

e-Konsel

2015

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>)

© 2015 Yayasan Lembaga SABDA

Daftar Isi

Daftar Isi	2
e-Konsel 0368/Januari/2015: Hidup Baru.....	4
Pengantar dari Redaksi	4
Renungan: Pembaruan Rohani	5
Cakrawala: Mendorong Perubahan yang Sejati.....	6
Stop Press: Bergabunglah dalam Kelas Paskah dari Ylsa!	9
e-Konsel 0369/Februari/2015: Konseling Pasutri	10
Pengantar dari Redaksi	10
Cakrawala: Mengubah Pasangan Tanpa Perkataan.....	11
Tanya Jawab: Bolehkah Bercerai Karena Suami Punya Wil?.....	15
Stop Press: Publikasi e-Doa: Melengkapi Pendoa Kristen	17
e-Konsel 0370/Maret/2015: Keterampilan Penting bagi Konselor	18
Pengantar dari Redaksi	18
Tip: Konseling yang Berhasil.....	19
Pokok Doa: Staf Baru	24
e-Konsel 0371/April/2015: Wanita Kristen sebagai Konselor	25
Pengantar dari Redaksi	25
Renungan Paskah: Tujuan Kuasa Kebangkitannya.....	26
Bimbingan Alkitabiah: Wanita Juga Boleh Menjadi Konselor.....	27
Tanya Jawab: Bolehkah Wanita Memberi Konseling kepada Pria?	29
Stop Press: Mari Bergabung di Kelas Penulis Kristen yang Bertanggung Jawab!	31
e-Konsel 0372/Mei/2015: Akar Luka Batin	32
Pengantar dari Redaksi	32
Cakrawala: Akar Pahit	33
TELAGA: Korban Tindak Kekerasan	36
Stop Press: Publikasi Berita YLSA	38
e-Konsel 0373/Juni/2015: Pemulihan Luka Batin	39
Pengantar dari Redaksi	39
Cakrawala: Mengatasi Luka Batin	40
Surat: Luka Hatiku	43
Stop Press: Bergabunglah dengan Facebook e-Penulis!	45

e-Konsel 0374/Juli/2015: Sumber Kemarahan	46
Pengantar dari Redaksi	46
Bimbingan Alkitabiah: Mengidentifikasi Sumber Kemarahan.....	47
Tip: Kemarahan.....	49
e-Konsel 375/Agustus/2015: Kemarahan yang Suci.....	54
Pengantar dari Redaksi	54
Cakrawala: Kemarahan	55
Tanya Jawab: Apakah Ada Hal Baik di Balik Kemarahan?.....	58
Stop Press: Publikasi e-Reformed	62
Publikasi e-Konsel 2015.....	63

e-Konsel 0368/Januari/2015: Hidup Baru

Pengantar dari Redaksi

Salam jumpa dalam kasih Bapa,

Menapaki hari-hari di depan kita terkadang membuat kita merasa cemas dan ragu karena kita tidak tahu apa yang akan terjadi. Di sisi lain, apabila kita terus mengingat dan memikirkan kehidupan kita pada masa lalu, kita akan terjebak dalam stagnasi. Sebagai konselor, kita seyogianya dapat menyikapi hal ini dengan bijak. Pada tahun yang baru ini, marilah kita kembali kepada Kristus dan memulai kehidupan yang baru dengan semangat dan pengertian baru yang lebih matang dalam banyak hal, terutama untuk menyikapi hidup yang kita jalani dan konseli-konseli yang kita layani. Dalam edisi perdana tahun 2015, e- Konsel mengetengahkan tentang renungan yang memuat pembaruan rohani dan artikel tentang mendorong konseli untuk melakukan perubahan yang sejati. Kiranya apa yang kami hadirkan dalam edisi ini membuat kita semakin yakin dalam menjalani hari esok dengan tetap menaruh pengharapan di dalam Kristus. Tuhan Yesus beserta kita.

Pemimpin Redaksi e-Konsel,
S. Setyawati
< setya(at)in-christ.net >
< <http://c3i.sabda.org/> >

Renungan: Pembaruan Rohani

Bacaan: [Efesus 4:17-24](#) Nas: "... mengenakan manusia baru, yang telah diciptakan menurut kehendak Allah di dalam kebenaran dan kekudusan yang sesungguhnya." ([Efesus 4:24](#))

Saat pindah rumah lima tahun yang lalu, kami mendapati bahwa ternyata sang pemilik yang lama telah meninggalkan enam kursi ruang makan bagi kami. Kursi tersebut dilapisi tenunan seni Afrika yang indah, yaitu belang zebra yang artistik. Kami menghargai hadiah yang tidak terduga tersebut. Dan, kami kerap menggunakan meja makan itu untuk menjamu tamu.

Ketika baru-baru ini kami pindah lagi, kami merasa bahwa kursi-kursi itu perlu didandani ulang agar sesuai dengan dekorasi kami yang baru. Kemudian, saya memanggil seorang tukang mebel dan bertanya, "Tidakkah sebaiknya kita cukup memasang material baru di atas kain yang sudah ada?" Ia menjawab, "Tidak, Anda akan merusak bentuk kursi tersebut jika Anda hanya memasang material baru di atas material yang lama."

Seperti itu juga pekerjaan Allah di dalam hidup kita. Dia tidak berminat semata-mata mengubah penampilan rohani kita. Sebaliknya, Dia bermaksud mengganti karakter kita dengan apa yang disebut manusia baru, yang diciptakan menurut rupa Kristus ([Efesus 4:24](#)). Daging memiliki kecenderungan untuk menampilkan kegiatan religius, tetapi itu bukan karya Roh Kudus. Dia akan sepenuhnya mengubah kita dari dalam.

Namun, proses tersebut merupakan sebuah kemitraan kerja (Filipi 2:12,13). Apabila kita setiap hari mengesampingkan perilaku kita yang lama dan setelah itu menggantinya dengan perilaku yang ilahi, Allah yang penuh kasih karunia akan bekerja di dalam kita melalui kuasa Roh Kudus.

Allah ingin memperbaiki kita.

"Saat Anda Menerima Kristus, Karya Allah di dalam Diri Anda Baru Saja Dimulai"

Diambil dan disunting seperlunya dari:

Nama situs : Alkitab SABDA

Alamat URL : <http://alkitab.sabda.org/illustration.php?id=1819>

Penulis renungan : HDF

Tanggal akses : 5 November 2014

Cakrawala: Mendorong Perubahan yang Sejati

Anda ingin mendorong perubahan yang sejati pada konseli Anda?

Konseli atau teman Anda mengatakan bahwa ia ingin berubah. Ia menceritakan, menceritakan, dan terus menceritakan tentang pergumulannya. Tindakan lanjut yang akan dilakukannya, katakanlah, membaca beberapa pasal Alkitab dan mencatat beberapa pengertian, masih sangat kurang.

Jadi, bagaimana seorang konselor Kristen seharusnya mendorong seorang konseli untuk melakukan perubahan?

Tahu versus Percaya

Titik awal untuk memulai adalah pastikan apakah ia percaya kepada Yesus sebagai Juru Selamat dan bertindak berdasarkan keyakinannya tersebut. Apakah Anda tahu bahwa ketika orang-orang mengetahui sesuatu, mereka tidak perlu hidup sesuai dengan pengetahuan mereka di sepanjang masa? Namun, ketika seseorang memegang teguh keyakinan yang saleh, keyakinan tersebut membimbing dan mengarahkan setiap bagian hidup mereka.

Kita semua mengenal seseorang yang menyatakan diri sebagai orang Kristen, tetapi bagaimana seorang pribadi hidup bisa saja membuat kita menggaruk-garuk kepala sambil bertanya-tanya apakah mereka benar-benar orang Kristen. Setiap orang dapat mengetahui tentang Injil, tetapi menyangkalinya dengan hidup yang tidak sesuai dengan Injil. Beberapa contoh adalah:

- [Roma 1:21-22](#): "Sebab sekalipun mereka mengenal Allah, mereka tidak

memuliakan Dia sebagai Allah atau mengucap syukur kepada-Nya. Sebaliknya pikiran mereka menjadi sia-sia dan hati mereka yang bodoh menjadi gelap. Mereka berbuat seolah-olah mereka penuh hikmat, tetapi mereka telah menjadi bodoh."

- [2 Timotius 3:1-5](#): "Ketahuilah bahwa pada hari-hari terakhir akan

datang masa yang sukar. Manusia akan mencintai dirinya sendiri dan menjadi hamba uang. Mereka akan membual dan menyombongkan diri, mereka akan menjadi pemfitnah, mereka akan berontak terhadap orang tua dan tidak tahu berterima kasih, tidak mempedulikan agama, tidak tahu mengasih, tidak mau berdamai, suka menjelekkan orang, tidak dapat mengekang diri, garang, tidak suka yang baik, suka mengkhianat, tidak berpikir panjang, berlagak tahu, lebih menuruti hawa nafsu dari pada menuruti Allah. Secara lahiriah mereka menjalankan ibadah mereka, tetapi pada hakekatnya mereka memungkirinya. Jauhilah mereka itu!"

- [Lukas 6:46](#): "Mengapa kamu berseru kepada-Ku: Tuhan, Tuhan, padahal

kamu tidak melakukan apa yang Aku katakan?"

Sering kali, orang-orang yang disebut Kristen tidak yakin dengan kebutuhannya akan Juru Selamat.

Apakah konseli Anda melakukan sesuatu yang bertentangan dengan Anda?

Apabila konseli tidak bekerja sama dengan Anda, berarti ia sedang berusaha melawan Anda.

Konseling menjadi sulit dan menjemukan. Konselor dapat menjadi bingung dan bertanya-tanya mengapa seseorang tidak menjadi lebih baik atau mengapa konseling tidak efektif. Terkadang ada kalanya Anda mengetahui sendiri bahwa Anda memberi konseling kepada seseorang yang berkembang selambat siput. Orang semacam ini terus-menerus memperlihatkan kebutuhan untuk berkonseling, tetapi menolong pribadi seperti ini seperti berusaha mencabut gigi. Oleh karena itu, ujilah apakah orang tersebut adalah orang Kristen dan berkomitmen untuk hidup bagi Kristus sesuai dengan pertanyaan-pertanyaan berikut ini.

- Apakah konseli memahami tujuan dan prosedur untuk berubah dengan jelas?
- Sudahkah Anda mengidentifikasi halangan-halangan yang menghalangi proses pengudusan?
- Apakah konseli lebih menginginkan untuk diubah menjadi segambar dengan Kristus?

Sukacita Konseli yang Percaya kepada Injil

Seorang konseli yang ingin berubah pasti memercayai Injil. Ia tahu bahwa ia perlu diselamatkan dan percaya bahwa Kristus dapat menyelamatkan dia. Ia tahu bahwa ia tidak dapat menyelamatkan dirinya sendiri dengan berusaha menjadi orang yang lebih bermoral sehingga Allah akan menerima dia. Ia tahu bahwa perbaikan diri tidak akan berdampak.

Hanya Yesus yang menghidupi kehidupan kudus yang sempurna. Hanya Dialah Pribadi yang dapat memberikan keselamatan. Dalam keadaan Allah sepenuhnya dan manusia sepenuhnya, Yesus menghadapi murka Allah ketika Ia dijadikan berdosa dan digantung di salib untuk menebus dosa-dosa kita, lalu Ia mati. Dengan mulia, setelah tiga hari di dalam kubur, Ia dibangkitkan dari antara orang mati dan 40 hari kemudian, naik ke surga.

Ya, seorang pengikut Yesus Kristus yang setia adalah orang yang tidak hanya mengerti Injil, tetapi memercayainya juga. Ia menjadi seperti Kristus karena percaya kepada Allah. Roh Kudus memampukannya hidup seturut dengan perintah-perintah dalam Alkitab dan mengalami sukacita yang sejati.

Konseli Anda -- Berkomitmen untuk Berubah!

Ingatlah betapa konseli Anda dahulu senang sekali menceritakan tentang pergumulannya, tetapi tidak membuat perkembangan nyata.

Sekarang, dengan berpusat pada Injil, ia begitu bersemangat memercayai janji-janji Allah bahwa Yesus dapat dan akan menolongnya untuk menghidupi hidup yang saleh, mengembangkan pola pikir dan perbuatan yang saleh, dan setiap hari menyadari betapa Yesus mengasihinya, dengan cara memberikan ucapan syukur dan pujian.

"Sebab itu jadilah penurut-penurut Allah, seperti anak-anak yang kekasih." ([Efesus 5:1](#))
(t/S. Setyawati)

Diterjemahkan dari:

Nama situs : Biblical Counseling Center.org

Alamat URL : <http://www.biblicalcounselingcenter.org/encouraging-real-change/>

Judul asli artikel : Encouraging Real Change

Penulis artikel : Staf BCC

Tanggal akses : 21 Oktober 2014

Stop Press: Bergabunglah dalam Kelas Paskah dari Ylsa!

Apakah Anda ingin mengerti lebih dalam tentang makna Paskah?

Yayasan Lembaga SABDA < <http://ylsa.org> > melalui program Pendidikan Elektronik Studi Teologi Awam (PESTA) kembali membuka Kelas Diskusi PASKAH 2015. Dalam kelas diskusi ini, akan dibahas topik-topik diskusi seputar kematian dan kebangkitan Kristus. Pastinya setiap peserta akan lebih diperkaya lagi tentang makna Paskah yang sejati melalui kelas ini.

Diskusi akan dilangsungkan melalui milis diskusi (email) dan berjalan selama 1 bulan (23 Februari -- 30 Maret 2015). Anda dapat mengikuti kelas diskusi ini tanpa dipungut biaya apa pun (GRATIS)! Pendaftaran dibuka mulai 15 Januari -- 15 Februari 2013.

Segeralah mendaftarkan diri ke Admin PESTA di < kusuma(at)in-christ.net > Kami tunggu!

e-Konsel 0369/Februari/2015: Konseling Pasutri

Pengantar dari Redaksi

Salam konseling,

Problem dalam pernikahan tentu beragam. Terkadang satu masalah dapat memicu timbulnya masalah yang lain. Di satu sisi, hal ini mungkin membuat kita penat. Akan tetapi, di sisi lain, problem yang terjadi dapat mendewasakan pernikahan kita. Untuk mengatasi problem, kita hanya membutuhkan doa, kesabaran, dan kerja sama dengan pasangan. Konseling pasangan suami istri dapat menjadi sarana untuk mendapatkan pencerahan sehingga pasutri dapat menemukan solusi bagi permasalahan yang terjadi dalam pernikahan. "Mengubah Pasangan Tanpa Perkataan" dapat menjadi referensi untuk menolong konseli yang Anda layani. Selain itu, dalam kolom Tanya Jawab, Redaksi juga menampilkan salah satu kasus mengenai permasalahan pernikahan. Kiranya sajian kami dapat memberi inspirasi bagi Anda.

Pemimpin Redaksi e-Konsel,

S. Setyawati

< setya(at)in-christ.net >

< <http://c3i.sabda.org/> >

Cakrawala: Mengubah Pasangan Tanpa Perkataan

Diringkas oleh: S. Setyawati

Apa yang harus Anda lakukan jika pasangan Anda menyeleweng? Daripada terus mengomeli pasangan, Anda disarankan untuk lebih mengerahkan energi untuk tetap melayaninya. Kita didorong untuk menerima dan mendampingi pasangan, apa pun keadaannya, serta melayaninya dengan baik. Sikap itulah yang akan mengubah pasangan Anda.

Nasihat Rasul Petrus: Sistem Pernikahan Sehat

Dalam [1 Petrus 3:1-2](#), Petrus memberi nasihat kepada istri yang suaminya tidak taat pada firman Tuhan dan yang belum mengenal Tuhan. Lingkungan Yahudi pada saat itu memegang kuat budaya paternalistik sehingga suami mendapatkan otoritas yang lebih besar daripada istri. Petrus menasihatkan agar istri tetap tunduk kepada suami. Untuk memahaminya, kita harus mengerti konsep teologi Petrus (bdg. Efesus 5:22-23). Kita perlu melihat pernikahan sebagai sebuah sistem yang terbentuk dari dua sistem yang berbeda -- sistem suami dan sistem istri. Jika keduanya tidak menyatu, pernikahan menjadi disfungsi. Ada hal-hal yang dapat dijalankan sendiri-sendiri, tetapi ada juga bagian-bagian dari sistem suami atau istri yang menjadi milik bersama, disepakati, dan dilaksanakan bersama.

Tuhan menghendaki kita menikah dengan orang yang sepadan dan seiman. Petrus juga menegaskan pentingnya menikah dengan orang seiman. Jika Anda menikah dengan suami yang tidak beriman atau tidak taat kepada firman, Anda harus memikul konsekuensinya. Anda harus menjadi saksi bagi pasangan Anda. Jangan menuntut dia berubah. Itulah harga yang harus dibayar. Selain itu, jika Anda menikah dengan orang yang tidak seiman, ada kemungkinan Anda akan mengalami "kemandegan" pernikahan. Anda mungkin dilarang ke gereja. Sebagai istri, Anda harus belajar tunduk. Jangan sampai Anda pergi ke gereja, tetapi setelah pulang Anda bertengkar dengan suami. Karena itu, kita harus mempertimbangkan dengan matang konsekuensi sebelum menikah dengan orang yang tidak seiman.

Memenangkan Suami Tanpa Perkataan

Petrus mengatakan bahwa istri bisa memenangkan suami lewat hidup yang murni dan saleh. Suami dimenangkan bukan karena kepandaian istri dalam berkata-kata atau daya tarik perhiasan, baju baru, dan penampilan yang wah, tetapi karena suami melihat karakter istrinya yang mengagumkan, manusia batiniah yang berasal dari roh yang lemah lembut, jiwa yang tenteram, dan tenang. Inilah perhiasan harian yang akan dilihat suami. Suami yang tidak beriman kepada Kristus dan yang tidak taat suatu hari nanti mungkin akan bertanya dalam hatinya, "Apa yang membuat istri saya tetap mencintai saya walaupun saya tidak bertanggung jawab?"

Contoh yang diberikan Petrus adalah Sara. Sebagai istri, ia tunduk dan taat kepada Abraham. Sara memanggil Abraham tuan (master). Apakah Anda menaruh rasa hormat yang tinggi, bangga, dan kagum pada suami seperti Sara?

Nasihat untuk Para Suami

Dalam [1 Petrus 3:7](#) dan 9, Petrus berbicara lagi dalam konteks budaya paternalistik. Di sana, perempuan ditempatkan dalam subordinasi pria. Namun, suami harus bersikap dan bertindak baik terhadap istri terkait dengan spiritualitasnya, yaitu "supaya doamu tidak terhalang". Jadi, iman seorang suami tidak ditunjukkan dengan berapa kali ia ke gereja, jumlah persembahan yang ia berikan, atau perannya di gereja, tetapi "seberapa bijak suami berkomunikasi dan berelasi dengan istri". Paulus mengatakan bahwa majelis dan penatua haruslah seorang suami dari satu istri, dan dihormati oleh istri dan anak-anaknya.

Petrus mengatakan bahwa suami harus menghormati istri sebagai teman pewaris dari kasih karunia. Istri adalah kasih karunia, pemberian Tuhan yang bernilai kekal, yang menentukan kelanggengan, dan kualitas dari keturunan.

Suami adalah Pembela Istri

Pernikahan seumpama sebuah film yang setiap hari dilihat dan dibaca anak. Anak meniru perilaku orang tua. Suatu hari, andaikata Josephus, anak sulung kami, menikah, minimal dia akan mengadopsi 75 persen perilaku suami dalam pribadi saya. Demikianlah ia akan bertindak terhadap istrinya.

Sebagai orang tua, kita dipanggil untuk mendidik anak-anak dan mempersiapkan mereka menjadi seorang suami dan ayah, atau menjadi ibu dan istri. Karena itu, kita harus mendidik mereka dengan memberikan teladan yang baik. Ketika Josephus berusia 8 tahun, istri saya mengeluh karena Jo melawannya. Saya marah dan memanggil Joseph ke kamar. Saya pegang kerah bajunya dan berkata, "Jo, apa yang kau lakukan sama Mama?" "Maaf, Pa!" "Oke, Papa maafkan, tetapi kau jangan macam-macam ya, mamamu itu istri saya! Dia yang melahirkan dan membesarkan kau. Jangan lupa, mama itu istri papa! Jangan kurang ajar ya, Nak!"

Suatu hari, Josephus akan mempunyai istri. Ia harus menjadi suami yang membela istrinya dan tidak membiarkan istrinya dihina orang lain. Sejak saat itu, ia tidak berani kurang ajar kepada mamanya. Saya sebagai suami, membela istri saya, di depan anak saya. Anak-anak juga perlu melihat bagaimana orang tuanya membangun sikap yang romantis dan harmonis.

Menciptakan Kesenangan Pasangan

Firman Tuhan juga mengajar kita untuk saling memberkati. Jangan membuat pasangan Anda marah, cobalah kreatif untuk membuatnya senang. Untuk membuat pasangan

Anda senang, Anda harus tahu bahasa cintanya. Gary Chapman menemukan lima bahasa cinta, yaitu:

1. Pujian/afirmasi (peneguhan)
2. Sentuhan fisik
3. Kebersamaan dan waktu berkualitas
4. Pelayanan
5. Pemberian (hadiah)

Jika Anda belum mengetahui bahasa cinta utama pasangan Anda, coba tanyakan kepadanya dan katakanlah bahasa cinta utama Anda kepada pasangan Anda.

Witha senang menunjukkan sikap romantis dalam berbagai cara -- menggandeng saya atau meminta saya merangkulnya. Mula-mula, saya merasa risi karena tidak pernah melihat orang tua saya bersikap demikian. Akan tetapi, saya belajar melakukan hal-hal yang istri saya suka. Hal ini membuat saya menemukan metode untuk menciptakan kesenangan diri dari kesukaan pasangan.

Suatu hari, saya mencoba bersikap romantis kepada istri saya. Ketika sedang menyanyi di kebaktian gereja, saya memegang tangannya. Ia sangat senang merasakan tangan saya di tangannya. "Sering-sering ya," katanya. Dan, kesenangan istri berdampak pada saya. Jadi, sebagai suami dan ayah, kita perlu mengembangkan kreativitas untuk menciptakan kesenangan pada pasangan dan anak-anak.

Menerima Apa Adanya

Pertama-tama, kita perlu berdoa, "Tuhan, tolonglah saya menerima pasangan saya apa adanya, bukan ada apanya. Tolong juga ubah saya sehingga lewat perubahan saya, pasangan saya berubah."

Latihan:

1. Tulislah sepuluh kelebihan pasangan Anda. Bersyukurlah untuk semua hal baik yang ada dalam dirinya.
2. Tulislah kekurangan Anda sebagai suami atau istri. Mohonlah anugerah Tuhan untuk semua kekurangan Anda sebagai suami atau istri agar Tuhan menolong Anda berubah menjadi lebih baik.

Kalau kita bisa menemukan keseimbangan antara kelebihan pasangan dan kelemahan pribadi kita, ada beberapa hal yang terjadi:

1. Setiap kali kita memikirkan kelebihan pasangan, secara simultan, kelemahan pasangan tergeser; apalagi kalau setiap hari kita bersyukur untuk kelebihan suami atau istri kita. Memang dia mempunyai kekurangan, tetapi bukan itu yang menjadi fokus kita. Kalau Anda berhasil melihat kelebihan pasangan, Anda akan

mudah juga fokus pada kelebihan anak Anda. Kita mudah memuji dan tidak sulit memberikan afirmasi. Itu akan membangun harga diri anak.

2. Dengan memohon anugerah untuk kelemahan kita, kita akan lebih mudah memaafkan dalam berkomunikasi. Kita juga tahu bahwa kita juga mempunyai kekurangan. Dalam hal tertentu saya kurang, maka ketika istri saya menunjukkan kekurangannya, hal itu tidak menjadi masalah besar atau dibesar-besarkan. Kita lebih mudah berdamai.
3. Saat istri suka memberi afirmasi tentang kita di depan anak-anak, itu adalah bentuk pewarisan nilai. Anak-anak juga belajar memberi afirmasi dan pujian kepada pasangannya nanti. Saya sewaktu-waktu menegaskan kepada anak-anak betapa saya bangga menjadi suami dari ibu mereka.
4. Kita akan merasa lebih bebas ketika berhubungan dan berelasi dengan pasangan kalau kita mengetahui kekurangan pasangan dan menutupinya. Kita tidak perlu saling menuntut. Jika suami hanya bisa menyalahkan istri dan sebaliknya, kita melakukan dua kali kesalahan: menyalahkan dan tidak melindungi. Itu sebabnya, Paulus mengatakan peran suami adalah menguduskan istrinya, dia harus melindungi istrinya. Ini yang paling penting.

Diringkas dari:

Judul buku : Mengubah Pasangan Tanpa Perkataan -- Membangun Sistem Pernikahan yang Sehat & Berfungsi
Penulis : Julianto Simanjuntak & Roswitha Ndhraha
Penerbit : Yayasan Peduli Konseling Nusantara, Banten 2010
Halaman : 111 -- 121

Tanya Jawab: Bolehkah Bercerai Karena Suami Punya Wil?

Tanya: Suami saya ternyata punya WIL dan mereka sudah punya anak dari hubungan itu. Meski sudah dibina dalam gereja dan konselor, suami saya masih menjalin komunikasi dengan wanita tersebut dengan alasan anak mereka. Apa yang harus saya perbuat? Apakah karena saya sudah mengampuni, saya harus mengizinkan mereka tetap berlaku seperti itu? Apakah saya boleh/harus bercerai?

Jawab:

Memang rasanya berat sekali mendapatkan perlakuan seperti itu. Secara emosi, kita berhak marah dan bersikap acuh, dan meninggalkan dia. Rasanya ingin sekali membalas dan tidak lagi memiliki hubungan dengan pria yang sudah membohongi kita selama bertahun-tahun. Namun, kita tahu bahwa perceraian bukanlah kehendak Tuhan dan perceraian tidaklah menyelesaikan masalah.

Mungkin ada kebutuhan suami yang tidak terpenuhi oleh Ibu. Coba tanyakanlah kepada suami Ibu mengapa ia mengatakan bahwa anaknya dengan WIL itu yang menjadi alasannya tetap menjalin hubungan dengan wanita tersebut? Jika ia tidak melakukan hubungan suami istri lagi dengan WIL-Nya, kemungkinan ia memang menginginkan seorang anak yang lain. Akan tetapi, jika suami Ibu berbohong dan masih melakukan hubungan suami istri dengan WIL-Nya, berarti anak yang dimilikinya bukanlah alasan yang sebenarnya. Ia membutuhkan sosok wanita lain yang mampu memenuhi kebutuhannya. Apa pun alasannya, perselingkuhan adalah dosa di mata Tuhan. Alkitab tidak pernah menyarankan/memperbolehkan orang bercerai. Jika seseorang bercerai, itu karena suami/istri berzina, dan setelah itu mereka tidak boleh menikah kembali karena siapa pun yang menikah dengan orang yang bercerai dikatakan juga sudah berzina dan berzina itu adalah dosa ([Matius 5:32](#); [Matius 19:9](#); [Markus 10:11](#); dan [Lukas 18:20](#)).

Apakah hubungan yang dilakukan suami itu diperbolehkan dalam kekristenan? Tentu saja TIDAK, apa pun alasannya. Saya tidak tahu apakah suami Ibu sudah bertobat atau belum, tetapi tetap berhubungan dengan wanita pernah melakukan zina dengannya adalah dosa dan tidak dapat dibenarkan. Selain masih akan memunculkan ikatan emosi, perbuatan tersebut juga dapat memunculkan keinginan seksual yang berulang dan berujung pada dosa yang sama. Saya tidak akan pernah menyarankan Ibu untuk bercerai, tetapi jika itu adalah keputusan Ibu, biarlah itu menjadi pertimbangan yang matang. Dan, hidup pascaperceraian sangatlah tidak nyaman karena selain ada pergunjungan, Ibu juga harus mencukupi kebutuhan Ibu dan anak sendirian. Hal ini juga berdampak buruk bagi anak. Figur ayah yang tidak tinggal bersamanya akan membuat emosinya tertahan dan memunculkan kemarahan yang berkepanjangan.

Jika masih ada yang dapat diperbaiki, alangkah baiknya jika Ibu dan suami berkonseling kepada hamba Tuhan dan membuat kesepakatan atau perjanjian untuk

memperbaiki pernikahan. Langkah apa yang akan dapat diterima oleh semua pihak, tanpa mengabaikan perintah Tuhan. Tetap doakanlah suami Ibu, jika perlu lakukanlah doa puasa. Ungkapkan keluhan Ibu kepada-Nya. Tidak ada yang mustahil bagi Tuhan. Percayalah bahwa kasih Tuhan menyertai kita dan akan melindungi kita. Yesus telah menyembuhkan kita dengan bilur-bilur-Nya, dan Ia telah mengampuni kita ketika kita masih berdosa ([Yesaya 53:5](#) dan [Roma 5:8](#)). Tuhan tidak akan membiarkan kita sendirian, Ia akan menguatkan kita. Bersandarlah kepada-Nya dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur. Saya yakin Ia akan memberikan jalan keluar atas cobaan-cobaan yang kita alami ketika kita sudah tidak mampu lagi menanggungnya. Tuhan Yesus menyertai.

Sumber: Redaksi

Stop Press: Publikasi e-Doa: Melengkapi Pendoa Kristen

Apakah Anda seorang pendoa? Anda membutuhkan sumber-sumber bahan untuk melengkapi pelayanan doa Anda?

Yayasan Lembaga SABDA < <http://ylsa.org> > menerbitkan Publikasi e-Doa < <http://sabda.org/publikasi/e-doa/arsip/> > untuk memperlengkapi pelayanan doa Anda. Dapatkan berbagai renungan, artikel, kesaksian, dan inspirasi dari tokoh-tokoh pendoa dalam e-Doa. Publikasi e-Doa rindu untuk memperkaya pendoa Kristen Indonesia dalam kehidupan rohani, memberikan memberikan inspirasi, dan penguatan iman.

Cara berlangganan mudah dan GRATIS! Kirimkan alamat e-mail Anda ke: < [doa\(at\)sabda.org](mailto:doa(at)sabda.org) > atau < [subscribe-i-kan-buah-doa\(at\)hub.xc.org](mailto:subscribe-i-kan-buah-doa(at)hub.xc.org) > Dengan menjadi pelanggan e-DOA, otomatis Anda telah menjadi pelanggan untuk pokok-pokok doa dari Open Doors, 40 Hari Doa bagi Bangsa-Bangsa, dan Kalender Doa SABDA (KADOS). Bergabunglah sekarang juga!

Untuk mendapatkan bahan-bahan yang lebih lengkap, kunjungi situs Doa di: < <http://doa.sabda.org> >

e-Konsel 0370/Maret/2015: Keterampilan Penting bagi Konselor

Pengantar dari Redaksi

Salam konseling,

Bagi seorang konselor, mengembangkan diri merupakan suatu keharusan. Semua pengalaman, pendidikan, dan pengetahuan konseling yang sudah didapatkan konselor bisa menimbulkan rasa puas. Hal ini bisa menimbulkan pemikiran bahwa kebutuhan untuk selalu mengembangkan diri dalam bidang konseling bukanlah suatu keharusan atau kebutuhan mendesak bagi mereka.

Edisi ini bermaksud menggugah para konselor untuk menyadari betapa pentingnya terus menambah keterampilan diri sebagai konselor. Sebagai langkah awal, konselor dapat belajar meningkatkan kepeduliannya pada konseli, dan pada lingkungan tentunya. Lalu, keterampilan lain apa yang perlu ditingkatkan oleh seorang konselor? Silakan simak selengkapnya pada edisi ini. Kiranya ini menjadi berkat bagi Anda semua.

Staf Redaksi e-Konsel,
Berlin B.
< <http://c3i.sabda.org/> >

Tip: Konseling yang Berhasil

Jika Anda adalah orang yang peduli, Anda pasti memberi konseling. Apabila Anda berkata, "Saya tidak pernah bisa memberi konseling," ini bisa diartikan bahwa Anda tidak mau mendengarkan orang yang berbeban berat, yang datang kepada Anda untuk meminta pertolongan. Memang ada banyak alasan, Anda mungkin malu, merasa tidak mampu, dst.. Akan tetapi, sebagai orang Kristen, kita seharusnya memiliki kerinduan untuk mau peduli dan menjangkau orang-orang yang terluka daripada menyembunyikan diri, walaupun ini berarti kita harus berbagi "beban" dengan mereka. "Dan kiranya Tuhan menjadikan kamu bertambah-tambah dan berkelimpahan dalam kasih seorang terhadap yang lain dan terhadap semua orang, sama seperti kami juga mengasihi kamu." ([1 Tesalonika 3:12](#))

Ketika seseorang memiliki kepedulian, ia dapat memberikan konseling dengan baik. Dalam sebuah penelitian, beberapa peneliti mendapati bahwa para dosen lebih berhasil dalam menolong para mahasiswa yang bermasalah daripada para konselor profesional. Sekalipun para konselor profesional memiliki pengetahuan lebih banyak dan teknik-teknik konseling yang lebih baik, tetapi para mahasiswa lebih memilih berkonseling dengan dosen mereka. Hal ini karena mereka memiliki relasi yang baik dengan para dosen.

Orang yang memilih berkonseling dengan seorang pendeta, dan khususnya dengan istri pendeta, biasanya juga berdasarkan relasi. Konseling semacam ini cenderung berhasil.

"Perjalanan hidup adalah suatu rangkaian kegentingan yang beberapa di antaranya dapat diprediksi dan diduga, dan beberapa di antaranya benar-benar mengejutkan," kata Norman Wright dalam buku "Crisis Counseling". Krisis-krisis kehidupan mendorong orang datang kepada keluarga besar dan teman-teman mereka untuk meminta bantuan. Sebab, mereka itulah yang biasanya mau mendengarkan dan mengasihi serta memberi penghiburan dan dukungan.

Berikut ini adalah lima rahasia untuk melakukan konseling yang baik:

1. Belajar untuk mendengar. Ketika kita mau mendengarkan konseli, terutama pada awal pertemuan, kita akan mendapatkan banyak hasil yang baik, antara lain: - konseli merasa bahwa Anda peduli. Dengarkanlah apa pun yang disampaikan konseli, sekalipun mungkin terdengar berlebihan. Itulah cara meluapkan apa yang dipikirkan dan dirasakannya. Karena didengarkan, konseli merasa bahwa ada orang yang peduli kepadanya.
 - o konseli berkesempatan berbicara. Berbicara adalah terapi yang ampuh

karena ketika berkata-kata, seseorang beralih dari tingkat emosional ke tingkat yang lebih rasional. Ini seumpama menjemur baju di atas tali jemuran, dengan menggelarnya satu per satu, baju yang awalnya berkerut dan tak berbentuk karena diperas, menjadi tampak jelas. Pikiran, perasaan, masalah, dan

kebutuhan, terlihat begitu rumit. Namun, dengan mengungkapkannya lewat kata-kata, banyak hal akan mulai terlihat jelas.

- kita dapat mempelajari masalah konselor. Saat kita berbicara, kita

tidak belajar. Demikian juga, saat kita sibuk memikirkan jawaban, kita mungkin bisa salah memahami bagian dari pertanyaan-pertanyaan konseli. Karena itu, kita perlu banyak mendengar untuk belajar. Cara-cara yang bisa kita gunakan untuk mendorong konseli berbicara adalah dengan tersenyum, mengangguk, mencondongkan badan kepada konseli, dan menunjukkan perhatian. Biarkan konseli berbicara dengan leluasa, dengan memberikan penguatan positif kepadanya. Dalam pertemuan awal, kita juga perlu memastikan apakah yang kita dengar sesuai dengan apa yang disampaikan konseli. Terkadang, apa yang Anda dengar tidak seperti yang ia katakan. Terkadang, apa yang ia katakan bukanlah apa yang benar-benar ia rasakan. Karena itu, kita perlu bertanya seperti ini, "Benarkah apa yang saya dengar, Anda mengatakan bahwa ketika suami Anda lembur bekerja setiap malam, Anda merasa tertolak?" Dan, dapatkan konfirmasi dari konseli. Dalam memberi konseling, perhatikan hal-hal ini.

- Jangan mudah terkejut. Saat kita tampak terkejut karena pernyataan

konseli, ia mungkin akan merasa terancam dan enggan untuk terbuka lebih jauh. Mintalah Allah untuk menolong kita menerima seseorang meskipun apa yang dilakukan orang itu mungkin tidak kita sukai. Di sisi lain, Anda tidak perlu mendorongnya untuk bercerita dengan detail.

- Mendengarlah dari dua sisi. Ingatlah bahwa apa yang Anda dengar dari

satu sisi belum tentu akurat atau objektif. Mungkin saja konseli kita hanya menceritakan apa yang dipandangnya benar. Cobalah untuk melihat dari sisi orang lain dan jika memungkinkan, berbicaralah dengan orang yang terkait masalah dengan konseli.

- Jangan menghakimi. Jadilah seperti apa yang Yesus lakukan terhadap

wanita yang ketahuan berzina ([Yohanes 8:11](#)). Untuk konseling suami istri, ada baiknya kita melakukan konseling secara terpisah karena beberapa orang biasanya merasa terintimidasi di hadapan pasangan yang dominan.

2. Fokus pada solusi, bukan masalah! Setengah jam pertama pada pertemuan pertama sudah cukup untuk mendengarkan masalah. Beberapa konseli senang menceritakan masalahnya, tetapi tidak mau mengerjakan solusi. Mereka mengharapkan simpati dan perhatian untuk terus datang kepada konselor. Jika kita membiarkan konseli seperti ini, kita tidak hanya membuang-buang waktu, tetapi juga melukai konseli karena kita memberikan simpati yang berlebihan. Anda akan menjadi tongkat mereka, tetapi tidak membiarkan mereka berjalan. Semua masalah bisa dikomunikasikan. Dengan penjelasan yang cepat dan

terbuka, maka kita bisa segera beralih pada solusi! Kita tidak bisa mengubah orang lain, cara kristiani untuk mengubah orang lain adalah dengan mengubah diri sendiri. Untuk mengetahui bahwa konseli ingin ditolong adalah dengan mencari tahu apakah ia benar-benar mau membuat perubahan dalam tingkah lakunya. Sering kali, konseling pastoral dilakukan oleh seseorang yang memiliki berbagai masalah dengan pasangan dan mencoba menarik simpati. Banyak sekali sesi konseling yang berakhir dengan doa yang memohon pertolongan Tuhan untuk mengubah pasangan. Ini sama sekali bukan konseling Kristen! Cara Kristen untuk mengubah orang lain adalah mengubah dirinya sendiri. Sebagai konselor, janganlah membiarkan konseli pergi dengan merasa bersalah atas semua kesalahan yang diperbuatnya. Akan tetapi, di sisi lain, pengudusan adalah pertumbuhan dalam kasih yang mengarah kepada Allah dan sesama. Karena itu, kita harus menolong orang menerapkan kekristenan bagi masalah-masalah mereka dengan mengarahkan mereka untuk melihat bagaimana Kristus dapat mengubah sikap dan tingkah laku mereka sendiri, dan bagaimana mereka dapat menggunakan kasih kristiani dalam memotivasi pasangan untuk berubah. Jangan berusaha mengatasi masalah orang lain. Bantulah mereka untuk memahami masalah mereka yang sebenarnya, lalu kerjakan cara-cara mereka dalam mengatasinya. Bimbinglah mereka dalam memutuskan perubahan apa yang Kristus kehendaki untuk mereka lakukan untuk memulihkan relasi. Jangan memberi konseling "instan", khususnya jika Anda menangani konseling pernikahan. Operasi besar mungkin diperlukan! Namun, satu pertemuan biasanya tidak bisa langsung mengatasi masalah-masalah pernikahan. Yang membahayakan adalah ketika Anda menolong para konseli untuk mengurangi gejala-gejala, mereka sudah merasa lebih baik dan menganggap semuanya baik-baik saja. Padahal, masalahnya belum tuntas. Sebuah relasi biasanya memerlukan waktu yang lama untuk hancur dan memerlukan waktu yang lama untuk banggunya kembali. Apabila sebuah pasangan mendesak untuk mengakhiri konseling, hentikanlah, tetapi usahakan untuk memberi mereka sebuah buku tentang memberi konseling yang baik kepada diri sendiri seperti "How to Have A Happy Marriage" karya David dan Vera Mace. Buku ini diuraikan dalam program 6 minggu, yang menolong pasangan mempelajari keterampilan dalam berkomunikasi, berkonfrontasi, dan menghargai.

3. Tolonglah konseli untuk membuat rencana. Para konseli lebih mudah memikirkan pilihan solusi yang beragam saat berkonseling dengan Anda. Karena itu, tolonglah mereka untuk memutuskan pilihan yang kelihatannya paling baik, lalu susunlah rencana untuk melibatkan mereka dalam pelaksanaannya. Tugas utama Anda adalah mendorong mereka mengimplementasikan keputusan mereka sendiri. Apabila Anda menghadapi konseli yang terus-menerus menelepon Anda dan mengangkat beberapa masalah lama, bertanyalah, "Apakah Anda sudah mengusahakan apa yang kita putuskan?" Jika ia menghindar, doronglah dia untuk mencobanya sebelum Anda kembali mendiskusikan masalahnya. Yakinkan dia bahwa Anda masih memperhatikannya, lalu dengan senang hati dan dengan berani, tutuplah percakapan dan tutuplah telepon Anda. Namun, jika ia tidak mau menolong dirinya sendiri, Anda tidak dapat menolongnya. Jika Anda merasa banyak konseli

telah mengganggu waktu doa dan waktu berkualitas Anda, cobalah mengikuti kelas training ketegasan. Dalam sebuah koran yang berjudul "Mengapa Seorang Istri Pendeta Kepayahan?" Roy Oswald, dari Institut Alban, menyatakan bahwa para istri pendeta sering kali meyakini bahwa jemaat mengharapkan mereka menjadi orang yang pasif dan tidak memedulikan kebutuhan mereka sendiri. Akhirnya, kebiasaan pasif membuat para istri pendeta kehilangan kontrol atas diri mereka sendiri. Sebenarnya, kebiasaan agresif berarti mengeksploitasi atau memaksa orang lain, sedangkan kebiasaan tegas kristiani adalah perasaan jelas tentang siapa Anda dan apa yang dapat dan tidak dapat Anda berikan. Anda boleh menerima penelepon yang benar-benar membutuhkan bantuan, tetapi jangan membiarkan agenda siapa pun mendominasi Anda.

4. Ketahuilah kapan harus mengarahkan. Sambil mendengarkan, amatilah respons-respons yang kurang tepat seperti pengutaraan lisan yang tidak logis, emosi yang tak terkontrol, mata yang melihat ke mana-mana atau tidak fokus, depresi ekstrem, ketidakmampuan untuk membuat keputusan sederhana, keyakinan bahwa orang lain tidak dapat memahami mereka, kehilangan kontrol untuk makan, dst.. Hal-hal tersebut bisa menjadi gejala gangguan psikis, dan orang-orang yang memperlihatkan hal itu harus diarahkan pada konselor profesional atau psikiater yang terlatih. Jika perlu, carilah bantuan yang tersedia di daerah Anda untuk menolong Anda. Anda juga dapat mencari bantuan ke departemen kesehatan mental di negara Anda.
5. Jagalah rahasia dengan sungguh-sungguh. Ketika seseorang membuka rahasia hatinya kepada Anda, Anda mendapatkan tanggung jawab besar untuk menjaga rahasianya dengan sungguh-sungguh! Jika Anda tidak dapat menjaga kepercayaan, jangan memberi konseling. Lebih baik beri tahu kepada seseorang yang datang kepada Anda bahwa Anda tidak pintar dalam menjaga rahasia. Saya mengenal salah satu istri pendeta yang meminta suaminya dan orang lain untuk tidak menceritakan rahasia apa pun kepadanya. Itulah cara yang sengaja ia berikan agar rahasia mereka terjaga.

Berhati-hatilah dengan orang yang suka bergosip karena mereka lebih senang memancing-mancing. Misalnya, seseorang mungkin berkata kepada Anda, "Saya tahu Mary sedang memikirkan tentang perceraian." Orang yang suka bergosip ini melihat Mary berkonseling dengan Anda di kantor gereja, dan ia melihat suami Mary tidak bersama dengannya baru-baru ini. Ia tidak benar-benar mengetahui bahwa Mary berpikir tentang perceraian, ia hanya ingin mencari tahu! Jika Anda mengira ia tahu dan menjawab ya, Anda sudah membocorkannya. Jangan kaget jika seseorang yang berkonseling dengan Anda selanjutnya menghindari Anda karena relasi Anda sudah berubah.

Selanjutnya, ajaklah orang yang berkonseling dengan Anda untuk berdoa karena doa dapat memfokuskan perhatiannya pada Sumber pertolongan yang sejati -- Allah.

Apabila Anda peduli, kembangkanlah keterampilan konseling yang baik, dan sediakan waktu untuk memberi konseling. Anda dapat menjadi penolong yang hebat untuk suami

Anda. Konseling yang Anda lakukan mungkin cukup berarti dan meringankan beban baginya. Mungkin Anda dapat tawar-menawar dengannya, memintanya untuk sepekat meluangkan waktu bersama Anda dan keluarga Anda. Jika konseling adalah karunia yang Allah berikan kepada Anda, gunakanlah itu untuk memuliakan Dia. (t/S. Setyawati)

Diterjemahkan dari:

Nama situs : Ministry

Alamat URL : <https://www.ministrymagazine.org/archive/1987/04/successful-counseling>

Judul asli artikel : Successful Counseling

Penulis artikel : Ellen Bresee

Tanggal akses : 21 Oktober 2014

Pokok Doa: Staf Baru

Pada tahun 2015, YLSA membutuhkan beberapa staf baru, termasuk staf divisi Publikasi. Untuk itu, kami mohon dukungan doa dari Anda agar Tuhan Yesus mengirimkan staf-staf baru ke YLSA sehingga pelayanan- pelayanan YLSA terus berjalan dan semakin berkembang. Atas perhatian Anda, redaksi mengucapkan terima kasih. Informasi mengenai lowongan di YLSA dapat Anda akses di: <http://ylsa.org/lowongan>

Bagi Pelanggan e-Konsel yang membutuhkan dukungan doa, silakan kirimkan pokok doa Anda ke Redaksi e-Konsel dengan alamat kontak di bawah ini. Terima kasih.

e-Konsel 0371/April/2015: Wanita Kristen sebagai Konselor

Pengantar dari Redaksi

Salam konseling,

Bagi wanita Indonesia, bulan April identik dengan sosok Kartini yang dikenal karena kegigihannya dalam memperjuangkan hak-hak wanita pada masanya. Terkait dengan hal ini, e-Konsel membahas mengenai "konselor wanita". Dalam Alkitab, seorang wanita memiliki banyak peranan, salah satunya adalah memberikan nasihat atau dorongan kepada yang lain. Tugas tersebut merupakan bagian dalam pelayanan konseling. Entah itu sebagai profesional atau sebagai satu beban pelayanan yang Tuhan berikan, seorang wanita Kristen bisa mengambil peran sebagai seorang konselor.

Kiranya melalui sajian yang kami hadirkan ini, Anda semakin mantap dalam melayani sebagai konselor. Selain itu, kami juga menghadirkan renungan Paskah ke ruang baca Anda. Di tengah banyaknya pelayanan dan aktivitas kita, kiranya kita masih menyediakan hati dan pikiran untuk kembali merefleksikan kasih Yesus Kristus yang besar bagi kita. Kematian-Nya adalah dasar pembenaran kita. Oleh kasih-Nya, kita diselamatkan dari hukuman dosa. Selamat hari Paskah, Tuhan Yesus memberi kemenangan. Amin!

Pemimpin Redaksi e-Konsel,

S. Setyawati

< setya(at)in-christ.net >

< <http://c3i.sabda.org/> >

Renungan Paskah: Tujuan Kuasa Kebangkitannya

"Bukankah Mesias harus menderita semuanya itu untuk masuk ke dalam kemuliaan-Nya?" ([Lukas 24:26](#))

Salib Tuhan adalah pintu gerbang untuk memasuki kehidupan-Nya. Kebangkitan-Nya berarti Dia mempunyai kuasa untuk menyalurkan kehidupan-Nya kepada saya. Ketika saya dilahirkan kembali, saya menerima hidup kebangkitan Tuhan Yesus.

Kuasa kebangkitan Kristus -- maksud yang telah ditentukan sebelumnya - adalah untuk membawa "banyak orang kepada kemuliaan" ([Ibrani 2:10](#)).

Penggenapan rencana-Nya memberi Dia hak untuk menjadikan anak-anak Allah. Kita tidak pernah mempunyai hubungan yang sama dengan Allah seperti yang dipunyai Anak Allah, tetapi kita dibawa oleh sang Anak ke dalam hubungan bapa dan anak.

Ketika Tuhan kita bangkit dari antara orang mati, Dia bangkit menuju hidup yang baru -- hidup yang tidak pernah dijalani-Nya sebelum Dia menjadi Allah yang menjelma/berinkarnasi. Dia bangkit menuju kehidupan yang tidak pernah ada sebelumnya.

Dan, makna kebangkitan-Nya bagi kita adalah bahwa kita dibangkitkan menuju hidup kebangkitan-Nya, bukan tetap dalam hidup kita yang lama. Suatu hari kelak, kita akan memiliki tubuh seperti tubuh kemuliaan-Nya, tetapi sekarang ini kita dapat "mengetahui kuasa kebangkitan-Nya dan dapat hidup dalam hidup yang baru" ([Roma 6:4](#)). Tekad Paulus adalah "mengetahui Dia dan kuasa kebangkitan-Nya" ([Filipi 3:10](#)).

Yesus berdoa, "Sama seperti Engkau telah memberikan kepada-Nya kuasa atas segala yang hidup, demikian pula Ia akan memberikan hidup yang kekal kepada semua yang telah Engkau berikan kepada-Nya." (Yohanes 17:2) Istilah Roh Kudus sebenarnya adalah nama lain bagi pengalaman hidup kekal yang bekerja di dalam umat manusia sekarang ini. Roh Kudus adalah keilahian Allah yang terus-menerus menerapkan kuasa penebusan Salib Kristus kepada hidup kita.

Syukur kepada Allah untuk kebenaran yang mulia bahwa Roh-Nya dapat membentuk natur/sifat Yesus di dalam diri kita jika kita mau mematuhi-Nya.

Diambil dan disunting dari:

Nama situs : Renungan Harian MY UTMOST FOR HIS HIGHEST
Alamat URL : <http://pesan-pesan-myblog.blogspot.com/2010/04/8-apr-10-tujuan-kuasa-kebangkitan-Nya.html>
Penulis renungan : Oswald Chambers
Tanggal akses : 8 April 2015

Bimbingan Alkitabiah: Wanita Juga Boleh Menjadi Konselor

Ditulis oleh: S. Setyawati

Peranan kaum perempuan di setiap lini kehidupan kian hari kian besar. Tidak diragukan bahwa kelebihan-kelebihan yang dimiliki kaum perempuan sangat berguna untuk membantunya dalam mengerjakan perannya di banyak bidang, termasuk konseling. Misalnya, kemampuan manajerial dalam mengelola tugas rumah tangga maupun kantor, kemampuan mempromosikan produk-produk kepada publik, bahkan perasaan lembut yang dimiliki wanita yang memampukannya bersimpati dan berempati dalam menolong sesama yang menceritakan masalah mereka kepadanya. Singkatnya, wanita dianugerahi banyak keunggulan yang dapat dimanfaatkan untuk menjadi duta Kristus di dunia.

Untuk menolong kaum wanita yang mengalami berbagai macam permasalahan, keberadaan konselor wanita sangat diperlukan. Firman Tuhan dalam Titus 2:3-5 berkata, "Demikian juga perempuan-perempuan yang tua, hendaklah mereka hidup sebagai orang-orang beribadah, jangan memfitnah, jangan menjadi hamba anggur, tetapi cakap mengajarkan hal-hal yang baik dan dengan demikian mendidik perempuan-perempuan muda mengasihi suami dan anak-anaknya, hidup bijaksana dan suci, rajin mengatur rumah tangganya, baik hati dan taat kepada suaminya, agar Firman Allah jangan dihujat orang." Dari ayat ini, kita membaca bahwa wanita yang lebih tua diharapkan memberi nasihat kepada wanita yang lebih muda. Dengan demikian, konselor wanita sangat diperlukan untuk menolong konseli wanita.

Selain ayat di atas, dalam [Rut 3:1-5](#) kita membaca kisah Naomi yang memberi saran kepada menantu perempuannya, Rut, mengenai penebusan. "... Anakku, apakah tidak ada baiknya jika aku mencari tempat perlindungan bagimu supaya engkau berbahagia?" ([Rut 3:1](#)) Dalam percakapan mereka berdua tersirat bahwa Naomi memberikan nasihat kepada Rut tentang apa yang harus Rut lakukan dalam menghadapi situasi yang dialaminya. Dan, dalam [Rut 3:5](#) tertulis, "... 'Segala yang engkau katakan itu akan kulakukan.'" Dalam bukunya, "Konseling Kristen yang Efektif", Dr. Gary R. Collins menyebutkan bahwa konselor perlu memberi komentar membangun untuk menghibur dan menyemangati konseli, memberi respons interpretatif untuk menjabarkan kepada konseli apa yang terjadi, memberi respons evaluasi untuk memberi ide-ide atau pemikiran yang baik dan bijaksana mengenai tindakan yang akan dilakukan, dan memberi respons tindakan dengan menganjurkan suatu langkah yang dapat diambil konseli. Akan tetapi, keputusan ada di tangan konseli.

Dari dua contoh di atas, kita mendapati bahwa kaum wanita dapat dan boleh memberi konseling. Sebagai murid Kristus, kaum wanita juga memiliki tugas untuk menjadikan semua orang murid-Nya dan menolong mereka yang lemah ([Matius 28:19-20](#); [Roma 15:1](#); [Galatia 6:1-2](#); 1 [Tesalonika 5:14](#)). Konseling yang dilakukan pun tidak harus selalu formal. Namun, sama halnya dengan konselor pria, konselor wanita harus memiliki

perlengkapan dan keterampilan konseling sehingga dapat menolong konseli dengan tepat. Selain itu, ia harus mengikuti etika konseling Kristen yang berlaku pada umumnya. Kita tidak bisa secara sembarangan mengemukakan hal-hal rohani. Kita harus memahami kebutuhan konseli dan melayaninya dengan benar -- dengan memberikan dukungan, pengajaran, dan membawanya kepada Tuhan. Sebagai konselor Kristen, wanita harus melibatkan Tuhan dalam melayani konseli, mendasarkan nasihat dan bimbingan seturut kebenaran Alkitab, dan bijaksana dalam memberi konseling, terutama kepada lawan jenis.

Sumber bacaan:

1. "Garis Besar Rut". Dalam <http://alkitab.sabda.org/article.php?id=74>
2. Collins, Dr. Gary R.. 1998. "Konseling Kristen yang Efektif". Edisi Kelima. Malang: Departemen Literatur SAAT. Hlm. 31-32.

Tanya Jawab: Bolehkah Wanita Memberi Konseling kepada Pria?

Tanya:

Bagaimana pandangan Alkitab tentang wanita yang memberi konseling kepada pria, dan dapatkah Anda memberi saya referensi pendukung dari Kitab Suci tentang hal ini? Saya tahu bahwa para tua-tua gereja dipanggil untuk berkhotbah dan mengajar, tetapi apakah dalam pengertian yang sama, konseling juga dianggap mengajar?

Jawab:

Ini adalah pertanyaan yang baik. Jawabannya tergantung banyak faktor. Sebagai contoh, bagaimana seseorang mendefinisikan konseling? Apakah mengajar? Apakah mengajarkan Alkitab dan teologi? Apakah itu konseling Kristen atau sekuler? Apakah itu berarti memberi nasihat dalam kelompok konseling? Apa masalahnya? Apa saja peraturan budaya lokal? Apa saja persyaratan hukumnya? Apakah itu melanggar perintah Alkitab? Apakah itu bertentangan dengan akal sehat? Apa aturan-aturan gereja Anda?

Dengan kata lain, semuanya itu tergantung. Karena itu, beginilah pendapat saya.

1. Jika Anda memberi konseling kepada pria di gereja, tetapi hal itu bertentangan dengan harapan kepemimpinan, saya akan mengatakan untuk jangan membuat masalah.
2. Apabila Anda melakukan praktik konseling di kantor Anda sendiri, di luar gereja, berdasarkan tata cara profesional, lanjutkanlah. Hal ini mengasumsikan bahwa Anda memiliki pelatihan profesional untuk menjadi seorang konselor.
3. Saya tidak mengetahui ada perintah dalam Perjanjian Baru yang melarang wanita memberi konseling kepada pria. Paulus memperingatkan para wanita untuk tidak mengajarkan teologi dan Alkitab serta memegang otoritas di atas pria, dalam gereja (1 [Timotius 2:11-12](#)).
4. Ada juga perintah spesifik untuk para tua-tua, wanita-wanita yang sudah dewasa untuk mendorong wanita-wanita muda bersikap baik dalam keluarga mereka ([Titus 2:3-5](#)). Bagi saya, kedengarannya seperti konseling, dan sesuatu yang seharusnya dilakukan oleh wanita yang dewasa secara rohani dan bijaksana. Dewasa tidak selalu berarti "tua", tetapi bijaksana dan cepat mengerti dalam hal relasi manusia. Sebagai akibatnya, wanita dapat dan harus memberi konseling.
5. Akan tetapi, ada alasan-alasan masuk akal dengan dukungan ayat dalam Kitab Suci. Dalam tata cara konseling, terjadi pergantian emosional yang sangat dinamis dan akrab. Ini adalah kondisi yang nilainya sangat tinggi. Entah pria dan wanita, keduanya dapat menjadi sangat rentan. Penjagaan berkurang, dan

informasi yang sangat pribadi diceritakan. Ada kekuatan yang sangat besar seperti "curhat" dan "curhat balik".

Kita bisa mudah, sangat mudah, untuk jatuh ke dalam percobaan dan bahkan dalam urusan hati -- atau sebaliknya. Paulus memperingatkan kita untuk "menjauhkan diri dari percabulan", dan "menjauhkan diri dari segala jenis kejahatan" ([1 Korintus 6:18](#); [1 Tesalonika 5:22](#)).

Bahkan, ada peraturan-peraturan di beberapa negara yang melarang seorang konselor dan konseli untuk berkencan sebelum dua tahun atau lebih berlalu, setelah proses konseling selesai. Bahkan, orang-orang non-Kristen menyadari bahaya ini. Banyak konselor dan pendeta kehilangan karier karena relasi yang tidak semestinya.

Sebaliknya, hal ini pun memunculkan pertanyaan apakah pria harus memberi konseling kepada wanita. Jika para pendeta (atau konselor profesional) melakukannya, mereka harus berhati-hati menjaga diri mereka sendiri, dan melakukan praktiknya dengan cara yang sangat profesional. Pencegahan yang mendasar adalah membiarkan pintu terbuka, dan memiliki sekretaris yang berada satu ruang. Banyak pendeta selalu menyertakan kehadiran istrinya selama konseling.

Masalah-masalah ini selalu muncul dalam kuliah psikologi yang saya ajar di kampus. Nasihat saya saat Anda memiliki masalah pernikahan adalah jangan membawa permasalahan Anda dan menemui orang yang berbeda jenis kelamin dengan Anda. Anda selalu dapat menemukan seseorang yang memiliki telinga yang mau mendengar, tetapi pembicaraan segera keluar dari batas/menyimpang, dan semakin banyak masalah yang muncul.

Jadi, pertanyaannya bukan siapa yang dapat mengumpulkan cukup banyak ayat Alkitab untuk membuktikan bahwa diri mereka sendiri yang benar dan orang lain salah. Allah memberi kita akal budi, dan itulah intinya. Niat dan motif yang baik terkadang dapat berubah menjadi buruk. Ini adalah penerapan prinsip Alkitab yang beragam.

Batasan lain yang saya buat adalah saya berbicara menurut pandangan Barat, cara pandang orang-orang Amerika. Budaya-budaya lain mungkin memiliki cara pandang yang berbeda dan kita harus selalu menghormati kebudayaan, selama hal itu tidak secara langsung bertentangan dengan firman Allah. Sebagai contoh, jika seorang wanita non-Kristen memberi konseling kepada pria, itu bisa membawa kepada kematiannya. Semoga menolong, Tuhan memberkati. (t/S. Setyawati)

Diterjemahkan dari:

Nama situs : Bible Teaching About.com

Alamat URL : <http://www.bible-teaching-about.com/womencounseling.html>

Judul asli artikel : Women counseling men?

Penulis : Dr. Newman

Tanggal akses : 12 Januari 2015

Stop Press: Mari Bergabung di Kelas Penulis Kristen yang Bertanggung Jawab!

Pelayanan literatur merupakan salah satu bidang pelayanan yang paling strategis untuk menyebarkan Injil Kristus. Seseorang yang terpanggil untuk melayani dalam bidang literatur perlu mengasah kemampuan menulisnya karena kemampuan tersebut tidak diperoleh secara instan. Diperlukan tekad, ketekunan, dan semangat untuk berlatih sehingga dapat menghasilkan karya terbaik untuk kemuliaan Kristus.

Berkaitan dengan pelayanan menulis, PESTA akan membuka kelas untuk mempersiapkan "Penulis Kristen yang Bertanggung Jawab" (PKB). Dalam kelas ini, peserta akan bersama-sama belajar tentang teknik dasar menulis yang baik sehingga tulisan yang dihasilkan memiliki visi ilahi dan menjadi berkat bagi banyak orang.

Anda tertarik? Kami mengundang Anda untuk mengikuti kelas PKB ini. Gratis! Silakan daftarkan diri Anda ke admin PESTA < kusuma(at)in-christ.net >.

e-Konsel 0372/Mei/2015: Akar Luka Batin

Pengantar dari Redaksi

Salam konseling,

Luka hati adalah salah satu "luka" serius yang harus ditangani secara khusus. Jika tidak, luka tersebut akan membusuk dan menimbulkan luka- luka lain seperti kemarahan, kebencian, dan sebagainya. Bahkan, ada beberapa konseli yang menyimpan akar pahit didapati mengidap penyakit dalam, seperti maag atau kanker.

Untuk menolong konseli yang masih "diperbudak" oleh luka batin, kita perlu membuka kembali luka lama yang tersimpan di hati dan membersihkannya dengan pimpinan dan kuasa Roh Kudus. Tanpa tindakan tersebut, sulit bagi kita untuk menolong konseli. Pada edisi bulan Mei ini, e-Konsel menghadirkan artikel mengenai akar dari kepahitan yang dapat menjadi akar luka hati dan artikel dari TELAGA. Silakan menyimaknya untuk memberi Anda bekal tambahan dalam menolong sesama.

Pemimpin Redaksi e-Konsel,

S. Setyawati

< setya(at)in-christ.net >

< <http://c3i.sabda.org/> >

Cakrawala: Akar Pahit

Kepahitan dikenal dalam Alkitab sebagai racun rohani dan suatu jalan yang melaluinya banyak orang diperdaya ([Ibrani 12:15](#)). Kepahitan adalah sumber munculnya masalah fisik dan rohani yang tak terhitung banyaknya, yang ditemukan dalam jutaan jiwa manusia sekarang ini. Alkitab mengatakan kepada kita bahwa BANYAK orang diperdaya oleh rupa-rupa kepahitan. Kepahitan terkadang sulit dikenali karena kepahitan bukanlah suatu gejala atau sesuatu yang terlihat "di atas permukaan" (baca: secara lahiriah) seperti halnya kemarahan. Banyak orang mengaku bahwa mereka bukan orang yang pemaarah atau pembenci, tetapi kepahitan bukanlah tentang hal-hal semacam itu. Banyak masalah yang tidak selalu terlihat secara lahiriah, tetapi menetap di dalam sistem seseorang. Kepahitan adalah sebuah akar!

[Ibrani 12:15](#), "Jagalah supaya jangan ada seorangpun menjauhkan diri dari kasih karunia Allah, agar jangan tumbuh akar yang pahit yang menimbulkan kerusuhan dan yang mencemarkan banyak orang."

Apa yang dimaksud dengan akar? Akar adalah sumber, atau suatu mata air yang membual, yang berada di bawah permukaan air. Akar tidak secara langsung memperlihatkan atau menunjukkan dirinya, tetapi ia adalah sumber nutrisi atau bahan bakar bagi elemen-elemen lain yang ada di permukaan. Pada umumnya, Anda tidak melihat sebuah tanaman menunjukkan sistem akarnya, tetapi apabila tanaman tersebut tidak memiliki sistem akar, tanaman tersebut tidak akan bertahan hidup. Akar tidak memperlihatkan dirinya di atas tanah, tetapi menjalankan fungsi di bawah tanah dan menjadi "bahan bakar" semua yang ada di atas tanah.

Marilah kita amati sebuah sistem akar tanaman secara lebih dekat. Di mana letak akar-akar tanaman? Di bawah tanah. Dapatkah seseorang melihat sistem akarnya? Tidak, karena akar tersebut tersembunyi di bawah tanah atau di bawah permukaan tanah. Demikian halnya dengan kepahitan dalam jiwa seseorang. Kepahitan adalah sesuatu yang tersembunyi, yang terletak di dalam batin, dan kepahitan menimbulkan kemarahan dan emosi-emosi negatif lainnya terhadap orang lain dan keadaan di sekitar kita. Seseorang yang memiliki akar pahit menyadari bahwa ia akan lebih gampang marah karena sesuatu yang dilakukan orang lain di sekitarnya. Hal ini dapat diumpamakan seperti sebuah mata air yang mengalir di bawah tanah, yang menanti saatnya untuk memperlengkapi sesuatu yang ada di atas tanah.

Kepahitan dapat tersimpan dalam diri seseorang.

Ada begitu banyak wanita yang diperkosa mengembangkan perbudakan rohani dan emosional yang mengerikan. Hal ini bukan karena mereka sudah diperkosa, tetapi karena mereka membiarkan trauma menguasai mereka. Zaman sekarang, banyak wanita "diperbudak" karena mereka merasa pahit hati atas apa yang telah dilakukan kepada mereka bertahun-tahun yang lalu. Saya yakin Clinton Clark pernah mengatakan bahwa dalam pengamatannya, tampaknya anak-anak laki-laki yang dicabuli oleh pria-pria dewasa dan mengampuni si pelaku pencabulan serta melupakan hal itu, dapat

menang dengan mudah tanpa tertawan oleh roh homoseksual yang najis. Akan tetapi, orang-orang yang membiarkan trauma mengganggu mereka, membiarkan hal itu berlalu dengan tetap dihantui roh homoseksual dan perbudakan-perbudakan yang lain. Begitulah cara roh-roh jahat memperoleh jalan masuk ke dalam kehidupan seseorang melalui peristiwa pemerkosaan dan tindakan kekerasan. Sesungguhnya, intinya bukan tentang tindakan kekerasan atau pemerkosaan, tetapi kepahitan dan perasaan tidak sehat yang berkembang dalam diri seseorang yang telah "dimanfaatkan". Setan-setan menumbuhkan kepahitan dan ketidakmauan untuk mengampuni, dan ini menjadi sebuah pintu yang terbuka lebar bagi mereka untuk masuk ke dalam diri seseorang dan meluaskan perbudakan rohani, mental, dan bahkan fisik.

Saat ini, banyak orang yang telah terluka, tidak mengekspresikannya secara lahiriah, tetapi lebih memilih menyimpan perasaan terluka dan kepahitan di dalam batin. Di situlah, perasaan tersebut bertumbuh dan membusuk. Saya mengenal wanita-wanita yang telah diperkosa, mereka adalah orang-orang yang baik, lemah lembut, dan penyayang. Akan tetapi, di dalam batin, mereka diperbudak oleh apa yang telah diperbuat kepada mereka bertahun-tahun yang lalu. Meskipun mereka bukanlah pribadi-pribadi yang pemaarah atau yang kasar, bukan berarti mereka bebas dari akar pahit. Seperti yang saya katakan di awal, kepahitan adalah akar, dan akar tidak selalu terlihat di permukaan. Akar pahit memunculkan kemarahan yang tidak benar dan emosi lain ke permukaan, tetapi kepahitan itu sendiri bekerja di bawah permukaan.

Kepahitan adalah sebuah akar. Dengan demikian, kita lebih sulit mengidentifikasi dan mengeksposnya dibanding masalah-masalah yang terlihat lainnya. Namun, semuanya mengandung racun yang mematikan, yang perlu dikeluarkan. Apabila akar tersebut dibiarkan begitu saja, akar tersebut akan bertumbuh dan membusuk, serta memiliki kemampuan untuk memunculkan masalah-masalah lahiriah lainnya seperti sifat mudah tersinggung, kemarahan, kebencian, dll.. Orang-orang yang pahit hati lebih mudah melihat keadaan di sekitar mereka sebagai sumber masalah ketimbang melihat bagaimana mereka menangani keadaan tersebut. Alih-alih membiarkannya berlalu dan mengampuni, mereka membiarkan perasaan tersebut menguasai mereka, dan perasaan tersebut menelan mereka hidup-hidup. Ini adalah cara biasa yang digunakan setan untuk memasuki kehidupan manusia zaman sekarang.

Entah kepahitan terwujud secara lahiriah atau tidak, tidak menjadi masalah. Karena sifat alamiah emosi dan perasaan yang selalu berubah-ubah, keduanya tidak selalu dapat diamati secara lahiriah, tetapi bagaimanapun juga, itu tidak mengurangi fakta bahwa emosi dan perasaan tersebut benar-benar ada. Jika ada akar pahit, kepahitan harus dipotong sampai ke akarnya dan dibuang dari jiwa seseorang. Kita harus memutuskan untuk membuang semua luka dan perasaan yang tidak keruan di dalam sistem kita, dan menyesal karena telah menyimpan racun tersebut di dalam hati kita. Berbaliklah dari perasaan tersebut dan tinggalkanlah perasaan itu, izinkanlah kasih Allah bekerja di hati Anda. (t/S. Setyawati)

Diterjemahkan dari:

Nama situs : Great Bible Study.com

Alamat URL : <http://www.greatbiblestudy.com/bitterness.php>

Judul asli artikel : Root of Bitterness

Penulis artikel : Robert L.

Tanggal akses : 25 Februari 2015

TELAGA: Korban Tindak Kekerasan

Derita yang dialami oleh korban tindak kekerasan adalah pada batin atau hatinya. Untuk menyembuhkannya, membutuhkan waktu yang cukup lama.

Ada salah seorang korban yang menyalahkan diri sendiri karena dia menjadi korban tindak kekerasan. Sebenarnya, yang bersalah itu tetap pada pelakunya, dan korban hanya sebagai pemicu dari tindak kekerasan.

Sering kali, kita menyalahkan Tuhan, seolah-olah Tuhan tidak menolong kita saat terjadi tindak kekerasan. Padahal sebenarnya, Tuhan itu mengasihi manusia dan ingin manusia saling mengasihi dan memperhatikan, bukan saling menyakiti. Kalau itu diizinkan oleh Tuhan, Tuhan mempunyai rencana sendiri.

Keluarga korban juga ikut menanggung derita akibat tindak kekerasan, tetapi keluarga harus menolong korban. Hal-hal yang dapat dilakukan untuk menolong korban:

- Keluarganya harus lebih kuat dari korban, untuk melindungi.
- Keluarga harus bangkit mencari bantuan kepada sesama orang beriman, konselor, dsb..
- Korban mempunyai kemauan yang keras untuk sembuh.

Tindakan pertolongan yang bisa dilakukan oleh orang lain atau konselor:

- Mendengarkan ceritanya.
- Memercayai apa yang telah terjadi.
- Mendampingi orang itu di dalam pemulihannya.
- Mendorong dia untuk bisa mengampuni pelaku tindak kekerasan.

Tanda-tanda dari korban tindak kekerasan yang sudah pulih memang tidak kelihatan secara fisik, tetapi bisa kelihatan bahwa bebannya sudah terlepas, tidak tertekan lagi, dan saat menghadapi sesuatu tidak mudah tersinggung, tidak menyimpan dendam karena hatinya sudah damai.

Langkah-langkah yang dilakukan korban agar tidak terjadi untuk yang kedua kalinya:

- Membuat batasan dengan pelaku atau menjaga jarak.
- Mengenali kelemahan diri supaya tidak diperalat oleh orang lain.
- Memutus hubungan jika penderitaan yang dialami sudah begitu dahsyat.

Firman Tuhan: "Janganlah membalas kejahatan dengan kejahatan; lakukanlah apa yang baik bagi semua orang!" ([Roma 12:17](#))

Jadi, penyelesaiannya adalah "pengampunan".

Diambil dan disunting dari:

Nama situs : TELAGA

Alamat URL : http://www.telaga.org/audio/korban_tindak_kekerasan

Judul transkrip : Korban Tindak Kekerasan (T221B)

Penulis : Pdt. Dr. Vivian Andriani Soesilo

Tanggal akses : 20 Februari 2015

Stop Press: Publikasi Berita YLSA

Ingin mendapatkan informasi terbaru seputar pelayanan YLSA? Publikasi Berita YLSA adalah jawabannya! Publikasi ini menyajikan informasi- informasi terbaru dan aktual seputar perkembangan pelayanan YLSA, yang diterbitkan secara khusus untuk menjangkau pribadi/yayasan yang telah mendukung dan menjadi sahabat YLSA.

Untuk berlangganan publikasi Berita YLSA secara gratis melalui email, silakan mengirimkan email kosong ke < subscribe-i-kan-berita- ylsa(at)hub.xc.org >.

Jangan tunda lagi, kirim email sekarang juga dan perluas wawasan Anda dengan berkunjung ke situs YLSA < <http://ylsa.org> >.

e-Konsel 0373/Juni/2015: Pemulihan Luka Batin

Pengantar dari Redaksi

Salam konseling,

Kita tentu tidak mengetahui persoalan apa yang dialami konseli yang kita layani. Namun, dengan mendengarkan dia dan mengamati caranya mengekspresikan perasaan, kita dapat mengetahui apa yang dia alami dan pertolongan apa yang dibutuhkannya. Luka batin, misalnya, adalah keadaan yang tidak dapat dilihat dari luar. Akan tetapi, kita bisa menolong konseli untuk mendapatkan kesembuhan asalkan kita sudah mengetahui akar penyebabnya. Pada bulan Juni ini, e-Konsel menyajikan sebuah artikel tentang memulihkan luka batin serta contoh surat dari konseli yang mengalami luka batin. Kiranya apa yang kami hadirkan dapat melengkapi Anda dalam menolong konseli yang mengalami luka batin. Selamat menyimak.

Pemimpin Redaksi e-Konsel,

S. Setyawati

< setya(at)in-christ.net >

< <http://c3i.sabda.org/> >

Cakrawala: Mengatasi Luka Batin

Diringkas oleh: S. Setyawati

Luka batin dan luka fisik memiliki persamaan dan perbedaan. Persamaannya: keduanya terasa menyakitkan, meninggalkan bekas, perlu dibersihkan, dan disembuhkan selama beberapa waktu. Perbedaannya: luka batin tidak terlihat langsung dari luar sedangkan luka fisik terlihat secara langsung dari luar.

Tanda-tanda umum yang terlihat dari orang yang memiliki luka batin adalah tegang, mudah kaget jika mendengar suara keras, mengalami ketakutan yang terus-menerus, dan sering kali mengira bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi atas mereka setiap saat. Orang yang mengalami luka batin biasanya juga susah tidur, jantungnya tiba-tiba berdebar-debar, mudah marah, benci kepada orang lain, dan bersikap keras. Selain itu, ada juga yang merasa sangat sedih, depresi, dan banyak menangis. Mereka cenderung akan menjauhi hal-hal, tempat-tempat, dan orang-orang yang dapat memunculkan kembali pengalaman buruk yang membuatnya trauma.

Beberapa orang yang mengalami luka batin tidak dapat mengingat sebagian atau seluruh pengalaman mereka. Mereka kehilangan kepekaan, tidak begitu peduli dengan dirinya sendiri, dan seolah kehilangan tenaga. Akan tetapi, ada juga beberapa dari mereka yang terus-menerus memikirkan peristiwa buruk yang telah mereka alami. Sesekali, mereka merasa kembali berada di tengah kejadian itu dan mengalaminya lagi. Ada pula yang terus-menerus ingin menceritakan pengalamannya kepada orang lain dan beberapa lainnya tidak ingin menceritakan apa pun. Upaya untuk menyembuhkan luka batin pun sangat beragam. Ada yang mencoba menghilangkannya dengan mengonsumsi obat-obatan atau minuman keras, ada yang melampiaskannya dengan makan sebanyak-banyaknya atau bekerja dengan sangat keras. Semua reaksi tersebut dapat terlihat secara langsung pada saat itu juga, atau beberapa waktu setelah peristiwa yang meninggalkan luka batin terjadi.

Seperti halnya luka fisik, luka batin yang tidak disembuhkan bisa menjadi semakin parah. Kejadian yang bersifat pribadi seperti kematian salah satu anggota keluarga atau dikhianati sahabat dekat, peristiwa yang tidak menyenangkan yang berlangsung dalam waktu yang lama, kejadian buruk yang berulang dalam jangka waktu tertentu, atau tindakan yang dilakukan dengan sengaja untuk menyakiti seseorang dapat membuat luka batin bertambah parah.

Keadaan luka hati seseorang dapat dilihat dari bagaimana ia merespons pengalaman buruknya. Pengalaman trauma yang sederhana tentunya akan direspons lebih sepele dibandingkan reaksi terhadap pengalaman buruk yang dahsyat. Respons yang lebih mendalam terhadap suatu peristiwa biasanya dilakukan oleh mereka yang mengharapkan adanya orang lain yang mengatur apa yang harus dilakukannya, memiliki anggota keluarga yang sakit mental, memiliki bakat sensitif, banyak mengalami hal-hal buruk pada masa lalu, sudah bermasalah sebelum mengalami trauma, atau

tidak mendapatkan dukungan dari sahabat atau keluarga selama dan setelah peristiwa trauma yang dialaminya.

Dalam kenyataan hidup, beberapa orang Kristen pun bisa saja mengalami luka batin dan menggumpulkan penyembuhannya. Sayangnya, beberapa dari mereka mengatakan bahwa kita tidak perlu memikirkan atau membicarakan perasaan kita serta tidak perlu mencari pertolongan dari orang lain untuk mengatasi masalah ini. Menurut mereka, merasa sakit hati sama artinya meragukan janji-janji Allah. Padahal, mengabaikan luka batin dan tidak membereskannya dapat menimbulkan masalah yang lebih buruk.

Dalam [Matius 26:37-38](#), [Yohanes 12:27](#), [Galatia 6:2, 1 Samuel 1](#), [[Yohanes 11:35](#)], [Yohanes 13:21](#), [Filipi 2:4](#), dan [Mazmur 32:3](#), kita dapat membaca beberapa tokoh yang begitu terbuka mengungkapkan perasaan mereka kepada Allah. Yesus memiliki perasaan yang kuat dan membagikannya kepada para murid, begitu pula dengan Paulus. Ia mengajarkan agar kita saling berbagi masalah dan saling menolong. Tokoh dalam Perjanjian Lama seperti Hana, Daud, Salomo, dan Yeremia adalah contoh orang-orang yang terbuka kepada Tuhan dalam mengungkapkan perasaannya. Pemazmur berkata, "Selama aku berdiam diri, tulang-tulangku menjadi lesu karena aku mengeluh sepanjang hari;" ([Mazmur 32:3](#)).

Selain dalam Mazmur nyanyian, kita juga dapat membaca Mazmur ratapan. Di dalamnya, pemazmur mencurahkan isi hatinya kepada Tuhan dan mendesak Dia untuk segera menolongnya. Melalui Mazmur ratapan, penulis mengajak kita menyapa Allah, mengenang kembali kesetiaan Allah pada masa lalu, mengeluh, mengaku dosa, meminta pertolongan, menemukan respons Allah, dan berjanji akan memuji Tuhan dengan menaruh percaya kepada-Nya. Dengan mencurahkan seluruh perasaan dan isi hati kepada Allah, kita tidak menyembunyikan kedukaan dan tidak tinggal di dalamnya. Ini adalah cara yang bisa kita gunakan untuk menyatakan iman percaya kita kepada-Nya. Kita perlu membiasakan diri untuk bersikap terbuka kepada-Nya serta mencurahkan semua yang kita pikirkan dan rasakan secara terus terang kepada Allah. Ketika kita bersikap jujur, Tuhan akan dengan penuh sukacita mendengar seruan kita dan menolong kita. Ketika meratap di hadapan Allah, seseorang tidak mencoba mengatasi masalahnya sendiri, tetapi berseru, berteriak, dan menangis kepada Allah agar menolongnya. Marilah kita menengadahkan kepada Allah, bukan kepada musuh, karena Allahlah yang berkuasa penuh atas segala situasi. Dengan cara ini, kita meminta Allah bertindak dengan adil dan kita tidak perlu mengutuki diri maupun musuh kita ([Mazmur 28:3-4](#)).

Lalu, bagaimana cara kita menolong orang yang mengalami luka batin agar segera pulih? Untuk menolong konseli yang mengalami luka batin, kita perlu mengajaknya membuka kembali lukanya, lalu membersihkannya dengan cara mengakuinya di hadapan Tuhan. Ajaklah konseli memohon pengampunan dan pertolongan kepada-Nya untuk memulihkan luka itu.

Untuk mendapatkan kesembuhan luka batin, tidak ada cara lain selain mengungkapkannya dan mengizinkan Roh Kudus membebatnya. Ajaklah konseli untuk

mengeluarkan rasa sakit di hatinya dengan menceritakan perasaannya. Pertama-tama, cobalah menolong di bawah empat mata. Akan tetapi, jika konseli merasa sulit bercerita, ajaklah dia bergabung dalam sebuah kelompok kecil yang sudah terbiasa berbagi cerita. Biarkan konseli Anda menjadi pendengar terlebih dahulu. Mudah-mudahan, ketika dia merasa nyaman, dia pun siap untuk bercerita. Atau, buatlah konseli merasa percaya untuk menceritakan lukanya kepada Anda.

Ketika kita memberi kesempatan konseli untuk menceritakan rasa sakit mereka, kita dapat menolongnya untuk mendapatkan pengertian yang benar tentang apa yang terjadi dan bagaimana hal itu memengaruhi mereka, menerima apa yang terjadi, dan mendorongnya untuk percaya kepada Allah, bersandar kepada-Nya, dan mengizinkan Dia menyembuhkan mereka ([Mazmur 62:9](#)).

Sebagai konselor, bagian kita adalah menyediakan diri untuk mendengar dan membawa konseli melihat permasalahan dengan cara pandang alkitabiah, dan menyerahkannya kepada pemeliharaan dan kedaulatan Allah. Dan, yang tidak boleh tertinggal adalah mendoakannya.

Diringkas dari:

Judul asli buku	: Healing the Wounds of Trauma; How the Church Can Help
Judul buku terjemahan	: Menyembuhkan Luka Batin Akibat Trauma; Bagaimana Gereja Dapat Menolong
Judul bab	: Bagaimana Luka-Luka di Hati Kami Dapat Disembuhkan?
Penulis	: Margaret Hill, Harriet Hill, Richard Bagge, dan Pat Miersma
Penerjemah	: Melly Situmorang Wenas
Penerbit	: Kartidaya, Jakarta dan Gloria Graffa, Yogyakarta 2006
Halaman	: 33 -- 43

Surat: Luka Hatiku

Dikirim oleh: LB < betxxx@xxxxx >

Orang tuaku sangat menginginkanku untuk berpacaran dengan seorang abdi masyarakat. Aku pun berpacaran sesuai kriteria orang tuaku. Akan tetapi, pacarku malah menikah dengan orang lain. Hal ini terulang lagi dengan pacarku selanjutnya. Setelah mengalami dua kali pengkhianatan ini, aku menjadi benci dengan orang yang bekerja sebagai abdi masyarakat. Akan tetapi, orang tuaku tidak mau mengerti. Mereka tetap memintaku untuk menikah dengan orang yang mereka harapkan. Aku tidak tahu harus berbuat apa dan aku tidak tahu apa rencana Tuhan dalam hidupku. Tolong saya, ya.

Redaksi:

Memang masalah memilih pasangan hidup bukanlah suatu hal yang dapat diatur begitu saja. Ketertarikan kita pada seseorang juga tidak bergantung pada apa pekerjaan atau jabatan seseorang. Ditambah lagi jika pernah mengalami kegagalan pada seseorang dengan pekerjaan yang sama. Meski demikian, kita tahu bahwa pekerjaan atau jabatan seseorang tidak identik dengan kepribadiannya.

Mengalami kegagalan dalam percintaan bukanlah hal yang dapat dihapus dalam semalam. Hal ini perlu waktu untuk menghapus kenangan dan luka yang ada dengan mencoba mengampuninya. Kadang kala, tanpa kita sadari, kita sering kali mencoba menghapus luka dengan berpacaran kembali dengan tipe pria yang sama. Kita berpikir bahwa ketika kita mendapat perlakuan yang berbeda, kita akan dapat menutup luka dengan orang yang berbeda; atau paling tidak, kita tidak terlalu menderita karena ada seseorang yang lain, yang menggantikan posisi pria sebelumnya.

Untuk menerima orang lain di hati kita yang pernah terluka, kita harus benar-benar mengampuni pria yang telah menyisakan luka di batin kita dan menerima keadaan yang ada, apa pun alasan putusnya hubungan kita. Jika kita belum sepenuhnya "sembuh" dan sudah ditambah luka atau sakit hati yang baru, kemungkinan besar kekecewaan kita akan berlipat. Kekecewaan yang dalam akan membuat kita akhirnya mati rasa (numbness). Jika sudah begini, kita bisa berpikir berbeda-beda satu dengan yang lainnya. Ada orang yang tidak ingin menikah, tidak ingin berpacaran lagi dalam waktu yang lama, menutup diri, takut dengan kedekatan (fear of intimacy), atau menghindari lawan jenis (withdrawal), depresi (kurangnya fungsi hidup sehari-hari), dsb.. Bahkan, bisa saja kita menjadi jauh dari rencana Tuhan sesungguhnya bagi kita yang memang harus dan perlu menikah (umumnya, menikah menghindarkan kita dari segala bentuk percabulan apalagi jika kebutuhan seksual itu cukup besar).

Karena itu, yang perlu Anda lakukan sekarang ini adalah menyembuhkan luka Anda. Kita harus mengingat atau menyadari bahwa berpacaran bukanlah "tahap baku" menuju pernikahan. Atau dengan kata lain, sekali pacaran pasti jadi suami. Justru pada saat berpacaran inilah masih sangat memungkinkan untuk putus jika memang kita

menemukan kejanggalan atau kekurangan (seperti pasangan yang tidak bertanggung jawab dan tidak memegang janji) yang menjadi alasan untuk putus. Justru seharusnya Anda bersyukur karena sebelum menikah, Anda menyadari bahwa pria yang Anda kencani bukanlah orang yang baik dan pantas untuk Anda jadikan suami. Putus cinta memang menyakitkan, tetapi itu sepadan dengan pernikahan indah dan diberkati Tuhan yang kita nantikan.

Anda hanya memerlukan waktu yang cukup untuk tidak lagi merasa marah dengan pria-pria tersebut. Ampuni mereka serta hidupi dan jalani kegiatan Anda seperti biasa. Jika Anda tidak lagi merasa sakit hati dan bisa tersenyum ketika mengingat mereka, artinya Anda telah "sembuh". Katakanlah pada diri sendiri, "Aku sudah mengampuni A atau B." Berdoalah sebelum menjalin hubungan yang baru lagi. Bisa jadi, pria tepat itu sesuai kriteria orang tua Anda, dan bisa juga tidak. Bergumullah sebelum memutuskan pilihan, termasuk berdoalah untuk kedua orang tua Anda supaya pikiran mereka juga terbuka jika memang Anda berbeda pendapat dengan mereka.

Stop Press: Bergabunglah dengan Facebook e-Penulis!

Suka menulis tetapi tidak punya komunitas yang mendukung Anda? Jangan berkecil hati dulu, bergabunglah bersama kami di Facebook e-Penulis! Di Facebook ini Anda bisa bertemu banyak sahabat yang bisa mendukung Anda berkarya. Tak cuma itu, kami juga terus meng-update status kami dengan tip maupun artikel yang berkaitan dengan dunia penulisan.

Jadi, jangan tunda lagi, bergabunglah bersama kami di:

==> <http://fb.sabda.org/penulis>

e-Konsel 0374/Juli/2015: Sumber Kemarahan

Pengantar dari Redaksi

Salam kasih dalam Kristus,

Bagi beberapa orang, kemarahan adalah salah satu emosi yang cukup sulit dikendalikan. Kemarahan yang memuncak tidak jarang mendorong orang melakukan tindakan anarkis yang sudah pasti merugikan orang lain dan diri sendiri. Kemarahan adalah emosi yang Tuhan berikan kepada manusia, tetapi emosi ini harus dikendalikan agar tidak membuat kita jatuh ke dalam dosa. Untuk menolong konseli yang berjuang dalam mengendalikan kemarahan, e-Konsel menghadirkan artikel mengenai memahami sumber kemarahan dan tip mengendalikan kemarahan. Kiranya bahan yang kami sajikan berguna bagi Anda.

Pemimpin Redaksi e-Konsel,
S. Setyawati
< setya(at)in-christ.net >
< <http://c3i.sabda.org/> >

Bimbingan Alkitabiah: Mengidentifikasi Sumber Kemarahan

Ditulis oleh: S. Setyawati

Selain akal budi, emosi adalah pemberian dari Tuhan kepada manusia. Emosi yang dimiliki manusia antara lain sedih, senang, jengkel, marah, dst.. Namun, cara seseorang dan yang lain mungkin saja berbeda dalam mengekspresikan emosinya. Ada yang melampiaskan kemarahan dengan kata-kata kasar, kata-kata kotor, umpatan, makian, tindakan fisik yang negatif, bahkan kekerasan fisik lainnya. Ada juga yang menyembunyikan kemarahannya di dalam hati dan meledakkannya saat ia tidak tahan lagi untuk menahannya.

Persoalannya, apakah kita berdosa apabila kita marah? Bisa iya, bisa tidak. Jika kemarahan kita terus membara dan membuat kita melakukan hal-hal yang bertentangan dengan firman Tuhan, kita berdosa. Namun, jika kita marah karena terjadi ketidakbenaran, kita tidak berdosa. Istilah ini lazim dikenal dengan kemarahan suci.

Apa yang harus kita lakukan ketika kita jengkel? Firman Tuhan dalam [Efesus 4:26](#) (AYT Draft) menyebutkan, "Marahlah dan jangan berbuat dosa. Jangan biarkan matahari terbenam kalau kemarahanmu belum padam." Kita diperbolehkan marah, tetapi jangan sampai kemarahan kita mendatangkan dosa. Bandingkan dengan [Mazmur 37:8](#) (AYT Draft), "Berhentilah marah dan tinggalkanlah panas hati, jangan marah, karena hanya akan mendatangkan kejahatan." Manusia bisa dan diperbolehkan marah, tetapi jangan sampai kemarahan mengontrol kita. Kemarahan identik dengan sesuatu yang tidak menyenangkan dan berlawanan dengan apa yang kita harapkan. Meski begitu, kita harus mengendalikan kemarahan kita agar kita tidak mendukakan Tuhan Allah dan menyakiti sesama. Hal-hal yang biasanya memicu kemarahan adalah merasa frustrasi dengan seseorang/sesuatu, merasa direndahkan, merasa ditolak, merasa diancam, sudah tidak bisa menahan ledakan kemarahan, dan masalah- masalah psikis.

Istilah marah (termasuk keluarga katanya) muncul sebanyak 275 kali dalam Alkitab terjemahan King James. Keluarga kata yang dimaksud mencakup kata benci, diasingkan, kepahitan, permusuhan, mengamuk, dst.. Contoh kisah kemarahan di dalam Alkitab yang mengakibatkan tindakan dosa yang mengerikan antara lain, Kain yang membunuh Habel, Musa yang membunuh mandor Mesir, Simson yang membantai ribuan orang Filistin, dan orang-orang Yahudi yang menyalibkan Kristus.

Dalam buku "The Minirth Guide for Christian Counselors", Frank Minirth mengatakan bahwa dalam hal mempelajari emosi marah, psikologi menitikberatkan pada bagaimana kita menjadi marah dan apa yang dapat dilakukan dengan kemarahan, sedangkan teologi menitikberatkan pada natur manusia yang dapat membangkitkan kemarahan. Sumber kemarahan berasal dari natur manusia lama (yaitu berpusat pada ego; lihat [Kejadian 4:5-8](#); [Kejadian 27:42-45](#); [Kejadian 49:5-7](#); [1 Samuel 20:30](#); [1 Raja-Raja 21:4](#); [2 Raja-Raja 5:11](#); [Matius 2:16](#); [Lukas 4:28](#)). Akan tetapi, di balik sisi negatif kemarahan,

emosi yang merusak, ada juga kemarahan yang benar ([Keluaran 11:8](#); [Imamat 10:16-17](#); [Nehemia 5:6-13](#); [Mazmur 97:10](#); [Markus 3:5](#)). Karena itu, jangan sampai berbuat dosa jika kita marah ([Efesus 4:26](#)). Sayangnya, dalam kenyataan, kemarahan acap kali menjadi awal dosa atau hasil dari dosa. Oleh karena itu, kita harus memahami bagaimana mengendalikan kemarahan.

Kiranya dengan mengakui dan memahami sumber kemarahan, serta menjalin relasi yang erat dengan Kristus, dapat menolong kita semua untuk mampu meredakan kemarahan dan mencegah kemarahan pada masa yang akan datang. Marilah kita terus tunduk kepada Allah dan mengizinkan Dia yang mengontrol kita, bukan emosi-emosi negatif kita.

Sumber bacaan:

1. "Anger". Dalam http://goodnewsonline.org/04_biblecollege_im05.htm
2. Minirth, Frank. 2003. "The Minirth Guide for Christian Counselors". Nashville: Broadman & Holman Publishers.

Tip: Kemarahan

Tujuan kita bukan "bebas dari kemarahan". Sebaliknya, hal ini untuk mengajarkan kepada konseli bagaimana mengontrol responsnya terhadap kemarahan yang ada: baik terhadap stimulasi emosional maupun biologis, yang disebabkan oleh kemarahan.

Langkah-Langkah Nyata

1. Pahamiilah Kemarahan

Fokuslah pada sumber kemarahan. Buatlah daftar pemicunya (dalam sesi konseling dan sebagai tugas rumah). Sebelum konseli dapat mengontrol kemarahan, cegahlah pemicu kemarahan sebanyak mungkin. Belajarlah untuk mengidentifikasi kemarahan sebelum kemarahan itu menjadi lepas kendali. Mintalah konseli untuk mengidentifikasi apa yang ia rasakan secara fisik ketika merasa marah. Identifikasilah perasaan marah ketika perasaan tersebut masih sedikit. Katakan dengan keras, "Sekarang saya sedang marah." Sadarilah tanda peringatan kemarahan yang pertama, yang mungkin terlihat dalam perubahan-perubahan fisik. Kemarahan meningkatkan respons sistem saraf simpatik (keadaan stabil secara fisik) dan perubahan-perubahan biologis berikut ini: peningkatan detak jantung dan tekanan darah, kewaspadaan yang semakin tinggi, otot-otot yang tegang, pupil mata yang melebar, pencernaan yang melilit-lilit, lubang hidung yang membesar, dan pembuluh vena yang menonjol.

2. Tundalah Kemarahan ([Amsal 16:32](#); [Amsal 29:11](#))

Cara yang menginspirasi untuk menahan ekspresi kemarahan:

- Ambillah "waktu jeda"; untuk sementara waktu jangan terlibat dengan situasi tersebut jika memungkinkan (minimal 20 menit).
- Lakukanlah olahraga ringan hingga tingkat kemarahan dapat dikontrol.
- "Tuliskanlah, jangan bertengkar"; tuliskanlah pikiran-pikiran yang mengganggu. Latihan ini bersifat pribadi dan tulisan-tulisan itu harus disimpan secara pribadi, yang kemungkinan dapat dihancurkan, bukan dikirim.
- Ceritakanlah kepada seorang teman yang dapat dipercaya, yang tidak terkait dengan situasi yang menyebabkan kemarahan.
- Jangan hanya "curhat", mintalah nasihat yang membangun.
- Doakanlah kemarahan tersebut, mintalah kepada Allah untuk memberikan pengertian kepada Anda.
- Pelajarilah arti menenangkan. (Seseorang dalam keadaan marah tidak siap menghadapi situasi yang membangkitkan kemarahan dengan cara yang sehat. Sikap tenang akan menolongnya meredakan perasaan marahnya sebelum menunjukkan kemarahan dengan cara yang sehat. Perhatikan: Memikirkan hal ini berlawanan dengan menenangkan diri, dan membuat kemarahan semakin buruk dengan mengulang pemikiran-pemikiran yang merusak mengenai peristiwa yang menimbulkan kemarahan.)

- o "Orang yang sabar lebih baik dari seorang pahlawan, dan orang yang menguasai dirinya lebih dari orang yang merebut kota." ([Amsal 16:32](#), AYT DRAFT).
 - o "Orang bodoh mengeluarkan seluruh amarahnya, tetapi orang bijak mundur dan meredakannya." ([Amsal 29:11](#), AYT DRAFT)
3. **Kontrollah Kemarahan**
Pikirkanlah beberapa cara bagi konseli Anda untuk mengekspresikan kemarahannya dengan cara yang sehat:
- o Berikan respons (tindakan rasional), jangan bereaksi (bantahan yang emosional).
 - o Menjauhlah secara bijak sampai Anda dapat berbicara dengan cara yang membangun ([Yakobus 1:19](#)).
 - o Hadapilah kemarahan untuk memulihkan, bukan untuk menghancurkan.
 - o Berempati (berteriak-teriak adalah kegagalan berempati). Berbicaralah dengan pelan dan tenang (membuat berteriak menjadi sulit).
 - o Serahkanlah hak untuk membalas dendam ([Roma 12:19](#)).
 - o Jika kemarahan mulai meningkat menjadi kemurkaan atau kegeraman, itu berarti bukan saatnya untuk berinteraksi dengan orang lain. Sebaliknya, untuk sementara salurkan energi Anda untuk aktivitas- aktivitas sendiri, atau tenangkan diri kembali sebelum menghadapi orang lain.
4. **Selesaikan Kemarahan**
Sebuah rencana harus dibuat sebagai tindak lanjut, mungkin:
- o Mencari rekan yang bertanggung jawab.
 - o Melakukan konseling pribadi.
 - o Bergabung dalam kelompok yang dapat mengelola kemarahan.
 - o Mempertimbangkan pengobatan.

Konseli harus secara aktif mengembangkan pertumbuhan rohani jika ia ingin mengelola kemarahan dengan efektif. Alkitab berkata, "Akan tetapi, buah Roh adalah kasih, sukacita, damai sejahtera, kesabaran, keramahan, kebaikan, kesetiaan, kelemahlembutan, dan penguasaan diri. Tidak ada hukum yang melawan sifat-sifat ini." ([Galatia 5:22-23](#))

Ingatlah untuk:

1. Berserah -- kepada Roh Kudus ([Galatia 5:16](#))
2. Mencerminkan -- kemarahan dan kasih yang Allah sediakan ([Efesus 2:4](#))
3. Berdoa -- mengakui perasaan dan penyesalan kepada Allah ([Matius 5:43-45](#))
4. Mengampuni -- memilih untuk membuang kebencian dan kepahitan ([Efesus 4:31-32](#))
5. Mencegah -- memikirkan dan melakukan balas dendam ([1 Korintus 10:13](#); [1 Petrus 1:13](#))
6. Memberi dan menerima -- saling menghargai dengan orang-orang yang dekat dengan Anda ([Efesus 5:31-32](#))

7. Mengasihi -- bahkan kepada orang-orang yang marah kepada Anda (1 Korintus 13)
8. Mengingat -- seperti apakah menjadi "sasaran" kemarahan orang lain ([1 Samuel 19:9-10](#))
9. Menyelesaikan -- masalah-masalah kemarahan ([Efesus 4:26](#))
10. Menggarisbawahi masalah-masalah seperti luka emosi yang dalam, yang telah teridentifikasi dalam konseling, perlu dipikirkan. Buatlah rencana untuk membereskan hal-hal tersebut melalui konseling lanjutan dan kelompok-kelompok pendukung.

Ada kesimpulan yang sangat baik. [Efesus 4:31-32](#) berkata, "Biarlah semua kepahitan, kegeraman, kemarahan, pertikaian, dan fitnah, dibuang darimu, bersama dengan semua bentuk kejahatan. Bersikaplah ramah satu dengan yang lain, milikilah hati yang lembut, dan saling mengampuni, sebagaimana Allah di dalam Kristus juga mengampuni kamu."

Pengertian Alkitabiah

"Jika engkau melakukan yang baik, tidakkah engkau akan diterima? Namun, jika engkau tidak melakukan yang baik, dosa sudah berada di ambang pintu. Dosa itu ingin menguasai, tetapi kamu harus berkuasa atasnya." ([Kejadian 4:7](#), AYT DRAFT)

Masalah Kain dengan kemarahannya bukanlah karena ia marah. Masalahnya adalah bagaimana ia bereaksi terhadap kemarahannya.

Pertama-tama, kemarahan Kain adalah respons yang positif, tetapi respons tersebut melalaikan sasarannya. Alih-alih Kain marah dengan dirinya sendiri, kemarahannya berubah menjadi kecemburuan yang mematikan.

Kemarahan harus dikuasai atau kemarahan tersebut akan menguasai kita. Kemarahan yang tidak terkontrol dengan cepat menjadi perusak. Ketika Anda mengundang Allah untuk menolong Anda mengidentifikasi kemarahan Anda dan mengambil tindakan positif, kemarahan akan lebih menjadi hamba daripada menjadi tuan.

"Marahlah dan jangan berbuat dosa. Jangan biarkan matahari terbenam kalau kemarahanmu belum padam. Jangan memberi kesempatan kepada setan." ([Efesus 4:26-27](#))

Perhatikanlah bahwa ayat ini tidak berkata, "Jangan pernah marah." Kemarahan adalah emosi pemberian Allah, dan jika dikuasai dengan baik, akan menghasilkan perubahan positif.

Jangan biarkan kemarahan membuat Anda bertindak dengan cara yang nantinya akan Anda sesali.

Jangan menjadi marah kepada diri sendiri atau berpura-pura bahwa Anda tidak pernah marah.

Hadapilah kemarahan sesegera mungkin (dan secara bertanggung jawab) sebelum matahari terbenam supaya Anda tidak "memberi kesempatan kepada si jahat".

Cobalah mengatasi perbedaan dengan orang lain dengan hormat. Lalu, lanjutkan bersama-sama dalam karya Tuhan. Ingatlah, Setan senang menggunakan kemarahan untuk memecah belah umat percaya.

"Aku sangat marah ketika mendengar seruan dan keluhan mereka." ([Nehemia 5:6](#), AYT DRAFT)

Kemarahan Nehemia adalah kemarahan yang benar karena banyak orang Yahudi menderita di bawah kekuasaan para pejabat yang kaya, yang meminjamkan uang kepada mereka.

Dengan menunjukkan kemarahannya dengan cara yang sehat, Nehemia mengadakan pertemuan dengan para pemberi pinjaman, yang menanggapi permintaannya yang tegas.

Saat Anda merasa kemarahan menggelora di dalam batin, mintalah Allah memimpin Anda pada cara penyelesaian konflik yang produktif.

"Jangan bergaul dengan orang yang lekas gusar, jangan bergaul dengan seorang pemarah. Supaya jangan engkau menjadi biasa dengan tingkah lakunya, dan menarik jerat bagi dirimu sendiri." ([Amsal 22:24-25](#), AYT DRAFT)

Orang-orang mungkin tidak dapat mengubah kemarahan yang ditunjukkan orang lain, tetapi mereka dapat menghindari berhubungan dekat dengan para "pemarah".

Pilihlah dengan hati-hati orang-orang yang akan menjadi sahabat, rekan bisnis, dan pasangan Anda.

"Kemudian berfirmanlah Allah kepada Yunus, 'Pantaskah engkau marah karena pohon jarak itu?' Jawab Yunus, 'Pantaslah aku marah sampai mati.'" ([Yunus 4:9](#), AYT DRAFT)

Ketika Yunus memahami bahwa Allah akan menyelamatkan orang-orang Niniwe, alih-alih bersukacita karena pertobatan mereka, Yunus malah marah. Kemarahannya terhadap keberdosaan Niniwe dibenarkan meskipun kemarahannya yang egois pada kemurahan Allah tidak dibenarkan.

Barangkali, dengan motivasi egois, Yunus memikirkan bahwa reputasinya telah dihancurkan dengan ramalan yang salah tentang penghancuran kota tersebut: atau ia mungkin ingin duduk di kursi baris depan untuk menyaksikan kematian orang-orang Niniwe, apalagi Asyur adalah musuh Israel.

Kita harus mempertimbangkan dengan jujur inspirasi kemarahan kita. (t/S. Setyawati)

Diterjemahkan dari:

Nama situs : American Association of Christian Counselors

Alamat URL : <http://www.aacc.net/2010/09/21/anger/>

Judul asli artikel : Anger

Penulis artikel : Tim Clinton, Ed.D.

Tanggal akses : 10 Maret 2014

e-Konsel 375/Agustus/2015: Kemarahan yang Suci

Pengantar dari Redaksi

Salam damai,

Siapa yang tak pernah marah? Kemungkinan besar jawabannya adalah tidak seorang pun. Dalam kitab Perjanjian Lama, kita dapat membaca ayat-ayat yang mengungkapkan kemarahan Allah kepada umat-Nya. Demikian juga, Yesus dalam Perjanjian Baru pernah marah di Bait Allah. Namun, yang menjadi pertanyaan kemudian adalah kemarahan seperti apa yang disebut "sehat/suci", dan bagaimana menanganinya sehingga tidak membuahkan dosa dan merusak relasi?

Nah, untuk lebih jelas mengungkap mengenai kemarahan dan cara menanganinya dengan tepat, e-Konsel kali ini memberikan dua artikel yang berkenaan dengan kemarahan. Silakan menyimak, kiranya Anda mendapat berkat dan dapat menjadi berkat dari apa yang kami sajikan.

Staf Redaksi e-Konsel,
N. Risanti
<<http://c3i.sabda.org/>>

Cakrawala: Kemarahan

Diringkas oleh: S. Setyawati

Kemarahan adalah gejala emosi yang biasanya terlihat saat seseorang merasa terancam, frustrasi, atau diperlakukan tidak adil. Kemarahan dapat memunculkan kekuatan yang tidak terduga, dan tereksresi melalui perlawanan fisik, sumpah serapah, dan bentuk-bentuk negatif lainnya. Setiap orang pernah marah, tetapi kemarahan yang tidak diatasi dengan baik dapat menyebabkan gangguan kejiwaan, yang memengaruhi tubuh dan kerohanian seseorang.

Arti Kemarahan

Dalam [1 Raja-Raja 19:10, 14](#) dituliskan bahwa Elia marah karena kecewa dengan akibat yang diterima setelah ia sungguh-sungguh melayani Tuhan. Entah ia marah kepada dirinya sendiri, orang Israel, atau kepada Tuhan, tidak disebutkan dengan jelas. Namun, Alkitab menuliskan bahwa kemarahan tidak selalu buruk atau berdosa. Allah sendiri pernah marah ([Mazmur 7:11](#)), demikian juga dengan Tuhan Yesus ([Markus 3:5](#)). Namun, kita harus menyadari bahwa kemarahan dapat mengakibatkan dosa.

Alkitab memakai beberapa kata Yunani yang berarti marah:

- "Orge", kata ini muncul dalam [Matius 21:12](#) saat Yesus marah-marah di

bait Allah dan dalam [Efesus 4:26](#) "boleh marah tapi jangan berdosa". "Orge" adalah kemarahan karena adanya dosa, perbuatan yang tidak benar, ketidakadilan, tetapi tidak mengandung unsur benci dan dapat dikontrol karena tujuannya untuk memperbaiki kesalahan. Namun, kemarahan yang benar ("orge") juga dapat berubah menjadi keinginan untuk membalas dendam.

- "Parogismis", yang juga berarti sakit hati atau tersinggung. Kata

ini muncul dalam [Efesus 4:26](#). "Parogismis" yang dibiarkan bertahan akan dimanfaatkan Iblis agar kita berbuat dosa ([Efesus 4:27](#)).

- "Thumos", kata ini muncul dalam [Efesus 4:3](#). "Thumos" mengandung

unsur kegeraman, kemarahan yang meluap-luap, dan perasaan bermusuhan.

Akibat dari Kemarahan

Mengatasi kemarahan memang tidak mudah. Bahkan, ada orang yang menerima kemarahan sebagai suatu kenikmatan. Banyak orang terbiasa marah karena kemarahan membuat mereka merasa superior. Akan tetapi, kemarahan yang disimpan dalam hati sangat berbahaya. Kemarahan membuat tekanan darah naik, jantung berdebar lebih cepat, hormon adrenalin lebih banyak beredar dalam pembuluh darah,

otot-otot tegang, dan pencernaan tidak bekerja dengan baik. Kemarahan yang ditahan, lama-kelamaan akan menjadi gelombang emosi yang dapat meledak sewaktu-waktu.

Kemarahan tidak hanya menimbulkan efek buruk secara fisik, tetapi psikis juga. Saat kita marah, kita sulit membuat keputusan yang masuk akal. Kemarahan yang bertumpuk-tumpuk juga dapat menyebabkan depresi. Karena itu, Alkitab mengingatkan kita untuk tidak membangkitkan kemarahan dalam hati anak-anak kita supaya mereka tidak putus asa, kecewa, dan tawar hati. Selain itu, kemarahan juga dapat merenggangkan hubungan. Kritik dan debat yang disertai kemarahan dapat memutuskan hubungan dengan sesama. Akhirnya, seorang pemaarah tidak memiliki sahabat dan kesepian. Lebih parah lagi jika kemarahan tidak diatasi. Itu akan memunculkan dendam dan persoalan yang menyakiti banyak orang ([Ibrani 12:15](#)).

Konseling bagi Orang-Orang yang Marah

Karena setiap orang bisa marah, seorang konselor harus tahu bagaimana menolong mereka.

1. Ajaklah konseli untuk menyadari bahwa ia sedang marah dan tolonglah dia untuk mengutarakan kemarahannya. Ketika konseli tidak menyadari atau menyangkal kemarahannya, hal ini tidak dapat diatasi. Kemarahan yang dipendam menimbulkan dendam dan membuat konseli mengalami masalah psikis dan gangguan kesehatan lainnya. Jadi, akulah kemarahan dengan jujur dan selesaikanlah sebelum matahari terbenam ([Efesus 4:26](#)). Ekspresikan kemarahan dalam bentuk yang konstruktif, bukan destruktif. Orang yang sedang marah dapat melukai orang lain melalui kata-kata atau tindakannya ([Amsal 14:29](#); [Amsal 15:18](#)). Ekspresi kemarahan destruktif hanya akan menjauhkan kita dari sesama, menyebabkan pertengkaran, serta menimbulkan perasaan bersalah dan kegelisahan yang mendalam. Kemarahan yang meluap-luap juga berbahaya. Karena itu, janganlah kita cepat marah dan kendalikan diri kita ([Amsal 16:32](#); [Amsal 19:11](#); [Yakobus 1:19](#)). Tenangkan diri dan berterusteranglah kepada seseorang yang membuat Anda jengkel atau marah, tanpa menyakitinya.
2. Anjurkan kepada konseli untuk mengarahkan energi kemarahannya untuk hal-hal yang membangun, misalnya berkebun, berjalan-jalan, berolahraga, dll.. Hal ini sangat efektif, terutama jika kita tidak dapat mengubah hal-hal yang membangkitkan kemarahan. Selain itu, ajaklah konseli untuk memikirkan kemarahannya secara rasional. Ajaklah konseli merenungkan apakah kemarahannya beralasan? Jangan biarkan hal-hal kecil membuat kemarahan kita meledak. Carilah solusi untuk menyelesaikan penyebab kemarahannya. Jangan marah secara terus-menerus dan seolah-olah menikmatinya. Sebaliknya, serahkan kemarahan kepada Tuhan agar ketegangan dapat diatasi dengan lebih mudah. "Jawaban lemah lembut meredakan murka, tetapi perkataan pedas mendatangkan amarah." ([Amsal 15:1](#)) Paulus juga menasihati agar kita ramah seorang terhadap yang lain, saling mengampuni, penuh kasih seperti Allah dalam Kristus Yesus, yang telah mengampuni kita ([Efesus 4:32](#)). Setelah

menyadari, mengekspresikan, dan mengevaluasi kembali kemarahan, kita harus menyatakan kasih dalam tindakan -- perbuatan baik dan pengampunan yang tulus.

Diringkas dari:

Judul asli buku : Effective Christian Counseling
Judul buku terjemahan : Konseling Kristen yang Efektif
Judul bab : Pokok-Pokok Persoalan dalam Konseling Kristen - bagian I
Penulis : DR. Gary R. Collins
Penerjemah : Esther Susabda
Penerbit : Departemen Literatur SAAT, Malang 1998
Halaman : 141 -- 145

Tanya Jawab: Apakah Ada Hal Baik di Balik Kemarahan?

Tanya: Apakah seorang ayah yang tidak dapat mengontrol perangnya terhadap anaknya laki-laki yang masih remaja akan benar-benar terisap dalam pasir pengisap ketidakdewasaan emosionalnya sendiri? Dapatkah seorang perempuan (yang ayahnya meninggalkan dia dan ibunya ketika ia berusia 6 tahun) tidak meledak-ledak saat ia kecewa dengan pria? Apakah ada masa depan bagi pemarah yang tampaknya tidak dapat mempertahankan pekerjaan tetapnya karena perangnya yang cepat marah?

Jawab: Ya. Kemarahan adalah emosi alami yang Allah bangun dalam pengalaman manusia untuk membiarkan adanya kesempatan bagi pengekspresian ketidaksenangan. Namun, mengapa banyak orang menyakiti satu terhadap yang lain dengan kemarahan mereka jika kemarahan adalah emosi pemberian Allah dan alami? Mengapa kemarahan mengarah pada kekerasan yang tidak masuk akal, perceraian yang menyedihkan, relasi yang retak, hati yang terluka, ego yang tersayat, pembunuh berdarah dingin, bunuh diri yang menyedihkan, serta tindak kekerasan secara verbal, emosional, dan fisik? Kebenarannya adalah bahwa kemarahan tidak menjadi masalah, kecuali kemarahan tersebut menyebabkan kita berdosa terhadap seseorang atau Allah. Tragedi timbul dari kemarahan berdosa, yang semakin membabi buta.

Penyelidikan Kitab Suci

Untuk memahami emosi yang kuat ini, kita harus mengambil waktu sejenak dan berpaling dari sumber-sumber yang berfokus pada pertolongan diri sendiri, penelitian empiris psikologis, dan episode terakhir Oprah atau Dr. Phil, dan berbalik kepada penyelidikan Kitab Suci untuk mendapatkan pemahaman.

Kitab Suci mengajarkan kepada kita bahwa kita diciptakan dalam rupa dan gambar Allah ([Kejadian 1:26-27](#)). Kita diciptakan untuk memiliki relasi penyembahan yang sempurna, devosi, dan kasih kepada Allah di dalam Alkitab. Dalam [Kejadian 1:31](#) dikatakan, "Dan, Allah melihat segala sesuatu yang telah diciptakan-Nya, dan semuanya itu sangat baik. Jadilah petang, dan jadilah pagi. Inilah hari yang keenam". Pada mulanya, segala sesuatu "baik". Dengan kata lain, kita baik -- secara relasi, rasio, keinginan, emosi, dan fisik.

Jika demikian, dari mana asalnya kemarahan?

Dalam Kejadian 3, Adam dan Hawa berdosa terhadap Allah karena memberontak dan tidak taat kepada-Nya. Pelanggaran ini membuat dosa dipasangkan dalam diri manusia dan semua sisi kemanusiaan. Manusia menyimpang dari kesempurnaan menjadi benar-benar ternoda oleh karena dosa. Alih-alih mengalami kehidupan yang benar dan sukacita sejati dalam keakraban yang tetap dengan Sang Pencipta, dosa menjadi awal relasi dan interaksi yang retak dan rapuh. Tidak membutuhkan waktu yang lama setelah kejatuhan manusia, dosa dapat menyatakan dirinya dalam berbagai relasi. Dalam Kejadian 4, dosa muncul dalam hati Kain ketika ia memandang rendah saudaranya, Habel.

Gambaran yang Allah lukiskan dan rindukan untuk kita mengerti adalah bahwa kemarahan berawal dari hati dan dapat mendatangkan malapetaka di rumah. Ini adalah bukti bahwa masalah kemarahan adalah masalah hati. Meskipun Kain marah kepada Allah, ia melampiaskan kemarahannya kepada Habel. Kitab Suci berkata, "Kemudian, TUHAN bertanya kepada Kain, 'Mengapa engkau marah? Dan, mengapa wajahmu muram?'" Lalu, Allah memberikan kesempatan kepada Kain untuk melakukan pemulihan, tetapi juga memperingatkannya akan konsekuensi karena tidak mengatasi kemarahannya. Akan tetapi, Kain tidak mengindahkan desakan Allah dan membunuh saudaranya. Dengan jelas, Alkitab memperlihatkan sifat kemarahan dalam relasi manusia yang menyedihkan dan menghancurkan.

Pelajaran Alkitabiah

Ada beberapa hal yang dapat kita pelajari tentang kemarahan dari Kejadian 4.

- Kemarahan adalah masalah hati.
- Kemarahan terwujud dalam relasi dan sering kali berasal dari atau diekspresikan di rumah.
- Allah menyadari adanya kemarahan kita dan disposisi yang dihasilkan oleh kemarahan, serta sumber dan dampaknya.
- Allah memberi kita kesempatan-kesempatan untuk mengatasi kemarahan kita dan membuat pilihan-pilihan yang benar untuk mendamaikan relasi yang rusak.
- Allah memperingatkan kita bahwa jika kita tidak membuat pilihan yang benar, kemarahan dan dosa-dosa yang lain akan menguasai dan mengontrol kita.
- Kita harus hidup dengan konsekuensi destruktif dari kemarahan yang berdosa.

Apakah hati Anda sedang marah? Jika demikian, tolaklah untuk membiarkan kemarahan menguasai Anda. Ambillah inventarisasi pribadi di hati Anda dan pemicu-pemicu dalam hidup Anda yang membuat Anda menunjukkan kemarahan. Bagaimana dengan orang atau situasi yang membangkitkan respons yang menonjol dan sering kali menimbulkan dosa?

Sepuluh sumber kemarahan yang umum: tidak merasa diterima, kegagalan menentukan pilihan, dianiaya, pengabaian atau kekerasan masa lalu, mekanisme pertahanan, takut diserang, kurangnya kedewasaan emosi, kecemasan di luar batas, kurangnya keteladanan dalam keluarga, dan bergaul dengan para pemaarah.

Mengatasi Kemarahan

- Menahan diri dari kemarahan. Alkitab tidak mengajar kita untuk

"mengelola kemarahan", tetapi sebaliknya, untuk "Berhentilah marah dan tinggalkanlah panas hati. Jangan marah, karena hanya akan mendatangkan kejahatan" ([Mazmur 37:8](#)).

- Putuskan apa yang harus diabaikan. "Orang bodoh menyatakan amarahnya

saat itu juga, tetapi orang bijak mengabaikan penghinaan." (Amsal 12:16) Tentukan hal-hal dalam hidup yang menjengkelkan Anda, yang harus diabaikan.

- Cobalah untuk tidak cepat terprovokasi dan marah. "Jangan mudah

marah dalam hati, karena kemarahan menetap dalam dada orang bodoh." ([Pengkhotbah 7:9](#)) "Siapa cepat marah, berlaku bodoh, dan seorang penipu tidak disukai." ([Amsal 14:17](#)) Sadarilah hal-hal yang membuat Anda cepat marah dalam merespons dan jangan membiarkannya mengontrol respons Anda.

- Cegahlah kemarahan dalam percakapan. "Jawaban lemah lembut meredakan

murka, tetapi perkataan pedas mendatangkan amarah." ([Amsal 15:1](#)) "Marahlah dan jangan berbuat dosa. Jangan biarkan matahari terbenam kalau kemarahanmu belum padam." ([Efesus 4:26](#)) "Saudara-saudara yang kukasihi, perhatikanlah ini: hendaklah tiap-tiap orang cepat untuk mendengar, tetapi lambat untuk berbicara, dan lambat untuk marah. Sebab, amarah manusia tidak mengerjakan kebenaran Allah." (Yakobus 1:19-20)

- Buanglah kemarahan. "Namun, sekarang, buanglah semua itu: kemarahan,

kemurkaan, kebencian, fitnah, dan perkataan kotor dari mulutmu." ([Kolose 3:8](#)) Membuang kemarahan berarti berhenti menanggapi orang dan situasi dengan kemarahan.

- Ingatkan diri Anda tentang konsekuensinya. "Orang yang sangat cepat

marah akan menanggung denda, sebab jika engkau menolongnya, hanya akan memperpanjang amarahnya." ([Amsal 19:19](#)) Ada konsekuensi dari kemarahan berdosa yang membutuhkan pemulihan.

Jika Anda memerlukan pertolongan dalam mengatasi kemarahan, kembangkanlah kedewasaan rohani Anda dengan menghubungi konselor Kristen untuk pertolongan lebih lanjut. Ingatlah selalu, kemarahan adalah masalah hati, muncul dalam relasi, dan diketahui Allah. Allah kita yang bijaksana selalu memberi kita kesempatan untuk mengatasinya supaya kita dapat memotong kekuasaan kemarahan dan konsekuensi yang mengerikan. (t/S. Setyawati)

Diterjemahkan dan disunting dari:

Nama situs : Biblical Counseling Coalition

Alamat URL : <http://biblicalcounselingcoalition.org/blogs/2013/03/13/is-there-hope-for-dealing-with-anger/>

Judul asli artikel : Is there Hope for Dealing with Anger?

Penulis artikel : Dwayne Bond

Tanggal akses : 24 Maret 2015

Stop Press: Publikasi e-Reformed

Bergabunglah menjadi pelanggan Publikasi e-Reformed untuk mendapatkan artikel/tulisan Kristen yang bercorakkan teologi Reformed. Dengan berlangganan publikasi e-Reformed, Anda akan mendapat berbagai peninggalan karya-karya tulisan yang sangat berguna dari tokoh-tokoh Reformed di masa lampau ataupun di masa sekarang ini.

Untuk berlangganan secara gratis, silakan mengirimkan alamat email Anda ke <subscribe-i-kan-untuk-reformed(at)hub.xc.org >.

Mari, mempelajari kebenaran Tuhan bersama publikasi e-Reformed!

Publikasi e-Konsel 2015

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.

© 2001-2014 - Isi dan bahan adalah tanggung jawab [Yayasan Lembaga SABDA](http://www.ylsa.org) <<http://www.ylsa.org>>

Terbit perdana : 1 Oktober 2001

Kontak Redaksi e-Konsel : <konsel@sabda.org>

Arsip Publikasi e-Konsel : <<http://www.sabda.org/publikasi/e-konsel>>

Berlangganan Gratis Publikasi e-Konsel : <berlangganan@sabda.org> atau SMS: 08812-979-100

Sumber Bahan Konseling Kristen

- Situs C3I (Christian Counseling Center Indonesia) : <<http://c3i.sabda.org>>
- Situs TELAGA (Tegur Sapa Gembala Keluarga) : <<http://www.telaga.org>>
- Top Konseling : <<http://www.konseling.co>>
- Facebook e-Konsel : <<http://facebook.com/sabdakonsel>>
- Twitter e-Konsel : <<http://twitter.com/sabdakonsel>>

Yayasan Lembaga SABDA (YLSA) adalah yayasan Kristen nonprofit dan nonkomersial yang berfokus pada penyediaan Alkitab, alat-alat biblika, dan sumber-sumber bahan kekristenan yang bermutu. Semua pelayanan YLSA memanfaatkan serta menggunakan media komputer dan internet agar dapat digunakan oleh masyarakat Kristen Indonesia tanpa dibatasi oleh denominasi/aliran gereja tertentu (interdenominasi).

YLSA - Yayasan Lembaga SABDA:

- Situs YLSA : <<http://www.ylsa.org>>
- Situs SABDA : <<http://www.sabda.org>>
- Blog YLSA/SABDA : <<http://blog.sabda.org>>
- Katalog 40 Situs-situs YLSA/SABDA : <<http://www.sabda.org/katalog>>
- Daftar 23 Publikasi YLSA/SABDA : <<http://www.sabda.org/publikasi>>

Sumber Bahan Alkitab dari Yayasan Lembaga SABDA

- Alkitab (Web) SABDA : <<http://alkitab.sabda.org>>
- Download Software SABDA : <<http://www.sabda.net>>
- Alkitab (Mobile) SABDA : <<http://alkitab.mobi>>
- Download PDF & GoBible Alkitab : <<http://alkitab.mobi/download>>
- 32 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>