuskan untuk mengadakan pesta; sekarang mana kerjasama yang dibutuhkan supaya pesta itu dapat berlangsung dengan meriah? Yah, setidaknya mereka dapat mengharapkan saya, pikir saya, sambil menghibur rasa jengkel saya karena banyak yang menolak.

Tepat pada hari pesta itu, saya masih jengkel dan itu tampak jelas pada raut wajah saya ketika saya tiba di panti wreda untuk melakukan tugas saya. Gladys, ketua PWPAS, sudah ada di dekat meja panjang, tempat untuk menyiapkan kue-kue yang akan di bagi-bagikan. Istri duta besar juga ada di sana, menyiapkan makanan dan memotong kue. Hanya sedikit wanita yang datang membantu dan mereka sibuk menghias ruangan, mengatur kursi, dan berusaha menghidupkan suasana pesta.

"Benar-benar mengecewakan sekali," keluh saya kepada Gladys. "Saya berharap ada lebih banyak kaum ibu yang dapat membantu di sini. Apa yang harus mulai saya lakukan?"

Senyum Gladys yang hangat hampir mencairkan kejengkelan saya. "Maukah Anda mengantarkan kue untuk pasien yang tidak bisa meninggalkan ruangnya?" tanyanya.

"Boleh," jawab saya, lalu mengambil sebuah baki. "Sebaiknya saya memulainya sekarang. Perlu waktu yang cukup lama sampai semua kue dibagikan."

Musik mulai mengalun di pekarangan rumah. Seseorang memimpin pasien untuk berkumpul di sana diiringi dengan sebuah lagu Natal. Saya tidak mempunyai waktu mendengarkan.

Saya bolak-balik membawa kue dan minuman, dan pada waktu membagikan makanan dan hadiah, saya hampir tidak melihat ke arah pasien. Sebuah kantong kecil berisi permen dan sebuah hadiah diberikan kepada setiap pasien. Kaki saya mulai pegal karena harus naik-turun tangga, dan kejengkelan saya semakin bertambah dalam setiap langkah. Sesudah salah satu bangsal selesai, saya mulai masuk lagi ke bangsal lain.

Waktu saya sampai di anak tangga paling di atas, seorang ibu tua yang memakai baju yang sudah sobek dan corak pakaiannya sudah memudar, menggapai dan memegang lengan saya dengan takut-takut, "Maafkan saya, Nyonya," bisiknya. "Maukah Nyonya menolong menukarkan hadiah saya?"

Dengan kesal, saya berbalik ke arah ibu itu. "Menukar hadiah Ibu? Mengapa? Apakah Ibu mendapatkan hadiah untuk pria?"

"Tidak ... bukan begitu," katanya gagap. "Lihat saya mendapat mutiara, padahal mutiara berarti tangisan. Saya tidak mau menangis lagi."

Takhayul yang menggelikan, pikir saya. Apa yang terjadi? Anda mengira mereka menghargai apa pun yang mereka peroleh.

"Maafkan saya," kata saya ketus. "Saya sangat sibuk sekarang. Mungkin nanti." Lalu saya pergi, cepat-cepat mengisi baki lagi, dan ibu tua itu segera terlupakan.

Sambil membawa baki penuh kue, saya berjalan cepat-cepat ke bangsal Kaum Ibu di lantai pertama. Saya membelakangi pintu kamar A-14, saya mendorong dengan punggung saya supaya terbuka, lalu sesudah di dalam kamar saya membalikkan tubuh saya. Saya memandang kamar itu sepiintas, dan merasa terkejut sampai baki yang saya bawa bergetar.

Di dalam kamar yang suram dan tidak nyaman itu, di atas pelbet berseprai abu-abu, memakai baju tua yang sudah usang dan tipis, terbaring ibu saya!

Ibu? Tidak mungkin! Ibu saya sudah meninggal; dan walaupun ia masih hidup, ia tidak akan berada di tempat seperti ini. Tempat ini untuk orang yang tunawisma, orang miskin, orang lanjut usia yang sakit dan tidak ada orang yang mau mengasahi dan merawat mereka. Ibu memang sakit selama enam tahun sebelum meninggal, tetapi ayah merawatnya di rumah, bersama anak-anak dan cucu-cucunya yang membantu dan mengasihinya.

Tidak, saya pasti salah lihat. Saya memejamkan mata saya rapat-rapat dan menggelengkan kepala saya. Waktu saya membuka mata lagi, ibu tua yang kurus itu terlihat jelas. Ia bukan ibu saya! Dengan rambut terurai berwarna abu-abu dan matanya yang berwarna biru pucat, ia sama sekali tidak mirip dengan ibu saya. Apa yang menyebabkan saya mengira wanita malang itu ibu saya?

Tidak, ia orang lain, bukan ibu saya. Lalu mengapa saya tidak merasa lega? Kepedihan di dalam diri saya semakin mendalam, sampai menyekat tenggorokan saya seperti suatu bongkahan yang besar. Saya harus keluar dari tempat ini, pikir saya. Jangan sampai ia melihat saya menangis.

Tanpa mengucapkan apa-apa, saya keluar membelakangi pintu tepat pada waktunya. Air mata membasahi pipi saya waktu saya berjalan di dekat ruang masuk yang gelap. Cepat-cepat, seakan-akan lari dari bahaya yang tidak diketahui, saya kembali ke meja kue. Di situ, Gladys masih tersenyum, bekerja dengan gembira. Wajah saya pasti kelihatan berantakan seperti yang saya rasakan, karena waktu ia melihat saya, wajahnya tampak gelisah.

"Mengapa, Betty, ada apa?" tanyanya, memeluk saya.

"Ibu saya," jawab saya terisak-isak. "Saya baru melihat ibu saya di sana. Saya saya tidak dapat terus membantu."

"Anda hanya kelelahan," kata Gladys. "Beristirahatlah."

Orang-orang di dekat meja memandangi saya. Saya mengambil selembar serbet kertas dari meja dan menjauhi tatapan mereka. Saya ingin menyendiri. Tetapi di mana saya dapat bersembunyi? Di mana-mana ada orang.

Lalu saya melihat tangga. Tempatnya lebar dan gelap, dan di bawahnya ada lantai sebelum anak tangga yang ke bawah yang menuju ke Bangsal pria yang akan saya layani terakhir. Tidak ada seorang pun di lantai bawah tangga. Saya berjalan ke salah satu sudut, duduk sambil menangis terus.

"Ya Tuhan," doa saya. "Mengapa saya begini? Apakah saya sudah gila?"

Jawabannya segera muncul, bukan dalam kata-kata yang dapat didengar, tetapi dalam pikiran yang membuat saya bingung: "Sekiranya saya berikan semua milik saya kepada orang miskin ... tetapi saya tidak mengasihi orang lain, maka semua itu tidak ada gunanya."

Dengan hati berat saya menyadari pesan ini ditujukan kepada saya. Hari ini saya memanggang kue, berjalan bolak-balik, membawa makanan, tetapi untuk apa? Siapa yang saya layani? Siapa yang saya perhatikan; atau paling tidak, apakah saya memperhatikan mereka? Bagi saya, mereka orang-orang yang tidak berarti sampai

saya melihat seseorang yang saya sayangi pada salah satu di antara mereka yang menderita. Setelah itu mereka baru menjadi nyata.

"Maafkan saya," bisik saya ke arah dinding. "Saya telah keliru melakukannya. Saya akan memulainya lagi." Sesudah menarik napas dalam-dalam dan menyeka air mata, saya kembali ke meja kue. Gladys sibuk memandang saya waktu saya berjalan mendekat.

"Anda sudah cukup membantu hari ini, Betty," katanya. "Pulanglah. Kami dapat menanganinya."

"Oh, jangan menyuruh saya pulang sekarang," jawab saya. "Saya baru mulai." Saya baru akan membawa sebuah baki waktu pikiran itu muncul. "Gladys, apakah masih ada hadiah lain untuk para wanita?" tanya saya. "Saya harus menukar sebuah hadiah."

Gladys memberikan sebuah kotak kecil kepada saya, isinya sebuah bros mungil berbentuk hati berhiaskan batu permata berwarna merah.

"Terima kasih, ini indah sekali," kata saya, sambil membawa kotak itu dan cepat-cepat berjalan ke pekarangan rumah. Gladys kelihatan bingung, tetapi saya tidak sempat menjelaskan. Ini lebih penting dan mendesak.

Tuhan, tolonglah saya menemukan ibu saya, saya berdoa dalam hati. Rasanya tidak tenang karena saya belum menemukan ibu itu. Saya terlalu sibuk untuk memperhatikan. Saya lewat begitu saja dan segera melupakannya dari pikiran saya.

Saya mencari-cari ibu itu di tengah-tengah orang banyak dari satu lorong ke lorong lain. Semua wajah kelihatan bergembira, tersenyum, menyanyikan lagu Natal. Musik itu bergema di telinga saya. Untuk pertama kalinya pada hari itu, saya mulai merasa senang.

Lalu saya melihat baju bercorak yang sobek itu. Ibu itu duduk sendiri menyandar ke dinding, di pangkuannya ada permen yang masih utuh dan hiasan mutiara. Ia tampak sangat sedih. Saya cepat-cepat mendekatinya.

"Rupanya Ibu ada di sini," kata saya. "Saya mencari-cari, Ibu. Saya membawa sebuah hadiah yang lain untuk Ibu."

Ibu itu mengangkat wajahnya, terkejut. Dengan penuh rasa maaf, ia mengambil kotak itu dan membukanya. Matanya berbinar-binar dan senyumnya merekah karena senang. "Oh, terima kasih, Nyonya," serunya. Saya harus menelan gumpalan yang menyumbat tenggorokan saya, tetapi kali ini saya tidak keberatan.

"Mari, saya sematkan bros ini," kata saya, "dan singkirkan bros mutiara itu. Kita tidak perlu menangis di hari Natal."

Waktu saya meninggalkannya, ibu itu sudah bergabung dengan yang lain, menyanyikan lagu-lagu Natal di pekarangan. Saya merasa seolah-olah beban yang berat sudah diangkat dari bahu saya.

Masih ada yang harus saya lakukan sebelum pesta selesai, saya harus kembali ke Ruang A-14. Entah bagaimana saya harus berterima kasih kepada pasien itu, tetapi saya tidak tahu bagaimana melakukannya. Waktu saya mendorong membuka pintu, ibu itu sedang duduk di atas tempat tidur, memakan kue yang dibawa orang lain. Ia tersenyum waktu saya masuk.

"Selamat hari Natal, Mamacita (ibu kecil)," kata saya.

"Saya senang Anda kembali," katanya. "Saya ingin berterima kasih kepada kalian karena mau datang pada hari ini. Saya ingin memberikan hadiah untukmu, tetapi saya tidak punya apa-apa. Bolehkah saya menyanyikan sebuah lagu?"

Rasanya saya tidak dapat menahan bongkahan yang menyumbat kerongkongan saya, jadi saya mengangguk menyetujui. Saya duduk di tempat tidur waktu ia menyanyi dengan suara yang nyaring. Ia tidak menyanyikan lagu Natal. Lagu tiga bait yang dinyanyikannya adalah lagu yang paling mengharukan yang pernah saya dengar. Mungkin itu satu-satunya lagu yang diingatnya. Tetapi matanya yang berbinar-binar membuat lirik lagu itu menjadi menonjol dan pesannya tertanam dalam hati saya -- Kesukaan bagi Dunia!

Sumber:

Judul Buku : Kisah Nyata Seputar Natal

Judul Artikel: Perempuan di Kamar A-14

Penulis : Betty Graham

Penerbit : Yayasan Kalam Hidup, Bandung, 1998

Halaman : 147 - 154

Publikasi e-Konsel 2002

Redaksi: Christiana Ratri Yuliani, Denok, Dian Pradana, Endang, Evie Wisnubroto, Irfan, Ka Fung, Kiki F., Kristian Novianto, Lani Mulati, Linda C., Lisbeth, Margareta A., Natalia, Puji, Purwanti, Raka, S. Heru Winoto, Samuel Njurumbatu, Silvi, Sri Setyawati, Tatik Wahyuningsih, Tessa, Yulia Oeniyati.

© 2001–2011 – Isi dan bahan adalah tanggung jawab [Yayasan Lembaga SABDA](http://www.ylsa.org) < <http://www.ylsa.org> >

Terbit perdana : 1 Oktober 2001
 Kontak Redaksi e-Konsel : < konsel@sabda.org >
 Arsip Publikasi e-Konsel : < <http://www.sabda.org/publikasi/e-konsel> >
 Berlangganan Gratis Publikasi e-Konsel : < berlangganan@sabda.org > atau SMS: 08812-979-100

Sumber Bahan Konseling Kristen

- Situs C3I (Christian Counseling Center Indonesia) : < <http://c3i.sabda.org> >
- Situs TELAGA (Tegur Sapa Gembala Keluarga) : < <http://www.telaga.org> >
- Top Konseling : < <http://www.konseling.co> >
- Facebook e-Konsel : < <http://facebook.com/sabdakonsel> >
- Twitter e-Konsel : < <http://twitter.com/sabdakonsel> >

Yayasan Lembaga SABDA (YLSA) adalah yayasan Kristen nonprofit dan nonkomersial yang berfokus pada penyediaan Alkitab, alat-alat biblika, dan sumber-sumber bahan kekristenan yang bermutu. Semua pelayanan YLSA memanfaatkan serta menggunakan media komputer dan internet agar dapat digunakan oleh masyarakat Kristen Indonesia tanpa dibatasi oleh denominasi/aliran gereja tertentu (interdenominasi).

YLSA – Yayasan Lembaga SABDA:

- Situs YLSA : < <http://www.ylsa.org> >
- Situs SABDA : < <http://www.sabda.org> >
- Blog YLSA/SABDA : < <http://blog.sabda.org> >
- Katalog 40 Situs-situs YLSA/SABDA : < <http://www.sabda.org/katalog> >
- Daftar 23 Publikasi YLSA/SABDA : < <http://www.sabda.org/publikasi> >

Sumber Bahan [Alkitab](#) dari Yayasan Lembaga SABDA

- Alkitab (Web) SABDA : < <http://alkitab.sabda.org> >
- Download Software SABDA : < <http://www.sabda.net> >
- Alkitab (Mobile) SABDA : < <http://alkitab.mobi> >
- Download PDF & GoBible Alkitab : < <http://alkitab.mobi/download> >
- 15 Alkitab Audio dalam berbagai bahasa : < <http://audio.sabda.org> >
- Sejarah Alkitab Indonesia : < <http://sejarah.sabda.org> >
- Facebook Alkitab : < <http://apps.facebook.com/alkitab> >

Rekening YLSA:

Bank BCA Cabang Pasar Legi Solo
a.n. Dra. Yulia Oeniyati
No. Rekening: 0790266579

Download PDF bundel tahunan e-Konsel, termasuk indeks e-Konsel dan bundel publikasi YLSA yang lain di:

<http://download.sabda.org/publikasi/pdf>