

# e-Konsel

# 2011

## *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>)

© 2011 Yayasan Lembaga SABDA

## Daftar Isi

Daftar Isi .....	2
<b>e-Konsel 223/Januari/2011: Menyambut Tahun Baru.....</b>	<b>10</b>
Pengantar dari Redaksi.....	10
Renungan: Tahun yang Terbuang.....	11
Cakrawala: Menapaki Hari Bersama Allah.....	12
Ulasan Situs: C3I -- Situs Konseling Kristen Indonesia .....	16
<b>e-Konsel 224/Januari/2011: Mengisi Tahun yang Baru dengan Bijak.....</b>	<b>17</b>
Pengantar dari Redaksi.....	17
Bimbingan Alkitabiah: Berhikmat.....	18
Tip: Cara Menentukan Pilihan-pilihan Resolusi Tahun Baru.....	20
Info: Undangan Bergabung di Facebook Groups e-Renungan Harian (e-RH).....	22
<b>e-Konsel 225/Januari/2011: Perubahan Hidup.....</b>	<b>23</b>
Pengantar dari Redaksi.....	23
Cakrawala: Berubah Menjadi Lebih Baik? Caranya?.....	24
TELAGA: Berubah oleh Pembaruan Budi .....	27
Ulasan Buku: Konseling Kristen yang Efektif.....	29
<b>e-Konsel 226/Januari/2011: Rencana untuk Masa Depan .....</b>	<b>30</b>
Pengantar dari Redaksi.....	30
Cakrawala: Orang Kristen Harus Membuat Perencanaan.....	31
Komunitas Konsel: Facebook e-Konsel.....	35
<b>e-Konsel 227/Februari/2011: Kasih Allah adalah Inti Kehidupan Kristen .....</b>	<b>37</b>
Pengantar dari Redaksi.....	37
Cakrawala: Menerima dan Memberikan Kasih Allah.....	38
Ulasan Situs: Christian Counseling Centers (C3) .....	42
<b>e-Konsel 228/Februari/2011: Kasih kepada Tuhan.....</b>	<b>43</b>
Pengantar dari Redaksi.....	43
Bimbingan Alkitabiah: Mengasihi Allah Lebih dalam Lagi .....	44
Tip: Cara Mengasihi Tuhan .....	47
Info: ICW - Informasi Pelayanan Elektronik Kristen.....	48

<b>e-Konsel 229/Februari/2011: Kasih kepada Sesama.....</b>	<b>49</b>
Pengantar dari Redaksi.....	49
Cakrawala: Mengapa Kita Harus Mengasihi Sesama? .....	50
TELAGA: Pribadi Egois.....	52
Ulasan Buku: Buku Pintar Konseling Krisis.....	54
<b>e-Konsel 230/Februari/2011: Mengasihi Sesama Bukti Kasih kepada Allah.....</b>	<b>55</b>
Pengantar dari Redaksi.....	55
Cakrawala: Mengasihi Sesama Manusia .....	56
Komunitas Konsel: Menerima Orang Lain Apa Adanya.....	59
Referensi: Seputar Mengasihi Tuhan dan Sesama dalam Situs Christian Counseling Center Indonesia (C3I) .....	61
<b>e-Konsel 231/Maret/2011: Keberadaan Manusia .....</b>	<b>62</b>
Pengantar dari Redaksi.....	62
Cakrawala: Diciptakan dalam Rupa Allah .....	63
Ulasan Situs: Konseling Kristen.....	67
<b>e-Konsel 232/Maret/2011: Berdamai dengan Allah .....</b>	<b>68</b>
Pengantar dari Redaksi.....	68
Bimbingan Alkitabiah: Berbalik kepada Allah .....	69
Tip: Langkah untuk Berdamai dengan Allah.....	72
Info: Kumpulan Bahan Paskah dan Info YLSA di Situs Paskah Indonesia .....	74
<b>e-Konsel 233/Maret/2011: Berdamai dengan Diri Sendiri .....</b>	<b>75</b>
Pengantar dari Redaksi.....	75
Cakrawala: Belajar Mengampuni Diri Sendiri .....	76
TELAGA: Konsep Diri.....	80
Ulasan Buku: Konseling yang Efektif dan Alkitabiah .....	81
<b>e-Konsel 234/Maret/2011: Berdamai dengan Sesama (I) .....</b>	<b>82</b>
Pengantar dari Redaksi.....	82
Cakrawala: Mengampuni Orang yang Menyakiti Kita.....	83
Komunitas Konsel: Konseling? Perlu Tidak Ya? .....	86
Referensi: Seputar Berdamai dengan Sesama dalam Situs C3I.....	87
<b>e-Konsel 235/Maret/2011: Berdamai dengan Sesama (II) .....</b>	<b>88</b>

Pengantar dari Redaksi.....	88
Cakrawala: Beda Pendapat? Tidak Masalah.....	89
Kesaksian: Kehadiran-Nya Memulihkan.....	92
<b>e-Konsel 236/April/2011: Kematian Yesus .....</b>	<b>95</b>
Pengantar dari Redaksi.....	95
Renungan: Menanggung Salib.....	96
Cakrawala: Bukti Yesus Mati.....	98
Ulasan Situs: Pure Intimacy.org.....	100
<b>e-Konsel 237/April/2011: Kemenangan Yesus atas Maut .....</b>	<b>101</b>
Pengantar dari Redaksi.....	101
Bimbingan Alkitabiah: Memahami Kebangkitan .....	102
Info: Berbagi Berkah dan Bersaksi Melalui Publikasi Kisah .....	107
<b>e-Konsel 238/April/2011: Alasan Yesus Mati.....</b>	<b>108</b>
Pengantar dari Redaksi.....	108
Cakrawala: Pendamaian untuk Dosa.....	109
TELAGA: Kefanaan Hidup.....	111
Ulasan Buku: Kursus Pelayanan Pribadi.....	113
<b>e-Konsel 239/April/2011: Tujuan Penyaliban Yesus .....</b>	<b>114</b>
Pengantar dari Redaksi.....	114
Cakrawala: Tujuan yang Terkandung dalam Salib Yesus .....	115
Komunitas Konsel: Mengampuni? Perlukah?.....	120
Referensi: Seputar Paskah di Situs C3I .....	121
<b>e-Konsel 240/Mei/2011: Mengenali Masalah Belajar Anak .....</b>	<b>122</b>
Pengantar dari Redaksi.....	122
Cakrawala: Hakikat Anak dengan Problema Belajar.....	123
Ulasan Situs: Total Life Ministries .....	127
<b>e-Konsel 241/Mei/2011: Memotivasi Anak untuk Belajar .....</b>	<b>128</b>
Pengantar dari Redaksi.....	128
Bimbingan Alkitabiah: Mengajar Anak Berdoa Sebelum Belajar.....	129
Tip: Menumbuhkan Semangat Belajar pada Anak .....	131
Info: i-Humor Mobile.....	135

<b>e-Konsel 242/Mei/2011: Menolong Anak yang Malas Belajar .....</b>	<b>136</b>
Pengantar dari Redaksi.....	136
Cakrawala: Menolong Anak Agar Tidak Malas Belajar .....	137
TELAGA: Malas Belajar .....	142
Ulasan Buku: Konselor Kompeten - Pengantar Konseling Terapi untuk Pemulihan.....	144
<b>e-Konsel 243/Mei/2011: Mengapresiasi Prestasi Anak.....</b>	<b>145</b>
Pengantar dari Redaksi.....	145
Cakrawala: Sikap Mengharap yang Berlebih atas Prestasi Sekolah Anak.....	146
Komunitas Konsel: Perlunya Mengapresiasi Prestasi Anak.....	150
Referensi: Seputar Mengapresiasi Prestasi Anak dalam Situs C3I .....	152
<b>e-Konsel 244/Mei/2011: Mengenal Anak "Underachiever".....</b>	<b>153</b>
Pengantar dari Redaksi.....	153
Cakrawala: Anak Underachiever .....	154
Tanya Jawab: Membantu Anak yang Gelisah Saat Belajar .....	156
<b>e-Konsel 245/Juni/2011: Beradaptasi dengan Keluarga Suami/Istri.....</b>	<b>158</b>
Pengantar dari Redaksi.....	158
Cakrawala: Orang Tuaku, Orang Tuamu, dan Kita.....	159
Ulasan Situs: Focus On The Family.....	165
<b>e-Konsel 246/Juni/2011: Membangun Hubungan Baik dengan Keluarga Mertua .....</b>	<b>166</b>
Pengantar dari Redaksi.....	166
Bimbingan Alkitabiah: Mertuaku, Menantuku .....	167
Tip: Membangun Hubungan yang Positif dengan Menantu/Mertua.....	170
Info: Publikasi e-JEMMi (Jurnal Elektronik Mingguan Misi).....	173
<b>e-Konsel 247/Juni/2011: Menghormati Keluarga Pasangan .....</b>	<b>174</b>
Pengantar dari Redaksi.....	174
Cakrawala: Hubungan dengan Keluarga Pasangan.....	175
TELAGA: Tanggung Jawab Anak kepada Orang Tua.....	178
Ulasan Buku: Bimbingan Pranikah: Buku Kerja bagi Pasangan Pranikah.....	180
<b>e-Konsel 248/Juni/2011: Menjaga Hubungan dengan Keluarga Suami/Istri .....</b>	<b>181</b>
Pengantar dari Redaksi.....	181
Cakrawala: Dinamika Hubungan Ibu Mertua dan Menantu Perempuan .....	182

Komunitas Konsel: Kiat Menjaga Hubungan Baik dengan Keluarga Suami/istri .....	185
Referensi: Seputar Keluarga Pasangan di Situs C3I.....	187
<b>e-Konsel 249/Juli/2011: Penyakit Sosial .....</b>	<b>188</b>
Pengantar dari Redaksi.....	188
Cakrawala: Definisi, Penyebab, dan Macam-macam Penyakit Sosial .....	189
Ulasan Situs: Christian Counseling .....	194
Stop Press: Pembukaan Kelas PESTA Guru Sekolah Minggu (GSM) Periode September/Oktober 2011.....	195
<b>e-Konsel 250/Juli/2011: Penyalahgunaan Minuman Keras.....</b>	<b>196</b>
Pengantar dari Redaksi.....	196
Bimbingan Alkitabiah: Menjauhi Minum Minuman Keras.....	197
Tip: Menolong Pecandu Bebas dari Minuman Keras .....	200
Info: Dapatkan Pokok Doa Selama Bulan Puasa: "Mengasihi Bangsa dalam Doa"! .....	203
<b>e-Konsel 251/Juli/2011: Penyalahgunaan Narkoba .....</b>	<b>204</b>
Pengantar dari Redaksi.....	204
Cakrawala: Peran Keluarga dalam Penanggulangan Narkoba .....	205
TELAGA: Merangkul Penderita Narkoba.....	210
Ulasan Buku: Mengatasi Kecanduan .....	211
<b>e-Konsel 252/Juli/2011: Menangani Anak yang Terlibat dalam Perkelahian Antarpelajar .....</b>	<b>212</b>
Pengantar dari Redaksi.....	212
Cakrawala: Bimbingan Konseling bagi Anak yang Suka Tawuran.....	213
Komunitas Konsel: Penyakit Sosial yang Meresahkan .....	218
Referensi: Seputar Penyakit Sosial di Situs C3I .....	219
<b>e-Konsel 253/Agustus/2011: Merdeka dari Dosa .....</b>	<b>220</b>
Pengantar dari Redaksi.....	220
Cakrawala: Akhirnya Bebas! .....	221
Ulasan Situs: Life Christian Counseling Network.....	225
<b>e-Konsel 254/Agustus/2011: Merdeka dari Kekhawatiran.....</b>	<b>226</b>
Pengantar dari Redaksi.....	226
Bimbingan Alkitabiah: Bagaimana Mengalahkan Kekhawatiran? .....	227
Tip: Langkah Praktis Mengatasi Kekhawatiran .....	230

Info: e-Doa.....	232
<b>e-Konsel 255/Agustus/2011: Merdeka dari Ketakutan .....</b>	<b>233</b>
Pengantar dari Redaksi.....	233
Cakrawala: Takut .....	234
TELAGA: Anak dan Ketakutan.....	239
Ulasan Buku: Mengantisipasi Stres dan Penanggulangnya .....	241
<b>e-Konsel 256/Agustus/2011: Merdeka dari Kesepian .....</b>	<b>242</b>
Pengantar dari Redaksi.....	242
Cakrawala: Kesepian dan Obatnya .....	243
Komunitas Konsel: Dimerdekakan dari Apa? .....	249
Referensi: Seputar Kesepian di Situs C3I .....	250
<b>e-Konsel 257/Agustus/2011: Merdeka dari Kemarahan.....</b>	<b>251</b>
Pengantar dari Redaksi.....	251
Cakrawala: Kemarahan yang Terkendali .....	252
Tanya Jawab: Apakah Mungkin Mencegah Perasaan Marah? .....	257
<b>e-Konsel 258/September/2011: Kuasa Perkataan Firman .....</b>	<b>258</b>
Pengantar dari Redaksi.....	258
Cakrawala: Mengucapkan Firman Tuhan untuk Mengalahkan Serangan Iblis .....	259
Ulasan Situs: Christian Counseling And Educational Services (CCES).....	263
<b>e-Konsel 259/September/2011: Nasihat .....</b>	<b>264</b>
Pengantar dari Redaksi.....	264
Bimbingan Alkitabiah: Menerima Nasihat.....	265
Tip: Kapan Harus Menasihati, Kapan Harus Diam .....	266
Info: Publikasi e-Penulis: Menulis untuk Kristus.....	269
<b>e-Konsel 260/September/2011: Perkataan Negatif.....</b>	<b>270</b>
Pengantar dari Redaksi.....	270
Cakrawala: Pesan yang Meremehkan .....	271
TELAGA: Berhati-hati dengan Lidah.....	275
Ulasan Buku: Belajar Mengasihi Orang yang Anda Benci.....	277
<b>e-Konsel 261/September/2011: Kritik .....</b>	<b>278</b>
Pengantar dari Redaksi.....	278

Cakrawala: Pengajaran Alkitab Tentang Menangani Kritik .....	279
Komunitas Konsel: Menanggapi Kritik .....	283
Stop Press: Kelas Diskusi PESTA -- Natal 2011 .....	284
<b>e-Konsel 262/Oktober/2011: Masa Dewasa/Muda .....</b>	<b>285</b>
Pengantar dari Redaksi.....	285
Cakrawala: Perkembangan Masa Dewasa .....	286
Ulasan Situs: American Association Of Christian Counselors .....	291
<b>e-Konsel 263/Oktober/2011: Pentingnya Nasihat untuk Anak Muda .....</b>	<b>292</b>
Pengantar dari Redaksi.....	292
Bimbingan Alkitabiah: Menerima Nasihat.....	293
Tip: Nasihat Bijak Menghasilkan Keputusan Bijak.....	295
Info: International Day Of Prayer For The Persecuted Church (IDOP).....	299
<b>e-Konsel 264/Oktober/2011: Relasi Kaum Muda.....</b>	<b>300</b>
Pengantar dari Redaksi.....	300
Cakrawala: Berkencan .....	301
TELAGA: Berpacaran dengan Siapa? .....	304
Ulasan Buku: Lima Bahasa Kasih .....	306
Info: Ikuti Kelas Dasar-Dasar Iman Kristen (DIK) Januari/Februari 2012 -- Pesta.....	308
<b>e-Konsel 265/Oktober/2011: Anak Muda dan Pekerjaan .....</b>	<b>309</b>
Pengantar dari Redaksi.....	309
Cakrawala: Merencanakan Hidup: Menemukan Pekerjaan yang Sesuai Tujuan Allah .....	310
Komunitas Konsel: Lama Pacaran yang Efektif .....	314
<b>e-Konsel 266/November/2011: Keunikan Konseling Pastoral .....</b>	<b>316</b>
Pengantar dari Redaksi.....	316
Cakrawala: Keunikan Konseling Pastoral .....	317
Ulasan Situs: Christian-counseling Online.com .....	323
<b>e-Konsel 267/November/2011: Tanggung Jawab Konseling Pastoral .....</b>	<b>324</b>
Pengantar dari Redaksi.....	324
Bimbingan Alkitabiah: Mandat Konseling Pastoral .....	325
Tip: Tahap-tahap Latihan Praktis Konseling .....	328
Info: Dapatkan Kumpulan Bahan Natal di Natal.sabda.org .....	331

<b>e-Konsel 268/November/2011: Lawatan Pastoral .....</b>	<b>332</b>
Pengantar dari Redaksi.....	332
Cakrawala: Perlawatan Orang Sakit .....	333
TELAGA: Bagaimana Mendampingi Orang Sakit yang Menjelang Ajal .....	336
Ulasan Buku: Gembala dan Konseling Pastoral .....	338
<b>e-Konsel 269/November/2011: Konseling Pastoral bagi Orang Sakit.....</b>	<b>340</b>
Pengantar dari Redaksi.....	340
Cakrawala: Mendampingi Orang Sakit .....	341
Komunitas Konsel: Konseling Klinis.....	345
<b>e-Konsel 270/November/2011: Percakapan Pastoral Menjelang Kematian.....</b>	<b>347</b>
Pengantar dari Redaksi.....	347
Cakrawala: Mendampingi Orang yang Akan Meninggal.....	348
Tanya Jawab: Siapakah yang Harus Mendampingi Orang yang Akan Meninggal?.....	351
<b>e-Konsel 271/Desember/2011: Asal Mula Natal .....</b>	<b>353</b>
Pengantar dari Redaksi.....	353
Renungan: Hadiah Sempurna.....	354
Cakrawala: Natal: Saat untuk Memberi dan Saat untuk Menerima.....	355
Ulasan Situs: Sunrise Counselling .....	357
<b>e-Konsel 272/Desember/2011: Natal yang Berharga.....</b>	<b>358</b>
Pengantar dari Redaksi.....	358
Cakrawala: Berawal di Sebuah Palungan .....	359
TELAGA: Natal dan Keluarga .....	361
Ulasan Buku: Psikologi yang Sebenarnya .....	363
<b>e-Konsel 273/Desember/2011: Anugerah Natal .....</b>	<b>364</b>
Pengantar dari Redaksi.....	364
Cakrawala: Yang Kaya Menjadi Miskin, Supaya yang Miskin Menjadi Kaya .....	365
Komunitas Konsel: Harapan Natal .....	368
<b>Publikasi e-Konsel 2011 .....</b>	<b>369</b>

# e-Konsel 223/Januari/2011: Menyambut Tahun Baru

## Pengantar dari Redaksi

Salam kasih,

Selamat tahun baru 2011, Sahabat e-Konsel!

Tahun yang baru telah tiba. Publikasi e-Konsel pun hadir dengan format baru. Dalam edisi perdana ini e-Konsel menyajikan renungan, artikel yang kami harap dapat menguatkan kita semua dalam menapaki hidup ini. Kami sajikan pula sebuah ulasan situs konseling.

Selamat menyimak. Semoga kehadiran e-Konsel dapat membuka wawasan kita agar semakin mantap menjalani hidup yang beriman dan berpengharapan.

Staf Redaksi e-Konsel,  
Sri Setyawati  
< <http://c3i.sabda.org/> >

## Renungan: Tahun yang Terbuang

Bacaan: [Yoel 2:12-27](#)

Ada berapa banyak waktu Anda, tahun demi tahun yang hasilnya hilang dimakan belalang? Apakah keinginan pribadi, hawa nafsu, motivasi penuh dosa, dan ambisi pribadi Anda telah merampas sukacita, kedamaian, dan keberhasilan hidup Anda? Mungkin Anda merasa putus asa memikirkan waktu-waktu yang terbuang dan tidak dapat terulang lagi itu.

Jika memang demikian, perhatikanlah perkataan Tuhan melalui Nabi Yoel. Allah memberitahu umat Israel bahwa sekalipun mereka pernah tidak menaati Tuhan dan mengalami pendisiplinan Tuhan melalui wabah belalang, tetapi masih ada pengharapan bagi mereka. Tuhan berkata bahwa Dia "pengasih dan penyayang, panjang sabar dan berlimpah kasih setia" ([Yoel 2:13](#)). Dan Dia berjanji, "Aku akan memulihkan kepadamu tahun-tahun yang hasilnya dimakan habis oleh belalang" (ayat 25).

Apabila kita mengaku dosa kepada Tuhan, maka Dia akan segera mengampuni masa lalu dan mengisi hari depan kita dengan pengharapan. Dia dapat memunculkan kebaikan dari tahun-tahun kita yang terbuang. Dia melakukannya dengan cara mengajari kita kerendahan hati melalui kegagalan yang kita alami, dan menolong kita memahami kelemahan yang sering kita perbuat terhadap orang lain.

Meskipun tahun-tahun kita yang lalu telah dirusak oleh dosa, Allah sangat rindu untuk memulihkan kita dan memberi hasil terhadap pekerjaan kita. Apa yang telah kita pelajari di masa lalu menghasilkan pelayanan yang produktif dan pujian yang sepenuh hati bagi Dia. Tahun yang sedang kita jelang ini dipenuhi dengan pengharapan!

“ *Betapa pun Gelapnya Masa Lalu Anda, Bersama Kristus, Hari Depan Anda Cerah* ”

**Diambil dan disunting seperlunya dari:**

Nama publikasi : e-Renungan Harian

Edisi : 1 Januari 2004

Penulis : David Roper

Alamat URL : <http://www.sabda.org/publikasi/e-rh/2004/01/01/>

## Cakrawala: Menapaki Hari Bersama Allah

Menyimak riwayat Yusuf dalam Kejadian 37-50, terlihat jelas bahwa hidup Yusuf sarat dengan pasang-surut, pahit-manis, naik-turun, dan susah-senang. Ia mengalami hidup yang nyaman ketika berada di rumah ayahnya. Berbagai hadiah dan perlakuan istimewa diterimanya. Namun hal ini menjadi sumber petaka bagi dirinya. Saudara-saudaranya menjadi iri dan membencinya. Singkat cerita, saudara-saudara Yusuf menjualnya menjadi budak sehingga membuatnya berpisah dengan ayahnya. Sejak itu kehidupan Yusuf berubah drastis. Di rumah tuannya (Potifar) Yusuf difitnah, di-PHK, dan dipenjarakan. Segala kenyamanan, keistimewaan, dan kasih berganti menjadi kegetiran, kekerasan, dan kesengsaraan. Pada saat-saat demikian, apakah Yusuf dipenuhi ketakutan dan kekhawatiran? Marahkah ia terhadap Tuhan, yang kepada-Nya dan demi Dia ia taat, karena ternyata Tuhan seakan diam saja dan membiarkannya menanggung cela dan derita, tidak melindungi dan membelanya?

Ternyata penjara bukan tempat pangkalan akhir Yusuf. Ia kembali naik ke atas. Di penjara ia berkenalan dengan juru minuman dan juru roti raja, yang melalui salah satu dari mereka Yusuf dikenalkan dengan raja Firaun. Singkat cerita, Yusuf pun kembali menjadi orang nomor satu di Mesir. Bahkan, ia berkesempatan bertemu dengan ayahnya kembali. Dalam segala kesesakan dan keterpurukan, Yusuf tidak menjadi khawatir, tawar hati, marah, menyesal, atau pun takut.

Ketika seseorang mengalami musibah, kegetiran, atau kenahasan hidup; seringkali ia berpikir dengan dua pola pikir. Pola yang satu berorientasi pada masa lampau, bentuknya adalah "kalau saja..." Pola ini menghasilkan duka, penyesalan, rasa bersalah, kejengkelan yang tidak ada akhirnya. Pola lainnya berorientasi pada masa depan, bentuknya adalah "Bagaimana kalau..." Pola ini menghasilkan kecemasan, takut, putus asa, khawatir yang tidak ada habis-habisnya.

### A. Kalau Saja...

Ketika seseorang kehilangan orang yang dikasihinya, mengalami hal-hal yang tidak diharapkan, dan sebagainya; tidak jarang kita mendengar mereka berkata, "Kalau saja kita membawa papa ke luar negeri untuk berobat, tentu ia bisa sembuh dan tidak meninggalkan kita." "Kalau saja saya tidak sendirian naik taksi itu, dan mendengar kata mama untuk tidak pergi, maka pastilah saya tidak mengalami perkosaan ini." Pikiran seperti ini berharap bisa diulang lagi dari awal sebelum petaka terjadi. Tentu ini merupakan sebuah pengharapan yang mustahil. Pola pikir seperti ini hanya melahirkan rasa bersalah yang besar, rasa menyesal, dan duka yang mendalam. Makin dipikir akan makin mendalam kesusahannya.

### B. Bagaimana Kalau...

Ada beberapa contoh berpikir tentang masa depan dengan pola, "bagaimana kalau..." Seorang ibu hamil berpikir, "bagaimana kalau anakku lahir cacat? Pastilah ia..." "Bagaimana kalau saat anakku lahir ayahnya berselingkuh dengan wanita lain?"

Pastilah..." Seorang bapak yang sekian lama sakit dan belum sembuh berpikir, "bagaimana kalau aku mati sementara anak-anakku masih kecil-kecil dan istriku sakit-sakitan? Pastilah..." Ini adalah sebuah kekhawatiran masa depan yang tidak nyata, yang hanya berada dalam imajinasi mereka sendiri. Pikiran-pikiran inilah yang menakutkan mereka, dan bukan kenyataan obyektif.

Yusuf tentu dapat juga terperangkap pada pola pikir seperti ini. "Kalau saja saya tidak mengikuti keinginan ayah untuk menengok kakak-kakak saya, pastilah..." Atau, bagaimana kalau seumur hidup saya menjadi budak?" Namun, dia menolak berpikir demikian. Jawaban Yusuf kepada kakak-kakaknya sewaktu ia menjadi raja adalah, "Kamu telah mereka-rekakan yang jahat terhadap aku, tetapi Allah telah mereka-rekakannya untuk kebaikan." Yusuf menunjukkan bahwa Allah yang dikenalnya adalah Allah yang hadir dan berkuasa atas peristiwa-peristiwa yang menimpa masa lalunya. Tidak ada yang terjadi tanpa sepengetahuan, penyertaan, serta karya-Nya dalam hidupnya.

Pemahaman bahwa Tuhan adalah Allah atas masa lalu dan masa depannya membuat Yusuf tidak membiarkan dirinya diikat kepehitan masa lalu dan ditakut-takuti oleh masa depan. Bagi Yusuf, mengingat masa lalu adalah mengamati kesetiaan Tuhan, "Ketika saya dijual, Engkau menyertai; ketika saya difitnah, Engkau menyertai dan memelihara; begitu juga ketika saya dipenjara, penyertaan-Mu menguatkanku." Yusuf tidak mengorek-ngorek dosa, luka lama, kesedihan, kesalahan diri sendiri atau orang lain. Semuanya harus dihubungkannya dengan anugerah Tuhan dan diserahkan untuk menjadi bahan baku di tangan Tuhan. Masa lalu dengan segala kepehitanannya adalah ladang Tuhan bekerja membentuk dan membawanya pada penggenapan rencana-Nya. Ia juga menolak diikat kekhawatiran masa depan. Masa depan adalah milik Tuhan yang akan dimasukinya dengan rahmat Tuhan. Oleh karena itu, ia memusatkan hidupnya pada tempat dan waktu sekarang dalam penyertaan Tuhan untuk berbuah bagi Tuhan. Falsafah hidup ini tampak dalam nama-nama yang Yusuf berikan kepada anak-anaknya ([Kejadian 41:51](#)). Ini menunjukkan tekad Yusuf dalam penyertaan Tuhan. Tidak heran jika di mana pun berada Yusuf menjadi orang nomor satu.

Melalui kisah Yusuf, Alkitab mengajarkan kebenaran penting bagi kita dalam menghadapi tantangan hidup sehari-hari. Dalam kesulitan, mudah sekali kita menengok ke belakang dan menjadi menyesal, merasa bersalah, atau berduka. Masa lalu sudah berlalu, tidak dapat diubah lagi: tidak dapat dibatalkan, diulang, diubah, atau dihapus. Membiarkan diri terus dalam belenggu pikiran "kalau saja..." hanya akan mengikat kita dengan kepehitan masa lalu yang atasnya tidak ada apa pun yang bisa kita kerjakan. Selain itu, kecemasan, kekhawatiran, dan ketakutan menghadapi masa depan terkadang juga menghimpit kita. Hal inilah yang mencuri sukacita kita dan damai sejahtera yang Tuhan berikan hari ini.

Kita tidak dapat melihat kemahadiran Allah dalam totalitas hidup kita. Hal ini juga yang membutakan mata kita untuk melihat karya dan penyertaan Tuhan pada masa lalu dan masa depan kita. Kita buta terhadap rahmat, anugerah dan kasih setia Tuhan yang selalu baru untuk kita dari hari ke hari. Akibatnya, kita tidak mencari dan mengerjakan

apa yang Tuhan serahkan kepada kita hari ini. Kita membiarkan diri mati dicekik dari belakang oleh frustrasi, kemarahan, dan dari depan oleh kekhawatiran. Fatalnya, kita menjadi gagal berbuah bagi Tuhan hari ini, persis seperti orang Israel yang menghadapi laut di depan dan dihimpit dari belakang oleh laskar Firaun. Mereka tidak melihat Tuhan yang menyertai.

Ada dua hal yang harus kita perhatikan:

1. Saat kesusahan terjadi, melihat ke belakang: duka; melihat ke depan: cemas; melihat ke atas: iman dan pengharapan. Allah Yusuf juga Allah kita. Apa yang Dia kerjakan pada Yusuf, Dia kerjakan juga atas kita. Tidak ada satu hal pun yang akan menyentuh hidup kita jika tidak melewati Tuhan terlebih dulu. Jadi, kita tidak perlu risau atau pun resah.
2. Uruslah apa yang Tuhan percayakan kepada kita hari ini. Kita boleh bertanya kepada-Nya, mengapa Dia izinkan kita mengalami kesusahan. Lebih dari itu, kita bisa belajar dari masa lalu tapi bukan untuk tetap tinggal di situ dan terus-menerus sibuk mengurusinya. Masa lalu sudah di belakang kita, tidak ada sesuatu pun yang dapat kita ubah atas hal-hal yang terjadi di masa itu. Demikian juga dengan masa depan, yang atasnya kita tidak dapat berbuat apa-apa. Yang ada adalah saat ini. Hari esok tidak kita ketahui. Kita hanya dapat mengisi hari ini dengan sebaik-baiknya.

Marilah kita meneladani apa yang Paulus lakukan ([Filipi 3:13-14](#)). "Melupakan yang di belakang" ditulis dalam bentuk aktif dan menunjukkan waktu sekarang. Ini berarti bahwa sebuah tindakan dilakukan dengan sengaja dan bukan hanya satu kali saja melainkan terus-menerus sebagai kebiasaan. Masa lalu selalu mau menarik kita mundur ke belakang dan mengikat kita di situ. Pikiran tidak mungkin dihapus, tetapi hadapi itu dengan anugerah dan panggilan Tuhan.

"Berlari kepada tujuan" artinya berlari dengan konsentrasi pada panggilan Tuhan dengan tidak membawa beban-beban masa lalu yang akan menjadi penghalang dan membebani perjalanan sehingga mengurangi kecepatan berlari.

Mari kita evaluasi diri kita masing-masing. Daftarkanlah hal-hal buruk pada masa lalu dan semua kekhawatiran kita akan masa depan. Hadapkan itu dengan kehadiran dan anugerah-Nya lalu jalanilah menurut panggilan-Nya. Dengan begitu, setiap hari kita bisa menghadapi tantangan iman dan terus mengakui Tuhan sebagai Tuhan atas masa lalu, masa sekarang, dan masa depan. Ia bekerja dalam segala sesuatu untuk menyempurnakan kita.

**Diambil dan diringkas dari:**

Judul buku : Menapaki Hari Bersama Allah

Penulis : Yohan Candawasa

Penerbit : UnveilinGLORY Indonesia dan Pionir Jaya, Bandung, 2003

Halaman : 83 -- 100

## Ulasan Situs: C3I -- Situs Konseling Kristen Indonesia

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

Situs C3I (Christian Counseling Center Indonesia) merupakan situs konseling Kristen terbesar di Indonesia. Dengan motto "Melayani dan Melengkapi", situs ini akan menolong Anda dengan menghadirkan berbagai bahan yang berkaitan dengan konseling, seperti Materi Konseling, Artikel Konseling, Buku Konseling Online, Tips Konseling, Bimbingan Alkitab untuk Konseling, dan Tanya Jawab Seputar Konseling. Selain itu situs yang dikelola oleh Yayasan Lembaga SABDA (YLSA) ini, juga bekerja sama dengan TELAGA (Tegur Sapa Gembala Keluarga) menghadirkan materi-materi konseling audio yang dapat Anda baca transkripnya. Jurnal konseling Parakaleo yang diterbitkan STTRII juga tersedia di situs ini untuk menambah pengetahuan Anda mengenai konseling Kristen. Tidak lupa, fokus bulanan C3I dan arsip publikasi e-Konsel juga dapat Anda baca di situs ini.

Saat Anda mengunjungi situs ini, Anda tidak hanya mendapat informasi secara satu arah saja, karena Anda juga bisa menyampaikan opini Anda atau mengirim bahan untuk menjadi berkat bagi orang lain. Segeralah berkunjung dan berpartisipasi di situs C3I.

# e-Konsel 224/Januari/2011: Mengisi Tahun yang Baru dengan Bijak

## Pengantar dari Redaksi

Salam kasih,

Tahun baru merupakan kesempatan baik untuk mencoba memperbaiki kesalahan-kesalahan yang kita lakukan pada masa lalu dan menyusun rencana untuk menjadikan hidup ini lebih baik dan bermakna di masa yang akan datang. Simaklah sajian kami berupa bimbingan alkitabiah untuk memperoleh hikmat Allah, tip resolusi tahun baru, dan info tentang Facebook Groups e-Renungan Harian (e-RH). Semoga sajian kami berguna bagi Anda.

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

## Bimbingan Alkitabiah: Berhikmat

Diringkas oleh: Sri Setyawati

Langkah pertama mengalami bimbingan Tuhan adalah dengan memahami bahwa Allah membimbing melalui hikmat dan pengertian. Untuk mengetahui kehendak Allah, kita memerlukan hikmat. Secara paradoks, Alkitab berkata bahwa untuk menjadi berhikmat, Anda harus sudah berhikmat. Anda perlu hikmat untuk menumbuhkan hikmat. Orang-orang yang tidak berhikmat (bebal) tidak dapat memperoleh hikmat karena mereka tidak memiliki fondasi untuk menjadi berhikmat. Orang yang memiliki hikmat akan semakin berhikmat, karena dia menyadari nilai hikmat dan mencarinya ([Amsal 1:5](#)). Sebaliknya, orang bodoh percaya bahwa ia memiliki pengetahuan yang cukup. Ia meremehkan kerendahan hati dalam mencari koreksi atau hikmat dari sumber lain ([Amsal 1:22-33; 26:12](#)).

Sayangnya, manusia secara natural terlahir bodoh ([Amsal 22:15](#)). Kabar baiknya, Allah mengutus Kristus untuk menebus dosa kita dan memalingkan kita ke arah cahaya Allah. Roh Kudus yang Dia curahkan pada kita yang percaya memampukan kita untuk memohon keselamatan dan kemurahan yang mentransformasi hati kita yang bodoh menjadi berhikmat. Jika Anda bersujud kepada Kristus dan memercayakan keselamatan Anda kepada-Nya, Anda dapat menjadi berhikmat dan merefleksikan hikmat Allah. Sekalipun mungkin Anda masih muda, tidak berpengalaman, tersesat jauh dari Allah, mungkin Anda seorang pecandu, miskin, tidak dihormati, atau apa pun; Anda tetap bisa mendapatkan hikmat jika Anda berserah kepada Allah. Jika Anda tidak menundukkan hati kepada Kristus sebagai Juru Selamat dan tidak menerima Dia sebagai Tuhan atas hidup Anda, Anda akan tetap tinggal dalam kebodohan dan berada dalam kondisi diri yang bebal selama-lamanya. Tuhan tidak menghendaki keadaan seperti ini. Oleh karena itu, setiap orang diundang untuk berpaling, mendengar, dan menjadi berhikmat. Sekali kita menerima Kristus dan bertobat dari dosa kita, kita dapat mulai menikmati pertumbuhan yang progresif dalam hikmat, pengertian, dan pertimbangan.

### Pengabdian yang Progresif kepada Allah

Setelah bertobat, kita harus mengabdikan hati kita kepada Allah secara terus-menerus. Kita harus bersedia menerima teguran, nasihat, dan disiplin Allah ([Amsal 1:23; 3:11-12](#)). Ketika orangtua, pasangan, rekan kerja, atau saudara seiman mendapati Anda berbuat dosa, bagaimana Anda menanggapi? Apakah Anda menyalahkan providensi Allah? Ketika Anda mengalami akibat dari kebodohan Anda sendiri, apakah Anda menyalahkan orang lain, menjadi fatalis, atau mengalami kepahitan? Seseorang yang ingin menjadi berhikmat harus mendengar, belajar, dan bersyukur kepada Allah atas koreksi meskipun hal itu diberikan melalui penyingkapan kejahatan yang tersembunyi dalam hati. Berdasarkan artikel "Proverbs and the Art of Persuasion" yang ditulis oleh Dr. George Schwab, jika ditinjau secara antropologi, sasaran Amsal adalah 'hati'. Dr. Schwab menguraikan kebenaran bahwa hati merupakan organ rohani sehingga darinya keluar hikmat dan kebodohan, hidup dan mati. Kesadaran hati dan rasa takut akan Allah

menghasilkan pertumbuhan hikmat yang mantap. Pertumbuhan semacam ini terbuka bagi setiap kita yang berada di dalam Kristus -- saat kita mengizinkan Dia membersihkan dan memperbarui hati kita untuk mengasihi Dia.

### **Anda Harus Mencarinya**

Kitab Amsal memberitahu hal-hal yang harus kita lakukan untuk menambah hikmat, agar sungguh-sungguh menginginkannya dan mengejanya secara konsisten. Kita harus mendapatkannya, mendengarkannya, dan menyimpannya.

#### **Diringkas dari:**

Judul asli buku	: Step by Step: Divine Guidance for Ordinary Christians
Judul buku terjemahan	: Selangkah demi Selangkah: Bimbingan Ilahi bagi Setiap Orang Kristen
Judul asli artikel	: Bagaimana Menjadi Berhikmat
Penulis artikel	: James C. Petty
Penerjemah	: Trivina Ambarsari
Penerbit	: Penerbit Momentum, Surabaya, 2002
Halaman	: 177 -- 188

## Tip: Cara Menentukan Pilihan-pilihan Resolusi Tahun Baru

Berikut ini adalah tip resolusi tahun baru yang diperkenalkan Nicole Smith. Pilihan-pilihan ini disusun untuk memotivasi dan menginspirasi Anda.

1. Tulislah sepucuk surat

Tulislah sepucuk surat untuk diri sendiri 1, 5, 10, atau 20 tahun yang lalu. Ceritakan kepada diri Anda sendiri bagaimana Anda beranjak dewasa. Ceritakan juga hal-hal yang telah Anda pelajari, pengalaman-pengalaman baru, dan tempat-tempat yang telah Anda kunjungi dan sebagainya. Dalam surat itu, katakan betapa bangganya Anda pada diri Anda sendiri. Surat itu akan menunjukkan kepada Anda hal-hal yang telah diselesaikan tanpa pernyataan resolusi.

2. Tulislah pencapaian-pencapaian Anda yang lalu

Seperti halnya menulis surat, catatlah semua pencapaian Anda (baik pencapaian besar maupun kecil). Setelah Anda daftarkan pencapaian-pencapaian Anda, motivasilah diri Anda dan rayakanlah pencapaian Anda.

3. Tuliskanlah tugas-tugas yang belum diselesaikan

Tuliskanlah tugas-tugas yang belum diselesaikan yang terbayang di kepala Anda -- semua yang Anda kesampingkan dan yang sedang Anda kerjakan. Mungkin daftar Anda panjang, tetapi itulah kenyataannya. Setelah Anda mendaftarkannya, tetapkan skala prioritasnya menuRut 4 kategori: 1) penting/tidak mendesak 2) penting/mendesak 3) mendesak/tidak penting 4) tidak penting/tidak mendesak. Mulailah mengerjakan hal-hal yang penting/mendesak dan rayakanlah setiap keberhasilannya.

4. Kirimkanlah kartu

Kirimkanlah kartu, foto keluarga, dan kata-kata motivasi tanpa menunggu sampai Natal. Kirimkanlah kartu-kartu itu agar orang lain tahu bahwa Anda memikirkan mereka.

5. Berdamailah

Perdamaian adalah sesuatu yang sangat sulit dilakukan, entah Andakah yang disakiti atau Andakah yang menyakiti orang lain, ingatlah bahwa Anda hanya hidup sekali saja, jadi biarkanlah yang lalu berlalu. Berdamailah dengan seseorang dari masa lalu Anda karena Anda bisa menjadi cahaya dalam hidup mereka.

6. Nyatakanlah pendapat Anda

Pilihlah seorang teman, anggota keluarga, guru, rekan kerja, dll. Lalu tuliskan arti kehadiran mereka bagi Anda, apa yang telah Anda pelajari dari mereka, atau bagaimana mereka menginspirasi Anda.

7. Buatlah papan impian

Belilah papan poster dan buatlah papan impian. Potonglah gambar-gambar rumah, mobil, tempat berlibur, pekerjaan, baju, dan pernikahan impian Anda, orang-orang terkenal yang ingin Anda jumpai, dan sebagainya. Lalu tempelkanlah gambar-gambar itu di papan impian. Papan itu akan memberikan Anda gambaran visual tentang impian Anda dan menginspirasi Anda tiap hari.

8. Ambillah risiko

Hidup terlalu pendek untuk tidak mengambil risiko. Terkadang Anda perlu masuk ke situasi ekstrem untuk mengatasi ketakutan Anda. Jika Anda takut mengambil risiko, ketakutan itu dapat menjadi benteng dalam kehidupan Anda. Ketakutan dapat menghalangi takdir Anda.

9. Berilah dukungan

Setiap orang mempunyai saudara/teman yang berubah-ubah dan terbawa arus. Beberapa orang melihatnya seperti orang yang "plin-plan" atau "labil." Menurut saya jenis orang ini adalah orang yang mencoba mengambil keuntungan dari semua kesempatan di depan mereka. Anda mungkin tidak setuju dengan jenis kepribadian ini, tetapi tunjukkanlah dukungan dan kuatkan mereka untuk terus berusaha membuat hidup lebih baik.

10. Jadilah sukarelawan

Jutaan organisasi membutuhkan pertolongan. Kita semua mempunyai karunia dan talenta yang dapat dipakai untuk menolong orang lain. Jika Anda tidak mempunyai waktu untuk mengabdikan waktu Anda setiap minggu pada sebuah organisasi, jadilah sukarelawan sekali atau dua kali tiap tahun. (t/Uly)

**Diterjemahkan dari:**

Nama situs : e-How

Alamat URL : [http://www.ehow.com/how\\_4705665\\_define-alternatives-new-years-resolutions.html](http://www.ehow.com/how_4705665_define-alternatives-new-years-resolutions.html)

Judul artikel : How to Define Alternatives to New Year's Resolutions

Penulis artikel : Nicole Smith

Tanggal akses : 24 November 2010

## Info: Undangan Bergabung di Facebook Groups e-Renungan Harian (e-RH)

e-Renungan Harian adalah bahan renungan yang diterbitkan oleh Yayasan Gloria dan disebarakan secara elektronik (e-RH) oleh Yayasan Lembaga SABDA (YLSA). Dengan kemudahan media Facebook Group saat ini, maka Yayasan Gloria dan YLSA telah bekerja sama menyediakan wadah bagi para pelanggan e-RH untuk saling bertemu dan berbagi berkat dari bahan e-RH yang kita baca bersama.

Karena itu, dengan gembira kami mengundang para pelanggan e-RH untuk bergabung di Facebook Groups e-Renungan Harian:

==> <http://fb.sabda.org/group/rh>

Selain disediakan bahan renungan e-RH setiap hari lewat Facebook, para anggota juga diajak untuk bisa berbagi berkat dan berdiskusi seputar bahan e-RH dengan anggota yang lain setiap hari. Mari kita bertumbuh bersama!

Ajaklah juga teman-teman Anda yang rindu bersaat teduh bersama dengan mengundang mereka untuk bergabung di Facebook e-RH.

# e-Konsel 225/Januari/2011: Perubahan Hidup

## Pengantar dari Redaksi

Salam kasih,

Setiap orang pasti ingin menjadi semakin baik dalam hidupnya, entah secara materi, sikap, maupun spiritual. Dalam edisi ini, Anda dapat menyimak satu cakrawala menarik tentang perubahan hidup sesuai firman Tuhan dan artikel dari TELAGA tentang berubah oleh pembaruan budi. Kolom baru, Ulasan Buku, juga hadir untuk memperkenalkan buku konseling yang bisa menjadi referensi Anda. Semoga sajian kami ini bermanfaat untuk Anda dalam menghadapi hari-hari ke depan.

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

## Cakrawala: Berubah Menjadi Lebih Baik? Caranya?

Bagi orang Kristen, berubah merupakan gaya hidup. Pada waktu kita menerima Kristus, kita diterima dan dibenarkan oleh-Nya. Akan tetapi, kita tidak menjadi serupa dengan Dia dalam seketika. Kita mengalami suatu proses perubahan untuk menjadi orang-orang yang Allah kehendaki.

1. Pembacaan Alkitab mengubah diri saya. Alkitab adalah satu-satunya buku yang pengarangnya selalu hadir saat saya membacanya. Allah mengubah saya ketika saya membaca Alkitab setiap hari. Saya membaca dengan sikap beribadah sampai Tuhan berbicara kepada saya. Penantian ini penting. Saya perlu memberi Allah kesempatan untuk berbicara kepada saya. Tetapi mendengarkan saja tidak cukup. Waktu Tuhan menunjukkan sesuatu kepada saya, saya menanggapi. Saya bertanya kepada-Nya, "Apa yang Tuhan maksudkan? Bagaimana saya bisa menerapkannya? Mengapa saya perlu menerapkannya?" Jadi, saya membaca sampai Allah menyuruh saya berhenti. Ketika Allah menghentikan saya pada [Lukas 23:9](#) dengan pernyataan, "(Herodes) mengajukan banyak pertanyaan kepada Yesus, tetapi Yesus tidak memberi jawab apa pun," saya berdoa, "Tuhan, tunjukkanlah kepadaku kapan aku sudah bersikap membela diri. Tunjukkanlah kepadaku saat-saat aku menuntut hakku." Saya menanti dan membiarkan Tuhan mengingatkan saya di mana letak kekurangan saya. Kemudian saya berdoa, memohon pertolongan-Nya agar saya dapat menerapkan dalam hidup saya apa yang telah saya pelajari. Saya juga mencatat berbagai hal -- apa yang telah saya pelajari, apa yang telah saya doakan, bagaimana Tuhan sudah menjawab doa saya.
2. Pembacaan Alkitab dalam kelompok mengubah diri saya. Waktu saya membaca firman Tuhan sendiri dan kemudian berkumpul dan berinteraksi dengan orang-orang lain dalam kelompok kecil, pengetahuan saya semakin luas. Saya melihat di mana dan mengapa Allah menghentikan orang lain waktu mereka membaca. Waktu kita bersama-sama membaca, kita saling membantu. Membaca dalam kelompok bisa dilakukan dalam pelajaran di sekolah minggu, dalam kelompok pendalaman Alkitab, dalam persekutuan doa, atau di mana saja kita berkumpul dengan orang Kristen lainnya.
3. Pendalaman firman Allah mengubah hidup saya. Pada waktu saya menyelidiki firman Allah dan mempelajarinya, saya berubah. Jikalau saya hanya membaca firman Allah dan tidak mempelajarinya, saya menghadapi risiko menyeleweng dari persoalan. Ketika saya menyelidiki, saya meminta Allah melenyapkan pikiran-pikiran saya sebelumnya supaya saya bisa melihat ayat-ayat Alkitab dan menguji hal-hal yang tidak benar yang sudah saya ambil/lakukan. Pakailah buku tafsiran dan sebuah atlas supaya Saudara bisa belajar dengan tepat. Ingatlah bahwa belajar itu mencakup penelitian/observasi, penafsiran, dan penerapan. Jangan masuk langsung dan menafsirkan tanpa meneliti apa yang benar-benar dikatakan Alkitab. Setelah meneliti dan menafsirkan, terapkan apa yang telah Saudara pelajari dari Alkitab itu. Pikirkan caranya, bagaimana

menggunakan kebenaran-kebenaran yang sudah Saudara pelajari dan jadikan semuanya bagian hidup Saudara. Dalam penerapan inilah perubahan mulai terjadi.

4. Allah mengubah saya waktu Roh Kudus mengingatkan kembali ayat Alkitab. Bila saya tidak membawa Alkitab, Roh Kudus mengingatkan kembali firman Allah yang telah saya simpan ketika saya membacanya, berinteraksi dengan orang lain, dan belajar. "Tetapi Penghibur, yaitu Roh Kudus, yang akan diutus oleh Bapa dalam nama-Ku, Dialah yang akan mengajarkan segala sesuatu kepadamu dan akan mengingatkan kamu akan semua yang telah Kukatakan kepadamu" ([Yohanes 14:26](#)). Itulah peranan Roh Kudus.

Kita perlu melakukan lebih daripada sekadar membaca atau mempelajari atau bahkan menghafalkan. Seperti yang dikatakan [Mazmur 119:11](#), "Dalam hatiku aku menyimpan janji-Mu." Jika kita menyimpan firman Allah, kita menerapkannya sampai firman itu menjadi bagian hidup kita. Sepanjang hari Roh Kudus bisa memakai isi Alkitab yang sudah kita simpan untuk mengubah diri kita. Ia menimbulkan dalam pikiran kita apa yang betul-betul kita perlukan pada waktu tertentu. Seolah-olah pikiran kita adalah komputer dan Roh Kudus adalah operator adikodrati. Ia datang dan menyentuh tombol ingatan kita, lalu kita bisa mengingat ayat-ayat yang perlu kita ketahui.

5. Allah mengubah saya ketika saya meminta hal itu. Saya sering berdoa, "Tuhan, aku lelah; aku telah berdosa. Aku tidak mendekati tujuanku untuk menjadi serupa dengan Engkau. Ubahlah aku." Kemudian Allah mengulurkan tangan dan mengambil sikap saya yang tidak seperti Kristus dan memberi saya sikap seperti Kristus. Tetapi Ia tidak memaksa saya untuk berubah. Saya harus bersedia. Kadang-kadang doa saya harus seperti ini, "Tuhan, tolonglah aku agar mau bersedia." Tetapi saya mengetahui bahwa bila saya meminta Tuhan mengubah saya, Ia mau.
6. Allah mengubah saya ketika orang lain berdoa bagi saya. "Bertolong-tolonganlah menanggung bebanmu" ([Galatia 6:2](#)). Saya bisa merasakan kuasa di dalam hidup saya bila orang lain berdoa untuk saya. Doa mereka mengubah saya. Kadang-kadang saya bahkan tidak mengetahui bahwa mereka sedang mendoakan. Saya senang menerima catatan dari orang-orang yang berkata, "Apa yang terjadi denganmu pada tanggal 1 Januari? Allah mendorongku untuk berdoa bagimu." Saya mengingat kembali dan mendapati bahwa Tuhan benar-benar telah mendorong orang itu untuk berdoa karena suatu sebab. Tetapi lebih sering orang berdoa bagi saya karena saya telah menyampaikan kebutuhan saya kepada mereka. Saya kehilangan banyak dukungan doa jikalau saya tidak mengakui bahwa saya memunyai kebutuhan.
7. Allah mengubah saya pada waktu saya berdoa bagi orang lain. Saya tidak mungkin berdoa bagi seseorang dan sekaligus marah kepada orang itu. Saya tidak mungkin menggunjingkan seseorang dan tetap mendoakan dia. Saya menjadi orang yang berbeda pada waktu saya berdoa. Saya melihat kebutuhan

orang lain, dan saya tidak memikirkan diri sendiri. Pada waktu saya berdoa bagi orang lain, saya ikut ambil bagian dalam suatu kegiatan yang dilakukan juga oleh Roh Kudus dan Yesus.

Tujuh metode tentang perubahan ini membuat saya menjadi orang yang berbeda. Saya bisa mengukur pertumbuhan saya dengan memandang masa lalu dan melihat betapa berbedanya keadaan saya sekarang ini. Apakah saya sekarang lebih menyerupai Yesus daripada setahun yang lalu? Apakah reaksi saya lebih menyerupai reaksi Yesus tahun ini dibandingkan setahun atau lima tahun yang lalu? Apakah orang lebih bisa melihat Yesus di dalam diri saya?

Ketika membuat inventarisasi, kita perlu mengingat bahwa ketika kita bertumbuh di dalam Kristus, kita seperti seorang bayi yang belajar berjalan. Langkah pertama masih jauh dari kesanggupan untuk berlari di jalanan. Kita tidak bertumbuh dalam semalam. Kita bertumbuh dengan maju selangkah demi selangkah.

**Diambil dan disunting seperlunya dari:**

Judul buku : Pola Hidup Kristen  
Judul asli artikel : Tujuh Metode Perubahan  
Penulis : Evelyn Christenson  
Penerbit : Yayasan Penerbit Gandum Mas, Malang 2002  
Halaman : 1029 -- 1032

## TELAGA: Berubah oleh Pembaruan Budi

Setiap orang Kristen pasti pernah bergumul dengan dosa yang ada pada dirinya. Kita tahu tidak seharusnya kita berdosa, namun kita tetap melakukan perbuatan yang sama. Ada yang terus bergumul dengan emosi marah; tidak mau marah namun toh tetap marah. Ada yang bergumul dengan dosa berbohong; kita tahu itu salah, namun tetap saja kita mengulanginya. Ada yang bergumul dengan dosa seksual; kita ingin lepas, tetapi terus saja melakukannya. Kita merana dan ingin bebas, tetapi masih terbelenggu oleh dosa yang sama. Kadang kita bertanya-tanya, di manakah kebenaran ayat yang berbunyi, "Jadi siapa yang ada di dalam Kristus, ia adalah ciptaan baru; yang lama sudah berlalu, sesungguhnya yang baru sudah datang" ([2 Korintus 5:17](#)). Apakah artinya ayat ini?

[Roma 12:2](#) berkata, "Janganlah kamu menjadi serupa dengan dunia ini, tetapi berubahlah oleh pembaharuan budimu sehingga kamu dapat membedakan manakah kehendak Allah: apa yang baik, yang berkenan kepada Allah dan yang sempurna." [Efesus 4:23-24](#), "supaya kamu dibaharui di dalam roh dan pikiranmu dan mengenakan manusia baru yang telah diciptakan menurut kehendak Allah di dalam kebenaran dan kekudusan yang sesungguhnya." Kata "budi" dalam Roma pasal 12 berarti pikiran; jadi, dari dua ayat ini dapat kita simpulkan bahwa perubahan mesti terjadi pertama-tama pada pemikiran. Dengan kata lain, manusia baru di dalam Kristus adalah manusia yang berpikir seperti Kristus.

Bagian berikutnya dalam pertumbuhan rohani setelah, "berpikir seperti Kristus" adalah "berbuat seperti Kristus." Inilah bagian tersulit karena meski kita tahu apa yang baik dan seharusnya namun tidak selalu kita melakukannya. Paulus membagikan pergumulannya ini di [Roma 7:21-23](#), "Demikianlah aku dapati hukum ini: jika aku menghendaki berbuat apa yang baik, yang jahat itu ada padaku. Sebab di dalam batinku aku suka akan hukum Allah tetapi di dalam anggota-anggota tubuhku aku melihat hukum lain yang berjuang melawan akal budiku dan membuat aku menjadi tawanan hukum dosa yang ada di dalam anggota-anggota tubuhku." Sebagai contoh, kita tahu bahwa mengkhianati pasangan itu salah, namun tetap kita melakukannya. Mengapakah demikian?

Pada dasarnya pikiran dan perbuatan yang berdosa telah menjadi bagian hidup dan kepribadian kita. Pikiran dan perbuatan yang berdosa merupakan sarana untuk mendapatkan yang kita inginkan. Setelah kita mengenal Kristus, kita mesti menanggalkan pikiran dan perbuatan yang berdosa itu dan sebaliknya, mengandalkan Kristus untuk mendapatkan yang kita inginkan itu.

Kita perlu menyeimbangkan kedua hal ini: di satu pihak kita adalah manusia baru dengan pemikiran yang baru, namun di pihak lain kita adalah manusia lama yang dalam proses pembaruan. Pertumbuhan yang sehat menuntut kesadaran akan keduanya.

Pada akhirnya untuk bertumbuh dituntut usaha untuk melawan manusia lama. Kendati tidak mudah, kita harus melawannya. [Roma 6:12](#) berkata, "Sebab itu hendaklah dosa

jangan berkuasa lagi di dalam tubuhmu yang fana supaya kamu jangan lagi menuruti keinginannya."

**Diambil dan disunting seperlunya dari:**

Nama situs : TELAGA.org

Alamat URL : [http://www.telaga.org/audio/manusia\\_baru](http://www.telaga.org/audio/manusia_baru)

Judul transkrip : Manusia Baru (TELAGA No. T215A)

Penulis : Pdt. Dr. Paul Gunadi

Tanggal akses : 17 Desember 2010

## Ulasan Buku: Konseling Kristen yang Efektif

Judul asli buku : Effective Christian Counseling

Penulis : Dr. Gary R. Collins

Penerjemah : Esther Susabda

Penerbit : SAAT, Malang 1998

Ukuran buku : 14 x 21 cm

Tebal : 194 halaman

Jika kita mengamati kehidupan yang semakin sulit ini, kebutuhan orang akan konseling pasti akan semakin meningkat. persoalannya, apakah gereja sekarang ini sudah mempersiapkan diri untuk menolong jemaat yang membutuhkan konseling?

Konseling Kristen memiliki standar yang berbeda dengan konseling sekuler. Bukan hanya itu, konseling Kristen pun memiliki keunikan, landasan, dan teknik yang berbeda dibanding konseling sekuler. Namun, orang-orang Kristen tentu saja tidak hanya membutuhkan konseling yang biasa, namun lebih dari itu yakni konseling Kristen yang berkualitas dan efektif. Untuk memperlengkapi para konselor dan hamba-hamba Tuhan, Dr. Gary R. Collins meluncurkan buku "Effective Christian Counseling" yang sudah dialihbahasakan ke dalam bahasa Indonesia. Buku ini menjelaskan segala sesuatu yang berkaitan dengan konseling Kristen -- mulai dari kebutuhan akan konseling Kristen, ciri-ciri konseling Kristen, teknik konseling Kristen hingga pokok-pokok persoalan dalam konseling Kristen. Setiap pembahasan disajikan dengan singkat, padat, dan sistematis. Selain itu, isinya juga praktis dan alkitabiah. Bahkan ada bagian yang khusus menyediakan ayat-ayat Alkitab yang bisa digunakan dalam konseling.

Buku ini ditulis oleh Dr. Gary R. Collins, seorang ahli bidang konseling. Selain menulis buku-buku konseling, Dr. Gary R. Collins juga kerap kali diundang untuk menjadi pembicara dalam seminar-seminar konseling, menjadi pengajar dan editor. Buku-buku lain yang dia tulis antara lain: "Christian Counseling: A Comprehensive Guide", "The Biblical Basis of Christian Counseling", dan "Christian Coaching: Helping Others Turn Potential into Reality."

Peresensi: Sri Setyawati

# e-Konsel 226/Januari/2011: Rencana untuk Masa Depan

## Pengantar dari Redaksi

Salam kasih,

Masih dalam suasana dan nuansa tahun baru yang ceria, tentu beberapa dari antara kita ada yang sudah menyusun rencana dan ada yang belum. Menyusun rencana untuk masa depan perlu dilakukan karena kita memiliki tujuan dalam hidup. Untuk itu, kami ingin membagikan artikel tentang bagaimana orang Kristen menyusun sebuah rencana untuk masa depan menurut kehendak Tuhan, yang disajikan secara ringkas dan menarik di kolom Cakrawala. Jangan lewatkan juga kolom baru e-Konsel, Komunitas Konsel: Facebook e-Konsel, yang disajikan untuk menambah suasana baru Anda pada awal tahun baru ini. Simak juga kolom Referensi yang hadir untuk memberikan informasi artikel-artikel lain yang terkait dengan tema edisi ini. Selamat menyimak, semoga bermanfaat. Tuhan memberkati.

Staf Redaksi e-Konsel,  
Samuel Njurumbatu  
< <http://c3i.sabda.org/> >

## Cakrawala: Orang Kristen Harus Membuat Perencanaan

Diringkas oleh: Sri Setyawati

Perencanaan adalah langkah untuk menetapkan lebih dahulu seperangkat kegiatan demi mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Berikut adalah alasan orang Kristen harus membuat perencanaan:

1. Sebab orang Kristen harus hidup teratur ([1 Korintus 14:33](#); [Efesus 5:1](#); [1 Korintus 14:40](#)). Perencanaan menghasilkan "keteraturan" yang dimaksudkan.
2. Sebab Kristus mengutamakan perencanaan. Tuhan Yesus menggunakan dua buah ilustrasi untuk menegaskan bagaimana seseorang dapat menjadi "murid"-Nya dan melakukan sesuatu atas dasar yang benar-benar kuat. ([Lukas 14:28-32](#); [Matius 7:24-27](#)).
3. Sebab orang Kristen harus melangkah secara teratur untuk mencapai tujuannya, bukan sekadar "memadamkan api kebakaran". Artinya, dia harus mampu menyelesaikan masalah demi masalah yang urgen silih berganti. ([1 Korintus 9:24-26](#)).
4. Sebab kita memunyai teladan yang sangat jelas bagaimana Allah memberkati pelayanan dengan perencanaan yang baik dalam hidup Rasul Paulus.
  1. Tujuan Paulus: [Kisah Para Rasul 18:9](#); [Roma 15:18-24](#); [1 Tesalonika 2:1-20](#).
  2. Strategi Paulus: [Kisah Para Rasul 16:4-11](#).
  3. Tindakan Paulus: [Kisah Para Rasul 13-28](#).
5. Sebab bagian-bagian lainnya dalam Alkitab, demikian pula teladan tokoh-tokoh penginjilan, menunjukkan betapa pentingnya perencanaan. Perhatikan beberapa contoh di kitab Nehemia 1-6, [Amsal 14:8,24:3-4](#); [29:18](#), dan kehidupan dan pelayanan Wesley, Moody, Bill Bright, Billy Graham, dll..

### Klasifikasi Perencanaan

Dilihat dari sudut lingkup, sasaran, dan kerangka waktunya, perencanaan dibagi menjadi dua tataran, yaitu perencanaan strategis dan perencanaan taktis.

Dalam menyusun perencanaan strategis kita perlu mengikuti langkah-langkah berikut:

1. Berdoa berdasarkan firman Tuhan.
2. Identifikasi faktor-faktor internal yang mempunyai pengaruh terhadap pelayanan.
3. Identifikasi faktor-faktor eksternal yang turut berpengaruh terhadap pelayanan.

4. Adakan analisis S-W-O-T (strength-weakness-opportunity-threat), melihat kekuatan, kelemahan, peluang, dan ancaman/kendala yang mungkin akan kita hadapi dalam pelayanan.
5. Tetapkan pokok-pokok strategi. Kalau dipilah-pilah, sebenarnya hasil identifikasi itu mencakup faktor-faktor positif dan negatif. Faktor-faktor positif harus dimanfaatkan, sedangkan faktor-faktor negatif harus ditanggulangi secara kreatif.

Dalam menyusun perencanaan taktis operasional kita perlu mengikuti langkah-langkah berikut:

- Teruslah berdoa berdasarkan janji-janji firman Tuhan yang telah direnungkan dan dipelajari dalam rangka mempersiapkan perencanaan strategis. Mungkin juga ada bagian firman Tuhan lainnya yang "paralel" dan bersifat memberikan penegasan terhadap firman Tuhan terdahulu. Dalam praktik, firman Tuhan dan doa dapat menolong para perencana untuk kreatif; bahkan dalam beberapa kasus dapat juga mengatasi 'deadlock' (jalan buntu, Red) yang terkadang muncul.
- Tetapkan sasaran-sasaran iman (faith goals, Red). Penetapan sasaran iman menjawab pertanyaan "Apakah yang akan terwujud jikalau rencana kerja dapat dilakukan dengan motivasi yang baik dan benar?" Sasaran yang dirumuskan secara jelas dan sederhana sangat bermanfaat dalam proses pelaksanaan kegiatan pelayanan.
- Susunlah program
- Tetapkan jadwal
- Susunlah anggaran

#### Pertimbangan-Pertimbangan Lebih Lanjut Mengenai Perencanaan

Ada beberapa hal lagi yang perlu dipertimbangkan dalam mengadakan perencanaan:

1. Agar kemuliaan Allah dinyatakan, buatlah rencana yang melampaui kemampuan Anda sendiri.

[1 Korintus 10:31](#): Lakukan bagi kemuliaan Tuhan. Ini mungkin, kalau Allah "dilibatkan". (Ingat: Firman Tuhan dan Doa).

[Hakim-Hakim 7](#): Teladan Gideon. Tuhan lebih mementingkan kualitas daripada kuantitas.

[Nehemia 6:16](#): Seperti Nehemia, kita harus sadar bahwa suatu rencana dapat terlaksana hanya karena pertolongan Tuhan.

Agar Anda yakin bahwa rencana Anda memuliakan Tuhan, hendaklah Anda merenungkan pertanyaan-pertanyaan ini:

1. Apakah Tuhan yang menaruh rencana ini dalam hatiku?
2. Apakah saya percaya pada Tuhan dalam rencana ini?
3. Apakah saya percaya bahwa dengan pertolongan Tuhan, hal-hal besar dapat dicapai?
4. Apakah saya siap sedia untuk sungguh-sungguh taat kepada Tuhan dalam rencana ini?

Dalam hubungan ini, ingatlah pesan berikut, "Expect great things from

God and attempt great things for God." (Berharaplah hal-hal yang besar dari Allah dan rencanakan hal-hal besar bagi Allah, Red. Disampaikan oleh William Carrey, dalam khotbahnya pada tahun 1792, berdasarkan [Yesaya 54:2-3](#)).

2. Bersedialah untuk mengadakan perubahan dalam rencana Anda. Hal-hal yang patut dipertimbangkan:
  1. Bandingkan rencana dengan hasil aktual!
  2. Mungkinkah ada tantangan atau peluang?
  3. Perhatikan, kalau-kalau ada perkembangan baru yang memengaruhi rencana Anda!
3. Bagaimana jika sumber-sumber kebutuhan tidak cukup tersedia?
  1. Berdoa dan bersyukur kepada Tuhan karena ia menyediakan kebutuhan yang nyata dan sungguh-sungguh perlu.
  2. Periksa kembali, apakah memang sumber-sumber sudah sungguh-sungguh dimanfaatkan secara maksimal.
  3. Kalau sumber-sumber terbatas, lakukan penyesuaian pada rencana dan jadwal.
  4. Ubahlah rencana Anda, jika Anda yakin bahwa perubahan tersebut sesuai dengan kehendak Tuhan.
4. Belajarlah memercayai orang lain dalam proses perencanaan. Dalam menyusun rencana kerja, janganlah segan-segan meminta jasa baik orang atau orang-orang yang memiliki keahlian dalam bidang ini. Sampaikan kepadanya gagasan-gagasan Anda dan mintalah ia menyusun kerangkanya. Mintalah juga bantuan orang-orang di bawah Anda untuk memperkaya gagasan Anda.

5. Bagaimana menggunakan rencana?
  1. Rencana dapat dipakai agar Anda dan orang-orang yang Anda pimpin terus terarah pada tujuan.
  2. Rencana dapat dipakai untuk membagikan visi Anda kepada orang lain.
6. Bagaimana mengusahakan agar orang-orang yang Anda pimpin membuat perencanaan untuk tugas-tugas mereka?
  1. Hendaklah Anda menjadi teladan.
  2. Minta mereka membuat rencana untuk tugas-tugas mereka. Tetapkan tenggat waktu untuk tugas ini.
  3. Bantulah mereka untuk menyusun rencana. Sediakan kerangka rencana.
  4. Jangan lupa untuk menilai rencana tersebut.
  5. Pakailah rencana mereka sebagai bahan diskusi.
7. Sebagai pemimpin, hendaknya Anda sendiri menerapkan "Manajemen Pribadi" (Personal Management, Red).

**Diringkas dari:**

Judul buku : Manajemen Pelayanan

Judul artikel : Mengapa Orang Kristen Harus Membuat Perencanaan?

Penulis : Agus B. Lay

Penerbit : Penerbit ANDI, Yogyakarta 2006

Halaman : 11 -- 23

## Komunitas Konsel: Facebook e-Konsel

Mulai tahun 2011, e-Konsel akan menambah kolom baru yaitu Komunitas Konsel. Kolom ini menampilkan aktivitas komunitas yang dimiliki e-Konsel. Anda dapat mengikuti kolom ini setiap minggu ke-4.

Facebook e-Konsel: < <http://fb.sabda.org/konsel> >

Forum diskusi Konseling di ICN: < <http://www.in-christ.net/forum/index.php/board,10.0.html> >.

Berikut pertanyaan dari Sahabat Konsel di dinding Facebook e-Konsel < <http://fb.sabda.org/konsel> >.

Theresia S. Setyawati: Biasanya kamu mempersiapkan rencana untuk masa depan tidak setiap kali kamu memasuki tahun baru? Apa saja rencana yang biasanya kamu buat?

Komentar:

- Theo Pilus Candra: Aku tidak pernah... aku sih mengalir aja... :)
- Truly Almendo Pasaribu: Yup, rencana untuk pengembangan diri, kerja, kuliah dll.... :) biar ada motivasi
- Tatik Wahyuningsih: Sama kayak Theo.... :P
- Theresia S. Setyawati: >Theo: umm... begitu ya... fleksibel dong? >Truly: zeep... lanjutkan, Sis! :)
- e-Konsel: Inginnya rencana yang sesuai dengan rencana Tuhan. (supaya tidak sia-sia rencana yang sudah kita buat)

Anda ingin memberi komentar? Silakan bergabung dengan kami.

Alamat URL: <

[http://www.facebook.com/permalink.php?story\\_fbid=10150102291993755&id=1691891296](http://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=10150102291993755&id=1691891296) >

## Referensi

Berikut artikel-artikel yang berkaitan dengan tema e-Konsel bulan ini.

1. Perencanaan < <http://c3i.sabda.org/perencanaan> >
2. Tentukan Niat Tahun Baru Anda Dalam Soal Memberi  
< [http://c3i.sabda.org/tentukan\\_niat\\_tahun\\_baru\\_anda\\_dalam\\_soal\\_memberi](http://c3i.sabda.org/tentukan_niat_tahun_baru_anda_dalam_soal_memberi) >

# e-Konsel 227/Februari/2011: Kasih Allah adalah Inti Kehidupan Kristen

## Pengantar dari Redaksi

Salam kasih,

Seperti para Pelanggan ketahui, setiap tahun pada bulan Februari, e-Konsel selalu mengusung tema khusus bernuansa kasih untuk ikut meramaikan Hari Kasih Sayang (Valentine's Day). Demikian juga tahun ini, selama bulan Februari, e-Konsel akan menyajikan hal-hal seputar kasih, baik kasih kepada Allah maupun sesama.

Pada edisi pertama Februari, Anda akan disuguhi artikel menarik tentang kasih Allah sebagai inti kehidupan Kristen. Selain itu, disajikan juga informasi dari sebuah situs konseling Kristen yang patut Anda kunjungi. Selamat menyimak sajian kami!

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

## Cakrawala: Menerima dan Memberikan Kasih Allah

Kasih Allah adalah motivasi utama bagi pertumbuhan dan perubahan. Menerima kasih Allah dan menaati "hukum yang terutama" ([Matius 22:36](#)) adalah landasan utama dalam bimbingan maupun konseling.

Dalam bimbingan/konseling, kasih Allah menjadi kunci pertolongan dan kekuatan. Kasih Allah menjadi alasan kita mengasihi Allah. Jika kita meminta konseli kita untuk mengasihi Allah tanpa kita memercayai dan menerima kasih Allah, konseli kita mungkin akan jatuh ke dalam kedagingan. Ia berusaha mengasihi Allah supaya Allah mengasihinya. Kasih Allah yang diberikan dengan berbagai cara dan ditunjukkan secara dramatis melalui pengorbanan Kristus, menembus kegelapan ketidakpercayaan.

Allah benar-benar mengenal dan mengasihi kita. Kasih-Nya tidak bersifat sentimental atau berubah-ubah, melainkan dapat diandalkan dan setia. Bila seseorang sadar bahwa dia dikasihi Allah dan orang lain, ia akan lebih menurut kepada pimpinan Roh Kudus daripada hidup menurut daging. Memercayai dan menerima kasih Allah penting sekali bagi kehidupan Kristen. Ketika mengajarkan kasih Allah, pembimbing/konselor harus menekankan segi-segi sifat Allah yang perlu diketahui oleh konseli. Kasih Allah sanggup menopang, menguatkan, dan menjelaskan setiap segi dari sifat-Nya. Pengajaran tentang kasih-Nya akan meliputi pengajaran tentang kedaulatan, kekuasaan, kasih karunia, rahmat, pengampunan, kesabaran, dan kelembutan-Nya. Konseli perlu mengetahui dan mengalami kasih Allah melalui iman.

Banyak orang menderita karena memunyai konsep yang salah tentang Allah. Ia tidak dapat mengalami kasih karunia-Nya. Ada orang berusaha mendapatkan kasih-Nya, ada pula yang memandang diri sendiri dan merasa tidak layak mendapat kasih-Nya. Mereka tidak mengerti bahwa mereka dikasihi karena kasih karunia, bukan karena perbuatan baik -- berdasarkan salib Yesus dan bukan kebajikan pribadi mereka sendiri. Ada juga yang menyalahkan Allah atau orang lain dalam jangka waktu yang lama sehingga mereka menuntut bukti akan kasih Allah dalam situasi dan perasaan mereka. Padahal dengan begitu, mereka menjadi hakim terhadap Allah, dan meskipun mereka takut akan kuasa-Nya, mereka tidak percaya bahwa Ia dapat dipercaya. Orang-orang seperti itu, hidup dalam ikatan ketidakpercayaan dan telah menganggap diri mereka sendiri sebagai allah. Mereka tidak memahami bahwa kasih Allah tidak akan melanggar kehendak-Nya, yang selalu baik dan sempurna. Tidak seorang pun dapat mengerti kasih Allah dengan melihat diri sendiri atau situasinya. Cara yang paling efektif untuk melihat dan memercayai kasih Allah ialah dengan memandang salib Kristus ([Roma 5:6-8](#)).

Kasih Allah begitu besar sehingga Ia bersedia membayar lunas harga dosa manusia untuk menyampaikan dan menyatakan kasih-Nya dan hidup-Nya kepada umat manusia. Kasih merupakan kebenaran yang terpenting bagi orang Kristen; meskipun demikian, kata kasih telah dirusak dan diperlemah. Karena itu, orang Kristen perlu memandang kasih secara terus menerus sesuai dengan ajaran Alkitab dan pernyataan kasih Allah yang ditunjukkan melalui Yesus. Kasih alkitabiah jauh dari paham sentimental. Kasih

alkitabiah berkuasa dan lembut. Inilah kasih yang tidak akan menyimpang dari kebenaran atau keadilan dan kebajikan. Gambaran terlengkap tentang kasih dalam Alkitab terdapat di 1 Korintus 13. Gambaran ini merupakan gambar paling tepat bagi Yesus dan kehidupan Roh Kudus yang mendiami seorang konselor/pembimbing sehingga memunyai kasih yang sama. Kasih seperti inilah yang seharusnya dimiliki oleh seorang konselor Kristen. Selain itu, semua bimbingan harus sedapat mungkin cocok dengan gambaran kasih ini. Sebab, kasih semacam ini memberikan kehidupan kepada orang yang dibimbing. Ketika kasih seperti ini diberikan kepada konseli oleh Tuhan dan konselor, dan saat kasih itu diterima oleh konseli maka perubahan akan terjadi. Hasilnya, konseli akan bertumbuh secara emosional dan rohani sedemikian rupa sehingga mencerminkan Allah dan menghadapi tantangan hidup.

Karena kasih Allah merupakan segi kehidupan Kristen yang begitu penting dan mendalam, konselor perlu menghabiskan banyak waktu untuk berdoa bagi konselinya agar ia mengenal, memercayai, dan menerima kasih Allah. Seperti nasihat Paulus bagi jemaat Efesus ([Efesus 3:14-19](#)).

Kasih Allah mengalir melalui salib Kristus supaya manusia dapat masuk kembali ke dalam hubungan yang dimaksudkan Allah dan supaya ia dapat masuk ke dalam kehidupan seseorang untuk memberikan kepada orang itu segi-segi dari sifat-Nya, yakni kesucian, kebajikan, kebenaran, iman, tanggung jawab moral, kasih, pengampunan, dan belas kasihan. Suatu pengertian tentang sifat Allah merupakan langkah awal dalam mengenal Dia, mengalami kasih dan kehidupan-Nya, menjadi saluran bagi sifat-Nya, dan bertumbuh menjadi serupa dengan Dia. Hanya kasih Allah yang dapat membalikkan akibat kejatuhan dalam dosa dan memampukan manusia untuk percaya kepada-Nya, bertindak secara bertanggung jawab sesuai dengan iman kepada-Nya dan mengasihi Allah dalam ketaatan.

## Menaati Hukum yang Terutama

Karena hubungan kasih dengan Allah merupakan inti kekristenan, kasih kepada Allah merupakan tanggapan yang terpenting. Kasih kepada Allah merupakan dorongan kekuatan hidup sesuai dengan kehendak Allah. Untuk itu, "hukum yang terutama" adalah pusat bagi bimbingan alkitabiah/konseling Kristen.

"Hukum yang terutama" didasarkan pertama-tama pada kasih Allah bagi manusia. Rasul Yohanes menulis, "Inilah kasih itu: Bukan kita yang telah mengasihi Allah, tetapi Allah yang telah mengasihi kita dan yang telah mengutus Anak-Nya sebagai pendamaian bagi dosa-dosa kita" (1 [Yohanes 4:10](#)). Hukum untuk mengasihi Allah menetapkan respons orang percaya terhadap kasih Allah. Pilihan perubahan yang mendasar dan hakiki bagi orang Kristen adalah memberi respons secara aktif terhadap kasih Allah dengan memercayai kasih-Nya dan dengan mengasihi Allah dengan segenap kehidupannya, termasuk pikiran, perasaan, dan tindakan. Manusia diciptakan bagi hubungan kasih dengan Allah dan agar menjadi saluran kasih satu kepada yang lain. Sebelum seseorang bergerak dalam hubungan ini, ia tidak akan mengalami keharmonisan dengan hidupnya sendiri.

Mengasihi Allah itu lebih daripada sekadar tanggapan emosional dari perasaan mengasihi. Mengasihi adalah suatu aktivitas yang melibatkan seluruh pikiran, kehendak, hati, dan kekuatan seseorang. Oleh karena itu, perlu dipraktikkan setiap saat. Dalam membicarakan cara-cara seseorang mengasihi Allah, konselor pertama-tama perlu menekankan pentingnya beriman dan menaruh percaya kepada Allah. Tanpa iman, seseorang tidak akan berkenan kepada Allah ([Ibrani 11:6](#)). Sementara itu, kasih akan Allah dinyatakan melalui keinginan untuk menaati kehendak-Nya. Kasih Allah benar-benar suatu sumber kehidupan dan kuasa ilahi yang memungkinkan orang percaya untuk hidup sesuai dengan tujuan Allah menciptakan dia -- dalam hikmat, penyerahan kepada Allah, kerendahan hati, kuasa, iman, pengharapan, dan kasih. Di dalam tanggapan inilah timbul penyerahan diri. Yesus memberikan hidup-Nya kepada setiap orang percaya karena kasih. Maka dari itu, sebagai tanggapan terhadap kasih itu, orang-orang percaya sepatutnya menyerahkan dirinya kepada Allah ([Roma 12:1-2](#)).

Pemberian dan penerimaan seperti itu menyebabkan timbulnya perubahan. Ketika seorang percaya menyerahkan dirinya kepada Roh Kudus, ia semakin lama semakin serupa dengan Yesus ([Matius 16:24-25](#)). Kasih akan Allah mungkin juga dinyatakan melalui sikap menghormati Dia sebagai Allah, lebih memercayai Dia dibanding siapa pun dan apa pun. Satu cara praktis lain dari mengasihi Allah yaitu dengan berterima kasih kepada-Nya. Ajaklah konseli untuk mendaftarkan semua hal yang patut disyukuri. Dengan begitu, kita akan dibawa dari keadaan-keadaan yang sukar dan negatif pada perspektif yang suci. Dengan mendekat kepada Allah kita bisa merasakan kehadiran-Nya yang sangat berharga dan mensyukuri kebaikan-Nya.

Cara mengasihi Allah yang paling mendasar adalah tinggal di dalam Dia, bergantung kepada-Nya sebagai sumber kehidupan dan pelayanan, dan memilih untuk tidak bertingkah laku lepas dari Dia. Mengabaikan hidup Allah dalam diri seorang percaya sama saja dengan melakukan ketidakadilan yang sangat besar terhadap Dia, tetapi hidup dalam persekutuan dengan kehadiran-Nya sama dengan mengasihi-Nya. Kebergantungan kepada Tuhan menunjukkan kerendahan hati, sikap seperti itu berarti lebih mengakui dan memuliakan Allah daripada mengakui dirinya. Ketika seorang pembimbing/konselor mengajarkan prinsip-prinsip ini untuk mengasihi Allah, ia akan mampu menyesuaikan prinsip-prinsip tersebut dengan bidang-bidang kebutuhan konseli. Meskipun sebagian konseli bertindak menurut kemauan dirinya karena memunyai kepribadian yang kuat, yang lain berbuat demikian karena mereka tidak mengerti prinsip-prinsip hidup dalam Roh dan hubungan kebergantungan kepada Tuhan adalah proses bertahap yang berkembang dengan pengalaman.

Cara membimbing konseli agar bisa mengasihi Allah adalah dengan memercayai kasih-Nya, sekalipun perasaan mereka tidak menegaskan kasih itu. Perasaan tidak selalu seiring dengan kebenaran kasih Allah yang konstan. Karena itu, seorang konselor boleh menyarankan bahwa mengingat kenyataan kasih Allah dan memberi tanggapan terhadap kebenaran itu akan menguatkan kemampuan orang itu untuk menerima kasih Allah maupun untuk membalas kasih-Nya. Cara lain bagi konseli untuk menegaskan hubungan kasih adalah menceritakan kepada orang lain tentang kesetiaan, kebaikan, dan kasih Allah dalam kehidupan pribadinya. Sebenarnya, seorang

pembimbing/konselor boleh bertanya, "Dalam cara-cara apakah Allah telah menunjukkan kasih-Nya kepada Anda selama akhir minggu ini?"

Akhirnya, memercayai dan menaati Allah adalah tanda-tanda mengasihi Allah yang sangat penting. Ketaatan yang benar sebenarnya adalah hasil dari hubungan kasih ([Yohanes 14:21](#)). Meskipun Allah mengasihi lebih dulu, respons ketaatan seorang Kristen membuat kasih terus mengalir. Allah tidak pernah berhenti mengasihi, namun ketaatan memungkinkan seseorang untuk terus menerima kasih Allah. Karena itu, ketaatan adalah suatu tindakan kasih yang ditujukan kepada Allah.

Seorang konselor sebaiknya menganjurkan ketaatan atas dasar kasih Allah dan atas kebenaran bahwa prinsip-prinsip Allah adalah bagi kebaikan seseorang. Semua hukum Allah adalah baik. Semua kebaikan dan kebenaran berasal dari kasih Allah dan mengalir melalui kasih seseorang kepada Allah dan sesama. Kasih adalah motivasi bagi ketaatan kepada Allah dan ketaatan kepada Allah adalah tindakan kasih.

**Diringkas dari:**

Judul asli buku : How To Counsel From Scripture  
Judul buku terjemahan : Bimbingan Berdasarkan Firman Allah  
Judul asli artikel : Menerima dan Memberikan Kasih  
Penulis : Martin dan Deidre Bobgan  
Penerjemah : Dra. Tan Giok Lie  
Penerbit : Yayasan Kalam Hidup, Bandung 1996  
Halaman : 159 -- 167

## Ulasan Situs: Christian Counseling Centers (C3)

Christian Counseling Centers (C3) adalah sebuah situs konseling Kristen yang bersifat interdenominasi dan tidak berorientasi pada keuntungan. C3 didirikan oleh Jonathan "Sunny" Arnold, Ph.D. di Kalifornia Utara pada tahun 1983. Situs ini dibentuk untuk menyediakan pelayanan komprehensif dan efektif yang terintegrasi dengan kepercayaan dan nilai-nilai kekristenan melalui media internet.

Sekilas, menu dalam situs ini tidak tampak istimewa, namun jika ditelusuri lebih lanjut isinya cukup padat dan berbobot. Dengan mengakses situs ini Anda dapat memperoleh artikel-artikel dengan topik-topik seputar konseling dan psikoterapi yang berakar pada kebenaran Alkitab dan etik, termasuk program pendidikan yang ditawarkannya dan rekaman audio. Bagi Anda yang saat ini berada di Amerika, Anda bisa menemukan beberapa alamat kantor C3 yang bisa Anda kunjungi melalui situs ini. Bagi Anda yang tidak berada di Amerika pun tidak perlu kecewa, Anda tetap bisa melakukan konseling via email. Sayangnya, situs ini tidak memiliki pilihan bahasa selain bahasa Inggris. Anda ingin berkonseling? Cobalah kunjungi situs ini. (SN)

# e-Konsel 228/Februari/2011: Kasih kepada Tuhan

## Pengantar dari Redaksi

Shalom,

Tidak semua konseli yang kita layani memiliki pengenalan akan Allah yang benar dan mendalam. Dalam mengatasi masalah, kita perlu mengajak konseli membuat keputusan untuk mengasihi Tuhan terlebih dahulu. Hal ini penting karena tanpa Tuhan, maka usaha mengatasi masalah hanyalah dari usaha manusia yang lemah. Untuk itu, dalam edisi e-Konsel minggu ini disajikan artikel tentang bagaimana mengasihi Tuhan. Kiranya dengan artikel ini kita semakin belajar mengasihi Tuhan karena Tuhan terlebih dulu mengasihi kita. Apakah Anda juga rindu membagikan cara-cara mengasihi Tuhan kepada konseli Anda? Cobalah menerapkan tip-tip yang kami sajikan dalam edisi ini. Pada kolom berikut, simak juga info menarik seputar situs-situs yang perlu Anda kunjungi. Semoga sajian kami bermanfaat. Selamat membaca dan selamat mencoba.

Staf Redaksi e-Konsel,  
Tatik Wahyuningsih  
< <http://c3i.sabda.org/> >

## Bimbingan Alkitabiah: Mengasihi Allah Lebih dalam Lagi

Ayat Bacaan: [Yohanes 21:17](#)

Kata Yesus kepadanya untuk ketiga kalinya: "Simon, anak Yohanes, apakah engkau mengasihi Aku?" Maka sedih hati Petrus karena Yesus berkata untuk ketiga kalinya: "Apakah engkau mengasihi Aku?" Dan ia berkata kepada-Nya: "Tuhan, Engkau tahu segala sesuatu, Engkau tahu, bahwa aku mengasihi Engkau." Kata Yesus kepadanya: "Gembalakanlah domba-domba-Ku."

Tuhan Yesus memiliki cara yang ajaib untuk memulihkan kembali manusia yang pernah meninggalkan dan mengabaikan-Nya. Luar biasanya adalah bahwa Dia tidak mempermalukan kita. Dia tidak mengkritik kita seperti kebanyakan orang yang merasa rohaninya lebih tinggi. Ia juga tidak memaksa kita untuk berusaha lebih keras lagi. Sebaliknya, Ia meminta kita dengan suara yang lembut agar kita meneguhkan kembali kasih kita kepada-Nya. Yesus langsung menyentuh akar permasalahannya.

Petrus pernah meninggalkan Yesus tatkala ia melarikan diri bersama para murid lainnya dari taman Getsemani. Bahkan di hadapan banyak orang, Petrus menyangkal bahwa ia pernah mengenal Yesus. Petrus mungkin akan terheran-heran bila ia masih bisa menjadi murid Yesus, padahal ia tidak setia kepada Yesus tatkala Gurunya berada pada saat-saat yang genting. Sebelumnya, Petrus pernah berkata, "Tuhan, aku bersedia masuk penjara dan mati bersama-sama dengan Engkau!" ([Lukas 22:33](#)) Pada kenyataannya, jawaban Petrus sering tidak jauh berbeda dengan jawaban dan praktik hidup kita.

Tatkala kita memulai suatu tahun yang baru, kita mungkin dengan pedih menyadari bahwa kita telah meninggalkan-Nya dan menyangkal-Nya dalam berbagai cara. Mungkin kita telah meninggalkan dan menyangkal-Nya karena kita hidup dengan tidak setia; atau mungkin juga karena kita tidak taat pada firman-Nya. Mungkin kita telah meninggalkan dan menyangkal-Nya lewat cara hidup kita yang menyakitkan hati-Nya.

Perhatikanlah, apa yang Yesus lakukan bagi kita? Yang Ia akan lakukan adalah Ia akan bertanya kepada kita seperti yang pernah Ia lakukan terhadap Rasul Petrus. Ia tidak mencaci-maki kita. Ia tidak akan mempermalukan kita. Ia tidak mengejar-ngejar kita dengan dakwaan. Ia hanya akan bertanya di dalam batin kita, "Apakah engkau mengasihi-Ku?" Jika jawabanmu seperti jawaban Petrus, "Ya Tuhan", maka Ia akan meneguhkan kembali kehendak-Nya dalam diri kita. Jika kita sungguh mengasihi-Nya, kita akan menaati perintah-Nya ([Yohanes 14:15](#)). Kasih kita kepada Tuhan mengawali dan membuka jalan untuk sebuah ketaatan kepada Tuhan.

Kita sering menyatakan keyakinan kita bahwa kita mengasihi Allah tetapi pada saat yang sama kita menyadari bahwa kita ternyata lebih sering bertindak sebaliknya -- lebih mengasihi diri kita sendiri. Penghalang utama mengapa kita mengasihi Allah dalam situasi yang maju mundur tidak terletak pada faktor luar tetapi terletak di dalam diri kita sendiri yakni pada "kehendak manusia kita atau kehendak kita sendiri". Pada

kenyataannya, kita lebih suka berbicara mengenai kehendak-Nya daripada melakukannya. Ingatlah, kita tidak dapat mengerjakan kehendak Allah apabila kita terus sibuk mengerjakan kehendak kita sendiri. Kita tidak dapat bersungguh-sungguh berdoa, "Datanglah kerajaan-Mu" sampai kita secara resmi berdoa, "kerajaanku pergilah" [Tim Impian Tuhan, 23].

Ketidakpercayaan dan kekerasan hati kita akan hak dan agenda pribadi kita adalah belunggu yang mengikat sehingga kehendak Allah tidak dapat turun dan masuk dalam hidup dan pelayanan kita. Banyak di antara kita lebih suka mengutamakan agenda kita daripada agenda Allah. Banyak di antara kita lebih tertarik pada hal menjaga hak-hak kita daripada mengejar maksud-maksud Tuhan. [Tim Impian Tuhan, 34].

Ego kita sering mengesampingkan penalaran kita. Kita lebih suka kalah dengan kehendak yang tak terpatahkan daripada menang dan menjadi tunduk. Penyembahan terhadap kehendak bebas dan promosi kita terhadap agenda pribadi menjelaskan mengapa kita sebagai gereja, gagal bergumul untuk dapat mengasihi Allah lebih dalam lagi. Ketidaktaatan dan ketidaktundukan kita menjual kredibilitas kita. Tidak ada alasan bagi dunia untuk percaya bahwa kita berasal dari Allah bila kita bertindak seperti Iblis. [Tim Impian Tuhan, 30]. Tatkala Stalin dalam keadaan sekarat mengepalkan tinjunya ke arah langit, hal itu jelas menunjukkan bahwa ia tidak berasal dari Allah.

"Seandainya seorang raja mencintai pelayannya yang miskin," begitulah seorang filsuf Denmark, Soren Arby Kierkegaard (1813-1855), mengawali perumpamaannya. Bagaimana cara sang raja menyatakan cintanya kepada pelayan itu? Mungkin sang pelayan akan menanggapinya karena takut atau terpaksa, padahal sang raja ingin pelayan itu mencintainya dengan tulus. Maka kemudian sang raja yang sadar bahwa ia tidak boleh tampil sebagai raja bila tak ingin menghancurkan kebebasan orang yang dikasihinya, memutuskan untuk menjadi orang biasa. Ia meninggalkan takhtanya, melepas jubah kebesarannya, dan memakai pakaian compang-camping. Ia bukan hanya menyamar, tetapi benar-benar memiliki identitas baru. Ia sungguh-sungguh menjadi pelayan untuk memikat hati sang pelayan muda yang dicintainya. Ini layaknya sebuah taruhan. Pelayan itu mungkin akan mencintainya, atau justru menolaknya habis-habisan sehingga ia tidak akan mendapatkan cintanya seumur hidupnya! Hal yang sama, pilihan yang diberikan Allah kepada manusia, dan tentu saja, itulah makna perumpamaan di atas. Tuhan kita merendahkan diri-Nya untuk memenangkan hati kita. "Kristus Yesus, yang walaupun dalam rupa Allah, tidak menganggap kesetaraan dengan Allah itu sebagai milik yang harus dipertahankan, melainkan telah mengosongkan diri-Nya sendiri ([Filipi 2:5-7](#)).

Sekarang, ada pertanyaan untuk direnungkan, "Akankah kita mengasihi-Nya lebih dalam lagi atau kita menolak, mengabaikan, atau bahkan meninggalkan-Nya?"

Lalu apa yang harus saya perbuat?

Kita membutuhkan pertolongan Roh Tuhan. Roh Kudus harus menempelak kita, roh ketaatan dan ketundukan harus melingkupi kita, atau kita sama sekali tidak akan pernah

mencapai apa yang Tuhan inginkan untuk kita lakukan yaitu: "mengasihi Dia lebih dalam lagi" [Tim Impian Tuhan, 41].

Memang, tidak mudah membuat komitmen untuk mengasihi Allah dan setia menjalaninya. Komitmen kita seringkali tidak mampu mencapai masa yang panjang. Stamina rohani kita tidak selalu berada dalam kondisi puncak. Bila dikalkulasikan, mungkin catatan kegagalan kita untuk memenuhi komitmen yang kita buat sendiri akan terlihat menumpuk. Kegagalan demi kegagalan mewarnai perjalanan iman kita. Inilah cermin dari natur lama kita sebagai manusia yang lemah dan berdosa. Kini, di hadapan kita terbentang tahun yang baru untuk ditempuh dan la hanya minta satu hal: "lebih dalam lagi mengasihi-Nya."

Yesus tidak membutuhkan hal lain dari kita selain komitmen kita, yang meskipun berulang-ulang jatuh dan bangun, dan janji-janji kita yang coba kita penuhi dengan lebih keras lagi di tahun baru ini. Jika tekad kita menaati Allah, lalu ternyata tidak menolong kita untuk setia, maka itu juga yang akan membuat kita tidak berhasil di tahun baru ini, maka itu artinya kita telah salah bertindak. Yesus hanya meminta kasihmu. Jika kita sungguh-sungguh mengasihi-Nya, maka baik sikap, ketundukan maupun penyerahan diri, bahkan pelayanan kita kepada-Nya di tahun yang baru ini akan lebih berkualitas seperti yang la kehendaki.

Doa: Tuhan kami ingin menjadikan Engkau sebagai Tuhan atas hidup kami dan tidak hanya sekadar memanggil Engkau Tuhan. Roh Kudus, kami memohon kiranya Engkau meyakinkan dan menyempurnakan kami sehingga kami dapat mencapai apa yang Bapa ingin kami lakukan. Kami berdoa agar kerajaan kami lenyap sehingga kerajaan-Mu yang hadir dan Engkau bertakhta dalam hati kami. Kiranya kehendak kami dihancurkan sehingga kehendak-Mu dapat terlaksana di bumi seperti di surga. Amin.

**Diambil dan disunting seperlunya dari:**

Nama situs : DAPETZA

Alamat URL : <http://dapetza2007.blogspot.com/2008/12/renungan-memasuki-tahun-baru-2009-1.html>

Penulis artikel : Daniel Zacharias

Tanggal akses : 11 Januari 2011

## Tip: Cara Mengasihi Tuhan

Kadang kita mengalami kesulitan untuk mengasihi Tuhan. Kita tidak tahu cara yang benar untuk mengasihi Tuhan; tetapi Alkitab memberitahukan kepada kita bagaimana harus menunjukkan kasih kepada Tuhan. Menurut [Ulangan 6:1-13](#), ada tiga tip mengasihi Tuhan yang bisa kita lakukan.

1. Mengasihi Tuhan dengan segenap hati ([Ulangan 6:5](#))  
Segenap hati artinya bukan dengan paksaan, bukan juga karena tradisi. Mengasihi Tuhan dengan segenap hati dan jiwa sama artinya dengan tulus. Inilah ibadah yang sejati ([Roma 12:1](#)). Firman Tuhan menegaskan bahwa yang utama yang harus dilakukan seorang manusia ialah mencari lebih dahulu kerajaan Allah (baca: mengasihi Tuhan - [Matius 6:33](#)). Bukti seorang mengasihi Tuhan ialah tinggal dalam firman-Nya ([Yohanes 15:7](#)). Hal ini harus dilakukan dengan setia ([Ulangan 11:1](#)). Inilah kewajiban kita. Dengan demikian Allah memegang perjanjian-Nya dengan kita ([Ulangan 7:9, 12-15](#)). Selain itu, bukti lain seseorang mengasihi Tuhan ialah mendengarkan perintah-Nya dengan mengasihi dan menuruti perintah-Nya ([Ulangan 11:13-15](#)).
2. Melakukan tugas dari Tuhan ([Ulangan 6:6-7](#))  
Mengasihi Tuhan sesungguhnya tidak hanya mendengarkan dan melakukan firman-Nya tetapi juga harus meneruskannya kepada orang lain. Mengajarkan dan membimbing anak-anak untuk mengasihi Tuhan dengan setia merupakan manifestasi kasih kepada Tuhan. Inilah jalan yang telah ditentukan-Nya bagi kita ([Ulangan 6:12, 20](#)).
3. Komitmen untuk setia kepada Tuhan ([Ulangan 6:24-25](#))  
Mengasihi Tuhan dengan segenap hati dan melakukan tugas-Nya adalah tindakan yang baik, akan tetapi semua itu menjadi tidak berguna jika kita tidak setia. Pengukur komitmen kita kepada Tuhan bukan apa yang kita lakukan melainkan kerelaan untuk berpegang teguh (setia) pada segala perintah-Nya.

Apakah kita sudah mengasihi Tuhan dengan segenap hati? Dan sudahkah kita melakukan tugas yang dipercayakan kepada kita? Dan bagaimana dengan kesetiaan kita? Renungkanlah!

### Diambil dan disunting seperlunya dari:

Nama situs : Gereja Kristen Bersinar "AGAPE" Surabaya

Alamat URL : <http://gerejakristenbersinaragapesurabaya.blogspot.com/2008/09/cara-mengasihi-tuhan.html>

Penulis artikel : Defry

Tanggal akses : 15 Januari 2011

## Info: ICW - Informasi Pelayanan Elektronik Kristen

Sejak 1999, publikasi ICW yang memuat informasi-informasi tentang pelayanan elektronik kristiani, telah mencapai lebih dari 280 edisi. Mulai tahun 2011, ICW terbit seminggu sekali dengan format yang lebih ringan dan mudah dibaca. Kolom-kolomnya terdiri dari ulasan situs Nusantara, ulasan situs mancanegara, ulasan Facebook, ulasan forum, serta ulasan milis. Selain itu, di setiap edisi juga terdapat artikel maupun tip yang pasti berguna untuk Anda.

Kami mengundang Anda untuk berlangganan publikasi ICW. Berlangganan ICW tidak dikenakan biaya, dan Anda dapat memperoleh berkat setiap minggunya melalui mailbox Anda.

Tunggu apa lagi? Segera daftarkan diri Anda!

Berlangganan : < [subscribe-i-kan-icw\(at\)hub.xc.org](mailto:subscribe-i-kan-icw@hub.xc.org) >

Kontak redaksi dan kirim bahan : < [icw\(at\)sabda.org](mailto:icw@sabda.org) >

Arsip ICW : < <http://www.sabda.org/publikasi/icw> >

Situs : < <http://icw.sabda.org> >

# e-Konsel 229/Februari/2011: Kasih kepada Sesama

## Pengantar dari Redaksi

Salam damai,

Apa yang terlintas dalam benak Anda jika Anda mendengar kata kasih? Apakah konsep kasih yang Anda ketahui sesuai dengan konsep kasih di dalam Alkitab? Kasih menurut pandangan dunia lebih menekankan agar kita mengasihi orang yang kita suka/cinta, tapi Tuhan Yesus mengajarkan hal yang sebaliknya -- Dia memerintahkan agar kita juga mengasihi orang yang tidak kita sukai atau orang yang menyakiti kita. Mengapa demikian? Dapatkan jawabannya di kolom CAKRAWALA. Selanjutnya, ajaklah konseli Anda untuk menjadi manusia baru yang penuh kasih, bukan "Pribadi Egois". Alasannya? Banyak! Kami sudah menyiapkan jawabannya untuk Anda di edisi ini. Pada bagian akhir, simak pula ulasan buku konseling krisis, karya Selwyn Hughes, seorang penginjil dan konselor Kristen yang berpengalaman. Semoga semua sajian kami dapat menjadi berkat bagi Anda sekalian. Tuhan memberkati!

Staf Redaksi e-Konsel,  
Samuel Njurumbatu  
< <http://c3i.sabda.org/> >

## Cakrawala: Mengapa Kita Harus Mengasihi Sesama?

Kata kasih sering sekali dipakai, saking seringnya didengar mungkin banyak orang yang tidak lagi melihat artinya yang sebenarnya. Apakah sebenarnya kasih itu? Kasih dalam [1 Korintus 13](#) tidak menunjuk pada perasaan atau emosi. Kasih adalah sesuatu yang kita lakukan, bukan sesuatu yang kita rasakan. Ayat-ayat di dalamnya berbicara tentang sikap (misalnya, sabar) dan perbuatan (misalnya, tidak sombong).

Kasih bisa dinyatakan dalam tiga cara yang berbeda. Pertama, kasih yang romantis yang dilukiskan dalam Kidung Agung. Dalam kasih semacam ini, seseorang biasanya menjadi lebih mesra dan ingin memiliki. Dalam bahasa Yunani, kata yang digunakan adalah eros. Kasih erotis ini bukan dosa. Allah mengizinkannya ada. Kasih ini merupakan salah satu pengalaman terindah dalam hidup manusia, jika kasih ini dinyatakan dengan kesetiaan dalam sebuah hubungan khusus. Kedua, kasih timbal balik. Mungkin tidak merupakan hubungan timbal balik yang persis 50-50, tetapi masing-masing individu dalam hubungan ini memberi dan menerima balasannya. Contoh kasih ini bisa dilihat dalam hubungan persahabatan Daud dan Yonatan. Mereka berdua berhubungan sangat erat dan saling memerhatikan. Ketiga, yang paling tinggi tingkatannya, yaitu kasih yang menyelamatkan. Dalam hubungan ini, kita tidak berpikir tentang timbal balik ataupun romantis. Kita semata-mata berpikir tentang kesejahteraan orang lain, dan kita berkorban untuk melakukan apa yang kita mampu untuk meningkatkan kehidupan orang itu. Contoh kasih ini bisa kita baca di dalam [1 Yohanes 3:16](#). Kasih yang menyelamatkan menjungkirbalikkan pandangan kasih romantis yang bersifat egosentris. Kebudayaan populer mengatakan bahwa yang penting hanyalah apa yang membuat kita enak. Tetapi, konsep kasih seperti itu berlawanan dengan pengajaran firman Tuhan. Dalam [Matius 5:44-48](#), Yesus mengajarkan bahwa kita harus mengasihi musuh kita. Kemungkinan besar kita tidak merasa mengasihi musuh kita, tetapi kita tetap harus memerhatikan mereka dan berusaha meningkatkan kesejahteraan mereka. Kasih yang menyelamatkan berkaitan dengan kemauan, bukan perasaan. Kita bisa berkorban bagi seseorang sebab kita mau berbuat begitu, bukan karena kita ingin melakukannya. Namun demikian, tidak berarti bahwa kasih yang menyelamatkan sama sekali dilakukan tanpa perasaan. Maksudnya, bahwa kemauan kita yang berkuasa dan unsur perasaan hadir sebagai faktor pendukung.

Yesus memerintahkan agar kita mengasihi sesama manusia. Sesama kita bukan hanya seseorang yang kita sukai, pacar, sahabat, dan keluarga. Sesama kita adalah semua orang yang ada di sekitar kita, baik yang kita kenal maupun tidak. Mungkin kita akan mengalami kesulitan untuk mengasihi orang yang tidak kita sukai, karena dia pernah merugikan kita, mencelakakan kita, atau mungkin juga menyakiti hati kita. Untuk mengasihi orang-orang seperti ini, kita harus mengatasi dendam yang kita anggap hal yang wajar. Mengasihi mereka dengan kasih yang menyelamatkan bukan berarti berpura-pura menyukai mereka, bukan juga dengan menyembunyikan perbuatan salah mereka. Caranya yaitu dengan mengampuni mereka dengan sungguh, berdoa bagi mereka, dan menolong mereka saat mereka memerlukan pertolongan. Dengan bersedia memerhatikan walaupun kita tidak merasakan kasih sayang, bukan berarti bahwa kita munafik. Meskipun kita tidak merasa mengasihi, kita bisa bersikap sopan,

baik hati, suka menolong, dan sabar. Hal ini menunjukkan bahwa karena kasih karunia Allah kita bersedia memperbaiki kesejahteraan orang lain. Kita tidak perlu berpura-pura bahwa yang mendorong kita bertindak adalah perasaan kasih kita. Kasih timbul dari ketaatan. Jika seseorang menilai kita munafik dengan mengatakan bahwa kita bisa mengasihi tanpa perasaan cinta atau perasaan positif, kita hendaknya dengan jujur mengakui bahwa kita tidak memiliki perasaan akrab dengan setiap orang yang kita kasahi. Kita juga bisa mengatakan bahwa sebagai orang Kristen kita memilih untuk memerhatikan dan kita rela untuk menolong.

Sebagai orang Kristen kita berusaha keras untuk tetap terlibat memerhatikan orang lain tanpa peduli bagaimana perasaan kita terhadap orang tersebut. Pada waktunya, perasaan sayang dapat timbul dengan sendirinya. Tetapi perintah untuk mengasihi tinggal tetap, baik ada perasaan atau tidak ada perasaan.

**Diringkas dari:**

Judul buku terjemahan : Pola Hidup Kristen

Judul asli artikel : Apa yang Dimaksud dengan Mengasihi?

Penulis : Vernon Grounds

Penerjemah : Tim Yayasan Gandum Mas

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

Halaman : 329 -- 332

## TELAGA: Pribadi Egois

Salah satu pribadi yang sukar untuk menyatu dengan lingkungan adalah pribadi yang egois. Berikut ini akan dipaparkan ciri pribadi seperti itu, dan langkah untuk mengubahnya.

### Ciri-Ciri Pribadi yang Egois

1. Hanya dapat melihat dari sudut pandangnya sendiri, tidak dapat melihat dari sudut pandang orang lain. Apalagi merasakan apa yang orang lain rasakan. Jadi, tidak mudah untuk berdiskusi dengannya karena ia akan berusaha keras agar kita menuruti pendapatnya.
2. Hanya memikirkan kepentingan pribadinya. Jadi, apa yang dikerjakannya selalu untuk kepentingannya pribadi, bukan murni untuk kepentingan orang lain. Ia tidak mengenal makna pengorbanan dan ketulusan; semua hal diperhitungkan berdasarkan untung ruginya.

### Dampak Pribadi Egois

1. Lingkungan sulit menerimanya karena tidak ada usaha dari dirinya untuk menyesuaikan diri. Untuk menghindari konflik, pada umumnya lingkungan akan membatasi diri untuk berelasi dengan orang seperti ini sehingga ia terpaksa hidup dalam kesendirian. Malangnya, makin terkucil, ia makin menganggap bahwa lingkunganlah yang salah. Pada akhirnya, orang yang egois hidup dalam kesendirian.
2. Lingkungan pun sulit untuk memercayainya sebab lingkungan menilai ia tidak tulus. Semua yang dikerjakannya cenderung dinilai memunyai maksud tersembunyi di belakangnya. Pada akhirnya, relasinya dengan sesama terhambat dan makin hari makin sedikit orang yang bersedia berelasi dengannya. Kalaupun berelasi, relasi yang terjalin merupakan relasi timbal balik, tanpa ketulusan dan pengorbanan.

### Penyebab

1. Sebagian pribadi egois berasal dari latar belakang keluarga yang terlalu memanjakan sehingga apa pun yang diminta selalu diberikan.
2. Sebagian pribadi egois berasal dari latar belakang hampa kasih sayang sehingga ia tidak pernah belajar mengasihi. Ia menjadi hemat mengasihi dan berkorban karena ia tidak pernah mengenal kasih sayang.

### Langkah Menuju Perubahan

1. Pribadi yang egois mesti menerima fakta bahwa ia egois; jangan lagi berkilah dan menyalahkan orang. Ia mesti melihat hal ini sebagai dosa keangkuhan bukan hanya karakteristik kepribadian yang unik. Pertobatan berawal dari pengakuan. "Tinggi hati mendahului kehancuran tetapi kerendahan hati mendahului kehormatan." ([Amsal 18:12](#))
2. Lihatlah apa yang dibutuhkan orang dan cobalah penuhi, tanpa pamrih. Pribadi egois tidak memunyai teman karena tidak memikirkan orang lain. "Seorang sahabat menaruh kasih setiap waktu dan menjadi seorang saudara dalam kesukaran." ([Amsal 17:17](#))
3. Hiduplah berdasarkan prinsip: "Kasihilah sesamamu manusia seperti dirimu sendiri" ([Matius 22:38](#)) dan "Segala sesuatu yang kamu kehendaki supaya orang perbuat kepadamu, perbuatlah demikian juga kepada mereka." ([Matius 7:12](#))

### Diambil dan disunting seperlunya dari:

Nama situs : TELAGA.org  
Alamat URL : [http://telaga.org/audio/pribadi\\_egois](http://telaga.org/audio/pribadi_egois)  
Judul transkrip : Pribadi Egois (T190A)  
Penulis : Pdt. Dr. Paul Gunadi  
Tanggal akses : 13 Januari 2011

## Ulasan Buku: Buku Pintar Konseling Krisis

Judul asli buku : Your Personal Encourager  
Penulis : Selwyn Hughes  
Penerjemah : Genesis Team  
Penerbit : PT. Bethlehem Publisher, 2002  
Ukuran buku : 11 x 18 cm  
Tebal : 161 halaman

Selwyn Hughes adalah seorang penginjil dan konselor Kristen yang memiliki pengalaman lebih dari 40 tahun. Ia juga menjadi tokoh yang mendirikan CWR (Crusade for World Revival) dan mengarang buku-buku konseling yang sangat laris di seluruh dunia. Sekarang ia mendedikasikan dirinya untuk membentuk dan melatih konselor-konselor Kristen di dunia. Buku-buku konseling yang ditulis oleh Selwyn Hughes antara lain: "Buku Pintar Konseling", "Buku Pintar Konseling Doa", dan "Buku Pintar Konseling Pernikahan". Ciri khas buku-buku Hughes adalah menarik, sistematis, penjelasannya pendek-pendek. Dengan demikian, mudah dibaca dan diaplikasikan.

Sebagai makhluk sosial, setiap orang membutuhkan pertolongan, dukungan, dan peneguhan dari orang lain. Betapa beruntungnya kita jika kita memiliki orang-orang yang mengasihi dan mendukung saat kita sedang hilang semangat. Sebaliknya, betapa sedihnya hati kita bila sahabat yang kita harapkan akan memberikan penguatan justru tidak muncul. Daud, misalnya, juga pernah mengalami peristiwa demikian. Dia bahkan pernah dikhianati oleh orang-orang terdekatnya. Dia merasa tertekan bahkan kariernya pun terancam. Lalu, apa yang dilakukan Daud? Buku ini menjelaskannya secara gamblang dan runtut. Bagaimana dengan kita? Masing-masing kita pasti memiliki masalah dan kesulitan yang berbeda satu dengan yang lain. Bagaimana seharusnya mengatasi krisis yang kita alami? Untuk mendapatkan solusi apa yang bisa kita ambil, Anda bisa menemukan jawabannya dalam buku karya Selwyn Hughes ini. Isi "Buku Pintar Konseling Krisis" ini menekankan hal-hal yang terkait dengan masalah krisis. Topik-topik yang diangkat dalam buku ini meliputi Dikhianati Seorang Teman, Ketika Terjebak untuk Mengasihani Diri Sendiri, Ketika Menghadapi Kegagalan, Ketika di PHK atau Menjadi Pengangguran, Ketika Seseorang yang Dekat dengan Anda Meninggal, Ketika Muncul Kesulitan-kesulitan dalam Rumah Tangga, dan masih banyak topik lainnya. Semuanya ada 40 topik. Masing-masing topik diawali dengan referensi Alkitab, lalu diikuti penjelasan dan diakhiri dengan doa. Sangat menyenangkan untuk diikuti.

Sekalipun genre buku ini adalah buku konseling, tidak berarti bahwa buku ini hanya perlu dibaca oleh para konselor. Gembala, pekerja gereja, dan jemaat umum juga perlu membaca buku ini. Apalagi tidak ada seorang pun yang bisa terluput dari krisis, bukan? Jika Anda ingin menang atas krisis, Anda perlu membaca buku ini.

Peresensi: Sri Setyawati

# e-Konsel 230/Februari/2011: Mengasihi Sesama Bukti Kasih kepada Allah

## Pengantar dari Redaksi

Salam kasih,

Kasih, kata yang sering kita dengar dalam kehidupan kita sebagai orang percaya. Mengasihi Allah dan sesama merupakan keharusan sebagai murid Kristus. Bahkan di beberapa gereja hukum kasih selalu dibacakan dalam ibadah. Namun, apakah kita sudah menerapkan kasih seperti yang Tuhan ajarkan dalam kehidupan kita sehari-hari? Inilah yang seharusnya menjadi perhatian kita.

e-Konsel edisi 230 ini, menyajikan artikel tentang "Mengasihi Sesama Manusia". Dapatkan juga referensi bahan-bahan yang berhubungan dengan tema kami bulan ini, pada kolom referensi. Selain itu, kami mengajak Anda menyimak diskusi Sahabat e-Konsel yang kami kutip dari forum ICN. Harapan kami, semoga bahan-bahan yang telah kami sajikan selama sebulan ini, memberkati para pembaca e-Konsel semua. Selamat membaca, Tuhan memberkati.

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

## Cakrawala: Mengasihi Sesama Manusia

Salah satu tindakan nyata dari mengasihi Allah adalah mengasihi sesama. Rasul Yohanes mencatat bahwa seseorang tidak dapat berkata ia mengasihi Allah jika ia tidak mengasihi saudaranya ([1 Yohanes 4:19-21](#)).

Yesus menempatkan pentingnya kasih terhadap sesama manusia langsung setelah hukum untuk mengasihi Allah. Kasih Allah memampukan orang-orang Kristen untuk saling mengasihi, bahkan dalam keadaan sukar sekali pun. Kasih itu tidak berasal dari sumber-sumber manusiawi, melainkan dari Allah sendiri karena Ia tinggal di dalam orang percaya dan mengasihinya ([1 Yohanes 4:16-17](#)). Dalam [Kolose 3:12-14](#) Paulus berkata, "Karena itu, sebagai orang-orang pilihan Allah yang dikuduskan dan dikasihi-Nya, kenakanlah belas kasihan, kemurahan, kerendahan hati, kelemahlembutan dan kesabaran. Sabarlah kamu seorang terhadap yang lain, dan ampunilah seorang akan yang lain apabila yang seorang menaruh dendam terhadap yang lain, sama seperti Tuhan telah mengampuni kamu, kamu perbuat jugalah demikian. Dan di atas semuanya itu: kenakanlah kasih, sebagai pengikat yang mempersatukan dan menyempurnakan." Pertama-tama Paulus mengingatkan orang-orang percaya akan kedudukan mereka dalam hubungan dengan Allah sebagai "orang-orang pilihan Allah yang dikuduskan dan dikasihi-Nya," sebelum ia menggambarkan cara mereka harus saling mengasihi.

Dalam Tubuh Kristus, orang-orang yang dibimbing/konseli belajar cara-cara mengasihi sebagaimana yang diperintahkan Yesus ([Yohanes 15:12](#)). Kasih Yesus tidak pasif. Ia mengajar dan menyembuhkan banyak orang, dan Ia sendiri menanggung hukuman karena dosa kita, ketika Ia mati di kayu salib. Kasih dalam tindakan, juga dinyatakan oleh Yakobus ketika ia mengimbau orang-orang Kristen untuk bertindak sesuai dengan iman mereka, dan dengan demikian mengasihi dengan tindakan ([Yakobus 2:15-16](#)).

Mengasihi tidak selalu berarti merasa kasihan atau simpati terhadap sesama. Ketika Yesus menceritakan perumpamaan orang Samaria sebagai suatu contoh tentang mengasihi sesama manusia, Ia menyebutkan perhatian orang Samaria kepada seseorang yang dipukul oleh para penyamun, dan pertolongan praktis orang Samaria terhadap orang itu. Orang Samaria itu mendahulukan kesejahteraan orang lain di atas kesejahteraan dirinya, dan berusaha supaya kebutuhan orang itu terpenuhi. Meskipun demikian, Yesus tidak menyebutkan sama sekali tentang perasaan yang penuh kasih, yang mungkin dimiliki orang Samaria itu.

Cara lain yang diajarkan Yesus tentang konsep mengasihi sesama seperti dirinya sendiri adalah melalui hukum utama: Segala sesuatu yang kamu kehendaki supaya orang perbuat kepadamu, perbuatlah demikian juga kepada mereka. Itulah isi seluruh hukum Taurat dan kitab para nabi ([Matius 7:12](#)).

Yesus tidak hanya mengajar orang-orang bagaimana hidup bertanggung jawab; Ia mengajar mereka bahwa kebahagiaan adalah hasil ketaatan kepada Allah. Suatu penyelidikan yang sangat menarik terhadap prinsip hukum utama dilakukan oleh Bernard Rimland, direktur dari Institute for Child Behavior Research. Rimland

menemukan bahwa "orang-orang yang paling bahagia adalah orang-orang yang menolong orang lain". Sementara manusia cenderung menghabiskan waktu untuk kesenangan dan kesejahteraan pribadi -- tidak bersedia untuk disusahkan demi kepentingan orang lain mereka sebut egoisme. Dalam mengategorikan hasil-hasil itu, Rimland mendapatkan bahwa semua orang yang digolongkan bahagia, juga digolongkan tidak egois. Ia menuliskan, mereka "yang kegiatannya diabdikan bagi kebahagiaan diri sendiri jauh lebih tidak bahagia dibandingkan dengan mereka yang usahanya diabdikan untuk membuat orang lain bahagia". Rimland menyimpulkan: "Perbuatlah kepada orang lain sebagaimana kamu kehendaki orang lain berbuat kepada kamu." (Bernard Rimland, "The Altruism Paradox," *Psychological Reports* 51 (1982): 522)

Sementara seorang yang dibimbing/konseli memilih untuk mengasihi Allah melalui iman dan ketaatan, memilih untuk mengasihi sesama manusia melalui kehidupan yang aktif dan berorientasi kepada orang lain, ia tidak hanya menemukan cara untuk menyelesaikan masalah, tetapi ia juga akan menemukan buah Roh dalam kelimpahan yang lebih banyak. Jika ia menilai tindakannya dalam kaitan dengan kasih kepada Allah dan sesama manusia, dan dalam kaitan menaati Yesus dalam konteks kasih-Nya, ia pasti akan menemukan kesempatan untuk bertumbuh. Alkitab menyediakan keperluan-keperluan dasar bagi kehidupan yang berada dalam kepercayaan dan ketaatan yang ilahi sesuai dengan kasih Allah. Karena itu, "cara" dalam Alkitab dan "cara" dalam bimbingan sama: setiap orang harus hidup dalam persekutuan dengan kasih Allah dan harus menerapkan "hukum yang pertama dan yang terutama" dalam tindakan ([Matius 22:38](#)).

Fokus dari seluruh bimbingan haruslah pada hubungan kasih yang mendalam. Setiap masalah dapat dipecahkan melalui kesadaran akan kasih Allah, dan melalui respons terhadap kasih-Nya. Pada saat dua orang percaya datang bersama-sama kepada Allah untuk mencari cara penyelesaian masalah, mereka akan memeriksa pikiran, emosi, dan tindakan dalam konteks kasih Allah dan firman Allah. Mereka akan menilai hal-hal tersebut dalam kaitan dengan penciptaan, yang meliputi keadaan manusia secara rohani, keunikan setiap orang, dan kehendak bebas. Mereka akan menilai hal-hal tersebut, dalam kaitan dengan bagaimana orang yang dibimbing mungkin akan bereaksi menurut cara yang lama, seakan-akan ia masih terpisah dari Allah, ia bertingkah laku sebagai orang yang tidak percaya, yang memunyai harapan yang tersesat, atau mengasihi diri sendiri. Mereka akan menilai hal-hal itu dalam kaitan dengan pemulihan hidup baru yang diberikan melalui kematian dan kebangkitan Yesus, Roh Kudus yang mendiami, dan firman Allah. Namun di atas dan melalui semuanya itu, mereka akan menilai pikiran, emosi, dan tindakan dalam kaitan dengan hubungan: kasih Allah dan "hukum yang utama dan yang terutama".

**Diambil dan disunting seperlunya dari:**

Judul asli buku : How To Counsel From Scripture  
Judul buku terjemahan : Bimbingan Berdasarkan Firman Allah  
Judul asli artikel : Menerima dan Memberikan Kasih  
Penulis : Martin dan Deidre Bobgan  
Penerjemah : Dra. Tan Giok Lie  
Penerbit : Yayasan Kalam Hidup, Bandung 1996  
Halaman : 167 -- 171

## Komunitas Konsel: Menerima Orang Lain Apa Adanya

Setiap manusia pasti memiliki kekurangan dan kelebihan. Jika kita berkata kita mengasihi seseorang, maka kita tidak bisa hanya mau menerima kelebihannya saja. Kita juga harus menerima kekurangannya. Jadi arti sesungguhnya mengasihi sesama adalah kita harus bisa menerima orang lain apa adanya.

Berikut pertanyaan salah seorang Sahabat Konsel, yang disampaikan melalui forum diskusi Konseling di situs In-Christ.Net, dengan topik "Pasangan Memunyai Luka Batin Masa Lalu".

Sisca: Saya menikah dengan seorang pria yang mempunyai masa lalu yang menyakitkan. Papa dari pasangan saya, meninggal dibunuh orang sejak pasangan saya berumur 13 tahun karena persaingan bisnis. Mama dari pasangan saya, hidup dengan hati yang terluka selama bertahun-tahun, dan hidup dalam kesedihan yang berlarut-larut. Kesedihan dari mama pasangan saya berdampak buruk pada pasangan saya, beliau tidak memedulikan anak-anaknya. Pasangan saya tumbuh menjadi pribadi yang tidak terbentuk karakternya karena tidak ada perhatian dari orang tuanya. Dia tumbuh sebagai seorang remaja yang tidak mendapat kasih sayang dari orang tua. Dia mencari pelampiasan di luar rumah. Semua kenakalan pernah dia lakukan, dari merokok, menggunakan narkoba (pernah masuk penjara karena narkoba, dan pernah over dosis dua kali), dan seks bebas. Mama dari pasangan saya meninggal waktu pasangan saya berusia 20 tahun. Sejak mamanya meninggal, kenakalan dia semakin menjadi-jadi. Harta yang cukup banyak yang ditinggalkan dari warisan orang tuanya, dia habiskan untuk mencari "kepuasan" di luar. Sampai akhirnya, dia masuk penjara.

Banyak peristiwa menyakitkan yang dia alami, mantan pacarnya meninggalkan dia waktu dia mengalami kebangkrutan. Dia pernah memiliki pacar lagi, tapi keluarga dari pacarnya menghina dia habis-habisan karena dia seorang mantan narapidana. Dia masuk penjara juga karena dijebak oleh seorang wanita. Waktu di penjara, Tuhan menyentuh hatinya lewat kunjungan seorang hamba Tuhan. Hamba Tuhan ini membantu menyembuhkan luka-luka batin masa lalunya. Sebelum menikah dengan saya, dia menceritakan semua masa lalunya, dan saya bisa menerima masa lalu dia. Saat ini, pernikahan kami sudah berjalan 1,5 tahun. Hidup pernikahan kami terkadang mengalami konflik. Sampai suatu ketika, konflik besar terjadi, dan kami saling menyakiti satu sama lain melalui perkataan. Suami saya pernah berkata kepada saya, terkadang kalau dia bertengkar dengan saya, dia ingat semua masa lalunya. Dia membenci semua wanita, dan hatinya kembali terluka. Dia juga bingung, tidak tahu kenapa hatinya bisa kembali terluka. Sebagai seorang istri bagaimana seharusnya saya bersikap, dan apa yang harus saya lakukan untuk membimbing pasangan saya, supaya pasangan saya memperoleh kesembuhan total dari luka-luka batin masa lalunya. Terima kasih. GBU.

Setya: Pertama, perbanyaklah waktu untuk berdoa baginya. Kedua, sediakan banyak waktu untuk berbincang-bincang dengannya. Dengan menambah kualitas komunikasi Anda berdua, diharapkan Anda berdua bisa semakin dekat dan saling mengenal. Sebisa mungkin jangan sampai Anda mengeluarkan kata-kata yang mengungkit-ungkit

masa lalunya. Yakinkan bahwa Anda berdua sekarang memiliki kehidupan yang baru, jadi jangan menoleh ke belakang lagi. Khususnya untuk melihat hal-hal yang berdampak buruk. Semoga sedikit membantu.

Fredrik: @Sisca, kamu harus banyak berdoa kalau bisa perkuat dengan puasa, bela deh mati-matian suami kamu biar Tuhan memulihkan hidupnya dan melepas pengampunan buat orang-orang yang membuatnya pahit, jangan lupa tetap menjaga komunikasi yang baik... bukan perkara yang mudah memang memunyai pasangan yang memiliki kepahitan tapi percaya deh selalu ada harapan kok...

Eston Santosa: Adakan Mezbah Doa di rumah Anda, dengan mengajak suami Anda berdoa dan menyembah bersama untuk mengucap syukur karena saya percaya, rancangan Tuhan untuk Sisca dan suami bukanlah rancangan kecelakaan, melainkan damai sejahtera. Undang Tuhan bertakhta dalam rumah tanggamu. Anda juga bisa menghubungi para konselor atau hamba Tuhan untuk konseling di gereja, supaya lebih terarah.

Sumber: <http://www.in-christ.net/forum/index.php?topic=189.0>

Untuk memberi pendapat dalam topik konseling yang lain, silakan berkunjung ke <http://www.in-christ.net/forum/index.php>

## Referensi: Seputar Mengasihi Tuhan dan Sesama dalam Situs Christian Counseling Center Indonesia (C3I)

Jika Anda ingin membaca artikel-artikel terkait seputar mengasihi Tuhan dan sesama, Anda bisa membacanya melalui alamat di bawah ini.

1. Seorang Konselor yang Mengasihi Tuhan dan Mengasihi Sesama  
< [http://c3i.sabda.org/seorang\\_konselor\\_yang\\_mengasihi\\_tuhan\\_dan\\_mengasihi\\_sesama\\_kesaksian](http://c3i.sabda.org/seorang_konselor_yang_mengasihi_tuhan_dan_mengasihi_sesama_kesaksian) >
2. Panggilan Melayani  
< [http://c3i.sabda.org/panggilan\\_melayani](http://c3i.sabda.org/panggilan_melayani) >
3. Mengasihi -- Sebagai Dasar Melayani Konseli  
< [http://c3i.sabda.org/mengasihi\\_sebagai\\_dasar\\_melayani\\_konseli](http://c3i.sabda.org/mengasihi_sebagai_dasar_melayani_konseli) >
4. Bagaimana Caranya Mengembalikan "Kasih yang Mula-Mula"  
< [http://c3i.sabda.org/bagaimana\\_caranya\\_mengembalikan\\_kasih\\_yang\\_mula\\_mula](http://c3i.sabda.org/bagaimana_caranya_mengembalikan_kasih_yang_mula_mula) >
5. Bagaimana Menghargai Pasangan Kita  
< [http://c3i.sabda.org/bagaimana\\_menghargai\\_pasangan\\_kita](http://c3i.sabda.org/bagaimana_menghargai_pasangan_kita) >

# e-Konsel 231/Maret/2011: Keberadaan Manusia

## Pengantar dari Redaksi

Salam kasih,

Pernahkah Anda memikirkan, mengapa Anda harus lahir ke dunia? Dengan menyadari bahwa Allah memunyai tujuan menciptakan manusia, Anda akan menghargai hidup Anda dan berusaha melakukan hal-hal yang berguna bagi kehidupan Anda. Sajian perdana kami pada bulan Maret, menyajikan artikel yang membahas keberadaan manusia yang diciptakan menurut gambar Allah. Sementara itu, di kolom terakhir Anda dapat menyimak ulasan situs konseling Kristen Indonesia. Tunggu apa lagi, mari simak sajian e-Konsel berikut ini.

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

## Cakrawala: Diciptakan dalam Rupa Allah

Berfirmanlah Allah: "Baiklah Kita menjadikan manusia menurut gambar dan rupa Kita, supaya mereka berkuasa atas ikan-ikan di laut dan burung-burung di udara dan atas ternak dan atas seluruh bumi dan atas segala binatang melata yang merayap di bumi." Maka Allah menciptakan manusia itu menurut gambar-Nya, menurut gambar Allah diciptakan-Nya dia; laki-laki dan perempuan diciptakan-Nya mereka. ([Kejadian 1:26-27](#))

Kutipan ayat di atas melukiskan gambaran indah mengenai penciptaan manusia -- laki-laki dan perempuan. Manusia sebagai puncak karya Allah, diciptakan menurut "gambar" Sang Penguasa seluruh ciptaan. Karenanya, manusia memiliki hubungan yang unik dengan Allah. "Imago Dei" memegang peranan penting untuk memahami pribadi manusia.

Apa yang dimaksud diciptakan menurut gambar Allah? Apa implikasi dari keserupaan ini? Dapatkah kita tetap sama, entah kita tahu keserupaan ini ada atau tidak? Lebih dari itu, dalam hal apa kita merepresentasikan keserupaan ini? Kita tidak mungkin merepresentasikan keserupaan ini dalam hal tubuh manusia, karena tubuh manusia hanyalah atom-atom (istilah alkitabiahnya "debu"), yang memiliki batas usia, lemah, dan akhirnya mati. Tidak mungkin juga dalam hal kepribadian manusia, karena manusia memiliki kepribadian yang berbeda-beda antara satu dengan yang lainnya, terlebih dengan Allah.

Mungkinkah keserupaan unik ini direfleksikan dalam sebuah fakta bahwa kita memiliki suatu pribadi? Sebuah pertanyaan yang menarik. Mari kita perhatikan pertanyaan ini dari perspektif alkitabiah dan teologis. Makna "gambar Allah" dalam Perjanjian Baru diperluas dengan menggunakan istilah "cetakan" atau "pola" menyerupai sesuatu yang sudah dibuat. Sebagai contoh, "Sebab semua orang yang dipilih-Nya dari semula, mereka juga ditentukan-Nya dari semula untuk menjadi serupa dengan gambaran Anak-Nya, supaya Ia, Anak-Nya itu, menjadi yang sulung di antara banyak saudara." ([Roma 8:29](#)) Kemudian Allah memberi kita kuasa untuk menjadi sama dengan rupa ini, karena Dia membentuk kita melalui Kristus.

Kita masih bisa belajar lebih lagi tentang doktrin "Imago Dei". Tidak secara kebetulan, gambar Allah adalah "sangat penting" untuk memperbaiki pribadi. Inilah yang memberikan diri manusia sebuah otonomi -- keberadaan yang terpisah. Martin Luther percaya bahwa diciptakan dalam rupa Allah berarti memiliki "kebebasan untuk memilih untuk taat" pada kehendak Allah. Sebaliknya, umat manusia telah menyalahgunakan kebebasan ini. Demikianlah dosa dan kejatuhan manusia masuk ke dalam gambar ini.

Apakah kejatuhan manusia melepaskan rupa Allah dari kita? Martin Luther percaya hal itu bisa terjadi, tapi orang lain tidak percaya. Menurut Martin Luther, dosa telah menyelubungi atau "menutup" gambar ini. Tidak peduli betapa besar kenajisan karena dosa, kita tidak akan kehilangan gambar ini. Proses regenerasi atau kelahiran baru mengembalikan gambar tersebut ke tempat yang tepat dalam inti suatu pribadi. Mungkin ini hanyalah masalah semantik, tapi gambar ini memberikan pengertian yang

lebih jelas tentang "Imago Dei" daripada pemikiran tentang kejatuhan manusia yang sama sekali tidak ada dalam gambar ini.

Makna lain dari gambar Allah adalah gambar ini membedakan manusia dari binatang. Binatang tidak memiliki "pribadi" -- pribadi yang bisa dimintai pertanggungjawaban atas perbuatannya, karena dia bisa mengetahuinya dan meramalkan konsekuensi yang ditimbulkan. Jika binatang memiliki kualitas seperti ini, mereka masih terlalu sepele untuk diperhitungkan.

Beberapa psikolog menunjukkan simpanse bisa membuat suatu sistem bahasa yang tidak sempurna atau menunjukkan bagaimana menumpuk satu kotak di atas yang lainnya, supaya bisa menggapai pisang yang digantung dengan menggunakan seutas benang pada langit-langit. Martin Luther tidak yakin penelitian tersebut dapat digunakan untuk menyanggah keunikan penciptaan manusia menurut gambar Allah. Justru semua ini memberitahunya bahwa manusia jauh lebih berharga dibanding simpanse yang manis dan lucu itu. Manusia bisa beriman kepada Allah yang hidup dan penuh kasih. Seluruh hasrat simpanse hanyalah makan pisang. Jelas, sebuah perbedaan yang besar!

Dengan mengikuti ajaran Aristoteles, beberapa teolog mengidentifikasi bahwa kemampuan manusia untuk berpikir dan berargumentasi adalah cerminan penting dari gambar Allah. Martin Luther melihat hal ini hanya sebagai variasi atas apa yang telah ia katakan tentang otonom pribadi.

Teolog liberal menekankan bahwa, karena manusia merupakan makhluk yang diciptakan menurut gambar Allah, berarti hidup manusia itu suci sehingga kita bisa melakukan apa yang harus dilakukan di bumi dan untuk bumi. Para teolog itu menganggapnya sebagai konsep "hubungan". Dengan kata lain, karena seseorang memiliki kapasitas untuk mengasahi orang lain, maka ia pasti memiliki gambar Allah dalam dirinya. Walaupun hal ini sangat benar, Martin Luther menganggap argumentasi seperti ini kurang kuat isinya, karena menurutnya "Imago Dei" melukiskan lebih dari sekadar apakah seseorang mengasahi sesamanya atau tidak!

Dalam hal ini Martin Luther sangat setuju dengan apa yang dikatakan Paul Tillich (1886-1965) -- meskipun tidak semuanya. Tillich menentang pemahaman bahwa gambar Allah hanya ada dalam konsep hubungan [manusia dengan bumi]. Dengan meyakini bahwa gambar Allah mencakup lebih dari kemampuan manusia untuk mengasahi dan mengampuni, Tillich yakin bahwa hal ini berakar dalam "keberadaan diri" manusia -- di bagian inti diri manusia. Tillich tidak hanya menyatakan adanya kemungkinan "keberadaan diri", tetapi kenyataan "keberadaan diri" -- termasuk gambar Allah. "Imago Dei" lebih tepatnya adalah sesuatu yang memungkinkan kita menjadi apa yang sudah Allah jadikan atas kita.

Barangkali Anda bisa memikirkan gambar ini dalam orang yang belum percaya kepada Kristus, sebagai gambaran orang yang pasif yang menunggu sinar surgawi dan hujan untuk menghidupkannya. Dia seperti benih yang kering terkubur di padang gurun. Saat

hujan pembebasan turun atas benih itu, orang lain akan melihat, dia menemukan tunas -- "gambar ulang" Sang Pencipta yang mulia.

## Menyentuh Allah

Apa pun yang kita yakini tentang "Imago Dei", setidaknya kita tahu bahwa Allah adalah Roh, demikian juga dengan kita. Dimensi rohani inilah yang menentukan kekhasan kita yang diciptakan menurut gambar Allah. Sesuatu di dalam kita bergema dengan Allah dan merespons bisikan-Nya. Bahkan karena kita masih berada dalam daging, beberapa bagian dari kita mampu melampaui sifat kita sebagai ciptaan dan menjangkau Allah. "Allah itu Roh dan barangsiapa menyembah Dia, harus menyembah-Nya dalam roh dan kebenaran." ([Yohanes 4:24](#))

Diciptakan menurut gambar Allah juga berarti bahwa kita bebas untuk bertindak sesuai pilihan kita, entah secara bertanggung jawab atau tidak. Salah satu sisi, kita bisa mendatangkan kedamaian di tengah-tengah anggota tubuh dan pikiran yang bertentangan, serta membawa kita kepada hubungan yang harmonis dengan Pencipta kita. Kita memunyai kemampuan unik ini untuk mengendalikan manusia batiniah kita.

Dengan demikian, roh kita merupakan bagian penting dari diri kita. Kuasa yang tidak berbentuk inilah yang dapat "menghubungkan" kita dengan Allah dan menarik kekuatan dari Allah. Tanpa dimensi rohani ini, kita seperti binatang yang berjalan kian kemari tanpa tujuan -- menjalani hidup dengan tidak memiliki tujuan pasti atas keberadaan kita. Tanpa roh, kita akan dibiarkan hidup dalam rencana-rencana kita sendiri; dan akhirnya akan terhenti, terpotong-potong, hancur, lemah, dan tinggal dalam berbagai jenis kehancuran. Jadi, apa artinya hidup tanpa roh?

Oleh sebab itu, suatu pribadi harus berakar pada Sang Pencipta. Dia harus "dikaitkan" atau dihubungkan dengan Roh Allah sehingga menjadi lengkap.

Doktrin "Imago Dei" mencakup kebenaran bahwa tidak ada satu pribadi yang utuh atas dasar dirinya sendiri. Roh yang tidak tinggal dalam pribadi akan hilang dan berkeliaran tanpa tujuan. Menurut Alkitab, ini berarti kiamat (Yudas 15). Kita dapat mencapai kepenuhan diri hanya dengan menghubungkan kembali diri kita dengan gambar ilahi seperti yang sudah diciptakan.

Segera sesudah kita "dihubungkan kembali" dengan Allah, kita bisa berharap gambar Allah kembali memengaruhi kita dalam tiga cara khusus yaitu: memberdayakan diri, membentuk diri, dan memotivasi diri. (t/Setya)

**Diambil dan diterjemahkan dari:**

Judul buku : Me, Myself, & I

Judul asli artikel : Made in the Image of God

Penulis : Dr. Archibald D. Hart

Penerbit : Servant Publications, Ann Arbor, michigan 1992

Halaman : 149 -- 151

## Ulasan Situs: Konseling Kristen

==> < <http://www.konselingkristen.org/> >

Situs [konselingkristen.org](http://www.konselingkristen.org), didirikan oleh Pdt. Yakub B. Susabda, Ph.D., Pdt. Paul Gunadi, Ph.D., dan Pdt. DR. dr. Dwidjo Saputro, sebagai pelengkap untuk mendukung pelayanan AKKI (Asosiasi Konseling Kristen Indonesia). Situs ini menyediakan bahan-bahan seputar konseling seperti artikel (tersedia juga artikel dalam bentuk audio) dan buku-buku konseling, yang bisa Anda gunakan untuk menambah wawasan Anda tentang pelayanan konseling. Anda juga bisa mendapatkan informasi mengenai program studi konseling, kegiatan-kegiatan sehubungan dengan konseling seperti seminar, kuliah, pelatihan, dan konferensi, serta pelayanan konseling yang ditangani oleh konselor-konselor berpengalaman melalui situs ini.

Selain menyediakan bahan-bahan seputar konseling dan informasi kegiatan, situs ini juga melayani para anggotanya yang ingin melakukan konseling secara pribadi. Para konseli bisa melakukan konseling secara pribadi melalui telepon, email, bahkan bisa langsung bertatap muka dengan konselor. Agar para konseli bisa terlayani dengan baik, di situs ini disediakan jadwal untuk melakukan konseling. Situs ini juga melayani tes, seperti tes temperamen, IQ, bakat, dan karunia. Situs ini cukup menarik bukan? Jadi tunggu apa lagi, segeralah kunjungi situs ini!

# e-Konsel 232/Maret/2011: Berdamai dengan Allah

## Pengantar dari Redaksi

Salam kasih,

Sejak Adam dan Hawa melanggar perintah Tuhan, semua manusia sudah berdosa. Dosa inilah yang menyebabkan hubungan manusia dan Allah menjadi rusak. Untuk memulihkan hubungan manusia dengan Allah, satu-satunya jalan yang bisa ditempuh adalah berdamai dengan Allah. Dalam kolom Bimbingan Alkitabiah, Anda dapat menemukan tuntunan berdamai dengan Allah. Bagaimana langkah konkretnya? Jawabannya bisa Anda temukan dalam kolom Tip. Kiranya, artikel dan tip yang kami siapkan memberikan pemahaman mengenai dasar pembenaran dalam Yesus Kristus, dan menjadikan Anda maupun konseli Anda kembali ke dalam hubungan yang baik dengan Allah, dan Anda semakin bertumbuh dan berkenan bagi Dia.

Redaksi Tamu e-Konsel,  
Desi Rianto  
< <http://c3i.sabda.org/> >

## Bimbingan Alkitabiah: Berbalik kepada Allah

### Fakta 1 - Dosa dan Hukumannya

Fakta pertama menyatakan bahwa manusia sudah jatuh dalam dosa. Jadi, sudah semestinya kita berkata, "Saya telah berbuat dosa dan patut menerima hukuman kekal." ([Roma 3:23](#); [Roma 6:23](#); [Yesaya 59:2](#); [Yesaya 53:6](#)) Dosa berarti berada di bawah standar Allah yang Mahasuci dan Mahaadil. Upah dosa adalah maut ([Roma 6:23](#)). Maut adalah perceraian dengan Allah ([Yesaya 59:2](#)). Oleh karena setiap orang telah berbuat dosa, maka ia hidup "terpisah" dari Allah dan kasih-Nya untuk selama-lamanya.

Setelah orang-orang yang Saudara layani menyadari dosa-dosanya, ajaklah mereka membaca satu ayat dari Alkitab dan gunakan ayat tersebut sebagai pedoman. Kalau hal dosa belum jelas bagi konseli Saudara, berikan penjelasan lebih lanjut tentang perintah Allah ([Keluaran 20](#) dan [Matius 5](#)). Jika konseli Saudara tidak mau menyadari atau mengakui dosanya, ajaklah dia menilai dirinya sendiri. Apakah dia sudah bisa memenuhi perintah-perintah Allah? Kalau tidak, berarti dia tidak memenuhi standar Allah, dan ia termasuk golongan orang berdosa. Kalau konseli Saudara belum merasa gelisah atau berdukacita karena dosanya, maka Saudara perlu memberikan penjelasan lebih mendalam tentang pengertian dosa ini ([2 Korintus 7:8-10](#)). Bimbingan tidak dapat diteruskan kepada fakta kedua sebelum ia "bertobat."

### Fakta 2 - Usaha Manusia Itu Sia-Sia Adanya

Setelah konseli Saudara bertobat, dia mungkin berkata, "Saya tidak sanggup melepaskan diri saya dari hukuman maut" ([Efesus 2:8-9](#); [Roma 3:20](#); [Yohanes 14:6](#)). Pada umumnya, pikiran manusia sangat bertentangan dengan Injil Kristus. Mereka semua ingin memperoleh keselamatan, tetapi karena akalnya telah dinodai oleh dosa, maka mereka mencari keselamatan dengan cara yang salah. Mereka pikir ada usaha yang dapat membawa mereka kembali kepada jalan Allah. Contohnya, orang muda yang kaya dalam [Markus 10:17,22](#). Jiwanya haus akan keselamatan sehingga ia tergesa-gesa meminta nasihat dari Yesus. Segala perbuatannya yang salah itu tidak bisa memuaskan kehausan jiwanya. Tetapi ia tidak bertanya demikian: "Bagaimanakah caranya supaya saya dapat memperoleh hidup yang kekal?" Sama sekali tidak! Sebab ia memunyai maksud yang lain. Ia bertanya: "Apakah yang patut hamba perbuat?" Dalam pemikirannya, segala sesuatu harus berkisar pada usahanya sendiri. Mata rohaninya telah kabur, sehingga ia tidak dapat mengerti maksud Tuhan Yesus. Setelah mendengar jawaban Yesus, orang muda itu pergi. Ia tidak bersedia melakukan apa yang Yesus perintahkan -- menjual harta bendanya. Setelah pemuda itu pergi, dengan sedih Yesus menerangkan kepada kedua belas murid-Nya, bahwa keselamatan adalah mustahil untuk diusahakan oleh manusia; keselamatan hanya dapat disediakan oleh Allah ([Markus 10:27](#)).

Kalau kita meninjau kembali arti "dosa", tampaklah bahwa segala usaha manusia untuk melepaskan diri dari dosa adalah sia-sia. Manusia sudah mutlak kalah terhadap syarat-syarat yang ditentukan oleh Allah. Seandainya tidak ada anugerah, maka tidak ada juga

keselamatan. Allah tidak dapat ditipu. Meskipun seseorang menonjolkan segala perbuatan baiknya, Allah memunyai mata yang tajam dan dapat melihat setiap kejahatan yang telah disembunyikan di belakang tirai kesalehan itu ([1 Samuel 6:7b](#))

### Fakta 3 - Yesus adalah Jalan

Selanjutnya biarkan konseli Saudara berkata, "Yesus adalah satu-satunya jalan kebenaran bagi saya, karena Ia telah menjadi pengganti saya untuk dihukum pada salib itu" ([Roma 5:8](#); [1 Petrus 2:24](#); [1 Petrus 3:18](#)).

Saudara harus percaya bahwa Allah mengasihi Saudara apa adanya. Saudara juga harus ingat bahwa Allah Mahasuci dan Mahaadil. Allah tidak akan membiarkan utang dosa seseorang begitu saja. Kalau Allah tidak menuntut upah dari dosa kita (maut) yang telah ditetapkan-Nya sendiri, Ia bukan "Allah yang benar". Haruslah ada pembayaran terhadap "utang" manusia itu.

Karena Allah adalah Kasih, maka Yesus menjelma menjadi manusia. Yesus datang untuk menebus manusia. Arti "menebus" adalah menyediakan jalan keluar bagi manusia yang tak berdaya. Dengan cara yang sukar untuk kita mengerti, Yesus telah memenuhi kesucian dan keadilan Allah dalam kematian-Nya di kayu salib. Dengan demikian, manusia dibebaskan dari hukuman kekal ([Yohanes 3:16](#); [Roma 5:8](#)).

Ketika Saudara sedang membimbing seseorang, jangan bicarakan unsur-unsur yang lain kecuali Yesus. Setiap jalan pemikiran yang tidak menuju kepada penerimaan Yesus harus dihindarkan. Hanya ada dua perkara yang terpenting di sini, yaitu:

1. Yesus adalah Sang Penebus.
2. Yesus menawarkan pengampunan dosa dan keselamatan.

Adakalanya orang yang dilayani, akan menjadi sedikit takut dan akan menunda keputusan. Ia akan mencari jalan keluar seperti membicarakan ajaran-ajaran Kristus, gereja, kelakuan orang-orang Kristen dan sebagainya. Tetapi hal-hal seperti ini, tidak akan menampelak hati kecilnya. Hanya berita tentang pengorbanan Yesus di kayu salib yang berkuasa mendukakan hatinya. Karena itu janganlah Saudara masuk ke dalam perangkap suatu percakapan agama. Hanya Yesus yang dapat melaksanakan tugas penebusan itu, karena Yesus memiliki dua hal yang istimewa, yaitu:

1. Yesus bukan hanya manusia saja. Ada dua tabiat yang tergabung dalam diri Yesus yaitu kemanusiaan dan keilahian. Dengan keilahian-Nya Ia sanggup mengerjakan sesuatu bagi seluruh umat manusia.
2. Hanya Yesus yang pernah hidup tanpa dosa, sehingga Ia tidak memperoleh hukuman atas diri-Nya ([Yohanes 14:6](#); [Kisah Para Rasul 4:12](#)).

## Fakta 4 - Menerima Yesus

“ *Untuk memperoleh keselamatan yang telah Yesus sediakan, saya harus menerima Dia secara pribadi* ”

—([Yohanes 1:12](#); [Wahyu 3:20](#))—

Menyadari fakta-fakta di atas tetapi tidak menerimanya adalah seperti seseorang yang telah menerima hadiah di tangannya, tetapi tidak membukanya -- Ia hanya memandang bungkusannya yang indah, tetapi tidak mengetahui isinya. Sebelum hadiah Injil itu dia buka, si penerima Injil masih menjadi orang yang sesat. Akan tetapi, setelah dia membukanya, ia bisa menikmati isinya yaitu pengampunan dosa, pembaruan hidup, dan hidup yang kekal. Langkah penerimaan inilah yang akan membukakan semua anugerah kepada seseorang.

Namun, "penerimaan" bukanlah suatu "penyerahan." Penyerahan berarti bahwa seseorang yang telah didiami oleh Roh Kudus dan memutuskan untuk memberikan kesempatan yang lebih luas kepada-Nya. Dari segi disiplin pribadinya, ia melepaskan ikatan-ikatan duniawi yang mengelabui mata rohani. Penyerahan itu memungkinkan pengendalian dan penyesuaian pola hidupnya.

Gunakanlah urutan yang tepat ini dalam setiap pelayanan Saudara. Ajaklah seseorang yang berdosa untuk menerima Yesus sebagai sumber pengampunan dosa. Ajaklah anak-anak Allah agar "menyerahkan diri" untuk pekerjaan Tuhan. Dengan menerima Yesus sebagai Tuhan dan Juru Selamat, kita didamaikan dengan Allah.

**Diambil dan disunting seperlunya dari:**

Judul buku : Penginjilan dan Pelayanan Pribadi  
Judul asli artikel : Menjelaskan Jalan Keselamatan  
Penulis : W. Stanley Heath, Ph.D., M.Div  
Penerbit : Yakin, Surabaya  
Halaman : 33 -- 40

## Tip: Langkah untuk Berdamai dengan Allah

Dosa membuat hubungan antara manusia dengan Allah menjadi rusak. Untuk memperbaiki hubungan tersebut, satu-satunya jalan adalah dengan mengadakan perdamaian. Bagaimana caranya berdamai dengan Allah? Berdamai merupakan tindakan yang melibatkan dua pihak. Jika salah satu pihak tidak setuju dengan apa yang ditawarkan pihak lain, niscaya perdamaian keduanya tidak akan terwujud. Allah menawarkan jalan damai kepada manusia, sekalipun sebenarnya manusialah yang telah berbuat dosa. Lantas, apa yang harus kita lakukan untuk menyambut tawaran perdamaian dari Allah? Di bawah ini adalah langkah-langkah yang bisa Anda ambil.

### 1. Pahami tujuan Allah.

Tuhan mengasihi dan menghendaki kita memperoleh damai sejahtera dan hidup kekal ([Roma 5:1](#); [Yohanes 3:16](#); [Yohanes 10:10](#)).

### 2. Sadari bahwa dosa merupakan pemisah antara kita dengan Allah.

Tuhan menciptakan kita menurut rupa dan gambar-Nya agar kita memperoleh hidup yang kekal. Dia tidak menciptakan kita seperti robot. Tuhan memberikan kita keinginan dan kebebasan untuk memilih. Kita bebas memilih untuk menuruti Tuhan dan menuruti kemauan diri kita sendiri. Namun, jika kita salah memilih kita bisa jatuh dalam dosa. Inilah yang memisahkan kita dari Tuhan ([Roma 3:23](#); [Yesaya 59:2](#)). Dosa itu juga yang membawa kita ke dalam kematian kekal ([Roma 6:23](#)).

Orang-orang telah melakukan banyak cara untuk menjembatani jurang pemisah antara mereka dan Tuhan. Namun, tidak ada jembatan yang dapat mencapai Tuhan kecuali Tuhan Yesus.

### 3. Jalanilah jembatan Allah -- salib Yesus.

Yesus Kristus mati di kayu salib dan mengalahkan maut. Dia membayar hukuman untuk dosa kita dan menjembatani jurang pemisah antara Allah dan manusia. Yesus telah menanggung dosa manusia satu kali dan untuk selamanya ([1 Timotius 2:5](#); [1 Petrus 3:18](#); [Roma 5:8](#)). Tuhan telah menyediakan satu-satunya jalan dan masing-masing orang harus membuat keputusan.

### 4. Terimalah Kristus sebagai Tuhan dan Juru Selamat.

Kita harus percaya kepada Yesus Kristus dan menerimanya sebagai Tuhan dan Juru Selamat secara pribadi ([Wahyu 3:20](#); [Yohanes 1:12](#); [Roma 10:9](#)).

Bagaimana dengan Anda? Apakah Anda mau menerima Yesus Kristus sekarang? Berikut langkah untuk menerima Yesus sebagai Juru Selamat pribadi.

1. Akui siapa diri Anda (Aku adalah seorang yang berdosa).
2. Miliki keinginan untuk berbalik dari dosa (bertobat).
3. Percaya bahwa Yesus telah menebus dosa Anda di kayu salib dan mengalahkan maut.
4. Berdoa dan undanglah Yesus masuk ke dalam kehidupan Anda, dan mengambil alih seluruh hidup Anda melalui Roh Kudus.

Di bawah ini adalah contoh doa untuk berdamai dengan Allah.

"Ya Tuhan, Aku tahu bahwa aku adalah orang berdosa dan aku butuh pengampunanmu. Aku percaya bahwa Engkau telah mati untuk menanggung dosa-dosaku. Aku ingin berbalik dari semua dosa-dosaku. Sekarang aku ingin mengundang-Mu masuk ke dalam hati dan kehidupanku. Aku ingin memercayai dan mengikuti-Mu sebagai Tuhan dan Juru Selamatku. Dalam nama Tuhan Yesus." Amin.

Percayalah bahwa Anda dan Allah sudah didamaikan karena anugerah Allah melalui pencurahan darah Yesus untuk menyucikan Anda dari dosa ([Efesus 2:8-9](#)).

Setelah menerima Yesus, kita pun dilahirkan kembali dalam keluarga Tuhan, melalui karya-Nya yang ajaib dan Roh Kudus yang berdiam di dalam diri orang percaya. Apa yang harus kita lakukan selanjutnya? Tetap berdamai dengan Tuhan. Caranya:

1. Membaca Alkitab setiap hari untuk mengenal Tuhan lebih lagi.
2. Bercakap-cakap dengan Tuhan melalui doa setiap hari.
3. Bersaksi kepada orang lain tentang Tuhan.
4. Persekutuan, pujian penyembahan, dan melayani Tuhan dengan orang-orang percaya lainnya di gereja.
5. Sebagai wakil Allah di dunia yang butuh akan kebenaran ini, tunjukkan kehidupan baru Anda melalui kasih dan pengertian kepada orang-orang di sekitar Anda.

**Diambil dan diringkas dari:**

Nama situs : Webs

Alamat URL : <http://www.freewebs.com/alvinsui/langkahutkberdamaiden.htm>

Penulis : Tidak dicantumkan

Tanggal akses : 10 Februari 2011

## Info: Kumpulan Bahan Paskah dan Info YLSA di Situs Paskah Indonesia

Situs Paskah Indonesia adalah situs berbahasa Indonesia yang menyediakan bahan Paskah yang sangat lengkap, di antaranya: Tip-tip menarik seputar Paskah, info buku yang berhubungan dengan Paskah, ucapan Paskah, info profil user baru, kolom status online, humor Paskah, khotbah audio, link situs Paskah, blog mengenai Paskah, renungan Paskah, lagu Paskah, puisi Paskah, bahan mengajar Paskah, kesaksian Paskah, drama Paskah, artikel Paskah, topik forum yang aktif dikunjungi, Facebook YLSA dan lowongan YLSA.

Situs "paskah.sabda.org" juga dirancang sedemikian rupa agar setiap pengunjung bisa ikut berpartisipasi dengan mengirimkan renungan, artikel, atau juga blog Paskah untuk bisa saling berbagi berkat dengan pengunjung yang lain. Fasilitas forum juga tersedia di situs ini sehingga pengunjung bisa ikut berdiskusi seputar topik Paskah. Keistimewaan lain dari situs ini adalah disediakan fasilitas mengirimkan ucapan selamat Paskah untuk teman seiman dan pengunjung yang lain. Jadi, tunggu apa lagi? Segera kunjungi situs "paskah.sabda.org"!

==> <http://paskah.sabda.org/>

# e-Konsel 233/Maret/2011: Berdamai dengan Diri Sendiri

## Pengantar dari Redaksi

Salam kasih,

Ketika Anda sadar, Anda telah melakukan kesalahan -- entah disengaja maupun tidak, apa yang Anda lakukan? Apakah Anda merasa baik-baik saja, seolah-olah tidak terjadi sesuatu? Atau Anda merasa Anda telah melakukan suatu dosa yang sangat besar, yang mengakibatkan Anda berpikir tidak mungkin Tuhan akan mengampuni kesalahan Anda? Sebagai orang percaya, kedua sikap tersebut tidak berkenan kepada-Nya. Ketika Anda telah berbuat salah, jangan ragu untuk meminta maaf. Jangan juga Anda bersikap menyiksa diri Anda sendiri dengan pikiran-pikiran negatif, sehingga membuat Anda tidak bisa mengampuni diri Anda sendiri.

Mengampuni diri sendiri adalah salah satu cara untuk berdamai dengan diri sendiri. Bagaimana mungkin kita bisa berdamai dengan Allah dan sesama, jika dengan diri sendiri saja kita masih bermusuhan. Apa yang dimaksud dengan mengampuni diri sendiri dan bagaimana caranya mengampuni diri sendiri? Temukan jawabannya di e-Konsel edisi ini. Simak juga artikel dari TELAGA yang terkait dengan masalah diri, yang berguna untuk memperlengkapi pelayanan Anda. Kami juga menyajikan ulasan buku konseling sebagai bahan pertimbangan yang dapat Anda gunakan jika Anda hendak membeli buku-buku seputar konseling. Harapan kami, semoga sajian kami bermanfaat untuk Anda. Selamat membaca.

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

## Cakrawala: Belajar Mengampuni Diri Sendiri

Mengampuni diri sendiri bukan berarti penyangkalan terhadap rasa bersalah atau rasa menyesal. Saat mengampuni diri sendiri, kita tidak berkata bahwa kita benar atau kita hanyalah korban yang tidak bersalah; istilah rohaninya: tidak berbuat dosa. Mengampuni diri sendiri tidak serta-merta menghilangkan akibat kesalahan kita atau berakhir dengan rekonsiliasi.

Mengampuni diri sendiri mengharuskan kita untuk membuang perasaan malu, baik yang berasal dari dosa atau kesalahan, karena keduanya dapat melemahkan perkembangan kepribadian diri. Kita tidak perlu hidup dengan rasa bersalah seumur hidup. Kita harus belajar mengampuni diri sendiri.

### Mengapa Kita Perlu Mengampuni Diri Sendiri?

Mengampuni diri sendiri adalah sesuatu yang harus dilakukan. Yesus Kristus datang ke dunia untuk mengajar dan memberi contoh tentang pengampunan. Meskipun kita bisa merasa sedih dan menyesali setiap kegagalan, kita tidak perlu terus-menerus tenggelam dalam perasaan bersalah dan malu. Mengampuni diri sendiri merupakan langkah positif yang harus dilakukan. Mengampuni diri sendiri akan menguatkan kita. Mengampuni berarti menganggap seseorang lebih berharga dibanding dosa atau kesalahannya. Kita mungkin bersedih ketika menyadari kekurangan-kekurangan kita. Banyak orang Kristen yang suka menghakimi dan menghukum diri sendiri. Kita bersikap keras terhadap diri sendiri. Kita menjadi tidak efektif jika kita merasa tidak berharga. Saat kita menghabiskan energi untuk menyalahkan diri sendiri, kita sedang membatasi energi untuk pertumbuhan pribadi yang sehat. Citra diri kita akan sangat menderita sampai kita belajar mengampuni diri sendiri. Mengampuni diri sendiri memungkinkan kita untuk memusatkan perhatian kepada orang lain.

Jika kita tahu orang lain tidak akan menyukai kita bila mereka mengetahui kegagalan kita, maka kita tidak akan bisa mengasihi mereka seperti Yesus melakukannya. Berhenti bersikap merendahkan diri sendiri akan memungkinkan kita untuk menghasilkan buah-buah Roh. Saat kita menerima pengampunan Kristus dan mengampuni diri sendiri, kita bebas untuk mengasihi.

Setelah kita menerima pengampunan dari Allah, pengampunan terhadap diri sendiri menghapus rasa malu seperti yang rasul Paulus sebut "dukacita menurut kehendak Allah." ([2 Korintus 7:10](#)) Keluar dari perlindungan yang salah terhadap rasa malu psikologis menuju aliran-aliran dukacita ilahi yang misterius itu, seperti terbang dari satu pijakan ke pijakan lainnya. Suatu saat, kita harus melepaskan pegangan kita pada satu-satunya penopang kita agar bisa berpindah ke tempat yang baru. Kita tidak bisa memahami kebebasan untuk mengasihi bila kita tidak membuang rasa malu. Pada satu sisi, mengampuni diri sendiri melalui dukacita menurut kehendak Allah memberi kesempatan bagi kita untuk berhenti memikirkan kegagalan-kegagalan kita. Dengan menjalani hidup yang ekstrem, kita justru bisa memiliki kebebasan untuk melakukan

sesuatu yang kreatif dan bermanfaat bagi hidup kita. Kuasa pengampunan juga mendorong kita untuk melakukan tindakan yang bertanggung jawab.

### **Apa yang Terjadi Jika Kita Tidak Mengampuni Diri Sendiri?**

Jika rasa malu terus berkembang, kita akan terjebak dalam kehidupan yang penuh rasa malu. Kita mulai terdoktrin bahwa pada dasarnya ada yang salah dengan kita sehingga kita pantas disalahkan. Kita ragu bahwa kita bisa diampuni. Rasa malu yang kita rasakan karena peristiwa masa lalu merenggut kepuasan akan pencapaian baru kita. Kita tidak pernah merasa cukup baik. Rasa malu melumpuhkan kita dan rasa takut membuat kita tidak berdaya. Rasa malu membuat kita merasa dikontrol dan tidak dikasihi. Ketidakberdayaan mengatasi rasa malu dan kemarahan terhadap diri sendiri yang tidak perlu, menuntun kita untuk melakukan bentuk-bentuk kompensasi yang tidak sehat. Kita mungkin memiliki gaya hidup ekstrem, melakukan hal-hal yang bersifat destruktif seperti gila kerja, penyalahgunaan wewenang, kecanduan makanan, seks, atau gila belanja. Kita menenggelamkan diri dalam berbagai kegiatan atau menutup diri dari orang lain. Kita takut kalau orang lain mengetahui aib kita dan melihat diri kita yang sesungguhnya.

### **Bagaimana Kita Mendapatkan Pengampunan -- Khususnya Jika Orang Lain Tidak Mau Memaafkan Kita?**

Orang lain pasti bereaksi terhadap kegagalan-kegagalan kita, tetapi jangan biarkan reaksi mereka membuat kita tidak bisa mengampuni diri sendiri. Seorang pendeta bijak pernah berkata, "Langkah pertama untuk mendapatkan pengampunan dari Allah adalah dengan memberikan pengakuan". Pengampunan diri sendiri dimulai dengan cara yang sama.

#### **Langkah-langkah untuk mengampuni diri sendiri:**

1. Akuilah dengan menyebutkan apa saja yang perlu diampuni.

Dengan menyatakan pengakuan kita secara jelas, kita bisa fokus terhadap sumber rasa malu. Pengakuan berarti menempatkan kebenaran sebagai dasar tindakan dan pertumbuhan. Pertobatan karena perbuatan buruk muncul setelah pengakuan. Selanjutnya, kita bisa bergantung pada pertolongan Allah untuk tidak mengulangi kesalahan yang sama pada masa yang akan datang.

2. Sebisa mungkin, perbaikilah kegagalan-kegagalan masa lalu.

Sesudah kita membuat perbaikan, segera ambil langkah untuk keluar dari bayang-bayang rasa malu pada masa lalu.

3. Selidikilah akar rasa malu Anda.

Menyelidiki akar rasa malu dengan seorang ahli memberikan keuntungan jangka panjang. Ketika kita menyelidiki akar rasa malu itu, kita bisa memutuskan untuk melakukan sesuatu di area-area yang rentan mendapat kecaman.

4. Ekspresikan perasaan Anda dan pilihlah itu sebagai petunjuk perubahan.

Sebagai contoh, "Aku masih jengkel tiap kali aku ingat bagaimana ibuku yang pemabuk itu berteriak-teriak di depanku. Aku sangat terpuruk. Hingga hari ini aku masih merasa malu karena aku tidak tahu apa yang harus aku lakukan. Aku sadar, aku tidak bisa mengubah masa lalu, tetapi saat ini aku benar-benar kewalahan. Daripada merasa malu, lebih baik aku menggunakan kesempatan ini untuk mengalahkan perasaan malu dan minderku". Setelah itu Anda bisa merasa lega dan siap untuk melakukan perubahan.

5. Ungkapkan keputusan untuk mengampuni diri sendiri.

Kita bisa mengungkapkan keputusan kita untuk mengampuni diri sendiri lewat doa, lukisan, atau jurnal pribadi. Kita bisa mengatakannya kepada teman yang kita percaya, cermin, alat perekam, atau seorang konselor. Kita juga bisa mengungkapkannya dalam bentuk-bentuk kreatif lainnya, misalnya menulis daftar kesalahan pada kartu-kartu indeks lalu membakarnya satu per satu ke dalam perapian.

Pengampunan adalah suatu gagasan, tindakan dari suatu keinginan, dan sikap. Pengampunan bukanlah suatu perasaan. Coba katakan, "Aku tahu, mengampuni diri sendiri berarti mengakui bahwa aku memiliki keterbatasan, dan bahwa aku tidak bisa selalu menyenangkan orang lain. Karena itu, aku mengampuni diriku sendiri karena rasa malu atas semuanya ini. Aku memilih menolong diriku dan meninggalkan rasa maluku. Aku menerima pengalaman ini untuk membantuku bertumbuh."

Sebagian besar orang menyadari bahwa mengasihi adalah sebuah keputusan. Kita bisa memilih untuk mengasihi dan menghormati diri kita sendiri -- tidak peduli apa yang kita rasakan tentang masa lalu -- karena Allah lebih dulu mengasihi kita. Mengampuni diri sendiri adalah bagian dari mengasihi diri sendiri, sehingga kita bisa mengasihi orang lain.

Sepanjang hidup, kita terus menyimpan perasaan malu. Kita mengumpulkannya sedikit demi sedikit ke dalam sebuah ransel mental. Setiap kali kita mengalami rasa malu yang baru atau menghidupkan kembali sengatan rasa malu sebelumnya, kita melemparkan perasaan-perasaan itu ke dalam ransel khayalan kita. Kita menyeret beban berat yang terus bertambah setiap hari. Akan tetapi, saat kita mengampuni diri sendiri, kita sedang melemparkan semua beban kita ke tempat sampah dan berjalan bebas dari rasa malu. Tanpa ada ransel untuk menyimpan rasa malu pada masa yang akan datang, kita bisa menjadikan pengampunan diri sendiri sebagai gaya hidup.

Kita bisa memercayai pengampunan kita sendiri. Jika perasaan ragu datang kembali, kita boleh mengakui perasaan tersebut sebagai suatu kenyataan, lalu menenangkan diri sambil mengingat kapan dan di mana kita telah mengampuni diri sendiri. Saya tidak mengerti mengapa perasaan yang mengganggu itu kadang-kadang muncul lagi ke permukaan setelah pengampunan diri sendiri. Barangkali emosi kita cenderung kembali ke pola lama yang kita kenal. Mungkin Yesus mengizinkan perasaan-perasaan tersebut untuk mengingatkan kita betapa Dia menghendaki kita untuk terus datang kepada-Nya dengan segala perasaan atau keinginan yang mengganggu kita. Setelah semuanya itu, Dia berkata, "Marilah kepada-Ku, semua yang letih lesu dan berbeban berat, Aku akan memberi kelegaan kepadamu." ([Matius 11:28](#))

Sesudah kita benar-benar mengampuni diri sendiri, kita bisa melatih pikiran untuk memutar kembali video pengampunan diri sendiri. Kita bisa mengingat bagaimana kita membuang ransel yang penuh dengan rasa malu kita ke tempat sampah, dan kita bisa merasa tenang dalam kebenaran. Setelah itu kita bisa memandang ke depan -- ke masa depan dengan bebas, penuh dengan petualangan, dan penuh dengan harapan. Bahkan lebih dari itu, kita bisa memusatkan perhatian untuk mengasihi sesama. (t/Setya)

**Diterjemahkan dan diringkas dari:**

Judul asli buku : The Me I See -- A Christian Approach to Self-Esteem

Judul asli artikel : Learning to Forgive Ourselves

Penulis : Jay Frye

Penerbit : Beacon Hill Press of Kansas City, Missouri 1994

Halaman : 40 -- 45

## TELAGA: Konsep Diri

Konsep diri merupakan cara seseorang memandang atau menggambarkan dirinya. Kita dapat memiliki gambaran yang baik dan menyenangkan tentang diri kita. Sebaliknya, kita juga bisa mempunyai gambaran yang buruk tentang diri sendiri.

Konsep diri merupakan bagian yang sangat penting dalam kepribadian dan hidup kita, karena selain menyangkut aspek pengetahuan, juga menyangkut aspek perasaan. Konsep diri menentukan bagaimana kita bereaksi atau menanggapi dunia di luar kita, dan menentukan juga sejauh mana kita puas dengan hidup kita.

Konsep diri sebetulnya relatif stabil, tapi tetap dapat berubah secara perlahan. Kita bisa mengubahnya seiring dengan berjalannya waktu. Jadi, kita tidak harus terus-menerus tersiksa dan dibelenggu oleh gambaran diri yang buruk. Ketika gambaran diri kita semakin membaik, kita pun semakin mampu menghargai diri sehingga relasi kita dengan Tuhan dan orang lain pun semakin baik pula. Tapi sekali lagi proses ini membutuhkan waktu yang cukup panjang.

Jika kita memiliki konsep diri yang baik, kita akan merasakan betapa berharganya diri kita. Kita tidak akan mudah kecewa dan kecil hati karena diremehkan atau dihina orang lain. Selain itu, kita pun tidak mudah dipatahkan oleh penderitaan. Karena merasa diri berharga, kita pun terdorong untuk lebih memerhatikan orang lain.

Konsep diri haruslah didasarkan pada pandangan yang objektif dan sehat, sebagaimana yang diwahyukan Tuhan di dalam Alkitab. Dengan dasar ini, kita akan lebih mampu menghargai dan menerima diri, serta memiliki kehidupan yang lebih memuaskan di dunia ini.

Jika aku melihat langit-Mu, buatan jari-Mu, bulan dan bintang-bintang yang Kautempatkan, apakah manusia sehingga Engkau mengingatnya? Apakah anak manusia, sehingga Engkau mengindahkannya? Namun Engkau telah membuatnya hampir sama seperti Allah, dan telah memahkotainya dengan kemuliaan dan hormat. ([Mazmur 8:4-6](#))

**Diambil dan disunting seperlunya dari:**

Nama situs : TELAGA.org

Alamat URL : [http://telaga.org/audio/konsep\\_diri](http://telaga.org/audio/konsep_diri)

Judul transkrip : Konsep Diri (T173A)

Penulis : Pdt. Dr. Paul Gunadi

Tanggal akses : 5 Februari 2011

## Ulasan Buku: Konseling yang Efektif dan Alkitabiah

Judul asli buku	: Effective Biblical Counseling: A Model for Helping Caring Christian Become Capable Counselors
Penulis	: Dr. Larry Crabb
Penerjemah	: Dra. Agnes Maria Frances
Penerbit	: Yayasan ANDI, Yogyakarta dan Yayasan Kalam Hidup, Bandung 1995
Ukuran buku	: 14 x 21 cm
Tebal	: 251 halaman

Berbeda dari bukunya yang berjudul "Basic Principles of Biblical Counseling", yang menawarkan pemikiran filosofis dan konseptual. Buku Larry yang satu ini lebih menitikberatkan pada model konseling yang bisa digabungkan ke dalam fungsi gereja lokal. Meskipun ada perbedaan, namun konsep kedua buku Larry tersebut tetap sama -- berdasar pada Alkitab dan mengajarkan konsep serupa dengan gambar Kristus.

Konseling merupakan sarana yang bisa dipakai untuk menyelamatkan atau menuntun orang dalam mengambil keputusan yang benar sesuai kehendak Tuhan. Dr. Larry Crabb menulis buku ini untuk membekali Anda menjadi konselor Kristen yang andal. Pembahasan-pembahasan seputar konseling yang disampaikan oleh Dr. Crabb mencakup sasaran konseling, kekristenan dan psikologi, kebutuhan-kebutuhan pribadi, motivasi, sebuah model sederhana bagi konseling, hingga konseling dalam kelompok Kristen. Semuanya disajikan secara runtut, jelas, dan lengkap. Dalam uraiannya, Dr. Crabb tidak jarang melampirkan diagram dan kasus-kasus nyata yang memudahkan pembaca mengambil inti pelajaran yang disampaikan. Di setiap akhir bab, Dr. Crabb memberikan ringkasan dan catatan yang berisi daftar pustaka untuk membantu pembaca menarik kesimpulan dan mendapatkan referensi tanpa harus membolak-balik halaman. Banyak istilah konseling yang dipakai dan dijelaskan oleh Dr. Crabb, sehingga pembaca pun dapat memperoleh wawasan yang baru.

Peresensi: Sri Setyawati

# e-Konsel 234/Maret/2011: Berdamai dengan Sesama (I)

## Pengantar dari Redaksi

Salam kasih,

e-Konsel edisi 234 dan 235 akan membahas topik berdamai dengan sesama. Topik pertama yang akan kita bahas adalah berdamai dengan sesama yang telah menyakiti kita. Melupakan dan mengampuni kesalahan orang yang telah melukai hati kita membutuhkan proses dan waktu. Meskipun tidak mudah, namun dalam Kristus kita dimampukan untuk melakukannya karena Kristus telah memberikan teladan mengenai pengampunan. Sebagai orang percaya kita akan terus-menerus diperbarui dalam hal kerelaan hati untuk mengampuni. Simaklah satu artikel tentang mengampuni orang yang menyakiti kita. Selain pembahasan tersebut, e-Konsel juga menghadirkan pendapat Sahabat Konsel tentang perlunya konseling. Selamat menyimak!

Pemimpin Redaksi e-Konsel,

Sri Setyawati

< setya(at)in-christ.net >

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

## Cakrawala: Mengampuni Orang yang Menyakiti Kita

Kasih Selalu Dimulai dengan Kerendahan Hati

"Karena semua orang telah berbuat dosa dan telah kehilangan kemuliaan Allah." ([Roma 3:23](#)) Mari kita terapkan ayat ini kepada diri sendiri sebelum kita mulai menunjuk jari kepada orang lain. Jika kita kehilangan pandangan tentang bagaimana pada saat-saat tertentu kita bersikap buruk, kita akan menjadi sombong dan merasa benar sendiri. Jika kita sadar akan kegagalan sendiri, maka mengasihi orang-orang yang bersikap buruk menjadi semakin mudah.

Suatu hari, seorang kenalan saya sedang mengadakan perjalanan sambil mengeluh kepada Tuhan tentang masalah-masalah yang ia hadapi. Ia merasa bahwa banyak orang mengkritiknya dengan tidak adil, bahkan mengarang dusta untuk mendukung alasan mereka. Ia menjerit kepada Tuhan untuk mendapatkan simpati dan pengertian, dan ia sangat terkejut ketika Tuhan berkata kepadanya, "Bergembiralah bahwa mereka tidak mengenal engkau yang sebenarnya!"

Sering kali, kita hanya melihat apa yang baik dalam diri sendiri dan mengingat keberhasilan kita lebih daripada kegagalan kita. Jadi marilah kita perlakukan orang lain dengan cara yang sama -- "Kasihilah sesamamu manusia seperti dirimu sendiri." ([Matius 22:39](#))

### Ampunilah Mereka yang Menyakiti dan Menjengkelkan

Mengampuni bukan suatu perasaan. Bukan pula berusaha melupakan hal-hal buruk yang diperbuat orang terhadap kita. Mengampuni ialah suatu tindakan hati dan kemauan. Mengampuni berarti memberi seseorang sesuatu yang tidak mereka terima yaitu maaf atau pengampunan. Mengampuni juga berarti mengakui bahwa kita diperlakukan salah, tetapi menjangkau melampaui hal itu dan memberi kemurahan.

Kadang-kadang, mengampuni merupakan suatu proses. Jika kita disakiti dengan amat dalam, maka membutuhkan waktu untuk menyembuhkan luka. Di sini, mengampuni bertindak sebagai pembersihan luka terus-menerus sehingga luka itu dapat sembuh dengan baik. Ketika kita memikirkan seseorang yang pernah menyakiti atau telah berbuat dosa terhadap kita, timbul sakit hati dan rasa jengkel, maka kita perlu meneguhkan kembali komitmen untuk mengampuni. Itu tidak berarti bahwa tindakan pengampunan yang pertama tidak berlaku lagi, tetapi sebuah proses yang mungkin dibutuhkan agar Anda benar-benar sembuh.

Suatu ketika saya sangat terluka oleh seorang kawan. Saya tidak dapat mengatasi perasaan marah dan kecewa saya setiap kali teringat akan dia. Seorang kawan lainnya menasihati saya, supaya mengatakan kepada Tuhan bahwa saya mengampuni kawan itu setiap kali saya memikirkannya dan memilih untuk melakukan ini dengan kasih-Mu, dan saya tidak akan menyerah sampai Engkau menaruh kasih-Mu itu di dalam hati saya bagi dia. Saya menerima kasih-Mu itu dengan iman.

Saya berdoa seperti itu berulang kali setiap hari selama beberapa bulan, tetapi sepertinya tidak ada yang berubah. Suatu hari ketika sedang berdoa, saya melihat kawan saya dengan "mata yang baru". Saya melihat luka-luka dan sakit hatinya; saya melihat bagaimana ia telah dilukai oleh ayahnya, dan bagaimana ia meneruskan sakit hatinya itu kepada saya. Tuhan menaruh belas kasihan di dalam hati saya baginya, yang saya kira tidak akan pernah terjadi. Tuhan melakukan lebih banyak daripada yang dapat saya minta atau pikirkan!

### **Mendekati Orang, Bukan Menjauhi Mereka**

Ketika seseorang menjengkelkan kita atau kepribadian mereka menimbulkan kekesalan, kita cenderung untuk menghindari mereka. Ketika mereka masuk ke dalam suatu ruangan, kita tidak mau melihat ke arah mereka dan dengan sendirinya kita akan bergeser ke seberang ruangan. Beberapa di antara kita akan berusaha tidak hadir dalam pertemuan atau acara di mana orang-orang tertentu akan hadir.

Salah satu kunci yang terbesar dalam mengasahi musuh-musuh kita ialah bergerak mendekati mereka, bukan menjauhi. Memang ini berlawanan dengan sifat manusia yang alami, tetapi tindakan tersebut efektif. Mungkin kita membutuhkan waktu untuk membereskan suatu hubungan yang sulit, atau menjadi tenang kembali setelah suatu perbantahan. Tetapi kita yang harus membuat komitmen terhadap orang itu dan menyelesaikan keadaan tersebut.

Saya dan istri saya kadang-kadang merasa jengkel terhadap satu sama lain, atau bahkan memunyai perbedaan pendapat tentang suatu pokok yang cukup penting. Ketika kami baru menikah, kami rasakan hal itu sebagai suatu pengalaman yang menegangkan. Sekarang kami sudah terbiasa karena kami merasa lebih aman dalam hubungan kami. Kami telah sepakat bahwa apabila hal itu timbul, kami akan mengambil beberapa jam atau jika perlu beberapa hari untuk menenangkan diri dan mendapatkan suatu pandangan yang lebih jelas. Hanya pada saat itulah kami akan membicarakan pokok masalah tersebut. Kami akan terus membicarakannya sampai kami memperoleh pengertian bersama. Komitmen bersama untuk saling mendekat inilah, dan bukan sebaliknya yang membantu kami melewati saat-saat yang sulit.

Bagaimana dengan orang yang tidak mengerti prinsip ini dan tidak mau terbuka dan membicarakan masalahnya? Kita harus tetap melakukan apa yang dapat kita lakukan untuk menjangkau orang itu, dan berusaha menciptakan suasana di mana mereka merasa dapat berkomunikasi dengan kita. Kebanyakan orang ingin berbicara, tetapi tidak tahu bagaimana memulainya. Bertemulah dengannya di tempat umum, misalnya sambil makan atau minum kopi, atau apa saja yang ia suka lakukan. Tunjukkan kepadanya bahwa Saudara terbuka, Saudara ingin meluruskan keadaan, dan Saudara mau didekati. Ketika ketegangan menjadi berkurang, Saudara dapat mulai membicarakan bidang yang sensitif dalam hubungan Saudara, mungkin dengan menanyakan apakah Saudara telah berbuat sesuatu yang menyakitinya, atau apakah ia mau membicarakan tentang ketegangan yang ada dalam hubungan Saudara dengannya.

**Diambil dan disunting seperlunya dari:**

Judul asli buku : Learning to Love People You Don't Like  
Judul buku terjemahan : Belajar Mengasihi Orang yang Anda Benci  
Judul asli artikel : Kasih Selalu Dimulai dengan Kerendahan Hati  
Penulis : Floyd McClung  
Penerjemah : T. Wahyuni  
Penerbit : Metanoia, Jakarta 1995  
Halaman : 58 -- 61

## Komunitas Konsel: Konseling? Perlu Tidak Ya?

Sebagai manusia kita tidak bisa hidup tanpa kehadiran orang lain. Kita memerlukan pertolongan mereka, bukan hanya secara fisik, tetapi kita juga memerlukan saran atau sekadar telinga untuk mendengar. Berikut ini adalah komentar dari beberapa sahabat e-Konsel di dinding Facebook Konsel < <http://fb.sabda.org/konsel> >

e-Konsel: Seringkah Anda konseling? Jika ya, dengan siapa? Jika tidak, mengapa?

Komentar:

Sylvia Fransisca Hutabarat: Tidak, karena merasa tidak ada satu orang pun yang dapat dipercaya menyimpan rahasia kita selain Dia.

Shmily Tilestian: Tidak, lebih nyaman dengan saudara/i yang sudah kenal baik. :)

e-Konsel:

@Sylvia: Kalau kita konseling dengan-Nya, apakah selalu ada kelegaan? Atau masih terasa berat....(saat Tuhan sepertinya diam saja..)

@Shmily: waw.....teman Shmily banyak ya??

@Theresia S. Setyawati: konseling secara formal sih belum pernah, tapi kalau curhat-curhatan, terus tukar pendapat pernah, biasanya sama teman-teman.

J@eprianto Manoeroeng: everything...! :)

Kami undang Anda yang ingin mengomentari pertanyaan ini di < <http://www.facebook.com/sabdakonsel/posts/117961764935032> >.

## Referensi: Seputar Berdamai dengan Sesama dalam Situs C3I

Anda ingin membaca artikel-artikel lain dengan topik berdamai? Cobalah simak artikel berikut.

1. Mintalah Maaf Bila Anda Bersalah  
==> [http://c3i.sabda.org/01/dec/2004/konseling\\_mintalah\\_maaf\\_bila\\_anda\\_bersalah](http://c3i.sabda.org/01/dec/2004/konseling_mintalah_maaf_bila_anda_bersalah)
2. Pulih dari Luka Batin  
==> [http://c3i.sabda.org/18/may/2004/konseling\\_pulih\\_dari\\_luka\\_batin](http://c3i.sabda.org/18/may/2004/konseling_pulih_dari_luka_batin)
3. Korban Tindak Kekerasan  
==> [http://c3i.sabda.org/28/may/2007/konseling\\_korban\\_tindak\\_kekerasan](http://c3i.sabda.org/28/may/2007/konseling_korban_tindak_kekerasan)

# e-Konsel 235/Maret/2011: Berdamai dengan Sesama (II)

## Pengantar dari Redaksi

Salam kasih,

Minggu lalu, kita belajar bagaimana mengampuni orang yang telah menyakiti kita. Saat ini, kita akan belajar mengasihi orang yang berbeda pendapat dengan kita. Setiap orang bebas berpendapat. Akan tetapi, kita tidak bisa memungkiri bahwa kebebasan tersebut bisa saja menimbulkan perselisihan antarsesama. Melalui artikel yang kami sajikan dalam edisi ini, kiranya Anda dapat menemukan solusi untuk berdamai dengan orang yang berbeda pendapat dengan Anda. Selain itu, ada juga kesaksian nyata sahabat e-Konsel yang tersaji di kolom Kesaksian Sahabat. Kami berharap, edisi kali ini memberi manfaat tersendiri bagi Anda. Selamat menyimak.

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

## Cakrawala: Beda Pendapat? Tidak Masalah

Orang-orang Kristen bisa saja tidak sependapat. Kadang-kadang kita mengalami perbedaan pendapat dan berusaha memberikan alasan-alasan untuk membenarkan pendapat kita. Padahal, beda pendapat, hikmat, dan prinsip-prinsip alkitabiah dapat merangsang adanya diskusi yang sehat dan mengarahkan dalam mengambil keputusan-keputusan yang tepat. Kesulitannya adalah membuat diskusi tetap bersemangat tanpa bersifat merusak, sebab apabila kita menjadi marah atau frustrasi, maka kita berdekatan dengan dosa. Percakapan-percakapan yang merusak meninggalkan kepahitan dalam suatu hubungan. Tetapi, jika kita memutuskan untuk saling menghindari, maka kita melanggar perintah-perintah Alkitab.

Setiap kita perlu melatih diri dengan keterampilan ketidaksepakatan yang sehat. Keterampilan dalam ketidaksepakatan akan membantu kita hidup dalam keselarasan. Alkitab memberikan kebebasan kepada setiap individu untuk tidak sepakat dan setiap pihak benar. Allah lebih peduli pada sikap kita masing-masing terhadap satu sama lain dibandingkan pendapat kita tentang sebuah masalah. Menjadi benar dengan cara yang salah bisa saja terjadi. Oleh sebab itu, dalam jangkauan-jangkauan di mana Alkitab memberikan kebebasan untuk tidak sependapat, kita memiliki tanggung jawab untuk tidak sependapat secara ikhlas. [Roma 15:1-13](#) memberikan dua cara untuk tidak sepakat dengan ikhlas. Pertama, "Setiap orang di antara kita harus mencari kesenangan sesama kita demi kebaikannya untuk membangunnya." (ayat 2) Kedua, "Sebab itu terimalah satu akan yang lain, sama seperti Kristus juga telah menerima kita, untuk kemuliaan Allah." (ayat 7)

### Saling Menyenangkan

Dalam [Roma 15:1-6](#), perintah pertama meletakkan tanggung jawab pada orang yang kuat. Orang yang kuat harus menyenangkan yang lemah ([Roma 15:2](#)). Menyenangkan seseorang berarti berperilaku dalam cara-cara yang membangun pihak yang lemah secara rohani. Coba pikirkan suatu perilaku yang diperdebatkan tetapi Anda kuat dalam perilaku itu. Lalu tanyakan pada diri Anda, "Apakah aku mau melepaskan?" Misalnya, ibu mertua Anda berpikir semua tarian adalah salah, sementara Anda ingin anak perempuan Anda ikut dalam kursus tari. Siapa yang menyerah? Jika ibu mertua Anda memiliki suatu sikap farisi, legalistik tentang semua jenis tarian, Anda boleh memilih untuk mengabaikan pendapatnya. Yesus pun terkadang mengabaikan orang-orang Farisi. Salah satu contohnya ketika murid-murid Yesus memungut bulir-bulir gandum untuk dimakan ketika mereka melewati ladang-ladang gandum pada hari Sabat ([Markus 2:23-28](#)). Yesus mengetahui ajaran tradisional yang dianut oleh orang-orang Farisi, namun Ia tidak mengatakan sesuatu kepada para murid-Nya guna memperingatkan atau menghentikan mereka, sehingga tidak lagi menyinggung perasaan orang Farisi. Kadang, Yesus tetap melanjutkan tugasnya, meskipun bertentangan dengan tradisi dan pendapat legalistik orang Farisi. Contoh lain bisa ditemukan di [Markus 3:1-6](#), di mana Yesus memilih perselisihan-perselisihannya dengan hati-hati.

Yesus memerintahkan agar kita "mencari kesenangan sesama kita" ([Roma 15:2](#)). Sesama di sini berarti orang-orang Kristen di dekat Anda. Dalam kasus perbedaan pendapat antara Anda dan ibu mertua Anda, semua bisa diselesaikan dengan damai. Jika ibu mertua Anda tinggal di kota lain, Anda bisa membiarkan anak-anak Anda mengikuti kursus menari, tetapi jika Anda sering menjalin kontak dengan ibu mertua Anda, jalan terbaik adalah tunduk kepada ibu mertua Anda. Dari hal ini kita melihat sering kali keputusan-keputusan kita tergantung pada situasi. Keputusan yang kita ambil dipengaruhi oleh orang yang ada di dekat kita.

Contoh lain, seorang suami mengizinkan dan menganggap wajar jika seorang wanita/istri menggunakan celana panjang ketika mengikuti kebaktian di gereja. Tetapi sang istri tidak sependapat. Siapa yang harus tunduk? Suami ataukah istri? Alkitab menyerahkan tanggung jawab pada suami untuk tunduk pada istrinya supaya dapat menyenangkan istrinya. Sebaliknya, sang istri dibiarkan untuk tidak sepakat dengan suaminya, dan sang suami tidak kecewa jika istrinya memakai rok ke gereja. Bagaimana jika situasinya berbeda? Bagaimana jika sang istri berpikir tidak ada salahnya memakai celana panjang ke gereja dan sang suami berpikir sebaiknya tidak demikian? Jika demikian sang istri perlu tunduk pada suaminya. Sang istri seharusnya memakai rok guna menyenangkan suaminya.

Seberapa jauh kita bertindak dalam hal ini? Seberapa banyak kebebasan yang sebaiknya kita tinggalkan demi seseorang yang lain dalam tubuh Kristus? Alkitab memusatkan perhatian pada Yesus Kristus, teladan kita, yang meninggalkan kebebasan-Nya demi kita ([Roma 15:3a](#)). Jika Kristus tidak menyenangkan diri-Nya sendiri, maka kita hendaknya mengikuti perintah-Nya. Teladan Kristus dinubuatkan oleh Alkitab dan Alkitab memberikan apa yang kita perlukan ([Roma 15:4](#)).

## Saling Menerima

Saling menerima merupakan kunci kedua yang Alkitab berikan agar kita mampu untuk tidak bersepakat secara ikhlas ([Roma 15:7-13](#)). Penerimaan menuntut kasih. Saling menerima berarti kita memberikan kasih kita yang tulus dan murni. Ketidaksepakatan terkadang melukai perasaan orang lain. Apabila hal ini terjadi, meskipun kita terluka, kita harus menunjukkan kasih melalui tindakan-tindakan kita dan berani mengampuni orang yang berbeda pendapat dengan kita. Dalam kasus ini, Tuhan Yesus memberikan teladan kepada kita -- Ia menerima orang Yahudi ([Roma 15:8](#)) dan Kafir ([Roma 15:9-12](#)).

Saat ini banyak orang Kristen bersikap seperti orang kafir. Mereka merasa bebas untuk merokok, minum anggur, berdansa, atau memiliki sebuah gambar Yesus di dinding rumah mereka. Apakah Yesus akan menerima orang seperti ini? Ya, Allah menerima orang kafir ini (Roma 14:3b). Orang "Yahudi" Kristen yang sangat hati-hati harus belajar menerima orang "kafir", begitu pula sebaliknya. Mengapa? Sebab "Kristus juga telah menerima kita" ([Roma 15:7](#)).

Alkitab tidak menginginkan hal-hal yang meragukan menjadi penghalang untuk kita mengampuni. Orang Kristen harus sepakat bahwa sesuatu diperbolehkan atau benar, tetapi ia diperintahkan supaya mempertahankan sikap bersatu dan menerima orang Kristen lain yang berbeda pendapat dengan dirinya. Orang-orang Kristen bebas untuk bekerja pada hari Minggu dan harus mengasihi orang-orang percaya lain di sekitarnya. Tidak sepakat dengan ikhlas berarti meninggalkan kebebasan-kebebasan demi orang lain di antara jemaat. Mengapa? Yesus Kristus menerima mereka apa adanya. Ia tidak menyuruh mereka mengubah pendapat-pendapat mereka. Beban tanggung jawab ada pada yang kuat supaya berhenti melakukan hal-hal tersebut yang dirasa salah oleh orang Kristen yang lain.

Kadang, kita merasa sulit mendengar Alkitab berkata kepada kita supaya meninggalkan hal-hal yang kita nikmati demi orang lain. Kita bertanya-tanya sampai berapa lama kita harus membatasi kebebasan-kebebasan kita dalam hubungan-hubungan tertentu. Akankah teman-teman yang lebih lemah menjadi kuat? Apakah kita mampu menikmati kebebasan-kebebasan kita? Kita memerlukan doa. Kita perlu tahu bahwa kita berbuat hal yang benar, dan Allah yang akan memberi kita sukacita dan damai sejahtera pada saat kita meninggalkan kebebasan-kebebasan kita. Kita akan berlimpah dalam pengharapan hanya oleh kuasa Roh di dalam diri kita, karena kita berkorban demi orang-orang yang Allah kasih.

Orang-orang Kristen yang tidak sepakat sering bertengkar akibat masalah-masalah kecil. Perselisihan mereka mungkin menyebabkan mereka memaksakan ketegangan-ketegangan dalam hubungan mereka, sehingga akhirnya mereka merasa tidak nyaman bila saling bertemu. Bagaimana mereka mengakhiri perselisihan? Cara yang paling lazim adalah berpisah. Orang-orang Kristen yang merasa tidak puas kadang membentuk gereja sendiri di tempat lain. Tindakan menghindar menjadi suatu cara hidup lebih dari sekadar suatu gaya manajemen konflik berkala. Pada dasarnya, kecenderungan manusia adalah menghindar; sementara cara Tuhan adalah menerima. Apabila kita mengatasi ketidaksepakatan terhadap masalah-masalah dengan cara kita sendiri lebih daripada cara Allah, kita sesungguhnya gagal bersepakat secara ikhlas.

## Kesaksian: Kehadiran-Nya Memulihkan

Jakarta -- Desember lalu adalah Natal kelima yang saya lewati bersama ketiga anak saya yang masih kecil-kecil. Lima tahun sudah suami saya meninggalkan Tuhan dan menelantarkan saya dan anak-anak demi kehidupan barunya dengan wanita lain.

Enam bulan pertama saat kepergian suami, hati saya remuk. Begitu juga dengan jiwa anak-anak yang hancur berpuing-puing. Saat itu, saya dan anak-anak sempat mengalami depresi berat. Saya semakin putus asa, karena doa-doa saya yang meminta Tuhan untuk mengembalikan suami saya tidak terkabul.

Sempat terlintas dalam pikiran saya untuk meninggalkan Tuhan yang saya anggap tuli, buta, dan melalaikan saya. Terlebih lagi, banyak gereja yang hanya mau melayani kaum janda yang ditinggal mati pasangannya, tetapi menutup mata terhadap kaum perempuan yang ditinggal selingkuh, diceraikan, ataupun ditelantarkan pasangannya.

Belum sempat saya berjalan terlalu jauh meninggalkan-Nya, Tuhan mengirimkan rohaniwan, konselor, dan kawan-kawan rohani untuk menopang jiwa dan membalut luka hati saya. Setelah menjalani konseling dan terapi yang cukup lama, akhirnya saya bisa mengampuni suami walau dari mulutnya tidak pernah terucap kata maaf sekalipun.

Tidak hanya mengampuni, saya berusaha mendoakan, memintakan berkat, dan menjalin hubungan baik dengan mantan suami saya. Sejak saat itu, Tuhan memulihkan hati saya dan Dia telah melumpuhkan sengat-sengat dari kenangan pahit saya. Tuhan mengizinkan saya untuk tetap mengingat pengkhianatan suami tanpa harus merasakan lagi sengatnya.

Ketika mencari hikmat, saya tahu bahwa Tuhan sedang berkarya lewat kegagalan rumah tangga saya. Rencana manusia boleh saja gagal, tetapi rencana Tuhan tidak pernah gagal dan kegagalan saya tidak akan menggagalkan rencana Tuhan untuk menyelamatkan saya dan keturunan saya.

Itulah sebabnya, saya tidak lagi menyalahkan suami dan istri barunya, serta orang-orang yang mendukung mereka. Walaupun pada awalnya saya merasa apa yang mereka lakukan mengoyak jiwa, akhirnya saya bisa merasakan tangan Tuhan yang membebat hati saya. Lebih ajaib lagi, Tuhan menggunakan penderitaan saya untuk meringankan dan memulihkan hati anak-anak Tuhan yang lain.

Walaupun kesaksian hidup saya banyak menolong anak-anak Tuhan untuk bangkit dari keterpurukan, bukan berarti karier pelayanan saya menemui jalan mudah. Tidak sedikit gereja yang memarginalkan saya karena dianggap tidak mampu membangun keluarga yang harmonis.

Beberapa rohaniwan bahkan mengingatkan saya untuk tidak memimpikan jabatan majelis atau pelayan Tuhan di gereja, karena hidup saya dianggap cacat. Saya pun mencoba mencari kembali makna hidup di luar gereja supaya saya tetap merasa

berharga dan berguna bagi orang lain, sebagaimana Tuhan menganggap saya berharga dan penting di dalam rencana-Nya.

Itulah sebabnya, saya memilih persekutuan HOPE-LK3 yang merupakan "bengkel hati" bagi anak-anak Tuhan yang mengalami masalah perselingkuhan, perceraian, dan disharmoni dengan pasangan. Di sana, saya bisa "mengais" jiwa-jiwa yang "terbuang" dan tak terlayani oleh gereja.

Hampir satu setengah tahun saya bergaul dengan Ibu Lily dalam komunitas senasib di HOPE-LK3. Saat perkenalan pertama, saya melihat wajah Ibu Lily sangat dingin dan tidak menarik, seolah menyimpan derita yang begitu besar. Sudah tiga tahun lebih Ibu Lily pisah ranjang karena suaminya memilih tidur dengan istri simpanannya.

Walaupun sudah lama bergabung dalam HOPE-LK3, baru beberapa bulan terakhir ini Ibu Lily mau membagi beban. Ia menangis, menumpahkan sejuta kekecewaannya. Tak banyak yang bisa saya lakukan kecuali duduk diam di sampingnya, mendengarkan, dan menatapnya penuh empati, sambil sesekali memberikan tisu untuk menyeka air mata yang membanjiri wajah Ibu Lily. Setelah puas menangis, wajah Ibu Lily tampak lebih cerah dan memancarkan kecantikan yang luar biasa.

Saya bersyukur karena persekutuan HOPE-LK3 telah dipakai Tuhan untuk mengeluarkan nanah-nanah dari hati Ibu Lily. Ibu Lily yang dulu selalu menyalahkan suami dan wanita penggodanya perlahan-lahan belajar mengampuni suaminya. Ibu Lily yang sudah tiga tahun tidak bertegur sapa dengan suaminya, akhirnya mau merendahkan diri di hadapan Tuhan untuk membuka kembali komunikasi. Ketika Lukas 3 merayakan Natal, Ibu Lily mengundang suaminya tanpa memikirkan bagaimana respons yang akan didapatnya. Walaupun suaminya tak menanggapi undangan tersebut, Ibu Lily tetap tersenyum karena ia melakukannya bukan untuk suaminya, tetapi untuk Tuhan.

Saat merayakan Natal, saya dan Ibu Lily mencoba memaknai kehadiran Kristus dalam keluarga kami yang tak utuh lagi. Kami meyakini bahwa kehadiran Tuhan bukan untuk meniadakan masalah atau membuat kami kebal dari virus yang melukai hati.

Melalui Natal, kami percaya Kristus datang untuk memulihkan hati kami walau keadaan sangat sulit. Walaupun pasangan kami terus melukai hati kami, tetapi kami harus tetap bersikap baik sebagaimana yang Tuhan kehendaki.

Lewat Natal, Tuhan hadir untuk memulihkan hubungan kami dengan Tuhan. Kami tidak lagi mempermasalahkan apa yang terjadi dan apa yang akan Tuhan kerjakan. Yang terpenting bagi kami adalah melakukan bagian kami untuk mengampuni, mengasihi, dan memberkati orang lain. Kami percaya Tuhan hadir untuk mengerjakan bagian-Nya.

Kami percaya, melalui Natal kali ini, Tuhan menginginkan kami memulihkan hubungan sosial dengan pasangan/mantan pasangan kami, walaupun hubungan itu tak seindah yang kami impikan.

**Diambil dari:**

Nama situs : Kekal

Alamat URL : [http://kesaksian.sabda.org/kehadiran\\_nya\\_memulihkan](http://kesaksian.sabda.org/kehadiran_nya_memulihkan)

Penulis : Mundhi SABDA Hardiningtyas

Tanggal akses : 8 Februari 2011

# e-Konsel 236/April/2011: Kematian Yesus

## Pengantar dari Redaksi

Salam kasih,

Tema e-Konsel bulan April ini adalah seputar Paskah -- peristiwa kematian hingga kebangkitan Yesus. Dalam edisi perdana ini, e-Konsel mengangkat topik tentang "Kematian Yesus". Adapun sajian kami meliputi Renungan Paskah yang memuat refleksi tentang "Menanggung Salib", artikel Paskah dalam kolom Cakrawala yang menunjukkan bahwa Yesus sungguh-sungguh telah mati untuk menggenapi rencana Allah, dan ulasan situs Pure Intimacy.org. Kiranya bahan-bahan yang telah kami persiapkan, semakin menambah wawasan dan memperkuat iman Anda di dalam Kristus. Selamat menyimak.

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

## Renungan: Menanggung Salib

Tuhan, aku tidak akan membuat tanggungan salibku menjadi semacam pemujaan berhala. Salib bertujuan melepaskan aku dari sikap mementingkan dan memikirkan diri sendiri, agar berguna bagi orang lain. Akan tetapi, bila aku terus-menerus memusatkan pikiranku pada salibku, maka aku tidak berguna bagi diriku atau pun orang lain. Oswald Chambers, seorang tokoh Kristen, pernah berkata, "Pengorbanan diri bisa menjadi suatu penyakit." Aku tidak boleh menjadikan salibku sebagai suatu objek pemujaan; aku harus menjadikannya suatu alat penyaliban bagi diriku. Salibku bersaing dengan tuntutan Kristus kepadaku. Salib itu menjadi salib pribadiku bila aku diperhadapkan dengan suatu pilihan, yaitu ketika Kristus berkata, "Tinggalkan segala sesuatu yang bisa menyaingi-Ku, lalu ikutlah Aku."

Aku tidak dapat membuat salib bagi diriku sendiri, sebab itu adalah bentuk kemunafikan yang paling buruk. Salib itu ada di sana atau tidak ada sama sekali. Bila aku menyangkal sedikit kesenangan untuk diri sendiri dan aku menjadi sombong karenanya, jelas itu bukan salib yang dibicarakan Yesus.

Aku harus menanggung salibku terus-menerus. Aku tak dapat mati sekali untuk selamanya. Aku harus "mati setiap hari" seperti yang dilakukan Paulus ([1 Korintus 15:31](#)). Pada hari ini, yang harus disalibkan dalam hidupku mungkin adalah kesombongan, besok iri hati atau sesuatu yang lain. Sepanjang hidupku dan sepanjang nafsu duniawiku mencari-cari keunggulan diriku, maka aku akan selalu dihadapkan pada pilihan ini: kehendakku atau kehendak Kristus. Dengan demikian aku tidak pernah bebas dari rasa sakit karena salibku. Sekarang aku mengerti mengapa Paulus berkata, "Aku ... mengenakan ... apa yang kurang pada penderitaan Kristus, untuk tubuh-Nya, yaitu jemaat" ([Kolose 1:24](#)). Penderitaan salibku adalah penderitaan Kristus yang Ia tanggung bagi orang lain. Hanya bila aku menderita karena matinya sifat mementingkan diri sendiri, aku dapat hidup (seperti dilakukan Kristus) untuk orang lain. Itulah hidup "megah" yang dinyatakan Paulus dengan gembira, "Tetapi aku sekali-kali tidak mau bermegah, selain dalam salib Tuhan kita Yesus Kristus, sebab olehnya dunia telah disalibkan bagiku" ([Galatia 6:14](#)).

Itulah sebabnya, Yesus telah menderita di luar pintu gerbang untuk menguduskan umat-Nya dengan darah-Nya sendiri. Karena itu, marilah kita pergi kepada-Nya di luar perkemahan dan menanggung kehinaan-Nya ([Ibrani 13:12-13](#)).

**Diambil dari:**

Judul asli buku : Daily With The King  
Judul buku terjemahan : Setiap Hari Bersama Tuhan, Rajaku  
Penulis : W. Glyn Evans  
Penerjemah : Iwansutra Pranayoga, Sri Wundaningsih, Suciati,  
JennyNatanael, dan Redaksi PT. BPK Gunung Mulia  
Penerbit : PT. BPK Gunung Mulia, Jakarta 2001  
Halaman : 187 -- 188

## Cakrawala: Bukti Yesus Mati

Alkitab mengatakan bahwa Allah datang ke dunia sebagai manusia untuk membayar hukuman mati bagi dosa dunia ([Yohanes 1:1-29](#); [Roma 6:23](#)). Alkitab juga mengatakan bahwa apabila Yesus tidak berkuasa atas kematian dan keluar dari kubur batu yang dingin itu, Dia tidak dapat memberikan kemenangan atas kematian bagi kita ([1 Korintus 15:12-19](#)).

Pertanyaannya, apakah Yesus benar-benar mati?

Kita harus memulainya dengan kabar buruk. Perseteruan antara Yesus dan para pemimpin agama Israel harus dibayar dengan hidup-Nya. Tatkala tubuh-Nya diturunkan dari kayu salib di Golgota, Dia telah mati. Kebenaran tentang kebangkitan itu benar-benar bergantung pada fakta ini.

Jika Yesus memang pingsan seperti yang dikatakan oleh beberapa pengkritik, maka tidak perlu ada kebangkitan. Untuk mengalami kebangkitan, seseorang harus mati terlebih dahulu. Menolak kematian Kristus berarti menghapus semua kemungkinan kebangkitan. Namun, Alkitab mengajarkan bahwa Dia sungguh-sungguh mati.

Dalam terjemahan New International Version (NIV), catatan keempat Injil tentang penyaliban Kristus mengungkapkan kematian-Nya dalam dua istilah yang berbeda. Dalam [Matius 27:50](#) dan [Yohanes 19:30](#), kedua penulis mengatakan bahwa Dia "menyerahkan" Roh-Nya. Sedangkan, [Markus 15:37](#) dan [Lukas 23:46](#) mencatat bahwa Dia "menghentikan napas-Nya" yang terakhir.

Sesungguhnya Matius, Markus, dan Lukas mencatat suatu peristiwa yang terjadi dalam waktu yang sama, tidak jauh dari Kalvari. Mereka menuliskan bahwa ketika Yesus mati, "tabir Bait Suci terbelah dua dari atas sampai ke bawah" ([Markus 15:38](#)). Mukjizat ini menandai berakhirnya era keterbatasan hubungan dengan Allah dan dihentikannya pengorbanan hewan seperti dalam Perjanjian Lama. Namun, bukan hanya itu. Mukjizat itu juga membuktikan kematian Yesus karena kematian-Nya memperlihatkan bahwa pengurbanan-Nya yang sempurna sesuai dengan kehendak Allah. Selama berabad-abad, Allah meminta hewan korban yang tidak bercacat cela sebagai penebus dosa. Kristus sebagai Domba Allah yang tidak bercacat cela telah menjadi kurban yang terakhir. Tabir tidak lagi dibutuhkan karena jalan masuk kepada Allah telah terbuka bagi orang yang percaya kepada-Nya.

Beberapa peristiwa yang terjadi di sekitar penyaliban membuktikan bahwa Yesus telah mati.

1. Para prajurit Romawi tidak mematahkan kaki Yesus karena mereka melihat bahwa "la telah mati" ([Yohanes 19:33](#)).
2. Para prajurit menikam lambung Yesus dengan tombak dan dari dalam lambungnya keluar air dan darah ([Yohanes 19:34](#)). Para ahli kedokteran

mengatakan bahwa apabila Dia belum mati saat itu, maka tindakan ini benar-benar akan mengambil nyawanya. Sebagian orang yang lain menyimpulkan bahwa mengalirnya air dan darah dari lambung-Nya membuktikan bahwa Yesus benar-benar sudah mati.

3. Tatkala Yusuf dari Arimatea meminta tubuh Kristus sehingga ia dan Nikodemus dapat mengubur-Nya, Pontius Pilatus memerintahkan seorang kepala pasukan untuk membuktikan bahwa Yesus telah mati ([Markus 15:43-45](#)). Gubernur Romawi tidak akan memberikan tubuh itu kepada Yusuf sebelum kepala pasukan itu yakin bahwa sudah tidak ada lagi tanda-tanda kehidupan pada tubuh Yesus. Anda boleh yakin bahwa seorang pejabat militer Romawi tidak mungkin melakukan kesalahan dalam hal sepenting ini, yang harus ia laporkan kepada pejabat yang lebih tinggi, seperti Pilatus.
4. Yusuf dan Nikodemus mempersiapkan penguburan bagi jasad tersebut secara adat Yahudi, termasuk mengafani-Nya dengan "kain lenan yang putih bersih" ([Matius 15:46](#)), mengurapi Tubuh itu dengan "campuran minyak mur dengan minyak gaharu" ([Yohanes 19:39](#)), dan membaringkan-Nya "di dalam kubur yang digali di dalam bukit batu" ([Markus 15:46](#)). Sudah jelas di sini bahwa teman-teman yang merasa kehilangan sudah memeriksa semua tanda-tanda kehidupan yang mungkin masih ada. Mereka tentu saja tidak akan menguburkan Yesus yang masih hidup.
5. Kaum Farisi dan para pemuka agama bertemu dengan Pilatus untuk membicarakan peristiwa yang telah terjadi. Mereka ingat akan ucapan Yesus "sewaktu hidup-Nya" ([Matius 27:63](#)), dan mereka memerintahkan para prajurit untuk mengamankan kubur, yaitu menutupnya dengan batu. Tidak hanya itu, mereka juga lebih mengetatkan penjagaan dengan mengutus beberapa prajurit untuk mencegah para murid "mencuri-Nya" ([Matius 27:64](#)). Tidak diragukan lagi, mereka juga tahu bahwa sesungguhnya Yesus telah mati.

Ignatius, seorang sejarawan abad ke-2 mengatakan, "Yesus disalibkan dan mati di bawah pemerintahan Pontius Pilatus. Dia sungguh-sungguh dan bukan sekadar kelihatan -- disalibkan, mati, disaksikan oleh seluruh makhluk di surga dan di bumi, serta di bawah bumi. Dia juga bangkit kembali pada hari yang ketiga."

**Diambil dan disunting seperlunya dari:**

Judul asli buku : Did Christ Really Rise from the Dead?  
Judul buku terjemahan : Apakah Kristus Benar-benar Bangkit?  
Judul asli artikel : Bukti: Dia Bangkit  
Penulis : Dave Branon  
Penerjemah : Tan May Lan  
Penerbit : Yayasan Gloria, Yogyakarta  
Halaman : 9 -- 11

## Ulasan Situs: Pure Intimacy.org

Anda ingin mendalami pandangan Kristen tentang hubungan Anda dengan pacar, suami istri, atau anak Anda saat ini? Silakan kunjungi situs Pure Intimacy.org. Situs ini menyajikan berbagai artikel untuk para bujang, pasangan yang sedang berpacaran, pasangan yang sudah menikah, atau mereka yang sudah dikaruniai anak. Situs ini membahas masalah seksualitas seperti pornografi, homoseksualitas, dan keharmonisan keluarga dari sudut pandang Alkitab. Selain itu, ada juga artikel-artikel untuk para pelayanan gereja. Artikel-artikel berbahasa Inggris ini sangat relevan dengan masalah-masalah seksualitas yang sedang dihadapi dunia kita. Pure Intimacy.org membagikan bahan-bahan bacaan inspiratif untuk membantu mereka yang rindu menjadi konselor dan mereka yang terjerat permasalahan seksualitas. Anda juga bisa terlibat di situs ini dengan memberikan komentar atau mengajukan pertanyaan seputar seksualitas, serta meminta bantuan doa dengan mengirimkan pokok doa Anda. Jika Anda ingin tahu lebih lengkap, segeralah kunjungi situs ini. (TAP)

# e-Konsel 237/April/2011: Kemenangan Yesus atas Maut

## Pengantar dari Redaksi

Salam kasih,

Pada bulan ini, kita memperingati peristiwa kematian dan kebangkitan Yesus. Dia telah turun ke dunia dan menjadi "jembatan" antara kita dengan Allah. Pengurbanan-Nya yang besar seharusnya kita syukuri sepanjang kehidupan kita. Untuk menambah wawasan Anda, e-Konsel menyajikan bimbingan alkitabiah yang berkaitan dengan kebangkitan Yesus. Bukan hanya itu, di edisi ini Anda juga bisa mendapatkan info penting yang perlu Anda simak. Mari beritakan Kabar Keselamatan kepada mereka yang terhilang! Tuhan memberkati.

Staf Redaksi e-Konsel,  
Tatik Wahyuningsih  
< <http://c3i.sabda.org/> >

## Bimbingan Alkitabiah: Memahami Kebangkitan

Kebangkitan Yesus Kristus dari maut mengubah segalanya -- bagi Dia dan bagi kita. Kebangkitan-Nya dari maut "bukan sekadar peristiwa besar dalam sejarah, namun kisah yang terjadi dalam sejarah dengan kuasa dari 'dunia lain'. Kisah ini berhubungan dengan awal penciptaan; dan Injil adalah kabar baik bahwa Tuhan sedang menciptakan dunia yang baru."

### Tubuh Baru yang Mulia

Kebangkitan Yesus tidak hanya berarti bahwa Yesus hidup, tetapi Dia hidup dengan maksud khusus. Dia tidak hanya hidup dalam roh, tetapi juga dalam tubuh kemuliaan-Nya -- hidup dalam seluruh kemanusiaan-Nya. Kebangkitan-Nya berarti berakhirnya kuasa maut. Kebangkitan Kristus juga menyatakan penebusan dosa manusia dari sakit-penyakit, penderitaan, dan kematian, mulai sekarang dan sampai selamanya.

Kristus telah menebus kita pada wilayah yang tepat yaitu tubuh jasmani kita. Tubuh jasmani kita merupakan sesuatu yang sangat kita sayangi, akan tetapi tubuh juga membawa dukacita karena keinginan-keinginan daging, sumber rasa sakit, kelemahan, serta kematian, dialami di dalam tubuh. Di atas semua pergumulan -- duniawi, ragawi, serta kekalahan, berita kebangkitan-Nya memampukan Paulus untuk berseru dengan lantang, "Karena kami tahu, bahwa jika kemah tempat kediaman kita di bumi ini dibongkar, Allah telah menyediakan suatu tempat kediaman di sorga bagi kita, suatu tempat kediaman yang kekal, yang tidak dibuat oleh tangan manusia." ([2 Korintus 5:1](#))

### Empat Maksud Kebangkitan

Untuk melihat lebih dekat maksud dan dampak kebangkitan Yesus, kita harus bisa melihat pengaruhnya terhadap Yesus sendiri. Hal ini tidak hanya memberi ganjaran atas ketaatan-Nya sampai mati ([Filipi 2:8](#)), tetapi juga menyatakan kuasa kebangkitan-Nya untuk menyelamatkan umat manusia ([Matius 28:18-20](#)).

#### 1. Kebangkitan Mengubah Perwujudan Diri Yesus

Kebangkitan Yesus mengubah keberadaan-Nya menjadi Perantara; sebagai Allah sekaligus manusia. Dalam tubuh jasmani-Nya, Dia telah mengosongkan diri-Nya dan mengambil rupa seorang hamba ([Filipi 2:7](#)), Ia "menyerupai orang berdosa" ([Roma 8:3](#)), berbagi dengan kita dalam kelemahan, rasa sakit, dan kematian secara "daging". Namun, dengan kebangkitan-Nya semuanya berakhir. Sejak saat itu, Dia yang adalah "keturunan Daud", ditetapkan sebagai yang pertama dan untuk selamanya, sebagai "Anak Allah yang berkuasa" ([Roma 1:3-4](#)). Penyebutan Anak di sini tentu saja bukanlah penyederhanaan konsep keilahian Tuhan, melainkan penggambaran tubuh jasmani-Nya yang berubah dari lemah menjadi kuat saat kebangkitan-Nya. Inilah perubahan dari eksistensi kedagingan, ketergantungan, dan kerapuhan menjadi keadaan baru, yang terbebas dari keterbatasan dan kerentanan sebelumnya.

Kisah kebangkitan Yesus merupakan kabar baik bagi kita semua ([Roma 1:1](#)), karena Dia sekarang hidup sebagai Perantara untuk membagikan hidup baru-Nya dengan kita, hidup baru yang telah Dia menangkan bagi kita melalui penderitaan dan kematian-Nya. Melalui kebangkitan-Nya, Dia datang menjadi Tuhan. Dia dinyatakan sebagai Anak Allah yang berkuasa "menurut Roh kekudusan" ([Roma 1:4](#)). Dia sendiri dalam tubuh manusia-Nya yang dibangkitkan, diliputi oleh Roh Allah sehingga Dia mampu menghadirkan kuasa yang menyelamatkan; kasih karunia Allah yang telah Dia menangkan bagi kita.

Paulus menunjukkan karya dan cara kerja Kristus ketika dia berbicara kepada orang-orang di Korintus tentang kebangkitan Yesus. Paulus berkata, "Adam yang akhir (Yesus Kristus) menjadi roh yang menghidupkan (Roh Kudus)" ([1 Korintus 15:45](#)). Hal ini diperkuat lagi dengan pernyataan Paulus dalam [2 Korintus 3:17](#), "Sebab Tuhan adalah Roh; dan di mana ada Roh Allah, di situ ada kemerdekaan." Dari ayat tersebut kita melihat Kristus bangkit menjadi kepala yang mengubah umat-Nya, dari satu kemuliaan ke kemuliaan berikutnya oleh kuasa Roh-Nya ([2 Korintus 3:18](#)).

2. Kebangkitan Menggenapkan Seluruh Penetapan Yesus bagi Diri-Nya Sendiri  
Yesus sering membuat pernyataan tentang diri-Nya, yang bagi orang lain kadang diartikan sebagai hujatan. Bahkan, pernyataan-Nya mengesankan Dia makhluk surgawi, pencemooh ketus, atau orang sinting karena Dia berbicara dan bertindak dengan penuh kewibawaan, mengampuni dosa, menjadikan diri-Nya sebagai pusat pengajaran-Nya, memberitahukan bahwa Dia akan mengurbankan diri-Nya demi keselamatan dunia, menyerahkan nyawa-Nya sebagai tebusan bagi banyak orang. Terakhir, Dia menubuatkan bahwa pada hari ketiga, Dia akan bangkit dari maut untuk mengambil tempat di sebelah kanan Allah.

Tampaknya Dia benar-benar ditentukan oleh Allah dan dinyatakan dengan kekuatan-kekuatan, mukjizat-mukjizat, dan tanda-tanda (Kisah Para [Rasul 2:22](#)), namun semuanya tampak terbalik melalui kengerian Salib. Seperti ada tertulis terkutuklah orang yang "digantung di kayu salib" ([Ulangan 21:22-23](#)). Serupa dengan hal itu, dalam pelayanan-Nya, Yesus menegaskan hubungan istimewa-Nya dengan Allah. Dia menyatakan bahwa Allah adalah Bapa-Nya ([Matius 11:27](#)) dan Dia sendiri adalah Anak yang tidak ada seorang pun yang dapat menyamai-Nya ([Markus 12:6](#), [13:32](#), [Yohanes 5:17-27](#)). Salib tampaknya berarti penolakan Allah terhadap Yesus, dan faktanya Yesus menderita karena ditinggalkan Allah ([Matius 27:43-46](#)). Akan tetapi, kebangkitan Yesus adalah pengakuan Allah atas-Nya di hadapan surga, bumi, dan neraka. Bahkan, ini melebihi peristiwa baptis di Sungai Yordan atau saat Dia dimuliakan di atas gunung. Pada Minggu pagi Paskah pertama, Bapa akhirnya menegaskan, "Inilah Anak yang Kukasihi, kepada-Nyalah aku berkenan." Dalam peristiwa hebat itu, Dia menyatakan di depan umum kepada Kristus, "Anak-Ku Engkau! Aku telah memperanakan Engkau pada hari ini." (Kisah Para [Rasul 13:33](#))

Inilah penekanan utama dalam pengajaran para rasul ([Kisah Para Rasul 2:24,32,36](#), [3:13,15](#), [Roma 10:9](#), [1 Korintus 6:14](#), [15:15](#), [Galatia 1:1](#), [1 Petrus 1:21](#)). Benarlah bahwa kebangkitan Kristus adalah karya Allah Tritunggal -- Bapa, Anak, dan Roh Kudus ([Yohanes 10:17-18](#), [Roma 1:4](#), [8:9-11](#)). Oleh karena itu, Petrus dan para rasul lainnya menekankan bahwa kebangkitan Yesus bukanlah tindakan yang dilakukan Yesus sendiri, bukan mukjizat yang Dia tunjukkan karena kuasa-Nya yang luar biasa. Jika benar demikian, kejadian itu bisa dikatakan seperti "kuasa Iblis" ([Matius 12:24](#)). Akan tetapi, karena Bapa sendiri menjadi penggagas utama kebangkitan Yesus, seluruh kritik terjawab. Allah sendiri yang memeteraikan peristiwa ini.

Jika Yesus adalah seorang fanatik atau penipu, Bapa tidak akan memedulikan-Nya. Namun Dia yang pernah menjadi Anak Allah dalam kelemahan, kini menjadi Anak Allah yang berkuasa ([Roma 1:3-4](#), [Matius 28:18](#)) melalui kebangkitan-Nya dari maut. Paulus, saksi terakhir yang ditemui Yesus, akhirnya percaya kepada-Nya ([Kisah Para Rasul 9:3](#), [1 Korintus 15:8](#), [2 Korintus 4:6](#), [1 Timotius 1:12-17](#)).

3. Kebangkitan Menandakan Kemenangan Yesus yang Sempurna Bapa membangkitkan Yesus dari maut bukan hanya karena Dia Anak-Nya, tetapi juga karena Dia telah melaksanakan tugas-Nya, menyelesaikan pekerjaan-Nya, dan menggenapkan kurban penebusan-Nya. Yesus dibangkitkan bukan semata-mata karena Dia sebagai Anak melainkan juga sebagai Perantara -- mewakili umat-Nya dalam kapasitas yang luas dan bukan untuk pribadi tertentu. Dia benar-benar "Adam yang akhir", "manusia kedua" ([1 Korintus 15:45-47](#)). Oleh karena itu, lewat kematian-Nya di kayu salib, Dia diperlakukan Bapa sebagai wakil umat Allah di segala zaman. Dalam kapasitas itu, hukuman atas segala dosa kita dilimpahkan kepada-Nya; Dia sendiri "menanggung dosa-dosa kita dalam tubuh-Nya di atas kayu salib." ([1 Petrus 2:24](#))

Penebusan itu bukan hanya untuk sebagian dosa kita, tetapi seluruhnya. Allah mampu mengampuni segala dosa. Sebagai Seseorang yang menggantikan tempat kita, memikul tanggung jawab dosa kita, Yesus berada di bawah kuasa maut. Akan tetapi, kebebasan-Nya dari maut ([Kejadian 2:17](#), [Roma 6:23](#)) menunjukkan bahwa harga penebusan sudah dibayar lunas, dosa telah ditanggung dan dilenyapkan ([Imamat 16:15](#), [20-22](#)), penebusan sempurna telah diberikan dan diterima. Hal ini memberi kita wawasan yang lebih mendalam tentang perkataan Petrus pada hari Pentakosta ([Kisah Para Rasul 2:24](#)). Jika Allah yang Mahaadil mustahil membebaskan Yesus karena penebusan tidak dibayarkan, maka mustahil pula Allah yang Mahaadil tidak membebaskan-Nya setelah kehendak Allah dipenuhi. Hal itu "mustahil" bukan karena mempertimbangkan kuasa Kristus atau Allah, tetapi karena keadilan Allah. Tidak mungkin Yesus harus tetap berada dalam kuasa maut sebagai hukuman atas dosa, padahal Dia telah melenyapkan semua dosa dan membayar lunas dosa. Mustahil jika kebangkitan tidak terjadi. Kebangkitan-Nya adalah murni karena keadilan Allah. Penebusan menegaskan kebangkitan sebagaimana kebangkitan mengesahkan penebusan. Belajar dari pengertian ini, pengarang Ibrani

menyimpulkan bahwa pengurbanan Yesus dilakukan sekali dan berlaku untuk selamanya ([Ibrani 10:12,14](#)).

4. Kebangkitan Yesus adalah Janji dan Kuasa Kebangkitan Kita Sendiri. Kebangkitan Kristus adalah janji sekaligus awal kebangkitan kita. Dalam [1 Korintus 15](#), Paulus menggambarkannya dengan mengingat upacara Perjanjian Lama tentang buah sulung dari hasil panen, lalu menjelaskan konsep ini menggunakan dua istilah, "yang sulung dari orang-orang yang telah meninggal" dan "Adam yang akhir". Kebangkitan Kristus bukan sekadar janji akan kebangkitan kita, tetapi kebangkitan itu sendiri adalah awal kebangkitan kita!

Inilah sumber sukacita dan keyakinan Kristen. Ayat 20 menyatakan bahwa buah sulung adalah bagian dari seluruh hasil panen. Inti ajaran Paulus adalah adanya hubungan organik dan kesatuan antara buah sulung dan hasil panen selanjutnya; yang satu tidak bisa dipisahkan dari yang lain. Kebangkitan-Nya bukan hanya mengawali kebangkitan kita, tetapi kebangkitan kita merupakan bagian dari kebangkitan-Nya juga.

Kuasa Allah yang tanpa batas dalam Kristus adalah kuasa yang dibeli dalam kelemahan, namun dianugerahkan tanpa batas ([Matius 28:18](#)). Paulus menyebutkan kuasa yang akan membangkitkan tubuh rohani kita pada Hari Terakhir sebagai kuasa Kristus ([Filipi 3:20-21](#)), kuasa Roh ([Filipi 3:20-21](#)), kuasa Bapa ([1 Korintus 6:14](#), dan [2 Korintus 4:14](#)). Kesamaan dari pernyataan-pernyataan tersebut adalah bahwa kuasa kebangkitan orang percaya sangat erat hubungannya dengan kuasa kebangkitan Kristus. Kebangkitan Kristus dan umat-Nya membentuk kesatuan yang tidak dapat dihancurkan. Itulah sebabnya kebangkitan kita adalah sebuah harapan pasti.

Dalam [1 Korintus 15:25-26](#), Paulus memberikan pemahaman khusus bahwa Kristus berkuasa atas sejarah dunia yang hancur sampai Allah "meletakkan semua musuh-Nya di bawah kaki-Nya" dan bahwa "musuh terakhir yang dibinasakan ialah maut". Paulus menjelaskan bahwa maut bukanlah musuh kita karena Kristus telah membayar lunas dosa kita. Dengan demikian, maut tidak lagi berkuasa atas kita. Sebaliknya, Kristus berkuasa atas maut. Dalam pertarungan terakhir melawan maut, Kristuslah yang berjaya karena Dia memiliki kuasa dan kewenangan dalam tangan-Nya. Dia tidak akan membiarkan karya-Nya di Kalvari sia-sia. Kristus yang telah dibangkitkan, hidup untuk menegaskan arti penebusan-Nya dan membawa kita kepada pendamaian yang sempurna dan mulia. Maut harus dihancurkan. Kristus melakukannya bagi kita karena Allah "telah menaklukkan segala sesuatu di bawah kakinya" ([1 Korintus 15:27](#)) dan telah memberi-Nya kuasa untuk "menaklukkan segala sesuatu kepada dirinya" ([Filipi 3:21](#)).

Kebangkitan Yesus merupakan jaminan pasti yang diberikan oleh Allah Bapa untuk kita ([1 Korintus 15:20-23](#)). Bagian kita akan berlanjut sampai kita "mengenakan manusia yang tidak bisa binasa", menerima gambar Kristus,

"makhluk surgawi". Apa yang Dia alami akan kita alami juga. Dia bukan sosok yang dibatasi ruang dan waktu ([Lukas 24:31,36](#), [Yohanes 20:19](#)); begitu juga dengan kita ([1 Korintus 15:40-44](#)). Tubuh-Nya yang dimuliakan bukan ilusi, tetapi nyata ([Lukas 24:39-43](#)). Dia tidak akan pernah lagi merasakan kelemahan, penderitaan, atau kematian ([Kisah Para Rasul 13:34](#)); begitu juga dengan kita ([Wahyu 21:4](#), [1 Korintus 15:53-56](#)). Tubuh-Nya penuh kemuliaan ([Lukas 24:15-16](#), [Wahyu 1:12-16](#)); begitu juga dengan kita ([1 Korintus 15:34-42](#) dan [1 Yohanes 3:2](#)).

Dengan demikian, dalam kebangkitan Yesus Kristus dari maut kita mendapatkan prinsip kebangkitan seluruh gereja Allah. Kuasa ajaib yang membuka kubur pada Hari Terakhir dan membangkitkan tubuh-tubuh mulia yang tak terhitung banyaknya menjadi bukti kuasa kebangkitan-Nya. Himpunan orang-orang kudus yang dibayar lunas dan sempurna akan berdiri berjajar di sebelah Kristus pada hari penghakiman-Nya. (t/Dicky)

**Diterjemahkan dan diringkas dari:**

Judul asli buku : The Glory of Christ  
Judul asli artikel : Understanding the Ressurrection  
Penulis : Peter Lewis  
Penerbit : Moody Press, Chicago 1997  
Halaman : 371 -- 380

## Info: Berbagi Berkat dan Bersaksi Melalui Publikasi Kisah

Ingin mewartakan kasih karunia dan penyertaan Allah yang luar biasa atas hidup Anda? Saatnya Anda berbagi kasih mengenai pekerjaan Allah dalam setiap aspek kehidupan Anda. Melalui Publikasi KISAH, Anda dapat berbagi berkat dan saling menguatkan melalui kesaksian Anda. Bergabunglah segera dan jadikan publikasi KISAH sebagai wadah penyampai berkat Anda dalam menyaksikan kasih karunia Allah kepada sesama. Caranya sangat mudah dan tidak dipungut biaya apa pun. Anda tinggal menulis e-mail kosong ke:

< subscribe-i-kan-kisah(at)hub.xc.org > atau kontak redaksi di: < kisah(at)sabda.org >

Simak pula informasi lain yang tidak kalah menarik berikut ini.

Baca arsip KISAH atau kesaksian lainnya: < <http://www.sabda.org/publikasi/Kisah/arsip/> > dan < <http://kesaksian.sabda.org/> >

Berinteraksi dan berbagi kesaksian dalam jejaring sosial: < <http://fb.sabda.org/kisah> > dan < <http://twitter.com/sabdakisah> >

Selamat bergabung!

# e-Konsel 238/April/2011: Alasan Yesus Mati

## Pengantar dari Redaksi

Salam kasih,

Yesus adalah Allah di atas segala allah, Tuhan di atas segala tuhan. Dia adalah Allah yang berkuasa di surga dan di bumi. Namun demikian, Ia tidak menyangkan kemuliaan-Nya di surga dan rela menjadi manusia. Bukan hanya itu, Dia pun rela mati di kayu salib. Semua Dia lakukan karena kasih-Nya yang begitu besar. Ia tidak ingin melihat mereka yang percaya kepada-Nya binasa dalam kekekalan. Dalam kolom Cakrawala, Anda dapat melihat lebih dalam lagi mengenai alasan mengapa Yesus rela mati bagi kita.

Selanjutnya, dalam kolom TELAGA kami mengajak Anda menyimak pendapat Pdt. Paul Gunadi mengenai kefanaan hidup. Kita adalah manusia yang fana. Tidak mungkin kita bisa bertahan hidup selamanya. Apakah Anda sudah mempersiapkan diri dalam menghadapi kematian Anda sendiri? Atau, apakah Anda sudah mempersiapkan hati dan emosi jika sewaktu-waktu Anda akan ditinggalkan orang yang Anda kasihi karena kematian? Simak pula ulasan buku konseling online yang dapat memberikan manfaat dan berkat bagi Anda. Semakin banyak wawasan yang Anda miliki, kiranya semakin memberkati orang-orang yang Anda layani. Selamat melayani!

Pemimpin Redaksi e-Konsel,

Sri Setyawati

< setya(at)in-christ.net >

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

## Cakrawala: Pendamaian untuk Dosa

"Sebab juga Kristus telah mati sekali untuk segala dosa kita, Ia yang benar untuk orang-orang yang tidak benar, supaya Ia membawa kita kepada Allah; Ia, yang telah dibunuh dalam keadaan-Nya sebagai manusia, tetapi yang telah dibangkitkan menurut Roh." ([1 Petrus 3:18](#))

Inilah salah satu nas utama tentang salib dalam Perjanjian Baru yang menjelaskan alasan utama Kristus mati. Kita telah memerhatikan, Ia mati sebagai martir karena keagungan-Nya dan sebagai teladan dalam menanggung penderitaan dengan tabah. Kita perlu menyelidiki arti dan tujuan salib.

Pertama, Kristus mati untuk membawa kita kepada Allah. Di balik pernyataan ini, terdapat asumsi bahwa kita terpisah dari Allah dan perlu dibawa kembali kepada-Nya -- hal ini akibat dari dosa kita. Sebagaimana dinyatakan Yesaya, "tetapi yang merupakan pemisah antara kamu dan Allahmu ialah segala kejahatanmu, dan yang membuat Dia menyembunyikan diri terhadap kamu, sehingga Ia tidak mendengar, ialah segala dosamu." ([Yesaya 59:2](#))

Kedua, Kristus mati untuk dosa-dosa kita. Dosa dan maut telah dipersandingkan dari awal sampai akhir Alkitab, sebagai bentuk pelanggaran dan upah yang setimpal. "Karena semua orang telah berbuat dosa dan telah kehilangan kemuliaan Allah," ([Roma 3:23](#)). Akan tetapi, Yesus tidak berbuat dosa. Jadi, Ia mati untuk dosa-dosa kita, bukan dosa-Nya. Seperti Petrus katakan, "Sebab juga Kristus telah mati sekali untuk segala dosa kita, Ia yang benar untuk orang-orang yang tidak benar, supaya Ia membawa kita kepada Allah; Ia, yang telah dibunuh dalam keadaan-Nya sebagai manusia, tetapi yang telah dibangkitkan menurut Roh." ([1 Petrus 3:18](#)) Yang tidak bersalah untuk yang bersalah. Karena Ia telah menanggung dosa-dosa kita, mati menggantikan kita, maka kita dapat diampuni dengan cuma-cuma.

Ketiga, Kristus mati sekali untuk dosa-dosa kita. Kata keterangan yang digunakan "hapax" (sekali) bukan berarti "pada suatu ketika" melainkan "sekali dan untuk seterusnya". Kata itu menunjukkan ketuntasan dari apa yang Kristus lakukan di atas kayu salib. Karena Kristus telah melunasi utang dosa-dosa kita, Ia dapat berseru, "Sudah selesai." Jadi, apa yang tersisa untuk kita lakukan? Tidak ada! Kita tidak dapat memberi sumbangan apa pun. Yang dapat kita lakukan hanyalah bersyukur kepada-Nya atas apa yang telah Ia perbuat, dan tinggal di dalam karya-Nya yang tuntas.

**Diambil dan disunting seperlunya dari:**

Judul asli buku	: Through the Bible Through the Year: Daily Reflections from Genesis to Revelation
Judul buku terjemahan	: Sepanjang Tahun Menelusuri Alkitab: Refleksi Harian dari Kejadian hingga Wahyu
Penulis	: John Stott
Penerjemah	: Lilian Tedjasudhana dan Yu Un Oppusunggu
Penerbit	: Yayasan Komunikasi Bina Kasih, Jakarta 2010
Halaman	: 268

## TELAGA: Kefanaan Hidup

Sebelum menikah kita mempersiapkan pernikahan; sebelum ujian, kita mempersiapkan diri belajar; untuk banyak hal dalam hidup ini kita bersedia mempersiapkan diri. Namun sedikit di antara kita yang bersedia mempersiapkan diri menghadapi kematian. Faktanya adalah kita mesti mempersiapkan diri untuk hidup dan mati. Kita pun perlu melihat fakta tentang kematian dengan jernih agar dapat mempersiapkan diri dengan tepat.

### Menghadapi Kematian

1. Kematian adalah bukti kefanaan hidup, jadi, manusia harus berdamai dengan keterbatasannya: Kita tidak hidup selamanya! Firman Tuhan menegaskan, "Engkau menghanyutkan manusia; mereka seperti mimpi, seperti rumput yang bertumbuh, di waktu pagi berkembang dan bertumbuh, di waktu petang lisut dan layu." ([Mazmur 90:5-6](#))
2. Ada pelbagai cara yang Tuhan gunakan untuk menghentikan hidup dan kita tidak bisa memilihnya, sama seperti kita tidak bisa memilih melalui siapakah kita datang ke dunia ini. Jadi, tidak ada cara baik atau cara buruk; tidak ada kebetulan atau kesengajaan; semua hanyalah sarana untuk memindahkan kita dari dunia ini. Firman Tuhan menjelaskan, "Seorang lain, yaitu salah seorang murid-Nya berkata kepada-Nya: Tuhan, izinkanlah aku pergi dahulu menguburkan ayahku. Tetapi Yesus berkata kepadanya, Ikutlah Aku dan biarlah orang-orang mati menguburkan orang-orang mati mereka." ([Matius 8:21-22](#))
3. Sebagaimana dikatakan oleh Pdt. Rick Warren, kematian bukanlah terminasi melainkan transisi. Jadi, hal terpenting dalam menghadapi kematian adalah kepastian ke manakah kita akan pergi. Kadang kita mengagungkan atau sebaliknya, menghindar dari kematian; Tuhan sendiri tidak membesar-besarkan kematian; kematian hanyalah sebuah transisi. Firman Tuhan berkata, "Dan jika Roh Dia, yang telah membangkitkan Yesus dari antara orang mati, diam di dalam kamu, maka Ia, yang telah membangkitkan Kristus Yesus dari antara orang mati, akan menghidupkan juga tubuhmu yang fana itu oleh Roh-Nya yang diam di dalam kamu." ([Roma 8:11](#))
4. Kematian dan kehidupan berhubungan erat; apa yang kita lakukan sekarang berdampak pada apa yang akan terjadi kelak. "Karena begitu besar kasih Allah akan dunia ini sehingga Ia telah mengaruniakan Anak-Nya yang tunggal supaya setiap orang yang percaya kepada-Nya tidak binasa melainkan beroleh hidup yang kekal." [Yohanes 3:16](#)

**Diambil dari:**

Nama situs : TELAGA.org

Alamat URL : [http://telaga.org/audio/kefanaan\\_hidup](http://telaga.org/audio/kefanaan_hidup)

Judul transkrip : Kefanaan Hidup (T157B)

Penulis : Pdt. Dr. Paul Gunadi

Tanggal akses : 21 Februari 2011

## Ulasan Buku: Kursus Pelayanan Pribadi

Apakah Anda rindu melayani Tuhan dalam bidang konseling dan ingin menjadi seorang konselor yang berhasil? Anda perlu membaca buku ini. Buku ini berisikan hal-hal praktis seputar konseling. Isinya memuat penguatan-penguatan dan penjelasan-penjelasan rohani yang mengikutsertakan kuasa Allah berkarya dalam proses konseling.

Isinya dibagi ke dalam 16 bab yang membahas mengenai Definisi Konseling, Hukum bagi Konselor, Mengenali Siapa Konseli yang Akan Dihadapi, Tiga Jenis Manusia, Kelahiran Baru, Peneguhan, Pentingnya Pelayanan Bimbingan Lahir Baru, Pendekatan dalam Konseling, Halangan-Halangan Seseorang Mengalami Lahir Baru, Pemecahan Masalah, Iman, Pengelompokan Kasus, Baptisan Roh Kudus, Pemulihan Batin, Pengurapan, dan Bimbingan Lanjut. Contoh-contoh kasus yang ditulis di dalam buku ini pun sesuai dengan fakta yang terjadi sehari-hari, sehingga akan sangat membantu konselor untuk menghadapi konseli dalam mengatasi masalahnya, atau memberi jawaban atas pertanyaan-pertanyaan yang dilontarkan. Buku ini sangat aplikatif dan alkitabiah, sehingga setiap pendekatan maupun teori, serta metode yang digunakan selalu berdasarkan Alkitab. Bahasa yang digunakan juga lugas dan tidak berbelit-belit. Penyampaian isi begitu sistematis, sehingga membantu pembacanya dalam menyerap ilmu dan pesan yang terkandung di dalamnya.

Sedikit kelemahan dari buku ini adalah dalam hal penulisan. Ada beberapa kesalahan penulisan dan hal tersebut cukup mengganggu kenyamanan ketika membaca buku ini.

### Diambil dari:

Nama situs : GUBUK Online

Alamat URL : [http://gubuk.sabda.org/kursus\\_pelayanan\\_pribadi\\_0](http://gubuk.sabda.org/kursus_pelayanan_pribadi_0)

Peresensi : Sri Setyawati

Tanggal akses : 21 Februari 2011

# e-Konsel 239/April/2011: Tujuan Penyaliban Yesus

## Pengantar dari Redaksi

Salam kasih,

Kasih yang dilahirkan dalam tindakan nyata menghadirkan perubahan dalam hidup manusia. Kasih melelehkan hati yang beku, memberi pengharapan bagi hati yang terkulai, dan melegakan hati yang penuh ketakutan. Demikian juga dengan kasih sejati yang Yesus nyatakan di kayu salib. Yesus pasti memiliki tujuan istimewa, sehingga Dia rela menyerahkan diri-Nya mati di kayu salib. Apakah tujuan Yesus mengurbankan diri-Nya bagi kita? Mari kita simak artikel "Tujuan yang Terkandung dalam Salib Yesus" dan merenungkan dampak salib itu bagi kita. Simak juga pendapat Sahabat Konsel mengenai pengampunan. Di kolom Referensi, Anda pun dapat menyimak artikel-artikel lain seputar Paskah. Selamat menikmati sajian kami.

Segenap redaksi e-Konsel mengucapkan "Selamat Paskah 2011". Kebangkitan-Nya membangkitkan kita dari kematian menuju kehidupan kekal. Tuhan Yesus menyertai.

Redaksi Tamu e-Konsel,  
Truly Almendo Pasaribu  
< <http://c3i.sabda.org/> >

## Cakrawala: Tujuan yang Terkandung dalam Salib Yesus

Dalam bukunya yang berjudul "Receive Your Healing", Colin Urquhart berbicara tentang menerima segala sesuatu yang disediakan oleh Bapa melalui Salib Yesus dalam hidup kita. Banyak di antara kita memandang teologi sebagai sebuah pelajaran sejarah yang hebat. Akan tetapi, Perjanjian Baru memperjelas bahwa kita diharapkan mengakui semua pencapaian dan pemeliharaan berasal dari Salib. Semua itu menjadi nyata oleh karya Roh Kudus. Iman berarti mengakui apa yang Bapa tawarkan kepada kita melalui pengorbanan Anak-Nya. Colin menguraikan hal tersebut demikian: "Ketika menerima roti perjamuan, saya seharusnya berkata seperti ini -- 'Tuhan, aku percaya bahwa saat aku makan roti ini, aku telah menerima segala kebaikan tubuh Kristus. Terima kasih atas semua kekuatan dan kesembuhan jasmani yang kuterima oleh karena bilur-bilur-Nya. Aku bersyukur untuk pemeliharaan-Mu atas segala kebutuhanku yang telah dipenuhi melalui anugerah-Mu yang melimpah.'"

Ini merupakan sebuah tindakan yang nyata dan kasat mata dalam menerima kebaikan Allah. Di dalamnya terkandung pengakuan bahwa sekarang Allah mengirimkan Roh-Nya untuk menghadirkan kepada kita kebaikan Kalvari seutuhnya. Penerapan Salib dalam kehidupan, saya alami secara langsung dan secara pribadi melalui iman. Ada berbagai peristiwa dalam hidup yang membuat saya perlu kembali ke Kalvari, untuk melihat bahwa setiap kebutuhan telah dipenuhi dalam kematian dan kebangkitan Tuhan Yesus. Setan ingin kita hidup dalam kondisi tidak percaya dan putus asa, serta berhenti memercayai bahwa Bapa sanggup memenuhi kebutuhan kita. Akan tetapi, Allah telah membuat janji maupun prinsip-Nya di Salib Kalvari. Jika Allah gagal memelihara umat-Nya dalam memenuhi kebutuhan mereka -- baik dalam hal rohani, jasmani, maupun materi; Dia tentunya akan menyangkal pekerjaan yang telah disempurnakan-Nya melalui Anak-Nya ([2 Petrus 1:3](#)).

Tujuan Bapa adalah memperkaya kita dengan setiap cara yang sudah dikerjakan-Nya untuk kita dalam penyaliban Yesus ([2 Korintus 8:9](#)). Kita tidak boleh goyah dalam memercayai pekerjaan yang telah diselesaikan Kristus pada setiap detik dalam kehidupan kita sehari-hari. Marilah kita mengingatkan diri kita sendiri terhadap segala kebaikan yang dilepaskan kepada kita, melalui kematian dan kehidupan Yesus.

### 1. Pengampunan

Menyalahkan diri sendiri adalah ciri-ciri yang biasa kita lakukan dalam pengalaman kita sebagai manusia. Kenyataan bahwa kita gagal dan tekanan yang dirasakan tatkala berinteraksi dengan orang lain acap kali menimbulkan perasaan bahwa kita tidak berharga dan tidak mampu. Padahal, pengampunan adalah sebuah fakta. Di dalam Kristus, Allah telah menebus semua dosa kita. Apabila kita datang kepada Dia dalam pertobatan dan pengakuan, Dia selalu bersedia membasuh hati kita dan memberi kita perasaan merdeka dan baru, yang merupakan hak kita melalui kematian Juru Selamat kita.

Menerima pengampunan tidak sama dengan yang disebutkan orang-orang kudus dahulu, yaitu kebenaran yang sah dan penting. Namun, setan tidak pernah

membiarkan kita berpikir demikian. Ia mempermainkan perasaan kita yang lemah dan berusaha membawa kita kembali pada hati yang merasa dihukum dan terbelenggu. Sebagai konsekuensinya, banyak orang percaya tidak pernah menikmati kemerdekaan mereka sepenuhnya sebagai anak-anak Allah. Gagasan bahwa dalam beberapa hal kita perlu menebus dosa-dosa kita sendiri, bertolak belakang dengan ajaran Kitab Suci tentang karya di Kalvari. Yesus telah membayar semua utang kita dan kita tinggal menerima pengampunan sepenuhnya di dalam Dia.

## 2. Pemeliharaan

Saya sering kembali ke Kalvari ketika situasi tampak sulit. Ada saatnya setan mencoba membisiki hati saya bahwa Allah telah meninggalkan saya. Terkadang, ia mencoba meyakinkan saya bahwa Bapa tidak memedulikan saya. Percaya kepada Allah yang tidak dapat dilihat adalah sia-sia. Hidup di dunia sekuler yang materialistis, terkadang membuat saya tidak memiliki keberanian yang cukup untuk memercayai Allah yang hidup.

Iblis tidak keberatan bila kita percaya kepada Allah, selama Allah tidak melakukan apa-apa. Hati manusia mendambakan sesuatu yang dapat mengisi kekosongan rohaninya. Akibatnya, mereka yang menolak Allah yang dinyatakan dalam Yesus, cenderung mengganti-Nya dengan allah buatan mereka sendiri. Tujuan setan ialah menghancurkan hubungan yang dilandasi rasa percaya yang dihadirkan Roh Kudus ke dalam hati kita, ketika kita dilahirkan kembali oleh kuasa-Nya. Melalui Roh itu, kita mengenal Allah sebagai Bapa kita, dan datang kepada-Nya dengan iman dan kepercayaan yang sederhana ([Roma 8:15-16](#)).

Lalu, apa hubungannya antara Salib dan kepercayaan kita bahwa Dia akan memenuhi kebutuhan kita sehari-hari? Paulus menjelaskan hal ini dalam [Roma 8:32](#). Ini bukan Injil kemakmuran, yang menawarkan kita sebuah cara licik untuk menjadi kaya. Ini semata-mata rasa percaya yang timbul, karena kita mengenal hati Bapa yang telah memenuhi kebutuhan kita yang terbesar, melalui kasih Anak-Nya yang telah mengorbankan diri-Nya sendiri. Dia seperti apa yang dikatakan oleh Yakobus -- Pemberi setiap anugerah yang baik dan sempurna, Bapa segala terang; pada-Nya tidak ada perubahan.

## 3. Kemenangan

Melalui kematian-Nya, Yesus meraih kemenangan bagi kita atas musuh-musuh besar kita: dunia, dosa, dan maut. Setan senantiasa mencoba membuat kita kalah dan lemah melalui cara-cara ini. Kita perlu jelas akan kemenangan kita di dalam Dia, sehingga kita sanggup mengalahkan setiap serangan.

### Dia Telah Mengalahkan Dosa

Yesus mengalahkan dosa ketika Dia mengalahkan maut. Maut adalah akibat dosa yang bekerja di dalam kita. Bagaimanapun juga, senjata-senjata setan dalam bentuk perasaan bersalah dan ketakutan, dibuat menjadi tidak

berpengaruh lagi dalam kehidupan orang percaya, yang berdiri teguh pada karya Salib yang telah selesai.

#### Dia Telah Mengalahkan Dunia

Dunia di sini bukan mengacu kepada ciptaan Allah yang indah atau segala hal baik yang sudah disediakan Bapa untuk dinikmati anak-anak-Nya. Menurut Yohanes hal-hal duniawi mencakup keinginan daging, keinginan mata serta keangkuhan hidup ([1 Yohanes 2:16](#)). Dunia yang dimaksud dalam ayat tersebut adalah sistem kejahatan yang sudah meresap ke dalam masyarakat, menuntun laki-laki dan perempuan ke dalam kegelapan dan menjauh dari Allah. Namun, Kristus telah mengalahkan pemerintah dan penguasa kegelapan dunia ini, sehingga kita dapat berbagi bersama kemenangan-Nya hari ini ([1 Yohanes 5:4-5](#)).

#### Dia Telah Mengalahkan Setan

Salib adalah perubahan dan pertempuran besar antara kuasa setan dan kuasa Allah. Segala sesuatu yang mengalir kepada kita dari Salib, menimbulkan perubahan besar karena Yesus sudah meraih kemenangan. Kemenangan itu tidak dicapai di suatu sudut rahasia, tetapi di sebuah tempat yang dapat dilihat oleh mata semua orang. Ketika Yesus berseru, "Sudah selesai!" Dia tidak sedang menjerit karena putus asa, tetapi sedang memproklamasikan secara terbuka kemenangan Allah yang luar biasa. Paulus membuatnya lebih jelas, karena Yesus sudah mengalahkan segala bentuk kuasa kegelapan. Hal itu bukan lagi sebuah ancaman bagi mereka yang berdiri di dalam iman ([Kolose 2:13-15](#)).

#### 4. Kesembuhan

Tiga fakta utama meyakinkan saya bahwa kesembuhan tubuh merupakan bagian dari tujuan Bapa di Kalvari. Pertama, Allah sudah menetapkan prinsip kesembuhan di dalam kematian dan kebangkitan Yesus. Kendati tubuh Yesus memar, berdarah, dan hancur akibat pencambukan dan penyaliban, serta wajahnya kotor oleh tanah kuburan, Dia berdiri di samping kubur dalam keadaan pulih dan kuat. Ya, memang ada luka-luka pada kedua tangan dan pinggang-Nya, yang mendorong Tomas tersungkur untuk menyembah. Namun demikian, Tuhan sudah menang dengan utuh dan gemilang. Kesembuhan tidak dapat dipisahkan dari pekerjaan keselamatan dan perwujudan Kerajaan Allah di bumi. Kita memang belum melihat Kerajaan itu dengan segala kemuliaannya; tetapi saat Yesus memerintah dengan penuh kuasa, barulah kita akan melihatnya.

Kedua, kitab Injil dengan jelas menunjukkan bahwa kesembuhan jasmani adalah bagian dari karya Kalvari. Hal ini disediakan melalui penebusan dosa, lebih daripada kesembuhan itu sendiri. Artinya, kita perlu melatih iman atau hidup dengan benar, sehingga kesembuhan dapat mengalir dari pemeliharaan dasar yang disediakan Salib. Ada sebuah rahasia mengapa kita tidak selalu mengalami

kesembuhan, tetapi hal ini tidak menghentikan kita untuk berdoa dengan iman sambil memercayai Tuhan. Matius menceritakan bagaimana Yesus menyembuhkan ibu mertua Petrus yang menderita demam dan menyembuhkan banyak orang lain pada malam itu. Dia mengutip, Hal itu terjadi supaya genaplah firman yang disampaikan oleh Nabi Yesaya: "Dialah yang memikul kelemahan kita dan menanggung penyakit kita." ([Matius 8:17](#) -- [Yesaya 53:4](#)) Bukan saja merupakan salah satu sifat dasar Allah untuk menyembuhkan, namun Bapa memang punya tujuan untuk memasukkan kesembuhan ke dalam karya Salib. Yesus mati bukan hanya untuk menyelamatkan jiwa, tetapi untuk manusia secara utuh: roh, jiwa, dan tubuh.

Ketiga, banyak orang Kristen masa kini menyaksikan kuasa Roh Kudus yang menyembuhkan. Seperti banyak orang lain, saya dididik untuk memercayai bahwa kesembuhan diutamakan untuk jemaat mula-mula, dan sekarang kita dibiarkan untuk menerima sakit-penyakit sebagai bagian dari penderitaan orang Kristen. Kita memahami Kalvari dengan versi yang sudah dipotong, sebuah Injil yang hanya menyentuh masalah dosa dan bukan sakit-penyakit.

Puji Tuhan, saya mendapat kesempatan untuk melihatnya dengan cara yang lain! Kitab Injil memperjelas bahwa keselamatan adalah untuk manusia secara utuh. Bapa ingin kita mengerti dampak keselamatan Salib di dalam seluruh keberadaan kita. Tubuh kita merupakan bait suci Roh Kudus, dan Dia ingin kita sekarang hidup dalam kebaikan dan kuasa dari hidup kekal. Kesembuhan jasmani sendiri bukan Kabar Baik, tetapi hanya merupakan sebagian dari Kabar Baik secara utuh.

### Sekarang dan Belum

Meskipun Salib merupakan pertemuan yang menentukan dalam pertempuran antara yang baik dan yang jahat, masih ada sebuah peperangan yang sedang berlangsung! Inilah alasannya mengapa kita tidak mengalami kesembuhan penuh sepanjang waktu. Walaupun demikian, Allah memanggil kita untuk melatih iman dengan ketaatan yang bertanggung jawab dalam setiap bagian hidup kita. Kita mudah jatuh ke dalam dosa dan sering tidak mengerti mengapa kita tidak mendapatkan semua yang kita minta dan inginkan. Akan tetapi, setiap mukjizat dari kasih karunia Allah adalah sebuah janji yang mengacu pada apa yang akan terjadi sepenuhnya, ketika Yesus datang dalam kemuliaan Kerajaan-Nya.

**Diambil dan disunting seperlunya dari:**

Judul asli buku : Explaining the Cross  
Judul buku terjemahan : Kuasa Salib  
Judul asli artikel : Kebaikan Salib Sepenuhnya  
Penulis : Bob Gordon  
Penerjemah : Lily Christianto  
Penerbit : PBMR ANDI, Yogyakarta 2004  
Halaman : 37 -- 47

## Komunitas Konsel: Mengampuni? Perlukah?

Manusia dengan berbagai perbedaan tentu rawan dengan perselisihan atau percekocokan. Namun demikian, tidak berarti perselisihan itu tidak bisa diperdamaikan lagi. Perdamaian bisa tercapai jika pihak yang bertikai saling memberikan maaf/pengampunan. Seperti pendapat Sahabat Konsel berikut ini.

e-Konsel: Apakah pengampunan itu penting?

Komentar:

- Ruthy Chubby'z: Penting. Tanpa pengampunan hidup kita sia-sia. Tuhan saja mau mengampuni manusia yang berdosa, apalagi kita sebagai anak-anak-Nya. Seperti dalam perumpamaan anak yang hilang, seorang ayah yang mau mengampuni anaknya yang sudah berbuat kejahatan. Dari perumpamaan itu, Tuhan mau supaya kita belajar mengampuni seperti Bapa yang di Surga yang mau mengampuni kita semua walaupun kita sering sekali berbuat dosa. Dengan memberi pengampunan, hidup kita menjadi tenang dalam Tuhan.
- e-Konsel: @ Ruthy: Betul banget :) Apakah Ruthy sudah mengampuni orang yang berbuat salah pada Ruthy?
- Ruthy Chubby'z: Ya, sudah. Walaupun mereka tidak minta ampun, tapi dalam hati saya sudah mengampuni dan melupakan hal-hal tersebut. (tentu karena Tuhan)
- Josephus Rianto: 70x7 kali perintah Tuhan Yesus untuk mengampuni, bisa tidak ya? Jadi sepertinya hal ini sangat penting sekali (bandingkan [Matius 6:17](#)) bukan masalah teori, namun praktiknya.
- Diah Arumsasi: Namun teori yang sulit dipraktikkan.. ha..ha.. bagaimana proses yang seharusnya terjadi? Butuh waktu berapa lama?
- Asze Ae: Walau tertulis 7x70 kali, bukan berarti hanya sampai 490 kali kita mengampuni, tapi makna sesungguhnya yaitu agar kita terus mengampuni kesalahan orang lain. Melupakan kesalahan orang belum tentu mengampuni. Siapa tahu tiba-tiba teringat? Tapi kalau benar-benar mengampuni, pasti lupa akhirnya. Hha
- Diah Arumsasi: "Siapa tahu tiba-tiba teringat?" Nah, ini yang sulit.

Mari, berikan pendapat Anda yang membangun soal pengampunan.

Alamat URL: < <http://www.facebook.com/sabdakonsel/posts/132378066789231> >

## Referensi: Seputar Paskah di Situs C3I

Jika Anda ingin mendapatkan bahan bacaan seputar Paskah yang lain, Anda bisa membaca tulisan-tulisan di bawah ini.

1. Transformasi di Hari Paskah  
==> [http://c3i.sabda.org/06/apr/2004/konseling\\_transformasi\\_di\\_hari\\_paskah](http://c3i.sabda.org/06/apr/2004/konseling_transformasi_di_hari_paskah)
2. Sudahkah Anda Mengenal Tuhan yang Bangkit?  
==> [http://c3i.sabda.org/15/apr/2003/konseling\\_sudahkah\\_anda\\_mengenal\\_tuhan\\_ya\\_ng\\_bangkit](http://c3i.sabda.org/15/apr/2003/konseling_sudahkah_anda_mengenal_tuhan_ya_ng_bangkit)
3. Apa Makna Kebangkitan Kristus dalam Kepercayaan Orang Kristen?  
==> [http://c3i.sabda.org/07/may/2003/konseling\\_apa\\_makna\\_kebangkitan\\_kristus\\_dalam\\_kepercayaan\\_orang\\_kristen](http://c3i.sabda.org/07/may/2003/konseling_apa_makna_kebangkitan_kristus_dalam_kepercayaan_orang_kristen)
4. Kebangkitan Kristus  
==> [http://c3i.sabda.org/02/may/2007/konseling\\_kebangkitan\\_kristus](http://c3i.sabda.org/02/may/2007/konseling_kebangkitan_kristus)

# e-Konsel 240/Mei/2011: Mengenali Masalah Belajar Anak

## Pengantar dari Redaksi

Salam kasih,

Setiap orang tua pasti mengharapkan anak-anaknya tumbuh dengan kepribadian dan kemampuan diri yang baik, sehingga pada masa yang akan datang mereka menjadi orang yang berhasil. Tidak ada satu pun orang tua yang berharap anaknya menjadi orang yang bodoh, gagal, atau tidak memiliki masa depan yang baik. Oleh karena itu, orang tua akan mengusahakan berbagai cara agar anaknya bisa meraih prestasi yang baik. Bahkan, segala upaya akan ditempuh jika mengetahui anaknya mengalami kesulitan dalam belajar.

Edisi 240 ini, e-Konsel membahas tentang mengenali pokok permasalahan dalam belajar yang dialami anak. Semoga dengan mengetahui hal-hal yang melatarbelakangi permasalahan belajar anak, Anda dapat memberikan penanganan bagi anak Anda saat dia mengalami masalah dalam belajar. Bukan hanya itu. Dalam edisi ini, e-Konsel juga memperkenalkan sebuah situs konseling manca, yang pantas dikunjungi untuk memperlengkapi keterampilan Anda dalam memberikan konseling. Ingin tahu ulasannya? Silakan baca selengkapnya di edisi ini.

Pemimpin Redaksi e-Konsel,

Sri Setyawati

< setya(at)in-christ.net >

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

## Cakrawala: Hakikat Anak dengan Problema Belajar

### A. Cakupan Pengertian Anak dengan Problema Belajar

Di sekolah-sekolah umum, kita menemukan kondisi siswa yang beragam. Ada siswa yang cepat tanggap dalam belajar, ada siswa yang lamban dalam belajar di hampir semua mata pelajaran, ada siswa yang mengalami kesulitan belajar untuk mata pelajaran tertentu, ada siswa yang dasar potensinya sebenarnya bagus tetapi prestasi belajarnya sangat rendah, dan ada juga yang perkembangan prestasinya biasa-biasa saja. Menghadapi kondisi ini, pada umumnya guru kelas cenderung hanya mendasarkan pada pemenuhan kebutuhan siswa rata-rata, sedangkan siswa dengan kebutuhan belajar cepat atau lambat cenderung diabaikan. Murid-murid inilah yang akhirnya menjadi kelompok siswa yang berpotensi untuk tinggal kelas/putus sekolah. Jadi, anak yang tinggal kelas/putus sekolah belum tentu disebabkan oleh dasar potensinya yang rendah, tetapi bisa juga karena faktor lain. Faktor lain itu bisa timbul dari diri anak (kondisi fisik, kesehatan, dan motivasi belajar) dan dari luar (kondisi sekolah, lingkungan rumah, dan masyarakat).

Dalam konteks pendidikan luar biasa, kita mengenal istilah anak berkelainan (*exceptional children*). Anak berkelainan adalah anak yang dalam hal-hal tertentu berbeda dengan anak-anak lain pada umumnya. Perbedaannya dapat mencakup perbedaan kondisi fisik, kesehatan, kemampuan intelektual, emosional, sosial, gangguan persepsi, motorik dan atau neurologis, dan lain-lain. Apabila kelainan ini mengakibatkan gangguan dalam fungsi sehari-hari, terutama dalam belajar, sehingga anak memerlukan layanan khusus, maka penyandanginya disebut "anak dengan problema belajar" atau "anak dengan kebutuhan pendidikan khusus" (*children with special educational needs*). Jadi, pengertian anak dengan problema belajar adalah anak yang karena satu dan lain hal secara signifikan, menunjukkan kesulitan dalam mengikuti pendidikan pada umumnya, tidak mampu mengembangkan potensinya secara optimum, dan prestasi belajar yang dicapai berada di bawah potensinya, sehingga mereka memerlukan perhatian dan pelayanan khusus untuk mendapatkan hasil yang terbaik sesuai dengan bakat dan kemampuannya.

Sementara itu, anak yang mengalami gangguan/kelainan fisik tertentu dan karena kelainannya tidak menyebabkan gangguan dalam mengikuti pendidikan biasa, tidak termasuk anak dengan problema belajar. Demikian juga dengan anak berbakat. Akan tetapi, jika karena kelainannya mereka mengalami kesulitan dalam penyesuaian belajar, mereka termasuk dalam kategori anak dengan problema belajar.

### B. Klasifikasi Anak dengan Problema Belajar

Ada beberapa klasifikasi anak dengan problema belajar. Departemen pendidikan Amerika Serikat, misalnya, mengelompokkannya menjadi:

1. anak yang memiliki kesulitan belajar,

2. gangguan wicara,
3. retardasi mental [gangguan perkembangan inteligensi, disebabkan oleh gangguan sejak dalam kandungan sampai masa perkembangan dini sekitar lima tahun, Red.],
4. gangguan emosi,
5. gangguan fisik dan kesehatan,
6. gangguan pendengaran, dan tunaganda.

Sementara itu, Ashman dan Elkins membagi anak dengan problema belajar menjadi:

1. anak berbakat,
2. gangguan komunikasi,
3. anak dengan kesulitan belajar,
4. gangguan emosi dan perilaku,
5. gangguan penglihatan,
6. gangguan pendengaran,
7. gangguan intelektual, dan
8. gangguan fisik.

Di Indonesia, di antara kelompok anak dengan kebutuhan khusus tersebut, terdapat anak luar biasa (ALB). ALB adalah anak yang memiliki kelainan fisik dan atau mental dan atau perilaku. Mereka terdiri atas tunanetra [tidak dapat melihat; buta, Red.], tunarungu [tidak dapat mendengar; tuli, Red.], tunagrahita [cacat pikiran; lemah daya tangkap; idiot, Red.], tunadaksa [cacat tubuh, Red.], tunalaras [cacat suara dan nada, Red.], dan tunaganda [penderita cacat lebih dari satu kecacatan -- cacat fisik dan mental), Red.]. Sementara anak yang memiliki kemampuan dan kecerdasan luar biasa, tidak dikategorikan sebagai anak luar biasa. Mereka diakui sebagai anak yang memerlukan perhatian khusus.

Berdasarkan berbagai literatur dan kebijakan pendidikan luar biasa di Indonesia untuk kepentingan pelayanan pendidikan khusus di sekolah umum, semua anak yang memerlukan pelayanan khusus dikategorikan sebagai anak dengan problema belajar. Adapun jenis-jenis anak dengan problema belajar mencakup:

1. Siswa dengan gangguan penglihatan.
2. Siswa dengan gangguan pendengaran.
3. Siswa dengan gangguan komunikasi dan wicara.
4. Siswa dengan gangguan fisik.
5. Siswa dengan kemampuan intelektual rendah.
6. Siswa yang memiliki kesulitan belajar.
7. Siswa yang memiliki kecerdasan dan bakat istimewa.
8. Siswa dengan gangguan emosi dan sosial.
9. Siswa autistik.
10. Siswa dengan gangguan motorik.
11. Siswa dengan gangguan penyakit kronis.
12. Siswa korban penyalahgunaan narkoba.

### **C. Faktor dan Gejala Anak dengan Problema Belajar**

Ada beberapa faktor dan gejala yang tampak secara umum pada anak dengan problema belajar, di antaranya adalah sebagai berikut.

1. Dilihat dari segi penyebab

Anak mengalami problema belajar dapat disebabkan oleh berbagai hal, misalnya:

1. Intelektual.
  2. Kondisi fisik dan kesehatan (termasuk kondisi kelainan).
  3. Faktor sosial.
2. Dilihat dari gejala yang tampak  
Anak dengan problema belajar sering menampilkan gejala dan ciri-ciri perilaku tertentu, di antaranya:
    1. Tidak dapat mengikuti pelajaran seperti yang lain.
    2. Sering terlambat atau tidak mau menyelesaikan tugas.

3. Menghindari tugas-tugas yang agak berat.
4. Ceroboh atau kurang teliti dalam banyak hal.
5. Acuh tak acuh atau masa bodoh.
6. Menampakkan semangat belajar yang rendah.
7. Tidak mampu berkonsentrasi, atau berubah-ubah.
8. Perhatian terhadap suatu objek sedikit/singkat.
9. Suka menyendiri, sulit menyesuaikan diri.
10. Murung.
11. Suka memberontak, agresif, dan meledak-ledak dalam merespons ketidakcocokan.
12. Hasil belajar rendah.

#### **D. Prevalensi Anak dengan Problema Belajar**

Studi khusus tentang angka prevalensi anak dengan problema belajar memang belum ada. Namun, menurut beberapa literatur, anak yang mengalami kesulitan belajar berkisar antara 1-3 persen. Di beberapa negara industri seperti Amerika Serikat dan Eropa Barat, jumlah anak yang mengalami kesulitan belajar diperkirakan mencapai 15 persen. Di negara berkembang seperti Indonesia, prevalensi anak yang memiliki kesulitan belajar diperkirakan lebih besar. Penyebabnya adalah masih cukup tinggi angka kurang gizi pada ibu hamil, bayi, dan anak; angka sakit diare, angka penyakit persalinan serta infeksi susunan saraf pusat pada bayi. Kondisi ini sering kali mengakibatkan terjadinya kesulitan belajar pada anak.

#### **Diambil dan disunting dari:**

Judul buku : Pendidikan bagi Anak dengan Problema Belajar  
Judul bab : Mengenal Anak dengan Problema Belajar  
Penulis : Munawir Yusuf, Sunardi, dan Mulyono Abdurrahman  
Penerbit : PT. Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, Solo 2003  
Halaman : 6 -- 10

## Ulasan Situs: Total Life Ministries

Situs Total Life Ministries adalah sebuah situs berbahasa Inggris yang lahir sebagai media pelayanan konseling Kristen yang berlandaskan Alkitab. Situs ini tidak hanya menyediakan bahan-bahan konseling, namun juga pelayanan konseling langsung secara perseorangan, pasangan pranikah, dan pasangan menikah. Sayangnya, situs ini tidak memberikan akses bagi konseli yang ingin berkonseling via email. Jangan khawatir! Anda tetap bisa mendapatkan pertolongan dari artikel-artikel yang ada di situs ini. Artikel-artikel yang ada di situs ini dikategorikan dengan rapi, sehingga memudahkan Anda untuk mendapatkan artikel yang Anda inginkan. Menariknya lagi, selain artikel-artikel tersebut mudah dicetak (friendly print), Anda juga bisa menikmatinya secara audio. Hal ini tentu sangat bermanfaat bagi yang kesulitan membaca tulisan kecil. Semoga situs ini memberi manfaat bagi Anda. (SS)

# e-Konsel 241/Mei/2011: Memotivasi Anak untuk Belajar

## Pengantar dari Redaksi

Salam kasih,

Memiliki anak yang pintar dan berprestasi pasti menjadi harapan semua orang tua. Tidak ada satu pun orang tua yang ingin anaknya kelak menjadi orang yang gagal. Keberhasilan anak tergantung pada pola asuh orang tua. Khususnya dalam hal belajar. Sekolah dan guru bukanlah pihak yang paling bertanggung jawab atas keberhasilan anak dalam belajar.

Usaha belajar memang mutlak perlu, tetapi doa juga merupakan hal yang tidak boleh diabaikan. Agar anak bisa konsentrasi dalam belajar, anak perlu berdoa. Hal ini bisa Anda baca selengkapnya di Bimbingan Alkitabiah yang kami sajikan dalam edisi ini. Selanjutnya, untuk membantu Anda dalam memotivasi anak dalam belajar, kami pun menyiapkan tip bagi Anda. Di kolom terakhir, masih ada informasi menarik yang terkait dengan anak-anak. Jangan sampai Anda melewatkannya.

Pastikan generasi kita yang akan datang lebih baik daripada generasi sekarang!  
Selamat membaca.

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

## Bimbingan Alkitabiah: Mengajar Anak Berdoa Sebelum Belajar

Landasan firman Tuhan: [Filipi 2:5](#)

Paulus menulis ini pada rekan sekerjanya, Timotius, tentang sifat yang harus kita miliki di dalam Kristus Yesus. Ia berkata, "Sebab Allah memberikan kepada kita bukan roh ketakutan, melainkan roh yang membangkitkan kekuatan, kasih dan ketertiban." ([2 Timotius 1:7](#)) Lukas menggambarkan Yesus ketika masih kecil "makin bertambah besar dan bertambah hikmat-Nya dan besar-Nya, dan makin dikasihi oleh Allah dan manusia." ([Lukas 2:52](#))

Tujuan yang harus kita tunjukkan pada anak kita adalah mereka mempunyai pikiran sehat, yang bisa membedakan antara kejahatan dan kebaikan, dan yang ditetapkan oleh Tuhan. Kita harus selalu menunjukkan pada anak-anak kita untuk meraih hikmat, kemampuan untuk berpikir, dan menggunakan rasio dalam situasi apa saja seperti cara berpikir Yesus.

Untuk mendapatkan ini, kita bisa mendorong anak-anak kita untuk berdoa, "Jadikan pikiran saya untuk berpikir dengan cara Engkau merencangkannya, Tuhan!" Terutama, anak Anda bisa berdoa untuk kemampuan berkonsentrasi.

"Bantu saya, Bapa di surga, untuk bisa memusatkan perhatian pada satu topik. Tolong saya untuk berkonsentrasi penuh untuk mempelajari bahan ini."

Anak Anda bisa juga berdoa untuk kemampuan menimbang dan menelusuri sebuah hal.

"Tolong saya, Bapa di surga, untuk melihat masalah ini dari sudut pandang-Mu. Bimbing pikiran saya, Tuhan. Jangan biarkan pikiran saya melantur."

Ajari anak Anda bahwa pikirannya adalah ciptaan dan karunia Allah, dan Allah ingin kita memakai pikiran kita untuk memikirkan hal-hal yang baik dan memecahkan masalah, supaya dunia ini menjadi tempat yang lebih baik bagi semua orang. Ajari anak Anda [Filipi 4:8](#). Jadikan ayat itu sebagai doa.

"Tolong saya, Bapa di surga, untuk melihat kebenaran-Mu di dalam hal ini. Tolong saya untuk melihat hal-hal mulia dalam pelajaran sejarah ini, untuk memusatkan pada aspek yang baik dalam kisah ini, untuk mencari keindahan dalam pelajaran sains ini."

Akhirnya, dorong anak Anda untuk berdoa sebelum memilih pelajaran baru, ulangan, atau mengerjakan pekerjaan rumah:

"Bantu saya untuk mempelajari ini semampu saya, untuk mengerti bahan ini dan bisa melihat bagaimana saya bisa menggunakannya suatu hari. Tolong saya bertanya ketika

saya tidak mengerti. Beri guru saya hikmat untuk mengajar pelajaran ini, dan tolong mereka untuk bersabar ketika kami mempelajarinya. Terima kasih karena Engkau memberi saya kesempatan untuk belajar lebih banyak tentang ciptaan-Mu dan prinsip-prinsip yang Kau tetapkan untuk kehidupan saya.

**Diambil dari:**

Judul asli buku : 52 Simple Ways to Teach Your Child to Pray  
Judul buku terjemahan : 52 Cara Sederhana Mengajar Anak Anda Berdoa  
Judul asli artikel : Berdoalah untuk Kemampuan Berpikir Jernih dan Belajar  
Penulis : Roberta Hromas  
Penerjemah : Esther S. Mandjani  
Penerbit : Interaksara, Batam  
Halaman : 73 -- 75

## Tip: Menumbuhkan Semangat Belajar pada Anak

Diringkas oleh: Sri Setyawati

Kita sebaiknya memotivasi anak-anak agar suka belajar sejak mereka masih balita, karena pada masa ini anak memiliki keinginan belajar yang sangat kuat. Anak disebut gemar belajar bukan karena dia diharuskan belajar, melainkan karena dia memang suka belajar. Dia sadar benar bahwa itu adalah pilihannya untuk masa depan.

### Bagaimana Menumbuhkan Semangat Belajar Anak?

1. Jadikan belajar sebagai hal yang menyenangkan.

Ciptakan suasana belajar yang nyaman bagi anak. Anda perlu memerhatikan pelajaran apa yang paling disukai dan tidak ia sukai. Anda juga bisa mengikutkan anak Anda untuk mengikuti les -- pelajaran tambahan di luar jam sekolah, karena ada beberapa anak suka sekali les tertentu, sehingga mereka tidak sabar menunggu hari les tiba. Setelah anak masuk sekolah, bantulah mereka untuk memunyai jam belajar yang teratur.

2. Kembangkan kecerdasan anak dengan mempelajari hal-hal lain selain pelajaran sekolah.

Saat anak semakin besar, dia berpikir bahwa yang disebut belajar adalah mengulangi pelajaran sekolah. Jadi, selama dia tidak memiliki masalah dengan pelajaran di sekolah, ia tidak perlu belajar di rumah. Ini sebenarnya tidak salah, namun belajar adalah hal yang sebaiknya tetap dilakukan. Jika anak-anak Anda bisa mengikuti pelajaran sekolah dengan baik, ajaklah mereka untuk mempelajari hal lain selain pelajaran sekolah. Anak yang tidak bermasalah dengan pelajaran di sekolah bisa dilatih untuk mengembangkan bakatnya. Jika Anda sudah mengetahui bakat anak sejak dini, akan lebih mudah bagi Anda untuk mengembangkan kecerdasan majemuknya (multiple intelligences) saat anak masuk sekolah formal. Jika anak suka menyanyi, ikutkanlah dia les vokal atau ikut paduan suara anak di gereja. Jika anak suka bermain musik, manfaatkan kursus musik di dekat rumah Anda, untuk mengeksplorasi bakat anak dalam mendalami alat musik tertentu. Sayangnya, hampir tidak ada kelompok untuk mendalami sains; tetapi anak-anak bisa diajari menanam pohon, membuat pupuk, memelihara binatang, dsb., sebagai awal untuk mengembangkan kesukaannya terhadap dunia sains.

3. Beritahukan kepada anak tujuan mereka belajar.

Banyak anak sebenarnya pandai, namun lingkungan kurang menantang dia untuk berusaha. Beberapa anak sudah puas dengan nilainya dan enggan berusaha lebih. Karena itu, orang tua dan guru perlu bekerja sama untuk mendorong anak menemukan tujuan belajar atau cita-cita hidupnya. Anak perlu

mengerti hubungan antara sekolah dan bekerja. Oleh karena itu, luangkanlah waktu untuk mendiskusikan cita-cita mereka dan bagaimana mereka bisa meraihnya. Ini penting dilakukan ketika anak menginjak masa remaja awal. Berikan padanya ide yang menyangkut pendalaman hobi atau pekerjaan yang ingin ditekuninya kelak. Jika memungkinkan, ajaklah mereka ke kantor atau mengerjakan beberapa pekerjaan ringan di waktu libur. Secara berkala, cobalah mengevaluasi terhadap anak Anda. Jangan segan mengubah atau membuat target baru. Kalau perlu catat dan tempelkan di dinding ruang belajarnya.

Ketika memasuki usia remaja, beberapa anak biasanya mengalami kemunduran dalam semangat belajar. Ini gejala yang normal, karena pikiran mereka sudah mulai bercabang. Mereka mulai tertarik untuk memikirkan teman sebaya (peer group), diri sendiri, hobi, keluarga (orang tua dan saudara), pelajaran, dan sebagainya. Daripada memarahi mereka, lebih baik Anda membangun hubungan yang lebih baik dan menumbuhkan rasa percaya dalam diri mereka kepada Anda.

### **Peran Orang Tua**

Ini adalah hal terpenting dalam membangun semangat belajar anak. Pendampingan diperlukan selama anak masih bergantung pada peran serta orang tua. Misalnya, orang tua ikut duduk dan mendampingi anak belajar di sebelah mejanya, atau sekadar menanyakan bagaimana dia menyelesaikan tugas sekolah sepanjang hari itu. Buatlah belajar menjadi proses yang menyenangkan. Tidak perlu banyak marah dan tekanan. Jika anak sudah lebih besar, penting baginya belajar dari kegagalan. Berilah anak Anda kesempatan kedua. Sese kali, nilai rendah atau teguran guru perlu untuk dia. Pengalaman bisa lebih berbicara daripada omelan atau kritikan.

Hubungan baik antara orang tua dan anak perlu dibangun sejak anak masih kecil. Hubungan yang baik ini akan memudahkan komunikasi di antara anak dengan orang tua. Nyatakan keprihatinan Anda dengan jelas. Tanyakan juga apakah anak Anda mengalami kesulitan dengan pelajaran, teman, hobi, atau mungkin ada yang membingungkan mereka. Apakah mereka membutuhkan latihan ekstra atau kelompok belajar. Tidak perlu menyalahkan mereka untuk nilai-nilai yang merosot, misalnya. Mungkin sekali mereka pun menyesal, tapi tidak tahu harus berbuat apa.

Televisi dan komputer adalah godaan terbesar bagi anak masa kini! Sebab itu, jangan menaruh televisi atau komputer di kamar anak Anda. Sejak anak Anda kecil biasakan menonton televisi bersama-sama dan mendiskusikannya. Mungkin karena pengaruh teman, anak Anda meminta komputer atau televisi untuk mereka pribadi. Anda perlu hati-hati menyetujui permintaan ini, walaupun Anda memiliki dana untuk itu. Terapkan syarat dan ketentuan yang harus mereka patuhi; segeralah bertindak kalau ternyata syarat dan ketentuan itu dilanggar.

Walaupun begitu Anda harus mewaspada hal-hal yang tidak wajar, misalnya sesuatu yang cenderung negatif. Misalnya, anak Anda mulai merokok di kamar atau tidak mengizinkan Anda memasuki kamarnya. Tanpa bermaksud meneliti, usahakan sesekali

dalam waktu yang tidak teratur, berbicara dengan anak Anda di kamarnya. Anda dapat melihat dan menemukan hal-hal yang berubah di kamar tersebut. Terakhir, jangan lupa, sebagian anak kita sangat suka belajar dari kita dengan proses informal: berdiskusi, suasana humor, saat makan, dan rekreasi bersama.

### **Kenalkan Buku di Usia Awal**

Beberapa anak lebih suka membaca komik atau kartun. Pada tahap tertentu, ini baik, tapi kartun membatasi imajinasi anak. Kalau anak kita suka membaca kisah Cinderella, misalnya, dalam benak mereka sudah tertanam gambar seorang putri. Gambar ini sulit diubah. Mereka akan bingung jika melihat profil putri salah seorang kepala suku di Afrika. Jika anak suka buku-buku bergambar, belikanlah buku-buku sains bergambar (foto asli).

Pada periode tertentu ada komik-komik berseri yang disukai anak-anak. Jika anak Anda terlanjur suka, cobalah kompromi dengan dia. Sedapat mungkin usahakan menyewa komik dari perpustakaan umum, tidak perlu membelinya. Tapi jika sulit, jangan mengoleksinya. Latih anak kita memberi komik yang sudah dibacanya kepada orang lain.

### **Dasar Iman dan Moral**

Lebih daripada hal-hal teknis di atas, kita juga harus melengkapi anak-anak kita dengan iman dan moral Kristiani yang benar. Sama halnya dengan cara kita menghadapi kegemaran anak terhadap games, TV, dsb.; di rumah pun kita harus membekali anak-anak dengan nilai-nilai kekristenan.

Dalam 5-10 tahun terakhir muncul berbagai bacaan yang menggambarkan dunia lain. Misalnya serial Harry Potter, Bartholomeus Trilogy, dan banyak lagi. Walaupun buku-buku ini mengetengahkan nilai-nilai kepahlawanan, kerja sama, dan sebagainya, namun buku-buku itu bisa membawa anak-anak ke dalam pemikiran "post modern", yang segala sesuatu tidak ada akhirnya. Sayangnya, buku-buku ini menarik dan membuat kita berpikir tentang kemungkinan adanya lapisan-lapisan dunia lain di luar bumi kita yang sudah rusak ini.

Pikiran yang dibangun oleh buku-buku ini berbeda dengan cerita-cerita rakyat. Misalnya dongeng-dongeng H.C. Anderson yang isinya tokoh baik mengalahkan yang jahat. Dalam buku-buku yang terbit belakangan ini, kejahatan memang kalah, tetapi kejahatan tidak pernah hilang, selalu mengintip dan muncul pada waktunya. Dia tidak berbentuk orang, tetapi oknum, sesuatu yang tidak pernah mati. Mereka tidak hidup di dunia kita, tetapi bisa datang ke bumi dan mengacaukan isinya. Lantas, kekacauan ini menjadi baik lagi dengan satu sapuan sihir.

Karena itu, sebelum anak kita menyukai buku-buku semacam ini, tanamkanlah filter yang benar dalam benak mereka. Sejak mereka kecil, ketika baru mulai membaca, berikanlah buku-buku cerita Alkitab. Sejalan dengan usia dan kemampuan berpikir, kita

bisa memberikan serial kepahlawanan atau biografi orang-orang yang sukses tetapi melewati banyak kesukaran dan penderitaan. Dorong anak-anak membacanya.

Tidak ada salahnya membelikan buku dongeng yang berisikan moral yang baik selama kita bisa mengatur waktu untuk mendiskusikan isinya. Tujuannya adalah agar orang tua tetap memberikan saringan untuk setiap bacaan anak. Mari bangun keluarga yang suka membaca.

### Tip-tip Memotivasi Anak agar Tekun Belajar dan Sekolah

1. Bantu anak untuk memiliki cita-cita dan kesungguhan untuk mencapainya.
2. Tanamkan dalam pikiran mereka bahwa salah satu cara untuk menjadi orang yang berhasil mencapai cita-cita adalah dengan rajin belajar dan sekolah.
3. Latihlah anak untuk mencintai buku, biasakan untuk membacakan cerita untuk anak sejak dia bayi.
4. Kenalkan buku-buku yang baik, hindarkan komik.
5. Ajak anak secara rutin ke toko buku dan buatlah perpustakaan di rumah Anda.
6. Jadilah orang tua yang suka membaca. Anak akan lebih mudah melakukan apa yang Anda inginkan dengan melihat kebiasaan yang Anda lakukan. Jika Anda suka membaca dan belajar, anak Anda akan lebih mudah untuk menirunya.

#### Diringkas dari:

Nama situs : Kompasiana  
Alamat URL : <http://edukasi.kompasiana.com/2011/02/10/remaja-dan-masa-depan-Julianto-roswitha/>  
Judul asli artikel : Remaja dan Masa Depan  
Penulis : Julianto & Roswitha  
Tanggal akses : 4 Maret 2011

## Info: i-Humor Mobile

Kabar gembira! Saat ini Anda dapat mengakses humor-humor bersih, membangun, yang dilengkapi dengan ayat Alkitab melalui HP Anda. Yayasan Lembaga SABDA telah meluncurkan situs khusus yang memudahkan para pengguna HP untuk mengakses situs i-Humor. Anda dapat mengakses setiap humor yang ada dalam situs i-Humor dengan lebih cepat dan mudah melalui HP Anda. Tidak hanya humor, ada pula artikel-artikel seputar humor yang dapat menambah wawasan dan memberkati Anda. Tunggu apalagi? Segera buka situs i-Humor Mobile di HP Anda, dan dapatkan berkat setiap hari melalui humor-humor yang tersedia.

==> <http://m.humor.sabda.org/>

# e-Konsel 242/Mei/2011: Menolong Anak yang Malas Belajar

## Pengantar dari Redaksi

Salam kasih dalam Kristus,

Tidak semua anak memiliki kesadaran yang tinggi untuk belajar. Ada beberapa anak yang begitu sulit untuk diminta belajar. Berbagai alasan mereka gunakan untuk menutupi kemalasan mereka. Bagaimana caranya kita bisa membantu mereka terlepas dari kemalasan untuk belajar? Anda dapat menemukan jawabannya di dalam kolom Cakrawala yang hadir di edisi ini. Sebuah artikel dari TELAGA juga bisa menjadi wacana tersendiri bagi Anda, untuk membantu anak yang malas belajar. Di kolom Ulasan Buku, e-Konsel memperkenalkan buku tulisan Magdalena Tomatala, Ph. D. yang membahas tentang pengantar konseling terapi untuk pemulihan. Kiranya edisi kami ini menjadi berkat bagi Anda.

Tuhan memberkati.

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

## Cakrawala: Menolong Anak Agar Tidak Malas Belajar

Ditulis oleh: Sri Setyawati

"Kenapa sih, kamu ini malas sekali kalau disuruh belajar?" omel seorang ibu. Keluhan semacam ini mungkin pernah Anda ucapkan ketika anak Anda tidak mau belajar. Lalu apa yang Anda lakukan? Menjewer, memukul, menarik dan mendudukkannya ke kursi, serta menunggunya untuk belajar?

Mengapa anak-anak malas belajar? Apa saja yang menyebabkannya? Ada banyak faktor yang menyebabkan anak malas belajar. Secara umum, faktor-faktor tersebut bisa dikelompokkan ke dalam dua bagian.

### 1. Faktor Internal. Faktor yang muncul dari dalam diri anak.

#### 1. Rasa jenuh.

Rasa jenuh bisa muncul dalam diri anak karena ada banyak faktor yang memicunya. Misalnya, anak yang suka kegiatan/aktif. Dia mudah merasa jenuh jika harus duduk diam di kursi dan belajar.

#### 2. Rasa lelah.

Aktivitas anak sepanjang hari tentu menguras banyak energi. Apalagi jika anak harus mengikuti les, ekstrakurikuler, atau membantu orang tua bekerja. Mereka tentu akan merasa lelah dan memilih untuk tidur daripada belajar.

#### 3. Rasa sedih, marah, atau jengkel.

Perasaan dan suasana hati ternyata menjadi faktor yang berpengaruh pada anak. Setelah dia bertengkar dengan kakak atau adik, lalu dimarahi ibu, semangat mereka dalam belajar bisa hilang.

#### 4. Sikap mudah menyerah.

Bagi beberapa anak, kesulitan dalam mengerjakan pekerjaan rumah (PR) atau menangkap pelajaran yang diberikan oleh bapak/ibu guru, bisa menjadi pemicu mereka malas belajar. Misalnya, Abi merasa pelajaran Matematika itu sulit dan tidak ada seorang pun yang membantunya mengerjakan PR. Akhirnya dia memilih menyontek teman atau dihukum guru, daripada repot-repot mengerjakan soal sendiri.

### 2. Faktor Eksternal. Faktor yang muncul dari luar diri anak (lingkungan).

1. Tidak memiliki sarana prasarana belajar yang lengkap.

Misalnya, anak tidak memiliki buku diktat. Orang tuanya tidak memunyai uang untuk membeli. Anak mungkin berusaha untuk meminjam sekali dua kali, tetapi mereka tidak enak hati jika terus-menerus meminjam. Karena apa yang mereka butuhkan tidak terpenuhi, rasa malas bisa timbul dalam diri mereka.

2. Diandalkan/mengandalkan teman.

Anak kita awalnya mungkin rajin belajar dan rajin mengerjakan PR, tetapi teman-temannya sering meminjam hasil catatan/pekerjaannya. Lama-kelamaan, anak kita merasa tidak adil/dimanfaatkan teman-temannya. Hal ini bisa membuatnya enggan untuk mencatat, membuat PR, atau belajar. Sebaliknya, mungkin juga karena anak kita memiliki teman baik, yang bisa diandalkan untuk di contoh PR/catatannya. Dengan demikian, anak kita memilih mencontoh PR/catatan temannya daripada membuat PR atau mencatat sendiri.

3. Pengaruh teman.

Kebiasaan teman-teman sangat berpengaruh bagi anak-anak kita. Teman yang terbiasa menyontek saat ulangan dan mendapat nilai baik tanpa belajar, bisa memengaruhi anak kita untuk ikut menyontek dan tidak mau belajar juga. "Pergaulan yang buruk merusakkan kebiasaan yang baik." ([1 Korintus 15:33](#))

4. Tidak suka dengan guru/mata pelajaran tertentu.

Figur guru bisa memengaruhi anak. Jika besok pagi ada jadwal guru/pelajaran yang tidak disukai, anak biasanya akan mencari cara untuk tidak ikut pelajaran/tidak mempersiapkan pelajaran di rumah. Anak biasanya akan menghindari guru sekaligus mata pelajaran yang diasuhnya. Jadi, tidak mengherankan jika anak kita tidak suka dengan guru bahasa Inggris, nilai bahasa Inggris anak kita akan jeblok (jelek).

5. Suasana dan tempat belajar yang tidak nyaman.

Agar anak bisa belajar dengan nyaman, mereka perlu ruang belajar yang tenang, nyaman, dan tidak membosankan. Situasi rumah yang gaduh dan penataan ruang yang tidak serasi, bisa menghilangkan semangat belajar anak.

6. Tidak mendapat hadiah/pujian.

Kata-kata pujian memiliki kuasa besar untuk memotivasi anak agar semakin rajin belajar. Jika anak sudah belajar mati-matian dan mendapat nilai baik, tetapi orang tua tidak memberi perhatian, pujian, atau apresiasi, akan membuat anak merasa diabaikan/tidak dipedulikan. Usaha yang dilakukannya seolah tidak ada artinya. Oleh karena itu, mereka tidak mau belajar lagi.

7. Dibanding-bandingkan dengan teman/saudaranya yang lain.

Membandingkan prestasi maupun kepribadian anak adalah sikap yang tidak bijak. Tuhan menciptakan masing-masing orang dengan keunikan, kelebihan, dan kekurangannya sendiri-sendiri. Untuk itu, kita perlu belajar menerima orang lain/anak sebagaimana adanya. Jika kita sering membanding-bandingkan anak kita dengan teman/saudaranya yang lain, anak kita akan merasa rendah diri, kecil hati, dan tidak berharga.

8. Kurangnya disiplin dari orang tua.

Orang tua yang sangat memanjakan anak, membiarkan mereka bermain sesuka hati, dan membelikan berbagai macam mainan untuk anak, merupakan faktor yang paling sering menyebabkan anak malas belajar. Tanpa pengawasan dan disiplin, anak akan terlalu lama dalam bermain dan malas belajar. Orang tua yang membiarkan anak ikut mengobrol dengan tetangga atau menonton televisi tanpa pembatasan waktu, juga membuat anak malas belajar.

Setelah kita mengetahui penyebab-penyebab anak malas belajar, niscaya kita bisa membantu mereka mengatasinya. Lakukan pendekatan yang tepat kepada anak-anak kita. Langkah-langkah yang bisa Anda lakukan antara lain sebagai berikut.

1. Berikan pengertian tujuan dan sasaran belajar.

Belajar adalah kewajiban anak sebagai ciptaan Tuhan. Tuhan memberikan akal budi dan kemampuan bagi kita agar bisa mengelola bumi (rumah dan lingkungan). Dengan mempelajari Ilmu Pengetahuan Alam (IPA), manusia tahu bagaimana seharusnya bertindak terhadap lingkungan. Misalnya, tidak membuang sampah sembarangan karena bisa mengakibatkan lingkungan kotor, menjadikannya sarang penyakit, dan banjir. Dengan belajar Pendidikan Kewarganegaraan (PKn), kita tahu apa yang harus kita lakukan untuk kota dan negara kita.

2. Katakanlah kepada anak, bahwa kemalasan tidak akan pernah mendatangkan kebaikan.

Semut saja begitu rajin mengumpulkan makanan sebagai persediaan musim dingin, masakan kita sebagai manusia tidak lebih baik daripada semut ([Amsal](#)

- [6:6](#)). Keberhasilan tidak bisa diraih dengan instan. Kita harus berdoa dan berusaha untuk mendapatkan keberhasilan. Tuhan memberkati orang yang rajin.
3. Nasihatilah anak untuk tidak mengikuti kebiasaan buruk teman-temannya. Sebagai anak Tuhan, kita seharusnya menjadi teladan bagi teman-teman kita, bukan menjadi sama atau bahkan lebih buruk daripada teman-teman kita yang belum percaya.
  4. Lengkapi sarana dan prasarana belajar anak.

Orang tua sebisa mungkin memenuhi apa yang dibutuhkan anak. Jika terpaksa tidak bisa membelikan apa yang dibutuhkan anak, berikan penjelasan secara pelan-pelan, agar anak tidak tersinggung dan bisa mengerti keadaan orang tua. Selain itu, ciptakan suasana belajar yang kondusif untuk anak. Jauhkan tempat belajar anak dari televisi atau ruang tamu/keluarga, yang sering riuh karena banyak suara di sana.

5. Tanamkan kedisiplinan.

Usahakanlah untuk membuat aturan untuk semua anggota keluarga, termasuk kepada anak. Kapan anak bermain, kapan anak istirahat, dan kapan anak harus belajar. Dengan memberikan sanksi apabila anak tidak menaati aturan, bisa mendidik anak tetap disiplin menjalankan tugasnya.

6. Berikan motivasi kepada anak.

Berhentilah memarahi anak secara terus-menerus. Sebaliknya, berikan penghargaan atas usaha yang dilakukan anak. Jika anak masih malas, beri dia motivasi dengan memberi hadiah jika nilainya bagus atau mengajaknya piknik di akhir ujian semester. Dengan demikian, anak akan merasa diperhatikan dan semakin giat belajar.

7. Mendampingi dan mendoakan anak.

Anak perlu pendampingan saat belajar. Selain bisa membantu mereka saat mereka mengalami kesulitan, dengan adanya kita di samping anak menunjukkan bahwa kita mengasihi mereka. Tanyakan apa yang menjadi kesulitan anak. Tidak kalah penting lagi, doa. Apa pun yang kita lakukan tidak akan bisa berhasil tanpa campur tangan Tuhan. Untuk itu, undanglah Allah untuk terlibat dalam mendidik anak. Dengan mengikutsertakan Tuhan, hal-hal yang terlihat sulit pasti bisa diatasi. "Sampai sekarang kamu belum meminta sesuatupun dalam nama-Ku. Mintalah maka kamu akan menerima, supaya penuhlah sukacitamu." ([Yohanes 16:24](#))

Tugas orang tua bukan hanya membesarkan anak, mendidik mereka dalam takut akan Tuhan dan kebenaran dengan kasih mutlak dilakukan. Tuhan memberkati.

## Daftar Pustaka

1. Pak Guru Ian. "Penyebab Anak Malas Belajar dan Solusinya". Dalam: <http://ian43.wordpress.com/2010/11/08/penyebab-anak-malas-belajar-dan-solusinya/>
2. \_\_\_\_\_. "Tips Mengatasi Anak Malas Belajar"  
Dalam: <http://www.tipskeluarga.com/2009/02/27/tips-mengatasi-anak-malas-belajar/>

## TELAGA: Malas Belajar

Dewasa ini, banyak orang tua mengeluh bahwa anak mereka malas belajar dan kesenangannya hanyalah bermain. Pertanyaannya adalah, mengapa?

1. Sekarang bersekolah telah melebihi pekerjaan purnawaktu, dan anak membutuhkan porsi waktu santai yang lebih besar.
2. Kebanyakan proses pembelajaran di sekolah masih mengandalkan metode menghafal dan penjelasan yang abstrak. Metode ini sangat kontras dengan permainan anak yang merangsang kreativitas. Itu sebabnya, banyak anak tidak menyukai pelajaran sekolah dan memilih bermain.
3. Secara kodrati, memang anak berada pada tahap kehidupan di mana tugas utamanya adalah bermain, bukan belajar. Dengan kata lain, belajar merupakan tugas yang bertentangan dengan kodrat manusiawi anak.

Jika demikian, apa yang harus orang tua lakukan?

1. Sediakan (jadwalkan) waktu bermain, jangan sampai bermain merupakan waktu sisa (jika masih ada waktu). Bila anak memunyai energi yang tinggi, jadwalkan aktivitas yang menguras tenaga.
2. Gunakan ilustrasi yang berasal dari dunia anak. Banyak konsep abstrak dalam pelajaran yang memerlukan pengejawantahan.
3. Terima keterbatasan anak. Jika daya tangkapnya lemah, ia memerlukan pengulangan dan kejelasan. Kadang, anak tidak bisa berkonsentrasi untuk jangka yang panjang. Jadi, izinkan anak untuk beristirahat sejenak.
4. Ciptakan suasana santai. Jangan sampai anak ketakutan, sebab anak tidak akan dapat belajar di tengah suasana yang tegang.
5. Tekankan kepada anak bahwa yang terpenting bukanlah nilai, melainkan pembelajaran itu sendiri. Yang kita tuntut adalah usaha, bukan hasil akhir.
6. Jangan korbankan relasi kita dengan anak hanya gara-gara masalah belajar.

Firman Tuhan: "Seperti bapa sayang kepada anak-anaknya, demikian Tuhan sayang kepada orang-orang yang takut akan Dia. Sebab Dia sendiri tahu apa kita, Dia ingat bahwa kita ini debu." ([Mazmur 103:13-14](#))

---

**Diambil dan disunting seperlunya dari:**

Nama situs : TELAGA.org

Alamat URL : [http://telaga.org/audio/malas\\_belajar](http://telaga.org/audio/malas_belajar)

Judul transkrip : Malas Belajar (T160B)

Penulis : Pdt. Dr. Paul Gunadi

Tanggal akses : 22 Maret 2011

## Ulasan Buku: Konselor Kompeten - Pengantar Konseling Terapi untuk Pemulihan

Penulis : Magdalena Tomatala, Ph. D.  
Penerbit : YT Leadership Foundation, Jakarta 2000  
Ukuran buku : 14 x 21 cm  
Tebal : 131 halaman

Gereja yang menjadikan konseling sebagai bagian integral dari pelayanan dan programnya, secara keseluruhan biasanya akan lebih menghasilkan pertumbuhan jemaat yang berkualitas. Begitulah yang disimpulkan dari buku ini. Magdalena Tomatala, Ph. D., seorang hamba Tuhan sekaligus pengajar, pembicara, dan penulis buku, dengan latar belakang akademik di bidang psikologi/konseling Kristen ini menyajikan sebuah pengantar pelayanan konseling terapi untuk pemulihan.

Buku ini berisi 8 bab -- bab awal berupa pendahuluan dan bab terakhir berupa kesimpulan. Buku ini menggabungkan secara sistematis teori-teori psikologi dan konseling dari para pakar dengan berdasarkan pada ayat-ayat Alkitab. Diawali dengan tinjauan umum tentang konseling dari teori psikologi (bab I) dan tinjauan khusus dalam perspektif Kristen dari Alkitab (bab II), penulis melanjutkan pembahasan dengan lebih aplikatif dalam bab-bab selanjutnya. Anda bisa menyimak pelajaran-pelajaran yang harus diperhatikan dalam tahap persiapan sebelum konseling (bab III), perencanaan menjelang konseling (bab IV), dan pelaksanaan saat konseling (bab V). Sementara itu, penulis kembali menyajikan teori-teori pendekatan konseling menurut para pakar dalam bab VI, dan membandingkannya dengan enam metode pendekatan yang dilakukan Tuhan Yesus dalam pelayanannya (bab VII). Setelah itu, penulis mengakhiri pembahasan dengan menegaskan dan mengulang poin-poin penting di bab VIII.

Buku ini unik karena menggabungkan teori-teori ilmiah konseling dengan contoh-contoh praktis dan kontekstualnya dalam Alkitab. Latar belakang penulis sebagai pengkhotbah juga sangat membantu dalam pencantuman ayat-ayat Alkitab yang menjadi acuan dalam aplikasi isi buku ini. Sayangnya, banyak istilah teori dalam bahasa asing tidak diberi padanan yang tepat dalam bahasa Indonesia, dan beberapa diagram atau pun pembahasan teori yang terlalu detail. Hal ini cukup mempersulit pemahaman bagi pembaca awam. Buku ini cocok dibaca oleh Anda -- mahasiswa psikologi, konseling pastoral, maupun jemaat awam, yang ingin terlibat dalam pelayanan konseling dan membutuhkan bekal awal untuk memasuki pelayanan ini. Selamat membaca.

Peresensi: Mahardhika Dicky K

# e-Konsel 243/Mei/2011: Mengapresiasi Prestasi Anak

## Pengantar dari Redaksi

Salam kasih,

Sahabat Konsel, semua orang tua pasti berharap anaknya kelak akan menjadi orang yang berhasil dalam studi maupun karier. Oleh karena itu, tidak mengherankan jika banyak orang tua rela mengeluarkan banyak uang untuk mendukung prestasi anak-anak mereka. Sayangnya, orang tua terkadang tidak sadar bahwa dia terlalu berharap lebih kepada anak-anaknya. Hal ini bisa menjadi masalah, karena anak-anaklah yang akan merasa "tidak berguna" jika ternyata kemampuan mereka tidak sesuai dengan harapan orang tua. Inilah yang justru menghambat anak untuk berprestasi. Simak lebih lanjut tentang sikap orang tua yang berharap lebih di edisi ini. Simak juga kolom Komunitas Konsel yang membahas "Perlunya Mengapresiasi Prestasi Anak". Selamat membaca.

Redaksi Tamu e-Konsel,  
Truly Almendo Pasaribu  
< <http://c3i.sabda.org/> >

## **Cakrawala: Sikap Mengharap yang Berlebih atas Prestasi Sekolah Anak**

Diringkas oleh: Sri Setyawati

Bila kita berbicara mengenai prestasi sekolah anak, tidaklah semudah yang kita bayangkan. Untuk itu, sebaiknya kita jangan terlampau cepat mengatakan bahwa anak kita adalah anak yang kurang mampu mengikuti pelajaran atau anak bodoh, jika anak kita menampilkan prestasi yang buruk di sekolah. Banyak faktor yang memengaruhi prestasi sekolah anak. Faktor-faktor tersebut bisa berasal dari diri anak sendiri atau bisa juga dari luar diri anak. Faktor dari diri anak misalnya kecerdasan, kepribadian, dan motivasi/hasrat untuk berprestasi. Sementara faktor dari luar meliputi lingkungan sekolah (guru, teman, situasi belajar), rumah (hubungan anak dengan orang tua dan saudara), dan masyarakat. Namun, di antara faktor-faktor tersebut, orang tua menempati peranan yang terbesar dalam banyak hal. Orang tua adalah tokoh penting dalam kehidupan seorang anak. Jadi, tidaklah mengherankan apabila orang tua memberikan pengaruh yang luas terhadap diri anak, terutama dalam perkembangan kepribadian anak. Sikap orang tua, corak hubungan orang tua-anak dan minat, serta perhatian orang tua terhadap sekolah, bisa memengaruhi prestasi anak.

Di tengah-tengah masyarakat, kita bisa menemukan ada beberapa sikap orang tua yang mendukung/mendorong anak untuk berprestasi. Akan tetapi, tidak jarang pula kita melihat sikap orang tua yang justru menghambat anak untuk menampilkan prestasi sesuai dengan potensi yang dimilikinya. Salah satu di antaranya adalah sikap orang tua yang mengharap berlebih pada anaknya.

### **Sikap Mengharap yang Berlebih dari Orang Tua**

Dalam kehidupan keluarga, kehadiran orang tua yaitu ayah dan ibu sangatlah besar artinya bagi perkembangan kepribadian seorang anak. Namun, kehadiran ayah dan ibu saja belumlah cukup. Bagi perkembangan kepribadian seorang anak, yang lebih penting adalah bagaimana corak hubungan orang tua-anak dan bagaimana hubungan emosional di antara mereka. Hal inilah yang sangat berpengaruh bagi perkembangan kepribadian si anak.

Pada dasarnya, hubungan orang tua-anak merupakan hubungan timbal-balik. Dengan demikian, untuk menciptakan hubungan yang memuaskan bagi kedua belah pihak (orang tua-anak), maka peranan orang tua maupun anak sangatlah besar. Hubungan yang memuaskan orang tua maupun anak adalah hubungan yang ditandai dengan adanya saling percaya, saling mengerti, dan saling menerima.

Orang tua memiliki masa lalu dan faktor-faktor eksternal yang memengaruhi kepribadiannya. Faktor-faktor seperti pola asuh orang tua mereka, nilai-nilai yang dianut oleh orang tua, tipe kepribadian orang tua, kehidupan perkawinan orang tua, dan alasan

orang tua memunyai anak, sering kali memengaruhi macam-macam sikap orang tua. Salah satu di antaranya adalah sikap orang tua yang mengharap berlebih.

Menurut Elizabeth B. Hurlock, tidak jarang orang tua dalam mengasuh atau mendidik anak-anaknya, sangat dipengaruhi oleh keinginan atau ambisi dari orang tua itu sendiri tanpa melihat kemampuan anak. Sikap yang demikianlah yang dikatakan sebagai sikap mengharap yang berlebih dari orang tua terhadap anaknya. Contoh: Pada waktu anak masih kecil, biasanya orang tua mengharapkan anaknya dapat "berdiri sendiri". Oleh karena itu, ia melatih anaknya agar dapat "berdiri sendiri", tanpa memedulikan apakah anaknya memang mampu "berdiri sendiri". Setelah anak bertambah besar dan mulai bersekolah, orang tua berharap anaknya berprestasi.

Pada awalnya, anak mungkin akan berusaha memenuhi harapan orang tuanya. Akan tetapi, lambat-laun bila apa yang menjadi harapan orang tuanya tersebut tidak kunjung terjangkau olehnya, hal ini dapat membuat anak merasa bahwa harapan-harapan yang ditujukan pada dirinya terlampau tinggi. Seolah anak merasa dirinya dituntut terlampau banyak, karena yang diharapkan orang tuanya berada di luar batas kemampuan yang dimilikinya. Jadi, tidaklah mengherankan bila lambat-laun motivasi ataupun minat anak terhadap sekolah jadi berkurang atau bahkan hilang. Sekolah dapat dianggap sebagai beban bagi anak, yang membuatnya menemui berbagai kesulitan yang kurang atau tak dapat diatasinya.

Dengan demikian, tanpa disadari orang tua telah menanamkan situasi belajar yang kurang menyenangkan bagi anak. Situasi yang kurang menyenangkan ini biasanya cenderung dihindari oleh anak. Jadi, bukanlah hal yang mustahil bila kegagalan anak di sekolah merupakan suatu reaksi menghindari dari anak terhadap situasi yang dirasakan kurang menyenangkan tersebut. Di samping berkurangnya motivasi untuk belajar, akibat yang dapat timbul adalah adanya ketegangan atau kecemasan dalam diri anak. Menghadapi kenyataan bahwa ia tidak mampu memenuhi harapan orang tuanya, maka dalam diri anak dapat timbul rasa cemas akan kehilangan kasih sayang dan perhatian dari orang tuanya. Oleh karena itu, ia akan berupaya untuk memenuhi harapan-harapan tersebut. Jadi, sebenarnya usaha yang dilakukan anak hanyalah didasarkan atau didorong oleh rasa cemas dalam dirinya. Adanya kenyataan bahwa ia selalu gagal untuk mencapai yang diharapkan oleh orang tuanya, lambat-laun hal akan menimbulkan rasa rendah diri pada anak. Anak akan merasa dirinya bodoh, tidak mampu untuk menghasilkan sesuatu yang dapat menjadi kebanggaan orang tuanya. Oleh karena itu, ia acap kali diliputi oleh perasaan tidak berguna dan tidak berarti di mata orang tuanya sendiri. Dampak akhirnya, anak akan memunyai konsep diri yang kurang baik yang membawa anak pada keragu-raguan, kehilangan kepercayaan terhadap diri sendiri, dan ini akan berpengaruh pula terhadap prestasi sekolahnya.

Sikap orang tua yang berharap lebih juga bisa menjadi hambatan bagi perkembangan sosialisasi anak. Hal ini dapat dimengerti karena anak memunyai kesempatan yang kurang untuk melaksanakan aktivitas-aktivitas lain. Dengan begitu, anak merasa canggung dalam bergaul dengan orang lain ataupun teman-teman sebayanya. Ia

merasa terasing dari kawan-kawannya dan keadaan ini justru akan mengganggu prestasi belajarnya.

Dengan demikian, kita dapat melihat bahwa sikap mengharap yang berlebih dari orang tua, jelas akan menimbulkan keadaan-keadaan yang tidak menguntungkan bagi anak, terutama dalam usahanya untuk mengejar prestasi di sekolah. Sikap orang tua yang demikian justru dapat menghambat prestasi belajar anak. Sungguh pun patut diakui bahwa setiap orang tua tentu memunyai iktikad/maksud yang baik bagi anak-anaknya. Bukanlah hal yang mustahil bila kadang-kadang sikap orang tua yang demikian, dilandasi oleh adanya rasa tanggung jawab yang besar dari orang tua terhadap masa depan anaknya. Banyak orang tua yang beranggapan bahwa bila anak tidak dilatih untuk mencapai prestasi sebaik mungkin, maka hal ini dapat membawa anak pada berbagai kesulitan setelah terjun ke masyarakat di kemudian hari. Maka dari itu, bila ditinjau dari sudut orang tua sikap yang berharap lebih mungkin tidak buruk. Namun, bagaimanapun juga hal ini kurang menempatkan anak pada tempat yang sebenarnya. Oleh karena itu, sudah sepantasnyalah bila kita meninjau kegagalan anak dari sudut anak itu sendiri, dari apa yang dirasakan oleh anak. Dengan melihatnya dari sudut pandang anak, berarti kita telah menempatkan anak pada proporsi yang sebenarnya, yaitu menghargai anak sebagai individu yang unik yang memiliki kemampuan dan minat.

Adanya keunikan dari masing-masing anak, akan memengaruhi seberapa jauh anak akan merasakan atau menganggap negatif sikap yang ditampilkan orang tuanya, dan hal ini akan menentukan prestasi di sekolahnya.

Dengan melihat uraian di atas, maka merupakan suatu tindakan yang bijaksana bila orang tua dalam mendidik anak-anaknya, mau meninjau kembali sikap yang ditampilkannya, terutama bila anak menemui kegagalan di sekolah. Dengan demikian, orang tua pun akan lebih menyadari bahwa kegagalan anak ini bukanlah semata-mata bersumber dari diri anak saja, melainkan masih banyak faktor lainnya yang ikut mendukung timbulnya reaksi tersebut, termasuk faktor orang tua sendiri.

Adanya pengertian yang baik dari pihak orang tua terhadap kemampuan ataupun minat anak, sedikit banyak merupakan sumbangan yang bernilai positif bagi anak dalam usahanya mengejar prestasi di sekolah. Anak di sini setidaknya-tidaknya memunyai kepercayaan terhadap dirinya sendiri yang besar, serta adanya perasaan dihargai oleh orang tuanya. Keadaan ini akan lebih mendorongnya dalam mengatasi berbagai kesulitan yang dihadapi di sekolah. Oleh karena keberadaan orang tua yang sangat berarti dalam kehidupan seorang anak, maka dukungan moril senantiasa diharapkan oleh anak dalam usahanya mengatasi berbagai kesulitan-kesulitan yang dihadapinya.

Adanya hubungan yang harmonis antara orang tua dan anak, yang mana keduanya bisa saling mengerti, ikut menciptakan suasana atau iklim emosional yang menyenangkan bagi anak. Suasana yang menyenangkan ini merupakan suatu kondisi yang ikut mendukung terciptanya suasana belajar yang menyenangkan pula, karena dalam keadaan yang demikian, anak terbebas dari segala macam ketegangan emosi.

Dengan demikian, anak kemungkinan dapat lebih mengembangkan prestasi belajarnya selaras dengan batas-batas kemampuan yang dimilikinya.

Saran kepustakaan

1. Bakwin H., & Bakwin R.M., Behaviour Disorders In Children, W.B. Saunders Company, fourth edition 1972.
2. Binter, Alfred R. & Frey, Sherman H., The Psychology of The Elementary School Child, Rand McNally & Company 1972.
3. Cronbach, Lee. J., Educational Psychology, Harcourt Brace & World, Inc., seconded. 1963.
4. Hurlock, Elizabeth B., Child Development, McGraw-Hill Kogakusha, Ltd, fifth ed. 1972.
5. Lindgren, H.C., Educational Psychology In The Classroom, John Willey & Sons, Inc., New York 1972.
6. Smart, Mollie S. & Smart, Russell C., School Age Children, Macmillan Publishing Co, Inc., 1978.

**Diambil dan diringkas dari:**

Judul buku : Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja  
Judul asli : Sikap Mengharap yang Berlebih dari Orang Tuadalam Hubungannya  
artikel dengan Prestasi Sekolah Anak  
Penulis : Dra. Linda Wahyuni  
Penerbit : PT BPK Gunung Mulia, Jakarta 1995  
Halaman : 139 -- 150

## Komunitas Konsel: Perlunya Mengapresiasi Prestasi Anak

Apresiasi adalah salah satu bentuk tindakan yang perlu diberikan kepada anak-anak, atas apa yang telah mereka lakukan. Mereka sudah berusaha dan melakukan yang bisa mereka lakukan, untuk itu kita sepatutnya menghargai jerih lelah mereka. Seperti apakah pendapat Sahabat e-Konsel tentang mengapresiasi prestasi anak? Silakan simak penuturan para Sahabat yang tergabung dalam Facebook e-Konsel berikut ini.

e-Konsel: "Mengapa kita perlu mengapresiasi prestasi anak? Cara apa yang bisa kita lakukan untuk mengapresiasi prestasi anak?"

Komentar

Theresia S. Setyawati: Supaya anak bisa semakin termotivasi untuk rajin belajar.

e-Konsel: @ Theresia: Betul, banyak anak merasa dihargai dengan adanya apresiasi dari orang tua/orang lain.

Tatik Wahyuningsih: Supaya anak itu dapat bangga pada dirinya sendiri. Memberinya pujian.

e-Konsel: @ Tatik: Hmm, Tatik benar. Pujian yang diberikan tepat pada waktunya, bisa berdampak positif bagi kepribadian dan pribadi anak.

Truly Almendo Pasaribu: Menghargai dan melatih mereka untuk menghargai kerja keras mereka. Kita bisa menghargai mereka dengan berbagai macam cara, mulai dari pujian sampai hadiah, bukan?

Fitri Nurhana: Mengapresiasi prestasi anak perlu karena hal ini dapat memberikan nilai penghargaan terhadap diri anak. Penghargaan terhadap diri anak merupakan kebutuhan mereka. Penghargaan tersebut bisa diberikan mulai dari pujian sampai pemberian hadiah.

Shmily Tilestian: Seorang anak ingin mendapat pengakuan atas hasil usahanya, selayaknya orang dewasa. Jadi, sangat penting untuk memberikan apresiasi pada anak, supaya ia tetap bersemangat dan optimis untuk ke depannya.

e-Konsel: @ Truly, Fitri, dan Shmily, Saya setuju dengan pendapat Anda. Anak-anak perlu diberi penghargaan/pujian atas usaha/belajar mereka. Pengakuan bahwa mereka adalah anak-anak yang luar biasa dan unik dapat membentuk karakter anak, sehingga dia tidak menjadi anak yang rendah diri. Hal ini perlu terus dipupuk, terutama di dalam keluarga. Terima kasih atas komentar Teman-teman.

Demikianlah pendapat Sahabat e-Konsel tentang perlunya mengapresiasi prestasi anak. Kami mengundang pelanggan untuk ikut mengomentari pertanyaan ini di dinding

Facebook Konsel di

< <http://www.facebook.com/sabdakonsel/posts/10150213607663755> >

Jika Anda ingin memberikan komentar untuk pertanyaan yang lain, segeralah berkunjung ke < fb.sabda.org/konsel >. Mari kita saling melengkapi dan berbagi pendapat dengan Sahabat e-Konsel yang lain.

## Referensi: Seputar Mengapresiasi Prestasi Anak dalam Situs C3I

Anda dapat membaca tip dan artikel tentang perlunya mengapresiasi prestasi anak dengan judul sebagai berikut.

1. Membangun Kepercayaan Diri yang Sehat Anak Usia SD.  
==> [http://c3i.sabda.org/dua\\_tips\\_tentang\\_anak\\_sekolah\\_dasar](http://c3i.sabda.org/dua_tips_tentang_anak_sekolah_dasar)
2. Jangan Abaikan Kebutuhan Emosional Anak.  
==> [http://c3i.sabda.org/30/nov/1999/konseling\\_jangan\\_abaikan\\_kebutuhan\\_emosional\\_anak](http://c3i.sabda.org/30/nov/1999/konseling_jangan_abaikan_kebutuhan_emosional_anak)

# e-Konsel 244/Mei/2011: Mengenal Anak "Underachiever"

## Pengantar dari Redaksi

Salam kasih,

Pernahkah Anda mendengar istilah "anak underachiever"? Mungkin istilah ini memang cukup asing bagi sebagian dari kita. Namun sebenarnya anak-anak "underachiever" banyak kita temui dalam kehidupan sehari-hari. Edisi e-Konsel kali ini akan membahas mengenai anak underachiever, mulai dari definisi, ciri-ciri, sampai penyebabnya. Jangan lewatkan juga kolom Tanya Jawab yang akan menambah sekaligus memperlengkapi wawasan Anda sebagai konselor.

Redaksi Tamu e-Konsel,  
Amy Grace Y.  
< <http://c3i.sabda.org/> >

## Cakrawala: Anak Underachiever

Anak "underachiever" adalah anak yang berpotensi (berbakat), namun tidak berprestasi. Beberapa fakta mengenai anak "underachiever" -- berdasarkan hasil penelitian:

1. "Underachiever" di Amerika ternyata jumlahnya cukup banyak, sekitar 10-40 persen dari populasi anak berbakat/istimewa (gifted). Mengapa anak istimewa? Karena penelitian terhadap anak "underachiever" biasanya dilakukan kepada anak istimewa, yang IQ-Nya di atas rata-rata.
2. Prestasi yang rendah merupakan gejala dari berbagai masalah pribadi sosial. Artinya, masalah "underachiever" ini sangat kompleks, bisa dari masalah pribadi (kesehatan, psikologis) dan sosial (keluarga, sekolah, teman).
3. Sekolah menjadi prioritas yang terakhir. Bagi anak "underachiever" kegiatan lain yang mereka sukai lebih dominan.
4. Intervensi diri memberi hasil yang lebih efektif. Tanda-tanda kebiasaan buruk anak harus dikenali sejak awal. Misalnya, ia kurang berprestasi. Kalau ditangani sejak dini akan semakin cepat membantunya. Namun, hal itu bukan berarti kalau anak kita sudah besar, tidak ada yang bisa kita lakukan. Masih bisa, hanya butuh kesabaran dan usaha yang ekstra sampai kita menemukan metode yang tepat untuk anak-anak tersebut.

Definisi "underachiever" adalah prestasi akademis anak lebih rendah daripada perkiraan berdasarkan umur, kemampuan, dan potensi. Misalnya anak kelas 2 SD, seharusnya bisa perkalian sampai 10, namun anak itu tidak bisa (berdasarkan perkiraan umur). Berkaitan dengan kemampuan dan potensi, sebagai contoh, kita melihat anak kita pintar bermain suatu permainan (game). Ia dengan sangat cepat menguasai permainan tersebut, tetapi untuk belajar berhitung dan menulis di sekolah, dia lamban sekali. Kita tahu anak kita cerdas, namun tidak menonjol di sekolah.

### Ciri-ciri "Underachiever"

1. IQ lebih tinggi daripada prestasi.
2. Prestasi tidak konsisten: kadang bagus, kadang tidak.
3. Tidak menyelesaikan pekerjaan rumah (PR).
4. Rendah diri.
5. Takut gagal (atau sukses).
6. Takut menghadapi ulangan.

7. Tidak punya inisiatif.
8. Malas, bahkan depresi.

Ada banyak penyebab anak menjadi "underachiever", termasuk lemah belajar (learning disabled). Namun, kali ini saya akan memfokuskan pada satu penyebab, yaitu cara kita membimbing mereka baik di rumah maupun di sekolah dengan memakai metode "one size fits all" (atau dalam ukuran baju disebut free size atau all size). Artinya, anak dipaksa mengikuti sistem yang ada. Misalnya, guru mengatakan bahwa kurikulum sudah demikian, maka anak harus mengikutinya. Lalu apa kata orang tua? Orang tua hanya menurut dan berkata, "Apa yang dikatakan guru sudah bagus. Kamu harus ikut sistem sekolah!" Prestasi anak menjadi rendah, namun tidak pernah terpikirkan bahwa mungkin caranya yang salah, bukan anaknya.

Lalu bagaimana solusinya? Anak-anak "underachiever" butuh kasih sayang yang lebih. Orang tua dan para pendidik perlu menerima anak apa adanya. Untuk mengatasi metode "one size fits all", kita butuh program yang sangat spesifik untuk tiap-tiap anak dalam sistem/kurikulum yang kita susun. Oleh karena itu, penting sekali bagi kita untuk mengenali keunikan anak, sehingga kita bisa menciptakan lingkungan yang menjamin kesuksesan bagi tiap anak.

**Diambil dan disunting seperlunya dari:**

Judul buku : Mendidik Anak Sesuai Zaman dan Kemampuannya  
Judul asli artikel : Membimbing Anak Underachiever  
Penulis : Julianto Simanjuntak dan Roswitha Ndraha  
Penerbit : Layanan Konseling Keluarga dan Karier (LK3), Tangerang 2007  
Halaman : 160 -- 161

## Tanya Jawab: Membantu Anak yang Gelisah Saat Belajar

Mengajar anak-anak yang masih kecil (terkhusus mereka yang masih berada di bangku TK dan SD), merupakan suatu tantangan tersendiri bagi seorang guru. Mengapa demikian? Karena kebanyakan dari mereka cenderung tidak bisa duduk dengan tenang saat belajar, mendengarkan cerita, atau mengerjakan tugas. Mereka tidak bisa duduk dan ingin terus bergerak. Bagaimana seorang guru menyikapi keadaan ini? Simaklah sesi tanya jawab di bawah ini.

Konseli: Saya memiliki seorang murid, sebut saja A. Ia sering gelisah dan tidak bisa duduk dengan tenang saat saya bercerita. Apa yang harus saya lakukan?

Konselor: Beri dia pilihan untuk duduk di lantai atau mengubah posisi dengan hati-hati, asalkan tidak mengganggu anak-anak di sekitarnya. Biarkan dia bertanggung jawab untuk menghubungkan fakta-fakta atau gagasan utama cerita yang Anda sampaikan.

Konseli: Saya ingin murid-murid saya mengerti konsep yang saya ajarkan. Bagaimana saya mengujinya?

Konselor: Biarkan mereka menjelaskan konsep tersebut kepada Anda (atau orang tua, guru, atau teman sekelas) baik secara verbal atau bentuk tulisan.

Konseli: Saya ingin murid-murid saya mengikuti petunjuk-petunjuk saya.

Konselor: Mintalah mereka mengulangi kembali apa yang mereka dengar untuk memeriksa pengertiannya terhadap petunjuk tersebut.

Konseli: Saya ingin A, tidak mengganggu anak-anak lain di sekitarnya. Bagaimana cara saya mendekatinya?

Konselor: Tantang dia untuk memunculkan cara-cara kreatif dalam bergerak tanpa mengganggu siapa pun. Sebagai contoh, dapatkah ia bercerita dengan bercakap-cakap, mencatat, dan menggerakkan kakinya dengan tenang?

Selamat mempraktikkan, semoga berhasil.

**Diambil dan disunting dari:**

Judul asli buku : The Way They Learn  
Judul buku terjemahan : Cara Mereka Belajar  
Judul bab : Perbedaan antara Gaya Belajar dan Ketidakmampuan Belajar  
Judul asli artikel : Anak Gelisah; Ia tidak akan Duduk dengan Tenang  
Penulis : Cynthia Ulrich Tobias  
Penerjemah : Yohanan Kwee Han Tiong  
Penerbit : Harvest Publication House, Jakarta 1996  
Halaman : 182

# e-Konsel 245/Juni/2011: Beradaptasi dengan Keluarga Suami/Istri

## Pengantar dari Redaksi

Salam kasih,

Pernikahan tidak hanya menyatukan dua pribadi saja -- laki-laki dan perempuan. Lebih dari itu, pernikahan adalah penyatuan dua keluarga, dari pihak laki-laki dan pihak perempuan. Bagaimana caranya agar pasangan suami-istri bisa berkomunikasi dan beradaptasi dengan keluarga pasangannya, terkhusus dengan mertua mereka? Temukan jawabannya dalam e-Konsel edisi perdana di bulan Juni ini. Simak juga ulasan situs konseling manca, yang menyediakan bahan-bahan konseling seputar keluarga. Kami berharap sajian kami memberkati dan melengkapi Anda. Tuhan memberkati.

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

## Cakrawala: Orang Tuaku, Orang Tuamu, dan Kita

Diringkas oleh: Sri Setyawati

Pengalaman dan hubungan yang terjadi pada masa lalu dapat memengaruhi kehidupan kita sekarang dan yang akan datang. Hubungan lama Anda dengan orang tua, dan hubungan baru Anda dengan mertua pasti berdampak pada pernikahan Anda. Namun demikian, Anda masih dapat membangun hubungan yang positif dan sehat dengan mertua maupun orang tua Anda. Karena itu, mari kita teliti hal-hal yang dapat menjadi sumber konflik dan bagaimana mewujudkan keharmonisan dalam pernikahan.

Kebiasaan, tradisi, serta gaya hidup seseorang dan keluarganya biasanya memengaruhi kehidupan pernikahannya. Jadi, siapa yang harus menyesuaikan diri? Tradisi keluarga siapa yang harus diikuti? Apakah setiap pasangan yang baru menikah, harus selalu memakai kebiasaan keluarga orang tua mereka yang sudah membudaya itu? Atau mungkinkah mereka mengembangkan kebiasaan sendiri? Jika Anda selalu mengunjungi keluarga istri pada hari Natal, apa yang akan terjadi jika sekali waktu Anda ingin mengunjungi orang tua Anda sendiri atau sahabat Anda? Apa yang terjadi jika Anda menyarankan suatu perubahan? Hal-hal ini tampaknya sepele, namun dapat menjadi masalah besar jika menyangkut tradisi keluarga. Dapatkah kita berkata bahwa tradisi suatu keluarga "benar" dan lainnya "salah"? Bagaimana menyampaikan kepada orang tua atau mertua, bahwa Anda ingin mengubah beberapa kebiasaan mereka dan memulai sesuatu yang baru?

Salah satu masalah yang banyak dijumpai dalam konseling pernikahan adalah konflik dengan mertua, yang banyak menimbulkan luka, kepahitan, dan kesalahpahaman. Tak jarang seseorang merasa terperangkap di tengah, antara orang tua dan pasangannya. Terkadang salah satu atau keduanya, belum benar-benar meninggalkan rumah orang tuanya secara psikologis. Bagi mereka yang telah menikah, hal utama yang seharusnya mereka lakukan adalah mendukung pasangannya, bukan orang tuanya!

Ada beberapa faktor yang dapat memengaruhi komunikasi suami-istri dalam hubungannya dengan mertua.

1. Kesenjangan usia antara suami-istri dan orang tua mungkin dapat menjadi sumber konflik. Pasangan yang belum pernah berpisah dengan orang tua sebelum menikah, entah untuk studi atau hal lain, biasanya mengalami masalah penyesuaian diri. Pada saat yang sama, ia dituntut untuk belajar menyesuaikan diri dengan orang lain dalam ikatan pernikahan.
2. Orang tua ingin selalu diperhatikan. Saat anak-anak masih kecil, orang tua jarang meminta pendapat anak. Akan tetapi, setelah mereka menikah, orang tua ingin berkomunikasi dengan anak-anaknya sebagai sesama orang dewasa. Sayangnya, ada juga orang tua yang menuntut perhatian lebih dari anak-anak mereka. Alasannya ada banyak, misalnya penghasilan yang menurun, merasa kurang diperhatikan, penyakit- penyakit kronis, atau usia yang sudah sangat tua.

3. Urutan kelahiran anak. Misalnya, anak sulung yang menikah dengan anak bungsu. Perbedaan urutan kelahiran dan harapan dari orang tua/mertua, bisa memengaruhi pernikahan Anda. Orang tua anak bungsu mungkin merasa agak berat melepas anak terakhirnya, dan orang tua anak sulung mungkin menaruh harapan yang cukup tinggi pada menantunya ini.
4. Pasangan dan orang tua memiliki harapan yang kurang realistis mengenai hubungan di antara mereka. Orang tua mungkin membayangkan hubungan yang dekat dan terus-menerus dengan menantu mereka. Mereka menganggap dapat berakhir pekan bersama, saling menelepon setiap 3 hari, dan merayakan Natal/acara lain bersama-sama. Mereka juga merasa yakin bahwa pasangan muda tidak akan bertempat tinggal lebih dari 9 kilometer dari rumah mereka, sehingga mereka tetap dapat menjenguk cucu-cucu mereka. Bahkan, ada yang berharap memiliki sedikitnya empat cucu, dan cucu pertama harus lahir dalam dua tahun pertama! Namun, bagaimana bila Anda memunyai rencana lain? Bagaimana bila Anda berencana tidak memunyai anak dulu atau bertempat tinggal di luar kota, dan hanya sebulan sekali menulis surat kepada mereka? Semua harapan seperti ini sebaiknya didiskusikan secara terbuka sedini mungkin.
5. Perbedaan latar belakang keluarga. Misalnya, yang satu dari keluarga yang hangat dan terbuka, sementara yang lain tidak. Orang yang berasal dari keluarga yang dingin dan tertutup, mungkin tidak mau membina hubungan akrab dengan keluarga mertuanya. Demikian pula sebaliknya, orang yang hanya sedikit atau bahkan tidak pernah merasakan kehangatan dan keterbukaan dalam keluarganya, mungkin merindukan hubungan yang akrab dengan keluarga mertuanya. Orang yang berasal dari keluarga yang hangat, mungkin ingin keluar dari keadaan itu!
6. Pilihan tempat tinggal sang pengantin baru. Hal ini dapat memengaruhi hubungan mereka dengan mertua. Pasangan yang tinggal bersama orang tua, rentan terhadap masalah. Pasangan muda tidak akan merasa bebas dalam banyak hal. Sang istri, terutama akan merasa tidak menjadi bagian di rumah ibu mertuanya. Jika pasangan itu tinggal bersama salah satu orang tua, orang tua yang lain mungkin akan cemburu dan ingin turut "mengendalikan" anak mereka.
7. Gaya hidup dan tujuan yang hendak dicapai pasangan dan orang tua mereka. Orang tua yang makmur dan giat bekerja, sering kali sulit mengikuti standar hidup yang berbeda dari pasangan itu. Masalah akan bertambah parah jika pasangan itu selalu mengkritik standar hidup orang tua mereka.
8. Masalah lainnya adalah kakek-nenek dan cucu. Sebagian orang tua sangat ingin segera menjadi kakek-nenek, lalu dengan cara sendiri mendesak pasangan itu untuk "memproduksi" anak. Sebagian lagi mungkin tidak suka menjadi kakek-nenek karena membuat mereka merasa tua. Jika anak yang lahir ternyata tidak seperti yang diinginkan kakek-neneknya, mungkin masalah jenis kelamin atau perilaku yang tidak sesuai, konflik pun mulai muncul. Masalah lain yang sering

timbul adalah mengenai perlakuan kakek-nenek terhadap cucunya ketika mereka berkunjung. Kakek-nenek biasanya sangat memanjakan cucunya, membuat para orang tua lebih sulit mendisiplin mereka bila kembali ke rumah. Ini bisa membuat sang cucu lebih menyukai kakek-nenek yang satu dan kurang menyukai yang lain, lebih ingin bersama kakek-nenek yang satu daripada yang lain.

Berikut ini beberapa contoh kesulitan menyesuaikan diri yang biasa terjadi.

- Kasus 1. Seorang suami mengkritik cara istrinya mengatur rumah tangga. Ia terus memberitahu bagaimana ibunya melakukan hal itu dan memakai contoh ibunya sebagai patokan. Atau, seorang istri terus membicarakan hubungannya dengan ayahnya sebagai model perlakuan seorang ayah terhadap anak-anaknya.
- Kasus 2. Orang tua John terus mencela John dan istrinya. Mereka memberikan pendapat dalam segala hal, terutama dalam hal mendidik anak. Komentar-komentar yang tidak diminta ini mulai mengganggu John dan istrinya. Bagaimana mereka dapat mengemukakan masalah ini dengan bijaksana kepada orang tua John?
- Kasus 3. Orang tua Harry sangat penuntut dan menggunakan segala cara untuk mencapainya. Mereka ingin diperhatikan dan punya banyak harapan terhadap waktu yang dimiliki Harry dan Tina. Jika tidak mendapatkan yang mereka inginkan, mereka berusaha membuat Harry dan Tina merasa bersalah.
- Kasus 4. Seorang suami berkata, "Setiap tahun kami menghabiskan liburan bersama orang tua istri saya. Kami melakukan hal yang sama selama 8 tahun! Hal itu sama sekali bukan pengalaman yang menyenangkan untuk saya. Saya merasa terpojok, tetapi apa yang dapat kami perbuat? Mereka selalu mengharapkan kedatangan kami! Saya lebih suka pergi ke bagian lain dari negara ini."
- Kasus 5. Masalah lain yang biasa terjadi adalah orang tua yang merasa harus tahu keadaan anak mereka setiap hari. Sebagai contoh, seorang istri benar-benar sangat terganggu dengan perhatian yang berlebihan dari ibu mertuanya. Setiap hari, sang ibu menelepon dan ingin tahu pekerjaan anak laki-lakinya -- apakah berat badannya naik atau turun, apakah makanannya cukup terjamin gizinya, apakah ia sudah berhenti merokok, dan sebagainya. Dalam situasi ini si ibu mertua perlu menghentikan kebiasaannya menelepon, agar si istri merasa lebih baik.

Berikut beberapa cara yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah-masalah yang diuraikan dalam kelima kasus di atas.

Kasus 1. Istri yang dibandingkan dengan mertuanya, dalam hal memasak (atau mengatur rumah tangga, mengemudi, menyetrika, dll.) mungkin berkata demikian, "Sayang, satu hal yang sangat saya hargai dan membuat saya senang adalah jika saya tahu kamu menyukai masakan saya. Saya merasa tidak enak, setiap kali mendengar kamu bicara tentang masakan ibumu. Saya ingin mengembangkan keterampilan dalam hal memasak, tetapi saya butuh masukan positif." Atau, sang suami dapat berkata, "Sayang, saya sangat menghargai jika kamu memberitahu saat saya telah melakukan sesuatu yang menolongmu menghadapi anak-

anak. Saya patah semangat jika selalu mendengar bagaimana ayahmu memperlakukanmu ketika kamu masih kecil." Kedua pernyataan ini mengandung komentar positif dan merupakan cara yang tepat untuk saling menyampaikan keluhan dan keprihatinan.

Kasus 2. Ini merupakan situasi yang sulit dan kebanyakan kita lebih suka menghindarinya. Kita takut menghadapi akibatnya, meski kita tidak menyukai kritik yang terus-menerus. Kita khawatir akan timbul luka dan kemarahan jika menentang orang tua kita. Namun ingatlah, Anda menyatakan keberatan karena memerhatikan mereka dan ingin membina hubungan yang baik. Jika Anda hanya diam dan tak pernah meminta mereka berubah, hubungan yang baik akan hancur.

Kasus 3. Inilah percakapan yang terjadi antara Harry dan ibunya. Respons Harry mungkin sangat berbeda dengan Anda, tetapi ketegasan dan kewajaran responsnya benar-benar efektif.

Ibu : Halo Harry, ini Ibu.

Harry : Halo Bu, apa kabar?

Ibu : Oh, baik-baik saja kukira (sambil menarik napas).

Harry : Baiklah, tetapi mengapa ibu menarik napas?

Ibu : Oh, ya, Ibu kira semuanya tidak berjalan terlalu baik. Ngomong-ngomong, apa kamu akan datang malam minggu ini? Ibu kangen. Kamu tahu, sudah berminggu-minggu kamu dan Tina tidak ke sini.

Harry : Maaf jika Ibu merasa tidak enak. Kami tak dapat datang minggu ini. Ada hal lain yang sudah kami rencanakan.

Ibu : Adakah yang lebih penting daripada mengunjungi Ayah dan Ibu? Apakah kami tak ada artinya lagi bagimu?

Harry : Saya mengerti kalau Ibu ingin bertemu dengan kami. Ibu sangat berarti bagi kami. Tetapi kami tak dapat datang pada akhir minggu ini.

Ibu : Kami kecewa karena kami yakin kamu bisa datang dan Ibu sudah memasak makanan kesukaanmu untuk makan malam kita bersama. Tidakkah kamu tahu?

Harry : Tidak, Bu, saya tidak tahu.

Ibu : Aku dan Ayahmu benar-benar kecewa. Kami sangat mengharapkan kedatangan kalian. Kami sudah membeli ayam untukmu.

Harry : Saya tahu Ibu sangat kecewa, tetapi kami benar-benar tak dapat datang minggu ini.

Ibu : Saudara-saudaramu yang lain selalu mengunjungi kami. Bahkan kami tak perlu memintanya!

Harry : Benar, Bu. Mereka memang lebih sering datang, dan saya yakin sudah cukup banyak yang menemani mereka. Kami akan coba merencanakan hal seperti itu lain kali.

Ibu : Seorang anak Kristen yang baik seharusnya sering menengok orang tuanya.

Harry : Apakah karena saya tak dapat datang, lalu saya menjadi anak Kristen yang tidak

baik?

Ibu : Jika kamu sungguh mengasihi dan memerhatikan kami, tentu kamu akan berusaha mengunjungi kami.

Harry : Apakah kalau saya tidak dapat menengok Ayah dan Ibu dalam minggu ini, berarti saya tidak mengasihi kalian?

Ibu : Kelihatannya begitu karena kalau kamu mau, kamu tentu bisa ke sini.

Harry : Ibu, saya tidak bisa datang tidak berarti saya tidak lagi memerhatikan kalian. Saya mengasihi Ibu dan Ayah. Tetapi kali ini kami benar-benar tidak bisa datang. Saya yakin semua yang sudah disiapkan, dapat tetap digunakan atau Ibu dapat menyimpannya untuk lain kali. Saya akan membicarakannya dengan Tina, dan melihat jadwal kami untuk menentukan kapan kita dapat berkumpul bersama lagi.

Kasus 4. Berlibur dengan mertua dapat menimbulkan masalah. Sang menantu dapat dibuat jengkel dan pulang dengan kecewa setelah cukup lama bersama mertua. Salah satu pemecahan yang dapat dilakukan adalah mencari kegiatan lain yang menyenangkan, sementara pasangannya mengunjungi keluarganya seorang diri. Saran ini mungkin bertentangan dengan yang biasa diajarkan atau yang dianggap benar. Tetapi, jika tinggal cukup lama dengan mertua membuat hubungan tidak menjadi lebih baik dan tidak berdampak positif terhadap pernikahan, mungkin inilah satu-satunya jalan keluar. Saya tidak menyarankan Anda untuk tidak mengunjungi mertua Anda. Tetapi, banyak pasangan lebih nyaman bila tidak harus terlalu sering mengunjungi mertua.

Jalan keluar lainnya adalah dengan mempersingkat waktu berkunjung. Jika salah seorang ingin mengunjungi orang tuanya selama sebulan, sementara pasangannya merasa waktu itu terlalu lama, mereka dapat mengadakan kesepakatan. Ubahlah waktu berkunjung menjadi hanya 2 minggu. Mungkin ada baiknya bila Anda tidak selalu mengunjungi orang tua atau mertua setiap liburan. Hal ini akan menyulitkan Anda sendiri jika kelak ingin mengubahnya, atau jika ingin menikmati acara liburan yang lain.

Kasus 5. Orang tua yang terus-menerus menghubungi anak-anak mereka yang sudah menikah, mengisyaratkan adanya kebutuhan tertentu dalam diri mereka: kesepian, mengontrol, kebutuhan untuk merasa dibutuhkan, dll.. Suami dan istri harus sepakat dalam mengatasi masalah ini. Mereka dapat menetapkan tujuan dan kemudian menyampaikan tujuan ini kepada sang ibu: "Bu, kami senang Ibu menelepon, tetapi sebetulnya tidak perlu setiap hari. Mengapa kita tidak mengatur jadwal kontak seperti ini: Jika kami butuh sesuatu atau ada yang penting, kami pasti menelepon Ibu. Kami ingin Ibu juga punya kesempatan untuk menjalin hubungan dengan orang lain, tidak hanya bergantung pada kami. Bukankah Ibu selalu mengundang kami makan malam bersama pada hari Minggu? Bagaimana kalau Ibu bertemu kami pada hari Minggu dan menelepon kami hanya pada hari Rabu? Dengan demikian kita tetap berhubungan secara teratur. Tetapi kalau ada hal yang sangat penting, Ibu dapat menelepon kami setiap saat."

**Diringkas dari:**

Judul asli buku : More Communication: Keys for Your Marriage  
Judul buku terjemahan : Lanjutan Komunikasi: Kunci Pernikahan Bahagia  
Judul bab : Orangtuaku, Orangtuamu, dan Kita  
Penulis : H. Norman Wright  
Penerjemah : Okdriati Handoyo  
Penerbit : Yayasan Gloria, Yogyakarta 1998  
Halaman : 210 -- 222

## Ulasan Situs: Focus On The Family

Situs berbahasa Inggris yang dibuat pada tahun 1997 ini, mendedikasikan diri untuk menolong keluarga bertumbuh dalam nilai-nilai Kristen. Situs ini menyediakan artikel dengan berbagai kategori, misalnya artikel tentang pernikahan, menjadi orang tua (parenting), masalah hidup, dan iman. Selain menyediakan artikel-artikel dalam bentuk teks (visual), situs ini juga menyediakan berbagai bahan lain dalam bentuk audio dan audio-visual. Bahkan, berbagai publikasi maupun program edukatif untuk pengasuhan anak, juga dapat diunduh melalui situs ini. Menarik dan lengkap, bukan? Masih ada satu keistimewaan lagi. Jika Anda suka bersosialisasi dengan banyak orang, Anda juga bisa terlibat dalam komunitas blog atau forum yang dikelola situs ini. Jika Anda ingin berkonsultasi, jangan khawatir. Situs ini pun menyediakan layanan interaktif melalui email, telepon, maupun jejaring sosial. Tunggu apa lagi, segeralah berselancar di situs ini! (MDK)

==> < <http://www.focusonthefamily.com/> >

# e-Konsel 246/Juni/2011: Membangun Hubungan Baik dengan Keluarga Mertua

## Pengantar dari Redaksi

Salam kasih,

Mertua adalah orang tua kita karena kita menjadi satu dengan suami/istri kita. Tetapi, menjalin hubungan dengan mertua terkadang membutuhkan pengorbanan dan kesabaran. Seperti apakah seharusnya hubungan yang dimiliki mertua dan menantu? Dalam edisi ini, Anda dapat membaca Bimbingan Alkitabiah dan Tip terkait dengan membangun hubungan dengan mertua. Di akhir bacaan, Anda juga bisa menyimak info singkat tentang milis publikasi e-JEMMi (Jurnal elektronik Mingguan Misi). Selamat membaca.

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

## Bimbingan Alkitabiah: Mertuaku, Menantuku

Bacaan: [Rut 1:16-17](#)

Ada sebuah pepatah mengatakan: "Setajam-tajamnya duri lidah buaya, masih lebih tajam lidah ibu mertua." Pepatah ini menggambarkan hubungan yang tidak akur antara menantu dan mertua. Untuk itu, bila ada seorang istri yang menceritakan hubungannya dengan ibu mertuanya cukup harmonis, maka komentar yang muncul adalah, "Wah hebat, kasus langka!" Sebaliknya, jika diceritakan sang menantu perempuan yang sering konflik dengan ibu mertuanya, maka komentar yang akan keluar adalah "Ah itu sih, biasa!"

Sebuah studi mengatakan bahwa 60 persen hubungan mertua perempuan dengan menantu perempuan berada di dalam ketegangan. Mengapa banyak hubungan mertua dan menantu kurang baik? Alasannya adalah:

1. Ibu mertua merasa anak lelakinya "diambil" oleh menantunya.
2. Ibu mertua merasa telah "disia-siakan" oleh anak lelakinya.
3. Ibu mertua merasa tidak "dirawat" karena anaknya memilih hidup dengan orang lain.

Karena perasaan-perasaan itu, sering kali ibu mertua bersikap sinis, galak, dan selalu mengkritik menantu perempuannya. Segala hal mengenai menantu perempuannya dinilai kurang. Semua yang dilakukan menantunya tidak memenuhi kualifikasinya. Sementara itu, istri merasa bahwa ibu mertuanya terlalu ikut campur urusan rumah tangga mereka, selalu mengkritik pekerjaannya, tidak pantas untuk anaknya, dsb.. Sikap ibu mertua semakin menjadi-jadi jika dulu pernikahan anaknya itu tidak direstui olehnya. Hal ini dapat menjadi alasan bagi ibu mertua untuk "menjatuhkan" menantu perempuannya itu. Dalam kasus seperti ini sering kali menantu perempuan menjadi pihak yang "kalah". Akibatnya menantu perempuan sering mengeluh bahwa hidup dengan mertua perempuan bagaikan hidup dengan ibu tiri.

Bagaimana menjalin sebuah hubungan yang baik dengan mertua? Apa yang harus dilakukan oleh menantu? Mari, kita belajar dari teladan Rut tentang sikapnya terhadap mertuanya.

1. Rut menganggap mertuanya sebagai orang tuanya sendiri yang perlu ditemani, dirawat, dan dikasihi. Perhatikanlah perkataan Rut kepada Naomi, "Janganlah desak aku meninggalkan engkau dan pulang dengan tidak mengikuti engkau; ...." ([Rut 1:16-17](#)) Sikap Rut yang demikian manis kepada mertuanya, diketahui dan dipuji-puji oleh banyak orang, termasuk oleh Boas ([Rut 2:11](#)). Mertua Rut memang baik, tidak seperti kebanyakan mertua sekarang. Namun, sikap yang menganggap mertua sebagai orang tua sendiri perlu ditiru. Jadi, anggaplah mertua Anda sebagai ibu Anda sendiri. Kasih ini harus Anda tunjukkan dengan

mengunjunginya secara teratur, dan menerimanya dengan ramah jika dia datang berkunjung. Dengan demikian, ibu mertua Anda tidak merasa disisihkan, apalagi disingkirkan. Jika Anda mengalami masalah, terutama menyangkut kehidupan rumah tangga, cobalah meminta nasihat kepada ibu mertua Anda. Tindakan ini akan membuat ibu mertua Anda merasa dihargai. Di samping itu, dengan berkonsultasi kepadanya, komunikasi Anda akan terjalin dengan indah dan harmonis, dan Anda akan disayangi mertua. Seperti Rut, ia mau mendengar nasihat mertuanya ([Rut 3:5](#)).

2. Hargailah mertua Anda. Ingatlah bahwa mertua Anda adalah orang yang sudah membesarkan pasangan Anda. Oleh karena itu, berikanlah kepadanya penghargaan dan penghormatan, bagaimanapun buruknya dia. Kita harus menyadari bahwa orang tua sudah banyak berkorban dan kita harus menghargai pengorbanan mereka. Misalnya, kita mengingat ulang tahunnya. Prinsipnya adalah buatlah hal-hal yang membuat mertua merasa dihargai.
3. Bijaksanalah terhadap tuntutan mertua. Mungkin mertua Anda benar karena dia lebih banyak makan asam garam. Tuntutannya perlu dipertimbangkan. Jika terjadi konflik, ingatlah bahwa mertua Anda bukan musuh. Dia adalah ibu pasangan Anda.
4. Untuk mengurangi ketegangan, jangan mudah marah karena hal-hal remeh. Tunjukkan penghormatan Anda kepada ibu mertua melalui hal-hal kecil, seperti memuji masakannya.
5. Pelajarilah budaya dari keluarga pasangan Anda. Misalnya, jam berapa keluarga pasangan Anda makan.
6. Suami harus belajar mengambil keputusan sendiri dengan pasangannya. Menanyakan keputusan kepada orang tua hanya sebagai alternatif berikutnya. Yang paling penting adalah keputusan bersama -- suami-istri.
7. Jangan percaya gosip dari pihak lain, dan jangan sering menceritakan masalah kita kepada sembarangan orang. Kebanyakan masalah keluarga, termasuk antara mertua dan menantu, karena adanya laporan cerita-cerita yang disertai "bumbu" dari orang lain. Misalnya ipar, keluarga lain, atau tetangga. Itu sebabnya, setiap pasangan jangan mudah percaya kepada cerita-cerita pihak ketiga tentang masalah internal keluarga.
8. Fokuskan perhatian Anda terhadap hal-hal yang baik yang ada dalam diri mertua. Hindarilah pikiran negatif mengenai dirinya. Misalnya, ingatlah saat Anda sedang hamil, ibu mertualah yang memberi obat, mengajari Anda memakaikan pakaian bagi si bayi.
9. Empati dengannya. Pada saat Anda menikah, Anda telah memisahkan pasangan Anda dengan ibunya. Coba menempatkan diri di posisi mertua. Ingatlah bahwa suatu hari nanti pun Anda akan menjadi mertua.

10. Bersabar dan berdoa. Sebenarnya, ibu mertua tidak ingin sinis terhadap Anda. Koreksi diri juga penting. Mungkin selama ini ada sikap Anda yang membuat ibu mertua tidak berkenan. Ingat, jika Anda dapat bersabar, selalu memberi perhatian, dan bersikap positif terhadap ibu mertua, lama-lama ibu mertua pun akan lunak hatinya. Jika perilaku negatif dibalas negatif, maka sering kali hasilnya tidak menggembirakan. Membalas kebaikan dengan kejahatan adalah sikap Iblis. Membalas kebaikan dengan kebaikan adalah sikap dunia. Tetapi membalas kejahatan dengan kebaikan adalah sikap anak-anak Tuhan.

**Diambil dan disunting seperlunya dari:**

Nama situs : Kotbah.org

Alamat URL : <http://kotbah.org/2010/01/mertuaku-menantuku-Rut+116-17/>

Penulis : Yohannis Trisfant, M.Th.

Tanggal akses : 9 Mei 2011

## Tip: Membangun Hubungan yang Positif dengan Menantu/Mertua

Ketika dua wanita yang mengasahi pria yang sama berada di tempat yang sama, hasilnya tidaklah selalu baik. Ibu mertua bisa bermasalah ketika melepas anak laki-lakinya. Menantu perempuan harus berjuang untuk bisa menyatu dengan keluarga suaminya. Saling pengertian dan kesepakatan yang bijaksana, diperlukan untuk membantu ibu mertua dan menantu perempuan melebur menjadi satu dalam hubungan yang sehat.

Berikut adalah sepuluh saran bagaimana menjalin hubungan yang baik dengan ibu mertua atau menantu perempuan Anda:

1. Pilihlah untuk bertindak dengan kasih. Jangan biarkan perasaan Anda menuntun tindakan Anda. Sebaliknya, ikutlah tuntunan Tuhan. Apa pun yang Anda rasakan, putuskan untuk memperlakukan ibu mertua dan menantu perempuan Anda dengan kasih. Percayalah, sekali Anda bertindak berdasarkan kasih, Tuhan akan memberikan penghargaan kepada Anda dan mengubah hati Anda perlahan-lahan.
2. Saling bersabarlah satu dengan yang lain. Jangan mengharapkan hubungan Anda bisa langsung dekat. Berikan waktu untuk hubungan tersebut tumbuh.
3. Doakan ibu mertua Anda. Cobalah untuk menerapkan saran berikut ini dalam hubungan Anda dengan ibu mertua: kasihilah suami Anda, bersedialah untuk belajar, jadilah diri sendiri dan santai, kasihilah ibu mertua Anda dan katakan hal tersebut kepada beliau, bersabarlah terhadap ibu suami Anda ini ketika beliau mencoba untuk melepaskan anak laki-lakinya, berdoalah untuk ibu mertua Anda (Tuhan dapat mengubah beliau meskipun tidak seorang pun dapat melakukannya), jangan mengeluh kepada orang lain tentang suami Anda, teruslah jalin hubungan yang dekat dengan keluarga Anda sendiri (Anda membutuhkan dukungan mereka), jalinlah hubungan pribadi dengan Kristus, berikan perhatian kepada pernikahan Anda sendiri, jangan bandingkan ibu mertua Anda dengan ibu Anda sendiri (hormatilah keduanya dan perbedaan-perbedaan mereka), katakan kepada ibu mertua Anda betapa Anda sangat mengasahi anaknya dan beliau sudah membesarkannya dengan sangat baik, rencanakan liburan jauh-jauh hari, berikan waktu supaya hubungan Anda dengan ibu mertua semakin dekat, dan milikilah terus selera humor.
4. Doakanlah menantu perempuan Anda. Cobalah untuk menerapkan saran-saran berikut ini dalam hubungan Anda dengan menantu perempuan Anda: bersikaplah positif dan mendukung, doakan pernikahan anak Anda dan menantu perempuan Anda, hormatilah cara-cara yang berbeda yang dilakukan oleh menantu perempuan Anda, biarkan anak Anda dan istrinya memiliki kehidupan sendiri, jangan ikut campur, kirimkan kartu dan beritahukan hari-hari penting, pekalah kapan Anda bisa berbagi pikiran dan kapan harus diam, berikan nasihat hanya

bila diminta, jangan terlalu banyak berharap bisa sering bertemu menantu perempuan Anda, berikan waktu dan ruang baginya, berikan kata-kata yang menguatkan setiap kali ada kesempatan (pujilah kemampuannya, selera, dan sifatnya), jadilah contoh orang Kristen yang selalu bertindak dengan kasih kepadanya, sering-seringlah memuji (perhatikan kritik yang bisa meracuni hubungan Anda), jangan bandingkan menantu perempuan Anda dengan anak perempuan Anda, dan milikilah selera humor.

5. Bila Anda adalah ibu mertua, mulailah dengan melepaskan. Sadarilah, bahwa secara alkitabiah, tanggung jawab ibu mertualah yang harus bertindak terlebih dahulu dengan melepaskan anaknya dan dengan penuh kasih melepaskan dia untuk membangun sendiri kehidupan pernikahan dan rutinitasnya. Ketahuilah, bahwa dengan melakukan hal tersebut, Anda akan membuka jalan untuk menjalin hubungan baru yang sehat dengannya dan istrinya.
6. Bila Anda adalah menantu perempuan, pilihlah untuk menghormati. Ingatlah bahwa perintah Allah untuk menghormati orang tua Anda juga harus diterapkan kepada mertua Anda. Tunjukkan hormat Anda kepada ibu mertua Anda.
7. Hormatilah kekuatan kata-kata. Berhati-hatilah terhadap kekuatan besar dari kata-kata yang bisa semakin mendekatkan orang tua malah justru menghancurkannya. Kendalikan diri Anda sendiri dari keinginan untuk mengkritik menantu perempuan Anda. Pujilah dia kapan pun Anda bisa melakukannya. Berikan nasihat hanya bila diminta dan ketika Anda diminta memberi nasihat, berikan secara singkat dan baik. Bila Anda tidak diminta untuk memberi nasihat tentang sesuatu yang Anda perhatikan, berdoalah agar Tuhan memberikan informasi dan inspirasi dari sumber lain. Berhati-hatilah untuk tidak mengucapkan kata-kata yang tidak menyenangkan. Sebelum memutuskan untuk berbicara, tanyakan pada diri sendiri, "Apakah yang akan saya katakan ini benar? Apakah baik? Apakah perlu?"
8. Selesaikan konflik. Jangan biarkan masalah di antara menantu dan mertua tidak terselesaikan. Bila salah satu dari Anda melukai yang lainnya (seperti yang sering kali terjadi tanpa disengaja), segera selesaikan dengan cepat dan damai. Bersikaplah rendah hati dan mau mengakui keterlibatan Anda dalam konflik tersebut. Ampunilah satu dengan yang lain sebagai dasar utama, bergantunglah pada pertolongan Tuhan supaya Anda dapat melakukannya. Gunakan humor untuk mengingatkan kembali peristiwa-peristiwa aneh dan memalukan. Bila ibu mertua atau menantu perempuan Anda punya kebiasaan yang merusak dan menolak untuk berubah, tetaplah ramah tetapi jagalah jarak. Jangan mendebat, namun doakan dia dan cobalah untuk menciptakan suasana yang menyenangkan ketika bersama-sama.
9. Tetapkan batasan-batasan. Tentukan dengan jelas apa yang dapat diterima dan tidak dapat diterima dalam hubungan Anda. Contoh, ibu mertua tidak bisa dititipi anak tanpa memberitahu sebelumnya, jadi teleponlah terlebih dahulu. Menantu perempuan setuju untuk tidak menganggap bahwa ibu mertuanya tidak bisa

terlalu sering mengasuh cucunya, kecuali hanya pada saat tertentu yang bisa diatur. Kedua mertua dan menantu ini bisa mencegah kekakuan jadwal tertentu untuk kunjungan saat liburan, dan berikan kebebasan pada masing-masing pihak untuk melakukan rencana apa saja yang tepat bagi mereka.

10. Jembatani celah di antara Anda. Daripada saling menghakimi karena perbedaan-perbedaan yang ada, bersikaplah rendah hati dan akuilah bahwa Anda punya banyak hal yang bisa diajarkan satu dengan yang lain mengenai perbedaan-perbedaan dalam generasi, budaya dan sosial serta kelompok ekonomi. Cobalah untuk saling belajar kapan pun Anda bisa melakukannya. Mintalah pada Tuhan untuk menolong Anda supaya bisa saling menerima. Tunjukkan sikap yang saling menghargai dan tulus. (t/Ratri)

Diambil dan disesuaikan dari buku "The Mother-in-Law Dance: Can Two Women Love the Same Man and Still Get Along?", 2004 oleh Annie Chapman. Diterbitkan oleh Harvest House Publishers, Eugene, [www.harvesthousepublishers.com](http://www.harvesthousepublishers.com).

**Sumber:**

Judul asli artikel : Build Positive Relationships with Your In-Laws

Nama situs : Crosswalk.com

Penulis : Whitney Hopley

Alamat url : <http://www.crosswalk.com/marriage/1297167/page0/>

**Diambil dari:**

Nama situs : Wanita Kristen

Alamat URL : [http://wanita.sabda.org/membangun\\_hubungan\\_yang\\_positif\\_dengan\\_menantu\\_mertua](http://wanita.sabda.org/membangun_hubungan_yang_positif_dengan_menantu_mertua)

Tanggal akses : 29 April 2011

## Info: Publikasi e-JEMMi (Jurnal Elektronik Mingguan Misi)

Dapatkan beragam informasi tentang dunia misi dalam Publikasi e-JEMMi yang diterbitkan oleh Yayasan Lembaga SABDA! Nikmati sajian informasi berupa berita misi, kesaksian seputar pelayanan misi, dan mobilisasi misi di seluruh dunia, dan sebagainya. Berpartisipasilah pula dengan mengirimkan informasi seputar pelayanan misi melalui Publikasi e- JEMMi. Jangan tunda lagi! Bergabunglah sekarang juga dan Anda akan mendapatkan Publikasi e-JEMMi secara gratis melalui email Anda.

Cara berlangganan sangat mudah! Kirimkan email Anda ke: --> < subscribe-i-kan-misi(at)hub.xc.org > atau kontak redaksi di: --> < jemmi(at)sabda.org >

Informasi lain seputar pelayanan misi dapat Anda peroleh dalam sumber-sumber berikut ini:

Arsip e-JEMM i: < <http://www.sabda.org/publikasi/misi/> >

Situs : < <http://misi.sabda.org> >

Komunitas : < <http://fb.sabda.org/misi> >, < <http://twitter.com/sabdamisi> >

Selamat bergabung.

# e-Konsel 247/Juni/2011: Menghormati Keluarga Pasangan

## Pengantar dari Redaksi

Salam kasih,

Sahabat Konsel, menjalin hubungan dengan keluarga pasangan adalah perkara yang tidak selalu mudah. Bahkan, hal-hal yang sebenarnya sepele bisa menjadi masalah yang besar dan memecah belah. Sebagai bagian dari keluarga besar pasangan, kita perlu mengetahui bagaimana caranya agar kita bisa menjalin hubungan yang baik dengan keluarga pasangan. Untuk membantu Anda yang mungkin sedang bergumul dengan mertua atau keluarga pasangan Anda, e-Konsel menghadirkan artikel "Hubungan dengan Keluarga Pasangan" dan "Tanggung Jawab Anak kepada Orang Tua". Selanjutnya, Anda juga bisa menyimak ulasan buku "Bimbingan Pranikah". Kiranya, sajian kami bermanfaat bagi Anda. Tuhan memberkati.

Redaksi Tamu e-Konsel,  
Desi Rianto  
< <http://c3i.sabda.org/> >

## Cakrawala: Hubungan dengan Keluarga Pasangan

Apa utang saya kepada keluarga mertua? Itu adalah pertanyaan yang menarik. Cara lain untuk mengatakannya adalah "Sebagai menantu, apa yang diminta dari saya? Apa saja kewajiban-kewajiban saya, entah saya menyukainya atau tidak, yang berkaitan dengan orang tua pasangan (mertua) saya?"

Katakanlah begini, sepertinya ini bukanlah hubungan yang hangat atau santai. Sepertinya, mertua Anda merupakan beban dalam hidup Anda. Di satu sisi, Anda mungkin merasa terjebak antara mencoba menyenangkan mereka (atau mencoba untuk tidak menyinggung mereka), dan di sisi lain Anda hanya ingin menjadi diri sendiri atau ingin memiliki "ruang" untuk diri Anda sendiri.

Prinsip pertama yang berlaku di sini adalah, jika Anda orang Kristen, maka Anda perlu menunjukkan karakter Kristen dengan konsisten kepada mertua -- seperti yang Anda lakukan kepada orang lain. Tindakan Anda tidak mengabaikan kenyataan apakah mertua Anda orang yang "sulit", suka mengendalikan dan memanipulasi, memiliki disfungsi secara emosi atau mental, atau tidak seiman. Hal ini mungkin menjadi tantangan yang benar-benar sulit. Masalahnya adalah mereka bukan "orang lain". Mereka memunyai hubungan genetik, sejarah, dan dinamika psikologis yang kompleks dengan pasangan Anda.

Jika Anda memunyai perbedaan pendapat dengan mertua Anda, pasangan Anda akan merasa terjebak di antara orang tuanya dan Anda. Sementara itu, Anda sendiri memunyai kewajiban kepada mertua, pasangan, dan anak-anak, jika Anda sudah memunyai anak.

Ada pepatah kuno yang mengatakan, "Good fences make good neighbors" (pagar yang baik membuat hubungan dengan tetangga juga baik), artinya lebih baik mengurus urusan keluarga sendiri. Terapkanlah hal ini, jika Anda merasa keluarga pasangan Anda telah mengganggu kehidupan pernikahan Anda. Bersama pasangan Anda, buatlah batasan-batasan yang masuk akal; beritahukanlah hal ini, agar keluarga mertua dengan tegas dan sopan menghormati batasan-batasan Anda dan pasangan Anda.

"Hormatilah" ayah dan ibumu ([Keluaran 20:12](#)) harus diperlihatkan kepada mereka dalam bentuk kesabaran, kebaikan, kelembutan, dan rasa hormat. Hal ini juga berlaku kepada mertua. Anda bahkan mungkin tidak menyukai mereka, tetapi Anda sebaiknya memilih untuk bertindak dengan sikap yang penuh kasih kepada mereka. Sebagai contoh, Anda memutuskan untuk mengikuti tradisi mereka mencari telur Paskah, meskipun sebenarnya Anda tidak mau anak-anak Anda mengira bahwa kelinci Paskah itu benar-benar nyata. Sebisa mungkin, cobalah untuk menikmati acara keluarga, bahkan jika Anda mengikutinya dengan tetap mengingatkan anak-anak tentang makna sebenarnya dari hari besar itu.

Ketika Anda menikah, Anda juga menjadi bagian dari keluarga lain dengan serangkaian harapan mereka. Anda perlu mengenali dan menghormatinya -- dalam batasan-batasan tertentu.

Apakah batasan-batasan itu? Berikut ini tiga hal yang bukan merupakan arti dari "menghormati mertua Anda".

1. Menghormati mertua tidak berarti Anda harus mengubur semua perasaan, keinginan, kesenangan, dan kebutuhan Anda untuk "melakukan segala sesuatu sesuai cara mereka."
2. Menghormati mertua tidak berarti Anda mengizinkan mereka untuk tidak menghormati, mengendalikan, atau memanipulasi Anda demi tujuan pribadi mereka.
3. Menghormati mertua tidak mengharuskan Anda untuk "menaati" semua permintaan "orang tua" atau tuntutan mereka yang tidak masuk akal. Hal ini sering terjadi dalam beberapa kasus hubungan antara menantu dan mertua.

Terkadang tanggapan yang paling menunjukkan rasa hormat adalah mengatakan "tidak" dengan hati-hati tetapi tegas. Jika Anda membiarkan mertua Anda memecah belah, memanipulasi, atau mengendalikan Anda dengan diam-diam untuk menuruti permintaannya yang tidak masuk akal, emosional, dan tidak pantas, hal tersebut tidak menunjukkan kasih Kristen.

Konflik-konflik dengan mertua bertumbuh lebih rumit, ketika seorang pasangan lebih memihak kepada orang tuanya daripada pasangannya. Pasangan Anda mungkin merasa tidak berdaya atau "dikeroyok".

Masalah mertua sebenarnya tidak sebesar masalah pernikahan itu sendiri. Jika seorang pasangan masih bergantung pada orang tuanya, persoalan itu perlu dibicarakan secara langsung. Jika seorang pasangan menyalahkan mertua karena perselisihan yang mereka alami, hal ini juga perlu dibicarakan.

Jika Anda telah terlibat dalam perang dingin (atau cukup meledak-ledak) dengan mertua Anda -- dan mungkin juga dengan pasangan Anda -- tentang masalah yang rumit ini, jangan biarkan hal ini semakin menghancurkan pernikahan Anda. Lakukanlah hal-hal yang sehat dan carilah konselor Kristen. (t/Uly)

**Diterjemahkan dari:**

Nama situs : Focus on the Family

Alamat URL : [http://www.focusonthefamily.com/marriage/communication\\_and\\_conflict/inlaw\\_relationships.aspx](http://www.focusonthefamily.com/marriage/communication_and_conflict/inlaw_relationships.aspx)

Judul asli artikel : In-Law Relationships

Penulis : Phillip J. Swihart

Tanggal akses : 29 April 2011

## TELAGA: Tanggung Jawab Anak kepada Orang Tua

Salah satu dari Sepuluh Hukum Tuhan adalah "Hormatilah ayahmu dan ibumu supaya lanjut umurmu di tanah yang diberikan Tuhan Allahmu kepadamu." ([Keluaran 20:12](#))  
Sebenarnya apakah makna "hormat" di sini?

1. Hormat berarti bersikap santun dan patuh terhadap orang tua. Di dalam hukum Taurat, tertera perintah yang mengharuskan orang Israel menjatuhkan sanksi berat (kematian) kepada anak yang mengutuki orang tuanya -- "Apabila ada seseorang yang mengutuki ayahnya atau ibunya, pastilah ia dihukum mati; ia telah mengutuki ayahnya atau ibunya, maka darahnya tertimpa kepadanya sendiri." ([Imamat 20:9](#))
2. Hormat berarti bertanggung jawab memelihara kelangsungan hidup orang tua. Tuhan Yesus menegur orang Yahudi, yang menyelewengkan perintah Tuhan akan persembahan atas dasar ketidakrelaan memenuhi kebutuhan orang tua ([Matius 15:3-6](#)). Juga, sebelum Tuhan Yesus mati di kayu salib, Ia meminta Yohanes untuk memelihara Maria, ibu-Nya ([Yohanes 19:26-27](#)). Semua ini memperlihatkan bahwa Tuhan menginginkan kita untuk bertanggung jawab memelihara kelangsungan hidup orang tua kita.

Namun, kita juga harus memahami batas hormat kepada orang tua, sebab perintah ini diberikan bukan tanpa batas.

1. Kendati kita harus patuh kepada orang tua, namun kepatuhan kita tidak boleh melebihi kepatuhan kepada Tuhan sendiri. Firman Tuhan mengingatkan, "Barangsiapa mengasihi bapa atau ibunya lebih daripada-Ku, ia tidak layak bagi-Ku." ([Matius 10:37](#))
2. Walaupun keluarga jasmaniah adalah penting, namun bagi Tuhan terpenting adalah keluarga rohaniah. Pada waktu Tuhan tengah mengajar, ibu dan saudara Tuhan Yesus datang mengunjungi-Nya. Tuhan menegaskan, "Siapakah ibu-Ku dan siapakah saudara-saudara-Ku? Sebab siapa pun yang melakukan kehendak bapa-Ku di sorga, dialah saudara-Ku... dialah ibu-Ku." ([Matius 12:46-50](#))
3. Tanggung jawab kepada orang tua lebih bersifat fisik ketimbang emosional. Anak berkewajiban memelihara kelangsungan hidup orang tua ketika orang tua tidak lagi dapat memenuhi kebutuhannya. Namun, anak tidak berkewajiban membuat orang tua senang secara membabi buta; menyenangkan orang tua memunyai batasnya. Firman Tuhan mencatat, "Seorang lain, yaitu salah seorang murid-Nya berkata kepada-Nya, 'Tuhan, izinkanlah aku pergi terlebih dahulu menguburkan ayahku.' Tetapi Yesus berkata kepadanya, 'Ikutlah Aku dan biarlah orang-orang mati menguburkan orang-orang mati mereka'." ([Matius 8:21-22](#))

4. Setelah kita menikah, kita harus mengutamakan keluarga sendiri tanpa harus melepaskan tanggung jawab kita sebagai anak kepada orang tua. Itu sebabnya Tuhan berfirman, "Sebab itu seorang laki-laki akan meninggalkan ayahnya dan ibunya dan bersatu dengan istrinya, sehingga keduanya menjadi satu daging." ([Kejadian 2:24](#)) Harus ada sebuah tindak pemisahan dan prioritas, sehingga keluarga yang baru dapat berdiri dengan mandiri.

[Sama halnya dengan menghormati orang tua kita, kita pun semestinya menghormati mertua kita. Mereka adalah orang tua kita juga, Red.].

**Diambil dari:**

Nama situs : TELAGA.org

Alamat URL : [http://telaga.org/audio/tanggung\\_jawab\\_anak\\_kepada\\_orang\\_tua](http://telaga.org/audio/tanggung_jawab_anak_kepada_orang_tua)

Judul transkrip : Tanggung Jawab Anak kepada Orang Tua (T262A)

Penulis : Pdt. Dr. Paul Gunadi

Tanggal akses : 10 Mei 2011

## Ulasan Buku: Bimbingan Pranikah: Buku Kerja bagi Pasangan Pranikah

Judul buku	: Bimbingan Pranikah: Buku Kerja bagi Pasangan Pranikah
Judul asli	: --
Penulis/Penyusun	: Vivian A. Soesilo
Penerjemah	: --
Editor	: --
Penerbit	: Literatur SAAT, Malang 2010
Ukuran buku	: 14 x 21 cm
Tebal	: 337 halaman
ISBN	: 979-9532-09-4
Buku Online	: --
Download	: --

Pernikahan adalah suatu hubungan yang mengikat seumur hidup. Pernikahan dibentuk untuk memenuhi rencana Tuhan. Jika suatu pernikahan tidak dilandaskan pada kasih dan kebenaran Kristus, maka usia pernikahan tidak akan bisa bertahan lama dan berakhir dengan permusuhan. Menurut ajaran Kristen, kita tidak diizinkan untuk bercerai. Untuk itu, kita perlu mempersiapkan pernikahan dan memeliharanya dengan baik sesuai perintah Tuhan.

Buku "Bimbingan Pranikah: Buku Kerja bagi Pasangan Pranikah" ditulis untuk melengkapi Anda, konselor-konselor Kristen, dan hamba-hamba Tuhan dalam mempersiapkan pernikahan dan memberikan bimbingan pranikah yang suci dan alkitabiah. Buku ini membahas sepuluh topik dasar pernikahan, seperti: konsep pernikahan Kristen, keluarga besar, komitmen secara total, komunikasi, harapan dan kebutuhan, marah dan kasih, kekerasan, keuangan, serta kehidupan seksual dan masalah anak. Di dalam buku ini Anda juga bisa menemukan pertanyaan-pertanyaan bagi pasangan pranikah. Selamat membaca.

Peresensi: Sri Setyawati

# e-Konsel 248/Juni/2011: Menjaga Hubungan dengan Keluarga Suami/Istri

## Pengantar dari Redaksi

Salam kasih,

Dalam bidang pelayanan konseling, tidak sedikit konseli yang datang kepada konselor mengeluh mengenai hubungannya dengan mertua atau menantu. Banyak yang mencari cara agar hubungan mertua-menantu yang sedang dijalani, dapat berjalan dengan baik dan penuh keharmonisan. Sayangnya, tidak semua mertua/menantu bisa memiliki hubungan yang harmonis. Terlalu banyak faktor bawaan dari mertua/menantu yang menjadi masalah bagi hubungan mereka.

Artikel e-Konsel minggu ini, akan menolong Anda untuk mengurai lagi faktor-faktor apa saja yang mengakibatkan masalah-masalah tersebut, dan bagaimana cara agar hubungan mertua-menantu bisa berjalan dengan baik. Simak pula komentar para Sahabat Konsel mengenai masalah mertua/menantu di Facebook Konsel yang tersaji di kolom Komunitas Konsel. Kiranya menjadi berkat bagi Anda semua.

Staf Redaksi e-Konsel,  
Davida Welni Dana  
< <http://c3i.sabda.org/> >

## Cakrawala: Dinamika Hubungan Ibu Mertua dan Menantu Perempuan

Dalam banyak kebudayaan, hubungan ibu mertua dan menantu perempuan dianggap penuh dengan ketegangan. Pepatah dan lelucon umum mencerminkan adanya kecenderungan permusuhan antara seorang ibu mertua dan menantu perempuannya. Contohnya, sebuah pepatah Tunisia, suatu negara di Afrika bagian utara, mengatakan: "Semoga anak perempuanku menjadi mentari di musim dingin. Semoga menantu perempuanku menjadi mentari di musim panas." (Mentari di musim dingin menghangatkan badan. Sebaliknya, terik mentari di musim panas membuat tidak nyaman.) Seorang ibu mertua tidak mempunyai hak istimewa yang sama seperti seorang ibu.

Kitab Rut menggambarkan hubungan ibu mertua dan menantu perempuan dengan perbedaan mencolok. Naomi dan Rut yang tinggal di tanah Israel dan Moab, mempunyai hubungan yang saling memerhatikan dan mendukung. Hubungan mereka menjadi contoh ideal dalam hubungan ibu mertua dan menantu perempuan.

Banyak dari kita akrab dengan kedua kutub hubungan mertua-menantu: hubungan yang akrab dan penuh perhatian, serta hubungan yang apatis dan penuh kebencian. Di antaranya, terdapat jenis hubungan dengan tingkat kedekatan dan variasi yang berbeda-beda.

Berikut adalah faktor-faktor yang mempersulit hubungan ibu mertua dan menantu perempuan.

### 1. Sudut Pandang Menantu Perempuan

Awal permasalahan sering timbul saat pertemuan pertama antara calon mertua-menantu menjelang pernikahan. Calon mempelai perempuan resah: "Apakah Ibu mertuaku menyukaiku? Apakah dia merestui aku sebagai pilihan putranya?" Mempelai perempuan yang peka mengetahui perasaan ibu mertuanya dari kesan pertama. Seorang mempelai perempuan yang masih muda menyadari penolakan itu: "...karena aku sudah hamil."

Bagi beberapa menantu perempuan, kesulitan berawal dari keterlibatan ibu mertua dalam merancang pernikahan: "Itulah alasan kami kawin lari -- beliau ingin mengambil alih pernikahan kami." Seorang lainnya menggambarkan sosok ibu mertuanya: "(Dia) berteriak kepadaku untuk mengundang ayahnya ke pernikahan, untuk tidak menghapus nama mereka dari surat undangan, dst..". Seorang suami mungkin menjadi pihak yang salah. Secara tidak sengaja ia menyebabkan perasaan-perasaan buruk antara istri dan ibunya, ketika ia tidak menjadikan istrinya sebagai prioritas utama. Kekurangpekaan ini membuka pintu bagi daftar tuntutan waktu, uang, kasih sayang, dan kesetiaan dari mertua yang semakin panjang. Sang menantu perempuan mungkin mengeluh: "Suamiku

membiarkan ibunya mengatur hidupnya" atau "Ibu mertuaku mendatangi rumah kami kapan pun beliau mau."

Bapak-ibu mertua bisa menjadi keterlaluan dan tidak menunjukkan rasa hormat atas privasi pasangan yang telah menikah. Lalu, kita mendengar cerita-cerita "seram" seperti: "Ibu mertuaku datang ke pemeriksaan kandunganku (dia seperti perawat di ruang dokter) dan meminta dokter untuk merayuku, lalu dia berbohong dan menyangkal semuanya di depan suamiku."

Sumber persoalan lain dalam hubungan mertua-menantu adalah mertua yang suka melontarkan kritik, alih-alih menghargai perbedaan. Menantu perempuan yang selalu menganggap dirinya dikritik, alih-alih dipuji oleh ibu mertuanya merasa sakit hati, tidak dipahami, dan marah.

## 2. Sudut Pandang Ibu Mertua

Barangkali, menantulah yang terkadang mengkritik ibu mertua yang sering berkunjung, namun tidak mau mengasuh atau bermain dengan cucunya. Seorang suami mungkin menjadi pihak yang salah. Secara tidak sengaja ia menyebabkan perasaan-perasaan buruk antara istri dan ibunya, ketika ia tidak menjadikan istrinya sebagai prioritas utama.

Seorang ibu mertua mengeluh, "Menantu perempuanku hanya meneleponku jika dia ingin aku membelikan sesuatu atau mengasuh cucu. Di luar itu aku tidak dianggap." Seorang lainnya mengeluh: "Menantu perempuanku tidak peduli dengan hidupku." Siapa pun, tanpa memandang usia, ingin dihargai.

Sebuah catatan untuk Anda yang pertama kali menjadi ibu mertua: Ibu mertua tidak memunyai hak istimewa yang sama dengan seorang ibu. Dia tidak lagi bisa menghubungi atau berkunjung setiap saat. Dia tidak bisa memasuki kehidupan putranya sambil meminta pertolongan secepatnya seperti: "Bantu Ibu membersihkan garasi atau memperbaiki jendela." Sang istri, menantu perempuannya, sekarang menjadi prioritas utama putranya. Kebutuhan sang istrilah yang harus didahulukan sekarang.

## **Bagaimana Cara Memperbaiki Hubungan Ibu Mertua dan Menantu Perempuan?**

Setiap orang pasti merasa dirinya penting dan layak dihargai. Perasaan ini akan bertumbuh ketika kita memperlakukan satu sama lain dengan rasa hormat sejak awal hubungan tersebut. Seorang mempelai perempuan berkata kepada ibu mertuanya dalam pernikahan: "Terima kasih banyak untuk putra Anda." Sang ibu mertua masih diliputi kebahagiaan 10 tahun kemudian ketika ia teringat perkataan menantu perempuannya. Mengucapkan "terima kasih" atau menulis ucapan tersebut merupakan hal penting. Seorang ibu mertua yang berkata kepada menantu perempuannya: "Aku bahagia David memilihmu dan kalian bahagia bersama," merupakan awal yang sangat bagus.

Lagipula, pasangan suami istri harus saling meyakinkan bahwa dia menghargai pasangannya sebagai pribadi yang paling penting dalam hidupnya. Banyak gangguan oleh mertua berkurang, bahkan hilang, ketika pasangan yang telah menikah merasa yakin bahwa pasangannya adalah prioritasnya.

Nasihat bagi para ibu mertua: Ibu mertua tidak memiliki hak-hak yang sama dengan menjadi ibu. Anda tidak lagi bisa leluasa memberikan nasihat, berkunjung, atau menelepon anak-anak Anda yang telah menikah, khususnya pada tahun pertama. Mundurlah dan tahanlah diri Anda saat ingin memberikan saran dan kritik yang tidak diminta.

Nasihat bagi para menantu perempuan: Berusahalah untuk memperbaiki hubungan dengan bersikap peduli dan penuh rasa hormat. Hargailah ibu mertua Anda sebagai seorang pribadi, bukan untuk mememanfaatkannya. Ingatlah bahwa beliau mengharapkan dan membutuhkan penghargaan dan rasa hormat sebagaimana diri Anda sendiri.

"Sopan santun dan tata krama yang sederhana itu seumpama angin dan air yang dapat mengubah benda-benda keras." Ungkapan ini adalah aturan penting baik bagi menantu perempuan maupun ibu mertua. Rasa hormat dan kebaikan hati dibutuhkan kedua belah pihak untuk menikmati hubungan yang berpotensi menjadi luar biasa ini. (t/Dicky)

**Diterjemahkan dari:**

Nama situs : Whole Family.com  
Alamat URL : [http://www.wholefamily.com/aboutyourmarriage/in-laws/article/smooth\\_and\\_rough.html](http://www.wholefamily.com/aboutyourmarriage/in-laws/article/smooth_and_rough.html)  
Judul asli artikel : Daughter-In-Law/Mother-in-LawRelationship: The Smooth and The Rough  
Penulis : Leah Shifrin Averick, LCSW  
Tanggal akses : 26 Mei 2011

## Komunitas Konsel: Kiat Menjaga Hubungan Baik dengan Keluarga Suami/istri

Dalam edisi ini, e-Konsel mengangkat pembahasan hangat yang terjadi di Facebook Konsel. Adapun pertanyaan yang diajukan adalah: Apa yang Anda lakukan untuk menjaga hubungan dengan keluarga istri/suami Anda? Termasuk mertua dan ipar Anda?

Beberapa Sahabat Konsel menjawab seperti berikut ini.

Komentar:

Davida Evie Wisnubroto: Komunikasi.

Dedy Yanuar: Kalau saran saya, cari tahu apa yang tidak disukai dan yang disukai oleh mertua dan ipar kita. Kalau Anda termasuk tipe pelupa, sebaiknya catatlah itu. Jangan sampai kita melakukan hal yang tidak disukai oleh keluarga pasangan kita. Hal itu bukan hanya berdampak buruk atau di cap buruk oleh keluarga pasangan kita, tapi juga bisa dijadikan alasan untuk ribut dengan pasangan kita. Jika kita tahu kesukaan keluarga pasangan kita, alangkah baiknya jika kita menyediakan waktu untuk mereka bila ada waktu dan kesempatan, misalnya saat ulang tahun. Anggaplah keluarga pasangan kita sebagai keluarga kita sendiri, intinya hormati keluarga dari pasangan kita seperti kita menghormati keluarga kita sendiri. Kalau keluarga pasangan kita belum seiman, tetap saya sarankan untuk menghormati mereka.

e-Konsel: @Davida: Apakah selama ini komunikasi Anda dengan keluarga suami selalu berhasil? Jika terjadi kesalahpahaman, pendekatan macam apa yang Anda lakukan?

@Dedy: Lengkap sekali, terima kasih. Lalu, bagaimana jika kita sudah berbuat baik dan tidak membalas ketidakadilan yang dilakukan keluarga suami/istri kita, namun mereka tetap berbuat jahat pada kita? Padahal kita masih tinggal serumah dengan mereka.

Dedy Yanuar: Saya rasa Kristus Yesus sudah mengajarkan jelas di Alkitab, yaitu tetapkan kasihilah mereka. Sulit? Benar, harus diakui hal itu memang sulit. Mustahil? Tidak, bersama Yesus kita mampu mengasihi orang yang tak patut dikasihi sekalipun. Apalagi kalau yang berbuat jahat itu sudah Kristen dan aktif dalam melayani (mengerti Firman Tuhan), tapi perilakunya luar biasa jahat kepada kita. Itu baru benar-benar sulit. Kiranya Tuhan Yesus memampukan kita dalam mengasihi mereka. Tips Doakanlah Mereka.

e-Konsel: @Dedy: Membawa mereka dalam doa itu pasti, apakah kita perlu ke luar dari rumah mereka untuk tinggal di rumah sendiri?

Dedy Yanuar: Hm.... kalau ajaran yang sering saya dengar, sebaiknya sebelum menikah kita sudah memunyai rumah sendiri, supaya kita tidak tinggal baik sama orang

tua kita maupun sama keluarga mertua kita. Jadi walaupun kelihatan berat, tapi sebaiknya memang sebelum menikah sudah punya rumah sendiri.

Fitri Nurhana: Belajar untuk memahami keberadaan mereka dengan cara menjalin komunikasi dan memberikan empati kepada mereka.

Shmily Tilestian: Mengasihi dan menerima mereka dengan tulus - apa adanya ... lalu nikmati setiap momen dengan mereka dengan penuh ucapan syukur.

e-Konsel: @Dedy: Terima kasih, Ded.

@Fitri: Kelihatannya sangat simpel ya, tapi bagaimana dengan praktiknya? Apakah Anda pernah mengalami masalah dengan keluarga suami? Kiat-kiat apa yang bisa dibagikan untuk kami? Terima kasih.

@Shmily: Hmm.. gitu ya... oke deh. Trims.

Mari Sahabat, ikut berpendapat tentang topik ini di Facebook Konsel.

Alamat URL: < <http://www.facebook.com/sabdakonsel/posts/10150228172678755> >.

Tanggal akses: 27 April 2011

## Referensi: Seputar Keluarga Pasangan di Situs C3I

Anda dapat membaca artikel lain yang terkait dengan keluarga pasangan di alamat berikut ini.

1. Mertua dan Menantu  
==> [http://c3i.sabda.org/mertua\\_dan\\_menantu](http://c3i.sabda.org/mertua_dan_menantu)
2. Hubungan Mertua dan Menantu  
==> [http://c3i.sabda.org/hubungan\\_mertua\\_dan\\_menantu](http://c3i.sabda.org/hubungan_mertua_dan_menantu)

## e-Konsel 249/Juli/2011: Penyakit Sosial

### Pengantar dari Redaksi

Salam damai dalam Kristus,

Penyakit sosial di dalam masyarakat, akhir-akhir ini sepertinya semakin merebak. Keberadaannya tentu membuat masyarakat menjadi cemas, was-was, dan tidak merasa damai. Lebih-lebih kalau ada kerabat kita yang ikut terjangkit. Sebenarnya, apakah yang dimaksud dengan penyakit sosial? Apa saja yang menyebabkan munculnya penyakit sosial dan apa saja jenisnya? Edisi perdana e-Konsel bulan Juli menyajikan informasi tersebut untuk Anda. Selain artikel terkait dengan penyakit sosial, Anda juga bisa menyimak ulasan situs seputar pelayanan konseling, yang dapat menambah daftar referensi Anda. Selamat menyimak.

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

## Cakrawala: Definisi, Penyebab, dan Macam-macam Penyakit Sosial

G. Kartasaputra mendefinisikan bahwa perilaku penyimpangan adalah suatu tindakan yang dilakukan oleh seseorang atau sekelompok orang, yang tidak sesuai atau tidak menyesuaikan diri dengan norma-norma yang berlaku di masyarakat, baik yang dilakukan secara sadar ataupun tidak. Bentuk-bentuk penyimpangan tersebut, apabila terus berkembang akan menyebabkan timbulnya penyakit sosial dalam masyarakat. Dengan kata lain, penyakit sosial adalah bentuk penyimpangan terhadap norma masyarakat yang dilakukan secara terus-menerus.

Sama halnya dengan penyakit-penyakit fisik pada umumnya, penyakit sosial pun tidak muncul secara seketika. Ada beberapa faktor yang menyebabkan timbulnya penyakit sosial di masyarakat kita. Faktor-faktor tersebut antara lain:

1. Tidak adanya figur yang bisa dijadikan teladan dalam memahami dan menerapkan norma-norma yang berlaku di masyarakat. Dengan demikian, apa yang dirasa benar, akan dilakukan terus-menerus tanpa memedulikan apakah hal itu melanggar norma atau tidak.
2. Pengaruh lingkungan kehidupan sosial yang tidak baik. Lingkungan yang sebagian besar masyarakatnya sering melakukan tindak penyimpangan, seperti prostitusi, perjudian, dan mabuk-mabukan, bisa memengaruhi kondisi masyarakat yang tinggal di daerah itu, sehingga warganya ikut terjangkit penyakit sosial serupa.
3. Proses sosialisasi yang negatif. Seseorang yang bergaul dengan para pelaku penyimpangan sosial, seperti kelompok preman, pemabuk, penjudi, dan sebagainya, lambat laun akan menjadi sama dengan teman-teman sekelompok dengannya.
4. Ketidakadilan. Seseorang yang mendapatkan perlakuan tidak adil, bisa memicunya untuk melakukan protes, unjuk rasa, bahkan bisa menjurus ke tindakan anarkis.

Sementara itu, bentuk-bentuk penyakit sosial pun bermacam-macam. Beberapa penyakit sosial yang bisa ditemukan di masyarakat antara lain sebagai berikut.

### 1. Minuman Keras (Miras)

Minuman keras adalah minuman yang memiliki kandungan alkohol lebih dari 5 persen. Keberadaan miras di Indonesia sangat dibatasi oleh aturan pemerintah. Orang-orang yang menyalahgunakan miras akan dikenai sanksi. Adapun yang dimaksud penyalahgunaan di sini adalah suatu bentuk pemakaian yang tidak sesuai dengan ambang batas kesehatan. Artinya, pada dasarnya minuman keras

boleh digunakan sejauh hanya untuk maksud pengobatan atau kesehatan di bawah pengawasan dokter atau ahlinya. Di beberapa daerah di Indonesia, terdapat jamu atau minuman tradisional yang dapat digolongkan sebagai minuman keras. Sebenarnya, jika tidak digunakan secara berlebihan, jamu atau minuman tradisional yang dapat digolongkan sebagai minuman keras tersebut, dapat bermanfaat bagi tubuh. Namun, sangat disayangkan jika jamu atau minuman tradisional tersebut, dikonsumsi secara berlebihan atau sengaja digunakan untuk mabuk-mabukan.

Para pemabuk minuman keras dapat dianggap sebagai penyakit masyarakat. Para pemabuk biasanya sudah kehilangan rasa malunya, tindakannya tidak terkontrol, dan sering kali melakukan hal-hal yang melanggar aturan masyarakat atau aturan hukum. Minuman keras juga berbahaya jika dikonsumsi saat mengemudi, karena dapat merusak konsentrasi sehingga dapat menimbulkan kecelakaan. Pada pemakaian jangka panjang, tidak jarang para pemabuk minuman keras meninggal dunia karena organ lambung atau hatinya rusak akibat efek samping alkohol yang dikonsumsinya.

## 2. Penyalahgunaan Narkotik

Pada awalnya, narkotik digunakan untuk keperluan medis, terutama sebagai bahan campuran obat-obatan dan berbagai penggunaan medis lainnya. Narkotik banyak digunakan dalam keperluan operasi medis, karena narkotik memberikan efek nyaman dan dapat menghilangkan rasa sakit sementara waktu, sehingga pasien dapat dioperasi tanpa merasa sakit. Pada pemakaiannya di bidang medis, dibutuhkan seorang dokter ahli untuk mengetahui kadar yang tepat bagi manusia, karena obat-obatan yang termasuk narkotik mempunyai efek ketergantungan bagi para pemakainya. Penggunaan narkotik secara sembarangan/tanpa memerhatikan dosis penggunaan inilah yang memberikan dampak buruk. Sejak zaman globalisasi, di Indonesia sendiri, sudah banyak orang yang jatuh dalam penyalahgunaan narkoba. Pemakaiannya pun dilakukan dengan berbagai cara, misalnya dihirup asapnya, dihirup serbuknya, disuntikkan, atau ditelan dalam bentuk pil atau kapsul. Padahal, dengan mengonsumsi narkoba, si pengguna bisa menjadi kecanduan. Jika sudah kecanduan, pemakaian narkoba bisa merusak sistem saraf manusia, bahkan dapat menyebabkan kematian. Berikut adalah contoh zat-zat yang termasuk dalam kategori narkotik.

### 1. Heroin

Heroin adalah jenis narkotik yang sangat keras, dengan zat adiktif yang cukup tinggi, dan bentuk yang beragam, seperti butiran, tepung, atau cairan. Zat ini sifatnya memperdaya penggunanya dengan cepat, baik secara fisik ataupun mental. Bagi mereka yang sudah kecanduan, usaha untuk menghentikan pemakaiannya dapat menimbulkan rasa sakit disertai kejang-kejang, kram perut dan muntah-muntah, keluar ingus, mata berair, kehilangan nafsu makan, serta dapat kehilangan cairan tubuh (dehidrasi).

Salah satu jenis heroin yang banyak disalahgunakan dalam masyarakat adalah putauw.

## 2. Ganja

Ganja mengandung zat kimia yang dapat memengaruhi perasaan, penglihatan, dan pendengaran. Dampak penyalahgunaan ganja di antaranya adalah hilangnya konsentrasi, meningkatnya denyut jantung, gelisah, panik, depresi, dan sering berhalusinasi. Para pengguna ganja biasanya melakukan penyalahgunaan ganja dengan cara mengisapnya, seperti halnya tembakau pada rokok.

## 3. Ekstasi

Ekstasi termasuk jenis zat psikotropika yang diproduksi secara ilegal dalam bentuk tablet atau kapsul. Dengan mengonsumsi ekstasi, pengguna akan merasa lebih berenergi dan lebih kuat dibanding biasanya. Hal ini menyebabkan pengguna berkeringat secara berlebihan juga. Akibatnya, pengguna akan selalu merasa haus, bahkan dehidrasi. Dampak yang ditimbulkan dari pengguna ekstasi di antaranya diare, rasa haus yang berlebihan, hiperaktif, sakit kepala, menggigil, detak jantung tidak teratur, dan hilangnya nafsu makan.

## 4. Sabu-Sabu

Sabu-sabu berbentuk kristal kecil yang tidak berbau dan tidak berwarna. Zat ini menimbulkan dampak negatif yang sangat kuat bagi penggunanya, khususnya di bagian saraf. Dampak yang ditimbulkan akibat penggunaan sabu-sabu di antaranya penurunan berat badan secara berlebihan, impotensi, sariawan akut, halusinasi, merusak ginjal, jantung, hati, dan stroke, bahkan dapat berakhir dengan kematian. Para pecandu biasanya mengonsumsi sabu-sabu dengan menggunakan alat yang dikenal dengan sebutan bong.

## 5. Amfetamin

Amfetamin merupakan jenis obat-obatan yang mampu mendorong dan memiliki dampak perangsang yang sangat kuat pada jaringan saraf. Meskipun setelah mengonsumsi amfetamin badan bisa terasa bugar, namun dampak yang ditinggalkan juga cukup berbahaya. Dampak yang ditimbulkan dari penggunaan obat ini di antaranya penurunan berat badan yang drastis, gelisah, kenaikan tekanan darah dan denyut jantung, paranoid, mudah lelah dan pingsan, serta penggunaannya sering bertindak kasar dan berperilaku aneh.

## 6. Inhalen

Inhalen merupakan salah satu bentuk tindakan menyimpang dengan cara menghirup uap lem, tiner, cat, atau sejenisnya. Tindakan ini sering dilakukan oleh anak-anak jalanan yang lazim disebut dengan "ngelem". Penyalahgunaan inhalen dapat memengaruhi perkembangan otot-otot saraf, kerusakan paru-paru dan hati, serta gagal jantung.

## 3. Perkelahian Antarpelajar

Perkelahian antarpelajar sering terjadi di kota-kota besar seperti Jakarta, Surabaya, dan kota-kota besar lainnya. Perkelahian tersebut tidak hanya menggunakan tangan kosong atau perkelahian satu lawan satu, melainkan perkelahian bersenjata. Bahkan ada yang menggunakan senjata tajam dan dilakukan secara berkelompok. Banyak korban berjatuh, bahkan ada yang meninggal dunia. Lebih disayangkan lagi, kebanyakan korban perkelahian tersebut adalah mereka yang justru tidak terlibat perkelahian secara langsung. Mereka umumnya hanya sekadar lewat atau hanya karena salah sasaran pengeroyokan. Kondisi ini jelas sangat mengganggu dan membawa dampak psikis dan traumatis bagi masyarakat, khususnya kalangan pelajar. Pada umumnya mereka menjadi was-was, sehingga kreativitas mereka menjadi terhambat. Hal ini tentu saja membutuhkan perhatian dari semua kalangan, sehingga dapat tercipta suasana yang nyaman dan kondusif khususnya bagi masyarakat usia sekolah.

## 4. Perilaku Seks di Luar Nikah

Perilaku seks di luar nikah selain ditentang oleh norma-norma sosial, juga secara tegas dilarang oleh agama. Perilaku menyimpang ini dilakukan oleh laki-laki dan perempuan yang belum atau bahkan tidak memiliki ikatan pernikahan resmi. Dampak negatif dari perilaku seks di luar nikah, antara lain: lahirnya anak di luar nikah, terjangkit PMS (penyakit menular seksual), bahkan HIV/AIDS, dan turunnya moral para pelaku.

## 5. Berjudi

Berjudi merupakan salah satu bentuk penyimpangan sosial. Berjudi adalah cara mempertaruhkan harta atau nafkah yang seharusnya dapat dimanfaatkan. Seseorang yang gemar berjudi, akan menjadi malas dan hanya berangan-angan mendapatkan banyak uang dengan cara-cara yang sebenarnya belum pasti. Indonesia merupakan salah satu negara yang melarang adanya perjudian, sehingga seluruh kegiatan perjudian di Indonesia adalah kegiatan ilegal yang dapat dikenai sanksi hukum. Akan tetapi, dalam beberapa kasus, aparat keamanan masih menoleransi kegiatan perjudian yang berkedok budaya, misalnya perjudian yang dilakukan masyarakat saat salah seorangarganya memunyai hajjat. Langkah ini sebenarnya kurang tepat, mengingat

bagaimanapun juga hal ini tetap merupakan bentuk perjudian yang dilarang agama.

#### 6. Kejahatan (Kriminalitas)

Kejahatan adalah tingkah laku yang melanggar hukum dan melanggar norma-norma sosial, sehingga masyarakat menentangnya. Secara yuridis formal, kejahatan adalah bentuk tingkah laku yang bertentangan dengan moral kemanusiaan (amoral), merugikan masyarakat, sifatnya asosiatif, dan melanggar hukum/undang-undang pidana. Tindak kejahatan bisa dilakukan oleh siapa pun baik wanita maupun pria, dapat berlangsung pada usia anak, dewasa, maupun usia lanjut. Tindak kejahatan pada umumnya terjadi pada masyarakat yang mengalami perubahan kebudayaan yang cepat, yang tidak dapat diikuti oleh semua anggota masyarakat, sehingga tidak terjadi penyesuaian yang sempurna. Selain itu, tindak kejahatan bisa muncul karena adanya tekanan mental atau kepincangan sosial. Oleh karena itu, tindak kejahatan (kriminalitas) sering terjadi pada masyarakat yang dinamis seperti di perkotaan. Tindak kejahatan (kriminalitas) mencakup pembunuhan, penjambratan, perampokan, korupsi, dan lain-lain.

**Diambil dan disunting seperlunya dari:**

Nama situs : Crayonpedia  
Alamat URL : [http://www.crayonpedia.org/mw/BAB 6. PENYAKIT SOSIAL SEBAGAI AKIBAT PENYIMPANGAN SOSIAL DAN UPAYA PENCEGAHANNYA](http://www.crayonpedia.org/mw/BAB_6._PENYAKIT_SOSIAL_SEBAGAI_AKIBAT_PENYIMPANGAN_SOSIAL_DAN_UPAYA_PENCEGAHANNYA)  
Judul asli artikel : Bab 6. Penyakit Sosial sebagai Akibat Penyimpangan Sosial dan Upaya Pencegahannya  
Penulis : Tidak dicantumkan  
Tanggal akses : 19 Mei 2011

## Ulasan Situs: Christian Counseling

Situs berbahasa Inggris ini dikelola oleh Dr. Brian Campbell, seorang psikolog Kristen sekaligus penulis buku. Lewat situs ini, dia ingin berbagi ilmu tentang seluk beluk kejiwaan, dan menolong orang lewat konseling berdasarkan firman Tuhan. Dalam situs ini, Anda bisa membaca artikel, teori singkat, ayat Alkitab, maupun doa yang berkaitan dengan konseling dan kejiwaan. Anda juga dapat berlangganan artikel konseling Kristen mingguan yang diringkas penulis dari bukunya.

Situs ini menyediakan banyak tautan ke situs konseling Kristen, sekolah dan kampus Kristen, maupun pusat-pusat rehabilitasi milik pemerintah Amerika Serikat. Anda juga bisa memesan buku karangan Dr. Campbell yang dijual online, maupun mengunduh artikel audio secara gratis. Situs ini menarik karena kaya akan ayat renungan yang mendukung praktik konseling. Selamat berkunjung. (SS)

## Stop Press: Pembukaan Kelas PESTA Guru Sekolah Minggu (GSM) Periode September/Oktober 2011

Anda guru sekolah minggu? Anda terbebani dalam pelayanan anak? Anda ingin terus diperlengkapi dalam melayani di sekolah minggu? Anda rindu mengembangkan talenta Anda dalam bidang pelayanan anak untuk kemuliaan nama Tuhan?

Yayasan Lembaga SABDA kembali membuka kelas Guru Sekolah Minggu (GSM) periode September/Oktober 2011 melalui program Pendidikan Studi Teologi Awam (PESTA) bagi Anda yang terlibat dan terbebani dalam pelayanan anak. Diskusi akan dilakukan melalui milis diskusi (email) dan akan berlangsung mulai tanggal 1 September -- 3 Oktober 2011.

Daftarkanlah diri Anda sekarang juga ke Admin PESTA di < kusuma(at)in-christ.net >. Pendaftaran ditutup pada tanggal 30 Juli 2011. Jangan lewatkan kesempatan ini karena kelas terbatas hanya untuk 20 orang peserta saja. Tidak dipungut biaya!

Untuk melihat materi yang akan dipelajari dalam kelas PESTA GSM ini, silakan mengakses URL berikut ini.

==> [http://pesta.sabda.org/gsm\\_sil](http://pesta.sabda.org/gsm_sil)

# e-Konsel 250/Juli/2011: Penyalahgunaan Minuman Keras

## Pengantar dari Redaksi

Salam kasih,

Publikasi e-Konsel edisi 250 menyajikan salah satu penyakit sosial yang ada di dalam masyarakat -- minuman keras. Selain bimbingan alkitabiah untuk menolong orang-orang yang terikat dengan minuman keras (miras), Anda juga dapat membaca tip-tip untuk membantu pecandu berhenti dari miras. Kiranya dengan sajian yang kami hadirkan, penyakit sosial di sekitar kita bisa dipulihkan melalui pelayanan kita. Mari kita terus semangat melayani, Tuhan memberkati.

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

## Bimbingan Alkitabiah: Menjauhi Minum Minuman Keras

### Masalah

Seorang peminum tidak mampu mengendalikan keinginannya untuk minum minuman keras (miras). Akibatnya, ia akan mengonsumsi miras dengan kadar yang semakin tinggi. Ini akan memperparah masalah-masalah kehidupan dan kepribadiannya. Untuk menutupi kekurangannya, ia cenderung bertindak berlebihan. Sebelum bekerja ataupun di tempat kerja, ia akan minum. Setiap saat ia akan terbelenggu oleh nafsu yang tidak terkendali untuk minum.

### Pandangan Alkitab

Allah sanggup menolong pemabuk. Paulus menulis "Dan beberapa orang di antara kamu demikianlah dahulu, tetapi kamu telah memberi dirimu disucikan, kamu telah dikuduskan, kamu telah dibenarkan dalam nama Tuhan Yesus Kristus dan dalam Roh Allah kita." ([1 Korintus 6:11](#)) Penyalahgunaan minuman keras merupakan akibat dari menuruti kecenderungan/keinginan kita yang salah ([Galatia 5:19-21](#)), tapi Roh Kudus mampu mengontrol hidup kita, sekaligus memungkinkan kita untuk mengontrol diri, sehingga kita bisa berhenti dari minum minuman keras ([Galatia 5:22-23](#)).

### Konseling

Sekali seorang pemabuk berhenti minum minuman keras, ia selamanya tidak boleh lagi mencicipinya walaupun sedikit. Bagi orang awam, hal ini dianggap sebagai tindakan yang ekstrem. Tapi ini adalah pendisiplinan yang harus dilakukan. Karena itu, konselor harus menolong pemabuk agar dapat menolak minum minuman keras dan melepaskan alkohol dari kehidupannya.

Pada umumnya, seorang pemabuk mudah merasa bersalah. Karena itu, janganlah menuduh atau mempermalukannya. Dia sadar dia harus berhenti minum, tapi dia tidak tahu bagaimana caranya. Sebaliknya, doronglah dia untuk menerima pemulihan dari Allah. Beritahukanlah janji-janji Allah dalam Firman-Nya bahwa Yesus Kristus menawarkan kasih, pengampunan, damai sejahtera, dan kebaikan. Inilah suatu kehormatan bagi kami bila Allah memberi kami kepercayaan untuk ikut serta dalam pelayanan Kabar Baik-Nya bagi mereka yang sangat membutuhkan-Nya (2 [Korintus 5:17-21](#)).

Setelah dia percaya bahwa Kristus berkenan mengampuni dosa-dosanya, maka ia akan merasakan curahan kasih-Nya, dan ia akan menemukan ayat-ayat firman yang membuatnya yakin bahwa Kristus sekarang hidup dalam hatinya (misalnya [Yohanes 6:45](#); [2 Korintus 5:17](#); [Wahyu 3:20](#)). Penolakan total terhadap miras ini mungkin di luar nalarnya. Dia telah berulang kali berjanji pada Allah, pada dirinya, pada keluarganya, bahwa dia tidak akan minum lagi, karena itu ia ingin tahu apakah kali ini dia akan berhasil.

Saudara harus mengajarkan kepadanya bagaimana dia hidup dengan kuasa Roh Kudus. Dia harus tetap teguh menahan diri, supaya berhasil dalam hidup barunya mengiring Kristus. Setiap hari adalah hari kemenangan yang akan memberinya keberanian dan kekuatan untuk menghadapi hari esok. Tentu saja perubahan dalam gaya hidupnya adalah tujuan akhir, tapi ini hanya dapat dicapai bila ia mau mengubah pola berpikirnya. Ketika memberi konseling kepada seorang pemabuk yang telah menerima Kristus, tekankan apa yang dikatakan Yesus: "Di luar-Ku engkau tidak dapat berbuat apa-apa". Doronglah orang yang baru percaya ini untuk bergantung kepada kuasa Roh Kudus sepanjang waktu, belajar dan mematuhi Alkitab, dan bergereja dengan setia -- bertumbuh dalam kekuatan rohaninya, mengenal Yesus Kristus sebagai Juru Selamat dengan lebih baik ([2 Petrus 3:18](#)).

## Doa

Doakan agar si pemabuk meninggalkan gaya hidupnya yang kompulsif, belajar menahan diri, dan patuh kepada firman Allah. Doakan agar dia dibebaskan dari keinginan dan ketergantungannya pada minuman keras, baik secara psikis maupun fisik. Doakan agar ketakutannya untuk gagal digantikan dengan damai sejahtera yang sempurna. "Yang hatinya teguh Kau jagai dengan damai sejahtera, sebab kepada-Mulah ia percaya. Percayalah kepada Tuhan selama-lamanya, sebab Tuhan Allah adalah gunung batu yang kekal." ([Yesaya 26:3-4](#))

## Tindak Lanjut

1. Ingatlah bahwa Allah telah mengampuni dan dosa tidak mengontrol kehidupan Anda lagi.
2. Berjagalah dan waspadai godaan untuk minum dan siaplah untuk menolak dengan tegas.
3. Jangan percaya kepada gagasan-gagasan yang timbul dalam pikiran: "Bila aku minum sedikit aku dapat tahan sepanjang hari".
4. Katakan pada dirimu sendiri juga pada yang lain: "Dengan pertolongan Allah aku tidak akan minum hari ini". Katakan itu setiap kali.
5. Ikutlah persekutuan doa dan kelompok pemahaman Alkitab; agar kamu dapat dukungan kekuatan.
6. Baca, belajar, dan hafalkan Alkitab. Ingatlah firman yang mengatakan: "Firman-Mu itu pelita bagi kakiku dan terang bagi jalanku." ([Mazmur 119:105](#))
7. Berdoalah dan sembahlah Allah sepanjang hari, karena Dia menyatakan kuasanya di dalam hidupmu. "Adakah sesuatu pun yang mustahil untuk Tuhan?" ([Kejadian 18:14](#)). "Sebab itu apakah yang akan kita katakan tentang semuanya itu? Jika Allah di pihak kita, siapakah yang akan melawan kita? Ia tidak

menyayangkan Anak-Nya sendiri, tetapi yang menyerahkan-Nya bagi kita semua, bagaimana mungkin Ia tidak mengaruniakan segala sesuatu kepada kita bersama-sama dengan Dia?" ([Roma 8:31-32](#))

8. Bila Allah telah mengampuni kamu, dan Dia melakukannya ketika kamu percaya kepada-Nya, sekarang bertindaklah seperti Paulus, "melupakan apa yang telah di belakangku dan mengarahkan diri kepada apa yang ada di hadapanku ...." ([Filipi 3:13](#))
9. Jika kamu tidak menepati janjimu kepada Allah dan berdosa kepada-Nya, maka kembalilah kepada janji dalam [1 Yohanes 1:9](#) dan mengaku dosamu di hadapan-Nya.
10. Mulailah mengikuti program diet yang seimbang dan latihan kebugaran yang cocok (sesuai anjuran dokter).

#### Referensi Ayat

[2 Timotius 2:11-13](#);                      [Filipi 3:12-14](#);  
[Mazmur 103](#);                                [Yesaya 40:27-31](#);  
[Yohanes 8:34-36](#);                        [Galatia 5:22-23](#);  
[Roma 10:17](#);                                [Roma 8:31-37](#).

#### Diambil dari:

Nama situs        : SarapanPagi Biblika  
Alamat URL       : <http://www.sarapanpagi.org/1-penyalah-gunaan-vt1845.html>  
Judul asli artikel : Minum Minuman Keras  
Penulis            : Pat Robertson  
Tanggal akses    : 16 Juni 2011

## Tip: Menolong Pecandu Bebas dari Minuman Keras

Seorang pecandu alkohol tidak dapat mengontrol kebiasaan minum mereka. Setiap orang yang kecanduan alkohol, pasti tetap memiliki dorongan dan hasrat untuk minum. Ketika mereka tidak bisa menguasai dorongan untuk minum, sisi personalitas negatif mereka marah, tetapi mereka tidak bisa berbuat apa-apa. Jika mereka tersinggung sedikit saja, mereka akan mengamuk/melakukan tindakan yang berlebihan. Tanpa disadari mereka telah diperbudak oleh dosa alkoholik.

Akan tetapi, mereka masih memunyai harapan. Tuhan dapat membawa mereka pada pembersihan secara total, menguduskan, dan membenarkan mereka (1 [Korintus 6:9-11](#)). Meskipun kebiasaan alkohol adalah kejatuhan secara daging ([Galatia 5:19-21](#)), Roh Tuhan atau Roh Kudus sanggup membuat mereka mengontrol diri untuk mengalahkan kecanduan minum ini ([Galatia 5:22-23](#)).

Saat memberikan pertolongan kepada para pecandu alkohol, ingatlah akan apa yang Tuhan katakan dalam Firman-Nya? Anda bisa menggunakan ayat berikut: [Amsal 28:13](#); [Yakobus 5:16](#); [1 Yohanes 1:8-9](#); [Yeremia 2:19](#); [Yohanes 3:17](#); Kisah [Rasul 1:8](#); [Galatia 5:18](#); dan [Amsal 20:1](#), untuk membawa mereka pada pertobatan.

Seseorang yang memunyai masalah dengan minuman keras, cenderung suka menyalahkan diri sendiri dan orang lain. Bimbinglah orang tersebut untuk tidak melulu menyalahkan diri. Langkah yang harus dilakukan adalah memohon ampun pada Tuhan dan mengubah gaya hidup mereka. Mereka tidak akan sanggup melawan godaan untuk terus minum minuman keras dengan kekuatan mereka sendiri. Katakanlah bahwa hanya Allah yang sanggup menolong mereka. Pernyataan "sekali minum tetaplah jadi peminum" bisa dikalahkan bersama Tuhan. Terus doakan konseli Anda tersebut dan minta agar Roh Kudus membebaskan dia dari belenggu roh kecanduan.

### Pertolongan Praktis

Setelah berkonseling, mereka mungkin telah mencoba berhenti minum, namun tidak berhasil. Pastikan Anda terus mendorong mereka untuk terus melawan godaan yang akan terus muncul. Jangan biarkan mereka menyerah. Berikan ayat-ayat Alkitab melalui pesan singkat (SMS) atau buku-buku kesaksian, agar mereka mengalami pembaruan pikiran ([Roma 12:2](#)). Anda dapat memperbarui pikiran melalui membaca dan kebiasaan berpikir. Sampaikan kepada mereka bahwa tinggal dalam Tuhan dan Firman-Nya lebih baik dibanding memikirkan masalah mereka.

Selain itu, ajak mereka belajar dan mengikuti prinsip pujian (memuji dan menghormati) pada Tuhan setiap waktu saat mereka tergoda untuk minum ([Ibrani 13:15](#)). Bekerjasamalah dengan gereja lokal, kelompok doa, atau pelayanan bagi pecandu alkohol yang ada di dekat tempat tinggal konseli. Libatkanlah kerabat terdekat untuk mendukung secara spiritual sebagai upaya penyembuhan.

Sampaikan tip-tip berikut kepada konseli pada awal mereka berhenti minum minuman keras.

1. Cobalah untuk tampil bersih dan berpakaian rapi.
2. Makanlah yang cukup.
3. Jangan membesar-besarkan ketidaksenangan.
4. Hindari argumen dan konflik lainnya.
5. Lakukan apa pun yang Anda dapat lakukan dengan mudah.
6. Hadapi situasi sosial dengan realistis.
7. Jauhkan diri dari kawan-kawan peminum.
8. Sadarilah bahwa Anda tidak sendiri, ada banyak orang ingin melalui hari bersama Anda. Bersemangatlah!

Tip untuk menghadapi hari-hari berikutnya.

1. Ingatlah bahwa Tuhan mengasihi Anda. Dosa tidak punya kuasa atas diri Anda.
2. Bersiap untuk menolak minum kembali.
3. Jangan berpikir: Saya perlu minum untuk tetap sadar atau mengusir keletihan.
4. Tegaskan kembali: "Saya tidak akan minum lagi hari ini!"
5. Ingatlah [Filipi 4:13](#): "Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku."
6. Hubungi pemimpin rohani dan mintalah dukungan doa dan pertolongan lainnya sewaktu Anda membutuhkannya. Tuhan memunyai kasih yang besar bagi Anda. Mintalah Dia memimpin hidup Anda melalui orang percaya lain yang Tuhan berikan pada Anda dan menaruh perhatian pada Anda dan orang lain yang juga memunyai masalah yang sama.

**Diambil dari:**

Nama situs : Jawaban.com  
Alamat URL : <http://jawaban.com/index.php/spiritual/detail/id/57/news/080117194931/limit/0/Alkohol-dan-Alkoholic.html>  
Judul asli artikel : Alkohol dan Alkoholic  
Penulis : Tidak dicantumkan  
Tanggal akses : 16 Juni 2011

## **Info: Dapatkan Pokok Doa Selama Bulan Puasa: "Mengasihi Bangsa dalam Doa"!**

Apakah Anda terbebani untuk menanam lutut Anda bagi bangsa-bangsa yang belum mengenal Kristus? Kami mengajak Anda meluangkan waktu sejenak untuk berdoa bagi saudara-saudara kita, khususnya bagi mereka yang akan melaksanakan ibadah puasa.

Seperti tahun-tahun sebelumnya, tahun 2011 ini kita akan kembali bersatu hati berdoa selama bulan puasa. Jika Anda rindu untuk turut ambil bagian berdoa bagi bangsa, kami akan mengirimkan pokok-pokok doa dalam versi e-mail untuk menjadi pokok doa kita bersama. Untuk berlangganan, silakan kirimkan e-mail ke: ==> < [subscribe-i-kan-buah-doa\(at\)hub.xc.org](mailto:subscribe-i-kan-buah-doa(at)hub.xc.org) >

Bagi Anda yang ingin agar teman-teman Anda pun bisa ikut berdoa dengan memakai bahan pokok doa ini, silakan kirimkan alamat e-mail mereka ke redaksi e-Doa di: < [doa\(at\)sabda.org](mailto:doa(at)sabda.org) >

Marilah kita bersama berpuasa dan berdoa untuk Indonesia agar tangan Tuhan yang penuh kuasa menolong dan menggugah hati nurani para pemimpin bangsa ini untuk bertekad dan bersatu mengeluarkan bangsa ini dari kemelut berbagai masalah yang berkepanjangan. Selamat menjadi "penggerak doa" di mana pun Anda berada dan biarlah karya Tuhan terjadi di antara umat-Nya, khususnya bangsa Indonesia. Selamat berdoa.

# e-Konsel 251/Juli/2011: Penyalahgunaan Narkoba

## Pengantar dari Redaksi

Salam sejahtera,

Sebagai orang percaya, kita sebaiknya tidak langsung menghakimi dan memberikan tanggapan negatif kepada para pecandu narkoba. Ada baiknya kita mencari tahu, apa yang menyebabkan mereka mengonsumsi "barang terlarang" tersebut. Hal ini sangat penting, karena dengan mengetahui alasan mereka menggunakan narkoba, kita bisa menentukan strategi dalam membantu mereka terlepas dari belenggu narkoba. Jika saat ini Anda sedang melayani para pecandu narkoba, atau terbebani untuk terlibat melayani para pecandu narkoba, artikel yang telah kami persiapkan berikut, dapat membantu Anda dalam melayani mereka. Selain 2 artikel menarik yang telah kami persiapkan, kami juga memperkenalkan sebuah buku konseling yang terkait dengan masalah kecanduan -- entah makanan, televisi, dll., yang dapat Anda gunakan untuk memperlengkapi pelayanan Anda. Ingin tahu isinya? Simaklah sajian kami berikut ini.

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

## Cakrawala: Peran Keluarga dalam Penanggulangan Narkoba

Narkoba [singkatan dari narkotik dan obat/bahan berbahaya, Red.] adalah "bahan-bahan" yang mengandung zat/unsur narkotik [obat untuk menenangkan saraf, menghilangkan rasa sakit, menimbulkan rasa mengantuk, atau merangsang, Red.], seperti opium [getah buah *Papaver Somniferum* yang belum masak dan telah dikeringkan, Red.], ganja [tanaman setahun yang mudah tumbuh, merupakan tumbuhan berumah dua, pada daun mengandung zat narkotik aktif, terutama tetrahidrokanabinol, Red.], kokain [merupakan alkaloid yang didapatkan dari tumbuhan koka *Erythroxylon Coca*, yang berasal dari Amerika Selatan. Daunnya biasa dikunyah oleh penduduk setempat untuk mendapatkan "efek stimulan", Red.], dan senyawa-senyawa psikotropika [senyawa yang dapat memengaruhi aktivitas pikiran; zat atau obat, baik alamiah maupun sintesis yang dapat menyebabkan perubahan khas pada aktivitas mental dan perilaku Red.]. Misalnya, ekstasi [tablet yang mengandung zat adiktif, yang mampu memacu kekuatan daya tubuh hingga berjam-jam, dan menimbulkan perasaan senang, gembira, dan riang yang luar biasa terhadap sesuatu, memunyai efek dapat menyerang susunan syaraf pusat (otak), Red.], amfetamin [kelompok obat perangsang yang mengimbas perasaan bugar, Red.], sabu-sabu [Metamfetamina (metilamfetamina atau desoksiefedrin), disingkat met, dan dikenal di Indonesia sebagai sabu-sabu, adalah obat psikostimulansia dan simpatomimetik, Red.], zat sedatif [zat alami atau zat sintesis yang dapat meredakan keaktifan dan kegembiraan; obat penenang, Red.], dan zat-zat lain yang menimbulkan adiksi [kecanduan atau ketergantungan secara fisik dan mental terhadap suatu zat, Red.] seperti nikotin [zat racun yang terdapat pada tembakau, Red.], kafein [senyawa alkaloid xantina berbentuk kristal dan berasa pahit yang bekerja sebagai obat perangsang psikoaktif dan diuretik ringan; merupakan obat perangsang sistem pusat saraf pada manusia dan dapat mengusir rasa kantuk secara sementara, Red.], alkohol [merupakan unsur ramuan yang memabukkan, Red.], dll.. Pada umumnya zat-zat tersebut menyebabkan ketagihan. Kebutuhan tubuh terhadap zat tersebut makin lama makin meningkat, dari dosis kecil lalu menjadi semakin besar.

Narkoba juga menimbulkan efek yang tidak menyenangkan. Bahkan, kalau pemakaiannya dihentikan, akan memberi rasa yang menyakitkan bagi pemakainya. Istilah umumnya disebut gejala putus obat atau sakaw (Withdrawal Syndrome).

Efek yang ditimbulkan pun bermacam-macam, tergantung jenis, tingkat, dan lama pemakaian. Narkoba jenis opium bisa menimbulkan depresi, sehingga pemakai biasanya terlihat murung, menutup diri, suka menyendiri, dan terlihat sedih. Sedangkan jenis kokain, amfetamin dan kafein, menimbulkan efek stimulasi. Awalnya, badan terasa segar, selanjutnya pemakai menjadi susah tidur, mudah tersinggung, agresif, hiperaktif, jantung berdebar-debar, tekanan darah meningkat disertai sakit kepala hebat, sampai akhirnya bisa melakukan bunuh diri. Ada juga yang memberi efek halusinasi seperti pada penggunaan LSD [Lysergic acid diethylamide juga dikenal sebagai lysergide adalah obat psychedelic semi-sintesis dari keluarga obat ergoline, Red.], ganja, dan meskalin [Mescaline atau 3,4,5-trimethoxyphenethylamine adalah alkaloid psychedelic alami dari kelas phenethylamine dan biasanya digunakan sebagai bahan entheogen,

Red.]. Pada tahap awal, pemakai merasa nikmat dan percaya diri, tetapi selanjutnya mengalami penyimpangan persepsi, timbul salah tafsir, disorientasi, curiga berlebihan, agresif, mata merah berair, badan menjadi lemas, tidak bergairah, dan selalu ingin tidur.

Mengapa kita harus menjauhi narkoba? Alkitab dengan jelas melarang kita menggunakan narkoba ([Galatia 5:19-20](#), [Wahyu 21:8](#), dan [Efesus 5:18](#)). Selain itu, hal ini juga dilarang oleh negara. Lebih lagi, narkoba menimbulkan ketergantungan, mendorong orang berperilaku kriminal (mencuri, berkelahi, dsb.), dan membuat seseorang melakukan penyimpangan sosial.

Pertanyaan selanjutnya, apakah ada orang Kristen yang terjebak dalam penyakit sosial ini? Kenapa hal ini bisa terjadi?

Fakta menyatakan, ada. Walaupun kita yakin anak kita adalah anak baik- baik, karena keluarga kita juga baik-baik, rajin ke gereja, aktif dalam kegiatan gereja, namun kita tetap perlu waspada. Ada beberapa hal yang menyebabkan seseorang menjadi pecandu narkoba, antara lain:

1. Rasa ingin tahu. Tingkat keingintahuan seseorang pada masa anak, remaja, dan pemuda dalam periode tertentu sangatlah tinggi. Mereka ingin tahu sesuatu yang belum mereka ketahui dan ingin mencobanya. Hal inilah yang dimanfaatkan oleh pengedar narkoba untuk menjerat mereka. Ingat, kita tidak dapat mengawasi semua anggota keluarga setiap saat, setiap waktu!
2. Rasa gengsi yang tinggi dapat menjatuhkan kita menjadi pengguna narkoba. Ingat, kita tidak dapat selalu mengingatkan anggota keluarga kita untuk bersikap rendah hati!
3. Untuk kesenangan (fun). Seseorang bisa terbujuk oleh sesuatu yang gratis dan kata-kata manis, misalnya, "Ini dapat membuat kamu senang dan bahagia." Ingat, tidak setiap saat kita dapat bersenang-senang bersama anggota keluarga!
4. Pelarian karena stres, sedih, dan kecewa. Orang yang stres, sedih, atau kecewa, sangat mudah terkena bujuk dan rayuan pengedar/pemakai narkoba dan ikut mengonsumsi. Ingat, tidak setiap saat kita tahu bahwa anggota keluarga kita berada dalam keadaan emosi yang tidak stabil!
5. Euforia. Jangan dikira orang yang sedang sedih atau stres saja yang mudah terbujuk. Orang yang sedang euforia (perasaan nyaman atau perasaan gembira yang berlebihan), juga mudah terbujuk dengan kata-kata pujian. Mereka mudah terpancing mengonsumsi narkoba tanpa mereka sadari. Ingat, tidak selalu kita dapat mendampingi anggota keluarga kita, ketika dia sedang bergembira bersama teman-temannya!
6. Dipaksa/terpaksa. Banyak eksekutif muda mengonsumsi ekstasi di kafe-kafe bersama teman-teman seusia pulang kerja, dengan alasan untuk menghilangkan kejenuhan dan stres akibat kerja. Ketika mereka berkumpul dengan orang-orang yang "senasib", mereka juga dapat dipaksa oleh teman mereka yang lain atau

terpaksa mengonsumsi narkoba. Ingat, tidak setiap waktu kita dapat mendampingi anggota keluarga kita ketika mereka bergaul! Seseorang bisa menjadi pecandu narkoba karena banyak faktor, termasuk keluarga. Faktor-faktor keluarga yang dimaksud adalah sebagai berikut.

1. Keadaan dan kondisi keluarga.

Keharmonisan keluarga ikut menentukan mudahnya seseorang terkena narkoba atau tidak. Keluarga yang kurang harmonis, baik antara suami-istri, orang tua-anak, serta anggota keluarga yang lain, sangat memudahkan anggotanya terpicat oleh narkoba. Untuk pencegahan, ciptakan kehidupan keluarga yang harmonis!

2. Kurang perhatian.

Perhatian tidak cukup hanya dalam bentuk materi saja, tetapi perlu empati. Untuk pencegahan, bina perhatian dan kepedulian antar anggota keluarga!

3. Kurangnya komunikasi antarkeluarga.

Hal ini menyebabkan anggota keluarga mencari orang lain (bukan keluarga) untuk melepaskan segala permasalahan yang dialaminya. Untuk pencegahan, perbaiki komunikasi dalam keluarga!

4. Kurang kesatuan.

Kurangnya kesatuan dalam keluarga membuat ikatan keluarga menjadi longgar. Dengan demikian, masing-masing anggota keluarga akan mencari pelampiasan di tempat lain. Untuk pencegahan, ajak setiap anggota keluarga rutin berdoa dan aktif bergereja!

5. Orang tua yang otoriter.

Orang tua yang selalu mengatur dan memaksakan kehendak, baik dalam menentukan pendidikan atau hal-hal lain, membuat anggota keluarga -- anak merasa tidak bebas. Anggota keluarga akan mencari pelampiasan kepada hal/orang lain. Untuk pencegahan, ciptakan suasana keluarga yang terbuka, demokratis, dan ajarkan kepada anak, agar berani mengemukakan pendapat dan berani mengatakan TIDAK untuk hal/benda-benda asing/negatif (Say No to Drugs).

6. Terlalu menuntut prestasi anak.

Orang tua yang terlalu menuntut, bisa memicu timbulnya kejengkelan bagi anggota keluarga. Apabila mereka yang dituntut tidak sanggup memenuhi tuntutan tersebut, maka mereka bisa merasa depresi dan lari ke narkoba. Untuk

pengecahan, berikan kebebasan anggota keluarga mengemukakan pendapat dan hargaai pendapat mereka!

7. Terlalu memanjakan anggota keluarga.

Kebiasaan menuruti semua kemauan anak tidak baik. Untuk pencegahan, jangan memanjakan siapa pun dalam keluarga dan hindarkan kebebasan yang tidak bertanggung jawab!

8. Kurang pengawasan.

Salah satu anggota keluarga yang menjadi pecandu narkoba bisa "menulari" anggota keluarga yang lain. Waspada! Untuk pencegahan, segera obati penderita kecanduan dan kirim ke tempat rehabilitasi!

### Peran Keluarga dalam Penanggulangan Narkoba

Peran keluarga sangat penting bagi setiap anggota keluarga yang menghadapi suatu masalah. Dukungan keluarga terhadap anggotanya yang terjerat narkoba sangat besar pengaruhnya dalam penyembuhan. Firman-Nya berkata, "Bertolong-tolonganlah menanggung bebanmu! Demikianlah kamu memenuhi hukum Kristus." ([Galatia 6:2](#)) "Ketahuilah bahwa barang siapa membuat orang berdosa berbalik dari jalannya yang sesat, ia akan menyelamatkan jiwa orang itu dari maut dan menutupi banyak dosa." ([Yakobus 5:20](#)) Jangan biarkan pecandu berjuang sendirian, bantulah dia!

Biasanya, para pecandu narkoba suka mencari sensasi, hiperaktif, mudah kecewa, cenderung agresif, dan destruktif. Selain itu, ia juga kurang berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dan kurang aktif di gereja (antisosial), kurang cerdas, suka memberontak terhadap peraturan, dan suka berbohong. Kalau anggota keluarga Anda sudah terkena narkoba, jangan berhenti berdoa dan berharap kepada Tuhan, jangan jauhi dia, dengar keluhannya dengan sabar namun tetap waspada. Ajak dia untuk berdoa agar dia diberikan kekuatan, ketabahan, dan cara untuk melepaskan diri dari narkoba. Ajak dia berkonsultasi ke dokter untuk memulihkan kesehatannya, apalagi kalau dia sedang sakaw. Setelah itu, ajak dia untuk mengikuti pastoral konseling, kegiatan keagamaan, dan kebaktian di gereja secara rutin. Jangan biarkan dia bergaul dengan teman-teman yang menjadi pemakai. Lakukan rehabilitasi psikologis, baik di keluarga maupun dengan bantuan psikolog, untuk memulihkan konsep diri dan mengembalikan kepercayaan dirinya sebagai anak yang baik, berguna, dan diterima keluarga. Lakukan rehabilitasi sosial, dengan didampingi keluarga, untuk belajar keterampilan, latihan kerja, melakukan rekreasi, dan kebaktian di gereja, agar dia merasa diterima sebagai keluarga dan anggota masyarakat. Keluarga harus terus mendampingi dan mengawasi perubahan yang terjadi. Jaga pergaulannya agar tidak kambuh lagi.

Sekali mencoba narkoba, seseorang akan terbelenggu seumur hidup. Sekali ketagihan, efek kejiwaan tidak hilang seumur hidup. Narkoba hanya menawarkan solusi

sementara, tetapi menciptakan masalah lain yang lebih besar. Narkoba merusak tubuh dan jiwa. Jadi, jalan terbaik adalah tidak mencoba sama sekali.

Tidak ada seorang pun yang paling tahu dan dapat membantu seorang pecandu narkoba untuk sembuh dan kembali ke dalam lingkungan kehidupan yang normal, kecuali keluarganya. Kasih, perhatian, dan doa seluruh anggota keluarga, merupakan obat yang paling mujarab bagi pecandu narkoba ([Matius 22:37-39](#)). Ingat tidak ada satu pun yang mustahil bagi Allah ([Lukas 1:37](#)). Tuhan Yesus memberkati!

**Diambil dan disunting seperlunya dari:**

Nama situs : GKI Bekasi Timur

Alamat URL : [http://www.gkibektim.org/?document\\_srl=1857](http://www.gkibektim.org/?document_srl=1857)

Penulis artikel : Ema Yoshua

Tanggal akses : 16 Juni 2011

## TELAGA: Merangkul Penderita Narkoba

Apa yang harus dilakukan orang tua setelah anak kembali dari pusat rehabilitasi narkoba? Ada dua hal yang menjadi fokus perhatian orang tua.

### 1. Pertobatan

1. Salah satu tanda pertobatannya adalah kesediaannya untuk mengakui perbuatannya tanpa upaya untuk menutupi.
2. Pertobatan ditunjukkan oleh kesiapannya untuk memikul tanggung jawab atas perbuatan dan konsekuensi perbuatannya. Makin kerap menyalahkan orang lain, makin meragukan pertobatannya.
3. Pertobatan juga ditandai oleh kerelaan untuk bekerja sama, bukan sikap melawan.
4. Pertobatan mencakup perubahan perilaku. Apakah ia masih berteman dengan teman yang sama? Apakah ia kembali mengurung diri di kamar? Apakah ia bersedia mengikuti program pascaperawatan? Apakah ia lebih dapat berdisiplin? Bagaimana dengan pemakaian uang dan waktunya?

### 2. Pergumulan

1. Anak yang telah bertobat, tetap harus bergumul dengan godaan. Jadi, janganlah lengah terhadap fakta ini. Kita harus senantiasa waspada terhadap setiap perubahan yang terjadi pada dirinya.
2. Komunikasikan masalah ini dengan penuh pengertian dan kasih, bukan kritikan. Jangan untkit-untkit masa lalu dan kegagalannya. Ini hanya akan membuatnya patah semangat.
3. Sedapatnya kembalikanlah ia ke jalur kehidupan yang "normal". Jangan melindunginya secara berlebihan. Serahkan tanggung jawab kepadanya untuk menghadapi reaksi orang. Jangan sampai kita yang mengambil alih.
4. Tekankanlah bahwa kepercayaan tidak diberikan dengan cuma-cuma.
5. Bergumullah bersamanya secara rohani. Ini adalah perjalanan dan pergumulan rohani yang dapat dimenangkan. Firman Tuhan mengingatkan, "Tetapi carilah dahulu kerajaan Allah dan kebenaran-Nya, maka semua itu akan ditambahkan kepadamu." ([Matius 6:33](#))

### Diambil dari:

Nama situs : TELAGA.org

Alamat URL : [http://telaga.org/audio/merangkul\\_penderita\\_narkoba](http://telaga.org/audio/merangkul_penderita_narkoba)

Judul transkrip : Merangkul Penderita Narkoba (T180B)

Penulis : Pdt. Dr. Paul Gunadi

Tanggal akses : 26 Mei 2011

## Ulasan Buku: Mengatasi Kecanduan

Judul buku	: Mengatasi Kecanduan
Judul asli	: Overcoming Addictive Behavior
Penulis/Penyusun	: Neil T. Anderson & Mike Quarles
Penerjemah	: Sri Wandaningsih
Editor	: Paula Allo
Penerbit	: Immanuel, Jakarta 2005
Ukuran buku	: 15,5 x 23 cm
Tebal	: 168 halaman
ISBN	: 979-3739-14-2
Buku Online	: --
Download	: --

Siapa pecandu itu? Pecandu adalah orang yang menyerahkan dirinya pada sesuatu karena kebiasaan (ketagihan). Jika kita merasa lemah/tidak bersemangat sebelum minum kopi/teh setiap pagi, main "games" setiap malam, atau merokok setelah makan; sebenarnya kita sudah tergolong pecandu. Para pecandu tampaknya tidak dapat melepaskan diri dari kebiasaan dosanya; dari siklus "berdosa-bertobat, berdosa-bertobat, berdosa-bertobat, dan berdosa lagi." Persoalannya, apakah benar seorang pecandu tidak bisa bebas dari candunya?

Setiap persoalan pasti memiliki jalan keluar, tidak terkecuali dengan masalah kecanduan. Neil T. Anderson dan Mike Quarles, menulis buku "Mengatasi Kecanduan" untuk membantu Anda yang saat ini sedang terikat atau kecanduan "sesuatu", maupun para konselor yang ingin membantu konseli-konselinya dengan kasus sejenis. Pertama-tama penulis memaparkan alasan manusia bisa kecanduan, lalu dilanjutkan dengan jalan menuju kecanduan (kebiasaan), dan penyebab utama kecanduan. Tidak sampai di situ saja, penulis juga memberikan kabar baik bagi para pecandu yang notabene adalah seorang pendosa untuk mendapatkan pengampunan dan kemenangan atas dosa. Selain itu, melalui buku ini Neil dan Mike mengingatkan kita tentang peperangan di dalam tubuh kita sendiri, bagaimana memisahkan diri kita dari dosa, bagaimana membentuk benteng-benteng mental yang kuat, dan meruntuhkan benteng-benteng musuh. Buku ini sangat menarik dan tepat bagi para konselor yang ingin membantu orang lain dalam mengatasi masalah yang mereka hadapi secara holistik. Berbagai ayat pun menjadi pegangan utama dalam penjelasan yang diuraikan. Di akhir setiap bab, Anda bisa menjawab pertanyaan untuk direnungkan.

Jika Anda ingin lebih efektif membantu para konseli dengan masalah kecanduan, jadikan buku ini sebagai referensi wajib Anda.

Peresensi: Sri Setyawati

# e-Konsel 252/Juli/2011: Menangani Anak yang Terlibat dalam Perkelahian Antarpelajar

## Pengantar dari Redaksi

Salam kasih,

Akhir-akhir ini tingkah laku agresif remaja yang dinyatakan dalam bentuk perkelahian antarpelajar semakin sering terjadi. Jika dahulu perkelahian ini lebih sering terdengar di perkotaan, saat ini kasus tersebut sudah kerap terlihat pula di daerah. Penanggulangan masalah ini sudah menjadi salah satu pekerjaan rumah bagi banyak pihak. Baik itu aparat berwajib, pemerintah, pendidik, dan yang pasti orang tua.

Mengapa perkelahian antarpelajar bisa terjadi dengan mudah? Apa saja faktor-faktor pemicu terjadinya masalah tersebut? Bagaimana menanggulangnya? Kami mengajak Pembaca e-Konsel terkasih untuk menyimak sajian dalam edisi ini. Sebuah artikel yang telah ditulis oleh redaksi, kiranya dapat menolong Anda saat melayani atau menghadapi anak remaja yang terlibat dalam perkelahian antarpelajar. Kami sajikan pula obrolan dalam Facebook e-Konsel dan referensi bahan sehubungan dengan penyakit sosial dalam masyarakat. Kiranya menjadi berkat.

Staf Redaksi e-Konsel,  
Davida Welni Dana  
< <http://c3i.sabda.org/> >

## Cakrawala: Bimbingan Konseling bagi Anak yang Suka Tawuran

Ditulis oleh: Sri Setyawati

Psikolog A. Bandura mengatakan, "Masa remaja menjadi suatu masa pertentangan dan pemberontakan," karena pada masa ini para remaja terlalu menitikberatkan ungkapan-ungkapan bebas dan ringan dari ketidakpatuhan, seperti model potongan rambut dan pakaian yang nyentrik. Bacaan, film, dan media massa lainnya, sering menggambarkan para remaja sebagai kelompok yang tidak bertanggung jawab, memberontak, melawan, dan bertindak sensasional.

Para remaja adalah kelompok manusia yang masih mengalami perkembangan, baik secara emosi, psikis, dan kepribadian. Oleh karena itu, keadaan mereka bisa dikatakan masih sangat labil. Mereka masih mencari jati diri mereka yang sebenarnya, mudah tersinggung apabila keinginannya tidak terpenuhi, cenderung susah dinasihati karena merasa orang yang lebih tua daripada mereka belum tentu benar, dan lebih merasa nyaman bertukar pikiran atau bergaul dengan teman-teman sebayanya. Jadi, tidak heran jika anak remaja suka berkelompok atau membentuk "geng". Di dalam kelompok tersebut, mereka saling bergantung dan berinteraksi untuk kepentingan bersama. Meskipun belum tentu kelompok yang mereka miliki selama di SMP akan sama hingga mereka berkeluarga nanti, mereka akan tetap membentuk kelompok yang biasanya memiliki minat dan harapan yang sama. Jika 1 orang dalam kelompok suka mabuk, maka anggota yang lain pun ikut mabuk. Dalam hal kekompakan, mereka patut diacungi jempol. Bahkan, saking solidnya, jika seorang dari mereka memiliki masalah dengan orang yang bukan anggota kelompoknya, remaja biasanya akan melibatkan teman sekelompoknya, untuk menyelesaikan masalah tersebut. Tawuran pun tidak terelakkan lagi.

Beberapa waktu yang lalu, beberapa geng pelajar sempat menyeruak ke media. Contohnya, kelompok kakak kelas (senior) bertindak semena-mena dengan adik kelasnya (Junior) dan perkelahian antarpelajar dari sekolah yang berbeda. Mengapa hal ini bisa terjadi? Siapakah yang bertanggung jawab untuk membimbing para remaja/pelajar agar tidak terjerumus dalam perilaku anarkis?

### Faktor-Faktor Penyebab Perkelahian Antarpelajar

#### 1. Faktor Internal

##### 1. Keberdosaan manusia.

Sebagai manusia, kita mewarisi dosa keturunan. Dosa dapat mengakibatkan anak-anak memberontak terhadap orang tua dan mengabaikan ajaran Alkitab ([Roma 3:23](#)). Dosa yang tidak dibereskan dapat berdampak buruk bagi hidup remaja itu sendiri.

## 2. Konsep diri yang salah.

Sebagai seorang pribadi yang sedang mencari jati dirinya, para remaja memerlukan pengakuan, dukungan, dan penerimaan dari lingkungan tempat tinggal mereka. Jika hal-hal tersebut tidak mereka dapatkan, para remaja cenderung mencari komunitas yang bisa menerima mereka apa adanya. Saat mereka menemukan komunitas/kelompok yang bisa membuatnya merasa "nyaman", biasanya mereka akan mengorbankan dan melakukan apa saja yang bisa dilakukan untuk kelompoknya, sekalipun mereka harus mengorbankan sekolah, uang, maupun masa depannya.

## 3. Trauma/luka batin.

Seorang anak yang masa kecilnya sering mengalami tindak kekerasan, baik secara fisik atau melalui kata-kata yang bersifat celaan, biasanya mengalami trauma atau luka batin atas apa yang pernah dialaminya. Hal ini memengaruhi hidupnya ketika beranjak dewasa. Ketika masih kecil, seorang anak cenderung tidak melakukan perlawanan atas perilaku kurang menyenangkan, yang dilakukan oleh orang dewasa. Seorang anak kecil memilih untuk diam/menangis, karena mereka tidak berani melawan orang yang telah berlaku kasar terhadap mereka -- karena mereka lebih tua atau karena badan mereka lebih besar. Namun ketika seorang anak beranjak dewasa, kemungkinan ia akan membalas setiap orang yang menyakitinya.

## 4. Perubahan hormon.

Ketika anak-anak memasuki usia remaja, mereka mengalami apa yang disebut dengan masa puber. Masa ini merupakan masa transisi -- dari anak-anak ke dewasa. Saat ini, terjadi perubahan hormon yang cukup besar dalam diri remaja. Kadang hormon meningkat secara luar biasa, kadang juga menurun tajam. Keadaan ini membuat remaja terkadang sulit mengontrol dirinya sendiri. Oleh karena itu, hal yang sepele pun bisa memicu emosi remaja, dan akhirnya berlanjut menjadi perkelahian yang sengit.

## 5. Masalah emosi.

Emosi yang labil memengaruhi remaja dalam mengambil keputusan dan bertindak. Tidak mengherankan jika remaja pria contohnya, lebih mudah marah hanya karena teman perempuannya dilirik atau didekati oleh remaja pria yang lain.

## 2. Faktor Eksternal

### 1. Terlalu dimanja.

Seorang anak yang terlalu dimanja oleh orang tua/kerabat, bisa menimbulkan dampak buruk bagi si anak pada masa mendatang. Anak yang keinginannya terus-menerus dipenuhi oleh orang tuanya, akan sulit menerima penolakan. Dalam pergaulan, ketika temannya tidak mau memenuhi dan menuruti keinginannya, kemungkinan anak tersebut akan marah, berontak, memaksakan kehendak, atau bertindak brutal, yang berujung pada perkelahian.

### 2. Pergaulan/lingkungan.

"Janganlah kamu sesat: Pergaulan yang buruk merusakkan kebiasaan yang baik." ([1 Korintus 15:33](#)) Saat anak remaja bergaul dengan lingkungan/kelompok yang kurang baik, kemungkinan besar ia akan terpengaruh oleh keadaan tersebut. Contohnya, jika ia bergaul dengan kelompok anak-anak yang suka berkelahi/melakukan hal-hal yang berbau kekerasan, lama-kelamaan kebiasaan kelompoknya tersebut memengaruhi pribadi si anak remaja tersebut.

### 3. Empati kelompok.

Remaja yang sudah bergabung dalam sebuah geng/kelompok, biasanya memiliki rasa kesetiakawanan yang tinggi. Mereka akan tersinggung dan marah, apabila salah seorang teman sekelompoknya disakiti oleh seseorang/kelompok yang bukan anggota mereka. Salah satu hal yang biasanya dilakukan oleh kelompok tersebut adalah membalas pihak yang telah menyakiti anggota kelompok mereka, dengan jalan melakukan kekerasan fisik, sehingga perkelahian pun tidak terhindarkan.

### 4. Pengaruh media (film, youtube, internet, dll.).

Remaja yang sering melihat adegan kekerasan dalam film-film laga, bisa terpengaruh untuk mempraktikkan apa yang dilihatnya. Ketika dia mengalami masalah, mereka cenderung memilih untuk menyelesaikannya dengan jalan kekerasan daripada memilih jalan damai.

### 5. Kurang penanaman nilai-nilai kristiani sejak dini.

Masa anak-anak merupakan masa emas untuk menanamkan nilai-nilai hidup yang sesuai dengan firman Tuhan. Jika masa-masa itu dilewatkan oleh orang tua atau pendidik, maka anak bisa bertumbuh menjadi remaja yang tidak punya standar hidup kristiani dalam kehidupannya. Mereka bisa menjadi remaja yang tidak peduli terhadap norma-norma dan etika yang ada di masyarakat. Selain itu, kurangnya pemahaman yang benar

akan nilai-nilai Kristen, dapat memengaruhi cara berpikir mereka dalam menghadapi masalah. Melakukan tindak kekerasan bisa menjadi solusi bagi mereka dalam menyelesaikan masalah.

6. Panutan yang kurang tepat.

Orang tua atau orang yang lebih dewasa perlu menyadari bahwa remaja suka mengidolakan seseorang. Dengan kata lain, mereka suka mencari figur untuk dijadikan panutan dalam hidupnya. Ketika dia tidak menemukan figur yang "kukuh" di lingkungan keluarganya, maka dia akan mencari figur lain di luar keluarganya. Sangat disayangkan jika dalam pencariannya, dia menemukan figur yang kurang tepat, yang justru membawanya ke dalam pergaulan yang buruk. Salah satu dampak pergaulan buruk itu bisa membawa mereka menjadi remaja yang memberontak dan suka berkelahi.

Meskipun penyebab perkelahian antarpelajar begitu kompleks, namun mereka yang sudah terjerat dalam penyakit sosial ini bisa dibimbing untuk memperoleh pemulihan.

Dalam bukunya "Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja", Prof. Dr. Singgih Dirga Gunarsa mengatakan, "Usaha untuk mengubah tingkah laku seseorang dapat dilakukan dengan berbagai pendekatan. Salah satu metode psikoterapi yang diperkenalkan para ahli dan yang mulai berkembang pada awal tahun 50-an adalah terapi keluarga. Mengapa harus terapi keluarga? Karena keluarga adalah kesatuan sistem sosial terkecil yang anggota-anggotanya saling memengaruhi. Oleh karena itu, dengan melakukan terapi keluarga, yang memusatkan usahanya untuk melakukan perubahan terhadap keluarga sebagai suatu kesatuan dan mencapai keseimbangan yang serasi dalam hubungan-hubungan antarpribadi di dalam keluarga, remaja yang bertingkah laku buruk bisa berubah. Dalam hal ini, orang tua memegang peranan utama."

Berikut ini hal-hal yang sebaiknya dilakukan orang tua, bila anak mereka terlibat dalam perkelahian antarpelajar.

1. Orang tua perlu memberikan pengertian yang benar kepada anak-anak mereka dengan kasih. Bukan hanya tentang budi pekerti, norma susila, tetapi juga ajaran kekristenan yang benar. Dengan demikian, anak-anak saat beranjak remaja, tidak mudah terpengaruh, meski mereka berada di lingkungan pergaulan yang kurang baik. Dalam periode emas seorang anak (0 - 5 tahun), orang tua harus intens menanamkan nilai-nilai kristiani dalam hidup anaknya. Kenalkan mereka kepada Kristus sejak dini dan berikan teladan hidup yang benar. "Didiklah anakmu, maka ia akan memberikan ketenteraman kepadamu, dan mendatangkan sukacita kepadamu." ([Amsal 29:17](#)) "Dan kamu, bapa-bapa, janganlah bangkitkan amarah di dalam hati anak-anakmu, tetapi didiklah mereka di dalam ajaran dan nasihat Tuhan." ([Efesus 6:4](#))

2. Orang tua harus menjadi teladan dan panutan yang tepat bagi anak-anaknya. "Seorang kepala keluarga yang baik, disegani dan dihormati oleh anak-anaknya." (1 Timotius 3:4) Orang tua harus minta hikmat dan bijaksana dari Tuhan agar dapat mendidik anak-anak sesuai kehendak-Nya. Orang tua yang tidak menundukkan diri pada otoritas Tuhan, hampir dapat dipastikan tidak mungkin menjadi teladan dan panutan yang tepat bagi anak-anaknya.
3. Bimbinglah anak-anak remaja Anda dalam mengambil keputusan. Berikan kepercayaan kepada anak remaja Anda, bahwa mereka pun dapat mengambil keputusan yang tepat. Tanamkan kepada mereka untuk berani bertanggung jawab dan menanggung risiko dari semua keputusan yang mereka ambil. Hal ini akan menolong remaja menjadi manusia yang mandiri dan teguh dalam prinsip.
4. Bekerja sama dengan pembimbing konseling di sekolah atau di gereja. Orang tua tidak mungkin mengawasi anak remajanya selama 24 jam terus-menerus. Jika remaja Anda terlibat dalam perkelahian antarpelajar, jangan putus asa dan menganggap Anda sudah gagal menjadi orang tua. Bekerjasamalah dengan berbagai pihak, misalnya guru bimbingan konseling/konselor dan pendeta/ketua kaum muda di gereja. Seorang pembimbing konseling sebaiknya memberikan perhatian ekstra untuk anak-anak yang terkena penyakit sosial ini. Jangan hanya memarahi mereka dan menetapkan hukuman-hukuman yang harus mereka tanggung sebagai akibat perbuatan mereka. Bersahabatlah dengan remaja yang sering terlibat dalam perkelahian. Yakinkan bahwa Anda ingin membantu mereka keluar dari kelompok yang "sakit" itu dan memulai gaya pergaulan yang baru. Dengan menjadi sahabat mereka, Anda bisa lebih mudah mencari tahu akar penyebab yang membuat anak terlibat dalam tawuran dan Anda bisa lebih mudah memberikan konseling.

Sumber bacaan:

1. Gunarsa, Prof. Dr. Singgih D. Dan Gunarsa, D. Dra. Yulia Singgih (Ed.). 1995. "Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja". Edisi Ketujuh. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia. Hlm. 190 -- 222.
2. Sears, David O.; Freedman, Jonathan L.; dan Peplau, L. Anne. \_\_\_\_\_. "Psikologi Sosial". Edisi Kedua. Jakarta: Penerbit Erlangga. Hlm. 106

## Komunitas Konsel: Penyakit Sosial yang Meresahkan

Di negara kita, penyakit sosial kian hari kian bertambah parah. Berbagai faktor, seperti ekonomi, sosial, dan pendidikan paling sering dijadikan alasan timbulnya penyakit sosial. Sebagian besar warga tentu merasa resah dengan keberadaan orang-orang yang menjadi penderita penyakit sosial. Berikut ini adalah kesan yang diberikan oleh beberapa Sahabat e-Konsel terkait dengan masalah penyakit sosial yang bisa disimak di dinding Facebook e-Konsel pada tanggal 24 Mei 2011.

e-Konsel: Di masyarakat ada beberapa macam penyakit sosial, antara lain: penggunaan minuman keras, penyalahgunaan narkoba, perkelahian pelajar, perilaku seks di luar nikah, berjudi, dan rupa-rupa kriminalitas. Yang mana yang paling meresahkan Anda?

Theresia S. Setyawati: Hmm, kalau saya, paling merasa resah kalau penggunaan miras sudah menyebar ke penyakit-penyakit lainnya. Setelah mabuk, mereka mencoba narkoba, terus berkelahi dengan orang lain, setelah itu melakukan hubungan seks seenaknya tanpa peduli norma. Gitu, Konsel.

Shmily Tilestian: Wah, sepertinya semuanya paling meresahkan. Pilih mana ya? Perkelahian pelajar saja deh, karena itu menyangkut banyak pelajar, masyarakat jadi tidak tenang, kehidupan pendidikan semakin terancam, masa depan menjadi suram, polisi jadi banyak pekerjaan, mau pergi ke mana-mana tidak tenang baik siang atau malam (kompleks, bukan?).

Agus Setianto: Menurutku semua dari pilihan di atas meresahkan, tapi yang paling meresahkan adalah penyalahgunaan narkoba, karena sekarang ini sudah merambah sampai anak-anak kecil, bagaimana nantinya kalau anak-anak usia dini sudah menjadi pecandu?

e-Konsel: Untuk semua: Masing-masing daerah memiliki masalah yang berbeda-beda ya. Semuanya memberi dampak yang berbeda-beda pula. Ada yang dampaknya hanya terimbas kepada diri sendiri, ada yang ke banyak orang, ada yang ke generasi berikutnya. Persoalannya, apa yang bisa kita lakukan untuk mengatasi masalah ini? Meskipun kecil tentu sangat bermanfaat, bukan?

Jika Anda ingin menyampaikan pendapat Anda sehubungan dengan diskusi ini, silakan berkunjung ke alamat berikut.

Alamat URL: < <http://www.facebook.com/sabdakonsel/posts/10150256774643755> >.

## Referensi: Seputar Penyakit Sosial di Situs C3I

Untuk membaca bahan-bahan terkait dengan penyakit sosial, silakan baca artikel, tip, dan tanya jawab di alamat berikut.

1. Narkoba  
==> [http://c3i.sabda.org/30/nov/1999/konseling\\_narkoba](http://c3i.sabda.org/30/nov/1999/konseling_narkoba)
2. Bebas dari Minuman Keras  
  
==> [http://c3i.sabda.org/01/mar/2005/konseling\\_bebas\\_dari\\_minuman\\_keras](http://c3i.sabda.org/01/mar/2005/konseling_bebas_dari_minuman_keras)
3. Masalah-masalah Sekitar Kecanduan Minuman Keras  
==> [http://c3i.sabda.org/01/mar/2005/konseling\\_masalah\\_masalah\\_sekitar\\_kecanduan\\_minuman\\_keras](http://c3i.sabda.org/01/mar/2005/konseling_masalah_masalah_sekitar_kecanduan_minuman_keras)
4. Saya Seorang Peminum  
==> [http://c3i.sabda.org/01/mar/2005/konseling\\_saya\\_seorang\\_peminum](http://c3i.sabda.org/01/mar/2005/konseling_saya_seorang_peminum)
5. Problema Alkohol  
==> [http://c3i.sabda.org/01/mar/2005/konseling\\_problema\\_alkohol](http://c3i.sabda.org/01/mar/2005/konseling_problema_alkohol)

Ketergantungan Remaja pada Obat-Obatan

==> [http://c3i.sabda.org/01/mar/2005/konseling\\_ketergantungan\\_remaja\\_pada\\_obat\\_obatan](http://c3i.sabda.org/01/mar/2005/konseling_ketergantungan_remaja_pada_obat_obatan)

konseling\_ketergantungan\_remaja\_pada\_obat\_obatan

# e-Konsel 253/Agustus/2011: Merdeka dari Dosa

## Pengantar dari Redaksi

Salam kasih,

Bertepatan dengan bulan peringatan kemerdekaan Republik Indonesia, tema e-Konsel bulan Agustus akan membahas hal-hal seputar kemerdekaan. Dalam edisi perdana bulan ini, Anda dapat membaca artikel tentang merdeka di dalam Kristus. Sementara di kolom Ulasan Situs, kami memperkenalkan salah satu situs konseling manca yang layak Anda kunjungi. Untuk mengetahui lebih detail tentang isi edisi ini, silakan simak sajian kami. Kiranya sajian perdana kami bulan ini, mengobarkan semangat kemerdekaan Anda yang sejati di dalam Yesus Kristus. Selamat mengikuti.

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

## Cakrawala: Akhirnya Bebas!

Apakah artinya menjadi merdeka dalam Kristus? Pada hakikatnya, berarti dilepaskan dari kuasa apa pun atau siapa pun yang pengaruhnya memiliki tujuan yang bertentangan dengan Allah.

Iblis, kedagingan kita yang penuh dosa, dan dunia yang jahat, semuanya berusaha memengaruhi kita. Apakah yang Kristus lakukan untuk membebaskan kita dari semua cengkeraman itu? Apakah tanggung jawab kita untuk berjalan dalam kemerdekaan itu? Ini sangat penting kita pahami, agar jangan sampai kita kembali terhuyung-huyung di bawah kuk perhambaan. Marilah berdoa meminta pemahaman yang jelas dari Allah agar kita mengetahui kebenaran.

"Bapa sorgawi, terima kasih untuk sukacita dan damai sejahtera yang lahir karena kemerdekaan dalam Kristus. Aku memuji-Mu untuk kuasa dan kasih karunia-Mu, yang telah melepaskan segala belenggu yang membuatku menjadi tawanan dosa. Bagaimana aku dapat berjalan dengan jauh lebih sempurna dalam kemerdekaan yang Kau berikan untuk membebaskanku? Bukalah mata pengertianku, agar aku bisa melihat dengan jelas karya pembebasan Yesus Kristus. Dalam nama-Mu, aku berdoa. Amin."

### Kebenaran Mengenai Allah

Kebanyakan orang tidak sadar bahwa mereka diperhamba oleh dosa, sehingga mereka tidak mengerti bahwa mereka harus dilepaskan. Sekalipun mereka mengerti bahwa mereka harus dilepaskan dari dosa, mereka percaya bahwa jawabannya adalah pada semacam program belajar secara mandiri untuk mengatasi masalah atau kecanduan mereka. Namun, Alkitab berkata bahwa di luar Kristus kita ini "kejahilan: tidak taat, sesat, menjadi hamba berbagai-bagai nafsu dan keinginan" ([Titus 3:3](#)). Kita tidak membutuhkan seseorang untuk mengajarkan cara yang lebih baik sebagai hamba, melainkan seseorang yang menebus kita dari perhambaan dan membebaskan kita! Kita membutuhkan seorang Penebus, yaitu Allah sendiri.

Kitab Yesaya sering mengidentifikasikan Allah sebagai Penebus, yang berkata: "Sebab yang menjadi suamimu ialah Dia yang menjadikan engkau, TUHAN semesta alam nama-Nya; yang menjadi Penebusmu ialah Yang Mahakudus, Allah Israel, Ia disebut Allah seluruh bumi." ([Yesaya 54:5](#)) dan "Tetapi sekarang, beginilah firman TUHAN yang menciptakan engkau, hai Yakub, yang membentuk engkau, hai Israel: "Janganlah takut, sebab Aku telah menebus engkau, Aku telah memanggil engkau dengan namamu, engkau ini kepunyaan-Ku." ([Yesaya 43:1](#))

Dalam Kitab Keluaran, Allah berkata, "Aku telah memerhatikan dengan sungguh kesengsaraan umat-Ku di tanah Mesir, dan Aku telah mendengar seruan mereka yang disebabkan oleh pengerah-pengerah mereka, ya, Aku mengetahui penderitaan mereka." ([Keluaran 3:7](#)) dan "Maka, Dia berjanji kepada Musa, 'Akulah TUHAN, Aku akan membebaskan kamu dari kerja paksa orang Mesir, melepaskan kamu dari

perbudakan mereka dan menebus kamu dengan tangan yang teracung dan dengan hukuman-hukuman yang berat." ([Keluaran 6:6](#))

Ikatan yang menakutkan dan ketidakberdayaan bangsa Israel di Mesir merupakan gambaran perbudakan dalam hidup setiap orang terhadap dosa. Pada zaman Perjanjian Lama, Allah menebus Israel (membawanya keluar dari perbudakan) melalui seorang pembebas, yaitu Musa. Pada zaman Perjanjian Baru, Allah sendiri yang datang ke dunia melalui Kristus untuk menebus kita dari kuasa dosa. Harga yang harus dibayar untuk membeli kemerdekaan umat manusia adalah darah-Nya sendiri, darah Yesus yang berharga. Dia layak menerima pujian kita!

"Dan mereka menyanyikan suatu nyanyian baru katanya: "Engkau layak menerima gulungan kitab itu dan membuka meterai-meterainya; karena Engkau telah disembelih dan dengan darah-Mu Engkau telah membeli mereka bagi Allah dari tiap-tiap suku dan bahasa dan kaum dan bangsa. Dan Engkau telah membuat mereka menjadi suatu kerajaan, dan menjadi imam-imam bagi Allah kita, dan mereka akan memerintah sebagai raja di bumi." ([Wahyu 5:9-10](#))

## **Kebenaran Mengenai Diri Anda**

Ketika Anda membeli sesuatu di toko, barang itu menjadi milik Anda yang sah karena Anda telah membayarnya. Maka, toko itu tidak berhak lagi mengaku sebagai pemiliknya. Barang itu sudah menjadi milik Anda. Andalah pemiliknya.

Dengan cara yang sama, karena Allah telah menebus kita dengan Diri-Nya sendiri melalui Kristus, kita menjadi milik-Nya. Kita bukan milik diri kita sendiri lagi, yang bebas berbuat seenaknya. Mungkin sepintas lalu ini seperti kabar buruk. Namun, tidak demikian. Kita menjadi milik Bapa surgawi yang penuh kasih dan memedulikan kita, yang telah membayar dengan harga termahal untuk menjadikan kita milik-Nya. Dia dapat dipercaya. [1 Korintus 6:19-20](#) menjelaskan siapa yang memiliki kita dan hak Allah dalam memiliki kita, "Atau tidak tahukah kamu, bahwa tubuhmu adalah bait Roh Kudus yang diam di dalam kamu, Roh Kudus yang kamu peroleh dari Allah, -- dan bahwa kamu bukan milik kamu sendiri? Sebab kamu telah dibeli dan harganya telah lunas dibayar: Karena itu muliakanlah Allah dengan tubuhmu!"

Selain itu, Iblis bisa berusaha meyakinkan kita bahwa kita masih menjadi hamba dosa dan berada dalam kendalinya. Tetapi itu keliru! "Tetapi syukurlah kepada Allah! Dahulu memang kamu hamba dosa, tetapi sekarang kamu dengan segenap hati telah menaati pengajaran yang telah diteruskan kepadamu. Kamu telah dimerdekakan dari dosa dan menjadi hamba kebenaran." ([Roma 6:17-18](#))

Apakah kita masih bisa tergoda untuk berbuat dosa? Tentu saja. Dapatkah kita memilih menyerah pada godaan itu kemudian berbuat dosa? Ya. Tetapi, haruskah kita menyerah pada bujukan dosa? Tentu saja tidak! Kita sungguh-sungguh bebas memilih kebenaran karena kita mati terhadap dosa, namun hidup bagi Allah dalam Kristus Yesus (lihat [Roma 6:11](#)).

## Kebenaran Mengenai Kemerdekaan

"Sebab kamu telah dibeli dan harganya telah lunas dibayar: Muliakanlah Allah dengan tubuhmu." ([1 Korintus 6:20](#)) Inilah kunci yang sangat besar untuk kemerdekaan. Bagaimana Anda menggunakan pikiran, tangan, mulut, kaki, mata, telinga, organ seks, dan lain-lain? Apakah semua ini menjadi alat di tangan Allah bagi kemuliaan-Nya atau sebaliknya menjadi alat bagi dosa? Jawaban Anda untuk semua pertanyaan ini sangat penting. [Roma 6:11-13](#) menunjukkan jalan menuju kemerdekaan: "Demikianlah hendaknya kamu memandangnya: bahwa kamu telah mati bagi dosa, tetapi kamu hidup bagi Allah dalam Kristus Yesus. Sebab itu hendaklah dosa jangan berkuasa lagi di dalam tubuhmu yang fana, supaya kamu jangan lagi menuruti keinginannya. Dan janganlah kamu menyerahkan anggota-anggota tubuhmu kepada dosa untuk dipakai sebagai senjata kelaliman, tetapi serahkanlah dirimu kepada Allah sebagai orang-orang, yang dahulu mati, tetapi yang sekarang hidup. Dan serahkanlah anggota-anggota tubuhmu kepada Allah untuk menjadi senjata-senjata kebenaran."

Sungguh menyedihkan, banyak sekali orang Kristen yang telah ditebus, keluar dari perhambaan dosa oleh darah Tuhan Yesus Kristus ternyata masih terikat! Hai orang Kristen, jangan menuruti hawa nafsumu yang menyesatkan. Hawa nafsu merupakan buah dari kedaginganmu yang penuh dosa. Dosa tidak pernah memberikan yang dijanjikannya. Meskipun dosa dapat menghasilkan kepuasan dan kesenangan sesaat, dosa tidak akan pernah dapat memberikan kepuasan karena kebenaran ([Matius 5:6](#)). Hari ini, maukah Anda mengambil keputusan untuk mempersembahkan segenap tubuh Anda kepada Allah sebagai alat kebenaran? Tidak satu pun di dunia ini atau dalam daging yang mampu memberikan damai sejahtera, hati nurani yang jernih, dan hati yang penuh sukacita seperti yang diberikan oleh kemerdekaan dalam Kristus!

## Doa Hari Ini

Bapa surgawi, kini aku sadar bahwa hidupku bukan milikku. Meskipun pada mulanya ini terdengar seperti kabar buruk, sekarang kusadari bahwa inilah kabar terbaik yang pernah kudengar! Seandainya aku tertinggal di dunia untuk menjaga diriku sendiri, pasti aku akan binasa. Namun, aku memiliki perasaan aman yang amat besar karena tahu bahwa aku adalah milik-Mu dan Kau menjagaku. Terima kasih karena Engkau telah menebusku dari perbudakan dosa. Aku berterima kasih kepada-Mu karena dosa tidak lagi berkuasa atasku dan aku tidak lagi di bawah hukum Taurat melainkan kasih karunia. Hari ini aku mau memuliakan Engkau dalam tubuhku dengan mempersembahkan tubuhku dan semua anggotanya bagi-Mu untuk melakukan yang benar dan yang baik. Aku percaya Roh Kudus-Mu akan memberiku kuasa untuk hidup demikian. Dalam nama Yesus, aku berdoa. Amin.

**Diambil dari:**

Judul asli buku : Walking in Freedom  
Judul buku terjemahan : Berjalan dalam Kemerdekaan  
Penulis : Neil T. Anderson dan Rich Miller  
Penerjemah : Maria Irawati  
Penerbit : Metanoia, Jakarta 2001  
Halaman : 31 -- 34

## Ulasan Situs: Life Christian Counseling Network

Apa yang Anda lakukan saat Anda mengalami kepenatan? Apakah Anda akan diam saja, mencari bacaan yang berhubungan dengan masalah Anda, pergi menemui teman curhat/konselor, atau mengirim email kepada konselor? Jika Anda lebih suka berselancar di internet, situs Life Christian Counseling Network (LCCN) dapat menjadi pilihan Anda.

Situs ini didirikan dan dikelola oleh Christine Buckingham, sarjana psikologi lulusan dari Regent University. Christine telah bergabung dengan pelayanan sejak dia bertobat dan menerima Kristus pada tahun 1979. Dengan bekal pengalamannya di bidang konseling, Christine mendirikan Life Christian Counseling Network (LCCN). LCCN memiliki 30 konselor yang melayani di daerah Maryland, DC, and Virginia. Menu dalam situs ini tidak terlalu banyak, namun fasilitas yang ditawarkan cukup membantu Anda yang membutuhkan konseling dan ingin meningkatkan kemampuan dalam bidang konseling. Selain Anda dapat membaca bahan- bahan konseling, Anda juga dapat berkonsultasi dengan para konselor yang kompeten melalui email dan telepon.

Secara garis besar, situs ini memberikan informasi pelayanan konseling, pelatihan konseling dari para konselor profesional yang memiliki latar belakang pendidikan tinggi, dan kegiatan-kegiatan yang dilaksanakan oleh LCCN. Meskipun demikian, para konselor awam pun diberi kesempatan untuk bergabung dalam pelayanan ini. Satu hal yang disayangkan dari situs ini adalah artikel yang dibagikan dari konselor profesional hanya sedikit. Akan tetapi, situs ini memiliki banyak tautan yang terkait dengan sumber-sumber konseling, ada berbagai kategori mulai dari anak-anak hingga lansia. Apabila Anda tertarik untuk mendapatkan publikasi elektronik, silakan Anda mendaftarkan diri ke situs ini. (SS)

==> < <http://www.lifechristiancounseling.com/> >

# e-Konsel 254/Agustus/2011: Merdeka dari Kekhawatiran

## Pengantar dari Redaksi

Shalom,

Apakah Anda pernah merasa khawatir? Apa saja yang biasanya membuat Anda khawatir? Sebagai manusia, perasaan khawatir merupakan hal yang wajar, asalkan jangan sampai kekhawatiran tersebut menguasai Anda. Mengapa? Kekhawatiran adalah sesuatu yang bisa mengambil damai sejahtera Anda. Jika Anda membiarkan diri tenggelam dalam kekhawatiran, tidak ayal lagi, Anda akan merasakan kecemasan yang dapat membuat diri Anda semakin merasa sengsara. Anda tentu tidak ingin hal ini terjadi, bukan? Bagi Anda yang masih bergumul dan "terjajah" dengan rasa khawatir, e-Konsel telah menyiapkan sebuah bimbingan alkitabiah dan tip untuk disimak. Dalam edisi ini, Anda juga bisa mendapatkan info tentang publikasi e-Doa yang kami harapkan bisa memberikan manfaat bagi Anda. Selamat menyimak sajian dari e-Konsel, kiranya sajian kami berguna bagi Anda dalam menolong orang lain maupun menolong diri Anda sendiri. Tuhan memberkati.

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

## Bimbingan Alkitabiah: Bagaimana Mengalahkan Kekhawatiran?

Sebagian besar manusia menghadapi dua macam kekhawatiran: keraguan akan kesanggupan Tuhan untuk menolong kita, dan risau tentang keteledoran dan ketidakbijaksanaan diri kita sendiri. Kita perlu membedakan dengan jelas di antara keduanya.

Seandainya kita diganggu oleh kekhawatiran yang pertama, kita perlu menyadari bahwa Tuhan mampu dan Ia sedang memerhatikan kita. Kekhawatiran semacam itu tidak patut bagi orang yang beriman. Sebaliknya, bila kita risau karena merasa khawatir, kita tentu tidak bisa mengerjakan berbagai hal dengan tepat.

Dalam [1 Korintus 9:27](#) Paulus berkata, "Tetapi aku melatih tubuhku dan menguasainya seluruhnya, supaya sesudah memberitakan Injil kepada orang lain, jangan aku sendiri ditolak." Paulus memunyai kekhawatiran yang masuk akal, bahwa manusia lahiriahnya dan kecenderungannya sendiri untuk berbuat dosa -- jika tidak diperiksa dengan baik -- kemungkinan akan menyebabkan kemuliaan Tuhan berkurang di dalam hidupnya. Ini adalah kekhawatiran yang dapat dibenarkan.

Sebaliknya, kesaksian Paulus di dalam [Filipi 4:11](#) mengatakan bahwa ia "telah belajar mencukupkan diri dalam segala keadaan." Pada bagian ini, ia menunjukkan aspek lain dari kekhawatiran -- apakah Tuhan telah melupakan kita dan apakah Ia dapat membebaskan kita. Rasul Paulus menunjukkan bahwa ia dapat merasa puas karena ia tahu bahwa Tuhan mengetahui, Tuhan memerhatikan, dan Tuhan dapat bekerja dalam segala sesuatu untuk mendatangkan kebaikan ([Roma 8:28](#)). Karenanya, ia dapat menerima segala keadaan tanpa rasa khawatir, entah keadaan itu baik untuknya atau tidak.

Berikut ini beberapa kebenaran yang akan membantu kita mengalahkan kekhawatiran.

1. Tuhan mengetahui keadaan kita.

[Mazmur 139:8-10](#) mengatakan, "Jika aku mendaki ke langit, Engkau di sana; jika aku menaruh tempat tidurku di dunia orang mati, di situ pun Engkau. Jika aku terbang dengan sayap fajar, dan membuat kediaman di ujung laut, juga di sana tangan-Mu akan menuntun aku, dan tangan kanan-Mu memegang aku."

2. Kita tidak dapat mengubah keadaan kita dengan terus khawatir.

Saat saya berada di dalam pesawat terbang dan terjadi hujan badai, saya merasa khawatir apakah pesawat itu sanggup melewati keadaan tersebut. Kekhawatiran saya tidak berguna sedikit pun untuk menolong pilotnya ataupun untuk menghentikan hujan badai itu. Jika kita menyadari bahwa kekhawatiran

kita tidak dapat mengubah keadaan kita, kita mungkin malah menertawakan diri sendiri karena merasa khawatir.

3. Kenyataan yang kita hadapi tidak seburuk yang diperkirakan.

Kadang-kadang pada saat saya harus berbicara dengan para sarjana yang kritis serta para tamu istimewa di antara hadirin, saya betul-betul merasa khawatir. Kemudian saya sadar bahwa kekhawatiran saya tidak beralasan; keadaannya tidaklah seburuk yang saya pikirkan mengenai mereka. Biasanya begitulah keadaannya. Kita repot memikirkan berbagai hal lalu semuanya ternyata tidak sesulit yang kita perkirakan waktu kita dikuasai kekhawatiran.

4. Tidak semua hal harus menyenangkan.

Sebagai orang-orang Kristen yang dewasa, kita perlu belajar untuk menerima apa yang terjadi pada diri kita, sepanjang itu bukan merupakan akibat dari dosa yang dengan sengaja diperbuat. Janganlah berpikir, "Yah, seandainya saya tidak di sini" atau "Seandainya saya berani melakukan ini atau mengatakan begitu." Kita melayani Tuhan yang Mahakuasa yang memperkenankan berbagai hal terjadi pada kita demi kebaikan kita. Kita mengetahui hal ini dari kitab Ayub, dan kita harus berjuang untuk belajar menerima berbagai keadaan seperti halnya Ayub, dengan tidak bertanya-tanya apakah kehidupan ini mungkin berbeda seandainya kita melakukan sesuatu yang lain.

5. Orang-orang yang suka khawatir tidak banyak mencapai penyelesaian.

Perhatikanlah orang-orang beriman di dalam Kitab Suci, yang dihadapkan kepada keadaan-keadaan yang memaksa, yang dengan mudah dapat menimbulkan rasa khawatir. Abraham disuruh meninggalkan negeri leluhurnya; ia dapat saja khawatir ke mana ia harus pergi. Ester tentu dapat begitu khawatir tentang kemungkinan ia harus menjalani hukuman mati apabila ia menemui raja, sehingga ia bisa saja tidak melakukan hal tersebut. Yusuf di dalam penjara dapat khawatir bahwa Tuhan telah melupakan dirinya, dan apakah mimpinya dulu akan menjadi kenyataan. Debora, pada saat berdebat dengan Barak tentang hasil suatu pertempuran dapat bertanya-tanya dalam hatinya, apakah segala usahanya untuk membawa orang ini bekerja bersamanya akan betul-betul menghasilkan hal-hal yang tepat. Tetapi seandainya orang-orang itu dikuasai oleh kekhawatiran, apakah mereka akan pernah menjadi pemimpin-pemimpin yang berhasil?

"... Bagi Allah, segala sesuatu mungkin." ([Matius 19:26](#)) -- kita tak perlu khawatir mengenai Dia. Dan kalau pun ada rasa khawatir atas diri sendiri yang dapat dibenarkan, jenis kekhawatiran ini pun jarang memberikan hasil. Jauh lebih baik bila kita mengerjakan apa yang memang perlu dikerjakan, lalu membiarkan hasilnya di dalam tangan Bapa kita yang penuh kasih.

**Diambil dan disunting seperlunya dari:**

Judul buku : Penerapan Praktis: Pola Hidup Kristen  
Judul artikel : Bagaimana Mengalahkan Kekhawatiran  
Penulis : Hudson T. Armending  
Penerbit : Yayasan Penerbit Gandum Mas, Malang; Yayasan Kalam  
Hidup, Bandung; Lembaga Literatur Baptis, Bandung; dan YAKIN,  
Surabaya 2002  
Halaman : : 376 -- 378

## Tip: Langkah Praktis Mengatasi Kekhawatiran

Diringkas oleh: Sri Setyawati

Biasanya, kekhawatiran kita tidak berkembang sampai pada taraf fobia. Pada waktu harus berbicara di depan umum, mungkin Saudara merasa tegang dan khawatir. Mungkin Saudara cemas menghadapi situasi baru. Lutut Saudara bisa saja gemetar dan lemas, dan perut Saudara terasa sakit karena takut, tetapi pada akhirnya Saudara dapat mengatasi keadaan Saudara.

Berikut ini empat faktor yang sering menjadi penyebab kekhawatiran.

1. Khawatir membuat kesalahan di depan umum.
2. Khawatir membuat orang marah.
3. Khawatir kehilangan kasih.
4. Khawatir karena merasakan sakit secara fisik dan kematian.

Kekhawatiran sebenarnya diciptakan oleh diri kita sendiri. Oleh karena itu, jangan membesar-besarkan hal kecil yang kita hadapi. Tuhan Yesus mengatakan dengan jelas bahwa hal-hal negatif dalam dunia ini, harus kita hadapi dan bahwa problema-problema, percobaan-percobaan, dan godaan-godaan selalu ada. Tuhan berkata, "Dalam dunia kamu menderita penganiayaan" ([Yohanes 16:33](#)). Tuhan Yesus juga sudah memperingatkan kita bahwa si iblis, musuh Tuhan itu, selalu berusaha menghancurkan manusia. Selanjutnya, dengan penuh kemenangan Yesus berkata, "Tetapi kuatkanlah hatimu, Aku telah mengalahkan dunia." Kita dapat bebas dari kekhawatiran yang melumpuhkan kalau kita bersedia dihiburkan oleh fakta ini: dalam Kristus, kita aman, dikasihi, dilindungi, dijaga, dan pada suatu hari kelak, kita akan tiba di tempat yang mulia untuk selama-lamanya.

Apabila Saudara merasa khawatir, cobalah lakukan tindakan seperti ini.

1. Kecilkan bayangan Saudara tentang bahaya yang akan menimpa Saudara (ingatlah, bahayanya selalu dibesar-besarkan dalam bayangan kita).
2. Sadarilah bahwa Saudara sendirilah yang menciptakan kekhawatiran itu dengan anggapan yang salah.
3. Sanggahlah anggapan-anggapan salah itu dengan berkata: "Itu tidak akan berakibat buruk, hanya tidak akan menyenangkan." Atau "Meskipun apa yang kutakuti itu akan terjadi, akibatnya tidak akan berakibat fatal bagiku."
4. Mengganti anggapan yang salah dengan pendapat yang benar, yang sesuai dengan kenyataan. Jangan khawatir bahwa Saudara lemah. Tuhan Yesus

berkata, "Justru dalam kelemahanlah kuasa-Ku menjadi sempurna." Ucapkanlah ayat-ayat di [2 Korintus 4:17](#), [Lukas 10:19](#), [Lukas 11:9](#), [Yakobus 4:7](#), [1 Yohanes 4:4](#), [Yesaya 40:31](#), dan [Mazmur 51:12](#).

Tetaplah berdoa dan nantikanlah hal-hal besar sebagai jawaban doa Saudara. Di dalam dan bersama Kristus, kekhawatiran tidak akan lagi dapat menguasai Saudara!

**Diringkas dari:**

Judul asli buku : Telling Yourself The Truth

Judul buku : Mengapa Aku Merasa Begini?

Judul bab : Anggapan-Anggapan Salah Tentang Rasa Takut dan Cemas

Penulis : William Backus, M. Th., Ph. D. Dan Marie Chapien

Penerjemah : Yayasan Persekutuan Betania

Penerbit : Yayasan Persekutuan Betania, Semarang 1999

Halaman : 74 -- 79

## Info: e-Doa

e-Doa adalah sebuah milis yang lahir dari kerinduan YLSA untuk memberikan bahan-bahan tulisan seperti renungan, artikel, kesaksian, tokoh bagi para pendoa Kristen Indonesia. Diharapkan milis ini dapat memperkaya pendoa Kristen Indonesia dalam kehidupan spiritual dan kehidupan mereka sehari-hari. Selain itu, diharapkan dapat memberikan inspirasi dan penguatan melalui pelayanan doa.

Milis ini sifatnya terbuka bagi denominasi gereja mana pun. Dengan menjadi pelanggan e-DOA, maka secara otomatis Anda juga menjadi pelanggan KADOS < <http://www.sabda.org/publikasi/kados/> >, Open Doors < <http://www.sabda.org/publikasi/opendoors/> >, dan 40 Hari Doa < <http://www.sabda.org/publikasi/40hari/> >. Anda dapat berlangganan dengan mengirimkan email ke alamat < [subscribe-i-kan-buah-doa\(at\)hub.xc.org](mailto:subscribe-i-kan-buah-doa@hub.xc.org) >. Atau, silakan kontak redaksi untuk mendapatkan informasi yang lebih lengkap mengenai publikasi e-Doa di < [doa\(at\)sabda.org](mailto:doa@sabda.org) >. Kunjungi pula situs Doa yang beralamat di < <http://doa.sabda.org> > untuk mendapatkan lebih banyak lagi bahan dan pokok doa.

Jadi, bagi pendoa-pendoa Kristen Indonesia yang ingin dibekali menjadi pendoa Kristen seutuhnya, tunggu apa lagi? Kami tunggu keikutsertaan Anda di milis ini.

# e-Konsel 255/Agustus/2011: Merdeka dari Ketakutan

## Pengantar dari Redaksi

Salam sejahtera,

Setiap orang tentu pernah mengalami ketakutan. Namun demikian, beberapa orang bisa mengatasinya, sementara yang lain masih terikat olehnya. Sebenarnya, apa yang membuat kita takut? Apakah kita bisa merdeka dari ketakutan? Dalam edisi ini, e-Konsel menghadirkan artikel yang membahas tentang hal-hal yang terkait dengan rasa takut. Selain itu, Anda juga bisa membaca ulasan buku tentang bagaimana mengatasi stres. Kiranya sajian kami memberkati Anda.

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

## Cakrawala: Takut

Diringkas oleh: Sri Setyawati

Mungkin 1 dari 9 orang yang pernah melakukan konseling sering kali meremehkan masalah takut. Padahal, kebanyakan orang sering bergumul dengan rasa takut -- dalam tingkat dan bentuk yang berbeda-beda. Kita tidak tahu berapa banyak orang yang merasa takut saat naik elevator, takut dengan ketinggian, takut mengalami penolakan dalam menjalin hubungan dengan orang lain, dsb.. Meskipun rasa takut bisa disembunyikan, rasa itu akan terus menjalar dan mencengkeram.

Rasa takut yang berlebihan dapat "menghancurkan" manusia. Alkitab, secara khusus memberikan banyak pembahasan tentang hal ini. Bahkan, dalam banyak kesempatan, Allah menasihati umat-Nya agar "jangan takut". Mengapa perintah ini diulang terus-menerus? Karena Allah tahu betapa nyatanya rasa takut itu bagi manusia, dan betapa perlunya kita diingatkan terus untuk memercayai-Nya di segala situasi dan kondisi.

### Transformasi

Mungkin Anda mengerti bagaimana perasaan orang-orang yang terbelenggu dengan perasaan takut, yang di dalamnya seolah tidak ada jalan keluar. Anda mungkin juga mengerti seperti apa realitas siksaan yang dialami oleh orang-orang yang terbelenggu dengan perasaan takut. Betapa ajaibnya mengetahui bahwa Allah sanggup dan bersedia melepaskan kita dari setiap penderitaan, serta memungkinkan kita agar bebas dari rasa takut. Allah sanggup melakukan transformasi dalam hidup kita.

### Macam-Macam Ketakutan

Rasa takut tidak tepat jika digolongkan sebagai penderitaan. Rasa takut meliputi 3 area, yaitu 2 area positif dan 1 area negatif.

#### 1. Rasa Takut yang Alami.

Allah menempatkan dalam diri seseorang suatu insting pertahanan. Rasa takut yang alami adalah rasa takut yang muncul sebagai reaksi alami atas keadaan yang mengancam dan situasi yang mengarah pada bahaya. Pada saat itu, tubuh memompa adrenalin ke aliran darah, melepaskan kekuatan fisik dan mental yang besar, untuk menghadapi dan mengatasi bahaya. Anda bisa mengingat kembali pengalaman Anda ketika Anda tiba-tiba waswas dan ada energi yang menolong Anda, atau bahkan menyelamatkan hidup Anda. Ini adalah rasa takut yang positif. Ini adalah cara melindungi diri. Namun, jika sikap waswas ini berkecamuk dalam jangka waktu yang cukup panjang, hal ini bisa mengakibatkan bahaya terhadap sistem fisik. Bahkan, ada kesempatan timbulnya rasa takut yang lain, yang disebut rasa takut yang benar.

## 2. Rasa Takut yang Benar.

Rasa takut ini juga untuk menyelamatkan nyawa. Alkitab menyebutnya "takut akan Tuhan". Rasa ini muncul karena kekaguman, ketakjuban, dan penghormatan akan Tuhan. Rasa takut ini seharusnya memenuhi hati semua orang setelah mengakui kebesaran Sang Pencipta alam semesta. Allah adalah Pencipta. Dialah yang menopang segala sesuatu. Dialah Allah yang adil, yang menghakimi semua orang menurut perbuatannya.

### Pertemuan Pribadi

Hanya setelah kita menyerahkan diri kepada Yesus Kristus, Putra Allah, sebagai Tuhan dan Juru Selamat, kita bisa memiliki rasa takut akan Allah. Dengan memohon pengampunan dari Allah, kita dimampukan-Nya hidup dalam takut akan Allah. Rasa takut akan Allah akan terus bertambah seiring pertumbuhan kita di dalam Dia. [Mazmur 33:8](#) mengatakan "Biarlah segenap bumi takut kepada TUHAN, biarlah semua penduduk dunia gentar terhadap Dia!" Berdirilah "dengan gentar terhadap Dia"! Apakah ini respons kebanyakan manusia? Alkitab mengajarkan kepada kita, "Takut akan TUHAN itu suci," ([Mazmur 19:9](#)); "Permulaan hikmat adalah takut akan TUHAN," ([Mazmur 111:10](#)); "Takut akan TUHAN ialah membenci kejahatan," ([Amsal 8:13](#)); dan "Takut akan TUHAN adalah sumber kehidupan..." ([Amsal 14:27](#)) Saat membaca ayat-ayat ini, Anda mungkin berharap bisa benar-benar takut akan Allah. Nabi Yesaya, ketika menyatakan tentang kedatangan Mesias, menubuatkan bahwa "Roh TUHAN akan ada padanya, roh hikmat dan pengertian, roh nasihat dan keperkasaan, roh pengenalan dan takut akan TUHAN; ya, kesenangannya ialah takut akan TUHAN. Ia tidak akan menghakimi dengan sekilas pandang saja atau menjatuhkan keputusan menurut kata orang." ([Yesaya 11:2-3](#))

## 3. Rasa Takut yang Merugikan.

Dalam [Yeremia 49:24](#), nabi Yeremia berkata: "Damsyik telah menjadi lemah semangat, berpaling untuk lari, kegemparan telah mencekam dia, kesesakan dan sakit beranak telah menggenggam dia seperti seorang perempuan yang sedang melahirkan."

Dalam bahasa Ibrani kata takut digambarkan sebagai sesuatu yang "mengikat dan membelenggu". Rasa takut mengakibatkan kesengsaraan. Kesengsaraan secara pikiran dan emosi ini, akan membelenggu kita jika kita tidak berada di dalam Kristus. Namun, dengan menerima Yesus ke dalam hidup kita, tidak berarti kita secara otomatis terbebas dari semua belenggu serangan. Kita harus merebut apa yang telah Kristus bayarkan bagi kita melalui kematian dan kebangkitan-Nya. Saat kita belajar bekerja sama dengan Roh Allah, kita bisa menemukan realitas kemerdekaan dari ketakutan, dari segala penderitaan jiwa, dan tubuh. Allah menginginkan kita bisa bebas dari rasa takut yang merugikan.

## Ketahuiilah Kebutuhan Kita

Langkah pertama untuk mendapatkan kebebasan dari rasa takut adalah dengan menyadari bahwa kita terbelenggu oleh rasa takut, dan kita membutuhkan pertolongan. Jika kita tidak mau menyadari kebutuhan kita, kita tidak akan dapat memperoleh kebebasan. Coba kita perhatikan kisah Bartimeus dalam [Lukas 18:40-42](#). Mengapa Yesus bertanya kepadanya, "Apa yang kaukehendaki supaya Aku perbuat bagimu?" Yesus tentu saja tahu apa yang menjadi kebutuhan Bartimeus, tetapi Dia ingin mendengar pengakuan dari bibir Bartimeus sendiri. "Tuhan, supaya aku dapat melihat!" Setelah itu, Yesus segera menyembuhkannya.

Meskipun kita sulit untuk berterus terang tentang apa yang kita takutkan, cobalah untuk mengakuinya. Jujurlah pada diri sendiri dan orang lain, kita membutuhkan pertolongan. Sering kali saat konseli datang kepada konselor, dia tidak mau mengatakan apa yang seharusnya dikatakan. Mereka hanya menceritakan masalah di permukaan, tanpa mau menceritakan masalah yang sebenarnya. Hal ini sering terjadi karena adanya rasa takut dan rasa malu. Syukurlah, Roh Kudus itu penuh kemurahan dan berkenan menyingkapkan kebutuhan kita, serta memberikan pertolongan.

Setelah kita mengetahui inti masalah kita dan bagaimana roh ketakutan memasuki kehidupan kita, penting bagi kita untuk mengetahui bagaimana berjalan dalam kemerdekaan Allah. Allah menghendaki kita semua bebas dari rasa takut. Namun, kita harus ingat bahwa iblis akan selalu mencari cara untuk mendapatkan keuntungan dalam setiap "situasi yang menakutkan" yang terjadi dalam kehidupan kita. Ingatlah pula bahwa selama kita hidup di dunia, kita tidak akan bebas dari serangan musuh. Oleh karena itu, belajar bagaimana kita bisa bebas hanyalah satu hal yang perlu kita miliki. Sedangkan belajar bagaimana menjaga diri agar tidak dikuasai rasa takut adalah hal yang lebih penting.

## Langkah-Langkah Agar Bebas dari Rasa Takut

1. Bebaskan diri dari roh takut.

Kita harus menyadari rasa takut yang kita alami lalu mengatasinya. Jika tidak, seberapa pun kerasnya usaha kita untuk tetap berjalan bersama Allah, kita tetap saja akan terjatuh lagi, dan lagi, dan lagi dalam jerat musuh. Jadi, jika kita tidak mau menghadapi dan melawan rasa takut saat kita diperintahkan untuk melakukannya, kita pasti akan hidup dalam ketidakberdayaan.

2. Peliharalah hubungan dengan Yesus Kristus.

Menerima Kristus sebagai Tuhan dan Juru Selamat merupakan awal perjuangan. Kita harus terus bertumbuh secara rohani, agar kita dimampukan untuk terus melawan serangan musuh dan memperoleh kemenangan. Kita bisa mengalami pertumbuhan di dalam Kristus dengan cara membaca Alkitab secara teratur dan merenungkannya, menjalin hubungan yang intim dengan Dia melalui doa dan

penyembahan, bersekutu dengan saudara-saudara seiman, taat melakukan perintah-perintah Allah, serta hidup sesuai dengan hukum dan prinsip Kerajaan Allah ([Roma 14:71](#)).

3. Kenakan senjata Allah.

[Efesus 6:13](#) menyebutkan, kenakan seluruh perlengkapan senjata Allah untuk melawan serangan musuh. Senjata kita bukanlah senjata secara lahiriah, tetapi senjata rohani; yang tidak terlihat. Dengan mengenakan seluruh perlengkapan senjata Allah siang dan malam, kita mampu bertahan dan melawan serangan setan. Bagaimana caranya? Katakan bahwa kita adalah milik Kristus, nyatakan kemenangan kita karena Kristus, dan di dalam Kristus kita kuat, terlindung, benar, penuh dengan damai sejahtera, dan dijagai oleh Firman-Nya.

4. Dipenuhi Roh Kudus.

Dipenuhi oleh Roh Kudus bukan pilihan namun kebutuhan ([Efesus 5:18](#)). Kita harus hidup sesuai dengan Firman Tuhan dan menang atas setan. Setelah kita dipenuhi Roh Kudus, kita pasti bisa melawan setan dan menang.

5. Berjaga-jagalah senantiasa.

Seperti seorang prajurit, sebagai orang Kristen kita juga harus senantiasa berjaga-jaga. Firman-Nya berkata, "Sadarlah dan berjaga-jagalah! Lawanmu, si Iblis, berjalan keliling sama seperti singa yang mengaum-aum dan mencari orang yang dapat ditelannya!" ([1 Petrus 5:8](#)) Kuasai pikiran Anda, karena pikiran adalah titik utama yang menjadi sasaran dan pintu masuk iblis.

6. Memuji Tuhan.

Puji-pujian adalah senjata penting untuk melawan ketakutan. Selain sebagai persembahan, puji-pujian juga memiliki kuasa yang membebaskan ([Ibrani 13:15](#) dan [Kisah Para Rasul 16:25-26](#)).

7. Berhentilah berbuat dosa.

Apa yang kita tabur akan kita tuai. Jika kita menabur dosa, kita akan menuai penderitaan dan kebinasaan. Jadi, jika kita sudah berbuat dosa, segeralah mengakuinya dan bertobat.

8. Nyatakan kemerdekaan.

Pengakuan bahwa kita sudah bebas di dalam Kristus, berfungsi seperti tembok perlindungan dari serangan setan. Nyatakan kemerdekaan kita dengan iman, meskipun saat ini kita sedang berjuang.

9. Berpusatlah pada Kristus.

Allah adalah Pencipta dan Sumber kehidupan kita. Oleh karena itu, kita membutuhkan Yesus sekarang dan selamanya. Dengan berserah dan melayani Dia, kita mewarisi Kerajaan Allah dan mengalami damai sejahtera-Nya ([Filipi 4:7](#)). (t/Setya)

**Diterjemahkan dan diringkas dari:**

Judul buku : Fear Free

Judul bab : The Reality of Fear, Types of Fear, dan Walking Fear Free

Penulis : Graham Powell

Penerbit : Sovereign World Ltd, Chichester 1987

Halaman : 7 -- 19 dan 133 -- 147

## TELAGA: Anak dan Ketakutan

Adakalanya orang tua bingung melihat perubahan sikap anak yang tiba-tiba menjadi sangat ketakutan. Apa yang terjadi dan apa yang dapat dilakukan orang tua?

### Penyebab Ketakutan dan Penanganannya

1. Anak melihat dunia sekitarnya dengan mata yang berbeda dari orang dewasa. Acap kali, apa yang menjadi ketakutan orang tua bukanlah apa yang menjadi ketakutan anak. Kadang anak mengalami teguran dari orang asing dan ini cukup untuk membuatnya ketakutan. Atau, anak melihat orang tua sakit dan ia mengembangkan ketakutan kalau-kalau orang tua akan meninggal. Itu sebabnya, orang tua perlu memberi penjelasan terhadap peristiwa yang tidak dimengerti oleh anak, agar ia tidak menarik kesimpulan yang keliru atau irasional.
2. Anak memiliki fantasi yang aktif dan rentan terhadap ketakutan, sebab bukankah ketakutan sering kali muncul dari sesuatu yang dibayangkan? Anak dapat membayangkan sesuatu yang mengerikan dari film yang ditontonnya atau buku yang dibacanya. Itu sebabnya, anak harus dilindungi dari kisah-kisah yang menyeramkan, sebab apa yang telah terekam akan sukar dihapus dari memorinya.
3. Relasi orang tua yang tidak stabil dan rawan konflik juga berpotensi menciptakan ketakutan pada anak. Ia takut kehilangan orang tuanya dan ia takut menyaksikan pertengkaran mereka. Itu sebabnya, orang tua perlu membereskan pernikahannya dan berupaya keras melindungi anak dari konflik antara mereka.
4. Penolakan teman di sekolah atau lingkungan juga dapat membuat anak ketakutan. Teman menolak melalui pelbagai cara misalnya, ejekan, ancaman, atau pengucilan. Penolakan dari teman-temannya atas berbagai alasan, misalnya perbedaan fisik dan kelemahan tertentu. Alhasil, anak hidup penuh dengan ketakutan karena membayangkan perjumpaan dengan teman-teman. Itu sebabnya, orang tua perlu menjalin komunikasi yang baik dengan anak tanpa menyalahkannya, agar ia berani bercerita tentang lingkungannya.
5. Tekanan akademik yang membuat anak malu atau gagal juga bisa menciptakan ketakutan. Ketidakmampuan dan ketidakberdayaan merupakan perasaan yang menakutkan. Itu sebabnya, orang tua harus peka dengan kondisi anak, agar tidak memaksakan anak masuk ke sekolah yang memiliki tuntutan di atas kemampuan anak.

“ Firman Tuhan: "Takut akan Tuhan adalah didikan yang mendatangkan hikmat." ”

– (Amsal 15:33)–

Anak perlu dididik untuk takut akan Tuhan dan berani menghadapi apa pun. Ketakutan dihilangkan melalui pendampingan atau penyertaan. Jadi, didik anak untuk selalu ingat bahwa Tuhan menyertainya.

**Diambil dari:**

Nama situs : TELAGA.org

Alamat URL : [http://telaga.org/audio/anak dan ketakutan](http://telaga.org/audio/anak_dan_ketakutan)

Judul transkrip : Anak dan Ketakutan (T156A)

Penulis : Pdt. Dr. Paul Gunadi

Tanggal akses : 23 Juni 2011

## Ulasan Buku: Mengantisipasi Stres dan Penanggulangannya

Judul buku	: Mengantisipasi Stres dan Penanggulangannya
Judul asli	: --
Penulis/Penyusun	: E. P. Gintings
Penerjemah	: --
Editor	: Sulistyani
Penerbit	: Yayasan ANDI, Yogyakarta 1999
Ukuran buku	: 12 x 19 cm
Tebal	: 74 halaman
ISBN	: --
Buku Online	: --
Download	: --

Stres. Inilah kata yang sering diucapkan orang jika mengalami tekanan, banyak tugas yang harus dikerjakan, kerepotan mengasuh anak, dll.. Sebagai orang Kristen, kita memang tidak kebal dengan stres. Tetapi, hal ini tidak berarti bahwa kita tidak bisa mengatasinya. Apakah yang harus kita lakukan untuk mengelola stres, supaya kita tetap bisa memiliki damai sejahtera?

Buku karangan Pdt. E. P. Gintings, "Mengantisipasi Stres dan Penanggulangannya" hadir untuk membantu Anda dalam mengatasi stres. Melalui buku ini, Anda bisa mendapatkan pengertian stres, hubungan stres dengan peristiwa hidup sehari-hari, hubungan stres dan kebutuhan hidup, hingga cara-cara mengatasi stres sesuai ajaran firman Tuhan. Meskipun buku ini sudah terbit 12 tahun yang lalu, namun penjabarannya masih relevan dengan permasalahan manusia yang terjadi saat ini. Selain mengambil referensi dari buku-buku yang pernah ditulisnya, penulis juga menggunakan beberapa buku dari penulis lain dalam menguraikan buah pikirannya. Dari segi bahasa, buku ini tidak terlalu kaku, penjelasannya pun bersifat lugas dan tegas. Karena penulis adalah seorang yang mengerti bahasa Karo [bahasa yang digunakan oleh suku Karo yang mendiami Dataran Tinggi Karo (Kabupaten Karo), Langkat, Deli Serdang, Dairi, Medan, hingga ke Aceh Tenggara di Indonesia, Red], beberapa istilah Karo juga digunakan dalam buku ini. Secara garis besar, melalui buku ini, penulis mengajak para pemimpin gereja dan pelayan-pelayan gereja untuk lebih sungguh-sungguh memelihara "kesehatan mental" jemaat dengan pelayanan khotbah dan aksi nyata yang benar dan penuh kasih.

Pdt. E. P. Gintings adalah seorang pendeta sekaligus penulis. Karya-karya tulisnya yang lain adalah "Keluarga Kristen" (bahasa Karo), "Kamus Karo - Indonesia", "Khotbah dan Pengkhotbah", dan beberapa buku lainnya.

Peresensi: Sri Setyawati

# e-Konsel 256/Agustus/2011: Merdeka dari Kesepian

## Pengantar dari Redaksi

Salam kasih,

Tuhan menciptakan kita sebagai makhluk sosial, karenanya kita tidak ingin merasa kesepian. Akan tetapi, di balik meningkatnya jumlah populasi dunia, justru ada banyak orang yang merasa kesepian. Sebagai umat Kristen, terlebih konselor Kristen, sudah menjadi bagian dari pelayanan kita untuk membantu mereka yang sedang merasakan kesepian. Bagaimana caranya menolong mereka? Anda bisa menemukan jawabannya di artikel yang tersaji di edisi ini. Selanjutnya, Anda juga bisa menyimak pendapat Sahabat Konsel tentang "dimerdekakan" dan referensi artikel seputar kesepian di situs C3I. Semoga sajian kami dapat menolong Anda dan orang-orang di sekitar Anda. Selamat membaca, selamat menjadi berkat.

Redaksi Tamu e-Konsel,  
Truly Almendo Pasaribu  
< <http://c3i.sabda.org/> >

## Cakrawala: Kesepian dan Obatnya

Pernahkah Anda merasa kesepian? Atau pernahkan Anda mencoba menolong seseorang yang merasa kesepian? Kesepian bukanlah masalah baru. Kesepian sudah ada sejak lama. Pemazmur dalam [Mazmur 102:2-8](#) pun pernah mengalaminya, "TUHAN, dengarkanlah doaku, dan biarlah teriakku minta tolong sampai kepada-Mu. Janganlah sembunyikan wajah-Mu terhadap aku pada hari aku tersesak. Sendengkanlah telinga-Mu kepadaku; pada hari aku berseru, segeralah menjawab aku! Sebab hari-hariku habis seperti asap, tulang-tulangku membara seperti perapian. Hatiku terpukul dan layu seperti rumput, sehingga aku lupa makan rotiku. Oleh sebab keluhanku yang nyaring, aku tinggal tulang-belulang. Aku sudah menyerupai burung undan di padang gurun, sudah menjadi seperti burung punggok pada reruntuhan. Aku tak bisa tidur dan sudah menjadi seperti burung terpencil di atas sotoh."

Dalam dunia yang sudah mengalami ledakan populasi ini, kelihatannya aneh jika kesepian merupakan salah satu masalah terbesar. Saat ini, kesepian memang menjadi masalah serius, yang mau tidak mau harus diperhatikan.

### Akibat Kesepian

Kesepian dapat berakibat buruk pada fisik. Sebuah survei melaporkan bahwa lebih dari 50 persen kasus pasien berpenyakit jantung, bersumber dari kesepian dan depresi. Mereka mengaku bahwa mereka merasa kesepian dan depresi sebelum terkena serangan jantung. Sebagian besar penelitian bahkan mengindikasikan adanya hubungan antara kesepian dan beberapa jenis kanker.

Kesepian juga memiliki akibat emosional. Sebuah studi menemukan bahwa 80 persen pasien psikiatri mengatakan bahwa mereka mencari pertolongan karena merasa kesepian. Kesepian dapat menyebabkan orang-orang menjadi gelisah, makan berlebihan, mabuk-mabukan, dan menderita insomnia. Setengah juta orang di Amerika mencoba bunuh diri setiap tahunnya, dan banyak dari percobaan ini berkaitan dengan masalah kesepian. Orang merasa kesepian dari hari ke hari, kemudian memutuskan untuk menghancurkan diri mereka sendiri. Di Pusat Pencegahan Bunuh Diri di Los Angeles, California, banyak remaja yang diwawancarai mengaku bahwa percobaan bunuh diri yang mereka lakukan, berawal dari adanya rasa kesepian.

Tuhan tidak menciptakan kita untuk sendirian, namun untuk memiliki hubungan dengan-Nya dan dengan orang-orang di sekitar kita. Ia menciptakan kita untuk menikmati kehidupan yang penuh daya cipta, menjadi orang yang bertumbuh, dan menikmati kekayaan yang disediakan-Nya. Karena itu, sungguh menyedihkan bila orang merasa kesepian dan gagal memperoleh semua yang Tuhan inginkan untuk mereka peroleh dalam hidup mereka.

Dalam merenungkan pengertian dari kesepian, kita perlu menjawab tiga pertanyaan penting: Apa itu kesepian? Apa penyebab kesepian? Adakah obat bagi kesepian?

## Definisi Kesepian

Mungkin lebih mudah untuk merasakan kesepian daripada menjelaskannya. Orang-orang profesional memiliki definisi klinis tersendiri dan orang-orang awam memiliki gagasan tersendiri; tetapi ada baiknya kita membaca buku-buku psikologis atau menyelidiki hati kita sendiri untuk mendefinisikannya. Kesepian bukanlah sesuatu untuk dijadikan bahan gurauan atau untuk diabaikan.

Kesepian berarti, Anda tetap merasa seorang diri saja, di saat Anda dikelilingi berbagai jenis orang, dan sebagian dari mereka bahkan mungkin ingin bertemu dan mengobrol dengan Anda. Kesepian berarti, merasa terasing secara emosional di tengah-tengah keramaian, merasa tidak diinginkan dan tidak dibutuhkan. Orang-orang yang kesepian, berada di suatu tempat dan secara otomatis membangun tembok bukannya jembatan, serta melangkah mundur ketika orang lain melangkah maju untuk menyapa mereka. Orang-orang yang kesepian menghadapi hari-hari mereka seolah-olah tidak ada tujuan hidup. Tidak ada lagi seorang pun yang benar-benar peduli. Kesepian menggerogoti batin seseorang secara perlahan-lahan, sampai seluruh kekuatan emosional menjadi lemah dan harapan hancur.

## Apa yang Bukan Merupakan Kesepian

Kesepian tidak sama dengan kesunyian. Kesunyian adalah isolasi fisik yang mungkin baik bagi kita. Yesus pergi menyendiri untuk merenung dan berdoa. Suatu kali, Rasul Paulus pergi meninggalkan teman-temannya, sehingga ia bisa merenung saat mereka sedang berlayar. Ia menginginkan kesunyian. Ia ingin sendirian.

Dalam kehidupan, saya menyadari bahwa setiap hari saya harus pergi menyendiri untuk berpikir, merenung, dan berdoa. Batin saya perlu "dibersihkan". Firman Tuhan memberi tahu kita bahwa kadang-kadang kita perlu sendiri bersama Tuhan, untuk berpikir, merenungkan Firman-Nya, dan berdoa.

Kita harus tahu bahwa kesepian tidak sama dengan sendirian, dan kita semua pasti pernah merasa sendirian. Namun, merasa sendirian tidak begitu menyakitkan seperti kesepian. Sebagai contoh, sering dalam perjalanan, ketika saya berada jauh dari keluarga, saya merasa sendirian untuk sementara waktu. Akan tetapi, saya tahu hal itu akan berakhir. Saya akan segera naik pesawat terbang, mobil, kereta api, dan pulang ke rumah.

Kadang kala, kita memiliki perasaan merana. Merana adalah kesendirian ditambah pengalaman dukacita dan kesedihan. Sering kali kita merasa merana karena kehilangan orang yang kita cintai. Kita tahu bahwa kita tidak akan bertemu lagi dengan orang itu sampai kita semua berada di surga, asal ia sudah lahir baru di dalam Yesus Kristus.

## Apa Itu Kesepian

Kesepian adalah suatu perasaan terasing dan terisolasi, tidak diinginkan, tidak dibutuhkan, dan tidak penting. Meskipun orang yang kesepian bisa tersenyum atau mengatakan bahwa mereka baik-baik saja, tetapi di dalam hatinya mereka terluka. Orang yang merasa kesepian juga sering berpikir tentang bunuh diri, karena mereka tidak dapat merasakan sukacita seperti yang dirasakan/datang dengan mudah kepada orang lain.

Menurut saya, kesepian adalah kekurangan gizi pada jiwa, yang berasal dari hidup yang tergantung pada hal-hal yang kurang berarti ([Yesaya 55:1-2](#)). Banyak orang yang memberi makan jiwa mereka dengan hal-hal yang kurang berarti. Mereka berpendapat jika seseorang memiliki pekerjaan, uang, dan makanan, maka orang tersebut akan dipuaskan. Nabi Yesaya mengatakan, "Kamu membelanjakan uangmu, tetapi kamu tidak membeli roti. Kamu bekerja keras tetapi pekerjaanmu tidak membuatmu puas. Ya, kamu memberi makan tubuh dan kantongmu, tetapi jiwamu sedang kelaparan dan kekurangan. Kamu sedang menggantungkan hidupmu pada hal-hal yang kurang berarti!"

Kesepian adalah kekurangan gizi pada jiwa akibat hidup dengan hal-hal yang kurang berarti. Dan yang lebih menyedihkan, banyak orang yang puas dengan pengganti. Mereka puas dengan hiburan, saat Tuhan menawarkan sukacita kepada mereka. Mereka puas dengan meminum obat tidur, saat Tuhan menawarkan kedamaian kepada mereka. Mereka puas dengan harga, saat Tuhan menawarkan nilai kepada mereka. Mereka puas dengan kesenangan, saat Tuhan menawarkan hidup yang berkelimpahan kepada mereka. Mereka puas dengan memainkan peranan di dalam masyarakat, saat Tuhan ingin menjadikan mereka sebagai anak-anak-Nya yang unik. Tuhan menawarkan mereka sesuatu yang berharga dan memuaskan yang jiwa. Ia menawarkannya "tanpa uang pembeli dan bayaran". Itu adalah kasih karunia Tuhan yang begitu besar dan tak terbatas.

## Penyebab Kesepian

Apa yang menyebabkan kesepian? Para sosiolog, psikolog, dan ahli medis telah mempelajari masalah kesepian selama bertahun-tahun. Para spesialis ini tidak selalu sepaham, namun mereka telah mencapai suatu kesimpulan perihal faktor-faktor penyebab kesepian.

### 1. Penyebab Sosial

Mobilitas kehidupan modern menyebabkan banyak orang tidak bertumbuh dengan baik dalam hal kerohanian. Mereka memunyai banyak kenalan, tetapi jarang memiliki persahabatan yang dalam dan tahan lama. Sebagai contoh, di Amerika, rata-rata 20 persen dari populasi berpindah setiap tahunnya. Ini berarti mereka harus beradaptasi dengan lingkungan baru, teman baru, tempat ibadah baru, dll.. Orang-orang yang tidak dapat memupuk persahabatan baru dengan

cepat di tempat yang baru, biasanya membayar harga mobilitas tersebut dengan kesepian.

Persaingan hidup juga turut menyebabkan kesepian. Kita sibuk mencapai dan memomorsatukan kesuksesan. Kompetisi hidup tidak mendorong orang lain mendekati kita, tetapi menjauhi kita. Selain itu, sebagian orang merasa kesepian karena takut bahaya yang muncul baik di kota besar maupun kota kecil. Orang-orang yang sudah lanjut usia takut diserang penyakit. Orang-orang yang tinggal di perumahan memasang kunci dobel dan takut berbicara dengan orang asing. Dalam hal ini mereka tidak dapat disalahkan.

Untuk dapat memahami mengapa begitu banyak orang kesepian, Anda dapat menyatukan mobilitas dan persaingan dalam kehidupan modern, dengan rasa takut dan fakta bahwa kita hidup di dalam masyarakat yang sangat acuh tak acuh.

## 2. Penyebab Psikologis

Orang-orang yang kesepian sering kali mempunyai karakteristik yang hampir sama. Salah satu contoh, mereka mudah terluka dan luka mereka tidak mudah sembuh dengan cepat. Suatu kali, mereka pernah sangat terluka dan hal ini menyebabkan mereka tetap menjaga jarak. Mereka mungkin pernah diremehkan oleh seorang karyawan yang berpotensi atau ditolak oleh teman atau orang yang penting dalam hidup mereka. Apa pun keadaannya, batin mereka terluka. Mereka takut disakiti lagi, sehingga mereka menarik diri ke dalam kerang perlindungannya. Mereka membawa luka-luka batin yang bernanah sampai mereka mengalami pembasuhan oleh kasih karunia Tuhan.

Orang yang kesepian tidak hanya orang yang disakiti orang lain; kadang-kadang mereka merupakan orang-orang yang menyimpan rasa bersalah. Mereka mungkin mempunyai nurani yang tercemar, atau mungkin membawa penyesalan dari kesalahan dan dosa masa lalu. Mereka mungkin pernah melakukan dosa, dan noda-noda tersebut masih tertinggal di dirinya.

Orang-orang yang kesepian sering kali merupakan orang-orang yang rapuh. Kita harus memiliki rasa aman di dalam diri sendiri, agar dapat menjangkau dan berbagi dengan mereka. Anda harus tahu di mana Anda berdiri dan siapa Anda, dan apa yang mampu Anda lakukan untuk bisa menerima orang lain dan membina persahabatan. Bagi kebanyakan orang, bertemu orang lain adalah suatu hal yang menyenangkan; tetapi bagi orang yang kesepian, bertemu orang lain merupakan sebuah ancaman. Anda tidak bisa membangun hubungan di atas fondasi yang tidak kukuh.

Orang yang kesepian terkadang membingungkan. Mereka tidak yakin dengan diri mereka sendiri, ke mana mereka pergi, atau mengapa mereka ada di sini. Itulah sebabnya, mengenal Kristus membuat kita mulai berjalan menuju penggenapan, karena ketika Anda mengenal Tuhan, Anda tahu dari mana Anda berasal, siapa diri Anda, dan apa yang Tuhan kehendaki bagi Anda.

Kadang-kadang, orang yang kesepian adalah orang yang egois. Hidup mereka dikendalikan oleh perasaan mengasihani diri sendiri dan cemburu dengan orang lain yang memiliki lebih dari apa yang dapat mereka miliki dan lakukan. Bukannya mengucap syukur untuk apa yang sudah mereka miliki, mereka duduk

di sekeliling perasaan mengasihani diri sendiri karena apa yang tidak mereka miliki.

### 3. Penyebab Rohani

Salah satu akar penyebab kesepian adalah masalah rohani. Hubungan spiritual merupakan hubungan yang paling penting dalam hidup ini. Hidup dibangun atas dasar hubungan-hubungan Anda dengan diri sendiri, orang lain, alam sekitar, dan terutama dengan Tuhan. Mampu mengenali, menerima, dan menjadi diri sendiri, memungkinkan Anda untuk berhubungan dengan orang lain. Ketika hubungan kita dengan Tuhan, diri sendiri, dan orang lain berjalan sebagaimana mestinya, kesepian bukanlah suatu masalah. Ketika kita meninggalkan Tuhan di luar kehidupan atau tidak menaati-Nya dengan sengaja, kita membuka jalan masuk bagi kesepian.

### Obat bagi Kesepian

Adakah obat bagi kesepian? Ada! Kita tidak dapat mengubah masyarakat dan memaksa orang lain untuk berubah dengan mudah. Sebagian orang yang kesepian mungkin membutuhkan konseling Kristen profesional. Jika kesepian Anda mendekati depresi dan kehancuran, berarti Anda harus mendapatkan pertolongan dari seorang konselor Kristen yang berkompeten. Namun, orang yang kesepian dapat mulai mengalami kesembuhan batin dengan memercayai Yesus Kristus. Ia dapat memperbaiki hubungan yang hancur dengan Tuhan, diri kita sendiri, ciptaan lainnya, dan orang lain. Yesus Kristus dapat menolong kita untuk mengenali, menerima, dan menjadi diri sendiri. Hanya Yesus Kristus yang mampu membersihkan kita dari rasa bersalah akibat dosa dan memberi kita masa depan yang menyenangkan. Hanya Dia yang mampu membuat kita menjadi ciptaan baru, dan memberi kita kekuatan batin untuk menghadapi kehidupan dan mengatasi hambatan-hambatannya.

Selain karena masalah sosial, kesepian pada dasarnya adalah masalah hati. Apa yang dilakukan kehidupan terhadap kita, kebanyakan tergantung pada apa yang ditemukan kehidupan di dalam diri kita. Inti dari setiap masalah adalah masalah hati. Itulah sebabnya Yesus berkata, "Marilah kepada-Ku, semua yang letih lesu dan berbeban berat, Aku akan memberi kelegaan kepadamu." ([Matius 11:28](#)) Yesus Kristus ingin masuk ke dalam hidup Anda, mengenal Anda, dan Ia juga ingin Anda mengenal-Nya. Ia ingin menyucikan Anda dan menjadikan Anda ciptaan baru. Anda dan Dia dapat bersama-sama memecahkan masalah-masalah yang selama ini menyebabkan kesepian di dalam hidup Anda.

Yesus Kristus adalah satu-satunya yang dapat memberi Anda hidup kekal. Itulah sebabnya Ia datang dan hidup di dunia, mati, dan hari ini hidup sebagai Juru Selamat, Tuhan, dan Sahabat Anda. "Tuhan adalah Gembalaku, takkan kekurangan aku" ([Mazmur 23:1](#)).

**Diambil dan disunting seperlunya dari:**

Judul asli buku : Lonely People  
Judul buku terjemahan : Membangkitkan Roh Antusias  
Judul asli artikel : Makna Kesepian  
Penulis : Warren W. Wiersbe  
Penerjemah : Tessa A. W.  
Penerbit : Yayasan ANDI, Yogyakarta 2003  
Halaman : 1 -- 12

## Komunitas Konsel: Dimerdekakan dari Apa?

Meskipun kita hidup di negara yang bebas dari penjajahan bangsa lain, ini tidak menjamin kita benar-benar bebas. Ternyata masih ada beberapa orang yang masih tertawan dan membutuhkan kemerdekaan. Kemerdekaan dari apa yang mereka maksudkan? Berikut ini pengungkapan Sahabat Konsel yang tercatat di Facebook Konsel.

e-Konsel: "Apakah Anda saat ini masih merasa tertawan atau tidak bebas? Jika Anda diberi pilihan, Anda ingin dimerdekakan dari apa?"

Komentar:

Yustri Marsaulina: Dari dosa masa lalu, ampuni aku Tuhan.

e-Konsel: @ Yustri: [1 Yohanes 1:9](#) mengatakan bahwa saat kita mengakui dosa kita, Allah yang adil dan setia akan mengampuni dosa-dosa kita. Setelah itu, kita jangan berbuat dosa lagi. Tuhan pasti mengampuni Yustri, percayalah :) Darah Kristus telah memerdekakan Yustri.

Ai Ling: Melupakan kejadian yang menyakitkan. Saya sulit melupakan apa yang telah terjadi, karena setiap hari saya berhubungan dengan pekerjaan yang mengingatkan akan kejadian pahit tersebut.

Mahardhika Dicky Kurniawan: Kenangan indah masa lalu.

e-Konsel: @ Ai Ling: Anda tidak mencoba keluar dari tempat kerja tersebut?

@ Mahardhika: Jadi Anda ingin ingatan akan masa lalu Anda diambil?

Mahardhika Dicky Kurniawan: Ya enggak dong, tapi jangan sampai tertambat pada masa lalu.

e-Konsel: @ Mahardhika: Betul, yang lalu biarlah berlalu, karena kita hidup pada masa sekarang.

Tatik Wahyuningsih: Dimerdekakan dari tekanan diri sendiri :(

e-Konsel: @ Tatik: Maksudnya? Keinginan diri sendiri gitu ya? :)

Jika Anda ingin menuangkan pendapat/komentar Anda, silakan posting di alamat ini: < <http://www.facebook.com/sabdakonsel/posts/10150276195718755> >.

## Referensi: Seputar Kesepian di Situs C3I

Ada banyak artikel terkait dengan kesepian yang bisa Anda baca di situs C3I. Berikut ini adalah beberapa judul yang bisa Anda pilih.

1. Kesepian  
==> <http://c3i.sabda.org/kesepian>
2. Dua Obat Penawar Kesepian (Two Cures For Loneliness)  
==> [http://c3i.sabda.org/dua\\_obat\\_penawar\\_kesepian\\_two\\_cures\\_loneliness](http://c3i.sabda.org/dua_obat_penawar_kesepian_two_cures_loneliness)
3. Kesepian  
==> [http://c3i.sabda.org/01/may/2006/konseling\\_kesepian](http://c3i.sabda.org/01/may/2006/konseling_kesepian)
4. Bagian B: Kesepian  
==> [http://c3i.sabda.org/bagian\\_b\\_kesepian](http://c3i.sabda.org/bagian_b_kesepian)
5. Mengobati Kesepian  
==> [http://c3i.sabda.org/01/may/2006/konseling\\_mengobati\\_kesepian](http://c3i.sabda.org/01/may/2006/konseling_mengobati_kesepian)

# e-Konsel 257/Agustus/2011: Merdeka dari Kemarahan

## Pengantar dari Redaksi

Salam kasih,

Marah! Reaksi ini biasa dilakukan oleh beberapa orang ketika mereka mengetahui hewan kesayangannya dicuri orang, data di laptop/komputernya rusak karena virus, anak-anaknya tidak disiplin, atau kejadian lain yang tidak disenanginya. Marah adalah ekspresi emosi yang dialami semua orang, dan ini merupakan hal yang wajar. Namun, tidak berarti kita bisa meluapkan emosi marah sewaktu-waktu, bahkan menjadikannya sebagai gaya hidup. Perasaan marah itu bisa dikendalikan. Bagaimana caranya?

Edisi terakhir bulan ini, e-Konsel menyuguhkan artikel tentang mengendalikan marah dan tanya jawab tentang rasa marah. Semoga dengan membaca sajian kami, Anda semakin dimampukan mengelola kemarahan dan membantu orang lain lain yang bermasalah dengan kemarahan. Tuhan memberkati.

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

## Cakrawala: Kemarahan yang Terkendali

Salah satu alasan yang paling baik untuk tidak marah adalah bahwa kemarahan sebenarnya menghalangi seseorang untuk memecahkan masalah. Kemarahan bukan solusi untuk mengatasi frustrasi, tetapi merupakan reaksi frustrasi. Jika pasangan Anda meminta Anda bekerja dalam hubungan pernikahan Anda, atau menghabiskan lebih banyak waktu dengan anak-anak, berusaha untuk mengerti apa yang sebenarnya dirasakan oleh pasangan Anda, dan lakukan yang terbaik untuk memperkuat hubungan Anda. Jika Anda tidak menyukai kondisi tempat kerja Anda, cobalah untuk memperbaiki atmosfer tempat kerja Anda, belajarlah untuk beradaptasi, atau carilah tempat kerja yang baru. Kemarahan tidak akan membawa kemajuan yang positif dan tahan lama yang dapat memuaskan semua pihak.

### Frustrasi dan Api

Salah satu cara mengatasi kemarahan adalah dengan melakukan pendekatan dari perspektif frustrasi. Jika kemarahan dibawa oleh frustrasi, kemarahan itu cenderung menghilang saat frustrasi pergi. Sebagai contoh: saat Anda marah karena anak Anda tidak disiplin terhadap peraturan yang telah Anda tetapkan. Kemarahan Anda akan reda jika anak Anda berkelakuan baik dan tidak melanggar aturan.

Intinya, energi kemarahan tidak harus dilampiaskan dalam cara yang menyakitkan atau menghancurkan. Sebaliknya, energi kemarahan tersebut dapat digunakan dalam cara yang membangun untuk memperkecil rasa frustrasi. Jika rasa frustrasi yang sesungguhnya tidak dapat dikurangi, cobalah menyusun rencana cadangan atau carilah sesuatu yang lebih memuaskan.

Memberikan reaksi dengan kemarahan adalah seperti menuangkan bensin ke dalam api yang menyala. [Amsal 15:1](#) mengajarkan kita untuk memberikan tanggapan yang benar saat marah: "Jawaban yang lemah lembut meredakan kegeraman, tetapi perkataan yang pedas membangkitkan amarah". Ayat ini tidak berkata bahwa kemarahan orang lain akan reda dengan segera, tetapi membutuhkan waktu. Anda harus merencanakan untuk memberikan tanggapan yang tepat, baik secara verbal maupun nonverbal, terhadap orang yang marah terhadap Anda. Jika Anda menunggu sampai terjadi perdebatan sengit, Anda tidak akan mampu mengubah cara lama kemarahan Anda bereaksi. Memvisualisasi dan mempraktikkan ajaran Alkitab dalam masa yang akan datang, menyiapkan Anda untuk memberikan reaksi yang tepat.

Mengapa Anda marah kepada anggota keluarga Anda jika mereka tidak menanggapi Anda? Mengapa Anda marah jika anak-anak tidak merapikan tempat tidur mereka, mengepel lantai, menyapu, dan mencuci piring? Kemarahan yang diungkapkan dengan omelan tidak akan mengajarkan sikap yang benar kepada mereka. Sebaliknya, instruksi yang disampaikan sedikit demi sedikit dapat membantu memecahkan masalah.

Akibat lain dari kemarahan adalah bahwa Anda menjadi pembawa kuman yang sangat menular. Jika Anda marah, jangan kaget kalau pasangan, anak, atau keluarga Anda

akan melakukan hal yang sama -- marah. Anda memberikan contoh untuk diikuti. Mungkin jika Anda memberikan tanggapan yang baik dan tegas, orang-orang di sekitar Anda akan mengikuti contoh yang Anda berikan.

### **Mengurangi Frustrasi Anda**

Saat Anda menghabiskan waktu untuk memikirkan apa yang seharusnya tidak Anda lakukan, Anda justru secara tidak sadar memprogramnya, sehingga Anda akan melakukan kesalahan yang sama secara berulang-ulang. Lebih parah lagi, menghabiskan seluruh waktu dan energi secara mental untuk mengungkit-ungkit kegagalan Anda, justru akan menghalangi Anda untuk melakukan apa yang sebenarnya ingin Anda lakukan. Mengubah waktu dan energi Anda menuju solusi, akan membuat perbedaan besar bagaimana Anda berkomunikasi dengan setiap orang. Pusatkan perhatian Anda pada tanggapan yang Anda inginkan terhadap rasa frustrasi Anda, dan Anda akan mengalami perubahan!

Mari pertimbangkan beberapa langkah berikut untuk mengurangi frustrasi Anda, dan mengekang mulut Anda untuk mengeluarkan kata-kata yang tidak ingin Anda ucapkan.

1. Temukan seseorang yang bisa Anda ajak berbagi kekhawatiran dan bangunlah hubungan yang bertanggung jawab.
2. Pilihlah seseorang yang bersedia berdoa dengan Anda dan mengunjungi Anda secara teratur untuk melihat perkembangan Anda.
3. Bersikaplah jujur dan bertanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain mengenai perubahan yang Anda inginkan.
4. Ambillah selembar kertas dan jawablah pertanyaan-pertanyaan ini, kemudian ceritakan jawaban Anda dengan pasangan doa Anda.

Pertanyaan:

1. Apa yang Anda rasakan ketika Anda sedang frustrasi dan marah? Jelaskan secara rinci.
2. Saat frustrasi, apakah Anda dapat mengendalikan diri dalam memberikan tanggapan atau bersikap spontan?
3. Jika Anda dapat mengendalikan diri, berapa banyak waktu dan energi yang Anda habiskan untuk mewujudkannya?
4. Jika Anda terganggu dengan perbuatan orang lain, bagaimana tanggapan Anda? Apa yang ingin Anda katakan? Jelaskan secara rinci!

Ada alasan mengapa Allah memberikan inspirasi kepada manusia untuk menulis Alkitab, dan mengapa Dia memelihara firman-Nya selama berabad-abad untuk kita: "Tuntunan Tuhan untuk hidup adalah yang terbaik". Tanpa memerhatikan apa yang sudah kita alami atau pikirkan di masa lampau, rencana Tuhan tidak bekerja!

Tuliskan masing-masing ayat dari Amsal berikut pada sebuah kartu: [Amsal 12:18](#), [14:29](#), dan [16:32](#). Tambahkan pada kartu Anda, ayat Alkitab lain yang Anda temukan, yang berhubungan dengan frustrasi dan kemarahan. Bacalah ayat-ayat tersebut dengan keras setiap pagi dan malam. Anda dapat berubah jika Anda merencanakan untuk berubah. Maksud Anda mungkin baik, tetapi Anda juga harus ingat bahwa Anda terbatas. Oleh sebab itu, kenali apa yang ingin Anda katakan saat Anda mulai merasa frustrasi. Usahakan untuk tidak mengatakannya secara spesifik. Tuliskan tanggapan Anda dan bacalah keras-keras untuk diri Anda sendiri dan pasangan doa Anda.

Beberapa konseli yang pernah saya layani, yang mempraktikkan metode ini, akhirnya bisa memperlunak pernyataan mereka, mengurangi kekhawatiran/perasaan tidak enak yang mereka alami, dan memperoleh keyakinan untuk terus mempraktikkan metode ini. Mulailah melatih diri untuk menunda menanggapi sesuatu dengan terburu-buru -- baik secara verbal maupun melalui sikap, pada saat Anda menyadari bahwa Anda sedang merasa frustrasi. Penulis Amsal berulang kali mengingatkan kita untuk "lambat marah". Anda harus memperhalus tanggapan Anda, jika Anda ingin mengubah kebiasaan Anda mengeluarkan kata-kata kasar yang telah Anda pupuk selama bertahun-tahun. Pada saat kita membiarkan frustrasi dan kemarahan diungkapkan secara terbuka, mereka seperti lokomotif yang sedang melaju. Anda perlu menangkapnya sebelum rasa frustrasi dan kemarahan tersebut menguasai, sehingga Anda dapat mengubah jalur kereta dan mengarahkannya pada jalur yang benar.

Satu cara yang membantu untuk mengubah arah adalah dengan menggunakan sepatah kata pemicu (a trigger word). Setiap kali Anda merasa frustrasi dan kemarahan mulai muncul dalam diri Anda, ingatkan diri Anda untuk tetap tenang, dan kendalikan diri Anda dengan mengatakan sesuatu kepada diri Anda sendiri, seperti "berhenti", "berpikir", dsb.. Kata-kata tersebut dapat membantu Anda dalam mengubah dan mewujudkan rencana baru Anda.

Pendekatan lain yang bisa Anda gunakan adalah secara mental biarkan orang lain terlibat dalam perilaku yang membuat Anda frustrasi. Metode ini akan mengurangi rasa frustrasi Anda dan memberi Anda waktu untuk melakukan rencana Anda. Ini tidak berarti bahwa Anda sebaiknya secara emosional menyerah dan membiarkan orang lain berbuat sesuka hati mereka. Ada beberapa tingkah laku yang sangat merugikan dan membutuhkan tanggapan langsung.

Percakapan batin (berbicara kepada diri sendiri) membantu Anda dalam memberikan tanggapan. Apa yang Anda katakan kepada orang lain dan bagaimana Anda bersikap, ditentukan oleh bagaimana Anda berbicara kepada diri Anda sendiri mengenai tanggapan dan tingkah laku mereka. Percakapan batin adalah kata-kata dan gagasan yang Anda pikirkan bagi diri Anda sendiri. Percakapan batin inilah yang memprakarsai

dan memupuk kemarahan, depresi, rasa bersalah, kekhawatiran, dan gambaran diri Anda sendiri. Jadi, mengubah percakapan batin Anda, sangat penting untuk menjaga agar rasa frustrasi Anda tidak meledak dalam kata-kata yang menyakitkan.

Firman Tuhan banyak berbicara tentang bagaimana kita berpikir. Jika Anda kesulitan dengan percakapan batin negatif, coba tulislah ayat-ayat ini: [Yesaya 26:3](#); [Roma 8:6, 7](#); [2 Korintus 10:5](#); [Efesus 4:24](#); [Filipi 4:6-9](#); dan [1 Petrus 1:13](#) pada kartu, dan bacalah keras-keras setiap pagi dan malam.

Untuk membantu Anda mengembangkan sikap positif, luangkan waktu sejenak untuk menulis manfaat menjadi frustrasi. Bandingkan kedua daftar tersebut. Hasil mana yang Anda inginkan?

### Apa yang Dapat Anda Lakukan

Dalam setiap ekspresi kemarahan di antara dua orang, Anda bertanggung jawab terhadap kemarahan Anda sendiri. Orang lain bertanggung jawab terhadap kemarahannya sendiri. Anda dapat memproyeksikan kemarahan tersebut kepada orang lain, dan memberikan kepadanya tanggung jawab terhadap cara Anda merasakan dan bertindak. Akan tetapi, hal ini menuntut bahwa ia menjadi seorang yang mau berubah. Memberinya tanggung jawab merupakan tanggapan protektif pada bagian Anda. Jika Anda memusatkan diri pada diri sendiri dan mengambil tanggung jawab atas cara Anda merasakan, ada kesempatan yang lebih besar untuk memecahkan masalah.

Daripada mengatakan, "Engkau membuatku marah," lebih baik katakan, "Engkau bertingkah seperti ini, dan aku merasa marah karena sikapmu."

Pada saat kemarahan Anda mulai melonjak naik, gunakan metode interupsi pada diri Anda sendiri. Jika kemarahan merupakan masalah bagi Anda, simpan selembar kartu berukuran 3 x 5 sentimeter. Pada satu sisi, tuliskan kata BERHENTI! dengan huruf besar. Pada sisi lain, tuliskan pertanyaan-pertanyaan berikut.

1. Apakah saat ini saya sedang merasa sakit hati terhadap sesuatu?
2. Apakah saya sedang takut?
3. Apakah saat ini saya sedang frustrasi atas sesuatu hal?

Saat kemarahan Anda mulai timbul, keluarkan kartu tersebut, dan bacalah kata BERHENTI! lalu baliklah kartu tersebut. Baca dan jawablah pertanyaan-pertanyaan tersebut. Memperlambat tanggapan kemarahan Anda dan mengenali penyebabnya akan menolong Anda memecahkan masalah. Anda tetap dapat memikul tanggung jawab untuk memilih memberikan tanggapan dengan cara yang akan lebih menolong menenangkan orang lain daripada memancing perselisihan.

**Diambil dan disunting dari:**

Judul asli buku : Winning Over Your Emotions  
Judul buku terjemahan : Hidup Ini Indah  
Judul bab : Jawaban untuk Kemarahan  
Judul artikel : Kemarahan yang Terkendali  
Penulis : H. Norman Wright  
Penerjemah : Tessa A. W.  
Penerbit : Yayasan ANDI, Yogyakarta 2000  
Halaman : 107 -- 121

## Tanya Jawab: Apakah Mungkin Mencegah Perasaan Marah?

Apakah mungkin mencegah perasaan marah? Tidak. Penting diingat bahwa kemarahan bukan hanya luapan emosional, tetapi juga merupakan proses biokimia. Tubuh manusia dilengkapi dengan sistem pertahanan otomatis yang disebut dengan mekanisme "melarikan diri atau melawan" (flight or fight). Mekanisme ini memungkinkan seluruh bagian dari makhluk hidup untuk bertindak. Adrenalin dipompa agar masuk ke dalam aliran darah, yang menimbulkan respons fisiologis berurutan, yang terjadi di dalam tubuh. Tekanan darah meningkat sesuai dengan detak jantung yang semakin cepat; mata membelalak melihat sekeliling; kedua tangan berkeringat dan mulut menjadi kering; serta otot-otot terisi aliran energi yang besar. Dalam hitungan detik, seseorang berubah dari kondisi tenang menjadi "keadaan siap bereaksi". Perlu dicamkan, hal ini merupakan tanggapan pasti yang terjadi, entah kita ingin melakukannya atau tidak.

Setelah hormon untuk "melarikan diri atau melawan" dilepaskan, mustahil bagi kita untuk menghindari timbulnya perasaan yang kuat ini. Hal ini seperti menyangkal adanya sakit gigi atau rasa sakit lainnya yang berkecamuk di dalam tubuh. Karena Allah menciptakan sistem ini sebagai alat agar tubuh mampu melindungi dirinya sendiri terhadap bahaya, saya tidak yakin Dia menghukum kita seandainya sistem ini berfungsi sebagaimana mestinya.

Di sisi lain, reaksi kita terhadap kemarahan lebih bisa diperhitungkan dan dipertanggungjawabkan karena kita mengendalikannya secara sadar. Ketika kita dengan wajah muram mengingat kejadian yang terus-menerus mengganggu pikiran kita, menggertakkan gigi kita dengan rasa kebencian, dan mencari kesempatan untuk membalas dendam, atau menyerang dengan tindakan gegabah yang mengerikan, maka cukup masuk akal jika kita beranggapan bahwa kita sudah menyeberangi garis batas dosa. Bila penafsiran terhadap ayat Kitab Suci dalam [Efesus 4:26](#) akurat, maka kehendak diri akan tetap berada dalam batas antara 2 bagian ayat ini: "Marahlah," dan "janganlah berbuat dosa." (versi MILT) (t/Setya)

### Diterjemahkan dari:

Judul asli buku : Dr. Dobson Answers Your Questions  
Judul asli artike : Is It Possible to Prevent All Feelings of Anger?  
Penulis : Dr. James C. Dobson  
Penerbit : Christian Life Publishers, Illinois 1985  
Halaman : 316 -- 317

# e-Konsel 258/September/2011: Kuasa Perkataan Firman

## Pengantar dari Redaksi

Salam kasih,

Firman Tuhan, selain sebagai petunjuk dalam kehidupan, juga berfungsi sebagai senjata yang ampuh untuk melawan serangan iblis. Dengan memperkatakan firman Tuhan, kita bisa menghancurkan kuasa iblis. Oleh karena itu, sebagai seorang "konselor", kita perlu mengajarkan kepada konseli, bagaimana menggunakan firman Tuhan untuk mengalahkan serangan iblis. Salah satu caranya adalah dengan menghafalkan ayat-ayat Alkitab tersebut dan memperkatakan firman-Nya dengan iman. Dalam edisi 258, e-Konsel menghadirkan artikel yang membahas kuasa memperkatakan firman Tuhan ke ruang baca Anda. Jika Anda membutuhkan bahan-bahan seputar konseling untuk memperluas wawasan Anda, ulasan situs konseling manca yang telah kami persiapkan, bisa menjadi salah satu referensi untuk Anda. Silakan menyimak dan mengaplikasikan pelajaran positif dari edisi kali ini. Tuhan memberkati.

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

## Cakrawala: Mengucapkan Firman Tuhan untuk Mengalahkan Serangan Iblis

dan terimalah ketopong keselamatan dan pedang Roh, yaitu firman Allah, ([Efesus 6:17](#))

Iblis tidak pernah jujur. Ia dapat menyerang kita kapan saja, baik siang atau malam hari. Bahkan, saat Anda ada di gereja! Tapi, salah satu dari waktu-waktu favoritnya adalah saat "senja", ketika kita terkantuk-kantuk menjelang tidur.

Suatu malam, saya sedang berbaring di tempat tidur, sambil menunggu istri saya, Shirley, keluar dari kamar mandi untuk menemani saya. Tiba-tiba, sebuah pikiran yang penuh hawa nafsu muncul dalam kepala saya. Celakanya, saya memikirkan wanita lain -- bukan istri saya!

Dari mana serangan itu datang ke dalam pikiran saya? Tentu saja dari iblis. Ia mencoba merusak keintiman yang berharga antara suami-istri.

Untungnya, saya bisa mengetahui dari mana datangnya pikiran kotor itu dengan cepat, sehingga saya dapat berkata dengan lantang, "Iblis, aku perintahkan engkau untuk meninggalkan aku, di dalam nama Tuhan Yesus! Aku memilih untuk fokus kepada 'apa yang benar, yang mulia, yang adil, yang suci, dan yang manis.'"

Dalam sekejap, pikiran kotor itu menghilang. Saya telah menggunakan otoritas saya di dalam Kristus, menyuruh musuh saya ke mana ia harus pergi, dan saya mengutip sebagian dari firman Allah -- tepatnya dari [Filipi 4:8](#).

Kira-kira 1 menit kemudian, ketika saya masih berbaring di tempat tidur menunggu istri saya, seketika sebuah pikiran yang lain muncul dalam kepala saya.

"Aku tidak menjadi orang Kristen yang baik dalam minggu ini."

Untuk beberapa saat, pernyataan itu mengalahkan saya. Saya sedang memulai jurnal doa beberapa minggu sebelumnya, dan telah berjanji untuk melakukannya setiap hari. Sayangnya, satu minggu telah berlalu, dan saya belum menerapkan jurnal doa itu sama sekali.

Saya mulai merasa bersalah dan malu, karena kurangnya disiplin rohani saya. Emosi saya mulai terbenam dalam keputusasaan.

"Tunggu!" kata saya kepada diri saya sendiri. "Aku tahu dari mana pikiran itu datang!"

Jadi, sekali lagi saya menggunakan otoritas Kristus yang ada dalam diri saya, untuk melawan iblis. Saya katakan dengan lantang, "Iblis, aku perintahkan engkau pergi dari

hadapanku, sebab ada tertulis, 'Demikianlah sekarang tidak ada penghukuman bagi mereka yang ada di dalam Kristus Yesus.'" ([Roma 8:1](#)) Pikiran itu pun tiba-tiba pergi.

Saya tahu iblis berusaha menciutkan hati saya, karena pikiran yang ada di kepala saya tadi adalah pikiran yang menghukum, tetapi Allah tidak menghukum anak-anak-Nya!

Saat kita sendirian dan mengalami serangan rohani, kita perlu melawan iblis dengan suara lantang. Mengapa? Karena hanya Allah yang dapat membaca pikiran Anda dengan sempurna. Iblis tidak bisa mengetahui apa yang Anda pikirkan, jadi dia tidak bisa menaati pikiran Anda.

Jika ada seseorang yang sanggup melawan iblis hanya dengan pikiran, orang itu adalah Yesus. Akan tetapi, ketika dicobai oleh iblis di padang belantara, Ia mengucapkan firman Tuhan dengan lantang (lihat [Matius 4](#)). Yesus adalah teladan kita dalam melakukan peperangan dan memenangkan peperangan tersebut. Ia memperkatakan Kitab Suci kepada iblis, dan itulah yang seharusnya kita lakukan juga.

Firman Allah itu seperti pedang, yang mencabik-cabik kebohongan, tuduhan, dan percobaan dari musuh-musuh kita. Itulah sebabnya, Anda harus tahu kebenaran firman Tuhan. Bagaimana mungkin Anda dapat memperkatakan firman Tuhan dari mulut Anda, jika Firman itu tidak berada dalam hati Anda?

Firman Tuhan yang diucapkan adalah senjata utama di dalam peperangan melawan serangan iblis. Iblis tidak akan terkesan dengan kepribadian Anda yang tegas, kemampuan Anda berdebat atau berbantah, kepandaian Anda, atau kepada banyaknya perbendaharaan kata yang Anda miliki. Ia juga tidak merasa terancam ketika Anda menaikkan nada suara Anda dan berteriak kepadanya.

Akan tetapi, iblis tidak dapat bertahan di hadapan kebenaran firman Tuhan yang dinyatakan dalam otoritas Kristus, oleh anak Allah yang tunduk kepada Bapa. Roh Kudus telah menyediakan senjata yang membuat iblis ngeri dan gemetar ketakutan, yaitu Alkitab. Jadi, ketika Anda diserang, janganlah takut. Ucapkan firman Tuhan.

## Realitas Penilaian

Apakah Anda sudah diperlengkapi dengan kebenaran firman Tuhan untuk mengusir iblis ketika ia menyerang Anda? Di bawah ini adalah beberapa contoh ayat firman Tuhan yang terkait dengan beberapa area peperangan di dalam kehidupan Anda. Ambil beberapa ayat yang sesuai untuk Anda. Bacalah dan ambillah keputusan untuk menghafalkannya.

1. Kemarahan ([Yakobus 1:19-20](#))
2. Kekhawatiran ([Filipi 4:6-7](#))
3. Kepahitan ([Efesus 4:31-32](#))

4. Depresi ([Filipi 4:4](#))
5. Ketakutan ([2 Timotius 1:7](#))
6. Rasa bersalah ([Roma 8:1](#))
7. Hawa nafsu ([2 Timotius 2:22](#))
8. Kesombongan ([Yakobus 4:6-7](#))
9. Pemberontakan ([Kolose 3:20](#))

Tentu saja masih banyak lagi area yang tidak disebutkan di sini. Berkonsultasilah dengan pendeta Anda, pembimbing pemuda, atau rekan Anda yang lebih dewasa imannya, untuk membantu Anda mencari nas Kitab Suci bagi area dalam kehidupan Anda.

### **Kebohongan untuk Ditolak**

Saya menolak kebohongan yang mengatakan bahwa saya dapat melawan iblis dengan kepribadian yang tegas, argumen yang cerdas, atau suara yang keras. Ini adalah peperangan antara kebenaran dan kebohongan, dan saya menolak kesombongan yang mengatakan bahwa saya dapat mengatasinya sendirian.

### **Kebenaran untuk Diterima**

Saya menerima kebenaran bahwa firman Tuhan adalah pedang roh yang mengalahkan serangan iblis dengan efektif. Saya menerima kebenaran bahwa sudah menjadi kewajiban saya untuk mempelajari firman Tuhan, supaya saya dapat "menghunuskan pedang" saat saya diserang.

### **Doa Hari Ini**

Bapa Surgawi, terima kasih karena Engkau memberiku perlengkapan perang-Mu. Aku tahu saat setiap perlengkapan perang disatukan, aku akan mampu berdiri dengan teguh menghadapi rencana setan. Aku berterima kasih, khususnya untuk pedang Roh yang adalah firman Tuhan. Ajar aku melalui Roh Kudus-Mu untuk menggunakan pedang itu. Berikanlah kepadaku kekuatan dan kedisiplinan untuk mempelajari Alkitab, dan berkomitmen untuk menghafalkannya, agar Roh Tuhan dapat memunculkan nas firman Tuhan di waktu yang tepat. Aku bersyukur pada-Mu untuk kuasa perkataan Firman-Mu. Dalam nama Yesus. Amin. (t/Yudo)

Pembacaan Alkitab hari ini: [Roma 8](#).

Pembacaan selanjutnya: [Yeremia 23](#) dan [2 Timotius 3](#).

**Diterjemahkan dari:**

Judul buku : Reality Check

Judul asli artikel : Just Say the Word

Penulis : Neil T. Anderson dan Rich Miller

Penerbit : Harvest House Publisher, Oregon 1996

Halaman : 143 -- 147

## Ulasan Situs: Christian Counseling And Educational Services (CCES)

Untuk menangani masalah yang kita hadapi, tidak jarang kita memerlukan berbagai referensi, serta penguatan dari Tuhan dan sesama. Jika saat ini Anda sedang mencari bahan-bahan seputar konseling, entah untuk memperluas wawasan Anda, atau untuk menolong diri sendiri dan orang lain, tidak ada salahnya Anda mengunjungi situs Christian Counseling and Educational Services (CCES).

Situs yang memiliki motto "memberikan pertolongan, harapan, dan penyembuhan melalui firman Allah" ini, menyediakan bahan-bahan konseling yang alkitabiah, tautan-tautan, dan produk-produk konseling lain yang bermanfaat. Saat Anda membuka halaman utama, Anda bisa langsung melihat apa saja yang dimiliki situs ini dengan mudah. Sajian dalam situs ini, antara lain tentang situs CCES (staf, rencana kegiatan, kebijakan dari pengelola situs, kontak, kesaksian, kartu permohonan doa, dll.), servis/pelayanan (konseling, grup terapi, seminar, pembelajaran Alkitab), produk (video dan naskah boneka), dan sumber-sumber (renungan, artikel, wallpaper, brosur, links, sumber gereja, situs-situs gereja, himne, bacaan yang direkomendasikan, ayat Alkitab via email, dll.).

Di situs ini, Anda dapat membaca artikel-artikel tentang bagaimana memiliki pengenalan yang benar akan Allah, hidup Kristen, dan masalah-masalah umum (keputusasaan, kemarahan, depresi, dll.). Bahkan, Anda juga bisa membaca naskah cerita boneka yang ditulis oleh Dr. Ann Shorb -- seorang guru, pembicara, penulis lepas, dan konselor Kristen, yang sudah banyak terlibat dalam berbagai pelayanan Kristen selama lebih dari 4 dekade. Di samping itu, situs ini juga menawarkan beberapa video dan DVD untuk belajar konseling. Jika Anda ingin mendapatkan pelayanan konseling secara pribadi, Anda dapat menghubungi pengelola situs, untuk memperoleh penanganan dari tim konselor yang mereka miliki. Selain bertemu secara langsung, Anda juga bisa menghubungi tim konselor melalui telepon.

Secara keseluruhan, dengan berkunjung ke situs ini, Anda tidak hanya mendapatkan bahan-bahan terkait dengan konseling, namun juga banyak informasi tentang kekristenan, seperti bahan-bahan renungan, pembelajaran Alkitab, gereja, buku-buku, dan beberapa bahan kekristenan yang lain. Jika Anda adalah seorang guru, pekerja gereja, orang tua, atau pelayan anak, segeralah mengunjungi situs ini dan dapatkan manfaatnya. (SS)

==> < <http://www.ccesonline.com/> >

## e-Konsel 259/September/2011: Nasihat

### Pengantar dari Redaksi

Shalom,

Dalam konseling, memberi dan menerima nasihat adalah hal yang selalu ada. Mengapa? Karena konselor sendiri bisa diartikan sebagai pemberi nasihat, sedangkan konseli adalah orang yang menerima nasihat. Namun demikian, konselor tidak selalu harus memberikan nasihat kepada konselinya. Lantas, bagaimana dan kapan konselor perlu memberi nasihat? Bagaimana sikap konseli yang menerima nasihat? Dalam edisi ini, Anda dapat membaca bimbingan alkitabiah dan tip tentang menerima dan memberi nasihat. Di kolom terakhir, e-Konsel juga memperkenalkan publikasi e-Penulis kepada Anda. Silakan simak selengkapnya dan selamat mencoba.

Pemimpin Redaksi e-Konsel,

Sri Setyawati

< setya(at)in-christ.net >

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

## Bimbingan Alkitabiah: Menerima Nasihat

"Musa mendengarkan perkataan mertuanya itu dan dilakukannyalah segala yang dikatakannya." ([Keluaran 18:24](#))

Bacaan: [Keluaran 18:13-27](#)

Musa memang hebat. Bukan saja karena hal-hal besar yang ia lakukan, tetapi juga karena sebagai tokoh besar dan pemimpin, ia tetap mau terbuka menerima masukan. Musa menjadi pemimpin yang patut ditiru karena dia memerhatikan, mengasah, dan mengolah usulan yang datang kepadanya.

Ketika Yitro, mertuanya, melihat bagaimana Musa menangani sendiri semua hal tentang pengelolaan masalah bangsa Israel, ia mengingatkan bahwa itu "tidak baik" (ayat 17). Yitro lalu mengusulkan agar dalam menjalankan tugasnya ini, Musa memakai strategi yang lebih tepat, termasuk bahwa ia dapat melibatkan orang-orang yang cakap sebagai mitra pelayanan. Musa mendengarkan usulan ini dan sungguh-sungguh melakukannya. Setelah beres, barulah Musa melepas mertuanya pergi (ayat 27). Artinya, sang mertua masih bisa melihat bagaimana Musa memperbaiki sistem pelayanannya. Betapa indahny bila seseorang mendengarkan dan menerima nasihat baik dari orang lain, demi pelayanan yang lebih baik dalam pekerjaan Tuhan!

Mari renungkan bagaimana hal ini dapat diterapkan juga dalam kita berkeluarga, melayani Tuhan, bekerja, dan bersaksi. Sudahkah kita menjadi orang yang terbuka memerhatikan usulan orang lain dan mau mengkajinya dengan rendah hati? Atau, kita sering merasa terganggu dengan nasihat orang, sehingga nasihat yang tepat pun kita abaikan demi gengsi? Jangan buru-buru menolak saran yang datang. Nasihat yang baik bisa muncul dari siapa saja. Bila hati kita terbuka, kita dapat melihat pertolongan bisa datang dari mana saja.

"Nasihat Tak Membuat Orang Jadi Kecil, Itu Sebabnya Orang Besar pun Tak Takut Menerima Nasihat."

### Diambil dari:

Nama situs : Alkitab SABDA

Alamat URL : <http://alkitab.sabda.org/illustration.php?id=4165>

Penulis : DKL

Tanggal akses : 11 Juli 2011

## Tip: Kapan Harus Menasihati, Kapan Harus Diam

Pengkhotbah 7 menekankan salah satu prinsip konseling alkitabiah yaitu mengetahui "kapan harus berbicara dan kapan harus diam". [Amsal 10:19](#) selanjutnya menekankan hal itu: "Di dalam banyak bicara pasti ada pelanggaran, tetapi siapa yang menahan bibirnya, berakal budi." Firman Allah yang hidup mengatakannya dengan sangat jelas: "Jangan banyak bicara. Orang yang banyak bicara membuat banyak kesalahan. Karena itu, bersikaplah bijaksana dan kendalikanlah lidahmu."

Konselor yang mengerti persoalan-persoalan konselinya, memilih kata-katanya dengan baik: "Orang yang berpengetahuan menahan perkataannya, orang yang berpengertian berkepala dingin. Juga orang bodoh akan disangka bijak kalau ia berdiam diri dan disangka berpengertian kalau ia mengatupkan bibirnya." ([Amsal 17:27-28](#))

[Amsal 29:20](#) merupakan ayat yang lain, yang dapat dipakai sebagai prinsip untuk mengetahui "kapan harus berbicara dan kapan harus diam": "Kaulihat orang yang cepat dengan kata-katanya; harapan lebih banyak bagi orang bebal dari pada bagi orang itu." Cepat dengan kata-kata, berarti mengatakan apa yang Anda pikirkan, tanpa mempertimbangkan pengaruh yang akan ditimbulkan oleh perkataan itu terhadap orang lain. Ketika Anda melayani seorang yang mengatakan sesuatu yang mengejutkan, janganlah berpikir bahwa Anda harus segera menjawabnya. Gunakanlah beberapa detik untuk berpikir dan meminta Allah untuk memberi Anda kata-kata, kemudian susunlah apa yang hendak Anda katakan.

Jikalau Anda tidak tahu harus mengatakan apa, salah satu hal terbaik yang dapat dilakukan adalah meminta informasi lebih banyak: "Ceritakanlah kepada saya lebih banyak tentang hal itu" atau "Coba ceritakan beberapa latar belakang lagi." Ini memberi Anda waktu untuk berpikir. Anda tidak perlu mengatakan sesuatu secara langsung. Ada saatnya Anda dapat berkata kepada seseorang, "Saya perlu waktu beberapa menit untuk memeriksa apa yang Anda katakan, dan memutuskan bagaimana menjawab kali ini." Hal ini membebaskan Anda dan juga konseli Anda dari tekanan.

Di bawah ini adalah beberapa hal yang harus Anda perhatikan dalam memberi nasihat kepada konseli:

1. Kasih dan perhatian yang sungguh-sungguh.

Apa pun yang Anda katakan kepada orang itu, haruslah berasal dari hati yang disertai kasih dan perhatian yang sungguh-sungguh. Anda dapat mendengarkan orang itu, Anda dapat bersandar pada kuasa Allah untuk mengetahui bagaimana harus memberikan nasihat. Anda harus benar-benar menaruh perhatian dan mengasihi konseli Anda, jika Anda ingin mendapatkan hasil yang maksimal. Kadang-kadang konselor atau pendeta memberikan jawaban dangkal dan tanpa persiapan, sehingga tidak memenuhi kebutuhan konseli dan tidak berhubungan dengan masalahnya. Kita harus bertanya pada diri sendiri, "Bagaimana

sebenarnya perasaanku terhadap orang yang datang kepadaku ini? Apakah aku sungguh-sungguh menaruh perhatian?"

2. Pengaturan waktu.

Pengaturan waktu adalah paling penting. "Seseorang bersukacita karena jawaban yang diberikannya, dan alangkah baiknya perkataan yang tepat pada waktunya!" ([Amsal 15:23](#)) Jawaban yang tepat dan benar adalah perkataan yang diucapkan pada waktu yang tepat.

3. Memegang rahasia.

Memegang rahasia adalah cara membangun kepercayaan. Itu adalah sifat orang yang dapat dipercaya. "Siapa yang suka membawa cerita membuka rahasia, tetapi orang yang dapat dipercaya dan setia, menutupi perkara." ([Amsal 11:13](#) dari Amplified Bible) Apa pun yang diceritakan kepada Anda dalam suatu situasi konseling, jangan sampai ada yang membeber keluar dari mulut Anda. "Siapa memelihara mulut dan lidahnya, memelihara diri dari pada kesukaran." ([Amsal 21:23](#)) (Kecuali jika konseli sudah memberikan izin kepada Anda untuk menggunakan informasi mereka. Contohnya, Anda ingin menggunakan informasi mereka, untuk melengkapi/sebagai contoh kasus dalam sebuah buku/penelitian yang sedang Anda tulis. Satu hal yang harus Anda perhatikan yaitu, ada informasi tertentu yang harus Anda ubah untuk menjaga rahasia pribadi).

4. Kata-kata yang tepat, dengan cara yang tepat.

Penting bagi konselor untuk mengatakan kata-kata yang tepat dengan cara yang tepat. [Amsal 25:20](#) mengatakan, "Orang yang menyanyikan nyanyian untuk hati yang sedih adalah seperti orang yang menanggalkan baju di musim dingin, dan seperti cuka pada luka." Bergembira di dekat seorang yang sedang merasa sangat terluka tidaklah tepat. Dengan berkata, "Oh, Anda tidak perlu merasa seperti itu. Tinggalkanlah perasaan demikian, saya akan menceritakan kepada Anda kisah yang pernah saya dengar ini ...," orang itu malah dapat semakin terluka. Dalam beberapa hal, percakapan yang keluar dari pokok persoalan atau yang bersifat sepintas lalu dapat membangkitkan semangat orang, tetapi hal itu tidak tepat bagi orang yang sedang merasa terluka.

5. Mengajar, membagi pengalaman, atau memberikan informasi.

Kadang-kadang perkataan Anda mungkin dalam bentuk mengajar, membagi pengalaman, atau memberikan informasi. Kadang-kadang Anda perlu memberikan petunjuk, nasihat, dan membantu dalam hal keputusan-keputusan yang akan datang atau masalah-masalah yang perlu dipecahkan. Kadang-kadang Anda akan memberikan bimbingan tentang menanggulangi konflik. Mengajar hendaknya jangan berlebih-lebihan dan harus dipakai hanya bila ada kesediaan untuk menerima. Ikutilah prinsip ini: Gunakanlah teknik mengajar bila,

dan hanya bila, si konseli memerlukan informasi baru yang kira-kira akan sukar ia peroleh kalau ia belajar sendiri. Selidiki apakah orang ini sudah mendapat informasi ini atau memunyai jalan untuk mencapainya. Minta si konseli menguraikan apa yang ia ketahui. Pastikan bahwa orang itu siap mendengar apa yang hendak Anda katakan.

Memberi nasihat adalah suatu bentuk mengajar, tetapi cara ini sering digunakan berlebih-lebihan dan tidak efektif. Sering kita meninggalkan peranan kita sebagai konselor bila kita memberi nasihat, dan menjadi sebagai sahabat atau orang tua, yang mungkin berusaha membantu konseli. Meskipun demikian, kalau diberikan dengan cara yang tepat, nasihat adalah bagian dari konseling. Bila Anda memberikan saran-saran dalam konseling, cobalah untuk menarik saran-saran dari orang itu sendiri, atau memberikan saran-saran itu sebagai pilihan-pilihan: "Bagaimana seandainya Anda melakukan ...?" "Sudahkah Anda mempertimbangkan ...?" "Kemungkinan-kemungkinan apakah yang sudah Anda temukan?"

Janganlah mengatakan kepada konseli, "Inilah yang perlu Anda lakukan." Jikalau Anda mengatakan begitu, Anda memikul tanggung jawab atas cara pemecahan tersebut. Andaikan saran Anda tidak berhasil, konseli Anda bisa kembali dan berkata, "Anda benar-benar memberikan ide yang bodoh. Ide itu tidak berhasil, ini salah Anda!" Sebaliknya, berikanlah beberapa saran untuk dicoba. Ini lebih aman bagi Anda, dan juga akan membantu konseli Anda untuk memikirkan sungguh-sungguh pilihan yang ada. Kebanyakan orang memunyai kemampuan untuk memecahkan masalah-masalah mereka, tetapi mereka memerlukan dorongan semangat untuk melakukannya.

Akan tetapi, bagaimana kalau konseli meminta nasihat? Apa alasannya meminta nasihat? Barangkali ia sedang mencari kepastian bahwa Anda memedulikan, atau barangkali ia ingin Anda ikut merasakan kegelisahannya. Ia mungkin melihat Anda sebagai pembuat mukjizat yang hebat, atau ia hanya berharap bahwa ada suatu cara penyelesaian.

Jadi, mengajar merupakan alat yang efektif, kalau cara tersebut membantu konseli menjadi lebih mandiri dan semakin dewasa.

#### **Diambil dan disunting seperlunya dari:**

Judul asli buku : Crisis Counseling  
Judul buku terjemahan : Konseling Krisis -- Membantu Orang dalam Krisis dan Stres  
Judul asli artikel : Kapan Harus Berbicara dan Kapan Jangan Berbicara  
Penulis : H. Norman Wright  
Penerjemah : Tim Penerjemah Gandum Mas  
Penerbit : Gandum Mas, Malang 1996  
Halaman : 47 -- 50

## Info: Publikasi e-Penulis: Menulis untuk Kristus

Anda ingin mengembangkan kemampuan menulis? Anda kesulitan mencari bahan-bahan seputar dunia penulisan? Yayasan Lembaga SABDA melalui publikasi e-Penulis hadir untuk membantu Anda melalui bahan-bahan seputar kepenulisan, seperti beragam artikel, bahan literatur Kristen, kiat penulisan, kaidah penggunaan bahasa Indonesia, tokoh penulis, serta ulasan situs penulis. Anda bisa mendapatkan bahan-bahan ini 2 minggu sekali -- setiap hari Kamis minggu pertama dan ketiga secara gratis, dengan cara berlangganan milis publikasi e-Penulis.

Caranya sangat mudah! Anda cukup mengirimkan email kosong ke < subscribe-i-kan-penulis(at)hub.xc.org > atau ke redaksi < penulis(at)sabda.org >, maka alamat email Anda akan segera kami daftarkan sebagai penerima publikasi e-Penulis.

Kunjungi juga situs PELITAKU: < <http://pelitaku.sabda.org/> >.

# e-Konsel 260/September/2011: Perkataan Negatif

## Pengantar dari Redaksi

Salam sejahtera,

Perkataan yang diterima seseorang bisa berdampak yang besar. Jika seseorang sering menerima perkataan negatif, dia bisa menjadi orang rendah diri/minder, penakut, tidak berkembang, dan bahkan pendendam. Orang-orang yang seperti itu, perlu mendapatkan pertolongan. Untuk menolong konseli-konseli dengan kasus tersebut, e-Konsel menyiapkan artikel khusus untuk Anda dalam kolom Cakrawala dan TELAGA. Sementara itu, ulasan buku yang kami hadirkan dalam edisi ini adalah buku karangan Floyd McClung, yang membahas tentang belajar mengasihi orang yang Anda benci. Kiranya artikel ini dapat semakin memperlengkapi Anda dalam melayani orang lain.

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

## Cakrawala: Pesan yang Meremehkan

Salah satu tugas orang tua adalah memampukan anak-anaknya untuk menilai diri mereka sendiri, seperti halnya Tuhan menilai mereka. Sarana utama untuk mencapainya adalah melalui pesan yang membangun, baik dengan perkataan, sikap, maupun perbuatan. Jika Anda mengisi kehidupan mereka dengan pesan-pesan yang positif tentang arti hidup mereka bagi Anda dan bagi Tuhan, mereka akan mengembangkan disiplin dan harga diri, dan menjadi orang dewasa yang mandiri serta bertanggung jawab. Sayangnya, ada orang tua yang menyampaikan pesan yang tidak membangun kepada anak-anak mereka, sehingga memengaruhi cara anak menilai diri sendiri secara negatif dan menganggap seperti itulah Tuhan menilai. Pesan seperti ini adalah pesan yang merusak.

### Pesan yang Meremehkan Tidak Dapat Ditoleransi

Pesan meremehkan yang ditujukan kepada seseorang, bisa mengurangi nilai sebenarnya dari orang tersebut. Apabila Anda menyampaikan perkataan yang meremehkan kepada anak-anak Anda, Anda tidak membangun harga diri mereka. Apa yang Anda sampaikan, dapat mengakibatkan mereka meragukan arti hidupnya bagi Anda dan bagi Tuhan.

Pada dasarnya, pesan yang meremehkan merupakan bentuk penyangkalan terhadap salah satu atau lebih dari hal-hal berikut:

1. Pesan yang meremehkan biasanya menyangkali keberadaan anak atau menyangkali sesuatu yang dia nilai atau takuti. Apabila Anda mengacuhkan anak Anda, itu berarti Anda menyampaikan pesan yang menyangkali keberadaannya. Apabila anak Anda mengatakan bahwa dia takut sendirian berada di kamar tidurnya yang gelap pada malam hari, dan Anda berkata, "Tidak ada yang perlu ditakuti", artinya Anda menyangkali adanya masalah yang sangat nyata baginya.
2. Pesan yang meremehkan menyangkali beratnya suatu masalah atau pentingnya suatu peristiwa dalam kehidupan seorang anak. Misalnya, anak laki-laki Anda tertekan dalam menyelesaikan tugas ilmiah dari sekolahnya, kemudian Anda berkata, "Itu bukan masalah yang besar", maka Anda menyangkali beratnya masalah dan pentingnya tugas yang dia hadapi.
3. Pesan yang meremehkan menyangkali bahwa masalah yang dihadapi anak dapat diselesaikan. Anda meremehkan anak Anda ketika Anda membuat pernyataan, "Lupakan saja, Johnny, engkau tidak dapat berbuat apa-apa."
4. Pesan yang meremehkan menyangkali kemampuan anak untuk berhasil dalam bidang tertentu. Misalnya, Anda berkata kepada anak Anda, "Engkau tidak akan terpilih menjadi anggota tim sepak bola."

Ketika Anda menyangkal anak Anda dalam salah satu di antara keempat hal di atas, itu berarti Anda menyampaikan pesan yang meremehkan, yang menghambat perkembangan anak Anda untuk dapat menjadi dewasa dan mandiri.

### **Pesan yang Meremehkan Selama Waktu Krisis**

Orang tua sering merasa bersalah karena menyampaikan pesan yang meremehkan pada waktu anak menghadapi krisis dalam kehidupannya. Salah satu hadiah yang sangat berharga yang dapat kita berikan kepada anak-anak kita adalah kemampuan untuk dapat menghadapi kehilangan. Kesedihan adalah bagian dari kehidupan. Tetapi, sering kali pengalaman krisis seorang anak lebih ringan dibandingkan krisis orang dewasa. Jadi, kita cenderung untuk menyampaikan pesan yang menyangkalinya, dan bukannya pesan yang membangun anak untuk menjalani pengalaman itu. Dengan demikian, kita meremehkan anak dan menghambat pertumbuhannya.

Saat anjing anak Anda mati, jangan berkata kepadanya, "Itu hanya seekor anjing dan ada banyak anjing yang seperti itu. Minggu depan kita akan membeli seekor anjing yang lebih baik." Selama waktu krisisnya, anak Anda sangat memerlukan dukungan dari Anda untuk dapat memahami kesedihannya, keseriusan masalah yang dihadapinya, dan menegaskan kemampuannya untuk mengatasinya. Anda seharusnya berkata, "Saya tahu bahwa engkau sedih karena anjing itu sangat berarti bagimu. Saya dapat melihat kesedihan itu di matamu. Saya juga sedih. Kita berdua akan merasa kehilangan." Pesan ini adalah pesan yang membangun.

### **Meremehkan dan Menertawakan**

Cara lain yang dilakukan orang tua di dalam menyampaikan pesan yang meremehkan kepada anak-anak adalah dengan menertawakan. Tertawa dengan seorang anak adalah sehat. Tetapi menertawakan kepedihan, kegagalan, atau sesuatu yang memalukan anak Anda, berarti meremehkan dia. Ini adalah bentuk perlakuan kasar melalui perkataan. Dalam keluarga sering kali terjadi hal-hal yang lucu. Tetapi jika sumbernya adalah kemalangan anak Anda, maka Anda harus menunggu sampai anak Anda tertawa, meskipun untuk itu Anda harus menahan tawa atau meninggalkan ruangan untuk mengendalikan diri Anda.

### **Berbagai Bentuk Pesan yang Meremehkan**

Ada banyak bentuk pesan yang meremehkan. Celakanya, setiap pesan yang meremehkan tersebut bisa membutakan anak dari kebenaran tentang arti hidupnya bagi Tuhan, dan menghalangi perkembangan harga dirinya. Beberapa bentuk pesan yang meremehkan adalah sebagai berikut:

1. Penganiayaan. Penganiayaan bisa dilakukan secara fisik, emosi, seksual, dan perkataan. Banyak orang tua, tanpa sadar telah menganiaya anak-anaknya melalui perkataan. Penganiayaan melalui perkataan sama-sama meremehkan, seperti halnya bentuk penganiayaan fisik.

2. Mengabaikan. Tidak memberikan perhatian secara fisik, emosi, atau dengan perkataan adalah suatu bentuk penganiayaan secara pasif. Pengabaian menyebabkan anak merasa disisihkan.
3. Kasih yang bersyarat. Pesan dari kasih yang bersyarat merupakan ancaman secara tidak langsung dan juga terang-terangan, berdasarkan kebutuhan atau harapan yang dimiliki orang tua dan bukan berdasarkan kebutuhan anak.
4. Memanjakan. Tindakan orang tua yang memanjakan adalah bentuk kasih yang berlebihan, dan bisa menjadi kebiasaan buruk bagi anak. Memanjakan anak sama dengan meremehkan, karena menyebabkan anak bergantung pada orang tuanya dan menghambat kemampuannya untuk berpikir bagi dirinya. Memanjakan anak juga berarti mengaburkan arti tanggung jawabnya secara pribadi.

### **Mengorbankan Anak dengan Pesan yang Meremehkan**

Kita banyak mendengar tentang pengorbanan. Anak-anak yang tumbuh dengan menerima pesan yang meremehkan akan menderita, karena mereka terbiasa menjadi korban kesalahan. Mereka belajar untuk mengatasi pesan yang mengecam, menyisihkan, meremehkan, yang mereka terima dengan menyalahkan diri sendiri. Sebelum menginjak masa remaja dan dewasa, mereka mungkin bebas dari pesan orang tua mereka yang meremehkan. Tetapi, pada saat itu, mereka sudah terbiasa mengendalikan diri sendiri. Mereka membuat pernyataan yang mengecam, menyangkal, dan menyalahkan diri sendiri.

Terkadang tanpa sadar, orang tua perlahan-lahan telah menyebabkan anak-anak menjadi korban kesalahan, melalui pesan yang meremehkan yang mereka sampaikan. Kita tidak dapat menduga betapa kuatnya pengaruh perkataan, nada suara, dan perbuatan kita kepada anak-anak kita.

Seorang anak yang bertumbuh dengan pesan-pesan negatif, akan terbiasa menyalahkan dirinya atas keadaan-keadaan yang sebenarnya bukan menjadi tanggung jawabnya. Dia tidak akan menjadi orang yang dewasa, mandiri, percaya diri. Sebaliknya, kehidupannya akan ditandai dengan kebiasaan menyalahkan diri sendiri, menghukum diri sendiri, gelisah, dan merasa menjadi korban.

### **Memutuskan Siklus yang Meremehkan**

Jika Anda terbiasa menyampaikan pesan yang meremehkan kepada anak-anak Anda, kemungkinan besar Anda menerima pesan itu dari orang tua Anda ketika Anda masih anak-anak. Sampai batas tertentu, Anda terbiasa menjadi korban kesalahan dan mengambil sikap meremehkan diri sendiri. Karena sikap yang meremehkan berlaku pada orang tua Anda, dan sekarang berlaku pada Anda, Anda sekarang menyampaikannya kepada anak-anak Anda yang terbiasa menjadi korban seperti Anda. Meremehkan dalam keluarga adalah siklus yang merugikan. Untuk menghentikan aliran

pesan yang meremehkan dari Anda kepada anak-anak Anda, Anda harus memutuskan siklus itu dengan mengatasi sikap Anda yang meremehkan.

Langkah pertama untuk memutuskan siklus ini adalah dengan mengenali pola pikir Anda yang meremehkan. Kecenderungan meremehkan sering kali begitu berakar, sehingga kecenderungan ini merupakan suatu tanggapan yang spontan. Membawanya ke permukaan akan menuntut Anda untuk bekerja dan berusaha, tetapi hasilnya setara dengan usaha Anda. Sadarilah bahwa Anda melakukannya bukan untuk memperbesar rasa bersalah atau bersikap terlalu keras pada diri sendiri. Anda hanya sedang berusaha untuk mengenali seberapa jauhkah kelakuan Anda didorong oleh kelakuan yang meremehkan.

Salah satu cara untuk menentukan apakah meremehkan merupakan bagian dari kehidupan Anda adalah dengan menelusuri tanggapan Anda atas masalah-masalah. Bertanyalah pada diri Anda sendiri: Apakah saya mengabaikan masalah yang benar-benar ada? Apakah saya beranggapan bahwa tidak ada penyelesaian untuk masalah itu? dll..

Kabar baiknya adalah Anda bisa berubah. Anda dapat memutuskan siklus meremehkan yang ada di dalam keluarga Anda. Anda harus menyelidiki sikap dan tanggapan Anda. Setelah Anda mengenali polanya, Anda bebas memilih cara pendekatan atau penyelesaian yang membangun. Apa yang Anda pelajari tentang diri Anda, akan membantu Anda mengubah tanggapan Anda yang meremehkan terhadap anak-anak Anda.

#### **Diambil dan disunting dari:**

Judul asli buku : The Power of A Parents's Words  
Judul buku terjemahan : Menjadi Orang Tua yang Bijaksana  
Judul bab : Pesan yang Meremehkan, Pesan yang Membangun  
Penulis : H. Norman Wright  
Penerjemah : Christine Sujana  
Penerbit : Yayasan ANDI, Yogyakarta 1996  
Halaman : 141 -- 153

## TELAGA: Berhati-hati dengan Lidah

Mereka menggusarkan Dia dekat air Meriba, sehingga Musa kena celaka karena mereka; sebab mereka memahitkan hatinya, sehingga ia teledor dengan kata-katanya. ( [Mazmur 106:32-33](#) )

Salah satu kisah tragis yang dicatat di Alkitab adalah kisah kegagalan Musa masuk ke tanah yang dijanjikan Tuhan. Di padang gurun Meriba, orang Israel mengeluhkan ketidakadaan air, dan Tuhan memerintahkan Musa untuk berkata-kata kepada bukit batu untuk mengeluarkan air. Musa tidak menaati Tuhan; bukannya berkata-kata, ia malah memukul bukit batu itu dua kali. Tuhan marah dan berkata kepada Musa, "Karena kamu tidak percaya kepada-Ku dan tidak menghormati kekudusan-Ku di depan mata orang Israel, itulah sebabnya kamu tidak akan membawa jemaah ini masuk ke negeri yang akan Kuberikan kepada mereka." ([Bilangan 20:2-13](#)) Musa gagal sebab ia teledor dengan mulutnya. Dan sayangnya, ada begitu banyak orang yang gagal oleh karena perkataannya. [Yakobus 3:2-12](#), memberi kita panduan tentang menjaga lidah sebagaimana dapat kita lihat berikut ini.

1. Banyak kesalahan dibuat oleh lidah. Dengan kata lain, salah satu pergumulan terbesar dalam hidup adalah pergumulan mengekang lidah. Kesalahan terbesar bukanlah pada dosa tidak mengatakan, melainkan pada mengatakan yang tidak seharusnya dikatakan. Orang yang dapat mengendalikan lidah, diumpamakan seperti kekang pada mulut kuda dan kemudi pada kapal yang berlayar di tengah angin keras. Singkat kata, pergumulan menguasai lidah diumpamakan seperti pergumulan menguasai kuda dan menerjang badai di lautan. Sungguh suatu pergumulan yang besar!
2. Jika demikian, dapat disimpulkan bahwa sesungguhnya terlebih mudah menuruti kemauan lidah daripada menolaknya. Jika perjuangannya begitu besar, sudah tentu menyerah akan jauh lebih mudah.
3. Akibat dari penggunaan lidah yang tak terkekang adalah dahsyat, sehingga dilukiskan seperti kebakaran hutan yang besar dan racun yang mematikan. Perkataan yang tak bertanggung jawab dapat menimbulkan kerusakan yang besar. Banyak relasi rusak akibat lidah, banyak kepercayaan hilang oleh lidah, banyak respek yang pudar juga oleh karena lidah.
4. Pada akhirnya kita harus mengakui bahwa kita lebih sering gagal menguasai lidah, ibarat binatang buas yang tak dapat dijinakkan sepenuhnya. Lebih sering kita menyesali kegagalan kita, namun sekali perkataan keluar, kita tidak dapat menariknya kembali.
5. Yang terpenting adalah kita harus membersihkan hati, sehingga dari dalamnya akan keluar air yang bersih. Dengan kata lain, pengekangan lidah diawali dengan pembersihan hati. Jika kita penuh kemarahan, maka kemarahanlah yang akan keluar dari mulut; jika kita penuh kepahitan, maka kepahitan yang akan keluar

dari mulut. Sebaliknya, bila hati dipenuhi kasih Tuhan, maka kasihlah yang akan keluar dari mulut. Jika hati penuh iman percaya kepada Tuhan, maka pengharapan dan keyakinanlah yang akan keluar dari mulut.

#### Langkah Praktis Mengekang Lidah

1. Sebelum berkata-kata, pastikanlah kebenarannya terlebih dahulu. Jangan sampai kita menyebarkan gosip yang dapat menghancurkan hidup orang.
2. Sebelum berkata-kata, pikirkanlah dampaknya terlebih dahulu dan bertanyalah apakah kita siap menanggungnya.
3. Sebelum mengatakan sesuatu yang mengandung emosi, tahanlah dan menyingkirlah. Tenangkan hati sampai gejolak reda, baru kemudian timbang lagi apakah memang perlu kita mengatakannya.
4. Terakhir, sebelum berkata-kata, ujilah terlebih dahulu apakah ada dosa di dalamnya. Jika ada, berhentilah, jangan meneruskannya.

"Barang siapa tidak bersalah dalam perkataannya, ia adalah orang sempurna, yang dapat mengendalikan seluruh tubuhnya." ([Yakobus 3:2](#))

#### Diambil dari:

Nama situs : TELAGA.org

Alamat URL : [http://telaga.org/audio/berhati\\_hati\\_dengan\\_lidah](http://telaga.org/audio/berhati_hati_dengan_lidah)

Judul transkrip : Berhati-hati dengan Lidah (T261A)

Penulis : Pdt. Dr. Paul Gunadi

Tanggal akses : 11 Juli 2011

## Ulasan Buku: Belajar Mengasihi Orang yang Anda Benci

Judul buku	: Belajar Mengasihi Orang yang Anda Benci
Judul asli	: Learning to Love People You Don't Like
Penulis/Penyusun	: Floyd McClung, Jr.
Penerjemah	: T. Wahyuni
Editor	: Budijanto
Penerbit	: Metanoia Publishing, Jakarta 1995
Ukuran buku	: 13,5 x 12,5 cm
Tebal	: 133 halaman
ISBN	: --
Buku Online	: --
Download	: --

Mengasihi seseorang yang kita suka pasti lebih mudah daripada mengasihi orang yang tidak kita suka. Namun, hal ini tidak berarti bahwa kita tidak bisa mengasihi orang yang tidak kita suka. Buku "Belajar Mengasihi Orang yang Anda Benci" karangan Floyd McClung, Jr., yang juga adalah Direktur Operations for Youth with A Mission dan pembicara konferensi dan seminar yang andal, serta penulis buku "Mengenal Hati Bapa" dan "Living on the Devil's Doorstep", bisa Anda gunakan sebagai salah satu referensi ketika Anda bergumul untuk mengasihi orang yang Anda tidak sukai.

Berdasarkan Alkitab, Floyd McClung, Jr. memberikan tantangan sekaligus jawaban praktis untuk menjalin hubungan yang produktif dan bagaimana memeliharanya. Melalui buku ini, penulis ingin membagikan cara mengembangkan kasih dan kesatuan di dalam setiap hubungan. Buku ini diharapkan bisa membantu gereja-gereja Tuhan, sehingga bisa hidup beda dari dunia, bukan hanya mengasihi orang yang baik, namun juga mengasihi orang-orang yang disingkirkan masyarakat dan pendosa; bahkan, orang yang kita benci. Penulis menantang Anda untuk mengevaluasi ulang pengertian Anda mengenai kesatuan Kristen, dan dengan jelas memperlihatkan jalan untuk mengasihi dan berdamai dengan orang yang tidak kita suka. Dalam buku ini, Anda bisa membaca hal-hal tentang kuasa kasih, tata cara hubungan, ketika kasih tampak mustahil, apakah saudara sungguh peduli, dan banyak hal lainnya. Semua hal itu diuraikan penulis dengan jelas dengan bahasa yang sederhana.

Peresensi: Sri Setyawati

## e-Konsel 261/September/2011: Kritik

### Pengantar dari Redaksi

Salam kasih,

Setiap kita pasti pernah mendapatkan kritikan, entah itu dari orang tua kita, teman sepelayanan kita, atasan kita di kantor, atau bahkan dari orang yang lebih muda usianya dari kita. Bahkan, kita mungkin juga sering salah paham terhadap kritik yang disampaikan kepada kita, sehingga menyebabkan kita tersinggung dan sakit hati. Sebagai orang yang sudah ditebus oleh-Nya, kita harus bersikap bijak terhadap kritik yang ditujukan kepada kita. Bagaimana cara menyikapi kritik yang dialamatkan kepada kita? Temukan jawabannya dalam e-Konsel edisi ini. Simak juga komentar para Sahabat Konsel dalam menanggapi kritik, dalam kolom Komunitas Konsel. Selamat menyimak.

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

## Cakrawala: Pengajaran Alkitab Tentang Menangani Kritik

Pengajaran Alkitab tentang menangani kritik bagi beberapa orang akan lebih berarti daripada yang lain. Anda dan saya sama-sama pernah mendapatkan kritik, baik dari pasangan, atasan, teman sebaya, anggota keluarga, tetangga, dll.. Beberapa orang, mungkin Anda salah satunya, lebih tahan terhadap kritik daripada orang lain. Saya heran bagaimana para politikus mampu mengatasi perlawanan hebat dari lawan-lawan mereka, bahkan kritikan pedas pun tampaknya tidak berpengaruh.

Sebagaimana hujan yang jatuh dari langit dan ombak yang datang dan pergi, para pendeta dan pemimpin Kristen pasti menghadapi golongan oposisi. Ini adalah fakta kehidupan dan kepemimpinan.

Paulus mengetahui hal ini ketika dia menulis kepada Timotius tentang menangani kritik, "... sedangkan seorang hamba Tuhan tidak boleh bertengkar, tetapi harus ramah terhadap semua orang. Ia harus cakap mengajar, sabar dan dengan lemah lembut dapat menuntun orang yang suka melawan, sebab mungkin Tuhan memberikan kesempatan kepada mereka untuk bertobat dan memimpin mereka sehingga mereka mengenal kebenaran." (2 [Timotius 2:24-25](#))

Sekali lagi, dia menulis, "Beritakanlah firman, siap sedialah baik atau tidak baik waktunya, nyatakanlah apa yang salah, tegorlah dan nasihatilah dengan segala kesabaran dan pengajaran." (2 [Timotius 4:2](#)) Inti pesan-Nya adalah bahwa Anda dan saya harus menghadapi kritik, namun ada cara yang benar dan salah untuk melakukannya.

Dengan merujuk pada perkataan Paulus, saya menyarankan dua belas prinsip yang akan membantu Anda dalam menangani kritik, jika Anda mengikuti prinsip-prinsip tersebut. Lagipula, Anda tentunya ingin berdamai dengan orang lain, bukan menghancurkan mereka.

### 1. Mendengarkan Orang Lain.

Berteriak-teriak tidak ada gunanya, namun mendengarkan meredakan banyak hal. Tunjukkan perhatian yang sungguh terhadap orang lain. Bersikaplah rileks lalu dengarkan dengan penuh perhatian dan sungguh-sungguh atas apa yang dikatakan orang lain. Pahami maksud perkataan mereka. Terkadang, menarik napas dalam-dalam dapat membantu Anda agar bisa rileks. Biarkan orang lain mengutarakan pendapat mereka sampai selesai, dan akhirnya kembali tenang. Cobalah untuk memancing perhatian dan kepentingan mereka yang terdalam. Inilah langkah pertama dalam menangani kritik.

### 2. Menceritakan Kembali dengan Kata-kata Sendiri.

Buatlah ringkasan dari apa yang mereka katakan. Hal ini dapat membantu orang lain untuk mengetahui bahwa Anda benar-benar mendengar apa yang mereka

katakan. Sikap ini membuktikan bahwa Anda menghargai pendapat mereka, serta mengurangi kebencian dan ketakutan mereka. Anda dapat memulai dengan kalimat seperti, "Saya menghargai pendapat Anda, dan saya ingin memastikan bahwa saya memahami Anda dengan benar. Maksud Anda ...."

### 3. Mengevaluasi Sudut Pandang Orang.

Langkah dalam penanganan kritik ini termasuk menentukan apakah kritik tersebut adil atau tidak, tepat atau tidak. Janganlah keras kepala, bersikeras, dan menolak untuk mempertimbangkan pendapat orang lain. Kritik tersebut mungkin saja benar. Terkadang para pengkritik kita adalah teman-teman terbaik kita, karena mereka dapat melihat titik-titik kelemahan yang tidak dapat kita lihat. Jika suatu tuduhan tidak adil atau tidak tepat, maka luruskanlah masalah ketidakadilan tersebut dengan ramah. Klarifikasikan hal-hal yang tidak tepat tersebut. Saya tidak menyarankan Anda untuk melawan, tetapi dengan jujur menerima semua fakta yang ada seperti apa adanya -- bukan seperti apa yang Anda atau orang lain inginkan.

### 4. Menguatkan Orang Lain.

Jangan menyerang orang lain, dengan mengatakan bahwa mereka salah dan berusaha menghancurkan mereka. Biarkan mereka tahu bahwa mereka telah menimbulkan persoalan penting, dan bahwa Anda menghargai hubungan Anda dengan mereka. Tetaplah pada persoalan, jangan menyerang orang lain. Menangani kritik bukanlah soal memenangkan perang, tetapi bagaimana bisa sampai pada kebenaran dan menyelesaikan perbedaan pendapat. Ini tentang memperkuat hubungan, kepercayaan, sikap hormat, dan kesetiaan.

### 5. Mengklarifikasi Persoalan.

Dalam menangani kritik, klarifikasikan tuduhan-tuduhan yang tidak jelas. Terkadang, orang-orang tidak dapat menjelaskan posisi mereka dengan baik. Emosi yang kuat mungkin menghalangi pikiran mereka. Satu contoh tuduhan yang samar-samar atau tidak jelas adalah, "Kamu bersikap dingin terhadap orang lain." Selidikilah dan tanyakanlah apa yang mereka maksud dengan "bersikap dingin". Mintalah contoh-contoh khusus, tetapi dengan sikap ingin mengetahui -- bukan ingin membuktikan bahwa mereka salah.

### 6. Meminta Nasihat.

Ingatlah bahwa ketika Anda dikritik, orang lain mungkin saja benar. Kita harus menepis kesombongan dan menyesuaikan diri. Jika kritik tersebut benar, maka mintalah pilihan-pilihan spesifik tentang bagaimana menyikapi atau mengatasi situasi tersebut dengan cara yang berbeda-beda. Jika Anda salah, segeralah mengakuinya dan berubahlah.

## 7. Menghindari Dalih.

Ini adalah pembunuh dalam menangani kritik. Masalah akan semakin parah jika Anda mencoba beralih, menyalahkan orang lain, menyangkal, meremehkan, atau menutupi kesalahan-kesalahan. Anda akan melemahkan posisi Anda sebagai seorang pemimpin dan mengikis kepercayaan [orang lain terhadap Anda, Red]. Orang-orang akan menganggap Anda sebagai seorang pemimpin yang lemah dan aneh. Terimalah tanggung jawab atas kesalahan Anda dan buatlah perubahan sebaik yang Anda bisa.

## 8. Menyampaikan Ketidaksetujuan Jika Perlu.

Dalam menangani kritik, saya tidak bermaksud menyuruh Anda untuk selalu menanggung kesalahan ketika keadaan menjadi kacau -- bahkan saat Anda benar. Pertama, berdirilah pada posisi netral, bukan posisi melawan. Orang-orang sering kali mencari-cari dan memperselisihkan apa yang mereka tidak disetujui ketimbang mencari tahu apa yang mereka sepakati. Tidak ada dua orang yang setuju dengan semua hal.

Sebagaimana yang dikatakan Paulus, saat Anda harus menegur atau menyatakan tidak setuju [dengan orang lain] bersikaplah yang baik dan sabar, jadilah pemecah masalah alih-alih pemicu pertengkaran, dan berhati-hatilah dalam mengajar dan menjelaskan. Hindarilah pernyataan-pernyataan yang menuduh, tetapi ungkapkan pernyataan dari sudut pandang Anda. Sebagai contoh, "Saya pikir Anda salah mengartikan apa yang saya katakan," daripada berkata, "Anda benar-benar salah dan dungu." Libatkan orang lain dalam pemecahan masalah dan tunjukkan rasa simpati yang sungguh-sungguh.

## 9. Mengontrol Diri.

Jagalah emosi Anda. Berbicaralah dengan nada rendah dan pelan-pelan untuk menenangkan orang lain. Seringlah tersenyum dan menyebut nama mereka. Terkadang, berhenti sejenak dan menyampaikan persoalan setelah semua orang tenang bisa menjadi langkah yang paling tepat. Yakinkan orang lain bahwa semuanya baik-baik saja, bahwa Allah masih mengontrol, dan hidup akan terus berjalan.

## 10. Menceritakan Perasaan.

Dalam menangani kritik, terkadang menceritakan perasaan Anda itu benar. Sampaikanlah perasaan Anda yang sesungguhnya mengenai masalah yang terjadi. Sebagai contoh, "Saya kesal karena Anda mengungkit-ungkit persoalan ini lagi," atau "Tidak mudah bagi saya untuk menerima kritik ini." Meski demikian, janganlah membalas penghinaan dengan penghinaan dan "menjadi imbang/seri" (bandingkan dengan [Roma 12:17-18](#)). Janganlah mendendam, tetapi ampunilah.

### 11. Bantuan Doa.

Yesus berkata, "Kasihilah musuhmu dan berdoalah bagi mereka yang menganiaya kamu." ([Matius 5:44](#)) Dalam suatu perselisihan, berhenti berselisih dan mengikutsertakan Allah dalam percakapan akan sangat efektif. Ketika orang-orang menyadari bahwa Allah hadir, sikap mereka cenderung berubah.

### 12. Mengakhiri Hubungan.

Terkadang hubungan-hubungan harus diakhiri. Paulus berkata, "Sedapat-dapatnya, kalau hal itu bergantung padamu, hiduplah dalam perdamaian dengan semua orang!" ([Roma 12:18](#)) Akan tetapi, dia juga meminta Titus, "Seorang bidat yang sudah satu dua kali kaunasihati, hendaklah engkau jauhi." ([Titus 3:10](#)) Ketika perselisihan, kritik, penghinaan, sikap menyalahkan, dan sikap mengganggu mencapai titik tertentu, maka cara yang terbaik adalah pergi atau membiarkan orang lain pergi (bandingkan dengan [1 Korintus 7:10-13,27,28](#)).

Semoga prinsip-prinsip di atas membantu Anda dalam menangani kritik yang tidak bisa dihindari yang akan datang dalam perjalanan kepemimpinan Anda atau dalam kehidupan secara umum. Tuhan memberkati. (t/Dicky)

#### Diterjemahkan dari:

Nama situs : Bible-Teaching-About.Com  
Alamat URL : <http://www.bible-teaching-about.com/criticism.html>  
Judul asli artikel : Bible Teaching about Handling Criticism  
Penulis : Dr. Willis dan Esmie Newman  
Tanggal akses : 9 September 2011

## Komunitas Konsel: Menanggapi Kritik

Menerima kritik terkadang membuat hati terluka, jika kita tidak siap menerimanya. Namun demikian, tidak bijak juga bila kita tidak mau menerima kritik dari orang lain. Lebih-lebih jika mereka memberikan kritik yang membangun untuk kita. Berbicara tentang kritik, dalam Facebook e-Konsel, redaksi memberikan pertanyaan seperti ini.

e-Konsel: Bagaimana Anda menanggapi kritik dari orang lain?

Komentar:

Irsan Sugiarto: Introspeksi diri.

Masdinari Riang Duha: Kritik yang sifatnya membangun dan mengoreksi akan diterima dengan senang hati, dan berterima kasih kepada pemberi kritik.

Fitri Nurhana: Menganalisa isi dari kritik itu.

Mahardhika Dicky Kurniawan: Ditampung kemudian direnungkan.

e-Konsel: @ Irsan: Bagus, Anda bisa meredam emosi ya.

@ Riang: Setuju, bagaimana dengan kritik yang tidak membangun/menjatuhkan? Apa yang akan Anda lakukan?

@ Fitri: Setelah itu?

@ Mahardhika: Setelah itu? Pasti melakukan perbaikan ya.

Tatik Wahyuningsih: Kalau kritikan itu memang benar dan membangun, sayaanggapi dengan baik, tetapi kalau tidak benar dan tidak membangun, tidak sayaanggapi dengan baik.

e-Konsel: @ Tatic: Oke deh.

Kami undang Anda untuk ikut berkomentar, silakan bergabung Facebook e-Konsel dengan alamat: < <http://www.facebook.com/sabdakonsel/posts/10150285508703755> >.

## Stop Press: Kelas Diskusi PESTA -- Natal 2011

Apakah Anda rindu memperoleh pemahaman mendalam mengenai makna Natal yang sesuai dengan kebenaran Firman Tuhan?

Kami mengundang Anda untuk bergabung dalam kelas Diskusi Natal 2011, yang diselenggarakan oleh Yayasan Lembaga SABDA (YLSA) <<http://ylsa.org>> melalui program Pendidikan Elektronik Studi Teologi Awam (PESTA) <<http://pesta.org>>. Diskusi akan diselenggarakan melalui milis diskusi (email) dan akan dimulai pada 1 November - 05 Desember 2011.

Setiap peserta yang telah mendaftarkan diri wajib menulis renungan singkat mengenai Natal dengan judul bebas, namun masih berhubungan dengan makna Natal. Ukuran maksimal isi tulisan sebesar 250 -- 300 kata. Renungan dikumpulkan paling lambat pada tanggal 5 Desember 2011, atau selama diskusi berlangsung.

Pendaftaran peserta dibuka mulai 12 September -- 31 Oktober 2011. Segera daftarkan diri Anda ke admin PESTA di alamat email < kusuma(at)in-christ.net >

# e-Konsel 262/Oktober/2011: Masa Dewasa/Muda

## Pengantar dari Redaksi

Salam damai,

Secara psikologi, rentang hidup manusia terbagi dalam beberapa masa. Masa yang paling awal adalah masa bayi, kemudian berlanjut ke masa anak-anak, remaja, pemuda/dewasa, tua, manula/lansia. Masing-masing masa memiliki perkembangan yang berbeda-beda.

Dalam edisi ini, e-Konsel memfokuskan pembahasan tentang masa dewasa. Selama masa dewasa, orang-orang pada umumnya memiliki tingkat berpikir, bersosialisasi, dan bertanggung jawab yang lebih baik daripada masa anak-anak. Pada masa ini, manusia akan mendapatkan tantangan dan tugas yang menuntut rasa tanggung jawab yang semakin tinggi. Perkembangan dalam hal apa saja yang terjadi pada masa muda? Tenang saja, Anda dapat membaca definisi dan proses perkembangan masa dewasa secara lebih detail di kolom Cakrawala. Semoga dengan membaca artikel ini, Anda semakin terampil dalam memberikan konseling baik kepada mereka yang beranjak dewasa, maupun orang tua yang anak-anaknya mulai memasuki masa dewasa. Selanjutnya, untuk membantu Anda menambah wawasan dan informasi seputar konseling Kristen, kami menghadirkan ulasan situs konselor Kristen ke hadapan Anda. Segeralah bereksplorasi, dan tetaplah bersemangat untuk melayani!

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

## Cakrawala: Perkembangan Masa Dewasa

Diringkas oleh: Sri Setyawati

Dalam studi psikologi perkembangan kontemporer atau perkembangan rentang hidup, wilayah pembahasannya tidak terbatas pada perubahan perkembangan selama masa anak-anak dan remaja saja, tetapi juga masa dewasa, tua, hingga meninggal dunia. Hal ini dikarenakan perkembangan manusia tidak akan berakhir, tetapi terus berkesinambungan. Perubahan-perubahan badaniah yang terjadi sepanjang hidup, memengaruhi sikap, proses kognitif, dan perilaku individu. Hal ini berarti bahwa permasalahan yang harus diatasi juga mengalami perubahan dari waktu ke waktu sepanjang rentang kehidupan.

Seperti halnya dengan remaja, untuk merumuskan sebuah definisi tentang kedewasaan tidaklah mudah. Apalagi di setiap kebudayaan yang ada, masing-masing memiliki ketentuan sendiri untuk menetapkan kapan seseorang mencapai status dewasa secara formal. Pada sebagian besar kebudayaan kuno, status ini tercapai jika pertumbuhan pubertas telah selesai atau setidaknya sudah mendekati selesai, atau jika organ kelamin anak telah mencapai kematangan serta mampu memproduksi. Di Indonesia sendiri, seseorang dianggap mencapai status dewasa jika sudah menikah, meskipun usianya belum mencapai 21 tahun.

Terlepas dari perbedaan dalam penentuan waktu dimulainya status kedewasaan tersebut, pada umumnya psikolog menetapkan usia 20-an sebagai awal masa dewasa dan berlangsung sampai sekitar usia 40-45, dan pertengahan masa dewasa berlangsung dari usia 40-45 hingga usia 65-an, serta masa dewasa lanjut/masa tua berlangsung dari usia 65-an sampai meninggal, demikian pandangan dari Robert S. Feldman, penulis buku "Understanding Psychology".

Berikut ini diuraikan beberapa aspek perkembangan yang terjadi selama masa dewasa dan usia tua, yang meliputi perkembangan fisik, kognitif, dan psikososial.

### Perkembangan Fisik

Dilihat dari aspek perkembangan fisik, pada awal masa dewasa kemampuan fisik mencapai puncaknya, dan sekaligus mengalami masa penurunan. Adapun beberapa gejala penting dari perkembangan fisik yang terjadi selama masa dewasa, antara lain kesehatan badan, sensor dan perseptual, serta otak.

#### 1. Kesehatan badan.

Bagi kebanyakan orang, awal masa dewasa ditandai dengan memuncaknya kemampuan dan kesehatan fisik. Mulai dari usia sekitar 18-25 tahun, individu memiliki kekuatan yang terbesar, gerak-gerak refleks mereka sangat cepat. Demikian juga dengan kemampuan reproduksi mereka. Meskipun pada masa ini kondisi kesehatan fisik mencapai puncak, namun selama periode ini mereka juga

mengalami penurunan keadaan fisik. Sejak usia 25 tahun, perubahan-perubahan fisik mulai terlihat. Perubahan-perubahan ini sebagian besar bersifat kuantitatif daripada kualitatif. Secara berangsur-angsur, kekuatan fisik mengalami kemunduran, sehingga lebih mudah terserang penyakit. Bagi wanita, perubahan biologis yang utama terjadi selama masa pertengahan dewasa adalah perubahan dalam hal kemampuan reproduksi, menopause, dan hilangnya kesuburan. Bagi laki-laki, proses penuaan selama masa pertengahan dewasa tidak begitu kentara, karena tidak ada tanda-tanda fisiologis dari peningkatan usia seperti berhentinya haid pada perempuan.

## 2. Perkembangan sensori.

Pada awal masa dewasa, penurunan fungsi penglihatan dan pendengaran mungkin belum begitu kentara. Pada masa dewasa akhir barulah terlihat adanya perubahan-perubahan sensori fisik dari panca inderanya.

## 3. Perkembangan otak.

Mulai masa dewasa awal, sel-sel otak juga berangsur-angsur berkurang. Akan tetapi, perkembangbiakan koneksi neural, khususnya bagi orang-orang yang tetap aktif, membantu mengganti sel-sel yang hilang.

## Perkembangan Kognitif

Pertanyaan yang paling banyak menimbulkan kontroversi dalam studi tentang perkembangan rentang hidup manusia adalah apakah kemampuan kognitif orang dewasa paralel dengan penurunan kemampuan fisik. Pada umumnya, orang percaya bahwa proses kognitif -- belajar, memori, dan inteligensi -- mengalami kemerosotan bersamaan dengan terus berkembangnya usia. Bahkan, ada yang menyimpulkan bahwa usia terkait dengan penurunan proses kognitif ini juga tercermin dalam masyarakat ilmiah. Akan tetapi, belakangan ini sejumlah hasil penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan tentang terjadinya kemerosotan proses kognitif bersamaan dengan penurunan kemampuan fisik, sebenarnya hanyalah salah satu stereotip budaya yang meresap dalam diri kita.

## 1. Perkembangan pemikiran postformal.

Sejumlah ahli perkembangan percaya bahwa pada masa dewasa, individu-individu menata pemikiran operasional mereka. Mereka mungkin merencanakan dan membuat hipotesis tentang masalah-masalah seperti remaja, tetapi mereka menjadi sistematis ketika mendekati masalah sebagai orang dewasa. D.P. Keating, penulis buku "Adolescent Thinking", mengatakan bahwa ketika orang dewasa lebih mampu menyusun hipotesis daripada remaja dan menurunkan suatu pemecahan masalah dari suatu permasalahan, banyak orang dewasa yang tidak menggunakan pemikiran operasional formal sama sekali. Sementara itu, Gisela Labouvie-Vief (dalam buku "Understanding Human Behavior", karya

McConnell dan Philipchalk), menyatakan bahwa pemikiran dewasa muda menunjukkan suatu perubahan yang signifikan. Pemikiran orang dewasa muda menjadi lebih konkret dan pragmatis.

Secara umum, orang dewasa lebih maju dalam penggunaan intelektualitas. Pada masa dewasa awal misalnya, orang biasanya berubah dari mencari pengetahuan menjadi menerapkan pengetahuan, yakni menerapkan apa yang diketahuinya untuk mencapai jenjang karier dan membentuk keluarga. Akan tetapi, tidak semua perubahan kognitif pada masa dewasa mengarah pada peningkatan potensi. Bahkan, kadang-kadang beberapa kemampuan kognitif mengalami kemerosotan seiring dengan penambahan usia. Meskipun demikian, sejumlah ahli percaya bahwa kemunduran keterampilan kognitif yang terjadi, terutama pada masa dewasa akhir, dapat ditingkatkan kembali melalui serangkaian pelatihan.

## 2. Perkembangan memori.

Salah satu karakteristik yang paling sering dihubungkan dengan orang dewasa dan usia tua adalah penurunan dalam daya ingat. Namun, sejumlah bukti menunjukkan bahwa perubahan memori bukanlah sesuatu yang pasti terjadi sebagai bagian dari proses penuaan, melainkan lebih merupakan stereotip budaya.

## 3. Perkembangan inteligensi.

Suatu mitos yang bertahan hingga sekarang adalah bahwa menjadi tua berarti mengalami kemunduran intelektual. Mitos ini diperkuat oleh sejumlah peneliti awal yang berpendapat bahwa seiring dengan proses penuaan selama masa dewasa, terjadi kemunduran dalam inteligensi umum. Hampir semua studi menunjukkan bahwa setelah mencapai puncaknya pada usia 18 dan 25 tahun, kebanyakan kemampuan manusia terus-menerus mengalami kemunduran. Witherington dalam bukunya, "Educational Psychology", menyebutkan 3 faktor penyebab terjadinya kemunduran kemampuan belajar dewasa.

### 1. Ketiadaan kapasitas dasar.

Orang dewasa tidak akan memiliki kemampuan belajar bila pada usia mudanya juga tidak memiliki kemampuan belajar yang memadai.

### 2. Terlampau lamanya tidak melakukan aktivitas-aktivitas yang bersifat intelektual.

Orang-orang yang sudah berhenti membaca bacaan-bacaan yang "berat" dan berhenti melakukan pekerjaan intelektual, akan terlihat bodoh dan tidak mampu melakukan pekerjaan-pekerjaan semacam itu.

### 3. Faktor budaya.

Faktor yang dimaksud terutama dengan cara-cara seseorang memberikan sambutan, seperti kebiasaan, cita-cita, sikap, dan prasangka-prasangka yang telah mengakar, sehingga setiap usaha untuk mempelajari cara sambutan yang baru akan mendapat tantangan yang kuat.

## Perkembangan Psikososial

Selama masa dewasa, dunia sosial dan personal dari individu menjadi lebih luas dan kompleks dibandingkan dengan masa-masa sebelumnya. Pada masa dewasa, individu memasuki peran kehidupan yang lebih luas. Pola dan tingkah laku sosial orang dewasa berbeda dalam beberapa hal dari orang yang lebih muda. Perbedaan-perbedaan tersebut tidak disebabkan oleh peristiwa-peristiwa kehidupan yang dihubungkan dengan keluarga dan pekerjaan. Selama periode ini, orang melibatkan diri secara khusus dalam karier, pernikahan, dan hidup berkeluarga. Menurut E.H. Erikson, penulis buku "Identity: Youth and Crisis", perkembangan psikososial selama masa dewasa ditandai dengan tiga gejala penting, yaitu keintiman, generatif, dan integritas.

#### 1. Perkembangan keintiman.

Keintiman dapat diartikan sebagai suatu kemampuan memerhatikan orang lain dan membagi pengalaman dengan mereka. Menurut Erikson, pembentukan hubungan intim ini merupakan tantangan utama yang dihadapi oleh orang yang memasuki masa dewasa. Pada masa dewasa awal, orang-orang sudah siap dan ingin menyatukan identitasnya dengan orang lain. Mereka mendambakan hubungan yang intim/akrab, dilandasi rasa persaudaraan, serta siap mengembangkan daya-daya yang dibutuhkan untuk memenuhi komitmen-komitmen ini, sekalipun mereka mungkin harus berkorban.

#### 2. Nilai-nilai cinta.

Selama tahap perkembangan keintiman ini, nilai-nilai cinta muncul. John W Santrock, penulis buku "Child Development", mengklasifikasikan cinta menjadi 4: altruisme, persahabatan, cinta yang romantis/bergairah, dan cinta yang penuh perasaan/persahabatan. Perasaan cinta pada masa ini lebih dari sekadar gairah/romantisme, melainkan suatu afeksi -- cinta yang penuh perasaan dan kasih sayang. Cinta pada orang dewasa diungkapkan dalam bentuk kepedulian terhadap orang lain. Orang-orang dewasa awal lebih mampu melibatkan diri dalam hubungan bersama -- hubungan saling berbagi hidup dengan orang lain yang intim.

### 3. Pernikahan dan keluarga.

Dalam pandangan Erikson, keintiman biasanya menuntut perkembangan seksual yang mengarah pada perkembangan hubungan seksual dengan lawan jenis yang ia cintai, yang dipandang sebagai teman berbagi suka dan duka. Ini berarti bahwa hubungan intim yang terbentuk akan mendorong orang dewasa awal untuk mengembangkan genitalitas seksual yang sesungguhnya dalam hubungan timbal balik dengan mitra yang dicintai. Kehidupan seks dalam tahap-tahap perkembangan sebelumnya terbatas pada penemuan identitas seksual dan perjuangan menjalin hubungan-hubungan akrab yang bersifat sementara. Agar memiliki arti sosial yang menetap, maka organ genitalia membutuhkan seseorang yang dicintai dan dapat diajak melakukan hubungan seksual, serta dapat berbagi rasa dalam suatu hubungan kepercayaan. Di hampir setiap masyarakat, hubungan seksual dan keintiman pada masa dewasa awal ini diperoleh melalui lembaga pernikahan.

### 4. Perkembangan generativitas.

Generativitas adalah tahap perkembangan psikososial yang dialami individu selama pertengahan masa dewasa. Ciri utama tahap generativitas adalah perhatian terhadap apa yang dihasilkan dan pembentukan, serta penetapan garis-garis pedoman untuk generasi mendatang. Transmisi nilai-nilai sosial ini diperlukan untuk memperkaya aspek psikoseksual dan aspek psikososial kepribadian. Apabila generativitas lemah atau tidak diungkapkan, maka kepribadian akan mundur, mengalami pemiskinan, dan stagnasi.

### 5. Perkembangan integritas.

Integritas merupakan tahap perkembangan psikososial Erikson yang terakhir. Integritas paling tepat dilukiskan sebagai suatu keadaan yang dicapai seseorang setelah memelihara benda-benda, orang-orang, produk-produk, dan ide-ide, kemudian menyesuaikan diri dengan berbagai keberhasilan dan kegagalan dalam kehidupannya. Tahap ini dimulai kira-kira pada usia 65 tahun.

Demikianlah hal-hal yang terjadi pada masa dewasa. Setelah masa dewasa berakhir, manusia akan mengalami masa tua. Untuk memiliki hidup yang bermakna pada masa tua, kita sebaiknya menggunakan masa muda kita untuk melakukan hal-hal positif sesuai kebenaran firman Tuhan.

#### **Diringkas dari:**

Judul buku : Psikologi Perkembangan

Judul bab : Perkembangan Masa Dewasa dan Tua

Penulis : Desmita

Penerbit : PT Remaja Rosdakarya, Bandung 2005

Halaman : 233 -- 253

## Ulasan Situs: American Association Of Christian Counselors

Situs berbahasa Inggris, American Association of Christian Counselors, ini merupakan situs yang diluncurkan dan dikelola oleh sebuah Asosiasi Konselor Kristen di Amerika yang telah memasuki usia 25 tahun. Ada banyak logo dalam situs ini, yang akan mengarahkan Anda ke alamat situs-situs organisasi konseling ataupun yayasan konseling di Amerika.

Situs ini sarat dengan informasi seputar dunia konseling Kristen di Amerika Serikat. Dalam menu-menunya, situs ini menyediakan daftar jadwal konferensi (Conferences), pembagian topik konseling (Divisions), pelatihan-pelatihan (Light U Courses), mitra konseling (Partners), dan bahan-bahan konseling Kristen (Resources). Dalam menu Resources, tersedia bermacam-macam jurnal dan publikasi tentang konseling Kristen. Situs ini benar-benar memberikan beragam fasilitas dan keuntungan yang bisa Anda nikmati. Bahkan, kita juga bisa melacak pranala-pranala dalam situs ini, dan langsung terhubung dengan banyak situs konseling Kristen yang lain di Amerika. Beberapa di antaranya menyediakan bahan-bahan yang bisa diakses secara gratis. Sayangnya, jika Anda belum menjadi anggota situs ini, Anda tidak bisa mengakses berbagai bahan yang dimiliki situs ini secara mendetail dan lengkap. Untuk menjadi anggota pun, ada harga yang harus dibayarkan. Anda ingin membaca isi situs ini lebih lengkap? Segeralah kunjungi situs ini. (MDK)

==> < <http://www.aacc.net/> >

Tanggal akses: 22 Juli 2011

# e-Konsel 263/Oktober/2011: Pentingnya Nasihat untuk Anak Muda

## Pengantar dari Redaksi

Shalom,

Jika dibandingkan dengan orang tua, pengalaman dan kebijaksanaan anak muda tentu tidak sama. Untuk itu, anak muda perlu meminta nasihat dari orang tua atau orang-orang yang lebih berpengalaman. Mengapa? Karena dengan adanya nasihat, anak muda bisa lebih bijak dalam mengambil keputusan. Nasihat juga bisa mencegah anak muda agar tidak salah langkah.

Tidak terkecuali dengan seorang konselor, dia juga perlu mencari nasihat dalam membantu konseli. Selain dari Tuhan, konselor juga dapat meminta wejangan dari konselor-konselor seniornya. Dalam edisi 263 ini, e-Konsel menyetengahkan sajian tentang pentingnya nasihat dan bagaimana mencari nasihat. Selamat menikmati edisi ini, Tuhan Yesus memberkati.

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

## Bimbingan Alkitabiah: Menerima Nasihat

Kitab Amsal menekankan pentingnya mendengarkan nasihat dalam keputusan-keputusan penting. Kitab Amsal disusun sebagai kitab nasihat dari orang tua atau orang berhikmat kepada anaknya, baik laki-laki maupun perempuan, atau orang muda lainnya ([Amsal 1:8, 10](#); 2:1; 3:1; dll.). Perlunya mencari dan mendengarkan pertimbangan atau nasihat yang bijak dalam beberapa cara merupakan satu-satunya pesan dalam kitab itu. Sebaliknya, mengabaikan nasihat orang berhikmat adalah hal yang sangat berdosa ([Amsal 1:22-27](#)).

Orang yang mencari nasihat dikontraskan dengan mereka yang menolak nasihat. "Jalan orang bodoh lurus dalam anggapannya sendiri, tetapi siapa mendengarkan nasihat, ia bijak." ([Amsal 12:15](#)) "Keangkuhan hanya menimbulkan pertengkaran, tetapi mereka yang mendengarkan nasihat mempunyai hikmat." ([Amsal 13:10](#))

Kitab Amsal secara konsisten menghargai upaya pencarian nasihat dalam membuat keputusan. "Rancangan gagal kalau tidak ada pertimbangan, tetapi terlaksana kalau penasihat banyak." ([Amsal 15:22](#)) "Jikalau tidak ada pimpinan, jatuhlah bangsa, tetapi jikalau penasihat banyak, keselamatan ada." ([Amsal 11:14](#)) "Rancangan terlaksana oleh pertimbangan, sebab itu berperanglah dengan siasat." ([Amsal 20:18](#)) "Dengarkanlah nasihat dan terimalah didikan, supaya engkau menjadi bijak di masa depan." ([Amsal 19:20](#))

Tradisi mencari pertimbangan, berlanjut dalam gereja Perjanjian Baru ketika Paulus mengangkat penatua-penatua di setiap kota. Tidak ada orang yang cukup dengan dirinya sendiri. Setiap orang memerlukan orang lain yang dapat berada di sisinya untuk menghibur, menegur, menguatkan, atau menasihati. Kedua belas rasul saling menundukkan diri satu sama lain dalam semua keputusan penting. Kita juga diberi teladan Paulus ketika ia pergi ke Yerusalem untuk meneguhkan Injil yang diberitakannya, walaupun ia sudah diajar secara langsung oleh Allah ([Galatia 2:1-10](#)). Ketika terjadi suatu perselisihan, para rasul dan penatua berkumpul di Yerusalem, dan merundingkannya sesuai dengan firman Allah ([Kisah Para Rasul 15:1-21](#)). Paulus mengimbuai para wanita yang lebih tua untuk mengajar para wanita yang lebih muda ([Titus 2:3](#)). Petrus memberi tahu para pria yang lebih muda agar mendengarkan dan menghormati pria-pria yang lebih tua ([1 Petrus 5:5](#)).

Menolak mencari nasihat merupakan wabah dalam kebudayaan kita, khususnya di kalangan kaum pria. Padahal, jika kita menolak mengakui bahwa kita tersesat saat hal itu jelas terjadi, bagaimana mungkin kita akan belajar mengakui saat kita benar-benar membutuhkan pertolongan, dalam keputusan yang memengaruhi banyak orang lain secara mendalam?!

Syukur kepada Allah bahwa kita memiliki satu Guru, yaitu Roh Kudus, Sang Pengilham Agung, yang di bawah kepemimpinan Kristus memuridkan kita dalam hikmat yang berasal dari atas. Ia lebih daripada sekadar pasangan bagi kebodohan kecongkakan kita, pada saat kita terlalu sombong untuk meminta tolong. Ia lebih daripada sekadar

setara dengan ketidakpercayaan kita, pada saat kita terlalu takut untuk meminta pertolongan. Allah itu "ajaib dalam keputusan dan agung dalam kebijaksanaan." ([Yesaya 28:29](#)) Sementara itu, [Yesaya 11:2](#) menggambarkan Mesias dalam bahasa seperti berikut: "Roh TUHAN akan ada padanya, roh hikmat dan pengertian, roh nasihat dan keperkasaan, roh pengenalan dan takut akan TUHAN."

Bahkan doktrin Trinitas menunjukkan bahwa ketiga Pribadi Trinitas berdiskusi pada saat penciptaan manusia ([Kejadian 1:26](#)).

Terkait dengan Allah, berarti mengenakan karakter-Nya saat Allah mengerjakan segala sesuatu bersama-sama untuk tujuan tersebut ([Roma 8:28-29](#)). Saya sangat dikuatkan oleh dampak yang telah Kristus kerjakan dalam kehidupan banyak orang -- termasuk pria! Mereka telah merendahkan diri di hadapan Allah, dan menemukan bahwa sungguh mudah (bahkan menjadi kesukaan) untuk meminta pertolongan dari saudara-saudari di dalam Kristus. Mereka mulai mencerminkan hikmat yang ada pada orang-orang, yang suatu hari kelak akan menghakimi dunia dan semua malaikat ([1 Korintus 6:2](#)).

Setiap kita, pria maupun wanita, seharusnya mencari nasihat dalam keputusan penting. Kita memerlukan nasihat saat kita begitu meyakini suatu keputusan. Bagi orang bodoh, kebanyakan keputusan yang bodoh adalah "jelas". Kita memerlukan nasihat dalam keputusan yang membingungkan, karena hal itu belum jelas bagi kita. Para orang tua, guru, majikan, penatua, pendeta, kakek-nenek, sanak keluarga, dan teman adalah para calon yang akan memberikan nasihat yang baik jika mereka berhikmat.

**Diambil dan disunting seperlunya dari:**

Judul asli buku	: Step by Step: Divine Guidance for Ordinary Christians
Judul buku	: Selangkah demi Selangkah: Bimbingan Ilahi bagi Setiap Orang Kristen
Judul bab	: Mencari Bimbingan: Tujuh Elemen Pengambilan Keputusan yang Alkitabiah
Judul asli artikel	: Konsultasi
Penulis	: James C. Petty
Penerjemah	: Trivina Ambarsari
Penerbit	: Penerbit Momentum, Surabaya 2004
Halaman	: 225 -- 227

## Tip: Nasihat Bijak Menghasilkan Keputusan Bijak

Diringkas oleh: Sri Setyawati

Sebagian dari banyaknya keputusan yang kita buat setiap hari, ada yang berakhir dengan baik, sedangkan yang lainnya tidak. Apa yang bisa kita lakukan untuk membuat keputusan yang lebih baik? Seberapa baikkah kemampuan Anda dalam membuat keputusan? Pernahkah Anda bertanya-tanya, "Apa yang terjadi seandainya aku ...?" -- terutama saat Anda tidak mendapatkan hasil yang Anda harapkan?

Barangkali Anda tidak pernah menyadari bahwa Alkitab adalah sebuah buku tentang membuat keputusan-keputusan bijak. Bukan hanya itu, Alkitab juga penuh dengan contoh-contoh keputusan yang baik dan buruk, serta akibat keputusan-keputusan tersebut. Alkitab menunjukkan keputusan-keputusan yang baik, sesuai dengan prinsip-prinsip yang benar, yang mengarah kepada hasil-hasil yang baik. Apabila Anda membuat keputusan-keputusan emosional yang berdasarkan amarah, hawa nafsu, dan keegoisan, Anda sebaiknya siap-siap menerima hasil-hasil yang buruk.

Alkitab menyingkapkan satu prinsip yang berlaku di semua bidang kehidupan: Anda menuai apa yang Anda tabur ([Galatia 6:7](#)). Kadang-kadang, korelasi langsung ini tidak jelas, tetapi semakin kita dewasa, hasil keputusan kita semakin jelas.

Jika Anda melihat Alkitab sebagai buku pegangan dalam pembuatan keputusan, Anda akan menemukan banyak petunjuk yang berguna. Jika Anda ingin membuat pilihan-pilihan yang benar, Anda dapat menyelamatkan diri Anda sendiri dari banyak masalah; apalagi jika Anda lebih mencermati contoh-contoh yang tercatat di dalam firman Allah. Misalnya, cerita tentang Kain ketika dia mengambil keputusan yang buruk, dan akhirnya menuai hidup yang penuh kutukan dan sengsara ([Kejadian 4:5-13](#)). Atau, Saul yang mengambil keputusan di luar yang sudah ditetapkan Tuhan Allah. Karena keputusannya yang salah tersebut, Saul hidup dalam depresi, mencari pertolongan dari seorang peramal, berupaya melakukan pembunuhan yang justru berujung pada kematiannya sendiri. Keputusan yang salah sangat merugikan dirinya ([Samuel 13:8-14](#)).

Apakah contoh-contoh tersebut relevan dengan kita pada masa kini? Mungkin contoh tersebut tampak jauh dan di luar konteks dunia modern kita. Akan tetapi, kita harus selalu ingat bahwa prinsip-prinsip itu tetap berlaku.

Jangan lupa bahwa kita ada untuk suatu tujuan. Allah menciptakan kita dengan sebuah harapan bahwa suatu hari nanti kita menjadi bagian dari keluarga-Nya. Belajar membuat keputusan-keputusan bijak berdasarkan perintah-perintah Allah adalah sebuah pelajaran utama yang perlu dipelajari setiap orang.

Allah memberi tahu kita untuk tidak "bersandar kepada pengertianmu sendiri" ([Amsal 3:5](#)). "Ada jalan yang disangka orang lurus, tetapi ujungnya menuju maut." ([Amsal 14:12](#)) Lalu, bagaimana kita belajar membuat keputusan yang bijak?

## Kunci untuk membuat keputusan yang benar.

### 1. Mencari hikmat.

Kita bisa membuat pilihan yang benar dengan lebih mudah, jika kita mencari hikmat. "Permulaan hikmat ialah: perolehlah hikmat dan dengan segala yang kauperoleh, perolehlah pengertian." ([Amsal 4:7](#)) Kita dibanjiri dengan pilihan-pilihan dan kesempatan-kesempatan. Namun, nilai-nilai pokok tidak berubah. Belajar menunjukkan rasa hormat kepada Allah sebagai Pencipta segala sesuatu, adalah hal mendasar bagi keberhasilan hidup. Bacalah wejangan hikmat dalam Kitab Amsal, dan pakailah itu sebagai pedoman sehari-hari, untuk mendapatkan pengertian dan pengetahuan, kemudian terapkan itu dalam proses pengambilan keputusan.

### 2. Menaati Allah.

Setelah kehidupan yang penuh berkat dan kenyamanan, yang membuat Salomo mengalami berbagai kebahagiaan dan keberhasilan, dia merangkum apa yang telah dipelajarinya. Kesimpulan berdasarkan pengalaman yang dialaminya seumur hidup adalah: "...Takutlah akan Allah dan berpeganglah pada perintah-perintah-Nya, karena ini adalah kewajiban setiap orang." ([Pengkhotbah 12:13](#)) Yesus dari Nazaret mengajar para murid-Nya pelajaran sejenis: "Tetapi carilah dahulu Kerajaan Allah dan kebenarannya, maka semuanya itu akan ditambahkan kepadamu." ([Matius 6:33](#))

Yesus Kristus dan Salomo tahu bahwa hal-hal jasmaniah yang tampaknya paling penting bagi kita, tidak semuanya signifikan dalam waktu yang lama. Pada akhirnya, menaati dan menyenangkan Allah adalah intinya. Itulah satu-satunya cara, agar kita mampu menjalani hidup yang benar-benar berguna dan produktif. Kita harus mengingat hal ini saat kita membuat keputusan.

### 3. Mengembangkan hubungan yang sehat.

Keseluruhan Alkitab berbicara mengenai hubungan. Allah menghendaki kita untuk menjadi bagian dari keluarga-Nya. Dia menghendaki kita untuk belajar bekerja bersama-sama, dan saling bergandengan tangan dalam damai dan kasih. Beberapa misteri terbesar dari kehidupan, disingkapkan dalam proses belajar untuk bekerja bersama-sama, yang menuntut kesabaran, hormat, dan kerja keras untuk membangun persahabatan.

Memiliki teman untuk mendukung dan memberi inspirasi kepada Anda, bisa menjadi pertolongan yang luar biasa untuk menolong Anda membuat pilihan yang benar. Sering kali, dengan mencurahkan isi hati kepada sahabat atau seseorang yang Anda hormati, Anda bisa melihat jalan yang lebih jelas. Di sisi lain, sebagian hubungan bisa berbahaya. "Pergaulan yang buruk merusakkan kebiasaan yang baik." ([1 Korintus 15:33b](#)) Berada di antara orang-

orang yang salah, akan memengaruhi penilaian Anda dan menuntun kepada keputusan-keputusan yang buruk.

4. Aturlah hidup Anda.

Para atlet menyadari bahwa untuk meraih prestasi hebat, mereka perlu berlatih dan bertindak. Sebagian orang yang ingin bertanding di Olimpiade atau bermain olah raga profesional, mendedikasikan diri mereka untuk melaksanakan jadwal latihan dengan ketat. Rasul Paulus menyoroti gaya hidup seorang atlet, sebagai analogi untuk menunjukkan bahwa orang Kristen harus berusaha sungguh-sungguh, untuk memiliki hidup saleh: "Tetapi aku melatih tubuhku dan menguasainya seluruhnya, supaya sesudah memberitakan Injil kepada orang lain, jangan aku sendiri ditolak." ([1 Korintus 9:27](#)) Di dunia yang mudah terikat dengan permainan, makanan, alkohol, pekerjaan, atau kemalasan, masuk akal untuk mencermati bagaimana kita mengatur waktu kita. Proses membuat pilihan yang benar meliputi menetapkan dan mengorganisasikan tujuan, kemudian mengerjakannya.

5. Temukan pekerjaan yang berarti.

"Dalam tiap jerih payah ada keuntungan, tetapi kata-kata belaka mendatangkan kekurangan saja." ([Amsal 14:23](#)) Allah memberi kita pikiran yang sanggup menemukan hal-hal yang mengagumkan, salah satunya dirangsang melalui pemecahan masalah dan pembangunan. Melakukan sesuatu yang bermanfaat, dapat membuat Anda menemukan arti dalam hidup dan melewati hari dengan cepat. Sebagian orang yang sedang mengerjakan proyek yang menantang, lupa waktu dan bahkan mereka bisa lupa untuk makan dan tidur. Ingatlah bahwa Allah memberikan kepada manusia, 6 hari untuk bekerja dan satu hari untuk beristirahat. Ini menunjukkan maksud Pencipta kita, agar kita produktif. Membuat pilihan yang benar berarti kita akan bekerja untuk tujuan produktif.

6. Perhatikan kesehatan Anda.

Ketika Anda sakit atau tertekan, sulit bagi Anda untuk tetap bersemangat terhadap apa pun. Menjaga kesehatan meliputi memerhatikan menu makan Anda, menjaga kebugaran fisik, dan menjaga penampilan mental yang positif. Anda bisa beraktivitas jauh lebih baik, ketika tubuh dan pikiran Anda sehat. Paulus bertanya: "Atau tidak tahukah kamu, bahwa tubuhmu adalah bait Roh Kudus... Karena itu muliakanlah Allah dengan tubuhmu!" ([1 Korintus 6:19-20](#)) Allah memberikan kepada kita, masing-masing talenta yang luar biasa dan kompleks dalam tubuh kita, dan Dia mengharapkan kita untuk memeliharanya.

7. Miliki hubungan dengan Allah setiap hari.

Jika Anda mengerti alasan keberadaan Anda, maka Anda bisa menyadari Allah telah membuat Anda sesuai dengan gambar-Nya. Secara alami, Dia

menghendaki kita untuk mengembangkan relasi kita dengan Dia. Kesadaran ini membantu kita untuk mengetahui tujuan hidup kita. Keputusan bijak, ketika timbul dari keinginan untuk mengembangkan potensi kita, akan membuat hidup lebih bebas dari tekanan dan lebih berharga. Paulus mendorong kita untuk memelihara cara pandang yang benar ini, sehingga "Damai sejahtera Allah, yang melampaui segala akal, akan memelihara hati dan pikiranmu dalam Kristus Yesus." ([Filipi 4:7](#))

### **Sebab dan Akibat**

Beberapa abad yang lalu, Allah menginspirasi Musa untuk menawarkan kepada bangsa Israel, pilihan-pilihan yang sama dengan yang harus kita hadapi. Musa segera menyuruh bangsa Israel berkumpul untuk mendengarkan dan memahami bahwa, pilihan mereka untuk menaati Allah dan melakukan perintah-perintah-Nya akan menuntun kepada hidup. Di sisi lain, dengan memilih untuk tidak taat, akan membawa mereka kepada kematian. "Aku memanggil langit dan bumi menjadi saksi terhadap kamu pada hari ini: kepadamu kuperhadapkan kehidupan dan kematian, berkat dan kutuk. Pilihlah kehidupan, supaya engkau hidup, baik engkau maupun keturunanmu." ([Keluaran 30:19](#))

Semoga Anda memilih dengan bijak! (t/Setya)

## **Info: International Day Of Prayer For The Persecuted Church (IDOP)**

Pada bulan kegiatan IDOP, gereja-gereja dan umat Kristen di seluruh dunia berdoa bersama bagi gereja Tuhan yang teraniaya. Tahun ini, kegiatan IDOP akan dilaksanakan secara serempak pada bulan November 2011.

Kami mengajak Anda, para gembala sidang, pengajar, pemimpin, kaum muda, pendoa syafaat, dan semua orang percaya untuk dapat bergabung dalam acara doa bersama ini. Dapatkan pula IDOP KIT untuk membantu Anda berdoa dan menyusun acara IDOP di gereja, sekolah, atau persekutuan doa Anda. Informasi lebih lanjut tentang acara IDOP, bisa dilihat di < [www.persecutedchurch.org](http://www.persecutedchurch.org) >.

# e-Konsel 264/Oktober/2011: Relasi Kaum Muda

## Pengantar dari Redaksi

Salam sejahtera,

Dalam proses konseling anak muda, salah satu masalah yang kerap ditanyakan adalah soal pacaran. Bagaimana memilih pacar? Bolehkah berpacaran dengan orang yang tidak seiman? Bagaimana membina hubungan setelah berpacaran? Termasuk pertanyaan bagaimana memenangkan hati calon mertua. Untuk menolong anak muda menjalani masa pacaran mereka dengan baik dan benar, sebagai konselor kita harus memberikan bimbingan yang membangun dan alkitabiah. Untuk melengkapi Anda dalam membantu konseli yang masih muda atau konseli yang memiliki anak-anak yang sedang berpacaran, kami menghadirkan artikel tentang berkencan dan berpacaran. Di kolom Ulasan Buku, kami juga menghadirkan sebuah buku yang masih terkait dengan persoalan kaum muda, "Lima Bahasa Kasih". Selamat menyimak sajian kami, semoga sajian kami bermanfaat bagi Anda.

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

## Cakrawala: Berkencan

Bagaimana seharusnya sikap saya tentang berkencan? [1] Ada orang Kristen yang berpikir bahwa berkencan dengan orang yang belum percaya merupakan tindakan yang bodoh, karena berkencan itu dapat menjurus kepada pernikahan. Selain itu, orang yang belum percaya, cenderung memiliki standar-standar moral yang lebih rendah daripada yang diinginkan Allah bagi Anda. Silakan Anda memutuskan sendiri persoalan ini, tetapi camkanlah hal-hal yang berikut ini.

Alasan-alasan yang baik untuk berkencan.

1. Untuk mengembangkan keterampilan bergaul (komunikasi, kepekaan, dsb.).
2. Untuk mendapatkan waktu yang menyenangkan.
3. Untuk menikmati pribadi lain -- yaitu seluruh kepribadiannya.
4. Untuk dapat menikmati perasaan, bahwa Anda sepenuhnya diterima dengan sungguh-sungguh oleh seseorang.
5. Untuk bertumbuh di dalam Kristus melalui persekutuan dengan seorang lain yang seiman.

Alasan-alasan yang buruk untuk berkencan.

1. Untuk dapat mengesankan orang yang diajak berkencan atau mengesankan orang lain.
2. Untuk mendapatkan kepuasan seksual.
3. Untuk membangun keakuan Anda.
4. Untuk membuat supaya orang lain itu memenuhi berbagai kebutuhan Anda.

Pertanyaan-pertanyaan yang baik untuk mengendalikan kelakuan.

1. Apakah motif saya ini untuk memuaskan diri atukah untuk menghormati orang ini?
2. Apakah saya memperlakukan orang ini sebagai suatu ciptaan Allah yang berharga, yang memunyai perasaan-perasaan dan tujuan yang kekal?
3. Apakah hubungan ini menolong saya untuk mengenal diri saya dan Kristus lebih baik?
4. Apakah orang ini mendorong saya untuk menaati Allah?

5. Apakah saya melakukan ini oleh karena tekanan-tekanan dari orang tua, kawan-kawan, atau teman berkencan saya?
6. Apakah saya sedang berusaha membuat orang ini memenuhi kebutuhan-kebutuhan, yang seharusnya dipenuhi oleh Allah?

### **Tanggung Jawab Wanita**

Wanita biasanya lebih verbal daripada pria. Anda dapat berkontribusi terhadap pertumbuhan teman kencan Anda dengan membuat aman bagi sang pria untuk berkomunikasi (misalnya, tidak memanipulasinya dengan apa yang Anda dengar tentang dia), bersikap terbuka, mau mendengarkan, dan mengajukan banyak pertanyaan yang baik.

Anda harus mengekang kekuatan Anda untuk memikat dia dengan kata-kata, kerlingan mata, pakaian, dan gerak-gerik Anda. Anda akan mengkhianati kasih, apabila Anda menggoda seorang pria untuk merangsang hawa nafsunya, atau memakai daya pesona Anda untuk memanipulasi dia.

### **Tanggung Jawab Pria**

Ambillah tanggung jawab untuk kepemimpinan rohani tanpa bersikap suka menguasai. Pikirkanlah selalu akan kesejahteraan teman kencan Anda. Rencanakanlah bersama-sama waktu berkencan Anda, dan janganlah mendesak teman kencan Anda ke dalam situasi-situasi yang membuatnya harus berkompromi atau yang membuatnya terganggu.

Beljarlah untuk berkomunikasi dengan kata-kata dan bukannya dengan sentuhan. Putuskanlah untuk mengambil risiko, dengan mengungkapkan pemikiran dan perasaan Anda yang sebenarnya. Keterbukaan ini harus sedikit demi sedikit, untuk melihat apakah Anda dapat memercayai wanita ini. Janganlah terlibat dengan seseorang yang tidak dapat Anda percayai dengan pemikiran-pemikiran pribadi Anda, sekalipun Anda merasa wanita itu sangat menarik.

Kekanglah keinginan Anda untuk menguasai. Janganlah membuat wanita itu beranggapan bahwa Anda lebih terikat secara emosi daripada keadaan Anda yang sebenarnya. Janganlah menyalahgunakan kebutuhannya akan kasih menjadi sesuatu yang merugikan dia.

Catatan: [1] Disadur berdasarkan buku Stacy and Paula Rinehart, *Choices: Finding God's Way in Dating, Sex, Singleness, and Marriage* (Colorado Springs, Colo.: NavPress, 1982), halaman 29-85.

**Diambil dari:**

Judul asli buku : A Compact Guide to the Christian Life

Judul buku : Kompas Kehidupan Kristen

Judul bab : Kehidupan di dalam Dunia

Judul artikel : Berkencan

Penulis : K.C. Hinckley

Penerjemah : Gerrit J. Tiendas

Penerbit : Yayasan Kalam Hidup, Bandung

Halaman : 175 -- 177

## TELAGA: Berpacaran dengan Siapa?

Salah satu masalah yang sering dihadapi anak-anak Tuhan dewasa ini adalah keterbatasan pilihan pasangan hidup. Pada umumnya, mencari orang seiman dan sepadan tidaklah mudah. Kadang, kita menemukan yang seiman namun tidak sepadan; atau kadang menemukan yang sepadan tetapi tidak seiman. Apakah yang mesti dilakukan dalam kondisi seperti ini? Berikut akan dipaparkan beberapa masukan sebagai panduan menghadapi masalah ini.

1. Kita tidak boleh berkompromi dalam hal yang paling penting, yakni mencari yang pasangan seiman. Kita mungkin sepadan alias cocok, namun bila tidak seiman, pernikahan kita tidaklah berkenan di hadapan Tuhan. Firman Tuhan dalam [1 Korintus 7:39](#) dengan jelas mengatakan, "... ia bebas menikah dengan siapa saja yang dikehendakinya, asal orang itu adalah seorang yang percaya." Juga [2 Korintus 6:14](#) menegaskan, "Janganlah kamu merupakan pasangan yang tidak seimbang dengan orang-orang yang tak percaya."
2. Kita tidak boleh berkompromi dalam hal yang paling penting lainnya, yakni mencari pasangan yang sepadan. Ingat, pernikahan tidak dibangun di atas kesamaan iman saja, tetapi juga di atas kecocokan atau kesepadanan. Janganlah menggampangkan dengan berkata bahwa selama seiman, maka segala masalah akan dapat diselesaikan. Mungkin saja akan dapat diselesaikan, namun ketidaksepadanan tetap akan menyulitkan penyesuaian.
3. Bila dua prasyarat ini terpenuhi, faktor lainnya dapat dikompromikan. Misalnya, kriteria seberapa cantik dan tampan, tingkat pendidikan, suku, kemapanan ekonomi, warna kulit, dan penampilan fisik lainnya, semua ini adalah faktor yang terbuka untuk dipertimbangkan ulang. Meskipun semua ini dapat dipertimbangkan ulang, tetap satu pertanyaan yang mesti diajukan kepada diri sendiri adalah, "Dapatkah saya tinggal bersamanya dan terus menghormati, serta mencintainya seumur hidup?" Dengan kata lain, sekali kita menerimanya, kita tidak boleh lagi membangkit-bangkitkan faktor yang tidak ada pada dirinya. Ingat, menerima berarti tidak menuntunya lagi.
4. Boleh melihat, namun sebaiknya jangan mencari-cari pasangan hidup. Silakan bergabung dengan kelompok lajang agar dapat berkenalan, namun janganlah sampai kita terlalu menggebu-gebu dalam mencari pasangan hidup. Pada umumnya, kita tidak suka dengan orang yang terlihat jelas tengah mencari-cari jodoh. Kita ingin diperlakukan sebagai manusia yang utuh dan bernilai; kita menuntut orang untuk berkenalan dan menyukai kita atas dasar keberadaan diri kita, bukan atas dasar kebutuhannya mencari pasangan hidup.
5. Sebaiknya, jangan mencari-cari pasangan lewat jaringan luar (online). Dewasa ini ada biro jasa perjodohan yang mencoba memasangkan orang secara jaringan luar. Masalahnya, mencari pasangan hidup tidaklah sama dengan mencari buku lewat jaringan luar. Bahkan dalam membeli buku pun, kalau kita membelinya

lewat jaringan luar, salah satu kerugian terbesarnya adalah kita tidak tahu isinya. Demikian pula dengan mencari pasangan hidup. Perkenalan lewat jaringan luar tidaklah sama dengan perkenalan lewat interaksi langsung. Untuk urusan sepenting pernikahan, lakukanlah dengan cara yang tradisional namun terbukti ampuh, yakni perkenalan langsung.

6. Kita mesti mengingat bahwa hidup tidak hanya terdiri dari pernikahan dan kita pun tidak hidup hanya untuk menikah. Firman Tuhan mengingatkan, "Dan Kristus telah mati untuk semua orang, supaya mereka yang hidup, tidak lagi hidup untuk dirinya sendiri, tetapi untuk Dia, yang telah mati dan telah dibangkitkan untuk mereka." ([2 Korintus 5:15](#)) Kita hidup untuk Kristus; oleh karena itu yang terpenting adalah melakukan pekerjaan-Nya selama kita hidup. Setelah kita menyenangkan hati Kristus, biarlah kita menyerahkan hidup kepada-Nya, termasuk hal perjodohan ini.

**Diambil dari:**

Nama situs : TELAGA.org

Alamat URL : [http://telaga.org/audio/berpacaran\\_dengan\\_siapa](http://telaga.org/audio/berpacaran_dengan_siapa)

Judul transkrip : Berpacaran dengan Siapa? (T293A)

Penulis : Pdt. Dr. Paul Gunadi

Tanggal akses : 23 Juni 2011

## Ulasan Buku: Lima Bahasa Kasih

Judul buku	: Lima Bahasa Kasih
Judul asli	: The Five Love Languages
Penulis/Penyusun	: Gary Chapman
Penerjemah	: Wim Salampessy
Editor	: Daru Susilowati
Penerbit	: Professional Books, Jakarta 1997
Ukuran buku	: 18 x 11,2 cm
Tebal	: 315 halaman
ISBN	: --
Buku Online	: --
Download	: --
Sumber	: Kiriman Pelanggan

Manusia memiliki kebutuhan emosional untuk dicintai. Jika seseorang merasa tidak dicintai, lama-kelamaan dia akan merasakan kekosongan emosional. Terlebih lagi dalam hubungan suami istri, keduanya bisa merasa seperti hidup di neraka jika di antara mereka tidak ada lagi cinta. Sebenarnya, cinta bukanlah suatu perasaan, melainkan pilihan yang dinyatakan dalam tindakan/perbuatan. Persoalannya, mengapa ada banyak pasangan suami-istri merasakan cinta mereka menguap setelah bertahun-tahun menikah?

Ada banyak buku yang berisi tentang cara-cara mengungkapkan cinta. Namun, di dalam buku ini, Gary Chapman mengategorikan cara-cara pengungkapan cinta tersebut ke dalam lima bahasa utama. Selain berisi 14 bab yang berbicara soal cinta, penulis juga menyediakan tuntunan studi untuk pasangan dan bahasan kelompok di halaman belakang. Inilah yang membedakan buku ini dengan buku-buku sejenis. Dalam buku "Lima Bahasa Kasih", Gary Chapman menggunakan istilah "tangki kasih". Setiap orang memiliki tangki kasih. Tangki yang penuh mengibaratkan perasaan dicintai, sementara tangki kosong mengibaratkan perasaan tidak dicintai dan tidak diinginkan. Oleh sebab itu, tangki kasih yang kosong sangat berbahaya.

Dalam buku ini, penulis menyatakan bahwa pernyataan kasih bisa diekspresikan dalam lima bahasa kasih, yaitu kata-kata pendukung, saat-saat mengesankan, menerima hadiah-hadiah, pelayanan, dan sentuhan fisik. Bahasa-bahasa ini memunyai banyak dialek, tetapi bahasa kasih yang utama bisa dikategorikan menjadi lima kelompok tersebut. Buku ini memberikan dengan jelas contoh-contoh nyata dalam kehidupan banyak pasangan. Banyak contoh tentang permasalahan yang terjadi karena bahasa kasih yang berbeda. Penjelasan yang teratur dan sistematis, membuat buku ini mudah dipahami. Namun demikian, ada beberapa perkataan alih bahasa yang kurang tepat.

Buku ini sangat bermanfaat khususnya bagi pasangan, baik yang masih dalam masa-masa jatuh cinta, sudah menikah, maupun yang sudah melewati tahun-tahun pernikahan, dan ingin memperbarui cinta dalam pernikahan. Dengan memahami bahasa cinta kita dan pasangan, cinta di dalam pernikahan akan selalu bergelora. Kebutuhan emosional terpenuhi dan kedua pasangan merasa selalu dicintai. Akan tetapi, buku ini juga bermanfaat bagi kaum lajang. Jadi, silakan baca buku ini, agar Anda tahu cara mengekspresikan cinta Anda kepada orang-orang yang Anda kasihi.

Gary Chapman adalah seorang konselor pernikahan. Beliau memiliki latar belakang psikologi, terutama psikologi pendidikan. Sebagai seorang konselor, beliau membantu banyak sekali pasangan suami istri dalam memecahkan berbagai permasalahan yang mereka alami. Gary Chapman pun sering mengadakan seminar-seminar pernikahan, dan banyak pasangan yang diberkati melalui seminar-seminarnya. Dari pengalamannya sebagai konselor selama bertahun-tahun, beliau sampai pada suatu kesimpulan bahwa "untuk memenuhi kebutuhan emosional akan cinta, pasangan harus berbicara bahasa cinta yang sama." Selain menulis buku tentang bahasa kasih, Gary Chapman juga menulis buku tentang bahasa maaf (apology language). Seperti halnya cinta, ungkapan permintaan maaf juga beragam, dan beliau membuat lima kelompok utama tentang cara mengungkapkan maaf.

Peresensi: Gita Mahardhika

## **Info: Ikuti Kelas Dasar-Dasar Iman Kristen (DIK) Januari/Februari 2012 -- Pesta**

Yayasan Lembaga SABDA melalui Pendidikan Elektronik Studi Teologi Awam (PESTA) < <http://www.pesta.org> >, kembali membuka kelas Dasar-Dasar Iman Kristen (DIK) untuk periode Januari/Februari 2012. Bagi Anda yang ingin mempelajari pokok-pokok penting dasar iman Kristen, seperti Penciptaan, Manusia, Dosa, Keselamatan, dan Hidup Baru dalam Kristus, segeralah bergabung dalam kelas DIK ini. Saat ini, Anda sudah dapat mendaftarkan diri untuk menjadi peserta baru dalam kelas DIK Januari/Februari 2012. Batas pengumpulan tugas tertulis sebagai persyaratan untuk dapat mengikuti kelas diskusi adalah tanggal 19 Desember 2011.

Segera daftarkan diri Anda ke < kusuma(at)in-christ.net >. Bagi Anda yang ingin membaca dan mempelajari pelajaran-pelajaran DIK, silakan berkunjung ke: < [http://pesta.sabda.org/dik\\_sil](http://pesta.sabda.org/dik_sil) >.

# e-Konsel 265/Oktober/2011: Anak Muda dan Pekerjaan

## Pengantar dari Redaksi

Salam kasih,

Saat seseorang beranjak dewasa, dia akan diperhadapkan dengan situasi-situasi yang mengharuskannya untuk mengambil keputusan. Salah satunya adalah tentang menentukan pekerjaan. Setiap orang tua, tentu mengharapkan anaknya bisa segera mendapatkan pekerjaan, setelah anaknya menyelesaikan pendidikannya. Akan tetapi, apa yang diharapkan orang tua belum tentu sesuai dengan keinginan si anak.

Bagaimana seorang anak muda seharusnya menentukan pilihan mengenai pekerjaan? Apakah harus sesuai keinginan orang tua, minat diri, atau kehendak Allah?

Artikel yang kami hadirkan di edisi ini, kiranya bisa membantu Anda dalam mencari solusi, terkait dengan masalah pekerjaan yang mungkin Anda hadapi. Di sisi lain, sebagian besar anak muda juga dituntut untuk membuat keputusan terkait dengan masalah asmara. Berapa lama masa pacaran yang efektif mungkin pernah terlintas dalam benak Anda. Seperti apakah pendapat Sahabat Konsel tentang hal ini? Beberapa di antaranya, bisa Anda simak di kolom Komunitas Konsel yang kami sajikan di edisi ini. Kami berharap sajian-sajian yang kami hadirkan, bermanfaat bagi Anda, khususnya saat menolong orang lain atau diri sendiri saat bergumul dengan masalah pekerjaan dan asmara. Selamat menyimak.

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

## Cakrawala: Merencanakan Hidup: Menemukan Pekerjaan yang Sesuai Tujuan Allah

Dalam bagian ini, kami membahas bagaimana menemukan pekerjaan yang sesuai dengan Anda, baik itu bagi lulusan sarjana, sekolah bisnis, maupun pekerjaan yang tidak membutuhkan pelatihan khusus atau pendidikan tinggi. Kebanyakan orang mencari beberapa bidang yang menarik bagi mereka, yang sesuai dengan kepribadian dan kecakapan mereka.

Beberapa orang mungkin berbakat dalam olahraga, musik, dan seni. Mungkin matematika atau ilmu pengetahuan alam, menjadi bidang yang sesuai dengan kecakapan mereka. Mungkin juga perbengkelan, konstruksi, atau teknik sesuai dengan kriteria-kriteria tersebut. "The Dictionary of Occupational Titles", yang tersedia di hampir semua perpustakaan di Amerika Serikat, mendaftarkan lebih dari 28.000 pekerjaan. Sebagai contoh, 16 pekerjaan masuk kategori "Seni" dan 9 lainnya masuk kategori "Seniman". Kedua kategori ini meliputi berbagai macam seni, yang berkisar dari pemasok seni sampai dengan pencipta karya seni komersial dan medis.

Keanekaragaman serupa dapat ditemukan hampir di setiap bidang minat. Menurut Sistem Klasifikasi Industri Amerika Utara, yang diterapkan oleh Biro Sensus AS pada sensus tahun 2000, ada sekitar 31.000 jenis pekerjaan. Sistem ini mendefinisikan kelompok-kelompok industri di Kanada, Amerika Utara, dan Meksiko.

Bagaimana Anda dapat mempersempit lahan untuk mengetahui arah mana yang dituju dalam memilih pekerjaan? Dalam artikel ini kami membahas beberapa hal untuk dipertimbangkan.

### 1. Mempertimbangkan Permintaan Kerja.

Satu hal untuk dipertimbangkan adalah pasar kerja masa depan. Karena situasi yang selalu berubah, permintaan untuk beberapa pekerjaan akan selalu lebih besar daripada permintaan untuk pekerjaan-pekerjaan lainnya. Ini bukan berarti tidak akan ada kebutuhan di bidang-bidang yang menunjukkan sedikit pertumbuhan, namun mungkin akan ada persaingan yang lebih besar untuk mendapatkan pekerjaan-pekerjaan yang tersedia.

Ketika mempertimbangkan jenis-jenis pekerjaan yang dicari, alangkah bijaksana jika Anda mencari bidang-bidang yang akan lebih banyak dibutuhkan pada masa depan, alih-alih berjuang untuk bersaing demi suatu pekerjaan yang mungkin sulit didapat atau malah ketinggalan zaman. [Amsal 27:12](#) menawarkan beberapa nasihat bijaksana: "Orang yang berakal budi mempertimbangkan bahaya yang mungkin akan dihadapinya dan ia berusaha menghindarinya. Orang yang bodoh tidak peduli dan harus menanggung akibatnya." [versi FAYH]

## 2. Mempertimbangkan Perintah-Perintah Allah.

Kunci pokok yang kedua adalah memastikan apa pun pekerjaan yang Anda pilih, itu semua tidak bertentangan dengan hukum Allah. Alangkah bodohnya saat Anda harus membuat rencana untuk hidup Anda, Anda langsung membuat keputusan dalam karier, lalu memilih pekerjaan yang mungkin bertentangan dengan perintah-perintah Allah.

Kita diingatkan dalam [Amsal 3:5-6](#) untuk "Percayalah kepada TUHAN dengan segenap hatimu, dan janganlah bersandar kepada pengertianmu sendiri. Akuilah Dia dalam segala lakumu, maka Ia akan meluruskan jalanmu."

Beberapa pekerjaan memunyai potensi untuk memberikan upah materi yang besar, tetapi melibatkan kegiatan-kegiatan yang melanggar hukum Allah. Misalnya bisnis narkotik, arisan berantai, dan bentuk penipuan lainnya, atau bahkan olahraga dan hiburan profesional yang mungkin mengarah kepada pelanggaran "Sepuluh Perintah Allah". Pekerjaan-pekerjaan tertentu, meskipun tidak sepenuhnya salah, sulit untuk diraih sembari menaati perintah Allah untuk "mengingat dan menguduskan hari Sabat" ([Keluaran 20:8](#)).

Allah memberikan kebijaksanaan agung kepada Raja Salomo. Akibatnya, raja yang bijaksana ini menulis, "Jikalau bukan TUHAN yang mengawal kota, sia-sialah pengawal berjaga-jaga." ([Mazmur 127:1b](#)) Ayat ini tidak mengacu kepada kestabilan struktur bangunan, melainkan berfokus pada sesuatu yang jauh lebih penting daripada itu.

Para pembangun piramida-piramida raksasa di Mesir, tidak mengenal Allah dalam Alkitab, namun bangunan-bangunan yang mereka dirikan, menjadi monumen peringatan kejeniusan mereka dalam bidang arsitektur. Akan tetapi, kekuasaan agung yang untuknya bangunan-bangunan itu didirikan, sudah sudah lama berakhir dan punah.

Namun, sebuah Kerajaan yang berbeda dari kerajaan yang pernah ada di dunia sedang datang. Seperti tertulis dalam Alkitab, Allah menawarkan kesempatan bagi orang-orang yang menaati-Nya, untuk menjadi bagian dari Kerajaan tersebut. Kerajaan itu akan menjadi pemerintahan yang memerintah bumi ([Daniel 2:34-35, 44-45](#)) dan kekal selamanya ([Daniel 2:44, 7:18](#)). Kerajaan itu pada akhirnya akan mengatasi masalah-masalah dunia. Siapa yang tidak ingin menjadi bagian dari Kerajaan semacam itu?

Beberapa orang mungkin berpikir tujuan seperti itu ada di luar jangkauan atau masih terlalu jauh ke depan untuk menjadi kesadaran praktis. Namun demikian, Pencipta kita memunyai sudut pandang berbeda. Dia memberi tahu kita bahwa kesalehan berguna sepanjang waktu – baik bagi hidup kita masa kini maupun masa depan ([1 Timotius 4:8](#)).

Dia menjanjikan berkat besar kini dan seterusnya, bagi orang-orang yang mencari-Nya dan mengikuti nasihat yang Dia berikan dalam Alkitab, firman-Nya.

Oleh karena itu, meminta bimbingan Allah dan mempertimbangkan sudut pandang-Nya, dalam setiap pilihan pekerjaan yang kita buat adalah salah satu hal paling bijaksana yang dapat kita lakukan. Hal ini dapat membawa manfaat yang menolong kita, bukan hanya sekarang, tetapi juga untuk kekekalan.

### 3. Mempersiapkan Hal-Hal Lain untuk Masa Depan.

Selain menghindari penentuan tujuan-tujuan yang amoral atau bertentangan dengan hukum Allah, pertimbangan-pertimbangan apa lagi yang sebaiknya kita buat dalam merencanakan suatu karier?

Meskipun kebanyakan orang tidak menyadarinya, Yesus Kristus akan kembali ke bumi untuk mendirikan Kerajaan yang kita bahas sebelumnya ketika mengutip kitab Daniel. Ketika peristiwa yang dijanjikan itu tiba, yaitu datangnya Kerajaan Allah, mereka yang masih hidup dalam Kerajaan itu sebagai manusia yang telah mengenal Allah dan cara hidup-Nya, akan berada dalam posisi yang mulia, untuk membantu membangun kembali dunia yang telah dirusak oleh berbagai tulah dan peperangan yang digambarkan dalam Kitab Wahyu.

Jika Anda ingin mengambil pendekatan paling visioner dalam menentukan karier, mengapa tidak mempertimbangkan apakah pilihan Anda sesuai dengan Kerajaan Allah yang akan datang? Jika hal ini terjadi dalam waktu dekat ini, orang-orang yang masuk pasar kerja itu, bisa segera menempati posisi dan menggunakan keahlian mereka, untuk membantu membangun sesuatu yang telah diimpikan selama berabad-abad oleh para pemimpin dan visioner dunia.

Alkitab menggambarkan Kerajaan Allah sebagai dunia tempat hewan-hewan liar hidup dengan damai, dan bumi penuh dengan pengetahuan akan Allah ([Yesaya 11:6-9](#)). Bangsa-bangsa akan berbalik dari membuat alat-alat persenjataan menjadi alat-alat pembangunan pada masa damai ([Yesaya 2:2-4](#)). Panen akan melimpah dan produktivitas akan meningkat, dan kota-kota akan dibangun kembali menurut rancangan Allah, alih-alih rancangan manusia ([Amos 9:13-14](#)).

Hal ini bukan berarti bahwa setiap orang akan membutuhkan pelatihan khusus di bidang konstruksi dan pertanian. Tidak akan ada kelangkaan kesempatan ketika suatu masyarakat baru muncul. Akan ada kebutuhan bagi semua jenis keahlian kerja, dari insinyur hingga guru dan seniman.

Tanyakanlah kepada diri sendiri, mengenai pilihan karier potensial, yang dapat memberikan kontribusi positif dalam proses pembentukan atau pendayagunaan masyarakat berdasarkan prinsip-prinsip Alkitab. Hal tersebut, dapat membantu Anda memutuskan apakah Anda sedang memasuki bidang yang sesuai dengan rencana Allah. Pertanyaan-pertanyaan ini dapat membuat Anda yakin bahwa Anda tidak sedang membangun "rumah" Anda sendiri ([Mazmur 127:1](#)), tetapi ada Allah yang mengawal dan mendukung dalam sebuah usaha yang benar-benar seturut dengan pemikiran-Nya. (t/Dicky)

**Diterjemahkan dari:**

Nama situs : TheGoodNews

Alamat URL : <http://www.ucg.org/christian-living/just-youth-planning-life-find-career-path-fits-gods-goal/>

Judul asli artikel : Planning for Life: Find a Career Path that Fits God's Goal

Penulis : Ken Treybig

Tanggal akses : 29 Juli 2011

## Komunitas Konsel: Lama Pacaran yang Efektif

Salah satu pokok bahasan yang menjadi perhatian bagi kaum muda adalah pacaran. Salah seorang Sahabat Konsel pun mengajukan pertanyaan seputar pacaran, dan banyak respons yang diterima. Seperti apakah pendapat Sahabat Konsel mengenai masalah yang dialami Sahabat Konsel yang satu ini? Berikut petikannya.

Josephus Rianto: Apakah berpacaran dalam waktu yang lama, dapat menjadi jaminan lebih mengenal pasangan kita?

Komentar:

Shmily Tilestian: Kalau lebih mengenal pasangan, saya pikir iya, tapi kalau kenal sepenuhnya ya tidak. Semua perlu proses, bahkan yang sudah pacaran sampai bertahun-tahun, pasti ada beberapa hal yang belum diketahui oleh pasangan.

Theopilus Candra: Kalau menurut saya belum tentu. (senyum)

Josephus Rianto: Menurut Shmily Tilestian dan Theopilus Candra terus bagaimana dong?

Shmily Tilestian: @Josephus Rianto, bagaimana apanya? Kan sudah aku jelaskan pendapatku di atas.

Josephus Rianto: @Shmily Tilestian, maksudku dalam kurun waktu berapa tahunkah dapat tercipta hubungan yang efektif itu?

e-Konsel: Mengetahui kepribadian seseorang membutuhkan waktu seumur hidup mas Josephus. Sudah menjadi suami/istri pun belum tentu menjamin kita mengenalnya, apalagi masih pacaran. Menurut saya, pengenalan pasangan tidak hanya diperlukan saat pacaran. Yang lebih penting apakah kita mau menerima pasangan apa adanya dirinya dan masa lalu yang dimilikinya. Setelah itu kita dan pasangan bersama-sama menuju tujuan bersama. Begitu.

Josephus Rianto: @e-konsel: Mantap.

Shmily Tilestian: @Josephus Rianto, wah, saya tidak tahu kurun waktu yang efektif dalam menjalin hubungan. Bukankah semua tergantung pada pribadi masing-masing. Sejauh mana kedewasaan rohaninya, cara berpikirnya, dll..

e-Konsel: @ Josephus: Terima kasih.

Tatik Wahyuningsih: Waktu tidak menentukan (senyum). Tinggal pribadi orang itu dan diri kita sendiri bisa mengekspresikan kepribadian masing-masing atau tidak. Bagiku: jujur, terbuka, dan apa adanya.

e-Konsel: @ Tatik, terima kasih untuk masukan dari Anda (senyum).

Joni Palaga: Waduh saya belum punya pacar.. hihihhi.

Bagaimana menurut Anda, silakan tinggalkan komentar Anda di Facebook e-Konsel dengan alamat: < <http://www.facebook.com/sabdakonsel/posts/10150277048263755> >.

# e-Konsel 266/November/2011: Keunikan Konseling Pastoral

## Pengantar dari Redaksi

Salam kasih,

Sebagai makhluk sosial, dalam menghadapi pergumulan dan masalah, manusia cenderung membutuhkan kehadiran dan dukungan orang lain. Selain dukungan secara psikis, seseorang yang bermasalah memerlukan dukungan moral. Dalam ranah kekristenan, hal ini disebut konseling pastoral. Konseling pastoral memiliki ciri yang berbeda dibanding konseling-konseling pada umumnya, baik dari segi pelaksana maupun landasan dan prinsipnya. Apakah ciri dan keunikan konseling pastoral? Temukan jawabannya dalam kolom Cakrawala. Selain itu, Anda juga dapat menyimak ulasan situs Christian-Counseling Online.com, yang menawarkan bahan-bahan konseling melalui berbagai media bagi Anda. Kami berharap, sajian kami semakin memperlengkapi pelayanan Anda.

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

## Cakrawala: Keunikan Konseling Pastoral

Diringkas oleh: Sri Setyawati

Dibandingkan dengan konseling umum, konseling pastoral memiliki ciri khusus yang unik. Keunikannya terlihat dalam lima faktor berikut.

### 1. Pelatihan Konselor Pastoral.

Pelatihan konseling pastoral memberikan perspektif rohani yang unik kepada konselor terhadap konseli dan persoalannya. Dalam pelatihan ini, calon konselor (pendeta) dibekali dengan teologi sistematis, pelajaran alkitabiah, etika, dan sejarah gereja. Dengan demikian, konselor memiliki perspektif tak ternilai terhadap konseli mereka. Para psikolog/psikiater Kristen, dengan refleksi dan pengamatan diri yang cermat, bisa membawa pandangan subjektifnya sejalan dengan pandangan alkitabiah, tetapi filter klinis yang mereka pakai untuk melihat seseorang berbeda dengan perspektif konselor pastoral. Pelatihan konseling pastoral ini, dapat memperlengkapi calon konselor untuk melihat seseorang secara rohani, dan memahami pengembaraan mereka, serta pergumulan mereka dengan Allah.

Pengetahuan psikologi yang dimiliki konselor pastoral mungkin tidak sebanyak para psikolog, psikiater, atau psikoterapis sekuler. Namun, mereka lebih diperlengkapi untuk memelihara kesehatan rohani konseli. Inilah yang menjadi keunikan sekaligus kelebihan pelatihan konseling pastoral. Hal ini menggambarkan sebuah pendekatan konseling yang tidak hanya sesuai dengan aspek-aspek lain dalam fungsi pastoral, tetapi juga mengintegrasikan konseling pastoral dalam konteks pemeliharaan pastoral.

### 2. Peran Konselor Pastoral.

Dalam fungsi sosial dan simbolis, konselor pastoral (pendeta) memiliki keunikan. Mereka adalah sosok pemimpin agama, yang secara simbolis melambangkan nilai-nilai dan keyakinan-keyakinan religius. Oleh karena itu, harapan konseli yang datang kepada pendeta akan berbeda dibanding harapan konseli kepada ahli konseling yang lain. Mereka berharap pendeta menunjukkan nilai-nilai, keyakinan-keyakinan, dan komitmen-komitmen Kristen, serta "membawa makna Kristen ke dalam persoalan manusia" (Catatan 1).

Sebaliknya, karena para pendeta dianggap sebagai perwakilan gereja, maka beberapa orang tidak mau mendatanginya saat mereka bergumul dengan persoalan pribadi. Pengalaman traumatis yang dialami konseli dengan pendeta, dapat membuatnya takut untuk mendatangi pendeta meskipun mereka membutuhkannya. Beberapa orang lainnya, memiliki pandangan bahwa para pendeta hanya tertarik dengan hal-hal yang agamawi saja, dan mereka menilai persoalan mereka terlalu duniawi/sekuler bagi si pendeta.

Walaupun demikian, asosiasi dan harapan simbolis yang sama ini membuat sebagian orang memiliki kesimpulan yang bertentangan. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan di Amerika pada tahun 1957, 42 persen sampel mengatakan bahwa pendeta adalah orang pertama yang mereka temui saat mereka menghadapi masalah genting. Seorang dokter keluarga dipilih oleh 29 persen sampel (Catatan 2). Ketika penelitian ini diulangi lagi pada tahun 1976, hasilnya adalah sebagai berikut.

1. Pendeta dipilih 39 persen sampel (Catatan 3).
2. Psikolog dan psikiater dipilih 29 persen sampel.
3. Dokter umum (nonpsikiater) dipilih 21 persen sampel.

Statistik ini menunjukkan bahwa para pendeta masih banyak dibutuhkan ketimbang ahli jiwa lainnya. Mereka menganggap pendeta menempati fungsi sebagai perwakilan gereja yang menghasilkan perspektif Kristen, sekaligus sumber-sumber pemulihan Kristen yang unik.

### 3. Konteks Konseling Pastoral.

Hiltner dan Colston mempelajari proses konseling dalam konteks yang berbeda-beda dan menemukan bahwa dalam kondisi yang sama, konseling berlangsung lebih cepat dalam konteks gereja (Catatan 4). Beberapa hal lain seperti tempat yang tenang dan aman untuk menemui Allah, juga mendukung pelaksanaan konseling pastoral.

Lebih-lebih, gereja bukanlah sekadar bangunan, melainkan komunitas iman. Umumnya, konselor pastoral memberikan konseling dalam keadaan stabil, penuh kepercayaan, dan kasih. Tidak ada konselor lain yang memunyai sumber komunitas yang sebanding. Jika sidang jemaat adalah jenis komunitas ini, pendeta dapat menyatukan orang-orang yang terluka dengan jemaat dan kelompok dalam gereja, yang dapat memberi kasih dan dukungan. Dalam situasi tertentu, pendeta tidak bertanggung jawab untuk memenuhi semua kebutuhan orang-orang yang meminta pertolongannya, namun bisa dikatakan, dialah perantara sumber-sumber pemulihan di gereja.

Aspek khusus dari konseling pastoral yang terakhir adalah kontak alamiah antara pendeta dan jemaat. Para pendeta memberikan konseling dalam suatu jaringan yang memungkinkan konseli dan konselor saling mengenal dan memahami. Hal ini dapat meningkatkan kepercayaan keduanya, sehingga semakin mempermudah proses konseling. Hal ini juga memungkinkan pendeta untuk mengidentifikasi persoalan, sebelum mencapai fase lanjut dan memunyai kesempatan untuk terlibat lebih awal.

#### 4. Sasaran Konseling Pastoral.

Menentukan sasaran adalah salah satu aspek penting dalam konseling. Tanpa sasaran yang jelas, konseling menjadi aktivitas yang tidak bertujuan, tidak berakhir. Apalagi, sasaran pendekatan konseling dapat menentukan karakter khusus konseling daripada aspek lainnya, termasuk teknik yang digunakan.

Sasaran konseling pastoral harus jelas dan spesifik. Sasaran utamanya adalah memfasilitasi pertumbuhan rohani, termasuk menolong para konseli untuk memahami persoalan dan kehidupan mereka, dengan mengingat hubungan mereka dengan Allah, kemudian hidup lebih sungguh dalam hubungan tersebut.

Dasar pelayanan pastoral adalah pertumbuhan rohani yang menjadi pondasi seluruh kesatuan manusia, dan pada saat yang sama, tetap terkait dengan seluruh aspek kesatuan yang lain. Tidak ada bidang kehidupan yang tidak memiliki kepentingan religius. Oleh karena itu, tidak ada bidang kehidupan yang tidak relevan dengan konseling pastoral. Entah fokusnya pada kesedihan menghadapi kehilangan, konflik dalam suatu hubungan, persoalan memilih pekerjaan, atau kekhawatiran menghadapi penyakit. Tantangannya adalah menolong seseorang yang membutuhkan bantuan untuk hidup di hadapan Allah dan meneladani kesempurnaan kehidupan-Nya.

Para konselor pastoral sebaiknya memiliki perhatian lebih dalam memfasilitasi pertumbuhan rohani, sehingga mereka tidak hanya memerhatikan/mengutamakan persoalan-persoalan yang kelihatannya rohani, tetapi semua aspek kehidupan. Apalagi, persoalan-persoalan rohani muncul paling jelas dalam konteks pengalaman dan pergumulan hidup sehari-hari, dan keduanya merupakan fokus alami hubungan konseling. Keunikan konseling pastoral tidak terletak pada persoalan yang dibahas, melainkan pada sasarannya.

Namun demikian, kepentingan rohani dari persoalan atau pengalaman tertentu harus dipahami terlebih dahulu, baru diidentifikasi dengan saksama bagi setiap individu. Jadi, pendeta sebagai konselor harus peka terhadap Roh Kudus yang adalah Penasihat Sejati (Catatan 5). Para konselor pastoral seharusnya bergantung kepada Roh Kudus, dan menyadari bahwa pemulihan tidak datang dari penerapan teknik-teknik tertentu secara terampil maupun dari kehidupan, melainkan dari Allah, yang hadir di tengah-tengah kehidupan dan menjadi sumber segala pertumbuhan dan perubahan yang membangun (Catatan 6).

#### 5. Sumber-Sumber Konseling Pastoral.

Keunikan konseling pastoral yang terakhir adalah penggunaan sumber-sumber religius: doa, Alkitab, sakramen, pengurapan minyak atau penumpangan tangan, dan renungan atau bacaan rohani. Semuanya dijadikan sebagai sumber-sumber potensial dalam proses konseling. Kegagalan dalam memanfaatkan salah satu di antaranya, menyebabkan terkikisnya aspek khusus dalam konseling pastoral.

Namun demikian, yang terpenting dan terutama adalah bagaimana sumber-sumber religius tersebut dialami terlebih dulu dalam kehidupan sang konselor. Dengan begitu, sumber-sumber ini dapat dipergunakan lebih tepat dalam konseling.

Seorang konselor juga harus mempunyai empati, bisa menempatkan diri dalam posisi seseorang yang bingung, terluka, marah, atau takut. Meskipun tindakan konselor tidak mempunyai pengaruh penebusan utama seperti yang dinyatakan dalam keikutsertaan Yesus dalam menanggung dosa kita, tindakan-tindakan tersebut menggambarkan unsur proses pemulihan yang penting, dan mengingatkan kita mengapa konselor sangat perlu mengalami pembaruan terus-menerus melalui Alkitab, doa, dan sakramen. Baterai rohani seseorang harus diisi terus-menerus, agar dia dapat memberikan sesuatu bagi orang lain. Hanya bersama Tuhan, seseorang dapat menemukan kekuatan untuk menanggung bukan hanya beban diri sendiri, tetapi beban orang lain juga.

Dalam konseling, hal-hal rohani harus digunakan dengan hati-hati dan bijak. Doa, membaca Alkitab, dan hal-hal rohani lainnya, bisa memunculkan beban emosional yang berat dan negatif bagi beberapa orang. Namun, hal itu juga bisa menimbulkan rasa bersalah yang keliru atau kekhawatiran yang tidak perlu. Hal-hal itu juga bisa dengan mudah menghalangi percakapan dalam konseling. Untuk itu, para pendeta perlu mengetahui mengapa hal-hal rohani tertentu harus digunakan dalam situasi tertentu pula. Misalnya, bagaimana menghindari pembicaraan tentang pokok bahasan yang tidak menyenangkan, menyediakan penghiburan prematur, atau menghilangkan kegelisahan atau penderitaan konseli. Untuk menjawabnya, para pendeta harus mengenal diri sendiri dan mampu bercermin pada tingkah laku mereka dengan kadar objektivitas dan kejujuran tertentu. Tanpa pemeriksaan diri, konseling pastoral bisa-bisa hanya menjadi obrolan rohani klise.

Penggunaan sumber-sumber religius secara tepat dalam konseling, didahului dengan sadarnya pendeta terhadap persoalan konseli dan latar belakang rohaninya, sekaligus sikapnya terhadap agama. Selain itu, sebelum menggunakan hal-hal tersebut, pendeta sebaiknya bertanya apakah semuanya itu akan berguna dan dihargai. Hal ini menunjukkan penghormatan pada perasaan dan keyakinan konseli, dan sering kali akan membuka percakapan yang efektif tentang konflik dan hambatan rohani. Jika konseli memilih untuk tidak menggunakan doa atau Alkitab, bukan berarti kita membatasi doa bekerja baginya di lain waktu.

Clinebell mencatat bahwa sumber-sumber religius sebaiknya digunakan untuk menguatkan konseli, bukan mengecilkan prakarsa, kekuatan, atau tanggung jawabnya (Catatan 7). Hal ini penting bagi orang-orang yang cenderung bergantung dan dengan mudah berserah pada kuasa doa atau pembacaan Alkitab oleh pendeta daripada belajar mempraktikkannya sendiri. Terhadap orang-orang semacam ini, pendeta lebih tepat jika meminta mereka berdoa, alih-alih mendoakan mereka. Clinebell juga menyatakan bahwa pendeta perlu menggunakan hal-hal rohani untuk "memfasilitasi, ketimbang menghambat kemunculan dan hilangnya perasaan-perasaan negatif". Ingatlah bahwa Allah menyambut keterusterangan umat-Nya dengan terbuka, dan Dia

mengundang kita untuk datang kepada-Nya di tengah kebingungan, keraguan, kemarahan, keputusasaan, dan kesedihan. Inilah yang dimaksudkan Clinebell, bahwa hal-hal rohani digunakan untuk memfasilitasi muncul dan hilangnya perasaan-perasaan negatif.

Inti hal-hal religius adalah menyediakan hubungan dinamis antara Allah dan konseli yang meminta pertolongan pastoral. Oleh karena itu, penggunaan hal-hal itu tidak boleh bersifat mekanis, legal, atau magis. Jika digunakan dengan kepekaan, semuanya itu secara unik dapat menolong konseli merasakan pemeliharaan, pemulihan, dan kehadiran Allah secara pribadi. Setelah meningkatkan hubungan pribadi dengan Allah, sumber-sumber itu memberi kontribusi luar biasa terhadap proses konseling. Jika tidak berhasil menghadirkan hubungan tersebut, hal-hal itu barangkali digunakan secara salah. (t/Dicky)

Catatan:

1. Clebsch W. Dan C. Jaekle. 1964. "Pastoral Care in Historical Perspektif". N.J.:Englewood Cliffs. Hlm. 4-5.
2. Gurin, G., J. Verhoff, dan S. Feld. 1960. "Americans View Their Mental Health". New York: Basic Books.
3. Verhoff, J., R. Kukla, dan E. Dorran. 1981. "Mental Heart in America". New York: Basic Books.
4. Hiltner, S. Dan L. Colston. 1961. "The Context of Pastoral Counseling". New York: Abingdon.
5. Oates, W. 1962. "Protestant Pastoral Counseling". Philadelphia: Westminster.
6. Brister, C. 1964. "Pastoral Care in the Church". New York: Harper & Row.
7. Clinebell, H. 1984. "Basic Types of Pastoral Care and Counseling. Nashville: Abingdon.

**Diterjemahkan dan diringkas dari:**

Judul asli buku : Strategic Pastoral Counseling

Judul asli artikel : The Uniqueness of Pastoral Counseling

Penulis : David G. Benner

Penerbit : Baker Book House, Michigan 1992

Halaman : 23 -- 32

Catatan: Jika Anda ingin membaca artikel ini seutuhnya, Anda bisa mengaksesnya melalui situs Christian Counseling Center Indonesia (C3I), di alamat

< [http://sabda.org/c3i/keunikan\\_konseling\\_pastoral](http://sabda.org/c3i/keunikan_konseling_pastoral) >

## Ulasan Situs: Christian-counseling Online.com

Masalah yang dihadapi setiap konseli yang datang kepada kita tentu tidak sama. Untuk membantu mereka dalam menghadapi persoalan yang sedang dihadapi, kita memerlukan bahan-bahan konseling yang bermutu dan tentunya sesuai dengan firman Tuhan. Situs Christian-Counseling Online.Com, merupakan salah satu situs penyedia bahan-bahan seputar konseling yang dapat menjadi pilihan Anda dalam memperlengkapi diri untuk melayani konseli.

Situs ini menyajikan bahan-bahan konseling Kristen alkitabiah dan bahan-bahan konseling berkualitas. Bahan-bahan yang tersedia tidak hanya berupa artikel, namun juga dalam bentuk audio, buklet, dan buku gratis. Ada juga bahan-bahan konseling dan perenungan yang bisa didownload dengan mudah. Kategori konseling yang disajikan dalam situs ini cukup lengkap, antara lain masalah emosi, relasi, pernikahan, komunikasi, dan kecanduan alkohol. Saat menjelajahi situs ini, Anda juga bisa mendaftarkan diri untuk mendapatkan publikasi elektronik yang mereka miliki secara gratis, mencari ahli terapi, sekaligus mengetahui agenda pelatihan konseling yang ditawarkan. Selain kaya akan informasi, situs ini kaya akan tautan. Dari situs ini, Anda bisa terhubung dengan situs-situs konseling Kristen yang lain. Situs ini juga menawarkan buku-buku konseling yang bermutu bagi Anda. Satu lagi keistimewaan situs ini, Anda bisa berbincang dengan konselor yang ada via satelit (skype). Tidak ada ruginya berkunjung ke situs ini! (SS)

Tanggal akses: 9 Agustus 2011

# e-Konsel 267/November/2011: Tanggung Jawab Konseling Pastoral

## Pengantar dari Redaksi

Shalom,

Konseling pastoral merupakan konseling yang dilakukan dengan tujuan dan metode yang terarah. Dalam konseling pastoral, kita wajib mengikutsertakan Tuhan dan membawa konseli untuk memiliki hubungan pribadi yang lebih baik dengan Tuhan. Jika dalam edisi sebelumnya, Anda sudah membaca tentang keunikan konseling pastoral, dalam edisi ini, Anda dapat membaca tentang mandat konseling pastoral, serta tahap-tahap latihan praktis konseling. Selamat menyimak dan mempraktikkan.

Pemimpin Redaksi e-Konsel,

Sri Setyawati

< setya(at)in-christ.net >

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

## Bimbingan Alkitabiah: Mandat Konseling Pastoral

Diringkas oleh: Sri Setyawati

Mandat pelayanan konseling pastoral adalah "sustaining", artinya menunjang, mendukung, menguatkan. Di gereja, gembala merupakan kawan sekerja Allah dalam melakukan konseling pastoral. Salah satu tugas seorang gembala dalam konseling pastoral adalah menguatkan ([Yehezkiel 34:16](#) dan [Matius 4:23](#)).

Istilah konseling diambil dari kata "counselor" (Bahasa Inggris). Dalam [1 Tawarikh 27:32](#), konselor berarti "Penasihat"; sedangkan dalam [Yesaya 9:5](#) berarti "Penolong, Penghibur, dan Penasihat". Sesudah Perang Saudara di Amerika, akhir abad ke-19, konselor yang awalnya diartikan sebagai penasihat dalam bidang hukum, selanjutnya diartikan sebagai penolong klien lewat pendekatan psikologis dan psikiatri.

Akan tetapi, salah satu ahli Psikologi Konseling, Carl Rogers, menolak pemahaman bahwa peranan konselor adalah sebagai penasihat. Menurutnya, melalui nasihat-nasihat, konselor kurang menunjukkan hormat terhadap subjektivitas konseli. Arah konseling hendaknya ditentukan oleh konseli, bukan oleh konselor. Menurut Rogers, seorang ahli lainnya mengatakan bahwa konselor berperan sebagai pendorong, yang memungkinkan konseli untuk mengungkapkan dan memahami perasaan-perasaannya yang sesungguhnya. Pandangan sensitif yang disebut Rogers, sebagian besar diambil alih oleh para penganjur gerakan konseling pastoral, seperti Seward Hiltner, Howard Clinebell, dll.. Hiltner dan Clinebell meyakinkan para pemimpin Sekolah Teologi di Amerika Serikat, bahwa para pendeta membutuhkan anggota-anggota jemaat yang bermasalah. Meskipun mereka meminjam teori dari "Counseling Psychology" dan "Psychiatry", mereka berusaha memberikan warna kepada ajaran dan tulisan mereka yang khas Kristen. [1] Gambaran khas kekristenan itu ditunjukkan melalui istilah "pastoral". Istilah pastoral berasal dari kata Pastor (bahasa Latin) yang berarti "gembala", yaitu seorang yang memelihara, merawat, dan memerhatikan domba-dombanya.

Seorang gembala seharusnya memerhatikan domba-dombanya. Namun, pemahaman ini tidak berarti bahwa seorang gembala atau pendeta harus selalu membicarakan hal-hal yang bersifat rohani. Gembala sebagai konselor harus memikirkan kebutuhan-kebutuhan konseli dengan perspektif seorang gembala atau perspektif menggembalakan (S. Hiltner). Kebutuhan konseli harus menjadi prioritas utama. [2]

Ilmu penggembalaan merupakan bagian dari teologi. Ilmu penggembalaan membahas tentang soal-soal pokok teologia: siapa Allah, bagaimana kita mengembangkannya, bagaimana kita berpikir dan berbicara tentang Allah, siapa manusia, serta bagaimana hubungan antara Allah dan manusia di bumi.

Riet Bons-Storm dan Aart Martin van Beek, penulis buku konseling, merumuskan bahwa "penggembalaan adalah perhatian bagi sesama kita dan komunikasi dengan

sesama manusia dalam perspektif perhatian Allah bagi manusia dan komunikasi Allah dengan manusia".

Penggembalaan dilakukan agar konseli mampu mengenal dan menyelesaikan masalahnya sendiri dalam perspektif kehadiran Allah. Dalam penggembalaan, para gembala selalu mencoba melihat keterlibatan interelasi atau keterkaitan semua aspek kehidupan manusia (rohani, rasio, emosi, kemauan, dan fisik) yang saling memengaruhi. Aart Martin van Beek menyebutnya sebagai kompleksitas hidup manusia (spiritual, jiwa/ mental, sosial, dan fisik).

Konseling pastoral sebagai bagian dari penggembalaan selalu mengikutsertakan kehadiran Allah melalui Roh Kudus, yang memerhatikan manusia dalam mengenali masalahnya. Inilah yang membedakannya dengan konseling psikologis/psikiatri. Faktor teologis ini ikut membentuk para konselor pastoral untuk mengerti dan menafsirkan masalah konseli melalui hubungan yang terjadi dalam konseling. [3]

Fungsi menguatkan ([Yehezkiel 34:16](#)) diharapkan benar-benar diberikan kepada konseli, sehingga konselor benar-benar menjadi tanda kehadiran Allah dalam seluruh masalah kebutuhan konseli baik fisik, emosional, kemauan, rasional, dan rohani. Konselor berperan untuk menguatkan konseli, agar melalui hubungan-hubungan yang terjadi, konseli memperoleh kejelasan tentang permasalahannya, sehingga dia dimampukan di dalam perspektif kehadiran Allah untuk menyelesaikan masalahnya sendiri.

Seorang Teolog Pastoral Amerika Serikat, Seward Hiltner, menyebutkan: "Praktik adalah kekuatan kita dalam konseling pastoral." Tentu saja yang dia maksudkan bukan praktik tanpa teori, apalagi tanpa refleksi teologis, tanpa keduanya konseling akan menjadi berat sebelah.

Edward Thurneysen (konselor dari Swiss) mengatakan bahwa konseling yang kita jalankan ialah "Memproklamkan firman Allah kepada setiap pribadi dalam situasinya sendiri." Dengan memproklamasikan/mengabarkan firman melalui dialog, konselor membantu konseli untuk menolong diri sendiri. Sekali lagi, konseling pastoral berfungsi untuk menolong, menemukan, mengerti, dan mencari realitas Allah, dalam situasi konkret yang menyangkut kelima bidang gerak hidup manusia (fisik, emosi, kemauan, rasio, dan rohani).

Menurut ilmu jiwa, di dalam diri manusia terdapat perasaan terluka, beban, tekanan, dan kebutuhan-kebutuhan yang tidak terpenuhi. Jika luka, beban, dan kebutuhan yang tidak terpenuhi semakin banyak, maka potensi di dalam diri orang tersebut semakin kecil. Saat potensi seseorang mengecil atau hilang, dia akan mencari kekuatan pada orang lain dan/atau masyarakat. Menurut E.P. Gintings, inilah pintu masuk konselor untuk menguatkan orang tersebut melalui konseling pastoral, dan memanfaatkan sumber-sumber penanggulangan masalah (inner resources, daya batiniah) yang ada pada konseli, untuk menyelesaikan masalah sekarang atau masa yang akan datang.

Gembala, pendeta, atau pelayan Kristen adalah orang yang dipercaya anggota jemaat untuk mendengarkan apa yang mereka rasakan; tempat mereka bisa membuka dirinya, mengatakan luka-luka atau beban-bebannya, agar potensi mereka dikuatkan guna menghadapi masalah-masalah mereka. Seorang teolog pernah berkata bahwa konseling pastoral adalah sarana penyembuhan luka-luka. Tentu hal ini perlu kita analisis dan pahami dalam percakapan-percakapan pastoral, sehingga dapat mempercepat proses berkembangnya potensi seseorang yang digembalakan. Hal tersebut bisa terjadi melalui proses mendengarkan konseli untuk membangun relasi atau komunikasi. Dengan demikian, konseli merasa aman dan rela membicarakan masalahnya, baik secara verbal maupun nonverbal. Kemampuan untuk mendengarkan dengan penuh perhatian dan serius sangat diperlukan, karena melalui proses tersebut konselor dapat memberikan penyembuhan.

#### Acuan Pustaka

1. Aart Martin van Beek, Ibid, Hlm. 6.
2. S. Hiltner dalam Aart Martin van Beek, Ibid, Hlm. 6.
3. E.P. Gintings, Manusia dan Masalahnya, Hlm. 127

#### Diambil dan diringkas dari:

Judul buku : Gembala dan Konseling Pastoral  
Judul asli artikel : Mandat dan Cakupan Konseling Pastoral  
Penulis : E.P. Gintings  
Penerbit : Yayasan Andi, Yogyakarta 2002  
Halaman : 27 -- 35

## Tip: Tahap-tahap Latihan Praktis Konseling

Diringkas oleh: Sri Setyawati

Salah satu pelayanan yang harus ada di dalam gereja adalah konseling pastoral. Untuk memberikan pelayanan konseling pastoral yang benar dan terarah sesuai kebenaran Alkitab, konselor pastoral perlu memiliki teori-teori konseling dan psikologi, sekaligus latihan-latihan praktis. Berikut ini adalah tahap-tahap dalam latihan praktis konseling.

### 1. Latihan Sensitivitas.

Latihan ini perlu dilakukan berulang-ulang, agar calon konselor betul-betul peka terhadap dimensi-dimensi yang tersembunyi dari setiap permasalahan yang dihadapinya. Konselor harus peka terhadap perasaan di balik kata-kata, jalan pikiran klien, aspek-aspek yang terkait dengan persoalan klien, situasi dan kondisi, inti dan akar persoalan, kebutuhan klien yang sesungguhnya, dan kesempatan-kesempatan yang Tuhan sediakan. Latihan ini membantu konselor dalam mengenali kebenaran-kebenaran dari sumbangan psikologi (mekanisme pertahanan yang dipakai dan gejala-gejala kejiwaan) dan teologi (bagaimana kebenaran-kebenaran Allah dapat diterapkan dalam situasi yang konkret dalam kehidupan). Latihan ini dapat diberikan dalam bentuk diskusi kelompok (pembahasan kasus, diskusi, dan sharing) dan analisis kasus (mencermati contoh kasus, tanya jawab, dan diskusi).

### 2. Latihan Verbatim.

Verbatim adalah catatan lengkap kata per kata dalam percakapan konseling. Latihan ini membantu konselor untuk membiasakan diri dengan prinsip-prinsip dan disiplin konseling yang sehat. Dengan begitu, mereka tidak berkata-kata semaunya sendiri dalam percakapan konseling, tetapi berusaha mengubah dan memperbarui sistem komunikasi antara konselor dengan konseli. Verbatim juga diperlukan untuk mengetahui sejauh mana seseorang belajar konseling, sehingga calon konselor dapat dibimbing dan ditolong secara lebih tepat. Namun demikian, calon konselor tidak perlu mengesampingkan keunikan identitas pribadinya, menyalin, dan memakai kata-kata, serta susunan kalimat orang lain; yang terpenting dalam latihan ini ialah "prinsip pendekatan konseling". Fokus utama latihan ini adalah melatih kemampuan refleksi konselor, yaitu kemampuan untuk menangkap perasaan di balik kata-kata konseli dan merefleksikan dalam kata-kata yang jelas, sederhana, dan tepat. Hal ini dilakukan agar konseli dapat mengenali diri sendiri, kondisi, perasaan, cara berpikir, bahkan sikapnya terhadap hal-hal yang dianggap sebagai masalahnya saat itu. Dengan mendapatkan refleksi yang tepat, konselor dan konseli bisa masuk dalam proses konseling yang sesungguhnya. Latihan verbatim dapat diberikan dalam 3 bentuk: melengkapi verbatim -- calon konselor diberi 2-3 kasus untuk dilengkapi, menganalisis verbatim -- calon konselor diberikan 2-3 contoh verbatim yang harus dinilai dan dianalisis, dan menyusun verbatim -- latihan ini

diberikan setelah calon konselor beberapa kali mengerjakan latihan-latihan verbatim yang lain. Sebelum Anda menyusun verbatim, calon konselor perlu merenungkan terlebih dulu apakah pokok persoalan sebenarnya, menganalisis apa yang dianggap sebagai masalah oleh konseli, dan bagaimana jalan keluarnya.

### 3. Latihan Mengklasifikasikan Kasus.

Dalam pertemuan pertama, konselor seharusnya bisa mengenali apakah kasus ini menjadi tanggung jawabnya, menjadi tanggung jawab dari profesional lain (dokter, psikiater, dsb.), atau kerja sama antara keduanya, serta apakah kasus ini untuk jangka panjang atau pendek. Untuk menghadapi konseli yang betul-betul membutuhkan pertolongan atau ada motivasi lain, konselor perlu memiliki teori-teori dan informasi-informasi tentang konseling. Tanpa hal itu, konselor sulit untuk mengenali apakah kasus yang diberikan adalah kasus "abnormalitas" yang seharusnya ditangani oleh dokter, perlu pengobatan medis lebih dulu atau langsung dapat ditangani.

Jika dalam pertemuan pertama, konselor sulit untuk mengklasifikasikan kasus, lakukan beberapa prinsip berikut.

1. Simpan praduga. Konselor yang baik tidak akan memaksakan dugaannya untuk diakui sebagai persoalan konseli atau memanipulasi konseli supaya membenarkan dugaannya.
  2. Simpan nasihat-nasihat. Cobalah untuk menahan diri, jangan langsung memberikan nasihat. Konselor harus menyadari bahwa tanpa bekal pengetahuan teologi, Alkitab, dan psikologi yang cukup, tidak mungkin ia bisa menjadi konselor yang baik, yang dapat memberi solusi dan nasihat yang tepat.
  3. Jelajahi persoalan konseli. Konselor tidak selalu tahu apa persoalan konseli yang sebenarnya. Di satu sisi, konselor memunyai banyak dugaan tentang "apa persoalan yang sebenarnya", yang harus diuji kebenarannya. Di sisi lain, konselor juga diperhadapkan dengan "sesuatu" yang menurut konseli adalah persoalannya, ini pun harus diuji kebenarannya. Oleh karena itu, konselor harus menguji kebenaran dugaan konseli dan menguji kebenaran dugaannya sendiri.
4. Latihan Menangani Kasus-Kasus Konseling yang Sesungguhnya. Setelah mempelajari teori-teori dan melakukan latihan dengan kasus-kasus buatan, calon konselor harus mencoba menangani kasus-kasus yang sesungguhnya. Anda bisa bekerja sama dengan gereja lokal untuk mendapatkan klien, menulis verbatim, mendiskusikan verbatim, atau memberikan tugas penulisan karya tulis (paper) untuk melengkapi pengetahuan suatu kasus. Dalam setiap latihan, calon konselor harus dibiasakan menangani kasus konseling dengan serius dan bertanggung jawab. Mereka perlu menetapkan

peraturan-peraturan konseling, membuat formulir pengumpulan data, dan memakai "file system" untuk pengarsipan. Seorang konselor sebaiknya menyediakan satu map khusus untuk setiap konseli. Cara ini dapat menolong konselor mencapai kemajuan dalam perencanaan pelayanan konseling selanjutnya.

#### 5. Latihan Lanjutan.

Setiap calon konselor harus dibekali dengan latihan-latihan, supaya dapat mengembangkan keterampilan dalam pelayanan konseling. Setiap kasus yang akan Anda tangani adalah kasus yang unik, jadi tidak ada satu pun teknik dan pendekatan konseling yang sempurna, yang dapat dipakai untuk semua kasus. Oleh karena itu, setelah menguasai prinsip-prinsip dasar konseling, Anda perlu mempelajari teknik-teknik pendekatan yang sudah dikembangkan secara sistematis oleh para ahli dan mendasarkannya pada firman Tuhan.

Latihan ini sangat penting, karena Tuhan menghendaki hamba-hamba-Nya diperlengkapi dengan segala pengetahuan ([2 Timotius 2:7](#); [Daniel 1:17](#), dsb.) untuk perbuatan-perbuatan yang baik ([Kolose 1:10](#); [Ibrani 13:21](#)).

#### Diringkas dari:

Judul buku : Pastoral Konseling

Judul asli bab: Latihan Praktis Konseling

Penulis : Yakub B. Susabda

Penerbit : Yayasan Penerbit Gandum Mas, Malang 2000

Halaman : 177 -- 193

## Info: Dapatkan Kumpulan Bahan Natal di Natal.sabda.org

Bulan November telah tiba. Kami yakin Anda yang aktif di pelayanan pasti sudah mulai berpikir untuk mempersiapkan Natal, bukan? Nah, dengan gembira kami menginformasikan bahwa Yayasan Lembaga SABDA (YLSA) telah menyediakan wadah di situs "natal.sabda.org" bagi setiap pelayan Tuhan agar bisa saling berbagi bahan-bahan Natal dalam bahasa Indonesia. Ada banyak bahan yang bisa didapatkan, seperti Renungan Natal, Artikel Natal, Cerita/Kesaksian Natal, Drama Natal, Puisi Natal, Tips Natal, Bahan Mengajar Natal, Blog Natal, Resensi Buku Natal, Review Situs Natal, e-Cards Natal, Gambar/Desain Natal, Lagu Natal, dan bahkan sarana diskusi tentang topik Natal.

Yang istimewa adalah situs "natal.sabda.org" dirancang sebagai situs yang interaktif, sehingga pengunjung dapat mendaftarkan diri untuk berpartisipasi aktif dengan mengirimkan tulisan, menulis blog, memberikan komentar, dan mengucapkan selamat Natal kepada rekan pengunjung lain. Jadi, tunggu apa lagi? Segera kunjungi situs "natal.sabda.org". Mari berbagi berkat pada perayaan hari kedatangan Kristus ke dunia 2000 tahun yang lalu ini dengan menjadi berkat bagi kemuliaan nama-Nya. ==> <http://natal.sabda.org/>

# e-Konsel 268/November/2011: Lawatan Pastoral

## Pengantar dari Redaksi

Salam sejahtera,

Dalam konseling pastoral, selain menguatkan konseli, seorang gembala atau pelayan Tuhan, seharusnya juga melakukan perlawatan/mengunjungi jemaat-jemaat yang sedang mengalami kelemahan fisik. Perlu kita ketahui bahwa di balik kunjungan yang kita berikan, ada kuasa yang bekerja dan hasil yang manis. Apa sebenarnya manfaat dari kunjungan gembala atau pelayan Tuhan bagi jemaat yang sedang mengalami kelemahan fisik? Bagaimana mendampingi orang-orang yang sedang mengalami kelemahan fisik? Redaksi e-Konsel sudah menyiapkan bahan untuk menjawab pertanyaan tersebut dalam edisi ini. Bahkan, di kolom terakhir, Anda juga bisa menyimak sebuah ulasan buku yang masih terkait dengan konseling pastoral. Segeralah menyimak sajian kami, selamat melayani.

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

## Cakrawala: Perawatan Orang Sakit

Dirangkum oleh: Sri Setyawati

Orang sakit kerap kali berkeluh kesah, lebih-lebih kalau sakitnya sudah cukup lama. Yang cukup berat, kalau kondisi tubuhnya merosot pelan-pelan. Karena itu, keluh kesah, kekecewaan, putus asa, marah, tidak mau lagi berdoa, menumpuk menjadi satu. Tidak hanya yang sakit yang mengalami hal itu, tetapi juga keluarganya. Kemungkinan besar, mereka pun ikut hanyut dalam situasi itu.

Salah satu bentuk konseling pastoral kepada mereka yang sedang dalam kelemahan fisik atau sakit adalah melakukan perawatan pastoral kepada mereka, baik yang dirawat di rumah maupun di rumah sakit. Inti perawatan pastoral adalah kita menjadi teman bagi orang yang sedang sakit dan menjadi rekan bagi keluarga pasien. Bantuan-bantuan yang bisa kita berikan adalah sebagai berikut:

### 1. Kunjungan Penyembuhan.

Maksudnya melakukan suatu fungsi penyembuhan "holistik", dalam bentuk kesediaan kita untuk duduk di samping pasien dan mendengarkan dia mengungkapkan perasaan, keluhan, kemarahannya di hadapan kita. Singkatnya, kita menjadi media katarsis baginya atau tempat "mencurahkan hati" dari berbagai keluh-kesahnya.

### 2. Penguatan.

Maksudnya mendampingi pasien atau keluarga yang merasa mendapat "beban", supaya mereka tidak mengalami stres berkepanjangan. Misalnya: bagaimana sikap kita saat berhadapan dengan pasien yang menjadi tidak percaya diri pascaamputasi kakinya karena kecelakaan lalu lintas? Setelah amputasi biasanya pasien merasa tidak sempurna/cacat dan tidak bersemangat/bergairah menjalani hidup. Untuk itu, kita harus mendorongnya untuk bangkit lagi supaya tetap memiliki pengharapan. Atau, bagaimana kita harus mendampingi seorang ibu yang dihantui oleh rasa bersalah/berdosa terus-menerus setelah melakukan aborsi, padahal dia melakukannya demi keselamatan nyawanya, karena ia mengidap penyakit lever. Contoh lain: bagaimana kita harus bersikap ketika mendampingi pasien yang mengalami penyakit terminal, yang merasa cemas dalam menjalani hari-harinya dalam ketidakpastian, atau yang ketakutan karena fakta kematian terbentang di hadapannya.

### 3. Pembimbingan.

Melakukan penelaahan bersama (dengan pasien atau keluarganya) dengan tujuan memahami kasus-kasus yang dialami pasien, yang biasanya tidak ada hubungan dengan rumah sakit sekalipun, tetapi tetap perlu dibantu untuk ditangani. Contoh: konseli yang mengalami perceraian, hamil di luar nikah (dan

ingin melakukan aborsi), dll.. Kehadiran kita sangat bermanfaat untuk membantu konseli dalam melihat konsekuensi-konsekuensi untuk mengadakan pertimbangan-pertimbangan moral.

#### 4. Rekonsiliasi (Memperbaiki Hubungan).

Pasien kerap kali memunyai perasaan telah menjadi beban bagi keluarganya, dan keluarga sendiri sering merasa bosan mendengar keluhan tersebut. Akibatnya, terjadi kerenggangan hubungan di antara pasien dan keluarganya. Untuk itu, pelayan perawatan pastoral berperan sebagai media yang dapat "menyambung hati" antara kedua kubu tersebut. Kasus lain: pasien pengidap TBC, lever, AIDS, dan penyakit kelamin, kerap kali menjadi rendah diri (karena tahu penyakitnya itu termasuk kategori menular atau susah sembuh), maka pelayan perawatan "Pastoral Care" perlu membantu pasien agar dapat memiliki kepercayaan diri lagi.

### **Kemampuan Mendengarkan**

Syarat utama agar kita dapat menjalankan perawatan pastoral adalah kemampuan mendengarkan pasien/konseli. Berikut ini, enam syarat yang harus dimiliki agar dapat mendengarkan secara efektif (bdk. Tulus Tu'u, Dasar-dasar Konseling Pastoral, Yogyakarta: Andi Offset, 2007).

1. Menatap wajah lawan bicara sebaik-baiknya. Perlu melakukan kontak mata, supaya orang yang diajak bicara merasa yakin sungguh didengarkan.
2. Menunjukkan minat. Maksudnya kita nampak antusias terhadap persoalan yang tengah diceriterakannya.
3. Memberi perhatian terhadap lawan bicara, tidak sibuk sendiri dengan HP atau kegiatan lain. Singkatnya menyingkirkan segenap gangguan yang ada.
4. Memahami segenap gejolak perasaan yang dialami oleh lawan bicara.
5. Berempati (memiliki keinginan dan kemauan pendengar untuk berada atau masuk dalam situasi/kondisi yang dialami lawan bicara).
6. Bersikap sabar, tenang, dan ramah, saat memberikan masukan/umpan balik. Lawatan pastoral sangat penting sebagai tanda keprihatinan, kasih, dan perhatian kepada anggota dan keluarga yang sedang bergumul itu. Kalau sakit masih agak baru, mungkin banyak orang yang ikut menengok; tetapi kalau sudah cukup lama, semakin jarang orang melawatnya. Oleh karena itu, gereja sebaiknya memiliki program untuk melawat orang-orang sakit ini. Mereka sangat membutuhkan kasih dan perhatian. Tidak perlu berbicara panjang lebar. Tidak perlu nasihat. Cukup harapan, peneguhan, doa, dan membaca firman Tuhan.

Dirangkum dari:

1. Tu'u, Tulus. 2007. "Dasar-dasar Konseling Pastoral". Yogyakarta: Penerbit ANDI
2. \_\_\_\_\_. "Pastoral Care terhadap Orang Sakit".  
Dalam: <http://igna.wordpress.com/2009/03/18/pastoral-care-terhadap-orang-sakit/>

## TELAGA: Bagaimana Mendampingi Orang Sakit yang Menjelang Ajal

Dokter perlu memberitahukan kepada pihak keluarga, bahwa pasien sudah tidak memiliki harapan untuk hidup lebih lama lagi. Tujuannya adalah untuk mempersiapkan keluarga dan pasien itu sendiri. Jika pihak keluarga tidak diberi tahu mengenai keadaan pasien yang sebenarnya dan akhirnya sang pasien meninggal, maka dokter bisa saja disalahkan oleh pihak keluarga. Dokter tidak perlu menutupi keadaan pasien, jika memang yang bersangkutan sudah tidak bisa ditolong. Setelah mendiagnosis dan kelihatannya tidak ada harapan, sebaiknya dokter memberitahukan kebenarannya.

Biasanya, reaksi pertama dari keluarga pasien adalah bingung dan mungkin tidak percaya. Mereka akan mencoba untuk bertanya lagi kepada dokter yang lain atau berobat ke tempat lain. Namun demikian, dokter sebaiknya tetap berusaha menjelaskan hasil pemeriksaan sedetail mungkin, dengan bahasa awam supaya dapat dimengerti.

Di satu sisi, ada keluarga yang memang tidak siap untuk menerima kenyataan seperti itu. Mereka pun berpikir, "Masa suami saya atau istri saya itu harus pergi secepat itu?" Tapi kalau kenyataannya seperti itu, kita harus bisa memberikan penjelasan secara kedokteran atau secara ilmiah. Pasien juga harus diberi tahu karena dia yang memunyai tubuhnya. Dalam kode etik di Indonesia, seharusnya pasien dulu yang berhak tahu. Tapi pada kenyataan atau praktiknya, keluarga yang minta agar si pasien jangan diberi tahu. Dalam kondisi seperti ini, disarankan agar pasien tetap diberi tahu, karena dialah yang memiliki tubuhnya sendiri. Tentu saja dengan memilih waktu yang tepat, setelah hati si pasien disiapkan, dan dengan pendekatan yang baik.

1. Sebagai keluarga yang dekat dengan pasien, entah sebagai suami, istri, atau anak, kita terlebih dahulu harus bisa menerima keadaan.
2. Mengenai obat, biasanya kalau untuk meringankan rasa sakit (penstillen) si pasien pasti mau.
3. Untuk penyakit yang tergolong berat, kalau bisa pihak keluarga mendampingi sepanjang waktu. Pasien membutuhkan pendampingan terutama dari orang yang dia kasihi dan orang yang paling berarti, terutama pada saat-saat terakhir.
4. Beberapa cara untuk menolong orang yang menderita penyakit yang makin lama makin parah. Kalau dia orang Kristen, kita tetap bisa mendoakan dengan bersuara, bisa pegang tangannya, menyanyi untuk dia, dan membacakan firman Tuhan untuknya. Jadi, dia masih merasakan bahwa kita ini masih memerhatikan, dengan begitu dia akan dibangkitkan kembali.
5. Kalau ada anggota keluarga yang koma, mungkin kita sulit menghadapinya. Bagaimana kita berkomunikasi dengan orang yang koma? Sebetulnya kalau jantungnya masih berdetak, kita bisa membisikkan dan mengucapkan sesuatu

yang mungkin masih bisa didengarnya atau diresponinya. Saat koma, pasien biasanya tidak bergerak, hanya reaksi pupil terhadap cahaya masih bagus. Tapi kalau jantungnya sudah tidak berdetak, dipasang alat bantu pun percuma. Kalau keadaan pasien sudah makin kritis, biasanya keluarga akan dipanggil untuk hadir, ini sangat berpengaruh pada dirinya. Karena si pasien akan merasakan dia tidak sendiri, bagi orang yang akan meninggal, yang paling sulit itu dia akan meninggalkan dunia ini sendirian. Kita harus mengingat, Tuhan kita adalah Tuhan yang hidup. Meskipun dokter mengatakan tidak ada harapan, kita tetap bersandar penuh pada Tuhan. Jadi, kita harus mencoba yang terbaik yang bisa kita lakukan, meskipun membutuhkan biaya yang banyak untuk merawat orang yang kita kasihi. Ada banyak pasien yang oleh dokter dikatakan tidak ada harapan, tapi sembuh karena Tuhan menyatakan mukjizat.

6. Kita bisa tahu bahwa pasien itu benar-benar sudah meninggal, misalnya dengan memeriksa nadinya sudah tidak ada, atau dari pupil matanya biasanya kalau sudah meninggal pasti melebar.

Biasanya kalau pasien akan meninggal dunia, seorang dokter Kristen akan mengingatkan kembali tentang Kristus yang mati di kayu salib untuk menebus dosa. Juga berita Injil tentang rumah Bapa di surga.

**Diambil dan disunting seperlunya dari:**

Nama situs : TELAGA.org

Alamat URL : [http://telaga.org/audio/bagaimana\\_mendampingi\\_orang\\_sakit\\_yang\\_menjelang\\_ajal](http://telaga.org/audio/bagaimana_mendampingi_orang_sakit_yang_menjelang_ajal)

Judul transkrip : Bagaimana Mendampingi Orang Sakit yang Menjelang Ajal (T035B)

Penulis : Dr. Yanti & Dr. Vivian Andriani Soesilo

Tanggal akses : 10 Agustus 2011

## Ulasan Buku: Gembala dan Konseling Pastoral

Judul buku	: Gembala dan Konseling Pastoral
Judul asli	: --
Penulis/Penyusun	: E.P. Gintings
Penerjemah	: --
Editor	: --
Penerbit	: Yayasan ANDI, Yogyakarta 2002
Ukuran buku	: 12 x 19 cm
Tebal	: 121 halaman
ISBN	: --
Buku Online	: --
Download	: --

Pada zaman modern seperti saat ini, semakin banyak orang di kota-kota atau sentra-sentra ekonomi yang merasakan ketidaktertaman jiwa, termasuk jemaat gereja. Untuk itu, keberadaan seorang gembala gereja yang dapat membina jemaat khususnya dalam menolong mereka yang sedang mengalami masalah kerohanian atau mental kejiwaan sangat dibutuhkan.

"Gembala dan Konseling Pastoral" berisi tulisan Pdt. DR. E.P. Ginting yang dimaksudkan sebagai pengantar konseling Kristen. Topik-topik yang dibahas di dalamnya antara lain: Konseling Pastoral, Kepribadian dalam Konseling Pastoral, Hubungan dalam Konseling Pastoral, Makna Komunikasi dalam Konseling Pastoral, dan lainnya. Setiap pembahasan disusun dengan tujuan agar para gembala dan pelayan Kristen lainnya mengenal dan semakin peka dengan masalah-masalah konseling dalam jemaat. Gembala harus memperlengkapi diri dengan interdisiplin ilmu-ilmu sosial, khususnya psikologi dan sosial, yang dapat membantu pelayanan konseling pastoral dalam memaklumkan firman Allah kepada setiap pribadi di dalam situasinya sendiri. Semua perlengkapan tersebut dapat ditemukan dalam setiap bab buku ini.

Sekalipun buku ini membahas tentang konseling yang notabene sangat kompleks, penulis mampu mengungkapkan teori-teori dan penjelasan yang ada dengan sederhana dan begitu praktis. Metode penjelasannya pun mudah diikuti, meskipun masih banyak menggunakan istilah konseling yang mungkin asing bagi kaum awam. Kelebihan buku ini adalah adanya daftar kepustakaan yang mencantumkan banyak referensi buku yang menunjang sekaligus ayat-ayat pendukung dari Alkitab. Mengingat jam terbang penulis yang cukup tinggi karena pernah mengemban pelayanan sebagai pendeta, dosen, ketua PGI, dll.; buku ini dapat dikatakan bukan buku biasa namun kaya akan wawasan yang bersumber pada teori dan pengalaman penulis. Jadi, mengapa harus menunggu? Segera baca buku ini!

Peresensi: Sri Setyawati

**Diambil dari:**

Nama situs : GUBUK Online

Alamat URL : [http://gubuk.sabda.org/gembala dan konseling pastoral](http://gubuk.sabda.org/gembala_dan_konseling_pastoral)

Tanggal akses : 25 Juli 2011

# e-Konsel 269/November/2011: Konseling Pastoral bagi Orang Sakit

## Pengantar dari Redaksi

Salam kasih,

Salah satu hal yang paling tidak disukai dalam hidup ini adalah saat kita sakit. Bagi orang sakit, bukan hanya makanan yang terasa tidak nikmat, tubuh dan hidup pun mungkin akan terasa tidak nyaman. Hal ini bisa bertambah parah, jika dia hanya berfokus pada rasa sakit/penyakit yang dirasakannya. Untuk itu, orang sakit perlu dikuatkan dan didoakan agar tetap memiliki semangat juang. Untuk mendampingi orang sakit dan keluarga, seorang konselor harus memiliki cara pendekatan yang tepat. Dalam edisi terakhir bulan November, e-Konsel mengetengahkan artikel yang membahas tentang efek sakit fisik. Dengan membaca artikel ini, kami berharap Anda dapat menentukan cara pendekatan yang tepat untuk membantu konseli Anda. Apakah Anda pernah memiliki pengalaman dalam pelayanan konseling klinis? Simaklah beberapa pendapat Sahabat e-Konsel tentang hal ini di kolom Komunitas Konsel. Kiranya sajian kami dalam edisi ini berguna bagi Anda dalam melayani Tuhan dan sesama. Selamat membaca!

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

## Cakrawala: Mendampingi Orang Sakit

Dalam banyak hal, sulit bagi kita untuk memisahkan efek penyakit dan penyebabnya. Rasa sakit, perasaan tidak berdaya, emosi, dan reaksi keluarga terhadap suatu penyakit, bisa menjadi efek sekaligus juga penyebab masalah fisik dan penyesuaian lainnya. Banyak reaksi, seperti rasa bersalah atau amarah, dapat memperburuk penyakit dan memperparah sakit fisik. Hal ini membuat perasaan bersalah atau amarah semakin bertambah, dan "lingkaran setan" pun berkembang.

Mudah bagi kita untuk memerhatikan efek negatif suatu penyakit, tetapi sulit untuk melihat manfaat positif yang lebih banyak. Salah satu penelitian atas 345 pria korban serangan jantung menunjukkan bahwa, ketika mereka mengeluhkan penyakit mereka dan menyalahkan orang lain (mengungkit-ungkit masalah dengan keluarga, misalnya, atau tekanan di tempat kerja), kemungkinan besar mereka akan berpikir tidak sehat dan mengalami serangan jantung lainnya. Hal-hal ini akan sangat berbeda bagi orang-orang yang dapat melihat beberapa hal bermanfaat di balik serangan jantung yang mereka alami. Orang-orang tersebut sering kali mengubah nilai hidup dan cara pandang rohani mereka, berusaha untuk mengembangkan hubungan interpersonal, berusaha untuk mengurangi stres, dan merawat tubuh mereka dengan lebih baik. Hasilnya, reinfarksi (serangan jantung lanjutan) berkurang dan rasa sakit menurun. Oleh karena itu, efek penyakit tidaklah selalu negatif.

Sayangnya, efek-efek negatifnya sering kali lebih banyak daripada efek positif. Contoh reaksi terhadap penyakit sering kali terlihat seperti berikut. Seorang konselor sebaiknya peka dalam menghadapinya.

### 1. Pertahanan dan Penyangkalan Diri.

Karena penyakit adalah sesuatu yang sangat tidak diharapkan, ada kecenderungan untuk menyangkal parahnya penyakit itu dan terkadang kehadirannya. Hal ini sungguh terjadi ketika penyakit yang diderita benar-benar parah atau sepertinya fatal. Setidaknya, untuk beberapa saat (pada sejumlah pasien yang menanti saat kematian), ada sikap hati yang mengatakan, "Pasti bukan saya. Saya yakin diagnosis ini salah. Allah pasti akan menyembuhkan saya."

Para pembaca buku-buku panduan pengantar psikologi, terbiasa dengan istilah mekanisme pertahanan diri -- cara pikir yang memungkinkan kita untuk mengingkari kenyataan dan berpura-pura bahwa rasa frustrasi dan konflik tidaklah terlalu penting. Pemikiran semacam ini sangat lazim. Pemikiran ini terjadi secara otomatis, biasanya tanpa pertimbangan apa pun, dan sering kali tanpa kita sadari pemikiran itu muncul di kepala kita. Tujuannya adalah untuk melindungi kita dari rasa khawatir.

Sejumlah mekanisme pertahanan diri telah diidentifikasi dan banyak di antaranya yang terlihat pada orang-orang sakit dan keluarga mereka. Rasionalisasi, misalnya, merupakan kecenderungan untuk membuat alasan ("Mereka mungkin salah memahami hasil tes"). Proyeksi membuat kita menyalahkan amarah,

ketakutan, atau ketidakberdayaan kita kepada orang lain ("Masalahku adalah dengan dokter yang berusaha membuat hidupku berantakan"). Bentuk reaksi ini cenderung hanya untuk menunjukkan kebalikan dari apa yang dirasakan seseorang ("Lihatlah, betapa sehatnya aku dan betapa banyak perkembangan yang aku alami dari hari ke hari"). Pikiran yang mengkhayal membuat kita berpura-pura ("Tidak lama lagi, dokter tentu akan menemukan cara penyembuhan yang baru"). Represi adalah melupakan secara tidak sadar, sedangkan supresi adalah melupakan dengan sengaja. Keduanya digunakan untuk menghilangkan kenyataan yang tidak menyenangkan dari pikiran kita. Tipuan semacam ini bisa sangat membantu, jika memberi kita kesempatan untuk menghimpun kekuatan dan mendapatkan pengetahuan yang diperlukan untuk menghadapi kenyataan dengan lebih realistis. Akan tetapi, ketika pertahanan dan penyangkalan diri tetap kuat, si pasien atau anggota keluarganya tidak akan realistis, dan mungkin akan menjadi sangat kasar ketika tersadar.

## 2. Penarikan Diri.

Saat kita sakit, kita perlu membiarkan orang lain menolong dan mengasihi kita. Akan tetapi, bagi kebanyakan orang hal ini tidak mudah. Mereka merasa terancam dengan ketergantungan mereka kepada orang lain, merasa lemah, dan tidak dimengerti. Akibatnya, mereka menarik diri; terkadang dengan sikap mengasihani diri sendiri dan diikuti rasa kesepian.

## 3. Perlawanan dan Amarah.

Beberapa pasien suka melawan. Karena tidak mudah melawan penyakit, mereka melampiaskan amarah kepada para dokter, perawat, anggota keluarga, dan orang lain, termasuk para konselor. Kritik, keluhan, protes keras, dan tuntutan untuk sembuh sering kali menjadi karakter pasien dan membuat orang lain frustrasi.

## 4. Manipulasi.

Ada beberapa orang yang berusaha mengendalikan dan memanipulasi orang lain dengan tipu daya atau taktik pemaksaan yang mencolok. Ketika orang-orang semacam ini jatuh sakit, tidak mengherankan jika mereka menggunakan penyakit itu untuk mengendalikan orang lain, atau untuk mendapatkan perhatian dan simpati.

## 5. "Malingering" dan "Hypochondriasis".

Penyakit terkadang memberi keuntungan, seperti perhatian dan simpati dari orang lain, kesempatan untuk tidak melakukan apa-apa, kebebasan dari tanggung jawab, izin sosial untuk istirahat di rumah, dan bangun terlambat. Beberapa orang menikmati manfaat menderita sakit. Alhasil, mereka tidak pernah membaik, atau mereka mengalami serangkaian gejala fisik yang tidak diketahui asal mulanya dan kesembuhan yang kecil.

"Malingering" didefinisikan sebagai "berbohong secara sengaja atau membesar-besarkan gejala fisik atau kejiwaan, demi meraih tujuan yang jelas dan khusus dari keuntungan menjadi pasien." Terkadang hal ini berlangsung singkat (seperti seorang siswa yang berpura-pura sakit, sehingga dia bisa tetap tinggal di rumah dan menghindari ujian yang sulit). Pada kesempatan lain, hal ini bisa terjadi dalam waktu yang cukup lama (seperti seorang buruh yang memalsukan cederanya, supaya mendapat tunjangan kecelakaan kerja). Kecurigaan akan hal ini acap kali membuat dokter dan anggota keluarga marah, tetapi tidak ada cara efektif untuk membuktikan bahwa "pasien" itu hanya berpura-pura. Lagipula, para dokter terkadang takut akan tuntutan hukum, jika mereka tidak merawat orang yang dianggap berpura-pura sakit, padahal dia benar-benar sakit atau cedera.

"Hypochondriasis" juga merupakan penyakit pura-pura, namun tidak ada usaha secara sadar untuk terlihat sakit. Orang-orang yang melakukan hal ini cenderung berpikir sedang mengalami penyakit, sehingga mereka mencari gejala fisik dan beranggapan bahwa perubahan fisik sekecil apa pun, menjadi indikator penyakit tersebut. Ketika para dokter tidak menemukan masalah, orang-orang tersebut menjadi marah dan terkadang mencari dokter baru. "Aku tidak tahu apa yang salah dengan profesi dokter," keluh seorang pria dalam sebuah kartun yang muncul akhir-akhir ini. "Tahun ini aku sudah menemui 23 dokter dan semuanya memberi tahu bahwa tidak ada masalah apa pun dalam diriku."

Menurut salah satu tim medis, tipe orang itu bermacam-macam. Orang yang senang menderita, misalnya, cenderung marah kepada dirinya sendiri dan orang lain. Beberapa di antaranya mau mengorbankan dirinya sendiri untuk merawat orang lain. Ketika orang tersebut meninggal atau pergi, dia hanya menjaga keseimbangan hidupnya dengan merawat apa yang dianggap sebagai penyakitnya sendiri. Sebaliknya, jenis orang yang sangat bergantung tidak begitu marah dan lebih pasif. Orang ini sering menggunakan gejala-gejala sakit untuk mendapat perhatian, hubungan, perasaan dianggap penting, dan bimbingan dari sosok-sosok yang berpengaruh.

Tanpa mempertimbangkan penyebab atau karakter penyakit, kita perlu menyadari bahwa penyakit adalah sebuah jalan hidup bagi beberapa orang. Hal ini mungkin menyenangkan (mungkin juga tidak) bagi pasien, tapi beberapa orang melihat bahwa mengalami penyakit itu lebih mudah daripada menjalani hidup tanpa ada keluhan fisik sama sekali.

## 6. Harapan.

Terkadang, penyakit memiliki efek yang memicu munculnya harapan dalam diri pasien dan keluarganya. Dalam bukunya yang terkenal, "On Death and Dying", Elisabeth Kubler-Ross -- seorang psikiater, mengatakan bahwa kapan pun seorang pasien berhenti berharap, kematian pun segera menyusul. Bahkan, seorang yang sakitnya sangat parah memiliki pandangan realistis atas kondisinya dan mengakui bahwa harapan mampu menopang dan menguatkannya, khususnya pada masa-masa sulit. Para konselor medis dan

nonmedis telah mengetahui bahwa pasien akan berangsur-angsur membaik, ketika ia memiliki secerah harapan. Hal ini tidak berarti bahwa para dokter dan orang lain harus berbohong tentang kondisi pasien. Menurut Kubler-Ross, ini berarti "kita mengatakan kepada mereka bahwa harapan adalah sesuatu yang tidak terlihat yang mungkin akan terjadi, bahwa mereka mungkin mendapatkan anugerah, bahwa mereka mungkin bisa hidup lebih lama daripada yang dibayangkan." Bahkan, bagi orang Kristen ada harapan yang lebih besar dengan mengetahui bahwa Allah semesta alam yang Mahakuasa dan Mahakasih, memedulikan kita baik sekarang maupun untuk selamanya. (t/Setya)

**Diterjemahkan dari:**

Judul buku : Christian Counseling: A Comprehensive Guide

Judul asli artikel : The Effects of Physical Illness

Penulis : Gary R. Collins, Ph.D.

Penerbit : Word Publishing, Amerika Serikat 1988

Halaman : 333 -- 335

## Komunitas Konsel: Konseling Klinis

Dalam menjalankan konseling pastoral, terkadang kita juga diminta untuk memberikan konseling bagi orang-orang sakit yang ada di rumah sakit. Konseling yang terkait dengan klinik/rumah sakit/kesehatan ini disebut konseling klinis. Nah, untuk saling berbagi dengan Sahabat Konsel yang mungkin sudah memiliki pengalaman dalam hal ini, e-Konsel membuka pertanyaan di dinding Facebook e-Konsel. Puji Tuhan, respons yang diberikan para Sahabat cukup beragam. Simak komentar mereka berikut ini.

e-Konsel: Apakah Anda pernah memunyai pengalaman dalam proses konseling klinis?

Komentar:

Frisca Vie: Iya punya, Vie konselor bersertifikat untuk para penderita ODHA dan OHIDA. Shmily Tilestian: Belum pernah...

e-Konsel: @Vie: Wow, sepertinya menantang ya... kesulitan apa yang sering Anda hadapi, Vie?

@Shmily: Oke, tak apa.

Frisca Vie: Yang paling sulit, di saat Vie musti memberi tahu ke mereka kalau ternyata mereka positif HIV, rasa prihatin tapi kita dituntut untuk tidak bersimpati terhadap pasien, melainkan berempati, apalagi kalau melihat reaksi mereka... mau menangis tapi tidak boleh, itulah momen yang paling sulit dilalui. Momen untuk memberitahukan/menyampaikan hasil VCT positif terhadap pasien.

Theresia S. Setyawati: Belum pernah sih, selama ini. Cuma waktu itu, pernah ikut seminar konseling klinis.

e-Konsel:

@Vie: Saya bisa membayangkan dan mengerti perasaan Anda. Sebagai konselor memang kita dituntut untuk tegas dan tegar sekaligus tetap memiliki kasih. Bersyukurlah Anda akhirnya bisa melewatinya.

@Theresia: Oya? Paling tidak dengan begitu, Anda memiliki latar belakang teorinya, kan? Tinggal dipraktikkan.

Frisca Vie: Iya benar, bisa bertahan sampai sekarang ini hanya karena pertolongan Tuhan Yesus, tanpa Dia saya tidak mampu. Praise the Lord.

e-Konsel: @Vie: Segala puji hanya bagi Tuhan. Selamat! Anda menjadi alat-Nya yang berharga... selamat melayani, semoga Anda tidak mudah lelah dan menyerah.

Frisca Vie: Amin, terima kasih e-Konsel. GBU.

e-Konsel: @Vie: Kembali kasih, Nona.

Bagaimana dengan Anda, apakah Anda pernah terlibat dalam konseling klinis? Mari kita berbagi cerita di Facebook e-Konsel dengan alamat: <  
<http://www.facebook.com/sabdakonsel/posts/10150329374828755> >. Kami tunggu partisipasi Anda.

# e-Konsel 270/November/2011: Percakapan Pastoral Menjelang Kematian

## Pengantar dari Redaksi

Salam kasih,

Seorang pasien yang mengetahui bahwa penyakitnya tidak bisa disembuhkan -- berujung pada kematian, mungkin akan mengalami depresi. Mereka sangat memerlukan penguatan dan pendampingan yang tulus dari keluarga dan sahabat-sahabatnya. Tidak hanya itu, kehadiran seorang konselor Kristen atau saudara-saudara seiman akan sangat menolong mereka dalam menghadapi hari-harinya.

Apa yang seharusnya dilakukan oleh seorang konselor Kristen dan anak-anak Tuhan dalam menolong sesama yang mengalami penyakit terminal? Anda dapat menemukan jawabannya pada kolom Artikel dan Tanya Jawab dalam e-Konsel edisi ini.

Selamat menjadi berkat bagi sesama.

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

## Cakrawala: Mendampingi Orang yang Akan Meninggal

Bila Anda mengetahui bahwa sebentar lagi Anda akan meninggal, apa yang akan Anda lakukan? Seseorang yang tahu bahwa dia akan meninggal kemungkinan besar akan mengalami penurunan, entah itu harapannya atau kondisi emosinya. Dalam keadaan seperti ini, konselor pastoral sebaiknya mendampingi dengan sabar dan memberikan penguatan iman, sehingga pengharapannya di dalam Kristus tidak goyah.

Sebagai seorang konselor, saya pernah bertemu dengan seorang wanita yang menderita kanker, namanya Lois. Ia membicarakan ketakutannya akan rasa sakit. Lois juga takut menghadapi rasa kehilangan yang mungkin akan dialaminya pada waktu menjelang kematiannya. Dia cemburu ketika melihat sepasang suami istri yang tua berjalan bergandengan. Dia juga membicarakan pentingnya untuk tidak menunda menghadapi persoalannya dengan orang lain.

Saya pun mengatakan kepadanya, bahwa keadaannya dalam bulan-bulan terakhir, menjadi lebih penting dan bersemangat daripada bulan-bulan sebelumnya. Lois pun menanggapi, "Bila Anda mengetahui masa depan Anda di sini mungkin pendek, itu akan membuat masa sekarang menjadi lebih penting." Ketika kami mengakhiri pembicaraan kami, dia mengatakan bahwa adanya kesempatan membicarakan pengalamannya secara lengkap benar-benar sangat berarti baginya. Saya katakan kepadanya betapa saya juga tersentuh secara mendalam oleh segala hal yang diceritakannya. Lois menolong saya melihat lebih jelas bahwa bagi sebagian orang, proses mendekati kematian dapat menjadi suatu tahap penting dari pertumbuhan individu yang terus-menerus!

Keadaan seseorang saat menjelang kematian sama uniknya dengan keadaan seseorang dalam menjalani hidupnya. Berikut ini, ada lima hal yang membantu sebagian orang dalam menghadapi kematian, sehingga dapat memperoleh perspektif yang lebih luas, menggerakkan kekuatan baru, dan kemudian meninggal dengan tenang.

1. Memunyai suatu komunitas penggembalaan, yang terdiri atas orang-orang yang akan mendengar dan memberi dukungan yang hangat. Keadaan menjelang kematian adalah suatu pengalaman yang sangat pribadi dan suatu pengalaman antarpribadi yang hebat. Dalam masyarakat kami, ketika orang merasa sendirian, kekayaan jaringan antarpribadi seseorang dapat membuat perbedaan yang dahsyat dalam kualitas keadaan mendekati kematian seseorang.
2. Menyelesaikan sebanyak mungkin masalah yang belum diselesaikan dalam kehidupan mereka, khususnya dalam hubungan dekat mereka (misalnya, mengungkapkan kasih, atau meminta dan menerima pengampunan orang lain). Ted Rosenthal, seorang konselor, menjelaskan, "Saya pikir orang tidak takut akan kematian. Apa yang mereka takutkan adalah ketidaksempurnaan hidup mereka."

3. Melaksanakan "kerja kedukaan" yang kompleks karena keadaan mendekati kematian, sehingga mereka dapat mencapai pengalaman penerimaan (Kubler-Ross).
4. Memunyai suatu sistem iman, suatu rasa percaya, dan merasa betah dalam alam semesta, memberi suatu arti yang melebihi kehilangan yang berlipat ganda karena keadaan menjelang kematian.
5. Memunyai suatu latar tempat seseorang dapat meninggal dengan bermartabat. Gerakan pembangunan rumah perawatan pasien terminal (hospice) ialah pembangunan yang paling manusiawi dalam tahun-tahun terakhir ini, berkaitan dengan keadaan menjelang kematian. Cicely Sander, seorang dokter Kristen, telah merintis berdirinya rumah perawatan pasien terminal yang pertama pada tahun 1967 yang bernama panti St. Christopher. Panti ini terletak di daerah pinggiran kota London. Sanders mengatakan, sebuah rumah perawatan pasien terminal, baik itu berupa panti asuhan atau bangsal rumah sakit, atau rumah yang dikelola oleh perawat keliling atau oleh staf rumah sakit, bertujuan untuk memampukan pasien agar dapat hidup hingga batas potensi kekuatan fisik, mental, dan emosional, serta hubungan sosialnya.

Program "hospice" memungkinkan pasien terminal meninggal di rumahnya dengan dikelilingi oleh anggota keluarganya. Jadi, dia tidak mati dalam suasana yang impersonal (tak berpribadi), yang merupakan ciri khas dari banyak rumah sakit. Hal ini dimungkinkan karena program hospice ini dengan hati-hati mengurus pasien. Di samping itu, seorang tenaga sukarelawan sering berkunjung untuk memberi dukungan dan pendampingan pada orang yang akan mati dan keluarganya. Sukarelawan yang bekerja dalam rumah perawatan pasien terminal, terus berhubungan dengan keluarga ketika mereka mengerjakan tugas kedukaan mereka sesudah kematian.

Program penggembalaan suatu jemaat, sepantasnya belajar dari dan bekerja sama secara penuh dengan program rumah perawatan pasien terminal setempat, atau berprakarsa membantu kelancaran program semacam itu jika belum ada. Para pendeta sepantasnya mendorong anggota jemaat untuk mengikuti pendidikan rumah perawatan pasien terminal dan berpartisipasi dalam pelayanan ini.

**Diambil dan disunting seperlunya dari:**

Judul asli buku : Basics Types of Pastoral Care and Counseling

Judul buku : Tipe-Tipe Dasar Pendampingan dan Konseling Pastoral

Judul asli artikel : Membangun dan Menuntun Suatu Kelompok Penyembuhan Kedukaan

Penulis : Howard Clinebell

Penerjemah : Pdt. B.H. Nababan, DPS

Penerbit : Kanisius, Yogyakarta 2002

Halaman : 301 -- 302

Alamat URL buku: <http://books.google.com/books?id=OY-zyvkF0xgC&pg=PA301&lpg=PA301>

## Tanya Jawab: Siapakah yang Harus Mendampingi Orang yang Akan Meninggal?

Orang tua kerap membebankan pendidikan agama anak-anak kepada gereja serta sekolah. Mereka kurang menyadari bahwa pendidikan agama yang paling utama adalah di dalam keluarga dan harus diawali dalam keluarga. Begitu juga dengan rawatan iman bagi orang-orang yang akan meninggal. Hal ini kerap kali dibebankan pada gereja, padahal kita semua terpenggil untuk menjadi pemberita Injil bagi mereka.

Konseli: Siapa yang harus mendampingi orang-orang yang akan meninggal?

Konselor: Seperti halnya pendidikan, pelayanan rawatan iman bagi orang-orang yang akan meninggal juga dimulai dari keluarga. Mereka yang bisa mendampingi adalah:

1. Orang Tua.

Seperti pendidikan agama bagi anak-anak dan orang sakit yang belum berkeluarga, maka ayah dan ibu bertugas mendampingi serta memberitakan kebaikan Tuhan bagi semua orang dan tentang rumah kita di surga. Bacalah [Ulangan 6:6-9](#).

2. Suami atau Istri.

Pada waktu pemberkatan pernikahan di gereja, calon suami atau istri mengucapkan janji pernikahan antara lain: "... aku akan mengasihi engkau baik dalam keadaan susah atau senang, miskin atau kaya, sakit atau sehat, sampai maut memisahkan kita." Mengasihi berarti mendampingi, merawat jasmani dan rohani, sampai akhir hayat.

3. Anak-Anak.

Semua anak berkewajiban merawat orang tua mereka yang sakit atau sudah tua. Hukum kelima berbunyi, "Hormatilah ayahmu dan ibumu, supaya lanjut umarmu di tanah yang diberikan TUHAN, Allahmu, kepadamu." ([Keluaran 20:12](#)) <br> Sia-sialah semua ibadah, penyembahan, dan persembahan kita kepada Tuhan, jika kita tidak menunjukkan kasih dan hormat kepada orang tua. Kita semua menginginkan hidup yang berkecukupan, usaha dagang yang diberkati, dan rumah yang sejahtera. Semua itu akan kita peroleh jika kita mengasihi dan menghormati orang tua.

4. Gereja.

Pastor atau pendeta memang berkewajiban merawat dan memelihara iman semua anggota jemaatnya. Selain melayankan sakramen pada waktu-waktu tertentu, mereka juga secara intim mengunjungi dan mendoakan umat,

khususnya yang sudah tidak dapat hadir dalam kebaktian atau upacara gerejawi. Dalam gereja juga ada "Komisi Per kunjungan", yang secara rutin mengunjungi orang sakit dan lansia.

#### 5. Saudara, Kerabat, dan Handai Tolan.

Semua orang terpanggil untuk menjadi pemberita Injil bagi sesamanya, tetapi hanya sedikit sekali orang yang melakukannya.

Konseli: Mengapa?

Konselor: Karena orang-orang itu merasa tidak mampu, tidak tahu harus berbicara apa dan berbuat apa.

Hal-hal yang dapat kita lakukan adalah:

- Mengunjungi dan mengajak berbicara. Kebanyakan mereka kesepian dan merasa dikucilkan. Mereka ingin didengarkan dan diperhatikan.
- Membacakan firman Tuhan yang telah kita persiapkan lebih dulu. Singkat saja.
- Mendoakan mereka.
- Meminjami buku rohani kalau mereka masih bisa membaca atau ada yang membacakan.
- Mengajak mereka menyanyikan lagu-lagu rohani yang sudah lama mereka kenal.

**Diambil dan disunting seperlunya dari:**

Judul buku : Pergi dalam Damai Sejahtera  
Judul asli artikel : Siapa yang Harus Melakukan?  
Penulis : Debora K. Tioso  
Penerbit : Gloria Graffa, Yogyakarta 2010  
Halaman : 22 -- 25

# e-Konsel 271/Desember/2011: Asal Mula Natal

## Pengantar dari Redaksi

Salam kasih dalam Kristus,

Tatkala memasuki tahun baru, kita mungkin berpikir bahwa masih ada banyak waktu untuk mengerjakan rencana-rencana baru. Akan tetapi, seiring berjalannya waktu, tanpa disangka-sangka kini kita sudah masuk di penghujung tahun 2011. Dalam perjalanan tahun ini, kita semua tentu pernah mengalami kegagalan dan keberhasilan dalam melakukan resolusi dan rencana-rencana kita. Bagaimana pun keadaan kita saat ini, sekiranya tidak menghalangi kita untuk terus bersyukur atas penyertaan Tuhan. Lebih-lebih ketika Natal menjelang.

Untuk menemani Anda dalam memasuki bulan Desember, e-Konsel menghadirkan renungan Natal dan artikel mengenai makna Natal sebagai waktu untuk memberi dan menerima. Kiranya sajian kami dapat mengobarkan semangat Natal yang baru di dalam hati Anda, sehingga Natal tahun ini berbeda dengan tahun-tahun sebelumnya. Di kolom Ulasan Situs, kami juga memperkenalkan situs konseling berbahasa Inggris. Kami harap informasi ini bermanfaat bagi Anda maupun pelayanan Anda di bidang konseling. Mari sebarkan semangat Natal dan tetap semangat memberitakan Kabar Baik. Imanuel.

Pemimpin Redaksi e-Konsel,

Sri Setyawati

< setya(at)in-christ.net >

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

## Renungan: Hadiah Sempurna

“ *"Jika karunia untuk melayani, baiklah kita melayani... jika karunia untuk menasihati, baiklah kita menasihati... siapa yang menunjukkan kemurahan, hendaklah ia melakukannya dengan sukacita."* ”

—([Roma 12:7-8](#))—

Pada masa pemberian hadiah di Natal ini, kebanyakan dari kita sibuk mencari hadiah paling sempurna yang sulit diperoleh. Izinkan saya mengingatkan Anda, bahwa Anda sudah memiliki hadiah paling ideal untuk diberikan.

Anda tidak harus pergi ke pusat pertokoan terdekat untuk menemukannya. Anda tidak perlu mencarinya di katalog. Hadiah itu sudah ada di rumah Anda. Hadiah itu sangat berharga tetapi tidak ada label harganya. Ukurannya tidak pernah salah. Anda tidak perlu memasang bagian apa pun. Anda bahkan tidak perlu membungkusnya dengan kertas kado yang indah.

Hadiah sempurna itu adalah diri Anda sendiri!

Natal adalah saat yang menyenangkan untuk mengadakan perayaan, namun bagi banyak orang Natal adalah hari yang sunyi. Di sekitar kita ada orang-orang yang membutuhkan kata-kata penguatan. Jadi, daripada membeli barang-barang yang tidak bertahan lama, cobalah berikan sesuatu dari diri Anda -- sebuah senyuman, kata-kata yang manis, sebuah kartu ucapan, atau kunjungan. Sesungguhnya inilah hadiah yang selalu memberi.

Renungan pribadi: Cara kreatif apa yang bisa saya berikan dari diri sendiri pada hari Natal ini? (t/Yudo)

### Diterjemahkan dari:

Judul buku : Keeping It Personal; Daily Wisdom for Today's Woman

Judul asli artikel : The Perfect Gift

Edisi : December 22

Penulis : Joan Horner

Penerbit : Premier Design, Texas 2006

## Cakrawala: Natal: Saat untuk Memberi dan Saat untuk Menerima

"Adalah lebih berbahagia memberi daripada menerima." Peribahasa ini secara terus-menerus diajarkan di seluruh pendidikan Kristen kita -- lebih banyak memberi daripada menerima. Barangkali, fokus utamanya adalah agar kita tidak mengutamakan diri kita sendiri atau tidak menjadi penerima, karena ada sebuah anggapan yang mengatakan bahwa sifat alami kita pada dasarnya egois. Tampaknya, penekanan pada lebih banyak memberi dimaksudkan untuk mengimbangi pemusatan kita pada diri sendiri, tetapi di satu sisi, hal ini bisa membingungkan. Hal ini tampaknya menimbulkan suatu keyakinan, bahwa orang-orang benar seharusnya tidak menerima, kecuali memang benar-benar perlu; mereka seharusnya hanya memiliki sedikit keinginan untuk menerima, walaupun keinginan itu ada. Hal ini membuat banyak orang Kristen memperlakukan boleh tidaknya menerima pujian dan hadiah-hadiah bagus lainnya yang pantas. Apabila mereka menerima, beberapa orang meyakini bahwa mereka juga harus menunjukkan kerendahan hati yang sungguh-sungguh. Terkadang, orang-orang yang menerima sesuatu tidak melakukan dengan tulus atau melakukannya dengan disertai rasa bersalah, malu, dan tidak layak. Semuanya ini justru membatasi kebahagiaan yang diharapkan dalam menerima.

Mengapa kita memberikan kata-kata pujian atau hadiah-hadiah kepada orang lain? Karena kita ingin orang lain merasakan sukacita, dan hal ini juga akan memberikan kebahagiaan yang sama bagi kita. Kita tentu tidak ingin orang yang menerima hadiah dari kita merasa tidak nyaman. Kita ingin mereka bahagia dan menerima pemberian kita dari hati dengan lega. Saya bertanya-tanya, seberapa sering kita menerima dengan sikap seperti itu. Seberapa sering kita bisa menerima dengan lega, tanpa ada perasaan atau perkataan menggelisahkan seperti "Kamu seharusnya tidak menerimanya!" atau "Aku tidak memintamu menerima hadiah" atau pemikiran yang tak terucap untuk tidak terlalu menikmati hadiah seperti orang lain?

Untuk menjadi seperti Allah, kita juga harus sungguh-sungguh mengalami dan menikmati, baik dalam hal memberi maupun menerima. Dia juga menghendaki kita untuk hidup bahagia dan bergembira karena anugerah-anugerah-Nya yang sangat berharga. Tanpa ragu Dia mengharapkan kita untuk menerima, sama seperti Dia menerima pujian dan penyembahan kita dengan terbuka dan senang hati. Saya teringat seorang dekan di kampus saya, yang memimpin kira-kira 40 mahasiswa di persekutuan yang sangat informal dan dinamis, saat kami duduk di lantai sambil membicarakan tentang kehidupan. Beberapa potong roti diedarkan dan masing-masing mengambil sebagian kecil, namun tak disangka dekan itu mengambil segenggam roti. Ketika saya menanyakan mengapa dia mengambil sebanyak itu, dia menjawab, "Saya ingin mendapatkan Yesus sebanyak yang bisa saya dapatkan."

Sikap menerima tanpa terpaksa, bukan hanya memberi, dari hati dan pikiran yang tulus murni, harus menjadi respons konsisten kita terhadap orang-orang yang memberikan kata-kata pujian dan hadiah-hadiah yang berharga kepada kita. Hal ini memang benar,

khususnya selama Natal ini, ketika kita mengingat Allah yang telah memberikan hadiah terbaik-Nya bagi orang-orang yang Dia kasihi, termasuk Anda.

Hati yang menerima dengan ucapan syukur itu benar adanya. (t/Setya)

**Diterjemahkan dari:**

Nama situs : The Center For Christian Counseling and Relationship Development  
Alamat URL : <http://cccrd.blogspot.com/2010/12/christian-counseling-christmas-time-to.html>  
Judul asli artikel : Christian Counseling --Christmas: A Time to Give and A Time to Take  
Penulis : Tidak dicantumkan  
Tanggal akses : 15 November 2011

## Ulasan Situs: Sunrise Counselling

Apakah Anda merasa tidak diperhatikan? Apakah Anda merasa tidak memiliki seorang pun untuk mendengarkan dan mengerti perasaan Anda? Jika demikian, cobalah berkunjung ke situs-situs konseling. Salah satunya adalah situs Sunrise Counselling.

Melalui situs ini, Anda bisa berbicara atau mengeluarkan kegelisahan dan kepenatan yang Anda alami, dan Anda bisa mendapatkan pilihan solusi untuk mengatasi masalah Anda. Cukup dengan mengirimkan formulir data diri, Anda akan segera dilayani oleh Rev. Dawn Sutton. Pelayanan yang mereka berikan bisa dikirim melalui email atau pesan singkat melalui ruang percakapan (chat room). Selain pelayanan terapi, situs ini juga menawarkan berbagai bahan konseling. Sayangnya, bahan-bahan tersebut tidak disediakan secara langsung dalam situs ini, tetapi dalam situs-situs tautan yang ditampilkan dalam situs ini. Menu menarik lainnya dalam situs ini adalah adanya kuis yang berguna untuk menguji kepribadian dan pengetahuan kita, khususnya dalam bidang konseling. (SS)

==> < <http://sunrisecounselling.com/index.html> >

Tanggal akses: 9 Agustus 2011

# e-Konsel 272/Desember/2011: Natal yang Berharga

## Pengantar dari Redaksi

Salam sejahtera,

Perayaan Natal adalah peristiwa yang dinanti-nantikan sebagian besar keluarga Kristen. Pasalnya, saat Natal tiba, anggota-anggota keluarga biasanya akan berkumpul dan memperingati kelahiran Kristus bersama-sama. Suasana yang hangat dan penuh kebahagiaan karena bertemu dengan keluarga menjadikan Natal penuh dengan makna. Bagaimana dengan Anda? Apakah yang membuat Natal di keluarga Anda selalu istimewa?

Pada edisi ini, e-Konsel mengajak Anda untuk kembali mengenang peristiwa kelahiran Kristus yang berawal di sebuah palungan di kolom Cakrawala. Setelah itu, di kolom TELAGA, Anda dapat membaca sebuah artikel yang terkait dengan Natal dan keluarga. Nah, bagi Anda yang ingin membeli buku baru pada bulan ini, ulasan buku konseling berikut ini kiranya bisa menjadi referensi Anda. Selamat menyimak sajian kami.

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

## Cakrawala: Berawal di Sebuah Palungan

Peristiwa ini terjadi dalam suatu masa yang luar biasa... suatu masa yang berbeda dengan yang lain. Sebab, dalam kurun waktu itu suatu peristiwa spektakuler terjadi.

Allah menjadi manusia. Yang Ilahi datang. Surga terbuka dan menaruh "benih" yang sangat berharga di dalam rahim seorang wanita.

Allah yang Mahakuasa, dalam sekejap, menjadi manusia. Pribadi yang lebih luas daripada alam semesta menjadi sebuah embrio yang sangat kecil. Dia yang menjadikan dunia dengan Firman, memilih bergantung pada pengasuhan seorang wanita muda.

### Allah Telah Datang

Dia datang, bukan sebagai suatu kilatan cahaya atau sebagai seorang penakluk yang tidak dapat didekati, tetapi sebagai seorang bayi yang tangisan pertama-Nya terdengar oleh gadis petani dan tukang kayu yang tak dapat menahan kantuknya. Maria dan Yusuf bukanlah keturunan bangsawan, mereka adalah orang biasa. Akan tetapi, surga memercayakan harta paling mulia kepada keduanya, orang tua yang sederhana. Peristiwa ini berawal di palungan, momen yang paling berkesan dalam segala masa. Dia tidak terlihat seperti seorang raja. Wajah-Nya mungil dan kemerahan-merahan. Tangisan-Nya, tangisan melengking sosok bayi yang tidak berdaya.

Kemuliaan surga di tengah-tengah dunia fana. Kekudusan di dalam kenajisan kotoran dan keringat domba. Bayi ini telah mengamati alam semesta. Kain yang menghangatkannya adalah jubah kekekalan. Ruang takhta emas-Nya diabaikan demi memilih kandang domba yang hina. Para malaikat penyembah digantikan oleh para gembala baik yang kebingungan.

Sungguh mengherankan, ruang takhta kerajaan ini. Tidak ada tirai yang menutupi jendela. Tidak ada kain beledu [kain dengan permukaan yang tebal, berbulu halus pada bagian depan dan rata pada bagian belakang, lembut, berkilat, sering dibuat kopiah atau baju kebesaran, Red.] di istana. Tidak ada tongkat emas atau mahkota berkilauan. Sungguh mengherankan, suara-suara di tempat ini. Sapi-sapi mengunyah, kaki-kaki berjejak, seorang ibu bersenandung, dan seorang bayi menyusui di pangkuan.

Peristiwa ini bisa berawal di mana saja, kisah seorang raja. Akan tetapi, betapa mengherankannya karena kisah ini berawal di palungan. Melangkahlah di ambang pintu, mengintiplah melalui jendela.

Dia ada di sini! (t/Setya)

**Diterjemahkan dari:**

Judul buku : The Gift for All People

Judul asli artikel : It Began in A Manger

Penulis : Max Lucado

Penerbit : Multnomah Publishers, Oregon 1999

Halaman : 21 -- 22

## TELAGA: Natal dan Keluarga

Keluarga didesain Tuhan agar manusia dapat hidup dan dibesarkan dalam kasih. Puncak kasih adalah penyatuan, bukan hanya keintiman. Di dalam keluarga, kasih antara dua individu mengecap titik tertingginya. Di dalam keluarga, anak bertumbuh dalam kasih dan belajar mengasihi. Secara alamiah kita mengasihi anak, sebab anak adalah darah dan daging -- perpanjangan diri -- kita. Kasih adalah gizi mutlak yang diperlukan anak untuk dapat bertumbuh dengan sehat. Bahkan, di dalam keluarga pula anak belajar mengasihi. Setelah menerima kasih, anak belajar membalas kasih orang tua, dan pada akhirnya ia pun belajar mengasihi kakak, adik, teman, dan orang-orang di sekitarnya. Inilah rencana Tuhan untuk keluarga. Itulah sebabnya, dari semua ciptaan-Nya, hanya manusialah yang didesain untuk berkeluarga.

Keluarga juga merupakan miniatur relasi Tuhan dengan manusia. Allah adalah Bapa, dan kita adalah anak-anak-Nya. Kita diciptakan Tuhan dan menerima napas kehidupan dari Tuhan. Kita dikasihi Tuhan, sebab Ia adalah kasih, dan Ia telah menetapkan kita untuk menjadi penerima kasih-Nya. Surga pun merupakan sebuah keluarga, Allah adalah Bapa dan Kristus adalah Putra Allah. Namun, Allah Bapa rela melepaskan Putra-Nya untuk meninggalkan surga, turun ke dunia, dan akhirnya mati untuk menggantikan kita, anak-anak Allah.

Jadi, Natal adalah kisah sedih seorang Bapa yang merelakan kematian Putra-Nya, demi menyelamatkan anak-anak-Nya yang lain. Sesungguhnya, kita, anak-anak-Nya, bukanlah anak-anak-Nya yang baik. Kita melawan-Nya, meninggalkan-Nya, bahkan menolak mengakui-Nya sebagai Bapa. Namun, Ia tetap mengasihi kita; Ia mengundang kita kembali ke rumah-Nya untuk menjadi bagian dari keluarga-Nya. Kendati untuk melakukan semua itu, Ia harus mengorbankan Putra-Nya, Yesus Kristus. Natal adalah kisah kasih antara Bapa kepada anak-anak-Nya. Natal adalah bukti kasih Bapa kepada anak-anak-Nya.

Apakah yang seharusnya menjadi respons kita selaku orang tua kepada Tuhan sewaktu kita memperingati Natal?

Pertama, ajaklah anak Anda untuk berterima kasih kepada Tuhan atas kasih-Nya yang begitu besar. Bacalah kisah Natal ([Matius 1:18](#) s/d 2:1-12; [Lukas 2:1-20](#)), kemudian bacalah [Filipi 2:5-11](#) untuk menjelaskan makna pengorbanan kedatangan Kristus ke dunia. Berilah kesempatan kepada setiap anggota keluarga untuk menyatakan syukur kepada Allah Bapa, yang telah rela melepaskan Kristus datang ke dunia untuk mati bagi kita.

Kedua, bagikanlah perasaan kita sebagai orang tua, jika kita harus merelakan kepergian seorang anak, agar dapat membawa pulang anak yang lain. Tanyakanlah kepada anak, bagaimana perasaannya bila itu harus terjadi pada keluarganya ini. Jelaskanlah kepadanya bahwa inilah yang terjadi pada waktu Natal, Allah Bapa harus melepaskan Putra-Nya, Kristus, supaya kita bisa pulang kembali ke rumah Bapa.

Ketiga, ceritakan kepada anak Anda bahwa Tuhan mengasihi kita anak-anak-Nya, kendati kita melawan-Nya dan tidak mau mendengarkan-Nya. Bagikanlah pengalaman pribadi kita kepada anak, bagaimanakah dulu kita pun melawan Tuhan dan menolak mendengarkan-Nya. Kemudian tanyakanlah kepada anak, bagaimanakah ia telah melawan Tuhan dan menolak mendengarkan-Nya.

Keempat, karena Natal adalah bukti kasih Allah, ajaklah anak untuk menyatakan bukti kasih kepada Allah. Selain dari dorongan untuk memberi dan berkorban bagi yang lain, tekankanlah bahwa kedatangan Kristus pada hari Natal adalah untuk mengajak anak-anak-Nya yang telah meninggalkan-Nya untuk kembali kepada-Nya. Tanyakanlah kepada anak, siapakah yang ingin ia doakan dan ajak untuk mengenal Kristus. Setelah itu doakanlah bersama.

**Diambil dari:**

Nama situs : TELAGA.org

Alamat URL : [http://telaga.org/audio/natal\\_dan\\_keluarga](http://telaga.org/audio/natal_dan_keluarga)

Judul transkrip : Natal dan Keluarga (T258A)

Penulis : Pdt. Dr. Paul Gunadi

Tanggal akses : 19 September 2011

## Ulasan Buku: Psikologi yang Sebenarnya

Judul buku	: Psikologi yang Sebenarnya
Judul asli	: --
Penulis/Penyusun	: Dr. W. Stanley Heath
Penerjemah	: --
Editor	: Suryadi
Penerbit	: Yayasan ANDI, Yogyakarta 1995
Ukuran buku	: 14 x 21 cm
Tebal	: 216 halaman
ISBN	: --
Buku Online	: --
Download	: --

Psikologi adalah ilmu yang berkaitan dengan proses mental, baik normal maupun abnormal dan pengaruhnya pada perilaku; ilmu pengetahuan tentang gejala dan kegiatan jiwa. Pertanyaannya, apakah psikologi bisa dikaitkan dengan teologi? Tentu saja! Alkitab memiliki banyak petunjuk yang terkait dengan masalah psikologi. Sayangnya, buku-buku yang membahas tentang psikologi yang terkait dengan Alkitab di Indonesia tidak terlalu banyak. Salah satu referensi yang bisa dipilih adalah buku "Psikologi yang Sebenarnya" yang ditulis oleh Dr. W. Stanley Heath. Dr Heath adalah seorang warga negara asing yang telah lama tinggal di Indonesia. Dia memiliki tiga gelar Doktor dalam bidang teknologi, penggembalaan, dan teologi. Selain pernah menjadi dosen di ITB dan menjadi pendiri Institut Alkitab Tiranus di Bandung, Dr. Heath juga banyak terlibat dengan konseling-konseling Kristen. Buku-buku lain yang ditulis Dr. Heath adalah "Penginjilan dan Pelayanan Pribadi" dan "Tak Mengambang, Tak Meleset".

Buku "Psikologi yang Sebenarnya" memiliki tiga bagian, bagian pertama membahas tentang kaitan psikologi dengan epistemologi, filsafat manusia, kodrat yang multidimensi, dan tuntutan-tuntutan kodrati. Bagian kedua tentang dinamika hidup kodrati, yang dijelaskan dalam 5 bab, dan bagian ketiga yaitu tentang faktor-faktor nirkodrati yang terbagi dalam 3 bab. Dalam buku ini, Dr. Heath mencoba mengupas ilmu psikologi yang didasarkan dengan kebenaran Alkitab. Manusia, sebagai objek yang dipelajari dalam ilmu psikologi, dapat dibedakan menjadi dua golongan, yaitu manusia beriman dan tidak beriman. Meskipun penulis tidak banyak menampilkan ayat-ayat Alkitab, namun pembahasan yang diberikan cukup setia dengan pengajaran Alkitab. Setiap bab diperkaya dengan referensi-referensi yang cukup berkualitas. Pemakaian bahasa Indonesia dalam buku ini juga bagus, meskipun Dr. Heath bukan orang asli Indonesia. Buku ini cocok untuk Anda -- para mahasiswa psikologi, konselor, hamba Tuhan, maupun orang awam. Bacalah buku ini agar Anda memperoleh landasan yang benar dalam memandang psikologi Kristen.

Peresensi: Sri Setyawati

# e-Konsel 273/Desember/2011: Anugerah Natal

## Pengantar dari Redaksi

Salam kasih,

Tatkala kita mengingat kebaikan Tuhan, tentu kita tidak akan mampu berhenti mengucapkan syukur untuk setiap anugerah yang Dia berikan. Terlebih lagi bila kita menyadari bahwa kelahiran Kristus ke dalam dunia hanya demi menyelamatkan manusia dari hukuman akibat dosa. Sungguh suatu anugerah yang besar! Dalam edisi ini, e-Konsel mengajak Anda untuk merenungkan kembali anugerah Allah melalui peristiwa kelahiran-Nya -- Dia yang kaya menjadi miskin, supaya kita yang miskin menjadi kaya. Setelah itu, Anda dapat menyimak penuturan para Sahabat Konsel tentang harapan mereka pada waktu Natal. Bagaimana dengan Anda? Anda tentu sudah mensyukuri anugerah Allah, lalu apa harapan Anda pada saat Natal ini? Kiranya Tuhan mendengar doa dan harapan kita semua.

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

## Cakrawala: Yang Kaya Menjadi Miskin, Supaya yang Miskin Menjadi Kaya

"Karena kamu telah mengenal kasih karunia Tuhan kita Yesus Kristus, bahwa Ia, yang oleh karena kamu menjadi miskin, sekalipun Ia kaya, supaya kamu menjadi kaya oleh karena kemiskinan-Nya" ([2 Korintus 8:9](#)).

Ada yang bilang, hari raya terbesar umat Kristen bukanlah Natal, tapi Paskah. Coba, mana yang lebih penting, kelahiran-Nya atau kebangkitan-Nya?

Jawaban saya, keduanya sama-sama penting! Memang, Natal tidak ada artinya tanpa Paskah. Namun, ingat, Paskah juga tidak mungkin terjadi tanpa Natal!

Natal dan Paskah. Keduanya sama-sama penting. Di antara keduanya adalah Kristus berjalan di dunia. Dan keseluruhan hidup-Nya, yang terbentang di antara keduanya, dapat dipandang sebagai satu peristiwa tunggal. "One single event". Itulah yang disebut inkarnasi -- Anak Allah menjadi anak manusia.

Kalau bagi Kristus ada kelahiran dan kebangkitan, maka bagi orang percaya tersedia kelahiran kembali dan kebangkitan tubuh. Di antara keduanya juga kehidupan kita sedang berlangsung. Dari kelahiran kembali sampai kebangkitan tubuh. Dan keseluruhan hidup kita, yang terbentang di antara keduanya, seharusnya dijiwai oleh semangat Kristus. Semangat inkarnasi. Semangat Natal. Apakah itu?

Rasul Paulus menyerukannya dalam [2 Korintus 8:9](#), "... Ia, yang oleh karena kamu menjadi miskin, sekalipun Ia kaya, supaya kamu menjadi kaya oleh karena kemiskinan-Nya". Semangat memiskinkan diri sendiri, supaya yang lain menjadi kaya. Apa artinya?

Ada beberapa kesejajaran yang menakjubkan antara ayat ini dan Kidung Kristologis yang terkenal dalam [Filipi 2:6-8](#). Tentang Kristus, "yang walaupun dalam rupa Allah, tidak menganggap kesetaraan dengan Allah itu sebagai milik yang harus dipertahankan, melainkan telah mengosongkan diri-Nya sendiri, dan mengambil rupa seorang hamba, dan menjadi sama dengan manusia. Dan dalam keadaan sebagai manusia, Ia telah merendahkan diri-Nya dan taat sampai mati, bahkan sampai mati di kayu salib". Hal "kaya" sejajar dengan hal "dalam rupa Allah". Sedangkan hal "menjadi miskin" sejajar dengan hal "mengosongkan diri" dan "merendahkan diri".

Bagi Kristus, "kaya" berarti "dalam rupa Allah". Itulah hakikat Yesus yang sesungguhnya. Terjemahan lain untuk "dalam rupa Allah" adalah "dalam hakikat (Yunani=morphe) Allah". Yesus adalah Pribadi yang seratus persen sehakikat dan setara dengan Allah. Apakah Allah Mahatahu? Yesus juga. Apakah Allah Mahakuasa? Yesus juga. Apakah Allah Mahahadir? Yesus juga. Apakah Allah kekal? Yesus juga.

Sungguh, yang lahir di kandang binatang sekitar dua ribu tahun yang lalu adalah Allah sendiri! Bagi Kristus, "menjadi miskin" berarti "mengosongkan diri" dan "merendahkan

diri". Ungkapan-ungkapan ini menyatakan penyerahan dan perendahan diri Kristus yang tidak tanggung-tanggung. Habis-habisan!

Ungkapan "mengosongkan diri" berasal dari kata Yunani, "kenoo", yang juga berarti "menuang" atau "mencurahkan" (to pour out). "Mencurahkan diri" merupakan ungkapan puitis kuno bagi penyerahan diri sepenuhnya dari seseorang demi kepentingan orang lain. Yesus "mengosongkan diri-Nya", itu berarti Ia menyerahkan diri-Nya, sepenuhnya demi kepentingan orang lain. Ia mengabdikan seluruh hidup-Nya kepada sesama-Nya. Sampai tetes keringat terakhir. Sampai tetes darah terakhir. Sampai tarikan napas terakhir.

Dalam [Markus 10:45](#), Tuhan Yesus sendiri berkata, "... Anak Manusia juga datang bukan untuk dilayani, melainkan untuk melayani dan untuk memberikan nyawa-Nya menjadi tebusan bagi banyak orang".

Sedangkan hal "merendahkan diri" yang Kristus lakukan berarti "merendahkan diri sampai titik yang paling rendah". Rasul Paulus berkata, "Ia telah merendahkan diri-Nya dan taat sampai mati, bahkan sampai mati di kayu salib" ([Filipi 2:8](#)). Terjemahan yang lebih tepat adalah: "Ia telah merendahkan diri-Nya dengan menjadi taat sampai mati, bahkan sampai mati di kayu salib". Itulah klimaks perendahan diri-Nya.

Kristus melampaui semua manusia, melampaui semua malaikat, namun demikian Ia pernah menjadi lebih rendah ketimbang keduanya. Mengapa? Karena Ia pernah menjalani kelahiran dan kematian yang paling hina. Adakah kelahiran yang lebih hina ketimbang kelahiran di kandang binatang? Yang lahir di kandang binatang adalah binatang. Tetapi Kristus memilih untuk lahir di sana. Adakah kematian yang lebih hina ketimbang kematian yang terjadi di kayu salib? Konon, setiap orang yang disalibkan ditelanjangi bulat-bulat. Betapa memalukan! Yang mati dengan cara demikian cuma penjahat dan sampah masyarakat! Namun, Kristus memilih untuk mati dengan cara demikian. Sungguh, dasar kehinaan benar-benar telah diselami-Nya!

Untuk apa Kristus melakukan semua itu? "Supaya kamu menjadi kaya oleh karena kemiskinan-Nya". Itulah tujuan inkarnasi, yang membawa Anak Allah dari surga ke Betlehem, dari Betlehem ke Golgota, dan dari Golgota kembali ke surga. "Supaya kamu menjadi kaya".

Kekayaan macam apa yang diberikan Kristus kepada manusia yang dikasihi-Nya? Bukan kekayaan materi, tapi rohani. Tentang tujuan kedatangan-Nya, Kristus berkata, "Aku datang, supaya mereka mempunyai hidup, dan mempunyainya dalam segala kelimpahan" ([Yohanes 10:10](#)). Dan tentang hidup, Ia berkata, "Inilah hidup yang kekal itu, yaitu bahwa mereka mengenal Engkau, satu-satunya Allah yang benar, dan mengenal Yesus Kristus yang telah Engkau utus" ([Yohanes 17:3](#)). Manusia, akibat dosa, menjadi miskin rohani. Tidak mengenal Sang Pencipta. Ditindas dosa. Tiada harapan. Binasa. Kristus datang untuk mengubah realitas ini!

Inilah semangat inkarnasi. Semangat Natal. Mengabdikan seluruh hidup kepada sesama, melayani mereka sampai titik yang paling rendah, supaya melalui pengabdian dan pelayanan itu, mereka boleh mengambil bagian dalam kekayaan anak-anak Allah -- mengenal Sang Pencipta, menang atas dosa, berpengharapan, dan beroleh hidup yang kekal. Sudahkah semangat itu hidup di hatimu?

**Diambil dan disunting seperlunya dari:**

Judul buku : Harta Karun Natal

Penulis : Erick Sudharma, dkk.

Penerbit : Penerbit Mitra Pustaka & Literatur Perkantas Jawa Barat, Bandung 2005

Halaman : 153 -- 158

**Diambil dari:**

Nama situs : natal.sabda.org

Alamat URL : [http://natal.sabda.org/yang kaya menjadi miskin supaya yang miskin menjadi kaya](http://natal.sabda.org/yang_kaya_menjadi_miskin_supaya_yang_miskin_menjadi_kaya)

## Komunitas Konsel: Harapan Natal

Pada hari Natal ini, setiap orang berhak menyampaikan harapannya kepada Tuhan.

e-Konsel: Apa yang Anda harapkan akan terjadi pada hari Natal yang akan datang?  
Apa yang Anda ingin dapatkan?

Komentar: Margareta Retha: Kesehatan dan kekuatan untuk bisa melayani Tuhan pada hari kelahiran-Nya.

Ve(VI)Blk: Diberi kesehatan dan dipersatukan dengan calon suami.

Lestari Manihuruk: Visi dan misi yang harus aku raih pada masa yang akan datang.

e-Konsel: @Margaretha: Amin. @Vevi: Amin, wish you happy and healthy. @Lestari: Oke, amin! Tetap semangat ya... banyak berdoa pada Tuhan.

Mahardhika Dicky Kurniawan: Natal tidak dirayakan di gereja (saja).

e-Konsel: Mau dirayakan di mana, Mahardhika?

Mahardhika Dicky Kurniawan: Maksudnya Natal tidak sekadar rutinitas perayaan hari besar di gereja, tetapi suatu kabar baik bagi orang-orang di penjara, pengungsian, medan perang, kolong jembatan, dan Senayan bahwa Allah mengirim Putra-Nya untuk memberi harapan pada dunia...hehe, idealis ya :p

e-Konsel: Mahardhika: Mulia sekali... saya setuju dengan pemikiran Anda. Pemberitaan Kabar Baik itu lebih utama ketimbang perayaannya ya... tapi tidak berarti kita tidak boleh merayakan sebagai ucapan syukur dan saling menguatkan saudara-saudara seiman kita. Terima kasih.

Mari sampaikan keinginan Anda di

< <http://www.facebook.com/sabdakonsel/posts/10150376122953755> >.

**Publikasi e-Konsel 2011**

Redaksi: Christiana Ratri Yuliani, Denok, Dian Pradana, Endang, Evie Wisnubroto, Irfan, Ka Fung, Kiki F., Kristian Novianto, Lani Mulati, Linda C., Lisbeth, Margareta A., Natalia, Puji, Purwanti, Raka, S. Heru Winoto, Samuel Njurumbatu, Silvi, Sri Setyawati, Tatik Wahyuningsih, Tessa, Yulia Oeniyati.

© 2001–2011 – Isi dan bahan adalah tanggung jawab [Yayasan Lembaga SABDA](http://www.ylsa.org) < <http://www.ylsa.org> >

Terbit perdana : 1 Oktober 2001  
 Kontak Redaksi e-Konsel : < [konsel@sabda.org](mailto:konsel@sabda.org) >  
 Arsip Publikasi e-Konsel : < <http://www.sabda.org/publikasi/e-konsel> >  
 Berlangganan Gratis Publikasi e-Konsel : < [berlangganan@sabda.org](mailto:berlangganan@sabda.org) > atau SMS: 08812-979-100

**Sumber Bahan Konseling Kristen**

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

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

**YLSA – Yayasan Lembaga SABDA:**

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

**Sumber Bahan Alkitab dari Yayasan Lembaga SABDA**

- Alkitab (Web) SABDA : < <http://alkitab.sabda.org> >
- Download Software SABDA : < <http://www.sabda.net> >
- Alkitab (Mobile) SABDA : < <http://alkitab.mobi> >
- Download PDF & GoBible Alkitab : < <http://alkitab.mobi/download> >
- 15 Alkitab Audio dalam berbagai bahasa : < <http://audio.sabda.org> >
- Sejarah Alkitab Indonesia : < <http://sejarah.sabda.org> >
- Facebook Alkitab : < <http://apps.facebook.com/alkitab> >

**Rekening YLSA:**

**Bank BCA Cabang Pasar Legi Solo**

**a.n. Dra. Yulia Oeniyati**

**No. Rekening: 0790266579**

Download PDF bundel tahunan e-Konsel, termasuk indeks e-Konsel dan bundel publikasi YLSA yang lain di:

<http://download.sabda.org/publikasi/pdf>