

# e-Konsel | 2008

---

## *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>)

© 2008 Yayasan Lembaga SABDA

# Daftar Isi

<b>Daftar Isi</b> .....	<b>2</b>
<b>e-Konsel 151/Januari/2008: Mencari Kehendak Tuhan bagi Hidup Kita</b> .....	<b>8</b>
Pengantar dari Redaksi .....	8
Cakrawala: Mencari Kehendak Allah Bagi Hidup Saudara .....	9
Renungan: Mengetahui Kehendak Allah .....	13
Surat dari Anda .....	14
Bimbingan Alkitabiah: Kehendak Allah: Bagaimana Cara Mengetahuinya? .....	15
<b>e-Konsel 152/Januari/2008: Taat Melaksanakan Kehendak Tuhan</b> .....	<b>18</b>
Pengantar dari Redaksi .....	18
Cakrawala: Melakukan Kehendak Allah .....	19
Serba Info: Kolom Baru di E-Konsel .....	23
Surat dari Anda .....	24
Bimbingan Alkitabiah: Tidak Menuruti Rencana Allah, Berarti Tidak Memiliki Hidup Dengan Berkelimpahan .....	26
<b>e-Konsel 153/Februari/2008: Patah Hati</b> .....	<b>29</b>
Pengantar dari Redaksi .....	29
Cakrawala: Mencegah Patah Hati: Apakah Mungkin? .....	30
TELAGA: Patah Hati .....	33
Tips: Bagaimana Mengobati Patah Hati? .....	37
Bimbingan Alkitabiah: Memulihkan Patah Hati .....	39
<b>e-Konsel 154/Februari/2008: Cinta Pertama</b> .....	<b>41</b>
Pengantar dari Redaksi .....	41
Cakrawala: Bila Cinta Selalu Bergema .....	42
Renungan: Kasih Sejati .....	47
TELAGA: Cinta Pertama .....	49
Serba Info: Pembukaan Kursus Baru Pesta:Kursus Pernikahan Kristen Sejati (PKS) .....	50
Tanya Jawab: Cinta Pada Pandangan Pertama .....	52
<b>e-Konsel 155/Maret/2008: Mengendalikan Emosi</b> .....	<b>54</b>
Pengantar dari Redaksi .....	54

Cakrawala: Bagaimana Mengendalikan Emosi-Emosi Saudara? .....	55
Cakrawala 2: Apakah Emosi yang Kuat Itu Baik Atau Buruk? .....	57
Renungan: Pengendalian Diri .....	59
TELAGA: Disiplin dan Emosi Anak.....	60
Tips: Menyikapi Emosi dan Menenteramkan Diri.....	63
Serba Info: SABDA Space Teens: Komunitas Blogger Remaja Kristen.....	64
<b>e-Konsel 156/Maret/2008: Mengolah Emosi.....</b>	<b>65</b>
Pengantar dari Redaksi.....	65
Cakrawala: Mengatur Suhu Emosi .....	66
Renungan: Ajaib .....	72
Tips: Prinsip-Prinsip Praktis Mengendalikan Amarah.....	73
Serba Info: SABDA.org dan In-Christ.net Pindah Server.....	74
Serba Info 2: Lowongan Pekerjaan YLSA -- Editor dan Penerjemah .....	75
<b>e-Konsel 157/April/2008: Mengampuni Orang Lain .....</b>	<b>77</b>
Pengantar dari Redaksi.....	77
Cakrawala: Pengampunan .....	78
Cakrawala 2: Makna Pengampunan .....	81
Renungan: Mengampuni Seperti Mawar .....	83
TELAGA: Sulitnya Mengampuni Orang Lain .....	84
Serba Info: Lowongan Tenaga Pendidik PESTA (Pendidikan Elektronik Studi Teologia Awam) .....	86
Bimbingan Alkitabiah: Pentingnya Pengampunan .....	88
<b>e-Konsel 158/April/2008: Mengampuni Diri Sendiri .....</b>	<b>89</b>
Pengantar dari Redaksi.....	89
Cakrawala: Bagaimana Mengampuni Diri Sendiri? .....	90
Cakrawala 2: Mengampuni Diri Sendiri .....	98
TELAGA: Sulitnya Mengampuni Diri Sendiri.....	100
Serba Info: Lowongan Tenaga Pendidik PESTA .....	101
<b>e-Konsel 159/Mei/2008: Konseling dalam Kelompok.....</b>	<b>103</b>
Pengantar dari Redaksi.....	103
Cakrawala: Group - Konseling .....	104

Cakrawala 2: Keuntungan Penanganan Kelompok .....	106
Tips: Bimbingan Kelompok .....	111
Serba Info: Regional Counseling Workshop Indonesia Timur .....	112
<b>e-Konsel 160/Mei/2008: Konseling bagi Korban Bencana .....</b>	<b>115</b>
Pengantar dari Redaksi.....	115
Cakrawala: Konseling Trauma Untuk Korban Tsunami .....	116
TELAGA: Pertolongan dan Bimbingan Rohani Bagi Korban Bencana .....	120
Serba Info: Lowongan Pekerjaan Programmer dan Web Programmer .....	122
Tanya Jawab: Tsunami, Peringatan Dari Tuhan? .....	124
Ulusan Situs: Membangun Komunitas Peduli Konseling dan Parenting: Layanan Konseling Keluarga dan Karir (LK3) .....	126
<b>e-Konsel 161/Juni/2008: Anak dan Video Games .....</b>	<b>127</b>
Pengantar dari Redaksi.....	127
Cakrawala: Game Dapat Melenyapkan Empati.....	128
Cakrawala 2: Jika Anak Telah Kecanduan Video Game .....	133
TELAGA: Anak dan Video Games.....	137
<b>e-Konsel 162/Juni/2008: Anak dan Internet.....</b>	<b>139</b>
Pengantar dari Redaksi.....	139
Cakrawala: Anak dan Internet.....	140
TELAGA: Mengatasi Kecanduan Terhadap Internet .....	145
Tips: Kiat Menggunakan Internet Dengan Aman .....	146
Serba Info: In-Christ.Net (Indonesian Christian Network Of Networks).....	147
Ulusan Situs: Relationship Dalam jawaban.com.....	148
<b>e-Konsel 163/Juli/2008: Masalah Rendahnya Harga Diri.....</b>	<b>149</b>
Pengantar dari Redaksi.....	149
Cakrawala: Masalah Rendahnya Rasa Harga Diri.....	150
Tips: Mencegah Masalah Rendah Diri dan Nilai Diri yang Rendah .....	153
Bimbingan Alkitabiah: "Tuhan, Mengapa Engkau Membentuk Aku Seperti Ini?" .....	155
<b>e-Konsel 164/Juli/2008: Masalah Tidak Percaya Diri.....</b>	<b>159</b>
Pengantar dari Redaksi.....	159
Cakrawala: Percaya Diri di Dalam Tuhan? .....	160

TELAGA: Kepercayaan Diri .....	164
Tips: Memperkuat Rasa Percaya Diri .....	166
Bimbingan Alkitabiah: Kemuliaan Kristus: Kepercayaan Diri Orang Kristen .....	168
Ulasan Situs: Sumber-Sumber Konseling Dalam E-Artikel .....	170
<b>e-Konsel 165/Agustus/2008: Konflik Antara Mertua dan Menantu .....</b>	<b>172</b>
Pengantar dari Redaksi.....	172
Cakrawala: Hubungan Mertua dan Menantu .....	173
TELAGA: Mertua dan Menantu.....	177
Tips: Berdamai Dengan Mertua .....	179
Serba Info: 40 Hari Mengasihi Bangsa Dalam Doa .....	180
<b>e-Konsel 166/Agustus/2008: Konflik Antara Orang Tua dan Anak .....</b>	<b>182</b>
Pengantar dari Redaksi.....	182
Cakrawala: Masalah-Masalah Disiplin .....	183
TELAGA: Pagar Antara Orang Tua dan Anak .....	186
Serba Info: Premarital-Counseling .....	190
Tanya Jawab: Kewalahan Menghadapi Anak.....	192
<b>e-Konsel 167/Agustus/2008: Menangani Anak Sulit Membaca .....</b>	<b>194</b>
Pengantar dari Redaksi.....	194
Cakrawala: Kapan Anak Siap Belajar Membaca? .....	195
Tips: Kesulitan Membaca.....	199
Serba Info: Publikasi E-Binaanak .....	201
Surat dari Anda.....	202
Ulasan Situs: Bahan-Bahan Untuk Pelayanan Anak.....	202
<b>e-Konsel 168/September/2008: Menangani Anak Sulit Menulis.....</b>	<b>204</b>
Pengantar dari Redaksi.....	204
Cakrawala: Disgrafia Pada Anak yang Kesulitan Menulis dan Solusinya .....	205
TELAGA: 1001 Akal Membantu Anak Belajar .....	209
Tips: Membantu Anak Disgrafia .....	213
Surat dari Anda.....	214
<b>e-Konsel 169/Oktober/2008: Nilai Persahabatan.....</b>	<b>215</b>
Pengantar dari Redaksi.....	215

Cakrawala: Aku Menyebut Kamu Sahabat.....	216
Renungan: Sahabat Sejati .....	223
Ulasan Situs: Intensive Counseling .....	224
<b>e-Konsel 170/Oktober/2008: Sahabat Sejati .....</b>	<b>225</b>
Pengantar dari Redaksi.....	225
Cakrawala: Tes Keasaman Persahabatan.....	226
Renungan: Arti Seorang Sahabat.....	230
Tips: Terlalu Sedikit Atau Banyak Teman .....	232
Kesaksian: Anak Perempuan .....	233
<b>e-Konsel 171/November/2008: Optimis .....</b>	<b>235</b>
Pengantar dari Redaksi.....	235
Cakrawala: Mengapa Optimis?.....	236
Cakrawala 2: Menangkap Optimis.....	239
Renungan: Optimisme Kristen .....	243
Ulasan Situs: Wajah Baru Situs Tegur Sapa Gembala Keluarga (TELAGA).....	244
<b>e-Konsel 172/November/2008: Melawan Keputusan .....</b>	<b>245</b>
Pengantar dari Redaksi.....	245
Cakrawala: Terjatuh dan Tak Bisa Bangkit Lagi.....	246
Renungan: Jangan Menyerah!.....	248
TELAGA: Melawan Keputusan .....	249
Serba Info: Wajah Baru Situs Telaga .....	253
Bimbingan Alkitabiah: Ketika Tiada Berpengharapan .....	254
<b>e-Konsel 173/Desember/2008: Menantikan Natal .....</b>	<b>256</b>
Pengantar dari Redaksi.....	256
Cakrawala: Sepuluh Alasan Untuk Percaya Bahwa Allah Menawarkan Hadiah Terindah.....	257
Tips: Buat Kalender Adven .....	261
Kesaksian: Mengisi Jerami ke Dalam Palungan Yesus .....	263
Stop Press: Baru! Kumpulan Bahan Natal di natal.sabda.org.....	265
<b>e-Konsel 174/Desember/2008: Mari Rayakan Natal.....</b>	<b>266</b>
Pengantar dari Redaksi.....	266
Cakrawala: "Gloria In Excelsis Deo!" .....	267

Cakrawala 2: Tiga Simbol Natal.....	270
Renungan: Kembali Bekerja.....	272
TELAGA: Natal dan Keluarga .....	274
Surat dari Redaksi: Selamat Natal .....	277
<b>Publikasi e-Konsel 2008.....</b>	<b>278</b>

# e-Konsel 151/Januari/2008: Mencari Kehendak Tuhan bagi Hidup Kita

## Pengantar dari Redaksi

Dear pembaca dan pelanggan setia e-Konsel,  
Selamat berjumpa lagi pada tahun yang baru, tahun 2008! Ingar-bingar kemeriahan pergantian tahun masih terasa di sekitar kita. Tiupan terompet sayup terdengar dan hiasan-hiasan tahun baru pun masih terpajang di rumah atau di tempat-tempat umum. Demikian pula suasana libur Natal serta tahun baru, masih terasa sangat kental di setiap rumah. Memang tidak ada salahnya bila tahun 2008 ini kita sambut dengan penuh sukacita. Tapi ingat, jangan biarkan tahun ini berlalu begitu saja. Bila pada akhir tahun kemarin Anda belum membuat rencana untuk dikerjakan tahun ini, segeralah mengambil catatan Anda dan daftarkanlah hal-hal yang ingin dan harus Anda capai tahun ini.

Menyusun rencana pribadi sangat baik dilakukan untuk mengetahui sejauh mana Anda berusaha meningkatkan kualitas pribadi Anda. Dan sangat penting menyertakan Tuhan dalam setiap perencanaan hidup Anda dan pelaksanaannya, agar selaras dengan kehendak-Nya.

Oke, mengawali tahun ini, Redaksi menyajikan topik "Mencari Kehendak Tuhan Bagi Hidup Kita", dengan harapan dapat menyemangati Anda dalam menapaki tahun yang baru.

**Selamat Tahun Baru 2008! Semoga tahun ini menjadi tahun kesuksesan kita bersama Tuhan.**

Pemimpin Redaksi e-Konsel,

Christiana Ratri Yuliani

## Cakrawala: Mencari Kehendak Allah Bagi Hidup Saudara

Kita belajar dari kitab Kisah Para Rasul bahwa ketika anggota gereja mula-mula dulu berusaha untuk mengetahui kehendak Allah, mereka mencari kesepakatan sebelum mereka bertindak. Seperti yang dituliskan para rasul dan tua-tua kepada orang-orang percaya bukan bangsa Yahudi, "Sebab itu dengan bulat hati kami memutuskan ..." ([Kis. 15:25](#)). Gereja yang mula-mula itu membuat keputusan bukan atas dasar suara terbanyak, tetapi bila setiap orang sepakat terhadap suatu perkara.

Saya memunyai kelompok penyokong terdiri dari tiga orang yang bertemu dengan saya secara rutin. Mereka mengenal saya, mereka mengetahui bakat-bakat saya, mereka mengetahui kelemahan saya. Bilamana saya harus mengambil keputusan dan saya mencari kehendak Allah, saya tidak merenungkannya sendiri. Saya membawanya kepada kelompok penyokong saya. Oleh karena mereka mengenal saya dengan baik, saya bisa membeberkan persoalan saya di hadapan mereka, dan mereka akan ikut serta menyelesaikan persoalan ini bersama saya. Kami mendoakan keputusan itu; mendiskusikannya. Saya tahu bahwa saya telah menemukan kehendak Allah jika kami berempat benar-benar mencapai suatu kesepakatan.

Saya memerlukan kelompok penyokong ini sebab saat membuat keputusan, sangat sulit untuk mengetahui dengan pasti apakah seseorang sedang mencari kehendak Tuhan atau kehendaknya sendiri. Sering kita begitu kuat menginginkan sesuatu sehingga kita merasa bahwa yang kita inginkan itu adalah kehendak Allah. Misalnya, saya berbicara kepada seorang pria yang akan meninggalkan istrinya dan menikah dengan wanita lain. Istrinya bukan orang Kristen, sedangkan wanita lain ini Kristen. Pria tersebut telah meyakinkan dirinya bahwa perceraian dan kawin lagi ini adalah kehendak Allah. Saya tidak dapat mengubah keyakinannya. Saya tanyakan apakah dia sudah membicarakan hal ini dengan orang lain, dan ia menjawab tidak. Mengapa tidak? Ia menerangkan, "Sebab saya mengetahui apa yang akan dikatakan orang lain, dan mereka tidak mengetahui kehendak Allah seperti yang saya ketahui." Pikiran egosentris seperti itu bisa menyebabkan orang mengira bahwa kehendaknya sendiri adalah kehendak Allah.

Kadang-kadang orang berkata, "Roh sedang menuntun aku." Bagaimana mereka tahu bahwa itu Roh Allah dan bukan roh jahat atau ego mereka sendiri? Sahabat-sahabat Kristen yang baik bisa menolong Saudara membedakan hal itu. Mereka mengoreksi dan menyadarkan bahwa mungkin Saudara sedang mengikuti kehendak hati sendiri dan bukan Roh Allah. Jika mereka mengasihi Saudara, mereka akan jujur kepada Saudara. Jika mereka mengasihi Saudara, mereka akan menolong Saudara menghindari kekeliruan yang besar.

Pada waktu saya mengajar di sebuah seminari, saya sangat tertekan oleh sejumlah besar siswa yang ternyata seharusnya tidak masuk seminari ini. Saya bertanya pada diri sendiri, bagaimana anak-anak yang tidak memunyai karunia untuk memberikan khotbah ini bisa menyelesaikan pendidikan seminari dan nantinya memimpin gereja. Saya tahu mereka akan memamatkan gereja-gereja, jadi saya bertanya tentang keputusan

mereka untuk masuk seminari. Saya selalu mengajukan pertanyaan yang sama, "Hal apakah yang meyakinkan kalian bahwa perasaan terpanggil ini benar-benar berasal dari Allah?" Dalam setiap kasus ternyata tidak terdapat hal yang dapat menguatkan keyakinan mereka. Saya kira kelompok penyokong akan dapat menolong mengarahkan anak-anak ini ke jurusan yang benar-benar sesuai dengan karunia dan bakat mereka.

Saya mengalami pertolongan ini dalam hidup saya sendiri. Satu kali saya mendapatkan kesempatan untuk memperoleh pekerjaan yang akan menjadi kemajuan penting bagi saya, satu pekerjaan bergengsi tinggi dan banyak dikenal masyarakat. Pada waktu saya mendiskusikan hal ini dengan kelompok saya, mereka berkata, "Tony, kami tahu pekerjaan ini sangat memuaskan hati, tetapi kami mengenal kepribadianmu, kami mengenal watakmu, kami mengetahui karuniamu. Jikalau engkau menjadi pemimpin perguruan tinggi itu, dua hal akan terjadi: kau akan menghancurkan perguruan tinggi itu atau perguruan tinggi itu akan menghancurkanmu." Lalu kami berdoa dan membicarakannya. Jika keputusan itu diserahkan kepada saya, saya tentu akan menerima pekerjaan tersebut, tetapi saya mematuhi saudara seiman saya sehingga dapat menghindari bencana yang besar.

Untuk menemukan kehendak Allah, kita memerlukan suatu kelompok penyokong. Kita harus bersedia mematuhi pendapat anggota-anggota kelompok itu dan tidak menolak bila mereka mengatakan kepada kita bahwa apa yang akan kita lakukan berlawanan dengan kehendak Allah. Allah sering berbicara melalui saudara-saudara seiman dalam Kristus secara jauh lebih efektif daripada Ia berbicara kepada kita secara langsung, sebab kadang-kadang ego kita merintang komunikasi langsung itu.

Kelompok penyokong hendaknya terdiri dari orang-orang berjenis kelamin sama. Hubungan akrab dalam kelompok seperti itu dapat menuju pada hubungan seksual bila kelompok itu terdiri dari laki-laki dan perempuan. Sering saya menemukan orang Kristen yang hidupnya hancur karena hubungan seks di luar pernikahan. Hampir dalam setiap kejadian, hubungan itu diawali dengan kegiatan rohani -- orang berdoa dan mencari kehendak Tuhan bersama-sama. Nasihat Paulus kepada Timotius sangat benar -- "Orang perempuan tua hendaknya melayani perempuan yang lebih muda dan lelaki yang lebih tua melayani laki-laki yang lebih muda." Cara ini lebih aman (lihat [1 Tim. 5:1,2](#)).

Pilihlah orang-orang seperti Saudara agar mereka mengerti Saudara; pilihlah orang-orang yang memunyai kesamaan pribadi dengan Saudara. Yesus berkata bahwa Saudara harus mengasihi setiap orang, tetapi Saudara tidak perlu akrab dengan setiap orang. Beberapa orang lebih mudah Saudara kasihi daripada yang lain. Dari orang-orang itu, Saudara bisa membentuk sebuah kelompok penyokong kecil untuk berdoa satu sama lain dan saling menolong mencari kehendak Tuhan.

Mereka yang ada dalam kelompok penyokong ini sebaiknya memunyai latar belakang sosial dan pendidikan yang seimbang agar mereka bisa saling mengerti dengan baik. Mereka juga harus cukup berani untuk saling menasihati secara benar dan jangan sedikit pun saling merasa takut. Misalnya, saya tidak akan pernah mengajak salah satu

murid saya masuk dalam kelompok penyokong saya karena ia akan merasa takut pada saya. Demikian pula, seorang karyawan mungkin akan merasa takut pada pimpinannya. Anggota keluarga, khususnya keluarga dekat, mungkin tidak memunyai objektivitas untuk dapat diikuti dalam kelompok penyokong ini. Keseimbangan kepribadian juga harus dipertimbangkan. Orang yang sangat pendiam dan pasif akan terdesak oleh mereka yang memunyai kepribadian kuat dan tegas. Sebaliknya, seorang pemimpin yang blak-blakan dapat mengambil alih dan menguasai teman-teman sekelompok yang lebih pendiam dan penurut. Jadi, harus ada perasaan persamaan hak -- disertai kejujuran dan keterbukaan.

Akhirnya, kelompok penyokong harus bersandar pada Alkitab, sepenuhnya berserah kepada Tuhan. Ini bukan sekadar kelompok orang Kristen, melainkan sekelompok orang Kristen yang berkumpul dengan tujuan untuk bertumbuh dalam Roh.

Mencari kehendak Allah merupakan proses yang berlangsung terus-menerus setiap hari. Dalam proses ini, sangat perlu adanya sekelompok kecil orang Kristen terpercaya yang mau mendengarkan pilihan-pilihan Saudara, menolong Saudara memikirkan berbagai alternatif dipandang dari sudut keberadaan Saudara dan dari sudut firman Allah, dan berdoa bersama Saudara tentang hal itu. Sesudah semua itu dilakukan, dan bila kesepakatan dicapai, Saudara akan menemukan kehendak Tuhan. Kemudian keputusan Saudara berikutnya adalah menyerah pada kehendak Tuhan itu (Anthony Campolo).

## Menentukan Kehendak Allah

Apakah Saudara menghadapi satu keputusan sulit yang secara khusus tidak disebutkan di dalam Alkitab -- seperti harus kuliah di mana, bagaimana menggunakan uang Saudara, atau apakah harus menitipkan kakek/nenek di rumah jompo atau tidak? Ikutilah langkah-langkah di bawah ini untuk memastikan bahwa Saudara melakukan kehendak Allah.

1. Jadikanlah Allah sebagai fokus ([Mat. 6:33-34](#)). Apakah Saudara bersedia melakukan kehendak Allah, apa pun wujudnya? Ajukan pertanyaan-pertanyaan ini kepada diri sendiri: Apa yang merupakan kehendak Allah bagi dunia ini? Apakah saya hidup sesuai dengan kehendak-Nya bagi dunia ini?
2. Taatilah apa yang telah Allah katakan kepada Saudara ([Rm. 13:8](#)). Adakah sesuatu yang Saudara tahu Allah ingin Saudara lakukan (meninggalkan kebiasaan buruk, mengampuni saudaramu)? Taatilah hal-hal yang sudah diketahui ini sebelum Saudara melanjutkan pada perkara yang belum diketahui.
3. Berdoalah ([Fil. 4:6](#)). Minta Tuhan menunjukkan kepada Saudara kehendak-Nya, yaitu dengan bekerja melalui firman-Nya melalui orang lain dan melalui pikiran Saudara.
4. Pelajarilah Alkitab ([2 Tim. 2:15; 3:16,17](#)). Allah berbicara kepada kita melalui firman-Nya; kita harus membacanya untuk mengetahui apa yang Dia katakan. Waktu membaca Alkitab, carilah prinsip-prinsip dan bukan kata-kata khusus atau ayat-ayat bukti.
5. Carilah nasihat ([Ams. 20:5,18](#)). Ceritakan kesulitan Saudara kepada orang lain yang mengenal Saudara dan mengerti Alkitab. Mintalah nasihatnya. Orang-orang non-Kristen yang mengenal saudara dengan baik bisa juga memberikan wawasan berharga.

6. Berpikirlah ([Rm. 12:2](#); [Yak. 1:5](#)). Pertimbangkan semua fakta yang ada. Tuliskan prioritas Saudara. Telitilah pengalaman masa lalu dan tujuan masa sekarang. Pakailah otak Saudara, bukan hati Saudara, pikirkan baik dan buruknya keputusan itu.
7. Bertindaklah dengan penuh keyakinan ([Yak. 1:6-8](#)). Jikalau Saudara telah mengikuti enam langkah di atas, saudara bisa mengambil keputusan dan yakin akan bimbingan Allah. Sudah tentu ini merupakan langkah iman, tetapi demikianlah yang dimaksud dengan kehidupan Kristen -- hidup oleh iman. Ingat, "tanpa iman tidak mungkin orang berkenan kepada Allah" ([Ibr. 11:6](#)).

Sumber:

Diambil dan disunting seperlunya dari:

Judul buku: Pola Hidup Kristen

Penulis : Anthony Campolo dan Dave Veerman

Penerbit : Yayasan Penerbit Gandum Mas Malang, Yayasan Kalam Hidup Bandung, Lembaga Literatur Baptis Bandung, dan YAKIN Surabaya, 2002

Halaman : 855 -- 859

## Renungan: Mengetahui Kehendak Allah

Bacaan: 1 [Tesalonika 5:16-22](#)

Saya membuat lelucon dengan teman-teman dengan berkata bahwa saya membuat tiga keputusan sulit setiap hari: Apa yang akan saya makan untuk sarapan, makan siang, dan makan malam? Padahal saya tinggal di Singapura, yang memungkinkan kami menikmati makanan Cina, Melayu, dan India di antaranya. Ya, kami justru bingung karena dimanjakan oleh banyaknya pilihan.

Hidup ini juga meliputi banyak keputusan, yang jauh lebih serius daripada sekadar memilih makanan. Mungkin hal ini menjelaskan mengapa orang suka mempertanyakan kehendak Allah dalam hidupnya.

Menemukan kehendak Allah sebenarnya bukanlah proses yang rumit. Dia telah memberi kita banyak prinsip yang sederhana dan jelas bagi kehidupan kita. Misalnya, Dia berkata, "Inilah kehendak Allah, yaitu supaya dengan berbuat baik kamu membungkamkan kepicikan orang-orang yang bodoh" ([1 Petrus 2:15](#)). Dalam [1 Tesalonika 4:3](#) kita membaca, "Inilah kehendak Allah: pengudusanmu, yaitu supaya kamu menjauhi percabulan." Dalam [1 Tesalonika 5:18](#) pun kita diajar, "Mengucap syukurlah dalam segala hal, sebab itulah yang dikehendaki Allah di dalam Kristus Yesus bagi kamu."

Ketika kita hidup oleh iman dan melakukan apa yang dikatakan dalam Alkitab dengan jelas, kita harus yakin bahwa Tuhan akan memimpin kita dalam mengambil keputusan yang sulit ketika pilihan-pilihan yang ada membingungkan kita. yang terpenting, kehendak Allah adalah supaya kita berserah kepada-Nya, dan bersedia untuk mengikut dengan setia ke mana pun Dia memimpin kita - AL

CARA TERBAIK UNTUK MENGETAHUI KEHENDAK ALLAH

ADALAH MENYATAKAN KETAATAN KITA KEPADA-NYA

Sumber:

Diambil dan disunting seperlunya dari:

Nama publikasi: e-Renungan Harian

Edisi : Kamis, 6 Desember 2001

Alamat URL : <http://www.sabda.org/publikasi/e-rh/2001/12/06/>

## Surat dari Anda

Dari: Mesakh Lo < mesakh(at)xxxx >

- >To Day The Christ was Born on Earth....
- >Joy to the world the Lord is come let earth received her KING....
- >Let every heart prepared HIM room let heaven and nature Sing....
- >Let every breath Sing for the KING of KING who was born on earth...
- >WISH U HAVE A MERRY MERRY CHRISTMAS TO ALL AND ALL
- >May GOD BLess & Let there be peace on earth.....
- >with luv in Christ,
- >Mesakh Lo

Dari: Jonas Sebayang < jonas(at)xxxx >

- >Saya Jonas Sebayang menyampaikan:
- >Kepada Istriku Margareta, anakku Petra dan anakku Esther.
- >Kepada Pimpinan Redaksi, staff dan pelanggan-pembaca e-Konsel;
- >e-Binaanak; e-Leadership; Sabda .org.
- >Kepada Majelis Jemaat dan Jemaat GKI Serang
- >Kepada GSM dan ASM GKI Serang
- >Kepada POUK ASC.
- >Selamat Hari Natal 25 Des. 2007 dan Tahun Baru 2008:
- >Tuhan menuntun kita dan memberkati kita selalu dalam pelayanan dan
- >dalam pekerjaan kita.
- >Lalu kata malaikat itu kepada mereka: "Jangan takut, sebab
- >sesungguhnya aku memberitakan kepadamu kesukaan besar untuk seluruh
- >bangsa: Hari ini telah lahir bagimu Juruselamat, yaitu Kristus,
- >Tuhan, di kota Daud ([Lukas 2:10-11](#)).

Redaksi: Terima kasih Pak Mesakh dan Pak Jonas atas partisipasinya di e-Konsel. Seluruh Redaksi e-Konsel juga mengucapkan Selamat Natal 2007 dan Tahun Baru 2008 untuk Anda dan keluarga. Kiranya Natal ini membawa dan sukacita di hati kita. Salam untuk seluruh keluarga ya, Pak :)

# Bimbingan Alkitabiah: Kehendak Allah: Bagaimana Cara Mengetahuinya?

## Ayat Alkitab

- [Mazmur 40:9](#)
- [1 Samuel 15:22](#)
- [Yohanes 14:15,23](#)
- [Yakobus 1:22](#)
- [Mazmur 37:3,5](#)
- [Mazmur 84:12](#)

## Latar Belakang

Allah memiliki kehendak khusus bagi hidup setiap orang percaya. Mengetahui dan melakukan kehendak-Nya harus merupakan tujuan hidup kita yang terutama, apa pun risikonya.

Agar dapat mengetahui kehendak Allah bagi hidup kita, kita harus lebih dahulu mengenal Allah sendiri. Kita tidak mungkin mengenal diri kita sendiri sebelum mengetahui siapa yang memiliki kita. Kita belajar makin mengenal Dia, sambil menaklukkan diri kita kepada wibawa-Nya (ketuhanan-Nya), taat pada firman-Nya dan dipimpin oleh Roh Kudus. Sebanding dengan tingkat pengenalan dan penaklukkan diri kepada-Nya, kita akan mengalami kesukaan hidup berjalan dalam kehendak-Nya. "Percayalah kepada Tuhan dengan segenap hatimu, dan janganlah bersandar kepada pengertianmu sendiri. Akuilah Dia dalam segala lakumu, maka Ia akan meluruskan jalanmu" ([Ams. 3:5,6](#)).

## Kutipan

Menurut Billy Graham:

"Mengetahui kehendak Allah adalah hikmat yang tertinggi. Hidup di dalam pusat kehendak Allah akan memastikan ketulusan pelayanan kita kepada Allah. Anda akan banyak mengalami banyak kesulitan bila berada di luar kehendak-Nya, tetapi hati Anda akan penuh sejahtera walaupun berkekurangan asalkan Anda ada dalam kehendak Allah. Anda tenang sejahtera, walaupun ada di dalam kesulitan atau aniaya, selama Anda ada dalam kehendak Allah. Alkitab menyatakan bahwa Allah memiliki rencana untuk setiap kita dan akan memimpin kita menggenapi rencana tersebut, asal kita tetap bersekutu dengan Dia."

Kutipan\_Selesai

## Strategi Bimbingan

Salut kepada dia yang memiliki kerinduan untuk mencari yang tertinggi dan terbaik dari Allah untuk hidupnya. Jelaskan bahwa hanya anak Tuhan yang dapat mengetahui kehendak khusus-Nya untuk hidup mereka.

Kadang-kadang ada juga orang yang belum Kristen yang mengutarakan keinginan untuk mengetahui kehendak Allah tentang suatu langkah keputusan penting tertentu. Katakan padanya bahwa langkah pertama untuk mengetahui kehendak Allah ialah menerima Yesus Kristus sebagai Tuhan dan Juru Selamatnya. Jelaskan "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). Untuk orang Kristen yang mencari kehendak Allah, jelaskan beberapa prinsip untuk mengetahui kehendak Allah.

1. Nasihatilah dia untuk membereskan setiap kelakuan atau hubungan yang mungkin merintanginya dalam mengetahui kehendak Allah. Kadang-kadang hubungan cinta atau hubungan kerja tertentu harus dihentikan, atau dosa tertentu harus diakui lebih dahulu. Jelaskan "Pemulihan" (traktat bagi orang yang sudah menerima Kristus, namun undur dari-Nya dan kini mencari pengampunan, dari LPMI/PPA; atau Buku Pegangan Pelayanan, halaman 11 -- 12; atau CD-SABDA: Topik 17753).  
Tekankan bahwa meluruskan jalan Tuhan terjadi melalui pengakuan ([1 Yoh. 1:9](#)), dan membereskan hubungan dengan orang lain terjadi melalui permohonan maaf dan perbaikan. "Senantiasa berusaha untuk hidup dengan hati nurani yang murni, di hadapan Allah dan manusia" ([Kis. 24:16](#)).
2. Doronglah dia untuk berketetapan hati, bersedia melakukan kehendak Allah, apa pun resikonya. "Setiap orang yang mau mengikut Aku, ia harus menyangkal dirinya, memikul salibnya setiap hari dan mengikut Aku" ([Luk. 9:23](#)).
3. Usulkan kepada dia untuk mengumpulkan sebanyak mungkin data dan menyaring serta mempertimbangkan segala aspek dan keadaan dalam kaitannya dengan kehendak Allah baginya, melalui pikiran, akal sehat, pengalaman-pengalaman terdahulu, dan nasihat teman-teman rohani. Dia perlu mempertimbangkan kekhasan dirinya dalam karunia dan talenta yang ada.
4. Usulkan agar dia mencari kehendak Allah dalam petunjuk firman Tuhan. Prinsip, perintah, atau larangan apa yang sesuai dengan situasinya? Adakah Roh Kudus menanamkan suatu ayat atau janji tertentu yang mendorong hatinya? "Firman-Mu itu pelita bagi kakiku dan terang bagi jalanku" ([Maz. 119:105](#)).
5. Doronglah dia untuk berdoa agar Allah menyatakan kehendak-Nya dan dia memiliki ketajaman rohani untuk menangkapnya. Hamba Ishak berkata: "Tuhan telah menuntun aku di jalan" ([Kej. 24:27](#)). "Janganlah hendaknya kamu kuatir tentang apapun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur" ([Fil. 4:6](#)).
6. Dia harus peka akan pimpinan Roh Kudus dan bertanya pada dirinya, "Apakah Dia memimpinku menuju atau menjauh dari suatu urusan dan tindakan tertentu?" "Tetapi apabila Ia datang, yaitu Roh Kebenaran, Ia akan memimpin kamu ke dalam seluruh kebenaran; sebab Ia tidak akan berkata-kata dari diri-Nya sendiri, tetapi segala sesuatu yang didengar-Nya itulah yang akan dinyatakan-Nya dan Ia akan memberitakannya kepadamu hal-hal yang akan datang" ([Yoh. 16:13](#)).
7. Anjurkan dia untuk bertanya, "Sejahterakah aku, ketika aku memikirkan hal-hal yang nanti bakal terjadi? Atau gelisah dan resahkan aku, karena batinku mengalami ketidakpastian?" "Di mana ada kebenaran di situ akan tumbuh damai sejahtera, dan akibat kebenaran ialah ketenangan" ([Yes. 32:17](#)).

8. Anjurkan dia agar memberi tempat untuk iman. Sekarangkah waktunya untuk maju atau berhenti dengan iman? Haruskah ia bertindak sesuai dengan petunjuk yang Allah berikan melalui prinsip dan petunjuk di atas? "Serahkanlah hidupmu kepada Tuhan dan percayalah kepadanya, dan Ia akan bertindak" ([Maz. 37:5](#)).
9. Sebagai latihan untuk mengikuti kemajuannya, anjurkan dia membuat sebuah daftar. Tuliskan pertimbangan-pertimbangan pro (mendukung) dan kontra (melawan) untuk setiap kemungkinan. Cara ini membuatnya mampu melihat dan berpikir objektif tentang pimpinan Tuhan.
10. Berdoalah dengannya tentang langkah-langkah pendahuluan yang harus diambilnya untuk menerapkan prinsip di atas.

Sumber:

Diambil dan disunting seperlunya dari:

Judul buku: Buku Pegangan Pelayanan

Penulis : Billy Graham

Penerbit : Persekutuan Pembaca Alkitab (PPA)

Halaman : 97 -- 99

CD-SABDA : Topik 17582

# e-Konsel 152/Januari/2008: Taat Melaksanakan Kehendak Tuhan

## Pengantar dari Redaksi

Salam dalam kasih Kristus,  
Sebagai orang Kristen, sudah menjadi kewajiban kita untuk selalu mencari dan melakukan kehendak Tuhan atas diri kita, entah dalam pekerjaan, pasangan hidup, maupun dalam setiap pengambilan keputusan. Bila kita bisa mengenal dan mengetahui dengan jelas apa yang Tuhan ingin kita lakukan, maka kita pun harus melakukannya.

Semasa pelayanan-Nya di dunia ini, Yesus senantiasa menjalankan kehendak Allah atas diri-Nya. Tidak sekali pun ia pernah mengeluh, membantah, apalagi menolak kehendak Bapa-Nya. Ia mengetahui alasan mengapa ia harus taat; ia mengetahui tujuan Bapa mengutus diri-Nya. Ketaatan-Nya dibuktikan sampai mati di atas salib. Hal itu pula yang harus kita teladani dalam menaati kehendak Allah. Lalu, bagaimana kita bisa senantiasa setia dalam melakukan kehendak-Nya?

Bila di edisi e-Konsel yang lalu kita telah belajar mencari kehendak Tuhan bagi hidup kita, guna melengkapi edisi tersebut, e-Konsel menyajikan topik "Taati Melaksanakan Kehendak Allah". Harapan kami, edisi kedua pada awal tahun ini bisa menolong pembaca dan pelanggan setia e-Konsel untuk bisa semakin mengenal kehendak Allah dan setia melakukannya.

Selamat membaca, Tuhan memberkati.

Pemimpin Redaksi e-Konsel,

Christian Ratri Yuliani

## Cakrawala: Melakukan Kehendak Allah

Nats: [1 Yohanes 2:15-17](#); [Yohanes 4:34; 6:38](#); [Lukas 22:42](#); [Kisah Para Rasul 13:22,36](#)

### Pendahuluan

Kita akan membahas tema mengenai "kehendak Allah". Ini merupakan suatu tema yang besar dan begitu penting dalam hidup kita. John Calvin mengatakan, "Nothing is greater than the will of God except God Himself (Tidak ada yang lebih besar daripada kehendak Allah selain Allah sendiri)." Dalam perenungan yang singkat ini, kita akan berfokus kepada hal melakukan kehendak Allah sebagai filsafat hidup.

### Melakukan kehendak Allah sebagai filsafat hidup orang Kristen.

Jika filsafat hidup kita salah, makna dan tujuan hidup kita juga akan salah, akibatnya hidup kita pun akan bermasalah. Menurut pengamatan saya, filsafat hidup kebanyakan orang ialah untuk mencari kebahagiaan. Banyak orang yang hidup dengan harapan mendapatkan kebahagiaan yang tidak pernah mereka dapatkan. Karena kebahagiaan bukanlah sasaran yang harus kita kejar, maka orang yang mencari kebahagiaan itu terperangkap dalam kehidupan yang tidak bahagia. Seperti mengejar bayangan; makin dikejar justru semakin menjauh. Orang Kristen seharusnya telah belajar untuk mengarahkan tujuan hidupnya pada sasaran yang lebih sejati, yaitu melakukan kehendak Allah. Kebahagiaan adalah buah dari hidup yang melakukan kehendak Allah (bdk. [Matius 6:33](#)).

Menurut para pencari kebahagiaan, bagaimanakah mereka dapat memperoleh kebahagiaan itu? Mereka berpikir akan berbahagia jika hidup mereka nyaman, bebas dari kesulitan, dan keinginan mereka terpenuhi. Orang yang demikian pasti akan selalu dalam keadaan labil dan tidak puas. Karena bukankah jika situasi hidup mereka tidak sesuai dengan yang mereka harapkan atau penuh kesulitan, itu berarti mereka sudah tidak dapat berbahagia? dan jika kini mereka hidup dalam kenyamanan, apakah ada jaminan keadaan itu tidak berubah? Bukankah dunia ini penuh dengan perubahan dan ketidakpastian? Ketika perubahan tiba, mereka pasti akan menjadi tidak bahagia. Bahkan pikiran mengenai kesulitan sudah akan membuat mereka tidak dapat merasa bahagia ketika berada di dalam kenyamanan hidup mereka. Filsafat hidup yang menjadikan kebahagiaan sebagai tujuan utama adalah salah, menipu diri sendiri, dan merusak; karena membutuhkan orang untuk melihat anugerah Tuhan yang berlimpah dalam setiap situasi kehidupannya.

Tuhan yang menjanjikan hidup yang berkelimpahan dan berkemenangan tidak pernah menjanjikan hidup yang tanpa masalah. Sebaliknya, Ia memperingatkan kita untuk mengantisipasi datangnya kesulitan dan penderitaan, namun dengan menjanjikan bahwa dalam semua itu kita dapat menjadi orang yang berkemenangan. Yesus Kristus, manusia yang penuh dengan kesengsaraan itu, justru memiliki hidup yang berkemenangan dan berkelimpahan, sehingga bukan saja Ia menjadi orang yang bahagia, tetapi dapat memberikan damai sejahtera dan sukacita-Nya kepada kita. Inilah

salah satu ciri yang menjadikan kekristenan Yesus Kristus bersifat ilahi dan melampaui keagamaan alamiah; kehidupan yang berkelimpahan dan penuh sukacita sejati di tengah segala beratnya kesulitan yang menimpa-Nya.

Sungguh ironis, orang yang paling bersukacita sering kali bukanlah yang hidupnya lancar, tetapi justru mereka yang mengalami banyak penderitaan dan kesulitan, namun menyikapinya dengan benar sehingga mereka muncul sebagai orang yang hidupnya paling berkelimpahan dan penuh sukacita. Kehidupan Richard Baxter menyaksikan kebenaran ini. Walaupun menghadapi banyak kesulitan, seperti dipenjara dan kematian istri, namun ia menemukan kesukaan terbesar di dalam Allah. Rahasia rohani ini diungkapkan Rasul Paulus ketika ia berkata, "... aku telah belajar mencukupkan diri dalam segala keadaan ... baik dalam hal kelimpahan maupun dalam hal kekurangan. Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku" (Filipi 4:11-13).

### **Mengapa kita harus menjadi pelaku kehendak Allah?**

1. Melakukan kehendak Allah merupakan esensi kehidupan manusia.

Manusia diciptakan oleh Allah. Oleh karena itu, kewajiban kita ialah melakukan kehendak Allah. Adam adalah manusia pertama yang mengalami kegagalan. Akibatnya, kita pun hidup dalam kegagalan bersamanya sebagai pemberontak kehendak Allah. Yesus Kristus telah membalikkan keadaan ini. Dalam kehidupan-Nya sebagai manusia, Yesus Kristus telah menjalani seluruh kehendak Allah. Dialah satu-satunya manusia yang menjalani kehidupan-Nya dengan begitu sempurna sehingga mengenai Dia, Bapa berkata, "Inilah Anak-Ku yang kekasih, kepada-Nyalah Aku berkenan" ([Matius 3:16](#)). Dia telah memberikan kesempurnaan hidup-Nya sebagai kebenaran sehingga kita dapat diampuni dan diterima oleh Allah.

Allah menghendaki kita, yang telah menerima penebusan Kristus, menjadi penurut-penurut Allah. Kita patut mengikuti teladan Kristus, yang melakukan seluruh kehendak Bapa. Yesus Kristus telah memberikan paradigma baru bagi kehidupan yang benar: "Not my will, but Thy will be done!" Dasar penilaian atas kehidupan kita bukanlah karena pernah hidup enak, jenius, dan berkuasa, tetapi apakah kita melakukan kehendak Allah atau tidak. Alasan orang-orang yang merasa mengikuti dan melayani Tuhan, namun akhirnya justru dibuang Tuhan ialah karena mereka bukan pelaku kehendak Allah ([Matius 7:21](#)). Kerinduan terbesar orang Kristen ialah supaya kehendak Allah diberlakukan di dalam dunia ini melalui kehidupan dan pelayanan kita. Itulah sebabnya, kita selalu berdoa, "Jadilah kehendak-Mu di bumi seperti di surga" ([Matius 6:10](#)).

Setelah Saul disingkirkan, Allah mengangkat Daud; Saul menolak kehendak Allah dalam hidupnya dan mendukakan hati Allah sehingga ia ditolak oleh Allah. Sebaliknya, Daud adalah "seorang yang berkenan di hati-Ku dan yang melakukan segala kehendak-Ku" (Kisah Para Rasul 13:22). Tetapi tokoh rohani

terbesar yang harus menjadi teladan kita ialah Yesus Kristus, yang menjadikan ketaatan kepada kehendak Allah sebagai inti hidupnya dan esensi pelayanannya. Menjadi orang Kristen yang tidak melakukan kehendak Allah adalah hal yang tak terbayangkan.

2. Melakukan kehendak Allah adalah kuasa transenden untuk mengatasi keremehan dan kefanaan menuju makna dan kekekalan.

Manusia hidup dengan segala aktivitas dan kesibukannya, tapi apakah semua itu membuat kita bahagia? Kitab Pengkhotbah mengajarkan bahwa semua yang kita lakukan itu merupakan hal yang sia-sia. Mungkin banyak orang yang ingin hidup seperti Salomo: terkenal, berkuasa, kaya raya, dan berlimpah dengan kenikmatan. Keberhasilan kita mungkin membuat orang lain mengagumi kita, tetapi semua itu sia-sia jika Tuhan menolak dan menganggap kita miskin dan bodoh, seperti orang kaya yang bodoh dalam perumpamaan Yesus ([Lukas 12:13-21](#)). Ia dikecam bukan karena ia kaya, tetapi karena hatinya bodoh dan jiwanya miskin di hadapan Allah.

Dalam perspektif Alkitab, kesuksesan manusia mungkin merupakan penghalang dan kutuk karena membuat kita berpuas diri, tenggelam dalam kenikmatan dunia, dan mengalihkan perhatian kita dari Tuhan dan kehendak-Nya. Seperti diungkapkan oleh Blaise Pascal, kebodohan manusia tampak dalam sikapnya yang meremehkan hal terpenting bagi jiwanya yang kekal, untuk mengejar hal-hal yang sekunder dan remeh. Itulah sebabnya, pengalaman kehancuran atau berada di tepi jurang kematian telah menolong banyak orang untuk menyadari esensi hidup mereka yang sesungguhnya. Hidup di dunia hanya sementara, jadi janganlah sia-siakan hidupmu selama di dunia!

Manusia adalah makhluk yang diciptakan dengan konsep kekal ([Pengkhotbah 3:11](#)). Oleh karena itu walaupun hidupnya singkat, ia ingin mengatasi kesementaraan dan mengarahkan dirinya pada kekekalan. Satu-satunya jalan supaya kita tidak ditelan oleh waktu dan kefanaan ialah melakukan kehendak Allah. Waktu dan masa berlalu dan kerajaan Mesir yang pernah begitu megah dan mulia kini hanya tinggal prasasti dan piramida. Begitu juga para Firaun itu kini hanya tinggal mumi yang diawetkan, tetapi Musa meninggalkan segala kemuliaan Mesir demi melakukan kehendak Allah yang tidak dapat disapu oleh kesementaraan waktu. Sebaliknya, dia berdiri tegak untuk memberikan makna bagi pergerakan sejarah umat manusia di sepanjang masa. "Dunia ini sedang lenyap dengan keinginannya, tetapi orang yang melakukan kehendak Allah tetap hidup selama-lamanya" ([1 Yohanes 2:17](#)).

Manusia tidak rela digeser oleh waktu, mereka ingin selalu diingat sehingga mereka mendirikan monumen sebagai peringatan akan dirinya. Tetapi berhati-hatilah, kalau bukan atas kehendak Allah, maka monumen yang kita dirikan bukannya mendatangkan kebanggaan, sebaliknya justru menjadi peringatan tentang dosa dan kehancuran kita.

Sejarah dapat dilihat dari sudut pandang yang berbeda-beda. Dalam pengertian yang mendasar, benang merah sejati dari sejarah ialah kehendak Allah. Ada saatnya gereja atau kita berada di dalam posisi yang dimarginalkan, pihak yang disingkirkan, dianiaya, dibunuh, atau sebaliknya berada di posisi puncak dan terhormat, tetapi semua itu tidak ada artinya. Hal yang menentukan ialah apakah mereka menjaga dirinya agar terus berada di garis benang merah kehendak Allah, setelah itu baru mereka memiliki signifikansi dalam sejarah.

Hidup akan terus berjalan dan waktu pun akan berlalu. Semua talenta, harta, dan kesempatan yang kita miliki akan hilang atau menjadi tidak berarti. Biarlah semua yang kita kerjakan di dunia ini kita lakukan dalam ketaatan kepada kehendak Allah, sehingga semua itu memunyai nilai kekal, memuliakan Tuhan, dan menghasilkan buah. Jangan sia-siakan karunia yang telah Tuhan berikan kepada Anda; pakailah talenta yang Tuhan berikan itu untuk melakukan kehendak Allah dan menjadi berkat bagi banyak orang. Seperti kata Bunda Teresa, "Biarlah setiap orang yang datang kepada kita tidak kita biarkan pergi tanpa merasakan hidupnya lebih berarti dan dikasihi Tuhan." Ingat peribahasa ini: "Bukan karena berkelimpahan maka kita memberi, tetapi ketika memberi kita menjadi limpah."

3. Melakukan kehendak Allah adalah kuasa transformasi yang mengubah kelemahan dan penderitaan menjadi kemenangan dan hidup yang berkelimpahan.

Situasi kehidupan ada saatnya menjadi terasa begitu berat untuk dijalani. Kesusahan, percobaan, penderitaan, dan kesedihan melanda hidup kita. Dalam keadaan demikian, sebagian orang mungkin menjadi goncang dan mempertanyakan kebaikan Allah. Tetapi orang yang percaya pada providensia Allah, berusaha mencari maksud dan kehendak Allah di dalam situasi hidup mereka. Ketika mengetahui bahwa kesulitan yang ia alami itu adalah bagian dari kehendak Allah, kesulitan itu tidak lagi menjadi terlalu berat, apalagi jika melalui kesulitan itu Tuhan mengerjakan perkara yang mulia, mereka akan menyambutnya dengan sukacita. Penderitaan menjadi ringan ketika Rasul Paulus mengetahui maksud baik Allah yang terkandung di dalamnya (2 Korintus 4:17).

Apakah di tengah penderitaan yang kita alami, kita tetap setia atau mulai mengeluh, bersungut-sungut, dan mendukakan hati Tuhan? Tuhan tidak akan memberikan percobaan yang melampaui kekuatan kita, dan waktu kita dicobai, Ia akan memberikan kepada kita jalan keluar ([1 Korintus 10:13](#)). Ia berkuasa mengubah pengalaman suram kita menjadi pengalaman indah bersama Tuhan. Paulus mengatakan umat Allah mengalahkan dunia, "We are more than conquerors", kita lebih daripada pemenang karena kuasa transformasi yang Tuhan berikan.

Orang-orang yang percaya pada pimpinan dan anugerah Tuhan akan memanfaatkan setiap kesulitan dan malapetaka yang menimpa hidupnya itu untuk mendatangkan kebaikan. Ketika kita mentransformasi kesulitan menjadi berkemenangan, kesulitan justru tidak menjadi batu sandungan, tapi batu loncatan. Namun, bagaimana hal itu dapat terjadi? Mereka menyelaraskan hidup mereka dengan kehendak Allah, mereka memilih untuk melakukan kehendak Allah. Walaupun Fanny Crosby mengalami kebutaan sejak bayi, ia tidak pernah mengeluh, bahkan menyatakan kebaikan di dalam situasinya itu. Banyak hal indah yang ia alami dan hasilkan karena ia mencari kehendak Allah di dalam situasi hidupnya. Hidupnya menjadi berkat bagi banyak orang melalui syair lagu yang digubahnya. Begitu juga dengan Joni Eareckson Tada, wanita abad ke-20, yang mengalami kelumpuhan akibat kecelakaan. Setelah ia dapat menerima kehendak Allah di dalam kelumpuhannya itu, kelumpuhannya ditransformasi menjadi berkat bagi jiwanya, dan dari situlah hidupnya dapat menjadi berkat bagi jutaan orang.

Orang yang menerima kehendak Allah di dalam hidupnya akan mentransformasi semua kelemahan, kesulitan, dan penderitaan yang ia alami itu menjadi berkat, kekuatan, dan kemenangan. Kerohanian yang terbaik, karya terbaik, dihasilkan melalui pengalaman kesulitan yang ditransformasi karena menyerahkan hidup mereka kepada kehendak Allah. Setelah pergumulan rohani yang penuh kepahitan itu diubah, barulah Asaf dapat berkata, "Sekalipun dagingku dan hatiku habis lenyap, gunung batuku dan bagianku tetaplah Allah selamanya" ([Mazmur 73:26](#)). Orang yang menyerahkan hidupnya untuk taat kepada kehendak Allah akan melihat bagaimana kelemahan kita itu diubah menjadi kekuatan; kesedihan kita diubah menjadi kesukaan; pengalaman pahit kita diubah menjadi pengalaman terindah bersama Tuhan.

Saya sampai pada kesimpulan: lebih baik kita menderita asal melakukan kehendak Allah daripada hidup bahagia, tetapi di luar kehendak Allah. Apakah kita mau bertekad melakukan kehendak Allah meski tantangan besar menghadang di depan kita? Jangan takut, Tuhan pasti akan memberikan kekuatan sehingga kita dapat melaluinya dan kita akan beroleh kemenangan dan hidup yang berlimpah. Amin.

Sumber:

Diambil dan disunting seperlunya dari:  
 Nama situs : Gereja Reformed Injili Indonesia Surabaya-Andhika  
 Judul artikel: Melakukan Kehendak Allah (Ringkasan khotbah 15 Juni 2003)  
 Penulis : Ev. Solomon Yo  
 Alamat URL : [http://www.grii-andhika.org/ringkasan\\_kotbah/2003/20030615.htm](http://www.grii-andhika.org/ringkasan_kotbah/2003/20030615.htm)

## Serba Info: Kolom Baru di E-Konsel

Mulai Februari 2008, e-Konsel akan menghadirkan satu kolom baru, yaitu "KonseLinks". Kolom yang akan dihadirkan sebulan sekali ini berisi ulasan mengenai situs-situs

konseling Kristen maupun situs-situs Kristen lainnya yang ada kaitannya dengan topik-topik yang disajikan. Situs-situs ini bisa berupa situs lokal maupun luar negeri (dalam bahasa Inggris). Untuk itu, Redaksi mengundang pembaca ataupun pelanggan e-Konsel untuk ikut berpartisipasi di kolom baru ini. Partisipasi Anda bisa berupa informasi mengenai nama dan tautan atau pun ulasan situs-situs konseling yang bisa kita gunakan untuk melengkapi publikasi ini.

Silakan kirim partisipasi Anda kepada Redaksi di: ==> [konsel\(at\)sabda.org](mailto:konsel(at)sabda.org)

Jangan segan-segan mengirimkannya kepada Redaksi karena partisipasi Anda pasti bisa menjadi berkat bagi pembaca atau pelanggan e-Konsel lainnya. Ayo, berbagi berkat melalui kolom KonseLinks ini :)

## Surat dari Anda

Dari: Tuti <tuti(at)xxxx>

>Dear all,  
>Selamat hari Natal 2007 & Tahun baru 2008,  
>Kiranya kasih karunia dan penyertaan NYA tak berkesudahan...  
>bertambah-tambah ketaatan dan kesetiaan kita pada NYA, karena Yesus  
>sudah lebih dulu mengasihi kita selalu..... Tuhan Yesus  
>memberkati....  
>salam,  
>tuti

Dari: LBKK <telaga(at)xxxx>

>Keluarga Besar Lembaga Bina Keluarga Kristen (LBKK) & program  
>TELAGA (Tegur Sapa Gembala Keluarga) mengucapkan "Selamat Natal  
>2007 & Selamat Natal 2008" kepada seluruh pelanggan e-Konsel.  
>Tuhan memberkati kita semua.

Dari: Ita <ita(at)xxxx>

>Syaloom and marry christmas for all of you. Saya berterimakasih  
>untuk pelayanan Sabda secara online. Kiranya damai Natal menyertai  
>kita semua. Biarlah ketika kita mengingat dan merenungkan kasihNya  
>dapat mendorong kita untuk semakin taat dan setia melayaniNya. GBU

Redaksi: Melalui kesempatan ini, Redaksi mengucapkan terima kasih atas partisipasi pembaca dan pelanggan setia e-Konsel yang telah mengirimkan ucapan Selamat Natal 2007 dan Tahun Baru 2008 melalui e-Konsel. Kiranya ajang ini semakin mempererat relasi antara Redaksi e-Konsel dengan para pembaca atau pelanggan e-Konsel. Kami mohon terus dukung pelayanan ini baik dalam doa, saran/kritik, atau pun masukan demi kemajuan e-Konsel. Sekali lagi, kami mengucapkan terima kasih atas partisipasi Anda sekalian. Tuhan memberkati.



## Bimbingan Alkitabiah: Tidak Menuruti Rencana Allah, Berarti Tidak Memiliki Hidup Dengan Berkelimpahan

Allah menghendaki supaya umat-Nya menikmati kehidupan dengan berkelimpahan. Tuhan Yesus telah berkata: "Aku datang, supaya mereka mempunyai hidup, dan mempunyainya dalam segala kelimpahan" ([Yohanes 10:10](#)). Banyak yang dikatakan Tuhan yang sejalan dengan pikiran ini:

“ *"Damai sejahtera Kutinggalkan bagimu. Damai sejahtera-Ku Kuberikan kepadamu, dan apa yang Kuberikan tidak seperti yang diberikan oleh dunia kepadamu. Janganlah gelisah dan gentar hatimu"* ”

—([14:27](#))—

“ *"Barangsiapa tinggal di dalam Aku dan Aku di dalam dia, ia berbuah banyak"* ”

—([Yohanes 15:5](#))—

“ *"Jikalau kamu tinggal di dalam Aku dan firman-Ku tinggal di dalam kamu, mintalah apa saja yang kamu kehendaki, dan kamu akan menerimanya. Dalam hal inilah Bapa-Ku dipermuliakan, yaitu jika kamu berbuah banyak dan dengan demikian kamu adalah murid-murid-Ku"* ”

—([Yohanes 15:7-8](#))—

“ *"Semuanya itu Kukatakan kepadamu, supaya sukacita-Ku ada di dalam kamu dan sukacitamu menjadi penuh"* ”

— ([Yohanes 15:11](#))—

“ *"Tetapi barangsiapa minum air yang akan Kuberikan kepadanya, ia tidak akan haus untuk selama-lamanya, sebaliknya air yang akan Kuberikan kepadanya akan menjadi mata air di dalam dirinya, yang terus-menerus memancar sampai kepada hidup yang kekal"* ”

—([Templat:AYohanes](#))—

“ *"Barangsiapa yang percaya kepada-Ku seperti yang dikatakan oleh Kitab Suci; dari dalamnya akan mengalir aliran air hidup"* ”

— ([Yohanes 7:38](#))—

Daud memberi gambaran yang hampir sama di dalam Mazmur 23.

"Tuhan adalah gembalaku, takkan kekurangan aku, Ia membaringkan aku di padang yang berumput hijau, Ia membimbing aku ke air yang tenang; Ia menyegarkan jiwaku, aku tidak takut bahaya sebab Engkau besertaku, gada-Mu dan tongkat-Mu itulah yang menghiburku, ... pialaku penuh melimpah."

Bukankah ayat-ayat Alkitab ini dan ayat-ayat yang lain menjanjikan dan menunjukkan suatu kehidupan berlimpah-limpah untuk umat Allah? Di dalamnya dapat terlihat hidup yang berkelimpahan, sejahtera yang sempurna dan abadi, kesuburan, kemuliaan kepada Allah, sukacita yang bercahaya dan kekal, kepuasan jiwa dan batin, pengalaman yang melimpahkan berkat seperti yang dilukiskan oleh Daud, piala yang membumbung, untuk hidup ini sampai selama-lamanya. Hidup yang demikian adalah warisan dan milik yang mungkin dialami oleh tiap-tiap anak Tuhan. Allah sudah menyediakannya bagi kita dan sudah menjanjikannya kepada kita, dan rindu sekali supaya kita memilikinya. Kalau begitu, apakah sebabnya begitu sedikit orang Kristen yang benar-benar mengalami hidup yang berkelimpahan ini? Apakah sebabnya begitu banyak orang Kristen seolah-olah merangkak di dalam debu, dan tidak pernah mendapat kepuasan yang penuh di dalam Kristus? Apakah sebabnya begitu sedikit orang Kristen menikmati pergaulan dengan Tuhan? Dalam kata lain, apakah sebabnya ada orang beriman yang masih belum mengalami kehidupan yang berkelimpahan di dalam Kristus yang sebenarnya begitu sering disebut dalam Alkitab dan dalam kesaksian Kristen? Jawabannya adalah karena mereka tidak hidup di dalam atau menurut kehendak Allah yang sempurna.

Apabila seorang Kristen tidak menuruti kehendak Allah yang sempurna, entah karena kelemahannya, entah ketidaktaatan yang sengaja, entah pula karena kurang pengetahuan akan kehendak itu, maka ia tidak mengenal sukacita dari kehidupan yang berkelimpahan itu. Dapatkah seorang istri yang tidak setia kepada perjanjian pernikahannya dan kepada kerinduan cinta suaminya yang tulus ikhlas, menikmati persekutuan yang mesra dan sempurna dengan suaminya? Dapatkah seorang anak laki-laki yang tidak taat dan melanggar kehendak ayahnya memunyai persekutuan yang bahagia dan sempurna dengan ayahnya? Dapatkah seorang usahawan memunyai hubungan yang sempurna dan persekutuan yang betul dengan rekannya jikalau ia selalu mengabaikan dan melanggar kehendak dan keinginannya itu? Dapatkah seorang bersekutu dengan sahabatnya, bilamana yang satu tidak menghiraukan kehendak yang lain atau dengan sengaja melanggar keinginannya yang pribadi? Tentu saja seorang Kristen yang tidak hidup dalam ketaatan kepada kehendak Allah bagi hidupnya, tidak dapat mengalami berkat dan sukacita yang berkelimpahan. Hal ini tidak dapat dibantah.

Jika dipandang dari sudut hak-hak yang luar biasa dan dari sudut kehendak ilahi yang sempurna, sekurang-kurangnya kehidupan Kristen akan meliputi tiga perkara.

1. Kehidupan Kristen dalam kehendak Allah akan memuaskan segala keinginan batin hati sendiri. [Mazmur 23:5; 63:6-7; 107:9](#), [Yohanes 4:13-14; 7:37-38; 14:27](#), dan seterusnya.
2. Kehidupan Kristen dalam kehendak Allah akan mempermuliakan Allah -- bagi Allah. [Yohanes 15:8](#), [Matius 5:10](#), [1 Korintus 6:20](#), [Efesus 1:6](#).
3. Kehidupan Kristen dalam kehendak Allah akan menghasilkan keselamatan, kebangunan, dan berkat bagi orang lain -- bagi manusia. [Kisah Para Rasul 4:13; 9:15](#), [1 Korintus 4:9](#), [2 Korintus 4:10-11](#), [Galatia 1:16; 6:10](#), [Filipi 1:20](#), [Lukas 24:47-48](#), dan seterusnya.

Semakin banyak kita menaklukkan diri dan menyesuaikan diri dengan kehendak Allah, semakin nyata ketiga perkara ini di dalam dan melalui kehidupan kita. Semakin kurang

kita menyesuaikan diri dengan kehendak itu, semakin kurang nyata juga hal-hal itu. Ini dapat dimengerti dengan mudah.

Sumber:

Diambil dan disunting seperlunya dari:

Judul buku: Pedoman Mencari Kehendak Allah

Penulis : Christian Weiss

Penerbit : YAKIN, Surabaya

Halaman : 21 -- 24

## e-Konsel 153/Februari/2008: Patah Hati

### Pengantar dari Redaksi

Salam sejahtera,

Mawar, coklat, boneka, dan berbagai benda berbentuk hati, baik berwarna merah atau merah muda akan diburu di bulan ini. Tentu pembaca e-Konsel bisa menebak alasannya. Ya, di bulan ini, tepatnya tanggal 14 Februari, kita akan merayakan hari Valentine atau hari Kasih Sayang. Bagi orang yang sedang jatuh cinta, hari Valentine biasanya menjadi saat yang dinanti-nantikan. Namun, bagaimana dengan mereka yang ternyata harus menghadapi kenyataan sebaliknya, yaitu mereka yang justru sedang mengalami patah hati? Mungkin mereka mengharapkan bulan ini segera berlalu. Tidak salah bila rasa itu ada sebab patah hati memang menyebabkan kesedihan, kekecewaan, dan bisa jadi juga penyesalan.

Tak seorang pun ingin mengalami patah hati, akan tetapi siapa pun bisa mengalaminya. Lalu apa yang bisa kita lakukan bila itu terjadi pada kita atau orang-orang yang kita kasih? Bagaimana kita menolong mereka menyembuhkan luka hatinya itu? Nah, di bulan kasih sayang ini, e-Konsel mengajak Pembaca untuk merayakan hari Valentine bersama dengan mereka. Caranya dengan menolong mereka keluar dari "masa berduka" mereka. Kiranya sajian berikut ini bisa menolong Pembaca e-Konsel dalam mendampingi mereka.

Selamat menyimak, semoga menjadi berkat.

Pemimpin Redaksi e-Konsel,

Christiana Ratri Yuliani

## Cakrawala: Mencegah Patah Hati: Apakah Mungkin?

Saya tidak akan pernah lupa di malam saat saya menangis meraung-raung seolah-olah saya tidak mau berhenti menangis. Akhirnya yang bisa saya ingat adalah ke tempat tidur dan menangis sampai tertidur. Apakah Anda pernah patah hati? Apakah pada saat itu Anda merasakan sakit yang amat sangat hingga rasanya Anda ingin mati saja?

Rasa sakit dan luka bisa muncul dalam bentuk yang berbeda-beda, tetapi rasa sakit yang muncul karena patah hati nampaknya adalah luka yang paling parah. Bisa muncul kekecewaan yang mendalam saat suatu hubungan harus putus di tengah jalan.

Apakah mungkin kita menjalin cinta tanpa mau terluka? Tentu saja. Apakah ada hal-hal yang bisa dilakukan untuk mencegah patah hati? Ya. Ada banyak hal yang bisa Anda lakukan untuk mencegahnya. Namun, Anda tidak bisa menghindarkan diri dari patah hati bila Anda memberikan hati Anda kepada seseorang. Semakin dalam relasi itu, semakin besar kemungkinan untuk merasakan sakit atau sukacita.

Sayangnya, kita hidup di suatu dunia di mana ada banyak relasi cinta yang dijalin dengan bebas. Integritas ilahi sering kali tidak menjadi bagian dalam suatu relasi cinta, dan berbagai konsekuensi serta patah hati menjadi tak terelakkan. Bila pernah ada masa di mana kita memerlukan suatu panduan untuk menjalin cinta, maka sekaranglah masa itu! Bila opera sabun yang ditayangkan televisi menjadi standar kita, maka kita berada dalam masalah besar.

Mengikuti beberapa kebenaran dasar dari firman Allah adalah jawaban untuk mencegah patah hati. Siapakah yang harus Anda ajak untuk berkencan? Siapakah yang harus Anda terima? Siapakah yang boleh Anda ajak untuk menghabiskan waktu? Hanya ada satu kunci utama dalam masalah menjalin cinta. Bila Anda adalah orang percaya, maka Anda harus berpacaran dengan orang Kristen pula.

Allah berfirman, "Janganlah kamu menjadi pasangan yang tidak seimbang." Karena berpacaran sering kali bertujuan untuk pernikahan, maka jangan pernah berpacaran dengan seseorang yang bukan orang percaya. Selain itu, "Teman yang tidak baik merusak moral." Anda bisa saja berpikir bahwa Anda hanya bersenang-senang dan Anda tidak pernah ingin menikahi orang yang Anda pacari. Saya pernah mengenal orang-orang yang mulai berpacaran dengan seseorang hanya untuk bersenang-senang, tetapi akhirnya menikahinya. Dengan amat menyesal, mereka mengakui bahwa mereka telah melakukan kesalahan yang sangat besar. Berhati-hatilah terhadap orang yang Anda ajak untuk menghabiskan waktu bersama.

Kunci untuk pernikahan yang sehat adalah rasa hormat. Oleh sebab itu salah satu tujuan terbesar dalam berpacaran haruslah rasa hormat. Bila Anda tidak menghormati orang yang Anda pacari dan bila mereka juga tidak menghormati Anda, maka putuslah hubungan Anda saat ini juga!

Sering saya mendengar seorang wanita yang menceritakan bahwa pacarnya tidak menghormatinya dan pria itu sangat menekan dia dalam masalah seks. Ini adalah masalah klasik yang terus-menerus membuat para wanita patah hati. Bagaimana Anda menjaga hati Anda? Salah satu cara adalah dengan "mengendalikan gairah muda". Bila Anda bermain api, maka Anda akan terbakar.

Sebagai orang Kristen, Anda harus memiliki kesadaran atas kesucian. Banyak hal yang bisa dikatakan dalam hal ini, tetapi kuncinya adalah kekudusan. Alkitab dengan jelas mengatakan, "Kuduslah kamu sebab Aku, Tuhan Allahmu, kudus." ([Imamat 19:2](#)) Ini termasuk apa yang Anda lihat, apa yang Anda baca, bagaimana Anda berpakaian, dan tentu saja dengan siapa Anda menghabiskan waktu.

Bila Anda kudus dalam berpacaran, maka kecil peluang Anda merasakan patah hati. Doakan selalu setiap relasi yang Anda jalin. Mintalah kepada Allah untuk menunjukkan ke mana relasi itu harus berjalan. Perlakukan mereka seperti Anda ingin diperlakukan.

Jagalah supaya relasi itu kudus. Jagalah supaya relasi Anda sederhana. Jagalah supaya relasi Anda dijalani dengan tangan yang terbuka. Minta Allah untuk menggunakan Anda sebagai alat untuk membawa seluruh teman-teman Anda datang kepada Tuhan. Jujurlah kepada diri sendiri dan tentu saja jujurlah kepada orang yang berpacaran dengan Anda. Bila orang yang berpacaran dengan Anda mencoba untuk mengelabui Anda dengan berpura-pura sebagai orang Kristen, tetapi itu hanya untuk mencuri hati Anda saja, mintalah kepada Tuhan untuk menunjukkan kepada Anda siapakah dia yang sebenarnya.

Seorang wanita menceritakan kepada saya tentang luka hatinya yang amat dalam karena terburu-buru menikah. "Tolong katakan kepada setiap orang yang belum menikah supaya mereka tidak dibutakan oleh pikiran bahwa pria yang mereka pacari adalah orang beriman padahal sebenarnya tidak. Saya terlalu cepat menikahi suami saya. Saya pikir dia adalah orang percaya, dan sekarang saya tahu saya sangat salah. Lebih baik melajang daripada hidup dalam pernikahan yang keliru."

Apakah mungkin menghindari patah hati? Tidak ada jaminan. Tetapi ada cara-cara untuk mencegah sakit supaya tidak menghancurkan hidup Anda. Dalam setiap relasi yang Anda jalin, berjalanlah di jalan yang benar yang berkenan di hadapan Tuhan. Ya, saya pernah patah hati berkali-kali, tetapi puji Tuhan, Ia sangat dapat dipercaya. Bila saya renungkan lagi masa lalu saya, saya sangat bersyukur atas relasi yang pernah putus karena bila tidak, maka saya dihadapkan pada pernikahan yang salah.

Tunggulah di dalam Allah. Percayalah kepada Allah. Serahkanlah harapan, sukacita, dan mimpi-mimpi Anda kepada Allah. Bila Ia ada di tempat yang terutama, maka menikah atau tidak, Anda akan memiliki damai yang tidak dapat diambil oleh seorang pun atau apa pun juga. (t/Ratri)

Sumber:

Diterjemahkan dari:

Nama situs : CBN.com

Judul asli artikel: Preventing a Broken Heart: Is It Possible?

Penulis : Kathleen Hardaway

Alamat URL : [http://www.cbn.com/family/datingsingles/hardaway\\_frogs.aspx](http://www.cbn.com/family/datingsingles/hardaway_frogs.aspx)

## TELAGA: Patah Hati

Kepedihan yang timbul karena patah hati bisa sangat melukai orang yang mengalaminya sehingga terkadang bisa menimbulkan reaksi yang berkepanjangan. Lalu, apa yang bisa dan seharusnya kita lakukan bila kita atau orang yang kita kasihani ini patah hati? Ringkasan tanya-jawab dengan Pdt. Paul Gunadi berikut ini, kiranya bisa menjawab pertanyaan di atas. Selamat menyimak.

T : Apakah yang disebut dengan patah hati itu?

J : Patah hati merupakan reaksi terhadap putusnya relasi cinta. Ada beberapa gejala yang sering kali dikaitkan dengan patah hati, yaitu murung, tidak bersemangat menghadapi hidup, atau bahkan ada yang menjadi sangat khawatir akan masa depannya. Ada juga yang bereaksi marah dan frustrasi, melakukan hal-hal yang salah yang tidak dipikirkan panjang, atau ada di antara mereka yang kehilangan arah hidup. Reaksi-reaksi ini biasanya merupakan wujud dari bergejolaknya jiwa yang disebabkan oleh patah hati itu.

T : Apakah gejala itu tidak sama pada pemuda dan pemudi, walaupun mereka sama-sama mengalami patah hati?

J : Ternyata memang tidak selalu sama. Ada yang cenderung murung, tapi ada yang cenderung frustrasi dan marah, jadi biasanya reaksi itu bisa dipengaruhi oleh kepribadian kita secara umum.

T : Kalau sejak awal sebenarnya salah satu dari mereka itu sudah tidak berniat untuk meningkatkan hubungan mereka pada tingkat pacaran, apakah itu bisa dikatakan sebagai patah hati?

J : Relasi cinta didirikan di atas dua pribadi, bukan satu; tidak bisa bertepuk sebelah tangan. Jadi harus ada kesediaan dari kedua belah pihak untuk membina atau melanjutkan hubungan ini. Sifat dari cinta itu menyatukan, jadi waktu kita mencintai seseorang, kita disatukan dengan orang itu. Orang tersebut masuk menjadi bagian dari diri kita, bagian dari hidup kita dan kita tidak lagi hidup sendiri. Meskipun secara fisik kita masih sendiri dan belum menikah dengan dia, namun sesungguhnya secara emosional kita telah melebur menjadi satu dengan dia. Putus cinta seolah-olah seperti orang yang kita kasihani tersebut direnggut atau ditarik keluar dengan paksa dari dalam hati kita, ini benar-benar akan merobek-robek hati. yang membuat patah hati itu begitu menyakitkan dan berkepanjangan adalah efek setelah dirobek, yaitu terciptanya lubang yang besar dalam hati kita yang akhirnya menimbulkan rasa hampa dalam diri kita dan ini yang harus kita hadapi hari lepas hari.

T : Apakah luka atau lubang itu pada saatnya nanti bisa sembuh?

J : Seyogianya akan sembuh seiring dengan berjalannya waktu. Namun, kadang kala yang terjadi adalah komplikasi, misalnya hendak bunuh diri atau bahkan benar-benar

bunuh diri dan membunuh pasangannya. Ada lagi yang menjadi lumpuh secara sosial, secara mental tidak bisa keluar rumah, tidak bisa menghadapi orang, mengurung diri di kamar, tidak bisa bekerja. Ada juga yang tidak lagi memunyai kepercayaan diri, benar-benar meragukan dirinya, apakah dia masih berharga, tidak lagi percaya pada pertimbangannya bahwa saya ini bisa salah, saya ini pasti juga keliru. Ada juga yang kehilangan penghargaan dirinya, benar-benar merasa seperti sampah, tidak lagi memunyai nilai.

T : Dan biasanya problem sampingan itu menimbulkan dampak yang jauh lebih negatif?

J : Betul sekali, kalau komplikasi ini tidak terawat akhirnya menjadi problem yang lebih serius, misalnya, ada orang yang gelap mata membunuh mantan kekasihnya. Mengapa? Penyebabnya adalah merasa dirugikan. Contohnya adalah sudah adanya hubungan seksual. Biasanya ini lebih sering dialami oleh para wanita, sebab mereka sudah memberikan tubuh mereka kepada pacarnya, kemudian pacarnya meninggalkannya. Tidak bisa tidak wanita ini akan mulai berpikir, nanti bagaimana, siapa yang akan bersedia menikahinya, apakah harus mengakui problemnya ini kepada orang lain. Dirugikan yang lain, misalnya ada orang yang merasa diperdaya, karena dia sudah begitu percaya, tahu-tahu pasangannya memunyai pacar lain. Ada juga yang merasa dimanfaatkan, bertahun-tahun berpacaran harus mengeluarkan banyak biaya, mengongkosi pacarnya, dsb., namun kemudian ditinggalkan begitu saja. yang lainnya ada yang merasa kehilangan kesempatan emas. Artinya dia melihat pasangannya ini adalah hadiah yang terbaik yang dia peroleh selama hidup ini, namun kemudian hadiah terbaik itu menolak dia, meninggalkan dia, dan dia tidak lagi memunyai kesempatan emas bersama dengan orang yang dia dambakan atau idealkan ini. Bisa jadi sebagai reaksinya adalah mau bunuh diri; hidupnya benar-benar hancur dan tidak lagi merasakan adanya harapan untuk masa depannya.

T : Sebenarnya apa yang disarankan kalau ada pemuda atau pemudi yang mengalami patah hati?

J : Sebagaimana hal lainnya dalam hidup, kita pun perlu menempatkan patah hati dalam kerangka pimpinan Tuhan. Maksudnya, tidak ada sesuatu yang terjadi di luar kuasa atau izin Tuhan, termasuk putus atau ditinggalkan pacar kita. Ada dua prinsip dari pernyataan ini. Pertama, pemahaman bahwa Tuhan memimpin kita. Sesungguhnya kita harus mengajukan pertanyaan, apakah Tuhan berkenan dengan hubungan ini. Tuhan tidak berkenan kita bersama dengan orang yang tidak seiman, meskipun kita anggap tidak apa-apa. Tuhan juga tidak berkenan pada hubungan yang penuh dengan tipu muslihat, kebohongan-kebohongan, atau pasangan kita memunyai kehidupan yang tidak bermoral. Kalau memang kita tahu Tuhan tidak berkenan, terima fakta ini sebagai cara Tuhan memisahkan kita dari ikatan yang Tuhan tidak kehendaki. Namun, jika kita berkata hubungan ini Tuhan perkenan, pacar kita juga anak Tuhan, dan relasi kita baik-baik saja, namun akhirnya putus juga, maka kita terima fakta ini sebagai bagian dari pimpinan Tuhan atas hidup kita

yang kita tidak mengerti. Pertanyaan berikutnya adalah apakah Tuhan sedang memperlihatkan sesuatu kepada kita. Maksudnya, mungkin sekali kita berandil dalam putusnya relasi ini, tapi mungkin juga tidak. Jika kita akui kita berandil, kita terima meskipun harus melalui kepahitan dalam menerimanya. Atau jika kita memang tidak berandil, kita akui kita tidak berandil. Dia yang lemah, yang akhirnya meninggalkan kita. Kita lihat pasangan kita dengan objektif, tidak perlu ditutup-tutupi, tidak perlu dibesar-besarkan, tidak perlu dikecil-kecilkan, kemudian ampuni dia.

- T : Kalau kita sebagai orang tua melihat anak kita sudah mulai pacaran, apakah benar kalau kita mengatakan bahwa dia juga harus menyiapkan dirinya untuk mengalami patah hati?
- J : Sekali-sekali kita berbicara begitu tidak apa-apa, yang penting jangan terus-menerus mengatakannya sebab bisa menciptakan ketakutan yang irasional pada anak kita. Namun pada prinsipnya, orang yang mencintai perlu siap untuk terluka, itu tidak bisa dihindari. Bahkan dalam pernikahan kita, kadang-kadang kita terluka gara-gara kita terlibat dalam sebuah hubungan yang sangat pribadi, sangat-sangat dekat dengan hati kita, kita mencintai istri kita atau suami kita. Jadi orang yang tidak siap untuk terluka dan tidak mau, misalnya sampai harus sakit hati, ya tidak bisa menjalin hubungan cinta.
- T : Bagaimana kita bisa memberikan semangat supaya dia mau memulai lagi dan tidak merasa jera dengan pengalamannya itu?
- J : Pertama, kita memang mesti peka dengan kondisinya sekarang ini. Kalau dia berada dalam kondisi yang tidak siap, sebaiknya kita tidak memaksakan melewati kemampuannya saat ini. Tapi kalau memang kita merasa ini berlama-lama dan terlalu panjang, kita perlu mengajaknya bicara dan menggali apa yang sebetulnya dia takuti, apa yang menjadi masalahnya sekarang ini. Mungkin ada hal-hal lain yang telah terjadi yang membuat pemuda atau pemudi itu merasa dirugikan sekali. Dari situ barulah kita bisa membantunya untuk keluar dari jeratan itu.
- T : Ada pasangan yang masih pacaran, sekalipun mereka sudah berpisah tapi mereka itu bertekad untuk tetap menjalin hubungan baik, sehingga masih tetap berhubungan dengan orang tuanya, sering telepon, dsb.. Akibatnya luka itu tidak sembuh-sembuh?
- J : Itulah sebabnya setelah putus, penting sekali kedua belah pihak itu bisa dengan realistik menentukan langkah berikutnya. Jika satu pihak tidak bersedia untuk melanjutkan kontak sebagai teman, pihak yang satunya seyogianya menghormati karena bisa memperpanjang luka.
- T : Kadang-kadang masih tebersit harapan siapa tahu nanti masih berbaikan kembali?
- J : Betul, kadang-kadang itu yang muncul. Ini membawa kita kepada poin berikutnya, yaitu kadang-kadang orang berkata: "O ..., Tuhan pasti punya kehendak dan Tuhan akan menggantikan dengan yang lebih baik." Penghiburan ini kurang tepat, sebab

belum tentu Tuhan akan memberikan secepat itu, atau sebaik, atau pun yang lebih baik dari itu. Obat penawarnya adalah di [Roma 8:28](#), "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." Apa pun perasaan kita, seperti tidak ada harapan lagi, kosong, atau merasa ditinggalkan oleh Tuhan, kita mesti mengingat bahwa Tuhan sedang bekerja melalui peristiwa ini. Tujuan dari segalanya adalah untuk mendatangkan kebaikan bagi kita.

T : Jadi dalam kondisi patah hati, kita bisa menganjurkan agar mereka itu justru lebih dekat dengan Tuhan?

J : Betul, bersandar kepada Tuhan dan di sinilah iman bertumbuh sebab kalau kita mendapatkan terus yang kita inginkan, iman sulit bertumbuh. Iman bertumbuh justru di tengah-tengah ketidakjelasan. Jika kita tetap bersandar, percaya Tuhan akan mendatangkan kebaikan, dan Tuhan terlibat atas semua ini, di situlah iman kita pada Tuhan bertumbuh.

Sumber:

Sajian di atas, kami ambil/edit dari isi kaset TELAGA No. 126A yang telah diringkas/disajikan dalam bentuk tulisan.

- Jika Anda ingin mendapatkan transkrip lengkap kaset ini lewat e-mail, silakan kirim surat ke: < owner-i-kan-konsel(at)hub.xc.org > atau: < TELAGA(at)sabda.org >

atau kunjungi situs TELAGA di:

- [http://www.telaga.org/transkrip.php?patah\\_hati.htm](http://www.telaga.org/transkrip.php?patah_hati.htm)

## Tips: Bagaimana Mengobati Patah Hati?

Sulit dipercaya saat Anda harus berpisah dengan pria impian Anda atau wanita yang sempurna. Tanpanya, Anda merasa tidak ada lagi kebahagiaan dalam hidup Anda. Saat itu luka yang timbul nampaknya hampir tak tertahankan. Sungguh tak tertahankan sampai-sampai ada orang yang mengatakan seseorang bisa mati karena patah hati.

Saya bukanlah dokter, tapi saya sangat yakin bahwa hal ini tidak mungkin terjadi (setidaknya 99,5%). Pada kenyataannya, saya tidak tahu seberapa banyak orang yang meninggal karena penyakit jantung, dan setiap orang yang saya kenal, termasuk diri saya sendiri, setidaknya memunyai satu episode di mana dia merasakan rasa sakit dalam menjalani hidupnya. Percaya atau tidak, mereka yang bisa bertahan, bisa melakukan hal-hal yang lebih baik dari yang pernah mereka pikirkan sebelumnya.

Jadi, sebenarnya apa kunci untuk mengobati patah hati dengan cepat? Kuncinya adalah pil ajaib! Benar, pil ajaib. Pil ini melepaskan hormon-hormon tertentu dalam otak Anda yang menimbulkan luka hati. Apakah Anda ingin membelinya? Bila Anda ingin membelinya, saya rasa Anda benar-benar perlu ditolong. Tetapi kadang-kadang kebenaran itu memang menyakitkan -- tidak ada sesuatu apa pun yang dapat menyembuhkan luka hati dengan cepat. Meski demikian, ada beberapa hal yang bisa Anda gunakan untuk memulihkannya, yaitu waktu, keluarga, teman-teman, dan di atas semuanya itu adalah Yesus (dan juga sedikit coklat).

### Waktu.

Pernahkan Anda mendengar ungkapan, "Waktu menyembuhkan semua luka?" Percaya atau tidak, ungkapan ini benar. Waktu bisa menyembuhkan luka, penyakit, penolakan, dan bahkan penyakit jantung. Berikan waktu untuk diri Anda sendiri, maka luka akan berkurang. Seiring dengan berjalannya hari, rasa tidak ada harapan itu sedikit demi sedikit akan berkurang dan Anda akan lebih optimis terhadap masa depan. Percayalah, saya sudah pernah mengalami ini.

### Keluarga.

Keluarga yang telah Tuhan berikan kepada Anda adalah suatu anugerah (dan bagi beberapa orang, merupakan anugerah yang tersamar). Mereka selalu ada di samping Anda dan saat seseorang melukai Anda, sudah pasti orang itu menjadi musuh Anda! Keluarga memang luar biasa, meskipun Anda tahu bahwa Anda yang salah, di mata keluarga Anda, "orang lain"lah yang selalu disalahkan. Anda tidak akan menemukan dukungan yang seperti ini dari orang lain, bahkan dari teman Anda, karena teman-teman cenderung melihat segala sesuatunya secara objektif (siapa yang benar, itu yang diikuti), sedangkan keluarga sangat mengasihi Anda, mereka tidak melihat kesalahan yang telah Anda lakukan. Oleh sebab itulah mereka selalu melindungi Anda. Bahkan kadang-kadang saat Anda tidak mengharapkannya sekalipun.

## Teman-teman.

Seorang sahabat baik adalah suatu aset yang sangat berarti, khususnya di saat-saat yang sulit. Sahabat bisa membuat Anda tertawa dan melupakan saat-saat yang membuat Anda terluka, bahkan saat Anda merasa seperti berkubang dalam pengasihian diri sendiri. Tuhan telah memberi Anda teman-teman sebagai anugerah dengan tujuan untuk membuat Anda merasa ada yang memiliki, bahwa Anda diperlukan. Sehingga Anda tidak dikurung oleh rasa putus asa yang membatasi Anda untuk melakukan sesuatu. Anda bisa mendapatkan penghiburan dan hal-hal yang jenaka dari teman-teman Anda, yang kemudian bisa membalut hati Anda yang sedang terluka.

## Yesus.

Dari semuanya itu, yang bisa menyembuhkan luka yang Anda alami karena patah hati adalah doa. Yesus selalu ada meskipun Anda tidak memiliki keluarga atau teman-teman yang bisa membuat Anda tenang. Yesus adalah keluarga dan teman Anda. Dia yang menenangkan Anda saat Anda menghadapi masalah dan Dia selalu ada untuk Anda kapan saja. Doa yang terus dipanjatkan kepada-Nya supaya Dia memimpin Anda melalui masa sulit ini akan menguatkan Anda, tidak hanya secara emosi, tetapi juga rohani. Dengan terus berdoa memohon kekuatan dan pengharapan, Anda juga akan memperkuat hubungan Anda dengan Tuhan. dan pada saatnya, dengan hubungan yang lebih kuat, muncullah kedamaian dalam pikiran. Sakit hati akan segera berganti dengan hari baru dengan pengharapan yang mulia dan berbagai kemungkinan yang tiada henti.

Kadang-kadang Anda akan merasa hanya ingin bersembunyi di balik selimut hangat, dengan semangkuk es krim, di depan cerita cinta yang menyedihkan sehingga Anda hanya bisa berkubang dalam kesedihan semalam-malaman. Tapi sekali lagi, Anda harus kembali ke dunia nyata, dan saat Anda melakukannya, kekuatan yang Tuhan sediakan siap untuk Anda gunakan saat Anda memerlukannya.

Jadi saat patah hati yang Anda rasakan itu menguasai rasio Anda, lihatlah kekuatan yang Tuhan berikan kepada Anda. "Ia memberikan Putra-Nya yang tunggal supaya setiap orang yang percaya diselamatkan." Anda tidak hanya diselamatkan secara rohani, tetapi juga dalam setiap kata. Allah memberikan Yesus supaya Ia bisa mengangkat beban Anda dan selalu ada bagi Anda saat Anda membutuhkan-Nya. Jelajahilah anugerah kasih yang sangat berharga ini bersama dengan anugerah keluarga dan teman-teman, maka semuanya akan kembali menjadi baik seiring dengan berjalannya waktu. (t/Ratri)

Diterjemahkan dari:

Nama situs : Paul Murphy Books.Com

Judul asli artikel: How Do You Mend A Broken Heart?

Penulis : Bianca Buenaventura

Alamat URL : <http://www.paulmurphybooks.com/christian-articles/mending-broken-heart.htm>

## Bimbingan Alkitabiah: Memulihkan Patah Hati

[Matius 5:4](#), "Berbahagialah orang yang berdukacita, karena mereka akan dihibur."

Bagaimana mengalami ketenangan di dalam Tuhan.

**Sadari bahwa Tuhan ada bersama kita.**

"TUHAN itu dekat kepada orang-orang yang patah hati, dan Ia menyelamatkan orang-orang yang remuk jiwanya." ([Mazmur 34:18](#))

Yang harus kita ingat:

- a. Tuhan mengetahui.  
"... segala tindak tandukmu Kau awasi, ...." ([Ayub 13:27](#))
- b. Tuhan peduli.  
"TUHAN itu baik; Ia adalah tempat pengungsian pada waktu kesusahan; Ia mengenal orang-orang yang berlindung kepada-Nya." ([Nahum 1:7](#))
- c. Tuhan ingin menolong kita.  
"Sebab itu marilah kita dengan penuh keberanian menghampiri takhta kasih karunia, supaya kita menerima rahmat dan menemukan kasih karunia untuk mendapat pertolongan kita pada waktunya." ([Ibrani 4:16](#))

### Bagaimana melepaskan luka?

Saya harus berhenti memfokuskan diri pada apa yang hilang dan mulai memfokuskan diri pada apa yang ada sekarang.

- a. Firman-Nya: "Janganlah ingat-ingat hal-hal yang dahulu, dan janganlah perhatikan hal-hal yang dari zaman purbakala!" ([Yesaya 43:18](#))
- b. "Saudara-saudaraku yang kekasih, janganlah kamu sendiri menuntut pembalasan, tetapi berilah tempat kepada murka Allah, sebab ada tertulis: Pembalasan itu adalah hak-Ku. Akulah yang akan menuntut pembalasan, firman Tuhan." ([Roma 12:19](#))
- c. "Engkau memang melihatnya, sebab Engkaulah yang melihat kesusahan dan sakit hati, supaya Engkau mengambilnya ke dalam tangan-Mu sendiri." ([Mazmur 10:14](#))

### Bergantung pada kekuatan Tuhan.

Alat-alat yang Tuhan gunakan untuk memulihkan dengan cepat.

- a. Firman Tuhan (membaca Alkitab)  
"Jiwaku melekat kepada debu, hidupakanlah aku sesuai dengan firman-Mu." "... ya TUHAN, maka terhiburlah aku." (Mazmur 119:25,52)

- b. Saudara-saudara seiman  
"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 bermacam-macam penderitaan dengan penghiburan yang kami terima sendiri dari Allah." ([2 Korintus 1:3-4](#))
- c. Roh Tuhan  
"Semoga Allah, sumber pengharapan, memenuhi kamu dengan segala sukacita dan damai sejahtera dalam iman kamu, supaya oleh kekuatan Roh Kudus kamu berlimpah-limpah dalam pengharapan." ([Roma 15:13](#))

Ayat-ayat di atas hanyalah beberapa ayat dasar yang bisa Anda gunakan untuk memulihkan Anda atau seseorang yang sedang patah hati. Harapan kami bagi Anda yang sedang patah hati, bersedia mencoba melakukan apa yang sudah kami tuliskan. Proses pemulihan mulai bekerja saat Anda mulai melakukannya. Tuhan memberkati.  
(t/Ratri)

Sumber:

Diterjemahkan dari:

Nama situs : Christian Fellowship Devotionals

Judul asli artikel: Healing a Broken Heart

Penulis : David

Alamat URL : <http://www.cfdevotionals.org/devpg98/de981007.htm>

# e-Konsel 154/Februari/2008: Cinta Pertama

## Pengantar dari Redaksi

Hati yang berbunga-bunga dan bahagia biasanya akan mewarnai hari-hari orang yang sedang jatuh cinta. Akan lebih berwarna lagi bila ternyata cinta itu tidak bertepuk sebelah tangan, alias mendapatkan balasan dari orang yang dicintai. Semua yang ada akan tampak indah, menyenangkan, dan tentunya membuat bahagia.

Jatuh cinta memang membuat perasaan kita melayang-layang, apalagi bila itu adalah cinta pertama. Tak jarang kita mendengar ungkapan bahwa cinta pertama itu sulit dilupakan dan merupakan cinta sejati. Apakah benar demikian? Apa sebenarnya yang disebut cinta pertama itu? Benarkah cinta pertama sama dengan cinta sejati? Apakah sebenarnya arti cinta bila dipandang dari sudut kekristenan?

Kiranya melalui sajian penutup di bulan Februari ini, Pembaca bisa mendapatkan jawaban dari pertanyaan-pertanyaan di atas. Selamat menyimak, sampai jumpa di edisi bulan Maret. Tuhan memberkati.

Pemimpin Redaksi e-Konsel,

Christiana Ratri Yuliani

## Cakrawala: Bila Cinta Selalu Bergema

Sebuah kata yang paling banyak digunakan manusia sejak abad permulaan ialah kata "cinta". Getar-getar cinta menggerakkan orang tua atau seorang ibu merapatkan bayinya ke dadanya. Cinta membuat seorang anak tidak mau memisahkan diri dari lingkungan orang tuanya. Cinta telah menjalin hubungan yang erat secara batiniah antara ayah/ibu dan anak ketika mereka jauh terpisah. Cinta telah mengubah seorang pria yang kurang simpati menjadi orang yang simpatik manakala bertemu dengan seorang gadis yang menggetarkan jantungnya.

Seluruh kehidupan manusia dari abad ke abad diwarnai oleh ragam cinta. Bahkan, hewan sekalipun tampaknya mengenal perasaan cinta. Buktinya, induk binatang selalu melindungi anak-anaknya atau hewan jantan melindungi betinanya.

Kisah dan sejarah manusia bergelimang dengan nuansa cinta, kasih sayang, dan semacamnya. Para pengarang tidak pernah lepas dari tema cinta ketika menggarap dan menganyam kisahnya. Fabel-fabel dan dongeng dari dunia binatang pun kerap kali dijalin manusia dalam jalinan cinta.

Mengapa manusia dan binatang selalu dapat merasakan getaran cinta dan kasih sayang itu? Mengapa cinta dapat mengubah wajah lingkungan manusia dan dunia?

### Ragam Cinta

Cinta memiliki banyak "wajah". "Wajah" itu memberi makna yang beraneka ragam. Manusia memilah-milahnya ke dalam berbagai hubungan yang terdapat dalam kehidupan dan perasaan manusia itu sendiri. Mulai dari masalah makan dan minum, sebagai bagian dari kebudayaan manusia, nada-nada cinta selalu bergema.

Orang yang mengadakan ramah tamah selalu menghidangkan makanan dan minuman yang mereka sukai. Orang yang memadu cinta dan membentuk keluarga sebagai akhir dari percintaan, merayakannya dengan makan dan minum. Banyak makanan dan minuman yang diberi nama atas nama "cinta". Kenduri atau pesta pernikahan sebagai puncak pernyataan cinta pengantin pria dan wanita, selalu diikuti dengan sajian yang menarik dan melambangkan cinta kasih. Gambar-gambar yang mengabadikannya selalu digambarkan dengan adegan cinta dari kedua makhluk manusia yang berbeda kelamin itu.

Cinta memang dinyatakan dengan bentuk yang berbagai macam, bahkan kendaraan pun tidak jarang digunakan sebagai pernyataan cinta, misalnya, dengan menyerahkan kunci kepada orang yang dikasihi. "Kado" kendaraan, sebagai lambang kasih sayang yang luar biasa, sering mewarnai cinta umat manusia. Cinta yang beragam materialisme, menurut kalangan anak-anak muda diberi ungkapan "cinta bau bensin" (bagi gadis yang menyukai seorang pria karena kendaraan atau kekayaannya). Monumen Taj Mahal adalah lambang cinta seorang raja kepada permaisuri yang sangat

dicintainya, dan ia menginginkan lambang cinta itu "abadi" melintasi kurun waktu zaman.

Sesungguhnya, cinta itu bermuka sangat rumit, diberi makna dan konsep yang berbeda-beda. Manusia memberinya makna teologis, etika, filsafat, budaya, dengan tafsiran yang tidak serupa pula. Kadang-kadang satu pemahaman berbeda dengan pemahaman orang lain karena masing-masing bertolak dari latar belakang budaya yang berbeda-beda. Kadang-kadang ada juga konsep dan makna yang bertentangan sama sekali. Ada pula kajian yang bersifat filosofis, mulai dari konsep yang jelas dan gamblang sampai kepada konsep yang samar-samar. Kajian lain mungkin bersifat psikologi dan juga dari sudut etis.

### **Sudut Pandang Agama**

Kisah penciptaan Adam dan Hawa tidak sepi dari aroma cinta. Adam diciptakan Tuhan belakangan. Taman dan segala isinya, termasuk juga hewan yang berpasang-pasangan diciptakan Tuhan demi kepentingan manusia dan lingkungannya. Adam diberi Tuhan daya ingat yang canggih karena ia mampu memberi nama kepada setiap makhluk hewan yang diciptakan Tuhan itu. Tentulah ada getaran cinta menggema dalam benak Adam ketika ia menyaksikan hewan yang berpasang-pasangan itu. Semuanya serba serasi dan indah. Tuhan memberi kemampuan yang luar biasa kepada Adam, bagaimana ia mengenali hewan itu satu per satu dan memberi nama kepada mereka. Padahal, ia tidak memiliki pengalaman untuk melakukan hal seperti itu.

Aroma cinta yang konkret muncul pada Adam ketika ia terbangun dan menemukan seorang gadis cantik berdiri di sampingnya, dan secara kodrati keduanya saling jatuh cinta. Manusia leluhur yang pertama itu tiba-tiba saja menjadi dewasa dalam segala hal karena Tuhan pun memberi perintah kepada mereka supaya "menjadi sedaging" dan hendaknya "memenuhi bumi". Tuhan yang menjadikan keduanya. Pada pandangan pertama itu, sudah ada getaran cinta di hati keduanya, jauh sebelum mereka jatuh ke dalam dosa. Tuhan sendiri yang menikahkan mereka.

Sejak itu, manusia pun berkenalan dengan sejumlah istilah cinta. Dunia ilmu ketuhanan (teologi) mengenal makna cinta itu dalam berbagai istilah yang kemudian dikenal orang sampai zaman sekarang ini. Adam "bergairah" memandang Hawa, dan ia mengasihinya seumur hidupnya, "baik dalam susah maupun senang".

Kita pun mengenal apa yang disebut dengan istilah "agape" (cinta kepada Tuhan).

### **Agape**

Agape pada hakikatnya adalah jenis cinta yang suka berkorban demi kepentingan orang lain. Cinta telah mendorongnya melakukan sesuatu karena kasih Tuhan yang telah tertanam dalam hatinya. Cinta itu berpusat kepada pengorbanan diri yang tulus sebagaimana Tuhan mengasihi manusia sekalipun sering melakukan pemberontakan kepada-Nya. Cinta itu, menurut David Augsburger, memiliki ciri-ciri seperti berikut.

## **Kebajikan**

Orang yang memiliki cinta agape akan memiliki kebajikan, yaitu mengasihi orang yang tidak dikasihi dan tersisihkan dengan menunjukkan sikap murah hati. Ia melakukan tindakan yang mengandung kemurahan yang cenderung altruistik, dengan mengasihi sesama tanpa pamrih. Orang yang memiliki kebajikan dalam hidupnya akan berusaha memikirkan kesejahteraan orang lain dengan tidak mengharapkan balasan dari orang tersebut. Dalam hatinya ada dorongan yang kuat untuk membantu dan menenteramkan hati orang lain.

## **Penurutan**

Ciri lain dari agape ialah nuansa suka menurut sebagai pernyataan kasih yang sejati. Ia menurut bukan karena paksaan dari luar atau karena adanya ancaman yang tidak diharapkan. Sebuah perintah moral mendorongnya dari dalam dan karena ia beriman kepada Kristus, ia menuruti perintah-Nya. Orang-orang yang memiliki cinta agape tidak akan menentang perintah dan hukum Tuhan karena kebebasan yang dimilikinya adalah kebebasan yang sempurna dalam penurutan bahwa Tuhan telah menciptakannya dan memberi kehidupan kepadanya. Tidak ada perintah Tuhan yang akan mendatangkan bencana pada hidupnya.

## **Pengorbanan diri**

Orang yang rela berkorban demi orang lain, mendapat dorongan dari dalam, bukan karena keinginan secara lahiriah. Ia menyatakan kasihnya kepada orang lain dan siap menanggung risiko apa pun karena pernyataan cinta yang tulus itu.

Ia selalu mendahulukan kepentingan orang lain dengan melayani orang lain atau sesamanya melalui pengorbanan diri. Kalau melakukan sesuatu, ia tidak lebih dahulu meminta bantuan orang lain, melainkan menyatakan lebih dahulu tindakan yang bersifat membantu walaupun dengan biaya tinggi yang harus dilakukannya. Ingatlah orang Samaria yang membantu orang yang dirampok di tengah jalan, yang menemukan dan kemudian merawatnya, menaikkannya ke atas keledai, membawanya ke tempat yang tenang, dan biaya perawatannya dibebankan kepada dirinya sendiri.

## **Kesetaraan**

Kasih agape mendorong orang untuk menganggap bahwa orang lain berharga, patut dihormati seperti menghormati diri sendiri, dan memikirkan adanya kesetaraan dirinya dengan orang yang tidak mampu atau dianggap hina oleh orang lain. Pertolongan yang diberikannya selalu tanpa pamrih. Ia tidak menilai dirinya lebih tinggi dan mulia daripada orang lain -- bahkan kepada orang yang memusuhinya pun ia senantiasa menunjukkan sikap yang ramah dan penuh dengan belas kasihan.

Demikianlah, dalam teologi kekristenan, kasih agape amat dominan, mencakup makna keadilan, kesejahteraan orang lain, dan tidak memihak karena ia beranggapan bahwa manusia yang diciptakan Tuhan itu semuanya sama di hadapan Tuhan.

Kasih yang kristiani amat erat kaitannya dengan pemahaman atas penjelmaan Kristus sebagai manusia, yaitu sebagai pernyataan kasih, kehidupan, pengajaran, kematian, dan kebangkitan-Nya. Tidak ada ruang waktu yang membatasinya karena ia terdapat dalam masa lalu, kekinian, dan masa mendatang yang kesemuanya itu bertumpu kepada wujud tubuh Kristus.

## **Eros**

Cinta pandangan pertama Adam kepada Hawa dan sebaliknya, mungkin sekali mengandung makna cinta eros, cinta antara Adam yang pria terhadap Hawa yang wanita cantik. Kecantikannya terkait dengan estetika. Keindahan tubuh Hawa dan kesempurnaannya di hadapan Adam amat menggairahkannya, menimbulkan gairah seorang pria terhadap wanita. Itu pun termasuk dalam suasana "kasih yang rohani".

## **Filia**

Sebagai manusia yang "zoon politicon" (manusia yang selalu bermasyarakat, tidak dapat hidup seorang diri saja), manusia mengenal cinta filia (phileo). Manusia mengasihi sesamanya, bukan hanya cinta sekadar antara pria dan wanita, melainkan pria pun mengasihi sesamanya, begitu pula wanita mengasihi temannya sesama wanita, dalam kasih persaudaraan, dalam suasana solidaritas sosial.

## **Storge**

Orang yang memiliki kasih storge umumnya merasa peduli kepada sesamanya dan menaruh belas kasihan kepada mereka karena keharuan atas keadaan mereka. Khususnya mereka yang tidak dipedulikan sama sekali.

## **Koinonia**

Kasih itu terdapat di dalam komunitas secara timbal balik -- pada masyarakat yang saling membagi dalam suasana memberi dan menerima atau karena dorongan persahabatan untuk mencapai tujuan yang sama, misalnya seperti yang terdapat di dalam [2 Korintus 13:14](#), "Kasih karunia Tuhan Yesus Kristus, dan kasih Allah, dan persekutuan Roh Kudus menyertai kamu sekalian."

## **Agape dalam Kerangka Berpikir Filosofis**

Kalau sebelumnya telah disebutkan makna agape secara teologis atau berdasarkan sudut pandang agama, dari sudut pandang filosofis, orang yang menganggap dirinya orang Kristen sejati dan memiliki kasih Allah di dalam dirinya selalu menjauhkan sifat memikirkan diri sendiri dengan menunjukkan penghargaan kepada orang lain

sebagaimana ia menghargai diri sendiri. Ia memiliki rasa keadilan dan membantu orang lain berdasarkan kesetaraan atau kesamaan.

## **Dinamika Psikologis**

Para psikolog mengembangkan teori sendiri mengenai cinta. Bahkan, teolog Paul Tillich mengatakan bahwa "cinta adalah ketegangan antara kesatuan dan keterpisahan". Ada hubungan antara yang rohani dan perasaan terasing. Kasih menjadi kuasa hidup yang menggerakkan untuk mempersatukan yang terpisah. Sigmund Freud secara khusus mengembangkan psikologi cinta dengan pisau bedah "psikologi analitik"-nya.

Kebutuhan secara individual mencari kesatuan dengan diri orang lain, tetapi tanpa mengorbankan kepentingannya atau melanggar identitas orang lain.

Menurut Fritz Perls, sesuai dengan teori Gestalt, ia mengatakan bahwa "mengasihi orang lain adalah bergerak sedekat mungkin tanpa melanggar orang lain sehingga ia kehilangan dirinya."

Kasih adalah lebih daripada keseimbangan dan proses yang aktif dari keadaan hubungan yang timbal balik. Psikologi hedonisme mengajarkan bahwa kasih adalah upaya pencarian kenikmatan untuk diri sendiri sambil menghindari penderitaan.

## **Bagaimana Makna dari Sudut Pandang yang Etis?**

Norma-norma yang diciptakan oleh manusia mengikat mereka dalam hubungan satu dengan yang lain. Macam-macam pendapat dan pandangan masyarakat serta tokoh-tokohnya mengenai aturan perilaku atau etika dalam masyarakat. Namun kalau kita bisa menyimpulkan, konsep dasar etika Kristen adalah pernyataan belas kasihan, keabadian, pengorbanan diri, dan pengenalan atas kasih Allah yang tiada batasnya atau tanpa syarat.

## **Kesimpulan**

Cinta kasih telah membuat manusia bertahan dalam hubungan yang akrab satu dengan yang lain. Tanpa cinta kasih, manusia akan segera lenyap dari permukaan bumi ini. Ketahanan dan kelestarian manusia, perjuangan mereka untuk bertahan dan menjadi penopang hidup, hanyalah berkat adanya kasih. Jika kasih tidak ada, iman pun tidak akan ada. Kalau tidak ada Tuhan yang memberi napas kehidupan kepada manusia -- sebagai pernyataan kasih-Nya yang tidak mengenal batas itu, manusia sudah lama lenyap dari permukaan bumi ini.

Kalau komunitas tidak mengenal kasih yang timbal balik, manusia akan menjadi tanpa pengharapan sama sekali. Masyarakat diikat oleh sifat memberi dan menerima,

memiliki kepedulian dan kepekaan terhadap sesamanya sehingga mereka menjadi satu kesatuan yang saling berimbang.

Cinta yang hanya menyenangkan-nyenangkan diri saja, mencari kenikmatan duniawi, tidak akan bertahan lama dan akan membawa bencana atas pelakunya. Sejak semula Tuhan menanamkan cinta kasih di dalam diri manusia, dan manusialah yang berhak untuk mengembangkannya, apakah sesuai dengan citra Tuhan atau tidak sama sekali.

Berbahagialah orang yang dapat menggemakan cinta menjadi saluran berkat kepada sesamanya.

Diambil dari:

Judul buletin: Kalam Hidup, Edisi Februari 2005 Tahun ke-75 No. 708

Penulis : Drs. Wilson Nadeak, M.A.

Penerbit : Yayasan Kalam Hidup, Bandung 2005

Halaman : 7 -- 12

## Renungan: Kasih Sejati

Bacaan: [Efesus 5:25-33](#)

Pada suatu hari, saya mendapat kunjungan seorang pria muda bernama Ewing. Ia dan anak perempuan kami, Julie, telah saling mengenal selama hampir setahun. Mereka saling mencintai. Ewing bertanya apakah ia boleh menikahi Julie. Setelah mengajukan beberapa pertanyaan dan mendapatkan tanggapan yang perlu saya dengar, saya pun memberikan restu kepadanya. Kemudian timbullah kejutan besar. Saya bertanya kapan ia akan menikahi Julie, dan ia menjawab, "Dalam waktu dua atau tiga minggu lagi." Pemuda ini sangat mencintai Julie sehingga ingin selalu bersamanya. Kasih sejati menuntut suatu tindakan.

Kira-kira sebulan kemudian, dua minggu setelah acara pernikahan, menantu laki-laki saya yang baru ini berkata kepada saya, "Perlu Anda ketahui, Pak, Julie adalah sahabat terbaik saya. Kami sangat menikmati kebersamaan kami."

Sebagian dari kita yang telah menikah cukup lama mungkin berpikir bahwa pengalaman telah membuat kita menjadi pakar dalam soal pernikahan. Namun saya yakin kita dapat belajar dari para pengantin baru. Pertama, jika dua orang sungguh-sungguh mencintai, mereka akan memberi perhatian yang dalam satu sama lain dan begitu menikmati kebersamaan mereka. Kedua, kasih sejati berarti hubungan pasangan itu akan ditandai dengan kebaikan yang dilakukan satu sama lain. Disebut apakah ciri-ciri dua orang seperti ini kalau bukan sahabat karib?

Yesus adalah sumber terbesar cinta kasih dan penghargaan (Efesus 5:25-33). Teladan kasih sejati adalah kasih Kristus -- Dave Branon

**PERNIKAHAN YANG BERHASIL MEMBUTUHKAN JATUH CINTA BERKALI-KALI**

KEPADA ORANG YANG SAMA

Diambil dari:

Nama publikasi: e-Renungan Harian (Kamis, 4 Desember 2003)

Nama penulis : Dave Branon

Alamat URL : <http://www.sabda.org/publikasi/e-rh/2003/12/04/>

## TELAGA: Cinta Pertama

Apakah cinta pertama riil atau mitos belaka? Jika mitos, mengapa begitu banyak orang yang mengalaminya dan berhasil memertahkannya sampai pernikahan? Sebaliknya, bila riil, mengapa begitu banyak yang hanya mengalaminya secara sementara?

Cinta atau kasih merupakan suatu fenomena yang kompleks untuk dijelaskan, namun begitu nyata dan mudah untuk dialami. Alkitab sendiri tidak pernah memberikan definisi cinta; 1 Korintus 13 hanyalah menjabarkan karakteristik kasih.

1. Cinta tidak dapat terlepas dari unsur suka; rasa suka melahirkan ketertarikan dan rasa ketertarikan yang bertambah kuat akan menimbulkan kebergantungan. Kebergantungan membuahkan keintiman dan pada akhirnya keintiman membawa kita kepada penyatuan. Cinta mulai berawal dari titik suka dan mencapai puncaknya pada penyatuan.
2. Cinta pertama sebenarnya adalah rasa ketertarikan yang kuat didasari atas rasa suka. Sebelum kita berjumpa dengan orang tersebut, sesungguhnya kita sudah membawa cetak biru pasangan yang kita dambakan. Cetak biru ini bisa kita sadari, namun dapat pula tidak kita sadari. Pertemuan dengan orang tersebut sebenarnya adalah realisasi cetak biru yang kita miliki. Itu sebabnya sebagian orang melaporkan bahwa tatkala mereka bertemu dengan pasangannya untuk pertama kali, mereka langsung "tahu" bahwa orang itulah yang akan menjadi pasangan hidupnya.
3. Cinta pertama boleh dianggap sebagai cinta, boleh juga dipanggil hanya sebagai ketertarikan; yang penting adalah, apa pun yang akan kita perbuat dengan perasaan ini haruslah kita lakukan dengan penuh tanggung jawab. Tindakan yang saya sarankan adalah:
  - a. Jangan membuat komitmen permanen atau memberi janji kepastian pada tahap ini sebab ketertarikan ini didasari atas hal-hal yang kita sukai yang kita temukan pada dirinya. Kita belum menemukan hal-hal yang tidak kita sukai dan kita belum tahu apa reaksi kita selanjutnya jika menemukan hal-hal yang tidak kita sukai. Bertemanlah dulu dan berilah satu kurun waktu untuk mengenalnya lebih dalam. Berdoalah meminta petunjuk Tuhan.
  - b. Jika rasa ketertarikan ini stabil dan malah makin bertumbuh, misalkan setelah beberapa bulan, ajaklah dia untuk mendoakan relasi ini. Jika ia bersedia, tentukan satu periode di mana masing-masing mendoakan relasi ini. Pada tahap ini, jangan membuat komitmen apa pun selain komitmen untuk mendoakan saja.
  - c. Jika ia pun memiliki perasaan yang sama setelah mendoakan relasi ini, barulah buat komitmen untuk menjalani masa berpacaran. Masa berpacaran adalah masa penjajakan dan persiapan menuju pernikahan. Berpacaran bukan menikah, jadi bila tidak menemukan kecocokan, silakan berpisah. di pihak lain, berpacaran bukanlah masa berkenalan yang sepele; ini adalah masa yang menuntut keseriusan dan tanggung jawab pula.

- d. Relasi yang bertumbuh adalah relasi yang berkembang dari tahap suka ke tahap ketertarikan, ke tahap kebergantungan, ke tahap keintiman, dan akhirnya ke tahap penyatuan.

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

Sumber:

Sajian di atas, kami ambil/edit dari isi kaset TELAGA No. 130A yang telah diringkas/disajikan dalam bentuk tulisan.

- Jika Anda ingin mendapatkan transkrip lengkap kaset ini lewat e-mail, silakan kirim surat ke: < owner-i-kan-konsel(at)hub.xc.org > atau: < TELAGA(at)sabda.org >

atau kunjungi situs TELAGA di:

==> [http://www.telaga.org/ringkasan.php?cinta\\_pertama.htm](http://www.telaga.org/ringkasan.php?cinta_pertama.htm)

## Serba Info: Pembukaan Kursus Baru Pesta:Kursus Pernikahan Kristen Sejati (PKS)

< [http://www.pesta.org/pks\\_sil](http://www.pesta.org/pks_sil) > Anda ingin memer kaya hidup pernikahan Anda? Kabar gembira! Sebuah kursus tentang pernikahan telah dibuka oleh Pendidikan Elektronik Studi Teologia Awam (PESTA). Kursus yang bernama Pernikahan Kristen Sejati (PKS) ini berisi pelajaran-pelajaran dasar tentang hidup pernikahan Kristen dan bagaimana membangun rumah tangga Kristen yang memuliakan Tuhan. Selain mempelajari bahan-bahan yang diberikan, Anda juga dapat mendiskusikan bahan-bahan tersebut dengan pasangan-pasangan lain dalam sebuah kelas diskusi. Kursus ini akan dibuka pada periode Maret/April 2008.

Bagaimana cara mengikuti kursus yang diadakan secara GRATIS oleh PESTA < <http://www.pesta.org> > dan terbuka untuk umum ini? Beberapa ketentuan di bawah ini yang harus Anda perhatikan.

1. Peserta adalah seorang Kristen yang sudah percaya pada Tuhan Yesus Kristus.
2. Diutamakan untuk Anda yang sudah menikah, karena pasangan Anda juga diharapkan dapat ikut terlibat dalam kelas diskusi.
3. Peserta harus mendaftarkan diri dengan mengisi Formulir Pendaftaran Kursus yang ada di bawah ini atau mengisinya lewat [http://www.pesta.org/formulir\\_pendaftaran\\_pks](http://www.pesta.org/formulir_pendaftaran_pks).
4. Setelah mendaftar, Anda akan mendapatkan modul PKS yang harus Anda pelajari dan tugas-tugas tertulis yang harus Anda kerjakan. Tugas tertulis tersebut harus sudah selesai dikerjakan sebelum kelas diskusi dimulai (tgl. 1 April 2008). Anda juga bisa mengunduh sendiri modul PKS ini di alamat: [http://www.pesta.org/pks\\_sil](http://www.pesta.org/pks_sil) dengan berbagai pilihan format unduh, yaitu TEXT, HTML, dan PDF.

5. Peserta harus bersedia mematuhi semua peraturan yang berlaku dalam kelas PESTA. Dapat dilihat di <http://pesta.org/petunjuk>. Untuk kelas PKS ini, peserta tidak harus mengikuti kelas DIK terlebih dahulu.

Tunggu apa lagi? Segeralah mendaftarkan diri karena kelas hanya akan menampung dua puluh pasangan saja. Isi dan kirimkan formulir di bawah ini ke: < kusuma(at)in-christ.net >.

=====> Potong di sini <=====

#### FORMULIR PENDAFTARAN KURSUS PERNIKAHAN KRISTEN SEJATI

[Catatan: Diperbolehkan mengisi formulir oleh salah satu pasangan saja.]

Nama Kelas: Pernikahan Kristen Sejati (PKS)

Nama lengkap :  
 Nama [istri/suami] :  
 Alamat e-mail :  
 Alamat pos :  
 Kota tinggal :  
 Provinsi :  
 Negara :  
 Kode pos :  
 Telepon/HP :  
 Tempat lahir :  
 Tanggal lahir :  
 Pendidikan terakhir :  
 Pekerjaan :  
 Talenta/keterampilan:  
 Gereja :  
 Jabatan pelayanan :  
 Komputer yang dipakai: [rumah/kantor/warnet]\*  
 Pernah mengikuti kursus PESTA sebelumnya: [ya/tidak]\*  
 (\* pilih salah satu)

Jawablah pertanyaan berikut ini:

- 
1. Apakah Anda sudah menerima Yesus Kristus sebagai Juru Selamat dan Tuhan secara pribadi?  
 - Ya  
 - Tidak

2. Apakah Anda percaya bahwa Alkitab seluruhnya adalah firman Tuhan?
  - Ya
  - Tidak
3. Apakah pasangan Anda juga seorang yang percaya Tuhan Yesus?
  - Ya
  - Tidak
4. Berapa lama Anda sudah menikah? ..... tahun
5. Berapa anak yang Anda miliki dari hasil perkawinan Anda? ..... anak.

Sebagai persetujuan Anda untuk mengikuti Kursus PESTA, mohon memberikan pernyataan di bawah ini:

"Dengan mengisi Formulir Pendaftaran PESTA ini berarti saya, \_\_\_\_\_ (nama lengkap) dengan keinginan sendiri telah memutuskan akan mengikuti Kursus PESTA hingga selesai dan mau menaati peraturan yang ada dan bersedia untuk saling membangun iman sesama peserta dalam kasih."

Potong di sini <=====

Isi dan kirimkan formulir ini ke: < kusuma(at)in-christ.net >

Jika ada pertanyaan lain, silakan menghubungi Staf Admin PESTA di: < kusuma(at)in-christ.net >

Sumber:

## Tanya Jawab: Cinta Pada Pandangan Pertama

**Tanya:**

Apakah Anda percaya bahwa cinta pada pandangan pertama terjadi pada banyak orang?

**Jawab:**

Beberapa pembaca mungkin tidak akan setuju dengan pendapat saya, cinta pada pandangan pertama adalah sesuatu yang tidak mungkin terjadi baik secara fisik maupun emosional. Mengapa? Karena cinta bukan hanya suatu perasaan romantis yang berbunga-bunga; cinta lebih dari sekadar keinginan untuk menikahi seseorang

yang diinginkan; cinta diiringi dengan ketertarikan secara seksual yang terus-menerus; cinta melebihi getaran karena "memenangkan" hadiah tertinggi yang diperebutkan orang banyak. Perasaan-perasaan itu adalah emosi yang dilepaskan pada pandangan pertama tetapi perasaan-perasaan itu bukanlah cinta yang sesungguhnya.

Berbeda dengan pengertian pada umumnya, cinta sejati adalah suatu ungkapan pemahaman yang sangat dalam kepada orang lain; cinta sejati adalah kepedulian yang terus-menerus terhadap apa yang diperlukan dan diinginkan oleh orang tersebut, baik dulu, sekarang, atau yang akan datang. Cinta sejati tidak egois, cinta sejati memberi dan memerhatikan. dan tentu saja, ketiga hal ini bukanlah perilaku yang terjadi saat seseorang "jatuh cinta" pada pandangan pertama, meskipun pada saat itu kita jatuh ke dalam selokan.

Saya sudah sangat lama menjalin cinta dengan istri saya, tetapi cinta bukanlah sesuatu yang jatuh ke dalam cinta itu. Saya tumbuh di dalam cinta itu, dan proses itu memerlukan waktu. Saya harus mengenal dia sebelum saya benar-benar memahami dan kestabilan sifat-sifatnya, mengenal sifatnya yang berbeda, yang sekarang membuat saya menjadi periang. Keakraban yang membuat cinta itu berkembang begitu saja tidak bisa terjadi dalam "beberapa malam yang indah, di seberang ruangan yang penuh sesak". Seseorang tidak dapat mencintai seseorang yang tidak dikenalnya, meskipun seseorang itu sangat menarik, seksi, atau seorang gadis yang sudah siap untuk dinikahi. (t/Ratri)

Sumber:

Diterjemahkan dari:

Judul buku: Dr. Dobson Answers Your Questions

Penulis : James Dobson

Penerbit : Tyndale House Publishers, Inc., Wheaton, Illinois 1984

Halaman : 327

# e-Konsel 155/Maret/2008: Mengendalikan Emosi

## Pengantar dari Redaksi

Salam sejahtera,

Ada banyak cara yang bisa kita lakukan untuk mengungkapkan emosi. Ada yang diam dan memendam emosinya, ada yang menangis, tetapi ada pula yang meluapkannya dengan tindakan-tindakan yang kasar, misalnya marah-marah, memukul, mengumpat, merusak, atau tindakan lain yang bisa merugikan diri sendiri, bahkan orang lain.

Sebenarnya mengungkapkan emosi bukanlah tindakan yang buruk. Emosi memang perlu diungkapkan, namun hendaknya kita bisa mengungkapkannya di tempat yang tepat dan dengan cara yang tepat pula. Karena kegagalan mengendalikan emosi tidak hanya akan merugikan diri sendiri, tetapi juga dapat melukai orang lain. Saat ini ada banyak orang yang gagal dalam mengendalikan emosi mereka. Baca, lihat, dan dengar saja di media massa. di sana sering diberitakan perusakan atau tindak kejahatan yang dilatarbelakangi oleh masalah emosi.

Bila mengungkapkan emosi adalah tindakan yang sah-sah saja, lalu bagaimana caranya kita bisa mengungkapkannya tanpa melakukan tindakan yang merugikan diri sendiri dan orang lain? Melalui edisi awal Maret ini, kita maupun anak-anak kita dapat bersama-sama belajar mengendalikan emosi. Kiranya artikel yang kami sajikan menjadi berkat bagi pembaca sekalian.

Pemimpin Redaksi,

Christiana Ratri Yuliani

## Cakrawala: Bagaimana Mengendalikan Emosi-Emosi Saudara?

Kita perlu mengakui bahwa emosi itu tidak apa-apa; sebetulnya, emosi dapat sangat bermanfaat. Kadang-kadang, terutama jika kita menjadi marah atau frustrasi, kita berpikir bahwa emosi itu buruk. Kita berpikir bahwa seorang Kristen seharusnya tidak merasa tidak berbahagia. Tetapi Tuhan menciptakan emosi-emosi. Emosi adalah bagian dari wujud manusia. Emosi mendorong kita untuk bertindak.

Namun, emosi dapat menimbulkan masalah bila kita tidak mengendalikannya. Emosi yang tidak terkendali dapat menimbulkan tekanan darah tinggi, ketegangan otot, infeksi, berbagai macam penyakit, atau menjadi marah terhadap anak-anak dan pasangan kita. Akibat-akibat negatif itu tidak banyak disebabkan oleh emosi itu sendiri, tetapi lebih banyak karena ketidakmampuan kita untuk mengendalikannya dan memanfaatkannya secara konstruktif.

Adalah penting untuk mengetahui bahwa emosi berkaitan erat dengan pikiran dan perbuatan.

Emosi berhubungan dengan pikiran. di dalam [Filipi 4:4-7](#), Paulus menulis waktu ia di penjara. Ia memunyai alasan kuat untuk berkecil hati, tetapi ia berkata, "Bersukacitalah senantiasa dalam Tuhan! Sekali lagi kukatakan: Bersukacitalah! ... 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." Pikiran Paulus jelas menguasai emosinya.

Kedengarannya bagus, tetapi sebetulnya sulit menyuruh diri kita sendiri untuk tidak cemas, tidak marah, atau tidak kuatir. Dalam sebagian besar kasus, hal itu tidak berhasil. Jika saya sedih dan seseorang mengatakan, "Anda tidak perlu sedih," saya tidak akan mulai merasa gembira seberapa kerasnya pun saya berusaha. Kita dapat saja berdiri dan bernyanyi di gereja, "Meski banyaklah gelisah, lagi hati gemetar. Lari saja pada Yesus, Sobat kita yang benar," tetapi kita pulang tetap dengan rasa kecil hati. Lalu dari situlah muncul perbuatan.

Emosi berkaitan dengan perbuatan. Kita perlu menyadari bahwa pikiran dan perbuatan berjalan bersama-sama. Sewaktu Rasul Paulus menyuruh orang-orang Filipi untuk bersukacita dan tidak usah kuatir, ia memberi tahu apa yang perlu mereka kerjakan. "Hendaklah kebaikan hatimu diketahui semua orang." (ayat 5) Berdoalah. Naikkanlah ucapan syukur. Maka akan timbul damai sejahtera.

Ada saatnya ketika kasih lebih merupakan perbuatan daripada emosi. Kadang-kadang perasaan kasih itu menghilang, dan untuk mengembalikannya, Saudara harus melakukan perbuatan-perbuatan kasih. Saya mengenal seorang ibu yang benar-benar menjadi benci kepada anak laki-lakinya. Ibu itu selalu mengeluh kepada anaknya, selalu

memarahinya, selalu meledak amarahnya melihat anak itu. Suatu hari si ibu berubah dan berkata, "Tuhan, tolonglah aku untuk melihat apa yang baik pada anakku. Tolonglah aku untuk mengatakan apa yang baik dan bukan mengomel setiap saat." Ibu itu tidak langsung merasakan adanya perubahan pada diri anaknya, tetapi dia sendiri mengubah tindakannya. dan pada waktu ia mulai mengatakan hal-hal yang positif kepada anaknya, anaknya pun mulai menanggapi secara lebih positif. Maka tidak perlu lagi si ibu marah-marah, karena tabiat anaknya berubah. Perbuatan yang penuh kasih dari si ibu membangkitkan emosi yang penuh kasih pula pada kedua belah pihak.

Tindakan lain yang akan menolong mengatur emosi adalah membicarakan masalah-masalah dengan seseorang yang kiranya dapat membantu kita memandang berbagai hal dari sudut yang benar. Kita juga dapat berbicara dengan Tuhan, mengendalikan emosi-emosi kita dengan doa. Kita bisa meminta Tuhan menolong kita, atau -- dan hal ini justru lebih efektif -- kita dapat mencari sesuatu yang baik di tengah situasi itu dan mengucapkan syukur atasnya.

Humor juga sangat bermanfaat. Lihatlah segi yang lucu dari persoalan yang Saudara hadapi. Cobalah untuk tidak bersifat sinis. Penyelidikan menunjukkan bahwa sifat sinis dapat berakibat fatal. Terus-menerus memusatkan perhatian pada hal yang negatif dapat mengganggu fisik Saudara dan bahkan dapat menimbulkan serangan jantung dan penyakit-penyakit lainnya. Tetapi "hati yang gembira adalah obat yang manjur." ([Amsal 17:22](#))

Kunci yang paling efektif untuk mengendalikan emosi kita adalah dengan pikiran maupun perbuatan. Hal ini merupakan kesadaran kita tentang betapa besarnya kita telah diberkati, disatukan dengan perbuatan mengucapkan syukur atas berkat-berkat yang kita terima itu. Rasa syukur adalah sikap yang hendaknya kita miliki, baik terhadap Tuhan maupun terhadap sesama kita. Rasa syukur dapat mengubah sudut pandangan kita pada situasi apa pun. Bila kita bersyukur, kita berhenti melihat pada persoalan-persoalan kita semata-mata dan akan mulai memerhatikan berkat-berkat yang telah Tuhan berikan kepada kita. Bila kita bersyukur, semua emosi kita terkendali.

Sumber:

Diambil dan diedit seperlunya dari:

Judul buku: Pola Hidup Kristen

Penulis : Gary Collins

Penerbit : Gandum Mas, Yayasan Kalam Hidup dan YAKIN 2002

Halaman : 370 -- 372

## Cakrawala 2: Apakah Emosi yang Kuat Itu Baik Atau Buruk?

Emosi sering berakar pada respons-respons fisik. Arus adrenalin yang deras yang menyebabkan jantung menjadi berdebar-debar, wajah menjadi kemerah-merahan, dan lain sebagainya adalah respons tubuh Anda terhadap suatu ancaman. Banjir hormon merupakan respons yang alamiah bila berdekatan dengan lawan jenis. Orang dari berbagai tingkat usia dan macam-macam tipe tubuh memunyai tingkat-tingkat respons fisik yang berbeda-beda, namun bukanlah suatu dosa bila memunyai respons fisik yang kuat.

**Suatu emosi adalah suatu interpretasi dari keadaan, yang didasarkan pada apa yang Anda yakini jauh di dalam lubuk hati Anda.**

Jika seseorang mendorong Anda dari belakang dan Anda mengalami aliran adrenalin yang deras, Anda secara otomatis menafsirkan perasaan fisik itu sebagai kemarahan atau ketakutan, tergantung pada bagaimana anggapan Anda terhadap ancaman dorongan itu. Bila seseorang menyakiti Anda, Anda menafsirkan situasi itu sebagai sesuatu yang merintangai keinginan Anda atau sebagai suatu penolakan terhadap kebutuhan Anda yang penting. Dengan demikian, Anda pun merasa kecewa atau bahkan sangat kecewa, marah, atau sakit hati.

**Emosi itu merupakan pesan.**

Jika Anda merasa marah atau gugup apabila istri Anda mendesak Anda untuk berbicara, hati Anda mungkin sedang mengatakan kepada Anda, "Saya khawatir kalau saya menjadi mudah diserang oleh orang ini; pandangannya tentang aku berarti sekali; saya khawatir bahwa ia akan kehilangan rasa hormat jika ia mengetahui siapa saya yang sebenarnya; saya khawatir kalau wanita yang mengetahui rahasia-rahasia saya akan menggunakannya untuk memanipulasi saya; saya tidak mempercayai Allah untuk mengurus kebutuhan saya akan rasa hormat dan melindungi saya dari wanita yang suka menguasai; saya belum pernah mengampuni ibu saya karena ia mencoba menguasai diri saya." Informasi yang sangat bermanfaat ini mengatakan kepada Anda tentang hubungan Anda dengan Allah, istri, dan ibu Anda.

**Yang menjadi pokok persoalan moral ialah apa yang Anda lakukan dengan perasaan itu.**

Perasaan itu merupakan apa yang sesungguhnya menjadi keyakinan Anda.

Tanyakanlah pada diri Anda sendiri: Apakah keyakinan ini benar? Perlukah saya memperbaharui pikiran saya dengan kebenaran Allah ([Roma 12:1-2](#))? Bagaimanakah saya akan memberi respons?

Perhatikanlah perasaan-perasaan Anda, tetapi bertindaklah (pakailah kehendak Anda) untuk apa yang Anda ketahui (di dalam pikiran Anda) sebagai sesuatu yang benar.

Sumber:

Diambil dan diedit seperlunya dari:

Judul Buku: Kompas Kehidupan Kristen

Penulis : K.C. Hinckley

Penerbit : Yayasan Kalam Hidup, Bandung 1989

Halaman : 156 -- 157

## Renungan: Pengendalian Diri

**Bacaan: Mazmur 56**

Kita mudah kehilangan kendali emosi saat seseorang yang ingin menyakiti kita tampak telah memenangkan situasi.

Fred telah difitnah mencuri dan terancam kehilangan pekerjaannya. Orang yang memfitnahnya adalah lawan yang cerdik. Fred merasa marah dan frustrasi -- ia marah atas fitnahan tersebut dan frustrasi karena gagal meyakinkan atasannya.

Kadang kala Fred tidak mampu menguasai diri. Pada suatu kesempatan, dengan penuh nafsu ia menyatakan akan membunuh musuhnya itu. Namun pada saat yang lain, ia mengatakan hendak bunuh diri. Suasana batinnya terombang-ambing dari perlawanannya yang semula keras hingga pada sikap menyerahnya yang menyedihkan.

Penulis Mazmur 56 juga menjadi sasaran kebencian yang tidak pada tempatnya. Musuh-musuh yang cerdik mengancam jiwanya. Namun, ia tidak kehilangan kendali atas dirinya sendiri. Sebaliknya, ia berbicara kepada Allah secara jujur dan terbuka. Ia membicarakan kenyataan yang ada dan kemudian memohon pertolongan Allah yang kemudian memang menolongnya!

Tidak mudah bagi kita untuk menerima kenyataan bahwa kita adalah orang yang dibenci secara tidak layak dan diserang secara menyakitkan. Namun, kita tidak perlu menyerah terhadap keadaan emosi kita. Kita dapat berdoa kepada Allah dan menaruh keyakinan kepada-Nya. Apabila kita melakukannya, Dia akan menanggapi. Dia akan membebaskan kita atau memberi kita kekuatan untuk menanggung keadaan itu dan untuk mengasihi musuh-musuh kita selalu! -- HVL

**LEPAS KENDALI BUKANLAH CARA UNTUK MELEPASKAN DIRI  
DARI KEADAAN YANG SULIT**

Sumber:

Diambil dari:

Nama publikasi: e-Renungan Harian, 24 Oktober 2000

Penulis : HVL

Alamat URL : <http://www.sabda.org/publikasi/e-rh/2000/10/24/>

## TELAGA: Disiplin dan Emosi Anak

Ada sebagian orang tua yang berpendapat bahwa anak tidak memerlukan disiplin sebab pada akhirnya ia akan belajar disiplin dengan sendirinya. Pandangan ini tidak tepat sebab anak memerlukan disiplin sama seperti anak memerlukan tangan orang tua untuk menuntunnya belajar berjalan. Salah satu alasan mengapa disiplin diperlukan karena disiplin akan memengaruhi emosi anak. Ada kaitan yang erat antara disiplin dan pengembangan serta penguasaan emosi anak. Penerapan disiplin yang tidak tepat berpotensi menghambat pengembangan dan penguasaan emosi anak. Berikutnya kita akan melihat penerapan disiplin yang tidak tepat dan pengaruhnya pada perkembangan emosi anak. Namun, pertama kita akan membahas definisi disiplin itu sendiri.

Definisi mendisiplin anak adalah usaha yang terencana dari pihak orang tua untuk:

- a. mengendalikan dan menghilangkan perilaku anak yang tidak sesuai dengan harapan orang tua dan
- b. menumbuhkan dan memertahankan perilaku anak yang sesuai dengan harapan orang tua.

Setidaknya ada tiga unsur yang terlibat di sini.

### Penerapan I: Terencana

Pertama, disiplin merupakan usaha yang terencana dari pihak orang tua, dalam pengertian disiplin bukanlah sekadar reaksi emosional, melainkan reaksi yang telah dipikirkan secara matang sehingga arah dan kekonsistennya terjaga. Reaksi orang tua yang bersifat emosional dan insidental tanpa kesinambungan berpotensi menimbulkan kebingungan, dan pada akhirnya memancing reaksi marah atau ketakutan pada anak.

### Penerapan II: Mengendalikan dan Menghilangkan

Kedua, disiplin digunakan untuk mengendalikan dan menghilangkan perilaku anak yang tidak sesuai harapan orang tua. Tidak semua perilaku anak benar dan baik, itu sebabnya anak memerlukan pembentukan agar perilaku yang tidak sesuai dapat dikendalikan dan dihilangkan. Untuk itu diperlukan sistem konsekuensi yang jelas dan tepat. Kegagalan orang tua menerapkan disiplin membuat anak bebas melakukan hal-hal negatif dan ini akan membuatnya lemah dalam penguasaan diri. Sebaliknya, disiplin yang berlebihan membuat anak ketakutan atau memendam kemarahan yang dalam.

### Penerapan III: Menumbuhkan dan Memertahankan.

Ketiga, disiplin digunakan untuk menumbuhkan dan mempertahankan perilaku yang sesuai dengan harapan orang tua. Kadang kita beranggapan, sekali nilai yang baik itu

tertanam, selamanya ia akan berakar dan berbuah. Faktanya tidak demikian; bukankah ada banyak hal positif yang pernah kita lakukan tidak kita lakukan lagi sekarang?

Orang tua perlu menciptakan sistem imbalan agar anak melihat dan mencicipi sendiri buah keberhasilannya. Dengan kata lain, anak perlu menyadari bahwa disiplin yang diterapkannya memang baik untuknya, bukan hanya untuk kita. Selama anak melihat bahwa semua ketaatannya hanyalah untuk menyenangkan hati orang tua, disiplin itu belum menjadi bagian hidupnya. Jika ini terjadi, tujuan disiplin telah tercapai; disiplin orang tua telah menjadi disiplin diri.

Firman Tuhan, "Siapa tidak menggunakan tongkat, benci kepada anaknya; tetapi siapa mengasihi anaknya, menghajar dia pada waktunya." ([Amsal 13:24](#))

Sekali lagi tentang anak yang masuk golongan "Attention Deficit Hyperactivity Disorder". Ciri utamanya adalah kesulitan untuk berkonsentrasi dan mengendalikan emosi serta perilakunya. Ada yang hanya mengalami kesulitan memusatkan perhatian untuk kurun waktu yang lama; ada pula yang tidak dapat mengendalikan perilaku dan emosinya akibat energi yang berlebihan. Kali ini kita hanya akan membahas tentang emosi dan perilakunya, yakni bagaimanakah kita sebagai orang tua dapat menolong mengendalikan emosi dan perilakunya. Ada beberapa langkah yang dapat kita ajarkan, dan semuanya termaktub dalam akronim STAR.

## Stop

Kita mengajarkannya untuk berhenti dan tidak melakukan apa-apa tatkala anak tengah marah. Pertama, kita melatihnya untuk mengontrol pernapasannya, yakni menarik napas yang panjang dan melepaskannya perlahan-lahan. Kedua, kita mengajarkannya untuk melemaskan pundaknya. Ketiga, kita mengajarkannya untuk mendengarkan pernapasannya. Keempat, bila memungkinkan kita mengajarkannya untuk meninggalkan situasi yang membuatnya marah itu.

## Think

Anak yang mengidap ADHD cenderung peka secara berlebihan dan hal ini membuatnya mudah tersinggung dan marah. Setelah ia mampu untuk "stop", langkah berikutnya adalah mengajarkannya untuk berdialog dengan diri sendiri. Dalam dialog ini, ia harus menjawab pertanyaan, "Apakah ini ditujukan kepada saya dengan maksud untuk membuat saya marah?" Dengan kata lain, kita memintanya untuk berpikir objektif dan luas.

## And Respond

Jika jawaban terhadap pertanyaan itu adalah ya, ditujukan kepadanya untuk membuatnya marah, maka langkah berikutnya adalah mengajarkannya untuk menimbang respons seperti apakah yang seharusnya ia berikan. di sini kita perlu mengajarkannya tentang kehendak Tuhan, yakni tidak membalas kejahatan dengan

kejahatan. Kita pun dapat mengajarkannya untuk memikirkan alternatif yang lain, misalkan berbicara langsung kepada pihak yang bersangkutan atau melaporkannya kepada kita.

Firman Tuhan, "Siapa memelihara mulut dan lidahnya memelihara diri daripada kesukaran." ([Amsal 21:23](#))

Sumber:

Sajian di atas, kami ambil/edit dari isi kaset TELAGA No. 195A yang telah diringkas/disajikan dalam bentuk tulisan.

- Jika Anda ingin mendapatkan transkrip lengkap kaset ini lewat e-mail, silakan kirim surat ke: < owner-i-kan-konsel(at)hub.xc.org > atau: < TELAGA(at)sabda.org >

atau kunjungi situs TELAGA di:

==> [http://www.telaga.org/ringkasan.php?disiplin\\_dan\\_emosi\\_anak.htm](http://www.telaga.org/ringkasan.php?disiplin_dan_emosi_anak.htm)

## Tips: Menyikapi Emosi dan Menenteramkan Diri

Masalah yang Anda hadapi semakin membuat Anda tak bisa mengontrol emosi belakangan ini? Atau malah sampai membuat Anda kehilangan nafsu makan bahkan mudah jatuh sakit? Inilah saatnya Anda perlu melakukan langkah-langkah yang dapat membantu Anda mengatasi hal ini.

### Beberapa tips untuk Anda

**Jika pikiran Anda tidak tenang dan susah konsentrasi.**

- **Stretching.**  
Latihan ini akan memompa oksigen ke otak sehingga mempermudah Anda berkonsentrasi. Gerakkan kaki dan tangan Anda selama dua menit, setelah itu Anda juga akan merasa lebih rileks karena otot-otot Anda melemas.
- **Menyikat gigi.**  
Percayalah, rasa segar pada mulut dengan mudah dapat menyegarkan pikiran Anda.
- **Pertahankan selera humor Anda.**  
Ketika Anda stres, tidak jarang semua canda Anda dianggap serius. Cobalah untuk tetap bisa menikmati sebuah lelucon atau situasi yang lucu, karena tertawa akan melegakan Anda.
- **Tuliskan kelebihan Anda di sebuah kertas.** Jangan biarkan otak Anda hanya diisi oleh pikiran negatif.
- **Jika Anda berangkat pagi,** arahkan mata Anda kepada sinar matahari pagi yang ramah. Pejamkan mata Anda dan biarkan hangatnya sinar matahari pagi mengenai kulit Anda.

**Jika tubuh Anda tegang.**

- **Perbaiki sikap tubuh.**  
Tubuh yang tegang biasanya mendorong seseorang untuk duduk membungkuk. Dengan mengubah posisi tubuh menjadi tegak, Anda akan merasa seperti diberi semangat baru dan memberi pesan "semua akan baik-baik saja".
- **Relaksasi dengan cara tersenyum atau mengunyah permen karet.**  
Wajah bisa terasa lebih rileks, terutama jika ketegangan "menggangu" bagian wajah Anda.
- **Mini massage.**  
Anda bisa minta bantuan rekan Anda untuk melakukan sedikit pijatan di bagian punggung, leher, dan bahu.

**Jika emosi Anda sedang labil:**

- **Belajar lebih asertif.**  
Jangan pendam kemarahan atau kekecewaan Anda. Belajarlah mengekspresikan apa yang Anda rasakan, pikirkan dan jangan ragu untuk mendiskusikan permasalahan ini sehingga tercapai "win-win solution".
- **Mendengarkan musik dan bernyanyi** akan membawa Anda pada kondisi yang menyenangkan hati.
- **Menerima kenyataan** bahwa Anda harus belajar bersabar.

- Hargai diri Anda.  
Penghargaan terhadap diri sendiri sangatlah diperlukan agar bisa memicu dan meningkatkan kemampuan.

Sumber:

Diambil dan diedit seperlunya dari:

Nama situs: Jawaban.com

Penulis : Tidak dicantumkan

Alamat URL: [http://www.jawaban.com/news/health/detail.php?id\\_news=071217213454](http://www.jawaban.com/news/health/detail.php?id_news=071217213454)

## Serba Info: SABDA Space Teens: Komunitas Blogger Remaja Kristen

Remaja adalah pribadi unik yang memiliki dunia yang dinamis dan penuh energi. Mereka tidak mau lagi disebut anak-anak, namun mereka juga belum pantas untuk masuk dunia orang dewasa. Karena keunikan dan keistimewaan inilah, mereka memiliki kebutuhan yang tidak sama dengan jenjang usia-usia lainnya.

Menyadari bahwa remaja membutuhkan ruang lingkup yang berbeda dan perhatian yang khusus, maka Yayasan Lembaga SABDA < <http://www.ylsa.org> > menyediakan wadah bagi mereka dengan meluncurkan sebuah situs komunitas blogger remaja Kristen yang diberi nama "SABDA Space Teens" -- versi remaja dari situs SABDA Space < <http://www.sabdaspacespace.org/> >. Seperti halnya SABDA Space, SABDA Space Teens diharapkan dapat menjadi wadah untuk menampung aspirasi, pikiran, dan pergumulan dalam bentuk tulisan, khusus untuk kaum remaja Kristen.

Bagi Anda yang tergolong masih remaja, atau Anda yang memiliki anak/adik/teman/tetangga yang masih remaja, sebarkan informasi di atas. Untuk bergabung mudah sekali, klik saja menu Daftar Menjadi Pengguna, kemudian isi formulir yang ada. Nah, para remaja, tunggu apa lagi? Segera kunjungi:

- <http://teens.sabdaspacespace.org/>

Mari berbagi pikiran melalui tulisan dan bersiaplah untuk berdampak demi kemuliaan Kristus.

# e-Konsel 156/Maret/2008: Mengolah Emosi

## Pengantar dari Redaksi

Pernahkah Pembaca mendapati seseorang yang sangat terampil dalam mengendalikan emosinya? dan pernahkah juga Pembaca mendapati seseorang yang sangat mudah meluapkan emosinya tanpa memerhatikan situasi dan kondisi sekelilingnya? Dua keadaan yang sangat kontras ini menggambarkan satu poin yang sangat penting, yaitu kemampuan seseorang dalam mengendalikan emosinya. Menyambung topik edisi lalu, kali ini kita akan belajar bagaimana kita dapat mengolah emosi agar tidak merugikan orang lain maupun diri sendiri.

Tak lupa, untuk menyiapkan diri memperingati Jumat Agung dan Paskah, Redaksi menyajikan renungan singkat yang berjudul "Ajaib". Kiranya renungan ini bisa menolong Pembaca memaknai lebih dalam lagi arti Jumat Agung dan Paskah bagi kehidupan rohani kita.

Segenap Redaksi e-Konsel mengucapkan selamat Paskah bagi Pembaca sekalian. Tuhan memberkati!

Pemimpin Redaksi e-Konsel,

Christiana Ratri Yuliani

## Cakrawala: Mengatur Suhu Emosi

Salah seorang dosen saya di seminari mengatakan bahwa dosa, "hamartia", bukan saja telah merusak relasi manusia dan Tuhan, dosa juga merusak tatanan hidup manusia secara psikologis. Hamartia yang bermakna "tidak mencapai sasaran yang tepat", dapat juga diartikan "kelebihan atau kekurangan" -- tidak tepat sasaran. Inilah salah satu persinggungan antara psikologi dan teologi. Nah, dalam kerangka pikir inilah saya berniat membahas masalah pengaturan emosi dalam relasi pernikahan.

Saya kira masalah utama dalam pengaturan emosi ialah masalah kelebihan dan kekurangan. Maksud saya, kalau bukan mengumbar emosi, kita menyumbat emosi alias tidak cukup mengekspresikannya. Sering kali hal-hal seperti inilah yang muncul dalam pernikahan, dan sudah tentu kondisi ini tidak sehat untuk pernikahan.

### Jenis Relasi dari Sudut Emosi

Berangkat dari bingkai "kelebihan dan kekurangan", kita bisa membagi masalah pengaturan emosi dalam tiga jenis, dan ketiga jenis ini merefleksikan tipe relasi dan kepribadian suami-istri.

Tipe pertama adalah tipe ketel mendidih; saya menjulukinya ketel mendidih sebab baik suami maupun istri tergolong vokal dan ekspresif dalam mengungkapkan emosinya. Tipe ini mudah bergejolak dan tidak tahan dengan hati yang panas. Bak kecipratan air panas, orang dengan tipe ini langsung mengibaskan air panas itu tanpa memedulikan siapa yang berada di dekatnya dan apa dampak perbuatannya terhadap orang lain. yang penting adalah ia berhasil meredakan suhu panas yang menempel di kulit hatinya.

Tipe ketel mendidih adalah tipe yang mudah meledak namun gampang melupakan pula. Dengan kata lain, suami-istri yang masuk dalam kategori ini sering bertengkar tetapi pertengkaran mereka biasanya tidak berlangsung berminggu-minggu. Masalahnya adalah, meski tidak berminggu-minggu, setiap minggu mereka akan bersitegang dan kalau tidak berhati-hati, akan mudah sekali terjadi pemukulan dan penganiayaan.

Sekali lagi saya tekankan, orang tipe ketel panas ini tidak bisa hidup dengan hati yang panas. Hati panas harus didinginkan dengan seketika dan caranya adalah dengan mengeluarkan uap panas itu dengan segera. Jadi, letak problemnya bukan pada ketidakadaan sistem kontrol; problemnya terletak pada sistem kontrol itu sendiri. Sistem itu mengendalikan suhu panas dengan cara memuntahkan uap panas ke luar dan ia tidak tahu cara lainnya.

Tipe kedua adalah tipe kapuk; saya memanggilnya kapuk karena kapuk bukanlah pengantar panas yang baik. Itulah sebabnya kapuk digunakan untuk membungkus pegangan kuali panas atau benda panas lainnya; dengan adanya lapisan kapuk, tangan kita terlindung dari suhu panas. Problem utama dengan suami-istri berkategori kapuk ini adalah mereka kurang mengeluarkan emosi, begitu kurangnya sehingga dapat dikatakan mereka jarang membagi perasaan dengan pasangan. Segala sesuatu yang

dianggap dapat mengganggu stabilitas relasi akan diredam dan kalau bisa, disangkal keberadaannya.

Pasangan dengan tipe ini jarang bertengkar namun mereka juga tidak terlalu intim. Keintiman menuntut keterbukaan dan bagi orang dengan tipe ini, keterbukaan bukanlah sesuatu yang terjadi dengan alamiah. Suami-istri tipe kapuk memilah hidup mereka dengan saksama dan hanya menyatukan bagian hidup mereka yang relatif ringan -- tidak mengundang risiko terjadinya konflik. Mereka bergantung pada daya lupa dan rasionalisasi untuk menurunkan suhu panas di antara mereka. Bak sabuk kapuk yang menutupi gagang ketel panas, mereka menggunakan daya lupa dan rasionalisasi untuk menyerap suhu panas itu dan memang, setelah beberapa saat, suhu panas itu akan turun.

Masalah timbul bila daya lupa kita berkurang dan problem malah bertambah. Dalam kondisi seperti itu, akhirnya kita terpaksa mengingat peristiwa yang terjadi sebab besaran masalah yang (ingin) dilupakan tidak sebanding dengan besaran problem yang muncul. Masalah juga dapat muncul tatkala daya rasionalisasi berkurang, artinya kita gagal menghibur diri dengan cara menambah pengertian kita akan kondisi pasangan. Pada akhirnya kita berkata, kita tidak lagi dapat atau mau memahami kondisi pasangan. di saat itulah sabuk kapuk tidak lagi berfungsi optimal menyerap panas dan akhirnya suhu panas terasakan. Dapat kita duga, jika ini yang terjadi, berarti panas itu sudah sangat panas dan kesanggupan untuk berasionalisasi dan melupakan telah meleleh. Dengan kata lain, pada titik itu, kapasitas untuk menyelesaikan problem dengan rasional sudah menguap. Masalah menjadi sulit dipecahkan.

Tipe ketiga adalah tipe kombinasi antara ketel panas dan kapuk. Jadi di sini, yang satu berjenis ketel panas dan yang satunya berjenis kapuk; keduanya bersatu dalam pernikahan. Sebagaimana tipe lainnya, tipe ini pun memiliki kekuatan dan kelemahannya. Kekuatannya adalah mereka bisa saling mengimbangi. Jika yang satu sedang meluapkan suhu panasnya, yang lain dapat menyerap suhu panas itu tanpa perlawanan berarti. Atau, bila yang satu mengunci diri dan menolak untuk menyuarakan ketidaksukaannya, yang lain akan merasa terganggu dengan sikap diam itu dan memaksanya untuk berkata-kata. Dengan cara seperti inilah problem di antara mereka lebih cepat terselesaikan.

Kelemahannya ialah, jika tidak berhati-hati, yang berjenis kapuk akan mudah merasa tertekan oleh uap panas yang dilontarkan dengan begitu mudahnya. Sebaliknya, yang berjenis ketel panas malah "menikmati" kebebasannya memuntahkan uap panas sebab pasangannya tidak bereaksi dan hanya menerima. Mungkin kita dapat menebak akhir dari relasi seperti ini: mereka akan makin renggang sebab yang menyerap tidak lagi bersedia dekat atau intim dengan pasangannya. Ia terlalu banyak menyimpan luka! Sebaliknya, yang bertipe ketel panas akan makin frustrasi karena merasa diabaikan dan kondisi frustrasi ini membuatnya makin agresif meluapkan kemarahannya. Demikianlah siklus ini berawal dan terus berputar tanpa henti.

## Penyelesaian

Apa pun tipe kita, yang penting adalah kita mampu mengatur suhu emosi -- meningkatkannya bila terlalu dingin dan menurunkannya jika terlalu panas. Sebagaimana telah kita lihat, emosi merupakan elemen yang menciptakan keintiman. Pengungkapan emosi membukakan lapisan- lapisan pada diri kita dan mengundang pasangan untuk mengenal diri kita secara lebih mendalam. Namun, pengungkapan emosi yang berlebihan bisa menenggelamkan relasi nikah dan menghancurkan hati pasangan. Bukannya mendekat, ia malah menjauh karena takut tersiram air panas dari mulut kita, atau sebaliknya, ia menjauh sebab tidak ada lagi respons dari kita sama sekali.

Saya kira kita semua rindu untuk menjadi orang yang dapat mengatur suhu emosi dengan tepat. Kita mendambakan relasi yang intim tanpa harus melelehkan hati orang yang kita kasihi dan kita menginginkan relasi yang damai tanpa harus membekukan hatinya. Kita ingin menjadi orang yang "tepat emosi" dan "tepat kata" sebagaimana dilukiskan dengan begitu indah oleh firman Tuhan, "Perkataan yang diucapkan tepat pada waktunya adalah seperti buah apel emas di pinggan perak." ([Amsal 25:11](#)) Perjuangan kita adalah perjuangan mengeluarkan buah apel emas dari mulut kita, bukan buah apel kecut, atau malah busuk. Pertanyaannya adalah, bagaimanakah kita melakukannya dan hal inilah yang akan kita telaah sekarang.

## Memahami perbedaan

Pertama, kita mesti menyadari bahwa masalah pengaturan suhu emosi merupakan masalah yang multidimensional. Penyederhanaan masalah tidak akan memberi solusi, malah menimbulkan kesan penghakiman yang semena-mena. Sekurang-kurangnya ada tiga dimensi yang perlu kita perhatikan. Pertama adalah faktor kepribadian. Ada sebagian kita yang bertemperamen flegmatis. dan faktor kepribadian ini secara langsung berpengaruh terhadap betapa mudah dan berkobarnya pengekspresian emosi. Biasanya para insan flegmatis tidak begitu cepat mengeluarkan emosi dan secara keseluruhan memang level emosinya cenderung datar, berbeda dengan insan kolerik, sanguin, dan melankolik yang cenderung lebih terbuka dan seketika.

Kedua, faktor pengalaman masa kecil. Sebagian dari kita terbiasa mengutarakan emosi karena memang diizinkan oleh orang tua atau sebaliknya, tidak diizinkan namun situasi rumah yang penuh konflik membuat kita tergenangi oleh kemarahan. Akibatnya, kendati tidak diizinkan secara verbal, pertengkaran demi pertengkaran orang tua yang kita saksikan menanamkan benih emosi marah dan menciptakan pola pengendalian emosi yang eksplosif. Kita tidak tahu cara lain untuk mengomunikasikan emosi selain dengan berteriak atau membanting barang. Dengan tersedianya cadangan emosi negatif di hati kita, ledakan kemarahan lebih mudah tersulut. di sini kita dapat melihat bahwa pengalaman masa lampau berpengaruh besar terhadap pengaturan suhu emosi.

Ketiga, faktor lingkungan hidup. Pernah saya berbincang-bincang dengan seorang pemuda yang bertumbuh besar di lingkungan keras dan kumuh di sebuah kota besar. Ia

bercerita bahwa kekerasan sudah menjadi bagian hidupnya sejak kecil dan pada akhirnya ia pun terbiasa dengan pola hidup seperti itu. Sebaliknya, ada sebagian kita yang dibesarkan di lingkungan yang santun dan cenderung represif terhadap pernyataan emosi. Tidak bisa tidak, lingkungan tenang akan lebih mendorong kita untuk menahan emosi, bukan mencetuskannya.

Saya berharap ketiga dimensi ini memberi kita sedikit pemahaman terhadap kekompleksan masalah pengaturan suhu emosi. Jadi, kita tidak dapat dan tidak seharusnya dengan cepat melabelkan seseorang "kurang rohani" tatkala ia memunyai masalah dengan pengaturan emosi. Bagi sebagian kita, pengaturan emosi tidak pernah menjadi masalah; sebaliknya, bagi sebagian lainnya, pengaturan emosi selalu menjadi masalah -- baik itu karena kelebihan maupun karena kekurangan.

### **Fokus pada masalah**

Masalah pengendalian emosi adalah masalah emosi, bukan masalah kurang mencintai atau kurang peduli dengan keluarga. Acap kali kita mengaitkan masalah emosi dengan hal lain dan ini dapat memerburuk relasi nikah. Mungkin sulit untuk kita percaya bahwa orang yang bisa membanting-banting barang tatkala marah sesungguhnya tetap mengasihinya kita dan bahwa cintanya kepada kita tidak berkurang setelah ia marah. Contoh ekstrim ini (yang sudah tentu tidak saya anjurkan) menegaskan bahwa memang masalah pengendalian emosi adalah masalah emosi, bukan masalah cinta atau kurang memedulikan keluarga.

Jadi, bila kita bermasalah dengan pengendalian emosi, sering-seringlah meyakinkan pasangan kita bahwa kita tetap mengasihinya. Akulah bahwa masalah kita yang utama adalah masalah pengendalian emosi dan jangan salahkan orang lain atau situasi luar. Salah satu godaan terbesar bagi kita yang memunyai masalah dengan emosi adalah menyalahkan, baik itu pasangan atau anak atau faktor luar lainnya, seakan-akan kita hanyalah si pemberi reaksi sedangkan merekalah yang bertanggung jawab sebagai pemicu emosi kita. Atau sebaliknya, jika kita cenderung diam dan menutup diri, kita menyalahkan pasangan kita sebagai pihak yang bertanggung jawab membuat kita kurang mengekspresikan emosi.

Dengan kata lain, fokuskan pada masalah juga berarti memfokuskan pada tanggung jawab pribadi. Inilah langkah awal untuk mengatur emosi. Dengan kita mengalihkan tanggung jawab ke pundak pribadi, secara tidak langsung kita mengalihkan fokus masalah, dari "Kamu membuat saya marah!" menjadi "Saya harus menguasai kemarahan saya!" Jika kita tetap bertahan pada pandangan bahwa orang lainlah yang membuat kita marah, kita menjadikan diri tidak berdaya dan berperan sebagai korban semata. Dan, dengan menjadikan diri tidak berdaya dan hanya berperan sebagai korban, kita benar-benar menjadi tidak berdaya mengendalikan diri sendiri, seakan-akan kita berada pada kemurahan orang belaka. Jika orang membuat kita marah, kita marah; sebaliknya, bila orang tidak membuat kita marah, kitapun tidak akan marah. Perspektif seperti ini melepaskan kita dari tanggung jawab dan membuat kita tidak terlalu merasa bersalah tatkala kita menghancurkan hidup orang lain.

## Bergiliran

Masalah pengendalian emosi sebenarnya adalah masalah kekurangteraturan -- munculnya emosi secara tidak teratur. Jadi, salah satu cara untuk memperbaikinya adalah dengan memasukkan keteraturan ke dalam pola komunikasi kita. Sejak TK, kita belajar untuk hidup teratur; masuk kelas dengan berbaris, berbicara bergantian, bertanya bergiliran, dan seterusnya. Tanpa terasa, iklim keteraturan mulai tercipta dan inilah rahasia mengapa suasana kelas bisa berjalan dengan begitu adem -- tanpa banyak adegan dan gejolak.

Biasanya pertengkaran memburuk tatkala kita mulai berebut berbicara -- laju percakapan bertambah cepat karena kita menganggap pasangan tidak mendengarkan kita lagi atau kita merasa kian terdesak. Itulah sebabnya penting bagi kita untuk menerapkan aturan "bicara bergantian" di mana seseorang memunyai hak untuk berbicara dan kewajiban untuk mendengarkan. di dalam kerangka keteraturan ini, luapan emosi lebih terkendali sebab kita tidak merasa diburu-buru untuk menyampaikan isi hati kita. Keteraturan juga berfaedah bagi sebagian kita yang mengalami kesulitan mengekspresikan emosi. Kita "dipaksa" untuk menguraikan pendapat dan perasaan hati karena giliran kita telah tiba. Singkatnya, keteraturan membantu kita untuk mengatur emosi dan menyalurkannya dengan lebih bijak. Ternyata, pelajaran TK ini sangat berfaedah sampai usia dewasa.

## Kesimpulan

Dalam praktik konseling, saya telah menjumpai pelbagai masalah rumah tangga. Ada yang terganggu oleh kehadiran pria atau wanita lain, ada yang terganggu oleh anak yang bermasalah, dan ada yang terganggu oleh tragedi yang menimpa mereka. Namun, penyebab kehancuran rumah tangga yang paling umum ternyata bukanlah salah satu dari ketiga contoh yang saya sebut di atas. Emosi kitalah yang menghancurkan relasi nikah jauh sebelum problem lain itu mengemuka, baik itu ekspresi emosi yang berlebihan atau yang berkekurangan. Kesimpulan akhirnya adalah, jika kita ingin menyelamatkan pernikahan kita jauh sebelum masalah berat lainnya datang, mulailah dengan mengatur suhu emosi kita -- sekarang?

Sumber:

Diambil dan diedit seperlunya dari:

Nama Situs: TELAGA

Penulis : Pdt. Dr. Paul Gunadi

URI : [http://www.telaga.org/artikel.php?mengatur\\_suhu\\_emosi.htm](http://www.telaga.org/artikel.php?mengatur_suhu_emosi.htm)



## Renungan: Ajaib

Ayat bacaan: [Yesaya 9:1-7](#)

Ketika Yesus memasuki kota Yerusalem dengan menunggangi seekor keledai, kerumunan orang banyak berseru-seru, "Hosana bagi Anak Daud!" (Mat. 21:9) Kemudian dalam minggu yang sama, segerombolan orang berteriak menginginkan penyaliban-Nya (27:22). Beberapa orang mengenali Dia sebagai seseorang seperti yang digambarkan oleh Yesaya, yaitu Ajaib (Yes. 9:6).

Bila ada seseorang yang pantas untuk dipanggil dengan nama tersebut, itulah Yesus. Ia ajaib dalam keilahian-Nya dan di dalam kasih-Nya yang tidak egois, yang membawa Dia dari gemerlap kemuliaan di surga ke dalam kegelapan dunia yang terkutuk karena dosa. Ia ajaib karena kelahiran-Nya dari seorang perawan, ajaib di dalam kemenangan-Nya, pelayanan hidup yang tak berdosa, ajaib dalam pengajaran-Nya, ajaib dalam kematian-Nya yang menggantikan kita, ajaib di dalam kebangkitan-Nya yang menakjubkan, dan ajaib di dalam kenaikan-Nya ke surga.

Seseorang telah mengamati, "Di dalam Kristus kita memiliki kasih yang tidak akan pernah dapat diukur kedalamannya, suatu hidup yang tidak dapat mati, sebuah damai yang tidak akan dapat dimengerti, ketenangan yang tidak akan pernah dapat diganggu, sukacita yang tidak akan pernah lenyap, harapan yang tidak akan pernah mengecewakan, kemuliaan yang tidak akan pernah suram, cahaya yang tidak akan pernah redup, dan sumber rohani yang tidak akan pernah lelah."

Apakah Anda mengasihi sang Ajaib? Ia akan membuat kehidupan Anda di sini menjadi penuh dengan keajaiban, dan kehidupan sesudahnya penuh dengan kesukacitaan! (HGB)

Ajaib, ajaib, Yesus sungguh ajaib bagiku; Dialah Penasihat Agung, Raja Damai, Allah Penguasa; Yang telah menyelamatkanmu dari dosa dan cemar, Ajaib Juru Selamatmu, terpujilah nama-Nya. (Lilenas)

### PIKIRKANLAH BETAPA MENAKJUBKANNYA YESUS

Sumber:

Diambil dari:

Judul Buku: Kemenangan Dalam Kebangkitan (Edisi Khusus Paskah)

Penulis : Tidak dicantumkan

Penerbit : RBC Ministries, Jakarta 2004

Halaman : 7

## Tips: Prinsip-Prinsip Praktis Mengendalikan Amarah

Memang baik jika kita mengerti apa itu amarah, penyebabnya, bermacam-macam respons terhadapnya, pernyataan Alkitab, reaksi yang sehat dan tak sehat, dan sebagainya. Namun lebih dari itu, apa yang Anda lakukan terhadap perasaan marah saat Anda mengalaminya sendiri.

Sebagai ringkasan, ada sepuluh prinsip praktis untuk menghadapi perasaan marah dan mengendalikannya.

Camkanlah selalu bahwa sebagai orang Kristen, kita tidak dapat mengendalikan amarah (atau masalah lain) dengan mengandalkan kekuatan sendiri! Kita harus bersandar pada bimbingan dan kekuatan Roh Kudus. dan bimbingan Roh Kudus paling dibutuhkan jika seseorang merasa dirinya baik tetapi sekaligus sedang marah.

Inilah sepuluh langkah praktis yang dapat Anda ambil.

1. Sadari reaksi emosi Anda. Tanyakan pada diri sendiri, "Apa yang saya rasakan?"
2. Kenali perasaan-perasaan Anda dan akui bila Anda memiliki perasaan tersebut. Mengakui perasaan marah tidak berarti Anda harus menyatakannya.
3. Coba mengerti mengapa Anda marah. Apa penyebabnya? Kemarahan sering timbul karena frustrasi. Kita frustrasi karena keinginan, kerinduan, ambisi, harapan, dorongan, kehausan, atau kehendak kita. Tanyakan pada diri Anda, "Apakah saya marah karena frustrasi? Apa atau siapa penyebab frustrasi? Jalan positif bagaimana yang dapat saya pikirkan?"  
Alasan lain mengapa kita marah termasuk kemungkinan terluka, baik secara fisik maupun emosi. Rasa aman kita terancam, dan sebagai benteng pertahanan, kita marah. Adanya ketidakadilan, baik terhadap orang lain, diri sendiri, maupun masyarakat. Sering kali, amarah semacam ini disebut "marah suci" yang dapat dibenarkan. Tetapi berhati-hatilah dan jangan mengizinkan amarah Anda yang benar terhadap ketidakadilan dikacaukan oleh penyebab amarah yang mendasar, yakni sikap mementingkan diri sendiri, penyebab utama amarah pada sebagian besar manusia. Jika kita mau jujur, kita menjadi sangat marah karena tidak dapat menjalankan cara kita, dan tidak memperoleh yang kita inginkan.
4. Dapatkah Anda membangun situasi lain sehingga amarah tidak akan timbul? Apa yang telah Anda lakukan, yang menyebabkan orang lain bereaksi sedemikian rupa sehingga Anda marah?
5. Apakah marah adalah respons yang paling baik? Tuliskan akibat-akibat jika Anda marah. Respons apa yang paling baik? Apakah keramahan, simpati, dan pengertian dari orang lain dapat menyelesaikan masalah? Dapatkah Anda mengakui perasaan Anda kepadanya?
6. Apakah amarah Anda terlalu cepat muncul? Jika demikian, tariklah napas dalam-dalam atau hitunglah sampai sepuluh sebelum Anda marah. Pusatkan perhatian pada kelebihan dan kualitas positif orang lain daripada kebobrokannya.
7. Apakah Anda terlalu kritis terhadap orang lain? Apa akibatnya? Jangan terlalu curiga terhadap orang lain. Dengar apa yang mereka katakan dan rasakanlah. Evaluasi komentar-komentar mereka daripada menyalahkannya. Mungkin saja mereka memunyai sesuatu yang ingin ditawarkan kepada Anda. Apakah amarah atau kekritisannya yang berlebihan muncul dari keinginan untuk merasa diri lebih baik? Apakah pendapat-

pendapat Anda selalu tepat atau dapatkan usul-usul tersebut diperbaiki? Perhalus bicara dan reaksi Anda terhadap orang lain. Perhatikan sikap dan ekspresi Anda yang akan menunjukkan penolakan dan kritik terhadap orang lain. Dapatkan Anda mengungkapkan penghargaan dan pujian untuk menggantikan kekritisannya yang berlebihan?

8. Mungkin ada kalanya amarah atau sikap kritis yang berlebihan dapat dibenarkan. Jika Anda akan mengungkapkannya, rencanakan terlebih dulu dan nyatakan dengan kata-kata yang dapat diterima orang lain. Gunakan waktu, kebijaksanaan, dan sertailah dengan kerinduan untuk menolong orang lain, bukannya menjatuhkannya. Carilah teman yang dapat diajak bicara dari hati ke hati dan Anda dapat memperoleh masukan dari saran-sarannya. Akui perasaan Anda dan mintalah bimbingannya. Sediakan waktu untuk mendoakan kesulitan-kesulitan dalam mengendalikan perasaan. Akui keadaan Anda secara terbuka kepada Allah. Mohon pertolongan-Nya. Hafalkan ayat-ayat Alkitab yang berkaitan dengan amarah dan cara-cara berperilaku terhadap orang lain. Hafalkan dan pahami ayat-ayat tersebut dan praktikkanlah dalam hidup sehari-hari.

Sumber:

Diambil dari:

Nama situs: Indo Lead

Penulis : Lenny

Alamat URL: <http://lead.sabda.org/?title=marah>

## Serba Info: SABDA.org dan In-Christ.net Pindah Server

Puji Tuhan! Setelah situs-situs SABDA.org dan situs In-Christ.Net mengalami beberapa kali masalah selama beberapa waktu (tidak dapat diakses), akhirnya kami menemukan solusi dengan memindahkan server SABDA.org dan In-Christ.Net ke tempat yang baru dan lebih besar. Minggu pertama Maret 2008, situs-situs SABDA.org dan situs In-Christ.Net sudah dapat diakses kembali. Kami sungguh mengucap syukur karena bisa melewati masa-masa sulit ini dengan baik.

Proses pemindahan ke server yang baru dimulai pada hari Sabtu, 1 Maret 2008 yang lalu. Beberapa staf YLSA, dibantu oleh beberapa sahabat YLSA, mengerjakan proses pemindahan yang cukup menegangkan ini hingga Minggu pagi. Pertolongan Tuhan sungguh nyata dan semua akhirnya bisa selesai dengan baik. Kami sungguh mengucap syukur kepada Tuhan karena tanpa campur tangan-Nya, proses pemindahan data yang begitu besar ini tidak mungkin dapat berlangsung dengan mulus. Melalui kesempatan ini, kami juga mengucapkan terima kasih kepada staf dan sahabat-sahabat YLSA yang telah membantu, terutama Sdr. Daniel dan Sdr. Kalpin. Kerja keras Anda sungguh kami hargai. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada mereka yang telah memberikan dukungan doa. Tuhan sungguh menjawab doa-doa kita.

Bersamaan dengan pemindahan situs-situs SABDA.org ke server yang baru, maka kami memutuskan untuk sekaligus melakukan serangkaian pembenahan dan peningkatan di situs-situs SABDA.org. Kami mohon dukungan doa Anda semua, agar server baru yang telah Tuhan berikan ini dapat digunakan semaksimal mungkin untuk pengembangan pelayanan Tuhan di YLSA.

To God be the glory!

## Serba Info 2: Lowongan Pekerjaan YLSA -- Editor dan Penerjemah

Yayasan Lembaga SABDA (YLSA) <<http://www.ylsa.org>> adalah sebuah yayasan Kristen yang terbebani dalam pelayanan dunia teknologi informasi, khususnya dalam menyediakan Alkitab dan bahan-bahan kekristenan secara tersambung (online). Saat ini YLSA membuka lowongan untuk para profesional muda yang ingin memberikan talenta terbaiknya untuk Tuhan dengan bekerja sebagai seorang editor atau penerjemah.

Kualifikasi Khusus untuk Editor:

1. S1 Sastra Indonesia, diutamakan dari bidang linguistik.
2. Memiliki kecintaan terhadap bahasa Indonesia dan terbebani dalam pengembangan bahasa Indonesia.
3. Berpengalaman dalam menyunting dan menulis naskah di media massa.

Kualifikasi Khusus untuk Penerjemah:

1. S1 Sastra Inggris.
2. Berpengalaman dalam menerjemahkan naskah dari Bahasa Inggris ke bahasa Indonesia dan sebaliknya.
3. Memiliki pengalaman dalam menyunting naskah terjemahan.

Kualifikasi Umum:

1. Sudah lahir baru dalam Kristus dan sudah dibaptis.
2. Memiliki panggilan yang jelas untuk melayani Tuhan.
3. Diutamakan yang belum menikah.
4. Menguasai tata bahasa dan EyD bahasa Indonesia.
5. Gemar membaca dan menulis; mampu berpikir dan mengekspresikan diri.
6. Memiliki profesionalitas, mampu bekerja dalam tim dengan tenggat waktu (deadline) yang ketat, memiliki ketelitian yang tinggi, dan berkeinginan besar untuk terus belajar.
7. Nilai tambah:
  - a. pernah mengikuti pelatihan penyuntingan naskah (editor).
  - b. pernah mengikuti pelatihan penerjemahan naskah (penerjemah).
  - c. pernah mengikuti seminar tentang Bahasa Indonesia/Inggris.
8. Bersedia ditempatkan di Solo, Jawa Tengah, minimal untuk dua tahun.

Jika Anda atau rekan Anda merasa terpenggil dan memenuhi kualifikasi di atas, segera kirimkan lamaran beserta kelengkapan lainnya (CV, fotocopy transkrip nilai dan ijazah, contoh tulisan Anda, dan surat referensi) ke alamat:

HRD - YLSA  
Kotak Pos 25/SLONS  
Surakarta 57135

Untuk informasi lebih lengkap, silakan kirim e-mail ke:

- < [rekrutmen-ylsa\(at\)sabda.org](mailto:rekrutmen-ylsa(at)sabda.org) >

Catatan:

Silakan sebarkan informasi ini kepada mereka yang membutuhkan.

# e-Konsel 157/April/2008: Mengampuni Orang Lain

## Pengantar dari Redaksi

Dalam sebuah persekutuan atau ibadah di gereja, topik mengampuni sering diangkat oleh para pembicara atau pengkhotbah. Ada banyak alasan mengapa topik ini sering diangkat, di antaranya karena Yesus telah berkenan mengampuni kita sehingga kita pun harus bisa mengampuni orang lain. Mengampuni tidak hanya kita lakukan kepada orang lain yang telah menyakiti kita, melainkan juga diri kita sendiri. Tak jarang, mengampuni diri sendiri jauh lebih sulit daripada mengampuni orang lain.

Menanggapi realita ini, pada April ini e-Konsel mengajak Pembaca untuk belajar mengampuni, baik mengampuni orang lain maupun diri sendiri. Edisi kali ini, Redaksi terlebih dahulu mengangkat topik Mengampuni Orang Lain. Silakan disimak, kiranya Pembaca dapat belajar tentang mengampuni dari sajian ini.

Selamat membaca!

Pemimpin Redaksi e-Konsel,

Christiana Ratri Yuliani

## Cakrawala: Pengampunan

Pengampunan adalah sesuatu yang tak ternilai harganya. Pengampunan membebaskan dan menyembuhkan manusia dari segala macam perasaan yang merugikan, seperti marah, kecewa, benci, dendam, sakit hati, dan perasaan-perasaan negatif lainnya. di samping itu, realitanya pengampunan merupakan sesuatu yang tidak mudah dilakukan. Ada proses yang harus dijalani untuk seseorang bisa mengampuni atau menerima pengampunan dengan benar.

Ada beberapa pandangan umum yang salah mengenai pengampunan. Pandangan umum yang pertama ialah "mengampuni berarti melupakan", seolah-olah kita harus "forgive and forget". Melupakan disamakan dengan mengampuni. Pandangan ini sering kali mengaburkan arti dari pengampunan itu sendiri, karena mengampuni sebenarnya terjadi ketika seseorang secara sadar mengampuni kesalahan orang lain yang dilakukan terhadap dirinya. Ia mengampuni bukan karena sudah lupa akan apa yang terjadi, tetapi karena secara sadar berusaha mengampuni kesalahan yang sudah dilakukan. Pengampunan tidak menghapus fakta bahwa sesuatu yang menyakitkan pernah terjadi di masa lalu. Pengampunan tidak menghilangkan bekas luka/sakit hati yang dialami, tetapi pengampunan menyembuhkan luka tersebut. Pengampunan berhubungan dengan "healed memory" (memori yang disembuhkan), bukan "deleted memory" (memori yang dibuang). Melalui pengampunan, luka lama yang tidak bisa dibuang/dihilangkan itu mengalami proses penyembuhan.

Pandangan umum yang kedua ialah "mengampuni berarti kita tidak boleh marah atau menunjukkan emosi yang kuat". Emosi kuat yang berhubungan dengan kenangan lama merupakan tanda bahwa kita belum mengampuni. Dengan kata lain, kita harus "free of anger" (bebas dari perasaan marah). Pandangan ini juga tidak sepenuhnya benar, karena tidak hadirnya emosi yang kuat tidak menjamin bahwa kita sudah membereskan masalah dan sudah mengampuni. Ada individu-individu tertentu yang cenderung untuk menyimpan perasaannya dan tidak menunjukkan emosinya, tetapi hal ini tidak berarti bahwa ia telah mengampuni. Jadi, hadir atau tidak hadirnya emosi yang kuat memang tidak bisa dijadikan ukuran apakah seseorang sudah mengampuni atau belum.

Pandangan umum yang ketiga ialah "mengampuni berarti kita hidup 'damai' dan tidak lagi ada konflik dengan orang tersebut". Artinya, hindari konflik, tidak boleh membela diri, dan tidak boleh mengonfrontasi kesalahan. Mengampuni sering kali diartikan dengan menerima kesalahan orang tanpa membicarakannya secara terbuka. Membicarakan secara terbuka sering diidentikkan dengan memicu konflik. Hal ini tentunya akan membuat masalah terpendam, dan tidak terselesaikan.

Sebagai contoh, seorang suami yang selingkuh misalnya, menuntut istrinya untuk diam dan tidak membahas masalah perselingkuhannya. Bahkan ia juga menolak untuk pergi ke konselor dan mencari pertolongan. Ia berpikir bahwa masalahnya sudah selesai dan tidak perlu diungkit-ungkit lagi. Jika si istri mau membicarakan atau mengonfrontasi masalah perselingkuhannya, maka suami akan sangat marah dan merasa bahwa ia toh sudah kembali, mengapa belum memaafkannya. Padahal justru dengan hanya diam

saja, dan masalah tidak dibahas, si suami tidak pernah menyadari akar kejatuhannya dan bagaimana cara mengatasinya.

Beberapa pandangan yang salah ini sering kali juga membuat seseorang mengalami masalah di dalam mengampuni. Pengampunan tidak sama dengan melupakan, tidak sama dengan tidak marah, dan tidak sama dengan diam -- tidak konflik. Jadi apa sebenarnya pengampunan itu?

1. Pengampunan berkaitan erat dengan usaha memataikan natur dosa. Fokus bukan pada pribadinya, tetapi kepada apa yang ia perbuat (tingkah lakunya). Kita boleh marah atas dosa yang dilakukan; kita marah karena kita benci dosanya, bukan orangnya. di dalam pengampunan ada proses pergumulan dan meratapi kesalahan (godly sorrow) yang membawa seseorang pada pertobatan yang sejati. Justru pada masalah inilah, Roh Kudus bekerja di dalam kehidupan anak-anak Tuhan, untuk mampu melihat kelemahan diri sehingga individu dimampukan untuk membuka diri dan menerima masukan/kritikan dari orang lain. Bahkan untuk individu tertentu yang hati nuraninya tumpul/mati, Roh Kudus bisa memakai orang lain untuk melakukan konfrontasi atas dosa yang ia lakukan. Hal ini berarti membuka kemungkinan terjadinya "konflik yang membangun" (konflik yang membawa individu untuk menyadari kesalahannya) sehingga ia sungguh mengerti akan kelemahannya dan berusaha mengatasinya. Jadi, individu tidak berhenti hanya pada perasaan menyesal lalu menyadari saja, tetapi ada komitmen dan disiplin untuk mengubah diri sendiri, menjauhi dosa, dan bertanggung jawab kepada Tuhan di dalam hidupnya. Ini merupakan salah satu aspek penting dalam pengampunan.
2. Pengampunan berkaitan erat dengan usaha membangun kembali relasi/"reconciliation (rebuilding relationship)". Ada usaha yang nyata untuk memperbaiki relasi yang rusak. Mau menyelesaikan masalah secara dewasa dan berani membuka diri dan menerima masukan/kritikan. Meskipun demikian, pengampunan tidak selalu berakhir dengan kembalinya relasi seperti dulu. Rekonsiliasi memang membutuhkan kesiapan dari kedua belah pihak (pihak yang memberi dan yang menerima pengampunan). Kadang kala, ada pihak yang tidak mau membangun relasi yang sudah rusak sehingga rekonsiliasi tidak bisa terjadi. Sebaliknya, pengampunan hanya membutuhkan satu pihak. Jika pihak yang satunya tidak mau, maka rekonsiliasi tidak terjadi. Tetapi, pihak yang lain itu sudah mengampuni dan tidak menyimpan dendam atau kemarahan yang bisa menghambat pertumbuhan rohaninya atau menghambat relasi pribadi dengan Tuhan.

Pengampunan memang bukanlah sesuatu yang mudah untuk dilakukan, tetapi setiap kita bertanggung jawab kepada Tuhan atas hidup kita masing-masing. Adalah omong kosong jika kita menyatakan diri kita sebagai orang Kristen, tetapi menyimpan sejumlah kebencian di dalam hati. Pengampunan membuka kemungkinan bagi kita untuk hidup tidak menyimpan dendam/kebencian.

Sumber:

Diambil dan diedit seperlunya dari:

Judul buletin: Parakaleo, Edisi Oktober-Desember 2005, Vol XII, No.4

Penulis : Lanny Pranata, M.K.

Penerbit : Departemen Konseling STTRII, Jakarta 2005

## Cakrawala 2: Makna Pengampunan

"Tetapi hendaklah kamu ramah seorang terhadap yang lain, penuh kasih mesra dan saling mengampuni, sebagaimana Allah di dalam Kristus telah mengampuni kamu." ([Efesus 4:32](#))

Untuk menyelesaikan konflik masa lalu, kita harus mengampuni mereka yang telah menyakiti kita. Setelah menghibur Cindy, yang mengalami trauma emosi karena perkosaan yang dialaminya, saya berkata, "Cindy, kau juga harus mengampuni orang yang telah memerkosamu." Tanggapan Cindy ternyata sama dengan tanggapan sebagian besar orang yang disakiti secara fisik, emosi, ataupun seksual oleh orang lain: "Untuk apa aku mengampuni dia? Anda tidak tahu betapa sakitnya hati saya atas perlakuannya!"

"Kalau begitu, berarti dia masih menyakitimu sampai sekarang, Cindy," sahut saya. "Pengampunan adalah satu-satunya cara agar engkau mengalami pemulihan. Bukan untuk kebajikannya, tetapi untuk kebaikanmu sendiri."

Mengapa Anda mesti mengampuni orang yang telah menyakiti Anda di masa lalu?

Pertama, karena pengampunan adalah perintah Allah. Setelah mengajar murid-murid-Nya tentang bagaimana berdoa -- yang juga berisi tentang pengampunan Allah -- Yesus berkata, "Jikalau kamu mengampuni kesalahan orang, Bapamu yang di surga akan mengampuni kamu juga. Tetapi jikalau kamu tidak mengampuni orang, Bapamu juga tidak akan mengampuni kesalahanmu." ([Matius 6:14,15](#)) Dalam berhubungan dengan orang lain, hendaknya kita juga menerapkan kriteria seperti yang Allah terapkan terhadap kita, yakni kasih, penerimaan, dan pengampunan ([Matius 18:21-35](#)).

Kedua, pengampunan dilakukan untuk menghindari jerat si setan. Dari banyaknya konseling yang saya layani, hati yang tak dapat mengampuni adalah jerat nomor satu yang dipakai setan untuk memasuki kehidupan orang-orang percaya. Paulus mendorong kita untuk saling mengampuni "supaya Iblis jangan beroleh keuntungan atas kita, sebab kita tahu apa maksudnya" ([2 Korintus 2:11](#)). Hati yang tak dapat mengampuni adalah undangan terbuka bagi Iblis untuk mengikat hidup kita.

Ketiga, kita perlu mengampuni karena Kristus telah mengampuni kita sehingga kita tidak lagi berada dalam kepahitan. Paulus menulis, "Segala kepahitan, kegeraman, kemarahan, pertikaian, dan fitnah hendaklah dibuang dari antara kamu, demikian pula segala kejahatan. Tetapi hendaklah kamu ramah seorang terhadap yang lain, penuh kasih mesra dan saling mengampuni, sebagaimana Allah di dalam Kristus telah mengampuni kamu." ([Efesus 4:31,32](#))

Tindakan Anda untuk mengampuni akan membebaskan tawanan. (Pada akhirnya Anda sendiri akan mendapati bahwa tawannya adalah Anda sendiri!)

Tuhan, ajarlah kami untuk mengampuni orang lain dari lubuk hati kami sebagaimana Engkau telah mengampuni kami.

Sumber:

Diambil dari:

Nama situs: Sumber Kristen.com

Penulis : Tidak dicantumkan

Alamat URL: <http://www.sumberkristen.com/Artikel/maknapengampunan.htm>

## Renungan: Mengampuni Seperti Mawar

Bacaan: [Kolose 3:1-17](#)

Banyak pasangan bercerai, salah satunya karena kurangnya pengampunan. Kata-kata kasar menembus sampai ke hati, sehingga pribadi yang terluka sulit memaafkan. Banyak keluarga juga mengalami keretakan relasi, karena antara orang tua dan anak atau antarsaudara sulit untuk saling memaafkan kesalahan. Banyak kolega dalam pekerjaan juga terpisahkan karena pengampunan sulit diberikan.

Alkitab menyatakan bahwa pengampunan sejati diberikan oleh Tuhan Yesus. Bahkan, Yesus memberikan pengampunan tanpa batas kepada kita yang menanggung banyak dosa. Oleh pengampunan-Nya, kita dibebaskan dari hukuman atas dosa. Bacaan firman Tuhan hari ini mengajak kita untuk bersikap sabar dan suka mengampuni seorang terhadap yang lain, sama seperti Tuhan telah mengampuni kita ([Kolose 3:13](#)). Inilah salah satu ciri manusia baru.

Sebuah kalimat bijak berkata, "Pengampunan seperti mawar yang memancarkan keharuman bagi orang yang menginjaknya." Yesus telah memberi teladan yang sempurna dalam hal ini. Dia rela memberikan diri-Nya disalibkan dan dihina, namun Dia "memancarkan keharuman" yang menuntun kita kepada keselamatan kekal. Inilah prinsip yang Yesus ajarkan. Dan, sebagai manusia baru yang terus-menerus diperbarui hingga serupa dengan Dia (ayat 10), kita perlu mengedepankan pengampunan, bahkan jika kita tak berada dalam posisi bersalah sekalipun!

Mari kita mempraktikkan pengampunan dalam hidup kita. Mengampuni seperti Tuhan Yesus, mengampuni orang yang bahkan menurut ukuran dunia tidak pantas diampuni. (MZ)

### PENGAMPUNAN MEMBEBAHKAN KITA DAN LAWAN KITA DARI SEGALA DENDAM DAN PERMUSUHAN

Sumber:

Diambil dari:

Nama publikasi: e-Renungan Harian, 10 Maret 2008

Penulis : MZ

Alamat URL : <http://www.sabda.org/publikasi/e-rh/2008/03/10/>

## TELAGA: Sulitnya Mengampuni Orang Lain

Orang yang sudah dilukai cenderung sulit untuk mengampuni. Hal itu disebabkan karena pandangan yang tidak menyeluruh tentang pengampunan. Mereka merasa bahwa mengampuni itu merugikan diri sendiri, tetapi sebetulnya pengampunan itu menguntungkan karena hati menjadi damai.

Faktor-faktor yang menyebabkan orang sulit untuk mengampuni:

1. Telah dilukai hingga cacat.
2. Masa kecilnya sulit untuk memaafkan orang lain, jadi terbawa hingga dewasa.
3. Mulai dari kecil perkembangan kejiwaannya belum menyeluruh, belum berkembang dengan baik sehingga dia belum bisa memercayai orang dan ini membuat dia sulit untuk mengampuni orang lain.

Untuk bisa mengampuni orang lain, ada tahapan-tahapan yang harus dilalui.

1. Ia harus tahu bahwa apa yang mengganggu adalah suatu masalah dan harus diselesaikan.
2. Dia bisa mengidentifikasi semua perasaannya dan mengeluarkan semuanya.
3. Membuat satu batasan agar tidak lagi diperlakukan seperti ini.
4. Setelah itu mengampuni dengan kasih Tuhan Yesus.

Manfaat dari mengampuni orang lain, yaitu menjadi lebih sehat, jantungnya lebih sehat, tekanan darahnya lebih rendah, hidupnya lebih bahagia, hubungan suami istri lebih baik, hubungan dengan anak-anak lebih baik, hubungan dengan Tuhan lebih baik, bahkan penjual di toko-toko itu banyak untungnya karena dia menjadi orang yang lebih ramah. Dia menjadi bahagia karena bebannya hilang.

Pengampunan itu tidak sama dengan rekonsiliasi. Rekonsiliasi artinya berhubungan baik kembali dan menjalin hubungan baik. Rekonsiliasi terjadi dua arah, jadi antara kita dan orang lain harus ada unsur pengampunan, sedangkan mengampuni itu tidak harus dua arah.

Pada umumnya, kecenderungan kita berkata sudah mengampuni, tetapi saat bertemu dengan orang itu kita menjadi sakit hati lagi. Untuk menghadapi hal ini, kita perlu belajar kepada Tuhan Yesus, yaitu kita bisa mendoakan musuh kita, belajar berempati. Maka Tuhan akan memberikan kekuatan kepada kita, sehingga saat kita bertemu orang itu, kita tidak lagi membenci.

Firman Tuhan, "Tetapi hendaklah kamu ramah seorang terhadap yang lain, penuh kasih mesra dan saling mengampuni, sebagaimana Allah di dalam Kristus telah mengampuni kamu." ([Efesus 4:32](#))

Bahkan di atas kayu salib, Tuhan Yesus masih mengatakan, "Bapa, ampuni mereka yang tidak tahu apa yang mereka perbuat."

Sumber:

Orang yang sudah dilukai cenderung sulit untuk mengampuni. Hal itu disebabkan karena pandangan yang tidak menyeluruh tentang pengampunan. Mereka merasa bahwa mengampuni itu merugikan diri sendiri, tetapi sebetulnya pengampunan itu menguntungkan karena hati menjadi damai.

Faktor-faktor yang menyebabkan orang sulit untuk mengampuni:

1. Telah dilukai hingga cacat.
2. Masa kecilnya sulit untuk memaafkan orang lain, jadi terbawa hingga dewasa.
3. Mulai dari kecil perkembangan kejiwaannya belum menyeluruh, belum berkembang dengan baik sehingga dia belum bisa memercayai orang dan ini membuat dia sulit untuk mengampuni orang lain.

Untuk bisa mengampuni orang lain, ada tahapan-tahapan yang harus dilalui.

1. Ia harus tahu bahwa apa yang mengganggu adalah suatu masalah dan harus diselesaikan.
2. Dia bisa mengidentifikasi semua perasaannya dan mengeluarkan semuanya.
3. Membuat satu batasan agar tidak lagi diperlakukan seperti ini.
4. Setelah itu mengampuni dengan kasih Tuhan Yesus.

Manfaat dari mengampuni orang lain, yaitu menjadi lebih sehat, jantungnya lebih sehat, tekanan darahnya lebih rendah, hidupnya lebih bahagia, hubungan suami istri lebih baik, hubungan dengan anak-anak lebih baik, hubungan dengan Tuhan lebih baik, bahkan penjual di toko-toko itu banyak untungnya karena dia menjadi orang yang lebih ramah. Dia menjadi bahagia karena bebannya hilang.

Pengampunan itu tidak sama dengan rekonsiliasi. Rekonsiliasi artinya berhubungan baik kembali dan menjalin hubungan baik. Rekonsiliasi terjadi dua arah, jadi antara kita dan orang lain harus ada unsur pengampunan, sedangkan mengampuni itu tidak harus dua arah.

Pada umumnya, kecenderungan kita berkata sudah mengampuni, tetapi saat bertemu dengan orang itu kita menjadi sakit hati lagi. Untuk menghadapi hal ini, kita perlu belajar kepada Tuhan Yesus, yaitu kita bisa mendoakan musuh kita, belajar berempati. Maka Tuhan akan memberikan kekuatan kepada kita, sehingga saat kita bertemu orang itu, kita tidak lagi membenci.

Firman Tuhan, "Tetapi hendaklah kamu ramah seorang terhadap yang

lain, penuh kasih mesra dan saling mengampuni, sebagaimana Allah di dalam Kristus telah mengampuni kamu." ([Efesus 4:32](#))

Bahkan di atas kayu salib, Tuhan Yesus masih mengatakan, "Bapa, ampuni mereka yang tidak tahu apa yang mereka perbuat."

Sajian di atas, kami ambil/edit dari isi kaset TELAGA No. 220A yang telah diringkaskan/disajikan dalam bentuk tulisan.

- Jika Anda ingin mendapatkan transkrip lengkap kaset ini lewat

e-mail, silakan kirim surat ke: < owner-i-kan-konsel(at)hub.xc.org > atau: < TELAGA(at)sabda.org > atau kunjungi situs TELAGA di:

- [http://www.telaga.org/ringkasan.php?sulitnya\\_mengampuni\\_orang\\_lain.htm](http://www.telaga.org/ringkasan.php?sulitnya_mengampuni_orang_lain.htm)

## Serba Info: Lowongan Tenaga Pendidik PESTA (Pendidikan Elektronik Studi Teologia Awam)

Yayasan Lembaga SABDA mengajak para profesional muda untuk bersama-sama melayani Tuhan melalui dunia teknologi informasi. Melalui program pendidikan jarak jauh, yaitu Pendidikan Elektronik Studi Teologi Awam (PESTA), YLSA ingin mengembangkan pelayanannya lebih luas lagi. Untuk itu, dicari tenaga PENDIDIK yang berkualitas untuk bekerja di YLSA, dengan syarat-syarat sebagai berikut.

- Sudah lahir baru dalam Kristus dan sudah dibaptis.
- Pendidikan S1/S2 Jurusan PAK/Teologia.
- Memiliki kemampuan menulis dan membuat modul pelajaran.
- Memiliki kemampuan komunikasi yang baik (verbal dan non verbal).
- Bisa bekerja dalam Tim.
- Bisa mengoperasikan komputer dengan lancar.
- Terbiasa dengan internet.
- Bersedia ditempatkan di Solo, Jawa Tengah.
- Bersedia kerja penuh waktu (full time -- dalam kantor) dengan masa kerja minimal 2 tahun.
- Pria/Wanita, diutamakan belum menikah.

Jika Anda dipanggil Tuhan untuk terjun dalam pelayanan elektronik, silakan mengirim surat lamaran dan CV secepatnya ke:

YLSA  
Kotak Pos 25 SLONS  
57135

atau kirim e-mail ke:

- [rekrutmen-ylsa\(at\)sabda.org](mailto:rekrutmen-ylsa(at)sabda.org)

Untuk mengetahui pelayanan PESTA lebih lanjut, silakan berkunjung ke:

- <http://www.pesta.org/>

## Bimbingan Alkitabiah: Pentingnya Pengampunan

1. Jika kita tidak mengampuni orang lain, kita berdosa terhadap Allah.
  - Kita diperintahkan untuk saling mengampuni sama seperti Tuhan sudah mengampuni kita ([Efesus 4:32](#), "Tetapi hendaklah kamu ramah seorang terhadap yang lain, penuh kasih mesra dan saling mengampuni, sebagaimana Allah di dalam Kristus telah mengampuni kamu."; bandingkan dengan [Matius 18:21-22,35](#); [Kolose 3:13](#)).
  - Jika kita tidak mengampuni orang lain, maka kita melanggar perintah Allah.
2. Jika kita tidak mengampuni orang lain, kita tidak memahami keagungan pengampunan yang telah diberikan kepada kita dalam Kristus Yesus.
  - Jika kita tidak rela mengampuni kesalahan orang lain, maka kita sama seperti hamba yang digambarkan dalam Injil Matius 18:21-35, yang tidak rela menghapuskan hutang kawannya yang kecil kepadanya dibandingkan hutangnya yang besar yang sudah dihapuskan oleh rajanya.
  - Hamba tersebut ditegur dengan keras oleh tuannya, yang melambangkan Allah yang Mahaadil: "Melihat itu, kawan-kawannya yang lain sangat sedih lalu menyampaikan segala yang terjadi kepada tuan mereka. Raja itu menyuruh memanggil orang itu dan berkata kepadanya, 'Hai hamba yang jahat, seluruh hutangmu telah kuhapuskan karena engkau memohonkannya kepadaku. Bukankah engkau pun harus mengasihani kawanmu seperti aku telah mengasihani engkau?' Maka marahlah tuannya itu dan menyerahkannya kepada algojo-algojo, sampai ia melunaskan seluruh hutangnya."
3. Jika kita tidak mengampuni orang lain, kita mengganggu kesatuan tubuh Kristus.
  - Dalam firman Tuhan, kita diperintahkan untuk memelihara kesatuan roh dalam tubuh Kristus ([Efesus 4:3](#), "Dan berusaha memelihara kesatuan Roh oleh ikatan damai sejahtera.")
  - Jika kita tidak rela mengampuni saudara-saudara seiman kita, maka kita tidak memelihara kesatuan tubuh Kristus, malah justru kita mengganggu dan merusak kesatuannya.
4. Jika kita tidak mengampuni, kita memberikan kesempatan kepada Iblis untuk merusak -- bahkan menghancurkan -- hidup kita dan pelayanan kita.
  - Ayat kunci: "Apabila kamu menjadi marah, janganlah kamu berbuat dosa: janganlah matahari terbenam, sebelum padam amarahmu dan janganlah beri kesempatan kepada iblis." ([Efesus 4:26-27](#))
  - Jangan lupa bahwa Iblis akan mengambil setiap kesempatan yang kita berikan kepadanya!

Sumber:

Diambil dari:

Judul buku: Buku Panduan Pemulihan Terpadu Dasar v1. Mei 07

Penulis : Tim Duta Pembaharuan

Penerbit : Duta Pembaharuan

# e-Konsel 158/April/2008: Mengampuni Diri Sendiri

## Pengantar dari Redaksi

Setiap orang percaya pastinya tahu bahwa kita harus mengampuni orang yang bersalah kepada kita. Bukan hanya dengan sekadar melontarkan kata "sudah memaafkan", tetapi juga tidak merasakan apa-apa lagi ketika kita mengingat kesalahan-kesalahan yang telah orang lain lakukan kepada kita. Toh, kita tidak menderita "amnesia" sehingga pastilah tidak serta-merta dapat melupakan kesalahan orang lain, tetapi satu tanda kita telah memaafkan adalah tidak merasa kecewa atau sakit lagi ketika mengingat kesalahan tersebut. Kita pun dapat dengan leluasa, tanpa prasangka dan batasan, bergaul kembali dengan orang tersebut.

Bagaimana jika justru kita yang melakukan kesalahan dan bayang-bayangnya terus menghantui dan menuduh batin kita hari demi hari? Saat kita memohon ampun kepada Tuhan atas setiap kesalahan kita, apakah kita juga telah mengampuni diri kita sendiri? Ya, mengampuni diri sendiri terkadang lebih sulit daripada mengampuni orang lain. Kita bertarung dengan diri kita sendiri, dan kita tidak dapat berlari ke mana pun menghindari setiap tuduhan yang keluar dari batin kita. Bagaimana kita dapat mengatasi masalah tersebut, atau bagaimana seorang konselor dapat menolong konseli yang sulit mengampuni dirinya sendiri? Kami mengajak Pembaca sekalian menyimak e-Konsel edisi kali ini. Artikel-artikel dan juga referensi dari TELAGA, kami harapkan dapat membantu kita semua untuk menolong diri sendiri maupun orang lain dalam hal mengampuni diri sendiri. Kiranya menjadi berkat, selamat menyimak!

Staf Redaksi e-Konsel,

Evie Wisnubroto

## Cakrawala: Bagaimana Mengampuni Diri Sendiri?

Apakah hari ini Anda berani membebaskan diri dari bayang-bayang kesalahan yang Anda lakukan kemarin?

Apakah Anda berani mengampuni diri sendiri?

Mengampuni diri sendiri sangat memerlukan keberanian. Lagipula, siapakah Anda sampai-sampai dapat membebaskan diri dari dosa yang jelas-jelas telah terukir dalam hidup -- seolah-olah apa yang pernah Anda lakukan dahulu tidak memengaruhi hidup Anda yang sekarang?

Di manakah Anda akan mendapatkan hak untuk mengampuni diri sendiri saat orang lain ingin membuat Anda malu ketika mereka tahu apa yang telah Anda lakukan? Beranikah Anda?

Jawabannya adalah Anda mendapatkan hak untuk mengampuni diri sendiri hanya dari kasih dan Anda berani mengampuni diri sendiri hanya dengan semangat kasih. Kasih adalah sumber tertinggi dari hak dan keberanian untuk mengabaikan penyesalan yang Anda tujukan pada diri sendiri. Saat Anda menjalani hidup seolah-olah kesalahan di hari kemarin tidak berkaitan dengan apa yang Anda rasakan terhadap diri Anda yang sekarang, maka Anda sedang memertaruhkan kasih yang membebaskan Anda, bahkan dari penghakiman diri sekalipun.

Namun harus ada kebenaran. Tanpa kejujuran, pengampunan kepada diri sendiri hanyalah tipuan kejiwaan. Aturan utamanya, kita tidak dapat benar-benar mengampuni diri kita sendiri kecuali dengan melihat kesalahan di masa lalu dan mengakuinya.

Memerlukan penilaian yang jujur untuk menjaga kita dari keinginan menuruti diri sendiri.

Ada empat tahap yang harus dilalui untuk mengampuni orang lain yang menyakiti kita, yaitu terluka, membenci, menyembuhkan diri sendiri, dan akhirnya kembali bersama-sama lagi.

Kita semua menyakiti diri kita sendiri. Kita menyakiti diri dengan tidak adil, dan kadang-kadang keterlaluhan.

Allah tahu penyesalan atas kebodohan kita mencurangi diri kita sendiri. Seorang perokok misalnya, saat dia menghabiskan satu pak rokok setiap hari, dia takut kalau-kalau suatu saat nanti dia akan berkata, "aku bodoh, bodoh, sekarat sebelum waktunya", dan tidak ada seorang pun yang bisa disalahkan kecuali diri sendiri. Kemudian ada kesempatan-kesempatan yang ditolak, disiplin yang ditolak, dan kecanduan semakin menjadi -- itu semua bisa menghantui Anda dengan rasa bersalah yang mengatakan bahwa Anda telah menjalani hidup yang tidak benar.

Namun, luka hati yang paling membuat hati Anda sulit untuk mengampuni diri sendiri adalah luka hati yang timbul karena melukai orang lain.

Ingat saat Anda membohongi orang yang memercayai Anda! Saat Anda mengabaikan anak yang bergantung kepada Anda. Saat Anda mengabaikan orang yang meminta bantuan Anda! Semua itu dan ribuan hal lainnya menyerang dengan penilaian yang jujur terhadap diri kita sendiri.

Kita tidak harus menjadi orang yang jahat untuk melakukan hal-hal yang tidak baik. Andai saja orang-orang jahat melakukan hal-hal yang jahat kepada orang lain, maka kita akan hidup dalam dunia yang menyenangkan. Kita melukai orang lain karena kecerobohan dan sifat-sifat buruk kita.

Semakin baik sifat yang kita miliki, semakin dalam kita merasakan luka atas ketidakadilan yang kita lakukan. Luka kita menjadi kebencian kita. Luka yang kita timbulkan pada orang lain menjadi kebencian terhadap diri kita sendiri. Karena kita memperlakukan orang lain dengan tidak baik. Kita menghakimi, menghukum, dan memvonis diri kita sendiri. Biasanya secara diam-diam.

Beberapa di antara kita hanya merasakan kebencian terhadap diri sendiri yang sifatnya pasif. Kita hampir tidak memiliki kekuatan kasih untuk memberkati diri kita sendiri. Kita tidak dapat melihat di cermin dan berkata, "Apa yang aku lihat, membuatku bahagia bisa hidup di dunia." Sukacita kita menjadi diri sendiri dicabik-cabik oleh kebencian yang pasif.

Ada juga yang terbenam dalam kebencian terhadap diri sendiri yang sifatnya agresif. Mereka menghancurkan diri mereka sendiri dengan kemarahan yang meledak-ledak. Sebagian dari diri mereka menutup hidung dengan kedua tangannya dan membenamkan bagian diri yang lain dalam lubang hitam amarah. Musuh mereka adalah diri mereka sendiri. Dan kadang-kadang, yang paling parah, kebencian tersebut dilampiaskan dengan merusak atau menyakiti diri sendiri.

Jelas, penghakiman yang Anda lakukan terhadap diri sendiri mungkin adalah omelan yang tidak masuk akal, tuduhan yang palsu, dan tekanan yang tidak adil. di sisi lain, sebagian dari diri Anda sering kali menyapu kesalahan Anda yang sebenarnya di bawah karpet kepuasan terhadap diri sendiri. Anda melawan diri sendiri hanya untuk menghindari luka yang dihadirkan oleh sebagian dari diri Anda yang lain.

Dalam beberapa kasus, Anda seharusnya tidak terlalu memercayai penghakiman dari dalam diri Anda.

Penghakiman diri itu tetap menjadi kritikus yang paling tangguh, dan Anda menyadari apa yang dikatakannya.

Sekarang marilah kita berpindah ke respons keberanian kasih.

Apa yang terjadi bila akhirnya Anda benar-benar mengampuni diri Anda sendiri? Saat Anda mengampuni diri Anda sendiri, Anda menulis kembali skenario Anda. Diri Anda yang sekarang tidak lagi terikat pada apa yang Anda lakukan di masa lalu. Orang jahat yang Anda perankan pada adegan pertama dibuang dan Anda kini menjadi orang yang baik pada adegan yang kedua.

Kini Anda melepaskan diri Anda dari skenario masa lalu. Anda berjalan menuju hari esok dan rasa bersalah hilang.

Sekali lagi, kata yang tepat untuk hal ini adalah "ketidakrelevanan". Lihat kembali masa lalu Anda, akui fakta yang tidak baik, dan katakan bahwa itu semua kini tidak ada hubungannya dengan Anda yang sekarang. Tidak ada hubungannya dan tidak penting! Masa lalu Anda tidak ada hubungannya dengan Anda atau apa yang Anda rasakan.

Memang tidaklah mudah untuk melakukannya. Bagian dari diri Anda yang melakukan kesalahan selalu berjalan bersama Anda ke mana pun Anda pergi. Mungkin ada suara hati yang mengatakan, "Bagus, tapi kita berdua tahu betapa buruknya dirimu, bukan?" Memerlukan mukjizat kasih untuk menyingkirkan sebagian dari diri Anda yang tidak mau mengampuni, yang bersembunyi dalam bayang-bayang hati Anda.

Mungkin tak ada seorang pun yang memiliki pemahaman yang lebih baik tentang siksaan pengampunan diri selain Dostoevsky, seorang penulis ulung dari Rusia. Dalam novelnya, "Crime and Punishment", ia menggambarkan perjuangan seorang pembunuh bernama Ilyon Raskolnikov dalam mengampuni dirinya sendiri.

Raskolnikov melakukan sesuatu yang jahat seperti yang bisa dilakukan oleh orang lain. Dia dengan brutal membunuh seorang wanita yang tak berdaya, pemilik rumah gadai tua -- wanita yang tidak menyenangkan, pelit dan lekas marah, namun tetap tidak bersalah. Rasa bersalahnya sangat mendalam.

Tak seorang pun mampu menanggung rasa bersalah seperti itu sendirian, tak akan kuat menanggungnya dalam waktu yang lama. Cepat atau lambat orang itu harus mengatakannya. Raskolnikov bertemu dengan seorang gadis, seorang malaikat baginya, Sonia, dan dia mengakui semuanya kepadanya. Ia menceritakan semuanya kepada Sonia.

Sonia membujuknya supaya mengakui semuanya kepada polisi, dan akhirnya dia pun melakukannya. Dia dipenjarakan di Siberia.

Sonia mengikutinya ke Siberia dan menunggu kesediaannya mengampuni dirinya sendiri sehingga dia bisa mendapatkan kebebasan untuk menerima cinta Sonia.

Raskolnikov tidak bisa mengampuni dirinya sendiri. Sebaliknya, dia malah menyalahkan dirinya.

Dia berduka, dia berkata: "sudah takdir"; dia ditakdirkan untuk membunuh seorang wanita tua. Saat Anda menghadapi situasi seperti ini, apakah menurut Anda tindakannya sangat jahat? Tidakkah Napoleon juga melakukan hal yang sama dan tidakkah mereka membuat monumen baginya? Dengan cara pintar seperti ini, dia mengampuni dirinya sendiri dengan mencari alasan-alasan yang kuat sehingga dia tidak menyalahkan diri atas apa yang ia lakukan.

Raskolnikov tidak berani merasa bersalah.

"Oh, betapa bahagianya dia," tulis Dostoevski, "seandainya dia bisa menyalahkan dirinya sendiri! Sehingga dia bisa menanggung segalanya, bahkan rasa malu dan aib."

Namun dari dulu sampai sekarang, Raskolnikov merasakan adanya kepalsuan dalam dirinya. Dia tahu bahwa jauh di dalam dirinya, dia berbohong terhadap dirinya sendiri.

Dan akhirnya hal itu terjadi. Bagaimana hal itu terjadi, dia sendiri tidak mengetahuinya. Dia berlutut di bawah kaki Sonia dan menerima cintanya. "Dia menangis dan memeluk kaki Sonia." Akhirnya dia memiliki kekuatan untuk mengasihi, dan kekuatannya untuk mengasihi itu menyatakan bahwa mukjizat benar-benar telah terjadi; dia telah mengampuni dirinya sendiri.

Dia mengampuni dirinya sendiri? Untuk kejahatan berdarah dingin seperti itu? Ya. "Semua hal, bahkan kejahatannya, hukumannya, serta vonis yang dijatuhkan kepadanya dan pemenjaraan dirinya sekarang adalah hal-hal yang tidak dipedulikannya.

Lepas! Lepas karena pengertian bahwa masa lalunya yang kelam tidak lagi ada hubungannya dengan dirinya saat ini dan di masa yang akan datang. Dia bebas dari penghakimannya atas dirinya sendiri dan hal itu membuatnya bebas untuk mencintai.

Raskolnikov berdiri tegak dalam keterpurukannya untuk menunjukkan bahwa dalam keadaan terburuk sekalipun, kita bisa mendapatkan kekuatan untuk membebaskan diri sendiri.

Akhirnya, puncak dari pengampunan diri muncul saat kita merasa bersatu lagi dengan diri kita sendiri. Luka itu disembuhkan. Bagian dari diri Anda, yang menghancurkan Anda, kini bersatu lagi. Anda kembali utuh, satu; tidak tercerai-berai lagi.

Anda tidak lagi dikendalikan oleh diri Anda sendiri. Anda benar-benar menyadari bahwa Anda dulu melakukan kesalahan dan Anda tidak ingin melakukannya lagi. Anda tidak ingin kesalahan di masa lalu itu menghantui Anda yang sekarang. Anda kembali mengambil langkah dalam hidup. Anda telah membuat diri Anda sendiri merasa nyaman.

Hal seperti ini tidak terjadi sekali untuk selamanya. Kebencian yang Anda rasakan selalu datang dan pergi, dan Anda menyangkal kesalahan yang pernah Anda lakukan. Namun, kemudian Anda kembali kepada diri Anda sendiri lagi, lagi, dan lagi.

Mengampuni diri sendiri adalah mukjizat pemulihan yang hampir bisa dikatakan paling pokok!

Namun, bagaimana Anda bisa melakukannya?

Yang terpenting adalah Anda harus jujur. Tidak ada cara lain untuk mengampuni diri sendiri tanpa kejujuran. Keterusterangan -- pemikiran yang siap untuk meninggalkan masa lalu dan menghadapi kenyataan -- adalah perlengkapan rohani pertama yang Anda perlukan.

Tanpa keterusterangan, Anda hanya bisa menjadi orang yang puas terhadap dirinya sendiri. Puas diri adalah pengampunan yang palsu. Beberapa orang menunjukkan dirinya yang tidak sebenarnya, tidak ada kata lain untuknya. Mereka bergantung pada akal mereka yang dangkal, mereka mengejar hidup yang tak teruji dengan kepuasan hati yang tak pernah diuji, seperti sapi yang sedang merumput daripada seorang manusia yang jujur.

Perbedaan antara orang yang berpuas diri dan orang yang benar-benar mengampuni dirinya sendiri adalah seperti orang yang sedang mabuk kokain dan seorang yang benar-benar memiliki alasan untuk bahagia.

Anda memerlukan kepala yang dingin untuk bisa memiliki hati yang mengampuni.

Sebagai contoh, Anda harus dapat membedakan penghargaan diri dan pengampunan diri.

Anda bisa mendapatkan penghargaan diri saat Anda tahu bahwa Anda patut dihargai. Menghargai diri sendiri berarti merasa bahwa Anda istimewa, benar-benar diinginkan, makhluk yang Tuhan ciptakan sendiri, dan makhluk yang sangat indah.

Kadang-kadang Anda hanya mendapatkan penghargaan diri setelah Anda menghadapi permasalahan hidup.

Ada seorang pria yang terkena sindrom "Manusia Gajah" (Elephant Man); memiliki tangan yang jauh lebih besar dari tangan normal, dan tangan itu adalah satu-satunya tangannya. Dia belajar melihat kelebihanannya di balik kekurangan dalam dirinya dan dia menghargai dirinya sendiri apa adanya. Contoh lain, Kim adalah seorang anak adopsi yang cantik yang mewarisi penyakit turunan dari ibu kandungnya. Kim memilih untuk menerima dirinya sendiri sebagai anugerah terindah dari Tuhan apa adanya meskipun tangannya jauh lebih besar dari tangan orang normal.

Diberkatilah orang yang menghargai dirinya sendiri karena mereka telah melihat kelebihan di dalam diri mereka.

Namun, penghargaan diri tidaklah sama dengan pengampunan diri. Anda menghargai diri Anda sendiri saat Anda menemukan kelebihan dalam diri Anda. Anda mengampuni diri Anda sendiri setelah Anda menemukan kesalahan Anda sendiri. Anda menghargai diri Anda karena kebaikan yang ada dalam diri Anda. Anda mengampuni diri Anda karena kesalahan yang Anda lakukan.

Bila Anda tidak melihat perbedaannya, maka Anda pun tidak akan bisa mengampuni diri Anda sendiri. Jadi Anda membutuhkan kepala yang dingin untuk mengetahui apa yang akan Anda lakukan.

Anda juga perlu keberanian. Mengampuni diri sendiri adalah keberanian yang paling pokok untuk mengasihi.

Alasan mengapa mengampuni diri sendiri memerlukan keberanian, berhubungan dengan sikap orang lain terhadap orang yang mengampuni dirinya sendiri. Orang yang selalu memandangi diri mereka benar tidak ingin Anda mengampuni diri Anda sendiri. Mereka ingin Anda selalu berada dalam bayang-bayang rasa malu selamanya.

Saya memahami orang-orang seperti itu karena saya salah satunya. Ada sebagian dalam diri saya yang ingin agar orang yang melakukan kesalahan, terutama yang terkenal, tetap rendah diri, berada di tempat paling belakang, berbicara dengan suara yang hampir tak terdengar; saya ingin mereka merendahkan diri, atau mungkin sangat merendahkan diri.

Jadi, saat Anda berjalan dan berbicara selayaknya orang yang sudah memisahkan kesalahan masa lalu dengan diri Anda yang sekarang, Anda akan memerlukan keberanian untuk menghadapi khayalak ramai yang merasa diri benar.

Kemudian Anda juga harus tegas.

Anda tenggelam di dasar penghukuman diri karena kurang tegas. Anda hampir akan selalu gagal mengampuni diri saat Anda tidak mau menjadi tegas mengenai untuk apa Anda mengampuni diri sendiri.

Kebanyakan dari kita mencoba, misalnya, mengampuni diri karena keadaan diri kita. Kita jelek, kejam, picik, bawel; atau, sebaliknya, kita terlalu baik, kalah, dan dimanfaatkan sana-sini.

Namun, orang yang mencoba mengampuni diri mereka sendiri karena kesalahan, sama sekali tidak biasa-biasa saja; mereka benar-benar bangga sampai-sampai mereka ingin menjadi Allah. John Quincy Adams, bukan yang terhebat, namun seorang presiden yang sangat kompeten, tidak dapat mengampuni dirinya sendiri. "Aku tidak pernah melakukan apa-apa," tulisnya di buku hariannya. "Hidupku sia-sia, penuh dengan

aspirasi yang stagnan, dan doa-doa agar keberadaanku bermanfaat dengan orang lain tidak pernah terwujud." Kata-kata terakhir yang diucapkan oleh seorang ahli hukum, Hugo Grotius, Bapak Hukum Internasional Modern, di ranjang tempat ia meninggal, adalah: "Aku tidak pernah melakukan hal yang berarti dalam hidupku." Beberapa orang nampak biasa-biasa saja dalam erangannya menghadapi kegagalan dalam hidup; namun mereka sungguh-sungguh merana karena hanya menjadi manusia.

Anda harus menghentikan kepura-puraan Anda: tepatnya, untuk hal apa Anda perlu pengampunan? Karena tidak setia dengan pasangan Anda pada tahun yang lalu? Bagus, Anda pasti bisa mengampuni diri. Karena menjadi orang yang jahat? Tidak, itu terlalu sulit; Anda tidak dapat menelan diri Anda seutuhnya.

Sebagian besar dari kita hanya dapat menangani satu hal pada suatu waktu. "Kesusahan sehari cukuplah untuk sehari," kata Yesus. Saat kita membebani diri terlalu banyak dengan rasa bersalah, maka kita akan tenggelam dalam keputusan. Satu-satunya cara kita dapat mengampuni diri, bebas dari tirani suara hati yang lembut, adalah menjadi tegas dan mengampuni diri atas satu kesalahan pada satu waktu.

Akhirnya, Anda harus mengonfirmasikan tindakan berani Anda dalam mengampuni diri dengan sebuah tindakan kasih yang sembrono. Bagaimana Anda yakin bahwa Anda berjudi dengan rasa bersalah dan menang kecuali Anda memertaruhkan kemenangan Anda dalam kasih?

"Dia mengasihi karena dia telah diampuni" -- itu adalah perkataan Yesus yang ditujukan pada seorang wanita yang nekat masuk ke sebuah jamuan makan malam, berlutut pada kaki Yesus dan meminyakinya dengan narwastu.

Kasih adalah tanda bahwa Anda telah berhasil, bahwa Anda telah lepas dari rasa bersalah yang menghukum Anda. Anda tidak akan selalu tahu kapan tepatnya Anda telah mengampuni diri Anda sendiri. Seperti saat Anda mencapai puncak bukit melalui jalan raya yang menanjak -- Anda mungkin tidak yakin kapan Anda sampai ke dasar bukit, namun Anda dapat mengatakan bahwa Anda telah melalui puncak bukit saat Anda menginjak gas dan mobil melaju. Tindakan kasih seperti akselerasi yang cepat. Tindakan kasih yang bebas, kepada siapa pun itu dinyatakan, dapat memberi sinyal pada Anda bahwa apa yang Anda lakukan, berkuasa bagi orang yang sedang mengampuni diri.

Anda dapat memberinya hadiah! Mwnkundangnya makan malam! Menjenguk orang sakit! Anda dapat merangkul seorang teman yang sebelumnya belum pernah Anda sentuh! Tulis surat yang berisi ucapan terima kasih. Atau mengatakan kepada Ayah Anda bahwa Anda mengasihinya. Saat kita melakukannya, kita melakukan mukjizat dari pengampunan atas diri kita sendiri.

Ya, kasih memberi Anda hak untuk mengampuni diri Anda sendiri. Dan kasih juga memberikan Anda kekuatan, setidaknya untuk mulai mengampuni diri. Proses

pemulihan mungkin berjalan lambat, namun itu lebih baik daripada tidak berjalan sama sekali, kaki terkubur dalam semen penghukuman diri.

Mengampuni diri sendiri berarti menyatakan misteri seseorang yang memaafkan dan dimaafkan. Anda menghakimi diri: Anda akan menjadi tidak utuh. Anda mengampuni diri: Anda memulihkan keretakan.

Yang harus Anda tantang untuk memulihkan diri Anda sendiri dengan tindakan sederhana ini adalah sebuah sinyal yang ditujukan pada dunia bahwa kasih Allah adalah sebuah kekuatan dalam diri Anda. (t/Ratri dan Dian)

Diterjemahkan Dari:

Judul Buku: *Forgive; Healing The Hurts We Don't Deserve*

Judul Asli Artikel: *Forgiving Ourselves*

Penulis: Lewis B. Smedes

Penerbit: Pocket Books, New York 1984

Halaman: 97 -- 105

## Cakrawala 2: Mengampuni Diri Sendiri

Orang tua dari seorang anak berusia lima tahun mengampuni seorang wanita yang bertanggung jawab atas kecelakaan yang mengakibatkan anak tersebut luka parah. Namun, wanita itu berjalan menuju tempat kerjanya sambil berkata, "Aku tidak akan pernah mengampuni diriku sendiri." Maka dia pun tidak pernah mengampuni dirinya sendiri.

Wanita itu terus mengingat kecelakaan itu dalam pikirannya. Berulang-ulang kali dia mengatakan kepada dirinya sendiri, "Aku tidak akan pernah mengampuni diriku sendiri karena aku tidak berhati-hati, karena aku tidak benar-benar memerhatikan sekitarku, karena aku tidak berhenti lebih cepat. Aku tidak akan pernah mengampuni diriku sendiri karena aku tidak memilih naik bis saja."

Pengampunan yang diberikan oleh orang tua anak yang ditabraknya itu tidak pernah menjadi nyata bagi wanita itu. Dia tidak pernah dapat menerima pengampunan itu karena ia tidak pernah dapat mengampuni dirinya sendiri.

Dia tidak dapat memercayai apa yang dikatakan suaminya: "Aku mencintaimu. Aku tahu kamu tidak bermaksud mencelakai anak itu."

Saat tetangga-tetangganya dan teman-temannya yang baik memberikan pendapat mereka, misalnya, "Kami tahu bahwa kamu adalah orang yang menyenangkan. Kamu bukan orang yang ceroboh. Ini adalah suatu kecelakaan," dia tidak dapat menerima pendapat mereka itu.

Wanita ini memvonis dirinya sendiri bahwa dia tidak akan mengemudi lagi. Dia tidak pernah mengemudi lagi.

Apa yang terjadi pada orang yang tidak mau mengampuni dirinya sendiri kurang lebih sama seperti ilustrasi di atas.

Orang-orang yang tidak mau mengampuni dirinya sendiri:

1. menjadi depresi, kehilangan pandangan, dan membiarkan peristiwa-peristiwa buruk mengendalikan hidup mereka;
2. tidak bisa dihibur karena mereka tidak mau atau tidak dapat melepas masa lalu mereka dan memulai lagi dengan yang baru;
3. mengalami rasa bersalah. Pendeta William Sloane Coffin berkata, "(Rasa bersalah) menghancurkan kita melalui tekanan, pandangan kita, dan ketika dalam keangkuhan, kita menolak pengampunan."
4. ingin dihukum untuk menyeimbangkan keadaan, untuk "mendapatkan" pengampunan;
5. dan tentu saja, tidak bisa menerima pengampunan dari orang lain.

Inti dari masalah ini adalah bahwa pengampunan dari orang lain bisa menjadi nyata dalam hidup kita hanya bila kita mau mengampuni diri kita sendiri. Bila Anda memikul beban rasa bersalah karena Anda belum mengampuni diri Anda sendiri, mungkin inilah saatnya Anda menerima pengampunan dari Allah dan memulai hidup baru!

"Dengan kata lain, menerima pengampunan sama dengan memulihkan kembali, memampukan kita hidup sebagaimana seharusnya kita hidup." (William Sloane Coffin)

Pada akhirnya, mengampuni diri sendiri berujung pada iman. Iman dalam kekuatan pengampunan. Iman di dalam Allah memancarkan kasih.

"Siapakah Allah seperti Engkau yang mengampuni dosa, dan yang memaafkan pelanggaran dari sisa-sisa milik-Nya sendiri; yang tidak bertahan dalam murka-Nya untuk seterusnya, melainkan berkenan kepada kasih setia?" ([Mikha 7:18](#))

Bila Anda tidak memunyai iman itu, Anda bisa berdoa meminta kepada Tuhan dan Anda juga bisa mengajak orang lain, khususnya mereka yang "memiliki" iman itu, untuk berdoa bersama dengan Anda.

Bila ada seseorang yang Anda kenal tidak memiliki iman itu, Anda bisa berdoa agar dia dibebaskan dari siksaan dan keraguan sehingga dia mengenal kedamaian yang melebihi pemahaman. (t/Ratri)

Sumber:

Diterjemahkan dari:

Judul buku: Putting Forgiveness Into Practise

Judul artikel asli: Forgiving Ourselves

Penulis: Doris Nonnelly

Penerbit: Argus Communications, Texas 1982

Halaman: 30 -- 31

## TELAGA: Sulitnya Mengampuni Diri Sendiri

Ada pertanyaan bahwa mengampuni diri sendiri itu lebih susah dari pada mengampuni orang lain, tetapi ternyata itu tergantung dari orangnya. Ada orang yang mudah mengampuni orang lain, tetapi susah mengampuni dirinya sendiri. Ada juga orang yang bisa mengampuni diri sendiri tetapi susah mengampuni orang lain. dan ada juga orang yang sulit mengampuni diri sendiri dan juga orang lain. yang membedakan semuanya adalah cara pandang masing-masing orang.

Beberapa penyebab yang membuat seseorang merasa bersalah terhadap dirinya sendiri:

1. Menganggap dirinya harus sempurna (perfeksionis), dirinya harus yang paling betul;
2. Memunyai tuntutan yang besar pada diri sendiri, saya tidak boleh berbuat kesalahan, saya tidak boleh menyakiti orang lain. Jadi saat dia menyakiti orang lain, baik secara sengaja atau pun tidak, maka dia akan sulit untuk mengampuni diri sendiri.

Orang yang tidak bisa mengampuni diri sendiri ditandai dengan penuh kemarahan pada dirinya, selalu mempunyai pandangan yang negatif dan merasa dia pantas untuk mendapatkan perlakuan buruk dari orang lain; tidak menyenangkan dirinya sehingga hidupnya awut-awutan.

Langkah-langkah yang harus dilakukan untuk mengampuni diri sendiri:

1. Kalau Allah sudah mengampuni, maka dia harus belajar mengampuni diri sendiri;
2. Merendahkan diri di hadapan Allah;
3. Melihat bahwa apa yang telah terjadi itu sudah lewat, dia harus tahu apa yang dia perbuat itu sesuatu yang sungguh-sungguh terjadi dan dia mau bertanggung jawab;
4. Mengeluarkan segala macam kepedihan, rasa dukacita, dan rasa malu;
5. Untuk orang yang perfeksionis, dia harus menyadari bahwa dirinya sendiri adalah manusia dan dia perlu merendahkan diri.

Dampak bila kita tidak mau mengampuni diri sendiri:

1. menjadi sakit-sakitan,
2. hidupnya tertekan,
3. mukanya kusut,
4. pemalas, dan
5. menghukum keluarganya.

Jika ada sesuatu yang mengingatkan dia akan kesalahannya, maka dia harus minta maaf kepada orang yang dia lukai dan berbuat apa yang dia bisa untuk mengganti rugi dan juga minta ampun kepada Tuhan.

Firman Tuhan, "Dan hukum yang kedua, yang sama dengan itu, ialah: Kasihilah sesamamu manusia seperti dirimu sendiri". ([Matius 22:39](#))

Jadi kita perlu mengasihi diri sendiri seperti kita juga mau mengampuni orang lain.

Sumber:

Sajian di atas, kami ambil/edit dari isi kaset TELAGA No. 220B yang telah diringkas/disajikan dalam bentuk tulisan.

- Jika Anda ingin mendapatkan transkrip lengkap kaset ini lewat e-mail, silakan kirim surat ke: < owner-i-kan-konsel(at)hub.xc.org > atau: < TELAGA(at)sabda.org >

atau kunjungi situs TELAGA di:

==> [http://www.telaga.org/ringkasan.php?sulitnya\\_mengampuni\\_diri\\_sendiri.htm](http://www.telaga.org/ringkasan.php?sulitnya_mengampuni_diri_sendiri.htm)

## Serba Info: Lowongan Tenaga Pendidik PESTA

Yayasan Lembaga SABDA mengajak para profesional muda untuk bersama-sama melayani Tuhan melalui dunia teknologi informasi. Melalui program pendidikan jarak jauh, yaitu Pendidikan Elektronik Studi Teologi Awam (PESTA), YLSA ingin mengembangkan pelayanannya lebih luas lagi. Untuk itu, dicari tenaga PENDIDIK yang berkualitas untuk bekerja di YLSA, dengan syarat-syarat sebagai berikut.

1. Sudah lahir baru dalam Kristus dan sudah dibaptis.
2. Pendidikan S1/S2 Jurusan PAK/Teologia.
3. Memiliki kemampuan menulis dan membuat modul pelajaran.
4. Memiliki kemampuan komunikasi yang baik (verbal dan non verbal).
5. Bisa bekerja dalam tim.
6. Bisa mengoperasikan komputer dengan lancar.
7. Terbiasa dengan internet.
8. Bersedia ditempatkan di Solo, Jawa Tengah.
9. Bersedia kerja penuh waktu (full time -- dalam kantor) dengan masa kerja minimal dua tahun.
10. Pria/Wanita, diutamakan belum menikah.

Jika Anda dipanggil Tuhan untuk terjun dalam pelayanan elektronik, silakan mengirim surat lamaran dan CV secepatnya ke:

YLSA  
Kotak Pos 25 SLONS  
57135

atau kirim e-mail ke:

- [rekrutmen-ylsa\(at\)sabda.org](mailto:rekrutmen-ylsa(at)sabda.org)

Untuk mengetahui pelayanan PESTA lebih lanjut, silakan berkunjung ke:

- <http://www.pesta.org/>



# e-Konsel 159/Mei/2008: Konseling dalam Kelompok

## Pengantar dari Redaksi

Salam sejahtera,

Dalam praktik konseling, ada berbagai jenis konseling yang bisa diterapkan, tergantung dari keadaan, tempat, dan kepentingannya. Ada konseling yang diperuntukkan bagi siswa sekolah yang tentu saja juga dilakukan di sekolah. Ada konseling pranikah bagi pasangan yang akan menikah, ada konseling untuk keluarga, dan ada pula konseling yang dilakukan secara bersama-sama dalam satu kelompok. Mungkin jenis yang terakhir ini jarang kita temui, namun konseling ini juga memberi dampak yang besar bagi konseli yang terlibat di dalamnya.

Konseli yang terlibat dalam konseling kelompok ini pada umumnya memiliki tujuan dan permasalahan yang hampir sama pula. Lalu bagaimana konseling dalam kelompok ini bisa berjalan? Apakah setiap orang yang terlibat di dalamnya bisa dipercaya dalam memegang rahasia orang lain dalam kelompok ini? Bagaimana pula konselor menjalankan tugasnya dalam konseling kelompok ini?

Simak artikel-artikel e-Konsel kali ini untuk mengenal konseling dalam kelompok. Selamat membaca, semoga menambah wawasan kita semua!

Pemimpin Redaksi e-Konsel,

Christiana Ratri Yuliani

## Cakrawala: Group - Konseling

Pada masa hidup Tuhan Yesus, Ia telah sempat berbicara dengan banyak orang mengenai kebutuhan dan persoalan-persoalan mereka. Sering kali dalam konseling-Nya, Ia melibatkan beberapa orang sekaligus. Ingat akan pertemuan-Nya dengan dua orang dalam perjalanan-Nya ke Emaus; akan pembicaraan-Nya dengan Petrus, Yakobus, dan Yohanes; akan diskusi-diskusi yang menyangkut kedua belas murid-Nya. Dalam jemaat yang mula-mula, orang-orang bertemu dalam kelompok-kelompok untuk belajar, bersekutu, merayakan perjamuan kudus, dan berdoa. Orang-orang percaya membagikan apa yang mereka punya, berbakti, makan bersama, dan memuji-muji Allah bersama pula (Kis. 2:42-47).

Tentu saja dalam persekutuan-persekutuan itu mereka membicarakan persoalan-persoalan mereka dan kemudian saling tolong-menolong dengan tiap kebutuhan mereka. Dalam abad-abad yang kemudian, jemaat Metodis yang mula-mula pun selalu mulai dengan grup-grup kecil, bahkan gereja-gereja belakangan ini pun mulai lagi membagi jemaatnya dalam kelompok-kelompok kecil yang bertemu untuk membagikan pengalaman masing-masing, bersaksi, berdoa (Yak. 5:16), dan memelajari firman Tuhan bersama.

Konselor-konselor Kristen menemukan bahwa ada keunikannya sendiri membimbing orang dalam grup -- termasuk kelompok keluarga. Dengan mengadakan pertemuan dengan beberapa konseli sekaligus, seorang pemimpin dapat menyediakan tempat untuk kerja sama dalam membagikan perasaannya secara jujur, saling belajar dari pengalaman orang lain, saling mendukung, menasihati, dan menolong satu terhadap yang lain.

Kadang ada kelompok-kelompok yang terbentuk tanpa bimbingan konselor, yaitu melalui kelompok PA, aktivitas bersama, kelompok doa, dan kegiatan-kegiatan gereja lainnya, di mana terbuka kesempatan-kesempatan untuk saling membagikan pengalaman, kebutuhan, dan perhatian satu terhadap yang lain.

Dapatkan seorang konselor Kristen membentuk kelompok untuk tujuan konseling? Jawabannya tentu saja bergantung kepada orang-orang yang terlibat dalam kelompok itu dan masyarakat di mana mereka tinggal. Kelompok "Alcoholic Anonymus" misalnya, adalah grup konseling yang sangat berhasil hampir di seluruh dunia, dan ini terjadi oleh karena tiap partisipan tidak takut untuk memberi dan menerima pertolongan, dan mereka berani mengakui secara terus terang bahwa mereka memunyai masalah dengan alkohol. Pengakuan secara terbuka tidak mudah bagi kebanyakan orang, terutama jika mereka tergabung dalam jemaat yang kecil atau tinggal di masyarakat di mana satu dengan yang lain saling mengenal.

Seandainya tiap orang dapat mengatasi kesulitannya untuk mengeluarkan isi hati, sebetulnya banyak orang dapat belajar dari sesamanya yang memunyai pengalaman sejenis. Misalnya, seorang psikolog yang kreatif di suatu kota besar membentuk program khusus untuk janda-janda yang tidak memunyai teman atau keluarga dekat

untuk dapat saling mendukung dan tolong-menolong. Begitu juga Anda, dapat membentuk sesuatu yang mirip untuk menolong orang-orang di jemaat atau di lingkungan sekitar Anda.

Jika Anda ingin memulai suatu grup konseling, Anda dapat memberikan undangan melalui mimbar atau warta gereja, tetapi biasanya orang lebih tertarik bila mendapat undangan secara khusus dan pribadi. Jika kelompok ini sudah terbentuk, mulailah dengan masing-masing memperkenalkan diri, latar belakangnya, keluarga, data-data pribadi yang lain, namun sebaiknya jangan dipaksa. Perlahan-lahan tiap anggota grup dianjurkan untuk mengemukakan masalah yang mereka hadapi. Tanggung jawab konselor adalah untuk menstimulasi diskusi dan sesekali menyimpulkan apa yang telah dibicarakan dan memberikan pengarahan supaya pembicaraan tidak melangkah terlalu jauh dari topik. Berbagi (sharing) seperti ini, yang diikuti dengan persekutuan doa, akan banyak sekali menolong. Sukses tidaknya grup konseling tergantung kepada partisipasi anggota-anggotanya. Bila mereka rela "memikul pergumulan satu dengan yang lain" (Galatia 6:2), grup konseling dapat memerkaya pengalaman, bahkan dapat menolong tiap anggota-anggotanya. Bila anggota-anggota grup menutup diri, terpaksa harus dilanjutkan dengan konseling pribadi.

Sumber:

Diambil dari:

Judul buku: Pengantar Pelayanan; Konseling Kristen yang Efektif

Penulis: Dr. Gary R. Collins

Penerjemah: Esther Susabda

Penerbit: Seminari Alkitab Asia Tenggara, Malang 1998

Halaman: 59 -- 61

## Cakrawala 2: Keuntungan Penanganan Kelompok

Konseling kelompok kecil sangat efektif dalam menangani masalah psikologis seperti halnya masalah antarpribadi. Masalah antarpribadi telah menjadi fokus utama terapi kelompok pada masa lalu. Misalnya, orang-orang berketerampilan sosial buruk sering terbantu melalui sesi kelompok untuk mengembangkan pola interaksi yang lebih sehat, supaya lebih bersentuhan dan membicarakan masalah sambil saling memberi dorongan. Untuk pengembangan hubungan antarpribadi semacam itu, kelompok kecil berfungsi sebagai laboratorium atau lokakarya keterampilan kelompok yang efektif.

Masalah psikologis bisa ditangani pada saat yang bersamaan dengan masalah antarpribadi. Harry Stack Sullivan dan pencetus teori hubungan antarpribadi lainnya menunjukkan bahwa pada saat orang-orang menyatakan dirinya dalam hubungan sosial, mereka juga mencerminkan dinamika yang mendasari fungsi internal mereka. Karena itu, orang-orang lebih mudah mengungkapkan masalah yang terjadi dalam diri mereka sendiri dalam situasi kelompok kecil. Pada saat mereka menangani masalah tersebut dalam situasi antarpribadi yang menerima dan mendukung, mereka berkembang menjadi pribadi yang semakin utuh sementara mereka mengembangkan dinamika antarpribadi yang sehat.

Alasan penting untuk mempertimbangkan pendekatan konseling kelompok adalah efisiensi. Melalui konseling tradisional, satu orang dilayani satu konselor, dua puluh orang yang membutuhkan kontak akan memerlukan dua puluh pertemuan. Mungkin separo dari jumlah penduduk yang berusia antara 20 -- 30 tahun sedang mengalami stres psikologis yang berat. Dengan begitu banyaknya permintaan konseling profesional, pilihan satu orang dilayani satu konselor tidak realistis untuk setiap pertemuan. Format konseling kelompok dengan satu pemimpin atau fasilitator untuk enam sampai delapan peserta merupakan pelayanan yang cukup fleksibel dan memberi kesempatan kepada lebih banyak orang untuk mendapatkan konseling.

Dalam situasi kelompok, orang-orang diperhadapkan dengan banyak stimulasi atau opsi baru untuk perilaku mereka. Jika respons tersebut dilakukan dalam kelompok, hal itu bisa diteguhkan sehingga mereka memunyai kemungkinan yang lebih besar untuk mencapai perilaku yang baru. Enam sampai delapan model perilaku yang ditawarkan oleh anggota kelompok membuat perilaku baru lebih mudah disatukan ke dalam gaya hidup seseorang. Jadi, meskipun situasi satu lawan satu lebih menjamin kerahasiaan, situasi kelompok menyediakan model perilaku baru yang lebih baik untuk ditiru seseorang dalam hidupnya sendiri.

Kelompok kecil juga menawarkan keuntungan sentuhan perasaan terharu. Dalam budaya Barat, pentingnya emosi atau perasaan sudah begitu diabaikan. Laki-laki dalam budaya kita didorong untuk menyangkal perasaan mereka dan dihimbau untuk menyalurkan hal itu ke "saluran yang lebih produktif". Perempuan didorong untuk tidak jujur atau tulus dengan emosi mereka, dan hal itu sering kali menuntun pada keadaan histeris atau pelepasan emosi yang tidak sesuai. Karena tidak punya pengalaman dengan ungkapan perasaan yang sesuai, seseorang mengalami kesulitan untuk

menjalin hubungan yang intim dengan orang lain, termasuk pasangannya. Format konseling kelompok bisa mengurangi ketakutan untuk mengungkapkan emosi dan menawarkan pelatihan ulang dalam pengungkapan emosi yang lebih sesuai.

## Kelompok Pertemuan

Pada akhir tahun 1960-an dan 1970-an, ada gerakan yang kuat untuk membentuk kelompok pertemuan, kelompok kecil yang kadang-kadang memberikan tekanan terapeutic. Biasanya kelompok semacam itu, yang masih hidup di beberapa kampus, menekankan kejujuran dan hubungan yang intim dengan anggota kelompok lainnya. Kelompok yang serupa itu bisa ditemukan di banyak kota metropolitan saat ini.

Apakah kelompok semacam itu menguntungkan? Kelompok itu bisa membantu orang-orang melakukan "sharing" lebih banyak, tetapi juga bisa berbahaya. Beberapa orang mungkin tidak mampu bersikap jujur. Kadang-kadang para peserta saling menyerang melalui kata-kata atau melekatkan label yang dangkal untuk anggota kelompok lainnya.

Salah satu penulis teks ini terlibat dalam kelompok pertemuan selama masa kuliahnya. Semua peserta adalah orang Kristen dan hampir semua mengambil jurusan psikologi atau sosiologi. Kami bertemu sekali seminggu di apartemen profesor dan menantikan saat kami bisa saling terbuka sepenuhnya. Ada saatnya ketika seseorang mendapatkan wawasan yang baru disertai dengan ungkapan tangisan atau perasaan yang hangat. Alkitab merupakan hal utama dalam diskusi dan ikatan kasih Kristen yang kuat dirasakan setiap anggota kelompok.

Salah satu anggota kelompok juga terlibat dalam kelompok pertemuan sekuler di universitas yang dekat dari tempat itu. Ia melaporkan bahwa di kelompoknya ada sikap saling melecehkan melalui kata-kata, termasuk penghinaan dan kata-kata cabul. Dari ceritanya, tujuan kelompok tampaknya adalah saling merobek yang diharapkan akan diikuti dengan perkembangan diri yang lebih realistis.

Kelompok pertemuan dan kelompok lain yang serupa itu mungkin bisa bersifat positif atau negatif. Jika Anda memutuskan terlibat dalam kelompok semacam itu, pastikan untuk mengikuti panduan untuk kelompok kecil.

## Panduan Kelompok Kecil

Sudut pandang bab ini sangat konsisten dengan penggunaan kelompok kecil untuk tujuan terapeutic seperti dilakukan oleh Roger (1970). Namun, ada beberapa bahaya dalam kelompok kecil yang perlu dikenali (Back, 1972). Bahaya tersebut diminimalkan jika panduan tertentu diikuti.

1. Hindari pelabelan perilaku dan orang-orang. Pelabelan mengubah persepsi seseorang tentang orang lain dan diri mereka sendiri dan mungkin menghambat pengungkapan diri dengan jujur.
2. Buatlah partisipasi verbal sebagai kegiatan yang sukarela bagi anggota kelompok. Jangan memaksa orang lain memberi pendapat tentang satu topik tertentu.

3. Pastikan kelompok memiliki pemimpin yang baik, yang mampu bertanggung jawab jika situasi lepas kendali.
4. Jagalah kerahasiaan. Ekspresi bebas dalam kelompok harus didorong, tetapi apa yang dibahas tidak boleh keluar dari kelompok. Hal ini membutuhkan kedewasaan sikap anggota.
5. Hindari sikap memermalukan atau menjadikan seseorang sebagai pusat perhatian. Bersikaplah ramah dalam kejujuran Anda.
6. Hanya anggota yang emosinya seimbang yang boleh dilibatkan. Orang-orang yang memiliki masalah emosional yang berat membutuhkan konseling profesional dan mungkin konseling kelompok dengan orang-orang lain yang terganggu emosinya.
7. Jagalah dasar kerohanian kelompok. Buatlah pemahaman Alkitab dan doa sebagai kegiatan rutin.

### **Kepemimpinan Kelompok yang Efektif**

Pemimpin dalam situasi konseling kelompok harus menunjukkan karakteristik tertentu, yang terutama adalah sehat secara mental. Lebih disukai, pemimpin itu sendiri sudah berpengalaman dalam terapi kelompok dan terlatih dalam kepemimpinan kelompok kecil.

Pemimpin harus mengambil peranan sebagai fasilitator dan memindahkan kelompok dari orientasi belajar yang terstruktur secara tradisional ke orientasi belajar melalui proses (lihat catatan di akhir artikel ini).

Dalam proses belajar tradisional, peranan ditentukan dengan tepat: pemimpin adalah guru atau sumber informasi, sedang pendengar adalah murid-murid. Pemimpin dipandang sebagai penguasa yang harus dihormati dan dipandang sebagai orang yang paling ahli. Proses belajar dalam situasi seperti itu biasanya didasarkan pada sikap menghargai otoritas pemimpin, artinya, pada seberapa baik mereka menunjukkan penguasaan materi dan kemampuan mereka untuk memberikan jawaban. Sering kali pemimpin menjawab berdasarkan informasi abstrak yang tidak diperoleh dalam konteks kelompok itu.

Sebagai bandingan, fasilitator seharusnya adalah pemimpin yang berorientasi pada proses, yang peranannya adalah menyediakan jaringan hubungan yang semakin berkembang sebagai hasil interaksi partisipasi. Pemimpin bisa menjadi pelajar dan pelajar bisa menjadi pemimpin. Fungsi utama pemimpin adalah mengarahkan fokus terus-menerus pada masalah yang ada, bukan yang bersifat abstrak. Pemimpin harus merumuskan masalah dan membantu merumuskan masalah, tetapi ia tidak perlu menjadi ahli. Pemimpin tidak menyediakan jawaban. Komitmen kepada kelompok dipandang sebagai komitmen pada proses belajar. Peserta mengembangkan keterampilan menyelesaikan masalah dan standar untuk solusi mereka sendiri.

Dalam kelompok belajar melalui proses, peserta biasanya berorientasi pada keinginan untuk menyelidiki dan mengembangkan mekanisme penyelesaian masalah itu sendiri. Dalam cara belajar tradisional, di mana anggota-anggota bekerja dengan faktor eksternal dan abstrak, mereka berusaha mendapatkan informasi sebanyak mungkin

dari pemimpin, yang menentukan apa yang harus mereka pelajari. Bukannya menemukan diri mereka sendiri melalui waktu yang dilewatkan dalam kelompok, peserta mengukur diri mereka sendiri dengan membandingkan dengan pemimpin yang menjadi tipe ideal, dan berorientasi untuk mencapai prestasi yang diharapkan pemimpin. Dalam format belajar tradisional, murid-murid menghadapi masalah bagaimana menyimpan dan menggunakan informasi yang disediakan oleh ahli. Mereka sering kali merasakan kebutuhan untuk menjadi sempurna dan memenuhi harapan orang yang ahli. Motivasi menjadi masalah dan murid mungkin melupakan banyak materi yang dipelajari selama sesi tradisional.

Sebagian besar materi yang disampaikan di kelas, jika tidak diulang, hilang dalam waktu satu atau dua hari. Sebab itu dalam situasi belajar tradisional, murid perlu terus-menerus mengulang apa yang disampaikan orang yang ahli. "Ahli" jarang menimbang faktor kehilangan memori dan cenderung memberikan materi yang lebih abstrak daripada yang mampu disimpan atau ditumpuk orang-orang.

Dalam konteks kelompok proses, peserta bekerja dengan faktor eksternal dan internal. Artinya, mereka mendefinisikan kebutuhan pendidikan mereka sendiri dan mengembangkan metode belajar mereka sendiri. Pemimpin kelompok, sebagai fasilitator, membantu memertajam definisi anggota tentang tujuan mereka sendiri. Beberapa orang yang datang untuk konseling merasa takut dan mungkin mencari pemimpin tradisional yang kuat. Penilaian terhadap anggota kelompok yang potensial mungkin membutuhkan evaluasi tentang motivasi mereka untuk menyelesaikan masalah. Makin besar motivasi mereka, makin besar kemungkinannya mereka melakukan perubahan. Prospek yang baik untuk kelompok adalah orang-orang yang berusaha mengenal diri mereka sendiri melalui pilihan yang mereka buat, hubungan yang mereka masuki, dan pengetahuan yang mereka cari.

Tanggung jawab tiap-tiap orang atas pilihan pribadinya ditekankan sepanjang Alkitab. Kelompok kecil berfungsi sebagai tempat di mana tiap-tiap anggota bisa menjadi lebih bertanggung jawab atas pilihan mereka dan lebih memahami sepenuhnya mengapa mereka membuat pilihan tertentu. Peserta harus didorong untuk menetapkan standar penampilan mereka sendiri. Semakin banyak seseorang bertumbuh dalam bidang keterbukaan, komunikasi, dan partisipasi, semakin besar kemampuan mereka menyelesaikan masalah yang bisa diterapkan di luar kelompok.

Catatan:  
Cara Belajar Tradisional Versus Melalui Proses

### **Cara Belajar Tradisional:**

1. Peranan didefinisikan dengan tepat. Pemimpin mengajar; anggota mendengar dan belajar.
2. Pemimpin adalah "otoritas". Ia harus seorang yang "ahli" dan dihormati anggota-anggotanya. Ia menyediakan semua "jawaban". Proses belajar didasarkan pada otoritas, pengetahuan, dan penguasaan isi (informasi)-nya.

3. Anggota bekerja dengan data (isi) eksternal dan abstrak yang disediakan pemimpin. Pemimpin mendefinisikan apa yang perlu dipelajari. Anggota berusaha mengenal diri sendiri dengan mengukur diri dengan tipe ideal. Mereka berorientasi ke luar dan bertindak sesuai dengan harapan orang lain.
4. Masalah utama dalam belajar melibatkan akumulasi dan penyimpanan informasi eksternal, dan pemerolehan "jawaban yang benar". Motivasi sulit, dan kesulitan mengingat merusak keefektifan.

### **Cara Belajar Melalui Proses:**

1. Peranan ditentukan oleh keterlibatan dan interaksi. Pemimpin bisa menjadi pelajar; anggota bisa menjadi guru.
2. Pemimpin membantu merumuskan masalah dan membantu mengembangkan keterampilan menyelesaikan masalah. Ia membantu orang lain "belajar bagaimana cara belajar". Cara belajar didasarkan pada komitmen/keterlibatan masing-masing anggota. Setiap anggota mengembangkan keterampilan menyelesaikan masalah secara pribadi.
3. Anggota bekerja dengan data eksternal dan internal. Anggota menentukan apa yang perlu mereka pelajari. Anggota berkonsultasi dengan pemimpin untuk mendapat bantuan. Anggota berusaha mengenal hubungan yang mereka jalin dan pengetahuan yang mereka kejar. Mereka berorientasi ke dalam dan menetapkan standar prestasi mereka sendiri.
4. Masalah utama dalam belajar melibatkan komunikasi (meningkatkan pemahaman), keterlibatan (partisipasi), dan transparansi (mudah dihubungi). Tekanannya pada pengembangan keterampilan menyelesaikan masalah, menjaga motivasi belajar, dan mendapatkan pengetahuan yang relevan.

Sumber:

Diambil dari:

Judul buku: Pengantar Psikologi dan Konseling Kristen (2)

Penulis: Paul D. Meier, M.D., Frank B. Minirth, M.D., Frank B.

Wichern, Ph.D., Donald E. Ratcliff, Ph.D.

Penerbit: ANDI, Yogyakarta 2004

Halaman: 199 -- 203 dan 206

## Tips: Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok mempunyai beberapa keuntungan dibandingkan dengan metode bimbingan secara pribadi.

- Banyak bimbingan penggembalaan yang dilakukan dalam suatu kelompok kecil, hasilnya lebih efektif daripada dilakukan secara pribadi.
- Lebih baik waktu digunakan untuk membantu 5 -- 15 orang sekaligus daripada hanya untuk membantu seorang saja. Bimbingan kelompok ringkas dan cepat sesuai dengan kebutuhan kelompok tersebut adalah cara memperluas penguatan dalam suatu gereja. Para pendeta yang menggunakan cara ini mempunyai cara mendukung, menantang, mengasuh, dan membantu sejumlah orang berulang kali.
- Metode bimbingan kelompok dapat juga digunakan untuk mendorong orang yang tidak ingin mengikuti bimbingan secara formal.
- Bimbingan kelompok cenderung memperkenankan para klien saling membantu. Salah satu hal baru dalam bimbingan kelompok adalah timbulnya hubungan yang saling memberi. Hal ini berbeda dengan hubungan dalam bimbingan secara pribadi yang kebanyakan hanya menerima saja. Hal ini sesuai dengan apa yang tertulis dalam [Galatia 6:2](#), "bertolong-tolonglah menanggung bebanmu."
- Kelompok kecil adalah suatu kelompok umum untuk bimbingan pendidikan jangka pendek.

### Beberapa Prinsip Bimbingan Pendidikan

1. Beberapa faktor cenderung menarik anggota ke dalam suatu kelompok.
2. Anggota suatu kelompok bimbingan pendidikan tidak boleh terlalu banyak agar semua anggota dapat berpartisipasi.
3. Kehadiran pembimbing pertama kali dalam suatu pertemuan harus ringkas dan sesuai dengan kebutuhan kelompok tersebut.
4. Fungsi pemimpin dalam "group centered" dilukiskan sebagai seseorang yang menciptakan suasana yang hangat dan dengan teliti mengikuti apa yang diucapkan oleh setiap orang, serta mendorong timbulnya komunikasi.
5. Pemimpin boleh mengusulkan hal-hal lain yang saling memengaruhi. Misalnya, setiap orang diberi kesempatan untuk menceritakan masa kanak-kanaknya yang dapat menggambarkan latar belakang yang berbeda-beda. Setiap anggota dalam kelompok boleh memberi komentar atas apa yang telah mereka dengar. Dengan demikian, terjadilah suatu aktivitas yang hidup. Mereka juga boleh menceritakan kisah mereka dengan gerakan, seperti bersandiwara. Hal ini disebut sosio drama.
6. Pemimpin harus bersikap hati-hati terhadap kelompok, seperti halnya terhadap setiap pribadi. Timbulnya kelompok kecil merupakan suatu perkembangan yang mengembirakan dalam gereja-gereja.

Sumber:

Diambil dari:

Judul buku: Seri Diktat; Pembimbingan Penggembalaan

Penulis: Pdt. Lukas Tjandra

Penerbit: Seminari Alkitab Asia Tenggara, Malang, 1976

Halaman: 101 -- 102

## Serba Info: Regional Counseling Workshop Indonesia Timur

Makassar, 8 -- 10 Mei 2008 "**Memperkuat Sistem Keluarga dan Gereja dengan Pelayanan Konseling**"

Kepedulian orang Kristen semakin besar terhadap konseling dan pentingnya mengutamakan keluarga serta keterampilan pengasuhan anak. Inilah yang kami kerjakan dan lihat dalam enam tahun terakhir. Bila dahulu orang tidak begitu antusias menghadiri seminar dan pelatihan konseling, sekarang tidak. Orang tua, pemimpin gereja, dan guru makin menyadari pentingnya keterampilan dan wawasan baru dalam mengajar di sekolah dan membangun sebuah pernikahan yang kuat dan menjadi berkat. Banyak saudara dari seratus gereja dan lembaga telah mengikuti seminar-seminar serta pelatihan konseling LK3 di 35 kota. Sementara ratusan ribu lainnya mengikuti lewat radio, TV, buku-buku konseling, dan kursus Jarak Jauh LK3.

Kami mengundang Saudara yang peduli konseling dan pentingnya pengasuhan anak serta membangun keluarga yang sehat di REGIONAL COUNSELING WORKSHOP INDONESIA TIMUR, di Aula STT Jaffray Makassar, 8 -- 10 Mei 2008. Dengan tema "**Memperkuat Sistem Keluarga dan Gereja dengan Pelayanan Konseling**". Acara ini terselenggara berkat kerja sama Institut Konseling LK3 dan STT Jaffray Makassar.

Acara ini akan dihadiri oleh saudara-saudara kita dari Sulawesi, Papua, Maluku, Kalimantan, dan sekitarnya.

Pembicara:

1. Prof. Dr. Taliziduhu Ndraha (Kybernolog).
2. Prof. Yohanes Surya, Ph.D. (Rektor Univ. Multimedia Nusantara -- Kompas Gramedia)
3. Pdt. Dr. Daniel Ronda (Rektor/Ketua STT Jaffray Makassar).
4. dr. Andik Wijaya, M.Rep. Med (Seksolog, Founder YADA Institute).
5. Pdt. Martin Elvis, MA (Rohaniwan Gereja Kristus, Pakar Penanganan Anak Kecanduan Game/Internet).
6. Dra. Roswitha Ndraha (Founder LK3, Penulis Buku).
7. Julianto Simanjuntak (Ketua LK3, Direktur Program Magister Konseling STT Jaffray dan IFTKJ Jakarta).

Keuntungan: Bagi dua puluh pendaftar via e-mail akan mendapatkan buku "**Perlengkapan Seorang Konselor**" (Buku Pegangan Konseling LK3, 500 halaman).

Keuntungan lain:

1. Mendapatkan info dan bisa mengikuti tes Magister Konseling STT Jaffray (tanggal 10 Mei).
2. Diskon paket buku dan VCD konseling terbaik Julianto dan Roswitha sebesar 40%.
3. Beasiswa mengikuti Kursus Konseling Jarak Jauh (KKJJ) LK3 hingga 75% -- FREE 30 VCD KONSELING.

4. Anak para peserta FREE mengikuti pertemuan dan dialog dengan Prof. Yohanes Surya Ph.D., pada hari Sabtu, 10 Mei 2008, pukul 08.00 -- 10.00 di Aula STT Jaffray Makassar.

Biaya Rp. 250.000,- (sebelum 27 April 2008) -- TERBATAS!

Informasi dan Pendaftaran:

- Beatrix Tumbol  
STT Jaffray, Jl. Gunung Merapi No. 103 Makassar  
Telp. 0411-324129. Fax. 0411-311766 HP: 081543388940 (Beatrix)
- Budin Nurung (Ketua Pelaksana) -- 081342378461
- Ferdi Lairan -- 08194298858
- Hotline SMS JAKARTA -- 021-70555705

## TEMA-TEMA RCW MAKASSAR 2008

### KAMIS, 8 MEI 2008

- Pukul 09.00 -- 10.15: PLENO  
Mandat Pelayanan Pendidikan dan Konseling dalam Amanat Agung, dan integrasinya dengan Penginjilan (Pdt. Julianto Simanjuntak dan Pdt. Dr. Daniel Ronda).
- Pukul 10.45 -- 12.15: PLENO  
AYAH-ANAK-CUCU: Membangun Watak Anak dan Cara Mewariskan Nilai Luhur pada Anak (Prof. Dr. Taliziduhu Ndraha dan Roswitha Ndraha).
- Pukul 12.15 -- 13.15: Lunch
- Pukul 13.15 -- 17.00: KAPITA SELEKTA 1
  1. Kiat Memilih Sekolah dan Lingkungan Anak yang Memaksimalkan Perkembangan Anak (Prof. Dr. Taliziduhu Ndraha dan Pdt. Dr. Daniel Ronda).
  2. Mendisiplin Anak dengan Cerita (Roswitha Ndraha).
  3. "Relational and Emotional Healing" (Pdt. Julianto Simanjuntak).
  4. "Spiritual Wars In Computer Games": Menangani Adiksi Game pada Anak (Pdt. Ir. Marthin Elvis).

### JUMAT 9 MEI 2008

- Pukul 09.00 -- 10.15: PLENO  
"Counseling, Coaching, and Leadership" (Pdt. Julianto Simanjuntak).
- Pukul 10.45 -- 12.15: PLENO  
"The Advantage of Abstinence Education" (dr. Andik Wijaya, M.Rep. Med.)
- Pukul 13.15 -- 16.00: KAPITA 2
  1. Konseling pada Remaja yang "Sulit" (Julianto Simanjuntak).
  2. "Developing Sexual Integrity": Peran Guru dan Orang Tua dalam Pendidikan Seks Anak (dr. Andik Wijaya, M.Rep. Med.).
  3. Seni Mendisiplin dan Membangun Kecerdasan Anak Usia 3 -- 10 Tahun (Roswitha Ndraha).

4. Karakter Guru yang Dicintai Anak-Anak (Pdt. Dr. Daniel Ronda).
- Pukul 16.00 -- 17.00: OPEN HOUSE MAGISTER KONSELING STT JAFFRAY MAKASSAR
  - Pukul 18.30 -- 21.30: PLENO (Terbuka untuk Umum). "Sexual Behavior Transformation" (dr. Andik Wijaya, M.Rep. Med).

SABTU, 10 MEI 2008

- Pukul 08.00 -- 09.30: Acara Remaja dengan Prof. Yohanes Surya, Pd.D.). Sains itu Asyik dan Menyenangkan.
- Pukul 10.00 -- 11.15: PLENO  
"Everlasting Intimacy" (dr. Andik Wijaya, M.Rep. Med.).
- Pukul 11.30 - 12.45  
Memotivasi Anak Belajar Mencapai Hasil Optimal (Prof. Yohanes Surya, Ph.D.)
- Pukul 12.45 -- 13.30: Lunch
- Pukul 13.30 -- 15.30: Kepemimpinan "Ala Fisika" (Prof. Yohanes Surya, Ph.D.).
- Pukul 16.00 -- 17.00: PENUTUPAN  
Bagaimana Bersikap terhadap Tantangan Global dan Perubahan dalam Masyarakat Indonesia Masa Kini (Pdt. Dr. Daniel Ronda).
- Pukul 17.00 -- Selesai: TES MAGISTER KONSELING STT JAFFRAY MAKASSAR

# e-Konsel 160/Mei/2008: Konseling bagi Korban Bencana

## Pengantar dari Redaksi

Salam sejahtera,

Gempa bumi, gelombang pasang, banjir, gunung meletus, dan angin ribut, sejak kurang lebih dua tahun ini silih berganti "mengunjungi" Indonesia. Ribuan jiwa menjadi korban dan mereka yang selamat harus rela kehilangan orang-orang yang mereka kasihi, juga harta benda yang selama ini mereka miliki. Berbagai bantuan untuk menolong mereka pun tak henti-hentinya diberikan, dari bantuan untuk keperluan sehari-hari hingga bantuan dana untuk memperbaiki tempat tinggal, serta modal untuk mereka kembali bangkit dari keterpurukan. Harapannya, melalui bantuan tersebut keadaan mereka perlahan-lahan membaik dan kehidupan dapat berjalan seperti semula.

Apakah hanya bantuan seperti itu saja yang mereka perlukan? Tentu saja tidak. Keadaan yang berubah drastis dalam sekejap tentu membuat kondisi kejiwaan mereka turut terguncang dan tidak menutup kemungkinan menimbulkan trauma pada diri mereka. Menolong mereka dalam mengatasi trauma atas peristiwa ini juga merupakan langkah yang bisa diambil untuk meringankan beban mereka. Namun ingat, ada hal-hal tertentu yang harus diperhatikan dalam melakukannya.

Dalam edisi "Konseling bagi Korban Bencana" ini, e-Konsel mengajak Pembaca untuk bersama-sama menimba pengetahuan dari artikel, ringkasan artikel, dan tanya jawab yang tersaji. Selamat menyimak, Tuhan memberkati.

Pemimpin Redaksi e-Konsel,

Christiana Ratri Yuliani

## **Cakrawala: Konseling Trauma Untuk Korban Tsunami**

Bencana yang melanda Aceh membalikkan kehidupan yang damai dan bahagia menjadi kehidupan yang sangat menakutkan, bahkan nyaris tanpa harapan. Tayangan TV yang menampilkan wajah depresi para korban yang berhasil selamat dan kebingungan mencari anggota keluarga di antara reruntuhan bangunan dan ribuan mayat yang bergelimpangan, sungguh mozaik kehidupan yang sangat menyedihkan.

Bencana, di mana pun itu, selalu menebarkan kesedihan, ketidakpastian, dan keputusasaan yang mendalam. Untungnya, dalam kondisi seperti itu, rasa humanisme seluruh anak bangsa sontak diwujudkan dalam bentuk uluran tangan untuk segera memberikan bantuan pangan, obat-obatan, baju, dan sumbangan tenaga untuk mengevakuasi korban dan menguburkan jenazah. Bahkan dari seluruh penjuru dunia memusatkan perhatian pada saudara kita di Aceh.

Bantuan yang datang dari seluruh penjuru dunia menandakan ciri kemanusiaan warga dunia yang masih menghargai rasa kasih sayang antarsesama manusia. Dalam konteks itu, tidak ada lagi sekat budaya, agama, serta status sosial ekonomi; yang ada tinggallah rasa saling peduli dan rasa saling menyayangi tanpa syarat.

Jika dicermati, berbagai bentuk bantuan yang diberikan ke Aceh masih sebatas pemenuhan kebutuhan dasar, utamanya kebutuhan fisik: makan, minum, pakaian, dan kesehatan. Padahal kita tahu bahwa pascabencana, warga yang selamat banyak yang mengalami guncangan berat, stres, depresi, dan trauma.

Pemerintah memang sudah tanggap terhadap masalah ini, namun sayangnya baru bisa mengirim sepuluh orang dalam tim psikologi. Saat-saat seperti ini, yang dibutuhkan korban Tsunami bukan hanya kecukupan makan, minum, dan kesehatan, lebih dari itu, mereka juga membutuhkan kesehatan mental, stabilitas emosional, dan optimisme untuk memulai kehidupan baru pascakehilangan semua yang berarti dalam hidupnya. Karena itu, bantuan berupa layanan konseling trauma merupakan kebutuhan yang tidak kalah penting untuk diprioritaskan.

### **Guncangan Psikologis**

Bencana gempa dan Tsunami telah merenggut kehidupan indah warga Aceh menjadi reruntuhan puing dan rasa kehilangan yang mendalam. Wajah-wajah sedih dan putus asa yang ditampilkan di TV adalah ekspresi emosional yang paling otentik atas kondisi traumatik dan ketidakberdayaan menghadapi dahsyatnya bencana.

Hal itu wajar dialami oleh siapa pun dan di mana pun ketika manusia berhadapan dengan bencana yang berada di luar kendalinya. Kondisi seperti itu bisa berakibat pada terguncangnya kestabilan jiwa seseorang; ada yang tabah dan pasrah, namun tidak sedikit pula yang rapuh dan tak mampu bertahan dalam kegalauan hidup, kesendirian, dan ketidakpastian.

Ada dua kondisi psikologis yang sangat berat yang saat ini dialami oleh para korban bencana yang berhasil lolos dari maut yang menjemput.

Pertama, mereka yang selamat memang bisa dikatakan beruntung, tapi di balik keberuntungan itu, masing-masing menanggung beban psikologis yang tidak ringan karena mereka kini harus hidup dengan trauma kehilangan sanak keluarga dan orang-orang yang dicintainya.

Kehilangan orang yang sangat berarti dalam hidupnya bisa dirasakan sebagai pukulan psikologis yang berat. Tidak semua orang sanggup mengatasi penderitaan dipisahkan secara paksa dari orang-orang yang dicintainya. di sisi lain, mereka kini juga kehilangan pekerjaan dan akses usaha serta modal untuk melanjutkan hidup.

Kota yang seluruh bangunannya hancur rata dengan tanah jelas tidak menyisakan apa pun untuk memulai usaha baru atau mendapatkan pekerjaan baru, sementara itu modal untuk usaha juga sudah musnah ditelan gelombang.

Kedua, dalam kondisi yang serba sulit itu, mereka harus mampu segera bangkit dan melakukan penguatan diri sendiri, mengambil hikmah dari seluruh musibah itu untuk modal dasar memulai kehidupan baru dari titik nol, bahkan bisa jadi mereka harus memulai dari kondisi minus. Membangun kehidupan yang bermakna, butuh ketegaran jiwa dan keyakinan kuat atas kebesaran Allah dibarengi dengan usaha yang tak kenal lelah. Sekali lagi, meminjam istilah Stoltz (2002), hanya orang yang memiliki ketahanan tinggi yang sanggup segera bangkit.

## **Konseling Trauma**

Konseling trauma merupakan kebutuhan mendesak untuk membantu para korban mengatasi beban psikologis yang diderita akibat bencana gempa dan Tsunami. Guncangan psikologis yang dahsyat akibat kehilangan orang-orang yang dicintai, kehilangan sanak keluarga, dan kehilangan pekerjaan, bisa memengaruhi kestabilan emosi para korban gempa. Mereka yang tidak kuat mentalnya dan tidak tabah dalam menghadapi petaka, bisa mengalami guncangan jiwa yang dahsyat dan berujung pada stres berat yang sewaktu-waktu bisa menjadikan mereka lupa ingatan atau gila.

Konseling trauma dapat membantu para korban bencana menata kestabilan emosinya sehingga mereka bisa menerima kenyataan hidup sebagaimana adanya meskipun dalam kondisi yang sulit. Konseling trauma juga sangat bermanfaat untuk membantu para korban untuk lebih mampu mengelola emosinya secara benar dan berpikir realistis.

Dengan modal emosi yang stabil dan keterampilan mengelola kehidupan emosionalnya, maka konseling trauma dapat dilanjutkan untuk membantu para korban untuk menemukan kembali rasa percaya diri yang sempat terkoyak tak berdaya dirampas bencana. Tidak mudah bagi setiap orang untuk bisa menerima kenyataan kehilangan istri, anak, atau pun suami. Bahkan ketika perasaan kehilangan yang amat dalam itu

muncul, seseorang akan merasa hidupnya tidak berarti lagi. Keadaan inilah yang memicu munculnya kondisi putus asa (hopeless) dan tak berarti (meaningless) (Fromm, 1999). Hidup tanpa arti dan tanpa harapan akan sulit.

Oleh karena itu, membangun rasa percaya diri ditopang kestabilan emosional menjadi awal untuk berkembangnya kemampuan berpikir rasional dan realistik. Kestabilan emosional dan kemampuan berpikir rasional dan realistik merupakan dua tonggak utama yang sangat menentukan rekonstruksi Aceh masa depan. Berbagai bentuk perbaikan infrastruktur, pasokan uang, dan barang modal tidak akan berguna jika warga masyarakatnya belum mampu keluar dari trauma dan tidak mampu berpikir realistik untuk mengembangkan semangat hidup yang kuat.

Semangat hidup menjadi modal utama bagi para korban untuk sanggup bertahan dan menatap masa depan dari balik kehancuran hidup dan kesendirian. Dengan semangat hidup yang kuat, para korban akan terbebas dari belenggu keputusan dan ketidakberdayaan. Konseling trauma juga sangat bermanfaat dalam membantu para korban untuk mampu memecahkan masalah secara kreatif melalui hubungan timbal balik dan dukungan lingkungan.

## Target dan Metode

Layanan konseling trauma pada prinsipnya dibutuhkan oleh semua korban selamat yang mengalami stres dan depresi berat, baik itu orang tua maupun anak-anak. Anak-anak perlu dibantu untuk bisa menatap masa depan dan membangun harapan baru dengan kondisi yang baru pula. Bagi orang tua, layanan konseling trauma diharapkan dapat membantu mereka memahami dan menerima kenyataan hidup saat ini; untuk selanjutnya mampu "melupakan" semua tragedi dan memulai kehidupan baru.

Di samping untuk menstabilkan kondisi emosional, layanan konseling trauma bagi orang tua idealnya juga memberikan keterampilan yang dapat dijadikan modal awal memulai kehidupan baru dengan pekerjaan-pekerjaan baru sesuai kapasitas yang dimiliki dan daya dukung lingkungan. Dengan demikian, mereka bisa sesegera mungkin menjalani hidup secara mandiri sehingga tidak terus-menerus menyandarkan pada donasi pihak lain.

Untuk mencapai efektivitas layanan, maka konseling trauma dapat dilakukan dengan dua pendekatan, yakni yang bersifat individual, khususnya untuk korban yang tingkat stres dan depresinya berat, sementara itu bagi mereka yang beban psikologisnya masih pada derajat sedang, dapat dilakukan dengan pendekatan kelompok.

Layanan konseling kelompok akan menjadi lebih efektif bila mereka juga difasilitasi untuk membentuk forum di antara sesama korban bencana. Lewat forum-forum yang mereka bentuk secara swadaya itulah nantinya mereka menemukan "keluarga baru" yang bisa dijadikan tempat untuk saling membantu keluar dari kesulitan yang memilukan.

Menyembuhkan luka psikologis memang butuh waktu yang panjang dengan serangkaian proses psikologis yang konsisten. Oleh karena itu, seyogianya pemerintah sesegera mungkin menerjunkan relawan yang bertugas memberikan layanan konseling trauma. Seiring dengan semakin lancarnya bantuan logistik, layanan konseling seharusnya sudah mulai diberikan. Memang bisa dipahami adanya kesulitan pemerintah untuk menurunkan tim konseling trauma karena tidak mudah mencari relawan yang memiliki basis ilmu pengetahuan dan pengalaman di bidang ini. Tapi bagaimanapun, layanan konseling trauma harus bisa diwujudkan untuk membantu para korban bencana. Perlu dicatat bahwa manusia tidak hidup hanya dengan makan dan minum saja, melainkan butuh sentuhan psikologis yang mampu menyalakan api kehidupan dalam dirinya. Pemerintah, lewat layanan konseling trauma, juga diharapkan memfasilitasi terwujudnya pengembangan komunitas di daerah bencana yang bisa menjadi forum silaturahmi antarwarga korban gempa. Jika hal ini dapat diwujudkan, maka rekonstruksi Aceh akan lebih cepat berhasil dan warga korban bencana mampu membangun ketahanan sosial atas prakarsa sendiri.

(Nugroho, doktor psikologi, Dosen Unnes, Sekretaris Dewan Riset Daerah Jawa Tengah).

Sumber:

Diambil dan disunting seperlunya dari:

Nama situs: Suara Merdeka.com

Penulis: Nugroho

Alamat URL: <http://www.suamerdeka.com/harian/0501/18/opi03.htm>

## **TELAGA: Pertolongan dan Bimbingan Rohani Bagi Korban Bencana**

### **Sikap melayani.**

Datanglah dengan penuh kerendahan hati dan kelembutan. Jangan menyuruh-nyuruh atau memerintahnya, apalagi bersikap kasar terhadapnya. Ingatlah, ia telah kehilangan mungkin hampir segalanya dan yang tersisa hanyalah dirinya. Perlakukan dia dengan penuh hormat sebagai seorang manusia -- sesama kita manusia!

### **Kebutuhan fisik.**

Langkah pertolongan pertama terpusat pada aspek fisik, misalkan penampungan sementara, penyediaan air bersih, makanan, serta aspek kesehatan dan kebersihan lainnya.

### **Informasi yang jelas, konsisten, dan berkala.**

Sedapatnya, berikanlah gambaran akan apa yang tengah direncanakan, misalkan upaya pencarian dan penyelamatan korban dan berapa lama ia akan ditampung di tempat itu. Sudah tentu semua ini tidak pasti dan kita harus mengatakannya apa adanya. Lebih baik menentukan batas waktu yang lebih panjang daripada terlalu pendek untuk menghindari kekecewaan dan ledakan kemarahan.

Sampaikan informasi perkembangan situasi secara berkala dan konsisten. Korban perlu informasi sebab dalam keadaan darurat, informasi menjadi kebutuhan yang penting. Informasi juga menjadi alat komunikasi antara pihak pemberi bantuan dan korban. Ini penting diterima korban. Tanpa informasi, komunikasi terputus. Dan dengan terputusnya komunikasi, korban mudah limbung dan terpengaruh oleh bujukan negatif.

### **Aktivitas yang terapeutik.**

Isilah hari-hari dalam penampungan dengan aktivitas yang menyegarkan sekaligus terapeutik. Aktivitas yang ringan dan menyegarkan akan menolong korban untuk sejenak lepas dari penderitaan dan membangun sikap positif. Hal ini dapat dilakukan lewat permainan kelompok. Namun, diperlukan pula aktivitas yang terapeutik guna menolong korban melewati fase kehilangan dan kesedihan. Ini dilakukan lewat terapi kelompok maupun individual, bila memungkinkan. Sebaiknya daftar kegiatan diberitahukan sejak awal dan dengan jelas sehingga korban tahu aktivitas apa saja yang ditawarkan pihak penolong.

## Perencanaan hidup.

Selain konseling psikologis, diperlukan pula konseling karier. Korban kehilangan mata pencaharian dan mungkin tidak dapat kembali ke karier semula. Lewat konseling karier, korban mulai dapat memikirkan dan merencanakan alternatif lainnya.

## Berdamai dengan dan bersandar pada Tuhan.

Dalam bimbingan rohani, sebagai langkah awal, penting bagi kita untuk memastikan kondisi rohani korban sebelum bencana datang. Apakah korban hidup akrab dengan Tuhan? Apakah korban matang secara rohani? Semakin hidup dekat dengan Tuhan dan matang rohani, semakin mudah korban berserah kepada Tuhan dan memercayakan hidupnya (termasuk bencana ini) kepada kebaikan dan pemeliharaan Tuhan yang sempurna. Sebaliknya, semakin tidak akrab dengan Tuhan dan tidak dewasa secara rohani, semakin cepat dan mudah korban menyalahkan Tuhan dan mempertanyakan kebaikan maupun pemeliharaan Tuhan.

Kepada yang dewasa secara rohani, bimbingan rohani lebih merupakan dukungan doa dan penguatan lewat janji Tuhan yang tersurat di firman-Nya. Kepada yang kurang dewasa, bimbingan rohani untuk sementara ditanggguhkan. Bimbingan rohani pada tahap ini cenderung berdampak negatif sebab akan lebih memercikkan api kemarahan kepada Tuhan. Sebaiknya kita hanya mendengarkan kemarahan korban dan memberinya kesempatan melampiaskan keluhannya tanpa mencoba untuk memberinya penjelasan rohani, mengapa Tuhan mengizinkan semua ini terjadi. Setelah reda kemarahannya dan sampai pada tahap menerima, barulah bimbingan rohani dapat dimulai.

Kuncinya di sini adalah:

- jangan mengaitkan malapetaka dengan kemarahan atau hukuman Tuhan karena memang belum tentu demikian, dan
- jangan menyalahkan korban sebagai penyebab datangnya bencana ini sehingga korban terus mencari-cari kesalahan atau dosanya.

## Dua pertanyaan yang menuntut pergumulan adalah:

- mengapakah Tuhan membiarkan malapetaka ini terjadi, dan
- apakah maksud Tuhan di belakang malapetaka ini?

Sebagai pembimbing, kita perlu menuntunnya untuk:

- Melihat dan memahami karakter Allah, yakni baik dan penuh kasih;
- Meyakini bahwa karakter Allah tidak pernah berubah, apa pun yang terjadi; dan
- Menyerahkan ketidakmengertian ini kepada pemeliharaan-Nya.

Dengan kata lain, pada akhirnya kita harus memandu korban untuk kembali memercayai Tuhan. Ini adalah kuncinya. Berilah kepada korban waktu untuk sembuh

sebab bagaimanapun juga, malapetaka sebesar ini telah mencederai rasa percaya korban kepada karakter dan pemeliharaan Tuhan. Sebab sebagai insan, kita cenderung mengaitkan kebaikan Tuhan dengan hal-hal baik yang diberikan-Nya.

Firman Tuhan: "Dibuat-Nya padang gurun menjadi kolam air dan tanah kering menjadi pancaran-pancaran air." ([Mazmur 107:35](#))

Sajian di atas, kami ambil/edit dari isi kaset TELAGA No. 206A yang telah diringkaskan/disajikan dalam bentuk tulisan.

- Jika Anda ingin mendapatkan transkrip lengkap kaset ini lewat e-mail, silakan kirim surat ke: < owner-i-kan-konsel(at)hub.xc.org > atau: < TELAGA(at)sabda.org >

atau kunjungi situs TELAGA di:

- [http://www.telaga.org/ringkasan.php?pertolongan dan bimbingan rohani bagi korban bencana i.htm](http://www.telaga.org/ringkasan.php?pertolongan%20dan%20bimbingan%20rohani%20bagi%20korban%20bencana%20i.htm)

Sumber:

## Serba Info: Lowongan Pekerjaan Programmer dan Web Programmer

Dunia teknologi terus berinovasi ....

- Pernahkah Anda berpikir, apa peran teknologi bagi Kerajaan Allah?
- Maukah Anda mengambil bagian dalam misi Allah di era teknologi ini?

Bergabunglah bersama kami!

Yayasan Lembaga SABDA dibangun atas kerinduan untuk mengambil bagian dalam visi misi Allah dengan memakai teknologi komputer dan internet untuk menjadi alat bagi pembangunan Kerajaan-Nya di dunia. ==> <http://www.ylsa.org/>

Yayasan Lembaga SABDA mengajak Anda yang memiliki kualifikasi berikut ini untuk bergabung:

1. Lowongan Programmer/Database Designer:
  - a. Tingkat pendidikan tidak dibatasi (Spesialisasi Teknik Komputer/Informatika/Matematika)
  - b. Menguasai minimal 1 bahasa pemrograman modern (C+, C#, Scripting, Java, PHP, Python, Perl, Ruby, dll.)
  - c. Memiliki kemampuan logika dan matematika.
  - d. Menguasai Bahasa Inggris.
  - e. Memiliki pengalaman di bidangnya.

\*. Lowongan Web Programmer/Web Designer:

- f. Tingkat pendidikan tidak dibatasi (Spesialisasi Teknik Komputer/Informatika/Matematika)
- g. Menguasai HTML, PHP, dan MYSQL (terutama untuk Web Programmer)
- h. Memiliki kemampuan design dan menguasai minimal 1 tool untuk grafis (khusus untuk web designer).
- i. Diutamakan bagi yang sudah pernah membuat website.

Kualifikasi umum:

- 1. Sudah lahir baru dan hidup baru dalam Kristus, dan sudah dibaptis.
- 2. Pria atau Wanita; diutamakan yang belum menikah.
- 3. Mampu bekerja dalam tim dan memiliki kemampuan adaptasi yang tinggi.
- 4. Dapat bekerja dengan deadline yang ketat dan memiliki ketelitian yang tinggi.
- 5. Memunyai semangat tinggi untuk terus belajar dan melayani di bidang teknologi informasi.
- 6. Bersedia ditempatkan di Solo - Jawa Tengah, minimal untuk 2 tahun.

Bagi yang berminat bergabung, kirimkan surat lamaran resmi dan CV lewat email ke:  
==> [rekrutmen-ylsa\(at\)sabda.org](mailto:rekrutmen-ylsa(at)sabda.org)

Atau kirim secepatnya lewat pos ke:

YLSA/SABDA  
KOTAK POS 25  
SLONS 57135

Untuk informasi lebih lanjut silakan menghubungi: [ylsa\(at\)sabda.org](mailto:ylsa(at)sabda.org)

## Tanya Jawab: Tsunami, Peringatan Dari Tuhan?

### Tanya

Pak Pdt. Yth.,

Pada 26 Desember 2004 yang lalu, di wilayah negara kita, tepatnya di Aceh dan Sumut, diterpa bencana Tsunami. Bahkan bencana tersebut juga terjadi di negara-negara lain. Melihat tayangan di televisi, betapa mengerikan sekali.

Sebagai orang Kristen, kita seperti diingatkan dengan peristiwa Nabi Nuh karena air yang menjadi teman kita justru menyerang tak kenal ampun. Ironis memang kalau tragedi itu disamakan dengan peristiwa Nabi Nuh. Karena begitu banyaknya pendapat mengenai peristiwa tersebut, maka dengan ini saya menanyakan:

1. Apakah benar peristiwa seperti itu bentuk hukuman Allah kepada umat?
2. Atau itu hanya peringatan saja?
3. Atau tidak kedua-duanya? Mohon penjelasan bagaimana kita sebagai orang Kristen memandang dengan persepsi yang benar?

Atas kesediaan Bapak menjawab pertanyaan, saya ucapkan terima kasih.

Salam, RP di Rempoa

### Jawab

Pdt. Rudianto Djajakartika:

Sdr. RP yang sedang prihatin,

Kita memang patut prihatin atas bencana Tsunami yang melanda negara kita dan beberapa negara yang lain. Sebagai orang beriman, kita juga perlu merenungkan hal ini dan belajar dari peristiwa ini. Saya sendiri dalam perenungan saya, merasakan betapa kecil dan rapuhnya kita. Kita yang sering sombong dan merasa dapat mengatur segalanya, ternyata begitu mudah dilibas oleh kekuatan alam yang mahadahsyat.

Selain prihatin atas terjadinya bencana Tsunami, ada satu keprihatinan saya yang lain. Keprihatinan dan kesedihan mendalam yang saya tujukan kepada saudara-saudara saya sesama umat kristiani. Saya sungguh prihatin atas sikap sombong sebagian umat kristiani yang berdiri di atas derita sesamanya dengan mengatakan bahwa bencana ini adalah bentuk hukuman Tuhan atas mereka yang terkena musibah. Bahkan ada yang lebih sombong lagi mengatakan, ini hadiah Natal dari Tuhan buat umat kristiani. Mana mungkin Tuhan memberi kado dalam wujud ratusan ribu mayat dan keluarga yang bercerai-berai?

Tetapi jika bukan demikian, lalu apa? Bukankah Tuhan Mahakuasa dan semua yang terjadi di bawah kendali-Nya? Bukankah Alkitab menyaksikan bahwa Tuhan menguasai alam raya ini, termasuk juga gempa dan Tsunami?

Saya katakan ya! Tuhan memang berkuasa juga atas gempa dan Tsunami. Mengingkari kemahakuasaan Tuhan ini sama saja dengan mengingkari pengakuan iman kita bahwa Allah adalah pencipta langit dan bumi dengan segala isinya.

Tetapi ada satu hal yang tidak boleh kita lupakan berkaitan dengan keberadaan Allah sebagai pencipta. Pada waktu Allah menciptakan alam semesta ini, Ia bukan hanya mencipta, tetapi juga mengatur dan menetapkan hukum-hukum alam yang mengatur alam raya ini! Misalnya, Allah mengatur matahari sebagai penerang pada siang hari dan bulan bintang sebagai penerang pada malam hari (Kej. 1:16 bdk. Yer. 31:35). Masih banyak bagian Alkitab lain yang menyatakan bagaimana alam raya ini sungguh diatur oleh Tuhan melalui hukum alam yang ditetapkan-Nya.

Nah, yang harus kita sadari adalah bahwa sejak Tuhan menetapkan hukum-hukum alam ini, maka Allah yang Mahakuasa secara sengaja menahan kuasanya sehingga alam semesta ini berjalan sesuai dengan hukum yang sudah ditetapkan-Nya (bdk. Yer. 31:36). Tuhan tidak mengintervensi semua yang sudah ditetapkan-Nya. Dia tetap Allah yang Mahakuasa, yang juga berkuasa terhadap alam, misalnya meneduhkan badai yang menimpa kapal murid-murid-Nya. Tapi, bukan berarti bahwa segala peristiwa alam lalu dilempar kepada Allah.

Bagian-bagian Alkitab yang spesifik dan menunjukkan kemahakuasaan Allah atas alam, tidak bisa menggantikan bagian-bagian Alkitab yang lebih universal seperti kisah penciptaan di mana Allah secara sengaja menahan kuasa-Nya dan menyerahkan kelangsungan alam semesta berdasar hukum alam yang sudah ditetapkan-Nya.

Lalu bagaimana dengan peristiwa bencana gempa dan Tsunami? Bagi saya, gempa ya gempa, ada pergeseran patahan bumi yang kebetulan ada di dasar laut. Akibatnya muncul Tsunami. Pergeseran patahan itu sendiri juga merupakan siklus tertentu yang akan muncul entah berapa tahunan. Jadi, ya semata peristiwa alam biasa.

Tentu sebagai orang beriman, kita perlu merenung dari sisi iman. Saya pun merenung dan mendapatkan betapa kecil dan rapuhnya manusia. Mungkin orang lain mendapatkan hasil perenungannya berbeda dari saya. Itu sah-sah saja! Tetapi, mengaitkan Tsunami kemarin dengan hukuman Tuhan rasanya kok terlalu jauh. Kasihan Tuhan kalau dalam setiap peristiwa alam yang membawa bencana, Dia kemudian menjadi sasaran tembak kita. Bukannya menghukum, saya justru melihat Tuhan menolong dengan cara menggerakkan manusia dari segala penjuru dunia untuk menolong para korban bencana Tsunami.

Di tengah keprihatinan dan kesedihan saya, ada sedikit rasa syukur, bukan atas musibah yang terjadi, tetapi atas bersatunya umat manusia untuk menolong sesamanya yang menderita. Ternyata manusia yang katanya adalah serigala bagi sesamanya bisa

bersatu atas nama kemanusiaan! Nah, semoga jawaban ini bisa mengurai keprihatinan Anda.

Sumber:

Diambil dan disunting seperlunya dari:

Nama situs: Gereja Kristen Indonesia Pondok Indah Jakarta

Alamat URL: <http://www.gkpi.org/files/pastoralia/050311.htm>

## **Ulasan Situs: Membangun Komunitas Peduli Konseling dan Parenting: Layanan Konseling Keluarga dan Karir (LK3)**

Sekilas, situs ini hanya seperti "company profile" dari LK3 (Layanan Konseling Keluarga dan Karir) saja. Tetapi saat ditelusuri lebih dalam, situs ini menyimpan banyak bahan-bahan konseling dan juga kesaksian-kesaksian yang menguatkan. Selain berisi bahan-bahan seputar konseling, situs ini juga menampilkan berita-berita pelayanan LK3, tulisan pribadi Pdt. Julianto Simanjuntak yang adalah pendiri LK3 ini, dan masih banyak lagi. Fasilitas forum juga disediakan bagi para pengunjung yang ingin memberikan komentar mengenai topik-topik yang ada dalam situs ini. Visi "Membangun individu dan keluarga yang cinta Tuhan, saling memedulikan, dan menjadi berkat (Mazmur 112)" benar-benar tertanam dalam situs ini sehingga siapa saja yang berkunjung bisa mendapat berkat.

- <http://www.lk3web.info/news.php>

# e-Konsel 161/Juni/2008: Anak dan Video Games

## Pengantar dari Redaksi

Salam dalam Kasih Yesus Kristus,  
Dulu ketika saya masih kecil, orang tua saya sering bercerita mengenai permainan tradisional yang sering dimainkan bersama teman-teman mereka. Permainan ini menggunakan peralatan sederhana yang ada di sekitar mereka, dilakukan bersama-sama dengan teman-teman mereka di suatu tempat yang luas, dan tak jarang permainan itu membutuhkan banyak energi agar lebih ramai lagi.

Kini, permainan tradisional itu sudah jarang ditemui lagi. Kecanggihan teknologi telah menghadirkan berbagai macam permainan yang bisa dimainkan di dalam rumah, hanya dengan memerhatikan gambar yang muncul di layar kaca dan menekan tombol-tombol yang ada. Ya, video games telah menggeser keberadaan permainan tradisional. Karena permainan ini bisa dilakukan di dalam rumah, maka tak jarang orang tua pun rela mengeluarkan biaya yang tidak sedikit demi menyediakan video games bagi anak-anak mereka. Dengan bermain di rumah, orang tua tidak perlu bersusah payah mengawasi anak-anak mereka. Dan dengan demikian, mereka bisa tetap melakukan pekerjaan rumah atau tetap bekerja di luar rumah tanpa perlu merasa kuatir anak berkeliaran di luar rumah.

Boleh dikata, orang tua menganggap video games dapat meringankan sedikit beban mereka dalam mengasuh dan mengawasi anak-anak mereka. Benarkah demikian? Pernahkah terpikir dampaknya bagi anak-anak? Benarkah video games adalah permainan yang ideal bagi anak-anak? Mari kita lihat lebih jauh dampak video games ini kepada anak-anak dalam sajian berikut. Kiranya sajian ini bisa menolong kita untuk lebih bijak lagi dalam menyediakan fasilitas bagi anak-anak. Kiranya menjadi berkat bagi kita dalam mendidik dan mengasuh anak-anak.

Pemimpin Redaksi e-Konsel,

Christiana Ratri Yuliani

## Cakrawala: Game Dapat Melenyapkan Empati

Perhatikan apa yang dikatakan oleh Daniel Goleman: "Media seperti video game dan digital game justru bermuatan makna-makna agresivitas yang hanya menciptakan kecerdasan destruktif, bukan kecerdasan emosional." Perasaan empati justru lenyap di dalam dunia game yang cenderung mengutamakan kecepatan, rasionalitas, dan ketepatan.

Jadi, permainan-permainan ini akan memengaruhi anak-anak kita karena tidak bersifat konstruktif, tetapi destruktif. Perasaan empati akan hilang dari hatinya. Jika mereka terbiasa memainkan permainan yang menonjolkan unsur kekerasan, maka mereka akan menganggap kekerasan itu -- seperti menganiaya, memukul, menembak, atau membunuh -- adalah hal yang biasa.

Dalam dunia permainan elektronik tersebut, tercipta suatu "virtual reality". Seorang anak akan bisa menciptakan dunianya sendiri di dalam komputer. Dampaknya, anak menjadi asosial, artinya jarang mau bergaul dengan teman-temannya dan lebih suka menyendiri karena sudah terbiasa bermain dengan komputer dan dipuaskan olehnya. Hal ini juga dapat berdampak pada prestasi belajar anak karena berkurangnya waktu untuk belajar dan terkurasnya konsentrasi untuk bermain game. Akan berkurang pula komunikasi dengan keluarga karena anak akan lebih senang berkomunikasi dengan permainannya daripada dengan orang tua.

### Dampak Buruk Video Game

Salah satu majalah game pernah mengulas "Playboy The Mansion", yaitu sebuah game tentang bagaimana mendirikan sebuah "kerajaan Playboy". Dalam game ini, ada model-model yang bisa diajak bicara, dari yang formal sampai yang intim, bahkan sampai melakukan hubungan seksual. Kita bisa bayangkan kalau anak kita bermain game seperti itu, dia akan memosisikan dirinya sebagai pemilik "kerajaan Playboy", lalu mengatur model-modelnya, bisnisnya, bahkan dia bisa melakukan hubungan seksual dengan mereka. Ini adalah hal yang sangat berbahaya sekali.

Beberapa waktu yang lalu, saya melihat sebuah CD yang dijual di tempat umum, gambarnya seperti sampul komik Jepang. Kita tahu bahwa banyak komik Jepang yang berbau pornografi. Ternyata komik itu ada pula yang dibuat dalam format CD, dan ceritanya ada yang tentang "chatting", ada juga tokoh-tokoh seperti cerita drama. Mulanya bercerita seperti biasa, anak-anak sekolah, situasi di dalam kelas, masalah penyakit, ke rumah sakit, dan sebagainya. Akan tetapi pada akhir cerita, dikisahkan bahwa anak sekolah yang masih remaja itu mengajak teman wanitanya menginap di sebuah motel, kemudian ditampilkan slide dalam bentuk dua dimensi (bukan animasi), berlatar belakang gambar, dan ada tulisannya. Nah, tiga gambar terakhir ini adalah gambar porno. Ada pula penggambaran hubungan seks dalam dialognya. Ini sangat berbahaya, banyak orang tua merasa itu adalah komik yang lucu dan tidak berbahaya, namun ternyata disusupi pornografi.

Ada satu tayangan dari MTV, sebuah film kartun yang banyak ditonton anak-anak. Sebuah film kartun yang sangat sederhana, menayangkan dua tokoh kartun yang bermain api, dan ketika terbakar mereka mengatakan, "It's cool!" di Amerika ada anak-anak yang meniru adegan tersebut, dan akhirnya ada yang rumahnya terbakar serta menewaskan anak yang masih kecil.

Anak-anak meniru begitu saja apa yang mereka lihat di TV. Sebagai orang tua, kita perlu ketegasan untuk melarang mereka menyaksikan tontonan yang merusak dan tidak mendidik, bahkan membahayakan.

Pengaruh video game bukan saja membuat anak menjadi kecanduan, tapi kesehatannya pun dapat terganggu, khususnya pada syaraf otaknya. Contohnya, apabila kita bermain game 3D yang gambar animasinya bisa berputar dan bergerak cepat, ini sangat berpengaruh terhadap fokus dan pergerakan mata serta syaraf otak. Beberapa kali saya pernah mencoba beberapa permainan seperti itu, baru tiga menit sudah pusing. di Jepang ada yang sampai pingsan dan masuk rumah sakit, di Korea bahkan ada yang tewas. Belum lagi dari pengaruh radiasi monitor komputer. Kalau anak-anak terfokus pada game, maka waktu belajar mereka akan tersita, nilai moral mereka terpengaruhi, pergaulan dan prestasi di sekolah juga terpengaruh, serta pemborosan pemakaian uang untuk hal yang tidak berguna.

### **Dampak Positif Game**

Tidak semua permainan itu membawa dampak yang buruk, ada juga permainan yang tidak menonjolkan kekerasan, seperti permainan untuk mengelola kebun binatang yang dilengkapi dengan ensiklopedia binatang. Atau permainan yang membangun karakter anak, seperti salah satu permainan yang dimainkan secara interaktif, misalnya kalau ada kebakaran, apa yang harus ia lakukan. Permainan tersebut menuntun pemain untuk pergi ke telepon umum lalu menelepon pemadam kebakaran. Setelah selesai dipadamkan, petugas memberikan penghargaan kepada penelepon.

Sekalipun ada permainan yang baik untuk membangun karakter, namun perlu diperhatikan bahwa game akan menarik anak-anak untuk berlama-lama di depan komputer, ini tentu tidak sehat. Kita harus membatasi waktu bermain anak.

Alternatif permainan yang baik bisa kita berikan. Karena itu, orang tua perlu usaha untuk "berburu" dan memilih permainan yang baik, sebab persentasenya sangat sedikit.

Kembali lagi ke firman Tuhan, bahwa firman Tuhan mengajarkan untuk membicarakan berulang-ulang ketika kita duduk, dalam perjalanan, berbaring, dan pada saat bangun. Ini adalah hal penting dalam komunikasi keluarga. Kita harus melihat kesempatan untuk berkomunikasi dengan anak, jangan sampai kehilangan momen ini. Jika kita tidak menggunakan kesempatan untuk mengomunikasikan nilai-nilai yang penting untuk ditanamkan kepada anak-anak kita, maka kesempatan itu akan diambil oleh media. Lalu kita akan mengalami kesukaran besar dalam mengajar anak. Anak akan memiliki sikap pemberontak karena terpengaruh permainan tersebut, mungkin di depan kita ia

kelihatan sangat baik, tetapi di luar, ia akan melakukan hal-hal yang kita larang. Karena itulah kita perlu membangun komunikasi yang baik dalam keluarga.

## Bermain dengan Anak dan Pengaruh Firman

Komunikasi yang bersifat tatap muka, mengobrol bersama yang disertai dengan beragam ekspresi wajah, canda ria, sentuhan, belaian, dan pelukan akan memberi arti tersendiri dan mengandung sejuta makna bagi pasangan dan anak-anak kita. Kalau ini tidak kita lakukan, maka ini akan diambil alih oleh media. Lalu anak kita akan lebih menuruti dan mendengarkan media daripada kita, orang tuanya.

Komunikasi bukan hanya dengan cara berbicara, tetapi harus bersifat "audiovisual". Lewat suara (audio), kita berkomunikasi, tetapi lewat gerak tubuh dan ekspresi wajah secara visual pun merupakan sebuah komunikasi. Berbicara mengenai sikap, itu berhubungan juga dengan nilai-nilai yang kita pegang sesuai firman Tuhan. Anak-anak akan begitu sangat sensitif, walaupun tidak melihat kita berbicara, tetapi lewat sikap hidup kita sudah mengomunikasikan sesuatu pada anak. Jikalau hidup kita tidak taat kepada Tuhan, sekalipun anak-anak tidak melihat kita bicara, mereka sudah melihat cara hidup dan sikap kita.

Olahraga adalah bentuk lain dari cara kita berkomunikasi dengan anak. Kalau masa ini lewat, maka kita akan kehilangan kesempatan. Anak-anak punya masanya, ada saat mereka sangat ingin bermain dengan kita, ada saat mereka lebih senang bermain dengan teman-teman seusia mereka. Kalau masa di mana kita bisa bermain dengan mereka tidak dipakai dengan baik, maka kita akan kehilangan kesempatan indah dan masa itu tidak bisa kita ulangi lagi. Anak saya senang nonton film "Tsubasa" di TV, ia jadi hobi bermain sepak bola. Kalau saya sedang ada di kantor, dia akan telepon tepat jam 16.00 dan menanyakan, "Pa, kapan pulang?" lalu katanya, "Main bola yuk ...."

Saya selalu berusaha bermain bola bersama dia walaupun kadang saya pulang ke rumah dalam kondisi lelah. Sekarang, ketika saya melihat ke belakang, saya bersyukur bahwa dulu saya bisa bermain bola bersamanya, sebab sekarang hobinya sudah lain lagi. Dunia video game, televisi, internet menciptakan sebuah "virtual reality", yang tidak kelihatan. Kita harus menarik anak-anak dari yang "virtual" ini ke yang "reality". Kalau di film "Tsubasa", dia melihat tendangannya begitu hebat, bisa melompat begitu tinggi, saya harus menjelaskan bahwa di dunia nyata tidak seperti yang ada di TV. Tendangannya sesuai dengan kemampuannya menendang, tidak akan sama seperti di film. Jadi setiap anak punya masanya, kita harus peka juga untuk mengalihkan perhatian anak-anak dari virtual ke realitas.

Kalau kita berbicara mengenai konseling bagi anak yang kecanduan, sebetulnya bukan dimulai dari si anak yang kecanduan, akan tetapi mulai dari keluarga. Kalau keluarga atau orang tua tidak beres, maka anak akan keluar untuk mencari hal-hal yang memberi perhatian padanya. Anak bisa terlibat pergaulan yang buruk, narkoba, termasuk menyenangkan diri dengan bermain game berjam-jam lamanya di warnet.

Saya pernah mengadakan angket di kelompok tunas remaja di tempat pelayanan saya. Ada sepuluh jawaban teratas dari pertanyaan, "Apakah yang kamu inginkan dari orang tuamu? Dua jawaban tertinggi adalah:

1. Bisa untuk tempat curhat. Ini terjadi karena mereka mengalami stres dengan tugas-tugas di sekolah. Apalagi sekarang ini banyak sekolah yang terlalu membebani anak dengan pelajaran yang padat.
2. Bisa lebih sering ngobrol, berkomunikasi dengan orang tua. Bayangkan, salah satu anak mengatakan bahwa dia bicara dengan ayahnya hanya pada saat diantar ke sekolah, bicara di dalam mobil. "Kalau ayah pulang, saya sudah tidur." Inilah masalah konteks perkotaan masa kini. Kalau kita tidak menyediakan waktu untuk anak-anak, maka mereka akan lari pada hal lain. Seberapa hebat terapi konseling yang diberikan tidak akan begitu besar berpengaruh. Kita harus mulai dari dalam keluarga kita. Jika kita tidak memulai komunikasi yang baik dalam keluarga dengan segenap waktu, tenaga, dan kasih, bahkan uang untuk hal-hal yang baik, maka semua itu akan diambil alih oleh media audio-visual. Apa yang masuk (media) itu juga yang akan keluar. Kita sedang berlomba dengan media. Kalau saya tanya, berapa skor antara keluarga dan media dalam berkomunikasi dengan anak-anak? Mungkin kita kalah telak.

## Orang Tua Versus Game/Media

Perlu kita ingat bahwa ada lima hal besar yang tidak bisa dilakukan oleh media terhadap anak-anak kita.

1. Media tidak dapat menyebut nama, tidak mempunyai perhatian secara pribadi. Anak kita adalah satu pribadi yang unik, kita bisa memanggil namanya, memerhatikan dia, menatap matanya, dan berkomunikasi secara pribadi dengan dia.
2. Media tidak dapat memangku anak kita.
3. Media tidak bisa memeluk anak kita, tidak bisa membacakan buku cerita sebelum tidur.
4. Media tidak pernah mendengarkan anak kita. Kita diberikan anugerah untuk bisa mendengarkan curhat anak kita.
5. Media tidak bisa menaikkan anak ke tempat tidur lalu mengajaknya berdoa.

Dalam pelayanan saya, khususnya untuk anak saya, saya mendisiplinkan dia untuk jam-jam atau batasan-batasan tertentu, apakah itu nonton TV, bermain, dan lain-lain. Saat sebelum tidur adalah waktu yang sangat baik. Setelah berdoa syafaat bersama, ketika dia mau berbaring dan tidur, saya mengatakan beberapa hal berupa harapan, nasihat, dan lain-lain, lalu mengatakan, "Papa mengasihimu." Saya peluk dia. Saya melihat dia begitu senang sekali, saya melihat ekspresi wajahnya yang begitu mengesankan. Saya percaya momen seperti ini akan dia ingat seumur hidup.

Jangan kaget bila anak kita yang berusia lima tahun, ketika memasuki usia enam tahun, bisa berubah karena pengaruh media. Kita akan terkejut melihat dia begitu cepat berubah karena nilai-nilai yang diserap dari media. Jika suara audio, musik duniawi begitu keras, hebat, dan tayangan video yang menonjolkan seks dan kekerasan selalu menjadi perhatian dan konsumsi anak-anak kita, maka suara firman Tuhan makin lama makin redup, bahkan padam karena tenggelam oleh pengaruh media.

Nilai-nilai rohani yang kita tanam itu berakar, lalu tumbuh subur. Ini yang harus diperhatikan oleh orang tua. Sesuai nasihat firman Tuhan, kita harus menceritakan dan mengajarkannya berulang-ulang dalam perjalanan, waktu berbaring, waktu bangun, waktu duduk dalam keluarga kita.

Nilai-nilai yang kita tanam bisa membuat dia kuat untuk menilai dan bisa memfilter media yang masuk. Kita tidak akan bisa membendung media sebab media akan terus berkembang dan semakin canggih. Kita tidak akan mungkin memproteksi atau memantau anak-anak ke mana dia akan pergi, tetapi setidaknya kita bisa menanamkan rasa takut akan Tuhan kepada anak-anak kita.

Sumber:

Diambil dan diedit seperlunya dari:

Judul buku: Mendidik Anak Sesuai Zaman dan Kemampuannya

Penulis: Julianto Simanjuntak dan Roswitha Ndraha

Penerbit: Layanan Konseling Keluarga dan Karir (LK3), Jakarta 2007

Halaman: 222 -- 228

## Cakrawala 2: Jika Anak Telah Kecanduan Video Game

Ditulis oleh: Kristina Dwi Lestari

Panas terik tidak dirasakan oleh Wahid dan Budi. Tanpa pulang terlebih dulu, langkah mereka segera bergegas menuju tempat penyewaan play station 2 (PS 2) dan video game. Lapar sepertinya tidak menjadi alasan bagi mereka untuk menyelesaikan game konsol (video game console) yang keluaran terbarunya selalu diburu oleh para pencandu video game. Jari mereka memencet-mencet tombol konsol yang ada di tangannya. Sementara matanya tak lepas dari layar monitor yang tengah menayangkan gerak akrobatis tokoh yang dikendalikannya. Mengatasi rintangan sambil menghadapi musuh-musuhnya. Begitu tokohnya mati dan permainan berakhir, dia segera mengulang dari awal dengan rasa penasaran. Tidak cukup satu atau dua jam, Wahid dan Budi bisa bermain sampai berjam-jam sebelum mereka benar-benar bisa memecahkan rasa penasaran akan permainan itu.

Ilustrasi di atas adalah kejadian nyata yang mungkin juga pernah Anda temui pada saudara, teman, atau bahkan anak didik Anda di sekolah minggu. Disadari atau tidak, dewasa ini video game bak candu bagi anak-anak kita. Masalah ini bisa menjadi sesuatu yang mengkhawatirkan jika tidak ada kontrol atau perhatian yang serius dari orang tua, sekolah, atau pihak lain seperti sekolah minggu.

Kata "candu" diasumsikan sebagai sesuatu yang menjadi kegemaran (KBBI, 2001:191). Candu video game ibarat sesuatu kegiatan yang amat disukai oleh seseorang dan menyebabkan seseorang menjadi ketagihan sehingga melakukannya secara terus-menerus. Kecanggihan game pada abad 21 ini dirasa berkembang pesat dan semakin banyak dibuat. Anda bisa membuktikannya manakala Anda sedang berkunjung di sebuah pusat perbelanjaan dan melewati sebuah toko yang menyediakan piranti-piranti video game dan play station. Para konsumen berjubel, mulai dari orang dewasa sampai anak-anak mengantri hanya untuk membeli game-game terbaru.

Mark Griffiths, seorang pakar video game, mengungkapkan bahwa game bisa membuat orang lebih bermotivasi. "Video game abad ke-21 dalam beberapa segi lebih memberi kepuasan psikologis daripada game tahun 1980-an." Untuk memainkannya perlu keterampilan lebih kompleks, kecekatan lebih tinggi, serta menampilkan masalah yang lebih relevan secara sosial dan gambar yang lebih realistis. Kata kunci dari pernyataan tersebut adalah "kepuasan psikologis", di mana anak terdorong untuk menuntaskan dan memenangkan permainan yang ada di video game tersebut.

Mari bersama-sama melihat sejauh mana dampak negatif video game yang bisa menjadi candu bagi anak-anak kita. Dalam hal ini bukan dampak yang bersifat sementara, namun dampak yang bersifat jangka panjang, yang sedikit banyak berpengaruh pada perkembangan aspek pendidikan, kesehatan, keadaan psikis anak, dan kehidupan sosial anak.

## Aspek Pendidikan

Mohammad Fauzil Adhim dalam artikelnya berpendapat bahwa anak yang gemar bermain video game adalah anak yang sangat menyukai tantangan. Anak-anak ini cenderung tidak menyukai rangsangan yang daya tariknya lemah, monoton, tidak menantang, dan lamban. Hal ini setidaknya berakibat pada proses belajar akademis. Suasana kelas seolah-olah merupakan penjara bagi jiwanya. Tubuhnya ada di kelas, tetapi pikiran, rasa penasaran, dan keinginannya ada di video game. Sepertinya sedang belajar, tetapi pikirannya sibuk mengolah bayang-bayang game yang mendebarkan. Kadangkala anak juga jadi malas belajar atau sering membolos sekolah hanya untuk bermain game.

Uniknya, beberapa penelitian mengatakan bahwa anak yang fanatik bermain game biasanya merupakan individu yang berintelijensi tinggi, bermotivasi, dan berorientasi pada prestasi. Namun, kecanggihan game yang terus berkembang dan makin bertambah banyak pada abad 21 ini masih menimbulkan tanda tanya apakah game berpengaruh pada orientasi prestasi seseorang.

## Aspek Kesehatan

Dari sisi kesehatan, pengaruh kecanduan video game bagi anak jelas banyak sekali dampaknya. Untuk menghabiskan waktu bermain game, anak yang telah kecanduan tidak hanya membutuhkan waktu yang sedikit. Penelitian Griffiths pada anak usia awal belasan tahun menunjukkan bahwa hampir sepertiga waktu digunakan anak untuk bermain video game setiap hari. "Yang lebih mengkhawatirkan, sekitar 7%-nya bermain paling sedikit selama 30 jam per minggu." Selama itu, anak kita hanya duduk sehingga memberi dampak pada sendi-sendi tulangnya. Seperti dikemukakan Rab A.B., di London terdapat fenomena "Repetitive Strain Injury" (RSI) yang melanda anak berusia tujuh tahun. Penyakit ini semacam nyeri sendi yang menyerang anak-anak pecandu video game. Jika tidak ditangani secara serius, dampak yang terparah adalah menyebabkan kecacatan pada anak. Hal semacam inilah yang seharusnya patut kita perhatikan.

## Aspek Psikologis

Berjam-jam duduk untuk bermain video game berdampak juga pada keadaan psikis anak. Anak dapat berperilaku pasif atau sebaliknya anak akan bertindak sangat aktif atau agresif. Perilaku pasif yang biasa muncul adalah anak jadi apatis dengan lingkungan sekitar, kehidupan sosialisasi anak agak sedikit terganggu karena anak jauh lebih senang bermain dengan game-gamennya daripada bergaul dengan teman-temannya. Video game dapat juga menyebabkan anak dapat berperilaku aktif bahkan bisa agresif. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh game-game yang banyak menghadirkan adegan kekerasan. Dalam waktu selama itu, anak hanya berinteraksi dengan kekerasan, gambar yang bergerak cepat, ancaman yang setiap detik selalu bertambah besar, serta dorongan untuk membunuh secepat-cepatnya. "Anak mengembangkan naluri membunuh yang impulsif, sadis dan ngawur," tambah Fauzil

Adhim. Sangat mengerikan sekali jika tidak ada kontrol dari orang tua untuk menyikapi hal tersebut.

Adalah tugas semua pihak, baik dari institusi sekolah, orang tua, maupun guru sekolah minggu untuk lebih memerhatikan fenomena video game yang terlalu dalam memengaruhi anak. Jika anak kita belum terlanjur kecanduan video game, ambillah langkah yang bijak dalam menangani masalah ini. Berikut langkah yang bisa diambil.

1. Berikan waktu luang dan perhatian yang banyak kepada anak-anak Anda. Ada kesan bahwa orang tua yang sibuk bekerja dengan mudah menyediakan perangkat video game hanya karena tidak mau repot dengan anak. Mereka mau membelikan apa pun asalkan dapat membuat anak diam. Seharusnya, orang tua boleh memberikan mainan yang anak minta asalkan ada kendali juga dari orang tua. Padahal cara ini bisa berdampak pada lemahnya keterampilan emosi anak. Mereka tidak belajar bagaimana mengelola keinginan atau mengambil pertimbangan, tegas Fauzil Adhim.
2. Orang tua harus lebih selektif dalam mencarikan mainan untuk anak-anaknya. Sebisa mungkin permainan yang memunyai unsur edukatif, bukan permainan yang memertontonkan adegan kekerasan.
3. Buatlah sebuah peraturan yang dibuat oleh Anda dengan anak Anda secara bersama-sama. di antaranya perihal batasan waktu antara bermain game, belajar, dan kegiatan sosialisasi anak dengan teman-temannya.
4. Orang tua harus menanamkan pemahaman keagamaan kepada anak dengan baik. Dari segi kerohanian, orang tua dapat melibatkan anak secara aktif dalam kegiatan sekolah minggu, mengadakan doa, atau saat teduh bersama anak di rumah. Sebab hal ini akan berpengaruh kepada moral anak. Singgih D. Gunarsa menegaskan bahwa moral anak dipengaruhi dan dibentuk oleh lingkungan rumah, lingkungan sekolah, lingkungan teman-teman sebaya, segi keagamaan, juga aktivitas-aktivitas rekreasi (2003:40-45). Aktivitas rekreasi di dalamnya meliputi film, radio, televisi, video game, dan buku-buku.

Bagaimana jika saat ini Anda sedang menghadapi anak yang telah terlanjur kecanduan dan sulit sekali mengubah kebiasaan bermain game-nya? Bahwa anak mengorbankan kegiatan sosialnya, enggan mengerjakan PR, dan ingin mengurangi ketergantungannya, namun tak bisa adalah beberapa indikasi anak kecanduan video game. Memang perlu usaha yang keras untuk dapat mengembalikan keadaan anak seperti semula. Apakah anak perlu diterapi? Mungkin saja, jika tarafnya sudah sedemikian parah. Orang tua harus melibatkan ahli-ahli lain untuk mengembalikan anak pada kondisi normal, bisa belajar berpikir dengan baik, mampu beradaptasi dengan lingkungan sosial dan sekolah, serta dapat mengikuti proses belajar-mengajar di sekolah dengan wajar. Menurut Fauzil Adhim, terapi juga diarahkan agar anak bisa belajar mengelola emosinya, mampu menghidupkan perasaannya dengan baik dan sehat, serta belajar menumbuhkan inisiatif positif.

Sudah saatnya kita sebagai pembimbing anak mengambil bagian dari usaha meminimalisir serangan teknologi yang semakin berkembang ini. Selamat melayani anak-anak Anda dan selamat membentengi mereka dengan norma-norma yang sesuai dengan perintah Tuhan kita Yesus Kristus.

Sumber:

Sumber bacaan:

Gunarsa, D. Singgih. 2003. "Psikologi Perkembangan". Jakarta: BPK Gunung Mulia.

Kamus Besar Bahasa Indonesia. 2002. Jakarta: Balai Pustaka.

Adhim, Mohammad Fauzil. 2006. "Memerjarkan Anak dengan Kebebasan".

Dalam [http://www.mail-archive.com/daarut-tauhiid\(at\)yahoogroups.com/msg01826.html](http://www.mail-archive.com/daarut-tauhiid(at)yahoogroups.com/msg01826.html)

A.B., Rab. 2006. "Dampak Video Games Pada Anak Perlu Diwaspadai".

Dalam <http://www.pembelajar.com/wmview.php?ArtID=491&page=2>

Dipublikasikan di: e-BinaAnak Edisi 315

Penulis: Kristina Dwi Lestari

Alamat URL: <http://www.sabda.org/publikasi/e-binaanak/315/>

## TELAGA: Anak dan Video Games

Ada orang memberi nama abad kita sekarang ini sebagai abad informasi, abad telekomunikasi, atau abad teknologi tinggi. Saya memanggil abad ini sebagai abad layar karena kalau kita perhatikan, banyak hal yang sekarang kita lakukan, itu dilakukan di depan layar. Yang sekarang sedang marak dan populer adalah permainan video game atau play station.

Biasanya video game dan play station ada beberapa jenis:

1. Ada yang untuk hiburan. Ada game yang memang hanya bersifat hiburan, tidak ada tantangan-tantangan dan yang diperlukan hanya konsentrasi.
2. Ada unsur misteri, cukup banyak video game dan play station yang memuat aspek-aspek misteri.

Yang cukup sering dimainkan sekarang adalah jenis pertandingan. Pertandingan ini bisa dua orang bertanding atau berkelahi. Ada juga game yang memang khusus dibuat untuk mendidik, misalnya ada yang melatih anak untuk berbicara dalam bahasa Inggris. Sekali lagi, dalam hal ini peran orang tua itu sangat besar. Saran yang bisa saya sampaikan kepada para orang tua adalah kita perlu memerhatikan dampak game itu pada anak-anak kita karena semua anak unik, tidak sama. Ada anak yang memang dasarnya agak pasif, agak lembut, agak penurut, tapi ada anak yang dasarnya agak keras dan bersifat fisik sekali, alias dia akan bersifat agresif.

Beberapa dampak yang mungkin perlu diperhatikan orang tua:

1. Anak menjadi lebih agresif setelah menonton pertandingan atau memainkan game.
2. Anak menjadi ingin menang sendiri.
3. Anak jadi malas untuk pergi atau bergaul dengan teman-teman.
4. Daya khayal yang semakin meningkat. Misalnya, mencari harta karun dan beranggapan bahwa di hutan itu banyak harta, dan sebagainya. Dia pikir itu hal yang riil.

Kadang-kadang anak-anak harus dipaksa untuk keluar dari keterikatan dan pengaruh permainan itu. Anak-anak perlu mendapatkan pembatasan waktu. Ada dua alasan mengapa kita harus membatasi mereka:

1. yang pertama, menggunakan mata yang berlebihan di depan layar itu tidak sehat.
2. yang kedua, bermain di depan televisi atau di depan game pasti akan mengurangi waktunya untuk bermain atau berinteraksi dengan kita.

Permainan seperti ini bisa menimbulkan sifat individualistis yang lebih tinggi, karena anak kekurangan kesempatan untuk bersosialisasi. Itu pasti akan mengakibatkan ketimpangan, dia kurang bisa menempatkan diri pada orang lain, tidak bisa mengerti pemikiran orang lain, atau pun berempati pada perasaan orang, karena dia hanya melihatnya dari sudut pandangnya terus-menerus.

[Filipi 3:17](#) menyatakan, "Saudara-saudara ikutilah teladanku dan perhatikanlah mereka yang hidup sama seperti kami yang menjadi teladanmu."

Paulus dengan berani berkata kepada jemaat di Filipi, "Ikutilah teladanku." Dengan kata lain, Paulus berani berkata seperti itu karena dia telah memberikan contoh hidup yang baik. Dengan modal itulah dia bisa menegur dan mengoreksi jemaat di Filipi. Para orang tua juga harus seperti ini; sebelum dia bisa menegur anak, orang tua juga perlu memberikan contoh yang baik.

Sumber:

Sajian di atas, kami ambil/edit dari isi kaset TELAGA No. 066B yang telah diringkas/disajikan dalam bentuk tulisan.

- Jika Anda ingin mendapatkan transkrip lengkap kaset ini lewat e-mail, silakan kirim surat ke: < owner-i-kan-konsel(at)hub.xc.org > atau: < TELAGA(at)sabda.org > atau kunjungi situs TELAGA di:

==> [http://www.telaga.org/ringkasan.php?anak\\_dan\\_video\\_game.htm](http://www.telaga.org/ringkasan.php?anak_dan_video_game.htm)

# e-Konsel 162/Juni/2008: Anak dan Internet

## Pengantar dari Redaksi

Salam sejahtera,

Perkembangan teknologi rupanya memberikan dampak yang sangat berarti dalam penyebaran ilmu pengetahuan dan informasi. Dulu, ilmu pengetahuan dan informasi hanya bisa disebarakan melalui media buku, koran, majalah, televisi, dan radio. Kini, dengan semakin meningkatnya perkembangan teknologi, maka sarana untuk menyebarkan ilmu pengetahuan dan informasi pun semakin cepat dan canggih.

Internet adalah suatu kemajuan yang sangat besar dalam dunia informasi dan komunikasi. Melalui internet, kita bisa menjalin komunikasi dengan orang lain sekaligus juga mendapatkan berbagai informasi yang mungkin tidak bisa kita dapatkan di media lain.

Saat ini internet sudah bukan hal yang asing lagi bagi kita. Bahkan di beberapa sekolah, tak terkecuali di sekolah dasar, internet sudah mulai diperkenalkan. Sebagai dampaknya, anak-anak pun juga mulai memiliki kebebasan dalam mengakses segala informasi yang tersedia di internet. Apakah ini merupakan dampak yang positif? Atau justru dampak yang negatif? Kiranya e-Konsel edisi Anak dan Internet ini bisa menolong pembaca sekalian dalam mengarahkan anak memanfaatkan internet. Tuhan memberkati.

Pemimpin Redaksi e-Konsel,

Christiana Ratri Yuliani

## Cakrawala: Anak dan Internet

**"Bangsa yang menguasai teknologi akan memimpin dunia."**

Mungkin ungkapan ini sudah terasa usang di telinga kita. Terlalu banyak tokoh menyerukan ungkapan seperti ini. Perdana Menteri Jepang misalnya, saat menerima kekalahan dalam Perang Dunia II, ia pun memotivasi rakyatnya untuk mempelajari teknologi sedalam mungkin agar dapat bangkit kembali dari kekalahan.

Bill Gates, pemimpin Microsoft yang sekaligus menjadi orang terkaya di dunia, bahkan membuktikan secara personal bahwa teknologi dapat menguasai dunia. Sekarang ini, siapa pengguna Personal Computer (PC) yang tidak mengenal program Windows, Word, atau Excel?

Kemudian pemimpin Oracle, Lawrence Elisson, juga pernah mengingatkan pentingnya teknologi bagi kemajuan umat manusia. Bahkan, tokoh yang pernah dinobatkan sebagai orang terkaya nomor dua di dunia ini menambahkan bahwa peran itu harus dimulai sejak anak-anak karena merekalah yang nantinya akan menjadi penerus generasi yang ada sekarang. Oleh karena itu, pengenalan mengenai internet adalah satu awal yang sangat baik.

Internet memang merupakan satu bentuk perkembangan teknologi yang sedang berkembang pesat saat ini. Banyak hal positif yang bisa dilakukan dengan internet. Informasi yang tak terbatas, fasilitas e-mail yang dapat menggantikan posisi surat konvensional sebagai media komunikasi tertulis, merupakan beberapa contoh positif dari perkembangan internet. Namun, tentu saja tidak tertutup kemungkinan adanya hal-hal negatif yang mengiringinya, seperti pornografi, penipuan kartu kredit, dan beberapa contoh lain seperti yang sering diangkat di media lainnya.

Pengajaran internet untuk anak-anak sebenarnya sudah mulai dipikirkan sejak beberapa tahun lalu. Waktu itu, beberapa tempat kursus komputer di Jakarta sudah mulai membuka program "Internet for Kids". Sayangnya, masih ada beberapa pihak yang menilai bahwa hal itu terlalu berlebihan. Untuk apa anak usia enam tahun, dengan penguasaan bahasa Inggris nol, mempelajari internet yang petunjuknya sebagian besar memakai bahasa Inggris? Untuk apa mengajarkan teknologi kepada anak-anak sementara orang dewasa pun masih jarang menggunakannya? dan untuk apa mengajarkan anak-anak sebuah pengetahuan yang dapat menyimpang ke hal-hal berbau pornografi?

Semua opini bisa saja diungkapkan. Tapi bila boleh menengok ke belakang, saat bangsa Jepang kalah pada Perang Dunia II, mereka secara massal menerjemahkan buku ilmu pengetahuan dari Jerman. Saat itu hanya segelintir orang saja yang menguasai bahasa Jerman. Namun, hal tersebut tidak menghambat mereka untuk tetap menerjemahkan buku-buku tersebut untuk kemudian menyebarkan untuk dipelajari. Akhirnya satu demi satu, industri berbasis teknologi muncul. Saat ini mereka sudah menjadi sebuah bangsa yang besar dengan industri teknologi yang canggih.

Mengajarkan internet untuk anak-anak usia enam sampai dua belas tahun bukanlah suatu hal yang terlalu dini. Materi internet untuk anak dalam segala usia telah tersedia lengkap. Internet bukanlah sebuah teknologi yang rumit. Saat ini perkembangan teknologi sangat cepat. Arus informasi harus ditanggapi dengan cepat pula. Pilihannya: Ingin mengikuti perkembangan zaman atau menjadi pihak yang terbelakang dalam memperoleh informasi.

Ketakutan akan pornografi pun sebenarnya merupakan ketakutan semu. Dengan mengajarkan internet secara benar pada anak, misalnya dengan membiasakan anak mencari informasi melalui internet atau membiasakan anak memanfaatkan e-mail sebagai media komunikasi, sedikit banyak dapat menumbuhkan satu hal baru yang positif di otak mereka. Jangan biarkan anak terlebih dahulu mengetahui teknologi ini dari pihak yang kurang tepat. Kalau Anda mencintainya, bimbinglah anak Anda untuk mengenalnya sejak dini.

Jadi sebenarnya, ketakutan untuk mengajarkan internet pada anak adalah sesuatu yang tidak perlu terjadi.

### **Pentingnya Internet Bagi Anak**

Tanpa terasa, masa pengenalan internet telah berlalu. Internet tidak lagi asing bagi kita. Kini internet telah menjadi suatu kebutuhan tersendiri karena banyaknya manfaat dan fasilitas yang dapat diambil darinya. Salah satunya adalah fasilitas e-mail, yang kini telah menduduki peran yang signifikan dalam komunikasi baik secara personal maupun secara instansi dan lembaga. E-Commerce pun telah menjadi alternatif lain dari dunia bisnis.

Sejalan dengan perkembangan tersebut, terkadang masih ada beberapa hal yang mungkin lepas dari perhatian kita. Karena begitu mudahnya informasi didapat oleh siapa saja yang dapat mengakses internet. Maka anak-anak pun, tanpa bimbingan dan pengarahan yang tepat, pasti akan terimbas oleh dampak negatifnya.

Menurut Dr. Howard Gardner dari Harvard University, Amerika Serikat, pada diri seorang anak biasanya terdapat tujuh kemampuan (intelegensi). Tujuh intelegensi itu meliputi:

1. Kemampuan dasar seseorang, yaitu bahasa atau linguistik;
2. Kemampuan logika yang mencakup rasionalitas, mengurutkan kejadian atau menarik hubungan antara simbol yang satu dengan lainnya;
3. Kemampuan visual, yaitu kemampuan berpikir berdasarkan gambar, ruang, atau bentuk;
4. Kemampuan musikal atau ritme;
5. Kemampuan mengendalikan atau meningkatkan fisiknya;
6. Kemampuan interpersonal, yaitu kemampuan berhubungan dengan orang lain; dan
7. Kemampuan intrapersonal, yaitu kemampuan untuk kewaspadaan diri.

Dengan mengacu pada ketujuh kemampuan tersebut, teknologi internet yang diajarkan dengan tepat dan benar akan dapat meningkatkan minimal empat kemampuan. Tak heran bila beberapa sekolah dasar swasta terkemuka di Indonesia sekarang ini mulai

memasukkan pelajaran komputer sebagai pelajaran wajib. Bahkan beberapa di antaranya sudah mulai mengajarkan internet kepada siswa kelas 3 SD. Di sekolah tersebut, anak dipandu untuk mempelajari internet. Mereka memiliki pembimbing yang menunjukkan berbagai hal positif dari internet.

Anak yang tidak diberi pengertian dan pelajaran mengenai internet, kebanyakan akan mendapatkannya dari teman-teman sebayanya. Bila demikian, maka tidak jarang hal-hal negatif yang terlebih dahulu terekam dalam otaknya. Tentu hal ini tidak diharapkan akan terjadi.

Kebanyakan anak memiliki keingintahuan yang besar. Mereka antusias dan siap mencoba segala hal baru. Sementara itu, teman-teman mereka juga akan dengan bangga menunjukkan apa yang diketahuinya, terutama hal-hal yang belum pernah mereka lakukan sebelumnya, termasuk hal-hal yang negatif.

Untuk masa sekarang, keharusan menyediakan fasilitas internet untuk semua sekolah tentu masih belum dapat dilakukan. Hal ini mengingat penyediaan komputer beserta modemnya masih membutuhkan anggaran yang besar. Untuk menyikapinya, sekolah yang belum bisa menyediakan fasilitas internet bisa mencoba untuk mendapatkannya melalui kerja sama dengan pihak ketiga seperti perusahaan penjual komputer dan lembaga kursus komputer.

Namun, bila sekolah benar-benar tidak mampu menyediakan fasilitas tersebut, maka Anda sebagai orang tua wajib mewujudkannya. Ini tidak berarti bahwa Anda harus berlangganan internet untuk putra-putri Anda. Namun, Anda dapat mengajak anak-anak Anda ke warnet pada waktu-waktu tertentu dengan jadwal yang Anda atur sendiri. Bila Anda melakukannya dengan tepat, hal ini sudah cukup efektif untuk mengajarkan internet pada anak.

### **Internet Dalam Bahasa Anak-Anak**

Internet di mata anak-anak merupakan sesuatu yang abstrak. Mereka belum memahami manfaat nyata internet bagi kehidupan mereka sehari-hari. Anda dapat menggunakan pendekatan yang sesuai dengan ketertarikan anak-anak, seperti tokoh idola, cerita kepahlawanan, atau pun permainan. Berbagai hal lain yang menarik perhatian anak juga dapat digunakan untuk memperkenalkan mereka dengan internet.

Anak-anak akan lebih mudah menerima jika pembelajaran internet disampaikan dalam bentuk cerita. Orang tua dapat menceritakan bagaimana polisi memburu penjahat dengan memanfaatkan internet guna mendapatkan data dan informasi. Melalui internet, polisi dapat mencari nama, alamat, dan melihat foto terakhir sang penjahat sehingga pada akhirnya polisi dapat menangkap penjahat tersebut.

Contoh lain, Anda dapat mengajak anak-anak untuk mencari berita tentang tokoh idola mereka. Dari internet mereka dapat mengoleksi foto-foto, berkirim surat, membaca informasi terbaru, atau bahkan mengobrol secara langsung dengan tokoh idola tersebut.

Untuk mengembangkan wawasan anak, internet dapat diilustrasikan sebagai sebuah perpustakaan yang paling lengkap. Dengan internet, anak-anak dapat memilih buku cerita tentang pengetahuan alam, pengetahuan sosial, olah raga, atau kartun. Di sini, anak-anak dirangsang untuk mengeksplorasi internet sesuai keinginan dan kebutuhannya. Dengan begitu, anak akan dapat menarik kesimpulan sendiri tentang sarana yang bernama internet itu.

Namun, kita juga harus ingat bahwa dunia anak adalah dunia bermain. Bermain merupakan metode yang dipakai seorang anak untuk belajar menjadi dewasa dan mandiri. Bermain juga berguna untuk melatih berbagai macam bakat dan keterampilan. Dengan demikian dalam membantu anak belajar, hendaknya kita tidak menggunakan cara-cara yang formal dan kaku. Sesuaikan pengajaran dengan umur anak dan jangan tergesa mengajarkan hal-hal yang rumit. Ketertarikan awal sangat penting bagi proses pengajaran selanjutnya. Bila perlu, tunjukkan kesenangan yang dapat diperoleh anak melalui internet. Misal, bila anak suka membaca, bawa mereka ke situs-situs yang menyediakan cerita-cerita anak. Bila anak senang bermain, internet juga menyediakan situs-situs yang berisi permainan (game). Dengan membuka situs-situs tersebut, maka anak-anak dapat belajar, bermain, dan bergembira. Dengan demikian secara tidak langsung, pengajaran internet pada anak sudah dilakukan.

### **Definisi yang Tepat**

Sebelum mengajarkan internet kepada anak-anak, tentunya Anda sendiri juga harus tahu apa itu internet. Akan tetapi, tentu bukan definisi yang Anda peroleh dari kamuslah yang Anda berikan kepada anak-anak. Sebaliknya, Anda harus menggunakan kalimat yang sederhana agar mereka dapat mengerti. Salah satu pengajar mengungkapkan bahwa anak-anak sulit menerima penjelasan secara langsung. Definisi teknis sebaiknya jangan diberikan. Anda dapat menggunakan ilustrasi yang sudah dikenal dengan baik oleh anak-anak.

Untuk anak-anak yang tinggal di kota besar, internet dapat diilustrasikan sebagai sebuah televisi dengan saluran (channel) yang tak terhingga. Hanya saja, berbeda dengan mengganti saluran-saluran di televisi yang dapat dilakukan hanya dengan memencet tombol. Di internet mereka harus terlebih dahulu mengetik alamat channel yang akan dituju. Misal, bila ingin mengunjungi saluran Unikids, anak harus terlebih dulu menulis "unikids.com". Ilustrasi seperti ini akan lebih mudah dicerna oleh anak.

Jangan heran bila kemudian muncul pertanyaan-pertanyaan lanjutan dari anak. Beberapa contoh pertanyaan lanjutan yang sering terlontar misalnya, "Mengapa tidak ada filmnya?", "Mengapa tidak ada iklannya?", "Kok tidak ada suaranya?", dan lain-lain. Jawaban atas pertanyaan-pertanyaan tersebut harus sesuai dengan ilustrasi yang dikemukakan. Anak mungkin akan bingung jika kita menggunakan ilustrasi yang berlainan.

Saat memperkenalkan internet pada anak, kita tidak perlu memberikan teori terlebih dahulu. Mengingat daya ingat anak masih sangat terbatas, akan lebih baik bila

pembelajaran langsung dilakukan dengan praktik, langsung dengan menghadap komputer bersama anak.

Sumber:

Diambil dan disunting seperlunya dari:

Judul buku: Internet for Kids

Judul artikel: Anak dan Internet

Penulis: Yudhi Herwibowo dan Toni Hendrono

Penerbit: ANDI, Yogyakarta 2003

Halaman: 1 -- 5

Dipublikasikan di: e-BinaAnak, edisi 256

Alamat URL: <http://www.sabda.org/publikasi/e-binaanak/256/>

## TELAGA: Mengatasi Kecanduan Terhadap Internet

Rasanya sulit hidup di zaman modern ini tanpa menggunakan internet. Segalanya jadi lebih praktis dengan internet. Tetapi, internet juga mengundang persoalan karena bisa membuat orang duduk di depan komputer beberapa jam sehari.

Kimberley Young menyebutkan beberapa gejala utama kecanduan berinternet.

1. Pikiran pecandu internet terus-menerus tertuju pada aktivitas berinternet dan sulit untuk dibelokkan ke arah lain.
2. Adanya kecenderungan penggunaan waktu berinternet yang terus bertambah demi meraih tingkat kepuasan yang sama dengan yang pernah dirasakan sebelumnya.
3. yang bersangkutan secara berulang gagal untuk mengontrol atau menghentikan penggunaan internet.
4. Adanya perasaan tidak nyaman, murung, atau cepat tersinggung ketika yang bersangkutan berusaha menghentikan penggunaan internet. Adanya kecenderungan untuk tetap online melebihi dari waktu yang ditargetkan.
5. Penggunaan internet itu telah membawa risiko hilangnya relasi yang berarti, pekerjaan, kesempatan studi, dan karier.
6. Penggunaan internet menyebabkan pengguna membohongi keluarga, terapis, dan orang lain untuk menyembunyikan keterlibatannya yang berlebihan dengan internet.
7. Internet digunakan untuk melarikan diri dari masalah atau untuk meredakan perasaan-perasaan negatif, seperti rasa bersalah, kecemasan, depresi, dan sebagainya.

Seorang pengguna sudah dapat digolongkan sebagai pecandu internet bila ia memenuhi sedikitnya lima dari delapan kriteria yang disebutkan Young ini.

Yang perlu dilakukan agar tidak kecanduan internet.

1. Mengajak teman yang bisa mengingatkan kita ketika kita tenggelam dalam keasyikan berinternet.
2. Menaruh komputer dan internet di tempat yang terbuka, juga menghubungkan diri dengan internet ketika berada di tempat publik. Kenyamanan berinternet memang berkurang, tetapi akan mengurangi risiko kecanduan.
3. Tidak berlangganan internet kalau tidak sangat perlu, dan membatasi diri ketika kita harus berlangganan internet di rumah, atau ketika kita ke warnet.
4. Menggantikan aktivitas berinternet dengan aktivitas atau hobi lain yang lebih berguna.

Firman Tuhan:

"Matamu adalah pelita tubuhmu. Jika matamu baik, teranglah seluruh tubuhmu, tetapi jika matamu jahat, gelaplah tubuhmu. Karena itu perhatikanlah supaya terang yang ada padamu jangan menjadi kegelapan. Jika seluruh tubuhmu terang dan tidak ada bagian yang gelap, maka seluruhnya akan terang, sama seperti apabila pelita menerangi engkau dengan cahayanya." ([Lukas 11:34-36](#))

Sajian di atas, kami ambil/edit dari isi kaset TELAGA No. 218B yang telah diringkas/disajikan dalam bentuk tulisan. - Jika Anda ingin mendapatkan transkrip lengkap kaset ini lewat e-mail, silakan kirim surat ke: < owner-i-kan-konsel(at)hub.xc.org > atau: < TELAGA(at)sabda.org > atau kunjungi situs TELAGA di:

- [http://www.telaga.org/ringkasan.php?mengatasi\\_kecanduan\\_terhadap\\_internet.htm](http://www.telaga.org/ringkasan.php?mengatasi_kecanduan_terhadap_internet.htm)

## Tips: Kiat Menggunakan Internet Dengan Aman

Bagi konsultan pendidikan Colleen Moulding, sangat penting bagi orang tua untuk memproteksi anak-anak mereka dari pengaruh buruk internet. "Tapi juga bukan berarti mereka dilarang sama sekali untuk mengetahui dan menggunakannya. yang paling penting bagi orang tua adalah mengetahui bagaimana memproteksi anak-anak mereka dari situs-situs yang belum pantas mereka konsumsi," terangnya. Berikut ini sepuluh tips dari Moulding bagi Anda.

1. Hal paling utama yang dapat Anda lakukan adalah dengan memastikan "keamanan" si kecil dari situs-situs tertentu. Tetaplah waspada saat mereka menggunakan teknologi ini. "Jangan biarkan si kecil menggunakan internet di dalam kamar mereka atau di ruangan terpisah dari keluarga," saran Moulding. Apabila memang tidak dapat dihindari, pastikan Anda terus mengawasi dan mengamati apa yang tengah mereka lakukan.
2. Terapkan peraturan yang tegas dan konsisten tentang apa yang boleh dan tidak boleh dilakukan si kecil. Tetapkan tak ada fasilitas e-mail, "chat room", atau berikan "chat room" tertentu yang Anda pilihkan untuknya. Lakukan kesepakatan dengan anak-anak tentang situs apa saja yang boleh dan yang tidak boleh dibuka. Bila perlu, lakukan proteksi agar mereka hanya bisa membuka situs-situs tertentu saja.
3. Berpartisipasilah saat ia tengah menelusuri internet. Biarkan mereka memerlihatkan situs-situs kegemaran mereka, atau membacakan e-mail dari teman-temannya dan menjelaskan apa yang tengah mereka lakukan. Ini bukan saja membuat si kecil merasa diperhatikan, tetapi Anda pun tahu apa yang digemari si kecil saat bermain internet.
4. Unduhlah beberapa program penyaringan (filtering) yang mampu memblokir kemungkinan penyadapan identitas si kecil oleh oknum-oknum yang tidak bertanggung jawab. Tekankan pada mereka tentang pentingnya menjaga kerahasiaan identitas mereka.
5. Untuk balita, Anda bisa memberikan situs khusus anak-anak bagi mereka, misalnya di [www.surfmonkey.com](http://www.surfmonkey.com) yang memungkinkan Anda mengunduh gratis beberapa program yang aman baginya. Pastikan situs pilihan Anda itu memunyai gambar dan permainan edukatif yang disukai anak-anak.
6. Anak-anak usia sekolah umumnya lebih kritis dan rentan dibanding anak balita. Misalnya, tanpa sepengetahuan kita, putri kita bertemu dengan orang yang hanya ia kenal melalui "chat room" yang belum tentu berniat baik. Jadi, tekankan pada mereka untuk tidak bertemu dengan siapa pun yang ia kenal melalui internet, kecuali bila didampingi orang tua.
7. Berilah pengertian padanya bahwa apa yang ada di dunia maya itu tidak seratus persen nyata. Mungkin hal ini tidak sulit mereka terima pada awalnya. Tetapi bagaimanapun, si kecil harus mulai belajar menghadapi kenyataan. Tanyakan dan diskusikan pengetahuan baru yang ia dapatkan, berikan penjelasan tentang apa yang nyata dengan apa yang hanya sekadar opini.
8. Ajarkan mereka untuk tidak "bermain api" dengan mengirimkan hal-hal yang tidak baik bagi orang lain -- betapa pun marahnya ia kepada orang yang ingin ia kirim itu. Karena informasi yang disebarakan melalui internet, semua orang bisa membacanya dan tidak dapat ditarik kembali.
9. Mereka juga harus tahu bahwa mengambil gambar, tulisan, atau pun musik dari situs tertentu tanpa izin akan membuat kesulitan bagi dirinya kelak. Hal ini sama saja dengan mencuri hasil kerja seseorang.

10. Beritahukan pula agar mereka tidak membayar apa pun tanpa sepengetahuan dan pengawasan orang tua -- terutama dengan memberikan nomor kartu kredit orang tua tanpa izin. Jelaskan pada mereka tentang hal ini sesuai dengan kemampuan pemahaman mereka.

Sumber:

Diambil dan disunting seperlunya dari:  
Judul buku: Pengasuhan Anak di Era Internet  
Penulis: A. Setiono Mangoenprasodjo  
Penerbit: Thinkfresh, Yogyakarta 2004  
Halaman: 106 -- 108

## Serba Info: In-Christ.Net (Indonesian Christian Network Of Networks)

<http://www.in-christ.net/> Telah hadir bagi Anda semua, situs komunitas Kristen In-Christ.Net yang akan memperlengkapi pelayanan kita bersama dalam Tuhan. Mengapa? Karena melalui In-Christ.Net, berbagai komunitas dari berbagai bidang pelayanan Kristen dapat saling berkolaborasi dan membangun pelayanan bersama tanpa dihalangi oleh waktu, tempat, ruang, atau tembok-tembok organisasi.

In-Christ.Net menyediakan fasilitas untuk Komunitas Khusus dan Komunitas Umum yang terbuka bagi siapa saja yang ingin bergabung.

Komunitas umum berisi "network-network" dari berbagai bidang pelayanan Kristen. Silakan mendaftar dan bergabung dengan "network" yang Anda inginkan dengan mengirimkan artikel, blog, atau pun memberikan komentar. di sini, Anda akan bertemu dan berkolaborasi dengan orang-orang percaya dari berbagai tempat yang memiliki minat bidang pelayanan yang sama dengan Anda.

Dalam Komunitas Khusus, tergabung kelompok-kelompok yang lebih sempit yang sebelumnya pernah mengadakan pertemuan tatap muka, yang ingin meluaskan komunitas mereka dengan membuka kolaborasi di internet. Untuk bergabung, Anda harus mendaftar terlebih dahulu. Komunitas Khusus Konseling pun juga tersedia dan terbuka bagi Anda yang ingin berbagi berkat melalui situs ini. Silakan kunjungi Komunitas Konseling di:

[http://www.in-christ.net/komunitas\\_umum/network\\_konseling](http://www.in-christ.net/komunitas_umum/network_konseling)

Bagi Anda yang ingin membuka komunitas khusus yang baru, silakan menghubungi webmaster(at)sabda.org untuk mendapatkan fasilitas yang tersedia. Berkunjunglah ke halaman "Panduan" untuk informasi selengkapnya < <http://www.in-christ.net/panduan> >.

Sesuai dengan moto In-Christ.Net, yaitu "Equipping One Another", kami percaya umat Tuhan akan berkembang pesat jika bersatu dan saling memperlengkapi untuk

menciptakan kolaborasi antarkomunitas yang dinamis dan memuliakan nama Tuhan. Segeralah bergabung!

## Ulasan Situs: Relationship Dalam jawaban.com

Situs Jawaban.Com adalah situs yang sungguh kaya dengan bahan-bahan seputar kekristenan. Ada lima halaman yang memiliki topik khusus dalam situs ini. Salah satunya adalah halaman Relationship yang berisi materi-materi sehubungan dengan konseling, terutama mengenai relasi. Single and Loveable, Husband and Wife, dan Parenting merupakan bagian-bagian yang ada dalam halaman Relationship ini. Dalam Single and Loveable, Anda akan mendapatkan artikel-artikel seputar cinta dan pemuda. Menu Husband and Wife sangat cocok bagi pasangan suami istri yang ingin terus menambah keintiman di antara mereka. Sedangkan bagi para orang tua yang ingin cerdas dalam mendidik anak, menu Parenting disediakan khusus bagi Anda. Selain membaca artikel-artikel yang disediakan, Anda juga dapat berkonsultasi dengan pakar "relationship" dalam menu Ask the Expert. Anda dapat bertanya seputar hubungan dengan orang tua, keluarga, anak, pasangan, teman, orang-orang yang Anda kasihi, atau siapa pun. Anda juga dapat melihat pertanyaan-pertanyaan yang telah masuk, lengkap dengan jawaban yang diberikan oleh Ir. Bambang Syumanjaya MM, MBA, CBA, pakar yang menjadi narasumber dalam menu Ask The Expert ini.

- <http://www.jawaban.com/news/relationship/index.php>

# e-Konsel 163/Juli/2008: Masalah Rendahnya Harga Diri

## Pengantar dari Redaksi

Salam sejahtera,

Sebagai makhluk sosial, manusia memiliki ketergantungan satu sama lain. Ada yang kadar ketergantungannya tinggi, ada pula yang rendah sehingga beberapa orang bahkan bisa mengatakan bahwa dia tidak membutuhkan siapa pun. Pada kenyataannya, benarkah seorang manusia dapat hidup tanpa membutuhkan manusia lainnya? Tentu saja tidak, bukan? Meskipun hanya kepada satu orang saja, kita tetap dan pasti membutuhkan orang lain.

Ketergantungan manusia kepada sesamanya memang sangat menolong dalam menjalani kehidupan di dunia ini. Namun di sisi lain, sifat ini dapat pula menjadi bumerang tatkala dalam memandang, menilai, dan menghargai dirinya sendiri, seseorang sangat bergantung kepada pandangan dan penilaian orang lain. Akibatnya, bisa muncul krisis harga diri, dimana seseorang memiliki rasa harga diri yang rendah sekali jika penilaian yang dia harapkan dari orang lain tidak sesuai dengan harapannya. Rasa harga diri yang rendah ini akan sangat memengaruhi seseorang dalam bertindak, bergaul, berbicara, berpikir, dan sebagainya.

Mengapa rasa harga diri yang rendah bisa sangat memengaruhi kehidupan seseorang? Bagaimana kita bisa menolong mereka yang memiliki rasa harga diri yang rendah dan tuntunan yang seperti apa yang Alkitab berikan? Mari kita mencari tahu jawaban atas pertanyaan-pertanyaan tersebut melalui edisi awal Juli ini. Kiranya bisa menjadi berkat bagi Anda sekalian.

Staf Redaksi e-Konsel,

Evie Wisnubroto

## Cakrawala: Masalah Rendahnya Rasa Harga Diri

Saya yakin bahwa sebagian besar dari kejatuhan atau dosa pertama kita bermula dari kurangnya rasa harga diri. Ini adalah suatu masalah yang dimiliki semua orang, tidak peduli bagaimana cara kita dibesarkan. Bahkan, jauh di lubuk hati orang-orang yang berasal dari keluarga yang mendekati ideal pun ada perasaan seperti ini, "Aku memunyai kekurangan. Orang lain mungkin tidak, tetapi aku punya kekurangan."

Bagi sebagian orang, keraguan pada diri sendiri ini tidak pernah menjadi masalah yang sangat serius. Tetapi bagi beberapa yang lainnya, hal itu mungkin menjadi masalah berat. Keraguan pada diri sendiri dapat menjadi masalah bagi orang-orang yang sedang menuju kedewasaan atau sedang mengalami hubungan-hubungan antarpribadi yang tanpa kasih sayang, tidak disetujui, dan tidak diterima.

Hampir semua masalah rendahnya rasa harga diri timbul dari gambaran diri yang diperoleh dari orang-orang yang berarti dalam hidup kita, seperti orang tua, saudara, teman-teman sebaya di lingkungan tempat tinggal, tempat kerja, bahkan di gereja. Sebagai manusia, kita memerlukan penerimaan, pengakuan, dan kasih sayang. Jika orang-orang yang penting dalam hidup kita justru memberi celaan, penolakan, dan suatu perasaan seakan-akan kita tidak dikehendaki, maka kebutuhan pokok kita tidak terpenuhi. Akibatnya, muncul perasaan harga diri yang rendah sekali. Kita melihat bayangan kita di mata orang-orang ini, dan kita berkata kepada diri kita sendiri, "Saya tidak berharga."

Sebab lain dari rendahnya rasa harga diri adalah pengetahuan teologi yang kurang serta buruknya pengajaran di gereja maupun di dalam keluarga kita. Banyak dari kita yang telah menghasilkan kebaikan dari suatu sifat buruk. Nampaknya, kita percaya bahwa sikap mencela diri itu menyenangkan Tuhan, bahwa ini merupakan bagian dari kerendahan hati orang Kristen, bahkan hal ini perlu untuk memperoleh penyucian dan kekudusan. Dengan berpikir seperti ini, kita telah mencampurkan rasa harga diri yang baik dengan sifat egoisme duniawi yang buruk. Kedua hal ini tidak sama.

Yang benar dari persoalan tersebut adalah bahwa di dalam Kitab Suci, meremehkan harga diri bukanlah sifat rendah hati kristiani yang sejati. Meremehkan harga diri sebenarnya bertentangan dengan ajaran-ajaran pokok iman Kristen. Sebagai contoh, Yesus menyuruh kita mengasihi sesama manusia seperti diri kita sendiri ([Lukas 10:27](#), mengutip dari [Imamat 19:18](#)). Dengan berkata demikian, yang dimaksudkan oleh Yesus adalah kita hendaknya memiliki harga diri yang pantas. Kita hendaknya menyadari harga diri kita sendiri sebagai manusia dan menggunakan rasa berharga itu sebagai dasar untuk mengasihi sesama kita dengan layak.

Paulus pun menjadikan rasa harga diri sebagai dasar bagi suatu perkawinan yang bahagia. Ia berkata, "Demikian juga suami harus mengasihi istrinya sama seperti tubuhnya sendiri: siapa yang mengasihi istrinya mengasihi dirinya sendiri. Sebab tidak pernah orang membenci tubuhnya sendiri, tetapi mengasuhnya dan merawatinya," ([Efesus 5:28,29](#)). Salah satu versi Alkitab dalam bahasa Inggris menyatakannya

sebagai berikut, "Kasih yang diberikan seorang laki-laki kepada istrinya adalah perluasan dari kasihnya kepada dirinya sendiri yang ia berikan untuk membungkus istrinya." Selanjutnya, Paulus mengatakan bahwa inilah jenis hubungan yang dipunyai Kristus dengan gereja-Nya, "Bagi kamu masing-masing ... kasihilah istrimu seperti dirimu sendiri," katanya meringkaskan (ayat 33).

Mengasihi sesama manusia seperti diri sendiri bukan hanya suatu perintah. Hal itu adalah suatu fakta kejiwaan. Kita dapat mengasihi sesama kita sampai sejauh kita mengasihi diri sendiri. Seseorang yang rasa harga dirinya rendah akan sangat sukar bergaul dengan orang lain. Kita tidak mungkin mengasihi orang lain tanpa syarat bila kita perlu membuktikan nilai diri kita sendiri, tetapi ketika kita yakin bahwa kita berharga di hadapan Allah, kita bebas mengulurkan tangan kasih kepada orang lain.

Jadi, merendahkan diri sendiri tidak sama dengan kerendahan hati, kekudusan, atau pun kesucian. Merendahkan diri bukanlah apa yang dimaksudkan di dalam Perjanjian Baru, dengan menyalibkan diri kita sendiri (seperti yang terdapat di dalam [Galatia 2:20](#), misalnya). Yesus tidak meminta kita untuk merendahkan diri kita sendiri, dan perasaan rendah diri kita bukan berasal dari Tuhan. Perasaan rendah diri itu sebenarnya berasal dari masa lalu kita.

Bila rasa harga diri kita didasarkan pada apa yang orang lain pikirkan tentang kita, carilah sumber informasi lain tentang harga diri kita. Kita harus mendapat rasa harga diri kita dari penilaian Tuhan sendiri. Ia mengasihi, menghargai, dan menilai kita di dalam rencana yang Ia buat bagi diri kita. Paulus berkata, "Terpujilah Allah yang Agung, karena melalui Anak-Nya yang tercinta Ia sangat mengasihi kita" ([Efesus 1:6](#), Alkitab Kabar Baik). Bagi saya, artinya adalah bila kita ada di dalam Kristus, Allah memandang kita dan berkata tentang kita seperti Ia berkata tentang Yesus pada saat pembaptisan-Nya, "Inilah Anak yang Kukasihi, kepada-Nyalah Aku berkenan," ([Matius 3:17](#)).

Bagaimana kita dapat memiliki harga diri yang sesuai dengan pandangan Tuhan terhadap diri kita? Berikut ini ada beberapa saran.

1. Menyadari cara Saudara dalam menilai diri sendiri.  
Saya telah menasihati orang-orang agar memohon kepada Tuhan untuk memeriksa setiap kali mereka meremehkan arti diri mereka sendiri. Satu atau dua minggu kemudian mereka kembali lagi kepada saya dan mereka benar-benar merasa heran. "Anda tahu," kata mereka, "saya tidak menyadari bahwa hal ini begitu dalam tertanam di dalam diri saya. Saya menganggap rendah harga diri saya siang dan malam."
2. Belajarlah untuk menerima informasi yang baik maupun yang buruk.  
Saya mengatakan kepada orang-orang untuk berlatih menerima pujian dengan senyum dan ucapan terima kasih. Hendaknya mereka berhenti memberikan sifat rohani pada keberhasilan mereka dan jangan menganggap karunia-karunia mereka tidak berharga dengan menyebut hal seperti itu sebagai kerendahan hati.
3. Berhenti mengatakan "akulah!"  
Cara lain untuk mengatasi rendahnya rasa harga diri adalah dengan berhenti menggunakan pernyataan "akulah". Hanya Yesus yang berhak memakai "Akulah" karena Dia dan hanya Dia sendiri yang membuat sesuatu. Sebaliknya, Saudara dan saya selalu akan menjadi sesuatu. Bila Saudara membuat pernyataan "akulah" -- akulah

bodoh, akulah jelek, akulah tidak dikasihi, akulah canggung -- kita membatasi diri kita dengan cara yang paling tidak perlu. Jika kita terbiasa memakai pernyataan-pernyataan yang demikian, akan diperlukan banyak doa dan pergumulan untuk mengubah keadaan itu. Kita bisa meminta Roh Kudus untuk memeriksa kita setiap kali kita menggunakannya. Sebagai ganti pernyataan "akulah", kita dapat mengatakan, "Saya adalah seorang anak Tuhan dan Ia mengasihi saya."

4. Mintalah pertolongan.

Jika kita sering mengalami penolakan, maka kita perlu bekerja keras sebelum kita dapat menilai diri kita sebagaimana Tuhan menilai kita. Banyak perencanaan ulang dan penyembuhan ingatan yang mungkin diperlukan jika kita pernah menghadapi pukulan-pukulan yang berat terhadap keadaan diri kita. Kita tidak mungkin mendapat kesembuhan ini dengan kekuatan sendiri; kita membutuhkan pertolongan orang lain, dan kita tidak boleh ragu-ragu untuk memintanya.

Tuhan akan menyembuhkan Saudara sesuai dengan waktu yang ditentukan-Nya. Ia sangat gembira dengan setiap langkah kemajuan yang Saudara buat. Kasih-Nya kepada Saudara adalah tanpa syarat. Kasih-Nya sama sekali tidak bergantung pada keadaan Saudara yang mungkin patut dikasihi, tidak bergantung pada apakah Saudara berhak memerolehnya atau tidak, dan juga tidak bergantung pada soal Saudara dapat mencapainya atau tidak. Kasih-Nya diberikan kepada Saudara secara cuma-cuma. Karena Saudara tidak dapat menghidupkan kasih Tuhan itu dengan sesuatu yang Saudara lakukan, Saudara juga tidak dapat memadamkannya dengan suatu perbuatan. Saudara sama sekali tidak dapat membuat Tuhan berhenti mengasihi Saudara. Saudara dapat menolaknya, menutup diri terhadapnya, lalai menerimanya, membuat tembok yang menghalangi Saudara dari kasih itu, dan Saudara bahkan dapat pergi ke neraka daripada menerimanya apabila itu yang Saudara pilih. Tetapi, Tuhan akan terus mengasihi Saudara, bagaimana pun keadaannya. Jika Ia menghargai Saudara begitu tinggi, atas dasar apa Saudara mengatakan bahwa diri Saudara tidak berharga?

Sumber:

Diambil dan disunting seperlunya dari:

Judul Buku: Pola Hidup Kristen

Nama penulis: David Seamands

Penerbit: Yayasan Penerbit Gandum Mas, Malang; Yayasan Kalam Hidup, Bandung; Lembaga Literatur Baptis, Bandung; dan YAKIN, Surabaya 2002

Halaman: 378 -- 382

## Tips: Mencegah Masalah Rendah Diri dan Nilai Diri yang Rendah

Idealnya, gereja lokal adalah suatu tubuh orang percaya yang berkomitmen untuk menyembah Tuhan dan mengabarkan Injil ke seluruh dunia dengan mengajar, memberi perhatian, membangun, dan melakukan perbuatan-perbuatan baik kepada orang lain dengan tidak memandang hal tersebut sebagai beban, manipulasi, dan keinginan untuk mendapatkan status dalam masyarakat. Tentu saja, kebanyakan gereja gagal, bahkan sering kali gagal, dalam mencapai bentuk yang ideal ini. Meskipun demikian, komunitas Kristen bisa memberikan pengaruh yang besar dalam mengubah konsep diri dan mencegah rasa rendah diri pada diri seseorang. Pengaruh ini bisa dilakukan melalui pengajaran, dukungan semangat, dan bimbingan dari orang tua.

### Pencegahan melalui pengajaran.

Kita telah melihat bahwa banyak orang membangun harga diri yang rendah karena mereka telah diajarkan bahwa orang-orang yang beriman seharusnya terus-menerus menempatkan diri mereka di bawah dan merasa tidak layak. Beberapa orang diajarkan bahwa Tuhan adalah hakim yang kejam yang menunggu untuk memberikan hukuman atas kesalahan-kesalahan kita sehingga dia bisa menghukum kita. Tuhan juga diajarkan sebagai Pribadi yang senang merendahkan kepribadian kita dan menyengsarakan hidup kita. Pandangan-pandangan yang salah dan menyimpang ini harus ditarik dan diganti dengan pengajaran yang alkitabiah tentang nilai manusia, pengampunan, harga diri, dan pentingnya mengasihi diri sendiri.

Konsep diri seseorang tidak bisa tergantung pada tujuan-tujuan manusia dan pencapaiannya saja. Rasa memiliki, berharga, dan mampu yang dimiliki oleh setiap orang muncul karena kita dikasihi dan didukung oleh Tuhan yang besar dan berkuasa yang mengajar kita tentang dosa dan pengampunan kekal, memberkati kita dengan kemampuan dan karunia yang unik, menjadikan kita ciptaan baru, dan memberi kita alasan yang benar untuk memiliki harga diri yang pantas karena kita telah ditebus oleh Kristus.

Di dalam gereja, orang-orang kristen harus belajar bahwa kita dapat mengasihi diri kita sendiri karena Allah mengasihi kita dan menjadikan kita sebagai anak-anak-Nya. Kita dapat mengakui dan menerima kemampuan, karunia, dan prestasi yang kita miliki karena semuanya itu berasal dari Tuhan dan atas kehendak-Nya. Kita bisa merasakan pengampunan dosa karena Tuhan mengampuni kita tanpa syarat dan orang-orang percaya bisa memuji Tuhan atas apa yang Ia kerjakan di dalam dan melalui hidup kita. Tidak ada satu institusi pun yang mengajarkan konsep diri yang sesungguhnya sedekat gereja yang alkitabiah. Selain pengajaran yang alkitabiah melalui khotbah dan kelas-kelas, pendidikan ini juga melibatkan kelompok-kelompok diskusi.

## **Pencegahan melalui komunitas Kristen.**

Seseorang yang diterima dan dihargai sebagai anggota dari suatu kelompok akan merasa nyaman dan dapat membangun harga dirinya. Gereja bisa memberikan penerimaan dan dukungan, khususnya pada saat mereka membutuhkannya. Anggota gereja harus didorong untuk menunjukkan kepedulian dan perhatian satu dengan yang lain tanpa melebih-lebihkan atau membesar-besarkan pendatang baru atau anggota yang pasif.

Gereja juga bisa menolong orang mendapatkan kemampuan praktis yang baru. Melalui gereja pula, kita bisa menolak berbagai materialisme dan jebakan-jebakan sukses yang tidak umum dalam masyarakat. Kita bisa belajar saling mengasahi sebagai saudara, setiap kita memiliki karunia dan kontribusi yang penting dalam membentuk tubuh Kristus. Tentu saja, ini adalah sesuatu yang idealis. Pakaian, usaha, dan cara bicara orang menunjukkan status sosial mereka. Berbagai jenis mobil yang ada di halaman parkir menunjukkan bahwa jemaat terbagi berdasarkan kemampuan ekonomi mereka. Namun karena Allah kita tidak terkesan dengan simbol-simbol status itu, kita seharusnya berusaha menjaga supaya simbol-simbol itu tidak memengaruhi hubungan interpersonal kita dan nilai-nilai dalam tubuh Kristus.

## **Pencegahan melalui bimbingan dengan orang tua.**

Karena kebanyakan masalah harga diri berawal dari rumah, maka dari rumahlah masalah ini bisa dengan sangat efektif dicegah. Tentu saja pencegahan itu masih dalam batas-batas pendidikan Kristen untuk mengajarkan kepada orang tua bagaimana membangun suasana rumah kristiani yang saling mengasahi dan bagaimana mengkomunikasikan bahwa anak-anak mereka terima. Anak-anak yang masih kecil membutuhkan kontak fisik dan ekspresi yang spontan atas hal-hal yang menyenangkan, termasuk waktu untuk bermain. Bila bersama anak-anak yang usianya lebih tua, harus ada dorongan, disiplin yang konsisten, pujian dan waktu yang digunakan untuk berkomunikasi. Dengan adanya bukti bahwa orang tua yang memiliki harga diri yang tinggi, cenderung memiliki anak yang harga dirinya juga tinggi, maka penting juga untuk menolong para ayah dan ibu mengatasi rasa rendah diri mereka dan membangun konsep diri yang positif. (t/Ratri)

Sumber:

Diterjemahkan dari:

Judul buku: Christian Counseling; A Comprehensive Guide

Judul asli artikel: Preventing Inferiority and Low Esteem

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

Penerbit: World Publishing, USA 1988

Halaman: 324 -- 325

## Bimbingan Alkitabiah: "Tuhan, Mengapa Engkau Membentuk Aku Seperti Ini?"

(Persoalan Mengenai Ucapan Syukur, Bukan Menghargai Diri Sendiri) Setelah beberapa dekade, terjadi pergeseran pendapat masyarakat mengenai bagaimana seharusnya orang memandang dirinya sendiri. Secara khusus, intinya adalah kebutuhan untuk membangun harga diri seseorang atau mencintai diri sendiri. Apakah Anda mendeteksi ada permasalahan di sini? Hal yang paling menonjol di sini adalah "diri". Pada dasarnya, hal itu adalah cita-cita yang manusiawi karena menempatkan manusia sebagai orang yang mengambil alih dan bertanggung jawab atas dirinya sendiri sebagai "tuhannya". Inti dari teologi ini adalah manusia menjadikan dirinya sebagai "tuhan", bukan Allah yang menjadi yang pertama dan terutama. Ini bukan hal baru, karena manusia selalu berusaha meminimalisir dosanya dan merusakkan moral yang diturunkan dari dosa Adam.

Secara tradisional, gereja Kristen merespons tren baru dengan dua cara. Gereja bisa menerima dengan hangat ide-ide baru tersebut dengan sedikit memikirkannya atau meninjaunya dengan hati-hati, atau mereka akan menolak dan menjauhinya dengan membuat "peraturan-peraturan" tambahan yang sebenarnya tidak diperlukan. Dalam lingkungan evangelikal, teologi "self-esteem" atau menghargai diri sendiri telah diterima secara relatif. Dalam lingkungan fundamentalis, ada penolakan terhadap ajaran ini dan ada tindakan menjauhi topik ini. Oleh sebab itu, tujuan dari pembelajaran ini adalah untuk memberikan pendekatan yang berbeda sebagai suatu usaha untuk melihat subjek ini dari pandangan yang diharapkan tidak berat sebelah. Berikut adalah pertanyaan-pertanyaan yang diselidiki: Apakah pandangan Alkitabiah tentang manusia? Apakah seharusnya kita tidak mengajarkan bahwa hidup kita berharga, berguna, dan penting?

### Pandangan Alkitabiah Mengenai Manusia

Apakah Anda pernah menerima dengan terbuka ide-ide di bawah ini?

- Pandangan humanistik: Manusia memiliki sifat yang baik.  
Injil: [Roma 7:18](#); [Titus 3:5](#); [Yeremia 17:9](#), "Betapa liciknya hati, lebih licik daripada segala sesuatu, hatinya sudah membuat."  
Pandangan alkitabiah: Alkitab secara jelas mengajarkan bahwa manusia telah jatuh dan sudah sepenuhnya rusak. Kita adalah pendosa yang butuh seorang Penyelamat. Bersyukur, Tuhan Yesus mati bagi kita untuk menghapus dosa kita dan menyelamatkan kita.
- Pandangan humanistik: Alasan mengapa manusia selalu berbuat dosa adalah karena mereka tidak pernah memikirkan diri mereka sendiri sebagai yang tertinggi; mereka merasa tidak penting; mereka memiliki harga diri yang rendah. Mereka tidak bisa diharapkan untuk bisa bertingkah laku dengan benar.  
Injil: [Roma 12:3](#) dan [Roma 3:10-12](#); [Yohanes 8:34](#), "Aku berkata kepadamu, sesungguhnya setiap orang yang berbuat dosa, adalah hamba dosa."  
Pandangan alkitabiah: Manusia berdosa karena mereka sudah lahir sebagai pendosa. (Dalam Perjamuan Terakhir, Yesus berkata kepada murid-murid-Nya, "Lakukan ini untuk

mengingat Aku." Hal ini menunjukkan, ada yang lebih penting dari gambaran anggur yang menandakan darah-Nya yang mulia dan roti yang belum dipecah yang melambangkan tubuh Kristus yang tak berdosa. Kita juga perlu mengingat bahwa dengan adanya perjamuan terakhir, bangsa Israel dibebaskan dari perbudakan, dari perhambaan di Mesir. Melalui darah penebusan Kristus di Kalvari, orang percaya yang lahir baru dilepaskan dari perbudakan, dari perbudakan dosa! Puji Dia!

- Pandangan humanistik: Jangan tampar Bobby; kamu akan merusak harga dirinya! Dia benar-benar memiliki sifat yang baik.  
Injil: [Ibrani 12:6](#); [Amsal 29:16](#) dan [Amsal 22:15](#), "Kebodohan melekat pada hati orang muda, tetapi tongkat didikan akan mengusir itu dari padanya."  
Pandangan alkitabiah: Sekali lagi, setiap anak dan orang dewasa adalah pendosa, rusak secara alami. Disiplin disertai kasih yang terus-menerus diberikan tidak akan merusak harga diri, namun sebenarnya dapat memperbaiki sifat anak dan memberikannya pandangan yang tepat mengenai mana yang benar dan mana yang salah. Hal ini akan menghasilkan ketaatan yang akan membuahkan sukacita. Sebaliknya, kurang disiplin akan menghasilkan anak yang merasa tidak aman (tidak ada batasan) dan akibatnya menjadi semaunya sendiri dan egois.
- Pandangan humanistik: Yesus datang untuk mati bagi kita karena begitu berharganya manusia di mata Tuhan.  
Injil: "Sebab jikalau kita, ketika masih seteru, diperdamaikan dengan Allah oleh kematian Anak-Nya, lebih-lebih kita, yang sekarang telah diperdamaikan, pasti akan diselamatkan oleh hidup-Nya!" ([Roma 5:10](#))  
Pandangan alkitabiah: Intinya adalah bahwa kita adalah musuh Allah. Tidak ada hal baik dalam diri kita, tidak ada yang pantas mendapatkan keselamatan dari Tuhan. Ia tidak menyelamatkan kita karena kita baik, pintar, cerdas, atau cantik. Ia hanya memilih untuk mengasihi kita dan menebus kita. Dengan mengetahui hal ini, kasih dan anugerah Tuhan menjadi lebih menakjubkan!

## Dirancang Untuk Kemuliaan Tuhan

Jadi apakah manusia ada harganya? Apakah ada tertulis di dalam Kitab Suci bahwa Tuhan secara positif mengatakan bahwa Dia akan membantu kita? Apakah ada neraca? Apa yang kita lakukan ketika kita merasa kecil hati atas diri kita sendiri? Bagaimana kita menghadapi cacat fisik dan ketidaksempurnaan yang nampak? Bagaimana dengan kekecewaan terhadap penyakit, sakit, dan kecelakaan? Bagaimana dengan saat-saat di mana kita membenci diri sendiri ... ketika kita secara umum membenci kehidupan ini?

Berikut beberapa kebenaran yang harus diingat.

### Waspadalah terhadap tujuan setan.

"... untuk mencuri dan membunuh dan membinasakan." ([Yohanes 10:10](#)). Dia menginginkan kita sengsara dan tidak tahu berterima kasih, menolak jalan yang telah Tuhan rencanakan bagi kita ([Roma 1:19-22](#)). Ini tidak ada hubungannya dengan harga diri yang rendah. Ini adalah permasalahan dosa.

Setan ingin kita benar-benar menolak Tuhan ([Roma 1:25](#)). Aplikasi: Seberapa sering kita lupa untuk bersyukur, sebaliknya kita memilih untuk bersungut-sungut dan mengeluh ketika berkecil hati?

Sadarilah rencana istimewa Tuhan untuk setiap anak-Nya. "Sebab Engkaulah yang membentuk buah pinggangku, menenun aku dalam kandungan ibuku. Aku bersyukur kepada-Mu oleh karena kejadianku dahsyat dan ajaib; ...." ([Mazmur 139:13-14](#))

- Kita harus menyadari bahwa Tuhan adalah Pencipta kita -- kita adalah milik Tuhan. Kita bukan milik kita sendiri ([1 Korintus 6:19](#)).
- Tuhan menciptakan setiap kita dengan detail yang menakjubkan dan sifat-sifat yang istimewa.

Aplikasi: Dia bahkan merencanakan "kerusakan dan tragedi" dalam hidup kita untuk alasan istimewa ([Roma 8 28](#)). Hal ini berguna untuk membangun karakter dan memotivasi sesama kita, "... kita malah bermegah juga dalam kesengsaraan kita ...." ([Roma 5:1-5](#))

### **Mengerti ciri-ciri yang tak terubahkan.**

"Tetapi sekarang, ya TUHAN, Engkaulah Bapa kami! Kamilah tanah liat dan Engkaulah yang membentuk kami, dan kami sekalian adalah buatan tangan-Mu." ([Yesaya 64:8](#))

- Harapan dan keluh kesah kita tidak dapat mengubah apa pun, kecuali menghancurkan sifat kita dan sifat orang-orang di sekeliling kita.
- Beberapa fakta kehidupan yang tak dapat kita ubah: asal-usul keluarga kita, umur, tinggi badan, ketajaman mental, warisan, jenis kelamin.
- Hal ini seharusnya berdampak terhadap cara kita berbicara dengan orang lain, memperlakukan orang lain, dan mempengaruhi humor yang sering kita gunakan (menjadi peka terhadap kebutuhan orang lain).

Terimalah rancangan istimewa yang "tak terubahkan" ini dengan ucapan syukur. "Mengucap syukurlah dalam segala hal, sebab itulah yang dikehendaki Allah di dalam Kristus Yesus bagi kamu." ([1 Tesalonika 5:18](#)).

### **Bersukacitalah.**

"Memang ibadah itu kalau disertai rasa cukup, memberi keuntungan besar." ([1 Timotius 6:6](#))

- Bersukacita dapat melawan rasa tidak semangat, kepahitan, kemarahan, keluh kesah, dan keengganan untuk bersyukur kepada Tuhan. Kita harus bersyukur kepada Tuhan untuk setiap hal yang tak dapat diubah.

- Kita harus menyadari bahwa hal-hal tersebut mengingatkan kita bahwa kita adalah milik Tuhan dan Ia adalah Pencipta kita. Hal ini tidak ada hubungan dengan masalah rendahnya harga diri atau keberhasilan yang telah kita capai.
- Sebaliknya, kita mungkin dapat bekerja pada hal-hal yang dapat kita ubah? Kualitas karakter dalam kehidupan kita melalui hal-hal yang tak dapat diubah, contohnya: ucapan syukur, kesabaran, sukacita, belas kasih, kesetiaan, dan lain lain ([Filipi 1:6](#)).

Akhirnya, sadarilah bahwa Tuhan menerima kita sepenuhnya, bukan karena kita, tetapi karena pekerjaan Yesus yang telah selesai. "Sebab itu, kita yang dibenarkan karena iman, kita hidup dalam damai sejahtera dengan Allah oleh karena Tuhan kita, Yesus Kristus." ([Roma 5:1](#))

Bagaimana caranya kita mengaplikasikannya saat ini?

Apakah Anda pernah menolak Yesus Kristus karena Anda marah terhadap ciri yang tak dapat diubah dalam hidup Anda? Apakah Anda kekurangan perspektif, hidup tanpa tujuan yang ditandai dengan tidak mengucapkan syukur dan merasa rendah diri, atau tidak mengucapkan syukur dan sombong?

1. Pertama, Anda harus percaya kepada Yesus Kristus atas keselamatan dan pengampunan semua dosa.
2. Selanjutnya, Anda harus berterima kasih kepada Tuhan untuk semua hal yang "tak terubah", terutama yang tidak Anda sukai.
3. Anda harus mohon pertolongan Tuhan untuk mempelajari ajaran-Nya dan mengembangkan karakter yang baik melalui hal yang tak dapat diubah. Pelajarilah pandangan Tuhan dalam hidup Anda. Anda dirancang untuk kemuliaan-Nya, bukan kemuliaan Anda sendiri. Rasul Paulus mengerti akan hal ini, dan ia memilih "bangga" di saat sakit dan lemah ([1 Korintus 1:26](#)).

## Tinjauan Ulang

Apa kunci dari isu menghargai diri sendiri? Apakah Anda mengalami kepahitan atau sukacita? Jawaban sederhana atas pertanyaan di atas adalah memilih untuk bersyukur kepada Tuhan! (t/Hilda)

Sumber:

Diterjemahkan dari:

Nama situs: HomewithGod

Judul asli artikel: "God, Why Did You Make Me This Way?"

(A problem of gratefulness, not self-esteem)

Alamat URL: [http://www.our.homewithgod.com/ewerluvd/self\\_esteem.htm](http://www.our.homewithgod.com/ewerluvd/self_esteem.htm)

# e-Konsel 164/Juli/2008: Masalah Tidak Percaya Diri

## Pengantar dari Redaksi

Salam dalam kasih Kristus,

Dalam sebuah iklan produk kosmetik, diceritakan tentang seorang gadis yang tiba-tiba menjadi tidak percaya diri karena bau tidak sedap yang muncul dari badannya. Iklan itu memberi solusi bahwa bau badan itu bisa diatasi dengan menggunakan penyegar tubuh yang ditawarkan. Selanjutnya dalam iklan itu ditampilkan gadis tersebut menjadi percaya diri setelah menggunakan produk yang ditawarkan dalam iklan tersebut.

Tontonan itu seolah ingin menyampaikan pesan bahwa sangatlah mudah mendapatkan kepercayaan diri. Benarkah begitu? Kenyataannya, banyak orang yang harus menghadapi kesulitan bahkan dapat mengakhiri hidupnya karena masalah percaya diri yang kurang. Apakah anak-anak Tuhan juga dapat terbelenggu oleh masalah percaya diri ini? Bagaimana kita mendapatkan kepercayaan diri yang sejati, yang tidak tergantung kepada penilaian orang lain terhadap diri kita? Silakan simak sajian-sajian dalam edisi e-Konsel kali ini. Kita dapat melihat bahwa seharusnya di dalam Kristus, tidak ada istilah "tidak PD". Dengan PD (percaya Dia), kita dapat mengatasi masalah kurangnya PD (percaya diri) dalam hidup kita. Selamat menyimak.

Pemimpin Redaksi e-Konsel,

Christiana Ratri Yuliani

## Cakrawala: Percaya Diri di Dalam Tuhan?

Kepercayaan diri adalah hal yang sangat indah, yang menguatkan kita untuk menghadapi hidup dengan keberanian, keterbukaan, dan kejujuran. Orang Kristen dengan kepercayaan diri yakin bahwa mereka dicintai, berharga, dan aman dalam rencana Tuhan bagi hidup mereka. Saat kita merasa aman, kita akan lebih mudah melangkah keluar dan mencoba hal-hal baru, walaupun mungkin kita membuat beberapa kesalahan di sepanjang perjalanan. Kepercayaan diri memungkinkan kita untuk bergerak maju sambil mengharapkan kesuksesan dibanding sambil mengkhawatirkan kegagalan. Hal ini sangat penting dalam memenuhi rencana Tuhan bagi hidup kita.

Saya yakin bahwa salah satu dari hal-hal utama yang menghalangi kita tidak bisa berjalan dengan kepercayaan diri seperti yang Tuhan inginkan adalah karena keraguan terhadap diri sendiri. Ketidakmampuan kita untuk percaya pada diri sendiri mengikat kita dan menutup kemungkinan kita untuk menjadi sukses. Meragukan diri sendiri dan percaya diri tidak berjalan bersamaan, mereka saling melawan satu sama lain. Karena itu, kita harus mengidentifikasi akar dari keraguan terhadap diri sendiri ini dan mengerti bagaimana mengembangkan kepercayaan diri kita di dalam Kristus.

### Keraguan Terhadap Diri Sendiri Berakar dari Ketakutan

Keraguan terhadap diri sendiri adalah jenis ketakutan yang menyiksa, yang menyebabkan kita takut untuk membuat kesalahan atau membuat keputusan yang salah. Bagi kebanyakan orang, hal ini berakar dari fakta bahwa mereka memunyai perasaan yang salah tentang siapa diri mereka sebenarnya. Perasaan yang berakar dalam ini sering kali menahan kita untuk menerima diri kita sendiri dan kepercayaan diri yang kita butuhkan untuk membuat berbagai keputusan. Hasilnya? Kita hanya hidup dalam kebingungan dan kebimbangan karena kita begitu takut untuk berbuat salah.

Orang yang ragu terhadap dirinya sendiri sama dengan orang yang bimbang dan mendua hati. Dalam [Yakobus 1:5-8](#), dinyatakan bahwa Tuhan tidak dapat menjawab doa dari seseorang yang mendua hati karena dia tidak stabil dalam segala jalannya. Keraguan terhadap diri sendiri dapat menyebabkan kita kembali ke belakang dan bersembunyi daripada bergerak maju ke arah yang Tuhan tunjukkan bagi kita. Kembali ke belakang merupakan tindakan dan respons terhadap rasa takut. Tuhan akan memberikan respons ketika kita bertindak dalam iman, bukan dalam ketakutan.

Sementara musuh menggunakan rasa takut untuk mencobai dan menghalangi kemajuan kita serta mencuri tujuan dan fokus kita, Tuhan bekerja melalui iman untuk memenuhi panggilan-Nya atas hidup kita. Dalam 2 [Timotius 1:7](#) dikatakan, "Sebab Allah memberikan kepada kita bukan roh ketakutan, melainkan roh yang membangkitkan kekuatan, kasih dan ketertiban." Langkah pertama untuk berjalan dalam kepercayaan diri adalah membarui pikiran kita dengan tidak mengizinkan ketakutan memimpin hidup kita. Ketika kita menetapkan langkah untuk berjalan dalam Roh-Nya (kekuatan,

kasih, dan ketertiban), maka kita akan mulai hidup dalam kepercayaan diri yang tak tergoncangkan, yang hanya bisa kita temukan di dalam Dia.

## Kepercayaan Diri Berakar dari Iman

Saya ingin menegaskan sekali lagi bahwa kepercayaan diri kita harus berada di dalam Kristus sendiri, bukan dalam diri kita, bukan dalam diri orang lain, dan bukan di dalam dunia atau sistemnya. Kepercayaan diri kita harus berakar dalam keyakinan akan cinta-Nya yang tanpa syarat kepada kita. Tanpa kepercayaan diri yang datang dari pengetahuan kita akan seberapa besar cinta-Nya, kita tidak akan pernah dapat menikmati hidup kita ataupun hubungan dengan-Nya.

Keraguan adalah rasa takut untuk membuat kesalahan dan memunyai pikiran-pikiran negatif tentang hal-hal yang terjadi pada kita. Sementara kepercayaan diri adalah memunyai iman di dalam cinta-Nya untuk kita. Iman mengharapkan terjadinya hal-hal baik serta memungkinkan kita untuk menghadapi kesalahan-kesalahan yang kita perbuat dan untuk merasa aman, hidup tanpa kekuatiran atau ketakutan. Keyakinan bahwa kita dapat mencapai sukses dengan perkenan-Nya, membantu kita menghadapi dan menangani setiap tantangan yang kita jumpai dalam hidup kita.

Seiring dengan meningkatnya pengertian kita akan kasih dan perkenan Tuhan, level kepercayaan diri kita juga akan meningkat. Sebagai hasilnya, kita akan menjadi lebih nyaman dengan siapa diri kita yang sebenarnya dan mampu menjalani kehidupan dengan keyakinan bahwa kita dapat menangani apapun yang ada di depan kita. 1 Yohanes 4:18 mengatakan, "Di dalam kasih tidak ada ketakutan: kasih yang sempurna melenyapkan ketakutan; sebab ketakutan mengandung hukuman dan barangsiapa takut, ia tidak sempurna di dalam kasih." Saat Anda dan saya memilih untuk tetap memandangi-Nya, cinta-Nya pada kita akan menghilangkan rasa takut dan ragu terhadap diri sendiri, memungkinkan kita untuk menunggu dengan harapan, dengan keyakinan bahwa Dia memunyai rencana akan hal-hal yang baik untuk kehidupan kita.

## Menjadi Percaya Diri di dalam Kristus

Kita hanya bisa percaya diri selama kita percaya dan mengandalkan kekuatan Kristus yang hidup dalam kita. [Filipi 4:13](#) menyatakan, "Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku." Kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa kita dapat melakukan segala sesuatu yang Tuhan minta kita untuk lakukan karena kasih karunia-Nya. Melalui kekuatan-Nya, kita dapat mengalahkan keraguan terhadap diri sendiri dan pikiran yang negatif.

Bertahun-tahun yang lalu, saya memunyai masalah yang serius dengan kekurangan rasa percaya diri karena saya tumbuh dalam keluarga yang hancur. Ayah saya adalah seorang pecandu alkohol dengan temperamen yang tinggi. Dia telah menyakiti saya secara mental, fisik, emosional, dan seksual. Saat saya berusia delapan belas tahun, saya telah mengalami banyak kesakitan dan kekecewaan. Tidak ada sesuatu yang saya inginkan yang terjadi dalam hidup saya sehingga saya bertumbuh dengan

mengharapkan terjadinya hal-hal buruk. Saya pikir dengan mengharapkan hal-hal yang buruk, saya tidak akan merasa kecewa jika hal itu terjadi. Saya mengira dengan meninggalkan rumah, masalah akan selesai. Ketika berusia delapan belas tahun, saya pun pergi dari rumah. Saya tidak menyadari bahwa sebenarnya masalah itu tetap saya bawa dalam pikiran saya. Pikiran, keinginan, dan emosi saya telah rusak dan terluka.

Saya adalah seorang yang patah hati dan penuh keraguan terhadap diri sendiri, dengan karakter yang sangat negatif. Meski saya percaya kepada Tuhan dan memohon pertolongan-Nya, saya tidak tahu apa-apa tentang iman. Saya tidak mengerti bagaimana berdoa dengan iman seperti yang tertulis dalam Alkitab. Saya harus belajar banyak untuk memercayai Tuhan dan mendapatkan kepercayaan diri di dalam Kristus. Saya sangat bersyukur Tuhan telah mengubah saya dalam tahun-tahun selanjutnya, memulihkan saya, dan memberikan kehidupan yang layak kepada saya. Dia telah membebaskan saya dari ketakutan, sikap negatif, dan keraguan terhadap diri sendiri. Dia telah memberikan kesempatan kepada saya untuk menolong orang lain yang juga bergumul dengan masalah yang sama. Saya telah belajar bahwa saya bisa berkata "TIDAK" kepada ketakutan dan keraguan terhadap diri sendiri, begitu juga dengan Anda. Pilihan ada di tangan Anda. Ketika ketakutan mengetuk pintu, Anda bisa menjawabnya dengan iman. Ketika keraguan terhadap diri sendiri mengetuk pintu, Anda bisa menjawabnya dengan kepercayaan diri!

## Kekuatan dari Keputusan

Tuhan menciptakan kita dengan kehendak bebas. Sebagai orang percaya, kita dapat mengalahkan semua hal negatif yang iblis rencanakan bagi kita dengan melatih kekuatan kita untuk sepakat dengan Tuhan dan janji-janji-Nya. Seberapa besar pun keraguan yang kita rasakan, kita dapat memutuskan untuk tetap maju dalam iman, percaya diri dalam Tuhan dan firman-Nya. Dalam [Yosua 24:15](#), kita melihat Yosua memilih untuk melayani Tuhan. Dia tidak mendasarkan keputusannya atas apa yang dilakukan orang lain atau perasaannya. Dia mendasarkan kepercayaan dirinya kepada janji-janji Tuhan.

Jika kita percaya bahwa Tuhan di dalam kita, memimpin dan membimbing kita karena kita meminta-Nya, seharusnya kita memunyai kepercayaan diri bahwa Dia-lah yang mengarahkan hidup kita. Anda dan saya harus memilih untuk percaya dalam janji-Nya, bukan pendapat orang lain atau bahkan pikiran dan perasaan kita sendiri. Dengan kata lain, kita tidak perlu merasa percaya diri karena kita bisa menjadi percaya diri. Kita hanya perlu mempelajari firman-Nya sehingga kita bisa sepakat dengan apa yang dikatakan-Nya dan melihat diri sendiri sebagaimana Dia melihat kita.

Mungkin Anda memunyai hal-hal negatif yang tersimpan dalam pikiran Anda seperti saya dulu. Tuhan bisa mengubah semuanya itu. Dalam [Yohanes 16:24](#), kita diperintahkan untuk meminta hal-hal yang telah Tuhan janjikan kepada kita. Jika Anda dan saya merasa tidak layak, kita tidak mungkin memintanya dengan iman atau dengan percaya diri bahwa kita akan menerima apa yang kita minta. Mengapa? Karena keraguan terhadap diri sendiri akan selalu menghalangi kita untuk menerima yang

terbaik dari Tuhan. Namun dengan memilih untuk sepakat dengan firman-Nya dan memunyai kepercayaan diri di dalam Kristus, kita dapat menerima anugerah Tuhan yang terbaik dalam hidup kita. Jika Anda mau menikmati yang terbaik itu, mulailah membuat keputusan untuk melawan ketakutan dan memercayai Dia. Dalam [Mazmur 56:4](#), Daud mengatakan, "Kepada Allah, yang firman-Nya kupuji, kepada Allah aku percaya, aku tidak takut ...." Ketika secara konsisten Anda memilih untuk mengandalkan Tuhan, memercayai apa yang firman-Nya katakan tentang Anda lebih daripada kata-kata orang lain atau perasaan Anda, maka Anda akan menghabiskan semakin sedikit waktu untuk meragukan diri sendiri.

### **Melihat Apa yang Tuhan Lihat**

Tuhan berkata bahwa Anda dan saya berharga, diciptakan dalam rahim ibu kita dengan tangan-Nya sendiri. Kita memiliki tujuan di dunia ini. Tuhan berkata bahwa Dia memanggil kita dengan nama kita dan kita adalah kepunyaan-Nya. Ambil waktu sejenak dan lihatlah ke dalam hati, apa yang Anda lihat di sana? Apakah anda dipenuhi dengan keraguan atautkah kepercayaan diri yang datang dari pengenalan yang dalam akan Tuhan dan kasih-Nya yang tak bersyarat bagi Anda? Jika jawaban Anda tidak sejalan dengan firman-Nya, saya mau mendorong Anda untuk mulai memerbaharui pikiran tentang bagaimana Tuhan memandang Anda. Jangan biarkan perasaan memimpin kehidupan Anda lagi. Ambil langkah iman dan mulailah memercayai Tuhan hari ini. Pilihlah untuk sepakat dengan-Nya dan percaya bahwa Anda sangat berharga. Dia memunyai rancangan masa depan yang hebat untuk Anda, dan itu dimulai dari sekarang!

Sumber:

Diambil dan disunting seperlunya dari:

Nama situs: IndoForum

Diposting oleh: Shelinda

Alamat URL: <http://www.indoforum.org/showthread.php?t=9457>

## TELAGA: Kepercayaan Diri

Ada dua aspek besar di dalam kepercayaan diri.

1. Aspek diri itu sendiri.  
yang dimaksud diri bukan hanya tubuh jasmani, namun yang lebih penting lagi adalah substansi dari diri kita. Yaitu siapa kita menurut pandangan kita dan juga yang terpenting adalah memunyai suatu kekuatan dari dalam diri kita sehingga saat kita mengarungi hidup, kita tidak merasa sebagai orang yang tersesat, terkatung-katung tanpa arah, sebab kita memunyai substansi atau suatu isi dari dalam diri kita.
2. Aspek memercayai diri.  
Jadi memercayai pertimbangan kita, memercayai kemampuan, kebiasaan yang bersumber dari satu hal, yaitu kita mesti memiliki penilaian tentang diri yang lumayan positif.

Diri sebenarnya berasal dari bahan yang kita serap dari lingkungan kita dan terutama adalah dari keluarga kita. Jadi yang dimaksud dengan bahan adalah interaksi, pergaulan antara kita dengan orang tua kita. yang dimaksud interaksi atau pergaulan adalah hidup bersama-sama dengan orang tua, melihat perilaku mereka, dididik oleh mereka, dinasihati oleh mereka, mengisi diri kita sehingga diri kita itu tidak kosong. Misalkan anak sudah berjanji kepada orang tua akan ada di rumah pada pukul 09.00 malam, ternyata dia pulang pukul 11.00 malam, orang tua pun menjadi marah. Ketika marah, orang tua mengatakan, "Engkau harus belajar menepati janjimu, sebab orang hanya akan percaya kepada engkau kalau engkau bertanggung jawab dengan janjimu." Perkataan tersebut adalah bahan yang akhirnya membentuk diri si anak. Tiba-tiba si anak disadarkan akan satu hal yang mungkin dulu disepelekan olehnya, bahwa perkataannya atau janjinya itu adalah sesuatu yang akan dipegang oleh orang dan menjadi bahan penilaian orang terhadap dirinya.

Bahan di sini bisa positif maupun negatif. Bahan yang positif dapat menambah kekuatannya, bahan yang negatif justru akan menghancurkan dirinya. Jadi di sini ada dua aspek.

Pertama adalah kekurangan bahan yang positif. Misalnya orang tua jarang bergaul dengan anak, dua-duanya sibuk, pulang malam, jarang mengungkapkan cinta, mengobrol, berdiskusi dengan anak. Hal ini menjadikan defisit, kekurangan dalam diri anak.

Kedua, banyak dampak negatif yang akan timbul bila anak kerap dikritik, dituntut secara berlebihan, dimarahi semau-maunya, dan sebagainya. Hal tersebut adalah interaksi atau bahan-bahan negatif yang diserap oleh si anak sehingga si anak akhirnya memiliki diri yang penuh dengan perasaan-perasaan negatif.

Aspek memercayai diri bersumber dari satu hal, yaitu kita mesti memiliki penilaian tentang diri yang lumayan positif, apakah kita bisa memercayai keputusan yang diambil oleh diri kita ini. Ada orang yang senantiasa ragu-ragu mengambil keputusan. Kerapuhan penilaian diri sangat tampak pada keputusan yang telah diambil, yaitu sering

kali keputusan itu diambil bukan berdasarkan pada apa yang kita pikir, apa yang telah kita timbang dengan baik-baik, namun kita sangat dipengaruhi oleh faktor akibat. Kepercayaan diri yang lemah sering kali muncul atau terlihat dalam kasus seperti ini, jadi terlalu memikirkan pandangan orang, penilaian orang nanti akibatnya bagaimana, nanti orang lihat saya bagaimana, sehingga akhirnya keinginan diri, ide dari diri sendiri tertindih dan tidak muncul.

Yang perlu dilakukan untuk mengatasi/membangun kepercayaan diri adalah seperti berikut.

1. Tahu siapa diri kita di hadapan Tuhan.
  - a. Bereskan dulu relasi kita dengan Tuhan. Firman Tuhan menyatakan bahwa kita ini adalah anak Tuhan, dilihat Tuhan secara khusus dan spesial. Dengan kata lain, kita mesti melihat bahwa kita diciptakan Tuhan bukan karena kebetulan. Memang kita muncul dari orang tua, namun kehadiran kita di dunia ini ditetapkan oleh Tuhan. Dia menghendaki kita ada. Itu berarti Tuhan memunyai rencana dengan kehadiran kita ini dan sebaiknya hidup sesuai dengan rencana Tuhan.
  - b. Mulai mengisi diri kita dengan pergaulan yang positif, kita mencari teman yang positif yang membangun, kita mencari lingkungan yang positif dan membangun relasi dengan baik.
2. Memercayai diri.

di sini kita memang perlu pengalaman sukses, pengalaman keberhasilan, dan juga perlu tanggapan dari orang lain bahwa kita berhasil. Nah, dari kedua hal inilah kita akhirnya perlahan-lahan mulai membangun kepercayaan diri.

Sumber:

Sajian di atas kami ambil/edit dari isi kaset TELAGA No. T014B yang telah diringkas/disajikan dalam bentuk tulisan.

Jika Anda ingin mendapatkan transkrip lengkap kaset ini lewat e-mail, silakan kirim surat ke: < owner-i-kan-konsel(at)hub.xc.org > atau < TELAGA(at)sabda.org >. Atau kunjungi situs TELAGA di: ==> [http://www.telaga.org/ringkasan.php?kepercayaan\\_diri.htm](http://www.telaga.org/ringkasan.php?kepercayaan_diri.htm)

## Tips: Memperkuat Rasa Percaya Diri

Tuhan berfirman kepada Yosua: "Bukankah telah Kuperintahkan kepadamu: kuatkan dan teguhkanlah hatimu? Janganlah kecut dan tawar hati, sebab TUHAN, Allahmu, menyertai engkau, ke manapun engkau pergi." ([Yosua 1:9](#))

Menurut Samuel Johnson, "Percaya diri merupakan syarat utama untuk pekerjaan yang besar." Hal ini berlaku baik untuk non-Kristen maupun orang Kristen sendiri, namun apa yang dibutuhkan orang Kristen mungkin lebih dari itu, yaitu rasa percaya kepada Tuhan.

Pendapat lain menunjukkan, "Musa tidak percaya diri saat Tuhan memanggilnya. Apakah Yosua memiliki rasa percaya diri yang tinggi, mengapa Allah memberitahunya supaya tidak takut? Gideon sebenarnya tidak percaya diri. Bisa dimengerti bila murid-murid Yesus hanya memiliki kepercayaan diri yang kecil, sampai mereka dipenuhi Roh Kudus. Ketika Yesus ditangkap, mereka melarikan diri. Tidak diragukan lagi, saya pun akan melakukan hal yang sama jika saya ada dalam keadaan seperti itu. Apakah Paulus memiliki kepercayaan diri yang besar dalam segala situasi, mengapa Allah mengutus malaikat mendatangnya untuk mengatakan kepadanya agar jangan takut ketika dia berada di penjara? Allah berulang kali memberitahu Daud agar jangan takut.

Rasa percaya diri yang kurang bagi sebagian besar orang sama halnya dengan nilai pelajaran karena kita semua sedikit banyak berusaha untuk mencapainya. Bagaimana kita mengatasinya?

Pertama, kita tidak perlu mengupayakan kegagalan. Tapi upayakanlah keberhasilan atas apa yang dapat kita lakukan, bukan pada apa yang tidak bisa kita lakukan! Sebagai contoh, saya seorang tukang batu yang payah, tapi hal itu tidak membuat saya menjadi orang payah atau buruk.

Kedua, yang lebih penting lagi, rasa percaya diri itu harus dibentuk dari dalam, yaitu membentuk keyakinan pada diri sendiri. Hal ini bisa dilakukan dengan menjadi orang yang terbuka, jujur, dan transparan paling tidak dengan salah satu atau dua orang dari teman yang kita percaya, yang kepadanya kita bisa menceritakan semua keburukan kita. Saat mereka mengasihi dan menerima kita apa adanya, sedikit demi sedikit kita bisa belajar mengasihi dan menerima diri sendiri apa adanya juga. Ketika kita tumbuh dengan kemampuan mengasihi diri sendiri yang baik, rasa percaya diri kita semakin meningkat secara luar biasa.

Ketiga, bagaimana caranya membentuk rasa percaya kepada Tuhan? Kita membentuknya dengan cara memilih untuk percaya kepada-Nya, tidak peduli apa yang kita rasakan. Saat kita merasa tidak percaya diri, katakan kepada Tuhan, "Aku takut, tapi saat ini aku pilih tetap percaya kepada-Mu." Akhirnya kita memilih untuk percaya kepada Tuhan.

Kita juga bisa membentuk rasa percaya kepada Tuhan melalui pengalaman, dengan melangkah maju dan mempraktikkan iman kita kepada Tuhan dan melakukan apa yang

Dia ingin kita lakukan. Ketika kita mengetahui bahwa Tuhan memakai kita, kepercayaan kita kepada Tuhan pun akan bertumbuh.

Doa yang disarankan: Tuhan, terima kasih karena Engkau mengasihiku dan menerimaku apa adanya. Tolong mampukan aku untuk melakukan hal yang sama dan mampukan aku untuk bisa menjadi seseorang seperti yang Kau kehendaki sehingga kepercayaanku kepada-Mu dan rasa percaya diriku semakin bertambah -- biarlah semuanya untuk kemuliaan nama-Mu saja dan bukan untuk namaku. Terima kasih telah mendengarkan dan menjawab doaku. Dalam nama Yesus, amin. (t/Setyo)

Sumber:

Diterjemahkan dari:

Nama situs: The Christian Post

Judul asli artikel: Strengthen Your Self-Confidence

Penulis: Richard (Dick) Innes

Alamat URL: <http://www.christianpost.com/article/20080229/strengthen>

## Bimbingan Alkitabiah: Kemuliaan Kristus: Kepercayaan Diri Orang Kristen

Apakah percaya diri itu? Bagaimana bentuk percaya diri itu dalam diri manusia?

Bagaimana pemahaman akan kasih Allah memengaruhi kepercayaan diri kita?

Percaya diri adalah apa yang Anda rasakan mengenai diri Anda sendiri. Bila Anda merasa sangat menyukai diri Anda dan merasa bahwa Anda adalah orang yang baik, maka harga diri Anda tinggi. Bila Anda sangat tidak menyukai diri Anda, berarti harga diri Anda rendah.

**Bagi orang Kristen, arti percaya diri adalah siapakah kita di dalam Kristus.**

Karena kepercayaan diri sebagai orang Kristen adalah seperti apa kita dalam Kristus. Roh Kudus adalah kemuliaan Kristus yang ada dalam diri kita ([Kis. 2:38](#); [2 Kor. 1:21-22](#)).

Siapakah Roh Kudus itu? Allah hidup di dalam diri kita. Allah menyadarkan kita pada hal-hal yang baik. Suatu kekuatan istimewa yang hanya dapat kita gunakan untuk melakukan hal-hal baik yang berasal langsung dari Allah. Beberapa karakteristik Roh Kudus adalah pengertian, hikmat, pengetahuan, akal sehat, ketergantungan pada Tuhan, kasih, sukacita, kedamaian, kesabaran, kebaikan hati, kebajikan, kesetiaan, kelembutan, dan pengendalian diri. Beberapa hal yang Ia kerjakan adalah menjelaskan, menghukum, mengajar, membimbing, memberi jaminan, menjadi penengah, mengarahkan, dan mengingatkan.

**Belajar menerima diri apa adanya.**

Seperti orang lain, Anda juga memiliki hal-hal yang Anda sukai dan tidak Anda sukai dalam diri Anda. Tidak ada satu manusia pun yang sempurna. Anda memiliki rasa percaya diri yang lebih baik dari yang Anda rasakan. Tidak ada rumput yang lebih hijau dalam hidup orang lain ([Flp. 4:11](#)).

**Terapkan gaya hidup yang sehat.**

Olahraga, istirahat, belajar firman Tuhan, berdoa, bekerja, bermain, belajar hal-hal baru, berpikir positif, dan memunyai pola makan yang benar. Jangan berlebihan dalam satu hal (<http://alkitab.mobi/?1+Kor.%0A6%3A19-20> 1 Kor. 6:19-20]; [Flp. 1:6](#); [Flp. 4:8](#); [Flp. 4:5](#)).

**Hiduplah apa adanya.**

Hiduplah sesuai dengan kenyataan dan tetaplah demikian. Jangan menjadi orang yang munafik. Bukalah pikiran Anda. Bila ada hal yang salah menurut firman Tuhan, maka

hal itu tetaplah salah dan jangan lakukan hal itu. Jangan karena dunia mengatakan bahwa menghisap mariyuana itu sah-sah saja, maka itu berarti boleh dilakukan. Menghisap mariyuana bertentangan dengan firman Tuhan dan lebih berbahaya bagi tubuh kita dibandingkan dengan menghisap rokok. Merokok itu berbahaya. Saat kita melakukan perbuatan-perbuatan yang munafik, maka Anda merendahkan diri sendiri. Berhentilah melakukannya dan hiduplah apa adanya (<http://alkitab.mobi/?Rm.%0A12%3A2> Rm. 12:2).

### **Percayalah pada diri Anda dan apa saja yang Tuhan dapat kerjakan melalui diri Anda.**

Saya selalu berdoa dan membiarkan Roh Kudus memberi bimbingan selama konseling dan pada kehidupan sehari-hari. Dengan berdoa dan membiarkan Roh Kudus bekerja, maka saya bisa bekerja dengan efektif. Kenalilah perasaan negatif dan hadapilah setiap hari, jangan mengabaikan dan menghalangi perasaan Anda ([Flp. 4:13](#); [2 Kor. 10:5](#)).

### **Komunikasikan.**

Bicarakan dengan orang lain tentang apa yang Anda rasakan dan tanyakan apakah orang lain juga pernah merasakannya. Anda mungkin menemukan bahwa Anda bukanlah satu-satunya orang yang merasakan sesuatu atau yang telah melakukan dosa tertentu. Saat Anda membicarakan hal ini kepada orang lain, berarti Anda membangun hubungan yang lebih baik, mengurangi konflik, dan belajar tentang orang lain. Perhatikan juga bahasa tubuh Anda saat berkomunikasi dengan orang lain. Bahasa tubuh Anda mengatakan sesuatu, apakah Anda benar-benar ingin membicarakan rasa percaya diri Anda? ([Yak. 5:16](#)).

### **Buatlah pilihan-pilihan yang baik.**

Bertindaklah dengan tenang dan rasional dalam segala situasi. Cobalah untuk tenang. Kadang-kadang Anda perlu merenungkan sebuah pemikiran sebelum Anda melakukannya. Saat Anda menghadapi pilihan-pilihan, maka harga diri Anda sedang diuji. Akankah Anda menyesal dan sedih atas keputusan Anda untuk masa yang akan datang? Atau akankah Anda bercermin dan mengatakan "selesai" atau "kerja yang bagus"? ([1 Tim. 5:22](#); [Ams. 19:2](#); [Pkh. 5:2](#)).

Langkah-langkah untuk membuat pilihan yang baik.

- Pahami pilihan yang Anda buat. Tanyakan pada orang lain tentang pilihan itu. Mintalah nasihat mereka. Doakan dan minta damai sejahtera Allah menolong Anda mengambil keputusan yang tepat.
- Galilah ide-ide untuk membuat pilihan.
- Ujilah ide-ide yang Anda gali itu untuk situasi terburuk dan terbaik.
- Buatlah jalan keluar.
- Lakukan pilihan Anda.

### **Percayalah penuh dan bertanggung jawab.**

Saat Anda memiliki tanggung jawab, maka orang-orang akan datang kepada Anda dan memberi Anda kepercayaan untuk melakukan apa yang akan Anda lakukan ([Gal. 5:22-23](#); [Rm. 15:13](#)).

### **Tetap kerjakan hal-hal yang Anda sukai.**

Milikilah kegiatan favorit atau hobi. Belajarlah untuk menghibur diri sendiri. Jangan mengharapkan orang lain menghibur diri Anda. Buatlah gaya Anda sendiri dan berbahagialah dengan gaya itu. Pepatah sekuler mengatakan, "Pikiran yang kosong adalah ladang kerja Iblis."

### **Jangan memandang diri Anda lebih tinggi dari yang sebenarnya.**

Hal ini kadang-kadang bisa meningkatkan harga diri Anda hingga akhirnya orang lain mulai menjauhi Anda karena kita semua tahu bahwa sebagian besar orang tidak suka pada orang yang sombong ([Rm. 12:3](#); [1 Tim. 3:6](#)).

Dengan memeriksa ulang langkah-langkah dan ayat-ayat di atas, kiranya bisa meningkatkan iman Anda kepada Kristus. (t/Ratri)

Sumber:

Diterjemahkan dari:

Nama situs: Williams Christian Counseling

Judul asli artikel: Christ Esteem: The Christian's Self-Confidence

Penulis: Joseph A. Williams Spring

Alamat URL: <http://www.williamsc.org/self-esteem.pdf>.

## **Ulasan Situs: Sumber-Sumber Konseling Dalam E-Artikel**

<http://artikel.sabda.org>

Banyak cara yang dapat kita gunakan untuk mempelajari konseling. Salah satunya adalah dengan membaca. Redaksi mengajak Pembaca e-Konsel menggali berbagai bahan seputar konseling dalam situs e-Artikel. Selain membaca bahan-bahan seputar konseling, pengunjung pun dapat memberikan kontribusi dengan memosting berbagai artikel seputar konseling sehingga semakin banyak lagi berkat yang bisa didapatkan oleh pengunjung lainnya.

Berikut adalah beberapa artikel seputar konseling yang dapat Anda baca dalam e-Artikel.

1. 6 Pilar Penyangga Perkawinan
  - o [http://artikel.sabda.org/6\\_pilar\\_penyangga\\_perkawinan](http://artikel.sabda.org/6_pilar_penyangga_perkawinan)
2. Akibat Dosa dalam Berpacaran
  - o [http://artikel.sabda.org/akibat\\_dosa\\_dalam\\_berpacaran](http://artikel.sabda.org/akibat_dosa_dalam_berpacaran)
3. Duri-Duri Pemulihan
  - o [http://artikel.sabda.org/duri-duri\\_pemulihan](http://artikel.sabda.org/duri-duri_pemulihan)
4. Mengapa Tuhan Mengizinkan Kita Kecewa
  - o [http://artikel.sabda.org/mengapa\\_tuhan\\_mengizinkan\\_kita\\_kecewa](http://artikel.sabda.org/mengapa_tuhan_mengizinkan_kita_kecewa)
5. Spiritual Dehydration
  - o [http://artikel.sabda.org/spiritual\\_dehydration](http://artikel.sabda.org/spiritual_dehydration)

Jangan lupa untuk mendaftarkan diri sebagai pengguna agar dapat pula memberikan kontribusi dalam situs e-Artikel.

Oleh: Evie Wisnubroto (Redaksi)

Sumber:

# e-Konsel 165/Agustus/2008: Konflik Antara Mertua dan Menantu

## Pengantar dari Redaksi

Salam dalam kasih Kristus,

Konflik yang terjadi antara mertua dan menantu memang selalu menjadi topik yang menarik untuk didiskusikan karena tidak sedikit orang yang memiliki masalah dalam berhubungan dengan mertua atau menantunya. Tidak hanya menantu perempuan dan ibu mertua saja yang bisa terlibat dalam konflik, menantu laki-laki pun juga bisa terjebak dalam masalah relasi ini.

Banyak yang bisa menjadi sebab munculnya konflik ini, bisa karena cemburu, perselisihan pendapat, perbedaan kebiasaan, atau hal-hal sepele yang sebenarnya tidak perlu diributkan. Apapun sebabnya, tentu konflik ini bisa diselesaikan dan selalu ada cara supaya relasi menantu-mertua ini dapat diperbaiki.

Melalui e-Konsel ini, mari sekali lagi kita lihat apa saja yang mendasari munculnya konflik ini dan bagaimana menyiasatinya. Bagi pembaca yang saat ini siap-siap untuk menjadi menantu atau mertua, kiranya sajian ini bisa menjadi bekal di masa mendatang. Sedang bagi pembaca yang saat ini sedang bermasalah dalam berhubungan dengan menantu atau mertua, kiranya sajian ini dapat menolong dalam memperbaiki relasi. Selamat membaca.

Pemimpin Redaksi e-Konsel,  
Christiana Ratri Yuliani

## Cakrawala: Hubungan Mertua dan Menantu

Ada seseorang yang pernah berdoa demikian, "Tuhan, berikanlah aku seorang suami. Namun tolong agar suamiku itu sudah tidak punya orang tua lagi." Mengapa berdoa demikian? Orang itu menjawab, "Karena saya sering menjumpai banyak keluarga yang mertuanya bersikap bukan sebagai penolong, tetapi perongrong." Memang, sering terjadi masalah antara mertua dengan menantu, khususnya antara mertua perempuan dengan menantu perempuannya.

Para menantu sering kali berpikir, bagaimana caranya membuat sang mertua bersikap baik kepada mereka. Jangan lupa, para mertua juga memunyai kerinduan yang sama, yakni bagaimana membuat sang menantu menghormati dan menyayangi mereka.

Namun sebenarnya untuk menjadikan sang mertua atau sang menantu bersikap baik terhadap Anda, hal itu banyak bergantung pada sikap Anda sendiri. Benarlah yang dikatakan oleh sebagian orang, "Sebelum engkau bisa mengubah sikap orang lain terhadap dirimu, ubahlah lebih dahulu sikapmu sendiri terhadap orang lain."

Kisah Naomi dan Rut di dalam kitab Rut adalah contoh yang baik bagi hubungan antara mertua dengan menantu. Mari kita pelajari berikut ini:

1. Naomi menjalani training iman dan kepribadian. Naomi berarti kenikmatan. Namun fakta hidupnya ternyata pahit. Ia dan keluarganya harus mengungsi ke negeri Moab karena kelaparan terjadi di Israel. Selama sepuluh tahun, mereka tinggal di Moab. dan Naomi mengalami hal yang lebih pahit lagi, yakni di tempat pengungsian, suami dan kedua anak laki-laknya meninggal dunia dalam usia yang relatif muda, tanpa sempat memberikan cucu kepadanya. Namun, kepahitan itu tidaklah membuat Naomi lemah iman dan mengutuki Tuhan. Banyak kesulitan malah membentuk pribadi dan imannya sehingga lebih mantap. Berkaitan dengan kesulitan, ada dua macam kepribadian. Ada yang seperti telur, ada pula yang seperti bola tenis. Permukaan telur halus, tidak seperti bola tenis yang kasar. Tetapi telur sangat mudah pecah apabila terbentur dengan benda keras. Sebagian orang memiliki kepribadian seperti telur yang sangat rentan terhadap benturan. Sedikit tersinggung, dia sudah sakit hati. Sedikit kesulitan menimpa, dia sudah putus asa. Tetapi, bola tenis berbeda. Jangankan terbentur, dilempar pun tidak apa-apa. Semakin keras lemparannya, semakin keras pula mentalnya. Kepribadian orang seperti ini tidak mudah "pecah" dan frustrasi.
2. Naomi bersikap manis terhadap kedua menantunya. Kehilangan kedua anak lelaki tidaklah membuat Naomi menyalahkan kedua menantunya dengan menyangka mereka telah berbuat yang tidak pantas kepada suami mereka. Tidak pernah keluar perkataan tuduhan dari Naomi kepada kedua menantunya, "Orpa dan Rut, karena kalian tidak bisa mengurus suami, maka anak-anakku harus mati dalam usia muda." Jikalau Naomi tidak bersikap baik terhadap kedua menantunya, mana mungkin mereka mau mengikuti dia pulang ke negeri Israel, padahal mereka berasal dari bangsa Moab. "Tidak, kami ikut dengan engkau pulang kepada bangsamu," demikianlah kata Orpa dan Rut (Rut 1:10). Untuk

kedua kalinya, Naomi menyuruh mereka pulang ke rumah, dan dengan berat hati, disertai dengan tangisan, Orpa mohon pamit kepada mertuanya itu, namun Rut tetap bertekad untuk menemani Naomi dengan berkata, "Janganlah desak aku meninggalkan engkau dan pulang dengan tidak mengikuti engkau; sebab ke mana engkau pergi, ke situ jugalah aku pergi, dan di mana engkau bermalam, di situ jugalah aku bermalam; bangsamulah bangsaku dan Allahmulah Allahku." ([Rut 1:14-16](#)).

3. Naomi menganggap kedua menantunya sama seperti anaknya sendiri. Inilah yang menjadi penyebab mengapa ia bisa bersikap manis terhadap sang menantu. Naomi memanggil mereka dengan "anak- anakku" ([Rut 1:11-13](#)). Mereka bukanlah "orang luar" yang patut dicurigai. Tidak ada seorang pun yang senang dicurigai. Apabila sang mertua selaiu mencurigai menantunya, maka hal itu akan menyebabkan kesusahan di dalam hati para menantunya.
4. Naomi berhasil menyaksikan imannya kepada menantunya ([Rut 1:16-17](#)). Sikap hidupnya yang baik memudahkannya untuk bersaksi kepada Rut, yang pada mulanya adalah orang kafir. Hasilnya, Rut menjadi percaya kepada Allah Yahweh. Dia dapat berkata, "Tuhanmu adalah Tuhanku, Allahmu adalah Allahku."
5. Naomi tidak memaksakan kehendak kepada menantunya. Dia menyadari kebutuhan Rut yang masih muda. Dia memberi kebebasan kepada Rut untuk memilih, apakah akan ikut dengan dia atau pulang ke negerinya sendiri. Hal memaksakan kehendak sering kali menjadi masalah. Ada sebagian mertua karena merasa diri cukup kaya, berjasa, dan berpengalaman, berusaha memaksakan kehendak kepada anak-anak dan menantu mereka. Cara yang pernah dipakai orang tua pada masa lalu tidak selalu cocok/efektif pada zaman sekarang ini. Misalnya, ada seorang mertua yang mau memakaikan pakaian tebal kepada cucunya yang sedang menderita demam. Namun, hal itu ditentang oleh menantu perempuannya. Karena berdasarkan nasihat sang dokter anak, baju yang terlalu tebal akan menyulitkan udara untuk keluar, akibatnya panas badan sang bayi sulit turun. Namun, sang mertua tidak memaksakan kehendaknya, melainkan memberikan kebebasan kepada ibu dari bayi itu untuk merawat dengan caranya sendiri yang juga baik.
6. Naomi memikirkan kebaikan menantunya. Dia menyadari bahwa Rut masih muda dan membutuhkan seorang suami yang bisa menjadi sandaran hidupnya. Naomi mencarikan suami bagi menantunya yang telah menjadi janda. Hal ini sangat jarang terjadi! Banyak mertua malah berkata demikian, "Enak saja, anakku sudah mati, sekarang menantuku itu malah mencari jodoh baru. Aku sudah jadi janda, biarlah menantuku menjadi janda juga." Naomi tidaklah bersikap demikian. Dia memikirkan kebaikan menantunya. Naomi bukan saja menunjukkan "jalan", tetapi dia juga mengajari Rut langkah- langkah yang perlu dilakukan untuk dapat memikat hati Boas ([Rut 3:1-5](#)). Naomi menasihati Rut agar ia berdandan rapi, mandi, berurap, dan berpakaian baru. Karena kemiskinan, Rut menjadi seorang wanita yang sangat bersahaja; mungkin ia kurang memerhatikan penampilan, akibatnya dia nampak lebih tua daripada usia yang sebenarnya. Naomi yang mengetahui kelemahan Rut itu tidak menyoroti dan menjelek-jelekannya di depan orang lain, malah ia mengajari agar Rut terlihat lebih cantik. Hasilnya adalah Rut dipersunting oleh Boas, pengusaha besar itu.

Buah dari pernikahan mereka adalah lahiriah anak yang bernama: Obed (artinya: ibadah). Dari Obed, lahiriah Isai yang menjadi ayah dari Raja Daud. Mereka menjadi nenek moyang dari manusia Yesus.

Selain teladan Naomi, kita juga perlu melihat diri Rut yang memberikan teladan hidup yang baik sebagai seorang menantu.

1. Ia menganggap mertua sebagai orang tuanya sendiri yang perlu ditemani, dirawat, dan dikasihi. Perhatikanlah perkataan Rut kepada Naomi, "Janganlah desak aku meninggalkan engkau dan pulang dengan tidak mengikuti engkau; sebab ke mana engkau pergi, ke situ jugalah aku pergi, dan di mana engkau bermalam, di situ jugalah aku bermalam: bangsamulah bangsaku dan Allahmulah Allahku; di mana engkau mati, akupun mati di sana, dan di sanalah aku dikuburkan. Beginilah kiranya TUHAN menghukum aku, bahkan lebih lagi daripada itu, jikalau sesuatu apapun memisahkan aku dari engkau, selain daripada maut!" ([Rut 1:16-17](#)). Sikap Rut yang demikian manis kepada mertuanya itu diketahui dan dipuji-puji oleh banyak orang, termasuk oleh Boas ([Rut 2:11](#)).
2. Rut tidaklah bersifat materialistis. Kesetiiaannya kepada Naomi bukanlah disebabkan mertuanya itu seorang yang kaya, tetapi sebaliknya, Naomi telah jatuh miskin. Naomi sendiri berkata kepada penduduk Betlehem, "Dengan tangan penuh aku pergi, tetapi dengan tangan kosong TUHAN memulangkan aku." ([Rut 1:21a](#)).
3. Rut menjadi seorang menantu yang rajin dan berinisiatif untuk bekerja. Dia tidak menjadi seorang pemurung yang hanya menyesali kemalangan nasibnya. Tanpa disuruh, ia memohon izin kepada mertuanya untuk bekerja, "Biarkanlah aku pergi ke ladang memungut bulir-bulir jelai di belakang orang yang murah hati kepadaku." ([Rut 2:2a](#)). Dengan rajinnya Rut terus sibuk bekerja dari pagi sampai siang tanpa berhenti ([Rut 2:7b](#)).
4. Rut mau mendengar nasihat mertuanya. Sebagai seorang pendatang dari bangsa Moab, pastilah Rut kurang memahami adat istiadat orang Yahudi. Oleh karena itu, Naomi banyak membimbingnya, khususnya pada waktu ia mencari seorang penebusnya, yakni Boas. Respons Rut terhadap nasihat Naomi adalah: "Segala yang engkau katakan itu akan kulakukan." ([Rut 3:5](#)).

Jadi kesimpulannya: Naomi dan Rut saling mengasihi, memerhatikan, dan saling baik. Alhasil, terciptalah hubungan yang begitu indah di antara sang mertua perempuan dengan menantunya. Hubungan Anda pun bisa demikian. Kuncinya adalah usaha bersama dan mohon pertolongan dari Roh Kudus. Amin.

Sumber:

Diambil dari:

Judul buku: Hanya Maut yang Memisahkan Kita

Penulis: Pdt. Roby Setiawan, Th.D.

Penerbit: Setiawan Literature Ministry, Semarang 2007

Halaman: 78 -- 84



## TELAGA: Mertua dan Menantu

Relasi mertua dan menantu acap kali menjadi sebuah relasi berduri. Kesalahpahaman dan luka berjamuran; tidak jarang relasi suami istri pun terpengaruh dan memburuk akibat masalah ini. Pertama, kita harus melihat berbagai masalah yang kerap timbul antara mereka, kemudian barulah kita mencari solusinya.

### Jenis Konflik dan Solusi

1. Pasangan nikah tinggal di rumah mertua dan mertua memperlakukan menantu sebagai "tamu" yang tidak memunyai hak atas pasangan ataupun anak-anaknya. Dalam kasus ini, mertua harus merelakan menantu untuk menjadi mitra, bukan bawahannya. Memberikan hak penuh kepada menantu untuk berbuat sekehendak hatinya di rumah memang tidak realistis dan tidak seharusnya sebab rumah ini adalah tempat kediamannya. Jadi, apa yang dapat diharapkan oleh menantu adalah ia dijadikan mitra. Secara konkretnya, mertua mengajaknya terlibat dalam pengambilan keputusan menyangkut rumah dan menantu mengajak mertua terlibat dalam pengambilan keputusan yang berkaitan dengan keluarga.
2. Pasangan nikah tinggal di rumah sendiri namun mertua ikut tinggal bersama. Terjadi konflik karena perebutan hak dan kuasa, baik atas pasangan, anak-anak, masak-memasak, atau urusan rumah lainnya.

Dalam kasus ini, sebaiknya menantu yang mengundang mertua, menjadi mitra, bukan tamu di rumahnya. Libatkanlah mertua dalam pengambilan keputusan, baik yang menyangkut rumah maupun keluarga. Mintalah pendapatnya, namun tetap keputusan akhir berada di tangan menantu. Sebaliknya, mertua pun harus mengonsultasikan keinginannya yang berkaitan dengan keluarga kepada menantunya. Dalam pengasuhan anak, menantu dapat bertanya pendapat mertua dan sebaliknya, mertua pun harus meminta izin untuk beraktivitas atau melakukan sesuatu bersama anak-anak.

3. Pasangan nikah tinggal sendiri terpisah dari mertua, namun terjadi konflik akibat tuntutan mertua dan menantu atas pasangan dan anak. Ini sering terjadi bila mertua bergantung pada pasangan atau sebaliknya, pasangan masih bergantung pada mertua.

### Prinsip Relasi Mertua dan Menantu

1. Kita mesti mengutamakan relasi nikah di atas relasi anak-orang tua. Kita tidak seharusnya melalaikan kebutuhan orang tua, namun tidak boleh kita melakukannya di atas pengorbanan pasangan, kecuali itu dikehendaki pasangan.
2. Orang tua bebas mengemukakan perasaannya kepada anak tanpa harus dihantui rasa takut kalau-kalau keluh kesah ini akan disampaikan kepada menantunya. Pernikahan tidak serta merta memutuskan relasi orang tua-anak;

jadi, anak tidak harus menceritakan komentar orang tua kepada pasangannya dan menantu pun harus menghormati privasi ini.

3. Pada dasarnya kebutuhan utama yang terkandung dalam setiap relasi adalah kebutuhan untuk dihargai. Jadi, berikanlah.
4. Jangan memersoalkan hal kecil, maafkan dan lupakanlah. Firman Tuhan mengingatkan, "Akal budi membuat seseorang panjang sabar dan orang itu dipuji karena memaafkan pelanggaran." (Amsal 19:11).

Sumber:

Sajian di atas, kami ambil dari isi kaset TELAGA No. 189A yang telah diringkas/disajikan dalam bentuk tulisan.

- Jika Anda ingin mendapatkan transkrip lengkap kaset ini lewat e-mail, silakan kirim surat ke: < owner-i-kan-konsel(at)hub.xc.org > atau: < TELAGA(at)sabda.org > atau kunjungi situs TELAGA di: [http://www.telaga.org/ringkasan.php?mertua\\_dan\\_menantu.htm](http://www.telaga.org/ringkasan.php?mertua_dan_menantu.htm)

## Tips: Berdamai Dengan Mertua

Hubungan mertua-menantu menyisakan banyak cerita pahit ketimbang manis. Beruntunglah Anda jika hubungan Anda dengan mertua berjalan baik. Tapi di luar sana, begitu banyak menantu yang tersiksa dengan mertuanya, terutama ibu mertua. Teman dekat saya begitu tertekan selama lima tahun pernikahannya. Bukan karena suami, harta, atau anak, tapi karena ibu mertuanya. Sejak ia menikah, ibu mertuanya selalu saja membuat masalah. Dari protes terhadap hampir semua hal yang ia lakukan dan menyebutnya sebagai "tidak becus", ibu mertuanya juga kerap "meracuni" sang suami sehingga berbuntut pertengkaran.

Lama kelamaan teman saya makin tidak tahan. Dalam beberapa kali curhat, dia bahkan sempat berpikir untuk meninggalkan suaminya karena hal ini. Wah, bahaya! Karena kasus ini banyak terjadi, setiap menantu yang bermasalah dengan mertuanya memang tidak boleh membiarkan ini terus terjadi. Mereka harus berupaya untuk berdamai dengan mertuanya.

Ada banyak sebab yang membuat ibu mertua berlaku seperti itu. Sang ibu mungkin melihat menantunya sebagai saingan yang telah "merebut" perhatian anaknya. Sang ibu mungkin dulu diperlakukan buruk juga oleh ibu mertuanya sendiri. Sang ibu mungkin juga memang berperangai tidak baik sejak dulunya. Alasan lain mungkin juga ada.

Karena itulah, hal pertama yang harus dilakukan untuk berdamai dengannya ialah dengan mengerti. Jika Anda berusaha mengerti keadaan mertua dengan alasan apapun, Anda bisa lebih santai dalam menghadapi beliau.

Hal kedua yaitu menjadi proaktif. Jangan tunggu dia yang lebih dulu berdamai dengan Anda, tapi Anda yang harus memperlihatkan niat baik Anda padanya terlebih dahulu. Lakukan apa yang bisa Anda lakukan secara maksimal untuk membangun hubungan dengannya.

Hal ketiga ialah selalu berpikiran positif. Sekejam apapun ia, Anda harus tetap selalu berpikiran positif. Paling tidak, berpikirlah bahwa kekejamannya pada Anda adalah salah satu proses yang harus Anda lewati untuk mendewasakan dan membuat Anda lebih sabar.

Hal keempat, Anda harus selalu menerima kenyataan dan bersyukur. Bagaimanapun, ia adalah ibu yang melahirkan dan membesarkan pasangan Anda. Karena itu, terima ia apa adanya dan bersyukurlah.

Hal kelima, Anda harus belajar mencuri hatinya dengan satu dan lain cara. Mungkin Anda sudah coba semuanya. Tapi pasti ada satu dua hal yang masih terlewat. Mungkin Anda jarang memberinya pujian yang tulus dari hati atau mungkin Anda jarang menurut jika ia menyuruh Anda melakukan sesuatu. Mungkin juga Anda tidak pernah mengajaknya keluar bersama dan mentraktirnya makan siang di tempat kesukaannya.

Hal keenam, Anda harus berubah. Selamanya mungkin Anda tidak akan pernah bisa mengubah ibu mertua. Tapi Anda sendiri bisa berubah menjadi orang yang lebih baik setiap hari. Daripada mengharapkan orang berubah, lebih baik berubah lebih dulu. Makin seringlah tersenyum, mendengar ocehannya dengan serius, mengaku dan meminta maaf kalau salah, dan lain-lain adalah beberapa contoh. Kalau Anda berubah, tidak mustahil ibu mertua akan berubah pula. Harapkan yang terbaik!

Hal ketujuh ialah jangan pernah membuatnya tersingkir dari aktivitas keluarga. Bagaimanapun, ia adalah orang tua dan harus dihargai kehadirannya. Dalam acara penting keluarga, seperti ulang tahun atau pesta, mintalah ia untuk terlibat. Jika selama ini masalah Anda ialah keterlibatannya yang berlebihan dalam setiap acara keluarga, Anda harus mulai mengurangi rasa sebal dan berbicara/negosiasi dengannya untuk bagi-bagi tugas.

Hal kedelapan, jangan menularkan rasa tidak suka Anda pada pasangan (suami/istri). Jika Anda memang ingin curhat tentang ibunya, lakukan dengan baik tanpa melebihi atau ingin dibela. Berusahalah senetral mungkin karena ia juga pasti menyayangi ibunya dan Anda. Jika niat ingin berdamai terpancar dan bisa diketahui oleh pasangan, itu bisa membantu proses terciptanya hubungan baik Anda dengan mertua.

Hal kesembilan yang harus diingat ialah pengampunan. Jika Anda sangat membenci mertua, Anda harus melepaskan pengampunan atas dirinya dulu jika ingin berdamai. Tanpa pengampunan, damai yang berusaha Anda ciptakan akan terlihat pura-pura. Bukannya damai, mertua malah bisa menyangka Anda punya maksud tidak baik dengan berlaku manis padanya.

Hal kesepuluh, berdoalah untuk mertua Anda. Ini cara paling jitu untuk membuatnya berubah menjadi lebih baik. Selalu ada harapan dalam doa. Selalu ada jalan keluar jika Anda melibatkan Tuhan!

Kasihilah mertua Anda dan berdamailah dengannya ....

Sumber:

Diambil dari:

Nama situs: Jawaban.com

Penulis: Tidak dicantumkan

Alamat URL: [http://jawaban.com/news/relationship/detail.php?id\\_news=071214170446](http://jawaban.com/news/relationship/detail.php?id_news=071214170446)

## Serba Info: 40 Hari Mengasihi Bangsa Dalam Doa

Seperti tahun-tahun sebelumnya, tahun ini Yayasan Lembaga SABDA <<http://www.ylsa.org>> dan Pelayanan Bangsa dalam Doa, mengundang Anda semua untuk kembali bersatu hati berdoa selama bulan puasa, terhitung mulai tanggal 22 Agustus -- 30 September 2008. Bahan pokok doa yang disebut "40 Hari Mengasihi Bangsa Dalam Doa" telah disiapkan. Untuk itu, jika Anda terbebani untuk ambil bagian

berdoa bagi bangsa, kami akan mengirimkan pokok-pokok doa melalui e-mail untuk menjadi pokok doa kita bersama. Bagi Anda yang ingin membagikan informasi ini ke teman-teman lain agar mereka pun bisa ikut berdoa dengan memakai bahan pokok doa ini, silakan mengirim permintaan ke alamat:

- < doa(at)sabda.org >

Bagi Anda yang berminat untuk mendapatkan buku cetak "40 Hari Mengasihi Bangsa dalam Doa", silakan menghubungi:

Mengasihi Bangsa dalam Doa  
P.O. Box 7332 JATMI JAKARTA 13560  
atau via e-mail ke: fd40hdbb(at)yahoo.com  
Catatan: [Ganti (at) dengan (@) saat mengirim email]

Pemohon yang ingin mendapatkan kiriman buku harap mencantumkan:

Nama jelas:  
Alamat lengkap:  
Kota dan kode pos:  
Provinsi:  
Nama lembaga:  
No. telp./HP:  
E-mail:  
Jumlah eksemplar:

Marilah kita bersama berpuasa dan berdoa untuk Indonesia agar tangan Tuhan yang penuh kuasa menolong dan menggugah hati nurani para pemimpin bangsa ini untuk bertekad dan bersatu mengeluarkan bangsa ini dari kemelut berbagai masalah yang berkepanjangan. Selamat menjadi "penggerak doa" di mana Anda berada dan biarlah karya Tuhan terjadi di antara umat-Nya, khususnya bagi bangsa Indonesia.

Jika Anda menginginkan arsip bahan pokok doa "40 Hari" dari tahun-tahun sebelumnya, silakan berkunjung ke:

- <http://www.sabda.org/publikasi/40hari/>

# e-Konsel 166/Agustus/2008: Konflik Antara Orang Tua dan Anak

## Pengantar dari Redaksi

Salam dalam kasih Kristus,

Dalam hal-hal tertentu, sesuatu yang melebihi porsi dapat memberikan dampak yang tidak baik. Misalnya, terlalu banyak tidur justru membuat badan kita tidak sehat, terlalu banyak membaca malah membuat mata kita lelah, atau terlalu banyak bekerja dapat menurunkan kondisi kesehatan tubuh. Demikian pula dalam hal pengasuhan anak. Bila kita terlalu berlebihan dalam memberikan perlindungan kepada anak, hasilnya bisa jadi anak malah tidak bisa mandiri. Sebaliknya, bila terlalu memberi kebebasan, anak pun dapat lepas kendali. Hal-hal tersebut dapat memicu konflik antara orang tua dan anak karena dapat muncul perselisihan dengan orang tua ketika anak tidak bisa mandiri atau terlalu lepas kendali.

Sebelum konflik antara orang tua dan anak terjadi, tentunya diperlukan cara untuk mencegahnya atau paling tidak mengurangnya. Disiplin merupakan salah satu cara untuk mengurangi konflik antara orang tua dan anak. Jika orang tua dapat menerapkan disiplin yang sesuai dengan gaya dan karakter anak, maka konflik mungkin dapat dihindari, paling tidak dikurangi. Oleh karena itu, dalam edisi ini, kami mengajak Anda melihat bagaimana cara mengatasi perselisihan akibat masalah disiplin dan cara Anda menyikapi anak-anak Anda.

Akhir kata, segenap Redaksi e-Konsel mengucapkan selamat Hari Kemerdekaan RI yang ke-63. Kiranya Tuhan senantiasa menuntun perjalanan bangsa ini ke arah yang lebih baik. Dirgahayu Indonesiaku!

Pemimpin Redaksi e-Konsel,

Christiana Ratri Yuliani

## Cakrawala: Masalah-Masalah Disiplin

Dia tampaknya seperti seorang gadis kecil yang manis.

"Angela!" Ibunya berteriak jengkel. "Angela, Mama bilang ayo cepat kemari sekarang juga!"

Saya melihat wajah gadis cantik berusia lima tahun yang berdiri di tangga sebuah pertokoan itu tiba-tiba berubah menjadi merah padam.

"Tidak!" dia menjerit. "Aku ingin melihat mainan itu sekarang!"

Ibunya tampak jengkel saat dia menggandeng tangan Angela dan mulai menyeretnya, berteriak-teriak di toko itu. Saat mereka melewati saya, saya melihat mata ibunya melotot sambil mengomel, "Hari yang seperti biasanya."

Bila Anda adalah orang tua dari anak yang berkemauan keras, Anda tahu betapa frustasinya melihat anak Anda yang cerdas, baik, dan kreatif tiba-tiba berubah menjadi anak yang keras kepala, tidak mau dibujuk. Apa yang harus Anda lakukan untuk mengatasi tantangan itu? Bagaimana anak yang cerdas ini bisa berubah menjadi seperti monster?

Orang tua yang frustrasi di seluruh dunia ini menghadapi tantangan dalam mendisiplin anak-anak mereka tanpa mematahkan semangat mereka. Sebagai orang tua yang mengasihi, kita ingin melakukan yang terbaik, tetapi sering kali sulit bagi kita untuk menerima dan mengingat bahwa setiap anak itu berbeda, unik, serta mempunyai respons yang lebih baik terhadap bentuk-bentuk disiplin daripada yang lainnya. Meskipun ini menjadi tantangan yang berbeda terhadap konsep dan praktik disiplin yang efektif, hal ini juga meyakinkan kita bahwa kita bisa tetap menekankan tanggung jawab sembari menghormati gaya dari masing-masing anak.

Berikut beberapa konsep penting yang bisa efektif diterapkan pada semua gaya anak.

### **Kekuasaan dan tanggung jawab seharusnya selalu utuh.**

Saya termasuk dalam kelompok "Concrete Random", anak yang berkemauan keras dan saya bisa katakan kepada Anda bahwa sebenarnya setiap anak ingin menghormati kekuasaan dan berharap diberi tanggung jawab. Pemahaman terhadap kekuatan suatu gaya belajar sebenarnya dapat membantu Anda menekankan tanggung jawab dengan menyampaikan kekuasaan Anda melalui cara yang tepat bagi anak.

### **Ingatlah, Anda tidak dapat memaksa anak Anda untuk patuh.**

Saat saya baru menjadi ibu dari anak kembar, saya terkejut dan frustrasi. Meskipun tiap anak ini beratnya tidak lebih dari tujuh pon, mereka tetap saja makhluk hidup yang tidak bisa saya paksa! Contohnya, saya tidak bisa memaksa mereka untuk mengasihi atau

menghormati saya. Suka atau tidak, setiap kita, tua atau muda, memiliki kehendak bebas. Sebagai orang tua, kita harus menyadari bahwa kita tidak bisa memaksa anak-anak kita untuk mematuhi kita hanya karena kita ingin mereka melakukannya.

### **Kekuatan dan kualitas hubungan Anda dengan anak Anda memiliki kekuatan yang lebih besar daripada teknik disiplin apapun.**

Konsep ini sangat berkaitan dengan poin sebelumnya. Karena kita tidak bisa memaksa anak kita untuk taat kepada kita, maka semakin kita memiliki relasi yang baik dengan mereka, semakin mereka memberikan respons yang positif terhadap tuntunan kita. Di masa awal saya menjadi orang tua, saya mendalami sekali anak saya, Michael, yang memiliki kemauan yang keras. Pada saat saya dan dia bertengkar, saya bekerja keras berusaha menjalin hubungan yang kuat dan penuh kasih. Hasilnya, dia dan saya menjadi akrab. Bila saya sedih karena dia, dia tidak tahan dengan keadaan itu. Hasilnya, usaha saya untuk mendisiplin dia bisa lebih efektif. Bila anak Anda tidak peduli bahwa Anda sedih karena mereka, berarti usaha-usaha Anda untuk mendisiplin mereka hanya memberikan dampak yang kecil. Bila Anda memiliki hubungan yang baik, penuh kasih dengan anak-anak Anda, rawatlah hubungan itu dengan melatih kekuasaan pendisiplinan Anda dengan hati-hati. Anak-anak biasanya peka terhadap hal-hal yang janggal dan ketidakadilan, yang bisa menghancurkan hubungan yang baik.

### **Ingatlah untuk bertanya pada diri Anda sendiri: "Apa intinya?"**

Anak-anak yang masih kecil pun perlu tahu mengapa hal-hal ini penting. Anak-anak kita tidak perlu harus setuju dengan alasan kita, tetapi kita harus memperlihatkan kepada mereka hak untuk mendapatkan penjelasan bila mereka menginginkannya. Bila Anda sering berdebat dengan anak Anda dan perdebatan ini berubah menjadi perang kekuasaan, cobalah untuk mengatakan dengan tenang alasan atas apa yang Anda minta dia untuk lakukan, dan kemudian katakan konsekuensi dari ketidaktaatan. Ingatlah, tindakan yang Anda lakukan akan menjadi lebih efektif lagi daripada kemarahan atau emosi-emosi lainnya yang Anda tunjukkan. Bila Anda justru menaikkan volume suara Anda saat mendisiplin anak Anda, dan bukannya meminta dia untuk melakukan apa yang Anda katakan atau yang lainnya, itu berarti Anda di posisi yang salah.

Dengan anak-anak yang lebih besar, biarkan mereka memberikan beberapa masukan atas situasi yang terjadi. Tentukan parameter Anda dan buatlah tujuan-tujuan yang spesifik. Kemudian tanyakanlah ide-ide mereka saat situasi ini mencapai tujuannya. Bersikaplah hangat dan ramah saat membiarkan setiap orang tahu konsekuensi yang harus dihadapi bila tidak patuh, dan pastikan Anda menekankan percakapan yang penuh kasih dan perhatian atas keterlibatan mereka dalam proses ini. (t/Ratri)

Sumber:

Diterjemahkan dari:

Judul buku: Every Child Can Succeed

Judul asli artikel: Dealing with the Issues of Discipline  
Penulis: Cynthia Ulrich Tobias  
Penerbit: Tyndale House Oublisher, Illinois 1996  
Halaman: 65 -- 67

## TELAGA: Pagar Antara Orang Tua dan Anak

Berikut ini ringkasan tanya jawab dengan Pdt. Paul Gunadi mengenai cara orang tua bersikap terhadap anak-anak, terutama dalam menempatkan diri sesuai dengan perkembangan anak. Silakan simak, kiranya menjadi berkat.

Adakalanya, konflik antara orang tua dan anak tidak bisa dicegah karena orang tua terlalu mencampuri anak. Ketika anak-anak masih kecil, sudah seharusnya orang tua mencampuri anak. Namun ketika mereka beranjak dewasa, sudah menikah, sudah berkeluarga, tapi tetap diperlakukan seperti anak-anak oleh orang tuanya, lama-kelamaan yang terjadi justru konflik. Pada saat anak-anak sudah akil balig, seharusnya mereka membuat rumah dan memisahkan diri dari kita, rumah dalam pengertian secara emosional di mana ada pagar yang memisahkan kita dengan anak-anak. Sehingga kita menghormati anak, anak-anak juga menghormati kita.

T : Sering kali harus kita akui sebagai orang tua, kita terlalu masuk ke dalam wilayah anak itu.

J : Ya, kita susah sekali untuk menyadari bahwa peran dan fungsi kita berubah seiring dengan bertambahnya usia kita dan juga usia anak. Secara garis besar, ada tiga peran dan fungsi orang tua. Ketika anak-anak masih kecil, orang tua berfungsi sebagai pengasuh, memberikan gizi, baik jasmaniah atau pun batiniah kepada anak sehingga anak bisa bertumbuh besar menjadi orang yang stabil, yang cukup, yang sehat. Orang tua juga akan melindungi anak-anaknya pada usia yang memang kecil ini. Dengan kata lain, orang tua bertugas menjauhkan anak dari bahaya, memisahkan anak dari hal-hal yang bisa merenggut nyawanya atau membahayakan keselamatannya.

Setelah anak-anak menginjak usia remaja, orang tua harus mulai menyesuaikan diri dengan keadaan ini. Mereka berfungsi sebagai pengarah dan pendamping. Artinya, pada masa ini orang tua akan menjadi konselor bagi anak, yang memberikan arahan-arahan dan secara aktif memantau perkembangan anak. Jadi, jangan sampai orang tua terlalu memberikan kebebasan kepada anak tanpa memantaunya. Orang tua membimbing anak agar berjalan pada jalur yang benar.

Pada saat anak dewasa, sudah bekerja, sudah mencari mata pencaharian sendiri, orang tua berperan sebagai penasihat atau konsultan, dalam pengertian secara pasif memberi masukan kepada anak. yang dimaksud pasif adalah pada masa remaja, orang tua yang secara aktif datang memantau anak, tapi pada masa-masa anak-anak sudah dewasa, biarkan anak yang datang mencari kita, barulah kita memberikan masukan.

T : Pada waktu kita memberi gizi, menjadi orang yang terus bisa menasihati dan memberikan pengarahan dan itu diterima oleh anak, kita merasa nyaman dengan

peran seperti itu sehingga pada waktu beralih peran menjadi pendamping, kita mengalami kesulitan.

J : Betul, kita cenderung susah berubah dan saya kira Tuhan memang sudah mendesain anak-anak. Tatkala menginjak usia dewasa, mereka cenderung ingin melakukan hal-hal yang sebelumnya kita tidak lakukan atau hal-hal yang baru bagi mereka. Dengan kata lain, anak-anak juga menolong kita untuk bertumbuh dewasa dalam peranan-peranan kita ini. Salah satu cara untuk bisa menguji apakah kita ini sudah mulai mengalihkan peran atau kita kesulitan mengalihkan peran adalah dengan melihat gaya bahasa kita. Pada masa anak-anak kecil, gaya bahasa kita sebagai pelindung anak adalah gaya bahasa instruksi. Kita memberitahukan anak, menyuruh anak, melarang anak, meminta anak. Itu semua adalah gaya bahasa instruksi. dan seharusnya anak-anak pada masa kecil itu berkomunikasi dengan kita dengan gaya bahasa instruksi. Pada masa remaja, kita tidak lagi berkomunikasi dengan anak dengan gaya bahasa instruksi. Anak remaja tidak suka diperintah-perintah seperti itu lagi. Maka gaya bahasa yang kita gunakan adalah gaya bahasa persuasi. Kita membujuk anak atau menggiring anak agar melangkah di jalan yang benar atau melakukan yang kita kehendaki menggunakan gaya bahasa persuasi, membujuk, mengarahkan. Pada masa anak-anak dewasa, kita menggunakan gaya bahasa diskusi. Mereka datang kepada kita, bertanya kepada kita, tapi kita mengajukan pendapat kita dalam konteks kita adalah konsultan bagi dia. Kita tidak memaksakan kehendak kita. Mungkin ada unsur persuasi, tapi benar-benar lebih banyak diskusinya. Kita ingin tahu juga pendapatnya, kita menghargai masukannya, kita mau berinteraksi dengan pemikirannya itu.

T : Kita sebagai orang tua tidak bisa begitu cepat mengubah gaya bahasa ini karena tahap yang pertama itu kita merasa masih kurang, belum sempurna, masih ada banyak yang harus diinstruksikan, dan seterusnya?

J : Kita cenderung berpikir bahwa masih terlalu banyak pelajaran yang masih bisa kita ajarkan kepada anak-anak, jadi kita akan terus bersemangat memberikan pelajaran itu kepadanya. Kita harus menyadari bahwa hidup ini akan Tuhan pakai untuk mendidik anak-anak kita juga. Bahwa dia akan belajar dari pengalamannya dan Tuhan akan membukakan matanya untuk melihat hal-hal yang perlu dipelajari. Saya ingat sekali nasihat dari pendeta saya sebelum saya meninggalkan rumah untuk studi. Dia berkata, "Paul, nanti kamu akan bertemu dengan banyak orang dan kamu akan mengalami banyak peristiwa, kamu harus mau belajar, kamu harus 'teachable'." Kualitas "teachable" itu penting sekali karena dengan kualitas atau sifat mau belajar inilah kita akhirnya akan matang, kita akan belajar banyak hikmat melalui peristiwa yang kita alami. Jadi, kita sebagai orang tua juga harus

membiarkan anak-anak kita belajar dari pengalaman hidupnya itu.

T : Bagaimana kalau kesiapan itu hanya pada pihak orang tua, anaknya tidak siap untuk ditingkatkan ke periode berikutnya?

J : Biasanya akan timbul masalah. Anak-anak itu akhirnya terus-menerus mau bersembunyi di bawah kepak sayap orang tuanya. Nasihat untuk orang tua adalah belajarlah melepaskan anak, tapi persiapkan anak untuk bisa lepas. Karena kalau kita hanya menyuruh anak untuk lepas dari kita, namun kita tidak mempersiapkannya untuk lepas dari kita, itu berarti kita merugikan dia. Kemandirian harus melewati proses waktu. Secara bertahap, kita mesti mempersiapkan anak untuk mandiri, bukan sebaliknya. Ada orang tua yang malah menggiring anak untuk terus mencari dan bergantung kepadanya, itu tidak benar. Setahap demi setahap, berilah kemandirian, misalnya dalam hal-hal kecil, seperti model rambut. Biarkan anak memilih model rambutnya, kita bisa dan seharusnya memberikan pendapat pada masa anak-anak remaja, namun sekali lagi, gaya bahasa kita persuasi. Kita katakan "seharusnya" atau "sebaiknya begini" dan sebagainya. Ada hal-hal yang kita akan katakan "tidak apa-apa" meskipun itu tidak sesuai dengan selera kita. Kalau hanya berkaitan dengan masalah gaya hidup, biarkan, tapi kalau menyangkut hal-hal yang bersifat moral, itulah waktunya kita bersikap tegas, tidak berkompromi. Dengan cara-cara itu, kita mulai mempersiapkan anak untuk lepas dari kita, mempersiapkan dia untuk mengambil keputusan. Ini salah satu hal yang penting diajarkan orang tua kepada anak. Kadang-kadang anak bingung bagaimana mengambil keputusan, prosesnya mereka tidak tahu. Orang tua berkewajiban memberitahukan kepada anak. Lihat baik-baik, tanyakan pendapat, carilah informasi sebanyak-banyaknya kemudian bandingkan untung ruginya, baik buruknya, prospeknya, masa depannya, dan kesanggupan kita. Hal-hal itu yang kita ajarkan kepada anak sehingga waktu mereka harus mandiri, mereka sudah siap.

T : Apakah kemandirian sama dengan kesempurnaan?

J : Tidak. Kita sendiri pun tidak selalu sempurna, kita tidak selalu membuat keputusan yang tepat untuk setiap masalah. Jadi, biarkanlah anak belajar juga dari kesalahannya, jangan sampai kita terlalu memproteksi anak, menutup segala kemungkinan anak membuat kekeliruan. Adakalanya biarkan dia tersandung, jatuh, biar dia belajar dari pengalaman negatif agar menjadi bekal dan guru bagi dia.

T : Kita sebagai orang tua itu kadang-kadang bukan merasa kita itu melanggar pagar atau melampaui batas yang sudah disepakati, bahwa kita sudah masuk ke wilayah

anak. Kita berpendirian bahwa ini adalah untuk kebaikan anak kita.

J : Orang tua mendapatkan pembenaran melakukan atau mencampuri urusan anaknya sedemikian jauh karena merasa berniat baik untuk kepentingan, kebaikan anak. Sudah tentu ada waktunya, ada tempatnya bagi orang tua mengemukakan pandangannya, memberikan arahan kepada anak. Namun sampai titik terakhir, orang tua jangan sampai mau terus terlibat dan membenarkan keputusannya, jadi tetap kita menghormati teritorial si anak itu.

T : Kalau hal itu tidak bisa diterima oleh anak, tetapi orang tua tetap memaksakan campur tangannya ini, bagaimana jadinya?

J : Bahayanya begini, kalau orang tua terlalu campur tangan, misalkan si anak mengalami "problem", si anak nanti yang akan menyalahkan orang tua. Kita mendidik si anak untuk dewasa, dewasa berarti berani memikul tanggung jawab atas konsekuensinya itu. Kalau kita terlalu campur tangan mengurus anak seperti itu, kita benar-benar membuka peluang menjadi orang yang akan disalahkan oleh si anak. Kita mesti belajar dari Tuhan, Tuhan sudah tahu sebelum manusia diciptakan bahwa manusia akan berdosa. Tapi itu toh tidak menghentikan Tuhan menciptakan manusia dan itu pun tidak menghentikan Tuhan memberikan kehendak atau kesanggupan untuk memilih pada manusia. Dia tetap berikan itu dan ternyata memang benar-benar manusia memilih yang salah, manusia memilih dosa, tapi tetap Tuhan memberi kebebasan itu kepada manusia. Sebab makna patuh dan makna kasih hanya akan ada di dalam kedewasaan, di dalam kemerdekaan untuk berpikir, untuk berkehendak, untuk memilih. Nah, itu harus menjadi prinsip kita juga dalam membesarkan anak-anak.

T : Jadi unsur saling menghargai ini harus betul-betul kita kembangkan di dalam kehidupan berkeluarga. Apa ayat firman Tuhan yang mendukung ini?

J : [Amsal 10:21](#), "Bibir orang benar menggembalakan banyak orang." Kata menggembalakan ini dari kata "to nourish", memberikan gizi, makanan. Jadi kalau orang bisa mengucapkan, mengatakan hal-hal yang benar, yang baik, karena orang itu adalah orang yang benar, maka tindakan atau kata-katanya itu akan memberikan gizi, menyenangkan, menguatkan, membangun orang-orang di sekitarnya, dan akhirnya kita bisa menggembalakan. Jadi sebagai orang tua, pelajaran bagi kita adalah kalau kita mau menggembalakan anak dan anak-anak mau digembalakan oleh kita, prasyaratnya kita harus menjadi orang yang benar, harus menjadi orang yang hidup dalam Tuhan, takut akan Tuhan, dan memunyai hikmat juga dari Tuhan. Kalau kita campur tangan, mengaduk-aduk hidup mereka, sering kali akibatnya lebih

negatif. Mereka tidak mau kita gembalakan, akhirnya mengambil jalan yang serong.

Sumber:

Sajian di atas, kami ambil/edit dari isi kaset TELAGA No. 127B yang telah diringkas/disajikan dalam bentuk tulisan.

- Jika Anda ingin mendapatkan transkrip lengkap kaset ini lewat e-mail, silakan kirim surat ke: < owner-i-kan-konsel(at)hub.xc.org > atau: < TELAGA(at)sabda.org > atau kunjungi situs TELAGA di:

[http://www.telaga.org/transkrip.php?pagar\\_antara\\_orangtua\\_dan\\_anak.htm](http://www.telaga.org/transkrip.php?pagar_antara_orangtua_dan_anak.htm)

## Serba Info: Premarital-Counseling

Kami mengundang Saudara yang telah memunyai pacar/tunangan dan sedang mempersiapkan diri ke arah pernikahan, untuk menghadiri Premarital-Counseling bersama Julianto Simanjuntak dan Roswitha Ndraha. Acara yang hanya untuk dua puluh pasangan saja ini diadakan pada:

Hari/tanggal : Kamis/4, 11, 18, dan 25 September 2008

Pukul : 18.00 -- 21.30 WIB

Tempat : Jl. Kiai Tapa 99 A, Grogol, Jakarta Barat  
(Samping Bank Mandiri/Klinik Trisakti atau depan Terminal Grogol)

Biaya : Rp 350.000/orang; Rp 550.000/pasang  
Early Bird Rp 275.000/orang; Rp 450.000/pasang  
(sebelum 17 Agustus )

Biaya sudah termasuk makalah, snack, makan malam, dan sertifikat. Pembayaran melalui Rekening BCA Indocement, an. Yayasan LK3 No. 4593046543, bukti transfer mohon dikirim melalui fax ke 021-5644129.

Materi yang diajarkan:

1. Visi dan Esensi Pernikahan Kristen
2. Jebakan dan Kerikil Tajam Selama Pacaran
3. Dua Faktor Utama Meyakini Teman Hidup
4. Pohon Keluarga dan Pengaruhnya Pada Kepribadian Calon Anda
5. Psikologi dan Teologi Pernikahan
6. Sistem Pernikahan Kristen yang Sehat
7. Harga Diri, Seksualitas, dan Keuangan dalam Pernikahan

Keuntungan yang bisa didapatkan melalui acara ini:

- a. Tersedia tes kepribadian dengan harga khusus (optional).
- b. Voucher Rp 500.000 mengikuti Pembelajaran Konseling Jarak Jauh Angkatan II selama tiga tahun (mulai Januari 2009).
- c. Beli buku Paket konseling Free DVD Konseling Julianto.

Informasi dan Pendaftaran:

Peduli Konseling Indonesia

Jl. Kiai Tapa 99 A, Grogol, Telp. 021-5608477; Fax.021-5644129.

Tiyo (0817855835); Rudy (087877179387)

E-mail: [konseling\\_lk3@cbn.net.id](mailto:konseling_lk3@cbn.net.id)

Website: [www.pedulikonseling.or.id](http://www.pedulikonseling.or.id)

Julianto dan Roswitha adalah Pendiri dan Direktur Institut Konseling LK3 dan Pendiri Yayasan Peduli Konseling Indonesia (YAPKI). Telah melatih lebih lima ribu "leader" dalam Parenting Skill dan Konseling Keluarga. Menulis lebih dari sepuluh judul buku, diantaranya "Surat Izin Menikah" dan "Seni Merayakan Hidup yang Sulit" (Gramedia).

## Tanya Jawab: Kewalahan Menghadapi Anak

### Pertanyaan:

Saya mempunyai dua orang anak laki-laki, Adi (14 th) dan Ario (12 th). Entah mengapa, mereka selalu bertengkar setiap hari dan bermusuhan. Tingkah laku mereka juga tidak sopan dan tidak menghargai kami sebagai orang tua. Kami memang punya andil dalam hal ini, memang sepuluh tahun pertama pernikahan kami sangatlah berantakan. Kami bertengkar hampir setiap hari terutama karena ibu mertua saat itu tinggal bersama kami dan selalu ikut campur dalam semua hal. Setelah beliau meninggal dua tahun lalu, barulah kami sedikit membaik, pertengkaran kami cepat selesai dan saya lebih lega. Untuk anak-anak sepertinya sudah terlambat, menurut kami mereka kurang ajar dan berani melawan. Apa yang harus kami lakukan, Bu, saya dan suami sudah kewalahan.

### Jawaban:

Anda perlu memahami bahwa mereka dibesarkan dalam suasana yang kurang sehat. di tengah "conflict habituated"/terus-menerus bertengkar dari Anda dan suami, anak-anak sebenarnya sudah membentuk pola tingkah laku dengan struktur yang tidak baik. Mereka tidak mempunyai bekal yang cukup untuk menghadapi masalah, sehingga pemicu yang kecil sudah bisa menjadi konflik besar. Untuk menghadapi hal-hal yang semacam ini, ada beberapa saran yang dapat Anda pikirkan.

### Kekompakan

Anda dan suami, walaupun sudah jarang bertengkar, harus belajar untuk menyatukan sikap dan pikiran. Anda harus kompak dalam menghadapi anak-anak. Untuk itu, komunikasi yang benar-benar dewasa harus dilatih dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Setiap masalah hendaknya dibicarakan secara matang dan Anda tidak terpancing untuk meresponi secara spontan dan subjektif atas sikap dan kata-kata dari anak-anak Anda. Dengan kata lain, Anda sendiri akan belajar menjadi model yang dapat dilihat dan diteladani dari dua individu yang saling menghormati dan mengasihi.

### Pribadi

Anda dan suami harus belajar membina hubungan pribadi dengan anak-anak Anda. Adakan waktu secara rutin dengan mereka, biasakan berbagi pengalaman dan perasaan Anda. Jangan malu untuk mengakui kesalahan, dan kalau memang salah, Anda bisa minta maaf. Bagikan pengalaman dan pergumulan Anda sendiri, mereka sudah bisa diajak berpikir dan tidak boleh diperlakukan sebagai anak kecil.

### Rohani

Sebagai orang-orang beriman, Anda seharusnya menjadikan iman sebagai landasan pengalaman pribadi bersama dengan Tuhan yang nyata. Kita percaya bahwa Allah dalam Tuhan Yesus Kristus adalah Allah yang hidup. Dalam iman kepada Tuhan, tidak

ada kata terlambat ([Yesaya 1:18](#)). Kuasanya yang melampaui segala akal akan hadir dalam kehidupan kita jikalau kita hidup diperkenan oleh-Nya. Mulailah Anda merenung dan tanyakan pada diri Anda sendiri, bagaimana kondisi kerohanian Anda berdua. Pembaharuan hidup ini bisa dimulai dengan langkah-langkah pertobatan yang nyata, yaitu pembaharuan sistem kehidupan pribadi Anda sendiri. Semoga Tuhan memberkati!

Sumber:

Diambil dan disunting seperlunya dari:

Judul buletin: Parakaleo, Edisi April-Juni 2005, Vol. XII, No. 2

Penulis: Esther Susabda, Ph.D.

Penerbit: Departemen Konseling STTRII, Jakarta 2005

Halaman: 4

# e-Konsel 167/Agustus/2008: Menangani Anak Sulit Membaca

## Pengantar dari Redaksi

Salam dalam kasih Kristus,

Munculnya sekolah-sekolah berstandar internasional yang belakangan ini marak di negara kita, mau tidak mau mendorong munculnya persyaratan yang lebih tinggi lagi bagi anak yang akan mulai masuk sekolah. Bila dulu anak baru mulai belajar membaca dan menulis di kelas satu sekolah dasar, kini justru kemampuan membaca dan menulis menjadi syarat untuk duduk di bangku sekolah dasar.

Perkembangan ini tentu merupakan perkembangan positif bagi dunia pendidikan kita. Dengan semakin tingginya syarat yang harus dipenuhi, maka diharapkan semakin berkualitas pula tingkat pendidikan kita. Untuk itulah kini tugas untuk membimbing anak dalam belajar sudah tidak lagi dibebankan pada guru di sekolah saja. Sejak dini, orang tua mau tidak mau harus membimbing anak mereka dalam belajar, setidaknya untuk mengajari mereka dasar-dasar membaca dan menulis.

Tentu merupakan tantangan tersendiri bagi orang tua dan guru saat mengajarkan hal-hal baru bagi anak-anak, khususnya mengajarkan membaca dan menulis. Dalam edisi bulan September ini, e-Konsel mengajak Pembaca untuk melihat salah satu tantangan tersebut, yaitu bagaimana bila anak mengalami kesulitan dalam membaca dan menulis. Untuk mengawalinya, "Anak dengan Kesulitan Membaca" menjadi pembuka di edisi bulan ini. Selamat menyimak.

Pemimpin Redaksi e-Konsel,

Christiana Ratri Yuliani

## Cakrawala: Kapan Anak Siap Belajar Membaca?

Secara singkat, membaca dapat dijelaskan sebagai "menangkap arti yang ditulis". Sesuai dengan arti tersebut, dapat menyuarakan apa yang ditulis belum berarti dapat membaca. Seseorang dikatakan dapat membaca bila ia dapat mengerti apa yang ditulis, walaupun tanpa ada suara atau ucapan. Dengan demikian, yang disebut membaca sebenarnya adalah membaca dalam hati (silent reading).

Sering orang mengira bahwa yang dimaksud dengan membaca adalah menyuarakan tulisan dari kertas. Pendapat yang demikian memang salah. Pasalnya, kerap kita perhatikan seorang anak dapat membaca dengan sangat lancar, namun saat ditanyakan apa isi bacaannya, dia tidak dapat menjawab. Keadaan yang demikian tidak dapat disebut cakap membaca.

Membaca dan menulis merupakan dua aktivitas yang tidak terjadi secara serentak. Menulis selalu mendahului membaca.

Karena tujuan dari kata-kata yang tertulis ialah untuk menyampaikan pikiran seseorang kepada orang lain, dan kata-kata yang dipergunakan itu serupa benar dengan kata-kata yang diucapkan, maka selama anak tidak memperoleh pengertian dari kata-kata yang tertulis itu, selama itu pula tidak dapat dikatakan bahwa anak itu membaca.

Seorang anak yang telah mendapat latihan untuk menulis, biasanya telah dapat pula mengucapkan bunyi suatu kata-kata. Pada umumnya, belajar menulis kata-kata lebih banyak memerlukan waktu daripada belajar membaca kata-kata. Anak memerlukan waktu yang agak lama untuk mencari huruf-huruf yang dibutuhkan untuk penyusunan kata-kata.

Anak yang belum mahir membaca hanya mampu menangkap satu atau dua kata saja, dan menafsirkan dalam waktu yang cukup lama. Sebaliknya, anak yang telah mahir membaca akan mampu menangkap banyak kata-kata dan menafsirkannya dalam tempo yang relatif singkat.

Sebagai salah satu mata pelajaran di sekolah dasar, terutama pada kelas-kelas permulaan, membaca memang ada kalanya perlu "disuarakan". Maksudnya agar segera diketahui apakah pengucapan bunyi-bunyi dan huruf-huruf dari kata atau kalimat dalam bacaan dilakukan oleh murid secara benar dan jelas.

Menurut Drs. R.I. Suhartin Citroboto, sekolah zaman dulu kurang menekankan kemampuan membaca dalam hati. Justru sebaliknya, sementara guru sering tanpa disadari mengembangkan kemampuan menyuarakan tulisan atau membaca keras tersebut, akibatnya murid-muridnya, nanti setelah terjun dalam masyarakat, akan mengalami hambatan. Sebab dalam masyarakat, yang dimaksud membaca pada umumnya adalah membaca dalam hati. Membaca keras hanya digunakan dalam membaca syair atau puisi saja.

Pendapat Suhartin tadi diperkuat pula oleh Montessori, bahwa untuk memperoleh pengertian yang saksama dari kalimat-kalimat yang dibaca itu, pembacaan harus dilakukan pelan-pelan dan tidak bersuara keras. Membaca dengan suara keras menuntut latihan dari dua mekanisme bahasa, yakni mekanisme untuk penyebutan dan mekanisme untuk memahami bahasa tulis. Karena itu, membaca dengan suara keras lebih sukar dilakukan daripada membaca pelan-pelan. Mengingat kesulitan itu, dan untuk dapat lebih mudah mengikuti maksud yang dikandung oleh penulis bacaan, anak harus membaca pelan-pelan dahulu sebelum diperkenankan membaca dengan suara keras.

Jika seorang anak mulai diajari membaca, maka jasmani dan rohani anak harus sudah cukup matang. Orang tua yang memunyai anak usia 3 dan 4 tahun sering kali ragu-ragu untuk memberi pelajaran membaca kepada anak-anaknya. Apakah waktunya tepat? Apakah harus diberikan sebelum mereka bersekolah? Atau menunggu sampai mereka berumur enam tahun, padahal si anak sudah sering bertanya dan ingin sekali mengetahui huruf apa saja yang dilihatnya?

Pertanyaan-pertanyaan seperti ini memang agak sukar dijawab karena walaupun si anak sama-sama berumur empat tahun, akan tetapi perkembangan intelektual mereka berbeda-beda.

Pada umumnya, perbedaan-perbedaan perkembangan itu timbul karena latar belakang keluarga yang tidak sama. Demikian pendapat Ullan G. Katz, seorang ahli pendidikan anak, khususnya yang berumur antara 3 dan 4 tahun.

Ada seorang anak yang selalu diliputi rasa ingin tahu. Misalnya, Maman. Jika di layar TV ada tulisan, ia sering kali bertanya kepada ibunya. Ia ingin sekali membaca tulisan-tulisan itu karena tidak mau kalah oleh kakaknya yang sudah lancar membaca.

"Bu, ini huruf apa, sih?" tanya Maman sambil membaca koran yang baru saja diantarkan oleh penjualnya. Disodorkannya surat kabar itu kepada ibu. Dengan penuh perhatian, ia mendengarkan jawaban ibu, kemudian dinyanyikannya huruf itu berulang-ulang.

Rasa ingin tahu seorang anak biasanya makin lama semakin besar. Memang seharusnya demikian, malahan sebaiknya orang tua turut membantu menjaga dan memupuk agar rasa ingin tahu itu terus bertumbuh. Orang tua tidak perlu marah atau jengkel jika si anak banyak bertanya. Sebaliknya, orang tua harus bergembira karena timbulnya pertanyaan-pertanyaan itu merupakan suatu permulaan yang baik, yang menunjukkan keinginan belajar membaca.

Untuk melakukan pekerjaan membaca, seorang anak harus sudah mencapai taraf perkembangan jiwa dan jasmani tertentu. Perkembangan seorang anak sangat tergantung pada perlakuan lingkungan terhadap dirinya, terutama orang tuanya. Selain itu, keadaan jasmani bawaan lahir anak juga sangat menentukan. Bila penglihatan atau pendengaran anak itu cacat sejak ia dilahirkan, dengan sendirinya taraf kemampuan

anak untuk membaca pun terjadi lebih lambat. Oleh sebab itu, sebagaimana disebutkan di atas tadi, dalam menentukan apakah anak sudah siap belajar membaca, orang tua harus memerhitungkan kematangan dan perkembangan anak, baik jasmani maupun rohani.

Biasanya kesulitan membaca yang dialami anak-anak dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain:

- Anak cukup matang untuk menerima pelajaran membaca. Biasanya umur enam tahun sudah cukup matang untuk mendapatkan pelajaran membaca.
- Anak yang selalu diliputi rasa takut, akan takut pula untuk mengenal sesuatu yang baru, misalnya untuk membaca yang sebelumnya belum dipelajarinya.
- Bagi seorang anak, ada kalanya diperlukan suatu teknik atau metode khusus. Suatu metode yang cocok untuk sekelompok anak, belum tentu cocok untuk anak lain.

Kematangan anak untuk belajar membaca tercermin pada beberapa kemampuan tertentu pada anak. Misalnya kemampuan melihat, kemampuan mendengar, kemampuan memahami, dan besarnya perhatian. Kemampuan melihat yang baik adalah salah satu unsur utama dalam hal membaca. Oleh karena itu, penglihatan anak harus diperiksa dulu untuk dapat menentukan apakah anak siap membaca atau belum. Kemampuan mendengar diperlukan untuk membedakan bunyi. Kemampuan membedakan bunyi ini kelak akan dapat dipergunakan untuk membedakan pengertian lambang-lambang huruf untuk tiap-tiap bunyi yang diwakilinya. Kemampuan memahami, si anak mengetahui bahwa huruf tertentu adalah lambang dari bunyi tertentu. Pemahaman ini lalu berkembang menjadi pemahaman akan rangkaian huruf-huruf yang merupakan lambang rangkaian bunyi. Perhatian anak yang besar merupakan penggerak dari keseluruhan unsur-unsur utama untuk dapat belajar membaca. Perhatian inilah yang melatih kemampuan anak secara aktif membedakan bentuk-bentuk huruf, bunyi, dan hubungannya dengan hal-hal nyata di sekitar anak.

Menurut Dr. Montessori, anak baru bisa belajar membaca setelah ia bisa menulis dengan baik. Ia harus belajar membaca dengan mendengarkan bunyi dari kata-kata (secara fonetik), lalu mengulanginya lagi sampai ia mengerti. Sering kali, anak bisa membaca pada saat yang bersamaan ketika ia menemukan bahwa ia bisa menulis.

Rata-rata anak yang berumur 4 tahun membutuhkan waktu 1 atau 2 belas bulan mulai dari latihan pertamanya sampai ia bisa menuliskan kata-kata pertamanya, demikian menurut Dr. Montessori. Anak berumur 5 tahun hanya membutuhkan waktu 1 bulan. Selanjutnya, anak membutuhkan waktu dua minggu untuk bisa membaca setelah ia bisa menulis.

Saat ini, metode Montessori untuk mengajar membaca dan menulis merupakan salah satu yang paling baik dan sempurna. Kebanyakan dari program Montessori ditujukan untuk melatih kelima panca indra anak dan diharapkan agar anak bisa merasakan kegembiraan karena dapat berkomunikasi melalui tulisan dan bacaan.

Telah kita ketahui bahwa setiap anak, kecuali yang sangat terbelakang, akan belajar menggunakan bahasa yang digunakan lingkungannya. Ia akan menggunakannya dengan baik sebelum berumur lima tahun. Ia juga akan memiliki logat bahasa, perbendaharaan kata-kata, dan tata bahasa. dan ia belajar bahasa itu tanpa susah payah, tanpa pendidikan formal, tanpa tekanan, dan biasanya disertai semangat dan kegembiraan. Ia juga belajar bahasa lebih mudah pada tahun-tahun ini dibandingkan pada masa-masa berikutnya oleh karena keadaan fisik otaknya yang sedang berkembang.

Sumber:

Diambil dan disunting seperlunya dari:  
Judul buku: Butir-Butir Mutiara Rumah Tangga  
Penulis: Alex Sobur  
Penerbit: BPK Gunung Mulia, Jakarta 1987  
Halaman: 169 -- 173

## Tips: Kesulitan Membaca

Umur dan kecepatan anak-anak dalam belajar membaca sangat beraneka, seperti juga dalam kebanyakan aspek perkembangan lainnya. Kebanyakan anak belajar membaca antara usia 3 dan 8 tahun. Bagi beberapa orang, proses untuk menjadi pembaca dapat memerlukan waktu 2 atau 3 tahun. Bagi yang lainnya, segala-galanya berjalan lancar sehingga dalam enam bulan mereka dapat menjadi pembaca yang bersemangat dan tidak bergantung kepada orang lain.

Tetapi persentase kecil anak-anak memang mengalami kesulitan-kesulitan tertentu dalam belajar membaca. Ada sejumlah sebab yang memungkinkannya.

### Kapan Harus Kuatir?

Karena banyaknya variasi dalam umur dan kecepatan anak-anak dalam belajar membaca, sering kali sukar bagi orang tua untuk mengetahui kapan harus memprihatinkan ketidakhadiran anaknya dalam pelajaran.

Jangan risau bila anak Anda belum berumur tujuh tahun. Jika pada usia ini tidak ada kemajuan, Anda perlu mengambil beberapa langkah. Tidaklah masuk akal untuk menganggap bahwa jika masalah ini diabaikan, maka akan hilang dengan sendirinya. Dengan bertambahnya usia, akan makin sulit untuk menangani masalah mereka dalam membaca.

### Apa yang Harus Dilakukan?

Periksa daftar pengecekan di bawah ini untuk memastikan bahwa Anda memberikan dukungan dan dorongan yang benar kepada anak Anda dan jangan mengharapkan yang tidak mungkin mengenai anak Anda. Jika Anda masih risau, beritahu guru anak Anda dan buatlah janji untuk bertemu dengan kepala sekolah untuk membahas situasi ini dengannya.

Jika tampaknya ada masalah baca yang parah, ia mungkin menyarankan, atau Anda dapat meminta, suatu penilaian oleh seorang pakar psikologi pendidikan.

### Daftar Pengecekan untuk Orang Tua

Jika tampaknya anak Anda menghadapi kesulitan dalam pelajaran membaca, tanyalah diri sendiri apakah Anda memberikan cukup bantuan yang benar. Bacalah daftar ini untuk membantu Anda memutuskan.

- Apakah Anda memberikan bantuan yang teratur dengan pembacaan di rumah? Lima menit tiap hari akan jauh lebih baik daripada setengah jam, seminggu sekali.
- Apakah Anda memberikan banyak waktu kepada anak Anda untuk melihat-lihat buku sebelum memintanya mencoba membacakannya untuk Anda?

- Apakah Anda menggunakan buku-buku dari tingkat yang benar untuk anak Anda? Anda memerlukan buku yang mudah untuk mendorong kelancaran dan pemahaman cerita, tetapi bukan sesuatu yang kebayi-bayian yang akan meremehkan harga diri. Sebuah buku yang terlalu sukar dan memperlambat pembacaan akan sulit dipahami.
- Apakah Anda menyediakan banyak kesempatan bagi anak Anda untuk menulis? Ingat bahwa menulis akan membantu baik membaca maupun mengeja, namun diperlukan suatu tujuan untuk menulis.
- Apakah anak Anda memahami bahwa Anda yakin akan kemampuannya dalam membaca? Usahakan agar tidak memberitahu dia akan kekuatiran apapun yang Anda punyai mengenai kekurangmajuannya, jangan pernah menyebabkan ia merasa bahwa Anda memastikan dia akan gagal.
- Pernahkah Anda berbicara dengan guru anak Anda? Ia sendiri mungkin prihatin mengenai kemajuan anak Anda dan mampu menyarankan cara-cara lebih lanjut di mana Anda dapat membantu di rumah, atau mungkin ia merasa bahwa Anda terlalu banyak mengharapkan padahal anak Anda maju sesuai dengan kemampuannya.
- Masihkah Anda membaca untuk anak Anda dengan teratur? Menikmati buku-buku bersama-sama akan memberinya motivasi untuk belajar membaca.
- Sudahkah Anda memeriksakan anak Anda kepada dokter pendengaran dan penglihatan? Masalah penglihatan atau pendengaran jelas akan memengaruhi kemampuan belajarnya.

## Pengajaran Istimewa

Anak-anak yang merasa sangat sulit membaca sering kali dapat dibantu oleh seorang guru spesialis mereka di sekolah.

Biasanya guru-guru ini mengajar kelompok kecil, atau bahkan hanya satu anak, tiap kali. Sangat diperhatikan untuk menggunakan buku-buku yang sangat menarik, tetapi teksnya sederhana. Dengan bantuan ekstra semacam ini, kebanyakan anak dapat mengatasi kesulitan mereka dalam membaca.

Kadang-kadang anak yang besar, orang tua, dan orang lain direkrut untuk ikut serta dan memberikan bantuan ekstra bagi pembaca lamban, di bawah pengawasan seorang guru spesialis.

## Disleksia

Beberapa anak yang mengalami kesukaran dalam pelajaran membaca dapat berprestasi normal dalam semua mata pelajaran lainnya. (Meskipun pada waktunya ketidakmampuan membaca yang tak terhindarkan itu akan menghambat hampir semua tugas sekolah.) Anak-anak ini sering didiagnosis sebagai disleksik, meskipun tidak semua anak dengan masalah baca dapat dinilai dengan tepat secara demikian.

Anak-anak disleksik sering mengeja dengan cara yang sangat aneh dan umumnya memunyai masalah dalam setiap tugas yang menuntut pengurutan. Mereka tahu huruf-huruf apa yang harus dituliskan, namun mereka menuliskannya dalam urutan yang keliru.

Merupakan perjuangan yang sukar bagi anak-anak disleksik untuk belajar membaca dan mengeja, dan sering ini diperparah oleh orang-orang yang tidak memahami kondisi itu, yang yakin bahwa anak-anak ini malas dan bodoh.

Tetapi sekarang lebih banyak yang diketahui mengenai bagaimana membantu para penderita disleksia. Mereka membutuhkan pengajaran istimewa, dengan suatu program yang sangat terstruktur yang digunakan tiap harinya. Mereka yang menderita disleksia ringan sering menanggapi sangat cepat terhadap penanganan ini. Mereka yang menderita disleksia berat memerlukan lebih banyak waktu dan kesabaran. Hampir semua dari mereka memang belajar, meskipun mungkin mereka selalu membaca dengan perlahan dan memerlukan suatu kamus yang baik untuk membantu mereka.

Sumber:

Diambil dan disunting seperlunya dari:  
Judul buku: Membantu Putra Anda Belajar Membaca  
Penulis: Betty Root  
Penerbit: Periplus, Jakarta 2003  
Halaman: 44 -- 45

## Serba Info: Publikasi E-Binaanak

Melayani Tuhan melalui anak-anak yang Dia kasihi tentu saja memerlukan perlengkapan yang cukup. Selain melalui firman Tuhan, tentu saja sumber-sumber lain sebagai pelengkap untuk mengembangkan kemampuan dan wawasan dalam melakukan pelayanan anak, sangat diperlukan. Salah satu sumber yang dapat digunakan para pelayan anak untuk memperlengkapi diri adalah publikasi e-BinaAnak. di dalamnya, Anda bisa mendapatkan berbagai artikel, tips mengajar, bahan-bahan mengajar, kesaksian pelayanan, tautan ke sumber-sumber lain, dan sebagainya. Jika saat ini Anda merasa kekurangan sumber informasi atau masih memerlukan lebih banyak sumber lagi untuk mengembangkan diri dalam bidang pelayanan anak, kami mengundang Anda untuk bergabung bersama tiga ribu lebih pelayan anak yang lain dalam milis publikasi ini. Setiap minggu Anda akan dipuaskan dengan berbagai informasi dari e-BinaAnak yang dikirimkan ke alamat e-mail Anda. Tertarik? Mari bergabung, yuk.

Untuk berlangganan, silakan kirimkan e-mail Anda ke:

- <subscribe-i-kan-BinaAnak(at)hub.xc.org>

Untuk melihat arsip-arsip edisi terdahulu, silakan akses:

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

Untuk melihat ribuan informasi lain seputar pelayanan anak, silakan akses: \*  
<http://pepak.sabda.org/>

Sumber:

## Surat dari Anda

Dari: Pdm. Koes Hendargo, S.Th <koes<at>xxxx>  
 >Syalom Pengurus e-Konsel,  
 >Saya rindu untuk melayani bersama dengan Saudara semua. Dapatkah  
 >saya menerima informasi lebih lanjut untuk hal ini? Tuhan  
 >memberkati  
 >Salam dan doa,  
 >Pdm. Koes Hendargo, S.Th

Redaksi:

Puji Tuhan, Bapak memiliki kerinduan untuk turut melayani Tuhan melalui publikasi e-Konsel ini. Untuk berpartisipasi di e-Konsel, Anda bisa mengirim artikel-artikel konseling, kesaksian, atau tips untuk edisi-edisi e-Konsel. Bila Bapak berkenan, Redaksi akan kirimkan topik-topik e-Konsel beberapa bulan mendatang supaya artikel, kesaksian, atau tips yang Bapak kirimkan bisa sesuai dengan topik edisi yang akan diterbitkan.

Selain melalui e-Konsel, Bapak juga bisa berpartisipasi melalui Situs In-Christ.net di network konseling. Silakan kunjungi situs ini di:

- [http://www.in-christ.net/komunitas\\_umum/network\\_konseling](http://www.in-christ.net/komunitas_umum/network_konseling)

Bila Bapak tertarik, silakan berpartisipasi meramaikan komunitas di situs ini dengan mengirimkan komentar atau blog.

Redaksi tunggu partisipasinya, ya, Pak :)

## Ulasan Situs: Bahan-Bahan Untuk Pelayanan Anak

<http://pepak.sabda.org>

Kabar gembira bagi Anda para pelayan anak, kini situs PEPAK (Pusat Elektronik Pelayanan Anak Kristen) hadir dengan wajah dan format baru. Bagi Anda yang aktif mengunjungi situs ini, mungkin sudah dapat melihat perubahan tampilan dalam situs ini, baik tampilan desain maupun tampilan data. Tim PEPAK sangat bersyukur karena pada akhirnya situs ini dapat dikembangkan dan tampil lebih segar lagi untuk semakin

melengkapi para pelayan anak. Selain perubahan tampilan, situs PEPAK juga sudah lebih interaktif karena setiap pengguna dapat memberikan komentar dalam situs ini. Tidak hanya itu saja, pengguna pun dapat memosting tulisan-tulisan atau pengalaman seputar pelayanan anak.

Segeralah bergabung menjadi pengguna di situs PEPAK. Selain akan mendapatkan segudang informasi seputar pelayanan anak, Anda juga akan tergabung dalam komunitas para pelayan anak yang dapat saling menajamkan satu sama lain dalam situs PEPAK. Untuk mendaftarkan diri menjadi pengguna, silakan akses alamat:

- <http://pepak.sabda.org/user/register>

Karena masih dalam masa transisi dari situs lama ke situs baru, Tim PEPAK mohon partisipasi para Pembaca e-BinaAnak untuk mengunjungi situs PEPAK dan memberikan kritik, saran, dan laporan kerusakan teknis. Silakan isikan hal tersebut dalam halaman berikut ini.

- <http://trac.sabda.org/newticket?component=PEPAK&description=Ticket+from+http://www.sabda.org/pepak>

Kami ucapkan selamat berkunjung, selamat menjelajah, dan selamat saling menajamkan dalam situs PEPAK.

Sumber:

# e-Konsel 168/September/2008: Menangani Anak Sulit Menulis

## Pengantar dari Redaksi

Salam dalam kasih Kristus,

Sering kali, muncul kasus anak-anak bermasalah karena ketidaktahuan orang tua maupun para pendidik terhadap kemampuan si anak. Masih banyak orang tua yang kurang menyadari bahwa setiap anak tidak memiliki kemampuan yang sama. Kecenderungan untuk membandingkan anak dengan anak lain masih dapat dijumpai dalam pola pendidikan orang tua. Begitu pula dengan kemampuan anak dalam hal menulis.

Jika pada umur tertentu, orang tua mendapati anaknya begitu sulit belajar menulis, biasanya orang tua akan segera mencari tahu apakah anak-anak seumurannya banyak pula yang sulit belajar menulis. Jika dijumpai bahwa sang anak tidak memiliki kemampuan menulis seperti anak-anak pada umumnya, maka tidak jarang orang tua akan memaksa anak dengan keras atau lantas menjadi depresi menghadapi masalah tersebut. Apakah Pembaca terkasih memiliki anak atau mengenal anak dengan kesulitan menulis di usia yang seharusnya sudah dapat menulis dengan lancar?

Nah, jangan lewatkan edisi e-Konsel kali ini, tentang bagaimana Anda dapat menangani anak yang sulit menulis dan bagaimana membantu anak untuk terus bersemangat mengatasi kesulitannya dalam menulis. Kiranya menjadi berkat bagi Pembaca terkasih.

Staf Redaksi e-Konsel,

Evie Wisnubroto

## Cakrawala: Disgrafia Pada Anak yang Kesulitan Menulis dan Solusinya

KabarIndonesia -- Kesulitan belajar pada anak, bila tidak dideteksi secara dini dan tidak dilakukan terapi yang benar, bisa menyebabkan kegagalan dalam proses pendidikan anak. Kepedulian orang tua yang tinggi dapat membantu dalam deteksi dini kesulitan belajar anak.

Riwayat penyakit terdahulu, seperti anak pernah mengalami sakit keras hingga demam tinggi, atau anak terlahir prematur, merupakan faktor risiko terjadinya kesulitan belajar. Gangguan berat akan mudah teridentifikasi, sehingga dapat terdeteksi pada usia dini. Sedangkan pada anak dengan gangguan ringan, mungkin baru teridentifikasi saat usia sekolah.

Peran dokter anak pada gangguan kesulitan belajar, terutama ditujukan untuk mendeteksi tumbuh kembang anak sesuai dengan tahapan usianya. Umumnya, anak yang berusia 2 atau 3 tahun belum belajar menulis, namun telah menyukai kegiatan menulis walaupun hanya sekadar coretan yang belum bermakna. Ketika memasuki usia sekolah, kegiatan menulis merupakan hal yang menyenangkan karena mereka menyadari bahwa anak yang bisa menulis akan mendapatkan nilai baik dari gurunya.

Menulis membutuhkan perkembangan kemampuan lebih lanjut dari membaca. Perkembangan yang dikemukakan oleh Temple, Nathan, Burns; Cly: Ferreiro dan Teberosky dalam Brewer (1992) oleh Rini Hapsari:

1. Scribble stage.  
Tahap ini ditandai dengan mulainya anak menggunakan alat tulis untuk membuat coretan. Sebelum ia belajar untuk membuat bentuk, huruf yang dapat dikenali.
2. Linear repetitive stage.  
Pada tahap ini, anak menemukan bahwa tulisan biasanya berarah horisontal, dan huruf-huruf tersusun berupa barisan pada halaman kertas. Anak juga telah mengetahui bahwa kata yang panjang akan ditulis dalam barisan huruf yang lebih panjang dibandingkan dengan kata yang pendek.
3. Random letter stage.  
Pada tahap ini, anak belajar mengenai bentuk coretan yang dapat diterima sebagai huruf dan dapat menuliskan huruf-huruf tersebut dalam urutan acak dengan maksud menulis kata tertentu.
4. Letter name writing, phonetic writing.  
Pada tahap ini, anak mulai memahami hubungan antara huruf dengan bunyi tertentu. Anak dapat menuliskan satu atau beberapa huruf untuk melambangkan suatu kata, seperti menuliskan huruf depan namanya saja, atau menulis "bu" dengan sebagai lambang dari "buku".
5. Transitional spelling.  
Pada tahap ini, anak mulai memahami cara menulis secara konvensional, yaitu menggunakan ejaan yang berlaku umum. Anak dapat menuliskan kata yang

memiliki ejaan dan bunyi sama dengan benar, seperti kata "buku", namun masih sering salah menuliskan kata yang ejaannya mengikuti cara konvensional dan tidak hanya ditentukan oleh bunyi yang terdengar, seperti hari "sabtu" tidak ditulis "saptu", padahal kedua tulisan tersebut berbunyi sama jika dibaca.

6. Conventional spelling.

Pada tahap ini, anak telah menguasai cara menulis secara konvensional, yaitu menggunakan bentuk huruf dan ejaan yang berlaku umum untuk mengekspresikan berbagai ide abstrak.

Pada anak usia sekolah, perkembangan menulis telah berada pada tahap terakhir, yaitu "conventional spelling". Selain telah dapat menulis dengan huruf dan ejaan yang benar, anak pada usia kelas dua SD telah memerhatikan aspek penampilan visual mereka.

Beberapa anak mengalami gangguan dalam menulis. Kesulitan menulis ini disebut "disgrafia". Ada beberapa ciri khusus anak dengan gangguan disgrafia, di antaranya adalah:

1. Terdapat ketidakkonsistenan bentuk huruf dalam tulisannya;
2. Saat menulis, penggunaan huruf besar dan huruf kecil masih tercampur;
3. Ukuran dan bentuk huruf dalam tulisannya tidak proporsional;
4. Anak tampak harus berusaha keras saat mengomunikasikan suatu ide, pengetahuan, atau pemahamannya lewat tulisan;
5. Sulit memegang bolpoin maupun pensil dengan mantap -- caranya memegang alat tulis sering kali terlalu dekat, bahkan hampir menempel dengan kertas;
6. Berbicara pada diri sendiri ketika sedang menulis, atau malah terlalu memerhatikan tangan yang dipakai untuk menulis;
7. Cara menulis tidak konsisten, tidak mengikuti alur garis yang tepat dan proporsional; dan
8. Tetap mengalami kesulitan meskipun hanya diminta menyalin contoh tulisan yang sudah ada.

Teori konstruksi sosial Vygotsky (Santroks:2004) memiliki tiga asumsi, yaitu:

1. kemampuan kognitif anak dapat dipahami hanya ketika mereka mampu menganalisa dan menginterpretasikan sesuatu;
2. kemampuan kognitif anak dimediasi oleh penggunaan bahasa atau kata-kata sebagai alat untuk mentransformasi dan memfasilitasi aktivitas mental; dan
3. kemampuan kognitif berkaitan dengan hubungan sosial dan latar belakang sosial budaya.

Berdasarkan asumsi-asumsi tersebut, Vygotsky mengemukakan tiga konsep belajar sebagai berikut.

1. Zone of Proximal Development (ZPD), yaitu suatu wilayah (range) antara level terendah, yaitu kemampuan yang dapat diraih anak jika tanpa bimbingan, hingga level tertinggi, yaitu kemampuan yang dapat diraih anak jika dengan bimbingan.
2. Scaffolding, yaitu teknik untuk mengubah tingkat dukungan.

3. Language and thought.

Aplikasi teori Vygotsky dapat digunakan guru dan orang tua untuk membantu anak yang mengalami disgrafia.

Langkah-langkah yang dapat dilakukan meliputi:

1. Mengidentifikasi masalah disgrafia, terdiri dari:
  - a. masalah penggunaan huruf kapital,
  - b. ketidakkonsistenan bentuk huruf,
  - c. alur yang tidak stabil (tulisan naik turun), dan
  - d. ukuran dan bentuk huruf tidak konsisten.
2. Menentukan ZPD pada masing-masing masalah tersebut.
  - a. ZPD untuk kesalahan penggunaan huruf kapital.
  - b. ZPD untuk ketidakkonsistenan bentuk huruf.
  - c. ZPD untuk ketidakkonsistenan ukuran huruf.
  - d. ZPD untuk ketidakstabilan alur tulisan.
3. Merancang program pelatihan dengan teknik scaffolding. Teknik scaffolding dalam pelatihan ini meliputi tahapan sebagai berikut.
  - a. Memberikan tugas menulis kalimat yang didiktekan orang tua/guru.
  - b. Bersama-sama dengan siswa mengidentifikasi kesalahan tulisan mereka.
  - c. Menjelaskan mengenai pelatihan dan ZPD masing-masing permasalahan.
  - d. Menjelaskan kriteria penulisan yang benar dan meminta anak menyatakan kembali kriteria tersebut.
  - e. Memberikan latihan menulis dengan orang tua/guru memberikan bantuan.
  - f. Mengevaluasi hasil pekerjaan siswa bersama-sama dengan anak.
  - g. Memberikan latihan menulis dengan mengurangi bantuan terbatas pada kesalahan yang banyak dilakukan anak.
  - h. Mengevaluasi hasil pekerjaan bersama-sama dengan anak.
  - i. Memberikan latihan menulis tanpa bantuan orang tua/guru.
  - j. Mengevaluasi pekerjaan anak.

Pelatihan tersebut diulang-ulang pada tiap-tiap kesalahan disgrafia yang dialami anak hingga terdapat perubahan.

Referensi:

Santrock, John W. "Educational Psychology". McGraw-Hill Companies.

Hernowo. "Mengimpikan Buku Pelajaran yang Mampu, Menyenangkan dan Menyalakan Otak". Disampaikan pada Seminar "Menggagas Buku Pelajaran yang Mencerdaskan", 15 Agustus 2006, Penyelenggara Direktorat Pendidikan Madrasah, Ditjen Pendidikan Islam, Departemen Agama, Jakarta.

Soedijarto. "Mana Lebih Penting, Pendidikan Dasar atau Lanjutan?" Tabloid Nakita No. 266/VI/8 Mei 2004.

"Penilaian Perkembangan Anak Didik di TK". Dalam Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan Disdik Prop. Banten Edisi keempat TH.III Vol.IV/2003.

Sekartini, Rini. "Hal-Hal yang Sepatutnya dikuasai Balita". Tabloid Nakita No. 203/IV/22 Februari 2003.

Sumber:

Bahan diambil dan disunting seperlunya dari:

Nama situs: KabarIndonesia.com

Penulis: Intan Irawati

Alamat URL: <http://www.kabarindonesia.com/berita.php?pil=20&dn=20080718135102>

## TELAGA: 1001 Akal Membantu Anak Belajar

Anak kita memiliki ciri perkembangannya yang khas dalam belajar pada tiap masa kehidupannya.

Sebagai orang tua, kita dapat menjadi penolong yang jauh lebih efektif bila kita memahami apa yang dibutuhkan anak kita sesuai dengan masa pertumbuhannya. Berikut akan kami sampaikan beberapa hal yang dapat kita lakukan agar anak-anak kita dapat menguasai keterampilan belajar secara lebih optimal. Pada saat yang sama, kita pun dapat mengurangi kesalahan-kesalahan yang sering terjadi. Dalam banyak hal, karena kurangnya pemahaman, banyak orang tua tanpa disadari justru menghambat tumbuhnya keterampilan belajar pada anak-anaknya.

### Masa Prasekolah

Pada masa prasekolah, yang paling penting bagi seorang anak adalah belajar mengenai bagaimana cara belajar, bukan sekadar belajar isi materi pelajaran. Untuk itu, orang tua dapat membantu melatih anak dengan beberapa cara, antara lain:

1. Melatih anak memulai dan menyelesaikan pekerjaan. Biarkan anak memilih permainan atau kegiatan tanpa didikte orang tua. Beri kesempatan kepada anak untuk melakukan kegiatannya sampai selesai dan membereskan apa yang sudah dia kerjakan. Usahakan untuk tidak memotong permainan atau kegiatan anak dengan memberikan usulan lain. Biarkan dia menekuni apa yang sedang ia mainkan atau lakukan.
2. Melatih anak mengerjakan tugas sendiri. Hal ini ternyata harus dimulai sejak anak masih bayi. Ketika dia sudah mulai dapat menikmati mainan-mainan sederhana di ranjangnya, orang tua yang baru pertama kali punya anak biasanya akan sangat terdorong untuk selalu menemaninya bermain. Sesungguhnya, anak perlu dilatih untuk mengisi waktunya sendiri dan bermain sendiri. Kebiasaan untuk selalu menemani bayi bermain dapat menciptakan kebergantungan pada orang lain. Kebiasaan ini dapat terus melekat menjadi pola belajar yang juga sangat bergantung pada orang lain.
3. Melatih anak menyukai baca dan tulis. Membaca dan menulis adalah dasar dari semua keterampilan belajar. Dengan keterampilan baca dan tulis yang baik, anak dapat masuk ke dalam berbagai bidang pelajaran. Oleh sebab itu, sejak kecil tanamkan minat baca dan tulis yang besar. Biarkan anak membolak-balik buku-buku atau mencoret-coret kertas. Sering-seringlah memberi pujian. Kegiatan ini jauh lebih bermanfaat daripada permainan-permainan elektronik yang tampaknya lebih menarik. Ajaklah anak ke perpustakaan atau toko buku secara rutin dan biasakan untuk mengalokasikan dana untuk membeli buku sebanyak dana untuk membeli mainan. Bacakan cerita-cerita menarik dengan buku di tangan. Sediakan buku-buku menarik sebanyak mungkin segera setelah anak mulai dapat membaca. Terus kembangkan minat anak untuk menulis dengan memberi kesempatan melatih kemampuan motoriknya untuk mencoret-coret atau menyusun abjad-abjad menjadi kata-kata sederhana yang bermakna.

### Masa Sekolah Dasar

Masa sekolah dasar merupakan masa sangat penting bagi anak-anak untuk mengembangkan dasar-dasar pola belajar yang sudah ditanamkan pada masa

prasekolah. Beberapa langkah yang dapat dilakukan orang tua untuk membangun keterampilan belajar anak-anaknya antara lain sebagai berikut.

1. Kembangkan kemampuan baca dan tulis.  
Terus ciptakan kesempatan bagi anak untuk mengembangkan kemampuan baca dan tulisnya. di tengah kesibukan anak dengan pelajaran sekolah dan kesibukan orang tua dengan pekerjaan, kebiasaan untuk berkunjung ke perpustakaan perlu terus dihidupkan. Banyak orang tua hanya bersemangat pada masa prasekolah. Ketika anak sudah di sekolah dasar, kebiasaan baik ini justru ditinggalkan. Lebih baik anak mendapat nilai PR pas-pasan, akan tetapi program ini tetap berlangsung. Jika anak terus dipaksa mengerjakan PR dan beban lainnya sehingga tidak sempat membaca dan menulis hal yang ia sukai, anak akan kehilangan sukacita belajar yang justru sangat penting bagi kehidupannya. Dorong semangat anak menulis dengan cara mengirimkan tulisan untuk majalah dinding sekolah atau majalah anak-anak, atau memperkenalkan dengan sahabat pena.
2. Bantu anak membangun pola belajar mandiri.  
Pola belajar mandiri harus dimulai dengan menyusun jadwal belajar sendiri. Buatlah suatu papan jadwal dengan kartu-kartu kegiatan. Pada tahap awal, temani anak untuk menyusun rencana hariannya sehingga ia dapat memutuskan sendiri kapan mengerjakan kewajibannya dan kapan dia memunyai waktu bersantai atau mengerjakan apa yang ia sukai. Dengan demikian, anak tidak merasa didikte. Anak juga akan belajar untuk mengerjakan apa yang disukai dan apa yang tidak disukai, namun harus dikerjakan. Perlahan-lahan, latihlah anak untuk mendahulukan tugas yang sulit sehingga dia tidak perlu cemas dan tegang pada malam hari karena tugas belum selesai.
3. Ajarkan anak ketekunan dan ketelitian.  
Beberapa orang tua mengatakan bahwa sekolah umumnya hanya memberikan materi pelajaran, tetapi tidak mengajarkan cara belajar yang baik yang akan menumbuhkan ketekunan dan ketelitian. Anak harus dilatih untuk tekun, yaitu dengan memberi kesempatan pada anak untuk menyelesaikan sendiri pekerjaan yang mampu dia lakukan. Perasaan puas dengan hasil pekerjaan sendiri merupakan suatu perasaan penting bagi anak untuk tumbuhnya ketekunan. Akan sulit bagi anak untuk menumbuhkan ketekunan jika dia merasa tugas-tugas yang dihadapi terlalu sulit untuk diselesaikan. Sebab itu, jika PR terlalu banyak atau sulit, orang tua harus membicarakan hal ini dengan pihak sekolah. Ketelitian juga dapat ditumbuhkan dengan cara meminta anak memeriksa sendiri apa yang sudah dikerjakannya. Untuk pertama kali, dapat dibuat suatu perjanjian, misalnya: "Jika jawaban soal-soal kali ini dikerjakan tanpa salah, besok Mama yang periksa. Kalau ada kesalahan satu saja, kita periksa bersama-sama. Tetapi jika soal kali ini ada kesalahan lebih dari satu, besok kamu harus periksa sendiri, baru setelah itu Mama yang periksa." Setelah anak periksa sendiri masih ada kesalahan, orang tua jangan langsung menunjukkan kesalahan, tapi beri kesempatan satu kali lagi untuk ia periksa sendiri.
4. Berikan fasilitas belajar yang dibutuhkan untuk mengerjakan PR-nya.  
Seperti juga ketika kita masih kecil, anak-anak kadang membuat orang tua frustrasi dengan mengatakan, "Pa, besok saya harus membawa kapas tiga gulung untuk proyek di sekolah." dan dia mengatakannya pada pukul 12.00 malam ketika kita sudah memakai baju tidur. Mary Leonhardt menganjurkan agar situasi pada saat itu tidak dipakai untuk mengajar anak tentang tanggung jawab. Saat itu adalah saatnya menunjukkan kepada anak bahwa Anda pun melihat pekerjaan rumahnya sangat penting, seperti yang ia rasakan. Tanpa perlu marah-marah, gantilah baju dan carilah apotik 24 jam untuk mendapatkan kapas tersebut. Tanpa Anda perlu katakan dengan nada marah, anak akan berkata dalam hatinya, "Lain kali aku akan lebih teliti

mempersiapkan tugasku, sehingga Papa tidak perlu serepot ini." Jika Anda tidak yakin anak menyadari hal itu, katakan esok harinya: "Papa akan lebih senang jika kamu memerhatikan tugas lebih awal, sehingga kita dapat mempersiapkan lebih baik."

5. Berikan hadiah dengan bijaksana.

Hadiah akan mengajarkan anak suatu nilai. Jika Anda memberikan hadiah pada prestasi anak, maka dia akan belajar bahwa yang bernilai adalah prestasi. Tapi jika Anda memberikan hadiah pada proses, maka dia akan belajar bahwa proses lebih bernilai daripada prestasi. Mary Leonhardt menganjurkan agar orang tua memberikan hadiah bukan pada prestasi, tapi proses. Misalnya dengan mengatakan, "Kamu boleh main sepeda keliling rumah setelah mengulang pelajaran selama lima belas menit." Atau Anda dapat memberikan pelukan dan pujian setelah anak memainkan lagu yang sulit di pianonya sebanyak tiga kali sekalipun pada kali yang ketiga masih banyak kesalahan. Pujilah untuk kemampuan dia bertahan lama dalam belajar lebih daripada ketika dia berhasil mendapatkan nilai sepuluh dalam ulangan.

## Masa Remaja

Pada masa remaja, ketika anak masuk ke SMP, cara orang tua untuk membimbing anaknya akan berubah 180 derajat. Jika pola yang diterapkan pada usia SD tetap diteruskan, hasilnya justru lebih sering kurang efektif atau bahkan akan gagal total. Untuk itu, orang tua perlu sangat hati-hati pada masa remaja ini sehingga dapat terus menjadi penolong bagi anaknya. Beberapa kiat yang dapat diterapkan pada masa ini antara lain sebagai berikut.

1. Jangan terlalu banyak menanyakan tugas anak.

Kalau pada masa SD, anak sangat butuh dikontrol, ditanya, dan dibimbing, pada masa remaja hal ini justru dapat menimbulkan penolakan yang luar biasa. Anak yang memasuki masa remaja umumnya merasa sangat risih jika orang tua terlalu banyak ikut campur, apalagi sampai menanyakan apa yang dilakukan anaknya kepada teman-temannya atau guru-gurunya. Pada masa ini, orang tua harus lebih banyak memberikan kebebasan pada anak untuk belajar secara mandiri, bahkan untuk bergumul dengan kegagalan maupun keberhasilan.

2. Berikan bantuan jika diminta dan usahakan bantuan seminimal mungkin.

Orang tua perlu membantu jika anak meminta bantuan. Tetapi prinsipnya, jangan sampai anak tergantung kepada kita dalam mengerjakan tugasnya. Berikan bantuan seperlunya saja. Bantuan tidak harus langsung untuk memecahkan masalah. Kadang-kadang, kita hanya perlu memberi rangsangan agar dia dapat memecahkan masalahnya sendiri. Berikan rangsangan supaya bukan selalu Anda yang mengajari anak, tetapi bagaimana anak mengajari Anda.

3. Jangan sepelekan masalah emosi, kesehatan, dan status sosial.

Menurunnya prestasi belajar tidak selalu karena kemampuan intelektual yang kurang atau karena kemalasan. Anak remaja banyak diganggu oleh masalah emosi dalam pergaulan, kesehatan, atau konflik di antara kelompok mereka. Orang tua perlu mendampingi anak sebagai pendengar yang baik dan mencoba untuk memahami pergumulan mereka di luar lingkup kegiatan belajar di sekolah. Kadang-kadang tanpa menyinggung masalah nilai prestasi, anak dapat meningkat karena ia merasa sebagian beban hidupnya sudah dipikul bersama kedua orang tuanya.

4. Hargai minat dan bakat anak.

Anak tidak harus selalu mendapat nilai bagus dalam semua bidang. Jika anak lebih berminat pada matematika dan tidak memunyai bakat dalam pelajaran bahasa, kita

harus memberikan peluang kepada anak untuk lebih menekuni matematika dan rela hati menerima nilai bahasa yang tidak setinggi nilai matematika. Arahkan anak untuk memilih jurusan yang sesuai dengan bakatnya dan menghargai minatnya itu. Jika anak memilih jurusan sesuai minatnya, kemungkinan untuk berprestasi jauh lebih besar dibandingkan jika dia memilih jurusan yang hanya sekadar memenuhi keinginan hati orang tua. Anak yang memilih jurusan yang bukan pilihannya sendiri cenderung bermasalah karena hatinya memberontak dan tidak puas.

Kiranya kiat-kiat di atas dapat membawa manfaat bagi Anda dan dapat memberi tambahan bekal dalam mendampingi anak-anak agar mereka dapat menguasai pola belajar yang efektif dan bertumbuh menjadi pribadi-pribadi yang mandiri.

Sumber:

Diambil dan disunting seperlunya dari:

Nama situs: TELAGA

Penulis: Ev. Anne Kartawijaya, M.Div

Alamat URL: [http://www.telaga.org/artikel.php?membantu\\_anak\\_belajar.htm](http://www.telaga.org/artikel.php?membantu_anak_belajar.htm)

## Tips: Membantu Anak Disgrafia

Ada beberapa hal yang bisa dilakukan orang tua untuk membantu anak dengan gangguan ini.

### **Pahami keadaan anak.**

Sebaiknya orang tua, guru, atau pendamping memahami kesulitan dan keterbatasan yang dimiliki anak disgrafia. Berusahalah untuk tidak membandingkan anak seperti itu dengan anak-anak lainnya. Sikap itu hanya akan membuat kedua belah pihak, baik orang tua/guru maupun anak merasa frustrasi dan stres. Jika memungkinkan, berikan tugas-tugas menulis yang singkat saja. Atau bisa juga orang tua meminta kebijakan dari pihak sekolah untuk memberikan tes kepada anak dengan gangguan ini secara lisan, bukan tulisan.

### **Menyajikan tulisan cetak.**

Berikan kesempatan dan kemungkinan kepada anak disgrafia untuk belajar menuangkan ide dan konsepnya dengan menggunakan komputer atau mesin ketik. Ajari dia untuk menggunakan alat-alat agar dapat mengatasi hambatnya. Dengan menggunakan komputer, anak bisa memanfaatkan sarana korektor ejaan agar ia mengetahui kesalahannya.

### **Membangun rasa percaya diri anak.**

Berikan pujian wajar pada setiap usaha yang dilakukan anak. Jangan sekali-kali menyepelekan atau melecehkan karena hal itu akan membuatnya merasa rendah diri dan frustrasi. Kesabaran orang tua dan guru akan membuat anak tenang dan sabar terhadap dirinya dan terhadap usaha yang sedang dilakukannya.

### **Latih anak untuk terus menulis.**

Libatkan anak secara bertahap, pilih strategi yang sesuai dengan tingkat kesulitannya untuk mengerjakan tugas menulis. Berikan tugas yang menarik dan memang diminatinya, seperti menulis surat untuk teman, menulis pada selembar kartu pos, menulis pesan untuk orang tua, dan sebagainya. Hal ini akan meningkatkan kemampuan menulis anak disgrafia dan membantunya menuangkan konsep abstrak tentang huruf dan kata dalam bentuk tulisan konkret.

Sumber:

Diambil dari:

Nama situs: [tabloid-nakita.com](http://tabloid-nakita.com)

Penulis: Marfuah Panji Astuti

Alamat URL: <http://www.tabloid-nakita.com/Panduan/panduan05233-02.htm>

## Surat dari Anda

Dari: suriyadi <evi(at)xxxx>

- >Halo, nama saya Evi. Saya tertarik dengan artikel TELAGA No. 24B
- >mengenai jodoh di tangan Tuhan oleh Pdt. Paul, dan ingin
- >mendapatkan transkrip lengkap melalui email.
- >Saya sangat berterima kasih atas artikel ini yang sangat
- >menginspirasi serta memberi jawaban atas kebingungan saya selama
- >ini. Semoga Tuhan memberkati anda dan para pelayan Tuhan yang lain.
- >Salam hangat.
- >Evi

Redaksi:

Puji Tuhan, ringkasan transkrip TELAGA No. 24B yang kami sajikan di e-Konsel Edisi 057 bisa menjadi berkat bagi Anda. Anda juga bisa membaca topik-topik menarik lainnya mengenai perjodohan/pasangan hidup di situs TELAGA, silakan Anda berkunjung ke:

<http://www.telaga.org/>

Berikut kami kirimkan transkrip lengkap seperti yang Anda minta. --cut--

# e-Konsel 169/Oktober/2008: Nilai Persahabatan

## Pengantar dari Redaksi

Salam dalam kasih Kristus,

Sebagai makhluk sosial, kita tidak bisa lepas dari keterlibatan orang lain dalam kehidupan kita. Dalam kehidupan sehari-hari, kita senantiasa berinteraksi dengan orang lain, baik keluarga, tetangga, teman, bahkan orang yang belum kita kenal sekalipun. Terkadang, karena seringnya kita berinteraksi, terjalinlah keakraban di antara kita. Dari sinilah kita mulai menanamkan rasa percaya, keinginan untuk saling berbagi, peduli, memahami, dan bahkan berkorban. Inilah awal dari suatu persahabatan.

Tidak semua orang yang kita kenal bisa kita jadikan sahabat. Karena suatu persahabatan benar-benar membutuhkan komitmen dari masing-masing pihak. Selain komitmen, supaya persahabatan itu terus bertumbuh dan berkembang, perlu pula dipupuk dan dirawat. Apa saja pupuk yang dibutuhkan dan bagaimana merawatnya? Simak e-Konsel bulan Oktober ini.

Pemimpin Redaksi e-Konsel, Christiana Ratri Yuliani

## Cakrawala: Aku Menyebut Kamu Sahabat

Orang yang berkenan di hati Allah ini memunyai hati untuk orang lain. Anak Isai itu berdiri dengan kuat dan tegak dalam catatan Kitab Suci sebagai satu sahabat yang benar dan setia. Hal ini masuk akal, bukan? Dapatkah seseorang menyebut dirinya sahabat Allah jika ia menolak persahabatan dengan orang lain? Jika sang Pencipta merindukan makhluk pemberontak yang diciptakan menurut gambar-Nya sendiri, dapatkah seseorang yang berjalan dengan Allah menyendiri dari orang lain? Bukan perkara yang luar biasa bahwa orang yang begitu dekat dengan Allahnya adalah juga orang yang sangat dekat dengan orang-orang lain.

### Kerinduan untuk Bersahabat

Dengan mengetahui hati saya sendiri, saya yakin bahwa semua orang menginginkan persahabatan yang dalam, baik dengan orang lain maupun dengan sekelompok kecil orang. Sesuatu di dalam manusia merindukan sesama saudara -- satu saudara bagi siapa ia bersedia menyerahkan nyawanya. Saya percaya Allah yang menaruh kerinduan semacam itu dalam lubuk hati kita. Saya tidak tahu dengan kaum perempuan, tetapi saya percaya banyak orang laki-laki memunyai kerinduan itu. Ada satu kerinduan rahasia yang apabila keadaan menghendaknya, walaupun manusia itu bersifat dosa dan mementingkan diri sendiri, orang akan bersedia mengorbankan nyawanya bagi teman baiknya.

Tentu saja ini tidak menyamai persahabatan seorang laki-laki dengan istrinya. Teman terbaik saya di dunia ini ialah Pat, istri saya. Saya tidak akan menukarnya dengan sahabat siapa saja, laki-laki maupun perempuan. Augustinus pernah mempelajari bahwa ketika Allah melihat Adam kesepian, Ia tidak menciptakan sepuluh sahabat bagi Adam, melainkan seorang istri. Tetapi meskipun demikian, walaupun seorang istri adalah sahabat terdekat Anda, ada sesuatu kegelisahan dalam hati seorang laki-laki yang berseru merindukan persahabatan dan kepercayaan dari seorang laki-laki atau sekelompok orang lain. Seseorang dengan siapa ia dapat melakukan perbuatan-perbuatan luar biasa. Seseorang untuk menolongnya berjuang di dunia ini. Berhasil atau gagal, menang atau kalah, banyak atau sedikit.

Barangkali itulah yang membuat kisah Daud dan Yonatan menggugah hati orang. Mungkin itulah yang membuat bagian firman Allah tersebut begitu menarik. Peradaban manusia tumbuh dan hancur, pasukan-pasukan yang gagah berani timbul dan tenggelam, raja-raja yang berkuasa, para pemimpin, dan kaisar dilupakan dalam lumpur masa lalu, tetapi persahabatan Daud dan Yonatan -- setelah empat ribu tahun yang lalu -- tetap memenangkan hati dan menaklukkan orang.

Sungguh suatu persahabatan yang istimewa. Bukan bahwa Yonatan adalah satu-satunya sahabat Daud, tetapi karena kedua orang ini saling mengasihi sampai akhir hayatnya.

## Teladan Persahabatan

Kita telah mengenang kembali saat bersejarah sewaktu anak termuda dari pemilik peternakan di Betlehem itu merobohkan Goliat dengan sebutir batu dan memimpin orang Israel mengalahkan orang Filistin. Tetapi ada sejumlah cerita kecil terhadap kisah mengalahkan Goliat itu. Salah satu persahabatan yang paling berharga sepanjang zaman dimulai pada hari itu juga.

"Ketika Daud habis berbicara dengan Saul, berpadulah jiwa Yonatan dengan jiwa Daud; dan Yonatan mengasihi dia seperti jiwanya sendiri. Pada hari itu Saul membawa dia dan tidak membiarkannya pulang ke rumah ayahnya .... Yonatan menanggalkan jubah yang dipakainya dan memberikannya kepada Daud, juga baju perangnya, sampai pedangnya, panahnya, dan ikat pinggangnya." ([1 Samuel 18:1-2,4](#))

Kedua orang ini, Daud dan Yonatan, dapat menjadi saingan yang berat. Keduanya memunyai hak atas takhta Israel, Yonatan melalui kelahiran dan Daud melalui urapan Samuel. Pada zaman itu, Anda tidak berusaha menjatuhkan lawan politik Anda dengan jalan memasang alat pendengar rahasia di kantor mereka, menyadap pembicaraan teleponnya, atau melancarkan kampanye menentang kebijaksanaannya. Pada zaman itu, Anda hanya berusaha membunuhnya dengan semua cara. Tetapi tidak demikian dengan Daud dan Yonatan. Sedikit pun tidak ada persaingan antara keduanya. Setelah Yonatan menyaksikan Daud membunuh andalan musuhnya, anak Saul ini merasa jiwanya berpadu dengan jiwa Daud. Itu merupakan perpaduan yang terjadi seketika dan tak dapat dipisahkan lagi. Yonatan mengasihi Daud seperti dirinya sendiri.

Kemudian pangeran Israel ini melakukan sesuatu yang sangat di luar dugaan, bahkan tak masuk akal. di depan mata ayahnya yang raja, di depan para panglima tentara Israel, di depan seluruh rakyat Israel, Yonatan menanggalkan jubah kerajaannya, pedang, panah, dan ikat pinggangnya yang menandainya sebagai pewaris takhta kerajaan, dan meletakkan semuanya di depan kaki gembala yang muda usia itu.

Apakah Anda melihat pengertian yang tercantum dalam tindakan itu? Barangkali Anda berpikir, "Hmm ..., isyarat baik. Ia memberikan seperangkat baju baru kepada teman baiknya." Apa begitu?

Cobalah menggambarkan diri sendiri dalam situasi berikut ini. Bayangkan Anda sedang mengunjungi kota London dan mendapat kesempatan untuk melihat-lihat Istana Buckingham. Ketika Anda mengikuti pramuwisata Anda melalui ruangan-ruangan yang disepuh emas, Anda dengan senang terheran-heran melihat seluruh keluarga raja dalam pakaian kebesaran berdiri di sebuah ruangan besar. "Hei!" kata Anda. "Saya tidak tahu ini terjadi dengan perjalanan keliling saya." Pramuwisata Anda berhenti, membiarkan setiap orang menerima hal itu dengan gembira. Sewaktu Anda merogoh kamera dari tas Anda, Anda melihat Pangeran Charles maju ke depan dan membisikkan sesuatu kepada salah seorang pengawalnya. Tiba-tiba pengawal itu memanggil Anda untuk datang dan berlutut di depan keluarga kerajaan. Hampir pingsan Anda meninggalkan teman-teman Anda yang keheranan, dan dengan terhuyung-

huyung, Anda berjalan ke depan. Ketika Anda berlutut, Pangeran Wales itu secara dramatis melangkah ke depan, meneliti Anda sebentar, kemudian membuka jubah kerajaannya dan mengenakannya ke pundak Anda. Sebelum Anda dapat memperbaiki napas Anda, ia memasang cincin kerajaannya ke jari Anda, meletakkan tongkat emasnya di tangan kanan Anda, dan mengenakan mahkotanya ke kepala Anda.

Dapatkah Anda menggambarkannya? Kemudian barangkali Anda dapat mulai mengerti betapa seluruh rakyat Israel sangat terkejut atas tindakan simbolis dari Yonatan.

"Daud, sahabatku," Yonatan berkata, "inilah janjiku kepadamu. Bahkan takhta kerajaan pun tidak dapat menghalangi kita!"

Sebaliknya daripada saling bersaing, kelihatannya mereka saling meninggikan. Inilah arti persahabatan. Bila seorang laki-laki mengasihi laki-laki lain atau seorang perempuan mengasihi perempuan lain sedemikian rupa sampai mereka saling meninggikan yang lain, bukan dirinya sendiri, inilah tanda suatu persahabatan sejati.

### **Kesetiaan Persahabatan**

Persahabatan antara Daud dan Yonatan tumbuh dalam cahaya perayaan kemenangan. Persahabatan itu menjadi kuat di bawah awan mendung iri hati seorang raja dan intrik politik sewaktu senyum kesenangan Saul berubah menjadi senyum kecurigaan. Hal itu tidak lama.

"Tetapi pada waktu mereka pulang, ketika Daud kembali sesudah mengalahkan orang Filistin itu, keluarlah orang-orang perempuan dari segala kota Israel menyongsong raja Saul sambil menyanyi dan menari-nari dengan memukul rebana, dengan bersukaria, dan dengan membunyikan gerincing; dan perempuan yang menari-nari itu menyanyi berbalas-balasan, katanya: "Saul mengalahkan beribu-ribu musuh, tetapi Daud berlaksa-laksa." Lalu bangkitlah amarah Saul dengan sangat; dan perkataan itu menyebalkan hatinya, sebab pikirnya: "Kepada Daud diperhitungkan mereka berlaksa-laksa, tetapi kepadaku diperhitungkannya beribu-ribu; akhir-akhirnya jabatan raja itu pun jatuh kepadanya." Sejak hari itu, Saul selalu mendengki Daud" ([1 Samuel 18:6-9](#)).

Perintah pun dikeluarkan. Daud, pahlawan yang cepat jadi itu menjadi sasaran. Tidak perlu fotonya dipancangkan di kantor pos-kantor pos sebagai orang yang dicari-cari. Semua orang sudah mengetahui, Saul ingin menghabisi Daud selamanya, dan setiap orang di Israel yang ingin mendapat kedudukan tinggi tanpa menempuh ujian lagi, tahu apa yang harus dikerjakannya. Daud juga mungkin sudah menyulam sebuah sasaran di belakang jubahnya.

Tetapi kemudian masuklah Yonatan. Mengetahui betul bahwa ayahnya yang iri hati itu sungguh-sungguh ingin membunuh Daud, anak laki-laki raja ini mengumpulkan segenap keberaniannya dan mencoba membela sahabat barunya.

"Lalu Yonatan mengatakan yang baik tentang Daud kepada Saul, ayahnya, katanya: "Janganlah raja berbuat dosa terhadap Daud, hambanya, sebab ia tidak berbuat dosa terhadapmu; bukankah apa yang diperbuatnya sangat baik bagimu." ([1 Samuel 19:4](#))

Karena ayahnya adalah orang yang hatinya keras, pangeran ini membicarakan kembali jasa Daud terhadap bangsa. "Ayah, ingatkah bagaimana perasaan ayah pada hari itu ketika Daud mengatupkan mulut besar Goliat? Ingatkah Ayah bagaimana kita kemudian menceraiberaikan orang Filistin seperti pemburu mengejar burung puyuh? Oh, Ayah, ingatkah bahwa sesudah itu kita berpesta pora dan bergembira ria? dan sekarang Ayah berusaha menumpahkan darah hambamu Daud? Orang yang menyanyi seperti malaikat dan memetik kecapi untuk menyembuhkan sakit saraf Ayah? Pikirkanlah hal itu, Ayah! Itu tidak akan berarti. Itu tidak masuk akal."

Maka Saul ingat dan menyesal. Tetapi sebentar saja. Raja yang iri itu mudah melupakan jasa-jasa Daud. Sesudah menyesal sebentar, Saul mulai lagi. Kali ini ketika Yonatan membela Daud lagi, nyaris ia sendiri kehilangan nyawanya.

"Lalu bangkitlah amarah Saul kepada Yonatan, katanya kepadanya: 'Anak sundal yang kurang ajar! Bukankah aku tahu, bahwa engkau telah memilih pihak anak Isai, dan itu noda bagi kau sendiri dan bagi perut ibumu? Sebab sesungguhnya selama anak Isai itu hidup di muka bumi, engkau dan kerajaanmu tidak akan kokoh. dan sekarang suruhlah orang memanggil dan membawa dia kepadaku, sebab ia harus mati.'" ([1 Samuel 20:30-31](#))

Tatkala Yonatan mencoba berbicara lagi, Saul melemparkan tombaknya kepadanya untuk membunuhnya jikalau Yonatan tidak cepat-cepat menghindar. Sepanjang menyangkut keselamatan Daud, Yonatan tidak memikirkan keselamatannya sendiri. Ia sepenuhnya bersedia membela anak Isai itu di depan siapa pun -- bahkan sampai mati pun.

Kedua orang ini secara total saling berjanji bahwa barang siapa yang tetap hidup dari keduanya dan berhasil menjadi raja, harus memelihara keturunan yang lain. Bagaimanapun, Yonatan tidak ragu-ragu lagi siapa yang akan naik takhta. Sekali waktu di kala Daud bersembunyi di hutan, anak laki-laki Saul ini mencari sahabatnya untuk memberi semangat kepadanya dan "menguatkan tangannya di dalam Tuhan"..

"Janganlah takut, sebab tangan ayahku Saul tidak akan menangkap engkau; engkau akan menjadi raja atas Israel, dan aku akan menjadi orang kedua di bawahmu. Juga ayahku Saul telah mengetahui yang demikian itu." ([1 Samuel 23:17](#))

Yonatan berkata, "Daud, semuanya akan beres. Kau dan aku. Kau yang akan menjadi raja dan aku akan berdiri sebagai tangan kananmu, tidak peduli bagaimana jadinya Israel. Tidakkah kau dapat melihatnya?"

Yonatan memiliki impian. Dalam rohnya, ia dapat melihat permulaan kemuliaan Daud -- sebuah dinasti yang besar dan kekal. dan Yonatan tidak mau membiarkan keakuannya

atau cita-cita pribadinya menghalangi mimpi itu menjadi kenyataan. Daud harus naik takhta. Yonatan dengan senang hati akan menyerahkan haknya dan bersedia berdiri di sisi raja pilihan Allah itu. Bersedia menjadi yang nomor dua. Bersedia membiarkan Allah meninggikan siapa yang dikehendaki-Nya.

Betapa indah nya hal ini jika lebih banyak orang seperti Yonatan dalam Tubuh Kristus. Persahabatan yang tidak terancam oleh egoistis. Persahabatan yang tidak takut untuk berjanji. Persahabatan yang tidak digoyahkan oleh tekanan, kesulitan, atau perubahan keadaan secara mendadak. Persahabatan yang berbicara dari muka ke muka atau pun dari sepuluh ribu mil jauhnya.

Bila kita berbicara tentang persahabatan atau "persekutuan", kita berbicara mengenai sesuatu yang berbeda dari ikatan persahabatan yang dinikmati Daud dan Yonatan. Kita menarik garis batas yang tak kelihatan di dalam persahabatan kita dengan berkata, "Sampai sejauh ini saja. Saya akan menjadi sahabatmu sejauh itu tidak memerlukan terlalu banyak pengorbananku. Saya akan menjadi sahabatmu, sejauh itu tidak melibatkan janji yang terlalu berat. Saya akan menjadi sahabatmu, sampai jarak, promosi, atau kesibukan memisahkan kita. Saya akan menjadi sahabatmu sejauh hal itu enak, sejauh hal itu tidak memalukan atau mengganggu gaya saya, sejauh hal itu menyenangkan saya. di luar itu, lupakan saja persahabatan ini."

Kita hidup dalam zaman yang berkata, "Anda hanya hidup satu kali saja, Sahabat, maka rebutlah apa yang dapat Anda rebut. Carilah teman, kawinlah dengan seorang istri, bangunlah sebuah rumah tangga sampai hal itu kelihatannya mulai mengganggu kemajuan Anda, singkirkan dan hapuskan mereka. Terutama, waspadalah dengan yang lama berkuasa. Maka manfaatkanlah siapa saja yang dapat diperalat untuk mencapai apa yang Anda inginkan. Kemudian bila sudah dicapai tujuan Anda, bilang saja selamat jalan kepada mereka."

Itulah macamnya dunia di mana kita hidup, sebuah dunia yang congkak dan sombong di luarnya, tetapi remuk dengan kesepian dan kehausan di dalamnya. Allah menciptakan di dalam kita kebutuhan akan tanggung jawab dan jaminan dalam hubungan-hubungan kita; dalam hubungan kita dengan Allah, dalam hubungan dengan keluarga, dan dalam hubungan dengan sahabat. Pada titik di mana kita tetap benar terhadap tanggung jawab dan janji kita, pada titik di mana kita bersedia mengorbankan kepentingan kita yang terbesar untuk keuntungan hidup orang lain, pada titik itu kita mendapatkan bahwa kerinduan yang terdalam digenapi.

Yonatan dan Daud saling berjanji untuk memelihara keturunan masing-masing seandainya sesuatu terjadi terhadap salah satu dari mereka. Yonatan dapat berkata, "Daud, jika kau yang mati lebih dahulu, jangan kuatir tentang keluargamu. Aku akan memelihara keluargamu seperti keluargaku sendiri. Percayalah." dan Daud pun dapat berkata serupa.

Bagaimana dengan Anda? Bagaimana jika "sahabat terbaik" Anda meninggal hari ini? Apa yang akan Anda lakukan? Mengirim kepada istrinya sebuah kartu tanda ikut

berdukacita seharga Rp. 750? Mengirim karangan bunga yang akan layu dalam tempo tiga hari? Singgah di rumahnya selama lima menit setiap enam bulan untuk memberikan perhatian? Apakah artinya persahabatan itu bagi Anda? Saya kuatir banyak di antara kita yang berkobar-kobar bila tiba saatnya mengasihi dengan "kata-kata" saja, tetapi cepat bersembunyi di balik pintu bila tiba saatnya mengasihi dengan "perbuatan dan dalam kebenaran".

Betapa mulusnya kata-kata meluncur keluar dari mulut kita, "Saya mengasihimu, Saudara. Saya mengasihimu, Saudari."; "Saya akan berdoa bagimu."; "Saya senang dengan persekutuan dengan Anda." Sungguh? Periksalah perkataan Anda mengenai "kasih dan janji" dengan sangat hati-hati. Allah demikian. Suatu hari kita akan berdiri di depan takhta Tuhan kita Yesus Kristus untuk "memertanggungjawabkan setiap kata yang sia-sia" yang telah kita ucapkan ([Matius 12:36](#)).

## Anda Adalah Sahabat Macam Apa?

### Kerja Sama Persahabatan

Selama rangkaian pelayanan penginjilan ke seluruh dunia, saya mendapat hak istimewa untuk bekerja dengan sekelompok orang. Kami adalah orang-orang berdosa yang diselamatkan oleh anugerah Allah, tetapi kami masih hidup bagi satu sama lain dan berdoa bagi satu sama lain juga.

Sebagian dari anggota tim penginjilan kami tinggal sepuluh ribu mil jauhnya di Argentina. Sebagian lagi di Meksiko, sebagian di Guatemala, sebagian di Ekuador, dan yang lain di Chili. Tetapi bila kami bertemu, kami saling merangkul dan senang bekerja sama seolah-olah hanya dipisahkan beberapa minggu saja.

Sungguh indah bila sekelompok orang dapat bekerja sama seperti itu. Saya memunyai sahabat-sahabat yang tidak pernah saya jumpai selama berbulan-bulan, tetapi pada saat bertemu kembali, seolah-olah kami baru berpisah hari Selasa yang lalu. Ada suatu rasa dekat yang cepat. Daud dan Yonatan memunyai persahabatan semacam itu. dan Anda tahu, jika kita lebih menyerupai Yesus Kristus, dikuasai oleh Roh-Nya yang tinggal di dalam kita, kita akan lebih seperti itu kepada lebih banyak orang. Tidak terbatas pada satu atau dua orang, melainkan dapat merangkul lebih banyak orang.

Meskipun Anda tidak dapat dekat dengan setiap orang karena waktu tidak mengizinkan, tetapi Anda dapat memunyai sikap yang hangat, mengasihi, dan baik budi. Saya ingin sekali menjadi orang seperti itu. Tuhan Yesus dapat menjadikan kita orang semacam itu karena Ia tinggal dalam kita (sebagai orang-orang percaya) dan Ia adalah sahabat yang sempurna.

[Amsal 18:24](#) menyatakan, "Ada teman yang mendatangkan kecelakaan, tetapi ada juga sahabat yang lebih karib daripada seorang saudara." Sepanjang zaman, pengikut-pengikut sejati Yesus mengalami bahwa Yesus adalah Sahabat yang lebih karib daripada saudara. Apakah Anda sudah mengenal-Nya sebagai Sahabat Anda?

Beberapa tahun yang lalu, majalah Decision menulis sebuah cerita mengenai dua orang misionaris laki-laki di Afrika sewaktu ada pemberontakan Simba. Pada waktu itu, warga negara Amerika yang ada di sana dijadikan sasaran kematian. Salah satu dari kedua misionaris itu adalah seorang Inggris, yang jika mau, dengan mudah ia dapat meloloskan diri dari serangan orang banyak dengan menunjukkan paspor Inggrisnya. Tetapi sebaliknya, ia memilih untuk melindungi misionaris Amerika yang menjadi sahabatnya dan sedang diancam maut itu. Orang Inggris itu menyembunyikan paspornya dan berhasil berlaku sebagai orang Amerika. Ketika orang-orang Simba datang untuk memukul orang Amerika yang asli itu sampai mati, orang Inggris tadi melemparkan dirinya ke atas temannya dan mati terbunuh.

Persahabatan, ini lebih daripada sekadar perasaan saja. Ini lebih daripada sekadar tukar-menukar kartu Natal belaka. Yesus berkata, "Tidak ada kasih yang lebih besar daripada kasih seorang yang memberikan nyawanya untuk sahabat-sahabatnya." ([Yohanes 15: 13](#)). Apakah Anda merupakan orang semacam itu? Ini hanya dapat terjadi oleh karena Kristus.

Sumber:

Diambil dan disunting seperlunya dari:  
Judul buku: Hati yang Berkenan kepada Allah  
Penulis: Luis Palau  
Penerbit: YAKIN, Surabaya 1981  
Halaman: 105 -- 116

## Renungan: Sahabat Sejati

Bacaan: [Amsal 18:19-24](#)

Kata sahabat dapat didefinisikan sebagai "kedekatan seseorang akan yang lain karena kasih sayang, rasa hormat, atau saling menghargai; teman yang sangat inti". Yesus mendefinisikan persahabatan sebagai demikian: "Kamu adalah sahabat-Ku, jikalau kamu berbuat apa yang Kuperintahkan kepadamu .... Aku menyebut kamu sahabat, karena Aku telah memberitahukan kepada kamu segala sesuatu yang telah Kudengar dari Bapa-Ku." ([Yohanes 15:14-15](#))

Sahabat adalah seseorang tempat kita berbagi cerita dan yang tak pernah mengkhianati sebuah kepercayaan. Sahabat sejati tidak akan mengeluarkan kata-kata yang melukai hati kita. Jika kita mendengar sekelompok orang Kristen yang mencari-cari kesalahan orang Kristen lainnya, mungkin kita akan bertanya-tanya apa yang mereka katakan tentang kita bila kita tidak berada di depan mereka?

Sahabat sejati adalah orang yang mengetahui segala sesuatu tentang kita dan mengasihi kita seutuhnya. Seorang anak muda menyebut sahabat semacam itu sebagai "seseorang yang selalu setia bersama Anda setelah ia menjadi teman Anda".

Sahabat sejati adalah seseorang yang di hadapannya kita dapat tampil apa adanya tanpa takut terjadi kesalahpahaman. Ia bukanlah orang yang diam-diam membicarakan kita dengan orang lain, melainkan orang yang kepadanya kita dapat membuka rahasia hati, dengan keyakinan bahwa ia tidak akan mengkhianati kita. Sahabat seperti itu adalah Yesus, Pribadi sempurna yang menggenapi perkataan Salomo: "Seorang sahabat menaruh kasih setiap waktu." ([Amsal 17:17](#))

Sahabat seperti apakah Anda? [MRD]

The kindest Friend I've ever had  
Is One I cannot see,  
Yet One in whom I can confide,  
Who loves and blesses me. -- Shuler  
Sahabat terbaik adalah seperti Yesus;  
mereka akan tetap setia bersama Anda.

Sumber:

Diambil dan disunting seperlunya dari:

Nama publikasi: e-RH

Edisi: 3 April 1998

Alamat URL: <http://www.sabda.org/publikasi/e-rh/1998/04/03/>

## Ulasan Situs: Intensive Counseling

Intensive Counseling Associates menawarkan sebuah program konseling intensif yang didukung dan diasuh oleh Counseling Ministry of First Baptist Church Atlanta (Departemen Konseling First Baptist Church Atlanta). Program ini dirancang berdasar prinsip-prinsip alkitabiah yang tercermin dalam sebuah pendekatan perubahan hidup (Exchanged Life Approach) melalui konseling Kristen. Pendekatan ini telah berhasil digunakan di gereja ini sejak 1980, dan penerapan metode pendekatan ini melalui sebuah konseling intensif terbukti sukses.

Saat orang percaya bergabung dalam konseling intensif, kerinduannya haruslah menjadi dewasa dalam Kristus dan memiliki hubungan yang lebih intim dengan-Nya. Kami yakin bahwa dalam setiap masalah selalu ada masalah spiritual. Karena itu, fokus program konseling kami bukan pada perubahan sikap, namun pada transformasi rohani.

The First Baptist Atlanta Counseling Ministry bekerja sama dengan Association of Exchanged Life Ministries dan American Association of Christian Counselors.

# e-Konsel 170/Oktober/2008: Sahabat Sejati

## Pengantar dari Redaksi

Salam dalam kasih Kristus,

Ada ungkapan yang mengatakan bahwa memertahankan apa yang sudah ada dalam gengaman kita itu lebih sulit daripada meraihnya. Ungkapan ini rupanya berlaku juga dalam persahabatan. Kita bisa saja bersahabat dengan banyak orang, tetapi untuk tetap memertahankan dan menjaga persahabatan itu diperlukan usaha yang sungguh-sungguh. Karena persahabatan itu tidak selalu berjalan mulus. Adakalanya perbedaan pendapat dan pandangan menjadi ujian kelangsungan persahabatan itu. Keberhasilan tiap individu melewati masa sulit dalam menjaga persahabatan, menjadi titik penentu kelangsungan persahabatan itu. Dari sinilah seorang sahabat yang sejati itu muncul, seorang sahabat yang akan selalu berusaha melindungi persahabatan yang sudah terjalin.

Bila di edisi yang lalu kita telah belajar mengenai nilai-nilai persahabatan, kini, melengkapi edisi tersebut, redaksi mengangkat topik Sahabat Sejati. Kiranya sajian kami dalam edisi ini bisa membekali kita semua dalam bersahabat. Selamat membaca, semoga menjadi berkat.

Pemimpin Redaksi e-Konsel,

Christiana Ratri Yuliani

## Cakrawala: Tes Keasaman Persahabatan

Pernahkah Anda merasa "dirugikan" dalam sebuah persahabatan, terjerumus ke dalam suatu hubungan yang tidak pernah diprioritaskan? Bagaimana Anda membedakan antara sahabat yang sejati dengan yang palsu?

"Membedakannya tidaklah sulit," kata Eugene Kennedy, Profesor Psikologi Universitas Loyola, Chicago. Dia melanjutkan:

"Ujian-ujian yang sejak dahulu telah ada dalam berbagai persahabatan, sangat cocok dengan keadaan masa kini. Misalnya, jika Anda menemukan seseorang yang tidak bisa bersama Anda kecuali Anda dan dia melakukan sesuatu bersama-sama -- bermain ski, bola tangan, menonton pertunjukan; atau dengan kata lain, ada hal ketiga yang menarik perhatian kalian berdua -- maka orang tersebut mungkin bukan sahabat baik seperti yang Anda kira .... Ujian persahabatan yang sebenarnya adalah: Bisakah Anda secara harfiah tidak melakukan apa-apa jika bersama dengannya? Bisakah Anda dan dia menikmati peristiwa-peristiwa sederhana dalam hidup ini? Peristiwa-peristiwa itu adalah saat-saat yang akan dikenang banyak orang sampai pada akhir hidupnya, dan dianggap sebagai pengalaman paling sakral yang pernah mereka lalui."

Teliti kembali hidup Anda, dan mungkin Anda akan setuju dengan kutipan di atas. Saat-saat penting dalam persahabatan adalah ketika Anda dan sahabat Anda benar-benar tidak melakukan sesuatu yang khusus, ketika Anda tidak meminta apa pun dalam hubungan itu. Namun, untuk beberapa orang, "tidak melakukan sesuatu" ini adalah pengalaman yang menakutkan.

Dalam persahabatan yang sehat dan terpelihara, risiko dari tidak melakukan apa-apa itu jarang menjadi sebuah ancaman. Sebagai contoh, Anda sedang berbaring di atas rumput dan bunga-bunga liar yang disinari matahari di ketinggian sebelas ribu kaki setelah sepanjang pagi Anda mendaki gunung. Ketinggiannya membuat jantung Anda berdebar-debar seolah-olah ini baru pertama kalinya terjadi. Anda sangat kelelahan sampai tidak dapat berkata apa-apa. Anda sedang bersama teman Anda, dan itu sudah cukup.

Atau ketika telepon berdering pada pukul dua dini hari. Ternyata teman Anda menyampaikan berita bahwa putranya yang masih remaja mengalami kecelakaan mobil yang parah. Melalui tangisnya, dia berkata bahwa anaknya mungkin tidak bisa bertahan hidup. Serasa tidak bisa berkata-kata lagi, Anda langsung ke ruang gawat darurat untuk mendampingi, tetapi tidak untuk mengatakan atau melakukan sesuatu. Hanya untuk berada di sana menemani teman Anda. dan untuk berada di sana adalah hal terpenting. Tidak pernahkah Anda merasakan hal ini?

Hal inilah yang semakin dirasakan istri saya, Dorothy, dan saya dengan anak-anak kami yang sudah dewasa. Kami mengalami saat-saat yang membawa kami pada sukacita sederhana yang menyenangkan dan menenangkan saat kami bersama-sama.

## Bagaimana Menemukan Sahabat Sejati

Dalam banyak hal, mencari sahabat sejati adalah seperti mencari kebahagiaan, kekayaan, atau popularitas. Sukacita sejati -- sukacita yang hidup di sumsum tulang kita -- jarang menghampiri kita ketika kita menggunakan seluruh waktu kita untuk mencapainya. Malahan, sukacita sejati itu sering kali merupakan sisi positif yang kita dapat saat kita tenggelam secara total dalam menyelesaikan suatu pekerjaan. Hal yang senada, sejarah mengatakan bahwa kekayaan yang berlimpah belum tentu ada pada mereka yang menaruh pikiran mereka sepenuhnya pada kekayaan saja. Popularitas pun sering kali juga tidak lebih dari hasil pengabdian dan kerja yang sungguh-sungguh dari orang biasa yang memutuskan untuk melakukan hal-hal yang luar biasa.

Demikian pula dengan persahabatan. Lebih dari apa pun, menjalin persahabatan itu lebih dari sekadar siapa kita, bagaimana perasaan kita, dan apa yang kita yakini tentang diri kita sendiri. Tetapi sebenarnya, hal terpenting dalam menjalin suatu persahabatan adalah kemampuan untuk menerima diri apa adanya dan menerima orang lain apa adanya pula sehingga orang lain melihat diri kita yang sesungguhnya. Saya kira setelah melalui proses, kita semua akan mengetahui manakah sahabat sejati kita. Kisah ini contohnya.

Pada Maret 1983, UPI (sebuah kantor berita di AS) memberitakan kematian seorang anak usia lima tahun karena leukimia. Emosi skenario berita itu merobek-robek hati setiap orang di seluruh negeri. Skenario itu bercerita tentang sebuah persahabatan yang sangat istimewa, persahabatan yang dengan jelas menggambarkan prinsip utama dalam menjadi seorang sahabat -- yaitu tidak meminta imbalan apa pun.

Sekitar sebulan setelah sang orang tua mengetahui bahwa anak laki-lakinya, "P. J." Dragan, mengidap leukemia, anak itu mulai menerima beragam ucapan "semoga lekas sembuh". Dia menerima kado, surat-surat yang ditulis dengan kreatif, puisi-puisi, dan gambar-gambar. Semua kado itu berasal dari sebuah partai anonim yang disebut "Magic Dragon". Ciri khas kado dari Magic Dragon adalah pita besar berwarna hijau.

Minggu berganti minggu dan bulan berganti bulan, pengobatan P. J. kecil bertambah panjang dan menyakitkan. Tetapi ada satu penghiburan. Kejutan-kejutan dari Magic Dragon rutin tiba di rumah. Bingkisan favorit P. J. adalah boneka naga -- seorang teman yang menjadi lebih nyata bagi seorang anak yang penyakitnya parah.

Ayah P. J. adalah seorang polisi wilayah Detroit. Suatu saat, dia mencoba melacak identitas tersembunyi Magic Dragon. Namun, ia berubah pikiran ketika ia merasa bahwa mungkin akan muncul masalah bila Magic Dragon menghilang karena identitasnya diketahui.

Ketika P. J. kecil masuk rumah sakit, hadiah boneka naga juga menerima perlakuan yang sama seperti yang diterima anak itu. Ketika anak itu dibalut, naga itu juga dibalut. Boneka kecil dengan pita hijau yang besar itu menyemangati P. J. dalam menghadapi masa-masa tersulit dalam melawan penyakitnya.

Sayangnya, P. J. yang berumur lima tahun itu tidak berhasil dalam melawan penyakitnya. Tak lama setelah mendengarkan rekaman favoritnya, "Puff, Si Naga Ajaib" ("Puff the Magic Dragon"), anak pemberani itu meninggal dunia. Ratusan teman dan kerabat datang dan memberi karangan bunga yang hampir memenuhi ruangan tempat anak itu dibaringkan, sebagai penghormatan terakhir kepada P. J.. Seperti yang telah Anda duga, di tengah-tengah karangan bunga itu terdapat satu buket besar bunga aster yang diikat jadi satu dengan pita hijau yang besar.

Magic Dragon, kalau Anda sedang membaca tulisan ini, saya ingin menyampaikan terima kasih dari kami semua. Anda telah membuat hidup kami menjadi sangat berbeda melalui apa yang telah Anda perbuat. Anda tidak meminta imbalan pada P. J., dan Anda memilih untuk tidak memberikan nama atas apa yang telah Anda lakukan.

Lebih dari itu, Anda telah menunjukkan kepada kami semua bahwa menemukan sahabat sejati adalah sama seperti mencari orang yang sedang membutuhkan dan membantu mereka semampu kita. Anda tidak keberatan saat membantu P. J., saya berharap kami pun demikian. Terima kasih, Magic Dragon.

Tetapi Saya Pernah Terluka ....

Berapa kali Anda pernah mendengar orang berkata seperti itu? Saya pernah mencintai seseorang, tapi kemudian kami putus, jadi saya tidak akan pernah mencintai orang lain lagi. Saya dulu temannya, tetapi ia membuang saya. Saya tidak akan pernah memercayai seseorang lagi.

Itu mengingatkan saya pada ucapan seorang penulis sastra andal Amerika yang bernama H. L. Mencken, yang mengatakan, "Selalu ada penyelesaian yang mudah untuk setiap masalah manusia -- murni, masuk akal, dan salah." Tidak ada yang lebih malang dari bertindak seperti pepatah kucing duduk di atas sebuah kompor yang panas dan berjanji tidak akan duduk di atas kompor panas itu lagi. Namun itu selalu terjadi. Setiap hari, rasa sakit dan kekecewaan menghalangi ratusan bahkan ribuan orang untuk menikmati hadiah yang menakjubkan dari persahabatan."

Apa yang bisa kita lakukan? Mungkin bahasa sastra yang motivatif dapat membantu kita maju. Kita punya ungkapan seperti ini, "Sewaktu keadaan menjadi semakin sulit, yang terhimpit bertahan terus," atau dalam bahasa Robert Schuller, "Saat-saat sulit hanya sementara, tetapi orang yang tahan banting ada untuk selamanya", "ambillah makna di balik semua masalahmu", dan "manfaatkan sisi baik dari semua kekuranganmu".

Anda mungkin akan meresponi bahwa hidup itu sulit dan Anda sudah sering terluka. Hal itu mungkin berlaku bagi kita semua. Ketika seorang teman menyakiti hati atau membuat kita kecewa, sering kali kita sulit untuk bangkit kembali. di saat itulah kata-kata Henry Ford dapat membantu kita. Pembuat mobil terkenal itu pernah berkata seperti ini: "Kegagalan hanya merupakan kesempatan untuk memulai kembali dengan lebih baik." Mungkin kita seperti naif dalam hubungan persahabatan atau benar-benar tidak mengetahui apa yang kita harapkan. Mungkin kita berharap lebih dari apa yang dapat diberikan oleh teman kita. Ini semua adalah kemungkinan yang dapat terjadi.

Apakah Anda mau mengambil risiko-risiko untuk menerima hadiah dari persahabatan dengan membuat tujuan-tujuan besar untuk diri Anda sendiri, ataukah Anda merasa cukup dengan yang baik daripada yang terbaik? Hadapi faktanya meskipun pada awalnya terlihat tidak mungkin. Bahkan pedagang terhebat sekalipun, J. C. Penney, mengakuinya ketika ia mengatakan, "Hal tersulit yang pernah ada adalah memulai! Penjualan pertama adalah yang tersulit."

Ketika Anda akan memulai, ketika Anda bersedia melakukan hal-hal yang berbahaya dalam sebuah persahabatan dan tidak meminta imbalan kepada teman Anda, Anda akan mendapat harta yang tidak dapat dibeli dengan uang. Tetapi itu jarang sekali datang dengan mudahnya.

Dalam kenyataannya, kebohongan terbesar adalah bahwa persahabatan akan menghampiri kita secara otomatis, bebas dan jelas, tanpa kita perlu mengambil risiko atau melakukan sesuatu untuk mendapatkannya. Sebuah lagu menyatakan demikian, "Tidak Selalu Begitu (It Ain't Necessarily So)." Lebih tepatnya lagi adalah bahwa persahabatan memang sama sekali tidak seperti itu!

Persahabatan yang sehat dan terpelihara membutuhkan usaha. Persahabatan sejati tidak berjalan satu arah. Jika demikian, hubungan itu tidak akan berlangsung lama. Sebaliknya, persahabatan itu dinamis, kekuatan yang selalu bergerak yang memerlukan komitmen, energi, disiplin, dan perhatian satu dengan yang lain. Dalam Injil, terdapat pertanyaan untuk kita, "Berjalankah dua orang bersama-sama, jika mereka belum berjanji?" ([Amos 3:3](#)). Jawabannya, "Jelas tidak!" Dua orang harus berbicara dengan bahasa yang sama untuk berkomunikasi, dan mereka yang bersahabat harus berbicara dengan bahasa persahabatan.

Teman yang baik tidak berkata, "Rawatlah aku. Bayarlah apa yang harus aku bayar." Seseorang yang hendak mencari persahabatan yang berarti, tidak memanfaatkan temannya. Dalam persahabatan, ada sikap mengalah satu dengan yang lain, dengan pengetahuan yang utuh tentang peraturan terutama yang tetap dapat diterapkan hingga sekarang ini sejak pertama kali diberikan kepada umat Israel: Perlakukan orang lain seperti kamu ingin diperlakukan.

Dalam proses, kita perlu ingat bahwa sebuah persahabatan bukanlah hak, melainkan kehormatan. Persahabatan akan bertahan apabila kita memberinya perhatian dan pemeliharaan khusus. Hubungan baik yang berjangka panjang menunjukkan bahwa

seseorang itu memiliki perasaan kuat mengenai harga dirinya dan kemampuan untuk memberi diri tanpa ada rasa takut untuk kehilangan.

Apakah Anda akan sering melakukan sesuatu yang berbahaya demi sahabat Anda? Ya, persahabatan Anda melibatkan risiko-risiko yang besar -- risiko-risiko dalam memberi dan belum tentu menerima, atau membuat Anda melewati batas tanpa ada kepastian imbal baliknya.

Tidak ada garansi 30 hari atau 30 tahun dalam persahabatan. Saat Anda semakin peduli dan di hadapan Tuhan Anda semakin memiliki belas kasih, maka Anda akan menemukan kebenaran yang terkandung dalam kata-kata yang dilontarkan oleh penulis abad ke-19, George Eliot, yang menulis bahwa persahabatan adalah "perasaan aman dengan seseorang yang kesenangannya tidak dapat diekspresikan, dengan tidak mengukur beratnya pikiran atau banyaknya kata-kata."

Saya telah menaruh prinsip "tidak meminta imbalan apa pun" di urutan pertama dari daftar saya untuk suatu tujuan. Mungkin Anda telah berusaha keras untuk bersahabat dengan orang-orang yang tidak butuh bersahabat dengan Anda. Sekarang, cobalah bersahabat dengan seseorang yang tidak punya teman.

Apakah Anda siap, mau, dan sanggup masuk ke dalam apa yang mungkin menjadi pengalaman hidup Anda yang paling indah? Apakah Anda siap untuk menjangkau orang itu dan memulai hubungan tanpa ada keterikatan? Mungkin ada seorang "P. J. Dragan" yang siap untuk menerima kasih yang hanya Andalah yang dapat memberikannya. yang dibutuhkan untuk memulainya adalah membuka mata, membuka hati, dan membuka kemauan yang besar untuk menjadi seorang sahabat. (t/Hilda)

Sumber:

Diterjemahkan dan disesuaikan dari:

Judul buku: The Fine Art of Friendship

Judul asli artikel: Those "Impossible" Cases

Penulis: Ted W. Engstrom dan Robert C. Larson

Penerbit: Thomas Nelson Publishers, Nashville 1985

Halaman: 18 -- 24

## Renungan: Arti Seorang Sahabat

Bacaan: [Yohanes 15:15-27](#)

Suatu kali, Socrates bertanya kepada seorang lelaki tua yang sederhana tentang apa yang paling membuatnya bersyukur. Lelaki itu menjawab, "Yang saya syukuri adalah meski keadaan saya begini, saya memiliki sahabat-sahabat yang begitu setia sampai saat ini."

Ada banyak sahabat yang tidak setia. Dalam kitab [Amsal 19:4](#), tertulis, "Kekayaan menambah banyak sahabat, tetapi orang miskin ditinggalkan sahabatnya." Namun

demikian, sahabat sejati "menaruh kasih setiap waktu" (17:17) dan "lebih karib daripada seorang saudara" (18:24).

Kata "friend" (sahabat) dalam bahasa Inggris berasal dari akar kata yang sama dengan "freedom" (kebebasan). Sahabat sejati memberi kebebasan kepada kita untuk menjadi diri sendiri. Kita bebas mengungkapkan kebimbangan, gangguan, dan ancaman dalam kehidupan kita.

Sahabat yang setia juga mampu menegaskan tentang betapa berartinya kita bagi dirinya. Ratu Victoria pernah berbicara tentang William Gladstone, "Saat bersama dengannya, saya merasa berada di dekat seorang pemimpin yang paling berpengaruh di dunia." Namun tentang Benjamin Disraeli, ia berkata, "Ia membuat saya merasa saya adalah pemimpin yang paling berpengaruh di dunia."

Orang Kristen memunyai "ikatan tak tampak" dalam hal bersahabat dan menjadi sahabat, karena kita adalah bagian dari satu keluarga. Pernahkah Anda merasakan adanya suatu ikatan kekeluargaan tatkala bertemu dengan orang yang belum pernah Anda kenal sebelumnya, dan Anda mendapati bahwa ternyata Anda dan ia memiliki Kristus yang sama? dan tak diragukan lagi, memang Kristus-lah Sahabat Sejati yang dapat dimiliki oleh semua orang -- HWR

#### **SAHABAT SEJATI MENDORONG KITA UNTUK LEBIH DEKAT DENGAN KRISTUS**

## Tips: Terlalu Sedikit Atau Banyak Teman

Dr. Stephen Johnson menyarankan agar Anda menanyakan beberapa pertanyaan berikut ini untuk persahabatan Anda.

1. Apakah Anda setidaknya punya satu orang yang ada di dekat Anda, yang dapat Anda panggil saat Anda mengalami masalah-masalah pribadi?
2. Apakah Anda punya beberapa orang yang bisa Anda kunjungi tanpa harus janji terlebih dahulu dan minta maaf?
3. Apakah Anda punya beberapa orang yang bisa Anda ajak untuk berbagi kebahagiaan?
4. Apakah Anda punya orang-orang yang mau meminjami Anda uang saat Anda membutuhkannya, atau mereka yang mau menjaga Anda dengan hal-hal praktis bila kebutuhan itu muncul?

Bila respons Anda terhadap pertanyaan Johnson ini kebanyakan negatif, mungkin persahabatan Anda terganggu oleh kehidupan sosial Anda! Beberapa orang membenamkan diri mereka sendiri pada pesta-pesta dan urusan-urusan yang tidak jelas tujuannya sehingga tidak ada kesempatan untuk membangun hubungan yang erat. Masalah yang sesungguhnya adalah bahwa seseorang tidak bisa memiliki hubungan yang erat dengan lebih dari beberapa orang. Waktu menghalanginya. Persahabatan yang mendalam membutuhkan pengenalan yang bertahun-tahun -- duduk santai bersama di sore hari, berjalan-jalan bersama, dan waktu yang panjang untuk berbincang-bincang. Persahabatan membutuhkan televisi yang dimatikan sehingga Anda berdua (dengan sahabat Anda) bisa saling mengenal satu dengan yang lain. Bila jadwal Anda terlalu padat untuk melakukan hal-hal mengakrabkan diri, maka jadwal itu harus dikurangi. Ben Johnson mengatakan bahwa "kebahagiaan yang sejati tidak hanya terdiri dari teman yang banyak, tetapi juga dalam nilai dan pilihan".

Beberapa orang merasakan kekuatan yang besar dalam kebersamaan di tengah-tengah banyak orang, dan saya tidak membantah atau menentang kehidupan sosial yang aktif. yang saya tawarkan adalah menyusun prioritas. Memiliki kedekatan dengan beberapa orang adalah lebih penting daripada menjadi cukup terkenal dan mendapatkan empat ratus kartu Natal setiap tahunnya. (t/Ratri)

Sumber:

Diterjemahkan dari:

Judul buku: The Friendship Factor

Judul asli artikel: Too Few Friends dan Too Many Friends

Penulis: Alan Loy McGinnis

Penerbit: Augsburg Publishing House, Minneapolis 1979

Halaman: 23 - 24

## Kesaksian: Anak Perempuan

Jika Allah di pihak kita, siapakah yang akan melawan kita? ([Roma 8:31](#))

Ia adalah putriku. Ia terlahir dengan nama Judith Margaret Briscoe pada tanggal 17 Juni 1961. Ia adalah temanku -- sebuah keajaiban dari segala keajaiban -- lebih dekat dibandingkan teman-teman sebayaku yang lain, dan lebih kukasihi daripada wanita mana pun dalam hidupku.

Persekutuan adalah kata lain untuk persahabatan -- tetapi sebuah persahabatan yang berbeda. Persahabatan yang terjalin di mana masing-masing merupakan sahabat dari Allah adalah persahabatan yang tidak dapat dihancurkan. Aku memunyai teori bahwa semakin kita dekat dengan Tuhan, kita akan semakin dekat satu sama lain. Hal ini berlaku dalam keluargaku, terutama mengenai persahabatanku dengan Judy dan persahabatan antara Judy dan Stuart. Persahabatan antara ibu-ayah-anak ini telah memberikan sukacita yang tak terkatakan.

Persahabatan yang kunikmati bersama Judy, lahir dari kebersamaan dan juga dari doa kami, serta dirawat di dalam doa. Persahabatan kami didasarkan atas komitmen kami masing-masing untuk saling mendoakan hal-hal yang terjadi setiap hari. Ini telah menjadi sebuah perjanjian di antara kami. Hal terbaik yang bisa Anda lakukan untuk seorang sahabat adalah mendoakannya. Aku mulai mendoakan Judy sejak ia masih bayi dan terus berlanjut sampai ia cukup dewasa untuk menerima Kristus. Ikatan terbesar yang mengikat kami adalah iman. Sungguh bahagia dapat membawa Judy kepada Yesus yang kukasihi.

Bagian lain yang kami miliki dari hubungan yang luar biasa ini adalah berbagi pelayanan. Sejak awal, aku telah melibatkan anak-anak dalam misi kami. Mereka adalah bagian dan unsur dari pelayanan kami, dan hal ini sangatlah menyenangkan, membawa petualangan yang hebat, dan membuat kami lebih dekat satu sama lain.

Ketika Judy tumbuh di Amerika serta menikmati pelayanan pemuda yang bersemangat dan menyenangkan di gereja, aku mulai mendapat undangan untuk bepergian dan menjadi pembicara di hadapan kelompok-kelompok wanita. Aku mengajak Judy yang saat itu berumur lima belas tahun dan juga seorang sahabatnya, Kerrie, untuk menyanyi bersama-sama. Kami pergi bersama-sama dengan naik mobil maupun pesawat.

Kami menggelar seminar pertama kami di Australia untuk membagikan program dan ajaran mengenai hubungan ibu dan anak yang diangkat dari kitab Rut. Beberapa waktu kemudian, materi-materi tersebut menjadi buku pertama dari ketiga buku kami. Buku itu berjudul "Space to Breath, Room to Grow".

Saat ini Judy telah mempunyai pelayanan sendiri. Ia mengajar di Seminari Trinity, Chicago, dan menjadi pembicara bagi seluruh pelosok negeri. Namun, kami tetap menjadwalkan pertemuan bersama sedikitnya enam kali dalam setahun. Kami

mendapati adanya sebuah kekuatan dari persahabatan dan pelayanan kami kepada kaum wanita, dan selalu ada berkat untuk kami.

Persahabatan yang justru menghalangi orang lain, dan bukannya mengundangnya untuk masuk, tidak akan bertumbuh. Kenyataannya, dalam persahabatan, kita harus membuka diri terhadap orang lain sehingga persahabatan itu berkembang. Pelajaran ini aku peroleh sejak tiga cucu kecilku hadir untuk bersahabat dengan Judy dan aku.

Aku masih bertumbuh dalam banyak hal melalui persahabatanku dengan anak-anakku. Aku belajar bahwa menyerahkan kendali tidak berarti melepaskan hubungan. Kenyataannya, pemeliharaan persahabatan secara "longgar", mengembalikan persahabatan anak-anakku kepadaku. yang paling penting, persahabatan harus tetap didasarkan pada doa sebagai tempat asalnya. Setiap hari aku bersyukur kepada Tuhan Yesus atas salib-Nya yang membuat kami menjadi sahabat dekat, dan atas anugerah-Nya yang mengatur hidup kami dari singgasana-Nya.

Sumber:

Diambil dan disunting seperlunya dari:

Judul buku: Harta Karun Persahabatan

Penulis: Jill Briscoe

Penerbit: Shaina; PT. Gloria Usaha Mulia, Yogyakarta 2004

Halaman: 75 -- 78

# e-Konsel 171/November/2008: Optimis

## Pengantar dari Redaksi

Salam dalam kasih Kristus,

Di tengah-tengah krisis global yang sedang melanda dunia saat ini, banyak orang yang ragu-ragu atau malah memandang suram masa yang akan datang. Tidak menentunya kondisi ekonomi, harga-harga kebutuhan hidup yang merangkak naik, tingginya biaya pendidikan, dan sulitnya mendapatkan pekerjaan, sering kali mematahkan semangat kita untuk memandang masa depan dengan penuh pengharapan. Wajar bila kita memiliki pandangan yang demikian karena kerap kali melihat kondisi ini dari sisi negatif atau dari sisi kesulitan yang muncul.

Lain halnya bila kita melihat kesulitan ini dari sudut pandang yang berbeda, yaitu bagaimana kita dapat menghadapi kesulitan-kesulitan yang muncul ini dan mengubah sikap pesimis kita menjadi optimis, sehingga kita dapat melihat pula bahwa segala kesulitan ini bisa dilalui dan membawa kebaikan bagi kita. Bukankah Kristus sendiri mengajarkan agar kita meletakkan seluruh harapan kita pada-Nya.

Dalam sajian edisi ini, redaksi mengajak Pembaca untuk melihat pentingnya sikap optimis dalam menghadapi segala permasalahan dan kesulitan dalam hidup ini. Selamat membaca, kiranya memberkati.

Pemimpin Redaksi e-Konsel,

Christiana Ratri Yuliani

## Cakrawala: Mengapa Optimis?

Inginkah Saudara menjadi Presiden Amerika Serikat? Mungkin Saudara memimpikannya waktu masih kanak-kanak, tetapi jika Saudara melewati umur lima belas tahun, kemungkinan Saudara kurang terpicat lagi pada ide tersebut. Saudara mengetahui bahwa untuk memimpin negara yang membujur dengan aneka ragam keadaan ini dan menjaganya agar tidak terpecah belah, diperlukan bakat khusus.

Pada tahap awal pemilihan Presiden Amerika tahun 1976, salah seorang penulis tetap sebuah surat kabar mencatat bahwa kecuali satu orang, orang-orang lain yang bersedia mencalonkan diri menjadi presiden adalah orang-orang yang dibesarkan di kota-kota kecil sampai kota-kota ukuran menengah: Gerald Ford di Grand Rapids, Michigan; Ronald Reagan di Dixon, Illinois; akhirnya si pemenang, Jimmy Carter di Plains, Georgia; dan setengah lusin lainnya. Satu-satunya orang kota besar dalam pemilihan ini adalah Jerry Brown dari San Francisco.

Kemudian penulis itu mengemukakan suatu penyebab: kehidupan di kota kecil memberi Saudara suatu perasaan bahwa Saudara dapat berubah. Masalah-masalah tidak membanjir secara total; jika Saudara mengatasinya sebagian demi sebagian dan tidak menyerah, Saudara akhirnya akan berhasil. Jadi, orang-orang ini membawa bersama mereka sikap "aku-bisa-menanggulangnya" sepanjang perjalanan mereka menuju kedudukan terkemuka di negara itu.

Pandangan demikian barangkali lebih sulit tertanam di daerah kota-kota besar -- tempat di mana orang-orang penakut memunyai banyak alasan untuk berpikir. Siapakah yang dapat sedikit saja mengurangi semua kekacauan ini?

Orang-orang Kristen -- entah dibesarkan di kota atau di desa -- memunyai dasar yang berbeda untuk dapat hidup dengan penuh pengharapan. Mereka bertekun untuk hidup atau untuk maju sebab mereka mendengar Allah berkata, "Aku bisa menanggulangnya." Dalam dunia yang negatif ini, orang-orang Kristen memegang teguh ide gila itu bahwa manusia bisa diubah. Pria, wanita, remaja, semua tidak harus tinggal tetap sama seumur hidup. Tidak perlu segala sesuatu berjalan sama seperti sebelumnya.

Sekarang jelas bahwa hal ini didasarkan pada kepercayaan kepada Allah yang terus bekerja. Dikisahkan mengenai Voltaire, seorang Perancis terkenal yang anti-Tuhan, yang pada tahun 1778 terbaring kesakitan hampir mati karena uremia (kadar urin dalam darah terlalu tinggi). Seorang Kristen datang menjenguknya dan berbicara tentang bagaimana filsuf itu masih bisa menerima pengampunan dan damai sejahtera berdasarkan apa yang Allah telah lakukan baginya di kayu salib, tak peduli apa yang telah terjadi sebelumnya dalam hidupnya.

Voltaire tegak di tempat tidurnya, mengumpulkan kekuatannya yang masih tersisa, lalu menjawab dengan marah, "Tuhan tidak melakukan apa-apa!"

Jika Saudara percaya pada Allah yang pada dasarnya duduk diam saja, maka Saudara hanya mempunyai sedikit alasan untuk bersikap positif dalam menghadapi dunia ini. Kita dibiarkan berbuat sesuka hati kita untuk memperoleh perubahan dan perbaikan -- dan berapa banyak perubahan yang dapat kita harapkan? Sedikit sekali.

Saya telah berbicara dengan mereka yang menggunakan hidupnya untuk menolong para pecandu alkohol. "Bagaimana Anda memulai?" saya bertanya pada orang yang dahulu juga pemabuk; Allah telah membebaskan dia 19 tahun sebelumnya.

"Langkah pertama adalah memulihkan kepercayaan," katanya. "Semua hal lain harus menunggu sampai peminum yang menyusahkan itu dituntun untuk berpikir bahwa ia dapat berhasil kali ini. Saya menceritakan pengalaman saya kepada mereka; saya memberi mereka janji-janji Tuhan; saya memperkenalkan mereka kepada para bekas pecandu alkohol lain yang sudah berhasil sembuh -- semuanya dengan tujuan untuk membuat langkah penting pertama itu. Begitu terlihat ada harapan, berarti kami sedang menuju keberhasilan."

Alkitab menceritakan sebuah kisah menarik mengenai dua pemuda yang dengan pengharapan mereka pada Allah, terus bekerja, dapat tetap bersikap positif di tengah-tengah keadaan yang menakutkan. Dalam 1 Samuel 14, pasukan Israel berada dalam kondisi menyedihkan. Kereta perang orang Filistin lima kali lebih banyak dari jumlah pasukan Israel; kekuatan pasukan telah berkurang menjadi hanya enam ratus orang. Raja Saul sudah jelas kehilangan kendali; ia tidak bisa memutuskan apa yang harus ia perbuat. Pilihannya benar-benar terbatas, karena orang Filistin telah menangkap semua tukang besi orang Israel, yang berarti orang Israel tidak memiliki persenjataan baru lagi. Fakta yang sebenarnya adalah bahwa semua orang Israel sedang menantikan saat untuk mati.

Tetapi ada Yonatan, anak Saul.

Apakah dia bertahan dan mengerahkan pasukan Israel dengan pidato yang bersemangat dan penuh iman?

Tidak. Ia hanya bisa mengumpulkan sedikit pengharapan. Ia menoleh pada seorang yang lain, pemuda yang membawa senjatanya dan ia mengusulkan agar mereka pergi memeriksa pasukan pengawal orang Filistin. Mengapa?

"Mungkin Tuhan akan bertindak untuk kita, sebab bagi Tuhan tidak sukar untuk menolong, baik dengan banyak orang maupun dengan sedikit orang." ([1 Samuel 14:6](#))

Perhatikan bahwa ia tidak berjanji apa-apa. Tidak meramalkan apa-apa. Ia hanya menyatakan fakta.

Kedua pemuda itu dengan hati-hati sekali memerlihatkan diri kepada musuh yang angkuh itu. "Naiklah kemari, maka kami akan menghajar kamu," teriak pengawal. Tetapi sebelum hari itu berlalu, keadaan malah berbalik. Yonatan dan bujang pembawa

senjatanya telah membalikkan keadaan dan orang Israel memperoleh kemenangan yang menggemparkan.

Itulah yang bisa dilakukan oleh pengharapan. Orang yang berada dalam kesusahan sering berkata, "Saya tidak mau berharap." Ya! Berharaplah! Pengharapan itu bukan kebodohan. Pengharapan adalah bisikan lembut di dalam hati orang Kristen yang mengatakan, "Ya ..., itu bisa terjadi."

Seorang pembicara bernama Doug Wead, yang darinya saya telah banyak belajar tentang masalah ini, kadang-kadang menggoda para pendengarnya dengan berkata, "Tahukah Saudara ayat kesukaan saya dari seluruh Alkitab? [Yohanes 3:16](#)? Tidak. [Mazmur 23](#) Tidak. [Roma 12:1, 2](#)? Tidak."

"Ayat kesukaan saya adalah [Pengkhotbah 9:4](#)." Orang-orang kelihatan ingin tahu dan mulai membuka halaman demi halaman di Perjanjian Lama. Sebelum banyak orang menemukannya, Wead mengutip ayat itu, "Tetapi siapa yang termasuk orang hidup mempunyai harapan, karena anjing yang hidup lebih baik daripada singa yang mati!"

Ia selalu membuat tertawa, tetapi pendapatnya serius. Lebih banyak di antara kita yang sama dengan anjing daripada dengan singa. Kita tidak berharap untuk menjadi raja di hutan modern. Tetapi anjing pun bisa memiliki pengharapan.

Dan di mana ada pengharapan, di sana ada optimisme. Ada jaminan bahwa Allah belum kehabisan pilihan, demikian pula kita.

Sumber:

Diambil dan disunting seperlunya dari:

Judul buku: Penerapan Praktis Pola Hidup Kristen

Penulis: Dean Merrill

Penerbit: Penerbit Gandum Mas, Yayasan Kalam Hidup, dan YAKIN, 2002

Halaman: 307 -- 310

## Cakrawala 2: Menangkap Optimis

Mengapa beberapa orang dibanjiri dengan masalah-masalah mereka, sedangkan orang lain justru tertantang untuk menghadapi masalah? Mengapa beberapa orang mundur, menyerah, dan berhenti saat menghadapi tantangan, godaan, dan kesulitan, sedangkan orang lain dengan latar belakang yang sama dan menghadapi masalah yang sama justru berani dan mengejar keberhasilan? Itu semua kembali pada pola pikir Anda. Sikap adalah hal kecil yang membuat perbedaan besar.

### Optimis

"Research" yang dilakukan oleh para psikolog di Carnegie-Mellon University, Pittsburgh, menunjukkan bahwa orang yang optimis lebih bisa mengatasi stres daripada orang yang pesimis. Para psikolog ini mendapati bahwa orang yang optimis cenderung memberi respons terhadap kekecewaan dengan membuat rencana tindakan dan minta bantuan serta nasihat orang lain. Sedangkan orang yang pesimis, bila menemui kesulitan, sering kali berusaha melupakan segalanya dan menganggap tidak ada yang bisa mereka lakukan untuk mengubah keadaan.

Apakah Anda merasa sebagai orang yang optimis atau pesimis? Kebanyakan orang yang berhasil adalah orang yang optimis.

Orang-orang yang berhasil sering kali menjadikan sikap positif sebagai alasan utama atas keberhasilan mereka. Seperti yang dikatakan oleh Winston Churchill, "Saya adalah orang yang optimis. Tidaklah berlebihan untuk menjadi apa saja."

### Terpengaruhlah

McGinnis menyebut orang yang benar-benar optimis sebagai orang yang "berpikiran optimis". Menjadi optimis akan menolong Anda menjaga semangat dan tindak lanjut Anda meskipun menghadapi kekecewaan dan kemunduran. Anda bisa benar-benar menangkap penyakit optimis ini dengan terus membuka diri terhadap virus-virus pikiran positif. Menjadi optimis dan bersemangat, seperti penyakit cacar air, gondong, dan flu, sangat menular. Anda bisa menulari orang lain dengan rasa optimis Anda dan mereka bisa menginfeksi Anda. Beradalah di lingkungan orang yang optimis dan Anda akan menjadi lebih optimis.

Penulis dan terapis terkenal, Alan Loy McGinnis, dalam bukunya yang berjudul "Power of Optimism", memberikan dua belas ciri orang yang optimis.

1. Orang yang optimis jarang terkejut bila ada masalah.
2. Orang yang optimis tidak melihat masalah secara sebagian saja.
3. Orang yang optimis percaya bahwa mereka punya kuasa untuk mengendalikan masa depan mereka dan tidak menjadi korban keadaan.
4. Orang yang optimis bisa menghentikan pikiran negatif mereka.
5. Orang yang optimis mempertinggi kekuatan mereka dalam memberikan penghargaan.

6. Orang yang optimis menggunakan imajinasi mereka untuk melatih keberhasilan.
7. Orang yang optimis tetap ceria meskipun mereka tidak bahagia.
8. Orang yang optimis percaya bahwa mereka punya kapasitas yang hampir tak terbatas untuk melebarkan sayap.
9. Orang yang optimis membangun banyak kasih dalam hidup mereka.
10. Orang yang optimis senang bertukar berita gembira.
11. Orang yang optimis menerima apa yang tidak bisa diubah.
12. Orang yang optimis biasanya memunyai pembaharuan fisik dan mental yang rutin.

Bagaimana dengan Anda, apakah ciri-ciri ini sesuai dengan gaya hidup Anda? Kita semua bisa menjadi lebih positif dan optimis dengan belajar untuk membangun gaya hidup di atas. McGinnis mengatakan:

"Orang yang berpikiran optimis ini mungkin memiliki tingkat intelegensi dan penampilan rata-rata, tetapi mereka tahu bagaimana menjaga diri mereka tetap termotivasi, dan mereka menghadapi masalah-masalah mereka dengan filosofi bahwa mereka sanggup melakukan sesuatu. Mereka ahli dalam membangun semangat positif untuk mencapai keberhasilan yang kuat dalam keluarga mereka atau dalam tim mereka, dan mereka muncul dari tragedi-tragedi yang mungkin lebih kuat dan menarik."

"Tidak diragukan lagi bahwa pikiran seperti ini memungkinkan orang untuk bangkit meraih puncak keberhasilan dalam bidang mereka. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa orang yang optimis pandai di sekolah, punya kesehatan yang lebih baik, punya penghasilan lebih, membangun pernikahan yang awet dan bahagia, tetap dapat menjalin hubungan dengan anak-anak mereka, dan bahkan mungkin hidup lebih lama." (The Power Of Optimism; hal. 1)

McGinnis menunjukkan bahwa setiap orang bisa belajar lebih optimis dengan membangun kebiasaan pikiran-pikiran optimis. Dia menjelaskan bahwa ini tidak berarti menjadi "muluk-muluk, serta tidak mendengar dan juga melihat yang jahat. Ada satu jenis pola pikir yang bodoh yang menutupi rasa optimis, tetapi cukup berbeda dengan pendekatan praktis menuju keberhasilan." (ibid., hal. 6-7)

## Pikiran Optimis

McGinnis menyebut orang yang benar-benar optimis sebagai orang yang "berpikiran optimis". Contoh yang tepat adalah Winston Churchill. Pada Februari 1901, Winston yang masih muda, kurus, dan perlente berusia 26 tahun, bangkit untuk memberikan pidato pelantikan di Gedung Parlemen. Ini adalah langkahnya menuju 50 tahun ke depan. Pada pidato itu, dia menerima banyak kritikan, namun menghadapinya dengan kerendahan hati. Pada awal 50 tahun itu, dia mungkin menjadi orang yang paling dibenci di Gedung Parlemen. Musuh-musuhnya menyebutnya sebagai "Tikus Blenheim".

## Churchill

Lalu, 38 tahun kemudian, saat Britania Raya di ambang kehancuran karena serangan Adolf Hitler, Raja George VI meminta Churchill untuk membentuk pemerintahan baru. Ketika itu ia berusia 65 tahun -- menjadi kepala negara tertua di Eropa. Politikus yang kaku dan gigih ini sudah terlalu banyak makan asam garam untuk tidak memasang senyum palsu dan mengatakan sesuatu yang muluk-muluk dan tidak realistis mengenai masa depan rakyatnya. Namun, pidatonya menguatkan optimismenya yang gigih dan realistis. "Saya tidak menawarkan apa-apa kecuali darah, kerja keras, air mata dan keringat," menjadi salah satu kata-kata terkenalnya dalam pidato pertamanya kepada rakyatnya saat menjadi perdana menteri di Gedung Parlemen pada hari Minggu malam bulan Mei 1940. Dalam kenyataan yang buruk, terdapat semangat optimisme yang berani dan suatu keyakinan bahwa negara Inggris yang putus asa dan tak berdaya dapat mengendalikan nasibnya dan akhirnya berjaya.

Dia menutup pidato itu dengan visi optimis yang tak ada hentinya: "Anda bertanya, apa tujuan kita? Saya bisa menjawabnya dengan satu kata: kejayaan -- kejayaan dalam segala bidang, kejayaan melawan semua teror, kejayaan yang mungkin membutuhkan jalan yang panjang dan sulit; tanpa kejayaan, tidak ada pertahanan." (The Last Lion, William Manchester, hal. 678)

Churchill menginfeksi seluruh negeri dengan sikap optimisnya dan membawa rakyatnya menuju kepada kejayaan dalam menghadapi rintangan-rintangan yang tidak dapat dipercayai.

## Optimism Quotient

Seberapa optimis atau pesimiskah Anda? Lowell Peacock merangkumkan pentingnya menjadi optimis. "Sikap adalah kualitas pertama yang menunjukkan mana orang yang berhasil. Bila orang itu memiliki sikap positif dan berpikiran positif, yang menyukai tantangan dan situasi yang sulit, maka dia telah mencapai setengah dari keberhasilan. Dengan kata lain, bila dia adalah orang yang berpikiran negatif yang berpikiran sempit dan menolak menerima ide-ide baru dan memiliki sifat yang menentang, maka dia tidak akan mendapatkan kesempatan."

Dalam skala 1 sampai 10, berapakah tingkat optimisme Anda? Sediakan waktu untuk memerhatikan sikap Anda dalam sehari. Apakah berpikiran positif dan optimis atau jatuh dan pesimis? Bila kita tidak berhati-hati, mudah bagi kita untuk menjadi pesimis dan sinis. Anda bisa menjadi orang yang realistis dan tetap optimis bila Anda belajar mengendalikan pikiran, hati, dan jiwa Anda ([Amsal 4:23](#)).

Orang yang pesimis membuat Anda jatuh; orang yang optimis membuat Anda bersemangat. Presiden Lincoln pernah berkata, "Orang yang pesimis melihat kesulitan di dalam setiap kesempatan, sedang orang yang optimis melihat kesempatan di setiap

kesulitan." Bila seseorang menanyakan kabar Anda dan akhirnya Anda mengatakan kepada mereka bahwa kabar Anda buruk, maka orang-orang tidak akan mau berada di sekeliling Anda. Orang yang optimis hampir tidak pernah berkata "malangnya aku"; menjadi orang yang mengasihani diri sendiri.

### Carilah Pertolongan dari Tuhan

Tuhan memberi kita tanggung jawab pribadi untuk melakukan yang terbaik yang mampu kita lakukan dalam apa saja yang harus kita lakukan dalam segala keadaan, kemampuan, dan kesempatan ([Efesus 6:8](#); [Wahyu 20:15](#)). Bila kita menjadi terlalu pesimis dan berperilaku menentang, kita bisa gagal dalam meraih keberhasilan.

Saat kita tahu ada tujuan yang lebih tinggi untuk hidup, kita bisa tetap lebih optimis dan positif. "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](#))

Tuhan ingin kita memakai sikap baru yang dipenuhi dengan iman, pengharapan, dan tindakan positif ([Efesus 4:22-24](#)). Rasul Paulus mengingatkan kita untuk tetap positif dan optimis dalam fokus kita ([Filipi 4:8](#)).

Kehidupan Yesus Kristus memberikan contoh sempurna -- contoh yang harus kita usahakan ([Filipi 2:5](#)). Dia tidak pernah sombong, egois, atau merasa diri pandai. Dia sering mengajarkan kepada murid-murid-Nya untuk menghindari jebakan-jebakan mental ini ([Matius 20:26-27](#); [23:6-8, 10-12](#)). Dia tidak pesimis atau menyerah saat menghadapi pencobaan yang sulit.

Tertularlah dengan penyakit optimis dan jangan pernah melepaskannya. (t/Ratri)

Sumber:

Diterjemahkan dari:

Nama situs: Virtual christian magazine.org

Judul asli artikel: Catch the Disease of Optimism

Penulis: Rod Hall

Alamat URL:

<http://www.vcmagazine.org/article.aspx?volume=8&issue=1&article=optimism>

## Renungan: Optimisme Kristen

### Ayat: Mazmur 27

Ketakutan yang dirasakan oleh manusia bersumber dari rasa ketidakmampuan dan ketidakberdayaannya untuk mengatasi suatu konflik atau krisis yang terjadi dalam hidupnya. Ketika menghadapi tantangan dan serangan yang begitu hebat dari musuh-musuhnya (2-3), Daud tidak hancur, tidak gentar, dan tidak meragukan Allah sedikit pun. Ia pasti memunyai kunci hidup tegar dan kokoh menghadapi krisis -- sesuatu yang sangat diperlukan oleh orang Kristen di Indonesia agar mampu melewati setiap badai yang saat ini melanda negara kita dengan tetap teguh berpegang pada kebenaran iman Kristen. Apa saja kunci itu?

Daud tidak membiarkan pikiran dan hatinya dikuasai oleh krisis yang dihadapi sehingga hanya terpaku kepada krisis saja. Sebaliknya, ia tetap memfokuskan pikirannya kepada kebesaran dan siapakah Allah bagi dirinya (1). Kristen yang terpaku kepada permasalahan hidupnya cenderung membesar-besarkan masalah itu. Jika ia terfokus kepada Allah, maka masalah apa pun akan terlihat kecil sehingga ia tidak akan gentar. Namun yang harus diingat adalah apa yang dilakukan Daud bukanlah seperti yang diajarkan oleh kekuatan berpikir positif dari gerakan Zaman Baru. Ketika Daud berhasil menghadapi dan mengatasi krisis yang terjadi, hal itu dikarenakan Allah secara pribadi yang bertindak (6). Tindakan Allah ini bukan didorong karena kekuatan pikiran Daud, namun karena hubungan pribadi yang indah antara Daud dan Allah (4). Orang yang memunyai hubungan yang indah dengan Allah adalah orang yang tinggal di Rumah Allah (5). Akankah Allah diam saja ketika tamunya diganggu kenyamanan dan keamanannya? Kedekatan Daud dengan Allah tidak dicapai melalui aktivitas agama maupun aktivitas rohani yang bernuansa magis. Kedekatan itu dibina melalui kehidupan doa yang sehat di mana ketergantungannya kepada Allah sangat diutamakan (7-12).

### Renungan:

Pikiran yang terfokus kepada Allah dan pembinaan hubungan yang dekat dengan-Nya melalui doa, membuat Daud optimis menjalani kehidupannya walaupun situasi dan kondisi tidak mendukung (13-14). Ketakutan apa yang membayangi hidup Anda saat ini? Masa depan? Karier? Usaha? Kondisi politik, sosial, dan ekonomi yang tidak stabil? Lakukan dua hal seperti yang dilakukan oleh Daud!

### Sumber:

Diambil dan disunting seperlunya dari:

Nama publikasi: e-Santapan Harian

Edisi: 21 Maret 2001

Alamat URL: <http://www.sabda.org/publikasi/e-rh/2001/03/21>

## Ulasan Situs: Wajah Baru Situs Tegur Sapa Gembala Keluarga (TELAGA)

Situs TELAGA yang menyediakan rekaman audio dalam bentuk transkrip, artikel, serta ringkasan topik keluarga dan masalah kejiwaan secara umum, saat ini hadir dengan wajah baru yang lebih segar dan lebih interaktif. Dengan menggunakan teknologi Drupal, situs ini mampu menghadirkan fasilitas baru berupa fasilitas blog dan fasilitas beri komentar yang belum ada di situs TELAGA lama.

Halaman depan situs TELAGA juga didesain untuk menampilkan perubahan-perubahan terbaru tiap bulannya, seperti berita terbaru pelayanan TELAGA, topik audio, dan blog terbaru. Meskipun demikian, menu-menu yang ada sebelumnya masih dipertahankan. Sebagai tambahan, halaman-halaman di situs yang lama juga masih dapat diakses jika Anda masih menyimpannya. Hanya saja, halaman depan sudah diubah ke wajah situs yang baru.

Untuk bergabung menjadi pengguna dan berpartisipasi di dalam situs TELAGA, Sahabat dan Pendukung YLSA harus mendaftar menjadi pengguna terlebih dahulu. Saat ini, Sahabat dan Pendukung YLSA baru bisa memanfaatkan fasilitas beri komentar. Kami harap Sahabat dan Pendukung YLSA bersabar untuk dibukanya fasilitas yang lainnya. Selamat berjelajah di situs TELAGA.

- <http://www.telaga.org/>

# e-Konsel 172/November/2008: Melawan Keputusan

## Pengantar dari Redaksi

Salam dalam kasih Kristus,

Apakah Pembaca pernah merasa putus asa? Apa yang menyebabkannya? Penyebab keputusan yang paling umum adalah masalah yang bertumpuk-tumpuk yang tidak bisa segera diselesaikan, dan harapan yang tidak segera terwujud. Rasa putus asa mudah membuat kita menyerah pada keadaan atau masalah yang kita hadapi. dan bila kita sudah mulai menyerah, maka yang biasanya kita lakukan adalah meratapi masalah atau keadaan, bukan mencari cara bagaimana menyelesaikan masalah dan keluar dari rasa putus asa itu.

Apakah orang Kristen boleh putus asa? Sebagai orang Kristen, ada waktu-waktu tertentu di mana kita dapat mengalami keputusan. Namun kita harus mengingat dan terus menyadari bahwa Tuhan tidak akan membiarkan kita terus berkubang di dalamnya. Tuhan memberi kita kekuatan dan janji-janji bahwa kita akan bisa melalui masa-masa sulit itu. Apakah saat ini Pembaca sedang putus asa? Kiranya edisi ini bisa menjadi alat untuk menolong Pembaca keluar dari kubangan rasa putus asa dan mulai memandang ke depan bersama Tuhan.

Selamat membaca!

Pemimpin Redaksi e-Konsel,

Christiana Ratri Yuliani

## Cakrawala: Terjatuh dan Tak Bisa Bangkit Lagi

Kita semua pernah terjatuh sesekali, bukan hanya secara fisik, tapi juga secara emosional. dan membangkitkan diri kita kembali lebih mudah diucapkan daripada dilakukan. Kita tidak membutuhkan bakat khusus untuk menyerah atau berbaring di tengah jalan kehidupan dan berkata, "Aku berhenti!" Faktanya, jalan menuju keputusasaan dan kekecewaan yang kronis berawal dari sebuah hari yang normal yang berakhir dengan timbunan kekecewaan-kekecewaan kecil. Kekecewaan memunyai definisi: "gagal untuk memenuhi atau memuaskan harapan dan keinginan". Dengan kata lain, ketika kita menentukan diri kita untuk berharap akan sesuatu dan harapan itu tidak terpenuhi, kita menjadi kecewa. Kita merasa tertipu atau dikhianati.

Marilah kita hadapi kenyataan, tidak ada seorang pun dari antara kita yang akan pernah sampai ke tempat di mana kita tidak pernah lagi mengalami kekecewaan. Kita tidak bisa berharap untuk terlindung atau kebal dari setiap hal kecil. Kekecewaan adalah salah satu fakta dari kehidupan yang harus dihadapi oleh semua orang. Sering kali, banyak orang membiarkan kekecewaan mereka terus menumpuk dan akhirnya menjadi terpuruk tanpa mengerti apa penyebabnya. Mereka kelihatannya tampak baik-baik saja, tapi sekarang mereka jatuh terbaring di jalan kehidupan tanpa tahu bagaimana terjadinya dan apa sebabnya. Banyak orang tidak menyadari bahwa masalah besar yang menghancurkan mereka ini dimulai sudah lama sebelumnya dengan beberapa kekecewaan kecil yang gagal mereka selesaikan.

Rasa sakit yang mendalam tidak datang begitu saja dari kekecewaan yang besar, seperti ketika kita gagal mendapatkan pekerjaan atau promosi yang kita inginkan. Rasa sakit emosional yang dalam bisa datang dari beberapa gangguan dan frustrasi kecil. Itulah mengapa kita perlu tahu bagaimana caranya mengatasi kekecewaan kecil sehari-hari dan memunyai perspektif yang benar terhadap semua itu. Jika tidak, mereka dapat menjadi tidak terkendali dan meledak melebihi batasan.

Contohnya, bayangkan Anda memulai hari Anda dengan rencana dan jadwal di kepala Anda, dan Anda sudah cukup frustrasi dengan itu. Dalam perjalanan Anda ke kantor, jalanan yang macet membuat Anda terlambat. Lalu, ketika Anda akhirnya mulai bekerja, Anda mendengar seseorang di kantor menyebarkan gosip tentang Anda. Anda membuat kopi untuk menenangkan diri Anda, tapi kopinya tak sengaja tertumpah di baju Anda, yang hanya membuat masalahnya semakin rumit karena Anda akan menghadiri pertemuan (meeting) dengan atasan, dan Anda tidak punya waktu untuk berganti pakaian!

Menghadapi hal-hal itu satu persatu secara terpisah memang terasa mengganggu, tapi ketika mereka semakin menumpuk, itu akan menjadi tak tertahankan. Lalu, dalam waktu yang hampir bersamaan, Anda mendapat laporan dari dokter tentang sesuatu hal yang tidak Anda harapkan. dan puncaknya, tunangan Anda menelepon, mengancam untuk membatalkan pernikahan Anda dengannya walaupun semua undangan telah dikirim! Bagaimana Anda akan menanggapi? Apakah Anda akan tetap beriman, atau menemukan diri Anda penuh ketakutan dan sedang mengarah menuju kekecewaan dan

keputusasaan? Semua kekecewaan dan frustrasi kecil terhadap kemacetan, gosip di kantor, dan kopi yang tertumpah, telah menjadi sebuah bencana. dan ketika Anda menghadapi beberapa masalah serius, seperti penyakit atau hubungan yang gagal, Anda menemukan diri Anda tidak siap untuk menghadapi semua itu. Jadi, Anda terjatuh menuju ketiadaan pengharapan dan keputusasaan.

Apa yang Anda lakukan saat kekecewaan datang? Saat kekecewaan memberatkan Anda seperti sebuah batu besar, Anda bisa membiarkannya menekan Anda sampai Anda merasa patah semangat, bahkan menjadi benar-benar menyerah, atau Anda bisa menggunakannya sebagai batu loncatan kepada hal-hal yang lebih baik. Belajarlah untuk beradaptasi dan menyesuaikan diri. Anda bisa melakukannya! Hadapi kekecewaan dan cepatlah membuat penyesuaian yang dibutuhkan untuk menangani situasi itu. Tuhan memunyai hal-hal yang lebih baik untuk Anda, dan Dia akan menolong Anda. Dia mengatakan dalam [Ibrani 13:5](#), "... Aku sekali-kali tidak akan membiarkan engkau dan Aku sekali-kali tidak akan meninggalkan engkau."

Daripada berkonsentrasi pada semua masalah Anda dan menjadi putus asa, arahkan fokus Anda kepada Tuhan dan renungkan janji-janji-Nya kepada Anda. Anda mungkin telah terjatuh, tapi Anda tidak harus tetap tergeletak. Tuhan selalu siap, mau, dan mampu untuk mengangkat Anda kembali. Bangkitlah, walaupun itu berarti Anda membutuhkan waktu dan proses.

Sumber:

Diambil dan disunting seperlunya dari:

Nama situs: Jawaban.com

Penulis: Joyce Meyer

Penerjemah: Tidak disebutkan

Alamat URL: [http://jawaban.com/news/spiritual/detail.php?id\\_news=080828190021](http://jawaban.com/news/spiritual/detail.php?id_news=080828190021)

## Renungan: Jangan Menyerah!

Bacaan: [Galatia 6:6-10](#) Ayat: [Galatia 6:9](#)

Ketika Hitler melancarkan serangannya melawan Inggris selama berlangsungnya Perang Dunia II, Winston Churchill diminta untuk berbicara kepada para pasukan London yang patah semangat. di situ, ia hanya mengemukakan enam kata pemberi semangat: "Jangan pernah menyerah! Jangan sekali-kali menyerah!"

Ada masa-masa ketika Anda akan merasa tidak bersemangat dalam perjalanan hidup kristiani Anda, tetapi jangan pernah menyerah. Jika Anda tak lagi punya pilihan, perjuangan Anda melawan dosa akan membawa Anda kembali dan kembali lagi kepada Allah dan mendekatkan diri pada-Nya dalam keputusan Anda.

Dalam bukunya, "The Fight" (Pertarungan), John White menulis, "Orang yang bangun dan berjuang lagi adalah prajurit sejati .... Kuatkanlah diri Anda dengan mereguk anggur sumber kekuatan dari [Roma 8:1-4](#). Lalu kembalilah bertarung sebelum otot-otot Anda menjadi kaku!"

Apa yang diperlukan adalah ketahanan diri yang tak kenal lelah, ketaatan yang terus-menerus melalui pasang dan surut, naik dan turun, serta kemenangan dan kekalahan dalam hidup. Kemudian kita mesti mencoba lagi, dengan mengetahui bahwa Allah bekerja di dalam kita untuk memenuhi tujuan-Nya ([Filipi 1:6; 2:13](#)). Janganlah berhenti mencari kehendak Allah bagi hidup Anda sampai Anda berdiri di hadapan-Nya dan sampai pekerjaan Anda terselesaikan.

Allah juga secara ajaib bekerja dengan tekun. Ia tidak pernah menyerah terhadap Anda! (DHR)

**KETEKUNAN DAPAT MEMBALIK SKALA DARI  
KEGAGALAN MENJADI KEBERHASILAN**

Sumber:

Diambil dan disunting seperlunya dari:

Nama publikasi: e-Renungan Harian

Edisi: Rabu, 28 November 2001

Alamat URL: <http://www.sabda.org/publikasi/e-rh/2001/11/28>

## TELAGA: Melawan Keputusan

Rasa putus asa tidak datang pada diri seseorang tanpa sebab. Ada beberapa hal yang bisa menyebabkan seseorang menjadi putus asa dan seolah-olah tidak berdaya lagi melanjutkan hari-harinya. Berikut ringkasan perbincangan dengan Pdt. Paul Gunadi mengenai putus asa dan bagaimana mengatasinya. Selamat menyimak.

T : Sebenarnya keputusan itu apa?

J : Keputusan adalah lenyapnya pengharapan akan terjadinya sesuatu yang kita dambakan. Sebetulnya kita pernah mengalami keputusan, tapi mungkin yang membedakan adalah derajatnya atau berapa parahnya. Kita pernah kehilangan pengharapan akan terjadinya sesuatu yang sudah kita rindukan, yang kita pikirkan akan kita peroleh, tetapi akhirnya kita tidak bisa menikmati. Lalu lenyaplah pengharapan, itulah yang menimbulkan keputusan.

T : Kalau dikatakan lenyap, itu berarti sudah tidak bisa diharapkan lagi?

J : Betul, jadi selama masih ada pengharapan, tidak ada keputusan. Keputusan hanyalah muncul tatkala kita sudah benar-benar merasakan ini final, tidak ada lagi yang bisa kita harapkan, yang kita dambakan itu tidak mungkin lagi datang kepada kita.

T : Kalau begitu, bagaimana bisa tahu bahwa kita sedang berputus asa?

J : Ada beberapa cirinya, yang pertama adalah kita merasakan kesedihan yang dalam. Keputusan sebetulnya adalah rasa kehilangan. Saat pengharapan lenyap, apa yang kita dambakan tidak bisa menjadi kenyataan, sebetulnya yang terjadi adalah kita memasuki proses kehilangan. Proses kehilangan melahirkan reaksi dukacita, reaksi dukacita adalah reaksi kesedihan atas hilangnya sesuatu atau seseorang yang sangat bermakna bagi kita. Jadi, ciri pertama biasanya adalah kita mengalami kesedihan yang dalam.

T : Selain hal itu, apa tanda lainnya?

J : Rasa kecewa. Rasa kecewa muncul tatkala pengharapan tidak bisa kita realisasikan, yang kita nantikan tak mungkin kembali lagi. Waktu terjadi keputusan, yang muncul adalah kemurungan dan juga kekecewaan yang dalam karena yang dinantikan tidak menjadi kenyataan, dampaknya sangat tragis. Keputusan itu melahirkan ciri atau gejala yang bisa diamati, salah satunya adalah rasa kecewa yang dalam.

T : Selain kekecewaan dan kesedihan, apakah ada ciri yang lain?

J : Rasa apatis, rasa tidak peduli lagi. Orang yang putus asa cenderung bersikap masa bodoh. Mereka tidak lagi memunyai pengharapan pada orang di sekitar mereka, mereka sudah memvonis bahwa tidak ada yang bisa dikerjakan atau dilakukan oleh orang lain. Jadi, mereka hanya bisa pasrah menerima nasib mereka, salah satu

respons yang biasanya muncul adalah rasa tidak peduli, apatis sekali. Itu sebabnya kalau kita ingin menolong orang yang sedang berada dalam kondisi putus asa itu tidak mudah, karena pertama-tama kita harus membangkitkan kembali motivasi yang sudah hilang. Mereka sudah tidak lagi mau peduli pada apa pun yang kita katakan dan jalan apa pun yang kita tawarkan sebab mereka sudah putus asa.

T : Itu berbeda dengan orang yang tidak peduli?

J : Ada bedanya, ada orang-orang yang memang mempunyai bawaan sikap tidak peduli dengan orang, hanya mengurus dirinya sendiri, tapi tidak putus asa. Orang-orang seperti ini hanyalah orang yang memang mungkin sangat privat sekali, tidak mau mengganggu orang dan tidak suka diganggu orang, jadi akhirnya rasa kepedulian terhadap sesama juga berkurang. Kalau ini tidak, bisa jadi orang yang tadinya sangat memedulikan sesamanya, mau membantu orang lain, akhirnya saat keputusan menyimpannya, dia tidak lagi mempunyai keinginan tersebut.

T : Ciri lain selain rasa sedih, kecewa, dan apatis?

J : Yang lainnya lagi adalah rasa ingin mengakhiri hidup. Jadi, lenyapnya pengharapan yang kita dambakan (apalagi yang didambakan itu bermakna buat kita) biasanya akan membuat kita berpikir buat apa hidup. Kita akan kehilangan makna hidup atau tujuan hidup. Ini bisa saya kaitkan dengan seseorang yang misalkan kehilangan suami atau istri atau anak atau orang tua yang sangat dikasihi. yang terberat adalah tatkala kita berpikir bahwa sepeninggalnya orang tersebut, tidak akan ada orang lain yang bisa menggantikannya, tidak akan ada lagi yang bisa menduduki posisi itu. Misalnya, kita terbiasa hidup dengan pasangan kita tahun demi tahun dan sekarang sudah berlangsung selama 30 tahun, lalu kita harus kehilangan dia. yang sangat memukul sebetulnya bukan kehilangan itu sendiri, tapi pemikiran bahwa setelah dia pergi, tidak akan ada lagi seseorang di samping yang bisa menemani, mencintai dan dicintai, bercengkerama. Kehilangan pengharapan akan adanya "moment-moment" yang spesial seperti itulah yang bisa membuat kita akhirnya putus asa.

T : Rasa ingin mengakhiri hidup itu sungguh-sungguh mau mengakhiri hidup atau cuma sekadar luapan emosinya saja?

J : Pada awalnya, semuanya memang bersumber dari luapan emosi, tapi riset memperlihatkan orang yang bunuh diri adalah orang yang pernah mencoba bunuh diri. Artinya, orang yang berhasil mati karena bunuh diri adalah orang yang sebelumnya pernah mencoba, bisa sekali atau berkali-kali, tapi tidak berhasil. Misalkan makan atau menelan pil, tapi keburu diselamatkan atau hal-hal yang lainnya. Berikutnya, orang yang pernah mencoba bunuh diri adalah orang yang pernah berkata-kata bahwa dia akan bunuh diri meskipun belum ada tindakannya. Terakhir, orang yang pernah berkata ingin bunuh diri adalah orang yang awalnya berpikir tentang kematian dan mau mati. Jadi, kaitannya atau urutannya seperti itu.

T : Tadi sudah ada empat ciri, apakah mungkin itu merupakan suatu campuran dari

keempatnya, atau dari ketiganya, atau berdiri sendiri-sendiri, atau bagaimana?

J : Biasanya keempatnya memang ada, tapi kita bisa membedakan dari sudut derajatnya, seberapa besar kecilnya. Sudah tentu rasa ingin mengakhiri hidup itu adalah puncak segalanya. Kalau sudah ada rasa murung, kecewa, dan tidak peduli yang dalam, biasanya langkah terakhir atau respons terakhir adalah buat apa hidup.

T : Perasaan-perasaan itu muncul pasti ada penyebab atau sumbernya, apa yang menyebabkannya?

J : Salah satu penyebab keputusan yang paling umum adalah penderitaan yang tak kunjung berakhir. Tapi kalau kita menderita, sebetulnya tanpa disadari kita memberikan jadwal atau memberikan batas waktu, seolah-olah kita ini memunyai jam dalam hati kita atau jiwa kita kapan seharusnya penderitaan itu berakhir. Sewaktu penderitaan itu tak kunjung berakhir, meskipun sudah jatuh tempo menurut penanggalan jiwa kita, reaksi yang muncul adalah keputusan.

T : Tetapi sebenarnya apakah jadwal itu bisa mundur?

J : Ada orang-orang yang berhasil melewati tanpa putus asa, yaitu orang-orang yang berhasil menarik jadwal itu atau batas temponya dan dia akan berkata, "Memang ini porsi hidupku", dan dia akan lewati hari lepas hari. Orang yang tidak berhasil mengundurkan batas temponya itulah orang yang akan akhirnya melewati keputusan.

T : Apa penyebab yang lain?

J : Yang lainnya adalah penantian akan yang lebih baik ternyata tidak terwujud. Jadi, saat kita akhirnya sadar bahwa yang kita dambakan itu lenyap, biasanya ada satu harapan tersirat, yaitu mungkin akan mendapatkan yang lainnya. Sesuatu yang tidak seideal yang kita dambakan, tapi satu tingkat di bawahnya. Karena secara alamiah kita berpikir atau memunyai pengharapan seperti itu, maka kita akan menginvestasikan penantian kita. Saat yang kita nantikan itu tidak terwujud, kita putus asa sebab yang ideal tidak kita dapatkan. yang di bawah ideal yang kita juga harapkan itu pun tidak datang, akhirnya kita terpaksa memakan yang paling buruk, menelan yang paling pahit; itu yang sering kali memukul kita.

T : Apakah ada contoh konkret di dalam Alkitab sehubungan dengan keputusan?

J : Di Mazmur 10, sekaligus kita melihat jawaban-jawaban dari firman Tuhan. [Mazmur 10:1](#), "Mengapa Engkau berdiri jauh-jauh ya Tuhan, dan menyembunyikan diri-Mu dalam waktu-waktu kesesakan." Teriakan mengapa Tuhan menyembunyikan diri, bahasa yang sangat kuat sekali seolah-olah Tuhan memang tidak mau menolong. Ayat ke-12 disambung lagi: "Bangkitlah Tuhan ya Allah, ulurkanlah tangan-Mu, janganlah lupakan orang-orang yang tertindas." Jadi, dalam keadaan sesak, tertekan, dan putus asa, kita cenderung menuduh Tuhan seolah-olah sengaja bersembunyi dan sengaja tidak mau menolong kita yang tertindas, itu kondisi kita dalam keadaan putus asa. Tapi pemazmur tidak berhenti di situ, dia melanjutkan di

[Mazmur 10:14](#), "Engkau memang melihatnya sebab Engkaulah yang melihat kesusahan dan sakit hati, supaya Engkau mengambilnya ke dalam tangan-Mu sendiri. Kepada-Mu-lah orang lemah menyerahkan diri, untuk anak yatim Engkau menjadi penolong." Jadi langsung pemazmur menjawab, Tuhan melihat penderitaan manusia, pemazmur tidak berhenti pada teriakan, tidak berhenti mengapa Tuhan bersembunyi, tapi dia langsung berkata Tuhan melihat, ini adalah pernyataan imannya dan ditutup dengan [Mazmur 10:17](#) yang berkata: "Keinginan orang-orang tertindas telah Kau dengarkan ya Tuhan, Engkau menguatkan hati mereka, Engkau memasang telinga-Mu untuk memberi keadilan kepada anak yatim dan orang yang terinjak, supaya tidak ada lagi seorang manusia di bumi yang berani menakut-nakuti." Terakhir, pemazmur berkata: "Tuhan bertindak". Jadi, di masa keputusan, hati harus diimbangi dengan kepala, itu nasihatnya. Artinya, meskipun hati berteriak, mengeluh, meraung-raung, jangan sampai kepala tidak bersuara. Kepala adalah ingatan akan firman Tuhan, ingatan akan siapa Tuhan. Tuhan kita bukanlah Tuhan yang kejam, yang jahat, yang senang melihat anak-anak-Nya kesusahan dan menderita. Kalau Dia Tuhan yang jahat, Dia tidak akan mati di kayu salib untuk dosa kita. Jadi, bukti bahwa Tuhan mengasihi kita dan Tuhan adalah Tuhan yang baik adalah bukti sejarah, Dia telah mati untuk dosa kita, jangan sampai kesusahan hidup kita akhirnya menutupi fakta yang sudah sangat jelas itu.

- T : Tapi biasanya hal-hal seperti itu tidak teringat lagi oleh seseorang yang sedang putus asa. Perasaannya menutupi pikirannya, itu bagaimana?
- J : Sering kali demikian, maka pada awalnya, sewaktu kita sudah mulai merasakan keputusan, kita harus langsung melawannya dengan firman Tuhan, dengan berdoa mengingatkan lagi bahwa Tuhan tidak seperti yang kita rasakan. Biarkan pikiran kitalah yang memandu langkah hidup kita, bukan perasaan kita lagi. Langkah yang lainnya lagi, yang praktis dan yang bisa kita lakukan, adalah bersekutu dengan sesama kita, cari orang lain, bicara dengan orang lain, dan izinkan orang untuk menguatkan kita.

Sajian di atas kami ambil/edit dari isi kaset TELAGA No. T101B yang telah diringkas/disajikan dalam bentuk tulisan. Jika Anda ingin mendapatkan transkrip lengkap kaset ini lewat e-mail, silakan kirim surat ke: < owner-i-kan-konsel(at)hub.xc.org > atau < TELAGA(at)sabda.org >. Atau kunjungi situs TELAGA di: ==> [http://www.telaga.org/transkrip.php?melawan\\_keputusan.htm](http://www.telaga.org/transkrip.php?melawan_keputusan.htm)

Sumber:

## Serba Info: Wajah Baru Situs Telaga

<http://www.telaga.org/>

Situs Tegur Sapa Gembala Keluarga (TELAGA) yang kita kenal lewat beberapa siaran radio di Indonesia, kini hadir dengan wajah baru. Situs yang juga punya kolom khusus di publikasi e-Konsel ini sekarang hadir lebih interaktif dan menarik. Selain bisa mendapatkan transkrip dan ringkasan perbincangan para pakar konseling, kini narasumber dan perbincangannya juga dikelompokkan tersendiri.

Tambahan fasilitas baru di situs ini adalah pengunjung bisa berinteraksi dengan mereka melalui fasilitas blog dan fasilitas beri komentar. Meskipun saat ini baru disediakan fasilitas beri komentar, namun harap sabar karena beberapa fasilitas lainnya akan segera ditambahkan. Kiranya tampilan baru ini bisa semakin memperlengkapi pelayanan kita.

Sumber:

## Bimbingan Alkitabiah: Ketika Tiada Berpengharapan

Pengharapan adalah satu dari nilai yang utama dalam iman kekristenan. "Demikianlah tinggal ketiga hal ini ...," kata Rasul Paulus dalam [1 Korintus 13:13](#): "Iman, pengharapan, dan kasih." Dalam Perjanjian Baru, kata pengharapanlah yang paling banyak digunakan. Hal ini sangatlah menyedihkan karena sesuatu yang nyata dalam firman Tuhan hilang dalam kehidupan manusia.

Kita harus dapat membedakan antara "pengharapan" yang digunakan dalam Alkitab dan pengharapan yang digunakan dalam percakapan sehari-hari. Sering kali, kita mendengar orang berkata, "Kuharap segala sesuatu akan membaik," atau "Aku mengharapkan kenaikan gaji," tetapi Alkitab tidak memberikan jaminan apa pun atas hal-hal yang kita "harapkan". Ketika Alkitab berkata tentang "pengharapan", hal itu berarti Alkitab membicarakan suatu kepastian sebagai seorang Kristen bahwa rencana Tuhan tidak pernah gagal dan bahwa semua janji-janji-Nya akan dinyatakan. Dengan berpegang pada fakta-fakta tersebut, kita mampu untuk menghadapi dan menangani segala keadaan kehidupan kita di mana harapan dan ambisi dunia kita hancur.

Sesuatu yang memberikan seorang Kristen seperti penulis Kitab Ibrani katakan: "Pengharapan itu adalah sauh yang kuat dan aman bagi jiwa kita" ([Ibrani 6:19](#)), adalah kenyataan bahwa Tuhan memerintah. Apakah Anda menyadari bahwa dalam firman Tuhan, ketika hamba-hamba Tuhan berada dalam kesulitan, mereka diberikan penglihatan akan takhta yang kekal? Yesaya, Daud, Yehezkiel, dan Rasul Yohanes. Mengapa sebuah takhta? Karena Tuhan memerintah dari takhta-Nya, dan walaupun keadaan terlihat sebaliknya, Ia selalu memegang kendali. Pengharapan (atau kepastian) bahwa rencana Allah akan terus berjalan dalam kehidupan kita walaupun rencana kita gagal, berlaku bagi sebuah sauh bagi jiwa. Itu yang tidak boleh kita lupakan.

"Bapa yang kudus dan penuh kasih, biarkan pengharapan yang 'pasti dan setia' membuatku aman dan yakin, khususnya ketika pengharapan kami tidak terjadi. Semuanya berjalan sesuai kehendak-Mu. Biarlah aku senantiasa bersukacita di dalamnya."

### Referensi Alkitab

1. Hal pertama yang harus dilakukan ketika sedang berada dalam kesulitan. [1 Timotius 2:8](#), "Oleh karena itu aku ingin, supaya di mana-mana orang laki-laki berdoa dengan menadahkan tangan yang suci, tanpa marah dan tanpa perselisihan."
2. Mengerti maksud yang tersembunyi di balik pencobaan. [Yakobus 1:2-4](#), "Saudara-saudaraku, anggaplah sebagai suatu kebahagiaan, apabila kamu jatuh ke dalam berbagai-bagai pencobaan, sebab kamu tahu, bahwa ujian terhadap imanmu itu menghasilkan ketekunan. dan biarkanlah ketekunan itu memperoleh buah yang matang, supaya kamu menjadi sempurna dan utuh dan tak kekurangan suatu apapun."

3. Melekat erat dengan Allah.  
[Mazmur 57:2](#), "Kasihaniilah aku, ya Allah, kasihaniilah aku, sebab kepada-Mulah jiwaku berlindung; dalam naungan sayap-Mu aku akan berlindung, sampai berlalu penghancuran itu."
  4. Tuhan selalu memampukan kita.  
[Mazmur 34:18](#), "Apabila orang-orang benar itu berseru-seru, maka TUHAN mendengar, dan melepaskan mereka dari segala kesesakannya."
  5. Mengapa kita tidak boleh hilang kepercayaan kepada Allah.  
[Mazmur 71:20](#), "Engkau yang telah membuat aku mengalami banyak kesusahan dan malapetaka, Engkau akan menghidupkan aku kembali, dan dari samudera raya bumi Engkau akan menaikkan aku kembali."
  6. Ingatkan diri Anda akan pembebasan ilahi yang pernah terjadi.  
[Mazmur 77:12-13](#), "Aku hendak mengingat perbuatan-perbuatan TUHAN, ya, aku hendak mengingat keajaiban-keajaiban-Mu dari zaman purbakala. Aku hendak menyebut-nyebut segala pekerjaan-Mu, dan merenungkan perbuatan-perbuatan-Mu."
  7. Janji yang takkan pernah ingkar.  
[Mazmur 34:19](#), "TUHAN itu dekat kepada orang-orang yang patah hati, dan Ia menyelamatkan orang-orang yang remuk jiwanya."
7. Semua boleh gagal, tetapi Tuhan tidak pernah.  
[Mazmur 46:2-3](#), "Allah itu bagi kita tempat perlindungan dan kekuatan, sebagai penolong dalam kesesakan sangat terbukti. Sebab itu kita tidak akan takut, sekalipun bumi berubah, sekalipun gunung-gunung goncang di dalam laut."

Sumber:

Diambil dan disunting seperlunya dari:

Judul buku: Buku Pintar Konseling Krisis

Penulis: Selwyn Hughes

Penerjemah: Genesis Team

Penerbit: PT. Bethlehem Publisher, 2002

Halaman: 52 -- 55

# e-Konsel 173/Desember/2008: Menantikan Natal

## Pengantar dari Redaksi

Salam dalam kasih Kristus,

Kita telah berada pada bulan penghujung tahun, bulan Desember. Selain sebagai bulan penutup tahun, Desember juga menjadi bulan yang dinanti-nantikan oleh umat Kristen. Ya, pada bulan ini, kita akan kembali memperingati dan merayakan Natal, hari kelahiran Yesus. Tidak heran pula, sejak awal bulan ini, kita sudah sibuk menyiapkan hati dan diri kita untuk menyambut hari Natal. Cerita-cerita yang berkaitan dengan kelahiran Yesus dan berbagai pernak-perniknya kembali kita buka untuk menghidupkan kembali suasana Natal pertama.

Menyemarakkan suasana Natal tahun ini, e-Konsel kembali hadir dengan topik-topik khusus seputar Natal. Dua edisi Desember ini mengangkat topik "Menantikan Natal" dan "Mari Rayakan Natal". Redaksi berharap, dua edisi ini menolong Pembaca untuk mempersiapkan hati dan diri dalam menyambut dan menemukan makna Natal yang sesungguhnya bagi kita.

Selamat mempersiapkan hati dan diri untuk memperingati kelahiran Yesus.

Pemimpin Redaksi e-Konsel,

Christiana Ratri Yuliani

## Cakrawala: Sepuluh Alasan Untuk Percaya Bahwa Allah Menawarkan Hadiah Terindah

### Allah Senang Memberi Hadiah Jauh Sebelum Kita Dilahirkan

Pencipta kita telah membuktikan diri-Nya sebagai Pemberi yang luar biasa dari segala sesuatu, jauh lebih dari apa yang dapat kita bayangkan. Sebagai Bapa Surgawi, Dialah yang memberi, "setiap pemberian yang baik dan setiap anugerah yang sempurna" (Yakobus 1:17). Ketika kita berkata bahwa "hal-hal terbaik dalam hidup adalah yang diperoleh dengan cuma-cuma", demikianlah kita mengakui bahwa ketika Allah memberikan hidup, persahabatan, dan keceriaan, Ia sedang menunjukkan bahwa tak ada yang dapat memberikan hadiah yang lebih baik dari apa yang diberikan-Nya. Meskipun pemberian terbaik-Nya sungguh berharga dan ditujukan dengan tepat untuk kebutuhan dan kebahagiaan kita, banyak yang berpikir bahwa pemberian itu tampaknya mustahil untuk menjadi kenyataan.

### Hadiah Itu Sudah Dinyatakan di dalam Alkitab

Alkitab, buku yang paling banyak dikutip dibanding buku mana pun, menyatakan tentang hadiah luar biasa penuh misteri yang jauh melebihi apa pun yang pernah atau akan kita terima. Ketika dibuka, hadiah itu meliputi kedamaian pikiran, penerimaan, pengampunan, dan pengangkatan sebagai anak dalam keluarga surgawi, dan hidup yang kekal. di dalam Alkitab, kesemuanya itu terdapat dalam satu paket yang dinamai keselamatan, dan disebut sebagai "karunia Allah" (Roma 6:23; [Efesus 2:8-9](#)).

### Hadiah Itu Tidak Dapat Dibayar dengan Apa Pun

Pada umumnya, di berbagai bidang dalam hidup ini, kita bekerja keras untuk memperoleh rasa hormat, kepercayaan, dan kenaikan pangkat. Namun, tidaklah demikian dengan keselamatan yang merupakan hadiah sempurna dari Allah. Keselamatan tidak berasal dari usaha kita sendiri, tetapi merupakan kasih karunia; tidak diperoleh dengan upaya sendiri, tetapi dari memercayai; dan tidak didapat dengan mengusahakannya, tetapi dengan menerimanya. Rasul Paulus mengatakan, "Sebab karena kasih karunia kamu diselamatkan oleh iman; itu bukan hasil usahamu, tetapi pemberian Allah, itu bukan hasil pekerjaanmu: jangan ada orang yang memegahkan diri" ([Efesus 2:8-9](#)). Dalam suratnya yang lain dalam Perjanjian Baru, Paulus menambahkan, "Pada waktu itu Dia telah menyelamatkan kita, bukan karena perbuatan baik yang telah kita lakukan, tetapi karena rahmat-Nya" ([Titus 3:5](#)).

### Allah Sendiri yang Membayarinya

Jauh sebelum orang-orang majus datang membawa berbagai hadiah ke palungan Bethlehem, Pencipta kita telah memberikan karunia untuk memilih kepada kita. Mengetahui bahwa kasih yang bermakna haruslah disertai kerelaan, Ia memberi kita kebebasan untuk menerima atau menolak Dia. Akan tetapi, dari semula, Adam dan

Hawa memilih untuk meninggalkan-Nya. Bukannya membiarkan mereka dalam pemberontakan, Ia justru menyatakan sebuah rencana penyelamatan, yaitu seseorang yang tak bersalah akan menjadi korban dan mati untuk yang bersalah. Pada waktu yang ditentukan sendiri oleh Allah dan dalam suatu tindakan yang berdampak kekal, Ia melakukan sesuatu yang hanya dapat dilakukan karena kasih — Ia mengorbankan Anak-Nya untuk membayar dosa kita ([Yohanes 1:29](#); [Ibrani 10:5-10](#)).

### Ada Bukti Pembayarannya

Fakta sejarah adalah bukti yang kita pegang dari pembayaran yang dilakukan-Nya. Para nabi Yahudi menubuatkan seorang Mesias yang akan menyelamatkan umat-Nya dari dosa mereka (Yesaya 53; [Daniel 9:26](#)). Ketika Ia datang, para penulis Injil memberitahu kita bahwa Ia menyembuhkan yang sakit, membangkitkan yang mati, dan memberi harapan kepada yang tertindas. Kemudian Ia melakukan apa yang tak disangka-sangka oleh orang banyak. Bukannya memanfaatkan dukungan massa untuk memperoleh kekuasaan, dengan membisu Ia menerima hujatan para musuh-Nya, dan dengan rela, mati di tangan para tentara Romawi. Ia bangkit tiga hari kemudian dan berjalan keluar dari kubur yang terjaga ketat ([Lukas 24:1-7](#)). Para saksi mata dari Kristus yang telah bangkit ini memilih mati di tangan para musuh daripada menyangkali kebangkitan-Nya.

### Hadiah Itu Dibungkus dengan Penuh Perhatian

Allah membungkus hadiah-Nya yang sempurna dalam nubuat-nubuat yang tergenapi, mukjizat-mukjizat yang disaksikan banyak orang, dan penyelamatan demi penyelamatan yang mengagumkan selama ribuan tahun lamanya. Kemudian setelah berabad-abad dalam penantian, Sang Penguasa Surga mengunjungi seorang gadis muda Yahudi bernama Maria, dan dalam mukjizat yang terbesar dari segala mukjizat, membungkus diri-Nya sendiri dalam rahim Maria. Dalam tahun-tahun berikutnya, diri-Nya secara ironis tidak dikenal, diperhatikan oleh para pengikut yang tidak meyakinkan, menimbulkan rasa iri dari para pemimpin agama, dan mengalami kematian yang membuat banyak orang sangat kecewa. Ketika semua hal sepertinya tidak lagi ada harapan, Allah membungkus hadiah-Nya dalam laporan penuh kegirangan dari para saksi yang mengumumkan sebuah berita yang tidak pernah diduga: kebangkitan dari kematian. Sebagai sentuhan akhir, Sang Pencipta mempercantik hadiah keselamatan tersebut dengan pelangi kebhinekaan, yakni semua orang dari setiap bangsa di dunia yang hati dan hidupnya telah diubah oleh kasih-Nya ([Wahyu 5:9](#)).

### Hadiah Itu Diberikan Karena Anugerah Allah

Bagi mereka yang telah menerima tawaran belas kasihan Allah, Rasul Paulus menulis, "Sebab karena kasih karunia kamu diselamatkan oleh iman; itu bukan hasil usahamu, tetapi pemberian Allah, itu bukan hasil pekerjaanmu: jangan ada orang yang memegahkan diri" (Efesus 2:8-9). Paulus pernah berusaha menyenangkan hati Allah dengan caranya sendiri ([Filipi 3:3-9](#)). Sekarang ia ingin agar para pembaca tulisannya mengetahui apa yang telah diketahui olehnya, bahwa hanya oleh kasih karunia Allah

sajalah para malaikat di surga menyambut para pemberontak, yang telah jatuh dan hancur, untuk masuk ke dalam keluarga dan hadirat Allah yang kekal. Dalam suratnya yang lain, Paulus menggambarkan perbedaan antara Adam, yang menyebarkan dosa dan kematian kepada keturunannya, dengan Kristus, yang membawa kasih karunia dan hidup kepada semua yang percaya kepada-Nya. Ia menulis, "Tetapi karunia Allah tidaklah sama dengan pelanggaran Adam. Sebab, jika karena pelanggaran satu orang semua orang telah jatuh di dalam kuasa maut, jauh lebih besar lagi kasih karunia Allah dan karunia-Nya, yang dilimpahkan-Nya atas semua orang karena satu orang, yaitu Yesus Kristus" ([Roma 5:15](#)).

### **Hadiah Itu Hanya Dapat Diterima dengan Iman**

Berikut adalah kata-kata Paulus yang dipilih dengan hati-hati untuk jemaat Efesus, "Sebab karena kasih karunia kamu diselamatkan oleh iman." Dalam ungkapan yang mengandung syarat ini, kita diingatkan bahwa Allah datang hanya ketika Ia diundang. Allah, yang menginginkan kita mengalami kebahagiaan dalam keluarga-Nya yang kekal, mengetuk pintu hati kita dengan lembut, menunggu kita untuk menyambut-Nya masuk ke dalam hidup kita ([Yohanes 1:12](#)). Karena itu, Yohanes mengatakan, "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](#)).

### **Hadiah Itu Tersedia bagi Siapa Saja yang Bersedia Menerimanya**

Kebanyakan yang menjadi sahabat Yesus adalah para nelayan, bukan cendekiawan. Salah satunya pernah menjadi pemungut cukai. Ada juga yang pernah dirasuki setan. Ada yang pernah menjual dirinya untuk mencari nafkah. yang menyatukan mereka semua adalah kerelaan untuk menerima hadiah dari Allah. Bahkan dalam saat-saat-Nya yang terakhir, saat tergantung di atas kayu salib di antara dua orang penjahat, Yesus memberikan karunia hidup kekal. Salah seorang di antara penjahat itu mencemooh-Nya dan berkata, "Bukankah Engkau adalah Kristus? Selamatkanlah diri-Mu dan kami!" Namun, penjahat yang satunya menegur dia, katanya: "Tidakkah engkau takut, juga tidak kepada Allah, sedang engkau menerima hukuman yang sama? Kita memang selayaknya dihukum, sebab kita menerima balasan yang setimpal dengan perbuatan kita, tetapi orang ini tidak berbuat sesuatu yang salah." Lalu ia berkata, "Yesus, ingatlah akan aku, apabila Engkau datang sebagai Raja." Hanya karena keselamatan adalah hadiah berupa kasih karunia, maka Yesus dapat berkata kepadanya: "Sesungguhnya hari ini juga engkau akan ada bersama-sama dengan Aku di dalam Firdaus" ([Lukas 23:39-43](#)).

### **Hadiah Itu Menimbulkan Ucapan Syukur**

Mereka yang tidak bersedia meminta tolong sering kali berbangga diri karena tak pernah merasa berutang pada siapa pun. Namun, mereka yang mau mengakui kebutuhan rohaninya menemukan sesuatu yang lebih bermakna daripada sikap tidak membutuhkan siapa-siapa itu. Mereka termasuk dalam jalinan orang-orang yang

mengucap syukur karena mengetahui bahwa mereka berutang budi kepada orang lain. Mereka yang telah diselamatkan dari mobil atau gedung yang terbakar oleh petugas pemadam kebakaran yang berani atau seorang tak dikenal, mengetahui apa artinya menjalani sisa hidup mereka dengan perasaan syukur yang mendalam. Demikianlah juga mereka yang mengetahui bahwa dirinya telah diselamatkan oleh kasih karunia Allah dari api penghakiman, memunyai alasan untuk menjalani sisa hidup mereka dengan ucapan syukur yang meluap-luap kepada Allah ([Efesus 2:10](#)). Tak ada hal lain yang dapat menimbulkan senyum di wajah kita atau kasih di hati kita lebih daripada kesadaran bahwa segala sesuatu yang kita butuhkan telah diberikan kepada kita di dalam hadiah yang sempurna dari Allah.

Sumber:

Diambil dan disunting seperlunya dari:

Judul buku: Santapan Rohani Edisi Natal -- Hadiah Terindah

Penulis: Tidak dicantumkan

Penerbit: RBC Ministries, Jakarta 2007

## Tips: Buat Kalender Adven

*Kau yang lama dinantikan, Juru Selamat datanglah, agar kami Kau sucikan dari dosa dan cela. -- Kidung Jemaat 76:1*

Kalender Adven bukan hanya untuk anak-anak. Kalender ini untuk seluruh keluarga, untuk orang tua, untuk orang dewasa yang masih lajang, dan untuk Anda! Kalender Adven membantu Anda memusatkan perhatian pada makna saat-saat istimewa ini. Dengan membuka satu jendela kecilnya setiap hari, Anda akan mendapatkan kesadaran baru tentang berlalunya waktu, laju hari-hari yang semakin dekat pada malam Natal.

### Belilah Kalender Adven

Banyak orang, termasuk banyak orang Kristen, belum pernah melihat atau memakai kalender Adven. Pada Anda, saya berkata, "Cobalah!" di Amerika Serikat, kalender Adven yang bagus bisa dengan mudah dibeli di banyak toko buku atau toko serbaada. Kalender ini biasanya dihiasi dengan pemandangan musim dingin atau yang berhubungan dengan Natal, disertai panel atau pintu-pintu yang diberi nomor dan bisa dibuka untuk memperlihatkan gambar di belakangnya. Satu panel untuk satu hari, sejak awal masa Adven sampai hari Natal. Kalender lain berbentuk tiga dimensi dan disertai hadiah-hadiah kecil, permen, atau hiasan di balik jendelanya sebagai bagian dari gambar kalender. Simbol, hiasan, atau gambar terakhir biasanya tentang bayi Yesus berbaring di palungan. Sebuah kalender Adven secara bertahap menuju ke saat itu, saat kedatangan Tuhan.

Sejumlah kalender Adven mempunyai simbol di belakang panelnya -- lonceng, bintang, anak domba, dan seterusnya. Simbol-simbol ini berhubungan dengan cerita Natal dalam hal-hal tertentu. Jadikan "membuka pintu" kalender Adven sebagai bagian dari kebiasaan sehari-hari selama masa Adven.

Ajak anak Anda membuat catatan Adven dengan menggambar versinya sendiri tentang simbol atau benda di belakang panel, kemudian menulis sesuatu di bawahnya.

### Buat Kalender Sendiri

Mungkin Anda ingin membuat kalender sendiri. Ini bisa menjadi kegiatan yang menarik setelah makan malam ketika semua siap untuk saat-saat santai.

Pertama, siapkan dua lembar kertas yang ukuran dan bentuknya sama persis. Kalender Adven Anda tidak perlu persegi panjang atau bujur sangkar. Mungkin Anda ingin membuatnya berbentuk bintang atau pohon Natal. Anda membutuhkan kalender yang besarnya minimal 21 cm x 27,5 cm, dan lebih baik 27,5 cm x 35 cm.

Kemudian, bantu anak Anda menandai kotak panelnya dan lubangi keempat sudut tiap kotak dengan paku kecil, lalu iris tiga sisinya. Anda perlu membuat panel sebanyak hari

dari awal Adven sampai Natal. (Kalau Anda ragu-ragu, awali saja kalender Adven Anda pada tanggal 1 Desember, dan buat 24 panel.) Panel-panel itu ukurannya tidak perlu sama persis; boleh saja ada yang lebih besar.

Tumpuk kedua kertas itu saat Anda melubanginya, supaya paku yang ditusukkan di kertas atas menembus sampai kertas kedua di bawahnya.

Lalu biarkan anak Anda membuat gambar Natal sesuai kreasinya sendiri di kertas atas. Saat ia membuatnya, Anda bisa membuat kotak dengan menghubungkan keempat lubang paku di kertas kedua.

Bicarakan aneka simbol dengan anak Anda dan biarkan anak Anda menggambar simbol-simbol ini di kotak di kertas kedua. Sediakan tempat di salah satu panel untuk memasang gambar bayi Yesus. Mungkin Anda bisa memotongnya dari kartu Natal tahun lalu. Mungkin Anda juga ingin menulis nama "YESUS" di panel itu. Pastikan menandai panel di kertas atas -- yang digambari anak Anda dengan gambar yang lebih besar -- sebagai lokasi panel terakhir itu. Lekatkan kedua kertas di tepinya saja.

Langkah terakhir adalah menulis angka di panel yang ketiga sisinya sudah diiris di kertas atas. Gunakan warna yang kontras atau tinta berwarna gelap. (Angka-angka itu harus kecil dan tidak menarik perhatian dari gambar keseluruhan.) Letakkan angka itu secara acak kalau Anda ingin, tapi pastikan bahwa panel untuk tanggal 24 Desember adalah yang di baliknya dipasang gambar bayi Yesus.

Kalender Adven juga merupakan pengingat bagi Anda dan cara untuk menunjukkan pada anak Anda bahwa arti Natal yang sesungguhnya bukan dari apa yang kita lihat, rasakan, atau alami di dunia. Kita merayakan Natal dengan mengingat bahwa Yesus ingin lahir kembali di hati, pikiran, dan jiwa kita.

Sumber:

Diambil dan disunting seperlunya dari:

Judul buku: 52 Cara Sederhana Membuat Natal Menjadi Istimewa

Judul asli buku: 52 Simple Ways to Make Christmas Special

Penulis: Jan Dargatz

Penerjemah: Esther S. Mandjani

Penerbit: InterAksara, Batam 1999

Halaman: 15 -- 18

## Kesaksian: Mengisi Jerami ke Dalam Palungan Yesus

### Tradisi Menyambut Hari Natal

Semuanya dimulai beberapa tahun yang lalu. Waktu itu beberapa minggu menjelang Natal. Keluarga kami sibuk menyiapkan keperluan liburan Natal. Suasana gembira terasa di mana-mana. Kedua anak kami, Adam, usia 3 tahun, dan Shannon, 8 tahun, dengan gembira memanggang kue untuk hari Natal. Saya pergi ke toko berbelanja untuk Natal. dan suami saya, Larry, mencari pohon cemara yang baik. di pintu muka tergantung hiasan Natal berupa bunga dan daun yang dipilin membentuk lingkaran, dan di dalam rumah, lilin serta daun untuk hiasan Natal menyempurnakan suasana pesta.

Tetapi pada suatu sore, setelah hari yang panjang yang penuh dengan kegiatan memanggang kue dan membungkus hadiah, saya berjalan ke ruang duduk, menghempaskan badan yang penat ke sofa yang empuk dan menumpangkan kaki saya yang letih di atas meja kecil. Keceriaan menyambut hari Natal sudah berubah menjadi keletihan dan sukacitanya perlahan-lahan memudar. Saya bertanya-tanya, "Di manakah suasana persiapan ini tersirat pesan bahwa Kristus telah datang ke dunia?" Kelihatannya keluarga kami begitu sibuk mempersiapkan perayaan Natal sehingga kami mungkin telah melupakan makna Natal yang sebenarnya.

Malam itu, saya menceritakan keprihatinan saya kepada Larry. "Bagaimana caranya supaya kita dapat memasukkan Kristus pada perayaan Natal?" saya bertanya kepadanya. Rupanya ia sependapat dengan saya, bahwa materialisme telah menguasai keluarga kami dan kami harus kembali memerhatikan hal yang rohani -- kedatangan Kristus.

Kami tidak membatalkan pesta Natal yang sudah kami persiapkan, tetapi kami menambahkan sesuatu yang berarti bagi kami semua. Kami mengeluarkan hiasan yang menggambarkan suasana di palungan dan menempatkannya di tempat yang jelas terlihat di ruang makan. Seperti biasanya, anak-anak mengeluarkan dengan hati-hati patung-patung hiasan yang disimpan sejak suami saya masih kecil, dan menempatkan patung-patung hiasan itu di sekeliling palungan.

Tetapi kami membiarkan tempat tidur bayi itu tetap kosong. di dekat palungan, kami menaruh sebuah mangkuk kecil yang diisi dengan beberapa batang jerami. Karena semua tahu bayi memerlukan tempat tidur yang empuk dan nyaman, kami menjelaskan bahwa kami semua harus bersiap-siap untuk menyambut kedatangan bayi Yesus, dan kami akan mengisi tempat tidur-Nya dengan batang-batang jerami.

Lalu kami berdua mengemukakan bagian yang paling penting dari kebiasaan yang baru ini kepada mereka. "Memberikan hadiah pada hari Natal adalah suatu ungkapan kasih," jelas Larry. "Kalian juga dapat memberikan hadiah untuk bayi Yesus." Wajah mereka tampak berseri-seri.

"Benar," lanjut saya. "Kita tidak akan memberikan hadiah yang terbungkus dan berpita sambil berlutut di hadapan tempat tidur-Nya, tetapi kita mengungkapkan dengan berbuat baik untuk orang lain atas nama-Nya. dan setiap kali kita berbuat baik untuk orang lain, kita akan menaruh jerami di tempat tidur yang masih kosong. Sebelum Natal tiba, kita semua sudah memberikan hadiah yang istimewa untuk bayi Yesus." Anak-anak kami mengangguk-angguk penuh semangat. Mereka ingin cepat-cepat memulainya.

Dalam minggu-minggu menjelang Natal, antisipasi istimewa ini menambah semarak suasana rumah kami. Kebaikan hati yang dilakukan diam-diam, palungan itu sedikit demi sedikit mulai terisi ....

Suatu sore, waktu saya pulang ke rumah, piring-piring kotor yang dipakai untuk sarapan sudah dicuci. Setelah seharian bermain kereta luncur di salju, Adam (dibantu ayahnya) diam-diam membersihkan kereta luncur Shannon. Telepon dari Nana memberitahukan bahwa anak-anak telah mengirimkan kartu Natal istimewa yang mereka gambar sendiri. dan suatu pagi, ketika bangun, kami mendapati dua wajah bulat berseri-seri yang siap melayani kami dengan "sarapan di tempat tidur" dengan semangkuk susu dan beberapa sendok penuh "cereal" (makanan yang terbuat dari gandum).

Demikianlah suasana ini terus berlanjut. Bahkan saya memergoki teman Adam berjingkat-jingkat masuk ke rumah meletakkan beberapa batang jerami. Kejutan-kejutan kecil tak pernah berhenti, tumpukan jerami yang semakin tebal membuat palungan itu tampak nyaman.

Dan di hari Natal, tempat tidur itu sudah penuh dengan jerami, dan dengan hati-hati, Shannon menempatkan bayi itu di atas kasur jerami yang sudah diisi dengan kasih. Setelah sarapan, kami berkumpul mengelilingi palungan, membawa kue yang istimewa dan menyanyikan lagu "Selamat Ulang Tahun" untuk Yesus.

Setiap tahun, kami mengulangi tradisi ini, dan setiap kali menjadi semakin istimewa. Waktu kami menyanyi untuk Dia di pagi hari Natal, kami mengingat kembali bahwa hari itu adalah hari kelahiran-Nya, dan kami sudah bersiap-siap menyambut kedatangan-Nya dan memberikan banyak hadiah sebagai ungkapan kasih kepada-Nya.

Sumber:

Diambil dan disunting seperlunya dari:

Judul buku: Kisah Nyata Seputar Natal

Judul asli buku: The New Guideposts Christmas Treasury

Penulis: Lynne Laukhuf

Penerjemah: Ir. Ny. Christine Sujana

Penerbit: Yayasan Kalam Hidup, Bandung 1989

Halaman: 14 -- 16

## Stop Press: Baru! Kumpulan Bahan Natal di natal.sabda.org

Berikut ini adalah berita gembira bagi Anda yang sedang membutuhkan bahan-bahan seputar Natal berbahasa Indonesia! Yayasan Lembaga SABDA (YLSA) telah meluncurkan situs "natal.sabda.org" yang berisi kumpulan berbagai jenis bahan-bahan Natal yang berguna untuk Anda simak. Bahan-bahan tersebut, di antaranya adalah Renungan Natal, Artikel Natal, Cerita/Kesaksian Natal, Diskusi Natal, Drama Natal, Puisi Natal, Tips Natal, Bahan Mengajar Natal, Blog Natal, Resensi Buku Natal, Review Situs Natal, e-Cards Natal, Gambar/Desain Natal dan Lagu Natal.

Situs "natal.sabda.org" juga telah dirancang untuk menjadi situs interaktif, di mana pengunjung dapat mendaftarkan diri untuk berpartisipasi aktif dengan mengirimkan tulisan, menulis blog, memberikan komentar, dan mengucapkan selamat Natal kepada rekan pengunjung lain.

Jadi, tunggu apa lagi? Segera kunjungi situs "natal.sabda.org". Mari berbagi berkat pada perayaan hari kedatangan Kristus ke dunia 2000 tahun yang lalu ini dengan menjadi berkat bagi kemuliaan nama-Nya.

- <http://natal.sabda.org/>

# e-Konsel 174/Desember/2008: Mari Rayakan Natal

## Pengantar dari Redaksi

Salam dalam kasih Kristus, Natal semakin dekat dan kesibukan menyambut Natal pun pasti semakin memuncak. Saat Natal tiba, kita memang harus bersukacita, menaikkan syukur karena kasih Allah yang sedemikian besar bagi kita, bersyukur karena Allah mengaruniakan Putra Tunggal-Nya untuk menyelamatkan kita. Ungkapan syukur kita inilah yang memotivasi kita untuk membagi kasih kepada sesama kita. Natal adalah ungkapan kasih Allah bagi manusia, sehingga kita pun juga harus dapat membagikan kasih Allah itu bagi sesama kita.

Apakah Pembaca juga sudah bersiap diri merayakan Natal dengan berbagi kasih di hari Natal ini? Membagikan kasih tidak harus dengan membagikan barang-barang atau bingkisan kepada orang lain. Tetapi memberikan hati yang mau ikut merasakan apa yang orang lain rasakan, memberikan telinga yang mau ikut mendengar suara saudara kita, serta memberikan tangan dan kaki yang selalu siap menolong mereka yang membutuhkan pun bisa menjadi tanda kasih kita bagi sesama. Rencanakan suatu kegiatan kasih yang berbeda di Natal ini sehingga setelah Natal ini berlalu, kita pun masih tetap merasakan kedamaiannya di hati kita.

Selamat Natal dan selamat berbagi kasih.

Pemimpin Redaksi e-Konsel,

Christiana Ratri Yuliani

## Cakrawala: "Gloria In Excelsis Deo!"

"Dan tiba-tiba tampaklah bersama-sama dengan malaikat itu sejumlah besar bala tentara sorga yang memuji Allah, katanya: 'Kemuliaan bagi Allah di tempat yang mahatinggi dan damai sejahtera di bumi di antara manusia yang berkenan kepada-Nya.'" ([Lukas 2:13-14](#))

Peristiwa Natal menyatakan kemuliaan Allah. Pada malam kelahiran Yesus Sang Kristus, bala tentara sorga mengumandangkan pujian bagi Sang Khalik, "Kemuliaan bagi Allah di tempat yang mahatinggi ...." Dalam bahasa Latin, "Gloria in excelsis Deo!"

Mungkin, Saudara langsung berkata, "Amin!" Tapi, tunggu dulu! Ingat, pemandangan di malam Natal sekitar dua ribu tahun yang lalu berbeda sekali dengan pemandangan pada saat peringatan Natal sekarang ini. Boleh dibilang, seperti bumi dan langit. Bukan gedung yang megah dengan seribu satu dekorasi Natal, tapi kandang binatang yang kotor dengan seorang bayi "yang sedang berbaring di dalam palungan". Begitu sederhana, bahkan ... hina!

Bagaimana pemandangan seperti itu menyatakan kemuliaan Allah? Bagaimana sampai pemandangan itu melahirkan pujian yang begitu agung di kalangan para malaikat bagi Sang Khalik?

Kuncinya terletak pada ungkapan "di tempat yang mahatinggi". Jika seorang raja duduk di takhta kebesarannya, itu wajar. Memang di sana seharusnya ia duduk. Jika seorang konglomerat duduk di kursi belakang mobil BMW seri terbaru, yang katanya membuat pemiliknya "nggak" mau menyetir lagi saking nyamannya duduk di kursi belakang, yang super mewah, itu juga biasa. Siapa sih konglomerat yang betah naik mobil rakyat sekelas angkot? Gerah! Tapi jika satu pribadi yang menempati posisi "yang mahatinggi" mau turun dari kemahatinggiannya dan hidup dalam kesederhanaan, kesahajaan, bahkan kepapaan, itu baru "ruarr" biasa!

"Aku bersemayam di tempat tinggi dan di tempat kudus," firman Allah ([Yesaya 57:15a](#)). Ini wajar. Toh, Dia Allah. Sudah sepantasnya Dia bertakhta di sana. Namun demikian, Allah yang "bersemayam di tempat tinggi dan ... kudus" itu juga berkata, "Aku ... juga bersama-sama orang yang remuk dan rendah hati" (ay. 15b). Nah, ini baru "ruarr" biasa! Allah yang mahatinggi mau merendahkan dan mengosongkan diri-Nya untuk hadir di tengah-tengah umat-Nya! Betapa agung jiwa-Nya! Betapa ajaib kasih-Nya bagi para pendosa!

Peristiwa Natal memperagakan kenyataan ini dalam arti yang paling penuh. Allah yang bersemayam "di tempat yang mahatinggi" mau menanggalkan dan meninggalkan kemuliaan-Nya demi menghampiri para pendosa. Malaikat-malaikat, yang siang malam bersama-sama Allah "di tempat yang mahatinggi", yang "berdiri di dekat-Nya, di sebelah kanan-Nya, dan di sebelah kiri-Nya" ([1 Raja-raja 22:19](#)), pasti sangat menghayati makna pemandangan mahasederhana di malam Natal!

Saya membayangkan, pada malam itu, sekitar dua ribu tahun yang lalu, para malaikat sedang menanti-nanti saat kelahiran Yesus Sang Kristus. Sebelumnya, mereka tidak pernah melihat "wajah" Allah, karena Ia terlalu suci bagi mereka. Dalam penglihatan Yesaya, sang nabi menyaksikan para malaikat -- serafim, "berdiri di sebelah atas" Allah, "masing-masing mempunyai enam sayap; dua sayap dipakai untuk menutupi muka mereka, dua sayap untuk menutupi kaki mereka dan dua sayap dipakai untuk melayang-layang" ([Yesaya 6:2](#)). Jadi, para makhluk surgawi yang suci itu harus menutupi seluruh "keberadaan" mereka di hadapan Allah yang Mahasuci. Mereka belum pernah melihat "wajah"-Nya. Namun, hal itu akan segera berakhir, karena sebentar lagi mereka akan melihat "wujud" Sang Khalik. Pastilah mereka menanti-nanti kesempatan yang sangat istimewa itu! Kapan lagi melihat "wajah" Pribadi yang mereka sembah siang malam!

Saya membayangkan terus suasana surga menjelang peristiwa Natal. Akhirnya, Kristus lahir. Untuk pertama kalinya, para malaikat menyaksikan "wajah" Tuhan mereka. Dalam diri seorang bayi yang lemah, yang membutuhkan tangan sang bunda untuk membungkus tubuh-Nya dengan kain lampin dan membaringkan-Nya di palungan. Saya yakin, para malaikat menyaksikan kenyataan ini dengan mata terbelalak. Begitu sederhana penampilan Tuhan! Begitu hinanya! Betapa sempurna teladan perendahan diri-Nya! Betapa agung jiwa-Nya! Perasaan apalagi yang muncul dan berkecamuk di hati para malaikat selain takjub, haru, dan syukur yang tak terperi? Selanjutnya, saya yakin malam itu mereka mengumandangkan gita "gloria in excelsis Deo" dengan mata yang berkaca-kaca!

Saudaraku, tempat yang mahatinggi sangat berbeda dengan dunia yang maharendah. yang satu mahakudus, yang lain mahanajis. yang satu mahamulia, yang lain mahahina. Betapa sempurna perendahan diri Allah yang diperagakan dalam peristiwa Natal. yang mahatinggi mau menghampiri yang maharendah. yang mahakudus mau hadir di samping yang mahanajis. yang mahamulia mau hidup bersama yang mahahina. Betapa agung jiwa Allah! Betapa ajaib kasih-Nya bagi para pendosa! Tidak heran, dari tempat yang mahatinggi, dari mulut para makhluk surgawi, berkumandang pujian yang begitu indah tentang kemuliaan Allah, karena di sanalah kesempurnaan perendahan diri dan keajaiban kasih-Nya paling dapat dihayati oleh makhluk ciptaan-Nya!

Natal kali ini, hayatilah kesempurnaan perendahan diri dan keajaiban kasih Tuhan bagi Saudara! Dia, Anak Allah yang Mahatinggi, mau menjadi anak manusia supaya Saudara, anak manusia, bisa menjadi anak Allah yang mahatinggi! Lalu, bergabunglah dengan paduan suara surgawi untuk mengumandangkan gita Natal ... gloria in excelsis Deo! Betapa sempurna perendahan diri Allah yang diperagakan dalam peristiwa Natal. Yang mahatinggi mau menghampiri yang maharendah. Yang mahakudus mau hadir di samping yang mahanajis. Yang mahamulia mau hidup bersama yang mahahina.

Sumber:

Diambil dan disunting seperlunya dari:

Judul buku: Harta Karun Natal

Penulis: Erick Sudharma

Penerbit: Mitra Pustaka dan Literatur Perkantas Jawa Barat, Bandung 2005

Halaman: 113 -- 118

## Cakrawala 2: Tiga Simbol Natal

Ada tiga simbol yang berarti Natal -- yang benar-benar bermakna Natal.

Yang pertama adalah buaian bayi. Dengan kata-kata yang mudah dipahami oleh manusia, Alkitab menggambarkan Tuhan dalam bentuk manusia! Dalam sosok seorang bayi kecil! di sana, di Bethlehem, dalam buaian yang berisi harapan dan impian dunia yang sedang sekarat. Tangan kecil dan montok yang menggenggam jerami dalam palungan-Nya itu akan menyembuhkan mata yang buta, telinga yang tuli, dan meredakan keganasan lautan. Kaki-kaki kecil itu akan mengantarkan-Nya ke tempat mereka yang sedang sakit dan membutuhkan. Kaki-kaki itu juga yang akan dipaku pada kayu salib Kalvari.

Palungan di Bethlehem yang terpicil menjadi penghubung yang mengikat dunia yang terhilang kepada Tuhan yang penuh kasih.

Salib. Memang ada cahaya dan bayangan saat Natal yang pertama. Ada sukacita yang diikuti kesedihan karena Yesus lahir untuk mati. Yesus mendekat ke salib dan berkata, "Untuk inilah Aku dilahirkan dan untuk alasan inilah Aku datang ke dunia." Bagi pengikut Kristus, sukacita Natal tidak terbatas pada kelahiran Yesus saja. Kematian dan kebangkitan-Nyalah yang memberi arti akan kelahiran-Nya.

Karena hanya di salib itulah dunia memperoleh jawaban atas segala masalah yang menekan.

Mahkota. Yesus diberi mahkota duri dan ditempatkan pada salib yang kejam, namun sang pembunuh-Nya memang melakukan suatu hal yang ia sendiri tidak sadari. Mereka meletakkan tulisan di atas salib-Nya dalam bahasa Yunani, Latin, dan Ibrani: "Di sini disalibkan seorang Raja."

Ya, Yesus adalah Raja segala raja dan Tuhan segala tuhan, dan Ia akan datang kembali pada suatu hari. Ia tidak akan datang sebagai seorang bayi dalam palungan di Bethlehem lagi. Saat Ia kembali lagi ke dunia, Ia akan datang dengan penuh kemuliaan dan akan dimahkotai sebagai Allah atas segala allah.

Buaian, salib, mahkota. Biarlah ketiga simbol ini berbicara kepada Anda. Biarlah kekuatan Allah yang menghampiri kita saat Natal mencengkeram Anda, dan yakinlah Ia pasti akan mengubah kehidupan Anda.

*Mereka yang tidak memikul salib tidak berhak menerima mahkota.  
(Francis Quarles)*

Sumber:

Diambil dan disunting seperlunya dari:

Judul buku: Guideposts bagi Jiwa: Kisah-Kisah Iman Natal

Judul asli buku: Guideposts for The Spirit: Christmas Stories of Faith

Penulis: Billy Graham

Penerjemah: Mary N. Rondonuwu

Penerbit: Gospel Press, Batam Centre 2006

Halaman: 340 -- 342

## Renungan: Kembali Bekerja

Baca: [Lukas 2:15-20](#)

Maka kembalilah gembala-gembala itu sambil memuji dan memuliakan Allah karena segala sesuatu yang mereka dengar dan mereka lihat, semuanya sesuai dengan apa yang telah dikatakan kepada mereka. ([Lukas 2:20](#))

Jika Anda harus kembali bekerja setelah Natal, apakah yang akan Anda bawa bersama Anda dari masa Natal tersebut? Beberapa hadiah dan beberapa kenangan liburan yang indah, atau sesuatu yang lain?

Saya sangat menyukai cara J.B. Phillips menerjemahkan [Lukas 2:20](#), "Para gembala tersebut kembali bekerja, memuji dan memuliakan Allah untuk segala sesuatu yang telah mereka dengar dan lihat, semuanya sesuai dengan apa yang telah dikatakan kepada mereka."

Setelah mendengar kabar dari malaikat mengenai kelahiran Mesias, setelah mengunjungi Bethlehem dan menemukan sang Bayi yang terbaring di atas palungan, dan setelah memberitahu orang-orang mengenai hal-hal ajaib yang telah mereka dengar tentang Anak itu — setelah mengalami semua hal tersebut, para gembala kembali ke padang, kawanan domba, dan rutinitas harian mereka.

Namun, setelah Natal pertama tersebut, mereka kembali bekerja dengan membawa sesuatu yang baru, yaitu hati yang penuh dengan pujian atas segala sesuatu yang telah mereka alami. Keadaan mereka tetaplah sama, tetapi diri mereka sendirilah yang kini berbeda, mereka telah berjumpa dengan Kristus Tuhan.

Apakah Anda telah berjumpa dengan Kristus pada Natal ini, mungkin melalui firman-Nya atau kekaguman yang baru akan kedatangan-Nya? Ketika seseorang bertanya, "Bagaimana liburan Anda?" Apakah yang akan Anda katakan? Bersama Yesus yang tinggal dalam hati, Anda dapat kembali bekerja dengan sukacita dan berita kesaksian kepada orang lain, memuji dan memuliakan Allah karena segala sesuatu yang telah Anda dengar dan lihat. –DCM

Hai dunia gembiralah  
Dan sambutlah Rajamu  
Di hatimu terimalah  
Bersama bersyukur. –Watts

Bawalah sukacita Natal bersama Anda setiap hari.

Sumber:

Diambil dan disunting seperlunya dari:

Judul buku: Santapan Rohani edisi Natal -- Hadiah Terindah, Hari ke-4

Penulis: David C. McCasland

Penerjemah: Joseph

Penerbit: RBC Ministries, Jakarta 2007

## TELAGA: Natal dan Keluarga

Natal menjadi saat yang indah untuk berkumpul bersama keluarga, merayakannya dengan ke gereja bersama, saling membagikan kado, makan bersama, atau piknik bersama. Sangat menyenangkan bisa merayakan Natal bersama keluarga, tapi jangan lupa untuk mengajak seluruh anggota keluarga menyelami makna Natal itu sendiri. Berikut perbincangan dengan Pdt. Paul Gunadi Ph.D. mengenai Natal dan Keluarga. Selamat menyimak.

T : Pada akhir tahun seperti ini, biasanya setiap keluarga bersiap-siap menyambut Natal. Namun perlu diakui tidak semua keluarga bisa menikmati atau menyelenggarakannya. Sebenarnya, Natal adalah Tuhan Yesus sendiri yang hadir di tengah-tengah keluarga Yusuf dan Maria. Bagaimana kita mengaplikasikannya pada zaman sekarang?

J : Betul sekali, Tuhan memilih sebuah keluarga untuk menjadi tempat di mana Dia hadir, itu adalah sebuah peristiwa yang tidak bisa kita abaikan begitu saja seolah-olah itu peristiwa biasa. Itu menandakan bahwa memang Tuhan mengerti sesungguhnya seorang anak harus dibesarkan di dalam sebuah keluarga yang menyambut dan mengasihinya. di dalam keluarga, Tuhan Yesus diterima, dibesarkan dalam kasih dan akhirnya menjadi seorang dewasa. Bahkan dikatakan di dalam firman Tuhan bahwa Tuhan makin hari makin bertumbuh. Keluarga memunyai simbol di dalam makna Natal ini, sebab keluarga adalah tempat di mana kasih itu harus menjadi sebuah suasana, jiwa dari sebuah keluarga, dan itu menandakan bahwa anak seharusnya memang bertumbuh di dalam sebuah lingkup yang penuh dengan kasih, barulah dia dapat bertumbuh seperti bagaimana adanya. Ini sedikit banyak merupakan sebuah simbol bahwa di dalam keluarga Allah, seharusnya ada kasih yang melimpah, di mana semua anak-anak akhirnya akan menerima kasih dari Allah Bapa di surga.

Yang kedua, ada yang Tuhan juga ingin lakukan lewat keluarga di dalam Natal ini, yaitu bukankah yang digunakan adalah bahasa keluarga, yaitu Allah Bapa, Allah Putra. Yesus dipanggil sebagai Anak Allah, makanya dikatakan juga bahwa Allah mengasihi sehingga menyerahkan atau memberikan Putra tunggal-Nya. Lewat keluarga, barulah kita memahami sedikit banyak makna pengorbanan kedatangan Kristus ke dalam dunia ini, yaitu demi kasih Allah Bapa kepada kita anak-anak-Nya, Allah Bapa rela mengorbankan Putra tunggal-Nya. Atau kalau kita kaitkan dengan kita ini, Tuhan Allah mengorbankan Putra sulung-Nya agar kita bisa pulang kembali ke rumah Allah Bapa. Bahasa-bahasa ungkapan ini bisa dimengerti oleh manusia karena manusia memunyai keluarga. Jadi, tanpa kita ketahui dari awalnya, Tuhan sudah memunyai sebuah rancangan, mengapa Tuhan menetapkan adanya keluarga di dalam bumi ini. Bukan hanya supaya anak-anak bisa dibesarkan dalam kasih sehingga menjadi manusia-manusia yang utuh, tapi keluarga sekaligus menjadi

sebuah perlambangan antara Allah dan manusia sehingga kita lebih dapat memaknai pengorbanan Allah Bapa yang harus menyerahkan dan melepaskan Putra-Nya untuk kita, supaya akhirnya kita bisa dipersatukan kembali dengan Allah.

T : Apa yang seharusnya menjadi tanggapan kita sebagai orang tua kepada Tuhan saat menjelang memperingati Natal?

J : Yang pertama adalah kita dapat mengajak anak untuk berterima kasih kepada Tuhan atas kasih-Nya yang begitu besar. Kita bisa membacakan kisah Natal yang terdapat di [Matius 1:18](#) hingga [Matius 2:12](#); [Lukas 2:1-20](#), itu adalah peristiwa menjelang Natal. Pada hari Natal, kita bisa membacakan [Filipi 2:5-11](#) untuk keluarga. di sana dijelaskan makna pengorbanan kedatangan Kristus, bahwa Tuhan Yesus tidak memertahankan hak-Nya, kedudukan-Nya sebagai Allah di surga, Dia rela mengosongkan diri-Nya menjadi seorang Hamba hingga mati di kayu salib, itulah makna dari Natal. Kita bisa memberikan kesempatan kepada setiap anggota keluarga untuk menyatakan syukur kepada Allah Bapa yang telah rela melepaskan Kristus datang ke dunia untuk mati bagi kita.

T : Membacakan kisah-kisah Natal sering kali juga menjadi masalah bagi orang tua karena kebanyakan anak sudah memahami dan sudah mengerti kisahnya. Bagaimana supaya apa yang kita bacakan itu tetap didengar oleh mereka?

J : Kita bisa membuat variasi, misalnya kita meminta seseorang untuk menjadi narator, anak yang satu membacakan dari pihak malaikat atau dia bisa membacakan atau menyuarakan Maria, ibu Yesus, dan sebagainya. Dengan cara-cara seperti itu, saya kira anak-anak akan lebih tertarik untuk membacakannya. Penting sekali setelah membacakan kisah Natal, kita membaca juga [Filipi 2:5-11](#) sehingga anak-anak memperoleh perspektif bahwa kedatangan Tuhan Yesus ke dunia ini bukanlah sebuah kedatangan agar kita bisa merayakan Natal dan bersukacita di hari Natal, tapi supaya kita memunyai hubungan kembali dengan Allah. Katakan kepada anak-anak, "Kalau Yesus tidak datang, kita tidak bisa berdoa kepada Allah Bapa, kita tidak bisa memunyai jaminan bahwa setelah kita meninggalkan dunia ini, kita akan pulang ke rumah Bapa di surga, kita tidak bisa mendapatkan berkat-berkat dari Allah Bapa karena kita akan tetap menjadi orang-orang yang telah berbuat dosa dan telah bersalah kepada Tuhan. Tetapi karena kedatangan Tuhan dan kematian Tuhan, maka semua dosa-dosa itu telah ditanggung oleh Tuhan sehingga kita bisa kembali merajut relasi dengan Allah Bapa." Jadi semua mesti kita jelaskan kepada anak-anak.

T : Untuk doa, kita tidak perlu menuntut mereka berdoa yang panjang, tetapi yang sungguh-sungguh, yakni apa yang mereka syukuri dengan mengingat peristiwa Natal ini?

J : Betul sekali. Jadi kita jangan mengharapkan anak-anak bisa memanjatkan doa-doa yang kompleks dengan kata-kata yang juga manis didengar. Tapi minta mereka

menggunakan bahasa anak-anak untuk menyatakan syukur kepada Tuhan.

T : Selain hal mengucapkan syukur, mungkin ada hal lain?

J : Sebagai orang tua, kita bisa membagikan perasaan kita, bagaimana perasaan kita jika kita harus merelakan kepergian seorang anak agar bisa membawa pulang anak-Nya yang lain. Kita bisa tanyakan kepada anak, bagaimana perasaannya bila harus terjadi pada keluarga ini. Misalkan kita berkata, "Bagaimana perasaan kalian kalau supaya adik pulang, kakak harus pergi dan tidak ada di rumah lagi, bisa tidak kita memilih itu?" Saya duga, anak-anak akan berkata, "Tidak bisa, saya tidak mau kehilangan kakak supaya adik kembali, dan sama, kami juga tidak mau kehilangan adik supaya kakak kembali." Itulah yang Allah Bapa harus lakukan agar kita anak-anak-Nya yang lain kembali kepada Tuhan. Dia harus merelakan, melepaskan Tuhan Yesus. Dengan cerita seperti ini, anak-anak akan tergugah untuk lebih memahami betapa besar pengorbanan seorang ayah, betapa besar pengorbanan seorang Allah Bapa, yang dilandasi atas kasih. Itulah yang kita tekankan kepada mereka, Allah Bapa begitu mengasihi kita sehingga Dia rela melepaskan Putra tunggal-Nya. Jadi, melalui pembahasan seperti ini, anak-anak akan lebih mengerti apa arti Natal bagi mereka.

T : Jadi, momen Natal juga bisa menjadi suatu momen untuk bisa mengintrospeksi diri, mengevaluasi diri, baik secara pribadi maupun secara bersama-sama seperti suatu keluarga?

J : Betul, kita bisa menggunakan kesempatan itu untuk memeriksa, bercermin diri, apakah yang telah kita lakukan untuk Tuhan, berapa banyak, berapa besarkah hal-hal yang telah kita perbuat untuk Tuhan atautkah kebalikannya, kita melakukan hal-hal yang mengecewakan Tuhan. Mungkin anak-anak yang sudah besar dan bisa diajak bicara di waktu Natal itu bisa saling membagikan kelemahan-kelemahan, perbuatan-perbuatan yang telah dilakukan yang tidak menyenangkan hati Tuhan. Kita pada akhirnya meminta ampun kepada Tuhan, mengakui dosa kita, dan kita juga melakukan hal yang sama satu sama lain. Dengan kita memelopori mengakui kesalahan, maka anak-anak pun nantinya termotivasi melakukan hal yang sama kepada kita maupun kepada adiknya atau kakaknya.

T : Mungkin ada hal lain yang ingin disampaikan?

J : Yang terakhir, karena Natal adalah bukti kasih Allah, maka ajaklah anak untuk menyatakan bukti kasih kepada Allah pula. Selain dorongan untuk memberi dan berkorban bagi yang lain, tekankanlah bahwa kehadiran Kristus di hari Natal adalah untuk mengajak anak-anak-Nya yang telah meninggalkan-Nya untuk kembali kepada-Nya. Jadi kita bisa bertanya kepada anak-anak, "Siapakah yang ingin mereka doakan," ajak mereka untuk mengenal Kristus. Sekali lagi kita harus mengingatkan anak-anak bahwa tugas Tuhan belum selesai, pekerjaan Tuhan masih tersisa. Dia sebetulnya mati untuk semua orang, tapi tidak semua orang

mengakui dan menerima kematian-Nya. Memang semua orang telah mendengar tentang Tuhan Yesus, tapi tidak semua orang memahami hal ini dan tidak semua orang mengakui-Nya. Kita juga harus meneruskan pekerjaan Tuhan yang belum selesai itu, memberitahukan kepada orang bahwa Tuhan mengasihi kita semua dan Tuhan telah mengirimkan putra-Nya untuk datang dan mati bagi kita, supaya kita bisa membenahi relasi kembali dengan Allah Bapa. Oleh sebab itu, kita tanya kepada anak-anak, siapa teman-teman mereka yang mereka ingin doakan supaya suatu hari kelak, bisa menerima Kabar Baik ini. Kemudian kita bisa berdoa bersama untuk nama-nama yang telah mereka sebutkan itu.

T : Sebelum mengakhiri, ada ayat firman Tuhan yang ingin dibacakan?

J : [Yohanes 3:16](#) mengingatkan bahwa sesungguhnya inilah arti Natal, "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." Natal adalah karena begitu besar kasih Allah akan dunia ini sehingga Ia telah mengaruniakan Anak-Nya yang tunggal. Itulah Natal.

Sajian di atas kami ambil/edit dari isi kaset TELAGA No. T258A yang telah diringkas/disajikan dalam bentuk tulisan.

Jika Anda ingin mendapatkan transkrip lengkap kaset ini lewat e-mail, silakan kirim surat ke: < owner-i-kan-konsel(at)hub.xc.org > atau < TELAGA(at)sabda.org >. Atau kunjungi situs TELAGA di:

- [http://www.telaga.org/transkrip.php?natal\\_dan\\_keluarga.htm](http://www.telaga.org/transkrip.php?natal_dan_keluarga.htm)

## Surat dari Redaksi: Selamat Natal

Melalui kesempatan ini, Redaksi e-Konsel mengucapkan:

*SELAMAT HARI NATAL 2008*  
*dan*  
*SELAMAT TAHUN BARU 2009*

Kiranya Natal tahun ini semakin memperdalam iman kita kepada Kristus dan menyegarkan jiwa untuk semakin bersemangat lagi dalam melayani Tuhan dan sesama.

Redaksi sungguh mengucapkan syukur atas kebersamaan Anda bersama kami sepanjang tahun ini. Kami harap kebersamaan ini tetap berlanjut di tahun-tahun mendatang dan kiranya e-Konsel bisa menjadi berkat bagi Anda dan pelayanan Anda. Jangan segan menghubungi kami jika Anda ingin menyampaikan saran dan kritik.

Kiranya damai dan sukacita Natal senantiasa melingkupi kita. Tuhan memberkati.

Redaksi e-Konsel,  
Christiana Ratri Yuliani dan Evie Wisnubroto

**Publikasi e-Konsel 2008**

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](mailto:konsel@sabda.org) >  
 Arsip Publikasi e-Konsel : < <http://www.sabda.org/publikasi/e-konsel> >  
 Berlangganan Gratis Publikasi e-Konsel : < [berlangganan@sabda.org](mailto: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>**