e-Konsel 2005

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)

© 2005 Yayasan Lembaga SABDA

Daftar Isi

Daftar Isi 2
e-Konsel 078/Januari/2005: Paro Baya 8
Pengantar dari Redaksi 8
Cakrawala: Usia Tengah Baya: Krisis Atau Masa Transisi? 9
TELAGA: Pria Paro Baya di Tengah Keluarga 14
Tips: Mencegah Masalah-Masalah yang Timbul di Usia Paro Baya 17
Surat dari Anda 19
e-Konsel 079/Januari/2005: Menjelang Pensiun 20
Pengantar dari Redaksi 20
Cakrawala: Tahun-Tahun Emas 21
TELAGA: Post Power Syndrome 22
Tips: Lima Langkah Menuju Masa Pensiun yang Kreatif 25
Serba Info: Seminar Konseling Bagi Remaja Dari LK3 27
Surat dari Anda 27
e-Konsel 080/Februari/2005: Merawat Orang Sakit 29
Pengantar dari Redaksi 29
Cakrawala: Masalah-Masalah Sekitar Sakit-Penyakit 30
TELAGA: Bagaimana Merawat Orang Sakit? 33
Tips: Bimbingan Orang Sakit 35
Serba Info: Kamp Bina Keluarga 2005 36
Serba Info 2: Seminar Keluarga Dari LK3 37
Surat dari Anda 38
Bimbingan Alkitabiah: Penyakit/Keadaan Sakit 40
e-Konsel 081/Februari/2005: Melayani Penderita Penyakit Terminal 41
Pengantar dari Redaksi 41
Cakrawala: Pelayanan Kepada Penderita Penyakit Terminal 42
Serba Info: Seminar Konseling Dari LK3 47
Surat dari Anda 49
Bimbingan Alkitabiah: Penyakit Terminal (Penyakit Pembawa Kematian) 50

e-Konsel 082/Maret/2005: Dimenangkan dari Minuman Keras 52
Pengantar dari Redaksi 52
Cakrawala: Masalah-Masalah Sekitar Kecanduan Minuman Keras 53
Tips: Bebas Dari Minuman Keras 57
Serba Info: Seminar Konseling Dari LK3 58
Serba Info 2: "Kamp Bina Keluarga 2005" 59
Bimbingan Alkitabiah: Problema Alkohol 61
Tanya Jawab: Kebiasaan minum-minuman keras 63
e-Konsel 083/Maret/2005: Bebas dari Obat Terlarang 65
Pengantar dari Redaksi 65
Cakrawala: Kecanduan dan Penyalahgunaan Obat-Obatan 66
TELAGA: Ketergantungan Remaja Pada Obat-Obatan 70
Serba Info: Seminar Konseling LK3 72
Surat dari Anda 73
Bimbingan Alkitabiah: Penyalahgunaan Obat Bius 74
e-Konsel 084/April/2005: Homoseksual 77
Pengantar dari Redaksi 77
Cakrawala: Apakah Homoseksualitas Itu Salah? 78
TELAGA: Bagaimana Memahami dan Menolong Kaum Homoseksual? 81
Tips: Mencegah Homoseksualitas 84
Serba Info: Oleh-oleh dari Kamp Bina Keluarga 2005 86
Surat dari Anda 87
e-Konsel 085/April/2005: Apakah Masturbasi itu Berdosa? 88
Pengantar dari Redaksi 88
Cakrawala: Masturbasi 89
Cakrawala 2: Masturbasi: Masalah Klasik Pria 93
Tips: Menghilangkan Kebiasaan Masturbasi 95
Serba Info: VCD Kristen 97
Serba Info 2: Info Parenting Education LK3 97
Surat dari Anda 98
Bimbingan Alkitabiah: Perspektif Alkitabiah: Masturbasi 100

Stop Press: Server SABDA.org Hidup Kembali 100
Stop Press 2: Permohonan Maaf Atas Keterlambatan Penerbitan Publikasi YLSA 101
e-Konsel 086/Mei/2005: Mengatasi Rasa Bersalah 102
Pengantar dari Redaksi 102
Cakrawala: Guilt (Rasa Bersalah) 103
Surat dari Anda 107
Bimbingan Alkitabiah: Rasa Bersalah 109
Tanya Jawab: Bagaimana Mengatasi Rasa Bersalah yang Mendalam? 112
e-Konsel 087/Mei/2005: Melawan Kekuatiran 114
Pengantar dari Redaksi 114
Cakrawala: Kekuatiran Melumpuhkan Anda 115
Renungan: Bagaimana Jika? 120
TELAGA: Melawan Kekuatiran 121
Surat dari Anda 122
Bimbingan Alkitabiah: Ketika Anda Merasa Kuatir 124
e-Konsel 088/Juni/2005: Moralitas 125
Pengantar dari Redaksi 125
Cakrawala: Bila Nilai-Nilai Moral Saling Bertentangan 126
Cakrawala 2: Moralitas dan Rasa Hormat 131
Renungan: Standar yang Salah 133
Surat dari Anda 133
Bimbingan Alkitabiah: Hidup Rohani 135
e-Konsel 089/Juni/2005: Kejujuran 137
Pengantar dari Redaksi 137
Cakrawala: Kejujuran 138
Renungan: Harga Kejujuran 142
TELAGA: Keterbukaan Dalam Pernikahan 143
Bimbingan Alkitabiah: Janji Allah Bagi Hidup Kita - Kejujuran 145
Stop Press: Permohonan Maaf 145
Tanya Jawab: Kejujuran Dalam Membina Hubungan 146
e-Konsel 090/Juli/2005: Stres pada Anak 148

Pengantar dari Redaksi 148
Cakrawala: Dapatkah Anak Anda Mengatasi Stres? 149
TELAGA: Bagaimana Membantu Anak Menghadapi Stres? 152
Serba Info: Christian Counseling Conference 155
Surat dari Anda 156
e-Konsel 091/Juli/2005: Awas Autis! 158
Pengantar dari Redaksi 158
Cakrawala: Mengenal Autis 159
Tips: Apakah Autis Itu dan Apa yang Bisa Kita Lakukan? 161
Surat dari Anda 165
Kesaksian: Keponakanku Autis? 166
Tanya Jawab: Apakah Anak Saya Autis? 167
e-Konsel 092/Agustus/2005: Kejenuhan dalam Pernikahan 170
Pengantar dari Redaksi 170
Cakrawala: Perasaan Hambar Terhadap Orang yang Terdekat 171
TELAGA: Kejenuhan Dalam Pernikahan 175
Stop Press: Pembukaan Kursus Kelas Virtual Pesta 178
Tanya Jawab: Pernikahan Dingin 179
e-Konsel 093/Agustus/2005: Berpoligami? 181
Pengantar dari Redaksi 181
Cakrawala: Poligami 182
TELAGA: Membentengi Pernikahan 187
Serba Info: Seminar Keluarga KBI 188
Surat dari Anda 188
Tanya Jawab: Apakah Poligami Diizinkan Allah 189
e-Konsel 094/September/2005: Mengatur Keuangan Keluarga 190
Pengantar dari Redaksi 190
Cakrawala: Bagaimana Mengatur Keuangan Anda? 191
TELAGA: Mengajar Anak Menggunakan Uang 196
Tips: Insight Bagi Suami : Trik Mempersiapkan Masa Depan Keuangan Keluarga 198
Surat dari Anda 200

Bimbingan Alkitabiah: Janji Allah Bagi Hidup Kita - Uang 202
e-Konsel 095/September/2005: Perlukah Berhutang? 203
Pengantar dari Redaksi 203
Cakrawala: Boleh Hutang, Asal ...? 204
Cakrawala 2: Menggunakan Kartu Kredit 208
Tips: Bebas Dari Jebakan Utang 212
Surat dari Anda 214
e-Konsel 096/Oktober/2005: Diubahkan Melalui Masalah 215
Pengantar dari Redaksi 215
Cakrawala: Diubahkan Lewat Persoalan 216
Renungan: Kuasa Tanpa Batas 220
Stop Press: Happy Birthday E-Konsel 221
Tanya Jawab: Mengapa Tuhan Itu Jahat? 221
e-Konsel 097/Oktober/2005: Mengalahkan Pencobaan 224
Pengantar dari Redaksi 224
Cakrawala: Bagaimana Pencobaan Bekerja 225
Renungan: Terkejut Karena Pencobaan 230
Bimbingan Alkitabiah: Pencobaan 231
e-Konsel 098/Oktober/2005: Ulang Tahun e-Konsel 2005 234
Pengantar dari Redaksi 234
Cakrawala: Kejutan di Hari Ulang Tahun 235
Serba Info: Situs-Situs Konseling 237
Surat dari Anda 240
Stop Press: Pesan Kesan Ulang Tahun Dari Redaksi E-Konsel 241
e-Konsel 099/November/2005: Gereja dan Pertumbuhan Rohani 244
Pengantar dari Redaksi 244
Cakrawala: Peranan Gereja Dalam Pertumbuhan Rohani 245
Tips: Mengapa Anda Membutuhkan Sebuah Keluarga Gereja? 247
Bimbingan Alkitabiah: Gereja 251
e-Konsel 100/November/2005: Membangun Ibadah Keluarga 254
Pengantar dari Redaksi 254

Cakrawala: Ibadah Keluarga yang Menyenangkan 255
Tips: Ibadah Keluarga 260
Surat dari Anda 260
Kesaksian: Ibadah Bersama Anak-Anak 262
e-Konsel 101/Desember/2005: Keseimbangan dalam Bekerja 264
Pengantar dari Redaksi 264
Cakrawala: Tempatkan Pekerjaan Pada Porsi yang Sebenarnya 265
TELAGA: Mengatasi Kejenuhan Dalam Pekerjaan 270
Tanya Jawab: Stres Karena Pekerjaan 272
e-Konsel 102/Desember/2005: Beristirahat Sejenak 275
Pengantar dari Redaksi 275
Cakrawala: Bagaimanakah Saya Harus Memandang Akan Hal Bersantai dan Beristirahat? 276
Cakrawala 2: Rekreasi Kristiani 278
Renungan: Marilah Beristirahat 282
Tips: Liburan Natal 283
Serba Info: Program Intensif STTRII 284
Serba Info 2: Dari: bruri tumiwa <bere_t(at)> 285
Publikasi e-Konsel 2005 286

e-Konsel 078/Januari/2005: Paro Baya

Pengantar dari Redaksi

Syallom pembaca setia e-Konsel ....
Selamat berjumpa kembali di tahun baru 2005. Bagaimana acara Natal Anda bulan Desember 2004? Sekalipun sudah lewat, kami berharap, kedamaian dan sukacita Natal akan tetap bersama pembaca sekalian sepanjang tahun ini. Demikian juga e-Konsel, kami berharap akan bisa hadir terus untuk menyajikan topik-topik menarik bagi Anda. Sebagai edisi pertama mengawali tahun 2005, kami sengaja memilih topik "PARO BAYA". Topik ini, kami pikir akan relevan karena dengan bergantinya tahun, usia kita tentu semakin bertambah, bukan? Nah, bagi Anda yang sedang menginjak usia paro baya, bahan sajian kami ini dapat menjadi bekal untuk Anda melewati masa transisi ini dengan lebih mulus.

Bagi pembaca yang belum menginjak usia paro baya, bahan sajian ini juga pasti berguna, karena dalam pergaulan hidup sehari-hari, baik di lingkungan keluarga, gereja maupun pekerjaan, Anda pasti berjumpa dengan orang-orang usia paro baya. Siapa tahu Anda bisa menolong mereka mengerti masa-masa yang kadang-kadang tidak mudah dilalui dengan baik ini. Dengan demikian, Anda dapat menjadi berkat bagi mereka, ya kan?

Ok, selamat menyimak dan Tuhan memberkati!

Redaksi

Cakrawala: Usia Tengah Baya: Krisis Atau Masa Transisi?

Saya ingin merangkak ke bawah tempat tidur. Ya, sebenarnya saya tidak mau menampakkan diri. Saya merasa begitu frustrasi dan suami saya sedang berbaring di sebelah saya dan hendak tidur. Saya ingin agar ia berbicara kepada saya, tetapi saya tidak tahu bagaimana saya dapat mengajaknya tanpa membuat ia menjadi marah.

Tentu saja saya mencaci maki diri saya sendiri, saya seharusnya mengerti bahwa ia sangat sibuk dan besok jadwalnya sangat padat. Ia perlu tidur, jadi saya seharusnya tidak membangunkan dia hanya karena masalah-masalah saya. di samping itu, bila kami benar-benar berbicara, rasanya saya tidak dapat membuatnya mengerti keadaan saya. Saya menjadi semakin bingung dan frustrasi dan kami biasanya mengakhiri keadaan seperti itu dengan rasa tidak enak satu sama lain. Saya juga akan sibuk besok -- saya biasanya selalu begitu -- tetapi kehidupan sehari-hari saya, rasanya, merupakan bagian dari suatu dunia yang lain.

Tentu, besok saya akan bangun seperti biasa. Saya akan menolong Jim, dan putri-putri saya memulai kegiatan mereka. Saya sungguh akan sibuk melakukan pekerjaan di sekitar rumah. Dalam minggu ini, saya juga akan menelepon beberapa orang untuk pertemuan kepanitiaan nanti, membeli beberapa pesanan, mengirim sepucuk surat untuk seseorang yang berulang tahun, mengadakan beberapa janji, dan mempersiapkan makan malam yang nikmat untuk keluarga. Setelah itu, saya harus memastikan bahwa ketiga putri kami berangkat untuk satu kegiatan sore hari itu, lalu membawa anjing kami masuk dan keluar rumah beberapa kali dan merasa bersalah karena saya tidak memiliki waktu untuk berbuat sesuatu bagi seorang teman yang sedang sakit. Setelah mengucapkan selamat malam kepada ketiga putri kami, saya masih harus membereskan beberapa hal lagi sebelum Jim tiba di rumah dari sebuah pertemuan dan kemudian kami akan segera tidur.

Lalu, barulah perasaan tidak enak yang menyiksa dari waktu ke waktu sepanjang hari itu akan semakin kuat. Saya ingin membagikannya dengan Jim dan minta tolong kepadanya agar ia menghilangkan perasaan itu. Ia menasihati setiap orang dan menerima pujian mereka karena Jim bijaksana dan suka menolong, tetapi mengapa ia tidak mau menolong saya? Memang, kadang-kadang ia menolong saya, tetapi ia lebih sering terikat oleh pekerjaannya. Saya merasa disisihkan dan tidak dibutuhkan, seperti sebuah dus karton bekas.

Suatu gelombang rasa mengasihani diri sendiri menguasai diri saya. Tak lama setelah itu, rasa cemburu menghantam diri saya. dan sebelum saya dapat memulihkan diri saya dari perasaan itu, gelombang ketiga, yaitu rasa tertolak dan disakiti menerpa saya. Sebuah dus karton bekas -- ya, memang saya merasa seperti kotak dus karton yang sudah lembek.

Tetapi saya tidak ingin tenggelam! Ya, memang saya sering ingin menghilang dari kehidupan, tetapi apa yang sebenarnya saya kehendaki ialah agar semua kebingungan yang dirasakan itu dapat diluruskan sehingga saya dapat kembali merasakan hidup

bahagia seperti yang seharusnya saya alami. Sebagian dari diri saya merasa bahagia, tetapi yang sebagian besar lagi merasa sedih dan saya tidak tahu penyebabnya.

Pengalaman-pengalaman seperti ini biasa saya alami, timbul dan tenggelam selama paro kedua usia tiga puluhan saya. Rasa frustrasi dan kebingungan saya, terutama mulai menjadi kritis antara usia 36 sampai 39 tahun. Jim dan saya mengira masalah ini hanya dialami oleh saya sendiri -- beberapa kebiasaan khusus dalam perilaku saya yang perlu saya benahi. Sekarang kami melihat masalah itu sebagai masa peralihan menuju usia tengah baya.

Apa yang Dimaksud dengan Usia Tengah Baya?

Pada umumnya, usia tengah baya mulai terjadi pada usia tiga puluh tiga sampai tujuh puluh tahun.

Baru pada abad ini banyak orang menyadari bahwa mereka mengalami apa yang sekarang disebut sebagai usia tengah baya. Sampai tahun 1900, usia yang dapat diharapkan dari seorang laki-laki, kira-kira 48 dan 51 tahun untuk seorang perempuan. Dalam tahun 1900 hanya 10 persen dari penduduk berusia tengah baya. Sekarang, rata-rata usia orang dewasa di dalam usia kerja lebih daripada 45. Jumlah seluruh penduduk telah meningkat hampir 100 persen dalam abad yang lalu, tetapi orang yang berusia tengah baya telah bertambah 200%.

Tengah baya merupakan suatu waktu dalam hidup dimana terjadi banyak peristiwa besar yang memaksa kita untuk mengadakan penataan kembali. Penilaian kembali ini diadakan bukan hanya karena seseorang memasuki usia 36 atau 39 tahun, bukan juga karena kehidupan pernikahan menjadi tawar atau karena mengalami suatu kehilangan yang menimbulkan trauma dalam kehidupan. Penataan kembali ini tampaknya terjadi karena adanya satu gabungan faktor-faktor berikut yang bertemu dalam usia tengah baya.

Stres apakah yang dimaksud di sini?

1. Pandangan kebudayaan kita saat ini mengenai pemuda dan usia.
2. Situasi pernikahan yang tidak bahagia atau hampir tidak hadirnya suatu kehidupan pernikahan.
3. Krisis usia tengah baya dari teman hidup kita sendiri.
4. Tuntutan dari anak-anak dan keinginan mereka yang semakin bertambah.
5. Prioritas karier.
6. Penumpukan kehilangan traumatis seperti: kematian, sakit, atau menjadi tua.
7. Desakan dari dalam diri kita agar mewujudkan impian hidup kita.
8. Keharusan untuk menilai kembali masa lampau dan merencanakan masa yang akan datang.

Bagaimana Perbedaan Laki-laki dan Perempuan dalam Usia Tengah Baya?

Dalam usia tengah baya, laki-laki dan perempuan sangat mirip dalam beberapa bidang: Keduanya dipengaruhi tekanan kebudayaan mengenai masa muda dan keduanya menyadari akan tubuh mereka yang semakin tua. Akan tetapi mereka jelas berbeda dalam beberapa bidang.

Karier

Seorang pria yang memasuki usia tengah baya bertanya, "Mengapa saya harus bekerja? Apa yang telah saya capai dalam hidup saya? Bagaimana saya dapat memperlambat atau mengarahkan kembali tenaga saya untuk mengalami karier yang lebih berarti?" Tetapi wanita tengah baya akan bertanya, "Kapan saya dapat mulai bekerja? Bagaimana saya dapat mengembangkan karier saya?" Ia memikirkan kemungkinan bersekolah kembali guna meraih gelarnya. Ia memikirkan untuk dapat mengikuti seminar-seminar. Singkatnya, ia sungguh-sungguh mulai berkembang dengan cita-cita kariernya.

Keintiman

Seorang pria bersikap intim pada awal pernikahannya untuk mengokohkan pernikahannya, tetapi kemudian konsentrasinya beralih pada kariernya, yang telah menjadi pusat hidupnya sepanjang tahun ketika anak-anak masih berada di rumah. Tetapi pada waktu ia memasuki saat krisis usia tengah baya, ia mulai memikirkan hubungan antarpribadi yang telah hilang, terutama hubungannya dengan anak-anaknya. Ia juga menghendaki agar istrinya menjadi pacar dan kekasihnya, bukan hanya sekadar seorang ibu dan pengelola rumah tangga saja.

Wanita tengah baya sering menukar keintiman dengan sikap yang tegas. Ia melihat dengan jelas ke mana ia menuju dan mulai mencapai sasarannya. Kadang-kadang, wanita tengah baya yang berorientasi pada sasaran mengorbankan beberapa kualitas keintiman yang sebelumnya dilakukan untuk mencapai sasaran hidupnya. Mungkin ia kembali mengikuti kuliah secara penuh sebagai seorang mahasiswa. Ini merupakan waktu yang sempit dan jika ia terlalu letih pada akhir hari itu dan tidak dapat berbicara lagi -- maka pembicaraan harus ditunda sampai keesokan harinya lagi.

Sikap tegas

Pria usia tengah baya yang selama ini menjadi pemegang kemudi dan pendorong, dalam sebagian besar dari kehidupan pernikahannya, kini mulai mundur ke belakang, mulai bersenang-senang, dan mulai menikmati beberapa hal yang telah dicapainya. Ia menghendaki masa liburan yang lebih banyak, "Marilah kita keluar kota untuk berakhir pekan lebih lama sedikit", "Marilah kita sedikit bersantai."

Wanita tengah baya melakukan yang sebaliknya. Ia berkata, "Saya ingin kembali kuliah. Saya ingin maju terus. Segala sesuatu akhirnya tiba ke tempat di mana saya mampu bergerak maju. Marilah kita bergerak maju.

Pandangan terhadap keluarga. Pada awal usia tengah baya pria melalaikan keluarganya sementara ia memusatkan pada kariernya. Sekarang ia sedang menghadapi rasa penyesalan yang dalam dan merasa bersalah, karena ia berharap untuk dapat mengalami kembali sebagian dari saat-saat itu. Tomy berkata, "Saya benar-benar berhasil sebagai seorang usahawan, tetapi pada waktu saya menuju proses keberhasilan itu, saya kehilangan anak-anak saya."

Wanita usia tengah baya telah memakai sebagian besar waktunya dengan keluarganya. Sekarang ia telah siap menghadapi suatu tantangan baru dalam hidupnya. Ini tidak berarti bahwa ia tidak mempedulikan keluarganya, tetapi keluarga sekarang tidak menduduki tempat yang terlalu penting dalam hidupnya.

Seksualitas

Selama masa usia tengah baya, kapasitas seksual seorang pria menjadi perhatiannya yang terutama. Nafsu seksualnya sekarang lebih lambat ketimbang dahulu ketika mencapai puncaknya pada masa remajanya; ia memerlukan waktu yang lebih lama untuk mencapai ereksi dan berejakulasi. Tetapi seorang pria pada usia empat puluhan adalah seorang kekasih yang jauh lebih efektif. Ia memahami kebutuhan istrinya dengan lebih utuh dan nafsu seks yang lebih lambat menyebabkan hubungan seksualnya lebih memuaskan.

Sebaliknya, kebanyakan wanita usia tengah baya, sedang mengalami suatu kebangkitan seksual yang baru. Dorongan seksualnya yang bertambah menyebabkan mereka lebih tegas, mengalami frekuensi orgasme yang lebih banyak dan mengalami orgasme ganda dalam tempo yang lebih pendek. Dengan perkataan lain, wanita usia tengah baya sungguh-sungguh sedang memasuki masa puncak kehidupan seksualnya.

Pandangan terhadap kematian

Pada usia empat puluhan terjadi kenaikan yang tajam dari jumlah pria yang meninggal secara mendadak, misalnya karena sakit jantung. Pria mulai memikirkan kehidupan dan kematian -- memikirkan sampai usia berapa ia akan hidup -- berapa lama lagi ia masih memiliki waktu untuk menyelesaikan kewajibannya -- apa yang benar-benar penting dalam hidupnya. Ia sedang menghadapi kematiannya sendiri.

Akan tetapi seorang wanita usia tengah baya tidak terlalu memikirkan tentang kematian. Wanita cenderung untuk hidup lebih lama dan kematian mendadak karena penyakit jantung dan penyakit-penyakit yang lain tidak akan dialami oleh seorang wanita sampai ia melampaui masa menopause. Jadi, di satu pihak, pria sedang memikirkan kematian dan bertanya-tanya kapan hidupnya akan berakhir, sementara istrinya berkata, "Bagi saya, hidup baru saja dimulai."

Apakah Perlu Terjadi Suatu Krisis?

Ada orang yang bertanya apakah bedanya antara masa peralihan usia tengah baya dengan krisis usia tengah baya. Masa peralihan berarti seseorang beralih dari satu tahapan kehidupan ke tahapan lain. Peralihan terjadi beberapa kali dalam kehidupan kita, seperti beralih dari masa kanak-kanak menjadi remaja atau dari pertengahan dewasa menjadi orang dewasa yang matang. Masing-masing perubahan ini jika dimengerti secara tepat dan direncanakan, dapat terjadi tanpa mengalami rasa tertekan secara berlebih-lebihan.

Akan tetapi, apabila timbul beberapa faktor stres pada waktu yang sama dengan terjadinya peralihan tersebut, maka dapat terjadi suatu krisis.

Setiap pria dan wanita akan melewati peralihan dari masa dewasa muda menjadi masa dewasa tengah baya. Tidak semua akan mengalami suatu krisis. Tetapi, penelitian kami menunjukkan bahwa lebih dari dua pertiga wanita dan kira-kira 75 sampai 80 persen dari pria di Amerika Serikat mengalaminya. Ini berarti bahwa selama jangka waktu tertentu mereka tidak berfungsi sebagaimana seharusnya. Akhirnya, mereka mengadakan penilaian secara luas terhadap arah kehidupan mereka yang menyebabkan perubahan dalam nilai-nilai dan apa yang ingin dicapai.

Sumber:
Judul Buku: Krisis Tengah Baya
Penulis : Jim dan Sally Conway
Penerbit : Yayasan Kalam Hidup Bandung 1997
Halaman : 5 - 11

TELAGA: Pria Paro Baya di Tengah Keluarga

Ringkasan perbincangan dengan narasumber Pdt. Paul Gunadi Ph.D. berikut ini masih seputar masa paro baya, khususnya bagi Anda, para pria, yang saat ini mulai memasuki masa paro baya. Pengaruh masa paro baya ini tidak hanya melanda diri mereka sendiri, namun juga keluarganya, dimana ia tinggal dan hidup bersama. Seperti apa dan bagaimana pengaruhnya? Simak saja ringkasannya berikut ini!

T : Masalah-masalah yang dihadapi oleh pria paro baya bukan hanya berdampak pada dirinya sendiri, tetapi juga bagi keluarganya. Bagaimana pengaruh dari masalah-masalah yang dihadapi oleh pria paro baya ini?

J : Pdt. Jim Conway dalam bukunya yang berjudul "Krisis Pria Setengah Baya" menuliskan pengalaman pribadinya ketika memasuki usia paro- baya, dimana beliau mengalami pergolakan hidup yang cukup berat. Salah satunya adalah beliau ingin meninggalkan tugas kependetaannya, itu adalah salah satu reaksi yang sangat ekstrim. Jadi, adakalanya pergumulan pria paro baya merupakan suatu pergumulan internal yang berat, yang tidak mudah untuk diatasi. Sudah tentu pergumulan pribadi seseorang berdampak pada relasinya dengan keluarganya. Contoh yang paling gampang, para pria paro baya mempunyai kecenderungan untuk memilih jalur karier yang berbeda dengan yang telah digelutinya selama ini. Itu terjadi karena dalam dirinya ada keinginan tersembunyi untuk melakukan sesuatu yang sejak muda diimpikannya tetapi tak pernah terwujud, akhirnya dia ingin melakukan pada usia paro baya. Mungkin saat itu, dia menilai bahwa keuangannya sekarang sudah lumayan cukup, sehingga bisa pindah karier, misalnya memulai usaha sendiri, tidak mau bekerja pada orang lain. Sudah tentu aspek ini bisa menimbulkan gejolak dalam keluarganya, menimbulkan reaksi dari istrinya yang mendengar pernyataan atau isi hati suami yang mau keluar dari pekerjaannya. Sedangkan mungkin saja, suami itu telah meniti kariernya selama 25 tahun dan kepindahannya ke karier yang baru sama sekali tidak menjanjikan apa-apa, sudah tentu ini bisa menimbulkan gejolak dalam hubungan rumah tangganya.

T : Apakah anak-anak juga akan merasakan perubahan dalam diri ayahnya?

J : Bisa, secara fisik pria paro baya tidak merasa sekuat usia-usia sebelumnya dan secara mental biasanya pikiran mereka lebih terkuras, sebab kalau karier mereka menanjak dengan normal dan baik, pada usia paro bayalah mereka menjadi pimpinan. dan pimpinan berarti mempunyai tanggung jawab yang makin besar di pundak mereka. Sebagai akibatnya, kalau tidak hati-hati, mereka ini akan memberikan sedikit sekali waktu untuk keluarga mereka, sebab tanggung jawabnya menyerap banyak energi, mental dari diri mereka. Pada usia paro baya ini, pria berada di persimpangan jalan dalam hubungannya dengan anak-anak atau istrinya. Ini berarti hubungan mereka bisa bertambah dekat tapi bisa bertambah renggang

karena anak-anak sudah mulai mandiri dan makin bertambah sibuk di luar. Energi mental mereka makin tersedot juga akhirnya hubungan mereka mudah sekali retak.

T : Bagaimana peranan istri sebagai penolong dalam menghadapi suami yang paro baya ini?

J : Mazmur 85 mengatakan satu hal yang sangat indah sekali yakni di ayat 11, "Kasih dan kesetiaan akan bertemu, keadilan dan damai sejahtera akan bercium-ciuman." di sini, kasih dan kesetiaan digandeng bersama sebab keduanya itu tidak bisa dipisahkan, jadi orang yang mengasihi mewujudkan kasihnya itu melalui kesetiaan. Sudah pasti para pria ini haruslah mengasihi istri dan menunjukkan kasihnya itu melalui kesetiaannya. Tetapi, seorang istri juga bisa berbuat sesuatu untuk menolong suami agar suami terus mengasihinya dan juga setia kepadanya. Salah satu hal yang bisa dilakukan oleh istri adalah terus mempercantik diri atau dengan kata lain menjaga kecantikan dirinya. Memang tidak semua wanita dikaruniai wajah yang cantik, sama seperti tidak semua pria dikaruniai wajah yang tampan. Kita tidak bisa memperbaiki wajah, karena wajah adalah pemberian Tuhan. Tetapi kita bisa menjaga kelangsingan atau kesehatan tubuh kita, sehingga kita tampil prima, tampil segar. Para istri yang sudah mulai menginjak usia paro baya dianjurkan untuk tetap menjaga penampilan fisik mereka, jangan beranggapan bahwa pada usia ini suami tidak lagi begitu mempedulikan penampilan fisik yang menarik atau yang baik. Jadi yang bisa dilakukan istri untuk membuat suaminya tetap mengasihi dan setia kepadanya adalah dengan cara menjaga tubuhnya dengan lebih baik.

T : Mengingat bahwa usia paro baya itu bisa menimbulkan suatu krisis yang cukup serius dalam keluarga, tentu kita harus mengantisipasinya, mempersiapkan diri menghadapi realita itu. Sebaiknya, sejak kapan dan hal-hal apa yang bisa kita lakukan?

J : Firman Tuhan Mazmur 85:11b, "Keadilan dan damai sejahtera akan bercium-ciuman." "Keadilan" dapat diterjemahkan hidup benar, bahasa Inggrisnya "righteousness" dan "damai sejahtera akan bercium-ciuman" artinya kedua hal itu tak bisa dipisahkan. Dalam hidup ini, kita akan banyak mengalami perbedaan dan ketidaksesuaian dengan pasangan kita karena bentukan pengaruh lingkungan dan sebagainya. Tetapi, Tuhan meminta untuk tetap hidup benar di hadapan-Nya, orang yang hidup benar di hadapan Tuhan dan mau taat kepada Tuhan akan menikmati damai sejahtera. Meskipun secara psikologis, sosial, dan sebagainya mereka itu bercabang, tapi mereka tetap akan hidup dalam damai sejahtera jika mereka hidup benar di hadapan Tuhan. Hidup benar di hadapan Tuhan, misalnya tetap rendah hati meskipun kariernya menanjak, tidak tergoda oleh wanita lain karena takut akan Tuhan. Demikian juga dengan istri, tetap ingat tanggung jawabnya untuk melayani suaminya. Kalau orang tetap peka terhadap pimpinan Tuhan dia akan hidup benar, kalau dia mau mencoba hidup benar dia akan memetik buahnya yaitu damai, itulah

yang Tuhan janjikan.

Sumber:
Sajian di atas, kami ambil/edit dari isi kaset TELAGA No. #017B yang telah diringkas/disajikan dalam bentuk tulisan.
- Jika Anda ingin mendapatkan transkrip lengkap kaset ini lewat e-Mail, silakan kirim surat ke: < owner-i-kan-konsel@xc.org > atau: < TELAGA@sabda.org >

Tips: Mencegah Masalah-Masalah yang Timbul di Usia Paro Baya

Beberapa tahun yang lalu, Carl Jung mencatat bahwa kita memiliki sekolah-sekolah yang digunakan untuk mempersiapkan anak-anak muda, tetapi kita tidak memiliki sekolah-sekolah bagi orang-orang yang berusia 40 tahun yang memberikan pendidikan tentang seluk beluk kehidupan orang dewasa. Jika kita memiliki sekolah-sekolah seperti ini, pasti akan banyak orang yang berusia empat puluhan yang bersekolah di sekolah ini. Lembaga-lembaga dalam masyarakat, khususnya gereja, bisa memberikan persiapan dan bantuan yang diperlukan untuk mencegah masalah paro baya yang serius. Ada tiga cara yang bisa digunakan untuk mencegah masalah-masalah itu, yaitu:

Mengantisipasi

Ketika suatu daerah dilanda badai, kerusakan yang ditimbulkan akan bisa diminimalkan jika Badan Metereologi dan Geofisika setempat memberikan peringatan pada saat yang tepat kepada para penduduk untuk selalu siaga. Demikian pula dengan mereka yang berusia tiga puluhan. Mereka akan sangat terbantu jika mereka selalu diingatkan bahwa transisi ke usia paro baya akan terjadi. Peringatan-peringatan semacam ini tidak perlu ditakuti, bahkan mereka perlu diingatkan secara berkala dan ditindaklanjuti dengan sikap positif terhadap mereka.

Usia parobaya bisa menjadi saat yang penuh dengan masalah, khususnya selama masa-masa awal empat puluhan. Namun, usia paro baya juga merupakan masa-masa yang dipenuhi dengan penghargaan dan tantangan. Ada rasa ditenangkan, mendapatkan tempat dalam kehidupan seseorang, dan bebas dari tuntutan serta tanggung jawab untuk membesarkan anak- anak yang masih kecil. Jika dibandingkan dengan anak-anak muda, orang-orang yang berusia paro baya lebih aman dalam hal keuangan, tingkat kehormatan dan kepemimpinan yang lebih tinggi dalam kehidupan bermasyarakat, memiliki kesempatan yang lebih banyak untuk melakukan perjalanan dan meningkatkan kebijaksanaan mereka. Pada usia dua puluhan dan tiga puluhan tahun, sebagian dari usaha dan perjuangan dalam hal keuangan telah dilewati, dan bahkan mereka yang berusia paro baya ini memiliki kesempatan yang terbesar untuk melakukan pelayanan Kristen yang penting. Dengan demikian, anggapan atau pernyataan yang menyatakan bahwa tidak ada hidup setelah berusia tiga puluh sembilan -- atau setelah seseorang berusia lima puluh tahun tidak perlu ditanggapi. Aspek negatif dan positif dari periode kehidupan ini bisa diantisipasi.

Pendidikan

Pertemuan-pertemuan keluarga, retreat bagi pasangan suami istri, kelompok diskusi, Sekolah Minggu, dan kebaktian-kebaktian tertentu bisa dan seharusnya menyinggung masalah usia paro baya ini. Di beberapa gereja, bangku-bangku yang disediakan biasanya ditempati oleh mereka yang berusia paro baya beserta keluarganya yang tidak berhasil memahami kekacauan yang sedang terjadi di dalam dan yang tidak

mengetahui keseluruhan perjuangan para paro baya ini. Pada saat masalah-masalah ini diketahui dan diakui keberadaannya, mereka yang berusia paro baya ini dapat menghadapi dan mendiskusikannya bersama-sama dengan teman-temannya dengan suasana menunjukkan bahwa mereka diterima.

Gereja-gereja banyak dipenuhi oleh mereka yang berusia paro baya yang merasa gagal dalam moral, spiritual, emosional, dan pribadi. Khotbah yang disampaikan seputar pengampunan, kasih, dan penerimaan, tetapi sering pula orang-orang itu memancarkan keberhasilan atau kestabilan, dan ada sedikit bukti dari perawatan yang sensitif atau percakapan yang mendalam tentang hal-hal yang penting. Beberapa orang yang berusia paro baya ini meninggalkan kekecewaan dan kesalahpahaman dengan gereja.

Masalah-masalah seperti ini bisa dicegah bila diantisipasi, diterima dan dihadapi dengan cara yang berpendidikan -- khususnya dalam batasan gereja lokal.

Bergaul

Segera sesudah ulang tahunnya yang ke-50, Ray Ortlund memberikan beberapa nasihat kepada jemaat di gerejanya yang sudah berusia setengah abad. "Jangan hanya bergaul dengan orang-orang yang seusia dengan Anda," sarannya. Jika kita hanya bergaul dengan mereka saja, "ketika Anda meninggal, semua yang Anda ketahui juga akan mati -- karena mereka akan mati bersama-sama dengan Anda! Bagikan pengetahuan Anda kepada orang-orang yang berusia 20 atau 30 tahun lebih muda dari Anda. Maka ketika Anda meninggal, semua yang Anda ajarkan kepada mereka akan terus ada di dunia ini karena orang lain mengajarkannya kepada orang yang lain lagi. Kembangkan hidup Anda!"

Dalam cara yang lebih formal lagi, Erik Erikson juga mengatakan hal yang sama. Untuk menghindari kejenuhan pada usia parobaya dan agar bisa berjalan maju secara perlahan-lahan di tahun-tahun yang akan datang, kita harus terlibat penuh dalam bekerja untuk menjadikan dan menguatkan generasi berikutnya. Seperti yang sudah kita lihat, Erikson menyebut ini sebagai "penurunan". Guru memiliki kemampuan yang unik untuk bergaul, demikian pula dengan para pemimpin muda, konselor, orangtua, dan siapa saja yang bekerja di dalam maupun melalui gereja. Pada saat mereka yang berusia paro baya ini mau berbagi dengan orang lain khususnya dengan yang lebih muda, maka keduanya, baik yang memberi maupun yang menerima akan sama-sama mendapatkan keuntungan. Pada saat mereka yang berusia paro baya ini bergaul dengan orang yang lebih muda atau orang yang membutuhkan, mereka mengalami kepuasan dalam memahami bahwa hidup masih bisa memberikan manfaat dan berguna bagi orang lain.

Pengusaha, penulis buku, editor majalah, pemimpin organisasi, konselor, guru, dan lain-lain bisa membagikan pencegahan terhadap masalah-masalah paro baya, tetapi gereja bisa menjadi alat yang paling berguna untuk mencegah semua ini. Sebagai anggota gereja kita mengetahui bahwa kasih memiliki kekuatan untuk menyembuhkan dan dapat menunjukkan beban yang ditanggung yang harus menjadi ciri dari orang

Kristen. Perhatian yang seperti ini menjadi pendukung dan penuntun yang penting bagi orang-orang yang berusia paro baya.

Sumber:
Judul Buku: Christian Counseling, a Comprehensive Guide
Penulis : Gary R. Collins, Ph.D.
Penerbit : Word Publishing, U.S.A., 1998
Halaman : 208 - 210

Surat dari Anda

Dari: "sinai" <sinai@>
>Yang terkasih editor e-Konsel,
>thanks atas kiriman rutinnya. tapi alamat saya sudah pindah ke yang
>baru, yaitu: <sinai@> mohon diteruskan pengirimannya.
>God bless you.

Redaksi: Terima kasih atas pemberitahuannya. Kami telah mengganti alamat email Anda dengan yang baru. Silakan menanti kiriman kami setiap tanggal 1 dan 15 di mailbox Anda. Selamat melayani.

e-Konsel 079/Januari/2005: Menjelang Pensiun

Pengantar dari Redaksi

Salam sejahtera,
Memasuki pertengahan bulan Januari 2005 ini, kami mengangkat topik "Menjelang Pensiun" sebagai kelanjutan dari topik edisi yang lalu. Kedua topik ini memang memiliki hubungan yang erat karena pada usia paro baya inilah biasanya diikuti dengan masa pensiun. Jika Anda atau orang-orang yang Anda kasihi saat ini sudah mulai mendekati masa pensiun, jangan lewatkan sajian kami berikut ini.

Persiapan menjelang masa pensiun, baik secara fisik maupun mental memang sangat diperlukan. Terlebih lagi jika sebelumnya orang tersebut memiliki kedudukan atau kekuasaan, maka dengan sendirinya akan hilang ketika pensiun tiba. Karena itu, melakukan persiapan sangat penting untuk menghadapi masa transisi dimana kita akan lepas dari tugas-tugas dan tanggung jawab yang biasanya dikerjakan.

Lalu, bagaimana dan apa saja yang harus dilakukan untuk menyiapkan masa pensiun itu? Simak saja edisi kali dan jangan sampai ada yang terlewatkan! Selamat membaca!

Redaksi

Cakrawala: Tahun-Tahun Emas

Mungkin beberapa pembaca akan terkejut mendengar panggilan Alkitab untuk bersaksi melawan usaha-usaha untuk mengamankan masa depan ekonomi seseorang. Ini mungkin juga akan menjadi kejutan bagi mereka yang menabung untuk masa pensiun mereka, karena dalam masa-masa emas itu, mereka bisa menikmati waktu luang, bepergian, dan bersenang- senang dengan cucu-cucu mereka tanpa mengeluarkan uang untuk membeli makanan.

Dalam masyarakat kita, ada masa dimana seseorang sampai pada status yang baru atau tahapan baru dalam hidup, yang disebut pensiun. Pensiun adalah periode antara berhenti dari pekerjaan rutin dan masa dimana kesehatan dan pendapatan menjadi tidak menentu. Bagi beberapa orang, masa pensiun bisa berlangsung sepanjang dua puluh tahun. Ada banyak uang untuk bepergian, bersenang-senang, mengembangkan persahabatan dan mempererat hubungan keluarga. Dalam beberapa hal, tentu saja masa-masa ini adalah masa-masa emas. Lalu, mengapa kita merencanakannya? Ada yang mengatakan, "Kebanyakan orang menghabiskan waktu lebih banyak untuk membuat rencana liburan selama dua minggu daripada untuk membuat rencana masa pensiun!"

"Namun, perumpamaan tentang orang kaya yang bodoh mengingatkan kita dalam menghadapi usia emas ini. Jika masa-masa emas diberikan kepada kita, kita harus menganggapnya sebagai sebuah bonus -- bukan sebuah hak. Tak seorang pun dapat meminta agar diberi masa itu selama lima belas atau dua puluh tahun. Saat ini kita tidak harus mengabaikan bepergian, persahabatan, dan hubungan keluarga dengan harapan agar nantinya pada saat kita pensiun, kita akan memiliki waktu dan uang untuk melakukan hal-hal tersebut."

Masa depan bukan milik kita; masa depan adalah milik Tuhan. Jika usia emas diberikan kepada kita selama masa pensiun, itu adalah karunia. Masa pensiun bukanlah hadiah atas kerja keras kita.

Sumber:
Judul Buku : Parables at Work
Judul Asli Artikel : The Golden Years
Penulis : John C. Purdy
Penerbit : The Westminster Press, Philadelphia, 1985
Halaman : 47 - 48

TELAGA: Post Power Syndrome

Tak lama setelah memasuki usia paro baya, masa pensiun akan segera datang menyusul. Bagi Anda yang terbiasa menjalani kesibukan di kantor dan memimpin orang lain, kemungkinan tanpa disadari Anda akan merasakan gejala-gejala yang disebut "Post Power Syndrome". Apa dan bagaimanakah gejala ini dapat terjadi? Bapak Heman Elia, M.Psi akan menjelaskannya dalam tanya jawab berikut ini. Silakan menyimak!

T : Sebenarnya apa yang dimaksud dengan post power syndrome itu?

J : Arti dari "syndrome" itu adalah kumpulan gejala. "Power" adalah kekuasaan. Jadi, terjemahan dari post power syndrome kira-kira adalah gejala-gejala pasca kekuasaan. Gejala ini umumnya terjadi pada orang-orang yang tadinya mempunyai kekuasaan atau menjabat satu jabatan, namun ketika sudah tidak menjabat lagi, seketika itu terlihat gejala-gejala kejiwaan atau emosi yang kurang stabil. Gejala-gejala itu biasanya bersifat negatif, itulah yang diartikan post power syndrome.

T : Kumpulan dari gejala-gejala apa sajakah syndrome itu?

J : Bisa dibagi menjadi beberapa gejala:

1. Gejala fisik, misalnya orang-orang yang mengalami post power syndrome, kadangkala tampak menjadi jauh lebih cepat tua dibanding pada waktu dia menjabat. Tiba-tiba rambutnya menjadi putih semua, berkeriput, menjadi pemurung, dan mungkin juga sakit-sakitan, menjadi lemah tubuhnya.
2. Gejala emosi, misalnya cepat tersinggung, merasa tidak berharga, ingin menarik diri dari lingkungan pergaulan, ingin bersembunyi dan sebagainya.
3. Gejala perilaku, misalnya malu bertemu dengan orang lain, lebih mudah melakukan pola-pola kekerasan atau menunjukkan kemarahan baik di rumah atau di tempat yang lain.

T : Apakah yang menyebabkan syndrome-syndrome itu muncul di dalam diri seseorang?

J : Sebetulnya, secara umum syndrome ini bisa kita katakan sebagai masa krisis dan kalau digolongkan krisis ini adalah semacam krisis perkembangan. Dalam arti, pada fase-fase tertentu di dalam kehidupan kita, kita bisa mengalami krisis-krisis semacam ini. Pada gejala post power syndrome ini, khususnya adalah krisis yang menyangkut satu jabatan atau kekuasaan, terutama akan terjadi pada orang yang mendasarkan harga dirinya pada kekuasaan. Kalau misalnya dia tidak mendasarkan dirinya pada kekuasaan, gejala ini tidak tampak menonjol.

T : Tindakan-tindakan apa yang harus kita lakukan untuk mencegahnya?

J : Yang **PERTAMA**, pada saat kita melakukan sesuatu atau sebelum menjabat, kita perlu belajar menyadari bahwa segala sesuatu itu adalah karunia dari Allah termasuk kekuasaan dan jabatan. Tugas kita adalah hanya sebagai alat yang dipakai Allah untuk melakukan pekerjaan-Nya. Jadi, kita tidak boleh mengangkangi kuasa yang telah diberikan Allah untuk menjadi milik kita yang harus kita

pertahankan sepenuhnya. Kita sedang melakukan pekerjaan yang Allah percayakan pada kita melalui kuasa yang dikaruniakan-Nya kepada kita.
Yang **KEDUA**, kita juga harus selalu menyadari bahwa kekuasaan itu tidak bersifat permanen dan kita harus menyiapkan diri apabila suatu ketika kuasa itu lepas dari diri kita. Apabila tiba-tiba kita kehilangan kekuasaan, tetapi kita mempunyai persiapan sebelumnya, maka kita akan lebih tahan menghadapi krisis ini.
Yang **KETIGA**, sebaiknya selama berkuasa, kita tidak memikirkan bagaimana mempertahankan kekuasaan, tetapi kita memikirkan untuk melakukan kaderisasi. Justru karena dengan kita melatih dan mendidik, maka nantinya kita dihargai, karena kita telah melakukan suatu regenerasi dan melakukan pendidikan, tugas mendidik orang lain, bukan karena kekuasaan yang kita miliki
Yang **KEEMPAT**, kita perlu belajar rendah hati, seperti juga Yohanes Pembaptis yang mengutamakan nama Kristus daripada dirinya sendiri. Ucapan Yohanes Pembabtis yang terkenal adalah demikian "Ia, maksudnya Kristus, harus makin besar, tetapi aku harus makin kecil," Yohanes 3:30. Kita harus selalu menyadari bahwa nantinya itu bukan nama kita, tetapi nama Tuhan.
Yang **KELIMA**, sebanyak mungkin menanamkan kebaikan selama kita berkuasa. Kalau kita banyak menyakiti hati orang, kita banyak menindas orang, waspadalah bahwa gejala post power syndrome ini dekat dengan kita. Tujuan utama kekuasaan bukan agar kita dihargai orang, tetapi supaya kita berbuat banyak bagi kesejahteraan orang lain.

T : Kalau sampai seseorang itu terkena post power syndrome tanpa persiapan dan sebagainya, langkah-langkah apa yang sebaiknya harus segera dilakukan?

J : **PERTAMA**, tentunya akan terkejut, shock. Tapi kita harus belajar menerima kenyataan ini, kalau tidak, maka kita akan terus berada di dalam keadaan yang menderita.
KEDUA, kita harus mengakui bahwa ada orang lain yang berkuasa yang menggantikan kita. Kita sudah tidak boleh menuntut orang lain untuk mentaati instruksi kita.
KETIGA, kita perlu mencari kegiatan lain yang berarti bagi kita, yang masih bisa kita lakukan untuk mengisi hidup kita supaya kita tidak terus meratapi kehilangan kita.
KEEMPAT, kita juga mengucap syukur atas kesempatan yang pernah kita nikmati dan saat ini yang telah Tuhan sediakan juga bagi kita.

T : Apa yang firman Tuhan katakan dalam hal ini?

J : Dalam Matius 20:25-28, Yesus berkata:
"Tetapi Yesus memanggil mereka lalu berkata, "Kamu tahu, bahwa pemerintah-pemerintah bangsa-bangsa memerintah rakyatnya dengan tangan besi dan pembesar-pembesar menjalankan kuasanya dengan keras atas mereka. Tidaklah demikian di antara kamu. Barangsiapa ingin menjadi besar di antara kamu,

hendaklah ia menjadi pelayanmu, dan barangsiapa ingin menjadi terkemuka di antara kamu, hendaklah ia menjadi hambamu; sama seperti Anak Manusia datang bukan untuk dilayani, melainkan untuk melayani dan untuk memberikan nyawa-Nya menjadi tebusan bagi banyak orang."
Bagian ini tentu cukup dikenal, cukup sering dibaca oleh kita semua, namun jiwa atau inti dari apa yang Tuhan Yesus katakan ini sangat penting. Khususnya bagi kita yang suatu saat mungkin akan kehilangan kekuasaan dalam bentuk apa pun. Supaya kita lebih tahan menghadapi gejala-gejala yang bisa merusak kita lebih jauh.

Sumber:
Sajian di atas, kami ambil/edit dari isi kaset TELAGA No. #086A yang telah diringkas/disajikan dalam bentuk tulisan.

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

Tips: Lima Langkah Menuju Masa Pensiun yang Kreatif

Usia tengah baya ialah saat untuk mulai mengajukan pertanyaan mengenai gaya hidup dan kegiatan dalam tahun-tahun di masa yang akan datang. Jika mungkin, setiap orang seharusnya tidak perlu dan tidak pernah pensiun. Tetapi, agar ia tidak usah dipensiunkan, ia harus membuat rencana sejak saat ini untuk mengadakan peralihan yang diperlukan dari pekerjaannya sekarang memasuki "masa pensiun yang kreatif."

Pilihlah tempat untuk tinggal

Seseorang yang sedang menolong orangtuanya mengambil keputusan di mana mereka akan tinggal, akan mendapat suatu pegangan untuk keputusannya sendiri kelak. di mana ia akan tinggal bukan hanya berarti daerah di suatu negara atau di luar negeri, melainkan juga rumah macam apa yang akan ditempati.

Suatu solusi yang kreatif atas masalah ini mungkin adalah mencari atau membeli sebuah rumah kecil. Pemukiman khusus bagi orang- orang yang sudah pensiun merupakan suatu contoh yang baik untuk masa pensiun yang kreatif. Sudah menjadi pengharapan yang tidak tertulis bahwa orang-orang yang tinggal di daerah tersebut akan bekerja lebih keras lagi untuk menanam pohon-pohon atau rumput, mengecat tembok, membuat jalan, dan menolong-orang yang baru masuk. Dalam proyek yang berkembang dan berkesinambungan, selalu ada pekerjaan yang harus dikerjakan dan akibatnya, orang akan terus merasa penting dan berguna.

Gaya hidup

Gaya hidup merupakan sebuah keputusan lain yang akan mempengaruhi ukuran dan lokasi tempat tinggal itu. Jika satu pasangan berencana untuk tinggal di dalam satu rumah dengan pekarangan yang cukup luas, mereka perlu mempersiapkan sejak dini untuk gaya hidup seperti itu. Tetapi pasangan itu merencanakan untuk hidup lebih sederhana, mereka juga perlu untuk belajar hidup dengan sederhana sebelum mereka sampai pada waktu dimana mereka harus hidup demikian.

Uang

Uang akan menjadi masalah utama dan perencanaan secara hati-hati pada usia tengah baya sangatlah menentukan. Setelah seseorang mengambil keputusan di mana ia akan tinggal dan gaya hidup seperti apa yang akan dijalaninya, kemudian ia perlu memperhitungkan jumlah tabungan, investasi, rencana pensiun, dan jaminan sosial yang diperolehnya. Ia harus memperhitungkan berapa banyak uang yang akan diperolehnya dari semua perencanaan ini dan dengan inflasi yang berkepanjangan, apa yang akan dimilikinya bila saatnya tiba.

Tanpa merasa terlalu pesimistis, penting untuk diingat bahwa ia harus memeriksa sumber-sumber keuangan dimana ia mempercayakannya. Misalnya, kebanyakan uang

pensiun tidak dapat dipindahkan dari satu perusahaan ke perusahaan lain. Jika seseorang memutuskan untuk pindah pada karier lain, maka ia akan kehilangan banyak tahun pensiunnya.

Menabung merupakan contoh lain dari sumber keuangan dengan rasa aman yang palsu. Seseorang dapat merasa berbesar hati bahwa ia mendapat bunga 6 atau 7 persen dari simpanan jangka panjangnya. Apa yang tidak diperhitungkannya untuk jangka waktu pendek adalah bahwa ia harus membayar pajak pendapatan dari penghasilan itu ditambah ia kehilangan sebagian lain karena inflasi, sehingga tabungannya semakin berkurang daya belinya.

Sumber-sumber yang berwujud uang bagaimanapun juga harus dihubungkan dengan inflasi, sehingga jika orang itu membutuhkannya, mereka akan dapat memberli seperti dahulu dengan apa yang akan mereka beli sekarang.

Bekerja

Bekerja seharusnya bukan merupakan pilihan, tetapi seharusnya merupakan bagian dari rencana jangka panjang. Bekerja mungkin bukan untuk tujuan untuk mendapatkan uang, tetapi setiap orang harus terus menyumbangkan bagiannya kepada masyarakat.

Ketika orang yang lebih tua ditanya, "Jika Anda mewarisi uang yang cukup untuk hidup cukup mewah pada sisa umur hidup Anda, apakah Anda masih mau bekerja?" Tanggapannya secara serempak adalah, "Ya".!

Suatu program mengenai langkah-langkah kecil

Setelah mengikuti penilaian di bidang-bidang ini, suami dan istri itu harus membuat garis besar suatu program mengenai langkah- langkah kecil yang menjurus kepada sasaran yang terpenting. Bagian dari rencana ini mungkin adalah memakai waktu libur untuk menyelidiki berbagai daerah di Indonesia, di mana mereka mempertimbangkan untuk tinggal. Mereka mungkin mulai berbicara dengan teman-teman lain mengenai kemungkinan untuk memusatkan sumber-sumber keuangan mereka untuk tahun-tahun yang akan datang. Mungkin mereka mengalihkan investasi mereka atau mencari investasi baru. Pendidikan lanjut atau latihan kejuruan mungkin dibutuhkan untuk memperoleh ketrampilan baru untuk tahun-tahun masa pensiun yang kreatif. Perencanaan jangka panjang seharusnya juga mencakup anak-anak dan keluarga mereka sehingga hubungan dan komunikasi berkala dapat dipertahankan.

Sampai tahap ini, orang juga harus mempertimbangkan dampak dari kematian yang tidak disangka-sangka. Apa yang akan dilakukan oleh istrinya jika suaminya meninggal lebih dahulu (yang biasanya terjadi menurut statistik)? Bagaimana hal ini akan mempengaruhi tahun-tahun sebelum pensiun dan langkah-langkah dan arah khusus apa yang harus diambil oleh jandanya?

Rencana pensiun dapat diubah dalam tahun-tahun berikutnya, tetapi jika tidak Anda rencanakan sama sekali, Anda hanya akan hanyut ke masa pensiun, dan mungkin memasuki suatu keadaan kacau yang menyebabkan frustasi.

Sumber:
Judul Buku: Krisis Tengah Baya
Penulis : Jim dan Sally Conway
Penerbit : Yayasan Kalam Hidup, Bandung
Halaman : 70 - 72

Serba Info: Seminar Konseling Bagi Remaja Dari LK3

Setelah tiga seminar yang lalu mengupas tentang anak dan permasalahannya, kini LK3 akan mengupas KONSELING BAGI REMAJA DENGAN MASALAH PERGAULAN DAN SEKSUALITAS sebagai kelanjutan dari rangkaian seminar sebelumnya. Seminar ini akan dilaksanakan pada:

Hari, tanggal : Sabtu, 29 Januari 2005
Pukul : 10.00 - 12.30 WIB
Tempat : Parenting & Counseling Education Center,
Gajah Mada Plaza, Lantai 7
Pembicara : Dedi Sutendi M.Div., MA.

Deskripsi singkat:

Sesi ini membantu kita dalam membimbing para remaja untuk mengerti hal pergaulan dan seksualitas. Seminar ini juga membantu kita dalam memberi penjelasan atau mengajarkan kepada anak tentang pacaran dan pernikahan sesuai dengan umur anak. Sesi ini juga menjawab pelbagai pertanyaan anak remaja di sekitar masalah pergaulan, seks dan pernikahan.

Jika Anda tertarik, informasi lebih lanjut dapat Anda peroleh dengan menghubungi:

KANTOR LK3
Taman Permata Sektor 5 Blok A 7 No. 38 Lippo Karawaci
Tlp/Faks: 021-55650281; 021-70281762; 021-55654851
(dengan Sdr. Nita, Wita, Rumini atau Samurai)
Jam kantor: Selasa-Sabtu pukul 09.00 - 17.00 WIB.

Surat dari Anda

Dari: <dharma@>
>Syalom, Selamat Natal dan tahun Baru buat rekan2 redaksi e-Konsel

>Kami sangat berterima kasih sekali kepada redaksi pengelola milis
>ini mengingat sungguh sangat banyak manfaatnya bagi kehidupan
>sehari2 kita, khususnya di perkotaan, dimana saat ini masalah yang
>kita hadapi adalah masalah2 yang sangat cepat pertumbuhannya
>sehingga kalau kita tidak diberikan pupuk rohani seperti ini maka
>tidak dapat disangkal jemaat kristen akan semakin terpuruk kualitas
>imannya.

>Mengingat peristiwa Aceh yang sungguh mengerikan dan yang sangat
>spektakuler yang mencengangkan mata dunia, hal ini menunjukkan
>bahwa Tuhan mulai mengingatkan bangsa2 yang ada di dunia ini agar
>waspada akan perilaku hidup, mengingat hampir diseluruh 10 negara
>yang kena musibah nyaris kekerstenan tidak berkembang sama sekali,
>hal ini menunjukkan bahwa Tuhan punya rencana khusus dgn adanya
>peristiwa Tsunami ini, dan kita sebagai jemaat atau masyarakat yang
>sudah mengenal kristus terlebih dahulu , apa yang harus kita
>lakukan, ini menjadi bahan masukan buat rekan2 redaksi untuk
>kiranya edisi berikutnya kalau berkenan perlu mengupas tentang
>tanda2 zaman dimana kita selalu diberi tanda oleh Tuhan tentang
>segala sesuatu yang akan diperbuatnya, bisa menyinggung apa yang
>harus kita lakukan, dan bagaimana membuat sikap dan melakukan
>sesuatu yang Tuhan mau kita dapat kerjakan.

>Buat rekan2 semua anggota milis, saya mengucapkan terima kasih dan
>Selamat Natal dan Tahun Baru, kiranya di Tahun bauru 2005 ini kita
>songsong dengan semangat baru dan pengharapan penuh kepada Tuhan
>Jesus Kristus sang Juru Slamat Dunia, Amin.

Redaksi:
Redaksi mengucapkan terima kasih untuk usulan topik yang Anda sampaikan dan kami akan mempertimbangkan usulan Anda sebagai topik e-Konsel di edisi yang mendatang. Tak lupa Redaksi e-Konsel juga mengajak pembaca semua untuk berdoa bagi para korban bencana alam di Aceh dan sekitarnya. Kiranya melalui musibah ini, kita semakin sadar akan kuasa Tuhan dan menjadikan ini sebagai teguran dari Tuhan.

e-Konsel 080/Februari/2005: Merawat Orang Sakit

Pengantar dari Redaksi

KASIH! Kata ini pasti akan banyak kita dengar pada bulan Pebruari ini, karena "Hari Kasih Sayang" (Hari Valentine) jatuh pada bulan Pebruari, tepatnya pada tanggal 14. Merayakan Hari Valentine tidak harus selalu dengan hadiah-hadiah seperti, coklat, roti, bunga, atau semacamnya, sebab untuk menunjukkan kasih kepada seseorang, kita bisa mewujudkannya dengan hal-hal yang lebih berarti, seperti perhatian, pertolongan, dan lain-lain.

Nah, sehubungan dengan Hari Kasih sayang ini, e-Konsel mengajak Anda untuk menebarkan kasih kepada mereka yang sedang menderita sakit. Pada hari yang istimewa ini, mereka termasuk orang-orang yang sangat memerlukan kasih sayang. Setitik perhatian dari Anda merupakan wujud kasih yang paling berarti bagi mereka. Merawat mereka dengan tangan Anda sendiri tidak dapat dibandingkan dengan hadiah termahal atau coklat termanis di dunia. di dalam kelemahan, mereka membutuhkan dukungan kasih dari Anda. Jika Anda ingin membagikan kasih kepada mereka yang sedang menderita sakit, tidak peduli itu keluarga Anda atau orang lain yang tidak Anda kenal, simaklah terlebih dahulu edisi e-Konsel kali ini, karena kami akan membawa Anda untuk memahami hal-hal seputar menolong orang sakit.

Dalam menyambut Hari Kasih Sayang tahun ini, kami segenap Redaksi mengucapkan selamat menebarkan kasih kepada siapa pun, terutama kepada mereka yang sedang dalam kelemahan tubuh.

Happy Valentine!

Redaksi

Cakrawala: Masalah-Masalah Sekitar Sakit-Penyakit

2Samuel 12:15-17 menceritakan tentang masa-masa krisis yang berat yang dialami Daud. Seorang anak yang lahir dari hasil hubungan Daud dengan Betsyeba, jatuh sakit. Daud memohon kepada Allah untuk kesembuhan anak itu, ia berpuasa dan tekun berdoa berbaring semalam- malaman di tanah.

Sakit-penyakit yang berat biasanya menjadi sumber tekanan jiwa bagi orang yang bersangkutan dan bagi segenap keluarganya. Bukan saja tubuh tidak dapat berfungsi dengan baik pada saat itu, tetapi sakit- penyakit juga membawa perasaan kuatir, frustasi, dan keragu-raguan untuk masa depan. Jikalau ada seorang anggota keluarga yang sakit, biasanya seluruh kehidupan keluarga itu mengalami kegoncangan dan membutuhkan penyesuaian yang baru, apalagi jikalau yang sakit adalah kepala rumah tangga. Pengalaman dengan sakit-penyakit biasanya dapat dibagi dalam tiga periode, yakni:

Masa Transisi

Yaitu masa peralihan dari sehat menjadi sakit, dan ini dapat terjadi secara mendadak (seperti jantung) ataupun berangsur-angsur (seperti kanker). Kadang-kadang, penderita mencoba melupakan gejala-gejala sakitnya dan tidak mau pergi ke dokter, dan mencoba mengobati sendiri dengan harapan bahwa gejala sakit itu akan hilang dengan sendirinya. Tetapi pada sakit-penyakit yang serius, hal ini tidak berguna. Penderita harus menghadapi realita mengenai penyakitnya itu dan ia harus memasuki periode penyesuaian diri dengan kenyataan bahwa "Saya tidak lagi sehat seperti dulu dan keadaan sakit ini bisa memakan waktu yang lama."

Masa Pengobatan

Yaitu masa dimana si penderita menyerahkan diri pada pengobatan dokter dan ini biasanya juga merupakan periode yang sulit. Di samping penderitaan dari penyakit itu sendiri, seringkali muncul perasaan kuatir dan takut akan akibat-akibat yang saat itu belum dapat diduga. Penderita tersebut biasanya bergumul dengan pertanyaan-pertanyaan pribadi, seperti "Apa yang sebenarnya sedang kualami?"; "Apakah dokter dapat benar-benar tepat dalam mendiagnosa penyakit saya?"; "Apakah saya akan sembuh kembali, dan berapa lama saya harus menderita penyakit seperti ini?"; "Apakah saya sanggup membayar semua biaya pengobatan?"; "Bagaimana dengan keadaan di rumah kalau saya sakit seperti ini?"

Jikalau perawatan di rumah sakit tidak dapat dihindari lagi, penderita yang mungkin biasanya selalu "independent", sekarang harus "dependent" pada orang-orang lain. Banyak di antara mereka yang sekarang harus menggantungkan diri pada pertolongan orang-orang lain yang asing sama sekali, termasuk dalam hal-hal yang sangat pribadi, seperti mandi dan buang air. Bahkan perawatan yang diterima seringkali jauh dari pelayanan "kasih" yang sejati. Perasaan frustasi ini seringkali ditambah dengan realita "ketidakmampuan" menerima teman-teman yang berkunjung dengan baik. Memang,

pada saat- saat seperti ini, segenap keluarga harus menyesuaikan diri dengan keadaan dan dapat membagi tugas seluruh kehidupan keluarga.

Masa Kesembuhan

Yaitu periode dimana penderita dan segenap keluarganya berangsur- angsur kembali pada kehidupan yang normal. Anehnya, hal ini bisa merupakan proses yang lancar, bisa juga merupakan kesulitan yang tersendiri. Lamanya sakit yang diderita bisa menyebabkan penderita sudah terbiasa dan "menyukai" keadaan bebas dari tanggung jawab tersebut. Anggota-anggota keluarga barangkali juga sudah terbiasa dengan tanggung jawab "baru" mereka, dan merasa tidak rela kembali pada suasana sebelumnya. Oleh sebab itu, tanpa seluruh anggota keluarga benar-benar waspada dan sadar akan apa yang sedang dan telah terjadi, hal-hal ini dapat menjadi sumber pertengkaran dan salah pengertian, dan menjadi penyebab dari gangguan kesehatan yang lain lagi.

Konseling untuk Penderita dan Keluarganya

Semasa di dunia, Tuhan Yesus seringkali menolong orang-orang yang sakit, dan tentunya, kita sebagai murid-murid-Nya patut bersyukur untuk kesempatan pelayanan yang sejenis. Hamba-hamba Tuhan dapat menjadi sumber penghiburan bagi mereka pada masa-masa krisis seperti itu. Peranan mereka penting sekali, khususnya dalam memberitakan bahwa Tuhan Yesus, Tabib yang Agung itu, benar-benar memperhatikan sakit-penyakit mereka. Melalui doa bersama dengan mereka, bahkan dengan mendorong mereka untuk dapat mengutarakan ketakutan, keraguan, dan frustasi yang mereka alami, hamba-hamba Tuhan dapat membimbing mereka untuk mengerti mengapa, kadang-kadang, Tuhan mengizinkan keadaan seperti itu menimpa mereka. Banyak kesaksian Alkitab tentang pengalaman yang serupa dari anak-anak Tuhan. Di samping itu semua, hamba-hamba Tuhan dapat menolong mereka mengambil keputusan-keputusan dan langkah-langkah yang praktis dalam masalah pembiayaan, pengaturan tanggung jawab rutin keluarga, bahkan mungkin dalam keputusan-keputusan untuk memilih pengobatan yang tertentu yang diusulkan.

Konseling untuk Anak yang Sakit

Pelayanan konseling untuk seorang anak sangat unik. Sama halnya dengan orang-orang dewasa, anak-anak yang sakit juga merasakan penderitaan yang disebabkan oleh sakit-penyakit tersebut, takut, tak menyukai keadaan di rumah sakit, dan tak mau berpisah dengan orang- orang yang dikasihinya. Tetapi, tidak seperti orang-orang dewasa, mereka tidak mengalami kekuatiran tentang pembiayaan dan keseriusan dari penyakitnya, bahkan mereka belum mengerti apa yang sebenarnya sedang terjadi dalam dirinya, mengapa mereka harus menderita, atau mengapa suster-suster menyuntik mereka dan memberikan obat-obat yang pahit untuk diminum, dan sebagainya. Bagi anak-anak tertentu, ditinggalkan di rumah sakit bisa berarti suatu penolakan dari orangtua atau hukuman atas kenakalan-kenakalan mereka pada masa-masa yang lalu. Anak-anak yang berumur dua sampai empat tahun, misalnya, menjadi

pemurung dan rewel setelah mengetahui bahwa usahanya untuk tidak ditinggalkan di rumah sakit sia-sia. Mereka bisa menjadi apatis, acuh tak acuh pada saat kunjungan orangtua, dan sebagainya. Kemudian, setelah keluar dari rumah sakit, mereka membutuhkan "bukti-bukti" bahwa mereka sebenarnya tidak ditolak, dengan menjadi rewel, meminta macam-macam, dan menuntut pelayanan yang berlebih- lebihan.

Hamba-hamba Tuhan harus dapat melakukan pelayanan konseling, baik untuk anak-anak yang sakit maupun keluarganya. Bagaimana pelayanan konseling diberikan kepada anak-anak sangat bergantung kepada umur dan taraf pengertian mereka, meskipun pada prinsipnya, setiap anak sama saja, yaitu mereka membutuhkan ketentraman, perasaan aman, dan tidak dibohongi. Barang-barang kesukaannya, seperti mainan tertentu dan selimut dapat memberikan sukacita tambahan kepada mereka, di samping tentu saja hadiah-hadiah yang lain. Oleh karena anak-anak belum dapat mengutarakan perasaan atau isi hati mereka, hamba-hamba Tuhan sebagai konselor harus dapat membaca dan menangkap hal-hal non-verbal dari mereka. Seringkali, sikap konselor sudah dapat menenangkan mereka, bahkan menciptakan rasa percaya, sehingga tanpa kata-kata pun mereka merasa bahwa "semuanya akan beres kembali dan mereka tidak benar-benar ditinggalkan sendiri". Baik juga berdoa bersama mereka, meyakinkan mereka bahwa Tuhan Yesus selalu menyertai mereka. Penghiburan dan dukungan kepada orangtua juga sangat penting artinya, karena orangtua yang tenang, dengan sendirinya akan dapat menjaga dan merawat anak mereka dengan lebih baik.

Seringkali, ketenangan jiwa sulit dicapai oleh orangtua karena mereka melihat suatu persoalan secara lebih kompleks daripada anak- anak mereka. Misalnya, mereka melihat realita yang sulit dan berat yang harus dihadapi, yang tidak dirasakan oleh anak. Oleh sebab itu, kunjungan dan penghiburan dari saudara-saudara seiman sangat berarti bagi mereka. Mendengarkan keluhan-keluhan mereka saja sudah menjadi kekuatan tersendiri. Pada kasus-kasus penyakit yang berat, perasaan mereka sebagai orangtua tidak menentu. Kadang-kadang, mereka cenderung melakukan penyangkalan terhadap realita, putus asa, kuatir, merasa bersalah, bahkan mungkin marah terhadap Tuhan. Akan sangat menolong jika perasaan-perasaan seperti ini dapat diutarakan dan didiskusikan dalam konteks menemukan jawaban atas pertanyaan, "mengapa hal ini bisa terjadi?" Sekali lagi, doa dan penghiburan dari firman Tuhan merupakan bagian yang penting dalam konseling bagi mereka.

Sumber:
Judul Buku : Konseling Kristen yang Efektif
Judul Artikel: Masalah-masalah Sekitar Sakit Penyakit
Penulis : Dr. Gary R. Collins
Penerbit : Seminari Alkitab Asia Tenggara, Malang, 1998
Halaman : 160 - 164

TELAGA: Bagaimana Merawat Orang Sakit?

Pembaca setia e-Konsel, kali ini Kolom TELAGA hadir dengan format yang berbeda dari biasanya. di edisi ini, Kolom TELAGA tidak kami sajikan dalam bentuk ringkasan tanya jawab, melainkan dalam bentuk artikel. Artikel ini kami ringkaskan dari tanya jawab dengan narasumber Dr. Vivian Andriani Soesilo, seorang pakar dalam bidang konseling dan dosen Seminari Alkitab Asia Tenggara Malang, didampingi oleh dr. Yanti. Adapun materi yang kami sajikan adalah berupa ringkasan kesaksian dari dr. Yanti dan Dr. Vivian dalam merawat orangtua mereka yang sakit serta hal-hal penting apa saja yang perlu diperhatikan dalam merawat orang sakit. Tanpa perlu penjelasan yang panjang lebar lagi, silakan langsung menyimaknya!

Berikut ini adalah pengalaman merawat orang sakit yang diceritakan oleh:

Ibu Yanti:

Pada waktu saya masih SMA, papa saya mengalami stroke. Mula-mula, stroke itu mengakibatkan papa saya lumpuh separuh badan, dia masih bisa berbicara dan merawat dirinya sendiri. Papa orang yang sibuk, dan karakternya keras, sehingga sulit baginya untuk pulih, dan penyakitnya pun semakin progresif. Ia terkena stroke berulangkali, sehingga akhirnya mengalami kelumpuhan kiri-kanan atau pseudobulber. Makan pun jadi susah, seperti dipaksa masuk karena otot lidahnya sudah kaku. Berjalan pun harus dipapah, lama-lama lumpuhnya bukan semakin lemas, tetapi semakin kaku dan bagi orang yang memapahnya, pasti terasa berat sekali. Mama sendirilah yang sehari-hari merawatnya, karena papa justru tidak mau dirawat oleh orang lain. Mula-mula, papa masih bisa makan, tapi lama-kelamaan tidak bisa makan. Buang air besar harus dikorek karena saraf pengontrol pembuangannya sudah lumpuh. Kadang-kadang, tidurnya juga tidak teratur, saat kami hendak tidur, dia malah terjaga. Waktu kami sudah tidur, dan dia mau buang air atau yang lainnya, dia memanggil-manggil kami, dan kami harus bangun.

Ibu Vivian:

Mama saya sakit kanker sudah cukup lama, setelah 13 tahun menderita sakit, akhirnya ia meninggal. Saya melihat sendiri bagaimana perjuangan mama, dan saya juga sempat merawatnya. Ada waktunya untuk merawat dengan sungguh-sungguh, tapi ada juga waktunya untuk beristirahat. Biasanya, orang sakit minta dirawat oleh orang yang dicintai, seperti mama saya dulu, beliau tidak mau dibantu oleh perawat, beliau meminta anaknya sendiri yang membantu di RS, termasuk urusan buang air. Dalam hal ini, saya rasa kekompakan di antara saudara itu penting sekali, karena ini adalah tanggung jawab seluruh anggota keluarga. Jika tidak, ini akan menjadi beban bagi saudara-saudara yang lain. Kami sebagai anak, secara bergantian merawat mama di situ, jadi kadang suster yang merawat, dan kadang kami, anak-anaknya. Ketika kita sedang bersama dengan orang yang sakit, maka harus sungguh-sungguh 100% merawat, tapi juga ada waktunya keluar sebentar, ya ... untuk bernafas sedikitlah. Bila si sakit itu

sedang emosi, seharusnya kita yang merawat tidak boleh ikut-ikutan emosi, keluar dulu dari kamarnya dan kalau emosi sudah reda, baru kita masuk lagi. Jika kita selalu memikirkan apa yang dia lakukan, maka kita akan berpikir seperti "Kok tidak tahu berterima kasih, malah marah-marah." dan kalau kita ladeni pasti akan terjadi "perang", karena sama-sama emosi, sehingga terjadi gesekan yang keras. di dalam merawat orang sakit, orang yang mendampingi sedikit banyak harus tahu apa kebutuhannya, obat-obatannya, makanannya, dan sebagainya.

Dari dua kesaksian di atas, ada beberapa hal penting yang perlu diperhatikan dalam merawat orang sakit, yaitu:

1. yang paling tepat dan seharusnya merawat orang yang sakit adalah pihak keluarga dan perawat.
2. Usahakanlah untuk terus berkomunikasi dengan orang yang sakit.
3. Merawat orang sakit bukan hanya sekadar melakukan tugas, tetapi kita juga harus bisa menumbuhkan kasih dalam merawatnya. Jadi, dalam merawat orang sakit harus ada kasih.
4. Baik orang yang merawat maupun yang dirawat harus mempersiapkan hati untuk menghadapi apa yang akan terjadi di kemudian hari.
5. Satu hal penting yang bisa kita lihat dari pengalaman merawat orang sakit ini, adalah kasih. Kasih yang sering kita alami perlu dibagikan kepada orang sakit. dan juga kepada orang-orang yang di sekelilingnya, karena dalam keadaan demikian semua pasti menjadi lebih peka. Kita harus menyadari bahwa yang sakit ini perlu mendapat prioritas yang lebih untuk merasakan kasih Tuhan melalui kita.
6. Percaya bahwa segala sesuatu yang dikerjakan bersama-sama dengan Tuhan akan mendatangkan kebaikan bagi orang-orang yang percaya kepada Tuhan.

Sumber:
Sajian di atas, kami ambil/edit dari isi kaset TELAGA No. #035A yang telah diringkas/disajikan dalam bentuk tulisan.

- Jika Anda ingin mendapatkan transkrip lengkap kaset ini lewat e-Mail, silakan kirim surat ke: < owner-i-kan-konsel@xc.org> atau: < TELAGA@sabda.org >
- http://www.telaga.ylsa/transkrip.php?merawat_orang_sakit.htm

Tips: Bimbingan Orang Sakit

Bimbingan kepada penderita pada umumnya

Pergunakanlah waktu berkunjung dengan singkat, tepat, serta sopan. Biarkanlah penderita mengulurkan tangannya untuk memberi hormat. Berdirilah atau duduklah di tempat yang mudah dilihat oleh penderita. Sebaiknya, pembimbing berada di tepi tempat tidur penderita dan jangan di ujung tempat tidur penderita. Berilah kebebasan berbicara, dan perhatikanlah apa yang disampaikan oleh penderita. Bersikaplah sebagai seorang Kristen yang patut dikatakan demikian. Anjurkan agar penderita berdoa, dan jangan bertanya apakah ia suka didoakan, namun berdoalah dengan singkat. Tinggalkan bacaan rohani untuknya.

Bagi penderita yang berada di rumah

Hubungilah melalui pesawat telepon terlebih dahulu sebelum melakukan kunjungan, agar kita yakin bahwa penderita ada di rumah dan bersedia menerima kedatangan kita. Bertanyalah pula, apakah ada waktu untuk pembicaraan pribadi.

Bagi penderita di rumah sakit

Hubungilah bagian administrasi terlebih dahulu, perkenalkanlah diri dan milikilah keyakinan bahwa kunjungan itu diperkenankan. Janganlah memasuki ruangan yang pintunya tertutup dan terdapat tulisan "tidak menerima tamu". Usahakanlah bercakap-cakap di tempat itu, apabila tidak banyak pengunjung yang hadir.

Hal-hal yang boleh kita lakukan

Bersikaplah ramah, baik, dan berilah semangat serta penghiburan kepada penderita. Tolonglah agar penderita merasa rileks. Atasilah segala kekuatirannya dengan memberikan dan menyatakan kasih Illahi kepadanya. dan akhirnya, berjanjilah untuk mendoakan dia selama ia menderita sakit dan tepatilah janji itu.

Hal-hal yang tidak boleh kita lakukan

Apabila kita berbicara, nada suara hendaknya sopan dan wajar. Jangan membicarakan penyakit kita sendiri pada waktu yang lalu. Jangan memaksa penderita untuk bercakap-cakap apabila ia tidak menghendakinya. Kehadiran kita yang senyap, kadang-kadang dapat meninggalkan suatu kesan yang berarti bagi si penderita. Jangan mengucapkan kata-kata bahwa Allah akan segera menyembuhkannya karena kadang-kadang, kebijaksanaan Allah memperkenankan seseorang untuk menderita. Jangan bercakap-cakap dengan keras, bersikap duduk, bersandar, atau menggoyangkan tempat tidurnya. Jangan berkunjung pada waktu jam makan. Jangan berbisik kepada anggota keluarga atau dokter di hadapan si penderita, atau menanyakan penyakit si penderita kepada dokter. Jangan pula memaksa si penderita untuk menceritakan penyakitnya secara

detail. Jangan mengkritik rumah sakit, perlakuan dokter, dan sebagainya. Jangan menyebarluaskan penyakit si penderita setelah kita selesai berkunjung.

Sumber:
Judul Buku: Pembimbingan Pengembangan
Penulis : Pdt. Lukas Tjandra
Penerbit : Seminari Alkitab Asia Tenggara, Malang, 1992
Halaman : 97 - 98

Serba Info: Kamp Bina Keluarga 2005

Lembaga Bina Keluarga Kristen (LBKK) bekerja sama dengan Yayasan Lima Roti Dua Ikan (YLRDI) menyelenggarakan

"KAMP BINA KELUARGA 2005"

Hari, tanggal : Jumat - Minggu, 11 - 13 Maret 2005
Tempat : Berlian Cottage, Ledug, Tretes
Tema : "Aku Cinta Keluargaku"
Pembicara : 1. Pdt. Dr. Paul Gunadi
2. Pdt. Timotius Wibowo S.Th., M.K.
3. Ev. Shierly Indrawati, M.K.
4. Heman Elia, M.Psi.
5. Esther Tjahja, M.A. in Counseling
6. Shelfie Tjong, S.Psi., M.K.
7. Para guru Joyful Kids, Surabaya

Akomodasi dan Konsumsi:
2 orang dewasa (pasutri) = Rp. 500.000,00
2 orang dewasa + 1 anak = Rp. 550.000,00

Pendaftaran dan keterangan lebih lanjut, bisa diperoleh di:

1. Sekretariat LBKK
   Jl. Cimanuk 58 Malang,
   Telp./fax: (0341) 493645;
   Senin - Jumat, pk. 09.00 - 17.00 WIB
   Hubungi Ibu Melany atau Ibu Lilik
2. Sekretariat YLRDI
   Jl. Darmo Permai Utara I no.1 Surabaya,
   Telp./fax: (031) 7342508;
   Senin - Jumat pk. 09.00 - 17.00, Sabtu pk. 09.00 - 12.00 WIB
   Hubungi Sdri. Kris

Pendaftaran ditutup selambat-lambatnya tanggal 28 Pebruari 2005 atau bila jumlah peserta sudah memenuhi target.

Serba Info 2: Seminar Keluarga Dari LK3

Bulan Pebruari 2005 ini LK3 masih terus menyelenggarakan seminar konseling yang sudah rutin diadakan sejak bulan Desember 2004 lalu. Kini, di bulan Pebruari ini, tema yang di angkat dalam seminar adalah ISSUES IN FAMILY COUNSELING. Adapun untuk seminar pertama diadakan pada:

Hari, tanggal : Sabtu, 5 Pebruari 2005
Pukul : 10.00 - 12.30 WIB
Tempat : Parenting & Counseling Education Center,
Gajah Mada Plaza, Lantai 7
Materi : Mediasi Konflik (komunikasi) dalam Keluarga:
Suami-Istri; Orangtua-Anak; Mertua-Menantu
Pembicara : Pdt. Dr. Paulus Kurnia (Konselor Keluarga dan
Pernikahan serta Dosen Konseling Kristen dan
Manajemen Konflik di beberapa sekolah teologia)

Deskripsi Singkat:

Sesi ini membantu peserta untuk dapat mendeteksi konflik dalam keluarga (yang disebabkan oleh komunikasi) sejak dini sebagai usaha preventif agar tidak berkembang menjadi masalah yang lebih besar. Peserta juga dibimbing secara praktis tentang pola pendekatan penyelesaian konflik tersebut sehingga dapat menolong keluarga maupun dirinya sendiri.

Sebagai lanjutan dari seminar yang pertama, berikutnya akan diselenggarakan kembali seminar kedua dengan mengangkat topik KONSELING BAGI ORANG BERDUKA DAN KEHILANGAN. Seminar kedua diselenggarakan pada:

Hari, tanggal : Sabtu, 12 Pebruari 2004
Pukul : 10.00 - 12.30 WIB
Tempat : Parenting & Counseling Education Center,
Gajah Mada Plaza, Lantai 7
Pembicara : Dr. Jonathan Trisna, M.Psi.

Deskripsi Singkat:

Pengalaman berduka dan kehilangan orang yang dikasihi merupakan natur dari setiap manusia yang hidup di dunia. Namun, pengalaman alamiah ini tidak selalu diresponi secara positif bagi yang mengalami. Dampak-dampak destruktif seperti depresi,

insomnia, dll. sering terjadi. Oleh karena itu, sesi ini membantu peserta untuk dapat mendampingi orang atau keluarga yang berduka atau kehilangan.

Informasi selengkapnya masih tetap dapat Anda peroleh di:

KANTOR LK3
Taman Permata Sektor 5 Blok A 7 No. 38, Lippo Karawaci
Telp./Fax : 021-55650281; 021-70281762; 021-55654851
(dengan Sdr. Nita, Wita, Rumini, atau Samurai)
Jam kantor: Selasa-Sabtu, pukul 09.00 - 17.00 WIB.

Sumber:

Surat dari Anda

>Shallom,
>Saya sangat diberkati dengan edisi e-Konsel 1 Desember yang lalu
>tentang perayaan Natal yang menggunakan Sinterklas. Saya seorang
>ibu dan sudah memiliki 2 putra. Terus terang, saya sering bingung
>untuk mengasuh anak-anak saya. Apakah e-Konsel bisa memberikan
>informasi tentang mendidik anak? terima kasih untuk bantuannya dan
>GBU!
>Silvi

Redaksi: Terima kasih kembali untuk berkat yang Anda bagikan kepada kami melalui layangan surat Anda. Mengenai informasi tentang cara mengasuh anak, silakan simak arsip e-Konsel Edisi 023/2002 yang membahas tentang "Parenting" di: ==> http://www.sabda.org/publikasi/e-konsel/023/

Apakah Anda sudah berlangganan Publikasi e-BinaAnak? Informasi tentang mendidik anak juga bisa Anda lihat melalui Publikasi e-BinaAnak. Untuk berlangganan, silakan mengirimkan e-mail ke: ==> < subscribe-i-kan-binaanak@xc.org >

Publikasi e-BinaAnak sebenarnya ditujukan bagi guru Sekolah Minggu dan pelayan anak. Namun, materi-materi yang dibahas bisa juga dipakai orangtua sebagai referensi untuk membimbing anak-anaknya. Anda juga bisa mendapatkan artikel, tips, dan bahan-bahan lain seputar anak dengan mengunjungi Situs PEPAK (Pusat Elektronik Pelayanan Anak Kristen) di alamat: ==> http://www.sabda.org/pepak/ Untuk memudahkan pencarian silakan memakai fasilitas pencarian yang tersedia.

Selain milis publikasi dan situs, Anda juga bisa mendapatkan tambahan masukan saat bergabung dengan milis diskusi e-AyahBunda atau e-BinaGuru. Milis-milis ini adalah tempat yang tepat untuk berdiskusi seputar masalah keluarga dan anak, baik masalah jasmani (seperti kesehatan, pendidikan anak, dan sebagainya) maupun hal-hal rohani. Untuk bergabung, silakan kirim email ke:

- < subscribe-i-kan-AyahBunda@xc.org > [Bergabung]
- < owner-i-kan-AyahBunda@xc.org > [Moderator]

- < subscribe-i-kan-BinaGuru@xc.org > [Bergabung]
- < owner-i-kan-BinaGuru@xc.org > [Moderator]

Harapan kami, jawaban tersebut di atas, mampu menjawab kebingungan Anda selama ini. Selamat berkunjung dan selamat mengasuh anak!

Bimbingan Alkitabiah: Penyakit/Keadaan Sakit

Berada dalam kondisi tubuh yang tidak sehat sangatlah tidak menyenangkan. Namun, ada satu hal yang harus kita sadari bahwa terkadang Allah memakai penyakit atau sakit yang kita rasakan untuk menegur kita. Ayat-ayat berikut ini dapat Anda gunakan untuk menguatkan orang yang sakit atau bahkan untuk Anda gunakan sendiri ketika Anda sakit.

Keluaran 23:25	Yeremia 30:17	Matius 9:6,7
Yesaya 53:5	Matius 4:23,24	Yakobus 5:14-16
Yeremia 17:14	Matius 9:28-30	1Petrus 2:24

Sumber:
Judul : Indeks Janji-janji Allah untuk Hidup Kita (CD SABDA)
Nomor Topik: 09161
Copyright : Yayasan Lembaga SABDA [Versi Elektronik (SABDA)]

e-Konsel 081/Februari/2005: Melayani Penderita Penyakit Terminal

Pengantar dari Redaksi

"Anda menderita penyakit kronis dan hidup Anda mungkin tinggal 2 bulan lagi!"

Bagaimanakah reaksi Anda apabila mendengar vonis seperti di atas tadi? Pasti Anda akan sangat sedih, tapi mungkin juga merasa takut atau menjadi depresi dan mencoba menolak kenyataan tersebut. Atau bisa juga Anda merasa begitu pasrah dan menyerah. Apa pun reaksi Anda, satu hal kita tahu bahwa keadaan menderita penyakit yang mematikan merupakan suatu hal yang tidak mungkin diinginkan oleh seseorang. Oleh karena itu, keadaan ini biasanya membawa kekacauan, baik secara psikis maupun rohani.

Publikasi e-Konsel kali ini akan mengulas secara khusus masalah yang sulit ini, terutama dari sudut pandang Anda sebagai seorang konselor Kristen. Bagaimana Anda, sebagai seorang konselor, menolong pasien (baik itu saudara sendiri, maupun teman yang kita kenal), yang sedang bergumul menghadapi penyakit yang akan membawanya kepada kematian ini? Bagaimana agar di tengah keputusasaan ini, Anda masih bisa memberikan pengharapan dan kasih? Marilah kita bergandengan tangan untuk saling menguatkan sesama kita yang sedang mengalami masa-masa sulit dalam hidupnya! (Dav)

Redaksi

Cakrawala: Pelayanan Kepada Penderita Penyakit Terminal

Teologis

Sebagai konselor Kristen, kita bukan saja mempersiapkan konseli untuk menghadapi kematiannya secara psikologis tetapi secara keseluruhan, termasuk keadaan kerohaniannya. Hal ini bisa disimpulkan dengan keadaan SEMUA SUDAH BERES DENGAN HIDUP KITA. Keadaan BERES ini berarti mempunyai hubungan yang "beres" dengan Allah, dengan diri sendiri, dan dengan orang lain. Ini adalah keadaan seorang yang sudah transparan, artinya kita sudah beres, lega, "plong," dengan Allah, diri sendiri dan sesama. ("I am clear with God, Self, and Others.")

Beres dengan Allahs

Pada pelayanan dengan konseli Kristen, secara relatif, keadaan ini mudah dicapai. Untuk seorang konseli yang kuatir, apakah Allah mau menerimanya karena masih ada dosa-dosa yang dirahasiakan, belum diampuni karena belum minta ampun, konselor Kristen mempunyai kedudukan yang unik untuk menawarkan pengampunan Allah. Hal ini lebih mudah lagi dilakukan apabila konseli sudah percaya kepada konselor pada masa lampau (misalnya konselor adalah pendeta konseli), atau seorang konselor yang baru ditemuinya tetapi sudah mempunyai hubungan komunikasi (rapport) yang baik dengannya.

Tugas konselor akan lebih sukar lagi kalau konseli semasa hidupnya menolak Allah dan pada saat ini, rasa bersalahnya menghalanginya untuk datang kepada Kristus dan pengakuan Kristus sebagai Tuhan dan Allahnya. Ia mungkin berkata: "Saya sudah berbuat jahat seumur hidup saya, mengapa Allah mau mengampuni saya sekarang ini?" Kesukaran mungkin juga dialami bila konselor menghadapi konseli yang tidak pernah peduli akan Allah dan hal-hal rohani pada masa lampaunya, atau yang mempunyai pengertian yang kabur tentang Kristus. Pelayanan konselor menjadi penginjilan dengan penuh kasih dan kesabaran. Konselor Kristen pada saat ini perlu menawarkan anugerah Allah, kasih Allah, pengampunan Allah, dan keselamatan Allah melalui anak-Nya, Yesus Kristus.

Dalam hal ini, seorang konselor Kristen tidak perlu ragu-ragu untuk bersikap injili dengan menawarkan keselamatan dalam Kristus. Ini adalah keyakinan yang Alkitabiah tentang kehidupan kekal atau kebinasaan kekal yang harus dialami seorang. Seorang konselor Kristen yang melayani seorang yang menderita penyakit terminal dan orang itu belum bertuhankan Kristus, harus menawarkan Kristus sebagai Tuhan dan Juruselamatnya. Perbuatan ini berdasarkan atas kata-kata Kristus sendiri dalam Matius 16:26, "Apa gunanya seorang memperoleh seluruh dunia tetapi kehilangan nyawanya ...."

Meskipun dalam beberapa bulan, minggu, atau hari terakhir seorang konseli dapat menerima kenyataan secara psikologis bahwa ia akan meninggal, apa gunanya kalau ia, setelah itu, celaka dan binasa selama-lamanya?

Tentunya, bila konseli mau menerima Kristus sebagai Tuhannya, konselor tidak perlu mengharuskan konseli untuk mengucapkan kata- kata klise seperti: "Aku menerima Yesus Kristus sebagai Tuhan dan Juruselamatku...." Sering dalam keadaan penyakitnya yang parah, konseli mungkin hanya dapat mengangguk atau memberi sinyal lain bahwa ia menerima Kristus sebagai Tuhan dan Juruselamatnya. Kalau keadaan konseli tidak memungkinkan, konselor juga tidak perlu memintanya mengulangi DOA ORANG BERDOSA. Konselor hanya memintanya percaya dan meyakini doa yang diucapkan konselor. Memang, bila konseli masih mampu dan kuat, konselor sebaiknya memintanya berdoa bersamanya. yang terutama adalah konselor mencoba membawanya dalam hubungan yang beres dengan Allah, damai dengan Allah dan penyerahan kepada-Nya. Konselor, mungkin, merupakan orang terakhir dalam hidup konseli itu yang dipakai Allah untuk menawarkan keselamatan-Nya.

Kita juga mengakui bahwa apa yang dapat dilakukan konselor sebagai manusia biasa adalah sangat terbatas. Keselamatan tidak tergantung dari konselor, tetapi dari Allah dan orang itu sendiri. Konselor tidak dapat memaksakan pada konseli mengenai penyerahannya kepada Allah. Penolakan dan penerimaan Kristus sebagai Tuhannya adalah keputusan konseli itu sendiri dengan tarikan dan dorongan Roh Allah. Ada saatnya konselor harus mengakui bahwa usahanya sudah maksimal dan kemudian menyerahkan segalanya kepada Allah. Kalaupun konseli menolak tawaran anugerah keselamatan Allah, pelayanan konselor pada konseli harus tetap ada. Konselor tidak boleh kecewa dan tidak mau melayani konseli lagi. Kita tidak dapat tahu, apakah pada saat-saat terakhir sebelum menghembuskan nafas penghabisan, konseli tidak menerima Kristus sebagai Tuhannya.

Suatu keyakinan penulis berdasarkan pengalamannya sebagai pendeta rumah sakit (hospital chaplain) di Kansas City, Missouri, USA., ketika melayani mereka yang menderita penyakit terminal ialah bahwa manusia tidak mudah patah. Manusia adalah liat/ulet (people are tough). Seorang pribadi tidak akan terus berantakan setelah mengetahui keadaan sebenarnya dari diri dan penyakitnya. Mungkin, ketika pertama kali mengetahui keadaannya, ia akan terkejut (shock), tetapi ia akan dapat bangkit kembali.

Pelayanan konselor kepada orang yang menderita penyakit terminal sebenarnya lebih efektif bila konseli tahu bahwa ia menderita penyakit terminal. Bila konseli tidak tahu atau sengaja dibohongi oleh keluarga atau dokternya (karena kuatir, konseli akan berantakan bila mengetahui keadaannya yang sebenarnya), sedangkan konselor sudah diberitahu, maka pelayanan konselor akan terhambat. Konselor tidak dapat dengan bebas menginjili dan menyatakan kegawatan situasi konseli untuk dapat membawa konseli pada keadaan beres dengan Allah, diri sendiri, dan sesama.

Dalam hal ini, penulis berbeda pendapat dengan beberapa pendeta dan pelayan Tuhan. Ada yang berpendapat bahwa sebaiknya orang yang menderita sakit tidak diberi tahu keadaannya yang sebenarnya karena banyak penderita penyakit terminal merasakan parahnya keadaannya setelah ia tidak sembuh-sembuh dan meminta dokter atau keluarganya memberitahu keadaannya yang sesungguhnya. Ada juga yang berpendapat, apabila perlu orang itu dibohongi. Pembicaraan tentang kematian dialihkan. Kalau penderita bertanya-tanya tentang kemungkinannya sembuh dan menyatakan kekuatirannya, temannya berkata: "Jangan dipikir terus penyakitnya. Nanti tidak sembuh-sembuh. Mungkin bulan depan bapak sudah bisa lari pagi lagi seperti dulu."

Ada pula pendeta yang berpendapat bahwa si penderita tidak perlu diberi tahu tentang penyakit terminalnya karena kita harus percaya terus dan mendoakan agar ia sembuh seperti sediakala. Sebab itu, pelayanan seperti yang dibahas di sini tidak perlu dilakukan. Penulis berpendapat bahwa pandangan-pandangan seperti ini merugikan penderita yang sakit terminal itu dan terlalu berasumsi bahwa Allah tidak mungkin membolehkan seorang anaknya pulang melalui penyakit (apakah hanya bisa melalui kecelakaan atau martir?) Pandangan ini juga menyangkal kenyataan bahwa lebih banyak orang Kristen mati karena penyakit dan ketuaan daripada karena bencana alam, kecelakaan, dan martir.

Penulis tidak setuju dengan pendapat-pendapat di atas. Penulis yakin bahwa manusia adalah ulet/liat. Jika suatu luka harus diobati, maka kita harus mengerti keadaan luka itu. Luka itu harus dibersihkan dahulu dari segala kotoran dan setelah itu diberi obat. Kita tidak dapat mengabaikan luka itu dan menutupinya dengan kertas merah, seakan-akan tidak ada dan berharap luka itu akan sembuh dengan sendirinya. Hal yang sama terjadi seperti luka rohani. Jika ada rasa bersalah karena dosa, kata-kata manis dan penghiburan tidak akan membebaskan orang itu dari dosanya. Kita tidak dapat berkata kepada orang yang akan meninggal, yang telah hidup dalam banyak dosa, dan menolak Kristus selama hidupnya: "Bapak jangan memikirkan kematian. Pikirkan sembuh saja. Bapak akan sembuh seperti dulu." Dengan penghiburan palsu ini, kita sebenarnya tidak mengasihinya, tetapi malah membencinya. Kita tidak menawarkan jalan keselamatan baginya, tetapi malah menipunya ketika sebentar lagi, ia akan celaka kekal.

Memang, dalam hal ini konselor yang akan menerapkan pelayanan pada orang yang akan meninggal mungkin menghadapi hambatan dari keluarga konseli itu sendiri. Misalnya, mereka mungkin memberi pesan kepada konselor agar tidak memberi tahu kepada ayah mereka bahwa ia akan segera meninggal. Apa yang dapat dilakukan konselor pada saat itu adalah berusaha meyakinkan para anggota keluarga bahwa kebutuhan sang ayah pada saat kritis adalah untuk menerima keselamatan. Juga perlu diyakinkan betapa egoisnya mereka kalau mereka tetap melarang ayah mereka mendengar, mungkin untuk terakhir kalinya, jalan keselamatan. Ataupun bila ia sudah diselamatkan, membereskan segalanya dengan Allah, diri sendiri, dan orang lain.

Sekali lagi, manusia ulet, berarti ia tidak mudah patah dan berantakan dalam proses kesembuhan rohani yang bersifat kekal seperti ini, termasuk mengetahui situasinya

yang sebenar-benarnya (yaitu akan mati), bertobat, mengakui dosa-dosanya serta menerima Kristus sebagai Tuhannya.

Beres dengan Diri Sendiri

Keadaan beres dengan diri sendiri lebih mudah tercapai setelah konseli tahu bahwa ia sudah beres dengan Allah, berdamai dengan-Nya, dan menyerah kepada-Nya. Jika ia sesungguhnya sudah dapat berkata: "Saya sudah diterima Allah. Masa lampau saya sudah diampuni-Nya. Segala noda-noda hitam dalam hidup saya sudah dihapus dan disucikan- Nya. Allah sudah melupakan segala dosa dan kejahatan saya. Saya sudah beres di hadapan Allah, putih seperti salju," konseli juga dapat menerima dirinya. Ia dapat berkata: "Saya sungguh-sungguh sudah beres sekarang. Saya sudah OK."

Di sinilah juga letak pentingnya pelayanan pengampunan dari Allah seperti yang sudah kita bahas.

Beres dengan Sesama

Setelah beres dengan Allah dan dengan dirinya sendiri, konselor dapat membimbing konseli untuk juga beres dengan sesamanya, dimulai dengan keluarganya (suami/istrinya, anak dan orangtuanya, saudara- saudaranya) dan kemudian dengan orang-orang lain.

Mula-mula konseli dapat memanggil suami/istrinya. Mereka berbicara berdua saja, dari hati ke hati, mengakui segala kesalahan yang dibuat selama mereka hidup bersama, masing-masing saling minta ampun dan saling mengampuni. Segala dosa-dosa, terutama yang besar, yang dilakukan terhadap partnernya diakui dan dimintakan ampun seperti: penganiayaan, penyelewengan, pengkhianatan, kekejaman, kesewenang-wenangan, pemberontakan, kecemburuan dan dominasi berlebihan, dan lain-lain. Segala dendam dan sakit hati perlu diampuni dan dinetralisir. Mereka juga perlu mengekspresikan kasih mereka satu sama lain.

Setelah itu, anaknya, satu per satu menemui konseli. Seperti di atas, segala dosa dan kesalahan masa lampau dibereskan dan kasih yang mungkin sudah pudar dibaharui. Konseli mengakui saat-saat ia kejam terhadap anaknya, mengutamakan karier atau uang lebih dari anaknya, menganaktirikan anaknya itu, mengusirnya dan tidak mau mengakui sebagai anak, dan lain-lain. Si anak juga mengakui pemberontakannya kepada konseli, dendamnya, sakit hatinya, dan lain- lain. Kemudian mereka saling minta ampun dan mengampuni.

Pada saat pem"beres"an ini banyak kata-kata minta ampun perlu diucapkan seperti: "Ampunilah papa yang ...." ; "Ampunilah mama."
"Papa, ampunilah Susi."

Juga kata-kata mengampuni: "John, papa mengampunimu sekarang."
"Rita sudah mengampuni mama."

Bagi anak yang karena sesuatu hal tidak dapat hadir pada saat itu, orangtua yang akan meninggal dapat menulis atau menyuruh menulis surat kepada anak itu yang kemudian dapat diposkan. Dalam surat itu, penting terdapat permintaan ampun sang orangtua kepada anaknya dan pernyataan orangtua yang mengampuni segala kesalahan anak. Pernyataan mengampuni ini sangat penting untuk kesejahteraan anak yang ditinggalkan itu.

Contoh:

> Seorang anak yang karena suatu pemberontakannya diusir bapanya dari rumah, mungkin menyimpan dendam dan rasa bersalah kepada bapanya itu. Ia mungkin tidak mau hadir ketika bapanya sakit parah sebelum meninggal, mungkin juga tidak mau datang ketika ibunya menunggu kedatangannya, sebelum jenazah bapanya dikebumikan. Setelah bapanya meninggal dan seumur hidupnya, setelah itu, mungkin anak ini menanggung beban yang berat karena rasa bersalahnya. Ia tidak dapat lagi mendapatkan ampun dari bapanya. Ia mungkin juga menanggung beban kebencian dan dendam pada bapanya yang tentu berakibat buruk pada dirinya sendiri dan keluarganya. Membaca surat bapanya, ia dapat segera membereskan hubungannya dengan bapanya yang telah meninggal dan dikuburkan. Ia tahu ia telah diampuni bapanya, dan kini ia tinggal meminta ampun kepada Allah untuk segala pemberontakannya terhadap bapanya dan mengampuni bapanya di hadapan Allah. Kalaupun pada saat itu ia belum bersedia untuk membereskan diri dengan bapanya yang telah meninggal, dan lama setelah itu ia baru menjadi dewasa dan sadar akan kesalahannya, isi surat bapanya yang diingatnya akan sangat melegakan dirinya dan melenyapkan beban yang ditanggungnya. Ia dapat yakin bahwa bapanya sudah mengampuninya dan sudah meminta ampun kepadanya. Dari pihak bapanya ia dapat yakin bahwa sudah ada "clearance" (pemberesan). Surat itu juga dapat menyebabkan hubungan dengan bapanya yang sudah lama meninggal menjadi beres. Ke"beres"an melalui mengampuni dan diampuni ini sangat penting bagi kesejahteraan dan kebahagiaan seorang, juga terhadap orang yang sudah meninggal.

Bagi anggota keluarga lain yang tidak hadir dan ia mempunyai sesuatu untuk di"beres"kan, konseli juga dapat mengirim surat. Demikian juga, bila ada teman-teman yang perlu dikiriminya surat. Setelah segalanya itu, ia dapat sungguh-sungguh beres dengan sesamanya. Kalaupun ada yang tidak mau mengampuninya dan tidak mau menerima pengampunannya, itu bukanlah lagi persoalannya. Itu adalah persoalan orang yang menolak pem"beres"an itu dengan Allah sendiri.

Ada juga konseli yang setelah mengalami pem"beres"an dengan sesamanya, masih mempunyai beberapa kekuatiran. Kekuatiran ini mungkin ada karena ia merasa adanya tugas, tanggung jawab, dan kewajiban yang belum diselesaikannya. Seorang bapa mungkin mengkuatirkan keadaan anak-anaknya yang masih kecil yang segera akan ditinggalkannya. Seorang suami mungkin mengkuatirkan kesejahteraan istrinya karena selama ini istrinya sangat bergantung padanya. Istrinya tidak terbiasa mengatur

keuangan keluarga, tidak tahu menulis cek, dan lain-lain. Seorang pengusaha mungkin mengkuatirkan keadaan perusahaannya yang telah dibinanya bertahun-tahun.

Bila kekuatiran-kekuatiran semacam ini masih ada, konselor dapat menenangkan konseli dan membicarakan pemeliharaan Allah bagi mereka yang ditinggalkannya. Ia dapat mengajarkan pemeliharaan Allah pada burung-burung di udara dan larangan bagi anak-anak-Nya untuk kuatir berlebihan (Matius 6:25-34). Ia dapat meyakinkan pemeliharaan Allah kepada anak-anak-Nya (Lukas 12:6,7). Pemeliharaan Allah sangat lebih baik daripada pemeliharaan ayah atau suami. "Serahkanlah segala kekuatiranmu kepada-Nya, sebab Ia yang memelihara kamu," (1Petrus 5:7) diajarkan agar konseli juga mau melepaskan segala kekuatirannya.

Pada saat itu, konseli juga dapat membereskan segala urusannya di dunia ini. Ia dapat membuat atau memperbaiki surat warisannya agar kelak anak-cucunya tidak saling berkelahi dan membenci. Ia dapat memberi tahu di bank mana saja ia menyimpan uangnya dan asuransi mana saja yang telah dibelinya yang akan menjadi hak keluarga yang ditinggalkannya. Ia dapat mengatur staf pengganti untuk perusahaan atau tokonya. Ia perlu memberi tahu kredit yang masih menjadi tanggung jawabnya (agar, misalnya, setelah meninggal nanti orang- orang tidak dapat menggunakan kesempatan dalam kesempitan dengan cara yang tidak benar, yaitu menagih uang kepada istrinya.) Ada juga yang mengatur segala pengeluaran dana untuk keperluan pemakamannya (pembelian peti mati dan tanah pekuburan) dan bahkan mengatur upacara pemakamannya (siapa pendetanya, lagu permintaannya, dll.) Setelah itu, konseli dapat pergi dengan tenang (bahkan dengan sukacita) untuk berdiam dengan Kristus (Filipi 1:21,23).

Sumber:

Judul Buku : Mengatasi Masalah Hidup
Judul Artikel : Pelayanan kepada Penderita Penyakit Terminal
Penerbit : Kalam Hidup Pusat - Bandung, 1998
Penulis : DR. Jonathan A. Trisna
Halaman : 74 - 83

Serba Info: Seminar Konseling Dari LK3

Untuk melengkapi dan mendapatkan informasi yang lebih lanjut mengenai pelayanan kepada penyakit terminal, pembaca dapat mengikuti seminar yang digelar oleh LK3 pada:

Hari, tanggal : Sabtu, 19 Pebruari 2005
Pukul : 10.00 - 12.30 WIB
Tempat : Parenting & Counseling Education Center,
Gajah Mada Plaza, Lantai 7

Materi : Konseling Bagi Penyakit Terminal dan Permanen (HIV/AIDS, Kanker, Jantung, Adiksi, dll.)

Pembicara : 1. Pdt. Emmy Sahertian (seorang Pendeta sekaligus konselor senior di Rumah Sakit Cikini yang berpengalaman mendampingi pasien terminal.
2. Dr. Hartati Kurniadi Sp.Kj. (seorang dokter psikiatri dari Rumah Sakit Siloam Gleneagles yang sarat pengalaman mendampingi kasus gangguan jiwa, terutama masalah anak kecanduan narkoba.)

Deskripsi Singkat:

Sesi ini menjelaskan secara medis hal-hal yang terjadi dalam penyakit terminal dan permanen, serta dampak-dampak psikologis yang ditimbulkannya bagi penderita. Peserta juga diperlengkapi dengan pola pendampingan pastoral dan konseling bagi penderita penyakit terminal dan permanen.

LK3 akan melanjutkan rangkaian seminar berikutnya dengan mengusung topik KONSELING BAGI MASALAH RENDAH DIRI (INFERIOR ATAU LOW SELF ESTEEM). Seminar diselenggarakan pada:

Hari, tanggal : Sabtu, 26 Pebruari 2005

Pukul : 10.00 - 12.30 WIB

Tempat : Parenting & Counseling Education Center, Gajah Mada Plaza, Lantai 7

Pembicara : Lani Siahaan M.K. (seorang konselor sekaligus dosen Psikologi dan Konseling di STRII Jakarta)

Deskripsi Singkat:

Sesi ini membahas tentang masalah rendah diri yang sering dihadapi orang-orang tanpa mengenal usia, status sosial, strata pendidikan, jenis kelamin, dan lain-lain. Disadari atau tidak, masalah rendah diri yang tidak segera diatasi, dapat memberikan dampak-dampak yang tidak terduga, seperti: bunuh diri, depresi, arogansi, sulit mendapatkan pekerjaan, sulit bersosialisasi, anarkis, dan lain-lain. Meskipun demikian, bukan berarti masalah rendah diri tidak dapat diatasi. Keluarga, teman-teman dekat, konselor, atau guru sekolah, hamba Tuhan, dapat menolong orang- orang di sekitarnya yang mengalami gangguan rendah diri. Sesi ini membahas bagaimana mendeteksi gejala-gejala rendah diri secara praktis, namun tepat sasaran dapat menolong orang-orang yang mengalaminya.

Informasi selengkapnya mengenai kedua seminar tersebut masih tetap dapat Anda peroleh di:

KANTOR LK3
Taman Permata Sektor 5 Blok A 7 No. 38 Lippo Karawaci
Tlp/Faks: 021-55650281; 021-70281762; 021-55654851
(dengan Sdr. Nita, Wita, Rumini atau Samurai)
Jam kantor: Selasa - Sabtu, pukul 09.00 - 17.00 WIB.

Surat dari Anda

Dari: <ria@>
>Terus-terang tema konsel edisi Peb spt mjd jawaban bagi kebingungan
>saya. di rumah, ada nenek yg sakit. Saya sering marah dan sering
>frustasi saat dapet jatah nemeni dia. Secara fisik masih oke tp
>nenek suka sekali mengeluh ... yg sakit inilah, sakit itulah.
>Kiriman konsel kemarin bener-bener mbantu saya. Doakan juga spy
>saya bisa sabar dalam merawat nenek. Thanks.

Redaksi: Terima kasih untuk surat yang Anda kirimkan kepada kami ini. Sungguh merupakan suatu berkat bagi kami yang mendengar sharing Anda. Dengan sukacita, kami akan mendukung Anda dalam doa supaya bisa bersabar dalam merawat nenek Anda. Sajian kami dalam edisi ini, e-Konsel 081/2005, kami harap juga dapat menambah wawasan Anda dalam merawat orang sakit. Selamat menyimak.

Bimbingan Alkitabiah: Penyakit Terminal (Penyakit Pembawa Kematian)

Ayat Alkitab

- Yohanes 14:1-6;
- Mazmur 23:1-6;
- 1Tesalonika 4:13-18;
- Filipi 1:21

Latar Belakang

Orang yang Anda layani mengidap penyakit yang sangat berat. Hidupnya terancam; dia tak akan hidup terlalu lama. Kanker, tekanan darah tinggi, sakit jantung, gangguan ginjal, atau penyakit-penyakit gawat lainnya yang menghancurkan fungsi badannya. Dia merasa sunyi. Siapa gerangan pernah menderita seperti ini?

Secara berurutan, walaupun tidak selalu berurutan, dia merasakan penolakan ("Hal ini tak mungkin menimpa diriku."), marah ("Mengapa harus aku, Tuhan?"), depresi ("Tak ada harapan."), tawar-menawar ("Tuhan, keluarkan aku dari situasi ini, aku akan melakukan apa yang Kaukatakan."), dan penerimaan ("Jadilah kehendak Allah."). Perasaan- perasaan ini tidak terlupakan sesudah muncul dan teralami, tetapi akan terulang berkali-kali. Perasaan-perasaan ini bukan hal yang tidak wajar, tetapi justru merupakan ciri dari orang yang sedang dalam "lembah kekelaman".

Apa yang harus Anda katakan pada orang yang demikian? Bagaimana tanggapan Anda? Untuk penderita, sakit gawatnya dianggapnya unik, hingga ada kecenderungan untuk menolak pengertian orang lain yang tidak sungguh mengerti keadaan demikian.

Strategi Bimbingan

1. Dengarkan! Dengan simpati, dengarkan perasaan-perasaan yang dicurahkannya. Anjurkan dia untuk berbicara. Mungkin Anda perlu menggali perasaan-perasaannya secara lembut. Sebagian ada di permukaan, sebagian lagi terpendam cukup dalam.
2. Jangan menghakimi perasaan-perasaan yang diceritakannya itu walaupun, kadang-kadang, itu diungkapkan dalam kemarahan, mengasihani diri, atau kepahitan. Tunjukkan saja kepadanya bahwa Anda mendengarkan. Jangan memberi kesan sok dengan mengatakan bahwa Anda menyelami dalam-dalam semua perasaannya. Tetapi, Anda boleh menyatakan perhatian Anda kepadanya. Ini bisa diucapkan atau dikesankan melalui nada suara, kelembutan Anda dan kemampuan Anda merasa dan melibatkan diri. (Bandingkan dengan Ibrani 13:3)
   Waktu itu bukan saat untuk menyatakan pengalaman pedih Anda sendiri; pusat perhatian harus pada orang yang Anda layani.
3. Jangan optimis berlebihan walaupun secara rohani. Hindarkan diri dari ucapan-ucapan klise. Jangan menganjurkan dia untuk menjadi teladan dalam penderitaannya. Jangan menanamkan harapan semu tentang penyembuhan, atau menyatakan bahwa semua penyakit berasal dari iblis dan asal ada iman dia dapat sembuh. Allah bisa

menyembuhkan, bisa juga tidak. Semua tergantung kedaulatan-Nya. Satu hal yang pasti hanyalah bahwa Allah akan menyembuhkan secara rohani, mereka yang menaruh imannya dalam Yesus Kristus.

4. Jangan mencegahnya, bila dia menyebut-nyebut soal kematian. Justru ini merupakan tanda adanya pikiran sehat terhadap hal yang memang tak terelakkan itu. Pembicaraan tentang kematian dapat membuka kesempatan bagi Anda, sebagai pembimbing, untuk menanyakan tentang hal-hal penting yang belum dibereskan. Ini sebabnya kita bersaksi: membantunya mempersiapkan diri terhadap kekekalan. Anda bisa bertanya: "Jika Anda malam ini meninggal dan di pintu surga ditanyakan, 'Berdasarkan apa kau berusaha diizinkan masuk ke surga Allah?' apa jawab Anda?" Jelaskan "Damai dengan Allah", *"Damai dengan Allah" -- Traktat untuk menolong/menuntun orang non-Kristen agar dapat menerima Kristus (dari LPMI/PPA); atau Buku Pegangan Pelayanan, halaman 5; CD-SABDA: Topik 17750.*. Jika dia menerima, jelaskan "Kepastian Keselamatan" *"Kepastian Keselamatan" -- Traktat untuk orang yang telah menerima Kristus, namun mengalami keraguan (dari LPMI/PPA); atau Buku Pegangan Pelayanan, halaman 9; atau CD-SABDA: Topik 17752*. Anda boleh juga menjelaskan bagian-bagian Firman Tuhan lainnya seperti Mazmur 23:1-6; Yohanes 14:1-6 dan 1Tesalonika 4:13-18.
5. Penyerahan diri kepada Kristus seharusnya mempersiapkan jalan bagi masalah-masalah yang belum dibereskan, seperti hubungan (keluarga, sahabat), keuangan (warisan, misalnya), pengurusan rinci proses kematiannya, kematian, penguburan, dan lain sebagainya. Anjurkan dia untuk mengurus semua hal tadi, sambil mencari bantuan penggembalaan atau nasihat dari orang yang berkepentingan.
6. Berdoalah baginya agar dia mendapat keberanian dan kekuatan dalam penderitaannya, sambil menyerahkan dia kepada Dia yang telah menanggung semua kepedihan dan kedukaan kita.

Sumber:
Judul Buku: Buku Pegangan Pelayanan
Penulis : Billy Graham
Penerbit : Persekutuan Pembaca Alkitab (PPA)
Halaman : 170 - 171

e-Konsel 082/Maret/2005: Dimenangkan dari Minuman Keras

Pengantar dari Redaksi

Dalam rangka menyambut PASKAH, maka pada bulan Maret ini e-Konsel akan membahas tentang beberapa belenggu dosa, yang secara duniawi sulit dilepaskan, tapi sebagai orang percaya kita tahu bahwa darah Yesus yang dicurahkan di atas kayu salib sanggup melepaskan kita dari belenggu-belenggu dosa apa pun yang mengikat kita. Belenggu dosa pertama yang akan dibahas dalam edisi ini adalah tentang belenggu terhadap MINUMAN KERAS. Simaklah sajian kami yang padat kali ini dan berdoalah supaya kita dapat dipakai Tuhan untuk memenangkan rekan, keluarga, kekasih, bahkan diri kita sendiri dari pengaruh yang sangat merusak ini. (Yul)

S E L A M A T P A S K A H 2 0 0 5

Redaksi

Cakrawala: Masalah-Masalah Sekitar Kecanduan Minuman Keras

Minuman keras telah menjadi masalah dunia. Baik di Afrika, Amerika Latin, Amerika Utara, Eropa, Asia, Australia maupun di mana saja manusia hidup, bahkan di antara suku-suku bangsa primitif di pulau- pulau terpencil pun kecanduan alkohol telah menjadi salah satu persoalan hidup manusia yang utama. Kecanduan minum-minuman keras menghancurkan kehidupan keluarga, pekerjaan, merusak tubuh, dan menjadi sebab utama dari segala macam perbuatan kriminal. Sedikit sekali tempat di bumi ini yang terbebas dari pengaruh yang merusak ini.

Sebenarnya, hampir setiap orang dapat menjadi orang yang hidupnya bergantung (dependent) kepada obat-obatan, khususnya alkohol. Kecanduan biasanya terjadi jikalau orang yang bersangkutan terus- menerus membiasakan minum-minuman keras dalam takaran yang tinggi. Tetapi mengapa ada jutaan umat manusia yang minum-minuman keras dalam acara-acara sosial tetapi tidak menjadi kecanduan, sedangkan yang lain kira-kira 10% dari semua peminum terjebak menjadi pecandu? Ratusan ahli telah mencoba menjawab pertanyaan tersebut. Memang tidak ada jawaban yang mudah meskipun kita dapat menyimpulkan, bahwa ada beberapa penyebab yang bisa membawa orang pada kebiasaan yang tidak baik tersebut.

Perasaan tertekan

Banyak orang tergoda untuk minum-minuman keras pada saat mengalami tekanan hidup yang berat. Mula-mula alkohol memang menolong peminum melupakan persoalan-persoalan hidupnya, memberikan perasaan tenang dan nyaman. Tetapi apa yang mula-mula cuma menjadi penolong sementara itu kemudian dipakai secara terus-menerus, setiap kali merasa tertekan, kuatir, susah, dan sebagainya, sampai menjadi kecanduan.

Kebudayaan dan latar belakang kehidupan

Keluarga dan masyarakat di mana seseorang dibesarkan dapat mempengaruhi sikap orang tersebut dalam menjadi pecandu minuman keras. Kalau orangtua adalah pecandu minuman keras, maka anaknya cenderung menjadi peminum minuman keras pada masa dewasanya. Kalau minum-minuman keras menjadi acara sosial dalam kebudayaan tersebut, dan kalau masalah menjadi mabuk cuma merupakan bahan gurauan, peminum tak punya alasan sama sekali untuk menghindarkan diri dan mengontrol pemakaiannya.

Kepribadian seseorang

Pecandu minuman keras biasanya adalah orang-orang yang selalu gelisah, dengan emosi yang tidak matang, dan tak dapat menghadapi frustasi. Biasanya mereka sulit menerima otoritas orang lain, cenderung perfeksionistik, dan selalu merasa terasing di

lingkungan masyarakat. Masalah harga diri seringkali menonjol dimana mereka cenderung punya perasaan rendah diri meskipun seringkali dicoba ditutupi dengan lagaknya mendemonstrasikan kepercayaan pada diri sendiri yang berlebihan. Meskipun gejala-gejala ini nampak setelah mereka menjadi peminum, sebenarnya gejala-gejala tersebut menjadi penyebab dari kecenderungannya untuk menjadi peminum.

Bakat jasmani

Apakah benar, bahwa ada orang-orang yang kondisi tubuhnya terlalu peka terhadap alkohol? Memang mungkin demikian meskipun sebenarnya bukan kondisi fisik itulah yang menyebabkan seseorang menjadi peminum. Kalau seseorang membiasakan diri dengan minum-minuman keras, dengan sendirinya tubuh menjadi terbiasa dengan rangsangan- rangsangan alkohol tersebut. Untuk mencapai perasaan puas seringkali dosis minuman keras itu harus ditambah, sampai suatu saat tubuh menjadi begitu bergantung kepada minuman keras tersebut supaya dapat memberi reaksi yang menyenangkan perasaan. Kemudian, si peminum itu menjadi kecanduan secara jasmani ataupun kimiawi, sehingga sulit sekali untuk dapat diubah kembali.

Keadaan rohani

Alkitab banyak memberikan kesaksian tentang masalah-masalah yang berhubungan dengan mabuk. Tentu kita ingat apa yang telah terjadi dengan Nuh. Ia adalah seorang yang benar, yang selalu berjalan di jalan Tuhan (Kejadian 6:9). Kehidupannya mutlak dipersembahkan pada Tuhan, sehingga ia begitu patuh pada perintah-Nya untuk membangun bahtera di tengah dataran yang kering meskipun terus-menerus diolok-olok oleh teman-temannya. Alkitab dengan jelas mengatakan bahwa Nuh diperkenan Allah (Kejadian 6:8), dan menurut kepada segala sesuatu yang diperintahkan Allah (Kejadian 6:22). Tetapi Alkitab juga menyaksikan, bahwa Nuh minum terlalu banyak air anggur dan kemudian mengalami pengalaman yang menyedihkan dan memalukan oleh karena ia mabuk (Kejadian 9:20-24).

Salah satu penyebab utama dari penyalahgunaan obat-obatan dan alkohol adalah keadaan rohani yang tidak sehat, dan kevakuman rohani ini adalah gejala umum yang terdapat pada manusia zaman ini. Belajar dari pengalaman Nuh, jelas bahwa orang beriman pun dapat lemah dan terjatuh dalam jerat minuman keras. Nampaknya bukanlah hal yang kebetulan jikalau Paulus menyebut mabuk-mabukan sebagai hal yang bertolak belakang dengan hidup dalam Roh (Efesus 5:18) di mana ia menulis "jangan kamu mabuk oleh anggur yang dapat menimbulkan hawa nafsu, tetapi hendaklah kamu penuh dengan Roh."

Keadaan keluarga

Pada saat satu anggota keluarga terjerat oleh minuman keras, seluruh keluarga menjadi korban. Mula-mula keluarga tersebut berusaha mengabaikan atau melupakan persoalan itu. Kemudian mereka berusaha untuk mencegah dengan menyingkirkan minuman keras dari rumah tangga tersebut atau dengan memarahi peminum tersebut.

Seringkali keluarga berusaha menutup-nutupi persoalan itu dengan pengharapan dapat berhenti dengan sendirinya.

Padahal ini jarang sekali dapat terjadi. Peminum membuat banyak janji untuk tidak minum lagi, tetapi jikalau ia sudah kecanduan, masalah menghentikannya menjadi begitu sulit, sikap keluarga makin keras, ketegangan-ketegangan muncul dalam rumah tersebut, dan biasanya peminum tersebut justru semakin mendambakan minuman keras. Jadi, sikap keluarga yang tujuannya baik itu biasanya justru memperkuat keinginan peminum untuk meneruskan minum.

Konseling bagi Pecandu Minuman Keras

Tidak mudah untuk memberikan konseling kepada pecandu minuman keras dan keluarganya. Seluruh proses harus dijiwai dengan banyak doa dan kebergantungan pada pimpinan dan kuasa Roh Kudus.

Para ahli percaya bahwa perkembangan yang dicapai biasanya lambat sampai peminum itu sendiri benar-benar mengambil keputusan untuk berhenti minum. Kadang-kadang, keluarganya mengambil keputusan untuk tidak lagi melindungi peminum itu sampai orang itu sendiri melihat akibat-akibat yang parah dari tingkah lakunya. Perubahan tidak pernah benar-benar terjadi sebelum peminum membentur garis yang terbawah, mengalami akibat yang begitu menyedihkan dari perbuatannya, dan mengakui bahwa dirinya tak dapat dikendalikan lagi.

Paling sedikit ada lima sasaran yang harus diperhatikan pelayanan konseling bagi pecandu alkohol:

1. Membuat pecandu menghentikan kebiasaannya sama sekali.
2. Memperbaiki kerusakan-kerusakan tubuhnya akibat dari kecanduannya.
3. Menolongnya untuk menemukan cara bagaimana dapat mengatasi tekanan dalam hidupnya.
4. Menolongnya menggunakan pengganti alkohol yang tidak menimbulkan efek-efek sampingan.
5. Menolong membangun kembali harga diri dan mengatasi rasa bersalahnya secara sehat.

Dua hal yang pertama merupakan tanggung jawab dokter. Jikalau jasmani orang tersebut sudah sedemikian bergantung kepada rangsangan alkohol, ia tidak dapat menolong dirinya sendiri tanpa pertolongan seorang dokter, sedangkan konselor-konselor lebih efektif dalam menghidupkan semangat yang baru, menolong konseli mengatasi rasa bersalahnya dan mengalami pengampunan, mengajar konseli bagaimana menghadapi tekanan-tekanan hidupnya dan perasaan tidak berharganya, memberikan semangat untuk dapat menerima dan memperbarui cara hidupnya, menolong keluarganya dalam penyesuaian diri kembali, dan meyakinkan konseli, bahwa hanya Kristuslah yang dapat mengisi kekosongan hidupnya (Efesus 5:18). Dalam proses bimbingan itu konseli biasanya jatuh bangun, ada saat-saat di mana dia jatuh lagi dalam minuman keras yang diikuti dengan kekecewaan dan sikap

menghukum diri sendiri. Tetapi pada waktunya, kesembuhan yang total bisa betul-betul terjadi.

Sumber:
Judul Buku: Konseling Kristen yang Efektif
Penulis : DR. Garry R. Collins, Ph.D.
Penerbit : Seminari Alkitab Asia Tenggara, Malang, 2000
Halaman : 177 - 181

Tips: Bebas Dari Minuman Keras

Tips berikut ini dapat Anda bagikan kepada mereka yang ingin bebas dari kecanduan minuman keras:

1. Sekarang adalah saatnya untuk bebas dari obat-obatan. Bebas dari obat-obatan berarti menjadi bebas dari segala obat-obatan, termasuk minuman keras. Hal ini tidak mungkin dilakukan sendiri, oleh karena itu Anda perlu ikut serta dalam sebuah program penyembuhan.
2. Sembuh dari kecanduan minuman keras adalah proses yang panjang, yang tidak hanya dalam satu waktu saja. Anda harus menjalani program ini melalui proses setahap demi setahap. Proses ini membutuhkan waktu agar pikiran dan tubuh Anda dapat sembuh kembali dan Tuhan dapat mengubah Anda.
3. Carilah pertolongan dari seseorang yang berkualitas. Jangan mencoba melakukannya sendiri.
4. Jangan menyerah jika Anda kambuh. Tidak pernah ada kata terlambat untuk kembali ke jalan yang benar. Allah kita adalah Allah yang akan memberikan kesempatan kedua bahkan lebih.
5. Jangan berjuang melawan minuman keras dengan menggunakan kekuatan Anda sendiri. Kita harus bergantung pada kekuatan dan kuasa Allah untuk tetap bebas dari minuman keras. Baca Galatia 5:16 dan Filipi 4:13
6. Anda harus menjauhi semua minuman keras dan teman-teman Anda yang menggunakan minuman keras. Bergabung bersama mereka merupakan cara paling mudah untuk kambuh. Seperti tertulis dalam 1Korintus 15:33, "Janganlah kamu sesat: Pergaulan yang buruk merusakkan kebiasaan yang baik."
7. Jangan terkejut apabila Anda tergoda untuk menggunakan minuman keras lagi. Godaan itu sendiri bukanlah dosa - itu merupakan keadaan (lihat 1Korintus 10:13; Yakobus 1:13-15).
8. Akuilah bahwa berbohong pada diri sendiri adalah lebih mudah daripada berbohong kepada orang lain yang Anda kenal. Anda harus sadar dengan kemampuan Anda untuk menganggap benar sikap dan perilaku yang salah (baca Yeremia 17:9; Mazmur 51:6).
9. Jangan bangga dan merasa cukup saat Anda menjadi bebas dari minuman keras, karena Anda tidak dapat mengklaim kesembuhan Anda. "Kecongkakan mendahului kehancuran, dan tinggi hati mendahului kejatuhan." (Amsal 16:18)
10. Percayalah kepada Tuhan. Ia mengetahui keinginan di dalam hati Anda. Hukum Murphy tidak mengontrol kehidupan orang Kristen (Roma 8:28).
11. Setiap hari sediakan waktu bagi Tuhan. Ia mengetahui masalah dan keinginan Anda (Matius 6:25-34; Filipi 4:6-7).
12. Setiap hari sediakan waktu untuk berdoa. Doa adalah "perekat" agar kita tetap dekat kepada Allah. Melalui doa, Allah dapat mengubah kita (Yakobus 5:13-18).
13. Bacalah Alkitab Anda setiap hari. Firman Allah mempunyai jawaban dari masalah-masalah Anda dan petunjuk yang Anda butuhkan (Mazmur 3:5-6).
14. Hadirilah kebaktian di gereja setiap minggu. Gereja adalah tempat dimana Anda dapat menyembah dan melayani Tuhan. Anda akan bertumbuh saat Anda menyerahkan diri (Ibrani 10:24-25).

15. Buatlah sebuah sistem yang mendukung, buatlah sebuah kelompok yang terdiri dari orang-orang Kristen lain dimana Anda dapat sharing mengenai pergumulan Anda dan Anda menerima dukungan dari mereka. Sistem yang seperti ini akan menolong Anda dalam mengatasi tekanan hidup (Galatia 6:1-2).
    - . Ingatlah doa berikut ini:

    Allah, berilah saya kemampuan untuk menerima sesuatu yang tidak dapat kuubah keberanian untuk mengubah hal-hal yang dapat kuubah dan kebijaksanaan untuk mengetahui pebedaan.

Sumber:
Judul Buku : Christian Counseling a Comprehensive Guide
Judul Asli Artikel: Practical Advice for Recovering Alcholics
Penulis : DR. Gary R. Collins, Ph.D.
Penerbit : Word Publishing, USA, 1988
Halaman : 504

Serba Info: Seminar Konseling Dari LK3

Pada Maret 2005 ini, LK3 masih melanjutkan serangkaian seminar konseling untuk masalah-masalah keluarga. Dua seminar berikut ini akan semakin melengkapi Anda yang sudah rutin mengikuti seminar- seminar sebelumnya.

KONSELING BAGI MASALAH SEKSUAL

(ADIKSI, PENYIMPANGAN DAN DISORIENTASI SEKSUAL)

Hari, tanggal : Sabtu, 5 Maret 2005
Pukul : 10.00 - 12.30 WIB
Tempat : Parenting & Counseling Education Center,
Gajah Mada Plaza, Lantai 7
Pembicara : 1. Prof. dr. Wimpie Pangkahila (pakar seksolog yang berdomisili di Bali dan sudah puluhan tahun bekerja mendampingi klien yang memiliki masalah seksual.)
2. Pdt. Julianto Simanjuntak M.Div. M.Si.
(seorang konselor keluarga dan Ketua Umum LK3)

Deskripsi Singkat:
Tujuan sesi ini adalah agar peserta dapat membantu mereka yang bermasalah dengan seksualitas.

KONSELING KASUS DIVORCE DAN MENJADI ORANGTUA TUNGGAL

Hari, tanggal : Sabtu, 19 Maret 2005
Pukul : 10.00 - 12.30 WIB
Tempat : Parenting & Counseling Education Center,
Gajah Mada Plaza, Lantai 7
Pembicara : Pdt. Julianto Simanjuntak, Ibu Susilowati

Deskripsi Singkat:

Sesi ini akan mengupas bagaimana peserta dapat menjadi konselor bagi orang-orang yang mengalami perceraian, sekaligus memberikan informasi bagaimana menjadi orangtua tunggal dalam membesarkan anak-anak agar dapat meminimalisasikan dampak negatif dari divorce terhadap perkembangan anak.

Informasi selengkapnya:

KANTOR LK3
Taman Permata Sektor 5 Blok A 7 No. 38, Lippo Karawaci
Telp./Fax : 021-55650281; 021-70281762; 021-55654851
(dengan Sdr. Nita, Wita, Rumini, atau Samurai)
Jam kantor: Selasa-Sabtu, pukul 09.00 - 17.00 WIB.

Sumber:

Serba Info 2: "Kamp Bina Keluarga 2005"

Berikut ini kami informasikan ulang Kamp Bina Keluarga 2005 yang akan diselenggarakan pada:

Hari, tanggal : Jumat - Minggu, 11 - 13 Maret 2005
Tempat : Berlian Cottage, Ledug, Tretes
Tema : "Aku Cinta Keluargaku"
Pembicara : 1. Pdt. Dr. Paul Gunadi
2. Pdt. Timotius Wibowo S.Th., M.K.
3. Ev. Shierly Indrawati, M.K.
4. Heman Elia, M.Psi.
5. Esther Tjahja, M.A. in Counseling
6. Shelfie Tjong, S.Psi., M.K.
7. Para guru Joyful Kids, Surabaya

Bagi Anda yang sudah mendaftarkan diri, jangan lupa untuk menyiapkan segala sesuatunya. Sedangkan bagi Anda yang belum mengetahui informasi ini dan belum mendaftarkan diri, silakan menghubungi alamat berikut ini untuk mendapatkan informasi lebih lengkap.

Keterangan lebih lanjut, bisa diperoleh di:

1. Sekretariat LBKK
   Jl. Cimanuk 58 Malang,
   Telp./fax: (0341) 493645;
   Email: "Telaga" <telaga@indo.net.id>
   Hubungi Ibu Melany atau Ibu Lilik
2. Sekretariat YLRDI
   Jl. Darmo Permai Utara I no.1 Surabaya,
   Telp./fax: (031) 7342508;
   Hubungi Sdri. Kris

Bimbingan Alkitabiah: Problema Alkohol

Ayat Alkitab

2Korintus 5:17	1Yohanes 1:8,9	Yohanes 3:16
Yohanes 8:36	Yesaya 26:3	Galatia 5:22,23
1Korintus 10:13	Matius 11:28	Roma 12:1,2
Amsal 28:13	2Korintus 2:14	Roma 14:11,12

Latar Belakang

Kebiasaan minum-minuman keras dapat mengakibatkan kecanduan. Kekurangan, kesalahan, dan masalah seseorang dapat dilipat- gandakannya, bahkan sering pula diikuti oleh perubahan kepribadian. Walaupun ketika berada di bawah pengaruh alkohol, orang bersangkutan dapat merasa mantap, namun sebenarnya dia tidak dewasa, merasa tidak aman dan dihantui oleh rasa bersalah dan depresi. Dia merasa ada sesuatu yang tak beres dalam dirinya. Karena tidak dapat menghadapi keterikatannya pada alkohol dengan masalah-masalah yang dimunculkannya, dia menyangkal bahwa dia bermasalah. Dalam usaha menutupi problema alkoholnya, dia bertindak tidak jujur, melontarkan kesalahan pada anggota keluarganya, bosnya, sahabatnya atau nasib buruk yang menimpa hidupnya. Kecenderungan berbelit-belit dan berpura-pura ini menimbulkan kehidupan serupa sandiwara, kadang- kadang malah seperti lelucon walaupun tragis.

Seorang pecandu alkohol sangat memerlukan pertolongan. Tetapi biasanya, sebelum orang bersangkutan mengalami pukulan hidup yang menggoncangkan, sukar sekali diharapkan perubahan. Langkah pertama menuju perubahan adalah mengakui bahwa dirinya bermasalah. Harapan pasti ada! Allah sanggup membebaskan orang dari ikatan alkohol.

Kutipan
Menurut Billy Graham: "Alkitab mengajarkan bahwa kebebasan dari ikatan-ikatan dunia ini dapat dialami...bukan melalui zat-zat kimiawi, tetapi melalui Kristus yang akan menyelaraskan hati dan pikiran seseorang dengan Allah, melalui penaklukan diri kepada kehendaknya dan penerimaan keampunan-Nya.... Kebebasan dari pikiran yang hancur dan kebiasaan- kebiasaan buruk yang menghancurkan banyak kehidupan manusia, hanya didapat di dalam Kristus. Mengapa Alkitab sedemikian menentang masalah alkohol? Sebab ia merupakan musuh hidup manusia. Segala hal yang membahayakan manusia dan kesejahteraannya, ditentang Allah!"
Kutipan_Selesai

Strategi Bimbingan

1. Jika orang yang Anda layani sedang dalam keadaan mabuk, semua usaha pelayanan hanyalah penyia-nyiaan waktu. Percakapan yang terjadi bukan dengan orangnya, tapi dengan "mabuknya", sehingga malah akan membawa akibat negatif bagi si pemabuk. Jadi aturlah pertemuan pada saat lain yang lebih baik. Jika keadaannya di luar kontrol, hubungi pusat pelayanan kesehatan terdekat.
2. Karena pemabuk cenderung tidak jujur dan sering menipu, pembimbing harus menunjukkan sikap kasih yang "keras". Tanyakan, apakah dia sungguh ingin ditolong, atau, apakah dia menghubungi Anda karena ingin mendapat simpati dan dukungan atas tindakannya?
   Walau bersikap keras, janganlah menunjukkan sikap menghakimi dan menyerang dengan ayat-ayat Firman Tuhan. (Sesudah Anda menjelaskan Injil kepadanya, ayat-ayat itu akan keluar sendiri pada saat yang tepat).
   Yakinkah dia bahwa dia berbicara dengan orang yang tepat, sebab Anda senang berbicara dan berusaha membantunya.
3. Tegaskan bahwa dia harus mengakui adanya masalah yang tak dapat diselesaikannya sendiri. Alkohol jauh lebih kuat dari dirinya dan dia tidak dapat mengalahkannya sendirian.
   Bersediakah dia membuang alkohol demi kebaikan hidupnya? Kurang dari ini, tidak ada kelepasan. Dia harus berhenti bersandiwara. Dia sendiri bertanggung jawab atas kondisi dan masalah dirinya.
4. Tanyakan apakah dia sudah menerima Yesus Kristus sebagai Tuhan dan Juruselamatnya pribadi. Kristus mati disalib baginya, untuk menyelamatkan dan mengubahnya. Jelaskan "Damai dengan Allah", "Damai dengan Allah" -- Traktat untuk menolong/menuntun orang non-Kristen agar dapat menerima Kristus (dari LPMI/PPA); atau Buku Pegangan Pelayanan, halaman 5; CD-SABDA: Topik 17750.
5. Kembalilah pada bahasan butir 3 di atas.
   A. Dia tidak boleh lagi menggunakan alkohol. Dia harus bergantung pada janji Allah dalam menghadapi pencobaan, tiap-tiap hari. (1Korintus 10:13)
   B. Dia harus memutuskan segala jenis hubungan yang membuatnya diperbudak oleh alkohol. (1Korintus 15:33).
   C. Dia harus membangun hubungan-hubungan baru: Carilah suatu badan Kristen yang mengkhususkan diri dalam pelayanan terhadap problema alkohol. Libatkan diri dalam suatu gereja yang mementingkan Firman Tuhan, yang di dalamnya dia dapat menyembah, mempelajari Alkitab, dan bersekutu bersama, yang kelak akan menguatkan kerohaniannya.
   D. Nyatakan secara jujur bahwa mungkin dia dapat kembali pada kebiasaan lamanya, namun itu tidak usah mengakhiri harapannya untuk sembuh. Pembaruan ulang dapat dilakukan berdasarkan 1Yohanes 1:9 dan langkah-langkah dalam butir 5 ini, dapat diulang tiap hari.

   E. Berdoalah bersamanya, agar dia lepas dari kecanduan dan keterikatannya, serta mengalami perubahan pikiran dan hidup dari kuasa Allah (Roma 12:1-2). Dorong dia untuk mengembangkan kehidupan doa.
6. Jika orang yang Anda bimbing adalah seorang Kristen korban alkohol, gunakan juga langkah-langkah di atas. Lalu jelaskan "Pemulihan" "Pemulihan" -- Traktat bagi orang yang sudah menerima Kristus, namun undur dari-Nya dan kini mencari keampunan; (dari LPMI/PPA); atau Buku Pegangan Pelayanan, halaman 11; CD-SABDA: Topik 17753, sambil menegaskan 1Yohanes 1:9 dan 1Yohanes 2:1.
7. Bagi kedua kasus di atas, anjurkan mereka untuk mencari bimbingan lebih lanjut dari pendeta, atau psikolog yang menguasai masalah alkohol atau ketergantungan obat. Seringkali, berbagai akar masalah seperti rasa tidak aman, rasa bersalah, kegagalan, ketertekanan, penyimpangan seks, dan lain sebagainya, harus dilayani lebih serius.

Sumber:
Judul Buku: Buku Pegangan Pelayanan
Penulis : Billy Graham
Penerbit : Persekutuan Pembaca Alkitab (PPA)
Halaman : 170 - 171

Tanya Jawab: Kebiasaan minum-minuman keras

Berikut kami sajikan tanya jawab konseling mengenai seorang yang mempunyai kebiasaan minum-minuman keras.

T : Minum-minuman keras adalah masalah saya. Saya sudah berusaha untuk melepaskan diri dari kebiasaan itu, tetapi usaha saya sia- sia saja. Apakah yang dapat saya lakukan?

J : Anda bukanlah satu-satunya orang yang mempunyai masalah ini. Sudah banyak peminum di berbagai negara di dunia ini yang ingin terbebas dari kebiasaan ini. Mereka juga sudah berusaha dengan sekuat tenaga, tetapi rupanya kurang berhasil.
Sudah bukan rahasia lagi, minuman alkohol merupakan salah satu masalah sosial terbesar yang sedang kita hadapi dewasa ini. di Inggris, sekitar 10.000 orang meninggal dunia setiap tahun karena minuman beralkohol. Menurut statistik pemerintah, ratusan ribu orang menderita akibat efek minuman beralkohol. Empat puluh lima persen dari orang-orang di bawah usia 25 tahun meninggal dalam kecelakaan lalu lintas karena menyetir dalam keadaan mabuk. Sebagaimana diketahui, minuman keras adalah masalah yang serius.
Mengapa seseorang menjadi pecandu minuman keras? Biasanya mereka mencari sesuatu yang dapat membuatnya bergairah, atau mencari kebahagiaan dan kepuasan. Bisa juga karena mereka sedang mencari jalan keluar dari kebosanan, perasaan bersalah, atau masalah kesepian. Apa pun alasannya, mereka keliru kalau mempercayai bahwa minuman keras dapat menyelesaikan masalah. Sebaliknya, minuman keras malah menambah masalah!
Apakah yang dimaksudkan dengan kecanduan minuman beralkohol? Kita setuju bahwa itu

merupakan sebuah masalah. Banyak ahli sosiologi, psikologi, dan psikiater menerangkan bahwa kecanduan minuman alkohol adalah suatu penyakit. Itu merupakan cara yang baik, halus, dan tidak menyinggung perasaan dalam membicarakan masalah tersebut. Tetapi mereka keliru. Psikolog Rex Junian Beaber dengan jitu menjelaskan pada 4 April 1983 dalam artikel majalah "Newsweek" bahwa "hasrat untuk membeberkan segala sesuatu secara ilmiah sama sekali tidak tepat.... Pada akhirnya, kita jugalah yang harus bertanggung jawab atas tindakan kita sendiri!"

Alkoholisme memang menimbulkan berbagai macam penyakit. Tetapi kita tidak dapat mengambil alasan tersebut untuk menyebutkan bahwa alkoholisme hanyalah suatu penyakit. "Perbuatan daging telah nyata, yaitu percabulan, kecemaran, hawa nafsu, penyembahan berhala, sihir, perseteruan, perselisihan, iri hati, amarah, kepentingan diri sendiri, percideraan, roh pemecah, kedengkian, kemabukan, pesta pora dan sebagainya," (Galatia 5:19-21). Firman Tuhan dengan jelas menyatakan bahwa kemabukan adalah perbuatan dosa.

"Ah, itu bukan penghinaan", Anda mungkin berkata begitu. Bukan begitu, sesungguhnya lebih cepat kita mengakui perbuatan kita yang salah, lebih cepat pula kita mendapat pengampunan dan pertolongan dari Tuhan dan dari orang lain.

Ada beberapa orang yang mencoba meremehkan kebiasaan minum- minuman beralkohol, tetapi jauh di dalam hatinya, mereka menjerit -- mencari kelepasan dari kecanduan yang menguasai dirinya. Allah baru dapat sepenuhnya membebaskan mereka dari kecanduan minuman beralkohol setelah mereka mengakui ketidakberdayaannya menolak botol-botol alkohol, dan menyerahkan kehidupannya kepada Kristus. Sejak saat itu mereka tidak pernah lagi minum minuman keras.

Kristus dapat secara total mengubah kehidupan Anda. Ia dapat membebaskan Anda dari kecanduan minuman beralkohol. Ia dapat memenuhi kebutuhan Anda yang terdalam. Dari Alkitab kita mengetahui, "Jadi siapa yang ada di dalam Kristus, ia adalah ciptaan baru: yang lama sudah berlalu, sesungguhnya yang baru sudah datang," (2Korintus 5:17). Anda telah mengambil langkah pertama dengan mengakui bahwa Anda tidak berdaya untuk membebaskan diri dari minuman beralkohol. Sekarang berpalinglah kepada Kristus. Jadilah ciptaan baru di dalam Dia hari ini juga.

Sumber:
Judul Buku : Pertanyaan yang Sulit
Nara Sumber : Luis Palau
Penerbit : Yayasan Baptis Indonesia, Bandung, 1999
Halaman : 74 - 77

e-Konsel 083/Maret/2005: Bebas dari Obat Terlarang

Pengantar dari Redaksi

Sebagai lanjutan dari edisi dua minggu lalu, maka e-Konsel Edisi 083/2005 mengusung topik BEBAS DARI OBAT TERLARANG. Pernahkah Anda melihat orang-orang yang sedang kecanduan obat-obatan terlarang? Atau apakah Anda sendiri pernah dan masih bergumul untuk melepaskan diri dari pemakaian obat-obat terlarang? Kalau jawaban ya, maka Anda pasti mengetahui betapa berbahayanya terlibat dengan pemakaian obat-obat terlarang itu. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk mengetahui bagaimana cara menghindarkan diri dari terjerembab ke dalam kebiasaan yang sangat merusak ini. Beberapa sajian e-Konsel minggu ini, kami harap dapat menolong Anda untuk memahami gejala dan tindakan-tindakan preventif yang bisa dilakukan. Bagi Anda yang ingin menolong mereka yang sudah terlibat, ada beberapa bimbingan yang bisa Anda lakukan, termasuk bagi diri sendiri, untuk melangkah ke arah proses penyembuhan.

Selamat menyimak dan mempelajarinya. (Ra)

Redaksi

Cakrawala: Kecanduan dan Penyalahgunaan Obat-Obatan

Sebagai gejala "non psychotic personality disorder", penyalahgunaan obat-obatan merupakan bencana manusia yang universal. Tidak ada satu negara pun di dunia ini yang bebas dari gejala tersebut. dan sama seperti alkoholisme, maka gejala ini seringkali menjadi sangat serius oleh karena gejala tersebut:

a. merupakan gejala bunuh diri dan dehumanisasi, dimana manusia sebagai peta dan gambar Allah memperlakukan tubuh mereka secara sewenang-wenang;
b. merupakan gejala penghindaran diri dari realita tanggung jawab kehidupan.

Secara natural memang setiap orang tidak suka dan akan selalu menghindarkan diri dari rasa sakit, tertekan, susah, dan perasaan- perasaan yang tidak menyenangkan. Dan memang setiap orang berhak untuk mengatasi dan menyelesaikannya. Tetapi apa artinya? Apakah setiap orang berhak memakai obat-obatan (drugs) untuk meniadakan rasa sakit yang harus ditanggungnya atau untuk menghilangkan ketegangan-ketegangan dalam kehidupannya? Ini menyangkut masalah Etika Kristen yang rumit. Persoalan kita bukan hanya persoalan pemakaian obat mana yang boleh dan mana yang terlarang (pengertian tentang obat-obatan terlarang, berbeda dengan itu), tetapi lebih dari itu juga persoalan tentang motivasi dan tanggung jawab dalam pemakaian obat-obatan itu.

Mengapa orang melakukan penyalahgunaan obat-obatan?

Motivasi dan penyebabnya bisa bermacam-macam:

Motivasi:

a. Ada orang-orang yang bertujuan untuk mengurangi atau meniadakan rasa tertekan (stres dan ketegangan hidup).
b. Ada orang-orang yang bertujuan untuk sekadar mendapatkan perasaan nyaman, menyenangkan.
c. Ada orang-orang yang memakainya untuk lari dari realita dan tanggung jawab kehidupan.

Sebab-sebabnya:

a. Faktor-faktor Sosial dan Kebudayaan
   Sikap masyarakat dan lingkungan terhadap obat-obatan sangat menentukan gejala ini (David N. Holvey, Ed., "Merck Manual", Merck & Co. Inc., NJ. 1972, p. 1411). Orang-orang yang hidup dalam lingkungan yang dengan bebas memakai opium misalnya, seperti pada beberapa desa di daerah "segitiga emas", yaitu Muangthai, Birma, dan Laos, dengan sendirinya mempunyai sikap yang berbeda terhadap opium daripada di tempat-tempat lain seperti di USA yang melarang

keras penggunaan bebas jenis obat itu (Zul. A. Aminuddin, "Penyalahgunaan Obat, Masalah Sosial yang Makin Serius", Sinar Harapan, 30 Agustus 1982, hal. V).

b. Faktor-faktor Pendidikan dan Lingkungan
Paul D. Meier menyatakan bahwa kita dapat membuat anak-anak menjadi pecandu obat-obatan di kemudian harinya, jikalau kita memanjakan mereka, melindungi mereka secara berlebih-lebihan, tidak mengizinkan mereka untuk mandiri, tidak pernah melatih mereka menghadapi dan menyelesaikan persoalan-persoalan mereka sendiri dan memberi contoh bahwa obat-obatan dapat diminum dengan penuh kebebasan, apa saja yang kita mau tanpa resep dokter ("Christian Child-Rearing and Personality Development", Baker Book House, Grand Rapids, Michigan, 1977, pp. 49-50).

Yang dikatakan Meier itu benar, karena masa kecil yang seperti itu, maka akan menghasilkan:

1. Pribadi yang tidak matang, labil, dan selalu ingin lari dari tanggung jawab.
Seorang anak yang tidak biasa menghadapi dan menyelesaikan persoalan-persoalan hidupnya sendiri, akan cenderung memilih obat-obatan jikalau ia mau melepaskan diri dan lari dari realita kehidupan yang menekan.
2. Pribadi yang ikut-ikutan.
Apalagi kalau sedang mengalami group pressure (tekanan lingkungan) dimana sebagai pemuda/remaja yang sedang mencari identitas pribadi, mereka akan tergoda untuk menjadi bagian dari peer/group/gang dimana penggunaan obat-obatan oleh satu orang bisa diikuti oleh setiap orang dalam group itu.
3. Ketergantungan total pada orangtuanya.
Keterpisahan dengan orangtua (kematian, putusnya hubungan, dsb.) akan menyebabkan si anak kehilangan pegangan, apalagi jikalau ia menghadapi tekanan-tekanan hidup yang lain. Jikalau dalam rumah tangganya ia sudah belajar bahwa obat-obatan menjadi jawaban termudah atas segala penyakit dan rasa tidak enak, maka mereka juga akan memakai langkah-langkah yang sama.

Pendidikan keluarga yang buruk seringkali diberikan oleh tipe-tipe keluarga dengan latar belakang orangtua yang bercerai; ibu yang mengepalai rumah tangga dan menekan si ayah; kedua orangtua yang memanjakan anak tunggal; orangtua peminum; pergaulan bebas, dan sebagainya.

Apakah akibatnya?

Akibatnya bisa bermacam-macam, misalnya:

Habituation

Habituation yaitu kebiasaan buruk yang menggantungkan diri pada jenis obat-obatan tertentu dalam bentuk ketergantungan secara psikis. Dalam hal ini penyetopan akan menimbulkan efek-efek kejiwaan seperti misalnya, merasa seolah-olah tidak pernah sembuh. Sehingga akhirnya, ia akan memakai obat itu lagi meskipun dosisnya tidak pernah bertambah besar.

Addiction (kecanduan)

Pemakaian heroin, morfin, dsb., biasanya mengakibatkan kecanduan. Kecanduan itu ditandai dengan beberapa gejala seperti:

- Tolerance (toleransi), yaitu kebutuhan akan dosis yang semakin lama semakin besar.
- Withdrawal (reaksi kemerosotan kondisi fisik), karena pengurangan dosis atau penyetopan pemakaian obat-obatan pada orang-orang yang sudah kecanduan akan mengakibatkan munculnya gejala-gejala withdrawal, yaitu seperti misalnya keringat dingin, sakit kepala, gemetaran, tidak bisa tidur, mau muntah, dsb. (Stanton Peele and Archie Brodsky, "Interpersonal Heroin, Love Can Be an Addiction", Readings in Marriage and Family 77- 78'; Annual Editions, Dushkin Pub., 1977, p.26).

Macam-macam obat-obatan yang menimbulkan kecanduan:

Golongan Holusinogens

Halusinogen berasal dari kata halusinasi. Jadi obat-obatan jenis halusinogen ialah obat-obatan yang dapat mengacaukan fungsi mental tertentu, menimbulkan halusinasi, pikiran kacau, dan sebagainya. di satu pihak efeknya bisa "euphoria" (perasaan amat senang), tetapi di pihak lain dapat juga mengakibatkan rasa takut, bingung, panik, dan sebagainya.

Jenis-jenis obat halusinogens yang dilarang beredar oleh keputusan Menteri Kesehatan a.l.:

- Fenmetrazin (Preludin dan Obezine) yang biasanya digunakan untuk mengurangi berat badan. Penderita bisa kecanduan dan mengalami depresi.
- LSD (Lysergic Acid Diethylamide, atau Delysid) yang mengakibatkan gangguan keseimbangan badan (ataxia), kelumpuhan kaki tangan, perubahan genetik (mempengaruhi keturunannya), bahkan kematian.
- DOM dan STP dan THC (dari tanaman Canabis Sativa) yang seringkali disebut ganja (Indonesia), marihuana (USA, Eropa), bhang (Timur Tengah, India) atau hashis (Mesir). Dulu dipakai sebagai untuk pengobatan Mania. (Drs. Wahyudi, "Obat-obat yang dilarang beredar di Indonesia'", Sinar Harapan, 2 Desember 1980, hal. IV).

Sedatives and Hypnotics (penenang)

Pemakaian obat-obatan penenang biasanya untuk mengurangi rasa sakit, menimbulkan rasa mengantuk (hypnosis), tetapi dapat juga menyebabkan kelumpuhan kegiatan mental dan fisik. Obat-obatan ini biasanya dipakai untuk menolong orang-orang yang menderita tekanan jiwa, kecemasan dan kurang tidur. Pemakaian yang berlebihan dapat mengakibatkan pingsan, dan kematian.

Yang termasuk dalam kelompok ini ialah:

- narkotik: opium, morfin, demerol, methadone, heroin, codein.
- barbiturates: phenobarbital, nembutal, seconal, dsb.

- bromide: bromo-seltzer, potassium bromide, dsb.
- alkohol.

Stimulants (perangsang)

Pemakaian obat-obatan perangsang akan merangsang pusat sistem syaraf manusia, menyebabkan timbulnya semangat, aktivitas yang naik, kepercayaan pada diri sendiri, dsb.; bahkan rasa senang dan bebas dari rasa lelah. Tetapi pemakaian yang berlebihan dapat mengakibatkan "drugs addict", dan gangguan jantung, emosi yang tidak terkendali dan diikuti gejala-gejala paranoid.

Yang termasuk dalam kelompok ini:

- cocaine
- amphetamines (benzedrine, dexedrine, methedrine, dsb.)
- nicotine
- caffeine

Psycho-Therapeutics

Obat-obatan ini dipakai untuk menolong gejala-gejala kejiwaan. Efeknya sama seperti sedatives.

Yang termasuk dalam kelompok ini ialah:

- anti-psychotic: reserpine, chlorpromazine.
- anti-anxiety: meprobamat, phenobarbital, dsb.; yang seringkali disebut juga tranquilizers.
- anti-depresant: imipramine, tofrinal.

Sumber:

Judul Buku: Pastoral Konseling
Penulis : Yakub B. Susabda
Penerbit : Yayasan Penerbit Gandum Mas, Malang.
Halaman : 167 - 172

TELAGA: Ketergantungan Remaja Pada Obat-Obatan

Masa remaja merupakan masa yang rentan terhadap godaan, demikian pula dengan rasa keingintahuan mereka akan segala hal. Kondisi seperti ini sering menjerumuskan mereka pada obat-obatan terlarang sehingga banyak dari mereka yang menjadi pecandu obat perusak ini. Simak Kolom TELAGA dengan narasumber Pdt. Paul Gunadi Ph.D. berikut ini yang mengungkap liku-liku remaja yang menderita ketergantungan pada obat-obatan terlarang.

T : Akhir-akhir ini makin banyak remaja atau anak-anak muda yang tergantung pada obat-obat bius. Sebenarnya gejala ini, gejala yang bagaimana?

J : Sebetulnya ini merupakan buah dari mulai pecah atau rapuhnya pernikahan dalam keluarga. Seringkali kasus-kasus penggunaan alkohol atau obat-obat terlarang itu muncul dalam sistem keluarga yang bermasalah, dimana pengawasan orangtua terhadap anak tidak efektif atau berkurang, dan anak-anak itu akhirnya mulai bisa melakukan hal-hal yang melanggar hukum.

T : Bagaimana awalnya mereka memakai obat-obatan ini?

J : Tahap **PERTAMA**, yang disebut sebagai tahap coba-coba karena melihat teman-temannya menggunakan atau ditantang oleh teman- temannya. Biasanya kalau hanya tahap coba-coba, tidak akan menjadi suatu ketergantungan yang permanen.
Tahap **KEDUA**, tahap pemakaian sosial atau rekreasional. Orang- orang mulai menggunakan obat-obatan ini bukan sekadar untuk coba-cobai, melainkan untuk konteks atau suasana yang bersifat rekreasi, pesta dengan teman. Mulailah mereka menggunakan ekstasi pada waktu pesta bersama-sama dengan teman. Mungkin mereka hanya menggunakan seminggu sekali dan kalaupun makan paling hanya satu pil, pada tahap ini memang belum terjadi ketergantungan tapi sudah mulai ada usaha untuk mendapatkannya.
Tahap **KETIGA**, tahap yang sebetulnya pemakaiannya belum begitu kronis dan akut sehingga pemakaiannya lebih dari sosial tapi mulai membeli untuk kepentingan sendiri.
Tahap **KEEMPAT**, tahap yang lebih serius, dimana orang mulai kecanduan dan apabila dia tidak mendapatkan obat tersebut, hidupnya akan sangat terpengaruh, dia tidak bisa tenang, terganggu sekali. Jadi, obat bius menjadi bagian hidupnya yang sangat sentral, tidak bisa tidak, dia harus mendapatkan obat itu.

T : Bagaimana ciri-ciri dari pemakai obat-obatan itu?

J : **PERTAMA**, pada anak-anak remaja akan terlihat perubahan perilakunya, ia tiba-tiba tidak suka bergaul dengan teman- temannya yang dulu. Misalkan dia sebelumnya aktif di gereja, tiba-tiba sekarang tidak mau lagi ke gereja dan teman-temannya pun mulai berbeda, itu harus kita waspadai.
KEDUA, biasanya, tiba-tiba anak remaja itu membutuhkan uang yang banyak karena

memang obat-obat itu harganya mahal sekali. Secara realistik, satu minggu kalau mereka cukup sering memakainya, bisa menghabiskan ratusan ribu, biaya yang sangat besar.
KETIGA, mereka mulai berbohong. Mereka berkata mau pergi ke suatu tempat, tapi mereka tidak pergi ke sana, dan tentang uang, misalnya, kita bertanya, "Mana benda yang kaubeli, mana barang yang kaubeli?" Ia akan mengatakan, "Tidak jadi beli, tadi uangnya dicuri." di sini kita bisa melihat bahwa ada sesuatu yang tidak beres sebab ia telah berbohong.
KEEMPAT, ia mulai melawan kalau keinginannya tidak dituruti. Dulu biasa-biasa saja, tapi sekarang kalau kita tolak permintaannya, terutama yang berkaitan dengan uang, dia marah sekali, dan dia harus mendapatkan uang itu.
KEEMPAT, hal ini cukup baik kita gunakan untuk menilai apakah anak kita ini mulai bermain-main dengan obat-obatan terlarang. Biasanya, orangtua baru menyadari bahwa anaknya itu kecanduan obat-obat setelah keadaannya sudah cukup parah.

T : Kalau tanda-tanda itu sudah mulai tampak dan kita tidak menghendaki anak remaja kita terjerumus lebih dalam, sebagai orangtua langkah apa yang bisa kita lakukan?

J : PERTAMA, kita harus memaksa dia untuk mengaku. Kemungkinan besar dia tidak akan mengaku, jadi cara terampuh adalah tidak memberinya uang lagi. Pada saat dia tidak punya uang, dia akan mulai memberikan reaksi karena dia sangat membutuhkan uang. Dia akan mulai marah, melawan, dan menuntut kita agar memberikan uang. di saat itulah kita memaksa dia untuk mengaku.
KEDUA, kita bisa membawa dia kepada seseorang untuk dibimbing secara pribadi. Jadi, kalau dia sudah menjadi pecandu, dia harus dilepaskan dulu, istilahnya adalah ditoksifikasi. Ditoksifikasi adalah pelepasan dari ketergantungan itu, dia harus dibawa ke rumah sakit jiwa atau rumah-rumah perawatan dan di sana diturunkan kadar ketergantungannya secara bertahap sehingga setelah dirawat di rumah sakit itu, dia benar-benar bisa lepas dari ketergantungan terhadap obat-obatan, tapi itu bagian awal dari perawatan. Setelah dia lepas dari ketergantungan, barulah dibimbing secara lebih intensif tentang duduk permasalahannya. Dari jenis obat yang dia gunakan, kita bisa mengetahui apa yang sedang menjadi pergumulan hidupnya. Misalnya, orang yang menggunakan kokain kemungkinan besar mempunyai hidup yang begitu menjenuhkan, tidak ada lagi semangat hidup. Kebalikannya, orang-orang yang menggunakan mariyuana atau heroin atau opiet-opiet, opium-opium seperti morfin dan sebagainya adalah orang-orang yang memang ingin tenang, melarikan diri dari masalah-masalah hidupnya.
KETIGA, setelah dia mulai lepas dari obat itu, baru kita masuk ke akar permasalahannya, kita mencoba untuk mengoreksinya.
KEEMPAT, kita merehabilitasi dia untuk kembali kepada masyarakat. Untuk ini, kita memang harus melengkapinya dengan ketrampilan hidup yang lain dan ketrampilan mengatasi stress karena selama ini stress diatasi dengan obat-obatan. Kita harus

melatih dia untuk bisa menggunakan cara lain yang sehat dan bagaimana akhirnya memisahkan diri dari teman-temannya karena faktor teman merupakan faktor lingkungan luar biasa kuatnya.

Sumber:
Sajian di atas, kami ambil/edit dari isi kaset TELAGA No. #025B yang telah diringkas/disajikan dalam bentuk tulisan.
- Jika Anda ingin mendapatkan transkrip lengkap kaset ini lewat e-Mail, silakan kirim surat ke: < owner-i-kan-konsel(at)xc.org atau: < TELAGA(at)sabda.ylsa >

Serba Info: Seminar Konseling LK3

Seminar Konseling LK3 kembali hadir dengan topik yang menarik. Kali ini "Membedakan Gangguan Jiwa (depresi, skizofenia, dll.) Dengan Kerasukan Setan". Bagi Anda yang tertarik, silakan bergabung pada: Hari, tanggal : Sabtu, 2 April 2005

Pukul : 10.00 - 12.30 WIB

Tempat : Parenting & Counseling Education Center,
Gajah Mada Plaza, Lantai 7

Pembicara :
1. dr. Charles Damping Sp.Kj; (seorang psikiater dari Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo)
2. Pdt. Julianto Simanjuntak, MSi. (seorang konselor yang berpengalaman mendampingi kasus depresi, skizofrenia dan kasus-kasus kerasukan setan.)

Deskripsi Singkat:

Banyak orang yang masih sulit membedakan antara orang yang menderita gangguan jiwa (secara khusus Skizofrenia) dengan orang kerasukan setan. Namun, sebenarnya ada ciri-ciri tertentu antarkeduanya yang dapat dibedakan pada tahap diagnosa. Sesi ini, akan membahas secara komprehensif tentang diagnosa kerasukan setan gangguan jiwa, serta langkah-langkah konseling yang harus dilakukan terhadap penderita gangguan tersebut.

Informasi selengkapnya dapat Anda peroleh di:

KANTOR LK3
Taman Permata Sektor 5 Blok A 7 No. 38, Lippo Karawaci
Telp./Fax : 021-55650281; 021-70281762; 021-55654851
(dengan Sdr. Nita, Wita, Rumini, atau Samurai)
Jam kantor: Selasa - Sabtu, pukul 09.00 - 17.00 WIB.

Surat dari Anda

Dari: Herlin <Hervaleloveu@>
>konseling spt ini bagus bngt utk kaum muda, sayangnya ini hanya
>berlangsung lewat internet kenapa 'ga buat talk show, ttp jgn hanya
>di bag. jawa saja sekali2 dtng donk di papua (merauke). kami rindu
>akan sapaan Tuhan

Redaksi: Senang sekali membaca surat yang Anda kirimkan, bersyukur e-Konsel bisa menjangkau pembaca yang ada di Papua (Merauke). Terima kasih untuk usulan Anda yang menarik sekali tersebut. Namun saat ini fokus kami hanya pada pelayanan melalui internet. Selain dapat menghemat biaya, juga dapat memberikan jangkauan yang lebih luas. Tetapi jangan kuatir, usulan Anda ini bisa menjadi masukan bagi kami untuk mengembangkan pelayanan kami di masa mendatang. Redaksi juga mohon dukungan doa agar pelayanan kami bisa terus menjadi berkat bagi lebih banyak orang.

Bimbingan Alkitabiah: Penyalahgunaan Obat Bius

Ayat Alkitab

- Yohanes 8:36
- 1Petrus 4:3
- Roma 6:11-13
- Yakobus 1:14,15
- Lukas 4:18,21,36

Latar Belakang

Obat bius adalah zat-zat kimia tertentu yang menghasilkan perubahan- perubahan jasmani, mental, dan psikologis pada pemakainya. Sejak dulu kala, manusia telah melakukan berbagai percobaan dengan obat- obatan, dalam usahanya melarikan diri dari kenyataan. Kini, ratusan juta manusia terlibat dalam penyalahgunaan obat, khususnya obat bius, dari taraf kecanduan ringan seperti kafein, sampai pada kecanduan berat dan ilegal seperti heroin dan kokain.

Siapa pun dapat mengalami kecanduan, baik fisik maupun jiwa pada obat macam apa pun, jika digunakan dalam dosis tinggi dalam jangka waktu cukup lama.

Pecandu obat bisa berasal dari segala lapangan hidup. Kebanyakan akar penyebab ketergantungan berpangkal pada kegelisahan, ketakutan, rasa bersalah, kekecewaan, pelanggaran susila, penyimpangan kehidupan seks, frustrasi, stress, tekanan kelompok dan persaingan sengit seperti dalam olahraga profesional, dan sebagainya. Tambahkan pada urutan tadi, kekosongan rohani yang besar yang mengakibatkan tumbangnya patokan-patokan moral, kehancuran rumah tangga, peperangan-peperangan besar, dan banjir obat yang memungkinkan orang dari segala lapisan usia, termasuk anak-anak kecil, mempergunakannya.

Ketergantungan pada obat adalah masalah pribadi seutuhnya -- rohani, jasmani, emosi, dan sosial. Sekali kecanduan, orang bersangkutan hidup dalam alam khayal, ditandai oleh lumpuhnya perasaan dan tanggapan emosional, penolakan mental dan berkhayal, pengasingan sosial dan hampa rohani. Untuk sebagian orang, keadaan ini tanpa harapan dan pertolongan, suatu keadaan tanpa kemungkinan untuk kembali.

Bagi mereka yang mencari kelepasan, penarikan diri dari masyarakat dapat berakibat pedih, baik jasmani maupun rohani. Penarikan diri ini, bila tidak diikuti perkembangannya, bisa berbahaya! Kelepasan dari ketergantungan dan kemudian pemulihannya, biasanya merupakan suatu proses panjang. Diperlukan suatu sistem pertolongan yang kuat yang melibatkan unsur rohani, emosional, mental, dan jasmani.

Untuk memperoleh pertolongan rohani, pecandu obat harus memiliki keinginan untuk ditolong dan harus mengambil langkah mencari bantuan itu. di sinilah peran pembimbing Kristen dimulai. Kita harus mengusahakan agar dia menyerahkan diri

kepada Yesus Kristus sebagai Juruselamat dan Tuhannya. Langkah awal ini seharusnya membawa dia pada sudut pandang dan motivasi hidup baru yang kemudian, mudah- mudahan, membawanya pada pemulihan hidup seutuhnya.

Bahkan sesudah penyerahan diri kepada Kristus pun, seringkali dibutuhkan penyorotan terhadap masalah-masalah pribadinya, seperti citra diri rendah, kegelisahan, hubungan seks dengan sesama anggota keluarga, homoseks, pelanggaran susila, takut, rasa bersalah, dan sebagainya.

Strategi Bimbingan

Dapat kita bagi dalam tiga hal:

- Menolongnya secara rohani dengan menganjurkannya menyerahkan diri kepada Kristus.
- Mengusahakan hubungan dengan kelompok bantuan pada ketergantungan obat, yang di dalamnya ia dapat mengasingkan diri dan mengalami pemulihan.
- Temani dia dan berilah dukungan dan kekuatan, sampai dia memiliki pengertian lebih dalam tentang penyerahan dirinya kepada Kristus serta akibat-akibatnya.

1. Jangan memoralisasi tentang kejahatan obat atau obat bius atau kecanduannya. Pakailah ayat-ayat Alkitab untuk menunjukkan dosa, hanya bila secara wajar Anda butuhkan dalam menyampaikan Injil kepadanya.
2. Bersikaplah ramah dan penuh kasih. Berilah dia kekuatan dengan menyatakan bahwa Anda bersimpati dan bersedia mendengar serta membimbingnya.
3. Dengarkanlah baik-baik. Berilah dia cukup kesempatan untuk mengungkapkan semua perasaan dan pandangannya. Yakinkan dia tentang kasih Allah. Kasih karunia Allah cukup mampu menjawab segala kebutuhan hidupnya. (Arti kasih karunia ialah: Allah mengasihi kita tanpa ada sedikit pun kelayakan dalam diri kita untuk menerimanya).
4. Dia perlu diperhadapkan pada tanggung jawabnya akan kecanduannya. Dia yang pada satu titik tertentu, secara sadar memilih untuk menjadi candu jika dia berusaha mengelak dengan menyalahkan keadaan, orang lain, masyarakat, dan sebagainya, usahakan dengan lembut untuk mengembalikan dia pada tanggung jawab pribadi dan moralnya. "Tetapi tiap-tiap orang dicobai oleh keinginannya sendiri, karena ia diseret dan dipikat olehnya (Yakobus 1:14)".
5. Pada saat yang menguntungkan, jelaskan "Damai dengan Allah", "Damai dengan Allah" -- Traktat untuk menolong/menuntun orang non-Kristen agar dapat menerima Kristus (dari LPMI/PPA); atau Buku Pegangan Pelayanan, halaman 5; CD-SABDA: Topik 17750.
6. Bila nampaknya positif, lanjutkan dengan langkah-langkah tindak lanjut: Mulai membaca dan mempelajari Alkitab. Belajar berdoa. Mulai bersekutu dalam suatu gereja yang berlandaskan Alkitab.
7. Orang yang kecanduan itu harus menyingkirkan orang dan lingkungan yang melibatkannya pada candu. Dia harus berhenti menggunakan segala jenis obat-obatan. Ada baiknya itu dilaksanakan di suatu lembaga pengobatan ketergantungan obat, supaya pengasingan diri dan pemulihannya dapat diikuti

terus. Biasanya perlu diadakan pengawasan penuh sepanjang hari.

CATATAN:

Pembimbing seringkali harus memprakarsai orang yang kecanduan untuk mendapatkan lembaga pertolongan, mendaftarkan diri, atau menganjurkan pihak keluarganya melakukan itu. Orang yang kecanduan itu sendiri, tidak bisa diandalkan untuk melakukan itu. Janjinya, biasanya tak akan ditepati.
Selama dan sesudah pengobatan, pembimbing harus terus mendukungnya. Sering-seringlah mengunjungi, bantu dia memulai penelaahan Firman dan doa. Jika mungkin, tolong dia untuk mendapatkan kontak dengan kelompok Kristen eks pecandu untuk mendukungnya. Libatkanlah dia dalam kehidupan suatu gereja yang mementingkan Firman dan memperhatikan dia. Ajaklah dia berhubungan dengan bimbingan Kristen atau kelompok yang berpengalaman menangani kasus kecanduan. Dia masih harus ditolong dalam masalah-masalah pribadi yang menjadi pangkal sebab keterlibatannya dalam kecanduan.

8. Pembimbing boleh menyatakan bahwa dia akan berusaha menolong orang yang dilayaninya untuk mendapatkan pusat pertolongan pada masalah ketergantungan obat dan menolong orang yang tinggal di daerah tempat tinggalnya.
   PERINGATAN:

   Jangan menjanjikan bahwa Anda pasti mampu menolong. Katakan bahwa Anda akan berusaha menolong sedapat mungkin.

9. Berdoalah dengan orang yang kecanduan itu, agar dia mendapatkan kekuatan, penyerahan, dan kuasa Roh Kudus yang membebaskan hidupnya. Semua ini sangat diperlukan dalam proses pelepasannya. "Sebab Allah memberikan kepada kita bukan roh ketakutan, melainkan roh yang membangkitkan kekuatan, kasih dan ketertiban (2Timotius 1:7)."

Sumber:
Judul Buku: Buku Pegangan Pelayanan
Penulis : Billy Graham
Penerbit : Persekutuan Pembaca Alkitab (PPA)
Halaman : 216 - 218

e-Konsel 084/April/2005: Homoseksual

Pengantar dari Redaksi

Beberapa tahun yang lalu kita pernah dihebohkan dengan pernikahan pasangan homoseksual di Amerika. Bahkan di tahun 2003, sebuah gereja di Inggris mentahbiskan seorang Pastor yang dengan jujur mengakui bahwa dirinya adalah seorang homoseksual. Tentu saja, banyak orang Kristen yang bertanya-tanya apakah homoseksual itu dilegalkan oleh Allah atau tidak, bagaimana kita harus bersikap terhadap mereka, apa yang bisa kita lakukan untuk menolong mereka, dan yang lebih penting lagi bagaimana pandangan iman Kristen terhadap homoseksual. Nah, Edisi 084/2005 ini akan mencoba mengulasnya bagi pembaca semua. Selamat Menyimak! (Ra)

Redaksi

Cakrawala: Apakah Homoseksualitas Itu Salah?

Ribuan orang dewasa ini menyatakan diri mereka sebagai orang homoseks atau gay (bencong). Kedua istilah ini dipakai untuk menerangkan orang yang lebih suka mengadakan hubungan seks dengan sesama jenis kelamin.

Banyak diantara ribuan orang itu adalah orang yang percaya kepada Yesus Kristus -- orang Kristen yang sudah dilahirkan kembali atau yang injili. Orang-orang seperti itu terperangkap dalam dilema suatu kecenderungan ke arah kehidupan yang dikutuk oleh Alkitab. Tidak mengherankan jika mereka bertanya, apakah homoseksualitas itu salah? Bukankah Allah yang menjadikan saya seperti ini? Jika tidak, bagaimana saya menjadi seperti ini? Apa yang harus saya lakukan?

Apakah homoseksualitas itu salah?

Sebagai seorang percaya yang pengasih, saya telah berusaha untuk membaca Alkitab sedemikian rupa agar dapat bersikap toleran terhadap homoseksualitas. Terus terang saja, hal itu tidak dapat kita lakukan. Nafsu homoseks disebut berkali-kali sebagai dosa, dan kita diperintahkan untuk menghindarinya sama seperti kita disuruh menjauhi nafsu heteroseksual. Dosa homoseksual tidak lebih baik ataupun lebih buruk daripada dosa heteroseksual. Alkitab mengutuk keduanya.

Homoseksualitas itu salah sebab menyangkut perbuatan seks yang tidak wajar. Satu-satunya maksud perbuatan itu adalah kenikmatan, dan kenikmatan itulah yang menjadi tujuannya. Para homoseks tidak memberikan keturunan, dan mereka sangat jarang setia satu dengan yang lain. Sebenarnya, kebanyakan hubungan seks homoseksual itu adalah hubungan tanpa nama, yaitu mengadakan hubungan seks dengan seorang asing yang ingin tetap menjadi orang asing. Kemungkinan- kemungkinan hubungan bagi kaum homoseks sangat terbatas.

Jadi, homoseksualitas itu salah oleh karena Alkitab mengatakannya. Perbuatan itu salah karena membawa kepada hubungan yang tidak sehat. Tidak ada rasa gay (senang) bagi seorang yang menjadi homoseks. Kebanyakan sahabat saya yang homoseks adalah orang-orang yang sedih dan sangat kecewa. Mereka tidak menyukai nasib mereka. Mereka tidak memahaminya, dan mereka tidak tahu apa yang harus mereka lakukan dengan keadaan itu.

Mereka bergumul dengan soal: Bukankah Allah yang membuatku seperti ini? Alkitab dengan sangat jelas menerangkan bahwa Allah tidak menciptakan seorang pun sebagai homoseks. Allah menciptakan laki- laki dan perempuan, dan Ia memerintahkan mereka untuk menjadi satu daging. Homoseksualitas adalah akibat dosa dalam dunia ini, sama seperti materialisme atau kanker. Allah telah mengizinkan terjadinya homoseksualitas seperti Ia mengizinkan terjadinya keserakahan dan penyakit.

Allah tidak pernah bermaksud agar keserakahan atau homoseksualitas dilakukan atau agar penyakit kanker dibiarkan menyebar tanpa dikendalikan. Kita membohongi diri

sendiri bila kita menyalahkan Allah atas adanya homoseksualitas, dan kemudian menarik kesimpulan bahwa perbuatan itu boleh dipraktikkan. Allah tidak pernah menciptakan persoalan itu, manusia yang menimbulkannya. Allah tidak pernah menyetujui perbuatan itu; hanya manusia yang berbuat demikian. Jikalau Allah tidak menjadikan saya homoseks, bagaimana saya menjadi seperti ini?

Dari pengalaman saya menangani kasus-kasus orang yang menyukai berhubungan dengan sesama jenis, saya telah menemui bahwa para homoseks merupakan kelompok yang sangat beraneka ragam. Para homoseks itu tidak semua sama, dan saya tidak percaya bahwa semua orang mengembangkan preferensi sama jenis kelamin itu dengan cara yang sama.

Menurut pengalaman saya, sangat berguna untuk membedakan antara dua tipe orang dengan preferensi sama jenis kelamin. (Saya telah menerangkan kedua tipe ini dalam buku saya "Sexual Sanity" [Inter Varsity Press, 1984].) yang pertama saya sebut kaum homoseks yang sesungguhnya. Mereka ini tidak pernah tertarik pada orang yang berbeda jenis kelamin dan mungkin sekali secara biologis cenderung akan berhubungan dengan orang yang berjenis kelamin sama. Jenis preferensi seksual semacam ini sangat sulit untuk diubah, tetapi untung hal ini kurang umum daripada yang kebanyakan orang percayai. Dari semua kaum homoseks yang saya ketahui, saya kira hanya 10 sampai 20 persen adalah homoseks yang sesungguhnya. Jika demikian, siapakah 80 atau 90 persen yang sisa itu?

Saya sebut kelompok yang lebih besar ini sebagai para pencari kenikmatan homoseksual. Mungkin orang-orang ini biseksual - artinya mereka bisa berhubungan seks dengan kedua jenis kelamin, tetapi kebanyakan dengan mereka yang sama jenis kelaminnya - atau mungkin mereka mencari kepuasan seks semata-mata dengan orang yang sama jenis kelamin. Saya sebut mereka sebagai pencari kenikmatan sebab mereka begitu keranjingan kenikmatan dan berani mengambil risiko besar untuk mendapatkannya. Bagi banyak orang seperti itu penyakit AIDS nampaknya bukan merupakan ancaman sama sekali.

Saya percaya bahwa para homoseks pencari kenikmatan ini mampu mengubah preferensi seksualnya dan hidup normal. Kuncinya adalah harus mematahkan obsesi seksual itu.

Gerakan Hak Asasi kaum homo dan kelompok hak-hak penduduk lainnya telah berusaha untuk meyakinkan orang dengan preferensi sama jenis kelamin bahwa mereka dilahirkan seperti itu dan mereka tidak bisa berubah. Saya percaya ini merupakan dusta besar yang harus ditentang.

Jika saudara seorang homo, jangan menelan kebohongan itu tanpa menyelidiki situasi saudara dengan seksama bersama seorang konselor yang dapat menawarkan pengharapan. Jangan secara otomatis menghukum diri sendiri untuk menjalani hidup seks yang tak wajar dan membenci diri sendiri tanpa mencari kemungkinan pemecahan lain. Walaupun ada orang yang cenderung melakukan perbuatan homoseksual,

kebanyakan mereka telah belajar untuk melakukan perbuatan itu, jadi mereka dapat belajar untuk meninggalkannya juga. Mungkin diri saudara sendirilah yang diselamatkan.

Apa yang dapat saya lakukan dengan homoseksualitas saya?

Saya sudah memulai menjawab pertanyaan ini. Lawanlah dusta itu. Jangan menganggap bahwa preferensi saudara sekarang ini tidak dapat diubah. Jikalau saudara merindukan kepuasan yang lebih besar dari hidup ini, saudara bisa memperolehnya.

Dick berkata, "Setelah saya mengetahui bahwa perubahan bisa terjadi, saya mulai mempunyai pandangan hidup yang sama sekali baru." Belajar suatu cara hidup yang baru memang sukar. Diperlukan waktu beberapa bulan untuk konseling dengan saya, tetapi perubahan yang terjadi betul-betul mengagumkan. Dick berubah dari seorang yang murung dan putus asa menjadi orang yang bermasa depan cerah. Ia mulai menerima dirinya sendiri sebagai seorang lelaki dan ia mulai menyukai kecantikan kaum wanita. Sekarang ia bermaksud untuk menikah dan berkeluarga, serta mendapatkan kesenangan dalam keamanan dan penerimaan perkawinannya daripada di dalam hubungan seksual yang kacau-balau dan berbahaya. Ia sekarang hidup.

Sekali lagi saya katakan, jangan percaya kebohongan itu! Berikan Allah kesempatan untuk menunjukkan pada saudara bagaimana saudara bisa hidup sesuai dengan kehendak Tuhan.

Jikalau saudara menginginkan bimbingan rohani, carilah seorang konselor yang percaya bahwa keadaan saudara dapat berubah dan yang telah berhasil menolong orang untuk berubah. Mungkin hal ini menghabiskan banyak waktu dan uang, tetapi semuanya tak akan sia-sia melainkan berguna bagi saudara.

Jika saudara dan konselor saudara mengatakan bahwa keadaan saudara tidak mungkin diubah, saya mendorong saudara untuk memilih hidup membujang. Dosa seksual hanya akan membinasakan saudara, dan saudara terlalu berharga bagi Allah dan sesama manusia untuk dibinasakan secara perlahan-lahan. Jadi inti semuanya ini adalah homoseksualitas itu salah, karena membawa kepada kebinasaan. Pilihlah hidup!

Sumber:
Judul Buku : Pola Hidup Kristen
Judul Artikel: Apakah Homoseksualitas itu Salah?
Penulis : Earl Wilson
Penerbit : Kerjasama Penerbit Gandum Mas, Yayasan Kalam Hidup dan YAKIN
Halaman : 830 - 833

TELAGA: Bagaimana Memahami dan Menolong Kaum Homoseksual?

T : Bagaimana tahapan-tahapan seseorang menjadi homoseks?

J : Biasanya seseorang menyadari identitas seksualnya pada usia 3 atau 4 tahun. Namun seseorang akan menyadari seksualitasnya, ketertarikannya, gairah, dan dorongan-dorongan seksualnya pada waktu mereka menginjak usia remaja. Pada masa ini pulalah, seseorang yang memang orientasinya homoseksual menyadari bahwa dia tidak tertarik kepada lawan jenisnya, dia jauh lebih tertarik secara seksual dengan sesama jenis.

Saat dia menyadari itu, mulailah dia masuk ke dalam FASE KEBINGUNGAN. Kebingungan dalam pengertian mereka bertanya-tanya mengapa saya begini dan mengapa saya berbeda. Dia tidak merasakan bisa pas masuk ke dalam kelompoknya karena teman-temannya pasti membicarakan tentang lawan jenisnya, sedangkan dia tidak bisa bicara seperti itu. Dia mulai merasa berbeda dengan teman- temannya.

Fase ini akan membawa dia ke FASE PENYANGKALAN. Saya tidak mau menjadi seperti ini, saya normal, saya sama seperti orang lain, saya heteroseksual, saya tidak ada bedanya dengan teman-teman saya. Dia akan terus menggumuli dan melawannya, itulah sebabnya kita perlu berempati, dan menyadari bahwa tidak ada satu anak remaja pun yang akan dengan senang hati menyambut bahwa dia itu seorang homoseksual. Mereka akan merasa ketakutan, bingung, dan tertekan sekali sebab mereka tidak mau menjadi orang yang berbeda dengan orang lain, mereka ingin menjadi sama seperti teman- temannya, ini adalah suatu penderitaan tersendiri bagi mereka. Akhirnya, mereka menyadari bahwa mereka memang berbeda dan mereka tidak bisa mengatasinya.

Masuklah dia ke dalam FASE MENCARI. Ada suatu kerinduan mereka untuk bertemu dengan orang yang sama atau senasib seperti dirinya. Ini adalah kerinduan untuk dimengerti, untuk mendapatkan teman yang sama, yang bisa memahami dilemanya. Tanpa disadari, mulailah dia mencari. Akhirnya mereka bertemu dengan yang sama sebab memang akan ada yang sama dalam lingkungan mereka. Waktu bertemu, mulailah terjalin suatu hubungan yang akrab karena mungkin sekali temannya itu menghadapi dilema yang sama dan juga sedang mencari teman-teman yang sama sepertinya. Mereka menceritakan bahwa inilah yang mereka alami, ketertarikan- ketertarikan kepada sesama jenis. Setelah itu, kemungkinan besar yang terjadi adalah eksperimen seksual. Ini seringkali menjadi suatu titik berangkat dimana mereka sekarang akan lebih dicenderungkan untuk mengembangkan bukan saja orientasi homoseksual namun juga perilaku seksual, yaitu ingin terus berhubungan seksual dengan sesama jenisnya.

Meskipun sudah tahu dan mereka menyadari bahwa mereka adalah homoseksual

dan tidak bisa lagi menghilangkannya, biasanya setelah eksperimen seksual itu terjadi akan ada pergumulan. Fase ini disebut FASE PERGUMULAN. Sekarang pergumulannya lebih dalam lagi, yaitu mereka menyadari bahwa ini bukan saja keinginan tapi sudah menjadi tindakan. Jadi ada keinginan untuk tidak seperti itu, saya ingin kembali lagi sama, saya ingin mencoba lagi menjadi orang yang sama. Tidak jarang ada homoseksual yang akhirnya bertekad menikah, bukan untuk menipu pasangannya, bukan untuk mengelabui orang lain, melainkan karena mereka ingin mengalahkan dorongan itu dan mereka berpikir bahwa dengan menikah mereka berharap mudah-mudahan dorongan seksual ini akhirnya bisa hilang.

Bisa atau tidak memang tergantung dengan siapa kita berbicara. Seseorang yang memang ingin membela keyakinan bahwa ia dilahirkan sebagai homoseksual, dan tidak ada salahnya dengan diri seorang homoseksual, akan berkata terimalah itu, mengapa mesti memikirkan berubah. Tapi kita memiliki suatu titik berangkat, yaitu firman Tuhan yang tidak mengizinkan seseorang melakukan hubungan seksual dengan sesama jenisnya. Jadi, memang ada orang yang memasuki FASE PENERIMAAN, menerima apa adanya, tidak usah lagi melawan saya, dan menikmati hidup sebagai seorang homoseksual. Tapi Tuhan menghendaki kita TIDAK MEMASUKI FASE PENERIMAAN itu, seyogyanyalah kita terus berjalan di dalam fase pergumulan.

T : Sebagai teman sepersekutuan atau teman segereja, bagaimana sikap kita menghadapi kenyataan seperti itu?

J : Kita mesti menekankan cara Tuhan menghadapi manusia, yaitu Tuhan sebagaimana Tuhan Yesus pernah berkata: "Aku datang bukan untuk menghakimi tapi menyelamatkan manusia dari dosa." Jadi Tuhan selalu menggunakan cara pendekatan cinta kasih, Tuhan melihat kita berdosa, Tuhan terus memanggil kita, Tuhan terus menantikan kita. Demikian pula dalam menghadapi teman kita yang homoseksual. Respon kita haruslah tidak menjauhinya, tidak mengejeknya, tidak menghinanya, tidak memberi dia label-label tertentu. Justru kita harus bersimpati terhadap dia dan tetap berteman dengannya. Kita harus menyadari bahwa seseorang menjadi homoseksual, biasanya setelah mengalami pergumulan yang luar biasa beratnya, mereka juga ingin sama seperti orang lain. Jadi kita mesti memahami sisi penderitaan itu, selain itu kita juga mesti memahami bahwa mungkin sekali ada pengaruh genetik di dalam orientasi itu sehingga mereka lebih cenderung seperti itu. Kalaupun misalkan faktor genetiknya tidak sekuat dengan faktor lingkungan, kita tetap harus mengakui bahwa jika kita dibesarkan dalam lingkungan seperti itu, kita mempunyai kecenderungan yang sama dengan dia. Jadi kita tidak boleh mempunyai sikap benar sendiri, mempunyai sikap sombong, saya ini suci, engkau ini tidak suci atau saya ini bersih engkau ini kotor, kita tidak bisa mempunyai sikap seperti itu. Kita mesti menyadari bahwa dia mengalami suatu penderitaan yang

berat dan kita mau menolongnya, itu yang harus kita lakukan, kita mau menolongnya. Sebab saya kira kalau kita datang dengan sikap mau menolong, mau membantu, dia akan lebih terbuka untuk membuka diri dan membiarkan dirinya ditolong oleh kita.

T : Lalu apa yang bisa dilakukan untuk menolong mereka sampai tuntas?

J : Yang paling praktis adalah membentuk suatu kelompok, di mana kalau bisa, terdiri dari orang-orang yang mempunyai pergumulan tentang homoseksualitas. di sana kita adakan kelompok tumbuh bersama, berdoa bersama, dan menguatkan satu sama lain. Jadi tujuan yang PERTAMA untuk mengubah orientasi mereka sehingga mereka menjadi heteroseksual. Tujuan yang KEDUA, selama belum menjadi heteroseksual, hiduplah kudus di hadapan Tuhan sebagai seorang yang single yang tidak menikah. Kaum homoseksual juga bisa hidup selibat, mempersembahkan hidup sepenuhnya kepada Tuhan dan itu akan menjadi persembahan yang akan Tuhan terima asalkan dia tidak melakukan hubungan seksual dengan orang lain. Jadi orientasi itu mungkin tetap ada di dalam dirinya dan masih dalam pergumulan untuk hilang dari dalam dirinya, tapi dia tidak melakukan hubungan seksual dengan orang lain. Dia menjaga dirinya kudus dan untuk ini mungkin perlu kelompok yang saling mendukung, saling menguatkan dan saling mendoakan.

Sumber:
Sajian di atas, kami ambil/edit dari isi kaset TELAGA No. #043B yang telah diringkas/disajikan dalam bentuk tulisan.

- Jika Anda ingin mendapatkan transkrip lengkap kaset ini lewat e-Mail, silakan kirim surat ke: < owner-i-kan-konsel@xc.org atau: < TELAGA@sabda.ylsa >

Tips: Mencegah Homoseksualitas

Seperti yang kita ketahui, ada bukti kuat bahwa homoseksualitas adalah kondisi yang sedikit dipengaruhi oleh faktor genetik, kelenjar, atau pengaruh-pengaruh psikologis. Jika hal ini ternyata benar, maka homoseksualitas dapat dicegah dengan menyediakan pembelajaran melalui pengalaman-pengalaman yang menstimulasi heteroseksualitas. Tentu saja hal ini tidak berarti bahwa kita dapat memberikan kuliah atau tugas membaca dan berharap bahwa kegiatan ini bisa mencegah homoseksualitas. Pembelajaran ini harus dimulai di rumah, bahkan sebelum anak itu mengetahui bagaimana caranya membaca.

Ciptakan Lingkungan Rumah yang Sehat

Karena homoseksualitas sering muncul dari adanya hubungan yang tidak dikehendaki antara orangtua dengan anak, maka keluarga adalah titik awal dimana usaha pencegahan harus dimulai. Memang benar dan tidak diragukan lagi bahwa orangtua yang memiliki kehidupan pernikahan yang sehat tidak akan menasihati anaknya agar memilih pasangan yang sejenis. Seorang ayah tidak akan menolak atau mengacuhkan anak-anaknya jika ia mengalami kepuasan dalam pernikahan, karier yang tidak menyita hampir seluruh waktunya, dan dia merasa aman dalam kemaskulinan dan kemampuannya sebagai laki-laki. Tidak ada anak yang bertumbuh menjadi homoseksual jika sejak semula dia sudah mempunyai hubungan emosional yang hangat, terutama dengan kedua orangtuanya.

Semuanya itu menyatakan bahwa gereja sebenarnya bisa mencegah homoseksualitas jika gereja menstimulasi pola keluarga yang Alkitabiah dimana ayah dan ibu secara jelas memiliki peran yang berbeda; ayah menjadi pemimpin di rumah, anak-anak dihargai dan didisiplin, serta orangtua memiliki hubungan yang saling memuaskan. Suasana rumah yang stabil menstimulasi perilaku heteroseksual yang sehat bagi anggota keluarga tersebut.

Memberikan Informasi yang Akurat Mengenai Homoseksualitas

Sangat menyedihkan saat mengamati penghukuman dan ketakutan orang-orang Kristen sebagai reaksi mereka terhadap homoseksualitas. Dengan tumbuh dalam lingkungan semacam ini, para pemuda justru belajar untuk takut terhadap homoseksualitas dan menekan berbagai kecenderungan "gay" yang ada di dalam diri mereka. Mereka bukannya mengakui dan bergaul dengan orang yang berjenis kelamin sama, melainkan menutup rapat-rapat semuanya itu. Mereka terdorong untuk bergabung dengan kelompok homoseksual yang justru bisa memahami, menerima, dan mengasihi mereka karena mereka tidak bisa mendapatkan pengertian dan pertolongan dari orangtua atau anggota gereja. Dengan sikap menyalahkan tersebut, maka gereja kadang-kadang justru menekan orang-orang ke dalam situasi yang mendorong perilaku homoseksual.

Alternatif penyelesaiannya bukanlah dengan cara mengembangkan sikap-sikap liberal yang mengabaikan dosa atas perilaku homoseksual. Jalan keluar yang bisa diberikan adalah gereja- gereja mengajarkan apa yang Alkitab katakan tentang kontrol seksual, cinta, persahabatan, dan seksualitas (termasuk homoseksualitas). Para pemimpin gereja seharusnya menunjukkan sikap belas kasih dan membesarkan hati, dan bukannya menghukum atau menyalahkan mereka. Pandangan miring tentang homoseksualitas (beberapa di antaranya dibahas dalam buku-buku Kristen populer tentang "gay") seharusnya diungkapkan apa adanya: ketidakbenaran yang dijejalkan pada orang-orang, ketidakpedulian yang terus- menerus, ketakutan yang dimunculkan, penyingkiran para homoseks dari persekutuan Kristen serta pelayanan yang lebih digunakan untuk membesar-besarkan pembenaran kritiknya. Semuanya ini menunjukkan bahwa permasalahan-permasalahan seperti homoseksualitas seharusnya didiskusikan di gereja dan bukannya dihindari.

Karena homoseksualitas bisa menjadi kebiasaan yang merupakan respon terhadap stimulasi lingkungan, maka gereja seharusnya menekankan tentang pentingnya pengendalian seksualitas pribadi. Hal ini bisa dilakukan melalui doa, merenungkan Firman Tuhan, menghindari situasi atau orang yang memunculkan pemikiran seksual, membuat keputusan dengan tenang untuk menghindari tindakan dosa, dan kebiasaan untuk menceritakan masalah dengan teman atau konselor yang bisa dipercaya.

Membangun konsep diri yang sehat.

Beberapa tahun yang lalu George Gilder dalam salah satu bukunya menunjukkan bahwa "ada jutaan laki-laki yang berada dalam kondisi keliru yang berpeluang terhadap homoseksualitas. Penyebab yang sering muncul adalah rendahnya penilaian diri. Kegagalan dalam cinta atau pekerjaan bisa juga membuat para lelaki putus asa sehingga mereka merasa tidak mampu membangun hubungan dengan wanita. .... Untuk mendapatkan seorang wanita, seorang pria harus benar-benar merasa bahwa dirinya adalah seorang pria." Jika seorang pria merasa tidak puas dengan dirinya atau tidak maskulin, dia mungkin mencari hubungan yang aman dimana dia tidak harus berlaku sebagai seorang pria atau membuktikan kejantanannya. Mungkin situasi yang hampir sama juga terjadi pada wanita. Konsep diri yang rendah juga menjadi peluang bagi seseorang untuk berperilaku homoseks.

Sumber:
Judul Buku : Christian Counseling: a Comprehensive Guide
Judul Asli Artikel: Preventing Homoseksuality
Penulis : Garry R. Collins, Ph.D
Penerbit : Word Publishing, USA, 1998
Halaman : 291 - 293

Serba Info: Oleh-oleh dari Kamp Bina Keluarga 2005

Berikut ini adalah oleh-oleh berkat yang disampaikan oleh Yulia ketika mengikuti "KAMP BINA KELUARGA 2005" yang diadakan oleh Lembaga Bina Keluarga Kristen, pada 11-13 Maret 2005 di Berlian Cottage, Tretes, Malang.

Saya sekeluarga (suami dan anak) mendapat kesempatan yang sangat menyenangkan mengikuti kamp keluarga, yang bertemakan, "Aku Cinta Keluargaku". Selain suasananya yang penuh kekeluargaan (ada sekitar 35-40 keluarga), pembicara dan materi-materi yang dibahas juga banyak memberi berkat.

Secara khusus saya mendapat berkat dari acara KKR yang dibawakan oleh Pdt. Dr. Paul Gunadi, Ph.D., yang mengambil tema yang sama dengan tema kamp ini, yaitu "Aku Cinta Keluargaku." Dalam pembahasannya disinggung tentang rencana Allah bagi keluarga. Sebagai orang Kristen, membangun dan memiliki keluarga yang bertanggung jawab tidaklah cukup, bahkan bukan itu tujuannya. Membangun keluarga yang saling mengasihi, sebagaimana Kristus mengasihi Jemaat-Nya adalah tujuan Allah. Ketika Allah meminta kita untuk saling mengasihi, hal itu bukanlah sekadar himbauan, tapi perintah yang harus ditaati. Apabila kita mengasihi keluarga kita, maka kita akan peduli dan peka terhadap kebutuhan masing-masing anggota keluarga. di dalam kasih akan ada rasa sukacita ketika berkumpul bersama dan ada kelimpahan yang dapat kita bagikan kepada orang-orang lain yang ada di luar hubungan keluarga kita. Keluarga yang penuh kasih adalah keluarga yang memuliakan Tuhan.

Namun demikian, kita sering lupa bahwa keluarga yang penuh kasih tidak terjadi secara otomatis. Dengan berjalannya waktu kehangatan kasih dalam keluarga sering secara perlahan-lahan menjadi luntur dan hilang. Bagaimana mempertahankannya? Ada beberapa tips yang diberikan:

1. Jadilah orang yang layak dikasihi, jangan mau menang sendiri, jangan saling menghina, dan berhentilah saling menyakiti. Banyak ayat Alkitab yang menolong kita untuk bisa hidup sebagai orang yang dapat dikasihi.
2. Fokuskan perhatian bukan pada hal-hal yang 'minus' tapi yang 'plus'. Setiap orang memiliki kelemahan, namun semua orang sedang dalam proses penyucian untuk menjadi sempurna.
3. Jangan mengasihi ketika semuanya sudah sempurna. Mulailah dengan mengasihi apa yang ada, bukan yang tidak ada. Jika Anda tidak dapat mengasihi pasangan Anda karena dia sering lupa dengan hari ulang tahun Anda maka kasihilah dia karena dia selalu ingat menjemput dan menemani Anda berbelanja.

Masih banyak berkat yang kami dapatkan, khususnya anak saya yang senang sekali bertemu dengan teman-teman baru dari berbagai tempat dan setiap hari selalu ada acara-acara menarik yang dibawakan oleh guru-guru Joyful Kids. Terima kasih untuk semuanya.

Surat dari Anda

Dari: Daniel <mbgpps@>
>Salam sejahtera dalam kasih Tuhan Yesus Kristus
>Kami mendapat banyak berkat rohani dengan content dari SABDA dan
>christian counseling. Kami rindu untuk membagikan berkat rohani ini
>kepada jemaat yang Tuhan percayakan di gereja yang kami layani,
>karenanya bersama ini kami bermaksud untuk meminta izin pemuatan
>content artikel rohani dan konseling di dalam buletin gereja yang
>kami terbitkan setiap minggunya. Syarat apa saja yang harus kami
>penuhi untuk memuatnya di dalam buletin kami?
>Atas perhatian dan kerjasamanya, Tuhan Yesus memberkati.
>Hormat kami,
>Daniel J. Setiadarma

Redaksi: Bersyukur sekali jika kehadiran e-Konsel bisa menjadi berkat bagi jemaat di gereja Anda. Kami dengan senang hati memberi izin agar Anda dapat menggunakan bahan-bahan e-Konsel untuk dimuat di buletin gereja Anda. Persyaratan yang harus dipenuhi adalah:

- Anda harus mencantumkan sumber dari mana bahan tersebut diambil
- Juga cantumkan e-Konsel sebagai publikasi elektronik yang menerbitkannya.
- Kami akan lebih bersyukur lagi bila Anda bersedia mencantumkan alamat subscribe e-Konsel supaya apabila ada jemaat yang ingin berlangganan mereka bisa mendaftar sendiri.
- subscribe-i-kan-konsel@xc.org

Demikian informasi dari kami semoga dapat membantu. Selamat melayani!

e-Konsel 085/April/2005: Apakah Masturbasi itu Berdosa?

Pengantar dari Redaksi

Bagi para pria, khususnya yang masih muda, topik Masturbasi ini sering menjadi salah satu pergumulan yang cukup berat. Tidak dapat dipungkiri, seiring dengan datangnya masa pubertas, maka alat-alat reproduksi pun semakin matang. Bagi yang sudah menikah, sedikit banyak kebutuhan yang satu ini sudah bisa diatasi. Namun, bagi yang masih lajang, mungkin perlu perjuangan keras untuk mengatasinya.

Tidak sedikit para pemuda yang memiliki kebiasaan masturbasi untuk mengatasi gejolak emosi dan mental yang sedang terjadi dalam tubuh dan hidupnya. Namun, akibat dari kebiasaan ini justru semakin memperburuk citranya terhadap diri sendiri. Apa pandangan iman Kristen tentang masturbasi? Apa yang harus dilakukan untuk mengatasinya?

Pada e-Konsel Edisi 085/2005 ini Anda akan mendapatkan jawabannya. Dan bagi Anda yang saat ini sedang bergumul dengan masalah masturbasi kami harap pembahasan topik ini bisa memberikan masukan bagi Anda. Selamat membaca dan selamat menyimak! (Ra)

Redaksi

Cakrawala: Masturbasi

di gereja sekarang ini terdapat berbagai pandangan yang sangat berbeda tentang masturbasi (onani). Ada di antara mereka yang selalu berpendapat bahwa masturbasi itu dosa, dan ada mereka yang mengatakan bahwa masturbasi itu merupakan karunia Allah, suatu pemberian yang bijaksana bagi orang muda.

Salah satu alasan mengapa pendapat-pendapat itu begitu berlainan adalah karena di dalam Alkitab tidak ada petunjuk yang jelas dan tegas mengenai masturbasi. Beberapa generasi lalu, Kejadian 38:8-11 dan 1Korintus 6:9,10 dipakai untuk mengutuk masturbasi. Nats yang pertama bercerita tentang Onani (Red.: nama orang) yang tidak mau menaati hukum Ibrani Kuno yang menuntut seorang laki-laki untuk mendapatkan anak dengan janda saudara lelakinya. Nats yang kedua menyebut "pemburit" yang di dalam versi King James diterjemahkan sebagai "orang yang menyalahgunakan tubuh mereka sendiri", yang sekarang diterjemahkan dengan tepat sebagai "kaum homoseksual". Baik kata "onani" maupun kata "penyalahgunaan tubuh sendiri" dahulu dipakai untuk menunjuk perbuatan masturbasi, tetapi tidak satu pun dari ayat itu yang benar-benar berbicara tentang perbuatan tersebut.

Beberapa orang mengemukakan bahwa masturbasi bukan perbuatan yang salah karena Alkitab tidak mengatakan apa-apa tentang perbuatan itu. Menggunakan alasan seperti itu bisa berbahaya. Banyak godaan yang kita hadapi dewasa ini tidak pernah disebutkan di dalam Alkitab. Walaupun demikian, kita mengetahui bahwa masturbasi sudah ada sejak zaman dahulu dan umum diketahui. Perbuatan ini paling awal disebut di dalam Egyptian Book of The Dead, sekitar 1500 SM. Kita mengetahui bahwa Alkitab menyebut hampir tiap kegiatan seksual lainnya -- percabulan, perzinahan, homoseksualitas, hubungan seks dengan binatang. Perbuatan-perbuatan itu disebut dengan gamblang. Karena masturbasi merupakan tindakan seksual yang begitu umum sejak dahulu kala, saya kira kita mempunyai hak untuk bertanya mengapa masturbasi tidak disebutkan di dalam Alkitab jika itu adalah perbuatan yang berdosa.

Dari pandangan medis dan ilmu pengetahuan, kita sekarang mengetahui bahwa masturbasi tidak berbahaya secara mental ataupun fisik. Tidak ada alasan-alasan moral yang melawan masturbasi berkenaan dengan kesehatan jasmani, seperti alasan-alasan yang menentang rokok didasarkan atas bahaya kanker, emfisema (sejenis penyakit paru- paru), dan penyakit jantung.

Karena tidak ada petunjuk langsung dari Alkitab, dan karena tidak ada alasan-alasan moral tentang bahayanya bagi kesehatan jasmani, maka kita harus memakai prinsip-prinsip Kristiani lain untuk menentukan apakah masturbasi itu benar atau salah. Saya pribadi menyimpulkan bahwa masturbasi itu sendiri tidak baik dan juga tidak jahat. Untuk menentukan salah dan tidaknya, pertanyaan-pertanyaan lain harus diajukan.

Apakah kehidupan pikiran bersih?

Dalam Matius 5:27,28 Yesus berkata, "Kamu telah mendengar firman: Jangan berzinah. Tetapi Aku berkata kepadamu: Setiap orang yang memandang perempuan serta menginginkannya, sudah berzinah dengan dia di dalam hatinya." Perzinahan dan percabulan mental adalah salah, dan pasti merupakan penghalang bagi pertumbuhan rohani. Berkhayal tentang perbuatan yang dianggap dursila bila dilakukan adalah salah.

Tetapi ini bukan berarti bahwa semua khayalan adalah salah. Saya mengenal beberapa pasangan suami-istri, yang bila berjauhan, melakukan masturbasi dan memikirkan satu sama lain. Hal ini dilakukan dalam lingkungan hidup perkawinan dan tidak dapat digolongkan sebagai perzinahan mental.

Perlu ditambahkan lagi bahwa tidak semua masturbasi disertai khayalan. Penyelidikan menunjukkan bahwa kira-kira seperempat orang laki-laki dan setengah orang perempuan tidak berkhayal pada waktu mereka melakukan masturbasi. Bagi mereka, masturbasi hanya merupakan pelepasan fisik dari ketegangan seksual.

Sudah jelas, orang tidak mungkin mempunyai pikiran yang bersih sementara menggunakan pornografi untuk merangsang khayalan yang membirahikan mengenai perbuatan-perbuatan haram. Namun ada orang yang bisa melakukan masturbasi tanpa membayangkan sesuatu yang najis.

Apakah kehidupan sosial dan kekeluargaan sehat?

Ada orang yang memakai masturbasi sebagai pelarian dari kehidupan sosial. Jika masturbasi menjadi pengganti hubungan kita dengan sesama, jika dipakai sebagai upaya untuk melarikan diri dari tekanan kesepian, frustrasi dan depresi, maka perbuatan itu merugikan kita dan menghalang-halangi pertumbuhan rohani.

Setelah bertahun-tahun memberikan konseling, saya akhirnya membedakan antara masturbasi sebagai upaya sementara untuk melepaskan nafsu seksual yang normal dan masturbasi sebagai kebiasaan yang terus-menerus dilakukan oleh karena goncangan emosional yang mendalam. Kadang-kadang, masturbasi merupakan bagian yang tak dapat dielakkan dalam proses pertumbuhan yang normal, khususnya bagi para remaja laki-laki. Sebaliknya, masturbasi yang terus-menerus, disebabkan oleh problema yang serius: ketidakmampuan untuk berhubungan dengan orang lain, khususnya dengan lawan jenisnya; depresi dan rasa dendam yang mendalam. Dalam situasi seperti ini, masturbasi merupakan gejala dari persoalan yang lebih mendalam.

Orangtua, pendeta, dan para konselor Kristen harus belajar untuk mengetahui perbedaan antarbermacam-macam jenis masturbasi. Bagi kebanyakan orang Kristen, masturbasi merupakan dalih untuk rasa bersalah mereka, padahal masalah yang sebenarnya bukanlah masturbasi itu.
Jika seseorang kuatir tentang masturbasi, bagaimana ia dapat mengatasinya?

Biasanya, untuk menyerang secara langsung perbuatan ini dari segi rohani adalah sia-sia. Hal ini tidak memperkecil persoalan tetapi justru memperburuknya. Membangkitkan perasaan gelisah tentang masturbasi, justru merangsang perbuatan itu. Sebenarnya, serangan secara langsung itu sering menciptakan lingkaran ke bawah: orang yang bersangkutan itu berusaha berdoa dan membaca Alkitab serta berjanji akan berhenti, tetapi ia tak mampu menepati janjinya lalu merasa tidak enak sekali, dan mengulangi pendekatan ini lagi.

Berdoa bisa menolong -- atau bisa merusak. Doa yang merusak adalah negatif. Doa-doa itu mengatakan kepada Allah betapa buruknya kita, sehingga doa itu malah menciptakan rasa bersalah, keresahan, dan depresi yang lebih hebat. Doa yang menolong mengucapkan perkataan yang meyakinkan kasih Allah yang menerima kita apa adanya. Doa itu akan menunjuk kepada kesetiaan-Nya walaupun kita gagal. "Terima kasih, ya Tuhan, karena Engkau mengasihiku, menyembuhkanku, dan menolongku dalam semua persoalanku." Berdoa dengan positif menolong untuk mematahkan lingkaran keputusasaan dan rasa bersalah.

Tak seorang pun yang dapat memastikan, apakah masturbasi yang menimbulkan rasa bersalah, atau rasa bersalah itu yang mendorong untuk melakukan masturbasi. Apa pun masalahnya, menyerang keadaan itu secara langsung akan membuatnya semakin buruk. Jauh lebih baik untuk mengalihkan pikiran mereka dari rasa bersalah dan kecemasan mereka dengan menerangkan bahwa salah dan benarnya perbuatan itu bergantung pada faktor-faktor lain.

Jadi, bagaimana seseorang harus menghadapi masturbasi? Hadapi secara tidak langsung. Perhatikan kehidupan sosial, jalin hubungan dengan orang lain. Bergaullah, jangan berkhayal. Adakan kegiatan di luar rumah dengan orang lain. Carilah teman, khususnya dari lawan jenis -- orang-orang sesungguhnya dapat Anda senangi tanpa berkhayal secara seksual tentang mereka.

Jikalau seseorang melakukan hal ini, kadang-kadang kebiasaan yang terus-menerus menguasai dirinya itu dapat dihentikan hanya dalam beberapa minggu atau bulan. Masturbasi tidak lagi menjadi pusat perhatian eksistensi orang itu, melainkan menjadi cara yang kadang- kadang digunakan untuk mengurangi ketegangan seksual. Bahkan, akhirnya orang itu mungkin meninggalkannya sama sekali.

Sukacita yang sejati yang terdapat dalam persahabatan dan pergaulan melalui hubungan kencan yang sehat bisa memenuhi kebutuhan yang dahulu dipenuhi oleh suatu cara yang tidak memuaskan. Orang itu tidak perlu lagi melakukan masturbasi. Ia telah tumbuh, menjadi dewasa, dan meninggalkan sifat kekanak-kanakannya.

Judul Buku : Pola Hidup Kristen
Judul Artikel : Masturbasi
Penulis : David A. Seamands
Penerbit : Kerjasama antara Penerbit Gandum Mas, Yayasan Kalam Hidup dan YAKIN
Halaman : 823 - 827

Cakrawala 2: Masturbasi: Masalah Klasik Pria

"Pria melihat seks di mana-mana dan di dalam segala hal. di rok mini, celana jeans ketat, keramahan, dan bahkan senyuman. Pria memiliki kemampuan mengubah hampir segala hal ke dalam obsesi yang dapat memuaskan dorongan-dorongan erotis. Tapi di sisi lain, ada semacam memori di dalam pikiran pria yang mengatakan bahwa ia harus mengendalikan hormonnya. Jadi, tidak mengherankan jika pria suka bingung dengan seksualitas diri mereka," kata Dr. Archibald D. Hart, dekan Graduate School of Psychology di Fuller Theological Seminary di California, yang juga penulis buku "The Sexual Man".

Dan khusus bagi pria lajang, umumnya akan mengalami masalah dengan urusan onani (masturbasi). di mata medis, efek jelek bermasturbasi lebih pada kerisauan batin pada diri pelaku sendiri. Orang yang rajin beronani menjadi "sakit" bukan lantaran onani mengakibatkan dengkul menjadi kopong, melainkan karena kegundahan akibat ia merasa yakin dirinya sedang dipelototi Tuhan.

Secara medis, tidak ada alasan yang bisa mendasari larangan untuk beronani, tapi sebaliknya, tidak ada dasar medis juga yang menganjurkan agar orang berbondong-bondong melakukan masturbasi.

Sperma yang tidak tersalurkan tidak bakal menjadi batu atau berubah menjadi jimat. Tanpa perlu diperintah lagi, sperma ini dengan sendirinya akan diserap oleh tubuh, tanpa menyisakan efek buruk.

Jadi, masalahnya cuma pada bagaimana setiap pria lajang bisa cerdas mengendalikan diri. Saya rasa itu lebih pada soal muatan niat saja. Selama pria lajang tidak rela terbawa terus oleh preokupasi seks dari waktu-waktu luangnya, ia tidak bakal mudah terhanyut oleh dorongan hormon testosteron yang membuat gairah seksnya meningkat.

Pengaruhnya pada Keintiman Pernikahan

Walau tidak memberi dampak secara medis, masturbasi dapat memberi dampak pada keintiman dan kelanggengan pernikahan. Dari penelitian yang dilakukannya, Dr. Archibald mengatakan bahwa pria yang bermasturbasi akan terus melakukannya sekalipun telah menikah. Mereka bermasturbasi karena ketagihan. Kecanduan ini terbentuk sejak masa remaja, biasanya dalam konteks disalahkan atau tabu yang kuat.

Obsesi ini menjadi tidak sehat untuk pernikahan karena para suami akhirnya merasa bahwa hubungan seks kurang memuaskan. Penggunaan fantasi membawanya kepada pelukan orang lain atau kepada film porno favoritnya. Ia tidak memprioritaskan hubungan seks dan keintiman yang semestinya dengan pasangannya. Padahal, hanya keintimanlah yang dapat membangun ikatan seksual yang lebih baik antara suami dan istri.

Judul Majalah: GetLIFE!, Edisi #04
Judul Artikel: Masturbasi: Masalah Klasik Pria
Penulis : dr. Handrawan Nadesul
Penerbit : Yayasan Pelita Indonesia, Bandung, 2004
Halaman : 61

Tips: Menghilangkan Kebiasaan Masturbasi

Suatu kebiasaan ialah sesuatu yang dilakukan berulang-ulang tanpa mempertanyakan ataupun meragukannya. Untuk menghilangkan kebiasaan melakukan masturbasi, seseorang harus membuat usaha terencana untuk menolaknya atau memutuskan kebiasaan yang mendorong dan bersifat spontan tersebut.

Pertama

Anda harus mempunyai kemauan untuk mengubahnya. Niat yang tulus untuk mengubah kebiasaan berdosa ini harus diucapkan kepada Allah dalam doa. Katakanlah kepada Allah bahwa Anda benar-benar ingin menghentikan kebiasaan ini, bahwa Anda merasa tidak mampu mengendalikannya, dan bahwa Anda tidak sanggup menghilangkan kebiasaan ini tanpa pertolongan-Nya. Mintalah pertolongan-Nya, dengan penuh keyakinan dan kepercayaan. Katakanlah kepada-Nya bahwa Anda mengharapkan-Nya untuk memberi kekuatan dan disiplin diri yang Anda perlukan. Mungkin Anda perlu mendoakan hal ini beberapa kali.

Kedua

Mulailah mempelajari dan mengingat kembali mengenai kebiasaan masturbasi Anda. Pelajarilah polanya. Berapa kali hal itu terjadi? Di mana dan kapan Anda melakukannya? Bagaimanakah perasaan Anda secara fisik ataupun emosional pada saat melakukannya? Sebagai contoh, seseorang mendapati bahwa ia selalu melakukan masturbasi pada larut malam, di tempat tidurnya ketika ia merasa sangat lelah. Orang yang lain mendapati bahwa hal itu terjadi bila ia merasa kosong dan agak depresi.

Ketiga

Pelajarilah penggunaan metode berikut untuk memutuskan atau menghentikan kebiasaan masturbasi. Metode ini terdiri atas lima hal yang harus Anda lakukan, yaitu:

Situasi yang Berbahaya

Keadaan atau situasi berbahaya yang bagaimanakah yang Anda alami ketika melakukan masturbasi? Misalnya, apakah Anda melakukannya setiap kali Anda berada di tempat tidur, atau pada pagi hari ketika Anda sedang mandi, bila Anda merasa bosan dan gelisah? Saat-saat ini merupakan saat berbahaya bagi Anda. Dengan mewaspadai saat atau keadaan berbahaya ini serta mengubahnya bila itu dapat Anda lakukan, maka seharusnya Anda mulai dapat mengurangi kebiasaan masturbasi Anda.

Tindakan atau Perbuatan

Perbuatan apakah yang Anda lakukan untuk merangsang diri, apakah dengan mata, tangan, atau tubuh Anda? Anda harus mengambil keputusan untuk memperhatikan hal ini serta menghentikannya.

Ayat Alkitab

Gunakanlah ayat-ayat tertentu dalam Alkitab yang telah Anda hafalkan untuk memperkuat keputusan Anda dan mintalah pertolongan Allah bila Anda tergoda untuk melakukan masturbasi. Carilah ayat-ayat berikut dan cobalah menghafalkannya:

- Mazmur 37:5; 46:2;
- Yesaya 26:3;
- Matius 4:4; 7:10;
- Roma 8:28;
- Filipi 4:13,19.

Minat atau Niat

Ucapkanlah kata-kata berikut ini dengan tegas dalam diri Anda, "Saya tidak berminat melakukan masturbasi karena ..."

- Saya tidak mau berbuat dosa.
- Saya tidak menyukai citra diri saya ini.
- Saya adalah manusia baru dalam Kristus.
- Hal itu tidak berguna bagi harga diri saya.
- Hal itu membuat saya merasa sebagai orang yang munafik atau curang.
- Saya memiliki pengendalian diri untuk menghilangkan kebiasaan ini.

Pola Pikir

Dengan penuh kesadaran, ubahlah pola pikir Anda. Kebiasaan melakukan masturbasi selalu dirangsang oleh pikiran-pikiran yang bersifat erostis dan seksual. Bila pikiran-pikiran semacam itu timbul, sangat penting bagi Anda untuk "menawan segala pikiran dan menaklukkannya kepada Kristus," (2Korintus 10:5b). Cara yang efektif untuk melakukan hal ini ialah mengatakan dengan tegas, "Berhenti!" Kemudian mulailah mengalihkan diri Anda dengan kegiatan atau pikiran lain.

[Dalam bahasa Inggris, kelima hal tersebut dapat disingkat sebagai HABIT: **H**: Hazardous Situation (Situasi yang Berbahaya), **A**: Action (Tindakan atau Perbuatan), **B**: Bible Verses (Ayat-ayat Alkitab), **I**: Intentions (Minat atau Niat), **T**: Thought (Pola Pikir). Dalam bahasa Inggris sendiri, kata "habit" berarti kebiasaan.]

Bila dengan penuh kesadaran Anda berusaha melaksanakan kelima hal tersebut, Anda akan mampu mengurangi kebiasaan masturbasi. Allah pasti akan menguatkan dan memberkati usaha-usaha Anda ini. Ingatlah, "Bukan yang dilihat manusia yang dilihat Allah; manusia melihat apa yang di depan mata, tetapi TUHAN melihat hati." (1Samuel 16:7)

Sumber:

Judul Buku: Tidak Lagi Homo
Penulis : Dr. William Consiglio
Penerbit : Yayasan Kalam Hidup, Bandung, 1998
Halaman : 102 - 104

Serba Info: VCD Kristen

Departemen Media Christopherus sudah memproduksi beberapa VCD (Sinetron) baru dengan judul sebagai berikut:

1. Luka Tangan Mama
2. Maling Sepeda
3. Misteri Kematian
4. Aborsi

Di samping VCD Sinetron, Departemen Media Christopherus juga telah memproduksi VCD LENSA PENDIDIKAN KRISTEN dengan judul "KOMUNIKASI DALAM KELUARGA". VCD ini sangat bagus untuk dijadikan materi konseling atau diskusi kelompok tengah minggu.

VCD ini juga bisa digunakan untuk program talk-show/dialog interaktif di TV. Durasi dari VCD ini sudah disesuaikan, yaitu 24 menit sehingga masih ada waktu 6 menit untuk iklan sponsor, dan bisa dilanjutkan dengan dialog selama 30 menit. Isi dari VCD ini berupa ceramah narasi yang diisi dengan fragmen berlatar musik.

Tersedia juga VCD Natal untuk anak-anak yang berjudul "PITA MERAH".

Untuk pembelian dan informasi yang lebih lengkap, silakan menghubungi alamat berikut ini:

Terang 2000 Christopherus
Telp. : 024-8312162
Fax. : 024-8446048
E-mail: christop@indosat.net.id

Sumber:

Serba Info 2: Info Parenting Education LK3

"Selain mengenalkan TUHAN kepada anak-anak, salah satu tugas terpenting bagi orangtua dewasa ini adalah memperkenalkan seks kepada anak, dan membentuk karakter seks anak yang tahan godaan. Kehidupan seks yang harmonis dalam hidup orangtua adalah pengajaran terbaik tentang seksual pada anak." (Joel Joentak)

Parenting Education LK3 mengundang para pembaca e-Konsel untuk menghadiri spesial seminar dengan tema:

"BAGAIMANA MEMPERKENALKAN SEKS KEPADA ANAK,

DAN MEMBINA KEHIDUPAN SEKSUAL DI DALAM PERKAWINAN"

yang akan diselenggarakan pada:

Hari, tanggal	: Jumat, 22 April 2005
Pukul	: 17.00 - 20.30 WIB
Tempat	: Wisma Anugerah, Taman Tanah Abang 3 No. 2, Jakarta Pusat
Narasumber	: Prof. Dr. dr. Wimpie Pangkahila SpAnd, FAACS (Pengajar, penulis, peneliti, dan terapis masalah seksual, aktivis pelayanan gereja dan penasihat pelayanan bisnisman di Bali)
Moderator	: Pdt. Julianto Simanjuntak (Ketua Parenting EducationLK3)
Sasaran	: 1. Membantu para orangtua dan pendidik untuk memperkenalkan seks kepada anak, dan tips membangun karakter seks anak yang tahan godaan. 2. Membangun dan memperkaya keharmonisan dan keromantisan hubungan suami istri, dan bagaimana membangun intimasi seksual pada saat relasi di titik kritis.
Biaya	: Sebelum 20 April: Rp. 50.000,00 : Sesudah 20 April: Rp. 75.000,00 (MEMBER LK3 diskon 20%)

Untuk informasi lebih lanjut, silakan menghubungi:
Telp. (021) 5565-4851; 5565-0281;
HP: 0817.0907.407

Surat dari Anda

Dari: matias yogi <tapudagi@>
>saya sangat berbahagia sekali atas informasi tentang penyakit terminal dan hal yang
>sama kami dalam keluarga ada satu yang dapat penyakit kanker dan darah tinggi dan
>menderita selama 2 tahun dan bagaimana cara mengobatinya jadi tolong doakan buat
>yang menderita penyakit tersebut

Redaksi: Terima kasih atas kiriman surat Anda. Kami dengan senang hati memberikan dukungan doa agar Tuhan terus menolong Anda sekeluarga merawat anggota keluarga

Anda tersebut. Harapan kami, kiranya apa yang sudah disajikan e-Konsel bisa menguatkan Anda sekeluarga. Selamat melayani.

Bimbingan Alkitabiah: Perspektif Alkitabiah: Masturbasi

Meskipun masih banyak orang yang memperdebatkan apakah masturbasi itu berdosa atau tidak, namun beberapa ayat berikut ini kami harapkan mampu menjadi landasan bagi Anda untuk menjawab kontroversi ini. Berikut ini ayat-ayat tersebut:

Fantasi seksuil dalam perzinahan : Matius 5:27-28
Jangan membawa diri dalam pencobaan : Yakobus 4:7-8
Tuhan menghendaki pertobatan kita : 1Yohanes 1:7b

Belajar memikirkan hal-hal yang baik dan berkenan kepada Tuhan: Filipi 4:8; Roma 12:1-2; Kolose 3:2.

Sumber:

Judul Buku : Buku Panduan Pelayanan Konseling Melalui Telepon
Penulis : Pdt. Dr. Yakub B. Susabda; Dr. Esther Susabda; Ir. Asriningrum Utami; Dra. Iis Achsa, S.Th.; Lanny Pranata, B.A.; Dra. Lily Yuliana
Penerbit : People Helpers Ministry Indonesia, Jakarta, 1998
Halaman : 42

Stop Press: Server SABDA.org Hidup Kembali

Sejak 25 Maret 2005 yang lalu hingga minggu ini (4 April 2005) server SABDA.org DOWN, sehingga menyebabkan sebagian aktivitas online YLSA menjadi macet (situs-situs YLSA tidak dapat diakses). Kami sangat menyesalkan kejadian ini. Tapi, puji Tuhan! mulai 5 April 2005 y.l. server SABDA.org telah HIDUP KEMBALI dan sudah dapat diakses untuk melayani Anda lagi. Untuk itu, kami mohon maaf kepada semua pihak atas kejadian ini dan sekaligus mengucapkan terima kasih, karena kami tahu dukungan doa Anda sangat berharga bagi kami.

Bagi Anda yang masih mengalami kendala saat mengakses Situs SABDA.org ataupun situs-situs milik YLSA lainnya, silakan memberitahukan kepada kami untuk segera ditindaklanjuti. Kirimkan pemberitahuan tersebut melalui email ke: <webmaster@sabda.org>

Informasi lebih lengkap mengenai tidak dapat diaksesnya server SABDA.org selama beberapa saat ini dapat Anda lihat di Situs SABDA.org di alamat:

- http://www.sabda.org/informasi.htm

Stop Press 2: Permohonan Maaf Atas Keterlambatan Penerbitan Publikasi YLSA

Melalui pemberitahuan ini kami, segenap Redaksi Publikasi YLSA (Yayasan Lembaga SABDA), mohon maaf kepada para pelanggan atas keterlambatan penerbitan beberapa publikasi I-KAN (yaitu: e-Konsel Edisi 085/2005; e-BinaAnak Edisi 224/2005; e-JEMMi Edisi 15/2005; dan e-Penulis 006/2005), yang seharusnya terbit pada minggu lalu (antara 12 - 15 April 2005).

Masalah keterlambatan ini bukan berasal dari meja Redaksi tapi karena MAIL SERVER SABDA yang ada di luar DOWN selama lebih dari satu minggu. Namun kami bersyukur, awal minggu ini mail server tersebut sudah bisa hidup kembali. Untuk semua ketidaknyamaanan ini kami mohon maaf sebesar-besarnya. Atas perhatian dan dukungan doanya, segenap Redaksi mengucapkan terima kasih kepada semua pelanggan publikasi I-KAN.

Selamat melayani, Koordinator Publikasi YLSA (Tesa)

e-Konsel 086/Mei/2005: Mengatasi Rasa Bersalah

Pengantar dari Redaksi

"Mengapa saya masih terus merasa bersalah meskipun saya telah minta ampun kepada Tuhan?"

Pertanyaan itu sering melintas saat seseorang melakukan perbuatan yang melanggar norma-norma tertentu, baik norma agama maupun masyarakat. Tidak semua orang bisa mengatasi perasaan bersalahnya dengan mudah. Ada tipe orang yang masih terus berkutat dengan perasaan bersalahnya meskipun peristiwanya sudah lama berlalu. Bahkan, fakta bahwa dia telah menerima pengampunan dari Tuhan dan orang yang disakitinya pun belum bisa membantu dia mengampuni dirinya sendiri. Pertanyaan yang muncul kemudian adalah bagaimana caranya mengatasi perasaan bersalah yang mendalam itu dengan sikap yang benar?

e-Konsel edisi ini hadir untuk menjawab pertanyaan tersebut. Topik mengenai perasaan bersalah dan bagaimana cara mengatasi perasaan bersalah tersebut secara alkitabiah dikupas tuntas dalam sajian- sajian berikut ini. Apakah Anda ingin membantu orang-orang di sekitar Anda yang sedang bergumul dengan perasaan bersalahnya? Silakan menikmati sajian kami dan temukan cara untuk menolong teman/ rekan dalam mengatasi perasaan bersalah yang mereka alami. (End)

Redaksi

Cakrawala: Guilt (Rasa Bersalah)

Apa itu Guilt?

G. Belgum dengan tepat mengatakan bahwa "guilt" adalah sesuatu dimana agama dan psikologi paling sering bertemu (Guilt: Where Religion and Psychology Meet, Minneapolis: Augsburg, 1970). Mungkin tidak ada topik persoalan manusia yang mendapatkan perhatian yang begitu banyak, baik oleh teolog-teolog maupun konselor-konselor lebih daripada persoalan ini.

Jikalau kita mau berbicara dengan orang-orang yang depresi, kesepian, yang bergumul dengan masalah-masalah dalam hidup pernikahan, para homoseks, orang-orang yang sedang dilanda kesusahan, dsb., maka kita akan menemukan bahwa guilt adalah bagian dari pergumulan dan persoalan mereka.

Bruce Narramore, bahkan mengatakan bahwa guilt ada dalam setiap masalah psikologis yang dihadapi setiap orang (Guilt: Where Theology and Psychology Meet, Journal of Psychology and Theology 2, 1974, pp. 18-25).

Ada dua kategori yang berbeda tentang guilt, yaitu:

Objective guilt

Ini adalah guilt yang menjadi masalah oleh karena ada peristiwa pelanggaran hukum, baik yang tertulis maupun yang tidak tertulis. Meskipun demikian, orang yang melakukan pelanggaran itu sendiri mungkin tidak merasa guilty.

Ada 4 macam guilt yang objektif, yaitu:

1. Legal-guilt, yaitu guilt yang menjadi masalah oleh karena pelanggaran terhadap hukum yang berlaku dalam masyarakat. Pembunuhan, pencurian, dll. menimbulkan masalah guilt meskipun tidak semua orang yang melakukan merasa guilty.
2. Social-guilt, yaitu guilt yang menjadi masalah jikalau ada pelanggaran terhadap hukum yang tidak tertulis yang berlaku dalam masyarakat. Misalnya: penghinaan, ancaman terhadap sesama manusia, dsb. yang mungkin tidak ada bukti-bukti konkrit yang memungkinkan untuk dibawa ke pengadilan, bahkan mungkin tidak ada hukum tertulis yang menggariskan tentang hal-hal itu, tetapi muncul masalah guilt.
3. Personal-guilt, yaitu guilt yang menjadi masalah jikalau terjadi pelanggaran terhadap "conscience" atau kesadaran akan kebenaran yang ada di dalam hati orang yang bersangkutan. Misalnya: guilt yang muncul karena orangtua memukul anaknya tanpa alasan yang benar; suami yang makan malam di luar sendiri meskipun tahu bahwa istrinya menantikan dia, dan sebagainya.
4. Theological-guilt, yaitu guilt yang menjadi masalah jikalau terjadi pelanggaran terhadap hukum-hukum Allah. Alkitab memberikan standar-standar tingkah laku manusia, jikalau itu dilanggar, baik dengan pikiran maupun perbuatan, maka muncullah masalah guilt walaupun orang yang bersangkutan tidak guilty (Wahyu 20:21b). Bahkan Alkitab menyaksikan bahwa kita semua guilty di hadapan Allah (Roma 3:23).

Kebanyakan orang merasa gelisah, bahkan mungkin merasa bersalah, jikalau melakukan pelanggaran-pelanggaran di atas. Meskipun demikian, banyak pula yang begitu keras hati sehingga mematikan perasaan bersalahnya. Banyak juga orang Kristen yang melakukan banyak pelanggaran terhadap hukum Allah namun tidak merasa guilty, hal ini mungkin disebabkan keberhasilannya dalam mematikan guilty-feelingnya atau mungkin juga disebabkan kurangnya pengenalan terhadap kebenaran Allah jadi hanya pelanggaran-pelanggaran tertentu yang menimbulkan guilty feeling.

Subjective-guilt

Ini adalah guilt yang menimbulkan perasaan bersalah dan sesal dalam diri orang yang bersangkutan. Bahkan, orang yang bersangkutan bisa merasakan ketakutan, putus asa, cemas, dan terus-menerus menyalahkan diri sendiri oleh karena perbuatan atau pemikiran, yang dianggapnya melanggar prinsip-prinsip kebenaran yang selama ini ia yakini. Mungkin, apa yang ia lakukan atau pikirkan sebenarnya tidak melanggar kebenaran yang sesungguhnya berlaku di masyarakat dsb., namun orang itu merasakan guilty.

Narramore membagi subjective-guilt ini dalam tiga bagian, yaitu:

1. A fear of punishment (takut akan hukuman)
2. A loss in self-esteem (perasaan kehilangan harga diri).
3. A feeling of loneliness, rejection or isolation (perasaan kesepian, penolakan, atau pengasingan).

Guilty feeling yang semacam ini tidak selamanya buruk, karena merupakan dorongan untuk memperbaiki tingkah laku dan menimbulkan dorongan serta kebutuhan untuk mendapatkan pengampunan dari Allah.

Meskipun tidak jarang guilty feeling yang semacam ini juga bisa menjadi hal yang merusak.

Subjective-guilt bisa begitu kuat, bisa juga lemah; bisa "appropriate" dan memang sesuai atau beralasan, bisa juga "inappropriate" dimana untuk pelanggaran yang besar seorang tidak merasa guilty, untuk pelanggaran kecil (bahkan mungkin tidak sama sekali) seseorang merasakan amat bersalah.

Apa yang Alkitab Katakan tentang Guilt?

Kalau Alkitab menyebut tentang "guilt" atau "guilty", maka itu hampir selalu menunjuk pada theological-guilt, yaitu guilt yang timbul sebagai akibat dari pelanggaran terhadap hukum Allah. Alkitab rupanya tidak pernah memisahkan secara mutlak antara "guilt" dan "sin" (L.R. Keylock, "Guilt", in the Zondervan Pictorial Encyclopedia of the Bible, ed. Merril C. Tenney, Grand Rapids: Zondervan, 1975, 2:852). dan hal ini penting sekali untuk diketahui oleh konselor-konselor Kristen bahwa Alkitab tidak menekankan tentang guilty feeling (perasaan bersalah yang seringkali subjektif dan tidak berdasar) tapi guilty karena dosa. Oleh karena itu, konselor-konselor Kristen harus waspada agar jangan

mencoba menciptakan guilty feeling sebagai alat untuk memudahkan cara mengubah dan memotivasi seseorang. Guilty feeling hanya boleh ada sebagai reaksi normal terhadap kesadaran akan realita dosa. Untuk itu konselor Kristen harus dapat membedakan dua hal berikut ini:

Constructive-sorrow (dukacita yang positif)

Ini adalah istilah yang dipakai oleh Bruce Narramore (Guilt: Christian Motivation or Neurotic Masochism, Journal of Psychology and Theology, 2:1974, pp. 182-189), yang didasarkan pada 2Korintus 7:8-10. Dalam bagian ini Paulus membedakan antara "dukacita dunia" yang kira-kira sama dengan sekadar "perasaan bersalah yang subjektif" dengan "dukacita yang konstruktif", yang positif yang menghasilkan perubahan sikap hidup yang membangun.

Misalnya, seorang sopir yang menabrak orang, bisa menunjukkan:

1. Dukacita dunia: merasa bersalah, mengutuki diri sendiri, dan selama-lamanya tidak mau memegang kemudi.
2. Constructive sorrow: merasa bersalah, rela dihukum, tahu kesalahannya, dan berusaha memperbaikinya.

Memang dunia sering lebih menyukai "dukacita dunia" karena dunia terikat dengan nafsu balas dendam sehingga orang baru puas kalau orang yang bersalah menerima hukuman yang fatal. Tetapi realita ini tidak boleh menjadi alasan untuk kita memilih cara guilty seperti itu.

Divine forgiveness (pengampunan Allah)

Salah satu tema besar dalam Alkitab adalah pengampunan Allah. Tuhan Yesus datang sebagai domba Allah yang menghapus dosa dunia (Yohanes 1:29) supaya manusia mendapat pengampunan dan diperdamaikan dengan Allah (Kisah Para Rasul 5:30-31; Kolose 1:14; Efesus 1:7). Alkitab seringkali menekankan bahwa pengampunan dari Allah menyangkut beberapa hal yang penting seperti:

a. Pertobatan: 1Yohanes 1:9, tanpa pertobatan tidak ada pengampunan (Amsal 28:13).
b. Pengampunan terhadap sesama manusia: Matius 6:12; 18:21, menekankan bahwa tanpa kesediaan mengampuni kesalahan sesama tidak ada pengampunan dari Allah.

Memang, iman itu anugerah (Efesus 2:8; Roma 12:3) dan anugerah Roh Kudus yang melahirkan iman adalah peristiwa kelahiran baru (Yohanes 3:3) yang menjadi satu-satunya modal bagi pertobatan. Tanpa kelahiran baru, maka tidak ada pertobatan (kesadaran akan dosa dan kebutuhan akan pengampunan Allah). Tanpa pertobatan tidak ada pengampunan dosa.

Bukti dari pertobatan adalah kehidupan dalam pimpinan Roh Kudus yang membuahkan kebaikan, kemurahan, kesabaran, dsb. (Galatia 5:16,22), yaitu unsur-unsur utama yang menandai peristiwa pengampunan. P.H. Monsma, dalam tulisannya yang berjudul "Forgiveness" mengatakan:

> "A person who seeks forgiveness but doesn't forgive others hardly
>
> knows what he is asking for and is not worthy of it." (Zondervan
>
> Pictorial Encyclopedia of the Bible, ed. Merril C. Tenney, 2:599.)

Bruce Narramore dalam tulisannya yang berjudul "Guilt: Christian Motivation or Neurotic Masochism" (Journal of Psychology and Theology, 2:1974, p. 188) memberikan bagan perbandingan antara psychological guilt dan constructive sorrow, sbb.:

	Psychological guilt	Constructive sorrow
1. Pusat perhatian yang bersangkutan	dirinya sendiri	Allah dan sesamanya
2. Pemikiran atas masalahnya	fokus pada kesalahn yang telah diperbuat	fokus pada akibat kesalahan yang telah diperbuat dan langkah-langkah perbaikan yang akan diambil
3. Motivasinya di belakang tindakan yang diambil	untuk membebaskan diri dari gangguan rasa bersalah (guilt feelings)	untuk mendorong orang lain tumbuh dan melakukan kehendak Allah (love feelings)
4. Sikap terhadap diri sendiri	marah, benci, dan frustasi	mengasihi diri sendiri sehingga mengusahakan yang terbaik
5. Hasil/akibat	• perubahan luar yang sementara • menarik diri dari tanggung jawab-tanggung jawab	kehidupan yang baru

yang lebih besar.
- Kegagalan terulang lagi
- Self-hatred/membenci diri sendiri

Dengan melihat perbedaan di atas, antara "psychological guilt" dan "constructive sorrow", maka jelaslah yang manusia butuhkan adalah constructive sorrow dimana hal ini tidak pernah sempurna dalam pergumulan seseorang tanpa orang tsb. diperdamaikan dengan Allah.

Memang manusia bisa mengusahakan "constructive sorrow" tapi tanpa pertobatan dan diperdamaikan dengan Allah, "constructive sorrow" tersebut tidak berdasar dan tidak punya tujuan yang jelas sehingga tidak memberikan jaminan penyelesaian persoalan guilt-nya.

Seperti yang ditulis dalam Nyanyian Rohani 138:1,

> "Memburu-buru berlelah, kutuntut hidup suci, tetapi kesalahanku tak dapat aku cuci. Kucoba dengan giatku membuat kebenaran wahai segala dosaku menjadi penegahan." (I.S. Kijne, "Mazmur dan Nyanyian Rohani", BPK Gunung Mulia, 1978, p. 226).

Alkitab menekankan jelas sekali mengenai kesia-siaan dari orang yang berbuat baik di luar anugerah keselamatan dalam Tuhan Yesus Kristus (Roma 3:20, 9:32, 11:6; Galatia 2:16; Efesus 2:9; 2Timotius 1:9; Titus 3:5).

Sumber:

Judul Buku : Pastoral Konseling, Jilid 2
Judul Artikel: Guilt
Penulis : Yakub B. Susabda
Penerbit : Yayasan Penerbit Gandum Mas, Malang, 1996
Halaman : 79 - 82

Surat dari Anda

Dari: Agus <agus@>
>Salam damai dalam Tuhan Yesus Kristus,
>Saya sungguh terberkati dengan membaca artikel-artikel di e-Konsel.
>Semuanya yang dipaparkan itu benar-benar mencerahkan pandangan
>saya, dan tentunya menambah semangat saya untuk belajar Firman-Nya
>Bahasa tentang homoseksualitas Bulan April ini sangat bagus. Tapi
>saya juga penasaran dengan masalah trans-seksual. Apakah masalah

>transeksual ini sama gawatnya dengan homoseksual. Kalau iya,
>barangkali bisa dibahas. Terima kasih.

Redaksi: Kami senang sekali ketika membaca e-mail Anda, kami juga bersyukur bisa menjadi saluran berkat bagi Anda. Bersyukur juga kami bisa menambah semangat Anda untuk mempelajari Firman Tuhan. Untuk topik Transeksual yang Anda usulkan, kami akan usahakan untuk mencari bahan-bahannya dan mungkin bisa kami sajikan di e-Konsel tahun depan. Sekali lagi, terima kasih untuk usulan Anda.

Bimbingan Alkitabiah: Rasa Bersalah

Ayat Alkitab

- Roma 8:1
- Yesaya 44:22
- Yohanes 8:36
- Filipi 3:13-14
- Roma 7:18-25

Latar Belakang

Rasa bersalah adalah suatu perasaan berdosa, bersalah atau gagal memenuhi standar hidup tertentu. Allah menciptakan di dalam kita suatu hati nurani, suatu kemampuan untuk menilai benar atau salahnya tindakan-tindakan moral kita. Ada dua jenis rasa bersalah: Rasa bersalah karena melakukan pelanggaran moral dan rasa bersalah karena sesuatu yang tidak jelas.

Pelanggaran terhadap hukum-hukum Tuhan mengakibatkan rasa bersalah. Ini adalah dosa. Karena orang yang berdosa tidak bersedia menyelesaikan dosanya seperti yang Allah kehendaki agar dia memperoleh kelepasan, akibatnya dia mengalami akibat-akibat buruk. Adam dan Hawa di taman Eden adalah contoh terbaik tentang rasa bersalah akibat pelanggaran dosa ini. Dosa (ketidaktaatan) mereka menyebabkan rasa bersalah. Hubungan mereka dengan Allah putus; mereka sadar tentang itu, lalu terjadilah keterasingan dan perasaan tertuduh. Mereka lari dari Allah, berusaha menyembunyikan diri agar mereka tidak usah menghadapi akibat-akibat tindakan mereka. Tentu saja, Allah berhasil menemukan mereka. Mereka berusaha menyangkal pertanggungjawaban mereka. Adam menyalahkan Hawa ("Perempuan yang Kau tempatkan di sisiku, dialah yang memberi dari buah pohon itu kepadaku, maka kumakan."), dan Hawa menyalahkan ular ("Ular itu yang memperdayakan aku, maka kumakan."). Mereka telah berusaha menutupi keadaan mereka dengan membuat cawat dari daun pohon ara, tetapi Allah mengepung mereka dengan pertanyaan: "Siapakah yang memberitahukan kepadamu bahwa engkau telanjang?" Allah memaksa mereka untuk membereskan masalah rasa bersalah mereka. Korban tebusan pun kemudian dibuat untuk dosa mereka, sebagai dasar dari prinsip korban tebusan seterusnya (Kejadian 3:21).

Contoh lain tentang cara mengatasi masalah rasa bersalah karena dosa ialah teguran terbuka Natan terhadap Daud yang telah melakukan perzinahan dan pembunuhan. Teguran terbuka itu mengakibatkan pertobatan dan pengakuan (2Samuel 11:1-12,25; Mazmur 51:1-19).

Rasa bersalah yang tidak disebabkan oleh dosa, biasanya berhubungan dengan gangguan emosional yang berasal dari pengalaman-pengalaman negatif, khususnya di masa kecil. Bahkan, orang Kristen yang sudah memiliki keyakinan bahwa Allah telah mengampuni mereka dan bahwa mereka adalah anak-anak-Nya pun, masih bisa

mengalami "rasa bersalah" yang keliru ini. Orang yang demikian biasanya memiliki citra diri yang rendah, selalu merasa kurang (tidak pernah benar dan tak mampu), menderita depresi, dan sebagainya. Mereka tidak pernah bebas dari rasa bersalah ini, walaupun mereka mencarinya, persis seperti Esau yang "tidak beroleh kesempatan untuk memperbaiki kesalahannya, sekalipun ia mencarinya dengan mencucurkan air mata" (Ibrani 12:17).

Orang yang tertindih oleh rasa bersalah yang keliru ini, sering diikuti oleh beberapa ciri yang rumit seperti berikut:

1. Depresi yang dalam akibat terus-menerus menyalahkan diri sendiri.
2. Rasa letih dan sakit kepala yang kronis, atau penyakit- penyakit lainnya.
3. Penyangkalan diri ekstrim sampai ke bentuk penghukuman diri.
4. Merasa terus-menerus diawasi dan dikritik orang lain.
5. Terus mengkritik dosa dan kekurangan orang lain.
6. Karena menanamkan sikap kalah, dia akan benar-benar tenggelam dalam dosa yang lebih dalam, supaya mengalami perasaan bersalah yang lebih hebat.

Kutipan
Menurut Billy Graham:
"Rasa bersalah adalah suatu masalah yang sangat rumit. Hati nurani manusia sering di luar jangkauan psikiater. Dengan segala teknik yang dimilikinya, dia tidak mampu mengukur kerusakan nurani manusia ataupun kedalamannya. Terlepas sendiri di bawah gerogotan hati yang bersalah dan tertekan oleh beban dosa yang berat, manusia tidak berdaya. Tetapi di mana manusia gagal, di sana Allah berhasil."
Kutipan_Selesai

Strategi Bimbingan

Untuk yang non-Kristen:

1. Tawarkan harapan baginya dengan menegaskan bahwa Allah memperhatikan setiap masalah yang dimilikinya. Allah bukan saja bisa mengampuni, melainkan juga mampu menghapuskan dosa dan rasa bersalah kita.
2. Jangan sedikit pun memaafkan atau meringankan dosa-dosa yang diungkapkannya. di dalam setiap kita, ada ketidaktaatan dan kelakuan berdosa yang harus dibereskan menurut cara Allah, yaitu pengakuan dosa. Kita tidak akan pernah menemukan penyelesaian terhadap rasa bersalah, jika kita berusaha menutup-nutupi dosa. "Siapa menyembunyikan pelanggarannya tidak akan beruntung, tetapi siapa mengakuinya dan meninggalkannya akan disayangi." (Amsal 28:13)
3. Tanyakan apakah dia pernah menerima Yesus Kristus sebagai Tuhan dan Juruselamatnya. Jelaskan "Damai dengan Allah" "Damai dengan Allah" -- Traktat untuk menolong/menuntun orang non- Kristen agar dapat menerima Kristus (dari LPMI/PPA); atau Buku Pegangan Pelayanan, halaman 5; CD-SABDA: Topik 17750. Tegaskan bahwa kebebasan dari rasa bersalah, sudah terhisap dalam karya penebusan Salib Kristus, tetapi dia harus mempercayai Dia untuk menyucikannya.
4. Dorong dia untuk membaca dan mempelajari Alkitab, mulai dengan Injil. Tawarkan "Hidup dalam Kristus" "Hidup dalam Kristus" -- Traktat yang berisi pelajaran-pelajaran

dasar tentang prinsip memulai Kehidupan Kristen (dari LPMI/PPA); CD-SABDA: Topik 17453 yang akan menolongnya memulai penyelidikan Alkitab.

5. Anjurkan dia untuk mengembangkan kebiasaan doa tiap hari. Sampai di sini, dia dapat mengakui dosa-dosanya, meminta pengampunan dan penyucian. Dia harus mensyukuri Allah yang telah mengangkat dosa dan rasa bersalahnya, sambil mengingat-ingat bahwa dosa-dosa kita telah diangkat-Nya.
6. Anjurkan dia untuk mencari suatu gereja yang mementingkan Firman Tuhan dan terlibat di dalamnya. di sana dia dapat bersekutu, mendengar dan mempelajari Firman secara teratur dengan sesama Kristen lainnya.
7. Berdoalah bersamanya agar dia memperoleh kelepasan dan damai di hatinya. "Dialah damai sejahtera kita" (Efesus 2:14).
8. Jika orang yang Anda layani masih tidak mampu menanggapi apa yang Anda saksikan tentang Kristus, dan terus saja bergumul dengan rasa bersalahnya, anjurkan dia untuk menemui pendeta yang akan memberinya bantuan lebih lanjut. Mungkin, ada saatnya dia akan mampu memberi respon. Berikan kesan tentang pentingnya mengambil inisiatif menemui pendeta.

Untuk yang Kristen:

Jika dia seorang Kristen yang kembali mengalami gangguan rasa bersalah, jelaskan hal-hal berikut:

1. Yakinkan dia tentang kasih dan pengampunan Allah. Dia dapat menyucibersihkan rasa bersalah! Jika Allah telah mengampuni, dia harus belajar mengampuni diri sendiri. Seorang Kristen memiliki hak untuk menuntut kebenaran yang dinyatakan dalam 1Yohanes 1:9. Kristus Juruselamat kita, menghapuskan segala dosa kita -- baik yang di masa lampau, masa kini maupun nanti -- melalui karya sempurna-Nya di salib.
2. Anjurkan dia untuk membaca, mempelajari, dan merenungkan bagian- bagian Firman seperti Mazmur 103:1-6, 51:1-19; Yesaya 53:1-12; dan Yohanes 18:1-40; 19:1-42. Mintalah dia mencatat supaya kelak, dia dapat membaca dan mempelajari sendiri bagian-bagian Firman tadi. Dia bisa memiliki keyakinan bahwa kelepasan dari rasa bersalah akan dialaminya, bila dia menyambut korban Kristus dan janji pengampunan serta penyucian-Nya.
3. Anjurkan dia untuk berdoa secara jelas dan setia, meminta "suatu hati nurani yang bersih di hadapan Allah dan manusia" (Kisah Para Rasul 24:16). Dia harus terus berdoa, sampai damai dialaminya.
4. Usulkan dia menghubungi pendeta yang dapat melayaninya lebih lanjut.

Sumber:

Judul Buku: Buku Pegangan Pelayanan
Penulis : Billy Graham
Penerbit : Persekutuan Pembaca Alkitab (PPA)
Halaman : 219 - 222
CD-SABDA : Topik 17704

Tanya Jawab: Bagaimana Mengatasi Rasa Bersalah yang Mendalam?

Pertanyaan:

Bu, terus terang, saat ini saya tidak tahu persis apa yang harus saya katakan. Saya bingung, takut, sedih, merasa sangat bersalah, campur aduk.

Saya anak pertama dari 3 bersaudara. Ayah sangat ingin saya menggantikannya dan meneruskan pekerjaan di toko kelontongnya yang cukup laku. Saya tidak mau, bahkan tidak menyukai pekerjaan seperti itu. Kami sering bertengkar, dan untuk menghindarinya saya jarang di rumah, kebanyakan ke gereja atau main dengan teman. Hubungan saya dengan ayah memang tidak dekat.

Bu, tiba-tiba ayah saya meninggal, katanya serangan jantung, tetapi saya kira dia meninggal karena saya. Malam itu saya diminta untuk menjaga toko, tetapi saya tidak mau. Memang dia diam saja, rupanya dia asyik membaca koran dan saya langsung pergi karena sudah ada janji dengan teman. Tahu-tahu malam itu saya dicari ke mana-mana karena ayah masuk rumah sakit. Jam 22.00 WIB saya baru kembali dan ayah sudah tidak ada.

Bu, saya anak durhaka, ayah meninggal karena saya. Ibu dan adik-adik semua marah kepada saya. Saya tidak tahu, Bu, sekarang saya harus bagaimana?

Jawab:

Saya bisa memahami perasaan campur aduk, khususnya rasa bersalah yang Anda alami karena suara hati nurani yang terus-menerus menuduh Anda. Meskipun secara rasionil Anda bisa mengemukakan berbagai alasan, di pihak lain Anda tahu ada banyak kebaikan yang sebetulnya dapat Anda lakukan untuk menyenangkan hati ayah. Sebagian besar keinginan ayah sebenarnya dapat Anda penuhi, tetapi Anda berkeras hati dan selalu tidak memenuhinya. Itulah sebabnya, sekarang Anda merasa sangat bersalah. Apalagi orang yang membuat Anda memiliki rasa bersalah itu tidak dapat dihidupkan lagi. Kemungkinan, untuk bersujud dan meminta maaf kepadanya, seolah-olah sudah tertutup selamanya. Bahkan Anda merasa ikut andil dalam kematian ayah.

Meskipun demikian, saya harap Anda berhati-hati dengan sikap Anda terhadap diri sendiri. Perasaan Anda di tengah kondisi yang seperti ini harus diwaspadai karena Anda berada di persimpangan jalan. Anda bisa berdukacita dengan "godly sorrow"/dukacita surgawi sehingga menghasilkan pertobatan (2Korintus 7:10) atau Anda bisa berduka dengan dukacita orang yang tak berpengharapan (1Tesalonika 4:13). Dukacita yang kedua ini hanyalah menifestasi self- blaming/menyalahkan diri seperti yang dikatakan John Donne bahwa "...any man's death diminishes me, because

I am involved in mankind"[1]/setiap kematian menekan saya, karena saya terlibat dalam kehidupan manusia.

Pada akhirnya, dengan dukacita yang keliru ini Anda akan tenggelam dalam kesedihan dan menghukum diri sendiri. Semoga Anda tidak melakukan hal ini, karena Anda bisa membuka diri untuk gejala lain yang lebih buruk yang Freud sebut pathological[2]/tidak sehat lagi. Yang terpenting bagi Anda sekarang ini adalah membuktikan diri bahwa Anda mencintai ibu dan adik-adik. Kekuatiran dan kebingungan Anda memang wajar karena Anda masih bingung, peran apa yang akan Anda ambil sekarang ini. Anda belum biasa memikul tanggung jawab seorang dewasa, oleh sebab itu mulailah dengan langkah-langkah pertama yang konkrit dulu, yaitu mengisi peran ayah dan mengupayakan supaya toko kelontong yang ayah banggakan itu tidak hancur. Olin & Olin mengatakan dengan tepat bahwa "the transition from having little awareness and then acceptance of owning up to the responsibility of directing one's life is a gradual process. Bereavement can enhance this process"[3]/dukacita yang sehat seharusnya menghasilkan proses kehidupan yang baik, yaitu transisi dari kurangnya kesadaran sampai kemudian bisa menerima serta memiliki tanggung jawab dalam kehidupan.

Anda belum terlambat, dan jangan menolak kesempatan yang Tuhan berikan pada Anda untuk menunjukkan tanggung-jawab pada seluruh keluarga. Kiranya Tuhan menolong dan menguatkan Anda pada masa-masa yang sulit ini.

Sumber:

Judul Buletin: Parakaleo, Edisi Januari-Maret 2002, Vol. IX/1
Penulis : Esther Susabda, P.D.
Penerbit : Departemen Konseling STTRI, Jakarta, 2002
Halaman : 3 - 4

e-Konsel 087/Mei/2005: Melawan Kekuatiran

Pengantar dari Redaksi

Semua orang pasti pernah kuatir. Ada banyak alasan yang dapat membuat orang kuatir, khususnya tentang masa depan yang seringkali tak mudah dihilangkan. Namun, memiliki perasaan kuatir bukanlah sesuatu yang dikehendaki Tuhan. Itu sebabnya, ada banyak janji Tuhan di Alkitab yang Tuhan ingin kita percayai sehingga dapat menjadi senjata untuk melawan kekuatiran kita.

Berkaitan dengan hal tersebut, e-Konsel Edisi 87/2005 mengangkat topik MELAWAN KEKUATIRAN. Jika Anda rindu untuk menolong orang lain, atau diri sendiri, yang sering mengalami pergumulan dengan kekuatiran, kami mengajak Anda untuk menyimak sajian e-Konsel kali ini. Selain bahan Renungan, ada juga artikel menarik serta sajian TELAGA dan Bimbingan Alkitab yang kami yakin akan sangat menolong Anda mengalahkan rasa kekuatiran yang sering menyerang. Nah, jangan biarkan rasa kekuatiran menyerang Anda lagi!

Jika Anda mendapatkan berkat dari Milis e-Konsel ini, jangan lupa mengajak rekan, sahabat, saudara, ataupun kenalan Anda untuk bergabung dan mendapatkan berkat seperti yang Anda dapatkan. Untuk berlangganan, silakan mengirimkan e-mail kosong ke:

- < subscribe-i-kan-konsel@xc.org >

Selamat berbagi berkat! (Tes)

Redaksi

Cakrawala: Kekuatiran Melumpuhkan Anda

Psikologi Kekuatiran: Pandangan Selintas Kita hidup dalam abad kecemasan. Maka, jangan terkejut apabila kita terapung-apung dalam lautan kekuatiran karena kekuatiran merupakan indikasi utama dari kecemasan. Kita dikelilingi oleh kekuatiran. Orang Kristen kuatir; orang yang di luar warga Kerajaan Allah juga kuatir; kita semua kuatir.

Sejauh pengetahuan kita, kekuatiran itu hanya ada dalam kehidupan kita. Binatang tampaknya tidak membuang waktunya untuk membayangkan apa yang akan terjadi di masa depan, kemudian menggerutu tentang masa depan itu. Karena kita sebagai manusia memiliki kemampuan untuk mengantisipasi apa yang akan terjadi dan membiarkan imajinasi kita bekerja sebebas-bebasnya, maka kita sering terkejut, dan terjebak oleh pemikiran kita sendiri.

Ada banyak hal di dunia sekitar kita yang membuat kita merasa kuatir. Masa depan sangat tidak menentu. Perubahan berjalan sangat cepat. Kita tidak dapat mengontrol sejarah. Zaman kita ini melahirkan kekuatiran. Dan, kita semua dipengaruhi olehnya.

Bahkan, gereja pada masa kini tampak lebih dapat memahami bahwa kita memang rentan terhadap kekuatiran dan kecemasan. di masa lalu kita lebih suka mengatakan bahwa orang Kristen tidak pernah dipengaruhi oleh pergumulan-pergumulan itu. Sebagai contoh, John Rice pada tahun 1948 menulis, "Terima kasih Tuhan, orang Kristen tidak pernah merasa susah, tidak pernah merasa gagal, dan tidak pernah merasa takut." (Rice, 1948, hlm. 5) Kini, sangat sedikit pengarang Kristen yang berani mengatakan bahwa kita bebas sama sekali dari persoalan- persoalan zaman kita ini.

Pada saat penerbit melakukan persiapan untuk meluncurkan buku seri Konseling Pastoral Strategis, mereka melakukan penelitian kepada pendeta secara luas, dan bertanya persoalan apakah yang paling sering dihadapi oleh orang yang datang ke pelayanan konseling. Penelitian ini membuktikan bahwa persoalan kekuatiran dan kecemasan merupakan persoalan yang paling sering dihadapi oleh orang yang datang kepada pendeta (Benner, 1992).

Selama bertahun-tahun para psikolog klinis kurang memperhatikan konsep kekuatiran. Para peneliti memahaminya seperti pemahaman orang awam, yakni "gangguan syaraf" (nervous break down). Istilah itu tidak memiliki definisi yang jelas. Tetapi, pada tahun 1987 istilah "kekuatiran" telah diterima secara resmi dan dibakukan, yakni ketika buku pedoman diagnosis psikiatri edisi terbaru memuat kekuatiran sebagai gejala utama dari gangguan kecemasan umum.

Kecemasan telah lama menjadi kategori diagnostik yang penting dan berdiri sendiri dalam dunia kesehatan mental. Beberapa tahun sebelumnya, prosedur diagnostik resmi yang digunakan bagi pasien- pasien yang menderita kecemasan adalah berupa proses pemisahan. Pertama-tama, jenis-jenis gangguan kecemasan yang gejalanya sangat spesifik dan jelas dipilah-pilah, dan dijadikan sebagai kategori tersendiri, misalnya: gangguan kepanikan, agoraphobia (ketakutan melintasi atau berada di tempat terbuka

atau tempat umum), gangguan obsesif-kompulsif, dan gangguan stres paska peristiwa traumatik. Kemudian, semua gejala-gejala lain dari pasien yang menderita kecemasan di diagnosis sebagai gangguan kecemasan umum. Akan tetapi, pada tahun 1987, gangguan kecemasan umum tadi dipisahkan, dan dijadikan sebagai kategori tersendiri, yang gejala utamanya adalah kuatir.

Pada masa kini kekuatiran telah menarik perhatian para peneliti di seluruh dunia. Dengan status barunya sebagai gejala utama, ilmu pengetahuan segera mempelajari tentang suatu aspek penderitaan batin manusia yang begitu lama telah diabaikan. Banyak kelompok studi dibentuk di berbagai universitas ternama untuk mempelajari kekuatiran. Pada bagian berikut ini kami akan menyajikan ringkasan hasil kerja dari kelompok-kelompok penelitian dari Penn State University, State University of New York di Albany, Louisiana State University, dan di beberapa tempat lain.

Apakah Kekuatiran itu?

Karena kekuatiran itu begitu akrab dengan kita, maka mungkin saja kita sulit untuk mendefinisikan secara tepat kebiasaan yang menyusahkan itu. Pergumulan kita persis sama seperti yang dialami oleh para ahli dalam membedakan antara kekuatiran dan kecemasan, kekuatiran dan ketakutan, kekuatiran dan kepanikan, kekuatiran dan keprihatinan, atau kekuatiran dan perencanaan yang masuk akal -- dalam pengertian umum. Pendekatan yang paling umum dari para peneliti adalah menempatkan kekuatiran sebagai sisi kognitif (pikiran) dari kecemasan. Kecemasan mempunyai gejala fisiologis tambahan, yakni ketegangan urat-urat dan denyut jantung yang terasa lebih cepat. Pendekatan kepada definisi kekuatiran seperti berkaitan dengan konsep kecemasan itu sendiri. Bagaimanapun juga, konsep kekuatiran itu tidak membuang begitu saja arti kecemasan, karena sebenarnya pengertian kecemasan itu lebih luas dan terkait dengan berbagai faktor lain dari penderitaan batin manusia. Namun, para ahli tidak sepakat ketika membandingkan kekuatiran dengan ketakutan. Beberapa teoritisi menerima bahwa ketakutan dan kecemasan/kekuatiran merupakan saudara dekat dan di antara keduanya tidak ada perbedaan yang berarti. Sedangkan beberapa ahli lain melihat bahwa ketakutan atau kepanikan merupakan perasaan yang sama sekali berbeda. Perdebatan tentang hal itu tidak berhubungan langsung dengan yang kita bahas saat ini sehingga biarkan saja mereka terus berdebat.

Dr. Thomas Borkovec, seorang peneliti di Penn State University, yang diberi gelar "Dr. Kuatir" karena penelitiannya yang luas tentang kekuatiran, membantu kita dalam memberikan definisi yang lengkap dan sangat berguna bagi kita. Ia berpendapat, "Kekuatiran merupakan serangkaian pikiran dan gambaran-gambaran yang menghasilkan perasaan-perasaan negatif. Pikiran-pikiran tersebut tidak dapat dikontrol, dan berkaitan dengan suatu masalah tertentu yang tidak pasti. Biasanya, para penguatir yakin bahwa kemungkinan besar akan terjadi satu hal atau lebih yang bersifat negatif." Jikalau Anda sendiri pernah mengkuatirkan tentang sesuatu hal, mungkin Anda dapat membandingkan pengalaman Anda sendiri dengan definisi tersebut, apakah cocok atau tidak.

Definisi di atas mengemukakan beberapa ciri khas dari kekuatiran.

1. Kekuatiran berhubungan dengan masa yang akan datang. Ketika kita kuatir, kita sebenarnya sedang mengantisipasi suatu kejadian yang akan mengancam kita. Beberapa orang mungkin mengatakan bahwa mereka kuatir tentang sesuatu yang telah terjadi di masa lalu. Tetapi, sesungguhnya, isi dari kekuatiran itu berhubungan dengan sesuatu yang mungkin akan terjadi di masa depan, sebagai akibat dari kesalahan atau perbuatan yang keliru di masa lalu.
2. Kekuatiran merupakan suatu bentuk perhatian yang berlebihan terhadap diri sendiri. Beberapa penguatir mungkin mengatakan bahwa kekuatiran mereka berkaitan dengan orang lain, tetapi sebenarnya ciri utama dari kekuatiran adalah bahwa pikiran- pikiran yang mengganggu tersebut biasanya bersifat pribadi dan tidak dibicarakan secara umum. Merasa sendirian atau kesepian merupakan salah satu gejala khas yang dialami oleh sebagian besar penderita kekuatiran.
3. Ungkapan lain yang dapat dipakai untuk menjelaskan kekuatiran adalah suatu situasi dimana penderita terus-menerus merasa gelisah tentang masa depan.
4. Hilangnya daya tahan atau tingkat toleransi penderita terhadap stres. Makin "sehat" orang yang menghadapi stres, makin dapat menyesuaikan diri dengan tekanan mental tersebut. Tetapi, para penguatir tampaknya mempunyai gejala yang sama, setiap kali mereka menghadapi situasi yang sangat menekan batin, mereka biasanya sangat terkejut dan terganggu, mereka tidak dapat menyesuaikan diri terhadap situasi tersebut.
5. Akhirnya, para penguatir terombang-ambing oleh berbagai pikiran yang sangat mengerikan. Namun, mereka tidak mampu menghentikan pikiran yang kacau tersebut. Para penguatir seringkali tidak mampu mengungkapkan secara jelas akibat-akibat buruk manakah yang sungguh-sungguh akan terjadi.

Penguatir mendramatisir keadaan. Ini berarti bahwa mereka ahli dalam membayangkan hal-hal yang paling buruk yang akan terjadi di suatu waktu nanti. Orang lain sering menganggap bahwa hal-hal yang dikuatirkan itu sebenarnya tidak perlu dikuatirkan; namun, pasti para penguatir tidak setuju. Ketika penderita kekuatiran menjelaskan tentang hal-hal mengerikan yang akan terjadi di masa depan, kebanyakan keprihatinan mereka itu berkisar pada masalah-masalah sosial. Mereka takut akan menjadi bahan ejekan, dipermalukan, dihina, atau hal-hal lain yang merupakan perwujudan ketidaksenangan masyarakat. Penderita sangat lihai dalam melihat suatu ancaman, kemudian mereka sungguh-sungguh membayang-bayangkan arti ancaman itu bagi mereka.

Apakah ada kekuatiran yang berguna? Atau, apakah semua kekuatiran itu pasti buruk buat kita? Sama seperti kecemasan, kekuatiran dalam tingkat tertentu, misalnya yang tidak terlalu berat mungkin justru berguna bagi kita dan tidak mengganggu kehidupan kita. Sebagai contoh, seseorang yang sedang menghadapi ujian mungkin akan mengerjakan ujian itu secara lebih baik apabila kekuatirannya berada pada tingkat yang rendah. Namun, kita biasanya menggunakan istilah lain ketika berbicara tentang kekuatiran ringan tadi. Kita lebih suka memperhalusnya dengan istilah-istilah yang positif, misalnya sebagai "masalah", "kekuatiran yang membangun", "solusi masalah", atau bahkan "persiapan menangani masalah"! Sebagai suatu gambaran demografis,

dapat dikemukakan bahwa 15% dari penduduk merupakan penderita kronis, 30% dari penduduk bukan penderita kekuatiran, serta sisanya termasuk dalam keadaan di antara keduanya.

Bagaimana kalau kekuatiran itu dibandingkan dengan penyakit- penyakit mental lainnya? Banyak peneliti mulai mengusulkan bahwa kekuatiran/kecemasan dan depresi mempunyai dasar yang sama, sehingga keduanya lebih banyak memiliki kesamaannya daripada yang kita bayangkan. Indikasi akan adanya kesamaan di antara keduanya tampak dengan adanya kenyataan bahwa pemberian obat antidepresan sering sangat berguna bagi pasien yang menderita kecemasan. Para ahli klinis juga mengamati bahwa semua pasien depresi pada tingkat tertentu menunjukkan gejala-gejala kecemasan, tetapi tidak berarti bahwa semua klien yang cemas secara klinis menderita depresi. Mungkin cara terbaik untuk memahami kemungkinan adanya hubungan antara kekuatiran/kecemasan dengan depresi adalah dengan memahami tiga tahap penderitaan batin. Pada tahap yang paling ringan, tidak terlalu merasa tidak berdaya; pada tahap kedua, kekuatiran yang lebih patologis (dimana orang datang kepada Anda untuk meminta pelayanan konseling), penderita merasa sangat tidak berdaya; sedangkan pada tahap ketiga depresi, pasien mempunyai perasaan yang kuat tentang tidak adanya harapan sama sekali. Pada tingkat pertama dan kedua dari kecemasan atau kekuatiran, penderita masih berusaha untuk mengatasinya, namun pada tahap depresif mereka telah kehilangan harapan sama sekali.

Pandangan yang dikemukakan akhir-akhir ini mengenai hubungan antara kecemasan/kekuatiran dan depresi digambarkan dalam kehidupan dua tokoh utama dari sebuah sandiwara berjudul Pilgrims Progress, yang ditulis oleh John Bunyan. Ketika orang Kristen dan orang-orang senegaranya sedang menyerang Istana Keraguan dan membunuh penguasanya Raksasa Putus Asa, kemudian mereka dapat membebaskan dua perintis tahanan, yakni Pak Murung dan anak perempuannya, Bu Takut (Bunyan, 1675). Kondisi tersebut mungkin juga terjadi dalam kehidupan keluarga, bahkan 300 tahun yang lalu.

Bahkan, penelitian menemukan bahwa orang-orang tertentu mungkin mewarisi sifat kerentanan tertentu sehingga mereka cenderung menjadi penguatir yang selalu cemas. Kekuatiran juga mempunyai ciri lain. Kekuatiran dapat saja menimbulkan persoalan kesehatan lainnya. Kekuatiran itu dapat menjadi lebih rumit lagi, karena adanya kenyataan bahwa kekuatiran itu melingkar-lingkar naik, seperti spiral; yaitu, ketika kekuatiran itu terus berlangsung, maka semua usaha pertolongan justru membuatnya semakin ruwet. Kekuatiran sebenarnya merupakan sebuah raksasa menakutkan, yang kita ciptakan sendiri. Penelitian membuktikan bahwa para penguatir pada umumnya berpandangan sempit. Mereka cenderung hanya memusatkan perhatian pada rangsangan (stimuli) yang dapat memicu munculnya kebiasaan merasa kuatir tentang sesuatu, yakni tanda-tanda akan adanya ancaman tertentu di masa depan. Mereka tidak menaruh perhatian kepada hal- hal lain yang ada di sekitarnya. Para penguatir kelas berat akan memikirkan pemicu-pemicu itu selama bertahun-tahun. Kekuatiran kelas berat sering muncul sebagai kekuatiran yang kronis. Kekuatiran kadang memang begitu kronis. Beberapa dokter mengusulkan agar kekuatiran yang demikian, lebih baik dianggap sebagai salah satu gejala kelainan kepribadian (pola kehidupan yang keliru

yang bersifat tetap) daripada memandangnya sebagai salah satu gejala kelainan yang bersifat sementara.

Akhirnya, di samping kekuatiran menjadi gejala dari gangguan kecemasan umum, kekuatiran juga merupakan gejala dari berbagai kondisi kejiwaaan yang lain. Kita dapat melihat kekuatiran sebagai gejala utama dari berbagai kelainan dalam penyesuaian diri, misalnya kelainan kecemasan yang berlebihan, dan kelainan kecemasan akan perceraian atau perpisahan.

Sumber:

Judul Buku: Kuatir
Penulis : James R. Beck dan David T. Moore
Penerbit : PT. BPK Gunung Mulia, Jakarta, 2000
Halaman : 32 - 39

Renungan: Bagaimana Jika?

Bacaan: Lukas 12:22-31

Kita memang tidak ingin berdebat dengan Yesus, namun mungkin kadangkala kita bertanya-tanya dalam hati, apakah firman-Nya tentang kekuatiran itu realistis (Lukas 12:22). Tidak bolehkah kita mengkuatirkan hari esok? Tidak bolehkah kita kuatir jika tiba-tiba diberhentikan dari pekerjaan? Tidak bolehkah kita kuatir jika tiba- tiba kita sakit? Bukankah hal-hal seperti itu menakutkan, karena kita akan sulit memenuhi kebutuhan sandang, pangan, dan papan?

Tak ada kalimat lain dalam bahasa apa pun di dunia ini yang dapat menimbulkan kekuatiran seperti pertanyaan, "Bagaimana jika?" Bila kita terus menggumamkan kalimat itu, maka akan terbayang satu demi satu kemungkinan buruk yang bisa terjadi. Kita tidak lagi ingat akan fakta bahwa kebutuhan kita terpenuhi, baik di masa lalu maupun saat ini. Kita senantiasa dihantui perasaan takut kalau-kalau besok sumber penghasilan kita terhenti.

Memang bijak jika kita merencanakan masa depan, namun bayangan yang mencemaskan tentang kesulitan di hari esok (padahal sumber penghasilan kita baik-baik saja) seringkali tak mudah dihilangkan. Yesus mengajarkan bahwa kekuatiran akan hari esok adalah sia-sia belaka. Kita tidak perlu gentar dengan apa yang akan terjadi atau apa yang akan kita butuhkan. Satu-satunya kebutuhan yang tidak dapat Allah penuhi adalah kebutuhan "khayal" kita tentang hari esok.

Jika Allah telah memberikan kebutuhan pangan yang cukup bagi kita hari ini, mengapa kita tidak mengizinkan Dia memberikan perhatian yang sama untuk masa depan kita? – HWR

KEKUATIRAN MENGURAS PERHATIAN KITA

PADA MASALAH-MASALAH YANG BELUM TERJADI

Sumber:

Arsip Publikasi e-RH (Renungan Harian), Edisi 1 Juni 2001

- http://www.sabda.org/publikasi/e-rh/2001/06/01/

TELAGA: Melawan Kekuatiran

Melengkapi Kolom Cakrawala dan Renungan di atas, berikut ini kami sajikan tanya jawab yang telah kami ringkaskan dari perbincangan dengan Pdt. Dr. Paul Gunadi, Ph.D.. Selamat menyimak!

T : Apa yang dimaksud dengan kekuatiran itu?

J : Sebetulnya kekuatiran adalah upaya untuk melindungi diri. Kekuatiran benar-benar sebuah selimut untuk melindungi diri kita, dengan kita kuatir seolah-olah kita ini berjaga-jaga. Maka dapat dikatakan bahwa kekuatiran itu adalah alarm, sinyal, peringatan akan adanya bahaya.

T : Apa batasan antara kuatir dan takut?

J : Secara Psikologi dibedakan melalui satu faktor, yaitu objeknya. Ketakutan memiliki objek, kekuatiran tidak memiliki objek. Misalnya, seseorang didiagnosis menderita kanker dan ia takut karena kanker ini akan mengganas dan akhirnya akan merenggut nyawanya. Ia takut karena akan mati, ada objek yang jelas. Kekuatiran tidak mempunyai objek yang jelas, misalnya, kita kuatir anak kita nanti besar bagaimana, situasinya bagaimana, keuangan kita bagaimana. Jadi, hampir setiap hal dalam hidup ini berpotensi memberikan dia tambahan rasa kuatir.

T : Apakah yang menjadi faktor-faktor penyebab rasa kuatir itu?

J : Ada orang yang memang secara fisik lebih mudah kuatir, misalnya orang yang jantungnya lebih mudah berdegup sehingga kalau ada ketegangan, jantung itu berdegupnya sangat keras dan sangat cepat. Orang yang demikian tidak bisa tidak akan lebih merasakan dan lebih rentan.

Kekuatiran atau ketegangan itu bisa menyebabkan gangguan- gangguan fisik yang aneh-aneh. Contohnya yang paling umum adalah sakit maag atau sakit perut, keluar keringat dingin, badan sering lemas. Gangguan-gangguan lain yang sering dialami adalah sulit tidur, sekujur tubuh gatal-gatal dan merah-merah, bentol- bentol dan sebagainya. Jadi, begitu banyak gangguan yang bisa ditimbulkan oleh kekuatiran. Kekuatiran itu sendiri bisa ditimbulkan oleh kerentanan fisik kita, ada faktor-faktor bawaan yang membuat kita lebih rentan terhadap kecemasan ini.

Adakalanya dan seringkali kekuatiran itu disebabkan oleh pengalaman-pengalaman emosional pada masa yang lebih muda atau lebih kecil. Dan, rupanya kita terkondisi untuk lebih mudah kuatir atau lebih mudah tegang karena hal-hal yang pernah kita alami itu. Contohnya, kalau kita dibesarkan di rumah tangga yang penuh dengan ketegangan, orangtua yang sering bertengkar maka kita lebih terkondisi untuk rentan terhadap kekuatiran atau ketegangan.

T : Kalau kita sedang mengalami kekuatiran, apa yang harus kita lakukan?

J : Pada prinsipnya, kita harus menyadari bahwa kekuatiran itu bukan untuk dihilangkan

tapi untuk dilawan. Kalau kita berupaya untuk menghilangkannya, maka kita justru akan makin terjerat di dalam roda kekuatiran itu. Waktu kita mencoba menghilangkan kekuatiran itu, kita makin terjerumus, dan makin tegang. Karena kita repot sekali mencoba menghilangkannya, kita menjadi semakin letih. Semakin letih, maka semakin kurang kuat pertahanan kita.
Kekuatiran itu mesti kita lawan, ada beberapa cara, yaitu:
PERTAMA lalu kedepankan fakta. Contohnya, ada yang takut akan masa depan padahal Tuhan berjanji memelihara hidup kita, burung di udara Tuhan pelihara masakan kita tidak Tuhan pelihara. Sampai sekarang pun Tuhan masih memelihara kita, masakan dari sekarang sampai nanti Tuhan tidak pelihara. Jadi, gunakan selalu fakta itu.
KEDUA, law, seekuatiran dengan tidak memberikan perlawanan. Maksudnya, kita justru berserah, apa pun yang terjadi tidak apa- apa karenaanlah k waktu kita berkelahi kekuatiran itu makin menggila tetapi waktu kita melepaskannya justru lama-kelamaan ketegangan itu akan berkurang.
Jadi, lawanlah dengan mengedepankan fakta dan dengan tidak membiarkannya.

T : Ada banyak ayat di dalam Alkitab yang berbicara tentang kekuatiran ini, apakah ada satu saja yang bisa digunakan untuk merangkumkannya?

J : 1Petrus 5:7 berkata: "Serahkan kekuatiranmu kepada-Nya, sebab Ia yang memelihara kamu." Jadi Tuhan menginginkan kita untuk menyatakan dan menyebutkan kekuatiran kita. Jangan takut Tuhan marah sebab Dia yang memelihara kita dan Dia yang berdaya.

Sumber:

Sajian di atas, kami ambil/edit dari isi kaset TELAGA No. #125A yang telah diringkas/disajikan dalam bentuk tulisan.

- http://www.telaga.org/transkrip.php?melawan_kekhawatiran.htm

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

Surat dari Anda

Dari: Dwi S <dwi@>
>Saya adalah seorang mahasiswa theologi yang akan menulis
>skripsi. Saya rindu untuk dapat menulis skripsi tentang hubungan
>psikologi dengan pastoral konseling. Apakah saya bisa meminta
>dikirim artikel-artikel yang berkaitan dengan bahan skripsi saya.
>Thanks sebelumnya dan juga atas artikel-artikelnya. TUHAN
>memberkati pelayanan Anda.

Redaksi: Terima kasih untuk surat Anda, kami yakin Anda sudah berlangganan e-Konsel dan harapan kami beberapa artikel di dalamnya bisa membantu Anda.

Selain itu, Anda bisa mengunjungi Situs Christian Counseling Centre Indonesia (C3I). di dalamnya tersedia berbagai bahan seputar konseling Kristen yang dapat Anda nikmati, dan mungkin juga Anda dapat menemukan bahan-bahan yang Anda butuhkan. Silakan akses di: ==> http://www.sabda.org/c3i/

Selain di Situs C3I Anda juga bisa mengunjungi Situs TELAGA.org di: ==> http://www.telaga.org/ Situs tersebut juga merupakan situs konseling Indonesia. Banyak bahan-bahan dan transkrip kaset dengan nara sumber: Pdt. Paul Gunadi, Ph.D., seorang pakar Konseling Indonesia.

Mudah-mudahan informasi di atas membantu, dan semoga penyusunan skripsi Anda dapat berjalan lancar. Tuhan memberkati.

Bimbingan Alkitabiah: Ketika Anda Merasa Kuatir

Nampaknya, rasa kuatir sudah bukan hal yang baru bagi setiap manusia. Ketika manusia dilanda rasa kuatir, kepada siapakah mereka dapat menyerahkan kekuatirannya? Tentu kepada Tuhan. Nah, ayat-ayat berikut ini dapat semakin menguatkan kita. Jika kita mau melakukannya, maka kita dapat terbebas dari rasa kuatir.

Yesaya 26:3	Mazmur 55:22	Filipi 4:19
Mazmur 4:8	Matius 6:30; 6:33-34	Kolose 3:115
Mazmur 25:12-13	Yohanes 14:1	Yakobus 1:5
Mazmur 32:7	Filipi 4:6-7	1Petrus 5:7

Sumber:

Indeks untuk: Masalah Sehari-hari (CD SABDA)
Topik : Ketika Anda Merasa Kuatir
Nomor Topik : 09736
Copyright : Yayasan Lembaga SABDA [Versi Elektronik (SABDA)]

e-Konsel 088/Juni/2005: Moralitas

Pengantar dari Redaksi

BUSER, SERGAP, TIKAM, PATROLI, dan BIDIK adalah contoh program- program acara kriminalitas di beberapa stasiun televisi swasta Indonesia. Sebagian dari pembaca e-Konsel mungkin tahu bahwa pada acara-acara tersebut ditayangkan tindak-tindak kejahatan mulai dari yang teringan sampai dengan yang tersadis. yang menarik kita, sebagai orang Kristen, adalah tidak sedikit nama-nama Kristen, seperti Lukas, Yohanes, Paulus, yang muncul sebagai pelaku utama dari tindak kejahatan tersebut. Mengapa demikian? Bukankah sebagai orang Kristen mereka seharusnya tahu kehidupan moral yang sesuai dengan Firman Tuhan? Apa bedanya orang Kristen dengan mereka yang bukan Kristen?

Nah, sajian e-Konsel kali ini, yang mengulas mengenai "MORALITAS", kami harap akan menjadi pembuka mata agar kita sebagai orang Kristen menyadari tingginya standard moralitas yang dituntut Tuhan bagi anak-anak-Nya. Selamat menyimak! (Dav)

Redaksi

Cakrawala: Bila Nilai-Nilai Moral Saling Bertentangan

Sebagai orang Kristen, kita berjuang agar tetap bebas dari dosa dan perbuatan dursila. Adakalanya, khususnya sebagai petobat baru, hal ini berarti menjauhi kawan-kawan yang mempengaruhi kita untuk berbuat dosa. Namun, kita tidak akan bisa mempengaruhi dunia jikalau kita tidak berteman dengan orang yang belum percaya walaupun mereka hidup dursila.

Paulus menghadapi soal ini ketika berurusan dengan jemaat di Korintus:

> "Dalam suratku telah kutuliskan kepadamu, supaya kamu jangan bergaul dengan orang-orang cabul. yang aku maksudkan bukanlah dengan semua orang cabul pada umumnya dari dunia ini atau dengan semua orang kikir dan penipu atau dengan semua penyembah berhala, karena jika demikian kamu harus meninggalkan dunia ini. Tetapi yang kutuliskan kepada kamu ialah, supaya kamu jangan bergaul dengan orang, yang sekalipun menyebut dirinya saudara, adalah orang cabul, kikir, penyembah berhala, pemfitnah, pemabuk atau penipu; dengan orang yang demikian janganlah kamu sekali-kali makan bersama-sama. Sebab dengan wewenang apakah aku menghakimi mereka, yang berada di luar jemaat? Bukankah kamu hanya menghakimi mereka yang berada di dalam jemaat? Mereka yang berada di luar jemaat akan dihakimi Allah. Usirlah orang yang melakukan kejahatan dari tengah- tengah kamu." (1Korintus 5:9-13)

Di sini Paulus dengan jelas membedakan antara perilaku kita terhadap orang dursila di luar gereja dan di dalam gereja. Kita harus bergaul dengan mereka yang di luar gereja. Kristus memanggil kita untuk mengasihi orang berdosa, bukan untuk menghakimi mereka.

Mereka yang di luar gereja

Bertahun-tahun setelah perceraian orangtua saya, seorang perempuan datang dan hidup bersama dengan ayah saya. Saya tetap mempunyai hubungan yang dekat dengan ayah saya dan mulai berteman dengan pacar ayah saya itu. Ibu saya mengeluh, "Bukankah kunjunganmu itu dapat diartikan sebagai menyetujui hubungan mereka berdua?" Saya terangkan bahwa ayah mengerti betul kalau saya tidak menyetujui dosanya. Namun, jikalau saya putuskan hubungan kami, saya tidak lagi memiliki kesempatan untuk menunjukkan kasih Kristus.

Coba bayangkan keadaan diri Anda sebelum percaya kepada Kristus. Mungkin, Anda tidak terlibat dalam kebejatan moral apa pun. Tetapi, apa yang akan terjadi bila tidak ada seorang Kristen pun yang menaruh perhatian karena beberapa kesalahan Anda? Bagaimana Anda akan bisa mendengarkan berita tentang Kristus?

Misalnya, Anda mempunyai seorang rekan yang homoseks. Kita sebut saja dengan nama si Polan. Bila Anda menunjukkan sikap yang menghukum homoseksnya itu, maka si Polan takkan pernah mau mendengarkan kesaksian Anda. Tetapi bila Anda

mengasihinya sebagai seorang pribadi sebagaimana Allah mengasihinya, mungkin saja Anda bisa membawanya kepada Kristus. Anda mungkin mempunyai kesempatan untuk mengutarakan bahwa homoseks itu dursila, tetapi pastikan agar nasihat Anda itu tetap dalam kondisi persahabatan, dan kemungkinan nasihat ini didengar.

Kita tidak bisa mengharapkan orang di luar Kristus untuk hidup sesuai dengan moral Alkitab. Banyak orang kelihatannya bisa hidup demikian, tetapi tanpa Roh Kudus, prinsip-prinsip Alkitab terbukti sulit untuk diikuti. yang harus kita perhatikan ialah agar sahabat kita yang belum seiman itu menerima Kristus, kemudian hidup moral yang baik akan menyusul. Berusaha untuk mengubah kebiasaan seseorang dalam homoseks, obat bius, minuman keras atau perubahan hidup drastis lainnya, acapkali memerlukan campur tangan Kristus yang mengerjakan penebusan. Jangan mengharapkan perubahan terjadi sebelum orang itu bertobat.

Paulus mengingatkan orang Korintus untuk tetap bergaul dengan orang dunia yang dursila. Tuhan Yesus memberi contoh ini ketika Ia bergaul dengan orang-orang yang pekerjaannya buruk pada zaman-Nya, seperti pemungut cukai dan pelacur. Kita harus berteman dengan orang-orang yang ada di sekeliling kita yang belum mengenal Kristus.

Banyak orang yang hidup, bekerja, dan berteman dengan Anda, barangkali melakukan hal-hal yang Anda tentang sebagai seorang Kristen. Hal ini mungkin membatasi persahabatan Anda sebab Anda harus menolak untuk minum-minuman keras, berjudi, atau menipu bersama mereka. Sudah tentu Anda tidak boleh membahayakan nilai- nilai yang Anda anut demi persahabatan itu.

Dalam hal ini Anda dapat memusatkan diri pada kegiatan-kegiatan yang menjauhi pertentangan nilai-nilai, seperti makan siang bersama, bermain golf, atau berbelanja bersama. Carilah kegiatan-kegiatan yang dapat dinikmati bersama-sama yang tidak melibatkan kompromi. Galanglah persahabatan Anda atas pengalaman yang positif. Selama saat-saat seperti itu, mungkin saja Anda mendapatkan kesempatan untuk membicarakan kepercayaan Anda. Jika satu persoalan timbul, jangan lupa mengutarakan pendapat Anda tanpa menghakimi sahabat Anda. Katakan saja apa yang Anda anggap benar sesuai dengan Alkitab. Jadikan Alkitab sebagai otoritasnya, bukan Anda.

Terlebih pula, berdoalah agar ada kesempatan untuk menyampaikan iman Anda di dalam Kristus. Ingatlah, memberitakan Kristus itu lebih menguntungkan bagi sahabat Anda daripada jika Anda mengutarakan nilai-nilai hidup. Bersama Kristus akan datang nilai-nilai hidup. Tanya saja diri sendiri, apakah Anda mempunyai sahabat non-Kristen yang dengannya Anda dapat menggalang persahabatan? Apakah Anda terbuka bagi kesempatan untuk menyatakan iman Anda? Apakah Anda mengutarakan nilai-nilai hidup Anda bila ditanya?

Mereka yang di dalam gereja

Di pihak lain, Paulus memberikan pengarahan yang berbeda sekali mengenai orang-orang yang ada di dalam gereja. Orang-orang yang telah menyatakan diri sebagai orang Kristen harus menjauhkan diri dari perbuatan dursila. Paulus meminta orang Korintus untuk mengucilkan seorang saudara seiman yang telah diperingatkan sebelumnya mengenai perbuatan dosanya. Kemudian, Paulus memerintahkan agar gereja menerimanya kembali setelah ia bertobat.

Orang-orang Kristen harus menunjukkan kejujuran. Kita harus bertingkah laku sesuai dengan pernyataan kepercayaan kita. Sebagai anggota gereja, kita harus dapat dimintai tanggung jawab satu sama lain. Jika satu anggota hidup dalam dosa, gereja harus memperingatkan orang itu. Yesus mengajarkan hal ini dalam Lukas 17:3, "Jikalau saudaramu berbuat dosa, tegorlah dia, dan jikalau ia menyesal, ampunilah dia." Kita terpanggil untuk menegur dan mengampuni.

Baik teguran maupun pengampunan membawa kita dalam kesulitan. Kita lebih suka menceritakannya kepada orang lain, mengeluh, dan bergunjing. Yesus menerangkan dalam Matius 18:15-17 bahwa kita harus menghadapi orang itu sendiri, kemudian baru dengan orang lain. Bila kita mengasihi saudara seiman, maka kita akan menghadapinya, khususnya apabila kita secara langsung terkena akibatnya.

Oleh sebab itu, bila seorang lelaki di dalam gereja hidup bersama dengan pacarnya, maka kita bertanggung jawab untuk mengingatkan dia bahwa perbuatan itu melanggar norma susila. Bila seorang perempuan menipu suaminya, maka wajiblah kita mengingatkan dia. Besar harapannya bahwa nasihat yang penuh kasih itu akan membawanya kepada pertobatan.

Yang menyedihkan adalah bahwa setelah orang itu bertobat, sering lebih sulit bagi kita untuk mengampuninya. Rupanya, kita tidak bisa melupakan bahwa orang itu pernah berbuat zinah atau mencuri uang gereja. Walaupun kita mengatakan telah mengampuninya, pikiran kita masih menuduh perbuatan itu. Seorang yang baru menjadi Kristen mengaku bahwa ia masih bergumul melawan homoseksualitas, lalu kita tidak pernah mempercayai dia lagi. Sahabat kita yang telah cerai ternoda karena kegagalannya itu.

Hakikat kekristenan adalah kemurahan. Allah mengampuni, melupakan, dan membaharui segalanya. Bahkan, dosa-dosa yang dilakukan setelah pertobatan pun dapat diampuni, dan tidak ada dosa yang harus dinilai lebih buruk dari yang lainnya. Jikalau Allah bisa mengampuni sifat egois saya, maka Ia pun bisa mengampuni perceraian sahabat saya. Jika saudara kita bergelimang dalam dosa, kita wajib menegur, tetapi setelah ia bertobat kita harus mengampuni dan memperbaharuinya.

Pertimbangkanlah bagaimana Anda dapat memasuki pelayanan pengampunan. Lihat di sekeliling jemaat Anda. Apakah ada orang-orang yang tidak diikutsertakan oleh karena pada masa silam mereka bercerai, terlibat homoseksualitas, perzinahan, atau oleh karena mereka tidak memiliki sifat yang dikehendaki gereja? Pikirkan cara- cara Anda

agar dapat mengikutsertakan mereka dalam hidup Anda dan menolong mereka merasa diterima dalam jemaat.

Mereka yang mencari

Antara mereka yang di luar gereja dan mereka yang di dalam gereja ada kelompok ketiga, yaitu mereka yang sedang mencari Kristus. Mereka terkatung-katung antara permulaan kebangkitan hidup rohani dan penyerahan sepenuhnya kepada Kristus. Selama proses ini diperlukan banyak kesabaran terhadap mereka.

Beberapa orang mengalami pertobatan dengan segera, sedangkan orang lain secara berangsur-angsur menjadi orang Kristen. di dalam kedua kelompok ini ada orang-orang yang mengalami perubahan hidup secara total, berhenti melakukan perbuatan dursila dan di depan umum hidup sungguh-sungguh sebagai orang Kristen baru. Tetapi beberapa orang masih bergumul dalam perubahan kehidupan mereka.

Perjalanan hidup setiap orang berbeda-beda. Kita tidak bisa mengharapkan setiap orang untuk berubah secara mendadak. Kita harus bersabar dan memohon kepada Tuhan agar membimbing orang itu mengadakan perubahan yang perlu.

Dalam kelompok penelaahan Alkitab saya, ada seorang lelaki dan perempuan yang hidup serumah. Mereka saling mencintai; malahan lelaki ini telah meninggalkan pekerjaannya untuk ikut pindah ketika si wanita ditugaskan di kota lain. Masing-masing orang ini pernah menikah sebelumnya dan sekarang mereka memutuskan untuk tidak kawin resmi lagi.

Sewaktu mereka terus mengikuti penelaahan Alkitab ini, Allah mulai mengerjakan suatu perubahan dalam hidup mereka. Saya berdoa agar Allah menggerakkan mereka untuk menikah secara resmi, dan tidak lama kemudian mereka mengumumkan rencana pernikahan mereka. Tuhan yang menginsafkan mereka; saya tidak mengatakan apa-apa.

Seringkali kita harus bersabar saja dan mengizinkan Roh Kudus untuk mengubah hidup seseorang. Walaupun demikian, kadang-kadang orang perlu menerima tuntunan dari orang Kristen lainnya. Satu kesempatan yang baik sekali timbul jikalau mereka memutuskan untuk bergabung dengan gereja setempat. Banyak gereja memberikan sedikit pelajaran dan penyuluhan sebelum menerima anggota baru. Waktu seperti itu memberi keleluasaan kepada pendeta untuk bertanya mengenai beberapa bagian kehidupan mereka yang mungkin perlu diperbaiki.

Jikalau seseorang terus berkanjang di dalam dosa mereka selama beberapa waktu, maka mereka bisa dikategorikan sebagai "mereka yang di dalam gereja" dan perlu ditegur. Walaupun demikian, kita perlu bersabar dengan para petobat baru. Allah lebih mengetahui dari kita sejauh mana mereka dapat berubah dengan segera. Jika mereka

terbuka terhadap Roh-Nya, maka Ia yang akan memperingatkan mereka. Kita wajib berdoa agar mereka terbuka dan taat kepada Roh Allah.

Penghargaan terhadap nilai. Akhirnya, kadang-kadang ketika nilai- nilai kita bertentangan, maka kita harus mempertimbangkan apa nilai itu. Alkitab memberikan pernyataan yang jelas tentang kedursilaan. Akan tetapi, ada nilai-nilai kehidupan tertentu yang tetap tidak terlalu penting, seperti kebiasaan pribadi dalam berpakaian atau mencari hiburan. Televisi mungkin saja dihindari oleh beberapa orang, sedang orang lain memujinya. Beberapa orang, karena profesinya, perlu berdandan, sedangkan yang lain menghindari cara berpakaian seperti itu karena menghendaki kesederhanaan.

Beberapa nilai hidup bersifat pribadi dan tidak disebutkan dengan jelas di dalam Alkitab. Masalah-masalah ini mungkin dapat dibicarakan secara terbuka, namun jangan sampai menyebabkan perselisihan satu dengan yang lain, baik di dalam maupun di luar gereja.

Bila nilai hidup seseorang bertentangan dengan yang dimiliki orang lain, kita harus melihat beratnya perselisihan itu. Jika masalahnya amat penting, maka kita perlu mengingatkan keadaan rohani orang yang bersangkutan. Kita harus terus mengasihi orang lain sekalipun ada faktor-faktor lain. Jikalau kita mau berdoa bagi mereka daripada mengeluh saja, maka kita akan bisa menyelesaikan masalah itu, itu semua bila terjadi di dalam gereja.

Sumber:

Judul Buku : Pola Hidup Kristen
Judul Artikel: Bila Nilai-Nilai Moral Saling Bertentangan
Penulis : Kathy Callahan-Howell
Penerbit : Kerjasama antara: Penerbit Gandum Mas, Yayasan Kalam Hidup dan YAKIN, 2002
Halaman : 737 - 742

Cakrawala 2: Moralitas dan Rasa Hormat

Virginia Satir, seorang pakar terapi keluarga, mengemukakan bahwa suami-istri adalah poros keluarga. Dengan kata lain, hubungan suami- istri sangat mewarnai kondisi keluarga secara keseluruhan. Salah satu aspek kehidupan suami-istri yang berdampak langsung pada keluarga ialah kehidupan moral suami dan istri.

Sebagai contoh, keberhasilan orang mendisiplin anak sangat terkait dengan kehidupan moral orangtuanya. Apabila anak menghormati kehidupan moral orangtua, anak juga cenderung mematuhi petuah orangtua. Sebaliknya, wibawa orangtua untuk menerapkan disiplin kepada anak mudah merosot jika anak sudah tidak menghormati kehidupan moral orangtuanya lagi.

Konsep yang sama dapat pula diterapkan pada hubungan suami-istri. Sesungguhnya, respek terhadap pasangan sangat bertalian dengan kehidupan moral pasangan itu sendiri. Respek yang telah tererosi akan meresap masuk dan membawa pengaruh pada banyak aspek kehidupan suami-istri. Sebaliknya, respek yang terpelihara (apalagi bertambah) akan menyederhanakan dan menyelesaikan persoalan dalam pernikahan. Itu sebabnya, bagian moral merupakan elemen yang integral dalam kehidupan suam-istri, namun malangnya, acapkali luput dari perhatian kita.

Kehidupan moral dapat dibagi dalam dua unsur: standar dan perilaku. Standar moral mencakup keyakinan tentang benar-salah dan baik-buruk, sedangkan perilaku moral mengacu kepada perbuatan konkretnya sendiri. Kesamaan atau kesesuaian antara standar dan perilaku moral, saya sebut 'integritas'. Jadi, orang yang mengaku Kristen, tetapi kalau marah memukuli istrinya adalah orang yang tidak memiliki integritas. Hal yang sama bisa ditujukan kepada seorang istri yang mengaku respek terhadap suaminya, namun sering melontarkan kata-kata yang menghina. Integritas adalah kekonsistenan antara apa yang diucapkan dan yang dilakukan, antara yang apa yang diyakini dan yang diperbuat.

Hampir semua orang dapat mengemukakan apa yang dipercayainya sebagai kebaikan dan keburukan, tetapi tidak semua bisa hidup sesuai dengan standar moralnya itu. Adakalanya, suami menolak "khotbah" istrinya sebab ia tidak melihat integritas pada istrinya. Mungkin suami itu berdalih, "Engkau sendiri melakukan hal yang sama!" Atau, kadang istri sukar menerima keputusan suaminya, sebab ia tahu bahwa keputusan itu, toh, akan dilangggar oleh suaminya sendiri pula.

Hampir semua orang dapat mempunyai integritas dengan standar moral yang rendah. Maksud saya, bukankah mudah bagi kita untuk meraih standar jika standar itu rendah. Jadi, akan ada orang yang berkata, "Saya tidak suka berpura-pura! Kalau saya main perempuan, saya pasti memberitahukan istri saya. Terserah dia mau terima atau tidak!" Standar dan perilaku moral yang rendah, betapa pun menunjukkan integritas, tetap berdampak negatif terhadap pernikahan -- tidak akan membuahkan respek pada diri pasangannya.

Bila kita ingin meningkatkan kualitas hubungan nikah, tidak bisa tidak, kita mesti memelihara integritas yang tinggi. Standar moral harus sepadan dengan yang telah Tuhan tetapkan. Firman Tuhan memacu kita untuk memiliki standar yang tinggi, sebagaimana dapat kita tilik di Filipi 4:8, "Jadi akhirnya, saudara-saudara, semua yang benar, semua yang mulia, semua yang adil, semua yang suci, semua yang manis, semua yang sedap didengar, semua yang disebut kebajikan dan patut dipuji, pikirkanlah semuanya itu."

Sejak kecil istri saya sudah hidup di luar negeri sebelum akhirnya menetap di Amerika Serikat. Setelah kami menikah, kami pun menancapkan akar kami di negeri Paman Sam itu. Sewaktu kami kembali ke Indonesia 9 tahun yang lalu, ia harus meninggalkan keluarga dan kehidupannya di sana -- sebuah keputusan yang tidak mudah diambil. Ia melakukannya dengan suatu keyakinan bahwa itulah yang Tuhan tuntut darinya. Dengan setia ia mendampingi saya di sini, dan setiap hari saya melihatnya membaca Alkitab dan bersaat teduh dengan Tuhan. Ia jugalah yang memastikan agar anak-anak membaca Alkitab setiap hari dan memantau kehidupan rohani mereka. Apa yang muncul dalam hati saya menyaksikan semua ini? Respek!

Apakah kami tidak lagi berselisih paham setelah melakukan semua ini? Sudah tentu masih -- kadang kecil, kadang besar. Namun, respek yang telah menyerapi benak kami, bekerja sebagai penawar dan penahan berkembangnya masalah. Respek tidak usah dicari dari luar sebab itu tidak akan ada. Respek bertunas dari kehidupan moral yang "mulia dan patut dipuji".

Sumber:

Judul Buletin : Buletin Eunike (Edisi 21)
Penulis : Pdt. Dr. Paul Gunadi
Penerbit : Yayasan Eunike, Jakarta

Artikel ini terdapat pula di Situs C3I:

- http://www.sabda.org/c3i/artikel/isi/?id=81&mulai=195

Renungan: Standar yang Salah

Bacaan : Yesaya 6:1-5
Seorang anak kecil mengumumkan, "Aku seperti Goliat. Tinggi badanku 2,7 meter." "Apa yang membuatmu berkata begitu?" tanya ibunya. Anak itu menjawab, "Aku membuat sebuah penggaris dan mengukur tinggi badanku dengan penggaris itu, dan tinggiku 2,7 meter!"

Banyak orang gagal melihat kebutuhan mereka akan keselamatan karena mereka mengukur diri mereka sendiri dengan standar yang salah. Dengan melihat dan membandingkan tingkah laku mereka dengan orang lain yang telah melakukan hal yang lebih buruk daripada yang telah mereka lakukan, mereka sampai pada kesimpulan bahwa bagaimanapun juga mereka tidak terlalu buruk. Namun, rasa bangga semacam itu dihancurkan ketika orang-orang membandingkan diri mereka dengan standar kebenaran yang sempurna.

Bagaimana kita memenuhi standar yang sesuai dengan pandangan Allah? Ketika Nabi Yesaya melihat Tuhan dalam seluruh kemuliaan-Nya, ia menyatakan, "Celakalah aku! aku binasa! Sebab aku ini seorang yang najis bibir, ... namun mataku telah melihat Sang Raja, yakni Tuhan semesta alam" (Yesaya 6:5). Menurut Roma 3:23, kita semua telah berdosa dan kehilangan kemuliaan Allah. Itulah sebabnya, setiap orang perlu diampuni.

Jika Anda mengukur moralitas Anda dengan cara membandingkan diri dengan orang lain, Anda menggunakan standar pengukuran yang salah. Namun, jika Anda mengakui betapa besar kekurangan Anda dalam pandangan Allah, mendekatlah dalam iman kepada Yesus hari ini juga dan terimalah karunia pengampunan dari-Nya. -Richard De Haan

JIKA KITA DAPAT MEMPEROLEH SENDIRI KESELAMATAN KITA

KRISTUS TIDAK PERLU MATI UNTUK MENYEDIAKANNYA

Sumber:

Arsip Publikasi e-RH (Renungan Harian), Edisi 28 Juli 2003

- http://www.sabda.ylsa/publikasi/e-rh/2003/07/28/

Surat dari Anda

Dari: Eliza <eliza@>
>Shalom.
>Edisi e-konsel tanggal 15 Mei saya terima dengan kondisi
>terpotong. Bisakah saya dikirimi ulang versi lengkapnya? Terima
>kasih banyak lho. =)

Redaksi: Dear Eliza, Terima kasih untuk informasi yang Anda berikan dan dengan ini, Redaksi telah mengirimkan kembali edisi yang Anda sebutkan tersebut.

Bagi pelanggan lainnya yang juga mengalami hal yang sama, silakan memberitahu kami dan kami akan segera mengirimkan kembali edisi tersebut. Atau, jika Anda ingin mendapatkannya dengan cepat, silakan berkunjung ke situs arsip e-Konsel di:

- http://www.sabda.org/publikasi/e-konsel/087/

GBU!

Bimbingan Alkitabiah: Hidup Rohani

Allah kita adalah Allah yang bertanggung jawab. Ia tidak akan membiarkan umat-Nya terus-menerus berada dalam kekelaman yang dapat menghancurkan mereka. Silakan Anda buka Alkitab Anda pada ayat-ayat berikut ini. Inilah salah satu wujud tanggung jawab Allah dan juga Firman Allah yang dapat menguatkan kita.

1. Allah yang memberi : Kolose 2:13
2. Kristus yang memberi : Yohanes 5:21,25; 6:33,51-53; 14:6
3. Roh Kudus yang memberi : Yehezkiel 37:14; Roma 8:9-13
4. Tersembunyi bersama dengan Kristus : Kolose 3:3
5. Takut akan Allah adalah : Amsal 14:27; 19:23
7. Keinginan Roh adalah : Roma 8:6
8. Dipelihara oleh:
   - Firman Tuhan : Ulangan 8:3; Matius 4:4
   - Iman : Galatia 2:20
   - Kristus : Yohanes 6:57;1Korintus 10:3,4
   - Meminta doa : Mazmur 69:33
9. Asal -- adalah kelahiran baru : Yohanes 3:3-8
10. Mulai sebagai anak-anak : Lukas 10:21;1Korintus 3:1,2;1Yohanes 2:12
11. Kemudian menjadi kuat seperti orang-orang muda : 1Yohanes 2:13,14
12. Akhirnya menjadi orang dewasa : Efesus 4:13; 1Yohanes 2:13,14
13. Dilukiskan:
    - Hidup bagi Allah : Roma 6:11; Galatia 2:19
    - Hidup yang baru : Roma 6:4
    - Hidup oleh Roh : Galatia 5:25
14. Dihidupkan oleh Allah : Hosea 6:2
15. Dinyatakan dengan mengasihi saudara kita : 1Yohanes 3:14
16. Semua orang kudus mempunyai : Efesus 2:1,5; Kolose 2:13
17. Berusaha untuk makin bertumbuh dalam : Efesus 4:15; 1Petrus 2:2
18. Orang-orang fasik dijauhkan dari : Efesus 4:18
19. Orang yang mencari kemewahan tidak memperoleh : 1Timotius 5:6

20. Digambarkan dalam : Yehezkiel 37:9,10; Lukas 15:24

Sumber:

Pedoman Pokok-pokok Alkitab (CD SABDA)
Nomor Topik: 06189
Copyright : Yayasan Lembaga SABDA [Versi Elektronik (SABDA)]

e-Konsel 089/Juni/2005: Kejujuran

Pengantar dari Redaksi

Dalam era kehidupan modern sekarang ini, termasuk dalam lingkungan kehidupan orang Kristen, nilai-nilai kejujuran sering tidak lagi menjadi hal yang dianggap penting. Penurunan penghargaan terhadap nilai kejujuran mengakibatkan semakin terkikisnya moral kekristenan generasi masa kini. Padahal, ketika kejujuran tidak lagi dihargai, maka hampir bisa dijamin segala macam masalah, baik dalam keluarga, dunia kerja, masyarakat, maupun seluruh aspek kehidupan, akan mulai bermunculan. Saat ini masyarakat Kristen, terutama di Indonesia, sangat membutuhkan teladan figur dari seorang yang memiliki integritas untuk dengan berani menegakkan kembali nilai-nilai kebenaran yang sudah dibengkokkan oleh standar kebenaran dunia. Andakah orang yang akan berdiri tegak dan mengikrarkan keyakinan yang kokoh bahwa: "Wrong is wrong even if everyone is doing it, and right is right even if no one is doing it?"

e-Konsel edisi kali ini akan membahas topik tentang nilai-nilai kejujuran dan bagaimana kita mempraktikkannya dalam kehidupan nyata kita sehari-hari. Kami percaya Tuhan akan berbicara kepada Anda melalui tulisan-tulisan yang kami sajikan dan bahkan membekali Anda menjadi seorang yang penuh integritas yang dimampukan Tuhan untuk menjawab kebutuhan dunia sekitar Anda saat ini. Selamat menyaksikan nilai iman Kristen Anda! (Sil)

Redaksi

Cakrawala: Kejujuran

Definisi Kejujuran

Sinonim (persamaan kata) membantu kita dalam menjelaskan kejujuran. Berikut ini beberapa di antaranya:

1. Dapat dipercaya dalam melakukan sesuatu:
   Seseorang yang jujur dapat dipercaya ketika atasannya tidak berada di tempat, ketika orangtuanya pergi berakhir pekan;
2. Berkredibilitas:
   Anda dapat mempercayai ceritanya/omongannya karena dia selalu mengatakan kebenaran;
3. Keterusterangan:
   Anda dapat merasakan bahwa dia tidak sedang membohongi Anda (dia tidak berbelit-belit dalam berbicara);
4. Mengatakan yang sebenarnya:
   Orang jujur tidak hanya berdasar pada fakta, dia juga memegang kebenaran meskipun kebenaran itu merugikannya;
5. Terbuka:
   Orang yang jujur tidak menutup-nutupi kepribadiannya, dia tidak memanipulasi perkataan atau tindakannya.

Jadi, kejujuran adalah memegang kebenaran sehingga dapat dipercaya meskipun dengan melakukan hal ini akan dipermalukan, didiskreditkan, atau dirugikan. Definisi ini bukanlah definisi dari kamus. Kita sedang mendefinisikan kualitas-kualitas Kristen yang ingin kita terapkan dalam hidup kita. Oleh sebab itu, kami menambahkan sebagian definisi yang terakhir sebagai penekanan khusus dari apa yang kita cari.

Orang Kristen yang ingin jujur tidak boleh membenarkan perbuatan- perbuatan yang tidak jujur hanya untuk mendapatkan keuntungan.

Kita mungkin "membenarkan diri" saat memotong jumlah pendapatan yang kita laporkan karena lebih baik bagi kita untuk memberikan uang kita kepada gereja daripada kepada pemerintah yang tidak percaya kepada Tuhan.

Kita mungkin menyembunyikan sebagian kebenaran dengan maksud untuk membohongi seseorang, dan berpikir bahwa kita membohonginya karena kita tidak mengatakannya. Kita bisa tidak jujur hanya dengan memberikan kesan yang salah; kita tidak perlu berbohong agar kita menjadi pembohong. Kebenaran melibatkan lebih dari sekadar fakta. Kebenaran ada di dalam Yesus. Oleh sebab itu, kebenaran meliputi integritas pribadi, tidak hanya objektivitas.

Sebuah Contoh Positif dari Alkitab:

Kejujuran seringkali sulit karena bisa membuat kita berkorban secara pribadi. Tetapi, kita tidak bisa menarik diri dari berbuat jujur karena Tuhan (bukan kita) yang memegang

konsekuensi dari ketaatan kita. Kejujuran telah membuat Yakub harus berkorban, demikian juga dengan Yesus.

Nama Yakub, secara literal berarti tumit. Nama itu sesuai dengan apa yang terjadi padanya selama masa pertumbuhannya -- seorang pembohong dan penghujat Tuhan. Tuhan harus berjuang keras dalam mengubah Yakub menjadi Israel (Tuhan mengubah nama Yakub setelah Dia mengubah karakternya). Ketika Yakub bekerja selama empat belas tahun untuk Laban, dia mendapatkan obatnya sendiri. Laban adalah pembohong dan tidak jujur; dia mengubah upah Yakub sepuluh kali. Akan tetapi, Yakub tetap jujur meskipun dia memiliki kesempatan untuk mencuri ternak dari Laban. Tuhan menghargai kejujurannya dan memberkati dia.

Yesus adalah domba Allah yang menutup mulut saat Dia menghadapi pemeriksaan pengadilan-Nya. Akan tetapi, ketika Dia ditanya apakah Dia Kristus, Dia mengambil kesempatan itu untuk mengatakan kebenaran. Hal ini membuat Dia harus mengorbankan hidup-Nya.

Sebuah Contoh Negatif dari Alkitab:

Sejak zaman Adam, manusia selalu lari dari kebenaran. Terang dari kebenaran itu membutakan, dan sebagai orang Kristen kita tidak kebal. Namun, kita bisa saja menunjukkan ketidakjujuran dengan cara yang berbeda. Kita merasa bahwa rasa ketidakutuhan dan kesendirian yang tidak ada hentinya merupakan tanda kelemahan yang perlu ditutupi. Kita mungkin merasa bahwa hal ini mencerminkan kurangnya komitmen sebagai orang Kristen. Kita tidak ingin orang lain mempertanyakan komitmen kita, sehingga kita berpura-pura mengalami hidup yang berkelimpahan. di sisi luar, kita bisa menjadi "tonggak yang cemerlang" dan mengalami kemenangan, akan tetapi di dalam diri kita, kita semakin tenggelam dalam kegelisahan.

Ketidakkonsistenan seperti ini hanya dapat dikalahkan dengan berjalan menuju terang. Kegelisahan tersebut bisa jadi merupakan suatu tahap yang diperlukan untuk belajar bagaimana hidup dengan Tuhan sebagai Bapa kita. Kita harus memindahkan kesetiaan kita kepada diri sendiri menjadi kesetiaan kepada Tuhan. Banyak perubahan yang terjadi -- suasana baru, tantangan baru, rasa takut yang baru, kemakmuran baru. Dapatkah kita jujur di tengah-tengah perubahan ini?

Ishak melakukan ketidakjujuran yang sama seperti ayahnya (Kejadian 12:13; 20:2; 26:7). Ketika dia jauh dari rumah, dia memilih untuk berbohong tentang istrinya daripada menanggung risiko pribadi. Dia menunjukkan kepengecutan dan ketidakjujurannya. Kita terlalu sering menarik diri dari ketaatan karena kita lebih memperhitungkan konsekuensi-konsekuensi yang akan kita hadapi daripada menaati Tuhan dengan sungguh-sungguh.

Dosa Daud dengan Batsyeba menjadi penyebab yang kompleks ketika Daud menyebabkan Uria terbunuh dengan cara licik. Akhirnya, karena merasa hancur akibat dosa yang dilakukannya, Daud berdoa, "Sesungguhnya, Engkau berkenan akan

kebenaran dalam batin, dan dengan diam-diam Engkau memberitahukan hikmat kepadaku." (Mazmur 51:6)

Catatan:

Untuk mendapatkan kemenangan atas dosa, kita harus belajar "berjalan dalam terang" bersama orang lain. Selama sisi "gelap" dari hidup kita tetap tersembunyi, setan akan menggunakannya untuk tujuannya. 1Yohanes 1:5-10 mengatakan tentang akibat dari berjalan dalam kegelapan. Yohanes juga menyatakan keuntungan-keuntungan jika berjalan di dalam terang, yaitu persekutuan dan pengampunan. Komunitas yang mendorong adanya relasi yang jujur akan memiliki kedua keuntungan tersebut secara berlimpah.

Setan merupakan bapa kebohongan, penipu. Dia mencoba untuk membuat kita tetap berada dalam kegelapan. Semakin kita hidup dalam terang, mengakui kelemahan dan juga kemenangan yang kita alami, maka kita akan semakin melihat setan dikalahkan di tengah-tengah kita.

Kita harus mendorong para pemuda, khususnya mereka yang datang untuk meminta konseling, agar dapat menemukan seseorang yang dapat menjadi teman mereka untuk "berjalan di dalam terang". Melalui jalinan relasi pribadi yang dibangun, mereka bisa mengungkapkan kebutuhan dan luka-luka pribadi yang mereka alami -- yang biasanya tidak bisa terungkap di depan umum. Seseorang yang menjadi tempat curahan isi hati tersebut seharusnya orang yang bisa dipercaya, dihormati, dan mempunyai kedewasaan rohani. Dengan cara tersebut, kita bisa melihat para pemuda mendapatkan kemenangan atas dosa-dosa yang telah mereka pergumulkan secara sembunyi-sembunyi selama bertahun-tahun.

Menceritakan sisi gelap dari kehidupan akan membantu kita untuk menjadi orang yang memiliki integritas. Kita tidak lagi menyembunyikan sesuatu, membela kepentingan sendiri, merasa takut, ataupun merasa dihakimi. KEBENARAN AKAN MEMBEBASKAN KITA. (T/Jok)

"dan kamu akan mengetahui kebenaran,

dan kebenaran itu akan memerdekakan kamu."

Yohanes 8:32

"Tetapi apabila Ia datang, yaitu Roh Kebenaran,

Ia akan memimpin kamu ke dalam seluruh kebenaran;..."

Yohanes 16:13

"Tetapi apabila Ia datang, yaitu Roh Kebenaran,

Ia akan memimpin kamu ke dalam seluruh kebenaran;"

Efesus 4:25

Sumber:

Judul buku : Building Christian Writer
Judul artikel : Honesty
Penulis : Paul Anderson
Penerbit : Bethany House Publishers, Minnesota, USA, 1980
Halaman : 14 - 15

Renungan: Harga Kejujuran

Saya selalu ingat akan peristiwa di masa kecil saat saya menemukan dua keping uang logam di halaman sekolah. Saya membawa kedua keping uang logam itu pulang, dan berpikir bahwa tak seorang pun kehilangan uang itu. Namun, ibu menyuruh saya mengembalikannya kepada guru saya. "Uang itu milik orang lain," kata ibu. Sejak itu, Allah sering mengingatkan saya akan pelajaran awal mengenai kejujuran ini.

Sebagai contoh, ketika saya sedang meletakkan tas belanjaan ke dalam mobil, saya menemukan kartu ucapan yang belum saya bayar di bawah kereta belanja. Saya segera kembali ke toko, mengantri, meminta maaf pada kasir, dan membayar dengan kartu kredit. Seorang laki-laki di belakang saya melihat dengan tercengang. Ia berkata, "Itu kan hanya kartu ucapan! Siapa yang akan tahu? Sungguh konyol Anda mau kembali!"

Selama beberapa saat saya merasa bodoh. Namun, kemudian saya menemukan jawaban yang tepat untuknya. "Seandainya Anda kehilangan dompet," kata saya sambil tersenyum, "saya kira Anda akan berharap dompet itu ditemukan oleh orang bodoh seperti saya!"

Amsal 11 mengingatkan kita bahwa Allah senang dengan kejujuran (ayat 1), dan memberkati siapa saja yang melakukan perbuatan benar (ayat 6). Jadi, meskipun apa yang kita lakukan tampak sepele, Allah berkenan akan hal itu. Ini jauh lebih berharga dari segala kekayaan di dunia ini. Kejujuran sangatlah berharga! -- Joanie Yoder

KEJUJURAN MENGHASILKAN KEUNTUNGAN BESAR

PERKENAN DARI ALLAH DAN HATI NURANI YANG BERSIH

Sumber:

Arsip Publikasi e-RH (Renungan Harian), Edisi 22 Oktober 2002

- http://www.sabda.org/publikasi/e-rh/2002/10/22/

TELAGA: Keterbukaan Dalam Pernikahan

Pernikahan tidak hanya menyatukan dua pribadi dalam satu ikatan yang kudus, namun pernikahan juga menyatukan segala perbedaan yang ada di dalam diri kedua pribadi tersebut. Untuk itulah keterbukaan dari masing-masing pribadi memegang peranan penting dalam perjalanan pernikahan itu. Perbincangan dengan narasumber Pdt. Paul Gunadi Ph.D. berikut ini akan memberikan gambaran kepada kita tentang bagaimana keterbukaan itu mempengaruhi suatu pernikahan. Silakan menyimaknya!

T : Sebenarnya apakah makna dari sebuah keterbukaan atau transparansi dalam pernikahan itu?

J : Keterbukaan sangat berkaitan dengan dua hal:
PERTAMA, berkaitan erat dengan KEPERCAYAAN, jadi kalau kita tahu pasangan kita terbuka kepada kita, level kepercayaan juga akan meningkat.
KEDUA, keterbukaan sangat berkaitan dengan KEDEWASAAN atau matangnya hubungan kita. Maksudnya, hubungan yang dangkal sering kali diikuti dengan ketertutupan, tetapi keterbukaan yang tuntas menunjukkan hubungan ini adalah hubungan yang matang karena masing-masing pihak bisa menerima pasangannya dengan baik.

T : Keterbukaan di dalam sisi keuangan, sejauh mana pasangan suami- istri harus terbuka di dalam mengelola keuangannya?

J : 100% harus terbuka, kalau sampai seseorang tidak berani terbuka, berarti masalahnya bukan terletak pada keuangan, melainkan pada hubungan itu sendiri yang nampaknya belum dewasa.

T : Kalau pasangan itu level imannya tidak sama, misalnya salah satu memiliki kerinduan untuk memberikan persembahan, tetapi yang satu tidak. Apakah itu juga harus ada keterbukaan?

J : Harus ada keterbukaan, karena prinsip Alkitab memang berkata keduanya akan bersatu dan menjadi satu daging, tidak mungkin tangan kanan berbuat sesuatu yang tidak diketahui oleh tangan kiri. Jadi, keterbukaan itu memang haruslah ada secara tuntas dalam pernikahan.

T : Bagaimana kalau pada saat awal keterbukaan sering terjadi kesalahpahaman?

J : Keterbukaan tidak berarti kemulusan hubungan, justru hubungan yang terbuka pada awal-awal pernikahan akan mengalami gejolak- gejolak. Maka, idealnya keterbukaan ini terjadi bukan setelah kita menikah, melainkan tatkala masih berpacaran sehingga hubungan kita menjadi hubungan yang bertumbuh.

T : Di samping mengatasnamakan keterbukaan, seringkali orang mengatasnamakan kejujuran. Tapi, kejujuran itu bisa menyakiti hati pasangan kita. Dalam hal ini apakah yang disampaikan firman Tuhan kepada kita?

J : Firman Tuhan di Efesus 4:25 berkata, "Karena itu buanglah dusta dan berkatalah benar seorang kepada yang lain, karena kita adalah sesama anggota." Jadi, Alkitab meminta kita jujur, terbuka, berkata yang benar, dan tidak ada alasan untuk kejam atau untuk sengaja menyakiti. Kejujuran mungkin akan melukai, tapi jangan sampai sengaja melukai dengan berkata hal-hal yang jujur itu. Adakalanya, untuk atau dengan tujuan menyakiti hati, kita mengatakan hal itu, itu sudah salah. Kalau kita ingin mengatakan yang benar, namun akhirnya harus melukai pasangan kita itu tidak apa-apa. Jangan kita balik, karena kita mau menyakiti maka kita mengatakan sesuatu dengan mengatasnamakan kejujuran. Alkitab mengatakan kita sesama anggota, istri dan suami juga adalah suatu kesatuan.

T : Firman Tuhan dengan tegas mengatakan buanglah dusta, tetapi walaupun kita sudah membuangnya dan bertekad untuk tidak lagi mendustai, namun dusta itu muncul lagi. Apakah itu harus dilakukan berulang-ulang?

J : Setiap kali kita berdusta dan kita menyadari bahwa kita telah berdusta, kita harus mengakui itu di depan pasangan kita bahwa saya telah berdusta lagi, sebab dusta yang tidak kita akui cenderung akhirnya mengundang dusta-dusta yang lebih banyak, tapi kalau kita harus membayar harga kita harus akui, kita lebih kapok untuk berdusta.

Sumber:

Sajian di atas, kami ambil/edit dari isi kaset TELAGA No. #049B yang telah diringkas/disajikan dalam bentuk tulisan. ==>
http://www.telaga.org/transkrip.php?keterbukaan_dalam_pernikahan.htm

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

Bimbingan Alkitabiah: Janji Allah Bagi Hidup Kita - Kejujuran

Dalam dunia yang sudah serba modern ini, tidak jarang kita temui praktik-praktik ketidakjujuran dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun demikian, sebagai umat Allah kita senantiasa dituntut untuk tidak serupa dengan dunia ini. Berikut ini janji-janji yang Allah berikan kepada kita jikalau kita menerapkan kejujuran dalam hidup kita.

Imamat 19:11	Amsal 11:1
Imamat 19:35	Amsal 16:8
Imamat 25:14	Amsal 3:27
Imamat 25:17	Yesaya 33:15,16
Ulangan25:15,16	Mikha 6:10-12
Mazmur 37:21	Kolose 3:9,10
	1Tesalonika4:6,7

Sumber:

Indeks Janji-janji Alkitab untuk Hidup Kita (CD SABDA)
Nomor Topik: 09132
Copyright : Yayasan Lembaga SABDA [Versi Elektronik (SABDA)]

Stop Press: Permohonan Maaf

!!SPAM BOMB!!

Senin siang, 13 Juni 2005, telah terjadi kesalahan fatal -- human error -- yang dilakukan oleh pihak kami karena tanpa sengaja meng- APPROVE kumpulan surat SPAM yang seharusnya kami REJECT dalam proses membersihkan/moderasi publikasi ICW (Indonesian Christian WebWatch). Kami sangat menyesalkan kejadian ini dan ingin mohon maaf sebesar- besarnya kepada semua pihak, khususnya para pelanggan Publikasi ICW, yang telah dirugikan dan dikecewakan karena menerima SPAM BOM -- puluhan surat SPAM/junk mail.

Hal itu juga sempat menyebabkan mail server kami mengalami crash akibat SPAM BOM ini. Berkaitan dengan hal tersebut, maka Milis-milis Publikasi I-KAN yang seharusnya dikirim pada 13 - 17 Juni 2005 akan diundur pada minggu berikutnya. Dan, pada minggu ini (20 - 24 Juni 2005) kami akan mengirimkan edisi publikasi yang seharusnya terbit pada minggu lalu dan juga edisi publikasi untuk minggu ini.

Sekali lagi, kami mohon maaf karena keterlambatan edisi publikasi tersebut. Dan, kami mengucapkan terima kasih banyak untuk pengertian Anda. Kiranya, kepercayaan Anda pada pelayanan kami bisa dipulihkan, bahkan ditingkatkan di masa mendatang.

Koordinator Publikasi YLSA
Tesa

Tanya Jawab: Kejujuran Dalam Membina Hubungan

Pepatah yang berbunyi "Senjata Makan Tuan" nampaknya sangat sesuai dengan kasus berikut ini. Silakan simak!

T : Pacar saya dulunya bukan orang Kristen, tetapi sekarang ia sudah memeluk agama Kristen. Rencananya, dalam waktu dekat, kami akan menikah. Tapi, saya bingung karena sebenarnya saya tidak ingin menikah dengannya. Semua ini mungkin karena salah saya juga. Awalnya, saya menolak menjadi pacarnya karena alasan agama. Dengan begitu, saya pikir dia akan menjauhi saya. Tapi dia ternyata tidak menyerah, sampai akhirnya dia benar-benar menjadi orang Kristen dan menjadi pacar saya. Apakah tindakan saya salah? Saya sekarang tidak tega dan kasihan kalau saya harus meninggalkannya. Tapi, saya juga tidak berani melanjutkan hubungan kami, karena kalau menikah, hanya karena kasihan padanya. Saya sudah mencoba menjelaskan, tetapi selalu berakhir dengan pertengkaran, sehingga masalah ini tidak pernah dibicarakan lagi. Apakah saya harus tetap melangkah ke perkawinan?

J : Dari apa yang Anda ceritakan, kami menangkap bahwa sepertinya sejak awal Anda telah bersikap tidak jujur, baik kepada pacar Anda maupun kepada diri Anda sendiri. Sebagai contoh, Anda memakai alasan perbedaan agama dengan tujuan agar dia mengurungkan maksudnya untuk menjadi pacar Anda. Padahal, sebenarnya Anda memang tidak berniat untuk menjadi pacarnya. Ketidakjujuran memang selalu memhasilkan buah yang pahit. Nah, sekarang Anda kena batunya, karena ternyata pacar Anda lebih jujur dari Anda dan berhasil membuktikannya kepada Anda. Usahanya pindah agama paling tidak menjadi bukti bahwa ia sungguh-sungguh menginginkan Anda untuk menjadi suaminya.

Saran kami adalah kembalilah bersikap jujur, baik kepada diri Anda sendiri atau juga kepada pacar Anda, karena inilah yang mangawali masalah Anda.

Untuk jujur kepada diri sendiri, tanyakan kepada diri sendiri mengapa Anda tidak berani melangkah untuk mulai mengasihinya? Jika Anda takut bahwa pernikahan Anda hanya akan didasari oleh rasa kasihan, mengapa Anda tidak mengubah keadaan itu dan mulai belajar mengasihinya, tapi kali ini dengan jujur. Jika pacar Anda memang sudah menjadi pengikut Kristus, bukalah komunikasi dengan bersama-sama berdoa dan membawa masalah ini kepada Tuhan.

Kemudian jujurlah dengan pacar Anda. Katakan masalah Anda kepada pacar Anda dan mintalah maaf, dan juga mintalah kesempatan kedua untuk Anda membuka lembaran baru, yaitu memulai hubungan yang jujur dengan pacar Anda dan dengan Tuhan. Mintalah hikmat Tuhan agar Anda bisa mengatakannya dengan kasih sebagai saudara seiman, dan tidak untuk melukai hati pacar Anda.

Mintalah hikmat Tuhan agar kejujuran antara Anda berdua akan membuahkan rasa percaya satu dengan lain dan keterbukaan untuk berani mengambil risiko jika akhirnya kalian harus setuju mengambil keputusan untuk berpisah. Jika ternyata ada titik terang bahwa Anda bisa membuka hati untuk mengasihinya, Anda tidak perlu

ragu. Cinta sejati tidak selalu harus dimulai dengan cinta romantis, atau jatuh cinta pada pandangan pertama. Cinta sejati hanya datang dari Yesus Kristus, yang tumbuh karena kejujuran untuk saling berbagi hati dan hidup dengan saling mengasihi sebagaimana Tuhan telah mengasihi kita dan hidup sesuai dengan kehendak-Nya.
Tapi, jika ternyata akhirnya Anda tahu bahwa hubungan dengan pacar Anda tidak akan dapat berakhir dalam pernikahan. Bicarakan dengan kasih, jujur dan terbuka. Memang, hal ini pasti akan melukai hatinya, karena dia mungkin merasa telah dipermainkan oleh Anda yang tidak pernah berniat untuk serius menikahinya. Akuilah bahwa Anda telah bersalah selama ini dengan bersikap tidak jujur kepadanya. Setelah itu, Anda bisa menjelaskan dan meminta maaf juga kepada keluarganya. Apakah risikonya besar? Ya, tapi Anda harus berani menanggungnya. Kasihilah dia dan keluarganya. Jangan melarikan diri, kecuali jika pacar Anda dan keluarganya benar-benar marah dan tidak menginginkan melihat Anda lagi.
Sebagai pelajaran untuk Anda, lain kali jangan menjalin hubungan/pacaran dengan seseorang bila Anda memang tidak berniat untuk menikahinya. Pacaran bagi anak Tuhan bukanlah sekadar hubungan main-main/tidak serius. Pacaran orang Kristen seharusnya menjadi masa persiapan diri menjelang pernikahan kudus. Cobalah untuk bersikap jujur terhadap diri sendiri dan kepada orang lain, kalau Anda tidak ingin menimbulkan masalah lagi. Jika Anda memang belum siap untuk membina hubungan serius dalam sebuah pernikahan, lebih baik Anda belajar untuk menjalin persahabatan yang sehat dengan sebanyak mungkin orang. Belajar juga untuk hidup memuliakan Tuhan.

Sumber:
Tim Konselor

e-Konsel 090/Juli/2005: Stres pada Anak

Pengantar dari Redaksi

Beberapa waktu yang lalu banyak media ramai membicarakan tentang terjadinya peristiwa bunuh diri dari seorang anak yang masih duduk di bangku Sekolah Dasar dan juga seorang bocah yang masih berusia kira-kira 5 tahun. Banyak pakar psikologi yang mencoba menganalisa penyebab dari peristiwa yang menghebohkan ini. Pengaruh media televisi, ingin menarik perhatian orangtua, perasaan malu, dan tidak mampu menangani stres yang dihadapi adalah beberapa penyebab anak bunuh diri yang mereka simpulkan.

Selama ini, mungkin, Anda berpikir bahwa stres hanya mungkin dialami oleh orang dewasa yang memiliki tingkat kesulitan hidup yang lebih kompleks. Ternyata pendapat ini tidak 100% benar, sebab anak pun bisa mengalaminya. Sebenarnya, stres yang terjadi pada anak bukanlah hal yang berbahaya jika mereka bisa mengatasi dan menghadapinya. Nah, tugas kitalah sebagai orangtua dan pendidik untuk membantu agar mereka bisa menghadapinya. Harapan kami, sajian e-Konsel edisi ini bisa memberikan pengetahuan kepada Anda untuk membantu mengatasi stres yang dihadapi anak-anak. Selamat menyimak. (Dav)

Redaksi

Cakrawala: Dapatkah Anak Anda Mengatasi Stres?

Tekanan batin, stres. Setiap orang, termasuk anak-anak kita, yang hidup di dunia yang bergerak cepat, bersaing ketat, dan berubah-ubah ini pasti akan mengalami berbagai tekanan batin. Mungkin, kehidupan anak nampaknya tidak mempunyai beban apa-apa dibandingkan dengan kehidupan seorang pemimpin perusahaan, namun anak-anak pun menderita karena tekanan-tekanan batin sebagaimana yang dialami oleh orang- orang dewasa. Hanya saja gejala-gejalanya yang berbeda.

Jika para eksekutif menderita penyakit lambung, maka bagi seorang anak penyakit yang diderita akibat stres dapat muncul dalam berbagai bentuk, dari sering pilek sampai sulit membaca. Gejala- gejala yang nampak dalam kelakuannya biasanya termasuk tidak mau bergaul dan suka menyendiri, makin tidak mau berbicara, atau berlaku luar biasa agresif. Reaksi-reaksi fisik dapat berupa sering diare, gatal-gatal, gangguan pada kulit, perubahan kebiasaan makan, atau mimpi-mimpi buruk.

Di balik akibat-akibat langsung yang timbul karena tekanan pada anak-anak, kita juga harus ingat bahwa penelitian menunjukkan adanya hubungan yang erat antara tekanan-tekanan batin yang berkepanjangan dan masalah-masalah kesehatan seperti tekanan darah tinggi, penyakit jantung, dan kanker. Jadi, berdasarkan alasan-alasan ini, sangatlah penting bahwa anak-anak itu membina pola-pola yang baik untuk menangani masalah-masalah tekanan batin atau stres ini.

Pada dasarnya, tekanan batin atau stres itu merupakan pengrusakan tubuh. Ada beberapa macam tekanan batin yang memang wajar dan juga diperlukan bagi suatu kehidupan yang sehat. Tekanan batin yang wajar itu dapat membuat pikiran menjadi tangkas dan sistem peredaran darah berfungsi dengan baik. Olehnya juga, kita dipacu untuk berhasil dalam ujian, untuk bersaing dengan lebih ketat dalam pertandingan-pertandingan atletik, untuk mengasihi dan menangis dan untuk berusaha agar dapat mencapai suatu kehidupan yang lebih memuaskan.

Tetapi, jika tekanan yang wajar itu berubah menjadi penderitaan dan putus asa, maka timbullah masalah dalam kesehatan dan tingkah laku. Hal-hal yang mungkin menimbulkan tekanan yang tidak sehat di dalam diri anak-anak itu sangat banyak, termasuk juga kejadian-kejadian seperti perpindahan ke kota lain, suatu penyakit yang kronis, kelahiran seorang adik, atau meninggalnya seseorang yang dikasihi. Tekanan batin juga dapat bersumber dari dalam diri anak itu sendiri, sebagai akibat dari hubungan-hubungan yang salah atau kelakuan- kelakuan yang merusak. Atau, hal itu dapat juga berakar pada sesuatu yang di luar dirinya, situasi atau lingkungan yang tidak dapat dikendalikannya.

Bagaimana caranya agar kita dapat mengurangi sumber-sumber tekanan itu dan mengatasi tekanan-tekanan yang tidak terelakkan? Hal ini sebagian besar bergantung pada apakah kita dapat menentukan apa yang merupakan sumbernya. Jika sudah diketahui sumber dari stres itu, maka kita akan dapat langsung menangani masalahnya. Tetapi, jika sumber tekanan itu masih tersembunyi dan kabur, mungkin yang terbaik

yang dapat kita lakukan ialah menolong anak itu menyusun siasat untuk mengatasi hal itu.

Bagaimana cara Anda sebagai orangtua menanggulangi stres atau tekanan, itulah yang akan menjadi contoh bagi anak Anda. Berikut ini terdapat beberapa cara yang dapat Anda dan anak Anda pertimbangkan:

- Bicarakan hal ini. Salah satu respon yang paling buruk terhadap masalah stres ialah menyembunyikannya atau memendamnya di dalam hati Anda sendiri -- merasa seolah-olah bahwa hanya Anda seorang diri saja yang menghadapi masalah itu. Ciptakan kesempatan bagi anak Anda yang masih kecil untuk mengungkapkan perasaannya. Memainkan boneka tangan, seperti boneka si Unyil, dan menggambar merupakan kegiatan yang baik untuk mengungkapkan perasaannya.
- Ketika seorang anak menjadi semakin besar, ia akan dapat dengan lebih baik merumuskan dan menganalisa kejengkelan atau keadaannya yang frustrasi itu. Hendaklah Anda peka terhadap komentar-komentar anak itu karena hal itu mungkin dapat memberi petunjuk tentang adanya kegelisahan. Jika ia menyinggung tentang seorang jagoan di sekolah yang selalu mengganggu atau perceraian orangtua seorang kawan maka mungkin hal itu dapat menjadi titik tolak untuk, dengan lembut, mengajukan beberapa pertanyaan yang dapat mengungkapkan ketakutan yang tersembunyi agar hal itu dapat segera diatasi.
- Bersama anak Anda gambarkan dengan jelas cara penyelesaian yang mungkin dilakukan. Tolonglah anak itu untuk mengenali tindakan- tindakan tertentu yang dapat dilakukannya untuk mengakhiri suatu keadaan yang menekan. Jika misalnya, masalahnya adalah pelajaran sekolah yang tertinggal, bicarakanlah bagaimana caranya agar anak itu dapat mengatur jadwal waktunya dengan lebih baik lagi, memperbaiki kebiasaan belajarnya, mencari bantuan baik dari Anda maupun dari para guru. Sedikit gagasan yang kreatif dapat menimbulkan cara penyelesaian yang baik. dan seringkali, karena begitu kuatir, cara penyelesaian yang sebenarnya sederhana itu tidak terlihat.
- Jika di dalam kehidupan anak Anda sudah terjadi hubungan antarpribadi, tolonglah dia untuk menilai siapa sebenarnya yang harus bertanggung jawab. Anak itu mungkin secara keliru merasa bertanggung jawab atas tindakan-tindakan orang lain yang sama sekali berada di luar kekuasaannya.
- Periksalah dalam firman Allah apa jawaban atau tanggapan terhadap suatu masalah. Salah satu hak istimewa orang Kristen ialah bahwa kita dapat menyerahkan kekuatiran kita kepada Tuhan, dan sebagai gantinya dapat menerima damai dan ketenangan yang sejati (Roma 8:26-28). Doa yang disertai dengan hati yang jujur dapat menghilangkan beban tekanan batin. Berdoalah bersama-sama dengan anak Anda. Ketaatan yang sesederhana mungkin dapat menjadi penyelesaian yang tepat jika ia telah melanggar salah satu prinsip Allah untuk kehidupan ini.
- Hiduplah sehari demi sehari. Kebanyakan dari hal-hal yang dikuatirkan baik oleh anak-anak maupun oleh orangtua tidak akan pernah terjadi. Sehat sekali jika kita memusatkan perhatian hanya pada masalah yang ada sekarang dan yang ada di tempat ini. Kadang-kadang, memang kita perlu menikmati saat sekarang ini dan menunda dulu untuk menangani apa yang menjadi sumber stres atau tekanan itu hingga saat yang lebih tepat. Sarankan kepada anak Anda agar ia tidak kuatir tentang sesuatu masalah sampai setelah masalah itu dibicarakan bersama-sama dengan Anda dalam suasana yang lebih santai.
- Berilah anak Anda cukup waktu untuk bermain. Bermain itu merupakan salah satu cara yang penting bagi anak itu untuk mengatasi stres atau tekanan. Belilah mainan yang

paling memungkinkan anak itu untuk mengembangkan kreativitas dan daya khayalnya, seperti tanah liat, balok-balok susun, atau perkakas untuk mengukir kayu.

- Usahakan agar setiap anggota keluarga Anda cukup tidur dan olahraga.
- Batasi jumlah waktu menonton televisi untuk anak Anda. Terlalu banyak menonton televisi dapat mengakibatkan anak mengalami stres karena menanggung beban informasi dan emosi yang berlebihan.
- Jangan memperlakukan anak Anda sebagai ahli terapi. Seorang ibu atau ayah yang hidup sendirian cenderung tergoda untuk mencurahkan beban masalahnya kepada anak-anak karena tidak ada orang dewasa lain di rumahnya. Sebaiknya, carilah seorang keluarga, teman dekat, atau pendeta yang dapat mendengarkan.
- Janganlah memaksa anak Anda untuk ikut atletik, perguruan tinggi, atau pertandingan kesenian, dan juga jangan menentukan suatu sasaran yang tidak realistik.
- Jika mungkin, aturlah agar anak Anda mempunyai tempat yang menjadi milik pribadinya walaupun tempat itu hanya merupakan salah satu pojok ruangan pokoknya suatu tempat untuk dapat menyendiri.
- Usahakanlah menyediakan waktu untuk saat teduh yang teratur di rumah Anda dan pada waktu itu radio dan televisi harus dimatikan, dan juga telepon tidak mengganggu.
- Sediakanlah dan nikmatilah saat-saat santai bersama-sama dengan anak Anda. Berhentilah sejenak untuk memandang matahari yang terbenam, memperhatikan keindahan bunga, mengagumi bunyi burung.
- Akhirnya, banyaklah tertawa bersama-sama! Sudah sejak lama diakui bahwa tertawa mempunyai kekuatan yang dapat menyembuhkan stres, tertawa merupakan penawar stres yang sangat efektif.

Tidak ada satu orang pun, termasuk anak-anak, yang dapat sepenuhnya melarikan diri dari keadaan yang sarat dengan tekanan batin atau stres itu. Namun demikian, kita dapat mengurangi sumber-sumber stres yang ganas dan yang menggerogoti keadaan mental para anggota keluarga kita sampai pada tingkat yang masih dapat diatasi atau dikuasai, dan menolong mereka untuk mengendalikan akibat-akibat tekanan-tekanan itu. dan upahnya ialah kehidupan yang lebih sehat dan bahagia.

Sumber:

Judul Buku: 40 Cara Mengarahkan Anak
Penulis : Paul Lewis
Penerbit : Yayasan Kalam Hidup, Bandung, 1997
Halaman : 62 - 66

TELAGA: Bagaimana Membantu Anak Menghadapi Stres?

Ternyata tidak hanya orang dewasa saja yang bisa mengalami stres, anak-anak pun bisa mengalami gangguan ini. Dan, tentu saja jika ini terjadi, orangtua tidak bisa tinggal diam. Beberapa cara yang kami ambil dari perbincangan dengan Bapak Heman Elia, M.Psi. berikut ini, kami harapkan bisa membantu Anda, para orangtua yang sedang mengalami masalah seperti ini.

T : Bagaimana kita bisa meningkatkan daya tahan kita sebagai orangtua agar tidak stres menghadapi anak yang stres?

J : Ada 3 hal yang bisa kita lakukan untuk memperbesar daya tahan kita sendiri terhadap stres.
PERTAMA, kita perlu memandang lingkungan dan realita di sekitar kita secara lebih utuh dan realistis. Misalnya, tidak membesar- besarkan ancaman, tidak menghantui atau menakut-nakuti diri sendiri.
KEDUA, kita perlu berpikir secara rasional dan lebih sehat di dalam menghadapi kegagalan, peristiwa kurang menyenangkan yang kita alami dan sebagainya. Cara berpikir yang rasional berarti kita tidak mengalahkan diri kita dengan menambahkan pikiran- pikiran negatif ke dalam diri kita.
KETIGA, kita perlu mempunyai kehidupan rohani yang baik. Dalam hal ini kita perlu sering membaca dan merenungkan firman Tuhan karena firman Tuhan banyak memberi kita pandangan yang sehat dan cara-cara yang baik dalam menghadapi situasi di sekitar kita yang tidak selalu baik. Seringkali apa yang kita alami adalah sesuatu yang kurang menyenangkan, tetapi Alkitab memberi dasar bagi kita untuk menghadapinya, terutama di dalam kehidupan iman.

T : Sebenarnya di usia berapa anak-anak mulai bisa mengalami stres dalam kehidupannya?

J : Biasanya kalau ibu yang mengandung itu mengalami tekanan berat, lalu menghadapi, misalnya suasana keluarga yang kurang menyenangkan dan tidak harmonis, maka akan berdampak kepada janin. Menurut penelitian, janin-janin yang dikandung oleh ibu yang mengalami stres cukup berat, pada masa kelahirannya anak akan cenderung lebih banyak mengalami kegelisahan yang akan terbawa sampai remaja.

T : Meskipun pada waktu di dalam kandungan ibunya tidak mengalami stres, tetapi anak tetap mempunyai potensi untuk stres. Biasanya apa penyebabnya?

J : Menurut tingkatannya, secara umum penyebab anak stres pada :
Stres pada *TINGKAT SEDANG*, misalnya kalau anak harus ikut pindah rumah, pindah sekolah, orangtua yang bertengkar terus-menerus, menghadapi kelahiran adiknya, orangtua yang menikah lagi, anak harus bekerja pada usia yang masih

muda, dan orangtua yang jarang di rumah.
Stres pada *TINGKAT BERAT*, misalnya anak harus diopname dan dioperasi di rumah sakit, orangtua bercerai, dan jika anak mengalami perkosaan atau pelecehan seksual.
Stres pada *TINGKAT TERBERAT* adalah kematian beberapa anggota keluarga sekaligus atau bencana alam, peperangan, kerusuhan sehingga mereka harus hidup di pengungsian.
Dari tingkatan-tingkatan ini kita bisa kurang lebih memperkirakan gangguan tingkah laku yang akan dihadapi. Semakin berat tentunya semakin besar potensi gangguan tingkah laku yang akan muncul.

T : Apakah ada hal-hal lain yang membuat kita bisa menduga bahwa anak kita sedang mengalami stres?

J : Mulai dari perubahan tingkah laku, misalnya adanya perubahan tingkah laku menjadi lebih tegang, lebih rewel, lebih gelisah, lebih cemas, lebih cengeng, mundur ke tingkat perkembangan sebelumnya, misalnya tadinya sudah tidak ngompol sekarang ngompol lagi dan sebagainya. Selain itu masih ada gejala-gejala yang berakibat pada fisik, misalnya pada anak-anak usia 3 tahun mereka bisa sakit lambung, muntah-muntah kemudian demam. Pada usia-usia selanjutnya bisa saja terjadi gangguan tidur, mimpi buruk dan sebagainya.

T : Suasana bagaimana yang sebenarnya bisa mendukung seorang anak supaya dia lebih tahan menghadapi stres?

J : Rumah yang harmonis yang bisa memberikan rasa aman bagi seluruh anggotanya. Itu yang akan memberikan bekal bagi anak untuk menghadapi lingkungan lebih baik. Selain itu, anak akan mengalami stres yang lebih besar kalau di keluarga itu terdapat lebih dari 2 anak yang berusia di bawah 3 tahun. Artinya, setiap tahun lahir seorang anak, jadi jarak kelahiran antaranak perlu diperenggang untuk mengurangi kemungkinan stres pada anak. Kemudian, kalau bisa sewaktu menikah, ada kepribadian yang lebih baik dari masing-masing pasangan karena seorang ibu, dalam hal ini pengasuh utama bagi anak, mempunyai peran penting. Kalau sang ibu mudah mengalami gangguan tingkah laku atau rentan terhadap stres, maka akan berpengaruh juga terhadap anak.
Di samping itu seorang ibu juga perlu responsif terhadap anak, karena akan memperbesar daya tahan anak. Ibu juga perlu mengetahui hal-hal yang umum mengenai perawatan anak dan kemudian orangtua tidak banyak cekcok, kondisi rumah sebaiknya bersih dan teratur. Banyak rumah yang kondisi rumahnya tidak teratur sehingga kadang menimbulkan stres yang lebih berat.
Satu hal lagi yang juga penting adalah orangtua perlu hadir secara teratur di dalam kehidupan anak. Bagaimanapun anak perlu ada orang dewasa yang bisa menampung keluhan-keluhannya, rasa takutnya dan sebagainya. Beberapa hal ini akan membantu anak untuk menghadapi stres yang dialaminya.

T : Kalau seandainya ada anak di dalam rumah tangga kita yang mengalami tekanan, mengalami stres, sebagai orangtua apa yang bisa kita lakukan terhadap anak ini?

J : Prinsip yang utama adalah kita perlu memberikan suasana yang menerima, bisa memahami anak dan bisa melihat masalah dari sudut pandang anak itu. Kalau anak itu mengaku ketakutan dan sebagainya, janganlah anak itu ditolak atau direndahkan atau diejek karena akan memperbesar stres yang dirasakannya.
Kemudian orangtua juga harus memberikan satu lingkungan dimana anak itu merasa terlindungi dan aman. Seringkali orangtua kurang bisa memberikan suasana seperti itu. Misalnya ketika anak mempunyai masalah di sekolah, adakalanya kita sebagai orangtua cenderung tidak sabar, cenderung cepat marah sehingga akibatnya stres yang terjadi pada anak ini tidak terselesaikan.
Satu hal yang juga sangat penting adalah kita harus menciptakan suasana ibadah di rumah. Jadi, jika anak pada saat tidak di dalam pengawasan orangtua dan sedang menghadapi suatu masalah, maka dia sudah terbiasa untuk berdoa, minta perlindungan Tuhan dan selalu bersandar kepada Tuhan.

T : Anak-anak yang orangtuanya menerapkan disiplin dengan keras sekali, dampaknya anak bisa jadi stres. Dalam hal ini bagaimanakah jalan tengahnya supaya apa yang orangtua anggap baik juga tertangkap baik oleh anaknya dan anak yang diharapkan baik juga dipahami oleh orangtuanya?

J : PERTAMA, orangtua perlu memandang atau belajar memandang apa yang dipandang oleh anak. Seringkali orang dewasa beranggapan anak adalah orang dewasa dalam bentuk mini, akibatnya anak-anak tidak berkembang menurut perkembangannya yang wajar. Misalnya, dalam hal disiplin, anak usia 3 tahun tidak bisa disuruh duduk lebih dari 15 menit, untuk 10 menit duduk diam saja itu sudah bagus sekali. Anak usia 3-5 tahun membutuhkan banyak sekali gerakan, harus lari ke sana ke sini, kalau dia harus belajar kemudian masih dimarahin lagi otomatis dia tidak suka untuk belajar.
KEDUA, orangtua perlu belajar untuk memahami perkembangan atau psikologi perkembangan anak dengan mengetahui pada tahap-tahap atau usia berapa saja anak mengalami hal-hal tertentu, sehingga orangtua akan lebih banyak menghargai anak. Dalam hal disiplin, orangtua harus bisa membedakan antara ketidakmampuan anak untuk bertanggung jawab dan tidak bisa bertanggung jawab. Anak tidak mengikuti perintah kita karena dia belum bisa, belum matang, belum cukup matang ataukah karena anak itu memang sengaja tidak mau dan menentang, itu harus dibedakan. Jadi, kalau kita tahu bahwa dia memang belum bisa bertanggung jawab, maka kita tidak boleh menerapkan disiplin dengan ketat. Kita harus melatih dia, setahap demi setahap.

T : Apakah sebaiknya setiap kali anak mengalami permasalahan, orangtua perlu turun tangan supaya anak tidak sampai stres?

J : Orangtua, sebaiknya melakukan tindakan preventif dengan memberikan suasana berkomunikasi secara terbuka tanpa rasa takut. Jika ini sudah terjalin dengan baik, maka jika anak menghadapi stres yang tidak bisa diatasinya, dengan sendirinya dia akan meminta kita untuk membantunya. Jadi, adakalanya dengan diskusi atau komunikasi, kita bisa memperbaiki cara anak memandang dan memperkuat daya juangnya sehingga dia mau berlatih mengatasi masalahnya sendiri.

Sumber:

Sajian di atas, kami ambil/edit dari isi kaset TELAGA No. #088B yang telah diringkas/disajikan dalam bentuk tulisan.

- http://www.telaga.org/transkrip.php?membantu_anak_stres.htm
- Jika Anda ingin mendapatkan transkrip lengkap kaset ini lewat e-Mail, silakan kirim surat ke: < owner-i-kan-konsel@xc.org atau: < TELAGA@sabda.org >

Serba Info: Christian Counseling Conference

Kami informasikan kembali bagi Anda para guru, pemimpin rohani, dan hamba-hamba Tuhan dalam pelayanan konseling, jangan lewatkan konferensi dengan tema:

"TANTANGAN DAN PELUANG KONSELING KRISTEN DI INDONESIA II"

Konferensi akan diselenggarakan pada:

Hari, tanggal : Kamis-Jumat, 21-22 Juli 2005
Tempat : Bidakara, Hotel Bumikarsa
Jl. Jendral Gatot Subroto Kav. 71-73, Jakarta
Pembicara : Pdt. Yakub Susabda, Ph.D.
Pdt. DR. Mesach Krisetya
Pdt. DR. Dwijo Saputro
Pdt. Siang yang Tan, Ph.D.
Esther Susabda, Ph.D.

Biaya Pendaftaran:

- Rp. 350.000,00; per orang
(termasuk makan siang + snack, tanpa akomodasi)
- Rp. 550.000,00; per orang
(termasuk makan siang + snack, menginap 1 malam di Hotel Bumikarsa)
- Bebas biaya seminar untuk 50 mahasiswa/i teologia atau psikologi yang ingin mengikuti seminar tetapi kesulitan biaya (menulis surat permohonan kepada panitia).

Untuk informasi lebih lanjut, silakan menghubungi:

- Ria dan Christy
  STTRII Kemang Utara IX/10, Jakarta 12760
  Telp.: (021) 7990357, 7982819 / Fax.: (021) 7987437
  Email: reformed@idola.net.id
- Ibu Feri
  Pastorium SAAT, Taman Dieng III/16 Malang
  Telp.: (0341) 561498 / Fax.: (0341) 561498
- Pusat Pelayanan Gereja-gereja Injili Indonesia (PPGII)
  Jl. Sentani No. M-27 Kompleks Wisma Angkasa Pura
  Jakarta Pusat 10720
  Telp.: (021) 6410445 / Fax.: (021) 6410446

Seminar ini diselenggarakan atas kerjasama:

- Sekolah Tinggi Teologi Reformed Injili Indonesia (STTRII)
- Seminari Alkitab Asia Tenggara (SAAT)
- Pusat Pelayanan Gereja-gereja Injili Indonesia (PPGII)

dan diprakarsai oleh:

Pdt. Yakub B. Susabda, Ph.D.

Pdt. DR. Dwijo Saputro

Pdt. Paul Gunadi, Ph.D.

Sumber:

Surat dari Anda

Dari: Sari <shtarigan@>
>Syalom,
>Saya baru saja mendaftar untuk bergabung dengan milis konsel. Puji
>Tuhan, saya diberikan talenta menulis khususnya hal-hal yang
>berbau psikologis dan setiap kali Roh Kudus beri saya inspirasi
>terkadang waktu saya saat teduh, lagi merenung/intropeksi atau
>di keseharian saya. Apakah saya diijinkan untuk mengirimkan
>tulisan-tulisan tersebut? Salah satu kelemahan saya adalah sulit
>untuk berbicara "bukan bisu lho... ", tepatnya saya suka gugup
>kalau harus bicara secara formal tapi kalau berupa tulisan...
>inspirasi saya bisa melambung tinggi. dan selama ini, talenta yang
>Tuhan Yesus berikan hanya sebatas teman2 kantor dan sahabat yang
>saya kenal saja. dan kalau diperbolehkan, apakah saya kirim ke
>email staf-konsel atau langsung ke milis?

Redaksi: Selamat bergabung di Milis Publikasi e-Konsel. Talenta yang Tuhan berikan pada Anda tentu akan sangat berguna untuk menolong orang lain dan juga bagi perkembangan pelayanan Tuhan.

Redaksi berterima kasih sekali jika Anda bersedia ikut aktif dalam Publikasi e-Konsel ini dengan mengirimkan tulisan-tulisan, baik dalam bentuk artikel, renungan, maupun tips. Silakan kirim ke:

- < staf-konsel@sabda.org >

Ada kemungkinan bisa ditampilkan di Situs C3I (Christian Counseling Centre Indonesia) jika memang sesuai dengan visi dan misi C3I.

- http://www.sabda.org/c3i/

Selain itu, saat ini YLSA (Yayasan Lembaga SABDA) juga memiliki komunitas penulis online "Christian Writers' Club" (CWC). Silakan mengirimkan tulisan-tulisan Anda kepada moderator komunitas CWC agar bisa ditampilkan dalam Situs CWC. Untuk lebih jelasnya, silakan menghubunginya di alamat:

- < hardhono@in-christ.net >

Kiranya informasi dari kami bisa membantu Anda untuk menyalurkan talenta menulis yang Anda miliki. Jangan segan mengirimkan email lagi jika masih ada hal yang ingin ditanyakan. Kami tunggu tulisan Anda! Untuk pembaca lainnya, jangan mau ketinggalan, kami tunggu juga partisipasinya! GBU.

e-Konsel 091/Juli/2005: Awas Autis!

Pengantar dari Redaksi

Penyakit "Autis" sering menjadi perbincangan hangat di kalangan orangtua dan pakar kesehatan anak. Kurangnya informasi tentang penyakit ini sering membuat orangtua dicekam rasa takut dan kuatir, terutama jika mendapati anaknya dinilai memiliki tingkah laku yang aneh. Bahkan, ada orangtua yang berceletuk, "Lebih baik memiliki anak yang menderita bibir sumbing daripada menderita autis."

Nah, apakah sebenarnya penyakit autis? Gejala-gejala apa saja yang patut diwaspadai untuk melakukan deteksi dini? Kami mengajak Anda menyimak e-Konsel edisi kali ini karena pokok bahasan yang kami sajikan dalam edisi ini adalah tentang penyakit autisme. Selamat menyimak. (Tes)

Redaksi

Cakrawala: Mengenal Autis

Banyak sekali definisi yang beredar tentang Autis. Tetapi secara garis besar, Autis, adalah gangguan perkembangan khususnya terjadi pada masa anak-anak, yang membuat seseorang tidak mampu mengadakan interaksi sosial dan seolah-olah hidup dalam dunianya sendiri. Pada anak-anak biasa disebut dengan Autis Infantil.

Schizophrenia juga merupakan gangguan yang membuat seseorang menarik diri dari dunia luar dan menciptakan dunia fantasinya sendiri: berbicara, tertawa, menangis, dan marah-marah sendiri.

Tetapi, ada perbedaan yang jelas antara penyebab dari Autis pada penderita Schizophrenia dan penyandang Autis Infantil. Schizophrenia disebabkan oleh proses regresi karena penyakit jiwa, sedangkan pada anak-anak penyandang Autis Infantil terdapat kegagalan perkembangan.

Gejala Autis Infantil timbul sebelum anak mencapai usia 3 tahun. Pada sebagian anak, gejala-gejala itu sudah ada sejak lahir. Seorang ibu yang sangat cermat memantau perkembangan anaknya sudah akan melihat beberapa keganjilan sebelum anaknya mencapai usia 1 tahun. Yang sangat menonjol adalah tidak adanya atau sangat kurangnya tatap mata.

Untuk memeriksa apakah seorang anak menderita autis atau tidak, digunakan standar internasional tentang autis. ICD-10 (International Classification of Diseases) 1993 dan DSM-IV (Diagnostic and Statistical Manual) 1994 merumuskan kriteria diagnosis untuk Autis Infantil yang isinya sama, yang saat ini dipakai di seluruh dunia. Kriteria tersebut adalah:

Untuk hasil diagnosa, diperlukan total 6 gejala (atau lebih) dari no. (1), (2), dan (3), termasuk setidaknya 2 gejala dari no. (1) dan masing-masing 1 gejala dari no. (2) dan (3).

1. Gangguan kualitatif dalam interaksi sosial yang timbal balik. Minimal harus ada dua dari gejala-gejala di bawah ini:
    - Tak mampu menjalin interaksi sosial yang cukup memadai: kontak mata sangat kurang, ekspresi muka kurang hidup, gerak- gerik kurang tertuju.
    - Tidak bisa bermain dengan teman sebaya.
    - Tak ada empati (tak dapat merasakan apa yang dirasakan orang lain).
    - Kurang mampu mengadakan hubungan sosial dan emosional yang timbal balik.
2. Gangguan kualitatif dalam bidang komunikasi. Minimal harus ada satu dari gejala-gejala di bawah ini:
    - Perkembangan bicara terlambat atau sama sekali tak berkembang. Anak tidak berusaha untuk berkomunikasi secara non-verbal.
    - Bila anak bisa bicara, maka bicaranya tidak dipakai untuk berkomunikasi.
    - Sering menggunakan bahasa yang aneh dan diulang-ulang.

    - Cara bermain kurang variatif, kurang imajinatif, dan kurang dapat meniru.
3. Adanya suatu pola yang dipertahankan dan diulang-ulang dalam perilaku, minat, dan kegiatan. Minimal harus ada satu dari gejala di bawah ini:
    - Mempertahankan satu minat atau lebih dengan cara yang sangat khas dan berlebihan.
    - Terpaku pada suatu kegiatan yang ritualistik atau rutinitas yang tidak ada gunanya.
    - Ada gerakan-gerakan aneh yang khas dan diulang-ulang.
    - Seringkali sangat terpukau pada bagian-bagian benda.

Sebelum umur 3 tahun tampak adanya keterlambatan atau gangguan dalam bidang:

a. interaksi sosial,
b. bicara dan berbahasa,
c. cara bermain yang monoton, kurang variatif.

Autis bukan disebabkan oleh Sindroma Rett atau Gangguan Disintegratif Masa Kanak. Namun, kemungkinan kesalahan diagnosis selalu ada, terutama pada autis ringan. Hal ini biasanya disebabkan karena adanya gangguan atau penyakit lain yang menyertai gangguan autis yang ada, seperti retardasi mental yang berat atau hiperaktivitas.

Autis memiliki kemungkinan untuk dapat disembuhkan, tergantung dari berat tidaknya gangguan yang ada. Berdasarkan kabar terakhir, di Indonesia ada 2 penyandang autis yang berhasil disembuhkan, dan kini dapat hidup dengan normal dan berprestasi. di Amerika, dimana penyandang autis ditangani secara lebih serius, persentase kesembuhannya lebih besar.

Bila Anda membutuhkan informasi yang lebih detail tentang autis, silakan menghubungi alamat di bawah ini:

- Pusat Pelayanan Gangguan Perkembangan Anak Fakultas Psikologi (P2GPA) Unika Soegijapranata Jl. Imam Bonjol 186 A, Semarang 50132
  Telp. (024) 554613
- Perkumpulan Orangtua Pembina Anak Autistik (POPAA)
  Jl. Erlangga Tengah III/34, Semarang
  Telp. (024) 313083
- Yayasan Autisma Indonesia
  Jl. Buncit Raya No. 55, Jakarta Pusat
  Telp. (021) 7971945 - 7991355

Sumber:

Kumpulan Artikel Psikologi yang terdapat di Situs Angelfire
http://www.angelfire.com/mt/matrixs/psikologi.htm#Mengenal%20Autisme

Tips: Apakah Autis Itu dan Apa yang Bisa Kita Lakukan?

Autis adalah penyakit atau gangguan pada perkembangan otak yang diperkirakan menyerang 1 dari 1.000 orang di Amerika. Orang yang menderita autis biasanya kurang mampu berbahasa dan tidak mampu bergaul dengan lingkungan sosialnya. Sekitar 80% dari jumlah penderita autis adalah laki-laki. Mengapa demikian, alasannya tidak diketahui oleh para peneliti.

Hal yang juga tidak diketahui adalah penyebab autis. Segala sesuatu dari perubahan genetik hingga kontak kandungan ibu dengan penyakit sampai ketidakseimbangan kimia telah dipersalahkan. Namun ternyata, faktor-faktor orangtua bisa diabaikan sebagaimana yang dianjurkan oleh beberapa peneliti.

Walaupun diinformasikan bahwa mereka tidak ada hubungannya dengan penyakit anak mereka ini, beberapa orangtua terus-menerus mengatakan bahwa mereka merasa bersalah karena tidak mampu berinteraksi dengan anak mereka. Berikut ini adalah apa yang diketahui tentang autis.

Kesulitan dengan kemampuan organisasi

Penderita autis lepas dari kemampuan intelektual mereka, ternyata memiliki kesulitan mengatur diri mereka sendiri. Seorang pelajar autis mungkin bisa menyebutkan tanggal-tanggal bersejarah setiap perang yang terjadi, namun selalu lupa membawa pensil mereka ke kelas. Murid-murid ini bisa jadi seorang yang sangat rapi atau paling jorok. Orangtua harus selalu ingat untuk tidak memaksakan kehendaknya pada mereka. Mereka hanya tidak mampu mengatur diri mereka sendiri tanpa pelatihan yang spesifik. Seorang anak penderita autis memerlukan pelatihan kemampuan mengatur dengan menggunakan langkah-langkah kecil yang spesifik supaya berfungsi dalam situasi sosial dan akademis.

Seorang penderita autis memiliki masalah dengan pemikiran yang bersifat abstrak dan konseptual

Lepas dari apa yang dikatakan orangtua, beberapa penderita autis akhirnya memperoleh kemampuan abstrak, namun ada juga yang tidak. Pertanyaan: "Mengapa kamu tidak mandi?" nampaknya sesuai untuk dikatakan ketika sedang menghadapi anak yang tidak mau mandi. Dengan anak autis seringkali lebih baik menghindari kalimat pertanyaan yang mengundang perdebatan, sebaiknya Anda mengatakan: "Saya tidak suka kalau kamu tidak mandi. Ayo, masuk ke kamar mandi dan mandi sekarang. Kalau kamu butuh bantuan, saya akan menolongmu tapi saya tidak akan memandikan kamu." Hindari menanyakan pertanyaan yang panjang lebar. Para orangtua ataupun perawat harus sekonkret mungkin dalam seluruh interaksi mereka.

Peningkatan tingkah laku tak wajar mengindikasikan peningkatan stres

Dalam banyak situasi, terutama situasi yang tidak akrab, akan menyebabkan stres sehubungan dengan perasaan atau hilangnya kontrol. Dalam kebanyakan contoh, stres bisa dikurangi ketika anak-anak diizinkan untuk keluar dari situasi yang menekan. Membuat program untuk membantu anak-anak menghadapi stres di sekolah sangat disarankan.

Perilaku mereka yang berbeda janganlah diambil hati

Penderita autis seharusnya tidak dianggap sebagai seorang yang selalu berperilaku menyimpang atau ingin menyakiti perasaan orang lain atau mencoba membuat hidup jadi sulit bagi orang lain. Seorang penderita autis jarang bisa bersikap manipulatif. Umumnya perilaku mereka merupakan hasil dari usaha mereka keluar dari pengalaman yang menakutkan, atau membingungkan. Penderita autis, secara alami karena ketidakmampuan mereka, memiliki sifat egosentris. Kebanyakan penderita autis menghadapi masa-masa sulit untuk bisa memahami reaksi orang lain karena adanya ketidakmampuan persepsi.

Gunakan kata-kata dengan makna sesungguhnya

Secara sederhana, katakanlah apa yang Anda maksudkan. Jika pembicara tidak sangat mengenal si penderita autis, sebaiknya mereka menghindari penggunaan: singkatan/panggilan, ejekan, kalimat bermakna ganda, idiom, dan sebagainya.

Ekspresi wajah dan isyarat-isyarat lainnya biasanya tidak berhasil

Umumnya, mayoritas penderita autis memiliki kesulitan membaca ekspresi wajah dan mentafsirkan bahasa tubuh atau perilaku dengan kesan-kesan tertentu.

Seorang penderita autis nampak tidak mampu mempelajari sebuah tugas

Ini merupakan sebuah tanda bahwa tugas atau tugas-tugas itu terlalu sulit baginya dan perlu disederhanakan. Cara lainnya adalah menghadirkan tugas-tugas itu dengan cara yang berbeda -- baik secara visual, fisik, maupun verbal. Metode-metode ini seringkali diabaikan oleh guru-guru dan orangtua di rumah karena hal ini memerlukan kesabaran, waktu eksperimen, dan kemauan untuk mengubah metode atau kebiasaan lama.

Hindari terlalu banyak informasi atau kata-kata

Para guru dan orangtua harus jelas, menggunakan kalimat-kalimat pendek dengan bahasa yang sederhana untuk menyampaikan maksud mereka. Jika anak-anak tidak

punya masalah pendengaran dan bisa memperhatikan Anda, ia mungkin kesulitan memisah-misahkan apa yang diajarkan dan informasi lainnya.

Tetaplah konsisten

Persiapkan dan berikan sebuah daftar pendek pelajaran yang akan Anda ajarkan. Tulislah pada sebuah grafik. Datangi mereka setiap hari pertama-tama dengan anak yang muda. Jika perubahan terjadi, katakan padanya dan ulangi informasi tentang perubahan itu.

Aturlah sikapnya

Meskipun rasanya mustahil, adalah mungkin untuk mengatur sikap anak autis. Kuncinya ialah konsistensi dan pengurangan stres pada anak. Juga dianjurkan untuk melakukan penambahan sikap sosial yang positif dilakukan secara rutin.

Hati-hati dengan lingkungan

Dalam banyak contoh, seorang penderita autis bisa sangat sensitif dengan apa yang ada dalam ruangan. Cat tembok warna cerah atau dengungan lampu pijar sangat mengganggu bagi para penderita autis. Untuk membuat perubahan yang berarti, guru dan orangtua perlu waspada dan berhati-hati terhadap lingkungan dan masalah-masalah yang ada.

Anak yang memiliki perilaku menyimpang atau terus-menerus membangkang merupakan sebuah tanda masalah

Sekalipun anak-anak kadang-kadang berperilaku menyimpang atau membangkang, seorang penderita autis seringkali bersikap demikian ketika dia kehilangan kendali. Ini bisa menjadi sinyal bahwa seseorang atau sesuatu di sekitarnya membuatnya marah atau terganggu. Hal yang sangat menolong ialah keluar dari lingkungan itu atau jika ia bisa menuliskan apa yang mengganggunya, tetapi jangan mengharapkan sebuah respon positif misalnya ia melanjutkan untuk mengerti apa yang sedang terjadi dan apa artinya. Metode keberhasilan lainnya adalah permainan peran dan mendiskusikan apa yang membuatnya marah atau berkelakuan buruk. Biarkan ia menjawab karena ia berpikir Anda akan meresponi tingkah lakunya. Memanfaatkan aktivitas ini akan menolong untuk mengurangi kepadatan sebuah situasi sehingga mengubah fokusnya dengan memperhatikan apa yang mengganggunya.

Jangan menduga apa pun saat mengevaluasi kemampuan atau keahliannya

Orang-orang yang menangani anak-anak autis melaporkan bahwa beberapa orang autis sangat pintar matematika, tetapi tidak mampu menghitung uang kembalian yang

sederhana di kasir. Atau, mereka memiliki kemampuan mengingat setiap kata yang ada dalam sebuah buku yang dibacanya atau pidato yang ia dengar, tetapi tidak ingat untuk membawa kertas ke kelas atau dimana ia menaruh sepatu olahraganya. Perkembangan kemampuan yang tidak seimbang merupakan sifat autisme. Autisme, sebagaimana disebutkan di atas, tidak begitu diketahui atau dipahami dengan baik. Ini masih merupakan masalah yang membingungkan bagi orangtua, guru dan mereka yang bekerja dan mengobservasi anak-anak semacam ini.

Kunci

Kunci untuk bekerja dengan penderita autis ialah: BERSABARLAH, BERPIKIRAN POSITIF, KREATIF, FLEKSIBEL, dan OBJEKTIF. Tips tambahan bagi para orangtua:

1. Temuilah dokter
   Jika Anda menduga anak Anda menderita autis, temui seorang dokter ahli dan mintalah diagnosa. Mintalah penjelasan kepada mereka dan tanyakan sebanyak mungkin pertanyaan yang menurut Anda perlu ditanyakan. Bersikaplah kritis! Jangan menunggu mereka memberikan informasi kepada Anda karena Anda akan menunggu begitu lama tanpa jawaban.
2. Pelajarilah hak-hak orang cacat
   Biasakanlah diri dengan tindakan-tindakan orang cacat. Jangan takut untuk mengajukan permintaan pada dokter medis, sekolah, pengurus sekolah atau para guru. Mereka hanya akan melakukan apa yang diperintahkan atau diminta pada mereka. Dalam hal ini, kesabaran, kegigihan, pengetahuan, dan sikap menghormati akan memberikan hasil yang baik.
3. Carilah bantuan
   Banyak anak cacat tidak pernah memperoleh bantuan karena orangtua mereka merasa takut dan malu. Ingat, tidak ada hal yang telah Anda lakukan yang menyebabkan kecacatan ini terjadi. Orang lain juga punya masalah yang serupa. Ada pertolongan untuk anak Anda. Teruslah mencari informasi.
4. Bersabarlah
   Jangan menyerah. Ingatlah bahwa anak Anda tidak suka bertindak seperti itu tetapi mereka hanyalah berusaha untuk mendapatkan perhatian dari dunia dan sekitar mereka.
5. Jangan berulang-ulang berusaha melatih sebuah tugas kepada anak Penderita autis biasanya menolak perubahan aktivitas rutin.
   Memaksa anak autis melakukan sesuatu justru bisa jadi malapetaka. Lebih baik jika Anda melihat ia mengalami kesulitan, mundurlah dan cobalah untuk memecahkan tugas itu menjadi sesuatu yang lebih sederhana dan mudah dikerjakan. Ini artinya ia telah mencapai batasnya -- sebagaimana kita semua juga bisa demikian. Cobalah untuk memberikannya pilihan. Ini akan memberinya indera kontrol dan stabilitas diri. (T/Sil)

Sumber:

Situs Faithwriters

- http://www.faithwriters.com/article-details.php?id=28047

Surat dari Anda

Dari: Evert <Evert@>
>Salam dalam kasih Kristus, saya ucapkan terima kasih banyak sudah
>membantu mencarikan artikel tentang aborsi, Tuhan Yesus Kristus
>senantiasa selalu Memberkati setiap pelayanan saudara/i.
>Salam/Evert

Redaksi: Kami bersyukur, artikel-artikel e-Konsel dapat dipakai Tuhan untuk membantu Anda. Kiranya berkat yang Anda terima dapat disebarkan kepada teman-teman Anda yang lain. Selamat melayani.

Kesaksian: Keponakanku Autis?

Pada 18 Maret 2005 lalu anak pertama kakak saya meninggal dunia. Tentu, kami sekeluarga, khususnya kakak dan suami kakak saya sangat terpukul karena peristiwa ini. Hampir semua keluarga dekat dan teman-teman kami menghibur dengan mengatakan bahwa ini adalah kehendak Tuhan dan pasti ada rencana yang indah di balik kematian Yudhist (nama anak itu). Sebenarnya, waktu itu saya shock sekali. Sekalipun saya sudah menerima keadaan itu, selama berhari-hari kesedihan itu tidak juga pergi dari hati saya. "Orang memang dapat dengan mudah mengatakan bahwa itu adalah kehendak Tuhan karena mereka tidak mengalami sendiri sehingga mereka tidak dapat merasakan apa yang kami rasakan," itulah yang saya pikirkan selama berhari-hari. Namun, kemudian Tuhan membuka hati dan pikiran saya. Dia membuat saya mengerti bahwa ini adalah kehendak dan rencana-Nya.

Benar sekali,... setelah kematian Yudhist, perhatian kami tertuju kepada Bintang, adiknya yang berusia kurang lebih 1,5 tahun. Dengan berjalannya waktu kami sekeluarga melihat ada sesuatu yang aneh pada dirinya. Dia sangat aktif (hiperaktif), dan pertumbuhan ataupun perkembangannya tidak sesuai dengan tahapan usianya, khususnya dalam hal berbicara. Bukan hanya itu saja, dia bahkan tidak pernah memperhatikan jika diajak bicara (tidak ada kontak mata). Dan, ibunya mengira dia autis. Hal itu membuat kami semua gelisah. Saya berpikir, "Apalagi ini?"

Untuk membuktikan semua dugaan kami, sang ibu membawanya ke pusat pendidikan terapi autisme di Solo untuk diperiksa. Hasil pemeriksaan dokter menyatakan bahwa keponakan saya itu sedang di ambang autis. Penyebabnya adalah kurang perhatian dan kasih sayang dari orangtuanya. Saya tersentak waktu mendengarnya. "Bagaimana dia bisa kurang kasih sayang?" Dengan penuh rasa sesal, ibunya bercerita bahwa selama ini, Yudhist dan Bintang mengalami pertumbuhan yang berbeda. Yudhist mendapat perhatian dan kasih sayang yang lebih banyak daripada Bintang. Orangtuanya selalu menganggap bahwa Bintang bisa dinomorduakan karena dia tidak pernah mengungkapkan aksi protes terhadap perlakuan orangtuanya. Hal itu menjadi kebiasaan, sehingga akhirnya Bintang tumbuh menjadi anak yang cuek, tidak peduli dengan keadaan, dan seolah-olah memiliki dunianya sendiri. Dokter mengatakan jika hal ini dibiarkan terus-menerus, maka Bintang akan benar-benar menjadi autis.

Peristiwa ini betul-betul membuka mata saya. Mengingat janji Tuhan yang mengatakan bahwa segala sesuatu diizinkan terjadi untuk mendatangkan kebaikan (Roma 8:28). Hikmah di balik kematian Yudhist sedikit demi sedikit mulai dinyatakan-Nya. Terbayang di benak saya, "Bagaimana jika Tuhan tidak memanggil Yudhist, apakah Bintang benar-benar akan menjadi autis? Apakah orangtuanya akan menyadari hal ini?"

Sekarang saya mulai mengerti. Dengan seluruh kemampuan, saya mencoba untuk mengerti semua yang terjadi, namun saya gagal untuk mengerti karena saya mengandalkan kekuatan sendiri. Dan, setelah saya memutuskan untuk merendahkan diri di bawah tangan Tuhan yang kuat, saya mulai mengerti bahwa di balik kematian Yudhist ada rencana indah yang dikerjakan Tuhan bagi semuanya, khususnya bagi

Bintang. Namun, ini juga bukan berarti demi kebaikan Bintang Tuhan mengambil Yudhist. Saya masih terus bergumul untuk mencoba mengerti hal-hal yang belum saya mengerti. Namun, saya yakin suatu saat nanti, entah kapan, Allah akan menyatakan semua yang belum saya ketahui.

Beberapa bulan ini Bintang menjalani terapi di pusat pendidikan terapi autisme di Solo. Dan, selama menjalani terapinya, ia harus masuk setiap hari Senin hingga Jumat untuk belajar berinteraksi dan mengenali lingkungan. Selain itu, dia juga harus menjalani diet untuk tidak makan makanan yang terbuat dari tepung terigu. Terkadang, saya merasa kasihan melihatnya. Seharusnya, anak seusia dia paling suka dengan makanan yang bervariasi, termasuk yang terbuat dari tepung terigu. Namun, saya mengerti itu harus dijalaninya demi kesembuhannya.

Satu hal yang membuat saya bersyukur, setelah beberapa bulan menjalani terapinya, Bintang menunjukkan perkembangan yang baik. Bintang mulai mengerti bahwa ada orang-orang di sekelilingnya yang sangat peduli dan sayang padanya. Rasa cueknya mulai terkikis meskipun belum 100% hilang, namun saya yakin pasti dia akan tumbuh menjadi anak yang normal asal kami terus berdoa dan bergantung pada pertolongan-Nya. Bintang mulai berbicara, mendengar, melihat, dan mengenal keluarganya ... saya senang saat dia memanggil namaku dengan "Cesa...". Hatiku bersorak mendengarnya. Sekalipun dia belum sembuh total, saya yakin dengan kasih sayang yang diberikan keluarganya, dia pasti akan sembuh total.

Perkataan dan janji Allah adalah seperti emas yang murni dan perak yang teruji (Mazmur 12:6). Allah tidak pernah mengecewakan orang yang sungguh menanti-nantikan Dia dan sungguh berharap kepada-Nya. Terima kasih Tuhan.

Sumber:

Kesaksian di atas ditulis oleh Tesa, Koordinator Publikasi YLSA

Tanya Jawab: Apakah Anak Saya Autis?

Pertanyaan

Perkembangan putra sulung saya sangat memprihatinkan. Dia tak peduli dengan lingkungan sekitarnya dan lebih senang mengucilkan diri ketimbang bermain dengan teman-teman seusianya. Saya harus berteriak saat memanggil, untuk membuatnya menoleh ke arah saya. Tidak cuma itu, dia juga kurang 'nyambung' kalau diajak bicara. Apalagi kalau saya berkomunikasi lewat telepon, padahal usianya sudah 5 tahun. Awalnya, saya kira dia punya kelainan dengan telinganya. Tetapi setelah diperiksa, dokter bilang telinga anak saya baik-baik saja. Yang lebih mengkuatirkan, dia sanggup menangis berjam-jam jika sedang marah atau ngambek.

Seorang teman mengatakan kemungkinan anak saya menderita autis. Ketika saya bawa ke dokter, diagnosanya menyatakan baru sebatas gejala dan anak saya

disarankan ikut terapi. yang ingin saya tanyakan, benarkah semua perilaku anak saya adalah gejala autis? Kalau ya, bisakah disembuhkan dan bagaimana perkembangannya setelah dia dewasa? Apakah autis berkait erat dengan keterbelakangan mental?

Jawaban

Austis adalah gangguan perkembangan yang luas yang terjadi pada anak, dan bisa terjadi pada siapa saja. Anak yang menderita autis biasanya mengalami gangguan perkembangan di bidang komunikasi, interaksi, perilaku, emosi, dan sensoris. Gejala autis sudah tampak sebelum anak berusia 3 tahun, yakni:

- tidak adanya kontak mata,
- tidak menunjukkan respon terhadap lingkungan,
- kurang dalam berhubungan dengan orang lain (misalnya dalam bentuk komunikasi non verbal yang lemah),
- kurang ekspresif serta kurang beremosi.

Selain itu, perkembangan bahasanya juga lambat. Misalnya:

- jumlah kosa kata yang dikuasai sangat minim dan tidak sesuai dengan usianya,
- kurang berinisiatif dalam berkomunikasi dengan orang lain,
- penggunaan bahasa yang diulang-ulang,
- kurang spontan,
- mengulang-ulang gerakan dan sebagainya.

Jika tidak dilakukan terapi, maka setelah usia 3 tahun perkembangan anak akan terhambat atau mundur, seperti misalnya, kurang mengenal suara orangtuanya dan kurang mengenal namanya.

Penyebab autis belum diketahui secara pasti. Namun diduga akibat gangguan neurobiologis pada susunan syaraf pusat, yaitu:

- faktor generik,
- gangguan pertumbuhan sel otak pada janin,
- gangguan pencernaan,
- keracunan logam berat,
- dan gangguan autoimun.

Mengenai kesembuhan penyakit autis, sebetulnya tergantung pada penyebabnya. Jika penyebabnya faktor gangguan pada otak, maka autis tidak dapat sembuh total, meski gejalanya dapat dikurangi dan perilakunya dapat diubah ke arah positif dengan berbagai terapi.

Untuk anak Anda, sebelum menjatuhkan vonis autis, sebaiknya Anda membawanya ke psikiater anak agar bisa diperiksa secara lebih terarah. Dengan demikian, bisa diketahui apakah betul anak Anda menderita penyakit autis atau tidak. Ini dilakukan agar Anda bisa mengambil langkah ke depan secara lebih tepat. Anda juga dapat melakukan

berbagai tindakan seperti, mengamati perilaku anak secara mendalam, mengetahui riwayat perkembangannya, melakukan pemeriksaan medis (kerjasama dengan dokter, psikolog), serta melakukan terapi wicara dan perilaku. yang pasti, terapi ini bisa memakan waktu lama, sampai berbulan-bulan. Keberhasilan terapi itu sendiri tergantung diagnosa. Semakin dini diagnosa dilakukan, semakin tinggi keberhasilan pengobatan anak Anda. (PG)

Sumber:

Situs Parentsguide
http://www.parentsguide.co.id/asktheexpert.php?ss=det&ID=15

e-Konsel 092/Agustus/2005: Kejenuhan dalam Pernikahan

Pengantar dari Redaksi

Ingatkah Anda, ketika masih kecil kita sering membaca dongeng- dongeng yang berakhir dengan "happy end", yaitu sang putri yang akhirnya menemukan cintanya, lalu menikah dan hidup bahagia selama- lamanya bersama sang pangeran. Sungguh gambaran yang sangat indah tentang pernikahan yang didasari oleh keagungan cinta. Pernikahan digambarkan sebagai akhir hidup yang bahagia, selama-lamanya! Benarkah demikian? Setelah menjadi dewasa, kita mulai melihat hal- hal yang berbeda, tidak seperti kisah indah dalam dongeng-dongeng tersebut. Banyak pernikahan yang ternyata kandas, dan gambaran masa kecil kita tentang "pernikahan yang bahagia selama-lamanya" menjadi semakin kabur. Bahkan, berita perceraian pun sekarang sudah bukan lagi hal yang mengejutkan.

Pernikahan ternyata bukanlah sebuah akhir, melainkan justru merupakan sebuah awal babak baru yang berbeda dari masa pacaran. Dalam perjalanannya, pernikahan, pada kenyataannya banyak menemui masalah. Salah satunya adalah masalah kejenuhan. Ya, kejenuhan nampaknya tidak terlihat seperti sebuah masalah besar yang membahayakan. Namun pada kenyataannya, kejenuhan seringkali menjadi pemicu awal keretakan sebuah rumah tangga. Edisi e-Konsel kali ini akan mengangkat tema Kejenuhan dalam Pernikahan agar para pembaca e-Konsel dapat terus waspada jika ancaman kejenuhan mulai datang dalam pernikahan Anda. Bagi pasangan-pasangan yang saat ini sedang mengalaminya, kami harap sajikan kami dapat menjadi inspirasi untuk menemukan solusi yang tepat bagi masalah Anda. Selamat membaca dan merenungkan! (Sil)

Redaksi

Cakrawala: Perasaan Hambar Terhadap Orang yang Terdekat

"Ah, kalau saja perasaan manusia tidak berubah-ubah ...." Keluhan dengan berbagai kemungkinan ini seringkali muncul dalam percakapan- percakapan pribadi. Rupanya, dibalik keluhan ini ada jeritan penyesalan dan ketidakberdayaan dari individu-individu yang mendambakan kebahagiaan. Sekarang mereka memelihara hidup dengan perasaan tidak berdaya. Apa yang indah dan membahagiakan di masa lampau, sekarang hanya tersisa, dalam bentuk serpihan kenangan. Masa lampau sudah lewat, sejarah tak dapat diulang lagi, dan kesempatan sudah semakin pudar.

Kasus: Rini pernah mengecap apa yang ia dambakan sebagai kebahagiaan keluarga. Tahun-tahun pertama pernikahannya dengan Arif diisi dengan banyak kebersamaan yang sangat dinikmati. ke mana-mana mereka selalu berdua dan dalam segala hal Arif selalu terbuka, bercerita, dan berdiskusi dengannya.

Sekarang semua itu sudah tidak ada lagi. Hubungan dengan Arif sudah menjadi sangat hambar. Rini menyibukkan diri dengan anak-anak dan urusan di rumah, sedangkan Arif sibuk meniti karir. Keduanya hidup dalam dunianya sendiri-sendiri. Terus terang Rini merasa bosan dan lelah dengan jerat kehidupan keluarga yang seperti ini. Ia kecewa dengan Arif yang dirasanya sangat egois dan gampang marah. Ia merasa terhina jikalau Arif mengatakan dirinya goblok dan tidak tahu apa- apa.

Memang Arif pernah mengeluh tentang Rini. Bagi Arif, Rini seperti katak di bawah tempurung, tahunya hanya urusan dapur. Ia malu kalau mengajak Rini ke pertemuan dengan rekan-rekan bisnisnya. Perasaannya terhadap Rini sudah berubah.

Kasus di atas sebenarnya merupakan kasus yang polanya hampir selalu hadir dalam setiap keluarga, yaitu "perubahan perasaan yang tidak pernah diantisipasi." Sebagai konselor, seharusnya kita waspada bahwa 90% pernikahan membawa benih masalah yang siap untuk berkembang dan benar-benar akan menjadi masalah yang serius di kemudian hari. Memang, setiap pernikahan harus dikerjakan, atau pasangan akan menghadapi konsekuensi logisnya, yaitu perubahan perasaan yang menjadi penyebab segala macam masalah keluarga.

Perubahan perasaan? Apakah itu dan bagaimanakah menghadapinya? Menurut ilmu faal, perasaan terjadi karena ada stimulus yang dialami. Stimulus (bisa bentuknya kebutuhan yang ingin dipenuhi) tersebut merangsang Hypothalamus di otak, yang kemudian menstimulir susunan syaraf sympatis, dan susunan syaraf sympatis tersebut menstimulir kelenjar adrenal untuk melepaskan cairan kimiawi epinephrine yang menghasilkan perasaan takut atau sedih, atau norepinephrine yang menghasilkan perasaan marah atau gairah (McKeachi and Doyle, "Psychology," NY.: Addison-Wesley, 1966, p.233). Begitulah terjadinya perasaan dan setiap individu mempunyai keunikannya masing-masing. Kadang-kadang ada individu yang entah mengapa, pada saat menghadapi pengalaman yang tidak menyenangkan, kelenjar adrenalnya

melepaskan epinephrine secara berlebihan sehingga ia menjadi pemurung, berpikiran negatif, bahkan depresif. Atau sebaliknya, ada individu yang jika mendapat perlakuan ramah sedikit saja sudah menjadi sangat bahagia karena adrenal melepaskan norepinephrine secara berlimpah-limpah.

Keunikan kerja bagian-bagian tubuh manusia merupakan bagian integral dari keunikan kepribadiannya. Untunglah 60-70% manusia berada dalam kategori normal. Artinya, meskipun masing-masing mempunyai keunikan kepribadian dengan traitsnya, mereka semua dapat belajar dan beradaptasi. Mereka menyadari dan dapat mengontrol perasaan, pikiran dan tingkah lakunya, bahkan mereka mampu (kalau mau) mengarahkannya kepada hal-hal yang positif dan membangun.

Sekarang, apa yang terjadi dengan Rini dan Arif dan bagaimanakah caranya untuk menolong mereka?

PERTAMA, kalau mereka berdua adalah pribadi-pribadi yang normal (artinya tidak mempunyai kelainan-kelainan) dan tidak ada persoalan yang serius (misalnya kehadiran "PIL" atau "WIL"), maka perubahan perasaan terjadi oleh karena mereka terjebak dalam "sistem mandeg" yang memaksa mereka memainkan peran yang keliru dan yang itu-itu saja tanpa kekuatan untuk merubah dan memperbaharuinya.

Hidup manusia memang naturnya mesti terus berubah. Mungkin Rini dan Arif memasuki pernikahan tanpa persiapan yang matang untuk mengantisipasi perubahan. Sama seperti mungkin lebih dari 90% pasangan yang lain, mereka memasuki dan kemudian menghidupi pernikahan secara alami, persis seperti daun kering yang ikut arus sungai saja. Apa yang mereka lakukan hanyalah menjalankan hidup selayaknya (kerja atau menyelesaikan tugas-tugas rutin rumah tangga) dan menyelesaikan persoalan-persoalan yang muncul secara alami subjektif juga. Akibatnya, mereka terjebak dalam "sistem mandeg".

Sistem memang merupakan "subtle enemy" atau musuh dalam selimut yang selalu menjadi penyebab utama kegagalan hidup pernikahan. Mula-mula "sistem mandeg" tersebut terjadi karena masing-masing pribadi tidak kreatif dan rela menghidupi pernikahan sebagai rutinitas saja. Kemudian mereka menghadapi realita hidup yang rutin dan itu-itu saja, dan central nervous system di otak manusia bereaksi dalam bentuk menghadirkan perasaan flat, tanpa gairah, serta bosan. Setelah itu mulailah muncul perubahan sikap dari individu-individu tersebut. Mungkin Rini cenderung menyerah dengan cara meneruskan rutinitas mengasuh anak dan menyelesaikan tugas rumah tangga yang tak ada habisnya. Bahkan, mungkin ia belajar menimba kenikmatan dalam rutinitas tersebut sehingga tidak memperjuangkan perubahan sistem. Tanpa sengaja dan tanpa sadar, ia sudah menghadirkan dirinya sebagai pribadi yang kurang membutuhkan Arif dan makin lama makin tidak mempedulikan kebutuhan suami (karena antara lain kebutuhan emosinya sudah terpuaskan dengan anak-anak). Pihak lain, Arif juga begitu. Ia tidak melawan dan berupaya mengatasi perubahan perasaan terhadap Rini. Kebosanan dan kegelisahannya pada saat di rumah diatasi dengan menguatkan fokus perhatian di luar dan pada karirnya. Akibatnya, setiap kali mereka

bertemu di rumah, mereka terjebak dalam "sistem mandeg" yang memaksa mereka memainkan peran yang itu- itu saja.

Menghadapi kasus "sistem mandeg" ini konselor harus menolong menyadarkan dan mengenali apa yang sudah dan sedang terjadi dalam kehidupan mereka. Kemudian, menolong masing-masing menemukan keunikan diri sendiri, mengapa mereka bereaksi begitu untuk kondisi dan realita yang ada. Setelah itu barulah konselor menolong mereka menemukan strategi yang dapat memecah dan mengubah sistem hidup pernikahan mereka, dari yang "mandeg" menjadi sistem yang menstimulir kreativitas dan produktivitas masing-masing. Konselor harus terus menerus bertanya, langkah-langkah perubahan apa yang akan mereka lakukan dan mengapa begitu? Apa yang akan mereka lakukan jikalau proses perubahan sistem tidak lancar dan menghadapi halangan-halangan?

KEDUA, konselor perlu waspada bahwa perubahan perasaan dalam kasus Rini dan Arif juga terjadi karena adanya faktor-faktor pencetus. Di tengah sistem yang "mandeg" timbul perasaan gelisah dan kemudian ketidakpuasan yang memicu kepekaan terhadap pasangan. Itulah yang terjadi, sehingga ada peristiwa-peristiwa dimana masing-masing individu saling melukai. Arif menyebut Rini seperti katak di bawah tempurung, goblok, dan bisanya cuma urusan dapur, dan Rini menilai Arif sebagai satu pribadi egois yang tidak dapat diajak bicara, sehingga komunikasi dengannya tidak lagi dirindukan.

Menghadapi kondisi seperti ini, konselor harus dapat menolong mereka menyadari apa yang sudah terjadi dalam diri mereka masing-masing, dan bagaimana mereka sudah terjebak dan "cenderung selalu memakai kacamata tertentu" dalam mendengar, menilai, dan menyikapi pasangannya. Konselor harus waspada bahwa "tanpa Rini dan Arif" mempunyai pengalaman-pengalaman baru yang positif, mereka tidak akan mampu melepas dan mengganti kacamata "buruk" yang mereka pakai. Oleh sebab itu, setelah mereka sadar diri atau memiliki "self-aware", mereka harus ditolong untuk menemukan konteks-konteks perjumpaan yang baru yang dapat mereka pakai untuk masing-masing dapat memainkan peran-peran yang baru pula. Misalnya, adanya waktu berduaan untuk "fun" atau bersenang-senang (keluar makan malam, nonton film, atau apa saja kegiatan tanpa beban rutin masing- masing). Atau, meminta mereka sendiri menentukan apa yang akan mereka lakukan untuk "break the system" atau memecah kebekuan sistem di rumah, misalnya dengan membuat kebiasaan-kebiasaan baru seperti misalnya, makan malam selalu bersama sambil membicarakan firman Tuhan kemudian saling mendoakan dengan jujur di hadapan Tuhan.

Perubahan perasaan, dari cinta menjadi hambar, adalah gejala umum yang terjadi pada hampir semua pernikahan. Meskipun demikian, sebagai anak-anak Tuhan, kita semua terpanggil untuk mewaspadai dan mengatasinya. Mulailah dengan langkah kesadaran diri, barulah setelah itu menyusun strategi untuk membangun kehidupan pernikahan dengan sistem baru yang lebih produktif. Dengan pertolongan Tuhan dan kerelaan memulai cara hidup yang baru pernikahan dapat diselamatkan dan nama Tuhan dipermuliakan.

Sumber:

Judul Buletin: Parakaleo (Edisi April - Juni 2003, Vol. X/2)
Penulis : Pdt. Yakub B. Susabda, Ph.D.
Penerbit : STTRII, Jakarta, 2003
Halaman : 1 - 2

TELAGA: Kejenuhan Dalam Pernikahan

Perbincangan dengan Bp. Pdt. Dr. Paul Gunadi, Ph.D. berikut ini akan mengupas masalah kejenuhan yang biasa terjadi dalam suatu pernikahan. Silakan pembaca menyimaknya dan semoga dari ringkasan tanya jawab ini, Anda mendapat berkat.

T : Faktor-faktor apakah yang menyebabkan timbulnya perasaan bosan atau jemu itu?

J : Kita ini manusia yang memang mempunyai daya tarik atau daya ketertarikan yang tinggi terhadap hal-hal yang baru. Jadi, semua hal yang telah kita miliki dan nikmati untuk suatu periode tertentu akan kehilangan daya tariknya. Misalnya, kita mencintai istri kita karena dia cantik, kita mencintai pria ini karena kegantengan dan kelembutannya. Lama-kelamaan, semua itu berubah menjadi sesuatu yang biasa, memang itu adalah kodrat manusiawi. Sesuatu yang baru cenderung mempunyai daya tarik yang lebih kuat dan kalau sudah terbiasa daya tarik itu akan mulai menghilang pula. Adakalanya, hal-hal yang sama, yang terus- menerus kita lakukan akan membuat kita jenuh dalam pernikahan tersebut. Tapi sebetulnya, ada hal-hal yang bisa kita lakukan untuk menghindarkan kejenuhan tersebut. Misalnya, hubungan yang saling mengisi, menyuburkan, menggairahkan, seharusnya mengimbangi kecenderungan kita untuk merasa jenuh. Jadi, dengan kata lain, pernikahan itu seperti suatu keseimbangan, suatu equilibrium dimana harus ada keseimbangan antara dua faktor itu. di satu pihak, memang kecenderungan manusia secara kodrati adalah untuk merasa bosan. Dengan cara itulah pernikahan kita akan langgeng.

T : Kebosanan itu terkait erat dengan emosi dan perasaan kita, apakah kalau timbul kebosanan lalu ada perasaan lain yang sebenarnya mengatakan jangan-jangan kita ini tidak mencintai pasangan kita lagi?

J : Dugaan itu acapkali muncul, kita cenderung beranggapan bahwa pasangan kita itu sudah berubah, tidak lagi seperti dulu, cintanya kepada kita mulai berkurang. Jadi, pada dasarnya pernikahan itu memang perlu dipupuk agar kuat, supaya kita yang menjadi insan nikah itu merasakan keamanan. Rasa tidak aman cenderung membuat kita berpikir apakah dia masih mencintai kita atau tidak. Tapi rasa aman tidak menggugah kita untuk mempertanyakan hal-hal seperti itu. Rasa aman merupakan sesuatu yang perlu ditanam dan dipupuk dalam pernikahan. Otomatis ini berkaitan dengan perasaan dicintai. Ada orang yang beranggapan sekali mencintai, akan selama-lamanya mencintai. Sekali dicintai selama-lamanya akan dicintai, ini harapan pada pasangan kita. Kenyataannya tidaklah demikian, cinta itu bisa padam, kita bisa kurang mencintai dan kebalikannya pasangan kita bisa kurang mencintai kita pula.

T : Hal apa yang bisa kita lakukan untuk memupuk hubungan pernikahan supaya kebosanan itu jangan menjadi-jadi atau menguasai kehidupan kita?

J : Kita perlu membangun suatu hubungan yang saling mengisi. Kita ibaratkan saja bahwa kita ini seperti wadah kosong yang perlu diisi. Sebetulnya, kita datang ke pernikahan dengan harapan pasangan kita akan mengisi kita. Meskipun kita orang yang mandiri, orang yang sudah sehat tetapi tetap terbersit harapan bahwa pasangan kita akan mengisi kita. Kita mengharapkan, PERTAMA, pasangan kita bisa mengerti kita. Kita adalah orang yang sangat butuh pengertian, supaya kita merasakan hidup ini masuk akal. Kalau kita hidup di tengah-tengah orang yang tidak bisa mengerti kita, kita merasakan hidup ini tidak masuk akal. KEDUA, kita akan merasa sendiri atau sepi kalau tidak ada yang bisa benar-benar memahami kita. Salah satu hal mendasar yang kita harapkan dari pasangan kita adalah dimengerti. Adakalanya, problem belum bisa selesai pada hari yang sama, tapi kalau kita merasakan bahwa pasangan kita sudah mengerti yang ingin kita sampaikan atau kemukakan, sebetulnya kita merasa lebih lega. Jadi, kebutuhan untuk dimengerti itu penting sekali, ini adalah salah satu dari sejumlah kebutuhan-kebutuhan yang lainnya. Mengisi artinya adalah mengisi kebutuhan yang mendasar, misalnya merasakan kita ini berharga, dicintai, dan diperhatikan. Jadi, sebetulnya pernikahan yang bisa terhindar dari kejenuhan adalah pernikahan yang saling mengisi.

T : Apakah mungkin yang dibutuhkan adalah kreativitas dari suami istri itu supaya pasangannya tidak bosan?

J : Betul, pernikahan adalah sesuatu yang mempunyai dua sisi yang kelihatannya paradoks. Kita menikah karena pernikahan itu memenuhi kodrat kita sebagai manusia sosial, kita menginginkan kedekatan, keintiman itu sebabnya kita menikah. Pernikahan memberikan wadah untuk terpenuhinya kebutuhan keintiman tersebut. di pihak lain, sebetulnya pernikahan itu mempunyai sisi yang berlawanan dengan kodrat kita, yaitu kita ini memang orang yang tidak tahan lama dengan sesuatu yang sama, sejak kecil kita terbiasa hidup dengan yang baru. Mainan lama yang tidak kita sukai akan kita singkirkan, kita minta dibelikan mainan yang baru. Sekarang kita menikah dengan orang yang kita cintai, tapi lama-kelamaan mulai ada problem, ada konflik. Cinta itu tidak lagi segemerlap sebelumnya, kejenuhan mulai muncul. Kita tidak bisa mengatakan, "Aku sudah bosan, aku hendak melepaskan engkau dan mencari yang baru." Itu bertentangan dengan yang Tuhan minta, tapi sesungguhnya kita harus mengakui itu dalam sifat manusiawi kita. Jadi, pernikahan memang mempunyai sisi atau aspek yang paradoks dan kita harus bekerja keras untuk mempertahankannya dan melawan sifat manusiawi kita itu. Agar kita bisa mengatasi sifat manusiawi kita yang cenderung jenuh, kita harus kreatif dan yang namanya kreatif tidak memerlukan kreativitas yang sangat tinggi. Kita bisa melakukannya dengan berjalan-jalan berdua, pergi belanja berdua, itu sesuatu yang bisa dilakukan oleh semua orang.

T : Apa tanda-tanda yang lazimnya muncul ketika kebosanan datang?

J : Salah satu tanda adalah kita cepat merasa terganggu dengan pasangan kita,

misalnya ketika ditanya oleh pasangan kita mengapa pulang terlambat, kita merasa terganggu, jengkel, dan marah. Itu merupakan suatu tanda bahwa kita ini bosan atau tidak lagi menikmati hubungan ini, mulai merasa jenuh atau jemu dengan kita, tidak ada lagi yang menarik tentang kita seperti dulu atau mungkin masih ada tetapi sudah sangat berkurang.

T : Biasanya, kita tidak mau mengakui bahwa kita itu sedang bosan. Kalaupun seandainya pasangan kita menanyakan secara terbuka, walau kita sedang bosan, kita sulit mengatakannya, takut dia tersinggung. Bagaimana pemecahannya?

J : Sebaiknya kita tidak menggunakan kata bosan, kita langsung masuk kepada problemnya. Sebab kejenuhan identik dengan problem, ada hal-hal yang tidak kita sukai, sebetulnya itu intinya. Jadi, langsung saja soroti pada problemnya, apa yang kita harapkan yang tidak terpenuhi, problem apa yang belum terselesaikan dalam hubungan kita ini, apa yang tidak kita sukai tentang dirinya yang terus-menerus harus kita terima, hal-hal itu langsung harus kita bicarakan. Jadi selesaikan masalahnya, bukan kebosanannya.

T : Di dalam kebosanan yang mulai timbul, biasanya mudah sekali orang ketiga masuk ke sana. Bagaimana hal itu bisa diatasi oleh pasangan suami istri, yang salah satu mungkin atau bahkan dua- duanya, sedang dilanda oleh kebosanan?

J : Mengutip satu bagian firman Tuhan yang mungkin bisa menjadi kesimpulannya juga, yaitu cerita tentang pencobaan Tuhan Yesus di padang gurun. Dikatakan oleh si pencoba atau Iblis kepada Tuhan kita, dicatat di Matius 4:3, "Jika Engkau Anak Allah, perintahkanlah supaya batu-batu ini menjadi roti." Tetapi Yesus menjawab, "Ada tertulis: Manusia hidup bukan dari roti saja, tetapi dari setiap firman yang keluar dari mulut Allah." Yesus Tuhan kita sudah tentu dalam problem yang besar, yaitu tidak makan setelah 40 hari 40 malam berpuasa. Jalan pintas yang tercepat adalah memerintahkan atau mengubah batu menjadi roti, dan Ia mampu melakukannya. Tapi Tuhan Yesus di sini memberikan suatu jalan keluar yang lebih panjang tidak sepintas seperti tadi itu, yakni mempercayakan problem hidup ini, kesulitan hidup ini kepada Tuhan. Sebab yang lebih penting daripada jalan pintas ini adalah mentaati perintah Tuhan itu sendiri. Maka, Dia mengatakan bahwa yang lebih penting adalah setiap firman yang keluar dari mulut Allah sendiri. Bagi siapa yang sedang mengalami kejenuhan, kebosanan, godaan untuk mencicipi yang lebih besar di luar, luar biasa besarnya dan itu jalan pintas yang akan mengobati kejenuhan kita, akan menyemarakkan kehidupan kita, tapi masalahnya itu tidak keluar dari mulut Allah, itu keluar dari mulut si Iblis. Nasihat dari Tuhan adalah pentingkanlah yang keluar dari mulut Allah, memang jalannya lebih pintas tapi itu keluar dari mulut si Iblis. Jalan Allah mungkin lebih panjang tapi keluar dari mulut Allah sendiri.

Sajian di atas, kami ambil/edit dari isi kaset TELAGA No. #036A yang telah diringkas/disajikan dalam bentuk tulisan.

- http://www.telaga.org/transkrip.php?kejenuhan_dalam_pernikahan.htm

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

Stop Press: Pembukaan Kursus Kelas Virtual Pesta

Kabar Gembira!

Bagi Anda yang ingin mengikuti KURSUS KELAS VIRTUAL -- PESTA (Pendidikan Elektronik Studi Teologia Awam), mulai bulan Agustus ini YLSA membuka pendaftaran baru periode Agustus - September 2005.

Dengan dibukanya Kursus Kelas Virtual PESTA, maka sekarang peserta PESTA tidak hanya dapat mengambil bahan Kursus, tapi juga bisa belajar bersama-sama dengan rekan-rekan lain dalam satu kelas diskusi dengan didampingi oleh seorang Moderator (hanya sebagai fasilitator) melalui sistem Milis (Mailing List - email).

Kursus perdana yang akan dibuka adalah: KEHIDUPAN RASUL PAULUS -- (KRP). Kursus KRP ini terdiri dari 6 pelajaran, dan berlangsung selama 2 bulan, untuk mempelajari tentang latar belakang dan kehidupan Rasul Paulus. Pendaftaran peserta dimulai pada 1 Agustus dan akan ditutup 15 Agustus 2005 (atau kalau jumlah peserta 30 orang sudah terpenuhi). Biaya: Gratis.

Syarat-syarat menjadi peserta Kelas Virtual PESTA:

1. Mengisi Formulir Pendaftaran Kelas Virtual PESTA (tersedia di:
   * http://www.pesta.org//formulir.php?jenis=kelas).
2. Memiliki akses ke internet (minimal seminggu 3 kali).
3. Belum pernah mengikuti pendidikan teologia formal (STT).
4. Mengerjakan tugas menjawab semua pertanyaan dalam pelajaran yang diberikan.
5. Berpartisipasi dalam diskusi secara aktif dan positif (taat pada peraturan diskusi).
6. Memiliki sikap sportif dan keterbukaan untuk belajar.
7. Mempunyai ketekunan untuk mengikutinya sampai akhir pelajaran.

Jika Anda tertarik untuk mengikutinya, silakan mengisi Formulir Pendaftaran di:

- http://www.pesta.org/formulir.php?jenis=kelas

atau menulis ke:

- < staf-PESTA(at)sabda.org>

Nah, tunggu apalagi? Segera daftarkan diri Anda!

Tanya Jawab: Pernikahan Dingin

Setelah menjalani kehidupan pernikahan selama beberapa tahun, banyak pasangan suami istri yang mengeluh pernikahannya sudah tidak seindah dan sehangat pada masa-masa pacaran. Keluhan ini sangat wajar dan manusiawi. Lalu, bagaimana kita mengurai masalah ini agar tidak berlarut-larut? Simak saja tanya jawab dari seorang ibu berikut ini!

T ||:||Saya seorang ibu rumah tangga. Kami sudah menikah selama 2 tahun dan dikaruniai seorang putri. Pernikahan kami berjalan cukup lancar. Tidak banyak konflik yang terjadi dan kalaupun ada, dapat kami atasi dengan baik. Tetapi akhir-akhir ini saya merasakan pernikahan kami tidak sehangat ketika masa pacaran dulu. Saya tidak lagi sepenuhnya dapat menikmati kehidupan keluarga kami. Bukankah Tuhan mempersatukan kami untuk dapat menikmatinya? Kadangkala saya mulai berpikir apakah perpisahan dapat menolong kami untuk mengatasi keadaan ini? J ||:||Kehidupan rumah tangga memang jauh berbeda dengan kehidupan masa pacaran. Selama masa pacaran kita tidak terlalu dituntut untuk bertanggung jawab, waktu bertemu pun terbatas. Tidak heran setiap pertemuan penuh dengan bunga dan kemesraan. Berbeda dengan kehidupan rumah tangga yang sarat dengan tugas dan tanggung jawab, sehingga suami istri seringkali terjebak pada rutinitas dan kejenuhan. Diperlukan motivasi, komitmen, dan usaha yang keras dari suami istri untuk memelihara dan meningkatkan kemesraan dan kehangatan hubungan yang telah terbina selama masa pacaran. yang jelas, perpisahan bukanlah solusi untuk masalah ini. Selain sangat dibenci oleh Tuhan, perpisahan akan meninggalkan luka yang dalam pada kedua belah pihak, anak-anak dan keluarga besar.

> Ketika sepasang mempelai mengikatkan diri dengan janji pernikahan, mereka meyakini bahwa Tuhan yang telah mempersatukan mereka, sampai maut memisahkan mereka. Karena itu, suami istri perlu memiliki waktu untuk bersekutu bersama setiap hari, baik dalam doa maupun pembacaan Firman Tuhan. Melalui waktu persekutuan seperti ini, baik suami maupun istri dibangun secara rohani untuk mengatasi setiap persoalan yang mereka hadapi.
>
> Langkah praktis lain yang dapat dilakukan adalah dengan menyediakan waktu khusus untuk membina hubungan pribadi di antara suami dan istri. Kesibukan pekerjaan, pelayanan, dan rumah tangga seringkali menyebabkan komunikasi menjadi renggang. Apalagi jika suami dan istri sama-sama terikat pada pekerjaan penuh waktu. Selain komunikasi suami istri, diperlukan juga waktu untuk berkencan yang bebas dari gangguan pihak lain termasuk anak-anak. Pergantian suasana akan sangat membantu dalam mendapatkan romantisme yang lebih daripada yang didapatkan selama masa pacaran. Nikmatilah bulan madu kedua, ketiga, dan seterusnya untuk bisa mendapatkan kembali kehangatan bersama suami.

Sumber:

Judul Majalah : GetLife! (Edisi: #03/2004)
Judul Artikel : Pernikahan Dingin
Penjawab : Daniel & Lidya Kurnia
Penerbit : Yayasan Pelita Indonesia, Bandung, 2004
Halaman : 42 - 43

e-Konsel 093/Agustus/2005: Berpoligami?

Pengantar dari Redaksi

Bagi sebagian orang, lepas dari latar belakang ras, budaya, dan agama beranggapan bahwa melakukan poligami adalah lebih baik dibanding dengan melakukan perselingkuhan. Argumentasi yang diajukan, bukankah lebih baik melakukannya dengan terang-terangan daripada harus sembunyi-sembunyi? Benarkah demikian? Bagaimana dengan sikap kita sebagai orang Kristen?

Dunia akan selalu berkompromi dengan dosa, apa pun caranya. Bila perzinahan dilarang, maka akan muncul "cara-cara" baru untuk tetap dilakukan dan dihalalkan. Keluarga-keluarga Kristen pantas mewaspadai bahaya ini dan menyelaraskan hidup mereka dengan kebenaran Kristus. Itulah sebabnya, edisi e-Konsel kali ini menyajikan berbagai hal yang perlu kita ketahui tentang poligami berdasarkan Alkitab sehingga kita mampu menyikapinya dengan benar. Harapan kami, materi ini bisa memberkati Anda semua. (Sil)

Redaksi

Cakrawala: Poligami

Dalam hati nurani setiap orang beragama, tentunya termasuk Kristen, ada kesadaran bahwa beristri (atau bersuami) lebih dari satu adalah dosa. Poligami adalah hal yang tercela. Tidak heran jikalau hidup di tengah masyakarat yang agamanya "memberi peluang" untuk poligami sekalipun, poligami secara terang-terangan hanya dilakukan oleh segelintir orang yang perasaannya tidak terlalu peka terhadap suara hati nurani orang banyak.

Dalam studi riset yang dilakukan beberapa ahli, ditemukan adanya perbedaan yang cukup mencolok antara pria dan wanita dalam soal poligami. Prialah yang lebih cenderung untuk berpoligami, wanita tidak. Helmut Thielicke dalam bukunya "Theological Ethics" (Vol 3. hal 84-ff) menyebutkan beberapa alasan:

1. Bagi wanita, masalah seksualitas menyatu dengan keseluruhan dirinya. Oleh sebab itu, ia mengatakan,

   "For woman, poligami/polyandry will damage her very substance of her nature."
   (Untuk wanita poligami akan merusak substansi terdalam dari naturnya sebagai wanita.)

   Itulah sebabnya dengan kesadaran yang sama, Teolog Soren Kierkegaard mengakui,

   "It would matter nothing to him to betray the whole world, but that he will shrink from betraying a pure maiden, because it will violating the real self of her."
   (Tak menjadi masalah baginya mengkhianati seluruh dunia, tetapi untuk mengkhianati cinta yang tulus dari seorang wanita ia sendiri akan rusak, karena pengkhianatan tersebut berhubungan langsung dengan jati diri yang sesungguhnya dari seorang wanita.)

2. Bagi pria, masalah seksualitas terpisah dari jati dirinya sebagai seorang laki-laki. Pria pada umumnya bisa memisahkan seksualitas (dan hal-hal badani) dari "the real self"-nya. Sehingga pengalaman seksualitas bisa independen dari apa yang sesungguhnya terjadi dalam batinnya.

David Friedrich Srauss menganalisa karya Goethe (Faust) yang berhasil menyingkapkan rahasia terdalam dari kehidupan seorang pria. Berbeda dari wanita, dalam batin pria selalu ada kegelisahan mencari "eternal feminine/wanita abadi" yang tak kunjung muncul. Dalam petualangannya dengan wanita-wanita, kebutuhan "eros pria" sebenarnya tak mungkin pernah terpuaskan. Oleh sebab itu, keberanian Faust mengikatkan diri dengan seorang wanita (dalam cerita itu Margaret) yang menolak untuk diperlakukan sebagai "a mere specimen of the eternal feminime" (suatu bentuk simbolik dari wanita abadi), telah menjebaknya dalam ikatan yang menghancurkan dirinya sendiri. Seolah-olah sesuatu yang tragis justru dialami pria oleh karena ia

mencoba menyangkali naturnya yang memisahkan antara seksualitas dengan jati dirinya.

Tentu ini hanya drama dari Goethe. Meskipun drama ini mengandung kebenaran, yaitu Goethe menyingkapkan realita kegagalan manusia (pria) dalam upaya menghidupi kebenaran, karena jiwanya yang masih terjerat dengan naturnya yang tidak konduktif untuk menjadi konteks kebenaran tersebut. Kesetiaan hubungannya dengan wanita, hanyalah suatu fantasi yang terpendam jauh dalam lubuk batin manusia yang berdosa. Keberaniannya menerapkan kebenaran di tengah konteks hidup yang berdosa justru akan menghancurkan dirinya. Sama seperti yang dikatakan Tuhan Yesus dalam Matius 9:16-17 bahwa perbuatan tersebut seperti "menambal kain yang baru pada baju yang lapuk", atau "memasukkan air anggur yang baru dalam kerbat kulit yang lama". Manusia perlu diperbaharui dahulu sebelum ia benar-benar dapat mengerti dan menghayati kebenaran ilahi. Peringatan dan larangan berpoligami tidak berfaedah, karena bagi mereka yang terjebak dalam natur dosanya secara formal memang bukan poligami, melainkan tidak membebaskan mereka dari dosa perzinahan (Matius 5:27-28). Suatu bentuk poligami tersembunyi, yang ternyata bukan hanya pria saja yang melakukan.

Kita hidup di tengah budaya yang sangat kondusif dengan berbagai macam perzinahan. Meskipun sebagian besar dari kasus tersebut merupakan kasus perzinahan poligami yang tersembunyi yang dimanifestasikan dalam bentuk-bentuk yang berbeda dari poligami pada umumnya. Oleh sebab itu, kejelian dan kepekaan saudara seiman sebagai konselor sangat diperlukan. Coba perhatikan kasus di bawah ini:

> A dan B adalah pasangan suami-istri yang "cukup baik". Mereka jarang bertengkar karena keduanya benar-benar ingin menjaga "image" sebagai keluarga Kristen yang baik. A adalah seorang individu yang tertutup dan pendiam. Ia pekerja yang rajin dan karirnya menanjak dengan baik. Hanya A bukanlah tipe yang romantis. Tidak heran, meskipun ia tidak pernah menyeleweng, dan ia adalah seorang yang setia pada seluruh keluarganya, tetapi B, istrinya, merasa ada sesuatu yang kurang. Sebagai teman dari B, Anda seringkali mendengar keluhan ketidakpuasan B terhadap A. Meskipun demikian, karena Anda melihat mereka sering berdua dalam kegiatan gerejani dan nampaknya baik-baik saja, Anda cenderung menganggap keluhan B sebagai hal yang wajar saja. Toh tak ada gading yang tak retak. Tak ada pernikahan yang "sempurna". Meskipun demikian, pada suatu hari Anda melihat hal yang membuat hati nurani Anda gelisah. Anda bertemu dengan B dan X yang sedang makan siang bersama di sebuah food-court. Dalam pertemuan tersebut mereka sama sekali tidak menunjukkan hal-hal yang aneh. Hanya ... Anda sendiri yang merasa gelisah. Kegelisahan Anda semakin memuncak ketika pada suatu hari B mengatakan kepada Anda bahwa pria idamannya sebenarnya tipe pribadi seperti pemimpin paduan suara yang bernama X tersebut. Dengan terus terang B mengatakan telah salah pilih dan menikah dengan orang yang keliru. B mengatakan bahwa ia akan terus belajar mensyukuri apa yang memang sudah menjadi jodohnya. Kemudian, B mengakui terus terang bahwa dua tahun terakhir ini ia dekat sekali dengan X seperti layaknya hubungan adik-kakak. Rasanya cocok betul,

segala sesuatu dapat dibicarakan dengan begitu enaknya. Masalah apa saja dapat dibicarakan dengan X. Menurut pengakuan B (yang Anda kenal sebagai orang jujur) hubungan tersebut tidak ada unsur-unsur pacaran sama sekali. Hanya saja ... B merasa setiap hari ada kebutuhan dan keinginan untuk ngobrol dengan X. "Yah, meskipun cuma melalui telepon," katanya.
A, suami B, nampaknya tidak keberatan karena X dan istrinya seringkali mampir dan ngobrol di rumahnya. A menganggap pasangan suami-istri tersebut adalah teman-teman dekatnya.

Kasus seperti ini merupakan kasus yang sangat sering kita jumpai sekarang ini. Persahabatan antara pria dan wanita yang sudah menikah telah menjadi bagian dari budaya, sehingga dianggap wajar-wajar saja. Meskipun demikian, kita perlu betul-betul waspada bahwa hal yang wajar dan dapat diterima oleh masyarakat tak selalu wajar dan baik. Oleh sebab itu, sebagai teman dekat B, Anda seharusnya membekali diri dengan beberapa prinsip di bawah ini:

1. Walaupun B tidak secara khusus meminta nasihat kepada Anda, B sebenarnya sudah memainkan peran sebagai klien yang siap untuk suatu konseling.
   Oleh sebab itu, mintalah pimpinan kepada Tuhan. Berdoalah dan persiapkanlah diri Anda untuk mulai membimbing B. Pekalah terhadap waktu yang Tuhan sediakan bagi Anda untuk percakapan konseling tersebut. Untuk itu, Anda perlu membekali diri dengan konsep-konsep yang benar (sesuai dengan prinsip-prinsip kebenaran firman Tuhan) tentang apa itu natur dan tujuan pernikahan Kristen.
   PERTAMA, Anda perlu jelas bahwa apa yang sudah terjadi (A menikah dengan B) adalah sama dengan apa yang sudah dipersatukan Allah. Memang ini misteri dari providensia Allah yang di dalamnya manusia mempertanggungjawabkan kebebasannya untuk memilih. Meskipun secara sadar manusia salah pilih, tetap dalam iman ia seharusnya memasukkan "realita tersebut" dalam ikatan providensia-Nya supaya dapat dipertanggungjawabkan secara imani. Artinya, dalam pemilihan untuk memasuki realita "salah pilih" tersebut seorang yang beriman akan memasukkannya dalam konteks menjadi bagian kehendak Allah atas dirinya. Itulah konsep kehidupan iman. Dengan demikian, tidaklah benar jika B menghidupkan perasaan tidak puas oleh karena A bukan tipe idealnya dsb..
   KEDUA, kehidupan dalam iman seharusnya membekali B dengan tekad untuk membangun kehidupan seutuhnya dengan A dan bukan dengan orang lain. Kehidupan seutuhnya adalah kehidupan yang arahnya pemenuhan batin dan aktualisasi dirinya. B tidak seharusnya meragukan kemungkinan untuk mendapat pemenuhan tersebut dengan A, karena pemenuhan kebutuhan batiniah dan aktualisasi diri bukanlah sesuatu yang manusia secara subjektif tentukan sendiri. Hanya Allah yang sebenarnya dapat memberikan pemenuhan tersebut. Oleh sebab itu, ketaatan (obedience) kepada Allah akan membawa B masuk dalam proses yang benar. Sebagai konselor, jangan sampai empati Anda berubah menjadi simpati sehingga Anda membiarkan B hanyut dalam nafsu subjektif pemenuhan kehendak pribadi dan setuju kalau B berhak untuk tidak mencari pemenuhan batinnya dengan A.
   KETIGA, jelas perlu bagi konselor dan klien mengerti bahwa tujuan pernikahan

Kristen bukanlah "kebahagiaan atau perasaan bahagia". Karena perasaan bahagia adalah anugerah umum atau sesuatu yang relatif yang Allah sediakan bagi siapa saja, termasuk bagi orang- orang jahat. Setiap orang dengan sendirinya akan merasa bahagia kalau kebutuhannya terpenuhi. Itu natural. Oleh sebab itu, kebahagiaan (yang Tuhan juga sediakan bagi orang-orang percaya ini) bukanlah tujuan utama pernikahan. Tujuan utama pernikahan telah ditetapkan Allah sejak penciptaan, yaitu supaya suami-istri menjadi rekan-rekan kerja Allah dalam mengerjakan segala pekerjaan baik yang telah disediakan-Nya (Kejadian 1:26-28, Efesus 2:10). Untuk itu syarat utama adalah suami-istri, keduanya masuk dalam proses pertumbuhan yang seutuhnya menjadi serupa dengan gambar Kristus (Roma 8:29).
Memahami tujuan ini, akan memungkinkan orang seperti B sadar bahwa fokus hidupnya selama ini adalah fokus yang sangat duniawi dan egosentristik. B belum menyadari tujuan hidupnya sebagai orang yang sudah diselamatkan. Anda harus menolong B untuk belajar mematikan perasaannya terhadap X dan memakai kondisi ketidakpuasan terhadap A sebagai sarana pertumbuhan pribadi dan imannya.

2. Dengan sikap tidak menghakimi, Anda perlu belajar untuk menjadi teman bicara B yang sebaik-baiknya.
   Ciptakanlah suasana yang konduksif dimana B akan merasa dirinya sangat diterima dan sangat dimengerti oleh Anda. Melalui itulah Anda akan mulai melihat B yang sesungguhnya muncul dari "tempat persembunyian jiwanya" yang ia sendiri tidak menyadarinya.
   Misalnya, Anda mulai dapat menangkap pola-pola pikirannya (bagaimana pikirannya bekerja; bagaimana B memikirkan hubungannya dengan A dan X; komponen-komponen kognitif apa yang ia pakai dan komponen-komponen kognitif apa yang ia abaikan; mengapa demikian, dst.) dan struktur kepribadian atau pola kerja jiwanya (mengapa ia begitu mudah mengikatkan dirinya dengan X; apa sebenarnya kebutuhan B yang terpenuhi dalam hubungan dengan X dan bukan dengan A suaminya, dsb.). Untuk itu, Anda mulai mempunyai pengenalan yang sesungguhnya akan siapa sebenarnya B tersebut. Anda mulai mempunyai praduga-praduga dan itu perlu diuji dulu kebenarannya. Untuk itu, Anda perlu merefleksikan praduga tersebut dan melihat bagaimana reaksi B atas refleksi yang Anda berikan. Misalnya, Anda katakan pada B: "Mendengar apa yang Anda katakan tadi, rasanya Anda mau mengatakan kepada saya bahwa Anda sudah memutuskan untuk tidak mau berupaya mengasihi suami Anda dengan kasih yang seharusnya ada dalam hubungan suami-istri. Apa benar demikian?"
3. Setelah B menyadari apa yang sedang terjadi dalam dirinya dan bagaimana sikapnya dalam realita kehidupannya, barulah Anda boleh mengkonfrontir B (ini tidak dianjurkan untuk profesional konselor) dengan kebenaran-kebenaran yang sumbernya dari Alkitab.
   B seharusnya menyadari bahwa hubungannya dengan X (meskipun tak ada realita praktis seperti layaknya orang pacaran) adalah hubungan yang tidak wajar. Hubungan ini sudah mempunyai muatan- muatan "cinta/love", karena tiga komponen love ada di sana, yaitu:
   a. intimacy, atau perasaan intim oleh karena merasa dirinya dimengerti dan diterima sepenuhnya,

b. decision commitment, atau unsur rasionil untuk mempertimbangkan untung-rugi kalau mengambil keputusan dan komitmen. Nah, hasilnya B dan X telah merasakan adanya obligasi untuk selalu dan sering-sering bertemu, berhubungan dan berkomunikasi. B mengakui bahwa apa saja bisa disharingkan dengan X. Ada kemungkinan hubungan mereka diam-diam "dinikmati" oleh karena ada komponen ketiga, yaitu:
c. passion atau seksualitas dalam bahasanya yang tersendiri. Mungkin benar mereka tidak bercumbuan dsb, tetapi tingginya frekuensi komunikasi pribadi antara pria-wanita tak mungkin dapat dipertahankan tanpa unsur-unsur passion.

Nah, kalau X menjadi begitu berarti bagi B, siapakah sesungguhnya suami B? Memang secara yuridis A adalah suami B, tetapi secara praktis (de facto) sebenarnya X-lah suami B. Ini adalah perzinahan yang tersembunyi. Ini adalah bentuk poligami yang tersembunyi.

Sumber:

Judul Buletin: Parakaleo (Vol.VII/No.1/Edisi Jan-Mar 2000)
Penulis : Dr. Yakub B. Susabda
Penerbit : Departemen Konseling STTRI
Halaman : 1 - 3

TELAGA: Membentengi Pernikahan

Meskipun sudah disatukan dan diikat dalam pernikahan kudus, sikap saling menjaga diri untuk memperkuat suatu pernikahan tetaplah diperlukan. Ringkasan dari kaset TELAGA berikut ini memberikan beberapa langkah yang bisa digunakan sebagai tips untuk menjaga pernikahan Anda. Silakan menyimak!

Sebagai manusia yang berkodrat emosional, kita masih dapat tertarik dengan orang lain setelah kita menikah. Apa yang harus kita lakukan untuk melindungi pernikahan kita?

Jangan panik!

Perasaan suka memang bisa datang namun perasaan ini juga bisa pergi. Syaratnya satu: Jangan menyediakan pot untuk bibit cinta ini. Misalkan, jangan pergi berdua dengannya, jangan sengaja meneleponnya, jangan membicarakan hal-hal yang pribadi, jangan menunjukkan kesan bahwa kita menyukainya, jangan memberi perhatian ekstra.

Jagalah keseimbangan hidup.

Cukup istirahat, cukup kerja, cukup olahraga, cukup rekreasi, dan cukup berteman.

Maksimalkan madu pernikahan sendiri.

Perbaiki kerusakan yang ada, sampaikan harapan yang belum terpenuhi, perbuatlah hal-hal yang menyenangkan pasangan kita.

Takut akan Tuhan.

Ingatlah bahwa Tuhan tidak berkenan dengan perzinahan dan Ia akan menghukum kita.

Hati-hati terhadap:

1. Ajakan kencan berduaan dari lawan jenis meski ia adalah teman baik.
2. Sikap yang terlalu baik dan penuh perhatian darinya.
3. Pertanyaan-pertanyaan yang terlalu pribadi.
4. Sentuhan yang lembut.
5. Ajakan mengerjakan tugas bersamanya.
6. Orang yang sedang dalam keadaan butuh secara emosional.
7. Orang yang tidak takut akan Tuhan.

"Akuilah Dia dalam segala lakumu,
maka Ia akan meluruskan jalanmu.
Janganlah engkau menganggap dirimu sendiri bijak,
takutlah akan Tuhan dan jauhilah kejahatan; itulah yang akan
menyembuhkan tubuhmu dan menyegarkan tulang-tulangmu."

(Amsal 3:6-8)

Sumber:

Sajian di atas, kami ambil/edit dari isi kaset TELAGA No. #0139B yang telah diringkas/disajikan dalam bentuk tulisan.

- http://www.telaga.org/ringkasan.php?membentengi_pernikahan.htm

Serba Info: Seminar Keluarga KBI

Kelompok Bina Iman (KBI) Domba Kristus, akan menyelenggarakan seminar keluarga dengan tema "NEVER WALK AWAY" pada:

Hari, tanggal : Sabtu, 3 September 2005
Pukul : 17.00 - 21.00 WIB
Tempat : Dome of Harvest, Jl.Gunung Rinjani No.6,
Taman Himalaya, Lippo Karawaci, Jakarta
Pembicara : Pdt. Paul Gunadi, Ph.D.
Biaya : Rp. 50.000,00 / peserta (termasuk makan malam)

Untuk pendaftaran dan informasi lebih lanjut, silakan menghubungi:

- KBI Domba Kristus, Telp. 021-5467744, atau
- Lusi, Telp. 021-9255256 / 0816 1605685

Sumber:

Surat dari Anda

Dari: Steven <steven (at)>
>Terimakasih, topik stres pada anak tepat sekali untuk saat ini.
>Menghadapi anak-anak yang sedang tumbuh, banyak orangtua yang jadi
>bingung.
>Panduan seperti ini sangat membantu.
>Salam, GBU

Redaksi: Kami sangat bersyukur, e-Konsel bisa menjadi berkat bagi Anda. Kiranya, bahan tersebut juga bisa menjadi berkat bagi para orangtua lainnya yang saat ini membutuhkan bimbingan dalam mendampingi putra- putri mereka yang sedang bertumbuh. Terima kasih untuk suratnya dan Tuhan memberkati!

Tanya Jawab: Apakah Poligami Diizinkan Allah

Sajian Tanya Jawab berikut ini akan menolong kita untuk mengetahui lebih jauh pandangan orang Kristen tentang poligami dan perceraian. Silakan disimak.

T : Saya sudah membaca cerita tentang Abraham dan keturunannya hingga Daud dan Salomo. Mereka berpoligami, tetapi Allah tetap hadir dalam kehidupan mereka. Bagaimana penjelasan mengenai hal ini?

J : Jika Tuhan membiarkan mereka berpoligami, itu tidak berarti Tuhan setuju dengan poligami. Ketidaksetujuan Tuhan ini jelas terlihat dari adanya masalah-masalah yang muncul sebagai hukuman yang Tuhan berikan untuk dosa poligami yang mereka lakukan. Misalnya, masalah Sara dan Hagar sehingga Abraham akhirnya harus mengusir Hagar dan anaknya. Contoh lain, munculnya masalah-masalah keluarga yang dialami oleh Yakub, Daud Salomo, dll..

T : Apakah Allah membenci perceraian tetapi mengizinkan poligami?

J : Tuhan tidak mengizinkan poligami atau perceraian, bahkan Tuhan membenci keduanya karena baik poligami maupun perceraian merupakan kekejian di mata Tuhan.

T : Sepertinya konsep poligami itu sangat umum di dunia Timur, apalagi Timur Tengah. Benarkah budaya monogami itu lebih didukung oleh dunia Barat. tapi mereka juga yang akhirnya mengesahkan perceraian. Mohon penjelasan!

J : Alkitab memberi banyak petunjuk bahwa Tuhan tidak menghendaki umat-Nya hidup dalam dosa poligami atau perceraian, lepas dari latar belakang budayanya. Orang-orang Barat mewarisi banyak tradisi Kristen sehingga menerapkan prinsip perkawinan monogami (ketika nilai-nilai kekristenan masih dijunjung tinggi di Barat). Dengan berjalannya waktu, ternyata nilai-nilai kekristenan yang dijunjung tinggi itu makin lama makin luntur, karena dunia Barat mulai meninggalkan Tuhan. Sebagai konsekuensi logisnya, nilai-nilai kekristenan pun semakin ditinggalkan. Kesetiaan dalam perkawinan tidak lagi menjadi nilai yang harus dipertahankan. Jika mereka merasa sudah tidak cocok lagi dengan pasangannya atau ingin mencari pasangan lain, maka mereka mengambil jalan keluar dengan menceraikan pasangannya. Dari sinilah dosa perceraian mulai menjadi praktik yang lazim dilakukan di dunia Barat.

Sumber:
Tim Konselor YLSA

e-Konsel 094/September/2005: Mengatur Keuangan Keluarga

Pengantar dari Redaksi

Ada orang bijak yang berkata, kalau Anda ingin melihat bagaimana seseorang mengatur hidupnya, lihatlah bagaimana cara dia menggunakan waktu dan uangnya! Memang pendapat di atas ada banyak betulnya. Cara kita mengatur keuangan seharusnya bukan merupakan hal yang bisa disepelekan. Cukup banyak orang Kristen yang berhasil melakukan 10 perintah Allah, namun gagal dalam hal yang satu ini, yakni soal keuangan.

Uang memang barang yang unik. Ia bisa dikendalikan, namun kalau kita tidak hati-hati kita bisa terjerat dan dikendalikan olehnya. Tuhan Yesus, dalam khotbah-khotbah-Nya, banyak sekali menggunakan ilustrasi yang membahas soal uang. Ia, bahkan pernah menantang kita untuk memilih antara Diri-Nya atau Mamon. Lalu, apakah uang itu jahat? Tentu saja tidak, karena uang tidak bermoral. Tapi Tuhan sangat ingin kita bisa mengatur uang yang Ia percayakan pada kita untuk dikelola dengan bijaksana dan bertanggung jawab. Lalu, bagaimana seharusnya kita mengatur uang? Nah, tentu Anda sudah tidak sabar untuk membaca sajian kami ini, bukan? Silakan saja segera menyimak. (Sil)

Redaksi

Cakrawala: Bagaimana Mengatur Keuangan Anda?

Berapa banyak uang yang Anda perlukan untuk mencukupi biaya hidup secara normal? Berapa pun besarnya uang yang kita dapatkan, selalu saja kita berkata, "Belum cukup." Uang memang merupakan benda yang sangat menggoda. Kita mencari, menyimpan, mengembangkan, mengkuatirkan, dan memimpikannya.

Paulus mengatakan kepada Timotius bahwa cinta akan uang adalah akar dari segala kejahatan (lihat 1Timotius 6:10). Jika Anda ingin mengatur keuangan Anda dan hidup sejahtera tanpa dikejar perasaan kuatir berkenaan dengan uang, berikut ini ada beberapa saran yang dapat Anda lakukan.

Ujilah ukuran dan nilai yang Anda pegang selama ini.

Ukuran dan nilai yang kita jadikan patokan dalam hidup ini berpengaruh terhadap cara kita mengatur keuangan. Tentu, kita akan membelanjakan uang yang kita miliki untuk hal-hal yang kita anggap penting dan bernilai. Oleh sebab itu, tidak berlebihan jika ada orang yang berkata bahwa bila kita ingin mengetahui hal- hal apa saja yang berharga dalam pandangan seseorang, amatilah bagaimana ia membelanjakan uangnya.

Kita hidup dalam masyarakat dengan prinsip, "Beli dahulu, bayar kemudian, gaya dulu, urusan belakangan." Seringkali sebagai orang percaya kita membelanjakan uang dengan mental seperti itu. Secara tidak sadar kita sebenarnya sedang mengembangkan sikap "aji mumpung", maksudnya selagi hidup, mengapa kita tidak bersenang- senang? Namun Yesus tidak menyarankan kita untuk hidup seperti itu.

Oleh sebab itu, ada baiknya kita mengkaji ulang cara kita membelanjakan uang. Berapa banyak yang kita gunakan untuk membeli berbagai peralatan atau fasilitas yang memudahkan hidup dan berapa banyak uang yang kita pakai untuk meningkatkan penampilan? Berapa banyak uang yang kita pakai untuk keperluan orang lain dan berapa banyak uang yang kita pakai untuk memenuhi kebutuhan diri sendiri?

Berapa banyak uang yang kita gunakan untuk membeli benda-benda yang memang diperlukan dan berapa banyak uang yang kita gunakan hanya sekadar untuk memenuhi keinginan? Berapa banyak uang yang kita gunakan untuk membeli hal-hal yang sifatnya sementara dan berapa banyak uang yang kita belanjakan untuk hal-hal yang berdampak panjang?

Mengatur anggaran belanja.

Sebagian besar uang yang kita peroleh biasanya kita belanjakan untuk hal-hal penting yang memang harus diprioritaskan. Sebagai contoh, kita mendahulukan pembayaran tagihan rekening listrik, sampah, air, uang sekolah anak-anak, biaya transportasi ke tempat kerja dan sekolah, telepon atau PBB. Apa jadinya kalau tagihan listrik tidak dibayar selama beberapa bulan? Tentu, Perusahaan Listrik Negara (PLN) akan memutus saluran listrik ke rumah kita sehingga rumah menjadi gelap gulita.

Jika kita perhatikan jumlah tagihan yang wajib dibayar, kadang kala kita harus mengelus dada sebab hampir separuh penghasilan kita digunakan untuk membayar semua tagihan tersebut, namun dari sisi lain kita juga membutuhkan semua itu dan tidak punya pilihan lain. Oleh sebab itu, hendaknya kita tidak mencoba-coba memakai uang yang seharusnya digunakan untuk membayar semua tagihan itu untuk membeli atau membayar sesuatu yang lain dengan alasan apa pun.

Anggaran keuangan adalah acuan pembelanjaan keuangan kita. Uraian tidak perlu terlalu rinci sehingga terkesan rumit. Yang terpenting adalah kita mengetahui secara garis besar penggunaan keuangan kita sehingga kita tidak akan berbelanja dalam jumlah begitu rupa sehingga mengorbankan hal-hal yang harus kita prioritaskan. Ada saatnya kita harus memutuskan apakah kali ini kita akan makan di rumah makan atau memasak sendiri, membeli pakaian baru yang sedang mendapat potongan 50% atau memakai pakaian yang ada, membayar polis asuransi pendidikan anak atau melunasi angsuran sepeda motor. Kita dapat melihat dan mempertimbangkan secara bijaksana sesuai dengan kondisi keuangan yang ada. Kita tidak akan dapat menyusun anggaran keuangan dengan baik sebelum kita dapat memisahkan antara kebutuhan dan keinginan.

Biasanya kita mudah tergelincir membelanjakan uang untuk hal-hal yang bukan prioritas utama pada awal bulan. Kita berbelanja tanpa perencanaan matang. Akibatnya, kita terkejut pada saat persediaan uang menipis, padahal masih setengah bulan lagi kita akan menerima gaji. di situlah kita kemudian menyadari pentingnya anggaran pengeluaran. Tapi semuanya sudah terlambat. Untuk membiayai kehidupan selanjutnya, akhirnya kita terpaksa kas bon ke kantor yang berarti mengambil lebih dulu gaji bulan depan.

Sebagai teladan bagi anak-anak kita, pola pemakaian keuangan kita pun akan ditiru oleh anak-anak kita. Peragaan dalam mengelola keuangan keluarga akan menjadi pelajaran bagi anak-anak tentang bagaimana mengatur keuangan dalam kehidupan mereka kelak.

Dalam keluarga kami, anak-anak tahu bahwa sumber keuangan kami terbatas. Mereka juga tahu kapan kami mendapatkan gaji. Oleh sebab itu, jika mereka memerlukan sesuatu yang harganya cukup mahal, maka mereka memberitahukan kepada kami jauh-jauh hari agar kami dapat mulai menyisihkan sedikit demi sedikit. Mereka juga kami ajak untuk menabung sehingga pada saat mereka membutuhkan sesuatu yang bersifat mendadak, mereka dapat membuka tabungan mereka dan kami sebagai orangtua cukup menambah kekurangannya. Itulah cara kami mengajar anak-anak kami hidup bijaksana dalam hal pemakaian uang. Bagaimana mungkin kami mengajar mereka hidup hemat sementara kami hidup tanpa perencanaan sehingga cenderung membelanjakan keuangan kami untuk hal-hal yang sesungguhnya tidak terlalu kami perlukan?

Hindari membeli karena dorongan perasaan.

Belanja dengan mengandalkan perasaan akan membawa kita masuk ke daerah bahaya. Satu-satunya jalan keluar dari daerah bahaya tersebut adalah segera pergi dari pusat perbelanjaan sebelum kita ditarik untuk berbelanja lebih banyak lagi. Bagaimanapun, semakin banyak yang kita lihat, semakin banyak pula yang kita inginkan. Pusat perbelanjaan memang didesain sedemikian rupa untuk mendorong perasaan orang supaya terus-menerus berbelanja.

Untuk menghindari hal semacam itu, kami sekeluarga biasanya mencatat hal-hal yang akan dibeli sebelum masuk ke pusat perbelanjaan. Sebelum pergi, kami telah memutuskan benda apa yang akan kami beli. Kepada anak-anak, kami juga memberitahukan keputusan tersebut sehingga mereka tidak dapat seenaknya memasukkan apa saja yang mereka inginkan ke dalam kereta dorong belanjaan kami.

Sesekali, mungkin ini bukan gagasan yang baik, kami membawa anak- anak ke pusat-pusat grosir dimana harga barang sedikit lebih murah. Dengan demikian, kita dapat memberikan sedikit kebebasan bagi anak-anak untuk membeli hal-hal yang mereka inginkan dengan jumlah anggaran yang sama. Saya pernah membaca bahwa istri biasanya akan membelanjakan uang mereka secara bijaksana jika suami memberinya kebebasan penuh, bahkan ada kalanya ia akan masih dapat menyisihkan sedikit tanpa mengorbankan kebutuhan yang ada.

Idealnya, suami ataupun anak-anak hendaknya juga belajar memakai uang secara bijaksana dan tidak berbelanja atas dasar dorongan perasaan. di sinilah pentingnya mempersiapkan catatan belanja sebelum pergi berbelanja. Sebaliknya, sangat mudah membuat alasan untuk membeli hal-hal yang sesungguhnya tidak terlalu diperlukan, yang di kemudian hari hanya akan mengakibatkan penyesalan karena uang kita habis sebelum waktunya.

Hati-hati membeli benda mahal.

Kita perlu ekstra hati-hati sebelum memutuskan untuk membeli benda-benda mahal seperti mobil, rumah, barang elektronik, perlengkapan mebel, dan lain-lain. Cobalah sedapat mungkin untuk menghindari metode pembelian dengan sistem angsuran kendatipun kelihatannya menguntungkan, sebab tanpa membeli dengan cara mengangsur, benda itu tidak akan pernah terbeli. Belum lagi bila mengingat tingkat kenaikan harga barang yang jauh lebih tinggi dibandingkan tingkat kenaikan suku bunga bank. Saran ini dimaksudkan agar saat ini kita tidak berbelanja sedemikian rupa namun di kemudian hari kita harus hidup menderita selama bertahun-tahun karena sebagian besar penghasilan kita habis untuk membayar angsuran, sementara benda yang dibeli tidak dapat kita manfaatkan secara maksimal.

Istri saya sangat berhati-hati bila ia harus mengambil keputusan membeli benda-benda yang mahal harganya. Ia akan mencari informasi dari toko yang resmi dan harga pasti dari sumbernya. Dengan demikian, ia akan dapat mengetahui variasi harga yang ditawarkan di berbagai tempat lengkap dengan variasi model barang yang tersedia dengan kelebihan dan kekurangannya masing-masing.

Saya sendiri lebih cenderung langsung menuju ke sebuah toko dan membeli benda yang saya perlukan. Memang, seringkali saya mendapatkan harga yang sedikit lebih murah, namun kurang awet. Sementara jika istri saya yang membeli, biasanya benda itu akan lebih tahan lama karena memiliki mutu yang terbaik. Kendatipun sepintas lalu harganya lebih mahal, namun jika dapat dipakai lebih lama. Maka, secara tidak langsung kita telah menghemat keuangan.

Memberi untuk orang lain.

Satu hal penting yang perlu ditambahkan ke dalam daftar pengeluaran kita adalah memberi untuk orang lain. Ada kepuasan dan sukacita tersendiri ketika kita memberi untuk orang lain. Walaupun ada kalanya kita berpikir, bagaimana mungkin kita dapat memberi jika untuk memenuhi keperluan keluarga sendiri pun masih kurang. Sementara seandainya dipaksakan memberi, jumlahnya akan tidak banyak karena jumlah penghasilan yang ada pun sedikit.

Pengertian banyak atau sedikit sendiri sebenarnya relatif. Jika kita membandingkan apa yang kita miliki dengan orang lain yang kondisi ekonominya lebih lemah, tentu kita akan merasa memiliki banyak. Tetapi, kalau kita membandingkannya dengan orang lain yang penghasilannya jauh lebih tinggi dibandingkan kita, tentu kita merasa memiliki sedikit. Jadi, semuanya tergantung dengan siapa kita membandingkan diri.

Perlu disadari bahwa berapa pun penghasilan kita, semua itu adalah pemberian Tuhan dan Ia pun mau agar kita juga bersedia memberi untuk orang lain. Pentingnya memberi kepada orang lain yang memerlukan bantuan, berulang kali ditegaskan dalam seluruh Alkitab.

Belajar mencukupkan diri.

Dalam suratnya kepada Timotius, Paulus menulis,

> "Memang ibadah itu kalau disertai rasa cukup, memberi keuntungan besar. Sebab kita tidak membawa sesuatu apa ke dalam dunia dan kitapun tidak dapat membawa apa-apa ke luar. Asal ada makanan dan pakaian, cukuplah. Tetapi mereka yang ingin kaya terjatuh ke dalam pencobaan, ke dalam jerat dan ke dalam berbagai-bagai nafsu yang hampa dan yang mencelakakan, yang menenggelamkan manusia ke dalam keruntuhan dan kebinasaan. Karena akar segala kejahatan ialah cinta uang. Sebab oleh memburu uanglah beberapa orang telah menyimpang dari iman dan menyiksa dirinya dengan berbagai-bagai

duka."

(1Timotius 6:6-10)

Sementara itu dalam suratnya kepada jemaat Filipi Paulus berkata,

> "...sebab aku telah belajar mencukupkan diri dalam segala keadaan. Aku tahu apa itu kekurangan dan aku tahu apa itu kelimpahan. Dalam segala hal dan dalam segala perkara tidak ada sesuatu yang merupakan rahasia bagiku; baik dalam hal kenyang, maupun dalam hal kelaparan, baik dalam hal kelimpahan maupun dalam hal kekurangan. Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku."

(Filipi 4:11-13)

Paulus dapat mencukupkan diri karena ia memiliki iman. Tentu ada satu rentang waktu tertentu dimana Paulus harus mengalami kekurangan dan kelaparan, namun di dalam hatinya ia menyadari akan kasih, kesetiaan, dan penyertaan Tuhan. Mungkin, keyakinan seperti itu tidak membuatnya kaya secara materi, namun hal itu membawanya kepada pengucapan syukur sebab Tuhan menyediakan segala sesuatu yang dia perlukan dalam jumlah yang cukup. (BS)
[Sumber disadur dari, "Parents & Children - How to Manage Your Finances ", by Gary R. Collins, edited by Jay Kesler, Ron Beers, & LaVonne Neff, Victor Books, USA, 1986]

Sumber:

Judul Buku: Sahabat Gembala, Edisi Juli 2005
Penerbit : Yayasan Kalam Hidup, Bandung, 2005
Halaman : 10 - 15

TELAGA: Mengajar Anak Menggunakan Uang

Cinta akan uang bisa muncul dari dua situasi yang bertolak belakang, yaitu:

1. Kita dibesarkan di lingkungan dimana uang berlimpah, sehingga kita bisa menikmati hidup dengan mudahnya. Oleh karena itu, kita menjadi terbiasa dengan keberadaan uang di kantong kita, tanpa disadari terbentuklah hubungan cinta antara kita dan uang itu.
2. Hidup yang sangat sulit dimana susah sekali membeli kenikmatan hidup karena tidak tersedianya uang.

Dua kondisi ini sama-sama berbahaya, sebab Tuhan berkata: "Ini adalah akar, akar dari segala kejahatan."

Hal yang dapat dilakukan orangtua untuk mengajarkan anak menggunakan uang:

1. Konsep uang jajan, ini akan menolong anak belajar mengatur uang.
   Anak hanya bisa mengatur uang jika dia memegang uang, tanpa uang di tangannya tidak ada yang harus diatur. Uang saku bisa mulai kita berikan pada waktu anak-anak itu duduk di kelas 0 (nol), yaitu uang saku untuk membeli sesuatu yang memang dia inginkan atau perlukan pada jam sekolah itu. Setelah itu, misalnya pada usia 11-12 tahun, kita bisa mulai memberi uang lebih, supaya nantinya dia dapat mulai menggunakan uang untuk keperluan lain.
2. Mengajarkan prinsip pemakaian uang yakni membedakan antara yang perlu dan yang tidak perlu.
   Dapat membedakan antara sesuatu yang menyenangkan hati atau antara yang sedang menjadi tren dengan yang benar-benar dia butuhkan. Tapi yang lebih penting adalah mengajarkan:
   a. Mengutamakan membeli barang yang ia butuhkan.
   b. Kemudian membeli barang yang ia sukai.
   c. Barulah seandainya ada uang yang tersisa, dia dapat membeli barang yang memang sedang menjadi tren.

Amsal 3:9-10,

> "Muliakanlah Tuhan dengan hartamu dan dengan hasil pertama dari segala penghasilanmu. Maka lumbung-lumbungmu akan diisi penuh sampai melimpah-limpah dan bejana pemerahanmu akan meluap dengan air buah anggurnya."

Yang Tuhan katakan di sini adalah bahwa harta itu tidak selalu berkonotasi negatif atau salah. Kita mesti mempunyai pengajaran yang berimbang, jangan sampai kita akhirnya menekankan kepada anak bahwa uang itu adalah kotor, hitam dari setan. Harta adalah sesuatu yang memang sebetulnya bisa digunakan untuk hal yang baik. Artinya, kita bisa memuliakan Tuhan, membuat nama Tuhan menjadi dipuji oleh karena harta yang kita miliki atau yang kita berikan itu. Dikatakan juga "dengan hasil pertama dari segala

penghasilanmu", artinya supaya kita mengakui bahwa semua itu berasal dari Tuhan dan tetap menjadi hak milik Tuhan, Tuhanlah yang harus menikmatinya, bukan kita.

Tuhan berkata: "Lumbung-lumbungmu akan terisi penuh sampai melimpah- limpah dan bejana pemerahanmu akan meluap dengan air buah anggurnya." Artinya, kalau kita mampu memberikan harta kita kepada Tuhan, Tuhan akan memberikannya kepada kita. Saat tangan kita terlalu erat menggenggam, tidak akan banyak yang Tuhan bisa taruh di dalam tangan kita. Tapi ketika tangan kita bisa dengan elastis membuka genggamannya, maka akan lebih banyak yang Tuhan letakkan pada tangan kita. Prinsip inilah yang hendaknya akan terus kita ajarkan kepada anak-anak supaya mereka tidak mempunyai pandangan yang negatif tentang harta, sehingga dia bisa mengembalikannya kepada Tuhan, dan dengan itu pula dia memuliakan Tuhan dan Tuhan memberkati dia.

Sumber:

Sajian di atas, kami ambil/edit dari isi kaset TELAGA No. #072B yang telah diringkas/disajikan dalam bentuk tulisan.

- http://www.telaga.org/ringkasan.php?anak_menggunakan_uang.htm
- Jika Anda ingin mendapatkan transkrip lengkap kaset ini lewat e-Mail, silakan kirim surat ke: < owner-i-kan-konsel(at)xc.org atau: < TELAGA(at)sabda.org >

Tips: Insight Bagi Suami : Trik Mempersiapkan Masa Depan Keuangan Keluarga

Andi adalah seorang marketing executive di salah satu perusahaan ternama dengan gaji sekitar 20 juta rupiah per bulan. Ia memiliki seorang istri dan 2 orang anak yang berumur 3 dan 5 tahun. Andi juga memiliki usaha sampingan memasarkan produk kesehatan dan berhasil mendapatkan tambahan pendapatan yang tidak sedikit. Karena itu, ia menginvestasikan uangnya di beberapa bisnis yang ia dirikan bersama dengan teman-temannya.

Sayangnya, Andi tidak melakukan pencatatan dengan benar. Hanya ia sendiri yang mengerti mengenai semua kegiatan transaksi utang- piutang dari semua usaha tambahannya ini. Beberapa catatan yang ia miliki hanya ia simpan pada PDA sementara beberapa dokumen diletakkan pada tas yang selalu berada di mobilnya. Istrinya cukup puas dengan keberhasilan yang dia miliki dan menganggap bahwa keluarga mereka berada dalam kondisi keuangan yang baik dan memiliki masa depan keuangan yang cerah.

Suatu saat dalam perjalanan pulang dari tempat kerjanya, Andi mengalami kecelakaan mobil. Ia pun tewas seketika. PDA dan tas kerjanya hilang dicuri orang. Istrinya sangat sedih karena kehilangan orang yang dicintainya. Tetapi hal yang telah sedemikian buruk ini belum berakhir. Beberapa hari kemudian, beberapa orang datang untuk meminta istrinya membayar tagihan yang dimiliki Andi dari bisnis-bisnisnya. Sang istri yang tidak pernah mengerti tentang bisnis yang digeluti oleh suaminya itu, mau tidak mau harus membayar tagihan-tagihan ini. Beberapa rekan bisnis Andi memanfaatkan kesempatan ini untuk mengambil keuntungan bagi diri mereka sendiri karena kebetulan Andi juga tidak memiliki MOU (memorandum of understanding/nota kesepahaman) untuk semua kesepakatan yang telah ia buat. Akibatnya, istri Andi harus mengurus semua urusan bisnis suaminya, padahal dia sendiri tidak mengerti mana kewajiban yang sesungguhnya dan mana yang hanya merupakan rekayasa.

Di dalam keadaan yang seperti ini, orang yang memiliki utang kepada suaminya banyak yang tidak menunjukkan diri mereka. Akhirnya istri Andi harus menjual rumahnya untuk melunasi semua kewajiban suaminya. Suatu keluarga yang terlihat mempunyai masa depan keuangan yang terjamin, ternyata bisa hancur dalam waktu sekejap saja. Istri Andi sekarang terpaksa bekerja untuk menghidupi dirinya dan anak-anaknya. Kehidupannya berubah total dalam waktu yang sangat singkat. Ini memang sebuah kisah yang tragis, tapi mungkin bisa terjadi pada banyak keluarga.

Bagaimana Cara Menghindari Jebakan Ini?
Untuk menghindari kejadian yang menimpa keluarga Andi, Anda harus mempersiapkan suatu strategi untuk kemungkinan terburuk yang bisa terjadi pada hidup Anda. Menghindari musibah kecelakaan memang sulit untuk dilakukan. Kadang manusia memang berada pada tempat yang tidak tepat pada saat yang tidak tepat pula sehingga dia harus mengalami musibah. Oleh karena itu, strategi yang harus dipersiapkan

bukanlah strategi untuk menghindari musibah, melainkan strategi untuk mempersiapkan pasangan Anda supaya tidak dibebani tanggung jawab berlebihan ketika Anda mengalami musibah. Kehilangan orang yang dicintai merupakan suatu pukulan yang berat, apalagi jika harus menanggung urusan keuangan dari pasangannya. Ini akan mengakibatkan suatu tekanan yang sangat besar.

Ada tiga langkah praktis untuk mempersiapkan masa depan keluarga Anda:

1. Siapkan asuransi untuk orang yang menjadi tanggungan Anda.
   Asuransi adalah pemindahan risiko yang harus ditanggung oleh seseorang kepada pihak perusahaan asuransi. Dengan mengikuti asuransi berarti Anda memindahkan risiko yang Anda miliki kepada perusahaan asuransi. Oleh karena itu, saya tidak menyarankan orang yang belum memiliki tanggungan keluarga untuk mempunyai asuransi jiwa. Jika Anda masih sendiri dan belum memiliki tanggungan, untuk siapakah klaim asuransi jiwa Anda itu? Anda hanya akan menguntungkan perusahaan asuransi tersebut saja.
   Tetapi keadaan menjadi sangat berbeda ketika status Anda adalah sebagai tulang punggung keluarga yang harus menafkahi istri atau ayah dan ibu serta adik-adik Anda. Dalam keadaan seperti ini, Anda mutlak memerlukan asuransi jiwa. Dengan memiliki asuransi jiwa, maka orang yang berada dalam tanggungan Anda itu tidak akan menghadapi masalah keuangan ketika Anda mengalami musibah. Istri Andi tidak akan mendapatkan tambahan masalah keuangan jika Andi memiliki asuransi jiwa.
   Jangan pernah menggabungkan asuransi dengan investasi. Tujuan kedua hal ini sangat berbeda. Asuransi berusaha mengalihkan risiko, sedangkan investasi berusaha untuk mendapatkan uang dengan cara menanggung risiko. Oleh karena itu, saya sama sekali tidak menyarankan Anda meletakkan uang yang Anda miliki pada suatu produk yang menggabungkan antara asuransi dan investasi. Produk seperti ini nampak bagus di permukaannya, tetapi secara konsep merupakan produk yang tidak memiliki kejelasan. Ingat, investasi senantiasa memiliki potensi untuk mendatangkan kerugian. Jika ada suatu produk yang menggabungkan asuransi dan investasi, bagaimana jika seandainya Anda membutuhkan asuransi dan ternyata produk tersebut sedang mengalami kerugian? Asuransi adalah asuransi sedangkan investasi adalah investasi. Jangan pernah menggabungkan kedua hal ini menjadi satu.
2. Siapkan investasi.
   Anda harus memiliki investasi jangka panjang. Dengan demikian, orang yang berada dalam tanggungan Anda akan tetap memiliki kemungkinan mendapatkan penghasilan ketika Anda mengalami musibah. Jika saya mengatakan tentang investasi jangka panjang, jangan pernah berpikir bahwa hanya Multi Level Marketing (MLM) yang bisa melakukannya seperti anggapan umum yang dimiliki oleh banyak orang. Masih ada banyak peluang investasi yang lebih menjanjikan dari MLM. Pada cerita kasus di atas, Andi sebenarnya sudah memiliki investasi yang baik karena sudah berani mendirikan bisnis bersama dengan rekan-rekannya. Hanya saja Andi tidak menjalankan bisnisnya tersebut dengan baik.
3. Memiliki pencatatan yang baik.
   Anda harus memiliki catatan yang rapi tentang semua dokumen keuangan Anda.

Dengan demikian, pasangan Anda akan mengetahui posisi keuangan yang Anda miliki saat ini. Karena itu pula, Anda hendaknya memberitahu pasangan Anda nomor rekening tabungan yang Anda miliki, dokumen deposito, rekening saham yang Anda miliki, obligasi milik Anda, safe deposit box di beberapa bank yang Anda miliki, dan sebagainya.
Pasangan Anda juga sebaiknya mengetahui utang dan piutang yang Anda miliki. Paling tidak, Anda harus memberitahu pasangan Anda mengenai letak dokumen milik Anda. Ada baiknya jika Anda melibatkan istri Anda dalam membantu mengatur dokumen Anda. Seringkali istri, bahkan lebih cermat dibandingkan Anda.
di dalam berbisnis dengan teman, Andapun harus memiliki MOU supaya teman Anda tidak tergoda untuk memanipulasi pasangan Anda ketika Anda mengalami musibah.

Dengan mempersiapkan diri secara baik, masa depan juga akan bersahabat dengan Anda. Masa depan Anda dan pasangan Anda sangat ditentukan oleh apa yang Anda lakukan saat ini. Masa depan tidak pernah dapat dinantikan dengan pasif, masa depan harus Anda persiapkan dengan aktif.

[Benny Santoso dan Wiyono Pontjoharyo adalah pasangan penulis buku "All About Money Kebebasan Finansial Dalam Perspektif Kristiani"]

Sumber:
Judul Majalah: GetLIFE! #07/2004
Penulis : Benny Santoso dan Wiyono Pontjoharyo
Penerbit : Yayasan Pelita Indonesia, Bandung, 2004
Halaman : 52 - 54

Surat dari Anda

Dari: Indri <indria(at)>
>Saya ingin menginformasikan sebuah seminar workshop tentang autis
>pada 8 - 10 September 2005 di Hotel Novotel, Mangga Dua Square,
>Jakarta dengan pembicaranya para ahli dari dalam dan luar negeri.
>Acara ini diselenggarakan oleh PROKIDS Jakarta. Jika ada yang
>berminat bisa mendaftar dan mendapatkan informasi lengkapnya di:
>telp: (021) 6516170, 70971579
>SMS : 0813-1795-2333
>Fax : (021) 3806724, 5302107
>email: <prokids(at)centrin.net.id> <prokids_therapy(at)yahoo.com>
>Terimakasih, GBU

Redaksi: Terima kasih untuk informasinya, bagi pembaca yang berminat dan ingin mengikuti acara tersebut, segera saja menghubungi nomor telepon dan alamat email di atas.

Bimbingan Alkitabiah: Janji Allah Bagi Hidup Kita - Uang

Membahas tentang uang memang tidak pernah ada habisnya. Kehidupan kita sehari-hari pun tidak pernah lepas dari uang. Berikut ini adalah daftar ayat-ayat yang Allah berikan supaya kita dapat bijaksana dalam mengelola uang.

Amsal 23:4,5	Amsal 22:2	Yehezkiel 7:19
Mazmur 37:16	Pengkhotbah 5:12-14	Amsal 13:7
Yakobus 2:5	Ulangan 8:18	Pengkhotbah 5:10
Pengkhotbah 4:6	Mazmur 9:8	Amsal 22:16
Mazmur 12:5	Ayub 5:15,16	Amsal 28:22
Amsal 17:5	Amsal 11:28	Ayub 36:15
Amsal 22:22	Amsal 28:20	Amsal 15:16
1Timotius 6:17-19	Amsal 11:4	Amsal 28:6
Mazmur 41:1		

Sumber:
Indeks Janji-janji Allah untuk Hidup Kita (CD SABDA)
Nomor Topik: 09173
Copyright : Yayasan Lembaga SABDA [Versi Elektronik (SABDA)]

e-Konsel 095/September/2005: Perlukah Berhutang?

Pengantar dari Redaksi

Ada pepatah mengatakan "Besar pasak daripada tiang" yang artinya "besar pengeluaran daripada penghasilan". Pepatah ini sering digunakan untuk menunjuk atau memperingatkan orang-orang yang sering terlibat dalam masalah hutang. Hutang memang bukan hal baru. Terlebih lagi sekarang ini ada banyak cara yang digunakan perusahaan untuk memikat orang supaya berhutang. Sebagai contoh, banyak barang-barang yang dapat dibeli dengan sistem kredit. Juga budaya pemakaian kartu kredit yang pada akhirnya justru sering menjerat penggunanya ke dalam masalah hutang.

Apakah berhutang itu alkitabiah? yang jelas dari akal sehat kita tahu bahwa berhutang itu akan membuat hidup kita menjadi lebih sulit dan rumit. Nah, sebelum mengambil keputusan untuk berhutang, mari kita belajar dulu dari Firman Tuhan. Dua Artikel dan satu Tips yang kami sajikan di edisi e-Konsel kali ini akan menolong Anda untuk melihat apa yang Alkitab katakan tentang hutang. dan melalui sajian ini kami berharap Anda akan belajar untuk membuat pertimbangan yang matang terlebih dahulu sebelum Anda mengambil keputusan untuk berhutang. (Rat)

Redaksi

Cakrawala: Boleh Hutang, Asal ...?

Dulu, jika tidak benar-benar sedang butuh uang -— entah karena tertimpa musibah atau peristiwa darurat lainnya -— orang sebisa mungkin tidak akan berhutang. Tapi sekarang, orang yang memiliki uang justru lebih suka berhutang. Malah, kepercayaan untuk mendapat kredit (hutang) bisa menunjukkan status sosial tertentu. Bagaimana seharusnya kita menyikapi fenomena itu?

Orang seringkali tidak sadar bahwa hutang itu adalah pendapatan yang akan kita peroleh di masa depan namun kita pakai saat ini. "Artinya, pengeluaran yang tidak bisa ditutup oleh pendapatan kita yang sekarang ditutup oleh pendapatan kita pada masa datang. Sayangnya, banyak orang yang tidak menyadari hal ini. Mereka menganggap hutang itu sebagai uang lebih. Padahal tidak seperti itu," kata Benny Santosa, S.T.,M.Com., penulis buku "All About Money 1 & 2" (PBMR ANDI).

Jika orang sadar hakikat hutang yang sebenarnya, ia akan menggunakan hasil hutang itu untuk hal-hal produktif yang dapat menambah penghasilan sehingga uang yang dipinjam tidak habis sia-sia. Sebaliknya, kalau digunakan untuk keperluan konsumtif tidak akan memberi nilai tambah, tetapi justru akan menjebak orang ke jerat hutang yang lebih dalam.

Hutang produktif

Menurut dosen Universitas Surabaya itu, setidaknya ada dua alasan orang berhutang, yaitu ingin mempercepat proses dan ingin memenuhi keinginan. Untuk mengembangkan bisnis, orang membutuhkan modal besar. Berhutang akan mempercepat proses untuk mendapatkan modal besar. Hutang model ini, mungkin bisa disebut sebagai hutang yang produktif. Karena uang yang dipinjam tidak hilang sia-sia tapi justru dapat menambah penghasilan. Dengan catatan, jika usaha yang dikembangkannya berhasil. Meski begitu, jika tidak dilakukan dengan perhitungan yang matang, hutang yang tujuannya produktif ini pun dapat mencekik. Seperti yang terjadi pada 1998, kekacauan di negeri ini membuat suku bunga kredit tinggi. Akibatnya, banyak perusahaan yang mengandalkan hutang jadi hancur.

Karena kepepet

Ada pula orang yang berhutang dengan alasan ingin segera keluar dari masalah keuangan. Tapi pada kenyataannya, orang yang berhutang dengan alasan ini justru akan terjerat lebih dalam ke jebakan hutang. Hidupnya tidak lagi tenang. Gali lubang, tutup lubang, begitu seterusnya tiada henti. Namun, ada juga orang yang terpaksa hutang karena terkena musibah, seperti membiayai keluarga yang sakit. Fenomena itulah yang dipotret di salah satu tayangan TV yang berjudul "Lunas". Menurut Eko Nugroho, penggagasnya, acara itu memang sengaja dibuat untuk membantu orang terlepas dari jerat hutang yang bukan karena kesalahannya sendiri melainkan karena musibah. Dan, kasus seperti itu banyak ditemui di masyarakat kita.

Memenuhi keinginan

Yang paling sering terjadi dan dilakukan banyak orang adalah berhutang untuk memenuhi berbagai keinginan. Nah, ini yang paling sulit karena sifat alami manusia adalah punya banyak keinginan. Parahnya, banyak manusia tidak dapat membatasi keinginan mereka. Padahal keinginan itu biasanya lebih besar daripada kemampuan ekonomi. Akibatnya, orang pun "terpaksa" berhutang demi memenuhi keinginan yang tidak terjangkau oleh penghasilan itu. Edo, misalnya. Penghasilannya sebagai salah satu manajer di perusahaan telekomunikasi sebenarnya cukup untuk membeli mobil sekelas Kijang. Namun, karena ia hidup di lingkungan yang bergaya hidup elit, mobil itu dipandang kurang berkelas. Kini, ia memilih membeli mobil Nissan X-Trail yang lebih mahal dengan cara kredit.

Untuk gaya hidup?

Seringkali, hutang memang disebabkan oleh masalah gaya hidup. Menurut Benny, paling tidak ada tiga gaya hidup yang berkaitan dengan uang. Pertama, orang yang pengeluarannya selalu lebih besar daripada penghasilan. Biasanya mereka melakukan itu demi memenuhi tuntutan lingkungan. Mereka tak segan berhutang, untuk membiayai gaya hidup ini hingga tanpa sadar suatu kali mereka dapat terjebak masalah.

Kedua, orang yang selalu menghabiskan pendapatannya tanpa menyisakan sedikit pun untuk menabung. Bagi orang seperti ini, berapa pun jumlah uang yang didapat tak berpengaruh. Jika yang masuk lebih banyak, biasanya yang keluar pun lebih banyak. Akibatnya, jika terjadi hal-hal yang mendadak dan darurat, mereka kebingungan karena tidak memiliki simpanan.

Ketiga, orang yang memiliki tujuan dalam keuangan. Artinya, mereka tahu dengan pasti berapa jumlah uang mereka dan untuk tujuan apa uang itu dikeluarkan. Dengan begitu, pengeluaran tidak akan melebihi pendapatan mereka.

Dari ketiga gaya hidup itu, yang paling banyak tampak adalah yang pertama dan kedua. Mengapa itu bisa terjadi? Selain karena tidak bisa mengelola anggaran dengan baik, pada dasarnya manusia memang tidak pernah merasa puas. Ia selalu dicobai dan dibelenggu oleh satu keinginan kepada keinginan yang lain. Tak ada habisnya. "Karena itu, kita harus dengan sangat tegas berkata, gaya hidup konsumtif adalah lawan yang harus kita perangi!" tandas Benny.

Tidak menikmati berkat

Menurut Benny yang memilih gaya hidup sederhana, orang sebenarnya tidak perlu berhutang seandainya ia bisa mengelola anggaran dengan baik. Artinya, ia bisa menyesuaikan antara pendapatan dan pengeluaran.

Penghasilan yang kita peroleh adalah berkat dari Tuhan yang harus kita kelola dengan baik. Sayangnya, manusia adalah makhluk yang tidak pernah puas. Dan, ketidakpuasan

adalah penyakit utama semua manusia. Kita hanya memfokuskan diri pada apa yang tidak kita miliki sehingga selalu hanya melihat kekurangan yang ada dalam diri kita. Ada saja kebutuhan yang belum dipenuhi.

Ketidakpuasan itu juga ada karena kita memiliki iri hati, selalu membandingkan apa yang sudah kita miliki dengan apa yang dimiliki orang lain. Karena selalu merasa "rumput tetangga lebih hijau", kita menjadi tak bisa melihat berkat Tuhan yang telah dicurahkan dalam hidup kita. Sebaliknya, kita justru akan dikejar-kejar oleh kebutuhan untuk memenuhi keinginan kita yang tidak ada habisnya. Itulah yang seringkali membuat kita menjadi tertekan hingga harus berhutang. Bukan karena tidak cukup, tetapi karena kita sendiri yang tidak pernah bisa berkata cukup! "Sebetulnya ketidakpuasan itu timbul gara-gara terlalu banyak menggunakan uang bukan untuk sesuatu yang sudah direncanakan Tuhan," kata Benny.

Apa Kata Alkitab?

Begitu dekatnya kita dengan aktivitas ini hingga kita merasa bahwa hutang adalah sesuatu yang wajar. Benarkah demikian? Lalu apa maksud Alkitab yang melarang kita berhutang seperti yang tertulis di kitab Roma 13:8,

> "Janganlah kamu berhutang apa-apa kepada siapapun juga, tetapi hendaklah kamu saling mengasihi. Sebab barangsiapa mengasihi sesamanya manusia, ia sudah memenuhi hukum Taurat."

"Kalau membaca itu, orang Kristen langsung berkata bahwa kita tidak boleh berhutang apa pun. Tapi kalau dilihat dari ayat di atasnya, sebenarnya Paulus tidak langsung berbicara seperti itu," kata Benny yang meraih gelar Master of Commerce dari University of New South Wales (UNSW), Sydney, Australia itu.

Jika dilihat dari konteksnya, ayat itu tidak menunjuk soal larangan untuk meminjam uang pada orang lain. Tema besar dari perikop itu adalah tentang kewajiban yang harus dipenuhi orang Kristen terhadap pemerintah, salah satunya adalah membayar pajak. Selain itu, Paulus juga menegaskan tentang pentingnya menghormati hak seseorang. Salah satunya adalah memberi hormat kepada orang yang berhak mendapatkannya. "Dengan demikian, ketika mengatakan bahwa 'Janganlah kamu berhutang apa-apa kepada siapapun juga', Paulus dalam konteks ini tidak menyinggung soal larangan meminjam uang kepada orang lain," jelas pria kelahiran Magetan, 7 Juni 1971.

Siapa yang berhutang menjual kebebasannya. Begitu kata pepatah Jerman. Amsal pun mengatakan,

> "Orang kaya menguasai orang miskin, yang berhutang menjadi budak dari yang menghutangi." (Amsal 22:7)

Jadi, kendati Firman Tuhan tidak pernah melarang kita untuk meminjam uang, Alkitab menunjukkan bahwa melakukannya juga mendatangkan pengaruh negatif. Oleh karena

itu, menurut Benny, hutang bisa membawa kebaikan tetapi bisa juga keburukan. "Sekali lagi, kalau bisa jangan berhutang, tetapi jangan juga merasa berdosa kalau berhutang untuk hal yang baik. Meski begitu, itu pun harus dilakukan dengan pertimbangan yang sangat matang," terang pria yang aktif terlibat sebagai tim edukasi GBIS River of Live Surabaya ini.

Dengan begitu, hutang yang dimaksudkan untuk membantu kita keluar dari masalah keuangan akhirnya tidak akan menjadi jerat baru yang membuat kita makin terpuruk. Namun, hal yang lebih mendasar dari semua itu adalah bagaimana kita mampu mencukupkan diri pada semua yang ada. "Karena apa pun yang kita miliki sekarang suatu saat akan kita pertanggungjawabkan kepada Tuhan. Kita ini hanyalah pengelola sesuatu yang sebenarnya bukan milik kita," tutur Benny bijak.

Toh, kesuksesan hidup seseorang tidaklah tergantung pada seberapa banyak barang yang ia miliki, melainkan dari seberapa banyak yang bisa ia berikan pada orang lain. Dan, itu tidak sekedar materi, tetapi juga nilai-nilai hidup dan kebaikan. (Sari)

Sumber:

Situs Bahana Magazine

- http://www.bahana-magazine.com/mei2005/jentera2.htm

Cakrawala 2: Menggunakan Kartu Kredit

Ada banyak mitos tentang kartu kredit yang perlu untuk dimengerti oleh para pasangan muda. Pertama ialah pendapat bahwa dalam kehidupan masyarakat masa kini, memiliki kartu kredit adalah suatu keharusan. Jangan salah menanggapi pendapat ini. Kredit atau meminjam uang bukanlah hal yang tidak alkitabiah. Firman Tuhan tidak melarang kita untuk meminjam uang. Namun tidak ada satu pun hal positif dalam Alkitab yang menganjurkan kita untuk meminjam uang. Semua referensi ayat dalam hal meminjam adalah hal yang negatif. Kebanyakan justru berupa peringatan. Sebagai contoh, menurut Amsal 22:7, "Orang kaya menguasai orang miskin, yang berhutang menjadi budak dari yang menghutangi." Saya ingin mendorong para pasangan muda untuk mengingat Amsal ini dan mempercayainya. Sangatlah mudah bagi masyarakat kita untuk terikat kepada para peminjam uang.

Apakah Anda memerlukan kredit?

Banyak pasangan muda bertanya, "Bagaimana caranya supaya kami bisa memperoleh kredit?" Hal pertama yang saya coba lakukan untuk meyakinkan mereka ialah, jangan membuat kartu kredit kecuali Anda memiliki tujuan yang jelas dalam penggunaannya serta mengerti bagaimana menggunakannya dengan bijaksana. Saya percaya bahwa setiap kartu kredit seharusnya bertuliskan:

AWAS!

PENGGUNAAN KARTU INI BISA MEMBAHAYAKAN PERNIKAHAN ANDA

Mungkin menurut Anda, Anda mampu menangani kredit. Begitu pula pendapat setiap pasangan yang pernah terjerat hutang. Jarang sekali ada orang bertujuan untuk terjerumus dalam hutang. Kenyataannya ketika melakukan konseling kepada saya, setiap pasangan yang dililit hutang itu akan menyatakan hal yang sama, "Bagaimana bisa kami masuk ke dalam masalah yang ruwet ini?"

Drew dan Nan terlihat seperti pasangan ideal. Mereka berdua adalah lulusan dengan predikat unggul. Drew meneruskan ke sekolah hukum sementara Nan mengambil jurusan keguruan.

Usai lulus dari sekolah hukum, Drew menggabungkan diri ke sebuah firma hukum yang dipimpin oleh ayah Nan. Setiap orang mengira rumah besar mereka tentu dibelikan oleh orangtua mereka yang kaya. Padahal kenyataannya rumah itu ada karena pembelanjaan mereka yang melebihi kemampuan penghasilan mereka. Saat para kreditor mulai menekan mereka, Drew mulai berspekulasi di saham, berusaha keras untuk mencapai angka puncak dan keluar dari belenggu hutang itu. Ia tahu bahwa jika sampai masalah keuangan itu diketahui orang, hal ini akan berpengaruh buruk terhadap karirnya.

Nan sama sekali tidak peduli dengan keadaan keuangan mereka dan mempercayai saja kata-kata Drew bahwa gaya hidup mewah mereka diperoleh dari bonus firma hukumnya. Pada kenyataannya, Drew mengambil uang itu dari rekening bersama milik klien yang ia kelola. Ujung-ujungnya, skandal itu pun meledak bersamaan dengan audit bank atas rekening bersama tersebut. Ketika audit selesai, jumlah defisit atas dana klien bersama tersebut telah mencapai angka sebesar USD 64.000. Drew dinyatakan melanggar hukum dan terancam hukuman 3 tahun tahanan di penjara federal -- semua karena keinginannya dan istrinya untuk hidup melampaui kemampuan mereka.

Drew sendiri tidak menganggap dirinya tak jujur. Ia selalu bermaksud untuk membayar kembali rekening tersebut dan selalu menyimpan catatan terperinci mengenai jumlah uang yang "dipinjamnya". Banyak pasangan lainnya mengalami hal yang sama, hanya saja mereka meminjam dari teman, keluarga, dan para kreditur. Memang tindakan mereka masih dianggap legal karena hal itu "hanya" berakibat kebangkrutan. Namun konsekuensi emosional dan spiritualnya sangatlah mirip.

Mereka yang memberikan kredit mengadakan promosi gencar bahwa Anda seharusnya membuat pinjaman segera. Tentu itu wajar karena begitulah cara mereka memperoleh penghasilan. Namun semakin lama Anda mampu hidup tanpa meminjam (atau kartu kredit), semakin berkurang pula ketergantungan Anda kepadanya kelak. Apa pun yang Anda lakukan, jangan menggunakan kartu kredit untuk sesuatu yang konsumtif/mudah habis nilainya seperti pakaian, makanan, liburan, atau reparasi. Dalam sejarah, hanya generasi kitalah yang meminjam uang untuk membeli barang-barang yang bisa habis dikonsumsi. Kakek-nenek kita tidak meminjam uang sebagaimana yang kita lakukan. Mereka hidup dengan apa yang mereka hasilkan, simpan dan kemudian belikan. Kini, orang membeli dan membayarnya kembali dalam bentuk pinjaman. Hanya seringkali para pasangan muda itu membeli di luar kemampuan mereka untuk membayarnya kembali.

Bisakah kartu kredit digunakan dengan bijaksana?

Mitos umum lainnya ialah bahwa kartu kredit bisa digunakan dengan bijaksana. Jangan mau disesatkan! Kartu kredit bisa digunakan dengan ceroboh, namun jarang sekali, jika ada, yang bisa menggunakannya dengan bijak. Kartu kredit bukanlah sebuah masalah, namun ia jelas bisa membawa kita pada masalah. Sebuah kartu kredit, jika diatur dengan tepat, bisa berguna. Namun pada kenyataannya, setiap orang cenderung akan membeli secara berlebihan ketika ia menggunakan kartu kredit daripada ketika mereka membeli dengan uang tunai. Saya pernah mendengar orang berkata, "Saya membayar rutin tiap kali gajian setiap bulan," menunjukkan bahwa mereka bisa menggunakannya dengan bijaksana. Cukup sering pada kenyataannya hal itu tidaklah benar. Saya adalah orang yang sangat sadar akan pentingnya anggaran, sebagaimana yang saya katakan sebelumnya, dan saya memang menggunakan kartu kredit jika sedang bepergian. Saya membayar tagihan rutin tiap bulan dan tidak pernah membayar bunganya. Namun jika saya tidak hati-hati, saya akan membelanjakan uang lebih banyak dengan menggunakan kartu plastik itu dibandingkan jika saya membeli secara tunai.

Kira-kira 12 tahun yang lalu, saya terbebas sama sekali dari kartu kredit dan pergi tanpanya selama hampir 10 tahun. Alasannya hanya karena hal berikut ini. Mayoritas orang yang berkonseling dengan saya telah menggunakan kredit dengan cara yang salah, dan ketika saya menanyakan pada mereka apakah mereka mau terbebas dari kartu kredit, hal pertama yang mereka tanyakan ialah, "Apakah Anda menggunakan kartu kredit?"

Saya harus mengatakan, "Ya, saya memakainya, tapi saya menggunakannya dengan bijaksana."

Kemudian mereka akan mengatakan, "Kalau begitu, mulai sekarang saya berjanji akan menggunakannya dengan bijaksana juga." Namun nyatanya jarang sekali mereka melakukannya.

Maka saya memutuskan untuk melepaskan kartu kredit saya dan melihat apakah saya bisa bepergian tanpanya. Saya melakukan hal itu selama 10 tahun. Tahukah Anda apa yang saya temukan? Ternyata saya tidaklah secermat yang saya kira, rupanya saya juga telah membeli barang- barang yang tidak akan saya beli bila saya membelinya secara tunai. Di airport saya sering membeli sesuatu karena saya bisa membayarnya 30 hari kemudian. Atau saya akan makan di restoran yang lebih mahal karena saya tak perlu membayarnya secara tunai. Seringkali saya menginap di hotel atau motel yang tak akan saya pilih seandainya saya harus membayar tunai. Ingatlah, Anda bisa menggunakan kartu kredit dengan ceroboh, namun jarang bisa menggunakannya secara bijak. Itulah mitos yang umum.

Namun, jika Anda akan menggunakan kartu kredit, sama seperti pasangan-pasangan yang lainnya, tetapkan beberapa aturan dasar dan tekankan dengan seksama. Saya akan menyarankan tiga aturan mendasar:

1. Gunakan kartu kredit Anda HANYA untuk hal-hal yang telah dianggarkan. Dengan kata lain, jika barang itu tidak dianggarkan untuk bulan itu, jangan membelinya secara kredit.
2. Bayarlah kredit Anda TIAP bulan. Jangan pernah membayar suku bunganya yang sangat membebani.
3. Pada bulan pertama, jika Anda menemui bahwa Anda tak bisa membayar tagihan kartu kredit Anda, hancurkan kartu kredit Anda dan jangan pernah mengambil kredit lagi.

Jika Anda dapat mengikuti aturan tersebut, kartu kredit tak akan menjadi sumber belenggu keuangan bagi Anda. (t/sil)

Sumber:
Judul Buku : The Complete Financial Guide
Judul Artikel Asli: Credit Cards
Penulis : Larry Burkett
Penerbit : SP Publications, Inc., USA, 1989
Halaman : 37 - 40

Tips: Bebas Dari Jebakan Utang

Kendati kita sudah berusaha keras supaya tidak berhutang, ternyata tetap saja ada kebutuhan mendesak yang besarnya tak dapat dicukupi oleh jumlah penghasilan kita. Sebelum memutuskan untuk berhutang, ada baiknya Anda merenungkan kiat-kiat berikut ini, supaya hutang yang dimaksudkan untuk membantu kita keluar dari masalah keuangan, tidak malah membuat kita semakin terpuruk.

Menguji motivasi

Sebelum memutuskan untuk berhutang, kita harus menguji motivasi kita terlebih dulu. Jangan sekali-kali berhutang tanpa tahu motivasi dan tujuan kita. Apakah hutang ini merupakan akibat dari KEINGINAN atau KEBUTUHAN? Hutang yang timbul akibat keinginan biasanya merupakan hutang yang buruk. Kita seharusnya mengajukan pertanyaan, "Apakah yang akan terjadi dalam hidup saya jika saya tidak mengambil hutang?" Jika ternyata dampaknya tidak terlalu besar lebih baik kita tidak berhutang!

> "Tetapi tiap-tiap orang dicobai oleh keinginannya sendiri, karena ia diseret dan dipikat olehnya." (Yakobus 1:14)

Mencukupkan diri

Jika kita bisa mengelola berkat Tuhan dengan baik —- menyesuaikan antara penghasilan dan pengeluaran —- maka kita tidak akan perlu berhutang. Untuk itu, kita harus mencukupkan diri dengan apa yang ada pada kita. Seperti yang dilakukan Paulus,

> "Kukatakan ini bukanlah karena kekurangan, sebab aku telah belajar mencukupkan diri dalam segala keadaan." (Filipi 4:11)

Mengerti konsekuensi jika memiliki hutang

Firman Tuhan dengan tegas menyatakan bahwa hidup dalam hutang adalah hidup seperti budak.

> "Orang kaya menguasai orang miskin, yang berhutang menjadi budak dari yang menghutangi." (Amsal 22:7)

Dengan memiliki hutang, kita harus menyadari bahwa gaya hidup kita nanti pasti akan berubah. Apakah kita siap menghadapi adanya perubahan ini? Seberapa banyak perubahan yang akan kita alami? Kita harus mampu menjawab pertanyaan-pertanyaan ini sehingga kita tidak kaget hidup dengan hutang. Banyak orang tidak pernah memikirkan hal ini sehingga tidak siap menghadapi hidup "baru" mereka yang dalam belitan hutang.

Mengerti konsekuensi jika tidak bisa membayar hutang

Kita harus mampu melihat konsekuensi terburuk dari keputusan kita untuk berhutang. Dengan begitu, kita bisa memeriksa kesiapan diri kita jika kejadian yang paling buruk itu terjadi. Seringkali, kita hanya melihat sisi baik dari hutang sehingga tidak siap apabila terjadi hal buruk. Ingat, kemungkinan mendapatkan untung senantiasa sebanding dengan kemungkinan mendapatkan kerugian. Oleh karena itu, kita harus memperlengkapi diri dengan ketekunan dan tanggung jawab tinggi sehingga kita dapat menyelesaikan kewajiban membayar hutang ini pada waktunya.

> ".... dan siap sedialah pada segala waktu untuk memberi pertanggungan jawab kepada tiap-tiap orang yang meminta pertanggungan jawab dari kamu tentang pengharapan yang ada padamu,...." (1Petrus 3:15).

Menggunakan hutang/kredit secara tepat

- Dengan membeli barang yang nilai tukarnya terus bertambah. Dengan melakukan hal ini sebenarnya kita sedang mengamankan diri pada kemungkinan buruk. Ada kemungkinan, kita masuk dalam masa sulit yang membuat kita tidak bisa membayar hutang kita. Dalam kondisi seperti ini, kita mungkin harus menjual barang itu untuk menutupi hutang. Jika nilai barang itu lebih tinggi dari saat kita membelinya, kita bisa memanfaatkannya. yang termasuk dalam golongan ini adalah pembelian rumah atau tanah.
- Dengan membeli barang-barang yang bisa menghasilkan uang tambahan. Hutang yang kita ambil bisa menjadi hutang yang bermanfaat jika kita menggunakannya sebagai modal usaha. Namun demikian, hutang seperti ini tetap mengandung resiko. Ada kemungkinan usaha yang kita jalankan dengan menggunakan hutang akan mengalami kerugian. Oleh karena itu, perlu perhitungan yang sangat matang sebelum mengambil hutang untuk memperbesar usaha.
- Jangan gunakan untuk membeli barang konsumtif. Berhutang untuk membeli barang-barang konsumtif yang nilainya terus menurun adalah keputusan yang sangat bodoh. yang merupakan barang konsumtif di sini adalah: handphone, barang elektronik, dan sejenisnya.

Besar maksimal uang cicilan per bulan tidak boleh lebih dari 30% pendapatan yang diterima

Jika kita mendapatkan gaji sebesar 1 juta rupiah per bulan, sebaiknya total cicilan hutang kita tidak lebih dari 300 ribu rupiah. Hal ini supaya hidup kita tidak terlalu tertekan.

Mengambil tindakan tegas ketika mendeteksi adanya kemungkinan tidak bisa membayar dengan pendapatan yang diterima

Kita harus berani mengambil tindakan tegas jika ada tanda-tanda kita tidak bisa meneruskan pembayaran cicilan hutang. Jika terlambat bertindak, bisa-bisa kita akan rugi besar. Keputusan terakhir yang bisa kita ambil adalah menjual barang yang kita beli dengan hutang itu untuk membayar semua kewajiban hutang kita. (Benny Santoso)

Sumber:

Situs Bahana Magazine

- http://www.bahana-magazine.com/mei2005/jentera3.htm

Surat dari Anda

Dari: Steven <steven at>
>Terimakasih, topik stres pada anak tepat sekali untuk saat ini.
>Menghadapi anak-anak yang sedang tumbuh, banyak orangtua yang jadi
>bingung.
>Panduan seperti ini sangat membantu.
>Salam, GBU

Redaksi: Bersyukur kami bisa berbagi berkat dengan Anda. Kiranya bahan tersebut juga menjadi berkat bagi para orangtua lainnya yang saat ini rindu melihat putra putri mereka bertumbuh dan berkembang sesuai dengan yang dikehendaki Tuhan. Terima kasih untuk suratnya dan Tuhan memberkati!

e-Konsel 096/Oktober/2005: Diubahkan Melalui Masalah

Pengantar dari Redaksi

Selama kita hidup di dunia ini, tidak ada seorang pun yang tidak memiliki masalah. Masalah, diundang atau tidak, selalu datang dan pergi dalam kehidupan manusia. Sebagai orang Kristen, apa yang harus kita lakukan ketika masalah datang dalam kehidupan kita? Apakah kita menjadi kecut hati dan pesimis? Ataukah kita dengan tegar dapat menengadahkan kepala dan berkata, "Aku memiliki Allah yang lebih besar dari masalahku" ?

Tentu tidak mudah untuk mempunyai sikap yang positif ketika kita menghadapi masalah. Perlu pemahaman dasar yang benar tentang apakah masalah kita. Tapi hal yang lebih penting adalah memahami siapakah Allah kita. Allah tentu berkuasa menghindarkan kita dari masalah, tapi Ia juga berkuasa untuk menjadikan masalah sebagai alat untuk mengubah dan membentuk kita menjadi ciptaan yang sesuai dengan maksud dan tujuan-Nya. Nah, edisi e-Konsel kali ini akan menyajikan satu topik yang sangat relevan dengan pembicaraan kita di atas, yaitu "Diubahkan Melalui Masalah".

Jadi ketika Anda menghadapi masalah ingatlah,

> "Don't ever say, 'God, I have a big problem' instead say, 'Hey problem, I have a big God'."
>
> (Jangan pernah mengatakan, "Tuhan, aku punya masalah yang besar." tapi katakan, "Hai masalah, aku punya Tuhan yang besar.")

Selamat bertumbuh. (Rat)

Redaksi

Cakrawala: Diubahkan Lewat Persoalan

Allah memiliki suatu tujuan di balik segala masalah.

Dia menggunakan keadaan-keadaan untuk mengembangkan karakter kita. Bahkan sebetulnya, Dia lebih bergantung pada keadaan untuk menjadikan kita serupa dengan Yesus ketimbang pada kegiatan kita membaca Alkitab. Alasannya jelas: Anda menghadapi berbagai keadaan 24 jam sehari.

Yesus memperingatkan kita bahwa kita akan menghadapi aneka masalah di dunia (Yohanes 16:33). Tidak ada seorang pun yang kebal terhadap penderitaan atau terlindungi dari penderitaan, dan tidak seorang pun yang akan menjalani kehidupan ini tanpa masalah. Setiap kali Anda berhasil memecahkan satu masalah, masalah lain sudah menanti untuk muncul. Tidak semua masalah itu besar, tetapi semuanya berperan penting dalam proses pertumbuhan yang disiapkan Allah bagi Anda. Petrus meyakinkan kita bahwa masalah-masalah itu normal, dengan mengatakan,

> "Janganlah kamu heran akan nyala api siksaan yang datang kepadamu sebagai ujian, seolah-olah ada sesuatu yang luar biasa terjadi atas kamu." (1Petrus 4:12)

Allah memakai masalah-masalah untuk menarik Anda lebih dekat kepada Diri-Nya. Alkitab mengatakan,

> "Tuhan itu dekat kepada orang-orang yang patah hati, dan Ia menyelamatkan orang-orang yang remuk jiwanya." (Mazmur 34:18)

Pengalaman-pengalaman penyembahan Anda yang paling hebat dan mendalam mungkin terjadi ketika Anda tengah mengalami masa-masa tergelap dalam hidup Anda -- ketika Anda patah hati, merasa ditinggalkan, tidak dipilih, atau ketika mengalami penderitaan badani yang luar biasa -- dan Anda datang kepada Allah sendiri. Selama dalam penderitaan itulah kita belajar untuk menaikkan doa-doa kita yang paling murni, sepenuh hati, dan jujur kepada Allah. Ketika kita berada di dalam penderitaan, kita tidak lagi memiliki tenaga untuk menaikkan doa-doa yang dangkal.

Joni Eareckson Tada menulis, "Ketika hidup terasa menyenangkan, kita mungkin menikmatinya dengan kerinduan untuk mengetahui tentang Yesus, dengan meniru Dia dan mengutip perkataan-Nya serta membicarakan-Nya. Tetapi hanya dalam penderitaanlah kita akan benar- benar mengenal Yesus." Kita mempelajari berbagai hal tentang Allah di dalam penderitaan karena hal itu tidak bisa kita pelajari dengan cara lain.

Allah tentu bisa saja mencegah agar Yusuf tidak masuk penjara (Kejadian 39:20-22), agar Daniel tidak dimasukkan dalam gua singa (Daniel 6:16-23), agar Yeremia tidak dimasukkan ke dalam perigi (Yeremia 38:6), agar Paulus tidak mengalami karam kapal tiga kali (2Korintus 11:25) dan mencegah tiga pemuda Ibrani agar tidak dibuang dalam perapian yang menyala-nyala (Daniel 3:1-26) tetapi Allah tidak melakukannya. Allah

mengizinkan masalah-masalah tersebut terjadi, dan sebagai hasilnya setiap orang tersebut ditarik lebih dekat kepada Allah.

Masalah-masalah mendorong kita untuk memandang kepada Allah dan bergantung pada-Nya dan bukan pada diri kita sendiri. Paulus memberikan kesaksian tentang hal ini:

> "Kami merasa, seolah-olah kami telah dijatuhi hukuman mati. Tetapi hal itu terjadi, supaya kami jangan menaruh kepercayaan pada diri kami sendiri, tetapi hanya kepada Allah yang membangkitkan orang-orang mati." (2Korintus 1:9)

Anda tidak akan pernah menyadari bahwa Allah adalah satu-satunya yang Anda butuhkan sebelum Anda merasakan Allah sebagai satu-satunya yang Anda miliki.

Apapun penyebabnya, tidak ada satu pun masalah yang bisa terjadi tanpa izin Allah. Segala sesuatu yang terjadi atas seorang anak Allah sudah disaring oleh Bapa, dan Dia bermaksud menggunakannya untuk kebaikan meskipun Iblis dan yang lain memaksudkannya untuk keburukan.

Karena Allah adalah pemegang kendali tertinggi, kecelakaan- kecelakaan hanyalah insiden-insiden dalam rencana kebaikan dari Allah bagi Anda. Karena setiap hari dari kehidupan Anda sudah tertulis pada penanggalan Allah sebelum Anda dilahirkan (Mazmur 139:16) maka "segala sesuatu" yang terjadi pada Anda memiliki manfaat rohani. Segala sesuatu! Roma 8:28-29 menjelaskan alasannya:

> "Kita tahu sekarang, bahwa Allah turut bekerja dalam segala sesuatu untuk mendatangkan kebaikan bagi mereka yang mengasihi Dia, yaitu bagi mereka yang terpanggil sesuai dengan rencana Allah. Sebab semua orang yang dipilih-Nya dari semula, mereka juga ditentukan-Nya dari semula untuk menjadi serupa dengan gambaran Anak-Nya."

Menanggapi Masalah-Masalah Seperti Yesus Menanggapinya

Masalah-masalah tidak secara otomatis menghasilkan apa yang Allah maksudkan. Banyak orang menjadi kecewa, dan bukannya menjadi lebih baik, serta menjadi tidak pernah bertumbuh. Anda harus menanggapi seperti cara Yesus menanggapi.

Ingatlah bahwa rencana Allah itu baik

Allah mengetahui apa yang terbaik bagi Anda dan Ia memperhatikan kepentingan Anda. Allah memberitahu Yeremia,

> "Sebab Aku ini mengetahui rancangan-rancangan apa yang ada pada-Ku mengenai kamu, demikianlah firman TUHAN, yaitu rancangan damai sejahtera dan bukan rancangan kecelakaan, untuk memberikan kepadamu hari depan yang penuh harapan." (Yeremia 29:11)

Yusuf memahami kebenaran ini pada saat dia memberitahu saudara- saudaranya yang telah menjualnya dalam perbudakan,

> "Memang kamu telah mereka-rekakan yang jahat terhadap aku, tetapi Allah telah mereka-rekakannya untuk kebaikan," (Kejadian 50:20)

Hizkia menyuarakan perasaan yang sama tentang penyakit yang mengancam nyawanya:

> "Sesungguhnya, penderitaan yang pahit menjadi keselamatan bagiku;" (Yesaya 38:17)

Kapanpun Allah mengatakan "tidak" terhadap permohonan Anda akan keringanan, ingatlah,

> "... Dia menghajar kita untuk kebaikan kita, supaya kita beroleh bagian dalam kekudusan-Nya." (Ibrani 12:10b)

Penting bahwa Anda tetap berfokus pada rencana Allah, bukan pada penderitaan atau masalah Anda. Inilah cara Yesus menanggung penderitaan salib, dan kita didorong untuk mengikuti teladan-Nya:

> "Marilah kita melakukannya dengan mata yang tertuju kepada Yesus, yang memimpin kita dalam iman, dan yang membawa iman kita itu kepada kesempurnaan, yang dengan mengabaikan kehinaan tekun memikul salib ganti sukacita yang disediakan bagi Dia," (Ibrani 12:2a)

Corrie ten Boom, yang menderita di dalam sebuah kamp maut Nazi, menjelaskan tentang kuasa dari fokus yang dimiliki seseorang: "Jika Anda memandang kepada dunia, Anda akan menderita. Jika Anda memandang diri sendiri, Anda akan tertekan. Namun jika Anda memandang Kristus, Anda akan tenang!" Fokus Anda akan menentukan perasaan-perasaan Anda. Rahasia ketekunan ialah mengingat bahwa penderitaan Anda bersifat sementara, tetapi upah Anda kekal. Musa tekun menjalani kehidupan yang penuh masalah "sebab pandangannya ia arahkan kepada upah" (Ibrani 11:26). Paulus tekun menanggung kesulitan dengan cara yang sama. Dia berkata,

> "Sebab penderitaan ringan yang sekarang ini, mengerjakan bagi kami kemuliaan kekal yang melebihi segala-galanya, jauh lebih besar daripada penderitaan kami." (2Korintus 4:17)

Jangan menyerah pada pemikiran jangka pendek. Tetaplah fokus pada hasil akhirnya:

> "... jika kita menderita bersama-sama dengan Dia, supaya kita juga dipermuliakan bersama-sama dengan Dia. ... penderitaan zaman sekarang ini tidak dapat dibandingkan dengan kemuliaan yang akan dinyatakan kepada kita." (Roma 8:17-18)

Bersukacitalah dan mengucap syukur

Alkitab menyuruh kita untuk

> "Mengucap syukurlah dalam segala hal, sebab itulah yang dikehendaki Allah di dalam Kristus Yesus bagi kamu." (1Tesalonika 5:18)

Bagaimana mungkin? Perhatikan bahwa Allah menyuruh kita untuk mengucap syukur "dalam segala hal" bukan "atas segala hal." Allah tidak meminta Anda bersyukur atas kejahatan, atas dosa, atas penderitaan, atau atas akibat-akibat menyakitkan dari hal-hal tersebut di dalam dunia. Sebaliknya, Allah ingin Anda mengucap syukur pada-Nya karena Dia akan memakai masalah-masalah Anda untuk menggenapi tujuan-Nya.

Alkitab mengatakan,

> "Bersukacitalah senantiasa dalam Tuhan!" (Filipi 4:4)

Alkitab tidak mengatakan, "Bersukacitalah atas penderitaanmu." Itu merupakan masokisme (kepuasan yang diperoleh dari penderitaan). Anda bisa bersukacita "dalam Tuhan". Tanpa peduli apapun yang terjadi, Anda bisa bersukacita di dalam kasih, perhatian, hikmat, kuasa, dan kesetiaan Allah. Yesus berkata,

> "Bersukacitalah pada waktu itu dan bergembiralah, sebab
>
> sesungguhnya, upahmu besar di sorga;" (Lukas 6:23)

Kita juga bisa bersukacita karena mengetahui bahwa Allah melewati penderitaan itu bersama kita. Kita bukan melayani Allah yang jauh dan acuh tak acuh, yang mengucapkan kata-kata klise yang membesarkan hati hanya dari pinggir lapangan yang aman. Sebaliknya, Allah masuk ke dalam penderitaan kita. Yesus melakukannya di dalam perwujudan-Nya, dan Roh-Nya melakukannya di dalam kita sekarang. Allah tidak akan pernah meninggalkan kita sendiri.

Menolak untuk menyerah

Bersabar dan bertekunlah. Alkitab mengatakan,

> "Sebab kamu tahu, bahwa ujian terhadap imanmu itu menghasilkan ketekunan. dan biarkanlah ketekunan itu memperoleh buah yang matang, supaya kamu menjadi sempurna dan utuh dan tak kekurangan suatu apapun." (Yakobus 1:3-4)

Pembentukan karakter merupakan proses yang lambat. Kapan pun kita berupaya menghindari atau melarikan diri dari kesulitan di dalam kehidupan, kita memotong proses tersebut, menunda pertumbuhan kita, dan akan berakhir dengan jenis

penderitaan yang lebih parah - jenis penderitaan yang menyertai tindakan menolak dan menghindar. Bila Anda memahami konsekuensi-konsekuensi kekal dari pengembangan karakter Anda, maka Anda akan lebih jarang menaikkan doa-doa "Memuaskan diri" ("Tolong Tuhan supaya aku merasa nyaman"). Anda akan lebih banyak menaikkan doa-doa "Bentuklah aku" ("Pakailah peristiwa ini untuk menjadikanku lebih serupa dengan Engkau").

Anda mengetahui bahwa Anda sedang menjadi dewasa bila Anda mulai melihat tangan Allah di dalam lingkungan kehidupan yang acak, membingungkan, dan sepertinya tanpa arti.

Jika Anda sedang menghadapi penderitaan sekarang, jangan bertanya, "Mengapa aku mengalami penderitaan ini?" Tetapi bertanyalah, "Apa yang Engkau ingin agar aku pelajari?" kemudian percayalah kepada Allah dan tetap melakukan apa yang benar.

> "Sebab kamu memerlukan ketekunan, supaya sesudah kamu melakukan kehendak Allah, kamu memperoleh apa yang dijanjikan itu." (Ibrani 10:36)

Jangan menyerah, bertumbuhlah!

Sumber:

Judul Buku: The Purpose Driven Life (Kehidupan yang Digerakkan oleh Tujuan)
Penulis : Rick Warren
Penerjemah: Paulus Adiwijaya
Penerbit : Gandum Mas, Malang, 2004
Halaman : 213 - 215 dan 218 - 220

Renungan: Kuasa Tanpa Batas

Bacaan : Yesaya 40:25-31

"Mengapa bintang tidak jatuh dari langit?" Seorang anak kecil mungkin menanyakan hal itu, tapi seorang ahli astronomi juga menanyakan hal yang sama. dan keduanya memperoleh jawaban yang pada dasarnya sama: Sebuah kuasa atau energi yang misterius telah menahan dan mencegah segala sesuatu di jagat raya ini jatuh berantakan.

Ibrani 1:3 memberi tahu kita bahwa Yesuslah yang menopang segala yang ada dengan firman-Nya. Dia adalah sumber dari segala energi yang ada, baik potensi ledakan yang terdapat dalam sebuah atom atau air dalam ceret yang mendidih di atas kompor.

Energi misterius itu bukanlah sebuah kekuatan yang tak berakal. Bukan. Allah adalah pribadi penuh kuasa yang menciptakan segala sesuatu dari ketiadaan, termasuk juga bintang-bintang (Kejadian 1; Yesaya 40:26). Dialah yang membelah Laut Merah dan membebaskan orang Israel dari perbudakan di Mesir (Keluaran 14:21,22). Dialah yang

merancang kelahiran Yesus dari seorang perawan (Lukas 1:34,35), dan yang membangkitkan-Nya dari kematian serta mengalahkan maut (2Timotius 1:10). Allah kita, satu-satunya Allah yang sejati, memiliki kuasa untuk menjawab doa, memenuhi kebutuhan kita, dan mengubah hidup kita.

Maka saat persoalan hidup terasa begitu menekan, saat Anda menghadapi persoalan besar seperti Laut Merah, berserulah kepada Allah yang telah melakukan perbuatan-perbuatan ajaib dan menahan semua benda di tempatnya. dan ingatlah bahwa tiada sesuatu hal yang mustahil jika kita bersama dengan Allah yang Mahakuasa -— Vernon Grounds.

ALLAH LEBIH BESAR DARIPADA MASALAH TERBESAR KITA

Sumber:

Arsip Publikasi e-RH (Renungan Harian), Edisi 22 April 2004

- http://www.sabda.org/publikasi/e-rh/2004/04/22/

Stop Press: Happy Birthday E-Konsel

Pelanggan e-Konsel yang terkasih,

Pada tanggal 1 Oktober 2005 ini e-Konsel merayakan ulang tahun yang keempat. Puji syukur kami naikkan kepada Tuhan atas penyertaan-Nya hingga saat ini. Tak lupa Redaksi juga mengucapkan terima kasih kepada para pelanggan yang selalu setia menunggu kiriman edisi-edisi e-Konsel, dan juga atas doa, dukungan dan partisipasinya kepada e-Konsel.

Sebagai tanda terima kasih kami atas kesetiaan dan kepercayaan pembaca, maka di saat yang berbahagia ini Redaksi akan menerbitkan satu edisi khusus bagi para pelanggan (dikirimkan secara terpisah). Selain itu Redaksi juga membuka kesempatan bagi para pelanggan untuk mengirim kesan dan pesan tentang e-Konsel selama empat tahun ini ke alamat: <staf-konsel(at)sabda.org> Kiriman dari pelanggan ini akan ditampilkan pula dalam edisi khusus tersebut.

Teruslah memberi dukungan untuk e-Konsel dan kiranya Tuhan terus menggunakan e-Konsel sebagai saluran berkat-Nya.

To God be The Glory!

Tanya Jawab: Mengapa Tuhan Itu Jahat?

Tanya jawab berikut ini kami ambilkan dari salah satu surat konseling yang diterima oleh Redaksi C3I, silakan menyimak!

T : Tuhan itu jahat. Ketika saya mengalami bencana, mengapa Ia tidak menolong? Ketika saya stress mengenai masa depan, mengapa Ia tak mau menolong? Bahkan ketika saya tak bisa melanjutkan sekolah, mengapa Dia tak menolong? Ketika ortu saya ribut masalah uang, mengapa Tuhan diam saja tak mau menolong? Tuhan tidak adil! Saya ingin mati saja. Saya takut menghadapi masa depan yang suram!

J : Saudara yang terkasih, Tuhan tentu tidak jahat. Kita seringkali salah menilai Dia karena keadaan yang sedang kita alami. Saat semuanya baik-baik saja, kita mudah untuk mempercayai bahwa Tuhan itu baik. Tapi ketika dalam keadaan sebaliknya, kita bisa dengan mudah meragukan kebaikan Tuhan. Kenyataan sebenarnya adalah Tuhan tidak berubah. Tapi Tuhan memang tidak berjanji bahwa menjadi anak-anak-Nya berarti kita akan terhindar dari himpitan masalah. Mazmur 84:7-8 mengatakan : "Apabila MELINTASI lembah Baka, mereka membuatnya menjadi tempat yang bermata air; bahkan hujan pada awal musim menyelubunginya dengan berkat. Mereka berjalan makin lama makin kuat, hendak menghadap Allah di Sion." Lembah Baka adalah gambaran sebuah tempat yang menakutkan, tidak enak untuk dilewati, dan penuh rintangan serta masalah. Walaupun demikian, Tuhan tidak mengatakan bahwa kita akan terhindar darinya melainkan Ia berkata bahwa kita akan MELINTASINYA! Kita akan dimampukan untuk melewatinya dan berjalan makin lama makin kuat.
Ada sebuah tulisan yang sangat memberkati:
When GOD leads you to the edge of the cliff only one of these two things will happen: He will catch you when you fall, or He will teach you how to FLY! Ketika Tuhan membawamu ke tepian jurang hanya satu dari dua hal ini yang akan terjadi; Dia akan menangkapmu ketika engkau jatuh, atau Dia akan mengajarmu bagaimana caranya terbang. Jadi bila kita tengah putus asa dengan masalah yang sedang kita hadapi, ingatlah bahwa Dia tidak akan pernah membiarkan semuanya itu terjadi di luar kehendak-Nya yang baik. Dia PASTI memampukan kita melewatinya bila kita mau berharap pada pertolongan-Nya. Hanya masalahnya, yang seringkali membuat kita putus asa ialah ketika Tuhan tidak menuruti permintaan kita, maka kita menganggap-Nya tidak peduli. Kita berdoa dan kita meminta "maunya begini" tapi Tuhan menjawab lain. Lalu kita menganggap Dia tuli, tidak mendengar doa kita atau Dia jahat karena sengaja tidak mau menuruti kemauan kita. Kita bersikap seperti anak kecil yang manja padahal sebenarnya kita tidak tahu apa yang terbaik untuk diri kita sendiri. Sementara bisa jadi Tuhan berpendapat bahwa masalah yang kita hadapi sekarang ini justru akan membuat kita makin kuat untuk kebaikan kita kelak.
Berikut adalah satu lagi cerita menarik untuk dibagikan kepada Anda (semoga kisah nyata ini bisa menjadi berkat untuk Anda).
"Ada seorang pendeta yang melayani Tuhan dengan sungguh- sungguh. Tapi suatu hari dia mengalami kecelakaan dan kakinya terpaksa diamputasi. Dia menjadi

terguncang karena Tuhan 'tega-teganya' mengizinkan semuanya ini terjadi padanya yang telah bertahun-tahun melayani dengan sungguh-sungguh. Dia kecewa pada Tuhan dan tidak mau lagi berdoa. Dia tidak sudi lagi menyembah Tuhan karena menurutnya Tuhan sangat jahat. Semua rekan pendeta yang ingin menghibur dan mendoakannya ia usir dari rumah. Tapi beberapa bulan kemudian ia menyadari kekeliruannya. Dia telah menganggap Tuhan jahat padahal Alkitab mencatat bahwa Tuhan itu baik. Sekalipun ia belum tahu apa kehendak Tuhan bagi dirinya lewat kecelakaan itu, tapi ia memutuskan untuk melayani Tuhan kembali. Dia pergi ke pedalaman Afrika untuk memberitakan Injil di sana. Dia memakai kaki penyangga palsu dari kayu agar bisa berjalan seperti orang normal."
"Saat memasuki pedalaman yang penduduknya adalah suku kanibal, ia ditangkap dan diikat. Rupanya orang-orang di sana hendak memakannya karena ia orang asing. Ketika sebuah pedang disabetkan dan mengenai kaki palsunya, penduduk mulai heran. Bahkan ketika mereka mencoba memakan potongan kakinya itu, mereka terkejut dan mengira penginjil itu sebagai utusan dewa. Akhirnya penginjil itu dilepaskan dan justru diperlakukan dengan istimewa. Dari sanalah ia bisa memberitakan Injil dengan mudahnya dan banyak orang pun diselamatkan. Seandainya dulu kakinya masih utuh, pasti nyawanya telah melayang menjadi santapan penduduk kanibal itu. Bahkan mungkin juga penduduk di sana tak akan pernah mengenal apa itu Injil." Seringkali kita tidak bisa memahami maksud Tuhan dibalik hal-hal buruk yang sedang menimpa kita. Namun percayalah, suatu saat ia akan membuat kita mengerti bahwa ternyata semua itu Ia lakukan untuk kebaikan kita agar tergenapi rencana-Nya. Bila hari-hari ini Anda merasa begitu tertekan dengan banyaknya masalah dalam hidup, jangan pernah berhenti dan menyerah. Sayang sekali bila kita mengakhiri pertandingan hidup ini dengan menyerah di tengah jalan. Padahal sebetulnya ada hal indah yang telah Tuhan siapkan menanti di depan kita. Bacalah Yeremia 29:11 dan Roma 8:28, itulah janji Tuhan untuk Anda.

Tim Konselor C3I

e-Konsel 097/Oktober/2005: Mengalahkan Pencobaan

Pengantar dari Redaksi

Sejak manusia jatuh dalam dosa, iblis tidak henti-hentinya berusaha mencobai manusia agar menjadi pengikutnya. Ada masa-masa kritis dan sulit dimana manusia sangat rentan terhadap godaan iblis, dan pada saat itulah iblis paling bersemangat untuk menyeret manusia hingga jatuh ke dalam dosa. Tuhan Yesus pun tidak luput dicobai oleh iblis yaitu setelah Ia berpuasa selama 40 hari 40 malam di padang gurun. Tetapi Kristus menang dari pencobaan, karena Ia memegang Firman Tuhan untuk menjadi kekuatan-Nya. Demikian juga kita, pada saat pencobaan datang, kekuatan dari Tuhan sangat kita butuhkan untuk menang menghadapi pencobaan.

Topik e-Konsel minggu ini, yang berjudul "Mengalahkan Pencobaan" akan menolong kita semua untuk mengenal lebih jauh seperti apa dan bagaimana cobaan itu menghampiri kita. Jika saat ini pembaca belum memahami kedua hal diatas, maka simak baik-baik edisi kali ini. Setelah itu mulailah untuk lebih peka terhadap pencobaan dan mohonlah agar kekuatan Tuhan menyertai Anda.

Ok, tanpa berpanjang kata lagi segera simak dan selamat menang melawan pencobaan! (Rat)

Redaksi

Cakrawala: Bagaimana Pencobaan Bekerja

Adalah berguna jika kita mengetahui bahwa Iblis bisa diramalkan sepenuhnya. Dia telah memakai strategi dan tipuan-tipuan kuno yang sama semenjak Penciptaan. Semua pencobaan mengikuti pola yang sama. Itulah sebabnya Paulus berkata, "Kita tahu apa maksudnya" (2Korintus 2:11). Dari Alkitab kita mengetahui bahwa proses pencobaan mengikuti empat langkah, yang dipakai Iblis baik terhadap Adam dan Hawa maupun terhadap Yesus.

Pada langkah pertama, Iblis mengenali suatu KEINGINAN di dalam diri Anda. Mungkin keinginan yang berdosa, seperti keinginan untuk membalas dendam atau untuk menguasai orang lain, atau mungkin keinginan yang logis dan normal, seperti keinginan untuk dikasihi dan dihargai atau untuk merasakan kesenangan. Pencobaan dimulai ketika Iblis mengusulkan (dengan suatu pemikiran) agar Anda menyerah pada sebuah keinginan jahat, atau agar Anda memenuhi suatu keinginan yang logis dengan cara yang salah atau pada waktu yang salah. Sadarlah selalu akan jalan pintas. Hal-hal tersebut sering kali merupakan pencobaan! Iblis berbisik, "Kamu layak mendapatkannya! Kamu harus memilikinya sekarang! Itu akan mengasyikkan ... menyenangkan ... atau membuatmu merasa lebih baik."

Kita mengira pencobaan berada di sekeliling kita, tetapi Allah berfirman bahwa pencobaan dimulai dari dalam diri kita. Jika Anda tidak memiliki keinginan batin, pencobaan tidak bisa menarik perhatian Anda. Pencobaan selalu berawal dari dalam pikiran Anda, bukan dari keadaan. Yesus mengatakan,

> "Sebab dari dalam, dari hati orang, timbul segala pikiran jahat, percabulan, pencurian, pembunuhan, perzinahan, keserakahan, kejahatan, kelicikan, hawa nafsu, iri hati, hujat, kesombongan, kebebalan. Semua hal-hal jahat ini timbul dari dalam." (Markus 7:21-23)

Yakobus memberi tahu kita bahwa ada "hawa nafsumu yang saling berjuang di dalam tubuhmu?" (Yakobus 4:1)

Langkah kedua ialah KERAGUAN. Iblis berusaha membuat Anda meragukan apa yang telah Allah firmankan tentang dosa: Apakah hal tersebut benar-benar salah? Apakah Allah benar-benar melarang kita melakukannya? Apakah Allah bukan memaksudkan larangan ini untuk orang lain atau untuk waktu yang lain? Tidakkah Allah ingin agar aku bahagia? Alkitab memperingatkan,

> "Waspadalah, hai saudara-saudara, supaya di antara kamu jangan terdapat seorang yang hatinya jahat dan yang tidak percaya oleh karena ia murtad dari Allah yang hidup." (Ibrani 3:12)

Langkah ketiga ialah TIPU DAYA. Iblis tidak mampu mengatakan yang sebenarnya dan disebut "bapa segala dusta" (Yohanes 8:44). Segala sesuatu yang Iblis katakan kepada Anda tidaklah benar atau hanya separuh benar. Iblis menawarkan dustanya untuk menggantikan apa yang telah Allah katakan di dalam Firman-Nya. Iblis mengatakan,

"Kamu tidak akan mati. Kamu akan menjadi lebih bijaksana seperti Allah. Kamu bisa melakukannya dan lolos dengan selamat. Tidak seorangpun akan tahu. Itu akan memecahkan masalahmu. Selain itu, semua orang juga melakukannya. Itu hanyalah sebuah dosa kecil." Tetapi melakukan sebuah dosa kecil adalah bagaikan sedang hamil muda: Pada akhirnya ia akan kelihatan dengan sendirinya.

Langkah keempat ialah KETIDAKTAATAN. Pada akhirnya Anda bertindak berdasarkan pikiran yang selama ini Anda timbang-timbang di dalam benak Anda. Apa yang mulanya merupakan sebuah gagasan kemudian muncul dalam perbuatan. Anda menyerah pada apapun yang menarik perhatian Anda. Anda mempercayai dusta Iblis dan jatuh ke dalam perangkap yang diperingatkan oleh Yakobus:

> "Tetapi tiap-tiap orang dicobai oleh keinginannya sendiri, karena ia diseret dan dipikat olehnya. dan apabila keinginan itu telah dibuahi, ia melahirkan dosa; dan apabila dosa itu sudah matang, ia melahirkan maut. Saudara-saudara yang kukasihi, janganlah sesat!" (Yakobus 1:14-16)

Mengalahkan Pencobaan

Memahami cara kerja pencobaan sangatlah berguna, tetapi yang lebih penting adalah mengetahui langkah-langkah khusus yang perlu Anda ambil untuk mengalahkannya.

Jangan mau diintimidasi

Banyak orang Kristen dibuat takut dan hilang semangat oleh pikiran-pikiran yang menghasut, dengan merasa bersalah karena mereka berada "di dalam" jangkauan pencobaan. Mereka merasa malu hanya karena terkena pencobaan. Inilah kesalahpahaman tentang kedewasaan. Anda tidak akan pernah bertumbuh tanpa pencobaan.

Di satu sisi Anda bisa menganggap pencobaan sebagai suatu pelengkap. Iblis tidak perlu mencobai orang-orang yang sudah melakukan kehendaknya yang jahat; mereka sudah menjadi milik Iblis. Pencobaan adalah tanda bahwa Iblis membenci Anda, bukan tanda kelemahan atau sifat keduniawian Anda. Pencobaan juga merupakan bagian yang normal dari hidup manusia dan dari kehidupan dalam sebuah dunia yang berdosa. Jangan terkejut atau kecil hati karenanya. Bersikaplah realistis dengan kenyataan tak terhindarkannya pencobaan; Anda tidak akan pernah dapat menghindari sepenuhnya. Alkitab mengatakan, "Pada waktu kamu dicobai," bukan jika. Paulus menasihati,

> "Pencobaan-pencobaan yang kamu alami ialah pencobaan-pencobaan biasa, yang tidak melebihi kekuatan manusia." (1Korintus 10:13)

Dicobai bukanlah sebuah dosa. Yesus dicobai, tetapi Dia tidak pernah berbuat dosa (Ibrani 4:15). Pencobaan menjadi dosa hanya bila Anda menyerah padanya. Martin Luther mengatakan, "Anda tidak bisa mencegah burung untuk terbang di atas kepala Anda, tetapi Anda bisa mencegah mereka membangun sarang di rambut Anda." Anda

tidak bisa mencegah Iblis untuk mengajukan pikiran-pikiran, tetapi Anda bisa memilih untuk tidak memikirkannya atau bertindak berdasarkannya.

Misalnya, banyak orang tidak mengetahui perbedaan antara rasa terpikat fisik atau gairah seksual dengan hawa nafsu. Hal-hal tersebut tidak sama. Allah menjadikan kita semua sebagai makhluk seksual, dan hal itu baik. Rasa terpikat dan gairah merupakan tanggapan pemberian Allah yang bersifat alami dan spontan terhadap keindahan fisik, sementara hawa nafsu merupakan tindakan kehendak yang disengaja. Hawa nafsu merupakan pilihan untuk memikirkan apa yang ingin Anda lakukan dengan tubuh Anda. Anda bisa terpikat atau bahkan tergairahkan tanpa memilih untuk berdosa dengan hawa nafsu. Banyak orang, terutama laki-laki Kristen, merasa bersalah karena hormon-hormon pemberian Allah mereka bekerja. Ketika mereka secara otomatis melihat seorang wanita yang menarik, mereka menganggap itu hawa nafsu dan merasa malu serta bersalah. Tetapi rasa terpikat bukanlah hawa nafsu sebelum Anda mulai memikirkannya.

Sesungguhnya, semakin dekat Anda kepada Allah, semakin gencar Iblis berupaya mencobai Anda. Saat Anda menjadi anak Allah, Iblis yang bagaikan penjahat memukul manusia, membuat suatu "kontrak" untuk Anda. Anda merupakan musuhnya dan dia merencanakan kejatuhan Anda.

Kadang-kadang sementara Anda sedang berdoa, Iblis akan mengajukan sebuah hal aneh atau pikiran jahat hanya untuk membingungkan Anda dan membuat Anda malu. Jangan takut atau malu karena ini, tetapi sadarilah bahwa sebenarnya Iblis takut terhadap doa-doa Anda dan akan mencoba segala upaya untuk menghentikannya. Daripada menyalahkan diri sendiri dengan "Bagaimana saya bisa memikirkan hal-hal semacam itu?" lebih baik menganggapnya sebagai gangguan Iblis dan segera pusatkan pikiran kembali kepada Allah.

Kenali pola pencobaan Anda dan bersiaplah menghadapinya

Ada situasi-situasi tertentu yang membuat Anda lebih rentan terhadap pencobaan daripada orang lain. Beberapa situasi akan membuat Anda tersandung dengan cepat; sementara yang lainnya tidak begitu mengganggu Anda. Situasi-situasi ini unik bagi kelemahan Anda dan Anda perlu mengenalinya karena Iblis pasti mengenalnya! Iblis tahu persis apa yang membuat Anda tergelincir, dan dia terus-menerus bekerja untuk memasukkan Anda ke dalam situasi-situasi itu. Petrus memperingatkan,

> "Sadarlah dan berjaga-jagalah! Lawanmu, si Iblis, berjalan keliling sama seperti singa yang mengaum-aum dan mencari orang yang dapat ditelannya." (1Petrus 5:8)

Tanyakan diri Anda sendiri, "Kapankah saya paling sering dicobai? Hari apakah? Jam berapa?" Tanyakan, "Di mana saya paling sering dicobai? di tempat kerja? di rumah? di rumah tetangga? di tempat olah raga? di bandara atau rumah penginapan di luar kota?"

Tanyakan, "Siapa yang bersamaku ketika aku paling sering dicobai? Teman? Rekan sekerja? Sekelompok orang asing? Ketika saya sendirian?" Juga tanyakan, "Bagaimana biasanya perasaan saya ketika saya paling banyak dicobai?" Mungkin ketika Anda lelah atau kesepian atau bosan atau sedih atau tertekan. Mungkin ketika Anda terluka perasaan atau marah atau khawatir, atau setelah sebuah keberhasilan besar atau kesuksesan rohani.

Anda perlu mengenali pola khas pencobaan Anda dan selanjutnya bersiap untuk menghindari situasi-situasi tersebut sebanyak mungkin. Alkitab secara berulang-ulang menyuruh kita untuk mengantisipasi dan siap menghadapi pencobaan (Matius 26:41; Efesus 6:10-18; 1Tesalonika 5:6,8; 1Petrus 1:13; 4:7; 5:8). Paulus berkata, "dan janganlah beri kesempatan kepada Iblis" (Efesus 4:27).

Perencanaan yang bijak mengurangi pencobaan. Ikutilah nasihat Amsal:

> "Tempuhlah jalan yang rata dan hendaklah tetap segala jalanmu. Janganlah menyimpang ke kanan atau ke kiri, jauhkanlah kakimu dari kejahatan." (Amsal 4:26-27)
>
> "Menjauhi kejahatan itulah jalan orang jujur; siapa menjaga jalannya, memelihara nyawanya." (Amsal 16:17)

Mintalah pertolongan Allah

Surga memiliki saluran gawat darurat dua puluh empat jam. Allah ingin Anda meminta pertolongan-Nya untuk mengatasi pencobaan. Dia berkata,

> "Berserulah kepada-Ku pada waktu kesesakan, Aku akan meluputkan engkau, dan engkau akan memuliakan Aku." (Mazmur 50:15)

Saya menyebutnya doa "microwave" karena cepat dan langsung pada pokok masalah: Tolong! SOS! Mayday! Ketika pencobaan menghantam, Anda tidak punya waktu untuk percakapan yang panjang dengan Allah; Anda hanya berseru. Daud, Daniel, Petrus, Paulus, dan jutaan orang lain pernah menaikkan jenis doa yang cepat ini untuk meminta pertolongan di dalam kesulitan.

Alkitab menjamin bahwa seruan kita untuk meminta bantuan akan didengar karena Yesus peduli pada pergumulan kita. Dia menghadapi pencobaan-pencobaan yang sama seperti kita.

> "Sebab Imam Besar yang kita punya, bukanlah imam besar yang tidak dapat turut merasakan kelemahan-kelemahan kita, sebaliknya sama dengan kita, Ia telah dicobai, hanya tidak berbuat dosa." (Ibrani 4:15)

Jika Allah terus menanti untuk menolong kita mengalahkan pencobaan, mengapa kita tidak berpaling kepada-Nya lebih sering? Secara jujur, kadang kita tidak ingin ditolong!

Kita ingin menyerah pada pencobaan sekalipun kita tahu itu salah. Pada saat itu kita mengira kita lebih mengetahui apa yang terbaik bagi kita daripada Allah.

Pada saat-saat lain kita malu untuk meminta Allah menolong karena kita tetap menyerah pada pencobaan yang sama berulang-ulang. Tetapi Allah tidak pernah menjadi marah, bosan, atau tidak sabar bila kita tetap kembali kepada-Nya. Alkitab mengatakan,

> "Sebab itu marilah kita dengan penuh keberanian menghampiri takhta kasih karunia, supaya kita menerima rahmat dan menemukan kasih karunia untuk mendapat pertolongan kita pada waktunya." (Ibrani 4:16)

Kasih Allah abadi, dan kesabaran-Nya tetap selamanya. Jika Anda harus berseru meminta pertolongan Allah 200 kali sehari untuk mengalahkan pencobaan tertentu, Allah akan tetap dengan senang hati memberikan rahmat dan kasih karunia, jadi datanglah dengan berani. Mintalah kepada-Nya kuasa untuk melakukan hal yang benar dan kemudian berharaplah bahwa Dia memberikannya.

Pencobaan-pencobaan membuat kita bergantung kepada Allah. Sama seperti akar bertumbuh makin kuat ketika angin bertiup menerpa sebuah pohon, begitu juga setiap kali Anda menghadapi sebuah pencobaan, Anda menjadi lebih serupa dengan Yesus. Ketika Anda tersandung, yang akan Anda alami pasti tidaklah fatal. Sebaliknya daripada menyerah, pandanglah pada Allah, harapkan Dia untuk menolong Anda, dan ingatlah akan upah yang sedang menanti Anda:

> "Berbahagialah orang yang bertahan dalam pencobaan, sebab apabila ia sudah tahan uji, ia akan menerima mahkota kehidupan yang dijanjikan Allah kepada barangsiapa yang mengasihi Dia." (Yakobus 1:12)

Sumber:

Judul Buku: The Purpose Driven Life (Kehidupan yang Digerakkan oleh Tujuan)
Penulis : Rick Warren
Penerbit : Gandum Mas, Malang, 2004
Halaman : 223 - 228

Renungan: Terkejut Karena Pencobaan

Bacaan : 1Petrus 4:12-19

Seorang pria muda sangat ingin bergabung dengan Korps Angkatan Laut AS setelah lulus SMU. Namun baru tiga minggu ia berada di tempat latihan, ia sudah ingin keluar. Setelah mendapat surat pemberhentian ia berkata, "Saya tidak menyangka akan sesulit itu."

Seperti pria tersebut, banyak orang Kristen terkejut menghadapi berbagai pencobaan hidup. Anak muda tersebut seharusnya sudah tahu apa yang akan dihadapinya, demikian pula kita telah diperingatkan bahwa hidup mengikut Kristus tidak berisi kesenangan belaka.

Dalam 1Petrus 4:12 kita membaca, "Saudara-saudara yang kekasih, janganlah kamu heran akan nyala api siksaan yang datang kepadamu sebagai ujian, seolah-olah sesuatu yang luar biasa terjadi atas kamu." Intinya: "Jangan terkejut bila engkau menghadapi cobaan."

Kedengarannya memang bukan kabar baik, tetapi jangan berkecil hati. Kita akan menemukan kelegaan dalam Roma 8:18, di sana Paulus menyatakan bahwa penderitaan kita sekarang ini tidak dapat dibandingkan dengan kemuliaan yang akan menjadi milik kita di surga. Segala pencobaan yang kita alami akan berakhir dan sukacita yang kekal akan menjadi milik kita.

Pencobaan adalah bagian yang tak terelakkan dalam hidup ini. Namun Firman Allah menjamin kita bahwa pencobaan akan berubah menjadi sukacita saat kita menghampiri hadirat-Nya.

Apakah Anda sedang menghadapi saat-saat sulit? Bersandarlah kepada Allah, dan biarlah Anda dikuatkan oleh kemuliaan yang suatu hari nanti akan menggantikan segala pencobaan yang Anda hadapi -- JDB

God's love for His Son was never a shield
To keep Him from Calvary's cross;
God's love for His children demands that we yield
To trials that burn out the dross. -- Gustafson

MANUSIA DAPAT MEMPEROLEH KEUNTUNGAN YANG TERBESAR DARI

PENDERITAANNYA YANG TERDALAM

Sumber:
Arsip Publikasi e-RH (Renungan Harian), Edisi 23 Februari 1999

- http://www.sabda.org/publikasi/e-rh/1999/02/23/

Bimbingan Alkitabiah: Pencobaan

Ayat Alkitab

- Matius 4:1-11
- Yakobus 1:12-15
- Roma 8:26
- Wahyu 12:10-11
- Galatia 5:16

Latar Belakang

Seperti halnya jarum kompas terpengaruh oleh daya tarik medan magnit, demikian juga orang Kristen merasakan tarikan dosa. Ini digambarkan oleh keinginan Israel kembali pada "bawang prei dan bawang putih" Mesir (Ulangan 11:5); juga Demas, pemuda yang mengikut Rasul Paulus, yang telah mencintai dunia dan meninggalkan Paulus (2Timotius 4:10). Paulus melukiskan keadaan orang Kristen yang memiliki dua sifat, yang lama dan yang baru, yang terus bertentangan untuk saling menaklukkan. Orang Kristen perlu mengerti ini dan belajar menghadapi "tarikan magnetis" sifat dosanya dan serangan- serangan Iblis.

Kutipan
Menurut Billy Graham:
"Allah tidak berjanji untuk menyingkirkan kita dari pencobaan, sebab Kristus sendiri pun mengalaminya .... Tanpa pernah mengalami pencobaan dan mengalahkannya, kita tidak akan memiliki adanya kesadaran akan keberhasilan dan keyakinan. Pencobaan menyatakan keadaan seseorang yang sesungguhnya. Dia dapat membuat kita menjadi lebih Kristen atau tidak Kristen. Kemenangan membuat seorang Kristen menjadi lebih kuat dan menyebabkannya menemukan sumber kuasa .... Pada saat-saat pencobaan, Kristus akan menjadi lebih nyata, lebih dari biasanya, bagi Anda."
Kutipan_Selesai

Yang harus diingat tentang pencobaan:

1. Pencobaan adalah hal biasa bagi semua orang Kristen. "Pencobaan-pencobaan yang kamu alami ialah pencobaan-pencobaan biasa, yang tidak melebihi kekuatan manusia." (1Korintus 10:13).
2. Pencobaan berasal dari iblis (lihat pencobaan Yesus, Matius 4:1- 11).
3. Dicobai sendiri bukanlah dosa. Menyerah padanya adalah dosa.
4. Allah tidak membawa kita ke dalam pencobaan, dalam arti merencanakan dan mencobainya sendiri. "Apabila seorang dicobai, janganlah ia berkata: 'Pencobaan ini datang dari Allah!' Sebab Allah tidak dicobai oleh yang jahat dan Ia sendiri tidak mencobai siapa pun." (Yakobus 1:13) Tetapi Allah mengizinkan agar kita dicobai (lihat Yakobus 1:6- 12), supaya kita dapat menghadapinya, mengalahkannya dan menjadi lebih kuat. "Aku menulis kepada kamu, hai orang-orang muda, karena kamu kuat dan firman Allah diam di dalam kamu dan kamu telah mengalahkan yang jahat" (1Yohanes 2:14). Melalui pencobaan pun, kita dapat dianugerahi berkat (Yakobus 1:12).

5. Tidak ada pencobaan yang tak dapat teratasi. "Pencobaan-pencobaan yang kamu alami ialah pencobaan-pencobaan biasa, yang tidak melebihi kekuatan manusia. Sebab Allah setia dan karena itu Ia tidak akan membiarkan kamu dicobai melampaui kekuatanmu. Pada waktu kamu dicobai Ia akan memberikan kepadamu jalan ke luar, sehingga kamu dapat menanggungnya." (1Korintus 10:13).
6. Betapapun hebatnya yang kita alami, Yesus telah lebih dahulu mengalami. "... sama dengan kita, Ia telah dicobai, hanya tidak berbuat dosa." (Ibrani 4:15).

Strategi Bimbingan

1. Tanyakan apakah orang yang Anda layani seorang Kristen, seorang yang sudah menerima Yesus Kristus menjadi Tuhan dan Juruselamatnya. Jika belum, jelaskan "Damai dengan Allah". Tak seorang manusia pun cukup kuat untuk mengalahkan pencobaan, setinggi apa pun angan-angan dan motif-motifnya.
2. Jelaskan cara-cara menghadapi dan mengalahkan pencobaan.
   A. Kita harus menolak si pencoba. "Lawanlah Iblis, maka ia akan lari dari padamu." (Yakobus 4:7)
   B. Kita harus tunduk pada Allah. "Tunduklah kepada Allah." (Yakobus 4:7) Ini kita lakukan dengan:
      1. Tiap hari menyerahkan diri kepada Allah sesuai dengan Roma 12:1, dan juga dengan mengakui dosa agar dia tidak membesar (Mazmur 51:12).
      2. Menaklukkan pikiran kita ke bawah kontrol-Nya.
         "Berubahlah oleh pembaharuan budimu." (Roma 12:2)
         "Pikirkanlah perkara yang di atas, bukan perkara yang di bumi." (Kolose 3:2)
      3. Disiplin doa.
         "Sebab itu marilah kita dengan penuh keberanian menghampiri takhta kasih karunia, supaya kita menerima rahmat dan menemukan kasih karunia untuk mendapat pertolongan kita pada waktunya." (Ibrani 4:16).
         "Berdoalah setiap waktu di dalam Roh dan Berjaga- jagalah di dalam doamu itu dengan permohonan yang tak putus-putusnya untuk segala orang kudus." (Efesus 6:18)
      4. Baca, pelajari dan hafalkan Firman Allah.
         Menurut D.L. Moody, "Dosa akan menghalangi Anda dari Alkitab atau Alkitab akan merintangi Anda dari dosa."
         "Sebab firman Allah hidup dan kuat dan lebih tajam dari pada pedang bermata dua mana pun; ... ia sanggup membedakan pertimbangan dan pikiran hati kita." (Ibrani 4:12)
      5. Bersahabat dengan orang yang tepat: umat Allah.
         "Janganlah kamu sesat: Pergaulan yang buruk merusakkan kebiasaan yang baik." (1Korintus 15:33)
         "Dan marilah kita saling memperhatikan supaya kita saling mendorong dalam kasih dan dalam pekerjaan baik. Janganlah kita menjauhkan diri dari pertemuan-pertemuan ibadah kita, seperti dibiasakan oleh beberapa orang, tetapi marilah kita saling

menasihati, dan semakin giat melakukannya menjelang hari Tuhan yang mendekat." (Ibrani 10:24,25)

6. Kenakan seluruh perlengkapan senjata Allah (Efesus 6:13-18).
7. Bergantung pada Roh Kudus.
   "... apalagi Bapamu yang di surga! Ia akan memberikan Roh Kudus kepada mereka yang meminta kepada-Nya." (Lukas 11:13)
   "Aku akan minta kepada Bapa, dan Ia akan memberikan kepadamu seorang Penolong yang lain, supaya Ia menyertai kamu selama-lamanya." (Yohanes 14:16)
   "Tetapi apabila Ia datang, yaitu Roh Kebenaran, Ia akan memimpin kamu ke dalam seluruh kebenaran ...." (Yohanes 16:13)

Kutipan
Menurut Billy Graham:
Dosa terjadi ketika kita menyerah kepadanya. Tak seorang pun dari kita boleh membawa diri kita ke posisi yang membuat kita tercobai. Setan akan menyerang bagian hidup kita yang paling rapuh. "Tetapi tiap-tiap orang dicobai oleh keinginannya sendiri, karena ia diseret dan dipikat olehnya. dan apabila keinginan itu telah dibuahi, ia melahirkan dosa: dan apabila dosa itu sudah matang, ia melahirkan maut." (Yakobus 1:14,15). Muncul pikiran; kita beri kesempatan; ia bertunas dan bertumbuh membuahkan tindak kejahatan."
Kutipan_Selesai

Sumber:

Judul Buku: Buku Pegangan Pelayanan
Penulis : Billy Graham
Penerbit : Persekutuan Pembaca Alkitab (PPA)
Halaman : 159 - 161
CD-SABDA : Topik 17644

e-Konsel 098/Oktober/2005: Ulang Tahun e-Konsel 2005

Pengantar dari Redaksi

Tak terasa tahun ini e-Konsel sudah menapaki tahun yang keempat semenjak kelahirannya di tahun 2001 yang lalu. Puji Tuhan untuk penyertaan dan pimpinan-Nya atas e-Konsel. Dari waktu ke waktu berkat Tuhan semakin nyata dilimpahkan bagi pelayanan ini. Kami percaya, hal ini juga tak lepas dari dukungan doa, kritik, saran dan partisipasi dari para pembaca e-Konsel yang setia. Oleh karena itu pada kesempatan ini, izinkan kami mengucapkan terima kasih banyak, khususnya untuk kebersamaan kita selama 4 tahun ini.

Sebagai sajian khusus kami di Edisi Ulang Tahun ini, kami kirimkan beberapa sajian istimewa bagi Anda, diantaranya sebuah Renungan yang kami harap akan menolong kita semua mensyukuri akan berkat-berkat yang Tuhan telah berikan dalam hidup kita, khususnya melalui kejutan dari orang-orang yang dekat dan mengasihi kita. Selain itu, kami juga sajikan review dari berbagai sumber informasi (situs-situs) yang menyajikan bahan-bahan tentang konseling. Kami yakin Anda akan semakin diperkaya dengan sumber-sumber informasi ini.

Biasanya hari ulang tahun sering diidentikkan dengan hadiah. Nah, bagaimana jika pada hari ultah e-Konsel ini, para pembaca memberikan hadiah kepada e-Konsel dengan mengirimkan surat yang berisi saran- saran, kritik membangun dan harapan-harapan agar e-Konsel bisa semakin maju? Setuju, kan? Silakan kirim hadiah Anda ini ke meja Redaksi di < Redaksi-Konsel(at)sabda.org >.

Baiklah, tanpa banyak kata lagi, silakan menikmati sajian kami di edisi khusus ini. To God be the Glory! (Rat)

Redaksi

Cakrawala: Kejutan di Hari Ulang Tahun

Oleh: Diane H. Pitts Peristiwa itu terjadi pada tahun 1961. Udara musim gugur terasa kering, dan hatiku diliputi perasaan senang. Begitu memasuki Sekolah Edgewood, aku yakin semua orang tahu bahwa hari ini usiaku genap 18 tahun. Baju merahku yang bermotif kotak-kotak bergemerisik tertiup angin, sementara liontin emasku berkilauan tertimpa cahaya matahari.

Sejak musim panas lalu, telah beberapa kali aku memberikan petunjuk tentang keinginanku untuk dapat memperoleh salah satu dari dua hadiah ini sebagai kejutan di hari ulang tahunku: seekor kuda atau jam tangan. Sahabatku Deborah yang tinggal di seberang jalan tanah di kotaku yang kecil di daerah selatan ini memiliki kuda jenis Tennesse Walker yang cantik. Meskipun aku bebas menunggangi kuda milik sahabatku itu kapan pun aku mau, tetapi aku ingin mempunyai kuda sendiri.

Sebentar lagi aku akan tiba di sekolah, kukempit beberapa bukuku erat-erat sambil membayangkan mempunyai kuda sendiri sehingga aku tidak perlu lagi meminjam dari Deborah. Tidak perlu kuda ras, seekor kuda poni pun jadilah.

Namun, mendadak muncul pikiran lain yang mengganjal dalam benakku. Bagaimana jika aku tidak memperoleh hadiah kuda? Pikiran itu meluluh-lantakkan harapanku. Dadaku terasa sesak dan leherku seperti tercekik. Ya, kataku sambil menelan ludah, setidaknya aku mendapat jam tangan. Mendapatkan jam tangan sebagai hadiah tidaklah terlalu buruk. Kupercepat langkahku sambil tersenyum tipis. Aku dan sahabatku akan tertawa-tawa cekikikan sambil membanding-bandingkan jam tangan kami saat jam istirahat. yang kuinginkan adalah jam tangan berantai emas, agar serasi dengan liontinku. Oh, jam tanganku akan tampak berkilauan! Khayalan tentang jam tangan itu berpendaran bagaikan sinar matahari. Pemandangan anak-anak yang lari menghambur ke pintu gerbang sekolah menyadarkanku bahwa aku bisa terlambat. Inilah salah satu alasan yang tepat mengapa aku memerlukan jam tangan!

Sepanjang hari itu kurasakan betapa lambannya jarum jam merangkak ke pukul 14.30. Aku berbisik pada angin, "Cepatlah." Begitu bel pulang sekolah berbunyi, aku langsung menghambur ke luar kelas bagai seekor kuda pacuan yang melesat dari palang start. Kupercepat lariku menuju mobil Ford cokelat milik keluarga kami, dan melompat ke kursi belakang, sehingga kepalaku langsung pening jadinya.

"Hai, Bu," kataku dengan napas tersengal-sengal. Kulempar buku- bukuku ke kursi di sampingku dan menunggu.

Ibuku adalah seorang yang pendiam dan lebih senang menyendiri, tetapi ia gemar memberi kejutan. Paskah, Natal, dan ulang tahun selalu istimewa di rumah kami, dan aku yakin hari ini pun tidak akan berbeda. Ibu menoleh ke belakang dan membalas salamku dengan menyeringai kecil.

"Bagaimana hari ulang tahunmu, anak gadisku? Coba terka kejutan apa yang menantimu pada hari ulang tahun ini?"

Kutaruh lenganku di sandaran kursi depan dan kulayangkan pandangan ke luar jendela. "Sebentar lagi pasti tahu," gumamku. Ibu mengendarai mobil pelan-pelan melintasi kota. Apakah kami akan berhenti di sebuah peternakan di pinggiran kota, atau apakah kami akan menuju ke toko perhiasan Hick's Jewelers? Aku begitu sibuk dengan khayalanku sehingga nyaris tidak merasa ketika mobil kami menabrak pinggiran jalan yang membatasi sebuah rumah yang tidak kukenal.

"Nah, sekarang kita sudah sampai..." kata ibuku lembut.

Aku tidak melihat peternakan, dan ini juga bukan seperti sebuah toko perhiasan. Barangkali ibu sudah membeli jam itu, pikirku menduga- duga, dan mulai mencari-cari bungkusan yang mungkin sengaja ia sembunyikan. Melayanglah sebagian harapanku dan saat itu aku merasakan ada sesuatu yang hilang. Ibuku pasti melihat kebingungan di wajahku, sebab nyatanya ia mencoba membuatku tersenyum dan berkata, "Ibu dan ayah ingin memberimu hadiah yang sangat istimewa. Inilah hari pertama les pianomu." Ia memandangku dengan penuh harap. "Kami bahkan berhasil mendapatkan piano Upright yang akan dikirim hari ini."

Dengan susah payah kutahan keinginanku untuk menangis. Kutelan kekecewaanku dan membalas senyum ibu. Musik tidak termasuk dalam pertimbanganku. Sebenarnya hadiah itu tidak terlalu buruk; hanya bukan yang kuharapkan.

"Bagus sekali, Bu. Benar-benar kejutan."

Ibu lebih dahulu turun dari mobil. Aku membuntutinya menaiki tangga, jauh dari kuda atau jam tangan, menuju ke salah satu pintu penting dalam kehidupanku. Oh, Ibu, pikirku kesal, sampai hati engkau berbuat begini?

Kami melangkah memasuki sebuah ruangan dingin yang dihangatkan oleh penghangat ruangan, dan kemudian aku duduk di kursi piano yang bunyinya berderit-derit. Sepanjang 30 menit kemudian, guru pianoku, Bu Adams, memperkenalkanku pada dunia musik. Pelan-pelan, ia menarikku masuk dengan melodi, dan melelehlah kebekuan jiwaku. Ibuku telah memilih hadiah yang membebaskan jiwaku.

Empat puluh tahun berselang, aku takjub dengan keputusan bijak dan kerelaan Ibu menyisihkan sebagian uang belanjanya untuk membiayai les pianoku. Banyak pintu terbuka bagiku dalam beberapa dekade terakhir ini. Ketika aku merasa terlalu malu untuk berbicara, musik berbicara bagiku. Musik pula yang membawaku sampai ke Eropa untuk mempertunjukkan kebolehanku pada suatu festival paduan suara internasional. Aku melayani sebagai musisi gereja lebih dari 30 tahun, dan bahkan dapat membiayai sekolahku dengan mengajar piano. Musik memudahkanku memperoleh banyak sahabat dan melayani Allah.

Ada kalanya aku meragukan Allah, atau mempertanyakan hal-hal yang Dia izinkan untuk terjadi kepadaku. Aku bahkan memprotes Tuhan dengan berkata, "Tuhan, betapa teganya Engkau?" Kemudian aku terkenang akan masa silam, akan hati seorang ibu yang tidak kupahami, dan kejutan di hari ulang tahun yang nyaris kutolak. Sama seperti itu, Tuhan dengan hati-Nya yang laksana seorang ibu, mengambil keputusan bijaksana, tatkala Dia memimpinku menjauhi hal-hal yang tidak perlu, dan memimpinku memasuki pintu-pintu yang tidak selalu kumengerti -- masa-masa melajang yang panjang, penyakit yang melemahkan tubuh, dan bahkan kematian seorang anak. Meskipun acap kali aku tidak mengerti kebaikan dari rencana-Nya, Dia tetap melaksanakan rencana-Nya. Mempercayai hikmat-Nya memang bukan hal yang mudah, tetapi itulah yang seharusnya kita lakukan.

Sama seperti ibuku yang dalam hatinya selalu ingin memberikan sesuatu yang dapat memberi manfaat abadi sebagai kejutan di hari ulang tahunku, begitu pulalah isi hati Allah.

Sumber:

Judul Buku : Cerminan Hati Allah
Judul Artikel : Kejutan di Hari Ulang Tahun
Penerbit : Gloria, Yogyakarta, 2004
Penulis : Wayne Holmes
Halaman : 205 - 208

Serba Info: Situs-Situs Konseling

Berikut ini kami sajikan beberapa situs-situs konseling beserta deskripsi singkatnya yang kami harapkan dapat menjadi informasi tambahan bagi Anda.

Troubledwith.com: Menolong Orang-orang yang Terluka

Troubledwith.com [1], suatu bentuk pelayanan dari organisasi Focus on the Family [2], memberikan bantuan bagi orang-orang yang mengalami berbagai masalah, misalnya pelecehan dan kecanduan, tekanan hidup, cinta dan seks, pengasuhan anak dan remaja, hubungan dan perubahan hidup. Seorang staf ahli dari Focus on the Family atau konselor Kristen berlisensi siap untuk memberikan respon secara pribadi melalui email ataupun telepon. Dr. Bill Maier, ahli kejiwaan resmi FOTF mengatakan, "TroubledWith diluncurkan untuk membantu Anda dan juga menjadi sumber bagi Anda yang ingin membantu keluarga dan teman-teman Anda yang membutuhkan. Tujuan kami adalah menciptakan suatu tempat dimana orang-orang dapat menemukan solusi praktis atas masalah-masalah mereka, sekaligus untuk menyisipkan pesan pengharapan Kristen kepada mereka."

- http://www.troubledwith.com/ [1]
- http://www.family.org [2]

Deeper Still: Harapan dan Penyembuhan Bagi Mereka yang Berduka

"Apa yang bisa diperoleh dari kehilangan? Apa makna dari sebuah tragedi yang menimpa dan yang telah membawa hidup Anda masuk ke genggaman kedukaan?" Deeper Still, program yang dibuat oleh International Bible Society, menawarkan bantuan, pengharapan dan penyembuhan rohani bagi mereka yang berduka dan kehilangan. Ini mengenai "orang-orang yang telah benar-benar mereguk cangkir kedukaan" dan telah bertahan untuk menguatkan orang lain. Temukan ayat-ayat Alkitab yang akan menenangkan Anda serta bacaan-bacaan pilihan seperti "How Can Anyone Understand?" (Bagaimana Orang dapat Memahami?) dan "What Does God Know about Grief?" (Apa yang Tuhan ketahui Tentang Kedukaan?" Deeper Still adalah suatu tempat untuk mendapatkan rasa tenang dan kekuatan. Anda tertarik? Segera kunjungi:

- http://www.grieving.org/
- http://www.ibs.org/

Christian Parenting: Sumber Virtual Para Orangtua Kristen

Christian Parenting menyajikan artikel-artikel pilihan dari majalah yang mereka terbitkan. Artikel-artikel online (judul di dalam tanda kurung) seputar masalah-masalah orangtua antara lain mengulas tentang pembentukan moral dan nilai-nilai ("No' Know How"), iman keluarga ("Beach Blanket Bedlam"), pendisiplinan dan pembentukan karakter ("The Power of Praise"), serta ibadah keluarga ("Quite Time"). Dapatkan juga informasi tahap perkembangan usia, nasihat, berita-berita dan fasilitas diskusi interaktif bagi para orangtua.

- http://www.christianparenting.net/

Blazing Grace: Memenangkan Perang Melawan Kecanduan Seks

Kita semua telah mendengar statistik dan anekdot yang mengerikan mengenai fakta tentang pornografi di internet dan kecanduan seks -- orang-orang yang patah hati dan tercemar, pernikahan hancur dan kepercayaan dirusak. Namun cerita yang menakutkan tersebut tidak berarti apa-apa bagi seseorang yang telah terlanjur terikat dalam pornografi --jadi bagaimana Anda lepas dari kebiasaan ini? Blazing Grace adalah suatu pelayanan online yang mengabdikan diri untuk membantu orang-orang melepaskan diri dari belenggu dosa seksual. Jika Anda atau seseorang yang Anda kenal terjebak dalam dosa tersebut namun merasa tidak mempunyai kekuatan untuk lepas dari keterikatannya, artikel-artikel yang tepat dan praktis dalam situs ini sangat bagus dipakai untuk mulai menolong mereka.

- http://www.blazinggrace.org/

Family.org: Pertolongan Rohani dan Praktis bagi Orangtua

Family.org [1], pelayanan online dari Focus on the Family (Dr. James Dobson), menawarkan bantuan dan harapan bagi para orangtua yang menghadapi tugas terpenting dalam hidupnya: melatih anak- anaknya untuk menjadi pemuda Kristen yang bahagia dan dapat diterima masyarakat sekuler yang telah mengabaikan nilai-nilai kekristenan. Sedangkan Situs Focus on Your Child [2] memberikan nasihat rohani dan praktis atas setiap tantangan yang harus dihadapi oleh para orangtua. Dapatkan "Essentials of a Healthy Home" dan "topik yang tepat" untuk para orangtua baru dan orangtua tunggal seputar pendidikan, disiplin, remaja, dan tantangan-tantangan khusus lainnya. Dalam situs ini juga terdapat berbagai link tambahan bagi remaja, anak-anak dan orangtua yang tentu saja semuanya menarik bagi Anda.

- http://www.family.org/ [1]
- http://www.focusonyourchild.com/ [2]

Hannah's Prayer: Menghadapi Masalah Kesuburan

Hannah's Prayer menawarkan dukungan Kristen tentang masalah- masalah kesuburan (fertilitas) -- ketidaksuburan, keguguran kandungan dan kematian bayi usia dini, juga termasuk kehamilan berisiko tinggi, adopsi yang gagal, masa setelah aborsi dan masih banyak lagi. Dalam situs ini, Anda bisa menyimak pasal 1 dari tulisan Jennifer Saake yang berjudul "Hannah's hope". Selain itu Anda juga dapat mengakses indeks dari kelompok-kelompok pendukung internasional, newsletter dan sumber-sumber online yang menyediakan bantuan kesehatan, rohani, dan emosi. Simaklah kisah- kisah positif tentang proses adopsi yang berhasil, kehamilan dan kelahiran yang sehat. Temukan jawaban dan berkat dalam Situs Hannah's Prayer yang juga berguna bagi keluarga, teman dan pendeta.

- http://www.hannah.org/

Single Ministries

Kadang-kadang para dewasa lajang merasa terkucilkan dan kesepian, bahkan dalam komunitasnya di gereja. Untuk mengatasi masalah tersebut, kunjungilah Situs Christian Hang Suite [1] untuk menemukan komunitas dan pelayanan bagi para lajang Kristen. Situs ini menyediakan artikel-artikel tentang gaya hidup (fashion, hidup sehat, resep masakan, pujian dan penyembahan; bisnis dan karier, buletin board dan masih banyak lagi.) Selain Situs Christian Hang Suite, mereka juga bisa berkunjung ke Situs Single Ministries [2] (Assemblies of God) untuk mendapatkan artikel- artikel praktis seputar hidup melajang, orangtua tunggal, melajang kembali, keluarga campuran/tiri, dan dewasa muda. Juga tersedia banyak pilihan links [3] bagi dewasa muda, yang memberikan sekilas informasi tentang beragam kelompok dalam lingkungan dewasa muda.

- http://www.christianhangsuite.com/desktopDefault.aspx [1]
- http://singles.ag.org/ [2]
- http://singles.ag.org/links.cfm [3]

In Our Midst Ministries: Menyoroti Masalah Wanita Pasca Aborsi

SafeHaven Ministries [1] mengumumkan pembentukan In Our Midst Ministries [2], sebuah organisasi baru yang membantu gereja dalam melayani jemaat yang telah terluka karena aborsi dan dosa seksual lainnya. Pelayanan ini juga akan menyediakan sumber-sumber pelayanan bagi gereja dalam melayani "mereka yang terluka setelah aborsi" termasuk ibu yang pernah aborsi, si ayah, kakek-nenek, saudara kandung dan teman-temannya. Kunjungi situs ini untuk belajar lebih banyak tentang apa yang ditawarkan pelayanan ini.

- http://www.postabortionpain.com/ [1]
- http://www.inourmidst.com/ [2]

M.E.N.D.: Membantu para Ibu mengatasi Kesedihan dan Kehilangan

M.E.N.D. ("Mommies Enduring Neonatal Death" -- Para ibu yang bayinya meninggal ketika lahir)) adalah organisasi pelayanan Kristen bagi mereka yang menderita kehilangan anak akibat keguguran, kelahiran mati, atau janin yang meninggal dalam kandungan. Dapatkan sumber-sumber tentang organisasi, situs-situs keluarga, buku-buku, musik dan banyak lagi. Pelayanan ini juga menawarkan arsip buletin online mereka yang berisi artikel- artikel dan bagaimana menghadapi 2 hari tersulit dalam setahun, yaitu hari Ibu dan hari Ayah. M.E.N.D. adalah tempat yang menyenangkan untuk mendapatkan kenyamanan dan komunitas dalam kedukaan dan kehilangan, juga menawarkan harapan dan pemulihan bagi seluruh keluarga.

- http://www.mend.org/
- http://www.mend.org/news_online.asp

Surat dari Anda

Dari: Puji <PujiArya(at)>
>Redaksi e-Konsel yang terkasih,
>Saya ucapkan Selamat Ulang Tahun
>Tanpa terasa e-Konsel merayakan ulang tahun lagi, saya mengucap
>syukur untuk setiap edisi yang dikirimkan kepada saya, walaupun
>saya termasuk pembaca baru tapi edisi yang selalu saya terima
>menjadi berkat bagi hidup saya. Sekali lagi terima kasih, jangan
>lelah melayani dan terus memberikan yang terbaik bagi Tuhan melalui
>publikasi e-Konsel ini. Tuhan Memberkati!

Redaksi: 'Ma kasih banget untuk ucapan selamatnya dan juga dukungannya. Kami berharap apa yang dapat kami berikan bagi para pembaca e-Konsel semakin berbobot sehingga menjadi berkat dan kemuliaan bagi nama Tuhan. Ok, silakan tunggu edisi-edisi berikutnya dan selamat menikmati dan membagikan berkat-Nya!

Dari: Shanti <shanti(at)>
>Syalom.....
>Selamat ULTAH ke-4 buat e-Konsel, saya sangat merasa bersyukur
>dengan adanya program e-Konsel ini, dimana dengan adanya topik-
>topik yang selalu berbeda setiap bulannya membantu saya untuk
>lebih mengenal kasih & pemeliharaan Tuhan dalam kehidupan pribadi
>maupun keluarga.
>Saya mengusulkan kalau bisa edisi e konsel ini dikirim setiap
>minggu agar pertumbuhan iman umat lebih mendalam maksud saya dengan
>frekuensi topic-topik yang lebih sering, bisa membuat kita lebih
>dekat dengan Tuhan dengan segala bentuk masalah kehidupan yang kita
>alami.
>Terima kasih
>Shanti Sanger

Redaksi: Puji Tuhan untuk berkat yang Anda telah terima lewat e-Konsel. Kiranya berkat ini bisa Anda bagikan kepada yang lain dengan cara memberikan informasi kepada teman-teman Anda yang lain untuk berlangganan e-Konsel. Terimakasih juga untuk harapan dan usulannya. Hal ini memacu kami untuk terus mengembangkan e-Konsel di tahun- tahun mendatang. Terpujilah Dia yang melayakkan kami melayani bersama-sama.

Stop Press: Pesan Kesan Ulang Tahun Dari Redaksi E-Konsel

Happy birthday e-Konsel ...

Tahun ini adalah tahun ketiga saya berkesempatan ikut merayakan ultah e-Konsel. Wah ... tidak terasa sudah empat tahun e-Konsel melayani Tuhan, sudah banyak berkat yang dibagikan ataupun diterima.

Saya masih ingat waktu pertama kali bergabung menjadi staf e-Konsel. Pada awalnya saya hanya menerjemahkan bahan-bahan yang akan diterbitkan tapi lama kelamaan, bersama dengan rekan-rekan dalam satu team, saya dipercaya untuk mengerjakan publikasi ini. Surat komplain dari pelanggan karena kami terlambat mengirimkan edisi terbaru, kesalahan ketik pada edisi yang dikirimkan, sampai ucapan syukur dan terima kasih untuk e-Konsel merupakan salah satu romantika tersendiri dalam mengerjakan publikasi ini.

Saya mengucap syukur karena Tuhan masih mempercayakan publikasi ini untuk terus menjadi saluran berkat-Nya. Kiranya di tahun yang keempat nanti e-Konsel akan semakin banyak membagikan berkat Tuhan dan menjadi saluran yang akan menguatkan banyak orang yang membacanya.

Terus maju bersama Tuhan! To God Be The Glory! (Ratri)

Hip ... hip ... hooray! Selamat ultah e-Konsel ....

4 tahun sudah e-Konsel menjadi sahabat para pembaca e-Konsel. Ribuan pelanggan selalu setia menantikan kehadirannya. Lebih dari sekedar newsletter biasa, e-Konsel memang memiliki ciri tersendiri. Sajiannya yang berbobot, sarat informasi dan kebenaran Firman Tuhan dalam kemasan praktikal, telah banyak menolong para konselor Kristen maupun orang-orang yang terbeban dalam pelayanan konseling.

Secara pribadi, meskipun masih baru, saya telah banyak mendapatkan berkat melalui publikasi dwi mingguan ini. Saat pertama kali terlibat di dalamnya, saya tertarik dengan temanya yang spesifik, bahan yang bermutu dan sajiannya yang sederhana namun padat berisi. Bergabung sebagai tim konselor di sini juga membuat saya menerima banyak berkat yang luar biasa. Saya sangat bersyukur diberi kepercayaan yang besar untuk terlibat dalam pelayanan ini. Memang tidak semua orang yang pernah saya layani merasa puas dan mendapatkan jawaban. Pernah juga ada yang mengomel dan marah-marah merasa tidak puas. Namun semuanya itu tak membuat saya berhenti. Saya menikmati saat-saat saling mendoakan apalagi saat "melihat" bagaimana hidup orang lain bisa diubahkan oleh Kristus melalui pelayanan virtual ini.

Sukses untuk e-Konsel! Happy birthday! Keep moving forward!

(^_^)V (Silvi)

Selamat ulang tahun buat e-Konsel :)

Senang rasanya bisa menjadi bagian dari publikasi e-Konsel. Banyak berkat yang saya dapatkan. Tugas ini bukan merupakan sekedar kewajiban tetapi merupakan pembelajaran bagi saya pribadi. Tidak sedikit bahan-bahan yang disajikan menguatkan saya, khususnya dalam menghadapi macam-macam persoalan yang datang silih berganti dalam kehidupan saya pribadi.

Puji Tuhan untuk setiap pembaca yang selama 4 tahun ini telah setia menjadi pelanggan dan anggota e-Konsel. Semoga berkat Tuhan semakin meimpah bagi pelayanan Anda, dan kiranya, melalui e-Konsel yang Anda baca Tuhan memberikan kekuatan dan penghiburan dalam setiap permasalahan dan lika-liku kehidupan yang Anda lalui.

Untuk kepala Redaksi e-Konsel, tetaplah bersemangat untuk mengembangkan pelayanan e-Konsel. Kiranya hikmat Tuhan terus menyertai Anda dalam mengerjakan pekerjaan-Nya dengan lebih luar biasa lagi! (Evie)

> Saat ini saya senang sekali bisa kembali mengucapkan: "Selamat ulang tahun yang keempat untuk e-Konsel."

Tidak terasa empat tahun telah berlalu. Masih jelas terbayang dalam ingatan saya saat mempersiapkan penerbitan edisi perdana publikasi e-Konsel ini. dan ternyata ... e-Konsel terus eksis melayani hingga saat ini, bahkan semakin jelas dampaknya bagi para anggota dan pembaca e-Konsel yang setia.

Sukacita semakin bertambah ketika sarana pendukung untuk e-Konsel diluncurkan, yaitu Situs C3I (Christian Counseling Center Indonesia) dan juga tersedianya layanan konseling via email. Respon dari pembaca pun sungguh menggembirakan. Berawal dari 3500+ pembaca, hingga saat ini berkembang menjadi 6000+ pembaca. Berkat yang dibagikan semakin berlipat ganda. Juga untuk tim Redaksi yang saat ini menjadi motor penggerak e-Konsel, yaitu Ratri, Evie, dan Silvi, saya salut atas kerja keras dan kerja sama Anda semua. Tetaplah bersemangat dalam melayani dan menyiapkan setiap edisi e-Konsel. TGBTG ~~ (Endah)

e-Konsel 099/November/2005: Gereja dan Pertumbuhan Rohani

Pengantar dari Redaksi

Mengapa Anda pergi ke gereja? Kelihatannya pertanyaan ini sederhana tapi jawabannya menunjukkan seberapa jauh Anda telah menggumulkan pertumbuhan hidup rohani Anda. Betul, kedewasaan rohani kita adalah seiring dengan seberapa dekat kita hidup dalam keluarga Tuhan. Gereja adalah kumpulan anggota keluarga Allah, dan di dalamnya setiap anggota saling terikat dalam tubuh Kristus. Dalam gerejalah, kita sebagai sesama tubuh Kristus dapat saling membangun. Perintah ini jelas disebutkan dalam Ibrani 10:25 yang berbunyi,

> "Janganlah kita menjauhkan diri dari pertemuan-pertemuan ibadah kita, seperti dibiasakan oleh beberapa orang, tetapi marilah kita saling menasihati, dan semakin giat melakukannya menjelang hari Tuhan yang mendekat."

Ibadah, pengasuhan, nasihat, dan pelayanan merupakan peran khusus gereja bagi pertumbuhan rohani Anda, yang mungkin tidak bisa Anda dapatkan di luar lingkungan gereja. Untuk lebih jelasnya, silakan Anda simak sajian artikel e-Konsel kali ini. Selain itu simak juga Bimbingan Alkitabiah dan Tips yang membahas seputar gereja. Kami percaya sajian-sajian ini akan menolong Anda untuk mengerti lebih dalam tentang arti bergereja dan bagaimana Anda dapat dibangun di dalamnya.

Selamat bersekutu dengan saudara-saudara seiman kita! (Dav)

Redaksi

Cakrawala: Peranan Gereja Dalam Pertumbuhan Rohani

Banyak orang datang kepada Kristus melalui pekerjaan para pelayan Injil atau melalui uluran tangan kelompok-kelompok khusus. Tetapi, setelah mereka menjadi orang Kristen, mereka memerlukan suatu jemaat setempat untuk mengasuh dan membina mereka. Kelompok-kelompok pekabar Injil itu laksana perahu-perahu kecil yang berhasil menghampiri cukup dekat untuk menembakkan seruit pada ikan paus. Tetapi perahu-perahu itu tidak dapat memproses lebih lanjut ikan paus itu; untuk memprosesnya diperlukan kapal besar yang mempunyai peralatan yang memadai. Sama seperti perahu-perahu kecil itu harus selalu kembali ke kapal yang lebih besar, demikian juga para pelayan Injil harus kembali kepada gereja dan peralatan rohaninya.

Seseorang yang membawa orang lain kepada Kristus juga membutuhkan pangkalan untuk menaungi dan mengasuh dirinya. Walaupun kita datang kepada Kristus sendiri-sendiri, kita tumbuh sebagai anggota satu tubuh. Tanpa suatu wadah untuk pengasuhan, kita mudah diserang musuh. Kita dapat melihat hal seperti ini pada saat timbulnya "Jesus Movement" pada tahun tujuh puluhan. Kita dapat menjangkau kaum hippy melalui pelayanan di jalan-jalan, tetapi begitu mereka menjadi Kristen, mereka harus bergabung dengan jemaat supaya tetap tinggal dalam iman baru mereka.

Gereja memainkan empat peranan khusus dalam pertumbuhan rohani seorang Kristen:

Ibadah

Kita dirancang oleh Allah untuk bertumbuh dalam persekutuan dengan sesama orang beriman. Tuhan mengumpulkan kita seperti batu-batu yang hidup untuk membangun suatu rumah yang di dalamnya, Ia berkenan untuk tinggal (1Petrus 2:5). Dalam Kitab Efesus, Paulus mengatakan bahwa kita adalah anggota keluarga Allah dan menjadi suatu rumah kudus. Waktu kita berkumpul bersama, kita menjadi "tempat kediaman Allah, di dalam Roh" (Efesus 2:19-22). Ketika kita berkumpul dengan sesama orang Kristen untuk beribadah, cakrawala kita diperluas dan kita semakin dikuatkan.

Pengasuhan

Jemaat mendapatkan makanan dan vitamin rohani yang hanya dapat diperoleh dalam kelompok yang lebih besar. Gereja adalah Stasiun Pusat tempat karunia dibagikan, penghiburan diberikan satu kepada yang lain, dan nasihat disampaikan. Kita bukan penyelam laut dalam secara rohani yang masing-masing memakai tabung oksigen sendiri yang dihubungkan dengan Allah. Allah telah merancang kita untuk saling membagi pengalaman dan saling memberi dorongan antara sesama orang Kristen.

Tugas gereja adalah mencari karunia rohani dari setiap anggotanya supaya setiap orang mengetahui kasih karunia yang harus ia berikan kepada orang lain. Sayangnya, banyak pendeta dan kaum awam bertindak seakan-akan karunia-karunia rohani hanya dimiliki oleh para pekerja Kristen yang bekerja purna waktu. Setiap jemaat harus

mengusahakan perkembangan dan pemanfaatan karunia rohani setiap anggotanya agar gereja dapat menerima berkat-berkat Allah.

Nasihat

Kalau kita sendirian, maka kita mudah berjalan menyimpang. Di dalam kelompok yang lebih besar, kita dapat saling bertanggung jawab dan saling membagi hikmat kita. Amsal 27:17 menyebutkan, "Besi menajamkan besi, orang menajamkan sesamanya."

Kita hanya seperti bongkahan arang yang akan kehilangan tenaga bila dikeluarkan dari api. Untuk terus menyala, kita membutuhkan orang Kristen lainnya. Kebutuhan kita ini tidak akan terpenuhi dengan sendirinya; kebudayaan kita memupuk sifat individualisme yang tidak sehat. Tetapi tinggal di dalam Kristus berarti tetap berhubungan dengan anggota-anggota lain dari tubuhnya. Bila kita bersekutu dengan sesama orang Kristen, kita memperoleh kekuatan dari mereka, dan hidup kita diperkaya oleh karunia-karunia rohani mereka.

Pelayanan

Di dalam jemaat, kita dapat menyatukan dana dan kemampuan kita untuk menjangkau orang lain agar datang kepada Kristus. Kita dapat berhubungan dengan orang Kristen lain yang juga melayani, entah itu kepada mahasiswa internasional, kepada anak-anak belasan tahun, kepada para tunawisma, atau dalam misi dunia. Misalnya, melayani dua puluh orang mahasiswa internasional sangat sulit untuk dikerjakan oleh satu orang saja, tetapi sekelompok orang dari satu gereja dapat bekerjasama dengan mudah merencanakan dan melaksanakan berbagai kegiatan.

Pertumbuhan rohani tidak terjadi tanpa unsur-unsur ini. Kita tidak diasuh hanya dengan tujuan untuk bertumbuh dengan mementingkan diri sendiri. Secara rohani, kita menjadi kuat karena sumbangan kita kepada tubuh Kristus dan juga karena kita dengan sengaja hidup dari makanan rohani.

Sumber:

Judul Buku: Pola Hidup Kristen -- Penerapan Praktis
Penulis : Richard Lovelace
Penerbit : Yayasan Penerbit Gandum Mas bekerjasama dengan Lembaga Literatur Baptis dan Yayasan Kalam Hidup YAKIN -- 2002
Halaman : 515 - 517

Tips: Mengapa Anda Membutuhkan Sebuah Keluarga Gereja?

Sebuah keluarga gereja menunjukkan bahwa Anda adalah sungguh- sungguh orang percaya.

Saya tidak bisa menyatakan diri sebagai pengikut Kristus jika saya tidak terikat pada satu kelompok murid tertentu. Yesus berfirman,

> "Dengan demikian semua orang akan tahu, bahwa kamu adalah murid-murid-Ku, yaitu jikalau kamu saling mengasihi." (Yohanes 13:35)

Bila kita bersatu di dalam kasih sebagai sebuah keluarga gereja dari latar belakang, ras dan status sosial yang berbeda, hal tersebut merupakan kesaksian yang sangat kuat bagi dunia (Galatia 3:28; lihat juga Yohanes 17:21). Anda bukanlah tubuh Kristus secara sendirian. Anda membutuhkan orang lain untuk menyatakannnya. Bersama-sama, bukan terpisah, kita merupakan tubuh-Nya (1Korintus 12:27).

Sebuah keluarga gereja mengeluarkan Anda dari keterasingan yang mementingkan diri sendiri.

Gereja lokal merupakan ruang kelas untuk belajar bagaimana bergaul dengan baik di dalam keluarga Allah. Gereja merupakan laboratorium untuk menerapkan kasih yang penuh perhatian dan tidak mementingkan diri sendiri. Sebagai anggota yang aktif Anda belajar untuk memperhatikan orang lain dan ikut merasakan pengalaman orang lain:

> "Karena itu jika satu anggota menderita, semua anggota turut
>
> menderita; jika satu anggota dihormati, semua anggota turut
>
> bersukacita." (1Korintus 12:26)

Hanya di dalam hubungan yang terus menerus dengan orang-orang percaya yang biasa dan yang tidak sempurna, kita bisa mengenal persekutuan yang sesungguhnya dan mengalami kebenaran Perjanjian Baru tentang saling berhubungan dan saling bergantung (Efesus 4:16; Roma 12:4-5; Kolose 2:19; 1Korintus 12:25).

Persekutuan yang Alkitabiah berarti menimbulkan satu ikatan satu dengan yang lain seperti kita terikat dengan Yesus Kristus. Allah mengharapkan agar kita memberikan hidup kita satu kepada yang lain. Banyak orang Kristen yang mengetahui Yohanes 3:16 tidak menyadari akan 1Yohanes 3:16:

> "Demikianlah kita ketahui kasih Kristus, yaitu bahwa Ia telah menyerahkan nyawa-Nya untuk kita; jadi kitapun wajib menyerahkan nyawa kita untuk saudara-saudara kita."

Inilah jenis kasih yang berkorban yang Allah ingin Anda tunjukkan kepada orang-orang percaya lainnya, yaitu suatu kesediaan untuk mengasihi mereka dengan cara yang sama seperti Yesus mengasihi Anda.

Sebuah keluarga gereja membantu Anda mengembangkan otot-otot rohani.

Anda tidak akan pernah bertumbuh menuju kedewasaan hanya dengan menghadiri ibadah dan menjadi penonton yang pasif. Hanya keikutsertaan dalam kehidupan penuh dari gereja lokallah yang akan membangun otot rohani. Alkitab berkata,

> "Ketika masing-masing bagian melakukan pekerjaan khususnya, ia akan menolong bagian lainnya untuk bertumbuh, sehingga seluruh tubuh sehat dan bertumbuh dan penuh dengan kasih." (Efesus 4:16b (NLT))

Lebih dari lima puluh kali di dalam Perjanjian Baru frasa "saling" atau "seorang akan yang lain" digunakan. Kita diperintahkan untuk mengasihi seorang akan yang lain, saling mendoakan, saling menguatkan, saling menasihati, memberi salam seorang kepada yang lain, melayani seorang akan yang lain, mengajar seorang akan yang lain, saling menerima, saling hormat, bertolong-tolongan menanggung beban, saling mengampuni, merendahkan diri seorang kepada yang lain, dan mengerjakan banyak tugas bersama lainnya. Inilah keanggotaan menurut Alkitab! Inilah "tanggung jawab keluarga" Anda yang Allah harapkan untuk Anda penuhi melalui persekutuan lokal. Bersama siapa Anda melakukan hal-hal ini?

Mungkin terasa lebih mudah untuk menjadi suci ketika tidak ada orang lain di sekeliling yang akan menganggu kesenangan- kesenangan Anda, tetapi itu adalah kesucian yang palsu dan tidak teruji. Keterasingan menghasilkan kebohongan; mudah untuk membodohi diri kita sendiri dengan mengira bahwa kita menjadi dewasa jika tidak ada seorang pun yang menantang kita. Kedewasaan yang sejati muncul dalam hubungan.

Kita tidak hanya membutuhkan Alkitab untuk bertumbuh; kita memerlukan orang-orang percaya lainnya. Kita bertumbuh lebih cepat dan kuat dengan saling belajar dan saling bertanggung jawab. Ketika orang lain membagikan apa yang Allah ajarkan pada mereka, saya juga belajar dan bertumbuh.

Tubuh Kristus membutuhkan Anda

Allah memiliki peran yang unik untuk Anda mainkan di dalam keluarga-Nya. Inilah yang disebut "pelayanan" Anda, dan Allah telah memberi Anda karunia untuk tugas ini:

> "Karunia rohani diberikan kepada setiap kita sebagai alat untuk menolong seluruh gereja." (1Korintus 12:7)

Persekutuan lokal Anda adalah tempat yang Allah rancang bagi Anda untuk menemukan, mengembangkan dan memakai karunia-karunia Anda. Anda juga mungkin memiliki pelayanan yang lebih luas, tetapi hal tersebut hanya merupakan tambahan

untuk pelayanan Anda dalam tubuh lokal. Yesus tidak berjanji untuk membangun pelayanan Anda; Dia berjanji untuk membangun Gereja-Nya.

Anda akan ambil bagian dalam misi Kristus di dunia.

Pada saat Yesus hidup di bumi, Allah bekerja melalui tubuh jasmani Kristus; sekarang Dia menggunakan tubuh rohani-Nya. Gereja adalah alat Allah di bumi. Kita bukan hanya harus meneladani kasih Allah dengan saling mengasihi; kita harus membawa kasih Allah bersama-sama bagi seluruh dunia ini. Ini merupakan hak istimewa yang luar biasa yang telah diberikan kepada kita semua. Sebagai anggota Tubuh Kristus, kita merupakan tangan-Nya, kaki-Nya, mata-Nya, dan hati-Nya. Dia bekerja melalui kita di dunia. Kita masing-masing memiliki bagian untuk dilakukan. Paulus memberi tahu kita,

> "Karena kita ini buatan Allah, diciptakan dalam Kristus Yesus untuk melakukan pekerjaan baik, yang dipersiapkan Allah sebelumnya. Ia mau, supaya kita hidup di dalam-Nya." (Efesus 2:10)

Sebuah keluarga gereja akan membantu menjaga Anda dari kemunduran.

Tidak seorang pun dari kita kebal terhadap pencobaan. Dalam situasi yang tepat, saya dan Anda bisa berbuat dosa apa saja. Allah mengetahui hal ini, sehingga Dia memberi kita tanggung jawab sebagai individu untuk saling menjaga agar tetap berada di jalur (1Korintus 10:12; Yeremia 17:9; 1Timotius 1:19). Alkitab berkata,

> "Tetapi nasihatilah seorang akan yang lain setiap hari ... supaya jangan ada di antara kamu yang menjadi tegar hatinya karena tipu daya dosa." (Ibrani 3:13)

"Uruslah urusanmu sendiri" bukanlah frasa kristiani. Kita dipanggil dan diperintahkan untuk terlibat dalam kehidupan orang percaya lainnya. Jika Anda mengetahui seseorang sedang menyimpang secara rohani sekarang, menjadi tanggung jawab Anda untuk pergi kepada mereka dan membawa mereka kembali ke dalam persekutuan. Yakobus memberi tahu kita,

> "Jika kamu mengetahui orang-orang yang telah menyimpang dari kebenaran Allah, janganlah menolak mereka. Pergilah kepada mereka. Bawalah mereka kembali." (Yakobus 5:19 Msg)

Manfaat lain dari gereja lokal adalah bahwa gereja lokal tersebut juga menyediakan perlindungan rohani dari pemimpin-pemimpin yang saleh. Allah memberi para gembala tanggung jawab untuk menjaga, melindungi, mempertahankan dan memperhatikan kesejahteraan rohani dari kawanan domba-Nya (Kisah Para Rasul 20:28-29; 1Petrus 5:1-4; Ibrani 13:7, 17). Kita diberi tahu,

> "Sebab mereka selalu memperhatikan jiwamu, dan mereka harus bertanggung jawab kepada Allah." (Ibrani 13:17 (BIS))

Iblis menyukai orang-orang percaya yang mundur, yang memisahkan diri dari kehidupan Tubuh, terpisah dari keluarga Allah, dan tidak lagi di bawah tanggung jawab pemimpin-pemimpin rohani, karena Iblis tahu mereka tidak memiliki pertahanan dan tidak berdaya melawan taktiknya.

Sumber:

Judul Buku: The Purpose Driven Life ~~ Kehidupan yang Digerakkan oleh Tujuan
Penulis : Rick Warren
Penerbit : Gandum Mas, Malang, 2004
Halaman : 148 - 151

Bimbingan Alkitabiah: Gereja

Ayat Alkitab

Wahyu 21:2

Latar Belakang

Gereja adalah "Tubuh Kristus", yaitu persekutuan orang-orang tebusan Tuhan, yang di dalamnya Dia menjadi Kepala.

> "Ialah kepala tubuh, yaitu jemaat. Ialah yang sulung, yang
>
> pertama bangkit dari antara orang mati, sehingga Ia yang
>
> lebih utama dalam segala sesuatu." (Kolose 1:18)

Gereja terjelma dan memiliki keberadaannya, karena

> "Kristus telah mengasihi jemaat dan telah menyerahkan diri-Nya
>
> baginya." (Efesus 5:25)

Gereja ditumbuhkan oleh kehidupan-Nya yang dinamis, yang

> "menguduskannya sesudah Ia menyucikannya dengan memandikannya
>
> dengan air dan firman." (Efesus 5:26)

Kristus akan datang kembali untuk mengambilnya sebagai milik-Nya,

> "bagaikan pengantin perempuan yang berdandan untuk suaminya."
>
> (Wahyu 21:2)
>
> "supaya dengan demikian Ia menempatkan jemaat di hadapan diri-
>
> Nya dengan cemerlang tanpa cacat atau kerut atau yang serupa itu,
>
> tetapi supaya jemaat kudus dan tidak bercela." (Efesus 5:27)

Kelahiran gereja diteguhkan oleh kedatangan Roh Kudus (Kisah Para Rasul 2:1-11) yang juga menyediakan kuasa bagi kelanggengan gereja, melalui kesaksian kepada dunia (Kisah Para Rasul 1:8).

Gereja yang Nampak dan yang Tidak Nampak:

Gereja Tak Nampak ialah keseluruhan orang beriman dari segala zaman yang dengan tulus mempercayai Yesus Kristus sebagai Tuhan dan Juruselamatnya. "Tuhan mengenal siapa kepunyaan-Nya" dan "Setiap orang yang menyebut nama Tuhan hendaklah meninggalkan kejahatan." (2Timotius 2:19). Seseorang menjadi anggota Gereja yang Tak Nampak ini, ketika ia menerima Yesus Kristus sebagai Tuhan dan Juruselamatnya (Yohanes 1:12).

Gereja Nampak ialah Gereja sedunia masa kini, terdiri dari kelompok- kelompok jemaat Kristen dari berbagai aliran di berbagai wilayah. Di dalamnya tumbuh bersama: "gandum dan ilalang" (Matius 13:25-40), yaitu orang tebusan sejati dengan mereka yang belum tertebus. Gereja-gereja sepanjang masa yang telah membuang "iman yang telah disampaikan kepada orang-orang kudus." (Yudas 1:3), akan digolongkan murtad.

Ketika seseorang mengalami kelahiran baru, dia menjadi anggota Gereja Tak Nampak. Dia harus segera berusaha melibatkan diri dengan salah satu gereja, yaitu suatu jemaat orang beriman yang mementingkan Firman Tuhan, untuk aktif berperan dalam ibadah, persekutuan, penginjilan, penelaahan Alkitab dan doa. Ini adalah tanggung jawab yang diajarkan Alkitab:

> "Janganlah kita menjauhkan diri dari pertemuan-pertemuan ibadah kita, seperti dibiasakan oleh beberapa orang, tetapi marilah kita saling menasihati, dan semakin giat melakukannya menjelang hari Tuhan yang mendekat." (Ibrani 10:25)

Kutipan Menurut Billy Graham: "Gereja, terutama adalah Tubuh Kristus ... Alkitab berkata ... bahwa kasih Kristus kepada Gerejalah, yang membuat Dia mati di Salib. Jika Kristus sedemikian mengasihi Gereja ... aku pun harus mengasihinya. Aku harus mendoakannya, membelanya, melayani di dalamnya, memberikan perpuluhan dan persembahan baginya, membantunya berkembang, mendorongnya untuk menjadi kudus dan mengusahakan agar dia benar- benar berfungsi sebagai tubuh Kristus yang bersaksi sesuai maksud Tuhan untuknya. Bergerejalah dengan sikap demikian, dan tak seorang pun akan menyisihkan Anda. Keluarga Allah terdiri dari bermacam orang dari berbagai suku, kebudayaan, kelas dan perbedaan-perbedaan aliran. Aku sadar tentang adanya perbedaan dan ketidaksetujuan kecil dalam teologia, metode dan motif, tetapi di dalam Gereja sejati, ada suatu kesatuan misterius yang mengatasi segala faktor pemisah yang ada."
Kutipan_Selesai

Strategi Bimbingan

Hargai dia atas ketertarikannya pada gereja. Dengan melibatkan diri kita dalam suatu gereja, kita sedang mentaati Allah. di dalam gereja, kita berusaha untuk beribadah, bersekutu, menginjil, menyelidiki firman Tuhan, berdoa dan ikut serta dalam Perjamuan Kudus. Menjadi anggota dari suatu gereja tertentu, tidak otomatis menyelamatkan kita.

Kita melibatkan diri ke dalam suatu gereja, justru karena kita telah diselamatkan dan memiliki kerinduan untuk taat. Yesus berkata,

> "Akulah pintu; barangsiapa masuk melalui Aku, ia akan selamat." (Yohanes 10:9)

Tanyakanlah kepadanya, apakah dia telah menerima Yesus Kristus sebagai Tuhan dan Juruselamatnya sendiri. Jelaskan "Damai dengan Allah". [["Damai dengan Allah" -- Traktat untuk menolong/menuntun orang non-Kristen agar dapat menerima Kristus (dari LPMI/PPA); atau Buku Pegangan Pelayanan, halaman 5; CD-SABDA: Topik 17750.]]

Sesudah percaya pada Kristus, orang bersangkutan harus segera melibatkan diri dalam suatu gereja. Bimbing dia untuk meminta Allah memimpin dia menemukan gereja yang tepat, yaitu yang memuliakan Kristus, mementingkan Firman Tuhan dan penginjilan terhadap sesamanya yang terhilang. Setelah menjadi anggota, ia harus setia mengunjungi dan terlibat di dalamnya. Dia perlu mencari kesempatan melayani dalam gereja itu. Banyak kesempatan akan terbuka, bila kita menawarkan diri melayani Allah. Bimbing dia untuk mendukung keuangan gereja. Banyak organisasi dan pelayanan Kristen lainnya yang layak menerima persembahan kita, tetapi agar gereja kita sendiri dapat berfungsi dan bertumbuh, kita harus menyokongnya dengan bagian perpuluhan dan persembahan kita.

Sumber:

Judul Buku: Buku Pegangan Pelayanan
Penulis : Billy Graham
Penerbit : Persekutuan Pembaca Alkitab (PPA)
Halaman : 63 - 64
CD-SABDA : Topik 17549

e-Konsel 100/November/2005: Membangun Ibadah Keluarga

Pengantar dari Redaksi

Ada penggalan lagu yang syairnya berbunyi demikian:

> "Harta yang paling berharga adalah keluarga
>
> Mutiara yang paling indah adalah keluarga ...."

Ya, keluarga akan menjadi sebuah tempat yang sangat dirindukan oleh anggota-anggotanya lebih dari apapun jika mereka masing-masing memiliki ikatan kasih yang erat. Syair lagu di atas pun saya percaya ditulis oleh seorang pengarang lagu yang memiliki pengalaman berkeluarga yang indah dan sehat.

Perlu suatu usaha yang nyata jika keluarga Kristen ingin mendapatkan pengalaman hidup berkeluarga yang indah dan sesuai dengan firman Tuhan. Salah satunya adalah dengan membangun ibadah keluarga. Orangtua tidak dapat setiap saat memantau kehidupan anak-anaknya, baik untuk hal-hal umum ataupun hal-hal rohani. Tapi melalui ibadah keluarga, orangtua bisa menanam dan memupuk prinsip-prinsip firman Tuhan dalam diri anak-anaknya, sehingga saat mereka tidak bersama dengan orangtuanya kelak, "senjata rohani" sudah mereka miliki. Hubungan antara suami isteri pun bisa menjadi lebih harmonis, jika dalam ibadah keluarga ini suami isteri dapat mengekspresikan emosi dan kasih mereka dalam terang firman Tuhan. Untuk membahas lebih lanjut mengenai Ibadah Keluarga ini, silakan Anda simak sendiri edisi e-Konsel kali ini.

Mari giatkan Ibadah Keluarga untuk menciptakan keluarga Kristen yang mengasihi dan hidup sesuai dengan Firman Tuhan! (Dav)

Redaksi

Cakrawala: Ibadah Keluarga yang Menyenangkan

Mendengar kata ibadah, kebanyakan orang menghubungkannya dengan ritual formal yang kaku, membosankan, dan tidak menarik. Karena itu, banyak keluarga yang sekalipun menyebut dirinya keluarga Kristen, jarang atau bahkan tidak pernah melakukan persekutuan dalam keluarganya sendiri. Padahal ibadah keluarga dapat menjadi saat-saat yang menyenangkan dan paling dinantikan oleh anak-anak kita.

Keluarga adalah sesuatu yang berharga bagi Allah. Ada beberapa contoh dalam Alkitab bahwa Allah menyelamatkan keluarga umat-Nya dari pembinasaan orang-orang fasik yang Allah lakukan. Nuh beserta isteri dan anak serta menantunya diselamatkan dari air bah, Lot beserta isteri dan anaknya juga diselamatkan dari pemusnahan Sodom dan Gomora. Selain itu, Allah memberkati keluarga Abraham dan juga keluarga Yakub. Kita juga memperoleh gambaran mengenai ibadah keluarga yang dilakukan oleh orang-orang beriman ini. Karena itu, ibadah keluarga merupakan aktivitas penting dan melalui ibadah keluarga, Tuhan berkenan mencurahkan berkat-Nya.

Absennya ibadah keluarga menyebabkan lemahnya keluarga dalam menghadapi serangan terhadap moral dan spiritual keluarga. Anggota keluarga terpecah-belah karena tidak ada kasih Tuhan yang mengikat mereka. Keluarga yang tidak menyelenggarakan ibadah juga rentan terhadap pengaruh dunia yang menggerogoti kehidupan rohani. Sebaliknya, terpeliharanya ibadah keluarga menyebabkan tidak terputusnya generasi yang beriman dan mengasihi Tuhan. Berkat Tuhan akan tercurah ke atas keluarga yang demikian.

Pentingkah Ibadah Keluarga?

Mazmur 1 adalah salah satu hafalan Alkitab yang kami hafalkan ketika kami masih kanak-kanak. Tentu saat itu saya tidak dapat mencerna sepenuhnya arti Mazmur ini. Ketika itu saya sering bertanya pada diri sendiri, "Apa menariknya kita merenungkan Taurat Tuhan siang dan malam? Bagaimana saya dapat bersukacita ketika merenungkannya?"

Ketika dewasa, saya baru menyadari dan bersyukur bahwa kebiasaan melakukan ibadah keluarga yang diterapkan orangtua saya itu membawa banyak berkat dalam kehidupan kami. Sekalipun kerajinan saya dalam membaca Alkitab dan berdoa dapat mengalami pasang surut, kebiasaan beribadah dalam keluarga "memaksa" saya untuk terus mengupayakan doa dan pembacaan Firman Tuhan. Dari sanalah sukacita sejati dapat kita nikmati. Saya kemudian dapat menghayati, "Titah Tuhan itu tepat, menyukakan hati; perintah Tuhan itu murni, membuat mata bercahaya. Takut akan Tuhan itu suci, tetap ada untuk selamanya; hukum-hukum Tuhan itu benar, adil semuanya, lebih indah daripada emas, bahkan daripada banyak emas tua; dan lebih manis daripada madu, bahkan daripada madu tetesan dari sarang lebah." (Mazmur 19:8-10)

Apa Pentingnya Ibadah Keluarga?

PERTAMA, ibadah keluarga membuat hidup kita diarahkan kepada Tuhan. Setiap hari, keluarga kita mempunyai waktu khusus buat Tuhan. Dengan demikian hidup kita relatif terlindung dari dosa dan perpecahan keluarga.

KEDUA, ibadah keluarga membuat anggota keluarga diikat satu sama lain dalam kasih Kristus. Bila ada perselisihan, ibadah keluarga mempercepat pemulihan suasana harmonis dalam rumah tangga. Dorongan untuk beribadah membuat masing-masing anggota keluarga merasa "sungkan" sehingga berpotensi mengurangi ketegangan. Tentu tidak enak rasanya menghadap Tuhan dalam keadaan yang kurang baik dan dengan masih menyimpan kebencian. Dalam keluarga yang bermasalah sekalipun, misalnya ketika salah satu orangtua absen dan bermasalah, adanya ibadah keluarga yang rutin diadakan memberi kekuatan ekstra untuk menghadapi masalah demi masalah. Ada kalanya Tuhan mengadakan pemulihan buat keluarga bermasalah ketika anggota keluarga saling mendoakan satu sama lain.

KETIGA, ibadah keluarga membuat anggota keluarga bertumbuh secara rohani. Anak-anak akan mempunyai kenangan indah bagaimana mereka dibimbing oleh orangtua mereka dalam hal iman dan Firman Tuhan. Anak yang terbiasa membaca Firman Tuhan akan lebih mudah mengembangkan kepekaan akan hal-hal rohani dan karena itu perilaku mereka pun lebih terkontrol. Sebaliknya, acapkali orangtua pun diingatkan secara tidak langsung akan perilaku mereka yang tidak sesuai dengan apa yang mereka ajarkan. Dengan demikian orangtua pun lebih waspada akan tingkah lakunya sendiri.

KEEMPAT, anak-anak dalam keluarga yang secara rutin menerapkan ibadah keluarga akan lebih mudah diajar dan lebih peka terhadap kebenaran. Mereka secara kritis akan bertanya mengenai arti rohani dari pengalaman-pengalaman mereka. Dampaknya, kita pun memiliki lebih banyak kesempatan untuk menjelaskan kebenaran dan memahami apa yang mereka pikirkan.

KELIMA, persekutuan keluarga membuat seluruh anggota keluarga lebih kuat untuk menghadapi tekanan hidup. Ini dapat terjadi karena ketika kita bersekutu bersama, setiap anggota keluarga memiliki kesempatan untuk saling memperhatikan dan saling mendukung. Banyak kebutuhan emosi maupun rohani dapat memperoleh pemenuhan ketika kita berkesempatan berkumpul, sehingga ketika krisis melanda, anggota keluarga memiliki kekuatan untuk bertahan.

Bila ibadah keluarga sedemikian bermanfaat, mengapa kita sering enggan melakukannya?

PERTAMA, ibadah keluarga menuntut kerja keras dari orangtua, dalam hal ini untuk mempersiapkan diri dengan lebih banyak belajar Firman Tuhan. Ketika ibadah dilangsungkan, kita tentu perlu membimbing anak-anak kita untuk bertumbuh dalam iman. Bila kita tidak menyiapkan diri dengan baik, kita menjadi gamang ketika

berhadapan dengan anak-anak yang ingin melihat contoh nyata bagaimana hidup yang dalam Firman Tuhan. Sebagai manusia berdosa yang sering berperang melawan kedagingannya sendiri, kita perlu mengingatkan diri kita agar tidak lengah dan malas dalam bersaat teduh dan membaca Alkitab.

KEDUA, sering kali ibadah keluarga terabaikan karena adanya prioritas yang lebih utama di mata orangtua. Kesibukan mengejar karir dan popularitas di masyarakat acapkali mempersulit orangtua menyelenggarakan ibadah keluarga secara rutin. Kurangnya waktu kebersamaan dalam keluarga modern karena orangtua sibuk bekerja di luar rumah dan pulang malam hari dalam keadaan letih. Kesulitan anak dalam pelajarannya di sekolah membuat orangtua harus terus-menerus mengawasi anaknya belajar dan ini juga menyita banyak waktu keluarga. Dalam keadaan seperti ini, orangtua perlu mengingatkan diri bahwa semua kesibukan dan kesempatan menikmati hidup dari Tuhan juga asalnya. Karena itu kita perlu mendahulukan Tuhan dan kita pun perlu memberi contoh kepada anak-anak kita. Bila di tengah sempitnya waktu, kita masih dapat mengupayakan ibadah, anak juga akan belajar memprioritaskan Tuhan dalam hidupnya.

KETIGA, ada cukup banyak orangtua berpandangan bahwa Sekolah Minggu telah mengajarkan segala sesuatu tentang Alkitab. Guru sekolah minggu dianggap lebih kompeten dibanding orangtua, karena itu orangtua sudah cukup puas bila anaknya telah disertakan dalam kegiatan Sekolah Minggu. Ada kalanya alasan ini dikemukakan karena orangtua tidak hidup dalam pemahaman Alkitab yang akibatnya orangtua gagap dalam beribadah, apalagi bila harus memimpin ibadah, bahkan untuk memimpin ibadah dalam keluarga sendiri sekalipun. Bila orangtua kurang percaya diri mengajarkan Alkitab dan memimpin doa di rumah, orangtua perlu berusaha membaca Alkitab lebih sering dan kemudian mempelajari latar belakang suatu bagian Alkitab ditulis, baik lewat buku-buku maupun lewat kelas-kelas pemahaman Alkitab.

Sebetulnya anak-anak akan terbantu secara meyakinkan bila mereka memperoleh pengajaran Alkitab di gereja dan juga di rumah. Alasannya, pengenalan akan Tuhan bukan hanya terjadi secara rasio belaka. Alkitab mengajarkan pula mengenai bagaimana harus menjalani hidup ini dan anak perlu diajarkan untuk hidup dalam hikmat Tuhan. Bandingkan berapa banyak waktu televisi dan orang tidak percaya mempengaruhi mereka bila dibandingkan dengan jumlah waktu mereka bersentuhan dengan Firman Tuhan. Selain itu, banyak kali anak-anak memperoleh gambaran mengenai Allah melalui orangtuanya di bumi ini. Persekutuan keluarga membantu mereka mengenal Allah lewat orangtua mereka.

KEEMPAT, kita tidak mempunyai hubungan pernikahan yang baik dan karena itu kita enggan berbicara dan bertegur sapa dengan pasangan atau anak-anak kita. Keadaan demikian mempengaruhi suasana hati kita sehingga kita pun enggan bersekutu, berdoa, dan membaca Alkitab. Bila pernikahan kita berada pada kondisi demikian, kita wajib bekerja keras memperbaiki hubungan pribadi kita dengan Tuhan dan kemudian memperbaiki juga kondisi pernikahan kita.

KELIMA, ada kegiatan lain yang merupakan selingan, namun akhirnya lebih menyita waktu dan menghalangi keluarga beribadah. Selingan itu dapat berupa acara televisi, play station, internet, komputer, mobil atau motor, menonton film, shopping, rekreasi, dan sebagainya. Tontonan dan permainan yang sehat tentu saja kita butuhkan. Namun jangan sampai selingan itu mengambil alih persekutuan keluarga dengan Tuhan. Keberanian untuk menghitung kembali waktu rekreasi kita dan memotong waktu untuk kegiatan selingan yang tidak perlu akan membantu kita dalam mengadakan persekutuan yang lebih baik dengan Tuhan.

Beberapa Ide Agar Ibadah Menyenangkan

Bila kita dapat menciptakan suasana yang menyenangkan, saat beribadah akan menjadi saat yang dinanti-nantikan oleh seluruh keluarga. Dengan demikian hambatan beribadah dapat dikurangi. Beberapa ide berikut ini dapat dicoba untuk menghidupkan suasana ibadah keluarga kita.

Ciptakan suasana keluarga yang saling mengasihi.

Ibadah keluarga akan terasa sebagai aktivitas yang kering dan tidak menyenangkan tatkala suami, isteri dan anak-anak tidak memiliki hubungan yang baik. Upaya kita untuk mengasihi satu sama lain akan memberi rasa aman dan sukacita, sehingga kita pun menikmati kebersamaan dalam ibadah keluarga.

Upayakan agar bentuk ibadah tidak terlalu formal dan kaku.

Banyak orangtua yang terpaku pada ritual yang lebih cocok untuk orang dewasa. Padahal sebenarnya yang lebih penting dari suatu ibadah keluarga adalah kebersamaan dalam Tuhan. Jadi, kita boleh melakukan itu hanya dengan berdoa bersama saja dan kemudian menghafalkan ayat Alkitab, atau bisa juga dengan menceritakan kesaksian mengenai kebaikan Tuhan. Ibadah bersama anak juga dapat dilakukan dengan pertanyaan kita kepada mereka menyangkut iman atau moralitas, misalnya mengenai kejujuran, atau mengenai kebaikan Tuhan atas diri mereka. Jawaban mereka ini kemudian kita diskusikan dan ditutup dengan doa.

Buatlah variasi yang menyenangkan.

Ada banyak cara yang kita dapat lakukan agar anak senang beribadah dalam keluarga. Kita dapat menyanyikan lagu rohani bersama anak dan kemudian berdoa. Pada kesempatan lain kita dapat bermain teka-teki Alkitab. Ibadah dapat pula dilakukan dengan menanyakan satu dua hal yang anak ingin doakan, baik menyangkut teman mereka atau persoalan mereka. Pada kesempatan lain orangtua dan anak dapat saling berbagi cerita. Kemudian cerita ini dapat dikaitkan dengan pelajaran dari Alkitab. Umumnya anak-anak suka sekali mendengar kisah tokoh-tokoh Alkitab. Karena itu bercerita dapat menjadi bagian yang paling sering dilakukan dalam ibadah kita. Menghafal ayat Alkitab juga dapat menjadi bagian ibadah yang menyenangkan. Bila anak sudah dapat membaca, anak dapat diminta membacakan ayat-ayat tertentu dari

Alkitab. Beberapa buku bantu renungan Alkitab yang disusun secara menarik buat anak dapat pula dijadikan sebagai salah satu bahan ibadah. Teka-teki silang, juga permainan kata dan gambar dapat merupakan alat bantu menarik sehingga anak tertarik untuk belajar Alkitab.

Seyogyanya acara ibadah keluarga berlangsung tidak terlalu lama.

Lebih baik mengadakan ibadah keluarga dengan frekuensi lebih banyak setiap minggunya dari pada jarang diadakan, tetapi setiap kali dilakukan selalu berlangsung lama. Alasannya, anak yang masih kecil tidak mampu memusatkan perhatian dalam jangka waktu yang lama. Bila ibadah berkepanjangan, selain anak menjadi bosan dan tidak lagi menyukainya, kita pun seolah melakukannya dengan terpaksa.

Ciptakan berbagai kesempatan untuk melangsungkan ibadah dalam keluarga.

Banyak kesempatan yang dapat dimanfaatkan untuk berbagi hidup di dalam Tuhan dengan anak-anak kita. Dalam perjalanan ke sekolah, bila kita mengantar sendiri anak kita dengan mobil, kita mempunyai kesempatan cukup banyak untuk membagikan apa yang kita lihat dan mengajak anak untuk bersyukur. Bila di rumah ada alat musik atau tape, kita dapat memainkan atau memutarkan lagu rohani dan menyanyikannya bersama anak. Makan malam bersama keluarga merupakan waktu yang baik untuk mendengarkan anak-anak bercerita tentang pengalaman mereka dan menggali beberapa pokok doa. Waktu malam menjelang tidur adalah waktu yang ideal bagi kebanyakan orangtua untuk berdoa dan berbagi cerita.

Ibadah keluarga lebih mudah dilakukan bila kita dapat mengupayakan relasi keluarga yang harmonis. Orangtua yang takut akan Tuhan dan anak-anak yang dididik sejak usia sangat muda di dalam Tuhan merupakan modal penting dalam membangun suasana ibadah dalam keluarga. Selamat berbakti melalui keluarga!

Sumber:

Judul Artikel: Ibadah Keluarga yang Menyenangkan
Penulis : Heman Elia, M.Psi.
Nama Situs : TELAGA (Tegur Sapa Gembala Keluarga)
URL : http://www.telaga.org/

Tips: Ibadah Keluarga

Berikut ini beberapa saran praktis untuk memadukan ibadah gereja ke dalam kegiatan keluarga Anda sehari-hari.

1. Mulailah percakapan waktu makan malam pada hari Minggu dengan suatu pertanyaan, pembenaran, atau argumentasi sehubungan dengan khotbah pendeta pada pagi harinya.
2. Carilah ayat-ayat Alkitab sebagai pendukung untuk dibacakan dalam kebaktian keluarga setiap hari dengan didahului, "Aku telah memikirkan pemberitaan Firman oleh pendeta atau pelajaran Sekolah Minggu ...."
3. Berikan kesaksian pribadi kepada keluarga mengenai bagaimana khotbah, nyanyian, atau ayat Alkitab dalam kebaktian ibadah itu dapat mengingatkan saat menghadapi suatu keputusan, krisis atau pencobaan.
4. Hubungkan kebenaran yang diberitakan dalam ibadah dengan peristiwa atau krisis moral zaman sekarang waktu Saudara menonton televisi atau membaca surat kabar.
5. Gunakan tulisan nats Alkitab yang dipakai dalam khotbah hari Minggu atau dalam pelajaran Sekolah Minggu untuk dibacakan bersama sebelum doa pengucapan syukur waktu hendak makan, atau nyanyikan bersama-sama satu bait lagu yang dinyanyikan dalam kebaktian ibadah hari Minggu.
6. Berilah nasihat kepada keluarga, "Dalam setiap kebaktian ibadah aku menemukan suatu hal yang dapat menolongku, meskipun kebaktian itu terasa membosankan dan semua orang muram. Hari ini, misalnya, aku merasa tertolong oleh ...."

Sumber:

Judul Buku : Penerapan Praktis Pola Hidup Kristen
Judul Artikel: Ibadah Keluarga
Penulis : David McKenna
Penerbit : Kerjasama antara Gandum Mas, Malang; Kalam Hidup, Bandung; Lembaga Literatur Baptis, Bandung; dan YAKIN, Surabaya, 2002
Halaman : 581

Surat dari Anda

Dari: Lita <nalita(at)>
>Dear e-Konsel,
>Saya mau tanya apakah e-Konsel memiliki atau pernah membahas
>tentang masalah seputar anak-anak? Kalau sudah pernah membahas
>bagaimana saya bisa mendapatkannya?
>Terimakasih, Tuhan memberkati pelayanan e-Konsel.

Redaksi: e-Konsel pernah membahas beberapa masalah seputar anak, silakan cek beberapa arsip edisi e-Konsel berikut ini:

1. Awas Autis!
   ==> http://www.sabda.org/publikasi/e-konsel/091/

2. Stress Pada Anak
   ==> http://www.sabda.org/publikasi/e-konsel/090/
3. Masalah Remaja dan Orangtua
   ==> http://www.sabda.org/publikasi/e-konsel/048/

Untuk melihat arsip Publikasi e-Konsel secara lengkap, silakan berkunjung ke alamat:

- http://www.sabda.org/publikasi/e-konsel/arsip/

Selamat menjelajah!

Kesaksian: Ibadah Bersama Anak-Anak

Kesaksian berikut ini kami ambil dari Majalah Eunike yang mewawancarai keluarga Pdt. Yohanes Lilik Susanto, S.Th. dan Ibu Ayny L.S. di bawah ini adalah hasil wawancara yang telah dituliskan dalam sebuah artikel kecil.

Ibadah keluarga merupakan ibadah non-formal karena konteksnya adalah realita hidup sehari-hari. Kalau Tuhan dihormati dan ditinggikan di dalam ibadah formal di gereja, maka Tuhan juga harus dihormati dan ditinggikan di dalam seluruh aspek kehidupan keluarga di rumah. Mengutip Francis Schaeffer, "If God is not the Lord of all, He is not the Lord at all (Jika Tuhan tidak menjadi Tuhan dalam segala hal, maka Tuhan sama sekali bukan Tuhan)."

Di dalam Ulangan 6 dikatakan bahwa sebelum orangtua mengajarkan kebenaran Firman Tuhan kepada anak-anaknya, orangtua itu sendiri harus melakukan dan mengaplikasikan kebenaran Firman Tuhan itu di dalam hidup mereka. dan karena konteks dari ibadah keluarga adalah realita hidup sehari-hari, maka kehidupan orangtua itu sendiri haruslah merupakan suatu ibadah. Baru sesudah itu mereka dapat mengajarkan kepada anak-anaknya setiap saat -- pada saat berbaring tidur, bermain, mengerjakan sesuatu atau pada saat apapun juga -- artinya setiap ada kesempatan berkomunikasi, di saat itulah kebenaran Firman Tuhan diajarkan. Oleh sebab itu di keluarga kami, waktu dan tempat ibadah keluarga bisa fleksibel sekali, kadang- kadang di meja makan, di ruang tamu, ataupun di kamar tidur menjelang anak-anak akan tidur.

Karena kesibukan suami saya sebagai seorang hamba Tuhan, seringkali kami baru dapat berkumpul bersama pada waktu malam hari ketika anak- anak sudah siap untuk tidur. Kesempatan ini biasanya kami gunakan untuk beribadah bersama-sama yang dimulai dengan beberapa pujian, lalu suami saya menanyakan apa yang terjadi pada hari itu. Kami mendiskusikan bersama-sama sesuai dengan kebenaran Firman Tuhan dan ditutup dengan menaikkan doa syafaat dan ucapan syukur. Dalam kesempatan berkumpul tersebut kami lebih menekankan doa-doa syafaat dan doa syukur. Namun jika suami saya sedang ada pelayanan di luar kota maka sayalah yang memimpin acara ibadah ini, dan anak-anak dilibatkan dengan memberi mereka kesempatan untuk memimpin pujian, berdoa, atau menceritakan apa yang mereka pikirkan atau rasakan. Pergumulan mereka dengan Tuhan dan firman-Nya kami lihat sebagai pergumulan pribadi yang dapat membawa mereka pada pertumbuhan. Dan hubungan pribadi mereka dengan Tuhan itu akan menjadi dasar kehidupan iman mereka kelak.

Sebagai keluarga Hamba Tuhan, ibadah mempunyai dampak yang sangat besar dalam kehidupan keluarga kami termasuk anak-anak, karena pada saat kami mengajarkan kepada mereka bahwa Tuhanlah yang paling dihormati dan ditinggikan di rumah ini lebih dari segala sesuatu maka yang kami lihat dan rasakan adalah anak-anak mengerti bahwa Tuhan dan pekerjaan-Nya merupakan hal yang sangat penting sehingga perlu mendapatkan prioritas utama. Hal ini terlihat dari sikap mereka yang bisa menerima ketika kami harus menunda kesempatan untuk pergi bersama-sama karena papanya

harus melakukan pelayanan secara mendadak, misalnya ada jemaat yang masuk rumah sakit atau meninggal.

Sumber:

Judul Majalah: Eunike, Edisi 07/Triwulan IV/2002
Judul Artikel: Ibadah Bersama Anak-anak
Penulis : Ibu Irene Anakota
Penerbit : Yayasan Eunike, Jakarta, 2002
Halaman : 36

e-Konsel 101/Desember/2005: Keseimbangan dalam Bekerja

Pengantar dari Redaksi

Kejenuhan di tempat kerja dan stres dalam pekerjaan bisa dialami siapa saja. Mungkin Anda pun pernah mengalaminya. Belum lagi ditambah dengan masalah pribadi, masalah keluarga, kehidupan bergereja, dan juga kehidupan bermasyarakat. Saat kejenuhan dan beragam masalah itu datang, apa yang biasa Anda lakukan?

Nah, e-Konsel kali ini mengambil topik "Keseimbangan dalam Bekerja", yang kami harap dapat menolong Anda untuk menguraikan masalah kejenuhan yang kita bicarakan di atas. Kurt De Haan dalam artikelnya mengatakan bahwa salah satu cara mengatasi kejenuhan dalam pekerjaan adalah dengan menempatkan pekerjaan pada porsi yang benar. Bagaimana caranya? Temukan jawabannya di Kolom Cakrawala. Sedangkan di Kolom TELAGA kali ini, Anda akan kembali menemui Pdt. Paul Gunadi, Ph.D. yang akan mengajak Anda untuk memahami bagaimana kejenuhan dapat terjadi dalam pekerjaan dan bagaimana cara mengatasinya. Simak juga jawaban atas pertanyaan dari seorang karyawan yang mengalami stres dalam pekerjaan di Rubrik Tanya Jawab. Kiranya edisi ini bisa menjadi berkat. Selamat bekerja!

Staf Redaksi e-Konsel, (Kristian)

Cakrawala: Tempatkan Pekerjaan Pada Porsi yang Sebenarnya

Berapa banyak waktu yang Anda habiskan untuk bekerja? Jika Anda rata-rata bekerja 8 jam sehari, itu berarti Anda telah menggunakan sepertiga dari seluruh waktu Anda setiap hari. Jika Anda tidur selama 8 jam, berarti pekerjaan telah menyita separuh dari waktu yang Anda miliki selama terjaga. Dan, jika Anda juga menghitung waktu yang diperlukan untuk berangkat dan pulang kerja, maka Anda perlu menambahkan satu jam/lebih setiap harinya dalam perhitungan waktu Anda. Lalu, bagaimana dengan waktu persiapan dan waktu istirahat sesudah bekerja? Hal itu memperbesar porsi waktu yang Anda pakai untuk bekerja, bukan? Porsi itu bertambah besar lagi bila kita memasukkan waktu untuk memikirkan pekerjaan dalam perhitungan waktu kita. Jika Anda seorang ibu rumah tangga atau orangtua tunggal, akan tampak seolah-olah seluruh hari-hari Anda habis untuk pekerjaan.

Ketika semua itu ditambahkan dalam perhitungan waktu, banyak di antara kita yang menganggap pekerjaan adalah hidup kita -- minimal jika dilihat dari waktu dan perhatian yang tercurah untuk pekerjaan itu.

Apakah hal itu buruk? Jawaban untuk ini tergantung pada kebutuhan dan sikap kita terhadap pekerjaan itu sendiri. Sekalipun jumlah jam kerja mencerminkan baik-buruknya sikap kita terhadap pekerjaan, masalah yang sebenarnya tidak terletak pada jam kerja, tetapi motivasi yang melatarbelakangi segala tindakan kita dan orang macam apa sebenarnya kita dalam bekerja.

Kapan suatu pekerjaan keluar dari porsi yang sebenarnya?

Ketika kita memandang pekerjaan sebagai sumber kepuasan utama dan mengabaikan segala perhatian terhadap aspek lain dalam hidup -- menempatkan kehidupan pribadi, keluarga, teman-teman, gereja, dan masyarakat dalam prioritas terakhir -- dan membiarkan pekerjaan menjadi allah kita.

Penulis kitab Pengkhotbah tahu bagaimana sia-sianya pola hidup seperti itu. Ia berkata, "Ketika aku meneliti segala pekerjaan yang telah dilakukan tanganku dan segala usaha yang telah kulakukan untuk itu dengan jerih payah, lihatlah, segala sesuatu adalah kesia-siaan dan usaha menjaring angin; memang tak ada keuntungan di bawah matahari" (2:11). Mencoba mendapat kepuasan pribadi dalam bekerja adalah seperti mengejar bayangan belaka. Sekali Anda berhasil mencapai sasaran, Anda akan menyadari bahwa harapan akan rasa puas itu hanyalah sebuah ilusi. Banyak hal lain dalam hidup ini yang lebih penting daripada sekadar mengejar gaji, status pekerjaan yang lebih tinggi, atau rencana masa pensiun yang indah.

Salomo menulis:
"Apakah untung pekerja dari yang dikerjakannya dengan berjerih payah? Aku telah melihat pekerjaan yang diberikan Allah kepada anak- anak manusia untuk melelahkan

dirinya. Ia membuat segala sesuatu indah pada waktunya, bahkan Ia memberikan kekekalan dalam hati mereka. Tetapi manusia tidak dapat menyelami pekerjaan yang dilakukan Allah dari awal sampai akhir. Aku tahu bahwa untuk mereka tak ada yang lebih baik daripada bersuka-suka dan menikmati kesenangan dalam hidup mereka. dan bahwa setiap orang dapat makan, minum dan menikmati kesenangan dalam segala jerih payahnya, itu juga adalah pemberian Allah." (Pengkhotbah 3:9-13)

Apa inti dari ayat-ayat tersebut? Untuk satu hal, sekalipun Allah memberikan kekekalan dalam hati kita (ayat 11), kita akan mengalami kemandegan dari waktu ke waktu dalam aktivitas hidup. Hal ini dapat membawa kita pada keputusasaan. Sebaliknya, kepuasan dialami oleh mereka yang menaruh kepercayaannya pada kontrol kuasa Allah dan hidup bertanggung jawab. Penulis kitab Pengkhotbah tidak menganjurkan sikap "apa yang terjadi terjadilah," pesimistis dan pasrah yang pasif dalam menghadapi hidup. Kita tidak hanya sekadar menghabiskan waktu. Lagipula, kita perlu menyadari bahwa kepuasan dalam pekerjaan merupakan "pemberian Allah". Seseorang yang hidup bagi Tuhan tahu bahwa sekalipun hidup ini jauh dari kesempurnaan, Allah turut berpartisipasi aktif dalam pekerjaan kita. Dan, jika kita percaya pada-Nya, Dia akan memberikan kepuasan sampai hal sekecil apa pun dalam hidup kita.

Apakah kita tidak sedang mengelabui diri sendiri?

Jika Anda seperti saya, Anda mungkin tidak menyadari bahwa Anda mengharapkan pekerjaan yang dapat memberikan kebahagiaan. Berdasarkan hasil survei di Amerika tentang hal terpenting dalam hidup, 40% responden mengatakan bahwa mereka menghargai hubungan dengan Allah di atas segala-galanya. Sebaliknya, secara mencolok, hanya 5% yang mengatakan bahwa hal terpenting dalam hidup adalah memiliki pekerjaan yang mereka nikmati sepenuhnya. Beberapa pengamat membanggakan hasil survei tersebut sebagai indikasi bahwa orang Amerika ternyata tidak begitu materialistis dan lebih religius daripada dugaan mereka selama ini.

Namun saya mempertanyakan keakuratan hasil survei tersebut. Siapa yang dalam benaknya pernah berkata bahwa pekerjaan lebih penting dari Allah? Saya tahu bahwa saya tidak akan pernah melakukannya. Namun apa yang sesungguhnya dinyatakan oleh tindakan saya dan Anda tentang hal terpenting dalam hidup? Tidakkah kita cenderung hanya memberikan kata-kata manis pada Allah sementara kita hidup untuk ilah lain -- berharap lebih dari pekerjaan kita daripada apa yang layak kita terima?

Pikirkanlah tentang sikap Anda. Kapan Anda merasa bahagia? Apa yang menguasai pikiran Anda? Apa tujuan hidup yang terpenting bagi Anda?

Apakah saya workaholic?

Seorang workaholic, tak ubahnya seperti alkoholik, tidak mudah menangkap masalah yang sebenarnya. Biasanya ia menyangkal bahwa ia memiliki masalah. Seorang workaholic berpikir bahwa ia memiliki kontrol atas pekerjaannya. "Saya dapat berhenti dari pekerjaan saya setiap saat," pikirnya. Namun dalam kenyataan, ia dikendalikan

oleh pekerjaannya. Ia dimotivasi oleh keinginan untuk memperoleh lebih banyak uang, menambah kekuasaan, memperoleh pujian dari pimpinan dan rekan kerja, atau keinginan untuk tak terkalahkan oleh siapa pun.

Kitab Amsal memberitahu kita, "Jangan bersusah payah untuk menjadi kaya, tinggalkan niatmu ini" (23:4). Jika kita gagal melakukannya, kita akan "terbakar" -- lalu, untuk apa semua itu? Penulis kitab Pengkhotbah mengingatkan bahwa hidup itu singkat, kekayaan akan segera berlalu, dan persekutuan pribadi dengan Allah dan sesama itu lebih penting dari segala konsep tentang kesuksesan.

Apa alternatif yang lebih bijak?

Kita perlu melihat nilai dari pekerjaan yang dipercayakan Allah kepada kita, dan menjaga agar hidup tetap seimbang. Kita harus melihat bahwa pekerjaan hanyalah salah satu dari banyak hal penting dalam hidup kita. Jangan mendewakan pekerjaan, tetapi jangan pula mengabaikannya. Bekerja merupakan suatu kebutuhan dan dasar agar kita dapat bertahan serta menjalani hidup sesuai dengan rencana Allah. Bekerja memberi kesempatan pada kita untuk menunaikan panggilan hidup dalam mengasihi Allah dan sesama (Matius 22:37-40).

Apakah kita bekerja untuk memenuhi kebutuhan?

Jika kita terbelit dalam pekerjaan, kita mungkin akan lupa bahwa pada akhirnya Tuhanlah yang memenuhi kebutuhan kita. Semua itu bukanlah usaha kita. Kerja keras tidak selalu memberikan kesuksesan yang sama. Pada kenyataannya, sekalipun ada tempat untuk bekerja keras, hanya Tuhanlah satu-satunya yang memberkati segala usaha kita (Amsal 10:4-5,26; Ulangan 6:10-12).

Dalam Matius 6, Yesus berkata kepada para pengikutnya agar tidak khawatir akan apa yang hendak dimakan atau diminum, tetapi carilah kerajaan Allah terlebih dahulu; maka Allah akan mencukupi segala kebutuhan mereka. Terlalu sering kita menempatkannya secara terbalik. Kita mengejar hal-hal duniawi terlebih dulu, berpikir bahwa kita adalah tuan atas hidup kita, dan satu-satunya pemberi nafkah atas apa yang kita butuhkan agar dapat tetap hidup. Dan, sekalipun kita bersyukur atas pemeliharaan Allah pada waktu makan, tetapi sangatlah mudah bagi kita untuk mengambil alih rasa percaya itu.

Hal ini tidak berarti bahwa kita hanya duduk saja dan menunggu Allah mengirimkan apa yang kita butuhkan ke pangkuan kita. Allah menginginkan kita bekerja. Rasul Paulus mengingatkan jemaat di Tesalonika bahwa siapa yang tidak mau bekerja, janganlah diberi makan. Paulus menggambarkan sikapnya terhadap pekerjaan sebagai berikut:

> "Sebab kamu sendiri tahu, bagaimana kamu harus mengikuti teladan kami, karena kami tidak lalai bekerja di antara kamu, dan tidak makan roti orang dengan percuma, tetapi kami berusaha dan berjerih payah siang malam, supaya jangan menjadi beban bagi siapa pun di antara kamu. Bukan karena kami tidak berhak untuk itu, melainkan karena kami mau menjadikan diri kami teladan bagi kamu, supaya kamu ikuti. Sebab, juga

waktu kami berada di antara kamu, kami memberi peringatan ini kepada kamu: Jika seorang tidak mau bekerja, janganlah ia makan." (2Tesalonika 3:7-10)

Segi apa dalam hidup kita yang memerlukan perhatian?

Jika kita menghindar untuk memberi perhatian lebih atau sedikit pada pekerjaan, kita perlu memperhatikan unsur lain dalam hidup yang layak mendapat perhatian. Dalam buku "Your Work Matters to God" (NavPress), Doug Sherman dan William Hendricks menyebut lima hal dalam hidup yang memerlukan perhatian kita. Mereka menggunakan analogi suatu peristiwa olahraga yang dikenal dengan nama pancalomba. Syarat agar seorang atlet berhasil, ia harus betul-betul menguasai olahraga lari, renang, berkuda, menembak, dan anggar. Lawannya tidak akan berhasil bila hanya memusatkan perhatian pada satu bidang dan mengabaikan yang lain atau sama sekali meremehkan semuanya. Demikian pula dengan kita. Kita harus mencurahkan tenaga pada kelima dasar segi kehidupan bila ingin berhasil hidup menurut kehendak Allah. Kelima bidang tersebut adalah:

1. Kehidupan pribadi kita;
2. Keluarga kita;
3. Kehidupan bergereja kita;
4. Pekerjaan kita;
5. Kehidupan bermasyarakat kita.

Bagaimana kita dapat menjaga agar semua bidang kehidupan ini tetap seimbang?

Sherman dan Hendricks juga menawarkan strategi untuk mengatur pekerjaan tetap berada dalam perspektif yang benar:

1. "Mengatur kehidupan doa seperti dalam pancalomba". Hal ini menolong kita untuk tetap sadar akan kelima bidang tersebut dan meminta pertolongan Allah agar kita dapat menjaganya tetap seimbang.
2. "Menentukan berapa banyak waktu yang akan digunakan untuk bekerja". Kita harus mengatur batas waktu dalam bekerja agar energi kita tidak terkuras habis.
3. "Menentukan waktu pulang ke rumah". Pekerjaan cenderung menyita waktu melebihi batas yang telah kita tetapkan.
4. "Mengatur jadwal untuk hal-hal di luar pekerjaan kita. Dalam agenda, kita perlu menambahkan jadwal waktu untuk keluarga, gereja, pelayanan, terlibat dalam aktivitas masyarakat, dan rencana pribadi".
5. "Mengendalikan keterlibatan perasaan. Allah tidak pernah memaksudkan pekerjaan menjadi perbudakan psikologis".
6. "Mengatur Sabat". Kita perlu mengatur waktu khusus dalam satu minggu (sehari atau jam-jam khusus setiap harinya) agar kita dapat beristirahat, berefleksi dan menempatkan kehidupan dalam perspektif yang benar.
7. "Memperkuat perhatian dan komitmen di luar pekerjaan".
8. "Berhati-hati terhadap sikap: lebik baik menonton daripada melakukannya. Ada bahaya nyata dari sikap menghindari kesenangan, yakni kita tidak lebih dari sekadar penonton".

Pikirkan lebih lanjut mengapa Anda bekerja, apakah Anda telah memberi perhatian pada kelima bidang dalam kehidupan tersebut? Apakah Anda menganggap diri sebagai seorang workaholic? seorang yang seimbang dalam segala hal? atau seorang yang memerlukan lebih banyak usaha untuk menghadapi hidup?

Sumber:

Judul Buku: Bagaimana Memperoleh Kepuasan dalam Bekerja (Seri Mutiara Iman)
Penulis : Kurt De Haan
Penerbit : Yayasan Gloria, Yogyakarta, 1996
Halaman : 19 - 25

TELAGA: Mengatasi Kejenuhan Dalam Pekerjaan

Salah satu kegiatan sehari-hari yang menyita banyak waktu adalah bekerja. Maka tidak mengherankan pula jika tiba-tiba Anda mengalami rasa jenuh terhadap pekerjaan Anda. Dalam ringkasan perbincangan bersama Pdt. Paul Gunadi, Ph.D. berikut ini, silakan simak mengapa kejenuhan dalam bekerja ini bisa terjadi dan bagaimana mengatasinya.

T : Bagaimanakah gambaran orang yang jenuh terhadap pekerjaannya?

J : Ada beberapa yang bisa kita perhatikan,
PERTAMA, orang yang jenuh itu tidak lagi bersemangat dan di tempat kerjanya pun dia menjadi sangat lamban, tidak lagi efektif.
KEDUA, bisa juga ini mempengaruhi perasaannya. Ia menjadi lebih sensitif, mudah marah, tersinggung, dan akhirnya mengganggu para relasi kerjanya. Jadi kadang-kadang perasaannya tidak stabil.
KETIGA, menurunnya daya tahan tubuh. Orang yang mengalami kejenuhan dalam waktu yang lama akhirnya sakit-sakitan dan keluhan-keluhan mulai muncul. Pada akhirnya ia mulai minum obat untuk menghilangkan rasa sakit, semua itu merupakan gejala dari kejenuhan yang menimbulkan stres pada jiwanya.

T : Ternyata kejenuhan tidak dipengaruhi oleh waktu, karena meskipun tidak cukup lama bekerja di suatu bidang, bisa saja merasa jenuh. Benarkah demikian?

J : Memang kejenuhan ini bisa ditimbulkan oleh beberapa sebab.
PERTAMA adalah merasa bidang ini tidak sesuai dengan kebisaannya, kesukaannya atau seleranya, sehingga tidak lagi bisa menikmati pekerjaannya.
KEDUA adalah tidak melihat makna dari apa yang dilakukannya. Makna ini adalah sesuatu yang mesti dihayati secara pribadi. Makna dari pekerjaan tidak tergantung pada jenis pekerjaannya, sesederhana apapun kalau kita bisa memaknainya, pekerjaan itu akan bisa memberi kita semangat dan mengurangi kemungkinan muncul kejenuhan dalam pekerjaan itu. Paulus mengatakan di Kolose 3:23, "Apapun juga yang kamu perbuat, perbuatlah dengan segenap hatimu seperti untuk Tuhan dan bukan untuk manusia." Artinya Tuhan melihat, Tuhan menghargai dan Tuhan akan gunakan meskipun dengan cara yang belum tentu kasat mata atau bisa kita lihat.

T : Harus diakui, sekalipun kita mempunyai persepsi yang betul, visi yang jelas, kejenuhan itu tetap saja kita alami. Pada saat-saat kejenuhan itu kita alami, apa yang bisa kita lakukan?

J : Benar, tapi kalau kita bisa menemukan makna dari pekerjaan kita, seharusnya kejenuhan itu tidak bertahan untuk waktu yang lama. Ada beberapa hal yang bisa dilakukan bila kita jenuh,
PERTAMA, lakukanlah aktivitas sesuai dengan hobi kita. Tetap lakukan pekerjaan kita. Jam kerja kita gunakan untuk mengerjakan tugas kita, di luar jam kerja

lakukanlah hal-hal yang menyenangkan hati. Ini akan dapat menetralisir kejenuhan, ingatlah bahwa pada akhirnya kejenuhan kerja berdampak luas dan berubah menjadi kejenuhan hidup. Itu sebabnya kita perlu menambahkan aktivitas yang menggembirakan hati ke dalam jadwal kehidupan kita. Kita bisa mencoba hobi yang baru, belajar ketrampilan yang baru, belajar menyanyi, belajar musik atau apa saja.
KEDUA, di tempat kerja bangunlah relasi dengan mitra kerja. Relasi yang sehat akan mengurangi keengganan kita melakukan pekerjaan yang tidak kita sukai. Setiap hari kita mungkin kehilangan semangat untuk masuk kerja, tetapi kita masih tetap bisa bersemangat bertemu dengan rekan-rekan yang menjadi sahabat. Kita bisa ngobrol-ngobrol, bercanda di sela-sela istirahat kita. Itu menjadi sesuatu yang menyegarkan kita sehingga kita bisa melewati hari kerja kita setiap hari.
KETIGA, perbaikilah kondisi fisik kerja dengan hal-hal kecil. Kita harus kreatif, misalnya taruhlah foto keluarga di meja atau gantunglah lukisan alam yang menyejukkan, sehingga waktu capek kita dapat melihatnya dan segar kembali. Atau buatlah kopi di pagi hari, sementara di sore atau siang hari buatlah coklat yang panas untuk diminum. Bisa juga menaruh dekorasi atau pajangan tertentu. Hal-hal kecil itu bisa mengubah suasana kerja karena suasana kerja juga berpengaruh terhadap emosi dan suasana hati kita. Hal-hal kecil itu kadang-kadang kita anggap tidak penting, tapi ternyata penting sekali.
KEEMPAT, sedapatnya berilah sumbangsih nyata kepada atasan kita. Maksudnya adalah kalau ada ide, sedapatnya sampaikan kepada atasan kita. Namun yang penting adalah jangan memaksakan pendapat, berilah masukan dalam bentuk alternatif untuk dipertimbangkan. Seorang atasan lama-lama akan menghargai kalau kita bisa memunculkan alternatif pemikiran-pemikiran atau ide- ide lain untuk memberi dia banyak pilihan. Waktu kita mulai lebih sering menyampaikan gagasan, dan mudah-mudahan gagasan kita itu lebih sering diterima, kita akan bisa lebih menikmati pekerjaan kita. Kejenuhan bisa berkurang sebab kita dapat merasa memberikan sumbangsih yang nyata dalam pekerjaan kita. Atasan yang baik juga seharusnya tanggap untuk memberikan pujian kepada karyawan yang telah menyumbangkan idenya.
KELIMA, persiapkan diri untuk mendapatkan pekerjaan yang kita idamkan. Kita bisa meningkatkan ketrampilan khusus kita, belajar sesuatu yang baru. Apa yang kita inginkan nanti untuk kita kerjakan hendaknya kita persiapkan dari sekarang. Jadi selama kita belum mendapatkan pekerjaan yang kita idamkan, untuk mengurangi kejenuhan kita di tempat kerja, sekarang tambahkanlah aktivitas untuk mempersiapkan diri mendapatkan pekerjaan yang lain itu.
KEENAM, jangan pernah mengesampingkan kemungkinan membuka usaha sendiri. Resikonya memang tinggi tapi perhitungkan semuanya, cobalah pertimbangkan alternatif ini.
KETUJUH, jangan tinggalkan pekerjaan yang ada sebelum ada jaminan

keberhasilan usaha sendiri itu. Bangunlah pekerjaan yang baru perlahan-lahan, kalau sudah jelas melihat hasilnya, barulah ambil langkah yang lebih berani untuk meninggalkan pekerjaan yang lama itu.

T : Adakah Firman Tuhan yang sesuai?

J : Kadang-kadang Tuhan tetap membiarkan kita di tempat yang sama. Mungkin salah satu alasannya adalah Tuhan melihat bahwa pekerjaan yang baru itu membawa akibat buruk yang tidak bisa kita ketahui sekarang. Tuhan sedang melindungi kita dari bahaya, dari persoalan yang mungkin timbul. Banyak keluarga berantakan gara-gara pekerjaan berubah, penghasilan bertambah, status sosial meninggi dan akhirnya berantakan. Firman Tuhan dalam Amsal 3:5, "Percayalah kepada Tuhan dengan segenap hatimu dan janganlah bersandar kepada pengertianmu sendiri." Jangan langsung percaya diri bahwa ini benar dan lupa Tuhan. Selalulah tunduk, biar Dia yang memimpin, menentukan langkah-langkah hidup kita.

Sumber:

Sajian di atas, kami ambil/edit dari isi kaset TELAGA No. #126B yang telah diringkas/disajikan dalam bentuk tulisan.
http://www.telaga.org/transkrip.php?mengatasi_kejenuhan_dalam_pekerjaan.htm

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

Tanya Jawab: Stres Karena Pekerjaan

Pertanyaan:

Saya adalah seorang kepala bagian di sebuah perusahaan swasta yang sedang akan berkembang. Kinerja dan tingkat stres di tempat ini memang cukup tinggi. Kadang-kadang saya bisa lembur terus tiap hari. Sebagai kepala bagian, mau tidak mau saya harus berusaha menjadi penuntun di bagian saya. Saya juga harus bekerja membantu atasan untuk mengatasi semua masalah yang terjadi. Saya secara pribadi kadang tidak kuat lagi. Saya sudah mencoba melamar di tempat lain, namun tidak bisa mendapat lowongan yang pas. Kadang memang ada tetapi gajinya tidak sesuai harapan, karena kecil sekali dibandingkan gaji saya sekarang.

Keluarga saya sering kesal karena saya sering lembur. Saya sudah berusaha memberi pengertian dan kadang-kadang mereka bisa menerima, tapi kalau kejadian itu terulang lagi, mereka pasti kesal dan marah terhadap saya. Kalau sudah begitu saya juga menjadi sangat kesal dan stres.

Saya berdoa dan berharap bisa membuka usaha sendiri. Saya dan isteri saya sedang berusaha mencari alternatif untuk usaha lain agar saya bisa mengundurkan diri dan

keuangan keluarga saya juga terjamin. Saya pernah mengikuti konseling di perusahaan, hasilnya beliau mengatakan saya stres berat. Beliau meminta saya bersikap cuek, tetapi saya tidak bisa.

Jawaban:

Kami bisa bayangkan keadaan yang sedang Anda alami sekarang ini yang telah membuat Anda menjadi stres. Bila boleh kami simpulkan masalah yang sedang Anda hadapi saat ini adalah masalah balance/ keseimbangan.

Untuk bisa membuat hidup kita seimbang, kita perlu meluangkan waktu sejenak untuk memikirkan, menetapkan prioritas, mengevaluasi dan menata ulang hal-hal apa yang perlu diperbaiki. Jika melihat pekerjaan yang Anda lakukan setiap hari dengan kepadatan aktivitas kerja yang luar biasa (hingga bisa 7 hari seminggu, pagi sampai malam), nampaknya memang Anda perlu banyak mengevaluasi pekerjaan Anda ini. Pertanyaan berikut ini mungkin bisa membantu Anda mengevaluasi:

Apakah selama ini sebagai kepala bagian Anda memang mengerjakan tugas dengan porsi yang tepat?

Sekalipun sekarang ini perusahaan memang sedang membutuhkan tugas-tugas ekstra, namun apakah tugas-tugas tersebut memang pada porsi yang masih bisa dilakukan. Bila memang ternyata tugas-tugas yang diberikan hampir mustahil untuk dikerjakan dalam porsi jam kerja normal, sebaiknya Anda bicarakan hal tersebut dengan atasan Anda.

Apakah selama ini Anda telah menjalankan pendelegasian tugas secara efektif?

Bila semua hal Anda kerjakan sendiri tanpa didukung pembagian tugas kepada bawahan dengan tepat, jelas akan membuat Anda tak berdaya dengan tumpukan tugas tersebut. Ada baiknya Anda mengevaluasi tim kerja Anda, sudahkah berjalan dengan baik dan seimbang. Belajar mempercayai orang untuk mengerjakan tugas (bahkan jika hasilnya tak sesempurna yang kita harapkan sekalipun) akan sangat menolong dan melatih diri sendiri maupun orang lain untuk bekerja lebih efektif.

Dalam hidup ini, sudahkah Anda menuliskan prioritas dan melakukannya?

Urutan prioritas Anda akan sangat menolong untuk memutuskan dengan berani manakah yang lebih penting untuk didahulukan. Dalam keadaan sekarang ini, mungkin keluarga Anda sangat perlu untuk ditempatkan dalam prioritas utama. Bila dirasa tak ada lagi jalan keluar selain mencari pekerjaan lain dengan kinerja yang tingkat stresnya tidak terlalu tinggi, gaji yang lebih rendah sekalipun (asal masih bisa mencukupi kebutuhan normal) nampaknya akan lebih baik bagi masa depan keluarga. Dalam hal ini diskusi dengan isteri diperlukan supaya bila memang terpaksa untuk sementara waktu Anda harus hidup lebih berhemat, ia pun siap dengan pilihan ini.

Luangkan waktu untuk relax.

Saat ada kesempatan hari libur, manfaatkanlah sebaik-baiknya untuk bersantai bersama keluarga. Biasakan diri untuk bisa membedakan antara pikiran di waktu kerja dan waktu di rumah bersama keluarga. Memang tidak mudah, tapi dengan latihan terus-menerus nantinya Anda akan bisa melakukannya.

Masih banyak lagi hal yang mungkin bisa Anda tambahkan untuk melakukan evaluasi dan perbaikan untuk menciptakan hidup yang seimbang. Dalam pertolongan Tuhan, kami yakin Anda akan mampu melakukannya.

"Ya TUHAN, Engkau akan menyediakan damai sejahtera bagi kami, sebab segala sesuatu yang kami kerjakan, Engkaulah yang melakukannya bagi kami." (Yesaya 26:12)

Kiranya ayat ini menjadi doa pernyataan iman Anda dan keluarga. Tak perlu lagi dikuasai kekuatiran dan ketakutan. Percayalah bahwa Tuhan pasti akan menuntun orang yang hidupnya bersandar dan berharap pada- Nya.

Tim Konselor YLSA

e-Konsel 102/Desember/2005: Beristirahat Sejenak

Pengantar dari Redaksi

Walaupun manusia tahu bahwa ia membutuhkan istirahat, namun ada orang-orang yang tidak terlalu mempedulikan waktu istirahat. Mereka menganggap pekerjaan begitu pentingnya sehingga melupakan aspek- aspek lain dalam hidup, dan akibatnya hidupnya tersita hanya untuk bekerja. Tapi, dilain pihak ada juga kelompok orang yang berpendapat bahwa saat liburan adalah saat-saat untuk menikmati hasil kerja keras mereka semaksimal mungkin. Tujuan terpenting bekerja ialah untuk mendapatkan uang sebanyak mungkin sehingga bisa dipakai untuk bersenang-senang dan menikmati hidup. Pekerjaan bagi mereka adalah harga yang harus dibayar untuk mendapatkan liburan yang menyenangkan.

Kedua pandangan di atas memiliki kecenderungan untuk menganggap bahwa yang satu lebih penting daripada yang lain. Tapi, mana yang lebih benar? Inilah pertanyaan yang akan diulas dalam e-Konsel edisi ini. di Kolom Renungan, kami ajak Anda untuk merenungkan pandangan dari beberapa tokoh-tokoh Alkitab mengenai waktu istirahat. Dua Artikel yang disajikan berikut ini juga kami harap dapat menuntun kita untuk melihat perspektif Allah tentang bekerja dan beristirahat. dan tak lupa, untuk menyambut liburan Natal kali ini, kami akan menyelipkan tips, khususnya bagi orangtua agar dapat menjadikan liburan Natal kali ini menjadi liburan yang lebih menyenangkan bagi keluarga.

Akhir kata, segenap staf Redaksi e-Konsel mengucapkan:

"SELAMAT NATAL 2005 dan TAHUN BARU 2006"

TO GOD BE THE GLORY!

In Christ,
Staf Redaksi e-Konsel
(Kris)

Cakrawala: Bagaimanakah Saya Harus Memandang Akan Hal Bersantai dan Beristirahat?

Kesibukan yang kronis dan kebosanan yang menghancurkan, kedua-duanya adalah tanda-tanda bahwa kita tidak mengenali perspektif Allah tentang bekerja dan beristirahat.

Allah Memberi Kita Tujuan

Jika identitas Anda berakar pada hubungan Anda dengan Allah, maka Anda tidak akan mencoba membuat supaya pekerjaan mengisi kebutuhan Anda akan makna hidup. Kebosanan menguasai Anda apabila Anda merasa bahwa apa yang selama ini Anda kerjakan adalah sia-sia. Anda akan tenggelam di dalam kesibukan apabila Anda berusaha untuk membuat kehidupan Anda berarti karena Anda berpikir bahwa diri Anda baru berarti hanya ketika produktif.

Allah Memberi Kita Istirahat

Karena pekerjaan kita adalah pekerjaan Allah, dan karena Ia adalah yang pada akhirnya bertanggung jawab atas hasil-hasilnya, maka Ia juga memberi kita kebebasan untuk sesekali membiarkannya, untuk mempercayakannya kepada-Nya, supaya kita pun dapat menikmati istirahat dalam hidup ini. Orang yang merasa bersalah apabila ia bersantai, di dalam lubuk hatinya menyangka bahwa:

1. Allah tidak dapat atau tidak mau menyediakan kebutuhan- kebutuhannya; dan dengan demikian
2. Ia sendirilah yang harus menyediakan kebutuhan-kebutuhannya sendiri, terutama melalui pekerjaannya.

Jalan keluar satu-satunya bagi orang semacam itu adalah bahwa dia berbalik dari pola pikir bekerja untuk diri sendiri (dalam kecemasan dan ketakutan) lalu mulai bekerja untuk Allah (dalam kepercayaan penuh dan sejahtera). Pada saat itulah, istirahat atau masa bebas dari bekerja - itu mulai berlangsung, apabila kita berhenti mengandalkan diri kepada pekerjaan dan mulai mempercayakan diri kepada Tuhan Yesus sebagai yang mencukupi berbagai kebutuhan kita (Matius 11:28-30).

Di pihak lain, orang yang selalu berusaha dapat secepatnya melewati hari-hari kerjanya selama seminggu dan selalu mendambakan akhir minggu adalah orang yang merasa bahwa pekerjaannya itu tidak berharga, bahwa tujuan hidup yang terpenting dalam hidupnya ialah untuk menikmati senangnya bersantai. Orang ini perlu mengetahui bahwa pekerjaannya betul-betul mempunyai nilai ilahi. Ia juga perlu melihat bahwa Allah memberi kita istirahat dengan maksud menyegarkan kita supaya kita dapat menyelesaikan tujuan Allah dalam bekerja; Ia bukannya memberi kita pekerjaan dengan maksud agar kita dapat membiayai waktu santai kita (Keluaran 20:9-10). Rekreasi

adalah untuk memulihkan kita kembali menjadi manusia seutuhnya secara fisik, mental, dan spiritual agar kita dapat melayani Allah dengan lebih baik.

Allah memberikan Israel satu hari istirahat dari setiap tujuh hari. Ada orang-orang Kristen yang mengabaikan prinsip ini, dengan mengisi hari Sabtu dan Minggu dengan segala hal yang tidak sempat mereka lakukan selama hari-hari kerja yang berlalu. yang lainnya menjadikan Sabat sebagai persyaratan legalistik, dengan mengisi hari Minggu dengan kegiatan-kegiatan gereja, karena mereka berpikir bahwa Allah menuntut satu dari tujuh hari itu yang berarti keterlibatan dengan gereja. Akan tetapi, dilihat dari sikap Perjanjian Baru terhadap hari Sabat, tampaknya satu hari dari tujuh hari itu diperuntukkan untuk kita beristirahat dari kegiatan membanting tulang dan untuk mengakui bahwa Tuhanlah yang telah memberikan kita pekerjaan, Ia adalah Penyedia yang paling pokok dari kebutuhan-kebutuhan kita. Masuk akallah kiranya kalau kita harus memakai waktu pada hari itu untuk merayakan dan menyembah Allah, sekaligus juga menikmati istirahat yang diberikan-Nya.

Tumbuhkanlah Perhatian dan Komitmen di Luar Pekerjaan

Tumbuhkanlah perhatian yang mengungkapkan aspek-aspek dari diri Anda yang tidak dapat keluar di dalam pekerjaan Anda. Semboyan "Pekerjaan saya adalah hobi saya" mencerminkan kehidupan yang sempit dari seseorang yang berusaha memperoleh makna dalam hidup dengan bekerja. Allah mempunyai tujuan bagi Anda, juga di dalam hubungan pribadi Anda dengan Dia, dalam hubungan keluarga, dalam tanggung jawab Anda terhadap masyarakat, dan dalam hubungan Anda dengan orang-orang yang bukan Kristen. Pakailah sebagian waktu itu untuk sungguh-sungguh berdoa dan memikirkan bagaimana memuliakan Allah di dalam kehidupan pribadi, dalam keluarga, gereja, masyarakat, dan pekerjaan yang Anda lakukan di dalam kehidupan ini. Tetapi jangan menjadi terlampau serius -- ambillah waktu untuk beristirahat dan bersukaria di dalam segala bidang tersebut.

Sumber:

Judul Buku : Kompas Kehidupan Kristen
Judul Artikel: Bagaimanakah Saya Harus Memandang akan Hal Bersantai dan Beristirahat
Pengarang : K.C. Hinckley
Penerbit : Yayasan Kalam Hidup, Bandung, 1989
Halaman : 235 - 237

Cakrawala 2: Rekreasi Kristiani

Sebagaimana tersimpul dari asal katanya, rekreasi adalah rekreasi, yaitu sesuatu yang telah menjadi rusak dan perlu dipulihkan kepada keadaan semula -- menjadi sebuah tubuh yang sehat yang memiliki susunan yang seimbang, suatu kehidupan emosional yang stabil dan ekspresif. Rekreasi adalah satu cara, walaupun bukan satu-satunya cara, untuk memulihkan tubuh, pikiran, dan jiwa, sehingga mendatangkan kelegaan. Rekreasi juga merupakan satu dimensi dari kesenangan.

Rekreasi sebagai Kesenangan yang Bermanfaat

Kamus New Lexicon edisi tahun 1988 mendefinisikan rekreasi sebagai "aktivitas dan saat yang menyenangkan untuk penyegaran dan penghiburan". Sebagai kesenangan yang bermanfaat, rekreasi dapat muncul dalam banyak bentuk, biasanya dipilih untuk alasan-alasan pribadi atau tekanan sosial. Rekreasi dengan kewajiban seperti itu mengikutsertakan disiplin untuk perbaikan pribadi seperti membaca atau mengayuh sepeda, olahraga yang kompetitif seperti golf dan hoki, dan uji ketrampilan masa lalu seperti berlayar atau mendayung. Semuanya ini mungkin dilakukan dengan berbagai alasan: meningkatkan kinerja, kerinduan untuk mengungkapkan energi kompetitif di arena yang aman, kebutuhan untuk membuktikan kemampuan seseorang atau untuk mewakili sesuatu.

Di dunia Barat hampir semua bentuk rekreasi dikemas secara profesional dan industri hiburan raksasa mempromosikan mode kostum yang tepat, perlengkapan yang memadai, dan latihan secara profesional. Seperti halnya kostum bermain ski yang ketat dan aerodinamis serta perlengkapan yang artistik sekarang telah menjadi satu kebutuhan tersendiri, karena selain unsur kesenangan dan segi olahraganya, unsur penampilan dalam kegiatan itu juga tak kalah pentingnya.

Pilihan rekreasi tidak hanya dipengaruhi oleh situasi sosial dan kepribadian kita (saya cenderung untuk menghindari olahraga yang kompetitif dan saya lebih suka mendayung dan berjalan kaki), mereka juga dipengaruhi oleh situasi kehidupan. Kegiatan bertukang menjadi rekreasi bagi saya ketika saya melayani sebagai seorang pendeta. Ketika saya menjadi perintis gereja baru, saya hidup sebagai seorang tukang kayu, saya memperoleh kesegaran dengan membuat perabotan dari bahan dasar kayu. Ketika istri dan saya tinggal di daerah pinggiran di Afrika, kami sering berjalan-jalan di sore hari sebelum matahari terbenam. Tetangga kami selalu bertanya, "Mau pergi ke mana?" Ketika kami menjawab, "Hanya jalan-jalan", mereka memandang dengan rasa tidak percaya karena berjalan bagi mereka sama dengan pergi ke pasar dan bukan sebagai bagian dari rekreasi.

Dari kejadian ini, adalah mudah untuk menyimpulkan bahwa orang yang hidup di daerah pinggiran atau di negara yang belum berkembang tidak membutuhkan rekreasi. Tetapi sebenarnya mereka membutuhkannya, dan mereka memilih apa yang cocok dengan kultur mereka: menghabiskan setengah harinya di desa pada hari pasar,

minum-minum teh dengan teman-teman sambil ngobrol, dan anak-anak biasanya menemukan olahraga dan permainan mereka sendiri.

Robert Bolles dalam The Three Boxes of Life menjelaskan adanya kurun waktu dalam kehidupan kita yang tidak seimbang: pendidikan untuk dua puluh tahun pertama dalam kehidupan, bekerja selama empat puluh tahun sampai pensiun, diikuti dengan menikmati kesenangan hidup sampai kita mati. Ia berargumentasi, apa yang dibutuhkan ialah suatu keseimbangan yang lebih baik antara ketiga tahapan itu sepanjang hidup, termasuk bekerja pada masa pensiun yang penuh makna, walaupun mungkin tanpa dibayar. Bahkan rekreasi dapat menjadi membosankan jika tidak ada lagi yang bisa dilakukan dalam hidup. Walaupun begitu rekreasi masih tetap menjadi bagian kehidupan bagi orang Kristen dan orang lain.

Apa yang Membuat Rekreasi Menjadi Kristiani

Mungkin ada yang berpikir bahwa menjadi anggota tim sepakbola sebuah gereja membuat olahraga itu menjadi lebih "rohani". Siapa pun yang pernah bermain dalam tim seperti itu tahu bahwa konflik antara kedagingan dan Roh sama dahsyatnya dalam sebuah tim Kristen, meski sumpah serapahnya memang lebih sedikit. Rekreasi yang lain adalah mengikuti tur dengan sebuah kapal pesiar Kristen atau dengan bermain shuffle board (sejenis permainan yang menggunakan cakram dan tongkat penyodok yang panjang) di sebuah taman Kristen.

Tetapi apa yang membuat rekreasi itu "bernilai Kristiani" bukanlah dinilai dari karakter atau konteks religiusnya karena kedua unsur ini tidaklah penting. Hati harus berhubungan erat dengan karakter yang membuatnya melakukan sesuatu yang memang adalah keinginan orang itu.

Pada butir pertama, kita dibawa kembali kepada mandat tiga berganda dari Allah kepada manusia pada pasal-pasal awal kitab Kejadian:

1. hidup berkomunikasi dengan Allah.
2. membangun komunitas kebersatuan manusia, keluarga, gereja, dan bangsa (Kej. 1:26) dan
3. mengekspresikan kreativitas bersama dalam membuat dunia ciptaan Allah berfungsi dan mengembangkan potensi yang ada di dalamnya (Kej. 2:15).

Rekreasi yang mengikis persekutuan kita dengan Allah, seperti permainan yang memakai kuasa kegelapan atau yang mendorong terjadinya kompetisi kekuatan fisik (seperti tinju dan gulat) atau yang merusak lingkungan (seperti off road), tidaklah sinkron dengan panggilan tiga berganda Allah kepada kita.

Sebaliknya, rekreasi yang mendorong terjadinya kejenakaan di hadapan hadirat Allah (seperti golf), membangun kerjasama dan memperdalam hubungan (seperti bermain bola) atau mendorong penatalayanan atas bumi (seperti berlayar atau cross country) harus lebih diutamakan. Menjadi orang Kristen tidak berarti membuat kita menjadi seperti malaikat, karena kita harus tetap menjadi manusia seutuhnya.

Rekreasi seharusnya mengekspresikan kemuliaan kemanusiaan kita, tanpa menghilangkan kemanusiaan pemainnya dan bumi tempat kita bermain. Suatu rekreasi menjadi Kristiani bukan karena label religiusnya atau karena kita melakukannya dengan sesama orang Kristen, tetapi karena hal itu sesuai dengan rencana Allah bagi manusia, suatu tujuan di mana Allah memperbaiki kita. Tetapi bukan hanya itu.

Pada butir yang kedua, rekreasi menjadi Kristiani karena dilahirkan dari realitas Injil. Artinya sangat sederhana, bermain dengan kasih karunia dan bukannya dengan bekerja. Gagal memanfaatkan waktu untuk rekreasi dengan alasan "banyak kerjaan" atau "terlalu sibuk" biasanya merupakan sebuah indikasi bahwa doktrin pembenaran oleh kasih karunia melalui iman belum menembus kehidupan di waktu luang kita.

Paradoksnya, sebagaimana diketengahkan oleh Leland Ryken, "banyak orang yang merasa bersalah karena mengambil waktu untuk bersenang- senang, mereka juga merasa bersalah karena mereka bekerja terlalu keras." Martin Luther sangat piawai dalam masalah ini. Dalam karyanya, "Treatise on Good Works", Luther menggunakan analogi yang kuat:

> Ketika seorang suami dan seorang istri saling mengasihi, menikmati waktu luang bersama-sama, dan benar-benar percaya pada kasih mereka yang mengajar mereka mengenai bagaimana mereka berperilaku satu sama lain, apa yang harus dilakukan dan tidak boleh dilakukan, apa yang boleh dikatakan atau tak boleh dikatakan, apa yang mereka pikirkan? Modal mereka hanyalah keyakinan. Bagi orang seperti itu tidak ada perbedaan dalam bekerja. Ia melakukan hal yang besar dan penting sama baiknya dengan mengerjakan hal yang remeh dan tidak penting. Demikianlah seorang Kristen yang hidup dengan keyakinan bahwa Allah mengetahui segala sesuatu dan dapat melakukan segala sesuatu, maka ia juga akan melakukan segala sesuatu yang perlu dilakukan dan melakukan segala sesuatu dengan senang hati dan sukarela, bukan karena mereka akan memperoleh keunggulan dan pekerjaan baik, melainkan karena adalah suatu kenikmatan jika dapat menjadi orang yang selalu berkenan di hadapan Allah ketika melakukan apa saja. Mereka hanya melayani Allah tanpa berpikir akan memperoleh upah, puas bahwa pelayanan mereka berkenan kepada Allah. di pihak lain, orang yang kehidupannya tidak selaras dengan Allah atau hatinya mendua, khawatir dan mulai mencari cara-cara untuk cepat merasa puas dan mencoba mempengaruhi Allah dengan banyak perbuatan baik." (hal. 26-27).

Paradoksnya, rekreasi adalah salah satu dari pekerjaan-pekerjaan "kecil" yang kita lakukan yang tidak kita upayakan untuk membuktikan sesuatu kepada Allah atau bahkan kepada diri sendiri. Kristus telah membuktikan dan menyetujuinya. Oleh karena

itu kita memiliki kebebasan untuk bermain dengan sepenuh hati. Kita dapat sungguh-sungguh melakukannya karena Injil membebaskan kita untuk beristirahat sepenuhnya.

Rekreasi adalah kreasi sejajar dengan rencana Allah untuk tatanan yang dikreasikan. Dengan rekreasi kita diundang untuk bersantai dalam kasih karunia Allah dan bukan lewat prestasi kerja kita. Tetapi akhirnya rekreasi juga memiliki makna eskatologis, menunjuk kepada rekreasi Allah terhadap alam semesta. Oleh karena itu dengan berekreasi kita sebenarnya sudah mulai mencicipi kehidupan dalam Kerajaan Allah.

Luther juga mengatakan bahwa "Kehidupanlah yang menjadikan seorang menjadi seorang teolog dan bukan kematian dan keadaan terkutuk, bukan pemahaman, membaca dan berspekulasi" (A.E. McGrath, Luther's Theology of the Cross: Martin Luther's Theological Breakthrough, hal. 152). Bukankah dengan bermain -- salah satu dimensi dari kehidupan -- kita menjadi praktisi teolog yang merefleksikan keyakinan yang nyata tentang kebaikan, kasih karunia, dan rencana akhir Allah. (Ridu)

[Sumber: R. Paul Stevens, "Recreation" dalam Robert Banks et.al., The Complete Book of Everyday Christianity, InterVarsity Press.]

Sumber:

Judul Majalah : Kalam Hidup, Juli 2005
Judul Artikel : Rekreasi Kristiani
Penulis : Ridu
Penerbit : Yayasan Kalam Hidup, Bandung
Halaman : 4 - 8

Renungan: Marilah Beristirahat

Bacaan : Lukas 9:1-10

Menurut kisah yang diceritakan turun-temurun, ketika Rasul Yohanes menjadi mandor di Efesus, ia memiliki hobi menerbangkan merpati. Alkisah, seorang penatua melewati rumahnya ketika ia pulang dari berburu dan melihat Yohanes sedang bermain dengan salah satu burung merpatinya. Dengan lembut penatua ini menegurnya karena ia menghabiskan waktu untuk hal yang sia-sia.

Kemudian Yohanes melihat busur pemburu itu dan mengatakan bahwa talinya kendur. "Ya," jawab penatua itu, "saya selalu mengendurkan tali busur saya ketika tidak digunakan. Jika tetap dibiarkan kencang, tali ini akan kehilangan daya pegasnya dan bisa menggagalkan perburuan saya."

Yohanes menjawab, "Saya pun sekarang sedang mengendurkan busur pikiran saya supaya saya bisa lebih baik meluncurkan panah kebenaran Ilahi."

Kita tidak bisa melakukan pekerjaan secara maksimal apabila syaraf kita tegang dan merasa lesu karena mengalami tekanan terus-menerus. Ketika murid-murid Yesus kembali dari misi pengajaran yang melelahkan, Tuhan tahu bahwa mereka butuh beristirahat. Maka Dia mengajak mereka bersama-Nya mencari tempat yang tenang di mana mereka bisa segar kembali (Markus 6:31).

Hobi, liburan, dan rekreasi yang sehat adalah hal yang sangat vital untuk hidup kudus yang seimbang. Kita akan kehilangan efektivitas apabila terus-menerus mengusahakan disiplin ketat sehingga kita selalu tegang. Jika kita tampaknya tidak bisa santai, Yesus mungkin mengundang kita untuk beristirahat ke "tempat yang sunyi... dan beristirahat" - DJD

JIKA ORANG KRISTIANI TIDAK BERHENTI DAN BERISTIRAHAT

MUNGKIN MEREKA SEBENARNYA TELAH HANCUR!

Sumber:

Arsip Publikasi e-RH (Renungan Harian), Edisi 30 Oktober 2005

- http://www.sabda.org/publikasi/e-rh/2005/10/30/

Tips: Liburan Natal

Liburan pasti menambah sekaligus mengganggu kehidupan keluarga. Dimana liburan diadakan sebagian besar tergantung pada orang dewasa- -namun, sayangnya, banyak aspek liburan berada diluar kendali seseorang. Ada pepatah lama yang mengatakan "sederhana saja bila ada sesuatu yang berada diluar kendali Anda. Jika Anda tidak bisa melawannya maupun melarikan diri, terjun dan mengalir saja bersama dengan pergulatannya!"

Kita akan membahas secara singkat mengenai peristiwa liburan-liburan yang besar dan menawarkan saran-saran yang difokuskan pada anak dan orangtua. Kami juga akan memfokuskan pada masalah dan memberikan solusi-solusi praktis.

Setiap orang tahu bahwa Natal selalu dikomersialkan dan begitu ramai namun demikian peristiwa Natal tetap saja indah. Pada saat Natal seakan seluruh dunia dihiasi. Ada rasa kesetiakawanan yang kental di setiap akhir Desember yang tidak pernah begitu terasa di bulan-bulan lain sepanjang tahun. Anda bisa merasakannya di seluruh dunia -- di Meksiko dan Paris dan London dan Toronto. Natal bisa mendekatkan orang-orang yang Tuhan tahu kita butuhkan.

Namun, mungkin saja kita malah merasa jemu dengan gembar-gembor media dan kita pun menyesalkan fakta bahwa kostum Halloween masih tergeletak di lantai ruang tamu ketika toko-toko mulai dipenuhi dengan kertas-kertas kado Natal dan Santa Claus muncul di mana-mana. Juga beberapa orang non-Kristen yang jadi merasa terabaikan ketika Natal tiba.

Saran kami bagi orangtua agar dapat menjadikan liburan Natal ini menyenangkan bagi semua orang antara lain:

1. Buatlah sederhana. Sukacita tidaklah harus rumit. Anak-anak lebih senang menikmati kesenangan yang sederhana dan pesta kecil daripada hal-hal mewah. Sebenarnya terlalu banyak mainan baru dan peristiwa-peristiwa besar dalam satu waktu justru berlebihan.
2. Dahulukan acara-acara ritual keluarga. Dengan demikian anak-anak mendapatkan kesenangan yang luar biasa saat mengetahui setiap anggota keluarga punya kaos kaki yang digantung pada malam Natal atau ketika semua orang akan pergi ke rumah nenek untuk makan malam pada malam itu.
3. Berikan hadiah-hadiah yang terbaik bagi anak-anak Anda. Ajarkan kepada anak Anda sukacita dalam memberi. Bantulah anak Anda dalam membuat daftar, rencana, membuat dan membungkus hadiah-hadiah kecil. Ajarkan kepada anak bahwa memberi suatu hadiah selalu memerlukan beberapa pertimbangan yaitu keinginan, kebutuhan dan selera dari penerima. Pertimbangan ini adalah bagian dari komunikasi dan anak-anak Anda akan membutuhkan kemampuan berkomunikasi ini sepanjang hidup mereka.
4. Libatkanlah anak Anda dalam melakukan persiapan-persiapan khusus seperti membungkus hadiah, memasak makanan istimewa, dll.
5. Selesaikan masalah keluarga tentang siapa pergi kemana. Pendapat sedih namun umum yang seringkali didengar adalah: "Anakku dan cucu-cucuku selalu menghabiskan Natal mereka dengan saudara- saudaranya." Cobalah untuk menghindari jebakan itu.

Belajarlah bersukacita dari pilihan lain atau ajaklah seluruh keluarga besar merayakannya bersama (setiap keluarga membawa meja kecil, kursi, dan peralatan makan sendiri). Jika Anda tinggal jauh dari keluarga besar Anda, undanglah keluarga lain atau teman-teman yang tinggal sendiri.

6. Jangan terlalu berharap kepada anak-anak sampai mereka dewasa. Anak-anak akan bertingkah sesuai dengan usia mereka--atau justru sedikit lebih kekanakan -- di saat liburan. Liburan itu sangat menarik, yang membuat anak-anak menjadi kelelahan. Berharaplah mereka mengeluh dan bertingkah kekanak-kanakan. Usahakanlah menghibur mereka sebelum mereka menangis. Jika Anda tidak bisa, bawalah tissue sebanyak-banyaknya.
7. Jangan berharap terlalu banyak pada diri Anda sendiri! Stres tingkat tinggi selalu muncul pada saat liburan, mungkin karena setiap orang melakukan terlalu banyak hal. Kebanyakan orang menambahkan tugas-tugas liburan pada tugas-tugas rutin mereka. Kapan saja jika memungkinkan, hapuslah tugas rutin. (Bagi Marilyn, penulis buku ini, dibutuhkan waktu bertahun-tahun untuk menyadarkannya bahwa saat membersihkan rumah adalah setelah pesta usai, dan bukan sebelumnya.)
8. Biarkan para kerabat memanjakan anak-anak Anda pada saat Natal. Satu hari dari 365 hari tidak akan berdampak apa-apa.
9. Jangan lupa menyediakan waktu bagi Anda dan kekasih/suami Anda. Jangan lakukan apa-apa untuk anak-anak, sehingga satu-satunya kesenangan hanya diberikan kepada Anda. Liburan bukan hanya untuk anak-anak; liburan juga untuk orangtua.
10. Terakhir, jangan abaikan atau lupakan aturan-aturan untuk keselamatan. Liburan juga merupakan saat yang "berbahaya".(T/Rat)

Sumber:

Judul Buku : Child Care Parent Care
Judul Artikel: Holidays -- Christmas
Penulis : Marilyn Heins, M.D. dan Anne M. Seiden, M.D.
Penerbit : Doubleday & Company, Inc., New York, 1987
Halaman : 95 - 96

Serba Info: Program Intensif STTRII

Sekolah Tinggi Teologia Reformed Injili Indonesia akan mengadakan program kuliah intensif bagi Anda para hamba Tuhan, konselor, atau yang pernah mengikuti kuliah psikologi/konseling. Ada dua program konseling yang bisa Anda pilih yaitu:

Konseling Pranikah

Kuliah diselenggarakan pada: |} |}Tanggal ||: ||6 - 7, 9 - 14 Januari 2006 |- |}Pukul ||: ||08.30 - 12.00 WIB |- |}Pengajar ||: ||Pdt. Yakub B. Susabda, Ph.D. |- |} || ||Esther Susabda, Ph.D. |- |} Kuliah ini secara khusus ditujukan untuk memperlengkapi mahasiswa dengan wawasan pikir yang integratif dan utuh tentang konseling pranikah. Melalui pembekalan pengetahuan dan ketrampilan ini, diharapkan mahasiswa dapat melakukan pelayanan konseling pranikah sesuai dengan kebutuhan zaman ini.

Psikologi Abnormal

Kuliah diselenggarakan pada:

Tanggal : 23 - 26 Januari 2006
Pukul : 08.30 - 12.00 WIB dilanjutkan pukul 14.30 - 18.00 WIB
Pengajar : Esther Susabda, Ph.D.
Asriningrum, M.K.
Lany Pranata, M.K.

Mata kuliah ini secara khusus disediakan untuk memperlengkapi mahasiswa dengan konsep-konsep dasar dan penyebab gangguan kejiwaan. Melalui kuliah ini pemakaian DSM IV akan mendapat perhatian khusus.

Biaya kuliah : Rp. 300.000,- (bagi mahasiswa Rp. 200.000,-) Belum termasuk biaya akomodasi dan konsumsi.

Keterangan lebih lanjut silakan menghubungi:

Iyun/Christy pada hari kerja (Senin-Sabtu) di:
Jl. Kemang Utara IX/10, Warung Buncit, Jakarta Selatan 12760
Telp.: (021) 7982819, 7990357, Fax.: (021) 7987437
Email: < reformed(at)idola.net.id >
Website: www.sttrii.ac.id

Sumber:

Serba Info 2: Dari: bruri tumiwa <bere_t(at)>

Dari: bruri tumiwa <bere_t(at)>
>Kepada: Team e-konsel
>Syalom !
>Saya mohon kiranya anda dapat mengirim renungan-renungan juga untuk
>Ir. Fredy R., M.Sc. Beliau sangat memerlukan renungan-renungan
>anda untuk menguatkan beliau sekaligus menjadi berkat bagi orang
>lain. Alamat e-mailnya adalah : ==cut==
>GBU, Bruri

Redaksi: Permintaan Anda sudah kami penuhi. Kami telah memasukkan alamat email yang Anda berikan dalam list pelanggan e-Konsel. Harapan kami, bahan-bahan yang disajikan dalam e-Konsel menjadi berkat bagi Anda dan teman Anda. Selamat membagikan berkat.

Publikasi e-Konsel 2005
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 >

Terbit perdana : 1 Oktober 2001
Kontak Redaksi e-Konsel : < konsel@sabda.org >
Arsip Publikasi e-Konsel : < http://www.sabda.org/publikasi/e-konsel >
Berlangganan Gratis Publikasi e-Konsel : < berlangganan@sabda.org > atau SMS: 08812-979-100

Sumber Bahan Konseling Kristen

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

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

YLSA – Yayasan Lembaga SABDA:

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

Sumber Bahan Alkitab dari Yayasan Lembaga SABDA

- Alkitab (Web) SABDA : < http://alkitab.sabda.org >
- Download Software SABDA : < http://www.sabda.net >
- Alkitab (Mobile) SABDA : < http://alkitab.mobi >
- Download PDF & GoBible Alkitab : < http://alkitab.mobi/download >
- 15 Alkitab Audio dalam berbagai bahasa : < http://audio.sabda.org >
- Sejarah Alkitab Indonesia : < http://sejarah.sabda.org >
- Facebook Alkitab : < http://apps.facebook.com/alkitab >

Rekening YLSA:
Bank BCA Cabang Pasar Legi Solo
a.n. Dra. Yulia Oeniyati
No. Rekening: 0790266579

Download PDF bundel tahunan e-Konsel, termasuk *indeks e-Konsel* dan bundel *publikasi YLSA* yang lain di**:**
http://download.sabda.org/publikasi/pdf