

e-Konsel | 2010

Publikasi e-Konsel

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

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

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

Daftar Isi

e-Konsel 199/Januari/2010: Konseling Karier	7
Pengantar dari Redaksi.....	7
Cakrawala: Tentang Konseling Karier.....	8
Cakrawala 2: Suatu Panggilan, Bukan Pekerjaan	10
TELAGA: Pekerjaan yang Cocok (I).....	12
Bimbingan Alkitabiah: Bimbingan Kejuruan	14
Stop Press: Baru Dari YLSA: Publikasi KADOS (Kalender Doa Sabda)	14
e-Konsel 200/Januari/2010: Konseling Karier (2)	16
Pengantar dari Redaksi.....	16
Cakrawala: Konseling dan Pemilihan Pekerjaan	17
Referensi: Artikel Tentang Karier	23
Renungan: Pekerjaan Baru.....	24
TELAGA: Bila Pekerjaan Tidak Lagi Memuaskan	25
e-Konsel 201/Februari/2010: Bahasa Kasih	27
Pengantar dari Redaksi.....	27
Cakrawala: Guru dan Murid Sekaligus	28
Referensi: Arsip e-Konsel Tentang Kasih.....	31
Renungan: Pernikahan: Suatu Perlombaan Lari Dengan Tiga Kaki	32
Tips: Waktu Utama	34
Stop Press: Publikasi Bagi Para Pelayan Sekolah Minggu: E-Binaanak.....	35
e-Konsel 202/Februari/2010: Lima Bahasa Cinta	36
Pengantar dari Redaksi.....	36
Cakrawala: Lima Bahasa Cinta	37
Referensi: Artikel Terkait di e-Wanita.....	40
Tips: Dua Puluh Lima Tip Bonus	41
Stop Press: Ikutilah! Kelas Diskusi PESTA -- Paskah 2010	46
e-Konsel 203/Maret/2010: Kematian Yesus	48
Pengantar dari Redaksi.....	48

Cakrawala: Kematian Yesus dan Pengorbanan yang Menyelamatkan	49
Referensi: Fokus C3I: Paskah	55
Renungan: Mengapa Harus Salib?	56
e-Konsel 204/Maret/2010: Kebangkitan Yesus.....	59
Pengantar dari Redaksi.....	59
Cakrawala: Pada Hari Ketiga.....	60
Renungan: Kebangkitan dan Darah Yesus	68
Bimbingan Alkitabiah: Kepastian Apakah yang Diberikan Kepada Kita Pada Hari Paskah? ...	70
Stop Press: Dapatkan Bahan-Bahan Paskah di Situs Paskah Sabda	71
e-Konsel 205/April/2010: Etika Konseling	73
Pengantar dari Redaksi.....	73
Cakrawala: Etika Konseling	74
Tips: Etika Konseling Melalui Telepon (Hotline).....	82
Serba Info: e-Misi: Mengabarkan Injil ke Seluruh Indonesia	84
e-Konsel 206/April/2010: Memahami Konseli.....	85
Pengantar dari Redaksi.....	85
Cakrawala: Aspek-Aspek yang Harus Diketahui Mengenai Konseli	86
Cakrawala 2: Siapakah Konseli Anda?.....	88
Tips: Membaca Bahasa Tubuh Konseli	89
Tips 2: Rintangan di Pihak Konseli.....	92
e-Konsel 207/Mei/2010: Belajar Menjadi Konselor	94
Pengantar dari Redaksi.....	94
Cakrawala: Pembimbing yang Sukses	95
Referensi: Topik Terkait di Fokus C3I.....	99
Tips: Kesukaran-Kesukaran di Pihak Konselor.....	100
Bimbingan Alkitabiah: Konselor Kristen.....	103
e-Konsel 208/Mei/2010: Keterampilan Bagi Konselor	107
Pengantar dari Redaksi.....	107
Cakrawala: Keterampilan-Keterampilan Konselor Kristen	108
Tips: Petunjuk Untuk Konselor Agar Berhasil Dalam Konseling.....	113
Tips 2: Beberapa Hukum Bagi Konselor.....	115

Serba Info: Berita PESTA: Info Aktual Pendidikan Elektronik Studi Teologi Awam (PESTA)	118
e-Konsel 209/Juni/2010: Waktu untuk Berlibur	119
Pengantar dari Redaksi	119
Cakrawala: Liburan = Istirahat?	120
Tips: Saran Khusus Untuk Perjalanan: Perjalanan yang Kristiani	124
Serba Info: Forum Diskusi Konseling di In-Christ.Net	125
e-Konsel 210/Juni/2010: Saran untuk Liburan	126
Pengantar dari Redaksi	126
Cakrawala: Rekreasi Kristiani	127
Cakrawala 2: Liburan dan Berlibur di Luar Rumah	131
Tips: Liburan Itu Penting Karena Lebih Dari Sekadar Bersenang-Senang	134
e-Konsel 211/Juli/2010: Mengenal dan Membimbing Anak Prasekolah	135
Pengantar dari Redaksi	135
Cakrawala: Mengenal Anak Prasekolah (Usia 3 -- 6 Tahun)	136
Tips: Memahami Bagaimana Anak-Anak Prasekolah Menghadapi Tekanan	140
Tips 2: Menolong Anak Prasekolah yang Berkebutuhan Khusus	142
e-Konsel 212/Juli/2010: Mengenal dan Membimbing Anak Usia Sekolah Dasar	144
Pengantar dari Redaksi	144
Cakrawala: Masa Sekolah Dasar: Umur 6 Sampai 12 Tahun	145
Tips: Mempersiapkan Anak Masuk Sekolah Dasar	148
Tips 2: Membangun Kepercayaan Diri yang Sehat Anak Usia Sd	151
Serba Info: 40 Hari Mengasihi Bangsa Dalam Doa	154
e-Konsel 213/Agustus/2010: Kemerdekaan dalam Kristus	156
Pengantar dari Redaksi	156
Cakrawala: Memperoleh Kemerdekaan Secara Bertahap	157
Cakrawala 2: Melangkah Menuju Kemerdekaan Dalam Kristus	160
Tips: Langkah-Langkah Menuju Kemerdekaan di Dalam Kristus	164
e-Konsel 214/Agustus/2010: Menghadapi Masalah Hidup	167
Pengantar dari Redaksi	167
Cakrawala: Masalah Hidup: Dianalisa Dulu Baru Diatasi	168
Referensi: Artikel Tentang Masalah Hidup	170

Tips: Tatkala Bahaya Mengancam, Apa yang Harus Diperbuat?	171
Tips 2: Bagaimana Caranya Menghadapi Masalah Hidup yang Menekan?	173
e-Konsel 215/September/2010: Pengampunan	178
Pengantar dari Redaksi	178
Cakrawala: Mengampuni Orang Lain	179
Tips: Proses dan Langkah Praktis Untuk Memaafkan	183
Bimbingan Alkitabiah: Ketika Susah Mengampuni	186
e-Konsel 216/September/2010: Mengasihani Diri Sendiri	189
Pengantar dari Redaksi	189
Cakrawala: Mengasihani Diri Sendiri	190
Tips: Mengatasi Rasa Mengasihani Diri Sendiri	194
Serba Info: Pembukaan Kelas Natal November 2010: Pendidikan Elektronik Studi Teologi Awam	196
Bimbingan Alkitabiah: Ketika Mengasihani Diri Sendiri	198
e-Konsel 217/Oktober/2010: Masalah-Masalah Pemuda Kristen	200
Pengantar dari Redaksi	200
Cakrawala: Masalah yang Dihadapi Pemuda Masa Kini	201
Cakrawala 2: Memilih Pasangan Hidup	206
TELAGA: Pemuda dan Karier	210
Stop Press: Dapatkan Kumpulan Bahan Natal di Situs Natal Sabda	211
e-Konsel 218/Oktober/2010: Tantangan Iman Remaja Kristen	212
Pengantar dari Redaksi	212
Cakrawala: Masalah-Masalah Umum yang Dihadapi Remaja Zaman Sekarang	213
TELAGA: Pergolakan Rohani Remaja (II)	216
Serba Info: SABDA Space Teens: Komunitas Blogger Remaja Kristen	220
e-Konsel 219/November/2010: Berdoa Dengan Konseli	221
Pengantar dari Redaksi	221
Cakrawala: Doa: Dasar Konseling Kristen	222
TELAGA: Mengapa Berdoa?	225
Bimbingan Alkitabiah: Berdoa Untuk Orang Lain	227
e-Konsel 220/November/2010: Kekuatan Doa dalam Konseling	232

Pengantar dari Redaksi.....	232
Cakrawala: Sumber Kekuatan Sebuah Doa.....	233
Cakrawala 2: Manfaat Doa Dalam Konseling.....	235
Tips: Sepuluh Alasan Mengapa Kita Perlu Berdoa Dengan Tekun.....	238
Stop Press: Pendaftaran Peserta Kelas DIK Periode Januari/Februari 2011.....	239
e-Konsel 221/Desember/2010: Kelahiran Kristus di Dunia	240
Pengantar dari Redaksi.....	240
Cakrawala: Allah Turun Tangan.....	241
Renungan: Natal: Kesempatan Untuk Merayakan Kasih Allah Pada Kita.....	243
Bimbingan Alkitabiah: Mengapa Allah Menjadi Manusia?	245
Kesaksian: Sayap Iman.....	248
e-Konsel 222/Desember/2010: Kelahiran Kristus di Hati	251
Pengantar dari Redaksi.....	251
Cakrawala: Pergeseran Makna Natal	252
Renungan: Lawatan Ilahi yang Memperbarui.....	255
Tips: Memanfaatkan Waktu Libur.....	258
Serba Info: Berbagi Berkah dan Bersaksi Melalui Publikasi KISAH.....	259
Serba Info 2: Undangan Bergabung di Facebook Groups E-Santapan Harian (E-SH).....	260
Surat dari Redaksi: Selamat Natal	260
Stop Press: Ralat e-Konsel 220.....	261
Publikasi e-Konsel 2010.....	262

e-Konsel 199/Januari/2010: Konseling Karier

Pengantar dari Redaksi

Salam sejahtera,

Tahun 2009 sudah berlalu, dan kini kita menginjak tahun 2010. Sudahkah Anda membuat resolusi untuk tahun 2010 ini? Jika belum, tidaklah terlambat untuk mulai memikirkannya sekarang. Ada banyak hal yang bisa dimasukkan dalam daftar resolusi, seperti masalah pekerjaan, kehidupan pribadi, kehidupan rohani, masalah keuangan, dan lain- lain. Menyiapkan resolusi dan berusaha untuk melaksanakannya akan membantu kita untuk tidak membuang waktu sepanjang tahun ini dengan sia-sia.

Nah, bila salah satu resolusi Anda tahun ini berkaitan dengan masalah pekerjaan, silakan simak sajian yang redaksi sudah siapkan untuk mengawali tahun ini. Topik "Konseling Karier" yang redaksi angkat kali ini kiranya menjadi berkat bagi Anda.

Selamat Tahun Baru 2010! Mari kita isi tahun ini dengan hati yang baru untuk kita berikan kepada Kristus.

Pemimpin Redaksi e-Konsel,

Christiana Ratri Yuliani

- <http://c3i.sabda.org/>
- <http://fb.sabda.org/konsel>

Cakrawala: Tentang Konseling Karier

Pelayanan konseling karier memberi kesempatan kepada semua orang dari berbagai usia dan latar belakang untuk mengetahui keterampilan, kekuatan, dan potensi mereka untuk berbagai jenis pekerjaan, dan memilih pekerjaan yang sesuai dengan tujuan dan kepribadian mereka. Pelayanan ini sering kali merupakan suatu perpaduan dari penilaian dan pelatihan karier, riset pekerjaan, penulisan resume dan surat lamaran, kumpulan referensi, panduan pencarian kerja dan pelajaran wawancara profesional. Konseling seperti ini juga dikenal sebagai konseling pekerjaan, pendampingan karier, dan nasihat karier.

1. Pentingnya Konseling Karier

Konseling karier menggali minat, keterampilan, dan latar belakang pendidikan seseorang sehingga mereka bisa bekerja melalui pelatihan profesional di bidang tertentu. Para konselor bisa memfasilitasi proses pemilihan profesi atau pekerjaan dengan berperan sebagai pemandu atau guru bagi siapa saja yang ingin memulai suatu karier, pindah karier, atau mendalami karier baru.

2. Fungsi Konseling Karier

Konseling ini menawarkan pendekatan yang sistematis dan objektif untuk belajar tentang keterampilan, pengalaman kerja, aspirasi, dan kebiasaan kerja seseorang. Profesional yang terlatih membantu kliennya menemukan pekerjaan atau profesi yang cocok dan menawarkan cara-cara untuk mendapatkan sumber-sumber yang bisa menjadi alat untuk mencari pekerjaan. Konseling bisa dilakukan satu per satu atau dalam kelompok dengan seorang konselor yang mendiskusikan topik-topik seputar mencari pekerjaan, penulisan resume, wawancara, dan metode perencanaan karier jangka pendek atau panjang.

3. Jenis Konseling Karier

Orang-orang dari berbagai tingkat pendidikan bisa mendapatkan bantuan dari konselor karier, dan konselor biasanya menempatkan lulusan perguruan tinggi atau sekolah menengah atas di level yang sama. Orang-orang tertentu bisa meminta pelayanan konseling khusus. Sebagai contoh, Anda bisa mendapatkan pelayanan pengembangan karier khusus untuk orang-orang minoritas, orang tua tunggal, remaja, atau mereka yang sedang dalam masa penyembuhan penyakit mental.

4. Ciri-Ciri Konseling Karier

Kegiatan-kegiatan yang termasuk dalam konseling bisa berupa menghadiri seminar atau pelajaran yang mengajar Anda bagaimana mendapatkan pekerjaan; penilaian pribadi untuk menentukan tujuan dan aspirasi; pelayanan penyesuaian pekerjaan untuk penempatan kerja yang tepat; tes berdasarkan

keterampilan untuk menentukan keterampilan dasar dan kemampuan di berbagai bidang; dan sesi konseling kelompok untuk mengatasi tantangan-tantangan dalam mencari pekerjaan atau peralihan tempat kerja.

5. Manfaat Konseling Karier

Konseling karier memberikan beberapa manfaat bagi para lulusan sekolah menengah atas atau perguruan tinggi atau yang masuk kembali ke dunia kerja setelah berhenti bekerja selama beberapa saat. Klien akan menerima suatu analisis yang objektif atau penjelasan mengenai keterampilan, kemampuan, dan gaya kerja. Manfaat kunci dari konseling karier termasuk memetakan karier yang tepat untuk kepuasan jangka panjang; mempersempit pekerjaan dan tugas pekerjaan supaya bisa mendapatkan yang paling tepat; menganalisa kunci kekuatan dan kelemahan untuk meningkatkan kemampuan; dan melihat kembali pilihan-pilihan dan jalur karir yang berbeda untuk membuat pilihan-pilihan yang menguntungkan. (t/Ratri)

Sumber:

Diterjemahkan dari:

Nama situs: ehow.com

Judul asli artikel: About Career Counseling

Penulis: Sabah Karimi

Alamat URL: http://www.ehow.com/about_4568084_career-counseling.html

Cakrawala 2: Suatu Panggilan, Bukan Pekerjaan

Bill menarik napas dalam-dalam, dan kemudian bicara kepada istrinya bahwa dia ingin berhenti dari pekerjaannya sebagai manajer penjualan regional. "Sayang, aku telah bekerja untuk perusahaan ini selama 15 tahun dan aku mendapat gaji yang cukup. Kita bisa membeli apa saja yang kita inginkan. Tetapi, aku tidak tahan lagi terhadap stres dan jam kerja yang panjang. Aku juga sadar bahwa aku tidak hanya mengorbankan kesehatanku, tetapi juga waktuku bersamamu dan anak-anak, demi pekerjaan yang menurutku tidak begitu penting. Keberhasilan bukanlah apa yang aku inginkan. Aku hanya ingin tahu apa yang Tuhan ingin aku lakukan di dunia ini."

Bagaimana dengan Anda? Apakah Anda merasa terjebak dalam suatu pekerjaan yang memberi Anda bayaran -- yang mungkin sangat banyak -- tetapi sedikit dalam hal lain? Apakah karunia dan hal-hal yang benar-benar Anda inginkan harus "dimasukkan ke lemari" ketika Anda bekerja? Apakah pekerjaan Anda tidak memiliki arti dan tujuan? Sudahkah Anda mencapai titik dalam hidup Anda di mana Anda mengetahui bahwa apa yang sedang Anda kerjakan belum cukup? Bila ya, Tuhan mungkin memberi tahu Anda bahwa inilah saatnya untuk menemukan panggilan Anda daripada mencari pekerjaan lain.

Bila Anda merasa perlu melakukan sesuatu yang berbeda dalam hidup Anda, Anda mungkin mengalami kegelisahan yang mendorong Anda untuk bertindak. Seperti kebanyakan orang lainnya, Anda bisa "sibuk" melakukan apa yang Anda tahu bisa Anda lakukan untuk mendapatkan pekerjaan baru. Mungkin Anda secara rutin mencari di internet, minta saran dari orang lain tentang apa yang menurut mereka harus dilakukan untuk mendapatkan pekerjaan, melihat kesempatan yang datang kepada Anda, dan bahkan mungkin bergonta-ganti pekerjaan untuk melihat mana yang cocok.

Kita telah melihat bahwa ketika orang-orang secara acak melakukan tindakan tanpa rencana yang baik mereka sering kali bingung sendiri, tidak punya tujuan, dan tidak bersemangat. Jadi, apa yang bisa Anda lakukan bila Anda percaya bahwa Anda diciptakan untuk "melakukan sesuatu yang lebih" dengan hidup Anda? Berikut beberapa langkah yang bisa Anda ambil untuk menemukan pekerjaan yang cocok bagi Anda:

1. Ketahuilah bahwa Anda akan perlu berdoa dengan sungguh-sungguh. Mendapatkan panggilan pekerjaan Anda merupakan usaha yang berkesinambungan antara Anda dan Tuhan. Meskipun Tuhan pasti dapat menuntun Anda secara supernatural kepada pekerjaan yang tepat, Dia biasanya tidak memilih untuk melakukan hal tersebut. Tuhan tidak akan melakukan untuk Anda apa yang Dia ingin Anda lakukan untuk diri Anda sendiri. Iman, percaya, dan kedewasaan Anda akan lebih mendalam dan bertumbuh ketika Anda mengambil risiko untuk melakukan tindakan. Proses melakukan tindakan membentuk Anda menjadi orang yang Tuhan perlukan untuk misi yang telah Dia pilih khusus untuk Anda.
2. Lihatlah lebih cermat rancangan yang Tuhan berikan kepada Anda. Keterampilan mana yang dapat dengan mudah Anda pelajari dan memberi

sukacita ketika Anda menggunakannya? Apa minat Anda? Kebutuhan mana di dunia ini yang membuat Anda berpikir, "Aku ingin melakukan sesuatu dengan hal itu"? Anda adalah ciptaan Tuhan -- karya-Nya-- "diciptakan dalam Kristus Yesus untuk melakukan pekerjaan baik, yang dipersiapkan Allah sebelumnya" ([Efesus 2:10](#)). Mengidentifikasi karunia dan minat Anda merupakan bagian yang penting untuk melihat dengan jelas apa yang telah Tuhan ciptakan untuk Anda lakukan dalam hidup Anda.

3. Perluas visi Anda tentang bagaimana Tuhan bisa menggunakan karunia Anda di dunia ini.

Sebagian besar orang punya mimpi yang kecil dalam hidup mereka. Tujuan hidup mereka dibatasi oleh kurangnya visi, ketakutan, dan permasalahan sehari-hari. Apa yang ingin Anda lakukan dengan hidup Anda bila keberhasilan itu dijamin? Tuhan memanggil kita untuk mengerjakan tugas dan peran dalam kehidupan kita yang tidak bisa kita capai dengan cara kita sendiri sehingga kita bisa melihat kuasa-Nya bekerja.

4. Segeralah bertindak!

Ketika Anda berdoa, buatlah keputusan yang beralasan tentang arah karier Anda, tuliskan langkah-langkah tindakan dan keluarlah dari daerah aman Anda. Kehidupan Anda tidak akan berubah sampai Anda membuat perubahan. Takut berubah, ketidaktahuan, kegagalan adalah alasan pertama sebagian besar orang tidak melakukan panggilan Tuhan yang harus mereka lakukan. Meskipun takut adalah hal yang normal ketika Anda ingin membuat perubahan dalam hidup Anda, ini bukan suatu alasan untuk tidak bertindak. Tuhan tidak pernah memanggil kita untuk berdiam diri di daerah aman kita selamanya.

[Ibrani 12](#) telah memanggil kita untuk "bertekun dalam iman". Ini merupakan catatan mereka yang telah selesai melakukan perjalanan mereka di dunia, menyelesaikan tugas yang Tuhan berikan untuk mereka lakukan. Setiap mereka menemukan dan menghidupi panggilan mereka. Tuhan juga telah menciptakan Anda untuk menjadi bagian dari rencana besar-Nya di dunia. Anda punya peran yang tidak bisa dilakukan oleh orang lain. Anda bisa mendapatkan pekerjaan yang merupakan panggilan, bukan sekadar bekerja! (t/Ratri)

Sumber:

Diterjemahkan dari:

Nama situs: [cbn.com](http://www.cbn.com)

Judul asli artikel: A Calling, Not a Job

Penulis: Kevin Brennfleck dan Kay Marie Brennfleck

Alamat URL: http://www.cbn.com/finance/brennflecks_calling.aspx

TELAGA: Pekerjaan yang Cocok (I)

Ada orang yang dengan mudah mengetahui jenis pekerjaan yang disukainya, namun ada juga sebagian orang yang mengalami kesukaran menentukan bidang pekerjaannya. Untuk memahami bidang yang cocok, ada baiknya kita mengenal teori perkembangan karier.

1. Karier berkembang mulai dari saat anak berusia sekitar 2 tahun. Pada masa itu, anak mulai mengeksplorasi lingkungan (dengan merangkak dan memasukkan benda ke mulutnya) dan mengeksplorasi kemampuannya (memanjat atau mulai menggambar). Kebebasan yang disertai pengawasan akan memberi ruang gerak kepada anak untuk mengembangkan rasa percaya diri. Jadi pada masa balita, peran serta orang tua sangat penting untuk menumbuhkan inisiatif dan kemandirian anak. Orang tua yang terlalu membatasi akan menumpulkan inisiatif anak dan melemahkan kemandiriannya.
2. Tatkala anak memasuki usia sekolah, bermain menjadi bagian penting dalam perkembangan karier anak. Tipe permainan atau aktivitas yang disukai anak sering kali mencerminkan karier anak pada masa dewasa. Bermain juga merupakan cikal bakal bekerja sebab baik bermain maupun bekerja berbagi etos yang serupa. Dalam bermain, kita harus bertenggang rasa, saling tolong, kreatif, dapat memecahkan masalah dan mengatasi tantangan guna mencapai tujuan bersama -- kualitas yang dituntut dalam bekerja. Jadi, kesempatan bermain merupakan waktu yang penting dan bermanfaat bagi anak. Jika anak kehilangan waktu bermain, ia akan kehilangan kesempatan mengembangkan etos bekerja bersama.
3. Pada masa remaja, anak terjun ke dalam kehidupan bersama teman, dan di sinilah keterampilan menjalin dan mempertahankan relasi diasah. Bila anak kehilangan kesempatan bergaul, besar kemungkinan ia akan kehilangan kesempatan mengembangkan kesanggupan berelasi -- sesuatu yang sangat penting dalam perkembangan karier karena bukankah semua lapangan kerja menuntut adanya kemampuan untuk menjalin dan menjaga relasi.
4. Pada masa remaja, anak pun mulai mengenali minat serta kemampuan dan ketidakmampuannya lewat pendidikan yang ditempuhnya. Jika sampai saat remaja anak tetap tidak tahu apa minat dan kemampuannya/ketidakmampuannya, besar kemungkinan ia akan mengalami keterlambatan dalam perkembangan kariernya. Pada fase remaja, sebaiknya anak diberi kesempatan mengenal berbagai jenis pekerjaan sertauntutannya. Pengenalan ini akan membantunya melihat dirinya dengan lebih jelas di dalam lingkup pekerjaan itu.
5. Baik pada masa anak maupun remaja, penyingkapan dini terhadap jenis pekerjaan tertentu akan memengaruhi perkembangan karier, apalagi bidang tersebut menjadi bidang yang akhirnya dikuasai dengan baik.
6. Juga, pada masa anak dan remaja, peran panutan sangat besar dalam pemilihan karier karena ada kaitan antara pemilihan karier dan panutan di mana kita cenderung memilih karier yang dipilih oleh panutan kita.

7. Dalam menentukan karier, sedapatnya kita memilih karier yang merupakan perpanjangan sekaligus ekspresi diri. Dengan kata lain, pilihan karier serasi dengan kepribadian kita.
8. Ada kalanya karier merupakan sarana untuk memenuhi kebutuhan emosional. Ini tidak salah, namun dapat mengaburkan bakat semula. Jadi, penting bagi kita untuk mengenal diri dan kebutuhan dengan tepat.
9. Jika diperhadapkan dengan pilihan antara kesukaan dan kemampuan, kita memilih kemampuan. Sudah tentu idealnya kita dapat menggabungkan keduanya, namun bila pilihan itu tidak ada, sebaiknya kita memilih kemampuan daripada memilih sesuatu yang kita sukai namun tak dapat kita lakukan. Pertajamlah kemampuan yang sudah ada terlebih dahulu, baru bila ada kesempatan kita mengasah kemampuan yang lemah namun kita sukai. Dengan kata lain, kita membangun karier di atas realitas, bukan angan-angan.
10. Alih karier bukanlah sesuatu yang tidak lazim. Ada kalanya kita memilih karier atas dasar kebutuhan (ekonomi atau emosi), namun setelah kebutuhan terpenuhi, kita pun merasa resah. Pada saat itulah kita mulai mempertimbangkan alih karier, dan biasanya ada dua kemungkinan:
 - a. jika sebelumnya kita memilih yang sesuai kebutuhan sekarang, kita memilih karier yang sesuai minat dan kemampuan;
 - b. kita melihat adanya kebutuhan mendesak dan kita terpanggil untuk memenuhinya.
11. di luar itu semua, ada sesuatu yang turut memengaruhi karier, yakni kesempatan. Tuhanlah yang memberi kesempatan dan kadang itu tidak diberikannya. Kadang maksud-Nya adalah melatih kita untuk siap melakukan tugas yang akan Ia embankan pada kita. Ada kalanya Ia menutup kesempatan karena Ia tahu bahwa kita dapat merugikan orang atau diri sendiri. Kadang Ia menarik kesempatan karena Ia ingin mengalihkan kita ke suatu bidang yang lain. Pada intinya kita tidak selalu tahu rencana Allah; jadi tugas kita hanyalah melakukan tanggung jawab atau bagian kita. Terimalah porsi yang Ia tetapkan untuk kita dengan penuh syukur. Yusuf berkata kepada saudaranya, "Janganlah takut sebab aku inilah pengganti Allah? Memang kamu telah mereka-rekakan yang jahat terhadap aku tetapi Allah telah mereka-rekakannya untuk kebaikan, dengan maksud melakukan seperti yang terjadi sekarang ini yakni memelihara hidup suatu bangsa yang besar" (Kejadian 50:19-20).

Sumber:

Sajian di atas kami ambil/edit dari isi kaset TELAGA No. T204A yang telah diringkas/disajikan dalam bentuk tulisan. Jika Anda ingin mendapatkan transkrip lengkap kaset ini lewat e-mail, silakan kirim surat ke: < owner-i-kan-konsel(at)hub.xc.org> atau < TELAGA(at)sabda.org >. Atau kunjungi situs TELAGA di:

- http://www.telaga.org/audio/pekerjaan_yang_cocok_1

Bimbingan Alkitabiah: Bimbingan Kejuruan

Apabila kita mengadakan bimbingan bagi kaum muda, mengenai bakat-bakat khususnya, ada beberapa hal yang perlu dipikirkan, seperti yang tertera di bawah ini.

1. Pikirkan kemampuan-kemampuannya menurut intelek.
2. Apakah ia memiliki kemampuan-kemampuan istimewa?
3. Seberapa tinggikah taraf pendidikannya?
4. Ibangilah karakter dan perangainya.
5. Apakah ia memiliki rintangan-rintangan fisik?
6. Apakah kegemarannya yang utama?
7. Bicarakanlah bermacam-macam profesi kepada kaum pria dan wanita.
8. Pelajarilah pekerjaannya.
9. Apakah ia juga melakukan pekerjaan lain yang sesuai dengan kesanggupannya?
10. Ujilah sifat, kecakapan, dan intelegnya dengan cara lain untuk mengevaluasi apa yang sudah diteliti.
11. Carilah pimpinan Tuhan.

Kaum muda harus mengetahui arti hidup dan tugasnya. Tuhan tidak memberikan talenta kepada seseorang untuk disia-siakan dan disalahgunakan. Dia memberikan kemampuan kepada masing-masing orang agar mereka dapat menunaikan tugas panggilannya. Dengan mengetahui kemampuan diri sendiri, seseorang akan datang ke tempat pelayanan yang telah Tuhan sediakan baginya.

Beberapa anjuran untuk orang yang tidak senang atau kurang puas dengan pekerjaannya sendiri:

1. Sabar dan tetap pada pekerjaan semula.
2. Berusaha mengubah dan melengkapi kekurangan diri sendiri.
3. Mengubah sikap atau pandangan terhadap pekerjaan yang sedang dikerjakan.
4. Mengganti pekerjaan dengan bidang pekerjaan yang lebih sesuai dengan kemampuan dalam perusahaan yang sama.
5. Mencari pekerjaan yang lain.
6. Dengan iman, berani memulai suatu pekerjaan dalam perusahaan yang baru.
7. Mengingat satu prinsip yang penting, yaitu hidup bagi Tuhan dan untuk Tuhan.

Stop Press: Baru Dari YLSA: Publikasi KADOS (Kalender Doa Sabda)

Puji Tuhan, satu lagi sebuah milis publikasi baru diterbitkan oleh Yayasan Lembaga SABDA (YLSA). Publikasi yang diberi nama KADOS (singkatan dari Kalender Doa SABDA) ini, lahir dari kerinduan YLSA untuk membagikan pokok-pokok doa harian bagi para pendoa syafaat yang terbebani berdoa bagi Indonesia dan pelayanan YLSA.

Diharapkan, melalui kesatuan hati untuk berdoa ini, Tuhan akan melawat umat-Nya dan nama-Nya dimuliakan.

Publikasi KADOS yang akan terbit secara mingguan, bersifat terbuka bagi denominasi gereja mana pun. Dengan menjadi pelanggan KADOS, maka secara otomatis Anda juga menjadi pelanggan e-Doa, Open Doors, dan 30 Hari Doa. Jadi, bagi pendoa-pendoa Kristen Indonesia yang ingin dibekali untuk menjadi pendoa yang setia dan memiliki visi, segera daftarkan nama Anda dan jadilah berkat.

- <doa(at)sabda.org> [kirim pesan]
- <subscribe-i-kan-buah-doa(at)hub.xc.org> [berlangganan]

e-Konsel 200/Januari/2010: Konseling Karier (2)

Pengantar dari Redaksi

Salam sejahtera,

Edisi e-Konsel kali ini masih melanjutkan pembahasan edisi yang lalu mengenai Konseling Karier. Kali ini, artikel-artikel yang disajikan diharapkan dapat menolong para konselor Kristen pada saat mereka membantu atau membimbing orang-orang yang sedang bergumul dengan masalah pekerjaan. Beberapa cara yang bisa dilakukan adalah dengan memberikan tips bagaimana mendapatkan pekerjaan dan informasi di mana mereka bisa mendapatkan pekerjaan. Tentu saja, tidak hanya berhenti sampai di situ, dalam proses konseling, konselor harus menolong konselinya dalam menghadapi perubahan-perubahan yang mungkin terjadi. Itulah beberapa bagian dari tugas konselor karier yang penjelasan selanjutnya dapat disimak dalam artikel-artikel edisi kali ini.

Selain itu, redaksi juga menyisipkan beberapa artikel yang masih berkaitan dengan masalah karier dengan harapan dapat melengkapi artikel-artikel yang disajikan di edisi ke-200 e-Konsel ini. Kiranya menjadi berkat bagi Pembaca terkasih sekalian. Selamat membaca.

Pemimpin Redaksi e-Konsel,

Christiana Ratri Yuliani

- <http://c3i.sabda.org/>
- <http://fb.sabda.org/konsel>

Cakrawala: Konseling dan Pemilihan Pekerjaan

Diringkas oleh: Christiana Ratri Yuliani

Konseling karier merupakan bagian khusus dari beberapa teori pendekatan dan berbagai teknik bimbingan pekerjaan yang bertujuan untuk menolong orang lain menemukan karier yang dapat mereka kerjakan dengan baik. Konseling karier bisa menjadi bimbingan bagi para pencari kerja pemula, orang-orang yang ingin beralih pekerjaan, dan para pensiunan. Dalam konseling karier ini, konselor memberikan informasi tentang karier, mengajarkan evaluasi diri dan karier, serta memberi dukungan dan bimbingan khusus ketika perubahan karier terjadi. Konselor karier harus memiliki pengetahuan tentang dunia kerja, mengenal konseli (orang yang membutuhkan konseling, -red), dan memiliki kemampuan untuk membimbing mereka yang sedang membuat keputusan. Semuanya ini harus dalam batas mencari kehendak Tuhan.

Mengetahui Dunia Kerja

Konselor karier kadang-kadang mengurus berbagai jenis tes yang hanya memberikan sedikit persiapan bagi seseorang untuk menghadapi dunia kerja yang nyata. Misalnya, seorang konseli yang memiliki talenta dan minat dalam bidang musik dan menunjukkan kemampuan yang bagus sebagai aktris/aktor mungkin tidak menyadari kesulitan-kesulitan dan persaingan dalam dunia kerja yang sesungguhnya. Ketika menghadapi konseli yang seperti ini, konselor harus benar-benar memahami kenyataan hidup, khususnya mengenai dunia kerja.

Ada dua cara yang bisa digunakan oleh konselor kristen untuk menolong konseli. Konselor dapat membagikan informasi tempat-tempat yang dapat dimintai keterangan mengenai suatu pekerjaan. Konselor pun dapat memberikan saran-saran agar keterangan yang telah diperoleh dapat digunakan.

Perpustakaan umum dan sekolah sering kali menyimpan data informasi pekerjaan dalam bentuk buku, brosur, katalog, dan koran-koran terbitan pemerintah. Koperasi, organisasi profesi, bisnis, dan perusahaan-perusahaan asuransi juga sering kali memberikan informasi pekerjaan secara gratis atau dengan biaya yang rendah. Kadang-kadang, sekolah menengah umum atau universitas setempat mau memberikan informasi pekerjaan kepada orang-orang yang bukan murid mereka. Selain itu, halaman kuning dalam buku telepon juga bisa memberi informasi tentang orang-orang yang memiliki pekerjaan tertentu, yang mungkin tahu di mana bisa mendapatkan informasi lebih lengkap atau malah mungkin mau memberikan informasi pekerjaan. Bahkan, mereka mungkin bersedia pula untuk menyusun rencana untuk bertemu dengan orang-orang yang serius mencari pekerjaan. Ketika seseorang menginginkan informasi tentang pekerjaan yang berhubungan dengan gereja atau tentang dunia konseling, sumber terbaik dari informasi yang relevan itu mungkin adalah Anda.

Orang-orang yang lebih siap memberikan informasi bisa saja adalah ahli-ahli di perpustakaan, pegawai pemerintah, agen pekerja swasta, atau universitas-universitas

setempat. Orang-orang ini sering kali, melalui komputer, dapat menunjukkan sumber-sumber informasi tentang pekerjaan yang akurat, terus-menerus diperbarui, dan tidak sulit untuk dicari atau digunakan.

Ketika seseorang menunjukkan sumber informasi dan mencari satu atau lebih kemungkinan karier tertentu, beberapa pertanyaan berikut ini dapat ditanyakan.

- Pekerjaan apakah ini? Apa yang dilakukan oleh orang-orang di bidang ini?
- Kualifikasi apakah yang diperlukan (dalam hal kemampuan, keterampilan, minat, pengalaman, atau persyaratan fisik)?
- Pelatihan apa yang diperlukan, di mana bisa didapatkan, berapa lama waktu yang diperlukan, dan berapa biayanya?
- Bisakah setiap orang melakukan pekerjaan ini atau adakah pendidikan, umur, jenis kelamin, agama, atau batasan-batasan lain? (Undang-undang mungkin menetapkan bahwa harus ada kesempatan yang seimbang dan tidak ada batasan, tetapi kenyataan dalam dunia kerja bisa berkata lain.)
- Bagaimana kondisi pekerjaannya?
- Bagaimana dengan gaji awal dan berikutnya, termasuk tunjangan lainnya?
- Bagaimana pekerjaan akan mempengaruhi kehidupan pribadi seseorang bila harus melakukan perjalanan, lembur, bekerja pada hari Minggu, atau pindah tempat?
- Akankah pekerjaan tersebut membutuhkan kompromi dari prinsip-prinsip etik atau keagamaan seseorang?
- Apa potensinya di masa yang akan datang, adakah kesempatan untuk maju, apakah karier tersebut akan terus berjalan, atau menyiapkan orang agar bisa maju ke pekerjaan lain yang lebih memuaskan?
- Bagaimana pekerjaan ini bisa sesuai dengan keinginan orang Kristen untuk melayani Kristus dan bagaimana menggunakan kemampuan maupun keterampilan yang Tuhan berikan kepada seseorang?

Mengenal Konseli

Konselor profesional sering kali memulai bimbingan dengan melakukan wawancara untuk mengumpulkan informasi pribadi dan pekerjaan, termasuk pengalaman kerja, keberhasilan, frustrasi, minat, target, dan mimpi-mimpi konseli. Ini sering kali diikuti dengan tes psikologi untuk menolong konseli meningkatkan pemahaman diri dan untuk membuat perkiraan tentang masa depan. Peralatan pendekatan psikologi adalah seperti berikut.

- Tes kemampuan mental (untuk mengukur inteligensi umum dan kompetensi di bidang tertentu seperti kemampuan pemahaman abstrak, kemampuan matematika, dan kemampuan verbal).
- Tes pencapaian (yang mengukur keterampilan dan jumlah materi yang telah dipelajari oleh konseli).
- Tes bakat (yang mengukur potensi seseorang untuk belajar di bidang tertentu, misalnya musik, seni, keterampilan manual, atau keahlian).
- Tes minat (tidak hanya untuk mengukur minat yang ditunjukkan, tetapi apakah minat umum konseli tersebut sama atau tidak dengan orang-orang yang telah berhasil di kelompok pekerjaan tertentu).
- Inventaris pribadi (yang bisa diketahui dengan berbagai ciri pribadi).

- Tes khusus (seperti tes-tes yang dirancang untuk mengukur berbagai macam hal misalnya kreativitas, fleksibilitas, stabilitas mental, atau potensi seseorang untuk belajar bahasa asing).

Tidak semua konselor dapat menggunakan dan memberikan interpretasi dari tes tersebut. Untuk itu, ada baiknya menyarankan konseli untuk mengikuti tes di klinik psikologi, pusat konseling universitas, agen pekerja swasta, atau pusat bimbingan karier Kristen. Sebagian besar sumber-sumber ini memiliki perangkat tes yang menggunakan komputer, yang memungkinkan tes dilakukan, dinilai, dan diinterpretasikan dalam bentuk cetak. Sebelum Anda menyarankan konseli untuk mengikuti tes, pastikan dulu berapa biayanya dan diskusikan dengan konseli apakah tes tersebut perlu dilakukan. Terkadang, tes seperti ini tidak banyak memberikan informasi baru dan jarang memasukkan materi tentang dunia kerja.

Konselor juga bisa mendapatkan data yang berguna dari konseli itu sendiri. Bisa juga dengan mengamati konseli atau berkonsultasi dengan orang-orang yang mengenal konseli. Melalui wawancara bisa didapatkan pengetahuan yang akurat tentang konseli dalam hal kemampuan mental, keterampilan, kemampuan khusus, tingkat pendidikan dan pelatihan yang diperlukan pada masa yang akan datang, bakat pribadi, kesehatan mental dan fisik, penampilan pribadi, minat (termasuk yang dinyatakan dan beberapa yang ditunjukkan melalui kegiatan yang dipilih seseorang di waktu luangnya), tingkat komitmen rohani atau kedewasaan, dan (untuk konseli yang lebih dewasa) ketergantungan serta keefisienan sebagai seorang pekerja. Pengamatan ini tidak selalu akurat tetapi bisa didiskusikan dengan konseli dan dapat berubah selama proses konseling berlangsung.

Membimbing dalam Mengambil Keputusan Karier

Konselor tidak bertanggung jawab untuk mengatakan kepada konseli pekerjaan yang harus dia pilih. Konselor hanya menolong konseli membuat dan melakukan evaluasi atas keputusannya sendiri berdasarkan informasi yang ada dan perenungan pribadi. Konseling bertujuan mempersempit daftar kesempatan berkarier menjadi beberapa kategori pekerjaan yang berpotensi memberikan kepuasan dan memungkinkan untuk dicapai. Kesempatan untuk mendapatkan pendidikan, keinginan dan motivasi konseli, kesempatan kerja, dan kondisi yang demikian dapat membantu menentukan jenis karier atau pekerjaan yang dipilih.

Perkembangan karier terjadi dalam beberapa tahap, setiap tahapnya memiliki ciri yang unik. "Tahap anak-anak" berlangsung selama 12 hingga 14 tahun pertama dalam hidup seseorang. Seorang anak memikirkan tentang berbagai jenis pekerjaan yang ia anggap menarik, yang sebagian besar akan ia tinggalkan karena tidak masuk akal. Di SMA, "tahap penyelidikan" dimulai dengan adanya penilaian diri yang sementara namun realistis dan mempersempit karier yang diinginkannya. Dalam tahap ini sering terjadi kebimbangan dan kegelisahan karena seseorang harus memilih dan membuang sejumlah rencana pekerjaan. Tahap ini terkadang berlanjut hingga usia 20 tahun sehingga sering membuat orang muda dan orang tuanya frustrasi. Selanjutnya adalah "tahap realistis", yaitu pada saat seseorang serius mempertimbangkan pilihan kariernya

dan membuat keputusan dalam memilih pelatihan dan pekerjaan. "Tahap pembentukan" merupakan tahap selanjutnya yang sering kali berlanjut dengan "tahap pemeliharaan" yang dapat berlangsung selama rentang masa seseorang bekerja. Bila seseorang mencapai target-target kariernya, hidup dapat menjadi memuaskan dan berisi. Ini juga bisa menjadi saat-saat yang menimbulkan frustrasi, terutama bila orang tersebut terkurung dalam karier yang membosankan dan sangat mengecewakan. Banyak orang yang menjalani "tahap evaluasi ulang" yang panjang (beberapa orang bisa menjalani tahap ini lebih dari sekali) sehingga menyebabkan mereka ingin beralih karier dan membangun serta mempertahankan pekerjaan yang baru. Akhirnya, seseorang mencapai "tahap pensiun"; ia meninggalkan pekerjaan utamanya atau melakukan karier paskapensiun baru atau terlibat dalam kegiatan yang bukan pekerjaan. Tidak ada penunjuk waktu yang jelas kapan seseorang berpindah dari tahap satu ke tahap berikutnya, tetapi pada setiap tahap (mungkin kecuali tahap pertama) beberapa orang mencari bimbingan dari konselor.

Bagaimana seseorang membuat keputusan tentang pekerjaan mereka? Pertama, orang tersebut harus melakukan evaluasi atas kualifikasi mereka dan memutuskan apa yang ingin mereka capai dalam hal pekerjaan. Konseli bisa mencatat minat, bakat atau keterampilan, pengalaman atau keahlian, tujuan hidup, dan sasaran karier. Sarankan juga untuk membuat daftar mimpi, hal-hal yang ideal untuk pekerjaan. Proses ini memerlukan waktu dan daftarnya mungkin perlu diperbarui dan diubah ketika proses pemahaman diri berlangsung. Seorang teman atau orang tua bisa membantu membuat daftar tersebut, dan terkadang konselor perlu menunjukkan target-target mana yang tidak realistis.

Kumpulkan juga informasi tentang pekerjaan yang potensial atau karier yang memungkinkan. Kemudian, konseli membuat daftar yang lebih terperinci mengenai kemungkinan aspek positif dan negatif dari setiap alternatif. Akhirnya, konseli membuat keputusan, setidaknya satu alternatif. Ini mungkin sulit bagi beberapa konseli karena kesimpulan melibatkan komitmen dan berisiko salah atau gagal. Tekankan bahwa pilihan pertama tidaklah selalu pilihan final dan bergerak perlahan adalah lebih baik daripada tidak bergerak sama sekali. Konseli kemudian dapat didorong untuk (a) bergerak berdasarkan keputusan dengan mengikuti program pelatihan tertentu, mencari pekerjaan, atau menerima suatu tawaran pekerjaan dan/atau (b) melakukan evaluasi kembali pekerjaannya, setidaknya secara periodik dan bila perlu mengulang kembali seluruh proses.

Kapan pun ini terjadi, bimbingan pekerjaan bisa fokus pada satu atau lebih dari empat tujuannya.

- Penempatan kerja atau karier.
Termasuk menolong orang mendapatkan informasi dan pelatihan, menemukan posisi, dan kadang-kadang membantu pekerja yang potensial mendapatkan pekerjaan.
- Persiapan kerja atau karier.
Siap untuk masuk, menolong konseli mempertimbangkan aspek yang baik dari pekerjaan yang diinginkan. Ini bisa terjadi ketika perubahan diantisipasi.

- Penyesuaian dengan pekerjaan atau karier.
Kadang-kadang orang mendapatkan karier yang diinginkan tetapi kesulitan menyesuaikan diri. Konseling krisis yang membantu menyelesaikan konflik interpersonal, atau menghadapi kesepian atau kecemasan dapat digunakan untuk mendampingi konseli yang sulit menyesuaikan diri dengan situasi kerja yang baru.
- Perubahan pekerjaan atau karier.
Ini termasuk diskusi dan bimbingan sebelumnya, selama dan setelah terjadi perubahan yang disengaja atau pun tidak. Ketika orang-orang kehilangan atau dikeluarkan dari pekerjaannya, stres berpeluang terjadi, khususnya bila pekerjaan itu telah dilakukan selama sekian tahun. Sering kali terjadi keputusasaan, rasa rendah diri, gagal dan putus asa, tekanan keluarga, dan takut mencari pekerjaan baru. Ketika perusahaan pindah ke tempat baru, kenaikan jabatan, atau munculnya kesempatan baru, ada sukacita bercampur dengan dukacita, antusiasme tentang masa depan yang bercampur dengan keengganan untuk meninggalkan kenyamanan. Dalam situasi seperti ini, dibutuhkan dukungan, semangat, dan bimbingan yang seringkali dalam bentuk informal.

Mengetahui Kehendak Tuhan

Dalam sebuah artikel yang diterbitkan beberapa tahun yang lalu, seorang pria yang berpendidikan menulis bahwa dia tidak mendapatkan pekerjaan yang cocok, dia justru dipekerjakan sebagai pelayan di toko peralatan setempat. Ketika ia melakukan evaluasi atas kekecewaannya, pria tersebut menyadari bahwa dia telah "menyimpan dendam terhadap Tuhan karena telah menahan ... karunia pekerjaan yang layak." Penulis mencoba memahaminya tetapi menyimpulkan bahwa "seandainya itu saya, saya tidak dapat menemukan bagian dari Alkitab yang benar-benar menjamin bahwa Allah akan memberi saya pekerjaan yang benar-benar membutuhkan semua talenta saya."

Bagaimana kita mengonseling orang seperti ini? Sebagai orang percaya, pria tersebut menginginkan kehendak Tuhan bagi hidupnya, termasuk kehidupan pekerjaannya. Bagaimana konseli (atau konselor) menentukan kehendak Tuhan? Banyak yang telah menulis tentang pimpinan yang dari Tuhan tetapi mungkin hanya sedikit yang memiliki prinsip dasar.

Menginginkannya

Apakah konseli benar-benar menginginkan pimpinan Tuhan atau mencari pengesahan dari Tuhan atas rencananya? Karena Tuhan yang memimpin maka kita harus memunyai kemauan yang keras untuk mematuinya. Seorang konselor mengatakan, Roh Kudus, "tidak akan membuang waktu-Nya untuk menunjukkan kehendak Allah kepada seseorang yang tidak sungguh-sungguh taat." Bila konseli tidak menginginkan pimpinan Tuhan maka perlu mendiskusikan alasan-alasannya, mengkonfrontasi orang tersebut dengan sikap ketidaktaatannya, dan mendorongnya berdoa supaya perilakunya berubah.

Mengharapkannya

Tuhan telah berjanji untuk menunjukkan jalan-Nya kepada kita ketika kita benar-benar mau percaya kepada-Nya, mencoba hidup kudus dan menjaga pikiran kita berfokus pada hal-hal yang menyenangkan Allah. Dia tidak bermain petak umpet, sengaja membuat pengikut-Nya bingung. Dia telah berjanji untuk memimpin. Ini harus disampaikan kepada konseli.

Mencarinya

Tidak ada formula yang tepat yang secara otomatis menunjukkan kehendak Tuhan, dan Dia jarang memimpin dengan cara yang dramatis dan ajaib. Hampir selalu memimpin melalui Alkitab dan Roh Kudus.

Alkitab tidak mengatakan pekerjaan macam apa yang harus kita pilih, tetapi Alkitab memberikan bimbingan yang luas mengenai pilihan mana yang bisa diambil. Roh Kudus tidak pernah memimpin dengan cara yang tidak selaras dengan pengajaran Alkitab. Untuk mengetahui kehendak Tuhan, kita perlu memahami Alkitab dan peka terhadap pengaruh Roh Kudus dan pimpinan dari dalam diri.

Ini tidak berarti konseli seharusnya menolak menggunakan otak yang telah Tuhan berikan kepada mereka. Tes psikologi, analisa pekerjaan, melengkapi formulir melamar pekerjaan, konseling karier, diskusi dengan teman, saling terlibat dengan pencari kerja lain, dan minta dukungan doa dapat menolong konseli menemukan kehendak Tuhan ketika mereka membuat keputusan pekerjaan. Dengan percaya bahwa Tuhan akan memimpin, mereka bergerak maju dengan percaya diri, sebisa mungkin membuat keputusan yang paling bijaksana dalam terang yang nyata.

Menenangkannya

Bagaimana bila konseli membuat kesalahan? Bagaimana bila dia tidak bisa mendapatkan pekerjaan yang cocok? Pertama, ingatkan bahwa setiap orang membuat kesalahan, tetapi Tuhan mengampuni, memulihkan dan membantu kita kembali ke jalan yang benar. Seperti Yunus yang mencoba lari dan Petrus yang mengkhianati Kristus, orang-orang ini tahu bahwa Tuhan selalu memulihkan mereka yang datang kembali kepada-Nya meminta pimpinan.

Kemudian ingatkan konseli bahwa Tuhan, dalam kebijaksanaan dan waktu-Nya, membiarkan kita ke mana pun Dia ingin. Dia menerima kita untuk melayani dengan rajin, di mana pun dan apa pun keadaannya. Ketika ada kemarahan atau kecemasan (yang keduanya merupakan hal yang umum), orang-orang percaya harus mengakuinya, mendiskusikannya dengan seorang teman atau konselor, dan membawanya kepada Tuhan melalui doa dan minta agar perasaan itu diangkat. Dengan demikian konseli bisa tertolong, seperti Paulus, mengalami kepenuhan apa pun keadaannya. (t/Ratri)

Sumber:

Diterjemahkan dan diringkas dari:

Judul buku: Christian Counseling: A Comprehensive Guide

Judul asli artikel: Counseling and Vocational Choices

Penulis: Gary R. Collins, Ph.D

Penerbit: Word Publishing, 1988

Halaman: 546 -- 553

Referensi: Artikel Tentang Karier

Beberapa artikel seputar karier dapat pula Pembaca simak di situs C3I dengan judul dan alamat situs berikut ini:

1. Anak Tuhan dan kariernya
 - o http://c3i.sabda.org/anak_tuhan_dan_kariernya
2. Pemuda dan Karier
 - o http://c3i.sabda.org/pemuda_dan_karier
3. Tiga Hal Dalam Memilih Karier
 - o http://c3i.sabda.org/tiga_hal_dalam_memilih_karier

Renungan: Pekerjaan Baru

Bacaan : [Kolose 3:1-4,22-25](#)

Sebuah survei oleh Families and Work Institute (Institut untuk Keluarga dan Pekerjaan) mendapati bahwa 70% orang di Amerika Serikat memimpikan mata pencarian yang berbeda. Buku-buku, konsultan-konsultan, dan agen-agen tenaga kerja menawarkan bantuan untuk memperoleh pekerjaan yang diimpikan. Namun, apakah mendapatkan pekerjaan yang berbeda selalu menjadi jalan keluar ketidakpuasan dalam bekerja?

Dalam Kolose 3, Paulus menggunakan frasa "apa pun juga yang kamu perbuat", sebanyak 2 kali. Frasa tersebut merupakan suatu panggilan untuk melayani Tuhan dengan sepenuh hati. Pertama, ia menulis: "segala sesuatu yang kamu lakukan dengan perkataan atau perbuatan, lakukanlah semuanya itu dalam nama Tuhan Yesus, sambil mengucap syukur oleh Dia kepada Allah, Bapa kita" (ayat 17). dan kedua, "Apapun juga yang kamu perbuat, perbuatlah dengan segenap hatimu seperti untuk Tuhan dan bukan untuk manusia" (ayat 23).

Bila kita bekerja untuk majikan yang suka mengkritik dan tidak mau berterima kasih, kita cenderung berupaya secara minimal. Namun, jika pekerjaan kita dilakukan untuk Kristus, kita akan terus berusaha melakukan yang terbaik. Memang, majikan kita yang akan menandatangani cek pembayaran kita, tetapi Juru Selamat kitalah yang akan memberi kita penghargaan (ayat 24).

Tidak salah mencari pekerjaan yang sesuai dengan keterampilan dan minat kita. Namun, berpindah dari satu pekerjaan ke pekerjaan lain tanpa menentukan siapa yang kita layani adalah sia-sia.

Pekerjaan lama kita akan menjadi suatu pekerjaan baru ketika kita memilih untuk melakukannya bagi Tuhan. -DCM

PEKERJAAN SEHARI-HARI MEMILIKI NILAI KEABADIAN

KETIKA DILAKUKAN BAGI ALLAH

Sumber:

Diambil dan disunting seperlunya dari:

Nama publikasi: e-Renungan Harian

Edisi: 2 September 2002

Penulis: DCM

Alamat url: <http://www.sabda.org/publikasi/e-rh/2002/09/02/>

TELAGA: Bila Pekerjaan Tidak Lagi Memuaskan

Mencari pekerjaan yang ideal tidaklah mudah; kerap kali kita harus puas dengan pekerjaan yang tersedia, kendati pekerjaan itu tidak terlalu kita sukai. Akibatnya, kita merasa jenuh dan tertekan; pada akhirnya kualitas karya kita pun merosot. Apa yang harus kita lakukan bila kita berada dalam kondisi itu?

1. Meski tidak menyukainya, kita tetap harus mengerjakan kewajiban kita sebaik-baiknya. Firman Tuhan mengingatkan, "Hai, hamba-hamba, taatilah tuanmu yang di dunia ini dalam segala hal, jangan hanya di hadapan mereka saja untuk menyenangkan mereka, melainkan dengan tulus hati karena takut akan Tuhan. Apapun juga yang kamu perbuat, perbuatlah dengan segenap hatimu seperti untuk Tuhan dan bukan untuk manusia." ([Kolose 3:22, 23](#)) Kita dipanggil untuk mengerjakan tugas kewajiban kita sebaik-baiknya, tidak peduli apakah kita menyukai atau tidak menyukai pekerjaan itu.
2. Kita pun dipanggil untuk bekerja meski pekerjaan ideal yang kita idamkan belum terwujud. Firman Tuhan mengingatkan, "Tetapi kami berpesan kepadamu, saudara-saudara, dalam nama Tuhan Yesus Kristus, supaya kamu menjauhkan diri dari setiap saudara yang tidak melakukan pekerjaannya dan yang tidak menurut ajaran yang telah kamu terima dari kami. 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 berusaha dan berjerih payah siang malam supaya jangan menjadi beban siapapun di antara kamu." ([2 Tesalonika 3:6-8](#))
3. Tuhan memiliki alasan ketika memerintahkan kita untuk bekerja, sekalipun kita belum memperoleh pekerjaan yang kita idamkan. Kita harus menjaga kesaksian hidup sebagai orang Kristen. Jangan sampai kita mencoreng nama Tuhan akibat kemalasan kita.
4. Tuhan memimpin kita sampai ke tempat tujuan (dalam hal ini, pekerjaan yang kita dambakan) melalui perjalanan karier, bukan melalui berdiam diri menantikan datangnya tawaran. Tidak jarang, Tuhan mempertemukan kita dengan orang tertentu yang akhirnya membukakan pintu bagi kita untuk masuk ke pekerjaan baru yang kita impikan. Juga, dengan terus bekerja, bukankah kita sesungguhnya tengah membangun tumpukan pengalaman kerja yang nantinya akan sangat bermanfaat untuk mendapatkan pekerjaan yang baru? Ingat, kita cenderung mengaryakan orang yang bekerja, bukan orang yang tidak bekerja. Jadi, apa pun pekerjaan itu, lakukanlah.
5. Adakalanya Tuhan tidak memberikan pekerjaan yang kita inginkan karena Tuhan bermaksud lain, misalnya ada "tugas" yang belum terselesaikan, ada perubahan karakter yang perlu dipersiapkan, atau ada "bahaya" yang Tuhan perlu hindarkan dari kita.

Firman Tuhan, "Tetapi aku tetap di dekat-Mu; Engkau memegang tangan kananku. Dengan nasihat-Mu Engkau menuntun aku, dan kemudian Engkau mengangkat aku ke dalam kemuliaan." ([Mazmur 73:23-23](#))

Sumber:

Diambil dan disunting seperlunya dari:

Nama situs: telaga.org

Judul transkrip: Bila Pekerjaan Tidak Lagi Memuaskan
(TELAGA No. T176A)

Alamat url: http://telaga.org/audio/bila_pekerjaan_tidak_lagi_memuaskan

Jika Anda ingin mendapatkan transkrip lengkap kaset ini lewat e-mail, silakan kirim surat ke:

- < owner-i-kan-konsel(at)hub.xc.org > atau
- < telaga(at)sabda.org >

e-Konsel 201/Februari/2010: Bahasa Kasih

Pengantar dari Redaksi

Salam dalam kasih Yesus Kristus,
Berulang kali, bahkan dalam setiap kebaktian di gereja, kita selalu diingatkan untuk selalu mengasihi Tuhan Allah dan sesama kita. Tampaknya hanya perintah sederhana, namun pada kenyataannya sulit bagi kita untuk bisa selalu melakukan perintah ini. Meskipun demikian, tidak perlu patah semangat karena kasih tetap bisa diwujudkan melalui banyak cara, bahkan melalui cara yang paling sederhana sekalipun. Justru kita harus selalu bersyukur karena kita selalu diingatkan untuk berusaha bisa menjalankan perintah ini.

Kasih meliputi banyak hal dan mencakup pembahasan yang luas. Oleh karena itu Redaksi e-Konsel sengaja mengambil pokok bahasan kasih kepada sesama dan merangkumnya menjadi topik "Bahasa Kasih", khususnya dalam keluarga. Dua edisi e-Konsel selama bulan ini akan menyajikan artikel-artikel dan tip-tip yang Redaksi harapkan dapat menyemarakkan bulan kasih sayang ini.

Selamat menyimak edisi kali ini, mari kita belajar untuk bisa mengungkapkan kasih kita kepada orang-orang di sekitar kita melalui hal-hal sederhana.

Pemimpin Redaksi e-Konsel,

Christiana Ratri Yuliani

- <http://c3i.sabda.org/>
- <http://fb.sabda.org/konsel>

Cakrawala: Guru dan Murid Sekaligus

Pernikahan tidak untuk semua orang. Saya mengamati bahwa ada karakteristik tertentu yang menyulitkan kita untuk hidup dengan orang lain, dan sudah tentu karakteristik seperti ini juga akan menghalangi kita untuk hidup rukun dengan pasangan kita. Salah satu karakteristik yang mutlak diperlukan dalam pernikahan ialah sikap fleksibel.

Sikap fleksibel bukan berarti tidak mempunyai pendirian atau dengan kata lain selalu menurut. Sikap fleksibel merupakan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan tanpa harus kehilangan dirinya sendiri. Orang yang fleksibel adalah orang yang dapat membedakan antara pendirian dan gaya hidup. Dengan kata lain, orang yang fleksibel adalah orang yang tahu membedakan hal-hal yang hakiki dan hal-hal yang sepele. Pendirian menyangkut nilai moral rohani, sedangkan gaya hidup merupakan kebiasaan yang kita pelajari dari lingkungan.

Sebaliknya, orang yang tidak fleksibel dan kaku tidak mampu membedakan keduanya. Bagi orang yang kaku, segala hal adalah masalah pendirian, termasuk hal-hal yang sebenarnya sepele dan berkaitan dengan gaya hidup saja. Kekakuan merupakan karakteristik yang paling tidak sesuai dengan hidup pernikahan. Orang kaku niscaya gagal menyesuaikan diri dengan pasangannya. Walaupun ia berhasil mempertahankan pernikahannya, biasanya itu lebih dikarenakan sikap mengalah dari pasangannya. Sikap fleksibel dapat disamakan dengan sikap ingin dan rela belajar. Orang yang telah berhenti belajar adalah orang yang menganggap bahwa dia senantiasa benar dan orang lain salah. Orang seperti ini sukar mengalah dan sukar memahami pasangannya; dia melihat segala sesuatu dari kacamata sendiri. Orang fleksibel adalah orang yang rendah hati, sebab tanpa kerendahan hati mustahil kita rela belajar dari pasangan kita. Orang Kristen adalah orang yang telah diselamatkan dan dikuduskan sebelum akhirnya dipermuliakan. Karya penyelamatan Kristus sudah terjadi pada saat kita mengaku bahwa Kristus adalah Tuhan yang telah mati untuk dosa kita dan kita meminta-Nya untuk menjadi Juru Selamat kita. Pengudusan adalah proses yang tengah berlangsung sejak kita menerima keselamatan sampai kita meninggalkan dunia yang fana ini untuk menerima pemuliaan dari Tuhan. Pengudusan adalah pembentukan -- proses ketika Tuhan menjadikan kita serupa dengan-Nya.

Salah satu sarana yang Tuhan gunakan untuk membentuk kita atau menguduskan kita ialah pernikahan. di tangan Tuhan, pernikahan menjadi alat yang dipakai-Nya untuk membentuk kita menjadi lebih serupa dengan-Nya. Penyesuaian yang harus kita lakukan agar dapat hidup rukun ternyata menjadi ajang pembentukan supaya kita dapat membuahkas kasih, kesabaran, kemurahan hati, penguasaan diri, dan lain sebagainya ([Galatia 5:22-23](#)). Dengan kata lain, orang yang rela belajar dari pasangannya adalah orang yang menunjukkan kesediaannya untuk dikuduskan -- dibuat menjadi lebih serupa dengan Kristus.

Jadi, pernikahan merupakan sebuah sekolah tempat kita saling belajar dan mengajar. Muridnya dan gurunya adalah kita dan pasangan kita; kurikulumnya adalah

penyesuaian diri untuk harmonis; tujuan pengajarannya adalah menjadi serupa dengan Kristus; dan keberhasilan kita mencapai tujuan ini diukur oleh keberadaan buah roh dalam hidup kita yaitu kasih, kesabaran, kemurahan hati, dan sebagainya. Setelah lebih dari 17 tahun menikah, ada beberapa materi pelajaran yang telah saya pelajari dari istri saya dalam rangka menyelesaikan kurikulum belajar hidup harmonis.

Pertama, saya belajar untuk mengasihi istri saya dengan benar. Saya belajar bahwa ada perbedaan yang dalam antara memunyai kasih dan memperlakukan seseorang dengan penuh kasih. Tanpa ragu saya berkata bahwa dari dulu sampai sekarang saya mengasihi istri saya dan hal ini saya ketahui berdasarkan adanya kasih itu di dalam hati saya. Masalahnya adalah, apa yang saya ketahui haruslah diterjemahkan dan diteruskan kepada istri saya agar ia dapat menerima kasih itu. Di sinilah faktor "memperlakukannya dengan penuh kasih" menjadi penting. Agar dia mengetahui bahwa saya mengasihinya, saya harus memperlakukannya dengan penuh kasih. Jika tidak, semua perasaan kasih yang saya miliki tidak ada gunanya karena tidak akan pernah dialaminya.

Ternyata, walau saya mengasihi istri saya, tidak selalu saya memperlakukannya dengan penuh kasih. Kadang saya memperlakukannya dengan kurang kasih bahkan dengan kasar. Bukan kata-kata lembut yang saya ucapkan, malah kata-kata keraslah yang saya keluarkan. Bukan pengertian dan kesabaran atas kelemahannya yang saya tunjukkan, justru ketidaksabaran dan kemarahanlah yang saya tunjukkan. Saya belajar bahwa tidak cukup untuk memunyai kasih; terlebih penting dari itu adalah memperlakukannya dengan penuh kasih.

Kesadaran bahwa kita mengasihi pasangan kita adakalanya berfungsi sebagai pembenaran atas segala tindakan kita. Kita memakinya dan mengatakan itu untuk kebbaikannya dan karena kita mengasihinya. Kita menghinaanya juga untuk kepentingannya dan lantaran kita mengasihinya. Bahkan ada yang bermegah atas perlakuan kasarnya karena meyakini bahwa ia masih mengasihi pasangannya -- meski kasar. Pada akhirnya saya belajar bahwa sewaktu saya bersikap kasar kepada istri saya, sesungguhnya yang mulai tererosi adalah kasih saya kepadanya. Kekasaran saya memperlihatkan bahwa cinta saya tidak sebesar yang saya kira.

Kedua, saya belajar mengasihi dengan cara istri saya. Karena kita bertumbuh besar di lingkungan yang berbeda dan berkepribadian yang berbeda pula, kita pun mengalami dan memperlihatkan kasih dengan cara yang berbeda juga. Buat saya, sentuhan dan ungkapan mesra tidaklah menduduki posisi yang penting dalam kamus kasih saya. Sebaliknya, bagi istri saya kemesraan merupakan wujud nyata kasih yang dicarinya. Saya pun belajar untuk mengekspresikan kasih dengan tindakan mesra seperti yang diinginkannya. Misalnya, kami pergi berdua untuk berkencan sekurangnya seminggu sekali. Kami makan siang bersama dan istri saya meminta saya untuk bertanggung jawab atas ke mana saya akan membawanya. Buat dia, inisiatif mencari tempat kencan menjadi bagian kemesraan dan membuatnya merasa berharga.

Menunjukkan kasih harus dilakukan dengan bahasa pasangan kita. Ungkapan yang tidak dimengertinya tidak akan diterimanya, tidak peduli seberapa kerasnya kita berusaha dan seberapa besarnya kita berkorban. Adakalanya kita frustrasi sebab pasangan kita tidak menghargai usaha kita. Mungkin di sinilah letak duduk masalahnya. Kita menggunakan bahasa kasih yang tidak dipahaminya sehingga semua usaha kita luput dari perhatiannya. Belajarlah bahasa kasihnya dan gunakanlah.

Ketiga, saya belajar mengasihi dia dengan cara membatasi kasih saya kepada orang lain. Sekilas pernyataan ini tampak "kurang rohani" dan saya dapat memahaminya. Maksud saya adalah: kasih terlihat jelas dalam perbandingan! Kasih saya kepada istri hanya akan terlihat nyata dalam perbandingan dengan bagaimana saya memperlakukan orang lain.

Pada awal pernikahan kami, saya beranggapan bahwa saya harus memperlakukan istri saya sama seperti saya memperlakukan orang lain. Betapa kelirunya saya! Perlakuan yang sama menandakan bahwa dia tidaklah menempati kedudukan yang khusus dalam hidup saya. Perlakuan saya terhadapnya haruslah berbeda dari perlakuan saya kepada orang lain, termasuk orang tua, teman, atau rekan saya. Saya belajar bahwa kasih menuntut perbedaan dan ini tidak salah.

Saya mengamati bahwa dalam banyak kasus, kecemburuan istri bukanlah disebabkan oleh besarnya kasih yang kita berikan kepada orang lain misalnya kepada orang tua sendiri -- melainkan oleh kurangnya kasih yang kita berikan kepada istri kita. Saya menemukan bahwa kasih yang cukup dan mengistimewakan istri, akan membuatnya tenteram dan tidak menuntut kita mengurangi perhatian terhadap orang lain.

Kasih kepada istri juga mengharuskan kita memperlakukan lawan jenis dengan berbeda. Tidak bisa kita menghabiskan waktu dengan lawan jenis dengan kuantitas dan kualitas yang sama seperti kita menghabiskannya dengan pasangan kita. Setelah menikah, relasi dengan lawan jenis memang seharusnya berubah dan perubahan seperti inilah yang akan mengokohkan pernikahan kita.

Kesimpulan

Pernikahan memberi kita kesempatan untuk bertumbuh atau layu. Sikap ingin dan rela belajar adalah kunci menuju pertumbuhan dan perubahan. Kadang kita lebih rela belajar dari orang lain ketimbang dari pasangan kita sendiri. Kita merasa terhina bila kita harus bertanya dan meminta petunjuknya. Kita merasa direndahkan jika kita mengakui kekeliruan kita dan melakukan yang dikehendakinya. Seorang guru hanya dapat mengajar bila ada murid dan seorang murid belajar dari gurunya. Berbahagialah suami dan istri yang dapat berperan sebagai guru-guru dan murid sekaligus.

Sumber:

Diambil dari:
Nama buletin: Eunike

Penulis: Pdt. Dr. Paul Gunadi

Alamat URL: [http://telaga.org/artikel/guru dan murid sekaligus](http://telaga.org/artikel/guru_dan_murid_sekaligus)

Referensi: Arsip e-Konsel Tentang Kasih

Topik tentang kasih hampir selalu menjadi topik yang "wajib" disajikan dalam edisi-edisi Publikasi e-Konsel. Khusus pada tahun 2009, ada dua edisi yang menyajikan topik ini, yaitu:

Kasih [1 Korintus 13](#) (Edisi 177)

- <http://www.sabda.org/publikasi/e-konsel/177/>

Kondisi Bertumbuhnya Cinta Kasih (Edisi 178)

- <http://www.sabda.org/publikasi/e-konsel/178/>

Silakan simak (kembali) edisi-edisi tersebut untuk melengkapi wawasan Pembaca.

Renungan: Pernikahan: Suatu Perlombaan Lari Dengan Tiga Kaki

Hendaklah kamu saling mengasihi sebagai saudara dan saling mendahului dalam memberi hormat. ([Roma 12:10](#)) < <http://alkitab.sabda.org/?Roma+12:10> >

Suatu ketika, Anda mungkin akan mengalami perlombaan lari dengan tiga kaki. Saya ingat perlombaan yang diikuti oleh saya dan suami saya pada acara piknik musim panas di gereja saya. Matahari bersinar cerah dan awan tipis bergerak perlahan. Beberapa orang duduk-duduk di kursi panjang, bercanda. Beberapa orang lainnya melakukan permainan di meja atau permainan sepatu kuda, dan mereka yang punya banyak tenaga bermain softball atau tarik tambang.

Kemudian diadakan perlombaan lari dengan tiga kaki! Setelah anak-anak berlomba, tibalah saatnya untuk pasangan yang sudah menikah. Seseorang mengikat kaki kiri saya dengan kaki kanan suami saya, dan kami saling berangkul untuk menjaga diri kami. Peluit tanda mulai pun ditiup, dan kami mulai berlari ke tujuan kami di ujung lapangan. Saya tertawa dan berteriak ketika kami secepat mungkin mengalahkan tim lain. Tidak ada waktu untuk berdebat siapa yang akan memimpin, giliran siapa sekarang, atau jalan mana yang dipilih. Kami segera setuju dengan strategi untuk memenangkan lomba, dan tidak satu pun dari kami yang mencoba berlari mendahului. Bila kami tidak bekerja sama, kami akan jatuh, seperti beberapa pasangan lainnya.

Pernikahan memunyai banyak kemiripan dengan perlombaan lari dengan tiga kaki ini, bedanya pernikahan membutuhkan lebih banyak perjuangan untuk menjalaninya! Pernikahan membutuhkan hubungan yang dekat dan yang pribadi dengan Yesus. Pernikahan membutuhkan komunikasi aktif -- belajar untuk benar-benar mendengarkan apa yang dikatakan oleh orang lain, dan belajar untuk menunjukkan diri dengan cara yang tidak melukai orang lain. Pernikahan juga membutuhkan kerja sama, perhatian, penghargaan, pertimbangan, dan tawa yang tidak terbatas. Kita berjanji untuk saling mengasihi, menghibur, merawat, dan menerima pasangan dalam keadaan baik atau pun buruk. Pernikahan membutuhkan dua orang, yang bersama-sama berjalan ke arah yang sama, untuk menang.

Ketika saya menikah saya pikir saya bisa mengubah suami saya, tetapi itu adalah hal yang tidak masuk akal. Saya harus menerima dan mengasihi dia, termasuk kekurangannya, sama seperti dia harus menerima saya. Ketika kami punya pendapat yang berbeda, saya harus belajar untuk menyerahkan masalah ini kepada Tuhan dan berdoa, "Tuhan, salah satu dari kami benar dan satunya lagi salah. Bila saya salah, ubahlah saya. Bila dia salah, ubahlah dia, dan beri saya kesabaran untuk menunggu jawaban dari-Mu."

Dan Anda tahu? Itu berhasil! Cobalah dan lihat hasilnya!
Sumber:

Diterjemahkan dari:

Judul buku: Close to Home; A Daily Devotional For Woman By Woman

Judul artikel: Marriage: A Three-legged Race

Tanggal renungan: 17 Juli

Penulis: Celia Mejia Cruz

Penyunting: Rose Otis

Penerbit: Review and Herald Publishing Association

Halaman: 231 -- 232

Tips: Waktu Utama

Cobalah tips ini selama 7 hari. Jangan nyalakan televisi Anda. Gunakan tips ini atau ide Anda sendiri. Jadikan minggu ini sebagai minggu terbaik Anda.

Ide:

Alasan mengapa pihak stasiun televisi menyebut malam hari sebagai waktu utama (bahasa Inggris: "prime time") adalah karena sore hari merupakan bagian dari sepanjang hari yang digunakan oleh hampir semua anggota keluarga untuk berkumpul bersama di ruang televisi. Apa yang terjadi jika Anda dan setiap anggota keluarga Anda di rumah berkomitmen untuk tidak menyalakan televisi selama 1 minggu? Apa yang akan Anda lakukan untuk mengisi waktu itu?

Mengapa tidak menghabiskan waktu bersama orang yang Anda kasihi! Dalam setahun, anak-anak membuang waktu mereka di depan televisi sebanyak waktu yang mereka habiskan di depan guru-guru mereka. Bahkan banyak orang-orang dewasa yang menghabiskan lebih banyak waktu di depan televisi dibandingkan anak-anak. Jadi, mengapa kita tidak menyempatkan waktu untuk berbicara, bermain, dan mendengarkan satu sama lain?

Jadi, apa yang harus kita lakukan?

Berikut ini adalah jadwal yang kami sarankan untuk Anda selama 7 hari tanpa televisi.

Hari ke-1: Sediakanlah waktu untuk jalan-jalan santai bersama-sama dan rencanakan apa yang akan Anda lakukan untuk mengisi waktu yang biasanya Anda gunakan untuk menonton televisi. Jika Anda sudah punya anak, ajak juga mereka. Biarkan mereka menjadi bagian dari proses perencanaan.

Hari ke-2: Bermainlah bersama-sama. Bila Anda tidak suka permainan kartu, maka keluarkanlah permainan papan. Scrabble, monopoli, Clue, atau isilah teka-teki silang bersama-sama.

Hari ke-3: Lakukan kunjungan dadakan kepada teman dekat Anda, mungkin tetangga atau seseorang yang sedang membutuhkan teman.

Hari ke-4:

Bersama keluarga Anda, nyalakanlah api unggun di halaman belakang atau bakarlah jagung. Gunakan waktu untuk saling menikmati kebersamaan.

Hari ke-5: Kerjakanlah tugas-tugas di sekitar rumah Anda bersama-sama atau selesaikanlah beberapa tugas yang harus segera dikerjakan. Berusahalah untuk aktif!

Hari ke-6: Carilah salah satu cara untuk mengatakan "Aku mengasihimu" dengan cara yang berbeda.

Hari ke-7: Jadikan hari ini sebagai hari istirahat. Bersantailah di sekitar rumah, pergilah ke taman dan berbaringlah di rerumputan, atau pergilah ke pantai atau danau terdekat. Lalu, pulanglah dan bercakap-cakaplah. Diskusikanlah dengan seluruh anggota keluarga waktu yang dapat Anda habiskan bersama-sama daripada membuangnya untuk menonton TV. Anda akan menyadari betapa "utama" waktu itu sesungguhnya!(t/Uly)

Sumber:

Diterjemahkan dari:

Judul buku: Ways to Say I Love You

Judul asli artikel: Prime Time

Penulis: Stephen Arterburn, Carl Dreizler, dan Jan Dargatz

Penerbit: Galahad Books, New York 1994

Halaman: 67 -- 68

Stop Press: Publikasi Bagi Para Pelayan Sekolah Minggu: E-Binaanak

Guru sekolah minggu punya tanggung jawab besar dari Tuhan. Membawa anak-anak datang kepada-Nya merupakan tugas yang sangat istimewa dari Tuhan. Apakah Anda sudah siap mengemban tugas ini? Apakah Anda sudah menyiapkan diri dengan seluruh atribut dan perlengkapan untuk dapat melayani Tuhan melalui anak-anak dengan lebih baik?

Publikasi e-BinaAnak merupakan salah satu perlengkapan yang perlu dimiliki setiap guru sekolah minggu yang ingin selalu selangkah lebih maju. Setiap pelanggan e-BinaAnak akan mendapatkan artikel, tips, ide-ide bahan mengajar, aktivitas, dan sharing dari rekan-rekan guru sekolah minggu yang lain. Sayang untuk dilewatkan, bukan? Tidak perlu membayar mahal. Semua itu diberikan dengan cuma-cuma, karena e-BinaAnak sangat peduli dengan kemajuan dan kesungguhan hati para guru sekolah minggu di Indonesia.

Untuk mendapatkan arsip e-BinaAnak yang telah terbit sejak tahun 2000 ini, atau untuk bahan-bahan seputar pelayanan sekolah minggu, atau untuk bergabung dengan Facebook e-Binaanak silakan kunjungi situs-situs di bawah ini:

- <http://www.sabda.org/publikasi/e-binaanak>
- <http://pepak.sabda.org/>
- <http://fb.sabda.org/binaanak>

Untuk mendapatkan e-BinaAnak setiap minggu di kotak e-mail Anda, caranya pun sangat mudah. Anda tinggal mengirimkan e-mail permohonan berlangganan ke: < subscribe-i-kan-binaanak(at)hub.xc.org > atau < binaanak(at)sabda.org >

Jangan tunggu lama-lama! Mendaftarlah sekarang juga!

e-Konsel 202/Februari/2010: Lima Bahasa Cinta

Pengantar dari Redaksi

Salam dalam kasih Kristus,

Seperti halnya tanaman yang memerlukan pupuk dan air untuk kelangsungan hidupnya, demikian pula hubungan kita dengan orang lain. Hubungan kita dengan mereka bisa layu dan mati bila kita tidak senantiasa memeliharanya. Oleh sebab itu penting bagi kita untuk selalu mencari cara untuk merawatnya, khususnya hubungan kita dengan pasangan.

Salah satu hal penting yang harus selalu ada adalah kasih kita untuk mereka. Seperti yang sudah redaksi sajikan di e-Konsel edisi lalu, ada banyak cara untuk menunjukkan dan mewujudkan kasih kita kepada mereka. Dalam edisi ini, redaksi melanjutkannya namun dengan bahasan yang lebih sempit, yaitu melalui Lima Bahasa Cinta. Pembahasan mengenai Lima Bahasa Cinta tentu tidak asing lagi bagi kita karena sudah banyak buku maupun artikel yang menyinggung topik ini. Kini, e-Konsel mengajak pembaca untuk menyimak lagi apa saja kelima bahasa cinta ini, sekaligus redaksi menyajikan pula tip-tip untuk mewujudkannya.

Selamat menyimak, selamat berbagi kasih.

Pemimpin Redaksi e-Konsel,

Christiana Ratri Yuliani

- <http://c3i.sabda.org/>
- <http://fb.sabda.org/konsel>

Cakrawala: Lima Bahasa Cinta

Kata-Kata yang Menguatkan

Mark Twain pernah berkata, "Dengan sebuah pujian aku bisa hidup selama 2 bulan." Kata-kata penghargaan sangat berpengaruh terhadap orang yang bahasa cintanya adalah "Kata-kata yang Menguatkan". Pernyataan-pernyataan sederhana seperti, "Kamu cocok memakai baju itu," atau "Kamu adalah pembuat kue terbaik di dunia! Aku suka kue buatanmu," kadang-kadang merupakan sesuatu yang dibutuhkan seseorang supaya orang itu merasa bahwa dia dicintai.

Selain kata-kata pujian, cara lain untuk menyampaikan "Kata-kata yang Menguatkan" adalah dengan memberikan semangat, misalnya: mendukung keputusan yang sulit, memberi perhatian terhadap kemajuan yang telah dicapai dalam suatu proyek, mengakui pandangan unik seseorang terhadap suatu topik penting, dll.. Bila seseorang yang kita kasihi mendengarkan "Kata-kata yang Menguatkan" ini, maka kata-kata ini akan membantu dia mengatasi rasa ketidakamanannya dan membangun rasa percaya diri yang lebih besar.

Waktu yang Berkualitas

Waktu yang berkualitas lebih dari sekadar kedekatan belaka. Waktu yang berkualitas berarti memfokuskan seluruh tenaga Anda pada pasangan Anda. Seorang suami yang menonton olahraga sambil berbicara dengan istrinya berarti tidak memberikan waktu yang berkualitas. Bila seluruh perhatian Anda tidak tertuju pada pasangan Anda, makan malam romatis berdua pun bisa berlalu begitu saja tanpa ada menit berkualitas yang dibagi bersama.

Percakapan yang berkualitas sangat penting dalam hubungan yang sehat. Percakapan berkualitas termasuk berbagi pengalaman-pengalaman, pikiran, perasaan, dan keinginan-keinginan dalam suasana yang bersahabat dan tidak terganggu. Seorang pasangan yang baik tidak hanya mendengarkan, tetapi juga memberikan nasihat dan respons untuk meyakinkan pasangannya bahwa dia benar-benar mendengarkan. Banyak pasangan yang tidak mengharapkan Anda memecahkan masalah mereka. Mereka hanya memerlukan pendengar yang simpatik.

Aspek penting dalam percakapan yang berkualitas adalah sikap keterbukaan diri. Supaya Anda bisa berkomunikasi dengan baik dengan pasangan Anda, Anda pun harus menyesuaikan diri dengan emosi Anda. Hanya saat Anda dapat memahami emosi dan perasaan terdalam Anda, Anda dapat membangun percakapan yang berkualitas dan waktu yang berkualitas bersama pasangan Anda.

Kegiatan yang berkualitas adalah bagian yang sangat penting dari waktu yang berkualitas. Banyak pasangan yang merasa dirinya sangat dicintai pada saat menghabiskan waktu secara fisik bersama-sama, melakukan kegiatan yang mereka sukai bersama-sama. Menghabiskan waktu bersama akan menjadikan pasangan

tersebut semakin dekat, dan pada tahun-tahun yang akan datang, akan mengisi bank memori Anda sehingga Anda dapat mengenangnya pada masa yang akan datang. Meskipun kegiatan itu hanya duduk-duduk saja di bangku, bercakap-cakap ringan, atau bermain tenis bersama, waktu yang berkualitas adalah bahasa cinta yang dibagikan dalam banyak hal. Menyediakan waktu khusus bersama pasangan Anda akan menghasilkan pernikahan yang bahagia.

Menerima Hadiah

Beberapa pasangan memberi respons yang baik terhadap simbol-simbol kasih yang dapat dilihat. Bila Anda berbicara dalam bahasa cinta ini, Anda lebih senang menghargai berbagai hadiah sebagai suatu pengungkapan kasih dan pengabdian. Orang-orang yang senang dengan bahasa cinta ini sering merasa bahwa hadiah yang sedikit melambangkan kurangnya kasih dari pasangannya. Untungnya, bahasa cinta ini salah satu dari bahasa cinta yang paling mudah dipelajari.

Bila Anda ingin menjadi seorang pemberi yang efektif, banyak pasangan yang harus belajar untuk mengubah perilaku mereka terhadap uang. Bila Anda memang orang yang gemar belanja, Anda tidak punya masalah dalam membeli hadiah-hadiah untuk pasangan Anda. Tetapi, orang yang biasa berinvestasi dan menabung uang mereka, membutuhkan waktu yang lama untuk menyesuaikan diri dengan konsep membelanjakan uang sebagai bentuk pengungkapan cinta. Orang-orang ini harus memahami bahwa Anda menginvestasikan uang Anda tidak hanya pada hadiah-hadiah saja, tetapi juga pada kedalaman relasi Anda dengan pasangan.

Memberikan diri adalah simbol cinta yang penting. Kadang-kadang seluruh keinginan pasangan Anda adalah ada seseorang yang selalu mendampingi, melalui cobaan yang sama, dan mengalami hal-hal yang sama. Tubuh Anda bisa menjadi simbol fisik bahasa cinta yang paling kuat.

Pemberian hadiah tidak harus setiap hari, atau bahkan setiap minggu. Pemberian hadiah juga tidak harus membutuhkan banyak uang. Baik itu gratis atau mahal, sering atau jarang, bila pasangan Anda menyukai bahasa hadiah, maka tanda-tanda terlihat dari cinta Anda akan membuat mereka merasa bahagia dan aman dalam hubungan Anda dan pasangan Anda.

Tindakan Melayani

Kadang-kadang pekerjaan sederhana di sekitar rumah bisa menjadi suatu bentuk ungkapan cinta yang tidak bisa diingkari lagi. Bahkan hal-hal kecil seperti mencuci baju dan membuang sampah membutuhkan perencanaan, waktu, usaha, dan tenaga. Seperti yang ditunjukkan Yesus saat Dia membasuh kaki murid-murid-Nya, melakukan hal-hal sederhana bisa menjadi pengungkapan cinta dan pengabdian yang kuat kepada pasangan Anda.

Sangat sering, kedua belah pihak akan menggunakan bahasa "Tindakan Melayani". Namun, sangat penting untuk memahami tindakan pelayanan apa yang paling dihargai oleh pasangan Anda. Meskipun pasangan suami istri saling membantu dalam urusan rumah, namun mereka masih akan bertengkar karena tanpa sadar mereka saling berkomunikasi dengan dua dialek yang berbeda. Misalnya, seorang istri seharian mencuci mobil dan kemudian mengajak anjing berjalan-jalan, tetapi bila suaminya merasa bahwa cucian baju dan dapur merupakan hal yang terpenting, dia bisa merasa tidak dikasihi, walaupun faktanya istrinya melakukan berbagai pekerjaan lain sepanjang hari. Penting untuk mempelajari dialek pasangan Anda dan bekerja keras untuk memahami tindakan pelayanan apa yang akan menunjukkan kasih Anda.

Penting pula untuk melakukan tindakan-tindakan ini dengan kasih dan bukan karena kewajiban. Seorang pasangan yang melakukan pekerjaan rumah tangga karena merasa bersalah atau takut tidak akan menunjukkan bahasa kasih, melainkan bahasa sakit hati. Penting untuk melakukan tindakan-tindakan ini dari kebaikan hati Anda.

Menunjukkan tindakan melayani bisa berarti tidak membedakan. Tindakan melayani memerlukan kerendahan hati dari kedua pasangan dalam melakukan beberapa pekerjaan dan pelayanan yang biasanya tidak diharapkan dari mereka (seorang pria maupun seorang wanita). Namun, pengorbanan-pengorbanan kecil ini akan sangat berarti bagi pasangan Anda, dan akan menghasilkan relasi yang bahagia.

Sentuhan Fisik

Banyak pasangan merasa paling dicintai saat mereka mendapatkan kontak fisik dari pasangannya. Bagi pasangan yang sangat menyukai bahasa cinta ini, sentuhan fisik bisa menjadi awal atau akhir dari suatu relasi.

Hubungan seks membuat banyak pasangan merasa aman dan dikasihi dalam suatu pernikahan. Namun, hubungan seks bukanlah satu-satunya dialek sentuhan fisik. Ada banyak bagian tubuh yang sangat peka terhadap rangsangan. Penting untuk mengetahui bagaimana pasangan Anda merespons sentuhan tidak hanya secara fisik, namun juga secara psikologis.

Penting untuk belajar bagaimana pasangan Anda menyukai bahasa sentuhan fisik. Beberapa sentuhan bisa menyebabkan luka dan tidak nyaman bagi pasangan Anda. Sediakan waktu untuk mempelajari sentuhan yang disukai oleh pasangan Anda. Sentuhan itu bisa berupa tindakan besar, misalnya memijat punggungnya atau berhubungan badan. Atau tindakan kecil, misalnya menyentuh dahi atau merangkul. Penting untuk belajar bagaimana pasangan Anda merespons sentuhan itu. Itulah cara bagaimana Anda akan menunjukkan bahasa cinta yang paling disukainya.

Semua pernikahan akan mengalami krisis. Dalam kasus-kasus ini, sentuhan fisik sangat penting. Dalam situasi krisis, pelukan bisa mengomunikasikan suatu cinta yang sangat mendalam terhadap orang tersebut. Seseorang yang bahasa kasih utamanya

adalah sentuhan fisik akan sering meminta Anda untuk memeluknya dan diam daripada memberikan nasihat.

Penting untuk mengingat bahwa bahasa cinta ini berbeda untuk setiap orang. Jenis sentuhan yang bisa membuat Anda merasa aman belum tentu akan membuat pasangan Anda bahagia. Penting untuk belajar dialek masing-masing. Sentuhan yang paling umum yang dapat Anda lakukan adalah memeluk, mencium, dan sentuhan fisik lainnya. (t/Ratri)

Sumber:

Sumber:

Nama situs: The Five Love Languages

Penulis: Gary Chapman

Alamat URL: <http://www.fivelovelanguages.com/learn.html>

Diambil dan disunting seperlunya dari:

Nama situs: Wanita Kristen

Alamat URL: http://wanita.sabda.org/lima_bahasa_cinta

Referensi: Artikel Terkait di e-Wanita

Topik-topik yang berkaitan dengan kasih juga pernah diangkat di Publikasi e-Wanita. Dua edisi yang secara khusus menyajikannya adalah:

e-Wanita edisi 5 Wanita yang Mengasihi Tuhan <http://www.sabda.org/publikasi/e-wanita/005/>

e-Wanita edisi 6 Bentuk Kasih <http://www.sabda.org/publikasi/e-wanita/006/>

Tips: Dua Puluh Lima Tip Bonus

(Sejumlah Hikmat yang Diterapkan oleh Seratus Pasangan Sukses)

1. Ucapkan terima kasih kepada pasangan hingga itu menjadi kebiasaan.

"Ketika berpacaran, kami memutuskan akan saling mengucapkan terima kasih untuk hal-hal kecil seperti mencuci piring, membuang sampah, dan memelihara binatang piaraan. Ini telah menjadi suatu kebiasaan yang mendorong kami untuk saling memerhatikan. Sikap ini membuat perasaan positif senantiasa mengalir dan sehingga kami tidak saling meremehkan. Ini sudah membudaya di antara anak-anak kami yang juga kerap berterima kasih ketika mereka menghargai apa yang kami lakukan bagi mereka."

2. Jadilah sahabat yang baik.

"Kunci pernikahan kami adalah persahabatan. Istri saya, Sheila, adalah sahabat terbaik saya. Tidur, makan, bekerja, berlibur, dan bermain -- semuanya dengan orang yang memberikan dukungan emosional, fisik, dan rohani. Adakah yang lebih baik daripada ini?"

3. Jika Anda membuat pasangan merasa dicintai, Anda akan memperkokoh pernikahan Anda.

"Rahasia pernikahan yang abadi adalah memperlihatkan kepada pasangan Anda setiap hari -- bahkan mengucapkannya -- betapa besar cinta Anda padanya dan betapa bahagianya Anda karena menghabiskan seluruh hidup Anda bersamanya."

"Suami saya mahir dalam menunjukkan spontanitas dan kejutan! Apa pun yang ia lakukan, itu menunjukkan bahwa ia suka membiarkan saya mengetahui betapa ia mencintai saya. Saya begitu mencintainya -- sebagian karena ia begitu mencintai saya."

4. Belajar untuk minta maaf dan memaafkan.

"Tidak selalu mudah untuk berkata 'saya salah'. Namun, jika Anda sanggup mengakui kesalahan dan minta maaf, tidak akan ada peluang untuk memperuncing keadaan."

"Sejumlah orang menyimpan sakit hati dan ingin membalas dendam. Jelas hal ini dapat meretakkan hubungan Anda berdua."

5. Cari sifat-sifat positif dari pasangan Anda.

"Sangat mudah untuk fokus pada aspek-aspek negatif yang ditemukan dalam pernikahan maupun pada diri pasangan Anda. Bagaimanapun, sikap ini membuat Anda kehilangan kesempatan untuk melihat yang positif. Kami membiasakan diri untuk menghitung berkat dan membicarakan kelebihan serta kebaikan orang lain."

"Saya merasa beruntung dan diberkati dengan apa yang saya pelajari dari suami, banyak hal yang positif. Ia bijak, peka, dan sangat menaruh perhatian pada saya. Ia mengasihi Tuhan. Ia mengasihi saya. Ia menyukai apa yang saya anggap penting. Ia menyukai yang baik dan yang benar."

6. Ciptakan "kemitraan tugas" bersama pasangan.

"Salah satu yang terbaik dalam hidup kami adalah, kami membuat kemitraan tugas. Kerja sama kami amat bagus -- baik untuk hal-hal yang berkaitan dengan anak-anak, karier, gereja, atau masa depan. Kami benar-benar bermitra!"

7. Ciptakan perubahan. Perubahan mencerminkan dengan nyata kualitas hubungan Anda.

"Kami mengalami pertumbuhan bersama yang berarti dari tahun ke tahun. Saya pemain ski, Jeff pria pecinta keluarga, saya selalu ke gereja, Jeff suka membantu, saya pecinta gunung, Jeff gemar memberi bunga. Saya tidak sabar menantikan karya Allah di masa depan. Menyenangkan sekali melihat apa yang dapat dilakukan oleh cinta, komitmen, rasa percaya, pemberian maaf, harapan, dan iman dalam suatu pernikahan."

8. Kendalikan harapan Anda senantiasa.

"Saya tidak berharap berlebihan. Saya ingin melewati suka duka dengan pasangan saya. Saya berharap kami akan melewati masa-masa sulit... tetapi bersama-sama. Saya ingin mencintainya lebih dalam lagi melalui semua itu. Saya hanya ingin menjadi tua dengan mengenal dan mengasihi suami saya."

9. Sadari apabila harapan sudah terpenuhi dan bersukacitalah.

"Kini saya sadar bahwa apa yang saya harapkan telah terpenuhi secara menakjubkan. Dahulu, saya ingin Don mencintai saya, dan ia memang sangat mencintai saya. Dahulu, saya ingin menyelesaikan kuliah, dan ini pun tercapai. Saya ingin punya anak, dan kini kami sudah mengadopsi 3 orang anak hebat seperti yang saya harapkan. Dahulu, saya ingin memunyai rumah, dan betapa herannya, sekarang kami memiliki sebuah rumah, sekalipun ini karena kami misionaris untuk beberapa waktu. Sekarang, pada hari tua saya, saya benar-benar ingin memiliki pendamping yang baik, dan memang saya punya pendamping. Tidak ada yang lebih baik daripada yang tengah saya alami!"

10. Bertumbuh dengan bertumpu pada harapan yang tidak terpenuhi.

"Bertolak dari harapan-harapan kami yang tidak terpenuhi, kami mendapat pelajaran berharga. Misalnya, saya mengharapkan anak-anak makin menghormati peraturan kami. Ini telah mendisiplinkan saya dengan menakjubkan dan terpuji -- saya siap menerima perbedaan."

11. Ciptakan hubungan timbal baik.

"Kami memiliki hubungan timbal balik dalam hal menghormati dan menyenangkan pasangan. Tidak ada di antara kami yang berfokus pada diri sendiri. Kami saling menolong, ada nuansa memberi dan menerima yang bergantung pada kebutuhan. Kami ibarat dua individu yang kuat yang telah menjadi satu. Timbal balik adalah inti keberhasilan pernikahan kami."

12. Hayati setiap kebersamaan.

"Kami punya perasaan kuat yang hampir serupa. Kami banyak tertawa bersama dan terharu bersama ketika melihat film yang sama. Agaknya ini yang mempertautkan kami berdua."

13. Bersama-sama merasakan penderitaan akan membuat keajaiban.

"Ketika suami saya menderita kanker, Allah menyembuhkan dan memberi kami kekuatan untuk mengbadapi masa-masa sulit itu. Dalam film berjudul 'Shadowland,' setelah wanita yang dikasihinya meninggal, C. S. Lewis berkata, 'Penderitaan sekarang adalah bagian dari sukacita di masa mendatang.' Kami merasa sangat diberkati bahwa penderitaan waktu itu merupakan bagian sukacita sekarang. Kami bisa merasakan apa artinya menghadapi kematian dan perpisahan. Ini membuat kami makin menghargai kesempatan untuk hidup. Demikian juga, kami menyadari ketidakberdayaan dan betapa kami berupaya untuk berserah total kepada Allah. Secara rohani, kami memunyai ikatan yang mendalam dan nyata."

14. Doa mengubah banyak hal.

"Kami berdoa bersama dan sering membicarakan apa yang Allah lakukan dalam kehidupan kami. Doa memimpin kami dalam menentukan cita-cita, menjadi orang tua, mengatasi konflik, dan merancang anggaran belanja. Setiap pagi, kami mendiskusikan persoalan-persoalan yang harus dihadapi hari itu, dan kami saling mendoakan sepanjang hari. Masing-masing akan menelepon apabila tahu ada yang tengah dicemaskan oleh pihak lain."

"Seandainya kami dapat mengulang pernikahan kami dari awal, saya akan menghabiskan waktu untuk berdoa. Saya akan percaya pada Allah dan tidak akan terlalu khawatir lagi."

15. Perbarui komitmen Anda -- khususnya apabila sudah memburuk.

"Komitmen merupakan segala-galanya! Masing-masing pihak harus bertanggung jawab untuk kesejahteraan dan kebahagiaan pasangan tanpa mengharapkan pamrih dalam bentuk hak, kuasa, kesempatan, dan kekebalan."

"Ketika melewati masa-masa yang sangat sulit, kami memperbarui komitmen dengan mengucapkan, 'Aku mendampingimu' atau 'Aku tidak mau melakukan ini dengan siapa pun juga.'"

16. Jadikan waktu santai sebagai bagian dari pernikahan.

"Salah satu yang terbaik dalam pernikahan kami adalah bahwa kami begitu menyukai kebersamaan, sekalipun sekadar duduk-duduk dan tidak melakukan apa-apa. Rasa-rasanya kami ingin berlama-lama begitu sepanjang hari tanpa kehadiran orang lain dan kami berdua benar-benar senang."

"Apa yang kami lakukan bertahun-tahun hanyalah kerja, kerja, dan kerja. Kini kami belajar untuk banyak menyisihkan waktu rekreasi -- berjalan-jalan, bermain, menonton film, dan berakhir pekan. Seandainya kami bisa punya waktu santai bersama pada masa lalu...."

17. Komunikasi akan menjadi intensif bila dilakukan dengan benar.

"Kami mengalami kesulitan untuk saling mendengarkan, bernegosiasi, berkompromi, menceritakan kebenaran, dan bersikap transparan. Setelah bertahun-tahun, akhirnya kami menguasai bidang-bidang ini, dan ini meningkatkan mutu pernikahan kami."

"Sikap kami masing-masing cukup terbuka, tetapi kami belajar bagaimana memilih kata-kata agar terdengar sebaik dan sejelas mungkin. Kami membuat suatu seni berkomunikasi sehingga pihak pendengar tahu persis apa yang kami pikirkan dan rasakan."

18. Tentukan apa yang boleh dan tidak saat menangani konflik.

"Menurut kami ada dua hal penting untuk menangani konflik: (1) jangan berdiskusi atau berdebat pada malam hari (waktu adalah penting); (2) sikapi komentar negatif dengan nada positif: 'Yang kau lakukan baik, tetapi bagaimana kalau'"

"Karena latar belakang saya, kami biasanya menangani konflik dengan gaya Italia -- berargumentasi. Tetapi, ini tidak masalah. Semuanya dapat diperdebatkan, dan kemudian masalah terselesaikan."

19. Tidak berlama-lama menyimpan perasaan negatif maupun positif.

"Tidak satu pun di antara kami yang sanggup membiarkan konflik tidak tertangani lebih dari 20 menit. Oleh karena itu, kami senantiasa mengungkapkan perasaan melalui kata-kata. Juga untuk hal-hal yang positif. Kami selalu berkata 'terima kasih' dan 'aku cinta padamu.'"

20. Jangan sekali-kali sengaja memermalukan pasangan.

"Tidak ada yang lebih merendahkan daripada dihina atau dicemoohkan di muka umum. Ini memastikan timbulnya pertengkaran dengan pasangan."

"Salah satu hal terbaik yang telah saya pelajari mengenai pernikahan adalah jangan pernah menyudutkan pasangan di depan orang lain."

21. Apabila mungkin, rencanakan pernikahan Anda dengan saksama.

"Masa 5 tahun untuk mengembangkan pernikahan sebelum anak-anak lahir sangat menolong kami untuk menjadi kokoh."

"Tentunya kami tidak perlu stres dan tertekan seandainya kami merencanakan masa depan dengan lebih baik. Kerap kali kami membiarkan banyak hal terjadi. Pasangan harus menetapkan arah hidup serta pernikahan mereka dan tetap konsisten dengan itu."

22. Tidak perlu takut kalau anak-anak menjadi guru Anda.

"Anak-anak menimbulkan sukacita dan menjadi sarana Allah untuk merendahkan hati kami. Anak-anak senantiasa mengajar kami. Kami menikmati kebersamaan - mengungkapkan kasih, tertawa, dan menangis bersama."

23. Sekalipun "satu tubuh", pasangan Anda merupakan pribadi tersendiri.

"Saya harus mati-matian belajar bahwa suami saya adalah satu individu tersendiri yang terpisah. Pemikirannya adalah miliknya sendiri dan tidak perlu mencerminkan pendapat saya maupun pendapat anak-anak. Apabila saya mengingat hal ini dengan teguh, saya memberi dia lebih banyak kebebasan. Kami berdua merasa lebih bahagia dengan kondisi seperti ini."

24. Kembangkan kasih Anda -- tidak bergantung pada sanak saudara.

"Suami saya dan saya sendiri percaya bahwa salah satu hal terbaik yang pernah terjadi adalah bahwa kami tinggal berjauhan dengan keluarga kedua belah pihak selama 6 tahun. Ini memberi kesempatan untuk mengembangkan hubungan kami -- bukan suatu hubungan yang dirancang untuk menyenangkan setiap orang penting dalam hidup kami."

25. Upayakan agar cinta Anda tidak pernah basi.

"Menjaga agar cinta kami tetap segar dan penuh vitalitas adalah suatu target yang kami tentukan sebelum kami menikah. Kami sungguh-sungguh bekerja keras untuk mencapai maksud ini. Ternyata, kami menaruhkannya ini pada peringkat tertinggi dari daftar sasaran hidup kami. Sekalipun kami sudah menikah bertahun-tahun, perlu saya ungkapkan kepada Anda bahwa saya hampir tidak sabar menantikan tibanya istri saya setiap malam. Ia merangkul saya, dan dalam benaknya pun dia mengatakan bahwa saya hebat!"

Sumber:

Diambil dan disunting seperlunya dari:

Judul buku asli: The Triumphant Marriage

Judul terjemahan: Rahasia Pernikahan Abadi

Penulis: Neil Clark Warren, Ph.D.

Penerjemah: Lily Christianto

Penerbit: Fokus Pada Keluarga (FPK), Jakarta 2000

Halaman: 219 -- 225

Stop Press: Ikutilah! Kelas Diskusi PESTA -- Paskah 2010

Apakah Anda ingin lebih mengerti makna Paskah yang sebenarnya? Anda rindu menyambut Paskah dengan lebih berarti tahun ini? Kami mengundang Anda untuk bergabung di kelas Diskusi Paskah yang diselenggarakan oleh Pendidikan Elektronik Studi Teologia Awam (PESTA) < <http://www.pesta.org> >. Diskusi akan dilakukan melalui milis diskusi (email) dan akan berlangsung hanya untuk 1 bulan saja (1 - 30 Maret 2010).

Pendaftaran dibuka mulai hari ini sampai tgl. 28 Februari 2010, dengan mengisi form di bawah ini:

> di potong di sini <-----

Nama lengkap:

Email:

Facebook:

Anggota gereja:

dikirim ke < kusuma(at)in-christ.net > -----

e-Konsel 203/Maret/2010: Kematian Yesus

Pengantar dari Redaksi

Salam dalam kasih Kristus,
Salib bukanlah sekadar simbol bagi orang Kristen. Salib menyatakan satu pesan yang agung mengenai pengorbanan Yesus Kristus untuk menyelamatkan umat manusia. Tanpa salib Kristus, tidak ada penebusan dosa, dan riwayat manusia akan berakhir pada kebinasaan. Namun karena anugerah Tuhan, hubungan manusia dengan Sang Pencipta dipulihkan kembali melalui karya Kristus di kayu salib.

e-Konsel edisi 203/1 Maret 2010 ini menyajikan dua tulisan yang mengulas tema Paskah. Tulisan pertama karya Dr. Eka Darmaputera berusaha mengungkap logika di balik jalan salib. Sang Anak Allah menghindari satu jalan pintas yang mudah. Sebaliknya, Ia rela menempuh jalan berliku penuh kesulitan demi mencapai kemenangan yang sempurna. Tulisan kedua, karya James Bjornstad, membahas lebih lanjut makna pengurbanan Yesus bagi kita. Redaksi sengaja menyajikan dua tulisan ini lebih awal untuk mendampingi persiapan kita menyambut perayaan Paskah.

Selamat menyongsong Paskah. Tuhan memberkati Anda.

Redaksi Tamu e-Konsel,

S. Heru Winoto

- <http://c3i.sabda.org/>
- <http://fb.sabda.org/konsel>

Cakrawala: Kematian Yesus dan Pengorbanan yang Menyelamatkan

Bayangkan apa yang akan dialami para murid Yesus jika pada akhir pekerjaan-Nya di bumi Yesus Kristus tiba-tiba menghilang, mengabaikan sesuatu yang paling ditakutkan dalam peradaban manusia -- maut. Mungkin firman-Nya tiba-tiba hanya akan menjadi sekadar kata-kata yang tak berarti, dan makna pengorbanan-Nya yang agung di kayu salib mungkin hilang. Segala sesuatu yang dilakukan-Nya, selain kematian-Nya, mungkin akan membuat firman-Nya dianggap palsu, sedangkan Tuhan tidak memberikan apa pun yang palsu kepada kita.

Yesus Kristus, pribadi kedua dari trinitas Allah, bersedia meninggalkan surga, menjadi manusia, dan turun ke bumi. Ia datang bukan karena kebetulan. Ia memiliki suatu tujuan saat datang dan menyatakan diri dalam beberapa kesempatan di bumi. Kepada para murid-Nya, Ia berkata bahwa Ia "datang bukan untuk dilayani, melainkan untuk melayani dan untuk memberikan nyawa-Nya menjadi tebusan bagi banyak orang." ([Markus 10:45b](#)) Ia berkata kepada Zakheus bahwa tujuan kedatangan-Nya adalah "untuk mencari dan menyelamatkan yang hilang." ([Lukas 19:10b](#)) Kepada orang-orang Farisi, Ia menyatakan diri sebagai "Gembala yang baik [yang] "memberikan nyawanya bagi domba-dombanya." ([Yohanes 10:11](#))

Jelas bahwa tujuan utama kedatangan-Nya ke bumi adalah untuk menebus dosa manusia. Ia datang ke dunia yang terputus hubungan dengan Allah karena dosa, sehingga Ia bisa memberikan pengampunan dan mengembalikan kita ke dalam hubungan kasih yang semula Allah inginkan. Menurut [Roma 3:23](#), "Karena semua orang telah berbuat dosa dan telah kehilangan kemuliaan Allah." Kemudian [Roma 6:23a](#) mengatakan, "Sebab upah dosa ialah maut". Namun demikian, pribadi kedua dalam trinitas Allah, Yesus, menjadi manusia sehingga Ia bisa memberikan nyawa-Nya di bukit Kalvari dan menggantikan kita -- untuk menebus dosa kita. Kematian-Nya membuat orang yang percaya pada-Nya sebagai Tuhan dan Juru Selamat dapat berdamai dengan Allah dan diampuni dosanya.

Karya penebusan-Nya yang menyelamatkan kita dari hukuman kekal dosa dan menyatukan kita kembali dengan Allah tidak dapat dipisahkan dari sifat-Nya, baik sebagai Allah maupun manusia. Hanya Allah yang dapat mengampuni dosa. Oleh karena itu, jika Yesus bukan benar-benar Allah, Ia tidak dapat menjadi Juru Selamat dan mengampuni dosa kita. Jika Ia tidak benar-benar menjadi manusia, Ia tidak dapat mati demi dosa kita. Menjadi Allah membuat-Nya memenuhi syarat untuk menjadi Juru Selamat kita, namun pengurbanan-Nya bagi kita dalam kemanusiaan-Nya benar-benar membuat-Nya menjadi Juru Selamat kita.

Pemahaman pribadi manusia Yesus Kristus secara benar itu penting, agar kita dapat memahami dengan baik karya penebusan-Nya. Fakta bahwa Yesus adalah Tuhan berarti karya penebusan-Nya semata-mata karya dan kehendak Tuhan. "Sebab Allah mendamaikan dunia dengan diri-Nya oleh Kristus" ([2 Korintus 5:19](#)) Karena ini

adalah karya Allah, maka tidak dapat menjadi karya manusia. Karya-Nya bukanlah karya penebusan Allah ditambah dengan karya lainnya, tetapi semata-mata hanyalah karya penebusan-Nya saja.

Pemahaman yang benar mengenai pribadi Yesus Kristus -- sifat dan karakter-Nya -- penting untuk memahami keefektifan karya penebusan-Nya. Fakta bahwa Yesus adalah Tuhan berarti karya keselamatan-Nya bukan hanya untuk satu kali saja, untuk satu tempat saja, atau pada satu situasi saja. Nilainya tidak terbatas dan kekal. Karya penebusan itu ada bagi semua orang dalam segala zaman. Penebusan yang bersifat kekal memerlukan pengorbanan yang kekal, pengorbanan besar yang hanya bisa diberikan oleh Allah-Manusia.

Pemahaman yang benar mengenai pribadi Yesus Kristus juga penting agar kita dapat menerima dan mengalami karya penebusan-Nya. Fakta bahwa Yesus adalah Tuhan berarti seseorang tidak bisa mendapat keselamatan apabila ia pada saat yang sama tidak mengakui ke-Allahan Yesus. Yesus menyampaikan hal tersebut secara terus terang kepada orang Yahudi, "Karena itu tadi Aku berkata kepadamu, bahwa kamu akan mati dalam dosamu; sebab jikalau kamu tidak percaya, bahwa Akulah Dia, kamu akan mati dalam dosamu." ([Yohanes 8:24](#))

Di sini kita melihat bahwa karya penebusan Yesus tidak dapat dipahami secara terpisah dari sifat-Nya sebagai Allah dan manusia.

Yesus, Kurban bagi Dosa Kita

Untuk memahami arti dan tujuan kematian Yesus, kita harus merujuk pada sistem kurban pada Perjanjian Lama. Pada masa Perjanjian Lama, seekor hewan disembelih dan darahnya diletakkan di atas altar. Itu adalah cara manusia yang terpisah dari Allah karena dosa untuk mendapat pengampunan dan berdamai dengan Allah. Namun demikian, darah binatang tidak dapat menghapus dosa, seperti yang penulis Ibrani katakan, "Sebab tidak mungkin darah lembu jantan atau darah domba jantan menghapuskan dosa." ([Ibrani 10:4](#)) Pengurbanan hewan untuk Tuhan juga tidak dapat menghapus dosa manusia. "Selanjutnya setiap imam melakukan tiap-tiap hari pelayanannya dan berulang-ulang mempersembahkan korban yang sama, yang sama sekali tidak dapat menghapuskan dosa." ([Ibrani 10:11](#))

Kalau begitu apa tujuan dilakukannya pengurbanan itu? Pengurbanan hewan itu memberikan pengampunan dosa sementara yang diterima manusia dengan iman, dan memungkinkan mereka diterima Allah. Namun lebih dari itu, pencurahan darah dan ketentuan kehidupan yang ada di antara para pendosa menekankan perlunya kurban pengganti.

Yesus Kristus melakukan pengurbanan darah kekal di kayu salib demi semua dosa dengan memberikan diri-Nya sebagai kurban pengganti. Penulis Ibrani mengatakan bahwa kedatangan-Nya adalah "untuk menghapuskan dosa oleh korban-Nya." ([Ibrani 9:26b](#)) "Tetapi Ia, setelah mempersembahkan hanya satu korban saja karena dosa, Ia

duduk untuk selama-lamanya di sebelah kanan Allah, ..., tidak perlu lagi dipersembahkan korban karena dosa." ([Ibrani 10:12,18b](#))

Karena pengurbanan Yesus, dosa yang memisahkan kita dengan Allah dihapuskan jika kita percaya pada Yesus, dan kita bisa berdamai dengan Allah -- artinya, kita dapat menjalin hubungan baik dengan-Nya lagi.

Jadi, mereka yang dengan iman memberikan persembahan kurban di Perjanjian Baru menanti-nantikan kayu salib dan percaya bahwa seseorang akan datang untuk menebus dosa mereka. Kita dengan iman mengingat kembali kayu salib dan pribadi yang mati di atasnya untuk menggantikan dan menebus dosa kita.

Yesus, Anak Domba Paskah Kita

Untuk memahami arti dan tujuan kematian Yesus, kita harus merujuk pada Paskah yang dirayakan pada zaman Keluaran. Orang Israel tinggal di Mesir selama 400 tahun, dari menjadi budak sampai warga negara Mesir. Allah, untuk memaksa Firaun mengizinkan umat Israel kembali ke tanahnya sendiri, mengirimkan sepuluh tulah, menunjukkan kuasa-Nya pada Firaun. Tulah terakhir adalah kematian anak sulung di Mesir. Agar tidak terkena tulah itu, umat Israel harus mengurbankan seekor domba yang tidak bercela ([Keluaran 12:5](#)), membunuhnya ([Keluaran 12:6](#)), dan membubuhkan darahnya pada kedua tiang pintu dan pada ambang atas ([Keluaran 12:7](#)). Darah itu adalah suatu tanda, dan saat TUHAN melihat tanda itu di pintu rumah, Ia melewati rumah itu dan tidak mengambil nyawa anak sulung yang ada di dalamnya ([Keluaran 12:13](#)).

Dengan Paskah, kita sekali lagi dapat melihat dengan iman pada kurban pengganti dan manfaatnya ([Ibrani 11:28](#)). Perjanjian Baru mengajarkan bahwa Yesus memenuhi kriteria sebagai anak domba Paskah. Rasul Paulus mengatakan bahwa Ia adalah anak domba Paskah kita ([1 Korintus 5:7](#)). Petrus menyatakan darah Kristus sebagai "darah anak domba yang tak bernoda dan tak bercacat" ([1 Petrus 1:19](#)) dan Yohanes Pembaptis, saat melihat Yesus, menggambarkan-Nya dengan berkata, "Lihatlah Anak domba Allah, yang menghapus dosa dunia." ([Yohanes 1:29](#)) Karena kita, oleh iman dalam Yesus, dibasuh oleh darah-Nya, malaikat kematian kekal akan "melewati" kita ([Yohanes 11:26](#)).

Yesus, Mesias Kita yang Menderita

Untuk memahami arti dan tujuan kematian Yesus, kita harus merujuk pada penderitaan Mesias dalam Yesaya 53. di sini kita melihat bahwa Mesias "menyerahkan dirinya sebagai korban penebus salah, ..." ([Yesaya 53:10b](#)) Ia mengurbankan diri-Nya. Ia menjadi penanggung dosa. Kita bisa juga melihat bahwa kematian-Nya adalah kematian pengganti, suatu kematian yang menggantikan kematian banyak orang. Ia tidak mati demi dosa-Nya sendiri, tetapi demi dosa orang lain. Yesaya mengatakan, "Tetapi sesungguhnya, penyakit kitalah yang ditanggungnya, dan kesengsaraan kita yang dipikulnya Tetapi dia tertikam oleh karena pemberontakan kita, dia diremukkan

oleh karena kejahatan kita TUHAN telah menimpakan kepada-Nya kejahatan kita sekalian ... dan kejahatan mereka dia pikul." ([Yesaya 53:4a, 5a, 6b, 11d](#))

Dari hal itu, kita bisa menyimpulkan bahwa Perjanjian Lama jelas-jelas menunjuk pada perlunya pengurbanan agung demi dosa, karena pengurbanan dalam Perjanjian Lama tidak akan pernah dapat menebus dosa kita. Perjanjian Lama juga mengatakan tentang pribadi yang akan memberikan pengurbanan agung dan penebusan itu sekali dan untuk selamanya dengan kematian-Nya, yaitu Yesus Kristus, yang "menyerahkan diri-Nya untuk kita sebagai persembahan dan korban yang harum bagi Allah." ([Efesus 5:2b](#)) "Ia sendiri telah memikul dosa kita di dalam tubuh-Nya di kayu salib" ([1 Petrus 2:24a](#)) dan mendamaikan kita dengan Allah melalui darah-Nya di kayu salib ([Kolose 1:20](#)).

Yesus, Sang Penebus Agung

Meskipun kita tidak bisa benar-benar memahami karya penebusan Yesus Kristus, Perjanjian Baru menyajikan beragam pikiran untuk menjelaskan dan mengilustrasikan makna kematian-Nya di bukit Kalvari.

1. Kita dapat melihat elemen pengurbanan dalam karya penebusan-Nya. Karena dosa, kita pantas mati ([Roma 3:23; 6:23](#)). Tetapi Yesus berkorban bagi kita. "Sebab juga Kristus telah mati sekali untuk segala dosa kita, Ia yang benar untuk orang-orang yang tidak benar, supaya Ia membawa kita kepada Allah;" ([1 Petrus 3:18a](#))
2. Kita dapat melihat elemen pemulihan hubungan dalam karya penebusan-Nya. Karena dosa, kita telah terpisah dari Allah yang kudus. Akan tetapi Yesus mati untuk menghapus penyebab perpisahan itu -- dosa -- dan mendamaikan kita kepada Allah. Sebab "ketika masih seteru, [kita] diperdamaikan dengan Allah oleh kematian Anak-Nya," ([Roma 5:10a](#))
3. Kita dapat melihat elemen tebusan dalam karya penebusan-Nya. Kita telah jatuh ke dalam dosa dan dikuasai olehnya, tetapi Yesus mati untuk menebus dosa kita, memenuhi semua persyaratan kudus hukum Allah dan kutukan-Nya, dan menebus kita dari kuasa dosa ([1 Timotius 2:6](#)).
Karena dosa, kita telah melawan Allah dan membangkitkan murka-Nya. Namun dalam karya penebusan-Nya, Yesus mati untuk menghindarkan kita dari angkara murka Allah dengan mengurbankan diri-Nya. Yesus adalah "pendamaian bagi dosa-dosa kita" ([1 Yohanes 4:10](#)).
4. Kita dapat melihat elemen penyelesaian dalam karya penebusan-Nya. di kayu salib Yesus berkata, "Sudah selesai!" ([Yohanes 19:30](#)) Yesus telah melakukan apa pun yang diperlukan untuk menyelamatkan kita. Ia telah menjalani hidup yang tidak akan pernah kita bisa jalani dan Ia telah mati untuk menebus dosa kita. Seperti yang dikatakan Yohanes bahwa "darah Yesus, Anak-Nya itu, menyucikan kita dari pada segala dosa." ([1 Yohanes 1:7b](#)) Benar adanya jika kita masih memerlukan penyucian dan pengampunan dosa ([1 Yohanes 1:9](#)) setiap hari selama kita hidup, namun kita menerima pengampunan itu atas dasar apa yang telah diselesaikan oleh Yesus Kristus. Kematian-Nya yang sekali dan untuk selamanya menebus semua dosa -- dahulu, sekarang, dan selamanya.

Dalam Perjanjian Baru, kita melihat kasih Allah ditunjukkan melalui Yesus Kristus. "Demikianlah kita ketahui kasih Kristus, yaitu bahwa Ia telah menyerahkan nyawa-Nya untuk kita;" ([1 Yohanes 3:16](#))

Memperoleh Faedahnya

Seperti yang telah kita lihat, melalui kematian Anak-Nya di kayu salib, Allah menebus dosa kita. Dia sudah melakukannya. Pertanyaannya untuk kita sekarang adalah bagaimana kita mengaplikasikan karya penebusan-Nya dan bagaimana memperoleh faedah dari penebusan itu.

Alkitab jelas mengatakan bahwa penebusan itu tidak diberikan bagi semua orang. Yesus sendiri mengatakan, "Bukan setiap orang yang berseru kepada-Ku: Tuhan, Tuhan! akan masuk ke dalam Kerajaan Surga, melainkan dia yang melakukan kehendak Bapa-Ku yang di sorga." ([Matius 7:21](#)) Yesus juga mengatakan, "Enyahlah dari hadapan-Ku, hai kamu orang-orang terkutuk, enyahlah ke dalam api yang kekal yang telah disediakan untuk Iblis dan malaikat-malaikatnya." ([Matius 25:41b](#)) Tidak ada seorang pun yang akan selamat.

Alkitab mengatakan bahwa segala usaha dan kemampuan kita tidak akan dapat membuat kita pantas untuk ditebus. Paulus mengatakan bahwa "itu bukan hasil usahamu, ..., itu bukan hasil pekerjaanmu: jangan ada orang yang memegahkan diri" ([Efesus 2:8b, 9](#)).

Alkitab juga jelas menyatakan bahwa kita tidak memperoleh penebusan dengan melaksanakan Hukum Taurat -- Sepuluh Perintah Allah. Paulus mengatakan, "Kamu tahu, bahwa tidak seorang pun yang dibenarkan oleh karena melakukan hukum Taurat, Sebab 'tidak ada seorang pun yang dibenarkan' oleh karena melakukan hukum Taurat." ([Galatia 2:16](#))

Lalu apa yang akan membuat kita pantas ditebus jika usaha, prestasi, dan kemampuan kita tidak mampu membuat kita pantas ditebus? Alkitab jelas menyatakan bahwa kita pantas ditebus karena "iman pada Yesus Kristus" ([Galatia 2:16](#)). Karena iman kita pada-Nya, kita dibenarkan dan pantas mendapatkan pengampunan-Nya ([Galatia 2:16](#); [Efesus 2:8-9](#)).

Perhatikan penekanan yang diulang-ulang pada iman dalam Kristus. Sifat dan karakter Yesus Kristus tidak dapat dipahami secara terpisah dari karya penebusan-Nya. Iman itu ada dalam sang Penebus -- pribadi yang menyerahkan diri-Nya menjadi kurban penebusan -- yang menyelamatkan.

Kesimpulannya, keselamatan adalah anugerah yang diberikan secara cuma-cuma, yang pantas diterima siapa pun yang mau dengan iman menerima Yesus Kristus sebagai Tuhan dan Juru Selamat ([Kisah Para Rasul 16:31](#); [Roma 6:23](#)). Iman tidak hanya berarti mengakui penebusan yang telah dilakukan-Nya, tapi juga menyerahkan hidup kita di tangan-Nya. Yesus berkata, "Barangsiapa percaya kepada Anak, ia

beroleh hidup yang kekal, tetapi barangsiapa tidak taat kepada Anak, ia tidak akan melihat hidup, melainkan murka Allah tetap ada di atasnya." ([Yohanes 3:36](#))

Menentukan Kehidupan Kekal Seseorang

Sudah-atau-belum seseorang mendapatkan karya penebusan karena iman-Nya pada Tuhan dan Juru Selamat menentukan kehidupan kekal seseorang. Mereka yang sudah menerima-Nya pasti akan memperoleh hidup kekal. Mereka yang menolak-Nya akan selamanya terpisah dari-Nya dan akan dilempar ke lautan api, tempat penyiksaan ([Matius 8:11-12, 13:40-42, 49-50; 2 Petrus 2:17; Yudas 13; Wahyu 20:13-14](#)).

Dalam [Lukas 16:19-31](#), Yesus dengan jelas mengungkapkan perbedaan kehidupan setelah kematian antara orang-orang yang dengan iman menerima-Nya dan yang menolak-Nya. Keselamatan kekal untuk orang-orang yang percaya bertentangan dengan hukuman kekal untuk orang-orang yang tidak percaya ([Matius 25:46](#)), dan hal itu ditentukan oleh penerimaan atau penolakan akan pribadi dan karya Yesus Kristus.

Kesimpulannya, Yesus Kristus adalah pribadi kedua dalam trinitas Allah, pribadi yang sangat mencintai kita hingga Ia rela meninggalkan surga, menjadi manusia untuk menebus dosa kita agar kita, melalui iman kepada-Nya, memperoleh hidup kekal dan tinggal bersama-Nya. "Dan keselamatan tidak ada di dalam siapa pun juga selain di dalam Dia, sebab di bawah kolong langit ini tidak ada nama lain yang diberikan kepada manusia yang olehnya kita dapat diselamatkan." ([Kisah Para Rasul 4:12](#)) Dia adalah "Allah yang Mahabesar dan Juruselamat kita Yesus Kristus" ([Titus 2:13b](#)).

Refleksi

1. Yesus mati bagi kita. Apa makna kematian-Nya bagi Anda? Apa yang Anda dapatkan dari pengurbanan-Nya?
2. Apakah Anda telah menerima Yesus Kristus secara pribadi dan menerima-Nya sebagai Juru Selamat Anda?
3. Apakah Yesus Kristus itu Allah, penting bagi keselamatan Anda? Mengapa?
4. Jika Anda berada di hadapan Yesus Kristus sekarang, dan Ia bertanya kepada Anda, mengapa Ia harus mengizinkan Anda masuk ke surga, apakah jawaban yang akan Anda berikan? (t/Dian)

Sumber:

Diterjemahkan dari:

Judul buku: *Conterfeits at Your Door*

Judul asli bab: *Jesus Death and Saving Sacrifice*

Penulis: James Bjornstad

Penerbit: G/L Publications, California 1979

Halaman: 38 -- 46

Diambil dari:

Nama situs: SABDA.org: Arsip e-JEMMi

Alamat URL: http://misi.sabda.org/kematian_yesus_pengorbanan_menyelamatkan

Referensi: Fokus C3I: Paskah

Situs Christian Counseling Center Indonesia (C3I) terbit setiap bulan dan selalu mengangkat topik tertentu, juga menjadikan Paskah sebagai tema khusus pada Fokus C3I Maret 2008 dan 2009. Simak artikel-artikelnya di:

Fokus C3I Maret 2008

- <http://c3i.sabda.org/taxonomy/term/528/9>

Fokus C3I Maret 2009

- <http://c3i.sabda.org/taxonomy/term/1426/9>

Renungan: Mengapa Harus Salib?

Pada minggu sengsara menjelang Paskah, kita memperingati dan sekaligus diingatkan bahwa Allah sendiri yang sengaja memilih jalan penderitaan, yaitu jalan salib, demi menyelamatkan umat manusia sedunia termasuk Anda dan saya. Persoalannya bukan karena Ia harus begitu, tetapi karena Ia memang ingin begitu.

Aneh bin ajaib. Jalan salib itu sesungguhnya bertolak belakang dari penalaran yang normal dan wajar.

Menurut jalan yang wajar, manusialah yang seharusnya membawa kurban bagi Allah. Namun, yang terjadi pada peristiwa salib justru sebaliknya. Allah membawa kurban bagi manusia.

Menurut penalaran yang wajar, orang lain yang dikurbankan untuk kepentingan diri sendiri. Ingat tragedi Mei 1998? Ingat Ambon? Dan masih banyak lagi. Namun, yang terjadi pada peristiwa salib justru sebaliknya; Allah mengurbankan diri-Nya sendiri demi keselamatan pihak lain, Anda dan saya.

Menurut penalaran yang wajar, orang akan memilih jalan pintas yang singkat dan mudah daripada jalan yang panjang dan sulit. Namun, yang terjadi pada peristiwa salib justru sebaliknya; Allah memilih jalan yang sulit dan cawan berisi minuman yang pahit.

Menurut penalaran yang wajar, pertahanan hidup melebihi segala-galanya. Kata pepatah, semut pun akan melawan bila terinjak. Namun, yang terjadi pada peristiwa salib justru sebaliknya; dalam kebebasan dan kedaulatan-Nya, Allah memilih kematian.

Mengapa harus salib? Padahal Allah dapat dengan mudah memilih jalan lain; jalan yang lebih enak, yang lebih gampang.

Tentu saja, kita tidak mungkin dapat menyelami sedalam-dalamnya "logika" Allah. Dia sendiri telah mengingatkan, "Jalan-Ku bukanlah jalanmu, dan pemikiran-Ku bukanlah pemikiranmu." Jangan coba-coba berspekulasi.

Namun demikian, paling sedikit kita dapat mengatakan bahwa dengan memilih jalan salib itu Ia bermaksud memberikan contoh dan keteladanan-Nya untuk kita anut. Ia ingin memberi kita pelajaran yang amat berharga untuk kita ikuti.

Pelajaran pertama adalah kasih itu mahal. Tidak pernah mudah. Tidak pernah murah.

Pada satu sisi, dalam kepercayaan kristiani, tidak ada nilai yang lebih diagungkan melebihi kasi, namun pada sisi lainnya, dalam praktik kristiani, tidak ada nilai yang telah mengalami inflasi sedemikian hebat selain kasih.

Di mana-mana, kasih telah menjadi verbal. di mana-mana, kasih telah menjadi vulgar. Ia telah menjadi barang murahan.

Menurut pengamatan saya, penyebabnya yang utama ialah karena kasih telah dijadikan tuntutan kepada orang lain, dan bukan pertamanya dijadikan tuntutan kepada diri sendiri.

Ketika kepentingan diri sendiri dirugikan, orang pun segera berteriak, "di mana kasih itu?" Namun, ketika ia merugikan kepentingan orang lain, adakah ia menuntut diri sendiri, "di mana kasih itu?"

Jalan salib menghendaki Allah menuntut diri-Nya sendiri. "Kalian menolak Aku, kalian membenci Aku, kalian melanggar perintah-perintah-Ku, tetapi Aku mengasihimu. Bukan kalian yang mengasihi Aku, tetapi Aku yang mengasihi kalian."

Kasih yang sejati tidak mengatakan "apabila". Kasih yang sejati mengatakan "meskipun".

Allah tidak mengatakan, "Aku mengasihi kamu 'apabila' kamu begini atau begitu". yang Dia katakan adalah, "Aku mengasihi kamu 'meskipun' kamu begini atau begitu."

Kasih yang sejati tidak menuntut, kecuali kepada diri sendiri. Ia diuji, justru ketika kita berhadapan dengan orang yang "tidak layak" kita kasih. Bukan "apabila", tetapi "meskipun".

Oleh karena itu, kasih itu tidak pernah mudah. Ia tidak pernah murah. Allah menempuh jalan salib, sebab Ia bersedia membayar mahal untuk kasih-Nya kepada manusia.

Pelajaran kedua dari peristiwa salib adalah tidak ada kemenangan yang melebihi kesempurnaan kemenangan terhadap diri sendiri. Itulah yang terjadi di Bukit Golgota, Allah mengalahkan diri-Nya sendiri! Yesus tidak disalibkan. Ia menyalibkan diri-Nya sendiri.

Mengalahkan lawan-lawan yang hebat adalah keperkasaan. Akan tetapi, mengalahkan diri sendiri adalah keperkasaan yang jauh lebih hebat.

Bukankah di sini letak kegagalan kita menilai kebesaran seseorang? Kita sering menilai kebesaran seseorang dari keberhasilannya mengatasi lawan-lawan yang tangguh. Ini tidak salah, tetapi tidak cukup.

Ada begitu banyak "orang besar" di dunia ini yang menjadi besar karena berhasil menundukkan lawan-lawan yang tangguh. Akan tetapi, kemudian jatuh karena gagal menundukkan dirinya sendiri, kepentingan-kepentingannya sendiri, kepentingan-kepentingan golongannya sendiri, kepentingan-kepentingan keluarganya sendiri, egonya sendiri.

Ada begitu banyak "orang besar" di dunia ini yang naik takhta dengan perkasa, tetapi turun dengan amat tragisnya. Bukan terutama karena ia dikalahkan oleh orang lain, namun sering hanya karena ia gagal mengalahkan egonya sendiri.

Di atas salib, Yesus berhasil mengalahkan kuasa Iblis. Namun, bukan ini yang paling utama. Kapan pun dan dengan cara apa pun, iblis sebenarnya dapat dikalahkan dengan mudah.

Kemenangan salib menjadi kemenangan yang sempurna, justru karena di sana Allah mengalahkan diri-Nya sendiri, yaitu dengan memilih jalan salib. Bukan dengan jalan lain yang lebih mudah, bukan mempertahankan takhta, tetapi seperti dikatakan Paulus, justru dengan "mengosongkan diri".

Sumber:

Disunting seperlunya dari:

Judul Buku: Mengapa Harus Salib?

Penulis: Eka Darmaputera

Penerbit: Gloria Graffa, Yogyakarta, 2004

Halaman: 54 - 58

Diambil dari:

Nama situs: SABDA.org: Arsip e-BinaAnak

Alamat URL: <http://www.sabda.org/publikasi/e-binaanak/275/>

e-Konsel 204/Maret/2010: Kebangkitan Yesus

Pengantar dari Redaksi

Salam dalam kasih Kristus,

Perayaan kebangkitan Yesus selalu mengingatkan kita bahwa Ia berkuasa mengalahkan maut. Kebangkitan-Nya membuktikan bahwa Ia sungguh-sungguh Tuhan dan satu-satu-Nya Juru Selamat, yang menjadi perantara pendamaian umat manusia dengan Allah. Kuasa kebangkitan-Nya juga selalu memberi kita kekuatan untuk mengalahkan segala bentuk penindasan yang disebabkan oleh dosa. di dalam Kristus, kita yang percaya tidak lagi hidup di bawah hukum maut, melainkan hidup di bawah "hukum kehidupan", yang memberikan hidup, sukacita, dan damai sejahtera ([Roma 8:2](#)).

Simak lebih lanjut pembahasan mengenai "Kebangkitan dan Darah Kristus" dan pengungkapan fakta historis mengenai kebangkitan-Nya. Edisi bulan ini juga memberikan ayat-ayat bimbingan yang semakin meneguhkan bahwa kita memiliki kepastian tentang makna perayaan hari Paskah.

Selamat Paskah, Tuhan memberkati.

Redaksi e-Konsel,

S. Heru Winoto

- <http://c3i.sabda.org>
- <http://fb.sabda.org/konsel>

Cakrawala: Pada Hari Ketiga

"[D]an betapa hebat kuasa-Nya bagi kita yang percaya, sesuai dengan kekuatan kuasa-Nya, yang dikerjakan-Nya di dalam Kristus dengan membangkitkan Dia dari antara orang mati dan mendudukkan Dia di sebelah kanan-Nya di sorga," ([Efesus 1:19-20](#))

Intisari salib menjadi berarti melalui kuasa kebangkitan. Berulang kali, Perjanjian Baru meneguhkan hubungan ini. Paulus berkata: "Dan jika Kristus tidak dibangkitkan, maka sia-sialah kepercayaan kamu dan kamu masih hidup dalam dosamu." ([1 Korintus 15:17](#))

Dalam khotbahnya yang pertama pada hari Pentakosta, Petrus menyatakan kebangkitan Yesus sebagai bagian utuh dari pekerjaan keselamatan: "Tetapi Allah membangkitkan Dia dengan melepaskan Dia dari sengsara maut, karena tidak mungkin Ia tetap berada dalam kuasa maut itu." ([Kisah Para Rasul 2:24](#))

Fakta Historis

Banyak orang yang mencoba menghilangkan fakta kebangkitan Yesus dan yang lain berusaha mengecilkan kenyataan jasmani-Nya lalu menggantikannya dengan kebangkitan "rohani". Namun, Alkitab tegas dalam kesaksian tentang hal itu dan dibutuhkan perubahan yang berarti untuk memahaminya secara berbeda.

Yesus sendiri berbicara tentang kebangkitan tubuh-Nya ketika Dia mempertahankan pendirian-Nya di hadapan orang-orang Yahudi yang menentang-Nya, "Rombak Bait Allah ini, dan dalam tiga hari Aku akan mendirikan kembali." ([Yohanes 2:19b](#))

Yohanes dengan hati-hati mengatakan bahwa Yesus tidak sedang berbicara mengenai bangunan Bait Suci, tetapi bait suci tubuh-Nya sendiri. Yesus mengklaim kuasa yang mutlak atas hidup-Nya, "Aku berkuasa memberikannya dan berkuasa mengambilnya kembali. Inilah tugas yang Kuterima dari Bapa-Ku." ([Yohanes 10:18](#)).

Beragam teori telah diajukan oleh para penentang kebenaran kitab Injil untuk menghilangkan kebangkitan Yesus secara jasmani. Sebagian mengatakan bahwa Dia pingsan pada kayu salib dan disembunyikan di dalam kubur sampai sadar kembali lalu Dia keluar meninggalkan tempat itu. Sejumlah orang lain mengatakan bahwa seseorang telah mencuri tubuh-Nya, mungkin murid-murid atau orang lain. Andaikata pelakunya orang lain, yang mengherankan mengapa mereka tidak memberitahu fakta itu beberapa hari kemudian ketika murid-murid sedang merancang klaim yang paling gegabah bahwa Yesus telah bangkit. Andaikata pelakunya murid-murid, mengapa begitu banyak orang yang bersedia memberikan nyawanya sebagai martir demi membela sebuah cerita bohong?

Sejumlah orang mengatakan bahwa murid-murid sedang mengalami halusinasi setelah kejadian traumatis seputar penyaliban. Impian khayal mereka membawa mereka pada gagasan kebangkitan yang tidak memiliki dasar selain dari imajinasi mereka sendiri. Tetap saja ada orang-orang yang mengatakan bahwa para pemimpin Yahudi

atau Romawi, kedua pihak utama yang terlibat untuk menyingkirkan Yesus, berada di balik peristiwa itu. Mereka menyingkirkan tubuh itu untuk mencegah pembusukan atau berusaha menghentikan lahirnya gerakan penyelamatan baru yang akan mengguncangkan tatanan sosial.

Apa pun versinya, pada hari itu orang Yahudi dan Romawi menutup mulutnya rapat-rapat ketika Petrus mengklaim bahwa Yesus telah bangkit dari antara orang mati. Meskipun faktanya ia berkhotbah tentang hal itu di Yerusalem, saat ribuan orang pasti masih memiliki ingatan segar tentang peristiwa salib, tidak satu pun suara yang menentang fakta itu. Satu-satunya yang diperlukan adalah sebuah tubuh, karena setelah penyaliban, tubuh itu akan rusak sehingga sulit dikenali. Akan tetapi, tidak ada satu tubuh pun, karena fakta seperti yang telah diklaim murid-murid-Nya: Yesus telah bangkit dari antara orang mati.

Berbagai kejadian yang digambarkan dalam kitab Injil, seperti perjumpaan Yesus dengan Tomas, memperlihatkan kenyataan bahwa Dia sudah bangkit secara jasmani. Yesus menyuruh murid yang ragu-ragu itu untuk mengulurkan tangan, menyentuh, serta menyaksikan bukti itu. Ketika Yesus yang sudah bangkit menampakkan diri di tengah-tengah sebelas murid, mereka terkejut dan ketakutan, namun Dia meneguhkan hati mereka, "Lihatlah tangan-Ku dan kaki-Ku: Aku sendirilah ini; rabalah Aku dan lihatlah, karena hantu tidak ada daging dan tulangnya, seperti yang kamu lihat ada pada-Ku." ([Lukas 24:39](#))

Kemudian, Dia mengatasi keterkejutan murid-murid-Nya dengan makan sepotong ikan goreng di hadapan mereka.

Ketika menulis beberapa tahun kemudian, Paulus teringat dengan kuasa kesaksian kebangkitan Yesus itu, "Sebab yang sangat penting telah kusampaikan kepadamu, yaitu apa yang telah kuterima sendiri, ialah bahwa Kristus telah mati karena dosa-dosa kita, sesuai dengan Kitab Suci, bahwa Ia telah dikuburkan, dan bahwa Ia telah dibangkitkan, pada hari yang ketiga, sesuai dengan Kitab Suci; bahwa Ia telah menampakkan diri kepada Kefas dan kemudian kepada kedua belas murid-Nya. Sesudah itu Ia menampakkan diri kepada lebih dari lima ratus saudara sekaligus; kebanyakan dari mereka masih hidup sampai sekarang, tetapi beberapa di antaranya telah meninggal. Selanjutnya Ia menampakkan diri kepada Yakobus, kemudian kepada semua rasul. Dan yang paling akhir dari semuanya Ia menampakkan diri juga kepadaku, sama seperti kepada anak yang lahir sebelum waktunya." (1 Korintus 15:3-8).

Ada orang-orang seperti Frank Morrison, seorang wartawan penyelidik, yang awalnya adalah seorang yang skeptis. Ia mencermati kisah kebangkitan Yesus dan di bawah pengaruh fakta-fakta seputar itu ia menjadi orang yang sungguh-sungguh percaya pada kesaksian Kitab Injil. Bukunya, "Who Moved the Stone?" merupakan sebuah kesaksian yang mengesankan terhadap fakta sejarah tentang kebangkitan Yesus yang sesungguhnya dari kematian.

Sebuah Realitas Rohani

Setelah mengatakan itu semua, bukan hanya fakta jasmani yang membuat kebangkitan Yesus itu berkuasa dan perlu bagi orang percaya. Ada kebenaran rohani yang sangat dalam dan penting pada kebangkitan.

Ketika Paulus menulis kepada jemaat di Roma, ia menyoroti fakta bahwa kebangkitan Yesus dari antara orang mati adalah sebuah penegasan yang nyata atas jati diri-Nya, "... menurut Roh kekudusan dinyatakan oleh kebangkitan-Nya dari antara orang mati, bahwa Ia adalah Anak Allah yang berkuasa, Yesus Kristus Tuhan kita." ([Roma 1:4](#))

Dalam kebangkitan, Allah Bapa mengakui semua yang telah dilaksanakan di dalam kehidupan dan kematian Yesus. Yesus tidak hanya bangkit dari kubur; Dia ditinggikan jauh mengatasi langit ke suatu posisi tempat Dia memiliki wewenang secara mutlak. Paulus menekankan hal ini: "Itulah sebabnya Allah sangat meninggikan Dia dan mengaruniakan kepada-Nya nama di atas segala nama, supaya dalam nama Yesus bertekuk lutut segala yang ada di langit dan yang ada di atas bumi dan yang ada di bawah bumi, dan segala lidah mengaku: 'Yesus Kristus adalah Tuhan,' bagi kemuliaan Allah, Bapa!" ([Filipi 2:9-11](#))

Kata-kata ini dikenali oleh sejumlah komentator sebagai nyanyian atau pengakuan pujian yang biasanya digunakan dalam ibadah gereja mula-mula. Hal ini menekankan keyakinan rohani yang sungguh berarti. Visi Yohanes dalam kitab Wahyu bergema dengan kuat, "[Aku adalah] Yang Hidup. Aku telah mati, namun lihatlah, Aku hidup, sampai selama-lamanya dan Aku memegang segala kunci maut dan kerajaan maut." ([Wahyu 1:18](#))

Kita sudah melihat bahwa salib adalah puncak pertempuran antara Allah dan setan. Kuasa kegelapan bertemu dalam pertandingan dengan kuasa Anak Manusia yang tidak adaandingannya.

Berbagai pertempuran kecil ini berlanjut di bumi, namun kemenangan yang menentukan sudah diperoleh dan sekarang Yesus Kristus memerintah dengan berkuasa. Bapa sudah menyatakannya kepada Anak, "Dan kepada siapakah di antara malaikat itu pernah Ia berkata: 'Duduklah di sebelah kanan-Ku, sampai Kubuat musuh-musuh-Mu menjadi tumpuan kaki-Mu?'" ([Ibrani 1:13](#))

Perjanjian Baru memberi suatu pandangan tentang pekerjaan Anak Allah sekarang atas nama setiap orang Kristen yang percaya. Dalam surat kepada jemaat Ibrani, kita membaca hasil dari kenaikan Yesus ke surga, "Tetapi, karena Ia tetap selama-lamanya, imamat-Nya tidak dapat beralih kepada orang lain. Karena itu Ia sanggup juga menyelamatkan dengan sempurna semua orang yang oleh Dia datang kepada Allah. Sebab Ia hidup senantiasa untuk menjadi Pengantara mereka." ([Ibrani 7:24-25](#))

Paulus menekankan bahwa kuasa-Nya sebagai Pengantara memberi kita keamanan, "Kristus Yesus, yang telah mati? Bahkan lebih lagi: yang telah bangkit, yang juga duduk di sebelah kanan Allah, yang malah menjadi Pembela bagi kita? Siapakah yang akan memisahkan kita dari kasih Kristus? Penindasan atau kesesakan atau penganiayaan, atau kelaparan atau ketelanjangan, atau bahaya, atau pedang?" (Roma 8:34-35)

Sebuah Pengalaman Pribadi

Kita perhatikan dari kitab Injil bahwa semua proses dari salib adalah baik untuk hidup kita oleh karena kuasa kebangkitan. Seandainya Yesus tidak bangkit dari antara orang mati, tidak ada kemenangan dari keselamatan kita yang dapat dijamin. Tanpa kebangkitan, kita akan menyembah seorang martir yang mati seperti yang dilakukan begitu banyak agama.

Yesus bukan pahlawan yang mati. Dia adalah Juru Selamat yang hidup dan Tuhan yang telah naik ke surga, yang memberi dalam hidup kita Roh yang sama dengan yang membangkitkan Dia dari antara orang mati. Sekarang pekerjaan Roh Kuduslah yang melakukannya di dalam dan melalui Yesus lalu membuatnya nyata bagi mereka yang meresponsnya dengan iman. Sama seperti Yesus sudah mati bagi dosa, demikian juga di dalam Roh, saya dapat mati bagi kuasa dosa ([Roma 6:5](#)). Sama seperti Yesus mematahkan kuasa jahat di dalam tubuh jasmani melalui penderitaan-Nya, maka kuasa jahat pun dapat saya kalahkan di dalam Roh yang sama.

Mari kita cermati sejumlah manfaat dari kebangkitan yang nyata oleh Roh Kudus di dalam kita oleh kuasa-Nya yang hidup dan menetap.

Kehidupan Rohani

Yesus mengatakan kepada murid-murid-Nya bahwa karena Dia hidup, kita juga akan hidup ([Yohanes 14:19](#)). Inilah kebenarannya. Sama seperti Roh Kudus memberi napas hidup Allah kepada Yesus dan mengeluarkan-Nya dari kematian, demikian juga Roh memberi napas dan menanamkan dalam kita hidup Allah ke dalam seluruh pusat keberadaan kita.

Kemenangan Atas Dosa

Dosa bukan sebuah teori, melainkan sebuah kuasa yang nyata. Kematian, ketakutan, perbudakan, penindasan, ketidaktaatan, keputusasaan, keraguan, dan penderitaan adalah akibat dosa dalam hidup kita. Dosa adalah sebuah kekuatan pribadi yang menyatakan diri melalui kuasa jiwa ataupun rohani yang sangat menguasai pikiran dan tindakan kita. Sejak Adam, setiap orang telah jatuh oleh pengaruh negatif itu sampai berakhir dengan kematian. Satu-satunya yang merupakan perkecualian adalah Yesus.

Pada salib, Yesus menangani prinsip dan kuasa dosa. Setelah memikul dosa manusia pada diri-Nya sendiri melalui kematian, Dia mematahkan cengkeraman kuasa itu

menjadi kemerdekaan oleh hidup yang dibangkitkan. Sekarang Roh Kudus membuat proses penebusan ini nyata di dalam kita melalui iman.

"Sebab, jika oleh dosa satu orang, maut telah berkuasa oleh satu orang itu, maka lebih benar lagi mereka, yang telah menerima kelimpahan kasih karunia dan anugerah kebenaran, akan hidup dan berkuasa oleh karena satu orang itu, yaitu Yesus Kristus." ([Roma 5:17](#))

Kuasa Rohani

Dua kata penting dalam bahasa Yunani yang digunakan di dalam Perjanjian Baru menguraikan bagaimana kuasa Allah tersedia bagi kita secara pribadi, sebagai hasil dari kebangkitan Yesus. Yesus yang sudah bangkit, hidup dalam kuasa ini sendiri, dan melalui Roh-Nya, Dia menanamkannya ke dalam hidup kita.

Kata pertama adalah "exousia" yang berarti "kuasa dari keberadaan". Kata ini, yang biasanya diterjemahkan sebagai "wewenang" atau "otoritas" mengandung gagasan "memiliki hak untuk". Seorang duta besar yang mewakili negaranya di negara lain mungkin bukan orang yang sangat penting, namun ia mengemban wewenang dari pemerintah serta negaranya secara keseluruhan. Dengan cara yang sama, Roh Kudus meneguhkan hubungan kita bersama Allah melalui iman di dalam Yesus. Roh Kudus menyebarkan ke dalam hati kita percaya diri atau kepastian jati diri kita di dalam Kristus (lihat [Yohanes 1:12](#), [Roma 8:16](#), dan [1 Yohanes 3:1](#)).

Kedua adalah "dunamis" yang berarti "kuasa dari tindakan". Sebagai kata yang aktif, kata "dunamis" mengandung gagasan "kemampuan dan kekuatan yang dinamis". Ini dikaitkan dengan kata "dinamit" dan seperti dinamit pula situasi yang ditimbulkan ketika Allah bertindak. Yesus berkata kepada murid-murid-Nya, "Tetapi kamu akan menerima kuasa, kalau Roh Kudus turun ke atas kamu, dan kamu akan menjadi saksi-Ku di Yerusalem dan di seluruh Yudea dan Samaria dan sampai ke ujung bumi." ([Kisah Para Rasul 1:8](#))

Petrus mengulangnya demikian, "Karena kuasa ilahi-Nya telah menganugerahkan kepada kita segala sesuatu yang berguna untuk hidup yang saleh oleh pengenalan kita akan Dia, yang telah memanggil kita oleh kuasa-Nya yang mulia dan ajaib." ([2 Petrus 1:3](#))

Karunia Rohani dan Pelayanan

Karunia Roh Kudus yang bekerja di dalam tubuh Kristus adalah sebuah saksi yang penting dan perlu bagi fakta kenaikan Tuhan Yesus ke surga. Ketika Paulus membahas berbagai karunia kepemimpinan dan pelayanan di dalam Jemaat, ia mengaitkan semua itu secara langsung dengan pelayanan dan kenaikan Tuhan dalam kemuliaan.

"Ia yang telah turun, Ia juga yang telah naik jauh lebih tinggi dari pada semua langit, untuk memenuhkan segala sesuatu. dan lalah yang memberikan baik rasul-rasul

maupun nabi-nabi, baik pemberita-pemberita Injil maupun gembala-gembala dan pengajar-pengajar," ([Efesus 4:10-11](#))

Pengharapan untuk Kemuliaan

Allah kita adalah Allah sumber pengharapan dan kita memiliki pengharapan-Nya melalui pekerjaan yang telah dibuat Roh Kudus di dalam diri kita. Akan tetapi, landasan pengharapan kita adalah karya sesungguhnya yang Allah capai dalam kebangkitan Yesus dari antara orang mati. Inilah jalan masuk menuju kemuliaan.

Kita harus memahami bahwa menaruh pengharapan pada Kitab Injil tidak berarti "kondisi mengharapkan sesuatu" dalam pengertian impian khayal. Pengharapan ini adalah sebuah pengalaman pribadi yang mendalam saat kita memercayai Allah untuk selama-lamanya. Dia sudah mulai melaksanakan pekerjaan-Nya dan Dia akan mengakhirinya, dan kebangkitan adalah kesaksian yang luar biasa untuk fakta ini.

"Terpujilah Allah dan Bapa Tuhan kita Yesus Kristus, yang karena rahmat-Nya yang besar telah melahirkan kita kembali oleh kebangkitan Yesus Kristus dari antara orang mati, kepada suatu hidup yang penuh pengharapan, untuk menerima suatu bagian yang tidak dapat binasa, yang tidak dapat cemar dan yang tidak dapat layu, yang tersimpan di surga bagi kamu." ([1 Petrus 1:3-4](#))

Kita dapat terus menjajaki manfaat salib dan kebangkitan Yesus yang dibuat nyata oleh Roh di dalam kita melalui iman. Cermatilah keempat kitab Injil Anda sendiri dan peganglah janji itu!

Sebuah Janji Masa Depan

Kebangkitan melengkapi fungsi penting yang terakhir. Kebangkitan berperan sebagai pernyataan mengenai suatu pekerjaan yang masih belum selesai!

Salib bukan sekadar satu hari kemenangan, tetapi juga satu hari penghakiman. Itu adalah sebuah hari ketika Allah menjatuhkan hukuman atas dosa dan semua akibatnya, termasuk menjatuhkan hukuman atas setan, "... kamu menaati penguasa kerajaan angkasa, yaitu roh yang sekarang sedang bekerja di antara orang-orang durhaka." ([Efesus 2:2](#))

Beberapa dari pesan Yesus yang terakhir bagi murid-murid-Nya menekankan poin yang sama, "Sekarang berlangsung penghakiman atas dunia ini: sekarang juga penguasa dunia ini akan dilemparkan ke luar." ([Yohanes 12:31](#))

Di sinilah kata nubuat dari Allah kepada ular seperti yang dicatat dalam [Kejadian 3:15b](#) digenapi, "keturunannya akan meremukkan kepalamu, dan engkau akan meremukkan tumitnya."

Penghakiman yang akan dijalankan pada hari itu masih terus dijalankan dan akan dijalankan sampai akhir hari penghakiman Allah. Hal ini merupakan tindakan kebangkitan yang berkuasa yang berhubungan dengan penghakiman yang sudah dijalankan dan penghakiman yang akan datang. Kebangkitan Yesus berperan sebagai sebuah tanda untuk mengingatkan manusia dan setan, kalau mereka lupa, kepada siapa pesan terakhir ditujukan! Inilah inti dari seruan Paulus kepada orang-orang kafir di Atena, "Dengan tidak memandang lagi zaman kebodohan, maka sekarang Allah memberitakan kepada manusia, bahwa di mana-mana semua mereka harus bertobat. Karena Ia telah menetapkan suatu hari, pada waktu mana Ia dengan adil akan menghakimi dunia oleh seorang yang telah ditentukan- Nya, sesudah Ia memberikan kepada semua orang suatu bukti tentang hal itu dengan membangkitkan Dia dari antara orang mati." ([Kisah Para Rasul 17:30-31](#))

Tanda yang sama yang menjadi sebuah peringatan kepada orang-orang yang belum percaya yang tentunya sama adalah sumber sukacita dan penantian yang luar biasa bagi orang beriman.

"Saudara-saudaraku yang kekasih, sekarang kita adalah anak-anak Allah, tetapi belum nyata apa keadaan kita kelak; akan tetapi kita tahu, bahwa apabila Kristus menyatakan diri-Nya, kita akan menjadi sama seperti Dia, sebab kita akan, melihat Dia dalam keadaan-Nya yang sebenarnya. Setiap orang yang menaruh pengharapan itu kepada-Nya, menyucikan diri sama seperti Dia yang adalah suci." ([1 Yohanes 3:2-3](#))

Celikkan mataku, Oh Juru Selamat,
 'tuk lihat kasih-Mu yang ajaib bagiku;
 kasih-Mu yang membawa-Mu ke dunia,
 'tuk mati di Kalvari gantikanku.
 Oh, yang terajaib dari yang ajaib,
 melalui kematian-Mu bagiku,
 dosa terbuka, dosa tersembunyi,
 semuanya dapat diampuni.
 Luluhkan hatiku, Oh Juru Selamat,
 tundukkan aku, hancurkan aku,
 sampai kumiliki Engkau sang Pemenang,
 Tuhan dan Raja yang berkuasa,

(Katherine A.M. Kelly)

Sumber:

Diambil dan disunting seperlunya dari:

Judul buku: Kuasa Salib

Judul asli buku: Explaining the Cross

Penulis: Bob Gordon

Penerjemah: Lily Christianto

Penerbit: (PBMR) ANDI, Yogyakarta 2004

Halaman: 95 -- 110

Renungan: Kebangkitan dan Darah Yesus

"Jika kamu ... percaya dalam hatimu, bahwa Allah telah membangkitkan Dia dari antara orang mati, maka kamu akan diselamatkan." ([Roma 10:9](#))

Jemaat Tuhan merayakan kebangkitan Tuhan Yesus bukan saja pada hari yang kita sebut hari Paskah. Alasan ibadah raya diadakan pada hari Minggu adalah karena kita percaya akan kebangkitan Tuhan Yesus. Yesus bangkit pada hari pertama. Jadi sesungguhnya, kebangkitan-Nya juga kita rayakan pada setiap ibadah raya di hari pertama setiap pekan, yaitu hari Minggu.

Kebangkitan Yesus juga berarti bahwa Ia pernah mati. Abraham menubuatkan kematian Kristus sewaktu ia menyembelih anak domba untuk dikorbankan. Orang Israel melambangkan kematian Kristus dalam anak domba yang disembelih. Setiap kali darah dipercikkan ke atas mezbah orang Yahudi, domba itu merujuk kepada Domba Allah yang akan datang pada suatu hari nanti untuk menebus dosa manusia.

Billy Graham mengatakan bahwa Yesus sudah menghadapi kemungkinan untuk disalibkan jauh sebelumnya dalam kekekalan. Sebelum masa-masa kelahiran-Nya, Ia sudah tahu bahwa hari kematian-Nya sudah semakin dekat.

Darah Yesus sudah dicurahkan untuk menebus dosa kita. Jika ada anak terserang demam berdarah, yang dia perlukan saat itu bukanlah melakukan perbuatan sesuai ajaran orang sehat. yang ia perlukan adalah darah dari orang sehat yang bergolongan darah yang sama dengannya.

Demikian juga, ketika kita masih berdosa, Bapa surgawi telah menunjukkan kasih-Nya kepada kita, bukan menuntut kita melakukan perbuatan sesuai hukum Taurat, tetapi dengan memberikan Kristus yang mencurahkan darah-Nya untuk kita ([Roma 5:8](#)). Itulah bukti kasih Bapa yang begitu besar kepada kita. Bapa memberikan Anak-Nya yang tunggal untuk mati di kayu salib agar kita dapat diselamatkan.

Walaupun secara tegas Alkitab menyatakan hal itu, di dalam beberapa kalangan orang Kristen masih terdapat kebingungan mengenai bagaimana seseorang diselamatkan. Mereka beranggapan bahwa jika seseorang mau diselamatkan, ia juga harus melakukan perbuatan tertentu, tidak cukup percaya saja. Rumus mereka untuk keselamatan adalah: Anugerah + Perbuatan.

Alkitabiahkah rumusan tersebut? "Sebab karena kasih karunia kamu diselamatkan oleh iman; itu bukan hasil usahamu, tapi pemberian Allah, itu bukan hasil pekerjaanmu; jangan ada orang yang memegahkan diri." ([Efesus 2:8-9](#))

Jadi apakah syarat orang diselamatkan?

Keselamatan adalah pemberian Allah, bukan hasil perbuatan kita karena kita cukup percaya saja akan apa yang sudah Yesus perbuat bagi kita. Ia telah membuka jalan

yang baru dan hidup, yaitu diri-Nya sendiri, untuk masuk ke tempat kudus. Darah Yesus, yang tumpah untuk menebus kita dari dosa, telah membuat kita penuh keberanian dapat masuk ke hadirat Allah ([Ibrani 10:19-20](#)).

Menghayati karya penebusan Kristus adalah rahasia untuk mengalami hadirat Allah. Bukan hanya penyembahan dalam pertemuan ibadah kita, tetapi lebih dari itu, kapan pun dan di mana pun kita berada di dalam hadirat Allah.

Yesus telah mencurahkan darah-Nya dan Dia juga telah bangkit agar kita selalu hidup berkemenangan dalam hadirat-Nya setiap saat dan menjadi berkat bagi bangsa-bangsa.

Sumber:

Sumber dari:

Judul majalah: Abbalove, Edisi April 1999

Judul artikel: Kebangkitan dan Darah Yesus

Penulis: Tidak dicantumkan

Halaman: 5

Diambil dari:

Nama situs: e-Misi

Alamat URL: http://misi.sabda.org/kebangkitan_darah_yesus

Bimbingan Alkitabiah: Kepastian Apakah yang Diberikan Kepada Kita Pada Hari Paskah?

Bacalah:

- [Lukas 18:31-34](#);
- [Lukas 24](#);
- [Matius 28](#);
- [Markus 16](#);
- [Yohanes 20](#);
- [1 Korintus 15:3-8](#);
- [Roma 4:25](#);
- [Yohanes 14:1-6](#);
- [1 Korintus 15:20-22](#);
- [1 Korintus 15:55-57](#).

Sesudah Yesus mati, murid-murid-Nya menjadi putus asa. Mereka belum menginsafi segala sesuatu yang terjadi itu. Segala apa yang mereka harapkan tidak terjadi, karena Raja mereka sudah mati. Mereka menjadi putus asa.

Pada hari pertama dalam minggu itu, terdengar berita-berita ajaib: beberapa perempuan, katanya, telah berjumpa dengan Yesus. Begitu pula dua orang di jalan ke Emaus. Kemudian Yesus berjumpa dengan murid-murid-Nya sendiri. Kemudian Ia berjumpa sekaligus dengan 500 orang lebih. Dengan itu timbullah kenyataan dan kepastian: Yesus Kristus hidup!

Kepastian itulah yang menghiburkan, menguatkan dan menyertai seluruh gereja Kristen dalam segala abad. dan kepada Tomas, yang tidak dapat percaya sebelum ia melihat dengan mata kepalanya sendiri, dikatakan oleh Tuhan Yesus: "Karena engkau telah melihat Aku, maka engkau percaya. Berbahagialah mereka yang tidak melihat, namun percaya." (Yohanes 20:29b)

Apakah Arti Kebangkitan Yesus Untuk Kita?

Pengakuan Iman Rasuli: Aku percaya ... kepada Yesus Kristus, yang ... pada hari yang ketiga bangkit pula dari antara orang mati.

Nyanyian Rohani 59:2

Maut kubur dikalahkan Kuasa setan dipijakkan Tangan musuh t'lah lemah, sia-sia marahnya Sion yang beroleh s'lamat nyanyilah syukur dan hormat! Haleluya, haleluya!

Kebangkitan Yesus memberi kepastian kepada kita bahwa Allah Bapa telah menerima pengantaraan Anak-Nya yang tunggal, yakni untuk menjadi kurban pendamaian antara Allah dan manusia.

Kebangkitan Yesus adalah tanda kepastian, bahwa kita diterima kembali di dalam Yesus Kristus. Tembok penjara dosa manusia telah roboh: kita dapat keluar! Haleluya! Hubungan kita dengan Allah sungguh telah dipulihkan oleh Yesus Kristus. Sebab, karena kebangkitan Yesus Kristus:

1. Kita tidak lagi berada di bawah kuasa Iblis dengan segala tipu dayanya. Kristus telah memberi kita pengampunan dosa dan kemenangan atas kuasa dosa. "Tetapi syukur kepada Allah, yang telah memberikan kepada kita kemenangan oleh Yesus Kristus, Tuhan kita." ([1 Korintus 15:57](#))
2. Kita tidak lagi di bawah kuasa maut dengan kedahsyatannya. Kristus telah bangkit, maut tidak dapat menahan Dia! Maka itu maut tidak lagi menakutkan, melainkan merupakan pintu masuk ke dalam Kerajaan Allah. "Akulah kebangkitan dan hidup; barangsiapa percaya kepada-Ku, ia akan hidup walaupun ia sudah mati, dan setiap orang yang hidup dan yang percaya kepada-Ku, tidak akan mati selama-lamanya." (Yohanes 11:25b-26a)

Sumber:

Diambil dari:

Judul buku: Jalan Keselamatan

Penulis: Werner Pfendsack - H. J. Visch

Penerbit: PT BPK Gunung Mulia, Jakarta 1989

Halaman: 48 -- 49

Stop Press: Dapatkan Bahan-Bahan Paskah di Situs Paskah Sabda

(<http://paskah.sabda.org/>)

Situs PASKAH SABDA dibangun untuk menjadi tempat Anda mendapatkan berbagai bahan Paskah yang bermutu. Beragam bahan disediakan secara lengkap -- hampir semua jenis bahan Paskah tersedia di sini, mulai dari artikel Paskah, drama Paskah, renungan Paskah, bahan mengajar Paskah, kesaksian Paskah, khotbah audio Paskah, puisi Paskah, resensi buku Paskah, ulasan situs Paskah, tip-tip Paskah, humor Paskah, lagu Paskah, gambar Paskah, kartu Paskah, dan masih banyak lagi. Selain menyediakan beragam bahan, situs PASKAH SABDA ini juga mengundang Pembaca untuk berpartisipasi dengan mengirimkan bahan-bahan Paskah sehingga bisa saling berbagi berkat kepada pengunjung yang lain. Keistimewaan lain pada situs ini adalah tersedianya berbagai fasilitas untuk berinteraksi dengan sesama pengunjung, misalnya menulis blog pribadi seputar Paskah, berkomentar, berdiskusi di forum, dan mengirimkan ucapan selamat Paskah kepada teman seiman dan pengunjung yang lain.

e-Konsel 205/April/2010: Etika Konseling

Pengantar dari Redaksi

Salam sejahtera,

Sama seperti pada berbagai profesi lain, konseling juga memiliki kode etik yang harus dipatuhi oleh seorang konselor. Konselor tidak bisa menjalankan tugasnya dengan mudah jika ia tidak memahami kewajiban dan haknya sebagai konselor. Etika dan kode etik konseling dirancang bukan untuk membatasi konselor melainkan untuk menjaga hubungan konselor dengan konseli agar seluruh proses konseling bisa berlangsung secara efektif.

Melalui edisi ini, Redaksi mengajak pembaca untuk bersama-sama memahami etika konseling. Redaksi berharap bahwa sajian ini akan dapat menambah bekal pengetahuan para konselor dalam melayani Tuhan melalui konseling.

Selamat menyimak.

Redaksi e-Konsel,

Christiana Ratri Yuliani

- <http://www.sabda.org/publikasi/e-konsel/>
- <http://c3i.sabda.org/>
- <http://fb.sabda.org/konsel>

Cakrawala: Etika Konseling

Etika konseling berarti suatu aturan yang harus dilakukan seorang konselor dan hak-hak klien yang harus dilindungi oleh seorang konselor. Selama proses konseling berlangsung, seorang konselor harus bertanggung jawab terhadap kliennya dan dirinya sendiri.

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, yaitu konselor harus bertanggung jawab untuk memberi perhatian penuh terhadap klien selama proses konseling. Konselor tidak boleh melakukan konseling ketika energi, atensi, dan motivasinya dibuyarkan oleh jadwal yang terlalu padat, masalah-masalah pribadi, dll.. Mengapa demikian? Itu pertanggungjawaban kita sebagai seorang konselor. Jika kita sedang letih, bosan, atau sedang sibuk mengerjakan sesuatu, kita sulit memberikan perhatian kepada seseorang, kecuali jika mendesak atau orang yang akan konseling tiba-tiba sudah datang.

Di dalam konseling, kita membutuhkan konsentrasi yang penuh. Jadi jika kita sedang bosan dan memunyai banyak masalah, bagaimana kita bisa berkonsentrasi secara penuh? Konseling adalah jenis pelayanan yang sangat menguras energi. Oleh karena itu, pelaksanaan pelayanan ini tidaklah mudah. Kita harus berkonsentrasi dari awal sampai akhir konseling. Pikiran kita menganalisis apa yang dikatakan oleh klien. Sebetulnya, apakah yang sedang dirasakan oleh klien? Apakah yang mengisi pikiran dan hati klien? Jika kita tidak "fully attentive", konseling itu tidak akan berlangsung dan itu berarti kita tidak bertanggung jawab. Menurut saya, konseling biasanya harus didahului "appointment" supaya saya bisa siap. Jika kita keliru dalam menghadapi seseorang, kita akan membuat dia sengsara. Artinya, itu tidak bertanggung jawab.

Konselor harus dapat mengukur kekuatannya supaya dapat melakukan konseling dengan baik. Mengukur kekuatan berarti ia benar-benar mengetahui sekuat apa dia dalam berkonseling. Kita tidak boleh terlalu memaksakan diri. Jika hari ini saya bisa mengonseling 3 orang, jangan dipaksakan untuk mengonseling 5 orang. Setiap konselor memunyai kekuatan yang berbeda. Semakin ahli seseorang, semakin mudah dia berkonsentrasi dalam konseling. Tetapi, dia pun harus tetap mengukur kekuatannya. Anda juga harus menyadari kompetensi Anda dan tidak melakukan konseling di luar kompetensi Anda meskipun ia sangat tertarik. Etika ini sangat penting. Misalnya, saya tidak akan mengonseling anak penyandang autisme karena itu bukanlah keahlian saya. Sangat tidak bertanggung jawab jika saya mengonseling anak tersebut. Jadi, kita harus melihat hingga sejauh mana keahlian kita.

Hubungan konselor dan klien adalah hubungan yang menyembuhkan. Sekalipun profesional, kita tidak boleh menghilangkan relasi personal, misalnya berelasi sebagai teman. Kita harus mengetahui batasnya. Jika relasi kita sebatas personal, kita hanya menjadi pendengar curahan hati. Relasi antara konselor dan klien tidak boleh terlalu personal yang menjadikan klien "over dependent", atau terjadi relasi yang saling memanfaatkan. Jika demikian, mengingat konselor adalah penanggungjawabnya, ia harus menghentikan proses konseling itu.

Konselor sebaiknya berhati-hati juga ketika menyikapi hubungan pribadi dengan klien. Kedekatan yang berlebihan dengan klien sering menjadikan dia sangat bergantung kepada kita. Oleh sebab itu, kita harus bisa menjaga jarak. Kita harus mengetahui tanda-tanda klien mulai bergantung kepada kita. Jika itu sudah terjadi, kita bisa tidak objektif lagi. Kita akan kesulitan dalam melihat masalah klien dan merefleksikan perasaannya ketika relasi tersebut sudah menjadi terlalu personal. Jadi, relasi yang dibangun di antara konselor dan klien haruslah bersifat terapeutik.

Karakteristik Terapis yang Efektif

1. Beritikad baik: prihatin terhadap keadaan orang lain dan bersedia membantunya (termasuk memperhatikan dia dengan hal-hal yang belum disadarinya).
2. Bersedia dan dapat hadir bersama klien dalam pengalaman hidupnya, entah suka maupun duka.
3. Menyadari dan menerima kelebihannya bukan dengan maksud untuk menguasai atau mendominasi orang lain atau mengecilkan orang lain.
4. Menggunakan metode dan gaya berkonseling yang sesuai dengan kepribadiannya sendiri.
5. Bersedia menanggung risiko, rela menjadi contoh, dalam hal ini bagi kliennya. Bersedia disentuh secara emosional dan menyampaikannya kepada klien pada saat itu diperlukan.
6. Menghargai diri sendiri sehingga mampu berhubungan dengan orang lain. Menggunakan kelebihannya dalam hal berhubungan dengan orang lain.
7. Bersedia menjadi contoh bagi klien dan tidak menuntut klien melakukan sesuatu yang ia sendiri tidak mampu lakukan. Dituntut kejujuran, keterbukaan, dan kesediaan mengoreksi diri sendiri.
8. Berani mengambil risiko untuk membuat kekeliruan dan berani mengakuinya pula. Bersedia belajar dari kekeliruan itu tanpa mencela diri sendiri.
9. Berorientasi pada pertumbuhan: tidak menganggap diri telah memiliki segalanya.

Seorang konselor harus memunyai spiritualitas yang sehat supaya dia bisa menolong kliennya bergumul bersama Tuhan. Banyak klien sering tidak mengetahui apakah arti bergumul dengan Tuhan. Jika konselor tidak memerhatikan kerohanian dirinya sendiri, dia akan kesulitan untuk memberikan konseling.

Siapa yang bisa mengubah hati manusia? Tidak ada! Kita juga tidak bisa, meskipun kita seorang konselor. Hanya Tuhan yang bisa mengubah manusia. Jadi, kita harus sangat memerhatikan pertumbuhan rohani kita. Pilar pelayanan konseling adalah doa. Kita kadang-kadang menemukan orang yang begitu sulit, masalah yang sangat rumit, tetapi Tuhan memberikan pencerahan tentang bagaimana kita bisa menolong orang tersebut. Secara ilmu pengetahuan, analisis kita mungkin baik, tetapi orang kadang-kadang membutuhkan faktor lain. Jika kita tidak melihat pertumbuhan rohani kita, sebaiknya kita tidak memberikan konseling. Itu adalah wujud tanggung jawab kita.

Kita juga perlu membangun kehidupan emosional yang sehat. Artinya, kita memunyai relasi yang baik dengan orang lain, dan kita belajar menyelesaikan masalah-masalah

kita sendiri. Jika emosi kita tidak sehat, klien mungkin menjadi sasaran kita. Bukan tidak mungkin kita akan marah atas ketidaksehatan klien.

Bagaimana pembangunan emosi yang sehat? Syarat utama konselor adalah ia seorang yang sudah lebih dahulu dilayani konseling. Saya sudah bertahun-tahun dilayani konseling supaya siap menjadi konselor. Jika kita tidak sehat secara emosi, kita bisa saja kolaps.

Masalah-Masalah Etis dalam Konseling

1. Tanggung jawab profesional.

Apakah saya orang yang tepat untuk menolongnya atau saya harus merujuk konselor lain untuk dia. Apakah saya konsisten pada prinsip dan tujuan selama proses terapi itu, atau saya mulai berkompromi dengan kepentingan atasan?

Konselor harus bersedia merujuk konselor lain untuk klien apabila ia merasa tidak mampu menangani seorang klien yang datang kepadanya. Sebagai konselor, kita dituntut untuk mampu bersikap demikian. Seorang konselor tidak bisa menangani konselinya karena beberapa alasan, misalnya jika kasusnya atau akibatnya bisa menimbulkan sesuatu yang tidak baik (misalnya pada kasus-kasus histeria), atau kita merasa bahwa dia akan lebih baik ditangani seorang konselor wanita, dan sebagainya.

Dengan keahlian yang ada, kita bisa melihat bahwa klien ini sebaiknya kita "refered" ke orang lain. Itu tindakan profesional. Misalnya, jika saya melihat klien ini tidak bisa maju-maju sepanjang konseling dengan saya (konseling juga menyangkut soal kecocokan) atau sukses konseling itu kecil, saya wajib mengarahkan dia ke konselor lain. Ini adalah bentuk pertanggungjawaban seorang konselor. Walaupun kita begitu tertarik pada kasusnya, janganlah merasa kecewa sekiranya kita tidak bisa menangani dia. Dia mungkin tidak cocok dengan kita. Setiap konselor harus memprediksi sukses suatu konseling, hingga sejauh mana bisa berhasil. Kita harus membangun sikap profesional, bukan semata-mata karena keinginan untuk membantu atau tertarik.

2. Menjadi diri sendiri (otentik dan membuka diri).

Bila ketertarikan klien sudah termasuk proses "transference" (pemindahan), perlukah konselor terbuka kepada klien dan mengatakan, "... bahwa saya tidak bisa konseling dengan Anda, karena..." (misalnya kasus klien naksir konselor)? Apakah seorang konselor perlu mengemukakan alasannya secara transparan atau mengetahui keadaan yang sebenarnya?

Ini bergantung pada kesiapan dan kematangan klien. Misalnya, pada kasus klien yang terobsesi pada konselor. Jika perlu, kita bisa mengeksplorasi ketertarikan klien kepada kita, misalnya "Apa yang kamu sukai pada saya?", "Apa yang timbul

dalam hatimu ketika kamu saya perhatikan?" Bila klien menjawab, "Saya merasa Anda seperti Ayah saya." Konselor bisa menjawab, "O, jadi kamu sangat merindukan figur Ayahmu yang selama ini hilang dari hidupmu?" (Jadi, jangan tergesa-gesa melepaskan si klien).

Adakalanya terapis ingin menekankan persahabatan. Hati-hati! Jika hanya menekankan persahabatan, kita tidak dapat menekankan sesuatu kepada si klien. Jika kita sedikit menjaga jarak, tekanan itu akan lebih efektif. Hindari berbasa-basi, seperti mengatakan, "Kita kan teman, jangan segan-segan."

Contoh lain, bila klien memang tidak punya teman, lalu kita menawarkan diri menjadi temannya, namun ternyata dia menyebalkan kita. Kita justru menjadi sulit untuk berteman dengannya. Jadi, pelihara bobot pertemanan dan profesionalitas kita. Jangan mengobral kalimat, "Anggap saja kita berteman." Juga hati-hati, jangan berjanji kepada klien "Saya tidak akan meninggalkan engkau", "Saya tidak akan marah kepadamu" sebab dengan berbuat demikian kita sudah membatasi diri kita sendiri.

Sikap membuka diri juga berkaitan dengan gejala pemindahan. Kita akan lebih suka berbicara dengan klien tertentu, namun berbicara seperlunya dengan klien kita yang lain. Adakalanya kita berbicara melucu dan "ngalor ngidul" dengan klien tertentu. Ini adalah gejala "transference" pada diri konselor. Gejala ini perlu disadari dan ditanyakan pada diri sendiri: demi kepentingan siapa saya berbicara melantur seperti ini? Apakah itu berfaedah bagi klien? Ini menolong kita untuk lebih menguasai diri.

Sebaliknya, jangan menjadi profesional canggung, kaku, dan tidak bisa bercanda (kecuali jika kita berkarakter demikian). Bercanda pun jangan demi kepentingan diri kita, tetapi demi kepentingan si klien.

3. Hati-hati, jangan menyentuh klien.

Tidak semua orang suka disentuh. Tetapi, jika dia yang ingin memeluk kita, tanggapi dia secara tepat (sejenis). Namun, terhadap lawan jenis, jika kita tidak bisa, sampaikan secara terus terang kepada klien. Bisa dengan cara lain, misalnya Anda mengatakan, "Mau nggak jari (jari kelingking) kita berpelukan sebagai tanda kita saling menguatkan satu terhadap yang lain." Tindakan ini akan dikenang lama oleh klien.

4. Dalam hal berdoa.

Apakah doa yang kurang etis (karena tidak terapeutik) dalam konseling? Amati motivasi kita mendoakan klien: untuk apa? Ada waktunya kita tidak perlu mendoakan klien. Misalnya dia, sedang marah kepada Tuhan.

Pemindahan dan Kontra-Pemindahan

Pemindahan (transference) merupakan sebuah proses alam bawah sadar (unconscious) yang diproyeksikan klien kepada terapisnya mengenai perasaan-perasaan, atau sikap/reaksi terhadap tokoh-tokoh penting dalam kehidupan masa lalunya. Pemindahan sering terjadi karena pengalaman masa lalu yang membekas dalam hidup kita.

Dalam proses terapi, pemindahan ini mempunyai nilai tersendiri, karena melalui proses inilah klien akan dapat mengungkapkan perasaan-perasaannya yang telah terdistorsi. Sedangkan reaksi yang didapatnya adalah respons terapis dan bukan tokoh-tokoh dalam hidupnya dahulu. Ketika klien memilih terapis A, B, atau C, ini pun suatu pemindahan.

Jadi, prinsip utamanya ialah terapis tidak boleh membiarkan dirinya masuk/terjerat ke dalam proyeksi kliennya. Jika terapis sudah terjerat, hakikatnya ia telah memuaskan kebutuhan neurotik klien, yang akhirnya akan melestarikan kebutuhan-kebutuhan neurotik si klien. Jika klien memproyeksikan figur ayahnya yang galak pada diri terapis, si terapis tidak perlu bereaksi marah atau tersinggung. Dengan demikian, klien menyadari bahwa tidak semua orang seperti ayahnya yang galak itu.

Kontra Pemindahan (Counter Transference) adalah proses pemindahan yang dilakukan terapis terhadap kliennya. Ini terjadi apabila kebutuhan pribadi terapis bercampur aduk hubungannya dengan si klien. Akhirnya, ini dapat merusak objektivitasnya.

Beberapa pertanyaan dapat diajukan kepada diri sendiri untuk mengetahui apakah terapis sedang melakukan kontra pemindahan.

1. Apakah saya senantiasa membutuhkan pujian dan pengakuan klien? Adakalanya terapis perlu menegur pola pikir klien yang irrasional (ini berisiko).
2. Apakah saya melihat diri saya pada si klien? Apakah saya makin terserap (karena menyukai), atau makin menjauh (karena melihat karakteristik tertentu pada klien yang Anda tidak sukai). Misalnya, dalam terapi pernikahan atau kelompok, saya lebih menyukai salah satu klien dibanding klien lainnya.
3. Apakah saya mulai tertarik kepada klien, baik secara romantik atau seksual? Penting untuk Anda ketahui bagaimana menghadapinya secara sadar tanpa merusak proses terapi. Misalnya, jangan menanyakan sesuatu berkaitan seksual yang tidak perlu.
4. Apakah saya terdorong untuk segera memberikan nasihat kepada klien? Terapis terjebak perasaan diri lebih tinggi dari klien; terlalu khawatir bahwa klien akan mengambil keputusan yang keliru sehingga tidak membiarkan klien mandiri.
5. Apakah muncul keinginan untuk menjalin persahabatan dalam diri saya? Masih beranikah?
6. Apakah ada perasaan tidak ingin kalah terhadap klien (menang sendiri)?

7. Apakah Anda merasa marah melihat klien tidak maju, atau ketika klien kurang menghargai terapi?
8. Apakah ada dorongan untuk menggunakan kekuasaan saya sebagai terapis?
9. Jika saya meminta klien datang lebih dari seminggu, untuk kepentingan siapakah itu? Apakah itu untuk reputasi?

Kerahasiaan

Apakah istrinya perlu diberitahu bahwa suaminya telah menyeleweng? Sebaiknya, mintalah si suami sendiri yang menyampaikan. Jika menyangkut anak remaja, ceritakan garis besarnya. Ini pun atas izin dari remaja tersebut. Mintalah dia memberitahukan yang manakah harus dirahasiakan. Jadi, ceritakan gambaran secara umum saja kepada orang tuanya.

Sebaiknya, terapis tidak menceritakan masalah klien kepada siapa pun yang dikenal klien maupun terapis. Ini berbahaya, sebab orang akan mengatakan kita suka bergosip. Semuanya harus dengan persetujuan klien jika memang perlu diceritakan.

Nilai Kehidupan

Tak bisa dihindari, terapi melibatkan nilai kehidupan terapis. Ia tidak mungkin 100% netral ketika bertindak dan bereaksi terhadap klien, yang dipengaruhi nilai kehidupannya. Tanpa sadar ia sudah mengkomunikasikan nilai itu kepada kliennya. Misalnya, ketika ia mengatakan, "Untuk apa ke kamu ke disko, nggak baik itu!" "Tidak boleh berpacaran sebelum 20 tahun, lho!" "Mengapa kamu tidur berdua bersama dengannya (teman sejenis)."

Tanpa disadari sang terapis, ia sering menebarkan nilai hidup tertentu yang dilandasi kepentingan pribadi. Berhati-hatilah, jangan sampai berlebihan dan prematur ketika memberikan nilai kehidupan pribadi, apalagi bukan sesuatu yang prinsip. Waspadalah juga agar tidak menekankan sesuatu yang hanya untuk menyenangkan pribadi klien atau terapis.

Prinsip Etika Psikolog (Konselor)

A. Competence (Kemampuan)

Psikolog harus benar-benar melakukan tugasnya sebaik mungkin (sebaik-baiknya). Ia menyadari bahwa batasan dirinya bergantung pada bidang yang sudah dipelajari dan diterimanya. Ia menyadari bahwa kelompok yang berbeda membutuhkan penanganan secara berbeda pula. Ia harus senantiasa bersedia belajar.

B. Integrity (Integritas)

ia perlu memelihara integritas pribadi: jujur, adil, dan menghormati orang lain, mengerti nilai-nilai kehidupan, keinginan-keinginan, dan keterbatasan diri pribadinya.

C. Professional and Scientific Responsibility (Tanggung Jawab Profesional dan Ilmiah)

ia harus memiliki tanggung jawab profesional. Tidak bertindak sembarangan. Perlu berkonsultasi dengan orang-orang atau lembaga yang berpengalaman dan lebih profesional. Tentang moralitas, psikolog boleh meyakini nilai-nilai itu tetapi tidak boleh merusak terapi. Nilai hidup pribadinya tidak boleh merusak kualitas pekerjaannya. Misalnya, jika ia seorang lesbian, ia tidak boleh memaksakan kliennya agar bersikap permisif terhadap perilaku lesbian. Setiap psikolog harus memerhatikan rekan sekerjanya. Jika ia mengetahui ada yang nakal, ia harus melaporkan rekannya untuk diproses pencabutan izin bekerjanya.

Standar Etika

Prinsip Umum

1. Boundaries of Competence:
Kita hanya memberikan layanan yang sesuai dengan training dan pendidikan yang kita terima dan pelajari.
2. Describing the Nature and Results of Psychological Services:
 - a. Beritahukan klien apa yang akan kita berikan dan lakukan kepadanya. Setelah selesai, kita wajib memberitahukan kepadanya, supaya ia tidak merasa dirugikan.
 - b. Jika kita bekerja untuk suatu lembaga dan diwajibkan melapor kepada lembaga itu, kita harus meminta izin kepada klien.
3. Sexual Harrasment (pelecehan seksual):
 - a. Tidak boleh melakukan pelecehan seksual, memikat klien secara seksual, dan atau berperilaku yang bermuatan seksual.
 - b. Kita tidak boleh membedakan klien berdasarkan jenis kelamin.
4. Personal Problems and Conflics:
 - a. Kita tidak boleh membahayakan klien karena masalah diri kita sendiri (misalnya, kita sedang marah kepada istri di rumah, lalu marah kepada klien).
 - b. Jika memunyai masalah pribadi, segera cari pertolongan (jangan terlalu lama). Sementara itu, berhentilah sementara sebagai konselor.
5. Avoiding Harm:
Kita tidak boleh merugikan klien. Harus menghindari gangguan.
6. Misuse of Psychologists' Influence:
Kita tidak boleh memberikan pengaruh untuk menekan klien. Misalnya, memberi pertimbangan yang keliru demi kepentingan kita.
7. Multiple relationships:
Kita tidak bisa menghindari persahabatan dengan klien, namun jangan sampai

persahabatan itu mengganggu dan merugikan proses terapi kita. Bila perlu, jagalah jarak dengan klien.

8. Barter (With Patient or Clients):

Dalam terapi yang serius, jangan menerima kado atau hadiah dalam bentuk apa pun. Pemberian yang bersifat tidak anti-terapeutik (membangun) boleh diterima dan harus dijaga agar tidak mengeksploitasi hubungan itu.

Sumber:

Diambil dan diedit seperlunya dari:

Judul buku: Perlengkapan Seorang Konselor

Penulis: Julianto Simanjuntak

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

Halaman: 389 -- 399

Tips: Etika Konseling Melalui Telepon (Hotline)

Salah satu sarana konseling yang telah dipakai oleh gereja/ organisasi pelayanan untuk menolong mereka yang sedang mengalami kesulitan/masalah adalah melalui pelayanan telepon (hotline). Anda yang telah atau ingin melibatkan diri dalam pelayanan hotline dapat mempelajari beberapa tips praktis di bawah ini.

Petunjuk Praktis Menerima Telepon:

1. Ramah tamah dengan nada sambutan:
"Hallo, selamat pagi", siang, atau malam, lalu sebutkan "Di sini (sebutkan nama pelayanan Hotline Anda), apakah ada yang dapat kami bantu?" Setelah klien menceritakan sedikit permasalahannya, tanyakan, "Apakah kami boleh mengenal nama Anda?"
2. Bila penelepon meragukan keamanan percakapan, konselor memberikan jaminan kerahasiaan itu dengan sopan.
3. Bila penelepon menanyakan nama konselor, sebaiknya konselor berhati-hati agar tidak sembarangan memberikan nama kepada orang (tidak setiap penelepon butuh mengenal nama atau pribadi konselor).
4. Bila penelepon tidak sopan, sebaiknya ingatkan dia dengan satu kalimat pendek (misal: "Anda tidak perlu marah-marah kepada saya ...", "Anda tidak perlu mengucapkan kata-kata yang tidak semestinya"), sambil menanyakan apakah sebetulnya yang dia ingin sampaikan. Bila ia tetap menanggapi dengan kata-kata yang tidak sopan, Anda boleh menutup telepon.
5. Jika penelepon mulai dengan melaporkan kekecewaannya terhadap konselor lain, Anda harus bisa menolong dia untuk berfokus pada permasalahannya (jangan melayani pokok-pokok sampingan).
6. Jika penelepon terus berbicara tanpa dapat dipotong, konselor harus menghentikan dia dengan sopan, dengan kata-kata, "Anda sudah berbicara banyak, saya khawatir bahwa saya akan lupa pada apa yang Anda katakan. Bagaimana jika kita mulai dari pokok yang pertama dahulu."
7. Jika penelepon seseorang yang beragama lain, Anda harus mematikan niat Anda untuk menjadikan konseling sebagai sarana penginjilan, minimal untuk sementara.
8. Bila penelepon menceritakan/menanyakan masalah orang lain dan bukan dirinya sendiri, Anda harus menghargai maksud baiknya, dengan mengatakan, "Anda memunyai beban yang baik untuk memikirkan orang lain, tetapi jika saya boleh mengetahui, apakah yang Anda akan lakukan setelah Anda mengetahui penyelesaian persoalan ini." Anda harus mengingatkan bahwa klien Anda adalah si penelepon, meskipun dalam konteks percakapan itu ia sedang menanyakan masalah orang lain.
9. Bila penelepon marah kepada Anda, entah dengan kata-kata apa pun, Anda tidak perlu melayani kemarahan tersebut. Akhiri percakapan dengan kalimat pendek: "Saya terpaksa menutup telepon ini karena Anda belum siap melakukan percakapan konseling ini."

10. Jika si penelepon mengajak Anda berdebat (misal: soal agama), Anda tidak perlu melayani perdebatan itu, sebaliknya fokuskan pada apa yang menjadi persoalan si penelepon (misal: kebencian terhadap orang tertentu atau ketidakpuasan terhadap gereja).
11. Jika Anda merasa terganggu atau kurang siap (misal: penelepon menghubungi pada pukul 2 pagi), Anda sebaiknya waspada terhadap respons diri Anda sendiri. Tariklah napas panjang dan katakan pada diri sendiri, "Mungkin si penelepon benar-benar sedang sangat membutuhkan bantuan."
12. Bila suara klien terlalu kecil, Anda harus mengatakan dengan jelas bahwa Anda tidak mendengar suaranya: "Maafkan saya tidak dapat mendengar suara Anda dengan jelas, dapatkah Anda mengulangi sekali lagi." (Anda jangan sampai menafsirkan keliru apa yang sudah disampaikannya).
13. Jika penelepon meminta Anda menelepon balik karena tidak bisa melanjutkan percakapan, Anda harus menjelaskan bahwa dalam pelayanan Hotline, Anda tidak dapat menelepon balik). Jika klien ingin berbicara kepada rekan Anda, berikan jadwal rekan yang bersangkutan.
14. Tidak dibenarkan untuk berkenalan pribadi, bertemu di luar konteks hotline, dan menerima hadiah secara pribadi. Namun demikian, pelayanan hotline adalah layanan konseling, maka janganlah memutlakkan ketentuan di atas. Kadang-kadang ada seseorang yang secara tulus merasa tertolong oleh individu tertentu, sehingga ia ingin menyatakan rasa terima kasih dan menjalin hubungan yang bersifat lebih pribadi. Dalam hal ini, persoalannya adalah tanggung jawab pribadi di luar organisasi layanan hotline.
15. Jika penelepon ingin memberikan hadiah, Anda harus memberi dia pengertian bahwa pemberian yang dapat diterima adalah berbentuk dukungan kepada layanan hotline, tanpa kewajiban apa pun dari pihak penerima (misalnya: tidak ada keharusan untuk mengambil hadiah tersebut).

Kerja sama dengan layanan kemanusiaan yang Lain:

1. Konselor harus menyadari batasan layanan konseling melalui telepon, bahkan keterbatasannya sebagai konselor (apa pun latar belakang pendidikannya). Pada kasus-kasus yang tidak mungkin ditangani sendiri, konselor harus siap bekerja sama dengan orang-orang yang lebih tepat, misalnya dokter, psikolog, pendeta, psikiater, pekerja sosial, polisi, dsb.. Untuk maksud itu, ketika konselor melayani konseling melalui telepon, dianjurkan untuk memunyai daftar rujukan (referrals) yang siap pakai, termasuk nama, alamat, dan nomor telepon.
2. Dalam hal menjaga kerahasiaan, konselor tetap bisa menyampaikan kepada orang lain jika:
 - o diizinkan klien dan
 - o kondisi klien sangat membahayakan, misalnya klien akan bunuh diri. Dalam hal ini, konselor harus menanyakan nama, alamat, dan nomor telepon dengan menanyakan, "Anda sekarang berada di mana?", "Apakah Anda sendiri?", sehingga konselor bisa menghubungi polisi, aparat keamanan, dokter, dsb..

Sumber:

Bahan diambil dari:

Judul Buku: Pelayanan Konseling Melalui Telepon

Penulis: Pdt. Dr. Yakub B. Susabda dan Tim

Penerbit: People Helpers Ministry Indonesia, Jakarta

Halaman: 57 -- 58

Serba Info: e-Misi: Mengabarkan Injil ke Seluruh Indonesia

Situs e-MISI dibangun oleh Yayasan Lembaga Sabda (YLSA) untuk menyediakan informasi, referensi, dan bahan-bahan kekristenan tentang pekerjaan misi di Indonesia maupun di seluruh dunia. Situs ini akan menolong Anda untuk melihat pekerjaan tangan Tuhan yang luar biasa di berbagai tempat di dunia. Melalui situs ini, kita diharapkan akan terdorong untuk ikut mengambil bagian dalam pekerjaan misi di mana pun. Situs ini terbuka bagi Anda yang ingin mengirimkan informasi dan bahan-bahan seputar misi. Jadi, mengapa harus menunggu? Kunjungi segera situs ini dan dapatkan berkatnya!

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

atau ikut bergabung di Facebook e-Misi:

- <http://fb.sabda.org/misi>

e-Konsel 206/April/2010: Memahami Konseli

Pengantar dari Redaksi

Salam dalam kasih Kristus,

Setiap orang bisa memiliki masalah atau mengalami pergumulan hidup sehingga memerlukan pertolongan orang lain. Dalam ilmu konseling, orang yang memberikan konseling disebut sebagai konselor dan orang yang menerima konseling itu disebut konseli. Setiap orang bisa menjadi konseli, apa pun jenis kelamin, pekerjaan, jabatan, atau usianya. Karena perbedaan latar belakang konseli, maka seorang konselor perlu terlebih dahulu mengenal sang konseli agar layanan konseling itu bisa berlangsung secara efektif. Pengenalan latar belakang ini penting untuk membantu konselor dalam menentukan orientasi suatu proses konseling. Konselor bisa mengenal konselinya melalui berbagai sisi, misalnya dari sisi kerohaniannya, jenis masalahnya, dan lain-lain.

Pengenalan latar belakang konseli bisa disimak selengkapnya dalam e-Konsel edisi ini. Kiranya wawasan para konselor Kristen di Indonesia akan semakin bertambah karenanya.

Selamat membaca, Tuhan memberkati.

Redaksi e-Konsel,
Christiana Ratri Yuliani

- <http://c3i.sabda.org>
- <http://fb.sabda.org/konsel>

Cakrawala: Aspek-Aspek yang Harus Diketahui Mengenai Konseli

Pengetahuan mengenai keadaan konseli yang sedalam-dalamnya merupakan syarat mutlak untuk melakukan suatu pembimbingan dan penyuluhan. Jika kita benar-benar ingin membimbing konseli dengan sebaik-baiknya, maka kita sangat memerlukan pengetahuan ini. Paling sedikit kita harus mengetahui sifat-sifat, kapasitas, dan kemampuan konseli. Selain itu, kita juga harus mengetahui pengaruh lingkungan konseli, misalnya rumah, sekolah, dan masyarakat lingkungan hidupnya.

Identitas konseli

Pembimbing harus mengetahui hal-hal berikut ini: nama konseli, alamatnya, tempat dan tanggal kelahirannya, jumlah saudaranya, anak ke berapa, agamanya, pendidikannya, identitas orang tuanya, ayah kandung/tiri dan/atau ibu kandung/tirinya, dan seterusnya.

Latar belakang konseli

Dalam bimbingan dan penyuluhan, konselor juga harus mengetahui keadaan rumah konseli -- mengingat keadaan rumah konseli berpengaruh sangat besar terhadap kehidupannya, bahkan mungkin yang paling kuat di antara unsur-unsur lainnya. Yang termasuk di dalamnya adalah keadaan ekonomi keluarga, tingkat kebudayaan, lingkungan konseli, sifat hubungan antaranggota keluarga, dan situasi rumah pada umumnya. Ada baiknya pula diketahui tipe masyarakat di sekeliling rumah itu. Singkatnya, kita harus mengetahui seluruh keadaan sosial konseli.

Keadaan kesehatan konseli

Seorang pembimbing harus mengetahui keadaan kesehatan jasmani dan rohani konseli. Ini dapat dilakukan melalui pertanyaan-pertanyaan atau pengamatan tingkah laku konseli. Pembimbing yang berpengalaman dapat menarik kesimpulan dari pengenalan gejala-gejalanya, misalnya: bagaimana dia berbicara, apakah ia menyandang cacat tertentu, bagaimana pendengaran dan penglihatan matanya, apakah ia normal, adakah tanda-tanda neurosis (contohnya: mata yang sering berkedut tanpa dapat dikontrol, setiap saat menjulurkan lidah, tertawa-tertawa cemas, tangan gemetar), dan sebagainya. Perlu ditanyakan juga sakit penyakit yang pernah dideritanya, kejadian-kejadian yang pernah dialaminya, dan apa saja pengalamannya yang sukar. Ketahuilah juga keadaan kesehatan keluarganya untuk mengetahui sifat-sifat keturunan yang diwarisi oleh konseli.

Bakat-bakat konseli

Salah satu tujuan pembimbingan dan penyuluhan ialah menuntun konseli agar mencapai prestasi setinggi-tingginya, sesuai dengan bakat dirinya. Ini terutama penting bagi para pelajar, mahasiswa, dan orang-orang yang akan memilih dan menyesuaikan

pekerjaan. Untuk itu dibutuhkan pengetahuan mengenai bakat konseli, misalnya pengetahuan mengenai bakat inteligensinya. di samping pengetahuan inteligensi, sebaiknya diketahui pula bakat-bakat konseli yang lainnya, misalnya bakat mekanisnya, bakat seninya, bakat keilmuan, serta bakat-bakat lain yang diperlukan untuk mencari suatu pekerjaan.

Prestasi konseli

Pembimbingan dan penyuluhan yang baik seharusnya mengungkapkan pula prestasi-prestasi yang telah dicapai konseli. Dalam hal ini, prestasi itu bukan hanya dalam bidang pendidikan, melainkan juga prestasi di bidang penyesuaian sosial, pemakaian bahasa, dan sebagainya. Prestasi di bidang pendidikan meliputi prestasi di bidang pelajaran atau karya ilmiah yang telah dicapainya.

Perhatian konseli

Dalam hal ini, perlu diketahui apa sajakah kegemaran-kegemaran konseli. Pembimbing juga perlu mengetahui rencana studi dan rencana pekerjaan konseli, misalnya: apakah sudah terjadi perubahan-perubahan menyangkut kegemarannya, dan jika itu ada, apakah penyebabnya, dan sebagainya.

Penyesuaian diri konseli

Pembimbing perlu mengetahui tingkatan penyesuaian diri konseli, bagaimana penyesuaian sosialnya, penyesuaian pribadinya, hubungannya dengan teman-teman dan orang tuanya serta orang-orang yang lain. Bagi para pemuda, hal tersebut dapat kita tinjau dengan keikutsertaannya dalam aktivitas sekolah, organisasi, dan kegiatan sosial lainnya. Ini dapat memberikan petunjuk mengenai tingkat penyesuaian diri konseli.

Sumber:

Diambil dan disunting dari:

Judul artikel asli: Aspek-Aspek yang Harus Kita Ketahui Mengenai Diri Klien

Judul buku: Seri Diktat Pembimbingan Penggembalaan

Penulis: Lukas Tjandra

Penerbit: Seminari Alkitab Asia Tenggara, Malang 1992

Halaman: 39 -- 40

Cakrawala 2: Siapakah Konseli Anda?

Paulus menyebut tiga golongan manusia dalam [1 Korintus 2:12-3:4](#), yaitu manusia duniawi (2:14), manusia rohani yang bertabiat duniawi (3:2), dan manusia yang dewasa di dalam Kristus (2:15). Seorang konselor harus dapat mengerti siapakah konseli yang ia hadapi. Si konseli mungkin termasuk salah satu klasifikasi berikut:

1. Orang duniawi:
 - orang yang bukan Kristen (orang yang belum menerima Kristus sebagai Juru Selamat).
 - orang Kristen duniawi (KTP/Kristen Tanpa Pertobatan).
2. Bayi dan kanak-kanak rohani:
 - orang Kristen yang lahir baru (bayi rohani).
 - orang Kristen "kanak-kanak", satu ciri khasnya ialah ia sering bertengkar seperti kanak-kanak.
3. Orang Kristen dewasa:

Orang Kristen yang mengenal tindakan-tindakan Tuhan dan ia hidup bergaul dengan Tuhan. Sepanjang pengalaman Anda sebagai konselor, Anda akan menjumpai banyak orang Kristen dewasa yang tidak terus bertumbuh, melainkan orang Kristen dewasa yang sudah mundur. Ia mundur mungkin karena kecewa atau patah hati. Ada juga orang Kristen yang pernah mundur tetapi telah menyerahkan dirinya kembali kepada Tuhan atau penyerahan diri ulang. Selain itu, Anda juga akan menjumpai orang Kristen yang matang, stabil, dan terus berjalan bersama dengan Tuhan melalui berbagai persoalan.

Anda sebaiknya mengerti konseli yang Anda layani itu termasuk golongan yang mana. Jangan terkelabui oleh usia dan penampilan seseorang. Ada perbedaan di antara usia rohani dan usia jasmani. Seorang konselor harus memiliki mata yang jeli. Janganlah heran jika Anda bertemu dengan rohaniwan yang belum lahir baru.

Sumber:

Bahan diambil dan disunting dari buku online:

Nama situs: Christian Counseling Center Indonesia

Judul buku: Kursus Pelayanan Pribadi

Alamat url: http://c3i.sabda.org/bab_3_siapakah_konselee_anda

Tips: Membaca Bahasa Tubuh Konseli

Ucapan yang keluar dari mulut tidak pernah bersumber hanya dari mulut. Ia berkaitan dan berhubungan dengan hati dan anggota-anggota tubuh yang lain seperti mata, kepala, wajah, tangan, kaki, dan seluruh tubuh. Ucapan itu juga berhubungan dengan nada suara yang menyertainya. Anggota tubuh kita senantiasa bergerak sesuai perintah otak.

Emosi dan perasaan sangat mudah terlihat. Ia mengalir bagaikan air meluap dari sumber yang tidak terdampung. Emosi biasanya jujur dan alami. Bahasa dan gerak tubuh banyak dipakai dalam hidup sehari-hari. Orang yang sedang marah mungkin akan mengepalkan tangan kuat-kuat atau wajahnya memerah. Wajah orang yang ketakutan biasa tampak pucat pasi. Wajah orang yang bersukacita biasa tersenyum berseri-seri. Orang yang merasa sedang tidak suka mungkin akan cemberut atau membuang muka. Masih banyak lagi bahasa nonverbal lainnya.

Tentu saja bahasa tubuh manusia tidak selalu sama dalam setiap kebudayaan. Bahkan, makna bahasa tubuh di dalam kebudayaan yang berbeda pun bisa sangat berbeda, misalnya: anggukan kepala berarti "ya" bagi orang Indonesia, tetapi "tidak" bagi orang Bulgaria; gelengan kepala berarti "tidak" bagi orang Indonesia, tetapi "ya" bagi orang India; orang Indonesia akan menempelkan telunjuk jari menyilang di dahi ketika menyebut seseorang gila, sebaliknya orang Amerika mengartikan gerakan itu sebagai isyarat seorang yang sedang berpikir keras. Jadi, bahasa tubuh dan budaya setiap bangsa berbeda-beda.

Pada umumnya, orang Indonesia menggunakan bahasa tubuh berikut ini.

Berbicara dengan tangan.

Gerakan tangan bisa menyampaikan banyak hal. Gerakan tangan orang yang sedang berbicara sering mengikuti irama suaranya. Coba perhatikan gerakan tangan seseorang yang sedang berbicara di telepon. Ketika ia memberikan penekanan pada sesuatu, gerakan tangannya tampak sesuai dengan suasana batinnya. Itulah bahasa tangan orang Indonesia. Jika kita perhatikan dengan saksama, kita akan dapat memahami perasaan dan emosi orang yang sedang berbicara itu.

Gerakan tangan memang sering dipakai menyertai gerak tubuh lainnya. Dengan tangan akan diketahui siapakah yang sedang dituju (mereka, dia, engkau) atau bahkan diri sendiri. Gebrakan tangan di meja atau lemparan barang bisa menunjukkan kemarahan. Bagian pergelangan dan telapak tangan bisa dipakai untuk bertopang dagu/pipi ketika orang sedang berpikir keras. Lambaian tangan bisa menyatakan isyarat/salam perpisahan, atau juga tanda ketidaksediaan.

Berbicara dengan kepala.

Gerakan kepala, meskipun tidak sebanyak gerakan tangan, bisa menyampaikan isi hati, pikiran, dan emosi seseorang. Jika kita memahami maksud lawan bicara, kita bisa mengatakan "Oh..." sambil menganggukkan kepala. Jika kita terkejut, mungkin kita akan mengatakan "Hah..." atau "Oh..." sambil mendongakkan kepala dan wajah. Jika kita sudah sepakat, mungkin kita akan menganggukkan kepala beberapa kali. Jika kita tidak sepakat, mungkin kita akan menggelengkan kepala beberapa kali. Gerakan memukul kepala dengan tangan menunjukkan rasa kesal atau penyesalan. Orang menggeleng-gelengkan kepala dengan cepat sambil memandang ke bawah sebagai tanda ia kecewa dan kesal hati. Keterampilan menafsirkan arti gerakan kepala akan memperkaya pemahaman kita mengenai seseorang.

Berbicara dengan roman muka.

Suasana hati seseorang dapat mudah terbaca melalui roman muka atau perubahan raut wajah. Roman muka orang yang sedang bahagia tentu berbeda dari orang yang sedih atau marah. Roman muka memang paling mudah mengungkapkan getaran emosi orang. Andilnya mencapai kira-kira 30%, dibanding kata-kata verbal yang mencapai 7%. Sedikit saja tampak perubahan roman muka sudah menyatakan suatu makna tertentu.

Pada umumnya, orang mudah berbicara dengan roman mukanya. Perubahan ekspresi wajah mengalir dengan alami, bahkan sering terjadi secara spontan. Namun orang-orang tertentu mampu menyimpan isi batinnya hingga tidak tampak pada wajahnya. Orang seperti itu biasanya memang pandai bersandiwara; ada yang menyebut mereka bermuka dua. Mereka pandai menyembunyikan suasana hati dan emosi sehingga tidak tampak pada wajah mereka.

Jika kita sedang berbahagia atau gembira, roman muka kita tampak cerah. Jika bersedih hati, wajah kita tampak kusut dan kuyu. Jika kita marah, wajah kita mungkin memerah disertai gejala emosi bergelora. Jika terkejut, roman muka kita berubah dan mungkin disertai gerakan mulut terbuka. Keterampilan membaca roman muka orang akan menolong kita memahami isi hati, emosi, dan pikiran rekan bicara kita.

Berbicara dengan mata.

Mata manusia mudah bergerak lincah menyertai isi pikiran, perasaan, dan emosinya. Setiap gerakan mata pasti mengandung makna tertentu dan sudah menyampaikan sesuatu meskipun orang itu belum mengatakan apa pun.

Jika mata seseorang terbelalak, itu bisa berarti ia sedang terkejut. Jika orang mengangkat dua kelopak matanya, ia mungkin merasa heran. Mata yang sering berkedip menandakan suatu kebingungan. Tatapan mata disertai kelopak mata sedikit membesar dapat menandakan perhatian dan minat yang tinggi terhadap objek yang

dibicarakan. Memandang ke bawah ketika berbicara menandakan perasaan takut dan gelisah.

Pandangan dan tatapan mata yang agak lama memiliki dampak emosional. Hubungan yang semakin dekat membuat tatapan mata semakin lama. Tatapan itu mengandung banyak makna. Kedipan mata mengisyaratkan arti tertentu, apalagi ketika kedipan mata itu disertai dengan senyuman. Mengamati gerakan bola mata akan membantu kita untuk lebih memahami emosi, perasaan, dan pikiran mitra bicara kita.

Keserasian bahasa tubuh, ucapan, dan suara.

Seharusnya, di antara perkataan, nada bicara, dan bahasa tubuh terdapat keserasian dan keselarasan. Anggota-anggota tubuh selalu berhubungan satu dengan yang lain. Otak sebagai pusat aktivitas akal budi pasti berkaitan dengan hati sebagai pusat emosi dan perasaan. Reaksi otak dan hati akan tampak pada bahasa tubuh dan perubahan nada bicara.

Oleh sebab itu, seseorang yang sedang marah cenderung berbicara dengan nada suara tinggi dan bergetar. Ini juga tampak pada perubahan rona muka. Ucapan-ucapannya juga agak kurang terkontrol.

Jadi, dalam suatu percakapan, konselor perlu mengamati kaitan antara perkataan, perubahan nada bicara, dan bahasa tubuh. Pengamatan perubahan itu secara utuh dan menyeluruh akan memungkinkan konselor menyelami kondisi hati, pikiran, dan emosi konseli. Jika konselor hanya memperhatikan salah satu unsur, ia tidak mungkin memahami masalah konseli secara menyeluruh. Oleh sebab itu, konselor perlu berlatih menangkap ketiga hal tersebut dengan sebaik-baiknya. Dari sanalah konselor akan mendengar sesuatu yang tidak diucapkan oleh mulut, tetapi didengar oleh hati dan tampak oleh mata.

Sumber:

Diambil dan disunting dari:

Judul artikel asli: Membaca Gerak-Gerik Tubuh Konseli

Judul buku: Dasar-Dasar Konseling Pastoral

Penulis: Tulus Tu'u

Penerbit: ANDI, Yogyakarta 2007

Halaman: 139 -- 143

Tips 2: Rintangan di Pihak Konseli

Proses konseling bisa dipersulit oleh beberapa rintangan di pihak konseli. Jika demikian, konseling itu akan menjadi kurang berkembang. Beberapa keadaan konseli yang menyulitkan proses konseling antara lain:

1. Konseli mungkin seorang yang sangat tidak mudah bercerita dan sering bungkam. Jika benar demikian, keadaan konseli yang seperti itu mungkin disebabkan oleh beberapa hal, antara lain:
 - a. Konseli mungkin masih merasa kurang nyaman atau segan terhadap konselor.
 - b. Konseli mungkin seorang yang lamban berpikir, sehingga kurang mampu memahami perkataan orang lain (konselor). Responsnya sangat lambat.
 - c. Konseli sering masih ragu-ragu untuk berterus-terang mengatakan gejala-gejala yang menyusahkan dirinya. Dia mungkin masih kurang yakin pada dirinya sendiri. Padahal, dengan bersikap seperti itu ia sebenarnya sudah mengatakan kepada konselornya, "Beginilah aku, seorang yang ragu-ragu".
 - d. Konseli sendiri tidak memahami penyebabnya namun hal itu merupakan respons jiwanya.
2. Konseli seorang yang terlalu cepat berbicara. Ada konseli yang terlalu cepat berbicara hingga tidak memberikan kesempatan kepada konselor. Misalnya, dia mengatakan ini..., itu..., di sini..., di sana..., dan seterusnya. Penyebab konseli bertindak seperti itu, antara lain:
 - a. Konseli mungkin gugup. Ia bertindak seperti itu untuk menutupi kegugupannya.
 - b. Konseli sebenarnya kurang bersedia menyampaikan masalahnya kepada konselor. Itulah sebabnya, dia lebih suka membicarakan (berbicara) sesuatu yang di luar dirinya sendiri, alih-alih membicarakan kekurangannya.
3. Konseli juga sering membicarakan sesuatu yang tidak berguna dihadapan konselor (sama seperti pada nomor 2).
4. Konseli seorang yang senantiasa merasa takut. Ketakutan itu sudah membuatnya mengundurkan diri dari percakapan. Tampaknya, ia merasa bersalah. Namun, ia tidak mengetahui mengapa dirinya memiliki perasaan bersalah. Masyarakat Timur menyimpan banyak perasaan salah semacam itu. Tetapi, apa pun masalah konseli, kedatangan konseli tentu sudah sangat berguna. (1)
5. Konseli mengalami gejala transferensi, yaitu pemindahan perasaan dalam suatu hubungan interpersonal (hubungan antarpribadi). Transferensi adalah gejala yang tidak dapat dihindari dalam suatu hubungan timbal balik. Istilah transferensi ini dalam psikologi menunjuk pada pemindahan perasaan: perasaan dari masa lalu konseli yang ditujukan kepada objek baru masa kini. Transferensi disebabkan adanya kebutuhan pada masa lampau yang tidak atau belum dipenuhi, akibatnya kebutuhan itu ditekan hingga tidak disadari lagi atau berusaha dilupakan secara paksa. Contoh, kebutuhan konseli akan hubungan

dengan orang tuanya. Ada sesuatu yang positif dan negatif di sini, yakni mengasihi dan dikasihi atau kebutuhan untuk melepaskan kebencian dan kemarahan. Cara untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan yang tertunda tersebut ialah dengan transferensi. Transferensi biasanya membuat konseli bergantung kepada konselor. Namun demikian, konselor harus bisa menggunakan gejala tersebut untuk kebaikan konseli sendiri.

Ada yang disebut transferensi negatif, yaitu konseli bersikap negatif kepada konselor (misalnya: benci, marah). Dalam hal ini, konseli menjelek-jelekkan sang konselor. Seorang konselor harus siap sedia untuk mengatasinya. Sebaliknya, ada yang disebut transferensi positif. yang ini cukup berbahaya karena konseli bisa saja jatuh cinta kepada konselor. di luar ruang konseling, ia mungkin memuji-muji konselor dengan sangat berlebihan. Di sini, konselor juga bisa jatuh cinta kepada konseli. Jika konselor pandai memakai kedua macam transferensi ini, kedua hal ini bisa mempercepat proses penemuan unsur-unsur masalahnya. Terhadap perempuan muda atau yang berlainan jenis, sebaiknya pergunakan campuran metode "responsif" dan "direktif". (Terkait masalah ini, Freud memakai "nondirektif", yaitu meminta konseli berbaring dan ia duduk di sisi kepala. Pada saat itu, konseli bisa dengan leluasa mengatakan apa yang disukainya sesudah beberapa pertemuan, setelah itu Freud menafsirkannya).(2)

1. Bnd. E.P. Gintings, "Manusia dan Masalahnya", h. 137-138
2. Bnd. Yakub Susabda, "Pastoral Konseling", Malang: Gandum Mas, 1997 h. 8

Sumber:

Diambil dan disunting dari:

Judul artikel asli: Kesukaran-Kesukaan dari Pihak Konseli

Judul buku: Gembala dan Konseling Pastoral

Penulis: E.P. Gintings

Penerbit: Yayasan ANDI, Yogyakarta, 2002

Halaman: 47 -- 50

e-Konsel 207/Mei/2010: Belajar Menjadi Konselor

Pengantar dari Redaksi

Salam sejahtera,

Peran konselor tampak mulia dan cenderung makin dibutuhkan masyarakat. Kompleksitas hidup zaman sekarang telah merumitkan permasalahan manusia. Oleh sebab itu, tugas seorang konselor kian dirasa penting. Bagi konselor Kristen, ia bukan hanya bertugas menolong konseli menghadapi masalahnya saja, tetapi juga menuntun konseli untuk memiliki hubungan yang baik dengan Kristus. Untuk bisa melakukan peran ini, seorang konselor Kristen perlu memenuhi berbagai persyaratan.

Dalam edisi bulan Mei ini, Redaksi e-Konsel mengajak pembaca untuk menyimak kembali peran konselor Kristen. Keterampilan apa saja yang perlu dimiliki seorang konselor Kristen?

Selamat menyimak, kiranya menjadi berkat.

Redaksi e-Konsel,

Christiana Ratri Yuliani

- <http://c3i.sabda.org/>
- <http://fb.sabda.org/konsel>

Cakrawala: Pembimbing yang Sukses

Orang sering bertanya: "Apakah unsur terpenting dalam suatu bimbingan?" Jawabnya: Pembimbing. Teknik dan latihan memang penting, tetapi yang lebih penting ialah kemampuan untuk menyesuaikan diri. Seseorang boleh saja memunyai pengalaman dan pengetahuan yang luas, tetapi jika tidak memiliki kecakapan pribadi yang memadai, ia dianggap masih kurang kompeten. Marilah kita meninjau beberapa kecakapan penting yang harus dimiliki seorang pembimbing.

Pembimbing yang baik adalah seorang yang pribadinya dapat menyesuaikan diri dengan baik. Walaupun dia tidak bebas dari berbagai kelemahan pribadi, namun yang penting dia tidak memunyai konflik emosi yang berat. Pada saat seseorang bergumul dengan penyesuaian diri sendiri, ia belum dapat memenuhi kebutuhan dan harapan orang lain.

Contoh: Jimi seorang siswa yang mengadakan "bimbingan" di sebuah "kamp". Ia sangat mencintai Tuhan dan disukai para peserta kamp. Tetapi, ia memunyai masalah serius menyangkut tabiatnya. Kekecewaan kecil saja akan membuat Jimi berlutut dalam pergumulannya. Akibatnya, ia mengejek peserta-peserta "kamp" dan menyebut mereka sangat bodoh dan belum dewasa. Tidak mengherankan bahwa setelah peristiwa itu, tidak seorang pun datang kepadanya untuk meminta pertolongannya. Mereka menyadari dia ternyata tidak dapat mengendalikan diri sendiri, tidak cakap, bahkan lebih tidak mampu dibanding orang-orang lain.

Ketika berbicara dengan orang lain, sangat penting untuk diketahui sikap seseorang terhadap sesuatu. Seorang pembimbing yang baik memunyai pengertian yang luas tentang perasaan dan perilaku seseorang.

Pengenalan pribadi seorang pembimbing:

- a. Pembimbing tidak boleh dipengaruhi persoalan diri sendiri ketika ia membimbing orang lain. Pembimbing yang tidak menyadari kelemahan diri sendiri akan mudah memproyeksikan persoalan dirinya kepada kliennya, alih-alih menelaah persoalan kliennya sendiri.
- b. Pengenalan ini akan membantu pembimbing untuk menyesuaikan diri dengan orang lain. Pada dasarnya, manusia memunyai kebutuhan emosi dan rohani yang sama. Seorang pembimbing yang mengenal diri sendiri diharapkan akan mampu menolong orang lain untuk mengenal diri mereka. Bagaimanapun, janganlah memandang kecil atau bersikap sembrono terhadap persoalan diri sendiri dibanding persoalan orang lain. Jangan pula menganggap suatu penyelesaian yang baik dan menguntungkan diri sendiri pasti akan tepat dan berguna bagi orang lain. Mengingat setiap individu itu unik, pembimbing harus memerhatikan keunikan itu.

Pembimbing Kristen seharusnya satu pribadi yang memunyai hubungan intim bersama dengan Yesus Kristus. Jikalau ia berniat menjadi penolong orang lain, ia harus

menghubungkan orang itu dengan kasih dan kesaksian hidup orang Kristen. Tanpa hubungan intim dan bertumbuh dalam hidup Kristen, ia tidak dapat melakukan apa pun untuk kebutuhan nyata seseorang, apalagi yang berhubungan dengan kerohanian. Seorang pembimbing Kristen harus meluangkan banyak waktu untuk menggali firman Tuhan, bertumbuh dan hidup lebih dekat dengan Tuhan. Dengan demikian, dia akan mengalami pembelajaran dan pengenalan yang segar tentang Tuhan, hingga terjadi keajaiban di dalam hidupnya dan hidup orang yang dibimbing. Perhatian yang tulus kepada orang lain merupakan tindakan penting. "Bimbingan" yang dilakukan dengan perasaan sekadar "tugas" melebihi cinta kasih sejati kepada orang lain, nilainya sudah jelas terbatas. Orang yang memunyai banyak persoalan emosi dan rohani sering sangat sensitif. Orang akan segera menyadari kedangkalan dirinya. Ia akan menjawab dengan sikap yang tidak memuaskan si pembimbing. Apabila pembimbing memberikan perhatian yang tulus kepadanya, ia akan merasakan ketulusan itu, dan segera percaya kepadanya. Kemudian, kepercayaan ini menjadi sarana "bimbingan" yang efektif. Sebagai seorang Kristen, kita harus memunyai kemampuan untuk memberikan perhatian tulus yang luar biasa kepada orang yang kita bimbing.

Seseorang yang sedang marah, terkadang kurang hormat, tidak tahu membalas budi, dan sangat sulit untuk dikasihi. Pada kesempatan lain, kita mungkin kecewa karena klien tampak "terbelit-belit" dalam persoalannya. Ia mungkin merasa bersalah namun seolah-olah tidak bersedia berubah. Tuhan dapat memberi kita kasih dan perhatian sejati mengenai hal ini dan hal-hal lain. Alkitab memerintahkan kita untuk "saling mengasihi dan saling menyayangi satu sama lain" ([Roma 12:10a](#)). Kita juga telah diberi kunci untuk mengasihi orang lain tanpa mementingkan diri sendiri. "Tetapi buah Roh, ialah: kasih, sukacita, damai sejahtera, kesabaran, kemurahan, kebaikan, kesetiaan, kelemahlembutan, penguasaan diri." Tidak ada hukum yang bertentangan dengan hal-hal itu ([Galatia 5:22-23](#)). Tuhan sendiri adalah Pencipta kasih, dan hanya mereka yang berjalan dalam persekutuan intim dengan-Nya, dapat mengalami kasih ini sepenuhnya. Ketika Roh Kudus mengontrol hidup kita sepenuhnya, ia akan mengarahkan perhatian kita pada satu atau dua pribadi dengan kasih. Ia mengganti ketidaksabaran dengan toleransi dan perhatian. Ia mengasihi orang yang tidak mampu memberikan perhatian sejati kepada orang yang tidak dicintai. Tindakan ini diberikan kepada seseorang yang benar-benar percaya dan hidupnya dikontrol oleh Tuhan, kunci untuk hati dan perhatian kepada semuanya.

Peka akan kebutuhan orang lain merupakan dasar untuk "bimbingan" yang sukses.

Pada saat memberikan perhatian yang tulus kepada orang lain, kita sebaiknya berhati-hati mengenai kebutuhan pribadi orang lain. Ketika memikirkan suatu masalah atau keistimewaan seseorang, kita harus menghubungi klien dengan penuh pengertian dan keterbukaan. Jikalau kita memberitahukan dia mengenai bagaimana ia menjalani hidupnya, kita sebaiknya menanggung risiko bahwa hal itu dapat membingungkan dia melebihi pengertiannya tentang kerja samanya dengan kita. Mungkin klien telah menerima banyak nasihat dan kritik orang lain. Sekarang, ia memerlukan simpati dan pengertian yang peka. Setelah itu, ia baru akan meminta nasihat dan bimbingan kita.

Kemampuan menyesuaikan diri dengan usia klien merupakan sesuatu yang sangat penting.

Yohanes seorang pembimbing yang bersemangat dan aktif dalam suatu kamp rekreasi. Ia dapat tertawa dan bergurau bersama para peserta kamp, tetapi ia juga seorang yang disegani. Tidak lama setelah kamp itu dimulai, banyak peserta datang menemuinya untuk membicarakan persoalan-persoalan pribadi mereka.

Sebaliknya, Maria merasa rekreasi itu terlalu banyak bersenang-senang sehingga merupakan sesuatu yang bodoh dan tidak dewasa. Dia memakai waktunya sebagai pembimbing dengan cara-cara tertentu untuk membicarakan persoalan-persoalan pribadi yang penting dan membicarakan kebenaran rohani.

Kamp itu telah berjalan beberapa hari, dan tidak seorang perempuan pun datang menemui Maria untuk minta bimbingan. Walaupun banyak yang akan ia berikan, tetapi peserta merasa bahwa mereka tidak mengenal dia dan sungguh-sungguh meragukan pemahaman dirinya tentang mereka. Penyesuaian diri dengan kaum muda merupakan satu pokok yang sangat penting. Kaum muda akan pergi menemui pembimbing yang bersedia mengintegrasikan dirinya dengan mereka. Pada saat menyesuaikan diri dengan usia klien, pembimbing harus berhati-hati, agar ia tidak mengurangi jati dirinya sebagai pembimbing yang bertanggung jawab. Pembimbing salah apabila dia terlalu menyamakan dirinya dengan klien. Harga dirinya akan direndahkan. Kaum muda tidak bersedia membebankan persoalannya ke anggota lain di dalam perkumpulan itu. Mereka hanya bersedia membicarakan sesuatu kepada orang-orang yang rajin, tabah, penuh pengertian, dan mereka hormati.

Pelaksanaan bimbingan yang sukses menggunakan unsur kunci.

Kemampuan berhubungan akrab dengan seorang klien merupakan salah satu "ketersediaan". Beberapa orang terlalu sibuk dengan rencana dan acara pribadi murid-muridnya. Jikalau kita mengharapkan orang lain mendatangi kita, aturlah waktu sedemikian rupa sehingga memudahkan mereka untuk menghubungi kita dan mendiskusikan masalah mereka. Orang yang memunyai banyak masalah, biasanya sangat takut mencari seorang pembimbing, bahkan mereka mungkin tidak pernah menghubungi asisten kita, kecuali jika mereka yakin bahwa kita memunyai waktu dan perhatian untuk menerima mereka secara pribadi.

Kemampuan meningkatkan rasa percaya diri pada diri klien merupakan tindakan yang penting.

Orang yang memunyai banyak masalah ingin membicarakan masalahnya dengan seseorang yang memiliki pandangan hidup yang positif. Pembimbing yang kompeten dan optimis akan cepat menyatukan dirinya dengan alam pikiran yang memberikan pengharapan kepada klien. Apabila seorang pembimbing merasa ragu-ragu akan kemampuannya, dan ia merasa dirinya tidak dapat memberikan hasil yang memuaskan, hal itu pasti akan memengaruhi kliennya juga. Seorang pembimbing Kristen memunyai

suatu jalan keluar yang pasti bahwa ia tidak menggantungkan segala sesuatu pada pengalaman dan teknik miliknya, tetapi ia bergantung pada pimpinan Roh Kudus. Roh Kudus akan memberi kita hikmat pada saat kita berbicara dengan orang lain. Satu fakta luar biasa dalam bimbingan Kristen ialah bahwa 2 orang bersama-sama menyelesaikan satu masalah. Seperti tertulis dalam [Filipi 4:13](#), "Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku."

Rahasia suatu keterangan merupakan sesuatu yang sangat penting.

Seorang yang mendatangi seorang pembimbing menuntut agar sang pembimbing dapat memegang teguh suatu rahasia. Klien ingin mendapat kepastian, apakah pembimbing akan memberitahukan rahasia pribadinya kepada orang lain. Orang mengatakan bahwa nama baik seseorang mendahului orang itu. Jika dia tidak dapat memegang rahasia dengan baik, rahasia itu akan cepat tersebar luas, dan dalam waktu singkat, orang-orang akan mendatanginya dan membicarakan pribadinya. Kesalahan yang telah diperbuatnya sukar untuk ditarik kembali dan itu menyangkut nama baiknya. Salah satu cara terbaik untuk menjadi seorang pembimbing yang dapat dipercaya ialah memberikan keyakinan bahwa apa yang telah dikatakan klien tidak akan disebarluaskan, melainkan akan dipegang teguh.

Seorang pembimbing yang paling berbakat pun, apabila ia gagal memegang rahasia orang lain, akan sukar memperoleh kembali kepercayaan sebagai seorang yang dapat dipercayai. "Kepercayaan kepada pengkhianat di masa kesesakan adalah seperti gigi yang rapuh dan kaki yang goyah." ([Amsal 25:19](#)) Oleh sebab itu, kita harus berhati-hati apabila menginginkan klien itu kembali kepada kita. Kita harus berhati-hati dengan kepercayaan yang ia telah berikan kepada kita.

Setiap pembimbing mempunyai cara penyelesaian yang berbeda ketika memberikan bimbingan, sebab sikap dan konsep yang dipergunakan juga berbeda. Bimbingan akan sukses jika pembimbing itu memiliki kemampuan. Tetapi, jikalau ia merasa tidak dapat mencapai standar itu, bersikaplah legawa dan tinggalkanlah bimbingan itu. Tuhan berkuasa membantu pertumbuhan kerohanian kita dalam kehidupan kita. Oleh sebab itu, berjuanglah dengan penyerahan total pada pimpinan-Nya. Apabila kita sungguh-sungguh datang dalam doa, dan bersedia untuk belajar tekun, Ia akan menguatkan dan mendewasakan rohani kita untuk dapat dipakai-Nya dengan penuh kuasa untuk kemuliaan dan kehormatan-Nya.

Sumber:

Diambil dari:

Judul buku: Seri Diktat Pembimbingan Penggembalaan

Penulis: Pdt. Lukas Tjandra

Penerbit: Seminari Alkitab Asia Tenggara, Malang 1992

Halaman: 26 -- 31

Referensi: Topik Terkait di Fokus C3I

Situs Christian Counseling Center Indonesia (C3I) setiap bulan selalu menampilkan satu topik khusus yang dirangkai dalam Fokus C3I. Dua topik yang berkaitan dengan e-Konsel edisi ini pernah diangkat dalam Fokus C3I adalah:

Fokus C3I November 2003: Konselor Kristen

- <http://c3i.sabda.org/taxonomy/term/478/9>

Fokus C3I April 2005: Tentang konselor

- <http://c3i.sabda.org/taxonomy/term/494/9>

Tips: Kesukaran-Kesukaran di Pihak Konselor

Kesukaran-kesukaran dalam proses konseling tidak hanya berasal dari pihak konseli, tetapi juga dari pihak konselor, antara lain:

Kesalahan sikap konselor terhadap manusia atau kesengsaraan manusia umumnya.

Sikap seperti itu justru memengaruhi diri konselor ketika ia melakukan konseling. Kondisi di dalam jiwanya akan memengaruhi sikapnya.

Misalnya, seorang konselor tidak menyukai perempuan sejak kanak-kanak karena suatu penyebab. Akibatnya, jika datang seorang konseli perempuan, konselor itu akan gagal. Penyebabnya, karena ia memiliki gambaran yang sudah salah tentang perempuan. Atau, jika seorang konselor mengalami kesengsaraan sejak kanak-kanak, ia akan mudah berempati terhadap penderitaan konseli.

Sikap konselor juga dipengaruhi pandangan keagamaannya mengenai manusia. Apabila konselor memunyai pemikiran bahwa semua manusia sederajat, ia akan menanggapi konseli sebagai sesama manusia yang setaraf. Sebaliknya, jika ia menganggap bahwa manusia berbeda-beda kelasnya, pemikiran dan sikap itu akan tercermin di dalam konseling.

Kesukaran yang berhubungan dengan pandangan konselor mengenai jabatan konselor.

Apabila konselor menganggap Allah sebagai Hakim, ia (konselor) akan bertindak sebagai hakim yang menghakimi. Jika ia tidak menganggap Allah sebagai Hakim, tetapi yang mengasihi secara sentimental, ia (konselor) juga akan mengasihi secara sentimental. Dalam konseling, konseli mungkin saja mempermainkan konselornya. Misalnya, jika ia mengatakan suatu lelucon tidak pada tempatnya, sebaiknya konselor bisa membedakan antara kasihan dan mengasihi. Konselor perlu mengasihi konseli tanpa terbawa kasihan.

Konselor Kristen harus menyatakan Allah yang mengasihi dengan kasih penebusan, yaitu kasih yang mencari untuk menyelamatkan orang lain -- kasih yang hidup, yang menolong, dan yang membebaskan. Ia mewakili Allah yang demikian. Inilah gambaran yang ideal mengenai pelayanan gembala, pendeta, atau konselor yang baik. Hidup Kristennya dimaksudkan untuk mengasihi dan menyelamatkan orang lain.

Dalam hal ini, ia masih perlu mewaspadaai tanggapan yang hanya sebatas intelektual dan tidak menyentuh tataran emosi. Pemahaman tentang kasih yang menyelamatkan mengakui bahwa Allah sering bertindak dengan kasih penebusan. Seorang teolog mungkin saja bersikap otoritatif ketika berteologi, namun sikap hidupnya sehari-hari

tampak sangat lemah. Sebaliknya, seorang dapat berteologi liberal, tetapi sikap hidupnya sehari-hari menunjukkan ia seorang yang bersifat keras atau otoritatif.

Yang baik ialah daya intelektual dan emosi konselor berfungsi seimbang, bahwa ia seorang yang berintegritas dengan kesatuan kata dan perbuatan. Tidak terjadi disintegrasi di dalam diri konselor.

Kesukaran yang disebabkan oleh kurangnya pemahaman diri sendiri pada konselor.

Konselor sebaiknya bertanya kepada orang-orang dekatnya mengenai bagaimana pendapat mereka tentang dirinya (konselor). Sesudah itu, buatlah suatu perbandingan. Selanjutnya, berusaha untuk membuat gambaran yang tepat mengenai diri Anda.[1]

Setiap orang harus memunyai dua gambaran, yaitu gambaran sekarang dan gambaran ideal yang sedang dituju tentang dirinya. Usahakan agar gambaran tersebut mencerminkan ciri-ciri Kristen.

Para konselor perlu memerhatikan transferensi (pemindahan perasaan) untuk bertindak hati-hati ketika menggunakan transferensi negatif dan positif. [lihat di kolom TIPS e-Konsel 206, Red.]

Yakub Susabda menyebutkan 12 sifat merugikan yang berasal dari diri konselor, sebagai berikut[2]

1. Tidak menepati janji dan sesuka diri sendiri ketika memakai waktu.
2. Muncul rasa berahi atau sebaliknya kepada konseli.
3. Muncul perasaan bosan selama pembimbingan.
4. Membiarkan sikap dan tingkah laku yang seharusnya tidak boleh terjadi.
5. Selalu ingin menyenangkan konseli.
6. Melakukan perdebatan.
7. Memihak dalam konflik yang melibatkan konseli.
8. Memberikan janji-janji dan jaminan-jaminan sukses yang terlalu dini kepada konseli agar melanjutkan bimbingan itu.
9. Terbayang-bayang wajah konseli.
10. Merasa bahwa hidup dan penyelesaian persoalan itu seluruhnya bergantung pada konselor.
11. Sikap membedakan satu anggota dari yang lainnya di dalam gereja yang dilayani.
12. Membuat janji-janji pertemuan yang tidak lazim dengan konseli dan bersikap tidak wajar.

Perbedaan budaya, bahasa, dan agama di antara konselor dan konseli penting untuk diperhatikan agar dapat menghindari sikap alergi.

1. E.P. Gintings, Ibidum Hlm. 138--141
2. Yakub B. Susabda, Op.cit, Hlm. 8

Sumber:

Diambil dari:

Judul buku: Gembala dan Konseling Pastoral

Penulis: E.P. Gintings

Penerbit: Yayasan ANDI, Yogyakarta, 2002
Halaman: 51 -- 56

Bimbingan Alkitabiah: Konselor Kristen

Berikut ini adalah enam ciri-ciri konselor Kristen yang efektif.

Percaya kepada Kristus, sang Konselor Agung

Yesus Kristus, sang Konselor Agung adalah Tuhan, Juru Selamat, dan Pembebas. Ia datang ke dunia untuk membebaskan manusia dari rantai dan belenggu dosa ([Yohanes 8:36](#)). Inilah kemerdekaan sejati. Dosa yang merupakan akar segala persoalan telah diselesaikan oleh Konselor Agung.

Konselor Kristen harus orang yang sungguh-sungguh percaya dan menerima Yesus Kristus sebagai Tuhan, Juru Selamat, dan Konselor Agung dalam hidupnya. Jika kita tidak mengenal Konselor Agung, mustahil kita dapat memimpin orang datang kepadanya. Orang buta mustahil menuntun orang buta, bukan?

Konselor harus percaya bahwa seluruh persoalan dapat dicarikan jalan keluar yang didasarkan pada konsep-konsep konseling. Tetapi, konsep-konsep itu tidak berdiri sendiri. Jika konselor dan konseli memiliki persoalan, mereka dapat membawa persoalan itu ke hadapan Konselor Agung.

Telah Menerima Kristus Secara Pribadi

Respons percaya harus dilanjutkan dengan menerima. Sebab jika hanya percaya, itu hanya sebatas intelektual atau pengetahuan. Yesus menjadi sebatas pengakuan dan persetujuan intelektual, alih-alih menjadi Pembebas, Penyelamat, dan Konselor Agung. Artinya, pengetahuan orang itu sudah banyak tetapi Yesus Kristus masih berdiri di luar dirinya.

Oleh sebab itu, langkah percaya harus dilanjutkan dengan respons menerima Yesus Kristus. Penerimaan ini bersifat sangat personal. Bukan karena terpaksa tetapi sukarela dengan kesadaran diri. Kristus sudah berdiri di depan pintu hati kita. Apakah kita akan mempersilakan Dia masuk ke dalam hati dan hidup kita? Ataukah kita masih membiarkan Dia tetap tinggal di luar?

Seharusnya, kita mempersilakan dan mengundang Kristus masuk ke dalam hati dan hidup kita -- artinya, menerima Dia [untuk pertama kali] ([Wahyu 3:20](#)).

Jadi, respons percaya, mengikuti, dan menerima Kristus Tuhan bersifat sangat pribadi. Harus dilakukan dengan kerelaan dan kesadaran diri. Pengalaman bersama Kristus juga bersifat pribadi. Meskipun orang tua kita Kristen, tidak otomatis kita menjadi Kristen. Tanpa hidup bersama Kristus, yang ada hanya sekadar beragama saja. Oleh sebab itu, kita perlu mengundang Kristus masuk dan mempersilakan Dia menguasai hidup kita sepenuhnya.

Kristus Berkuasa dalam Hidupnya

Kristus adalah Allah yang Mahabesar, Mahakuasa, dan Mahaperkasa. Kebangkitan merupakan tanda kemenangan, kebesaran, kemahakuasaan, dan keperkasaan-Nya. Kuasa Kristus itu sangat nyata.

Konselor Kristen bukan sekadar seorang yang sudah percaya dan meyakini kuasa Kristus, ia juga sudah mengalami kuasa-Nya di dalam hidupnya. Bahkan lebih dari itu, Kristus menguasai hidupnya. Dalam hal ini, Kristus menguasai hati, pikiran, dan seluruh aspek hidupnya. Ia mempersilakan Kristus memimpin dan menjadi Raja atas hidupnya, maka "Bukan lagi aku sendiri yang hidup, melainkan Kristus yang hidup di dalam aku" ([Galatia 2:20](#)).

Ia Menerima Otoritas Alkitab sebagai Pedoman Hidup

Hidup, perilaku, perbuatan, dan sikap manusia dipengaruhi oleh berbagai hal, antara lain: adat, budaya, pendidikan, pengetahuan, masa lalu, pengalaman, pandangan keyakinan, kepribadian (sikap dan sifat), lingkungan dan status sosial dalam masyarakat. Hal-hal itu banyak memengaruhi pola perilaku seseorang dalam hidup sehari-hari.

Bagi seorang konselor, Alkitab sangat penting dan seharusnya memengaruhi perilaku moral dan etika hidupnya. Dia harus menerima dan mengakui otoritas Alkitab sebagai pedoman perilaku moralnya. Ia bersedia untuk taat dan setia pada firman-Nya. Bahkan, ia perlu membagikan keyakinannya kepada konseli.

Alkitab adalah firman Allah yang dianugerahkan kepada manusia. Firman itu berfungsi sebagai makanan rohani penyegar jiwa, pelita hidup, penuntun di jalan yang benar, pembimbing pada keselamatan, pemberi hikmat kepada orang yang tidak berpengalaman, penunjuk kesalahan, dan pendidik dalam kebenaran ([Mazmur 19:8, 119:105, Yesaya 45:19, Matius 4:4, 2 Timotius 3:15-17](#)).

Ia Melibatkan Karya Roh Kudus

Roh Kudus sering dianggap sesuatu yang abstrak; yang konkret adalah Yesus Kristus dan Allah Bapa. Kita percaya kepada Allah Tritunggal: Bapa, Putra, dan Roh Kudus. Roh Kudus turun pada hari Pentakosta. Sejak saat itu, peran Roh Kudus tampak nyata. Ia menyertai orang-orang percaya dalam hidup sehari-hari hingga saat ini.

Kuasa dan hasil pekerjaan-Nya dapat dirasakan, entah tampak kecil, biasa, ataupun besar dan ajaib. Contoh, kata-kata yang baik dan tepat untuk diucapkan konselor kepada konseli, merupakan karya Roh Kudus. Jika konselor memiliki harapan, sukacita, dan kegembiraan ketika melayani, itu pun merupakan karya Roh Kudus. Demikian juga, keberhasilan menemukan solusi, perubahan perilaku, bahkan pertobatan konseli!

Jadi, konselor Kristen perlu melibatkan Roh Kudus dalam pelayanan konseling. Ia perlu mendoakan kehadiran Roh Kudus dalam hidupnya. Sebelum melakukan konseling, ia perlu memohon pertolongan Roh Kudus bagi mereka berdua. Jika memungkinkan, konselor dapat mengajak konseli berdoa bersama untuk memohon pertolongan Tuhan.

Kita diingatkan pada pengajaran Konselor Agung ketika menolong konseli yang bermasalah. Doa perlu ada di sana ([Matius 18:20](#)). Yakinlah bahwa ketika kita mengundang kehadiran Roh Kudus, Ia pasti hadir di tengah kita, termasuk ketika proses konseling.

Menghayati Tugas sebagai Panggilan

Ada istilah amatir, profesional, pelayanan, dan panggilan. Apakah ukuran untuk mengatakan bahwa suatu pelayanan konseling pastoral dilakukan secara amatir, profesional, atau pelayanan? Amatir artinya sesuatu dilakukan berdasarkan kesenangan, bukan untuk memenuhi kebutuhan hidup. Lalu, adakah konseling pastoral yang dilakukan semata-mata demi kesenangan dan hobi?

Profesi artinya bidang pekerjaan yang berbasiskan pengetahuan, pendidikan, keahlian, atau keterampilan tertentu. Profesional adalah kemampuan melakukan tugas berdasarkan pengetahuan, pendidikan, keahlian, keterampilan, disiplin, dan kerja keras yang baik. Pekerjaan dan jerih lelah itu dilakukan karena ia memang dibayar untuk itu. Jika ia kurang profesional, hasilnya ia akan dibayar kurang. Apakah konseling pastoral termasuk pekerjaan bayaran? Apakah kita melayani karena dibayar?

Konseling pastoral tidak bisa dilakukan secara amatiran sebab jika demikian, kita akan melayani tanpa hati dan motivasi yang benar. Sebaliknya, kita seharusnya bekerja karena panggilan yang dilakukan secara profesional. Artinya, konselor merasakan dan meyakini bahwa ia dipanggil oleh Konselor Agung untuk melayani domba-domba-Nya. Ketika melayani konseli, ia sudah melayani Tuhan, Konselor Agungnya ([Kolose 3:17,23](#)).

Agar panggilan pelayanan itu baik di mata Tuhan dan manusia, konselor perlu bertindak profesional. Karya dan jerih lelah itu pasti akan diberkati. Tidak ada yang mustahil bagi Tuhan. Ia Mahakuasa dan dapat menggerakkan orang-orang untuk menjadi saluran berkat bagi konselor. Tuhan tidak membiarkan dia sendiri ([2 Timotius 1:12](#)).

Sumber:

Diambil dari:

Judul buku: Dasar-dasar Konseling Pastoral

Penulis: Tulus Tu'u, S.Th., M.Pd.

Penerbit: ANDI, Yogyakarta 2007

Halaman: 46 - 52

e-Konsel 208/Mei/2010: Keterampilan Bagi Konselor

Pengantar dari Redaksi

Salam sejahtera,

Seorang konselor bekerja berdasarkan data yang akurat. Ia harus mampu memperoleh data mengenai konseli dan orang-orang terdekatnya. Konselor menganalisis seluruh data yang relevan dan menentukan suatu pendekatan konseling yang paling tepat untuk menolong konseli mengatasi masalahnya.

Publikasi e-Konsel edisi kali ini mengulas keterampilan-keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh seorang konselor Kristen. Beberapa tip-tip praktis akan membekali konselor dengan kemampuan berempati, serta menghadapi konseli dengan kehangatan dan ketulusan. Dari mereka juga sering dituntut kesiapan untuk menangani berbagai permasalahan. Artinya, mereka dituntut untuk mampu memperlakukan masalah sebagai seorang teman.

Selamat mengasah keterampilan konseling.

Staf Redaksi e-Konsel,

S. Heru Winoto

- <http://c3i.sabda.org>
- <http://fb.sabda.org/konsel>

Cakrawala: Keterampilan-Keterampilan Konselor Kristen

Ada beragam jenis keterampilan yang harus dikembangkan seorang konselor Kristen kalau dia mau melayani para konselinya. Kemampuan-kemampuan tersebut diperlukan dalam keseluruhan proses konseling -- sejak dari pertemuan awal sampai kepada pemecahan final dari permasalahan. Dalam bab ini kita akan membahas tentang beberapa keterampilan ini. Secara berkala konselor harus mengevaluasi kemampuannya dalam setiap bidang keterampilan tersebut. Sering kali, ada manfaatnya memiliki seorang rekan yang membantu dalam evaluasi ini.

Kemampuan untuk Memperoleh Data

Jika seorang konselor ingin berhasil, dia harus mampu memperoleh cukup data untuk membuat penilaian mengenai akar dari permasalahan dan terapi yang sesuai. Intinya adalah observasi yang tajam terhadap setiap gejala yang ditunjukkan oleh konseli. Selain dari penampilan secara umum, ketidakwajaran apa pun, seperti disorientasi, delusi, halusinasi, obsesi, fobia, atau gangguan pikiran, harus diperhatikan. Konselor akan mencoba memahami suasana hati konseli dan hubungan antarpribadinya.

Untuk memperoleh perspektif yang benar dari konseli, sangat penting untuk mengembangkan seni "mengajukan pertanyaan yang tepat". Hal ini mencakup pengetahuan tentang bagaimana mengungkap dan menangani hasil dari pertanyaan-pertanyaan provokatif yang menimbulkan kegelisahan. Begitu pula bagaimana beralih dari pertanyaan-pertanyaan yang umum ke pertanyaan-pertanyaan yang lebih spesifik. Konselor juga harus mengembangkan kemampuan untuk mengarahkan wawancara secara logis dan halus menuju ke bagian-bagian yang sulit dan menyakitkan (masalah kejiwaan yang pernah dialami sebelumnya, penyalahgunaan obat-obatan terlarang atau alkohol, percobaan bunuh diri). Sebagai tambahan, sangat penting bagi konselor untuk mampu menerangkan istilah kata dengan jelas (misalnya "depresi"), memberikan bimbingan, dan mengakhiri wawancara secara bijaksana.

Kemampuan untuk Merumuskan Pendekatan

Memilih di antara berbagai cara pendekatan dan rencana tindakan yang bisa diadopsi sesuai dengan setiap kepribadian konseli merupakan salah satu hal paling sulit yang dihadapi oleh seorang konselor. Bagaimana seorang konselor dapat mengetahui cara untuk memulainya? nasihat kami adalah supaya dia menggunakan beberapa teknik dasar pada saat dia memulai tugasnya. Dia akan belajar untuk membuat beragam pendekatan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan tertentu dari para konselinya seiring dengan meningkatnya pengalaman, pengetahuan, dan sensitivitas yang dimilikinya. Dia harus bersabar dengan dirinya sendiri saat mencoba untuk menguasai dunia konseling yang kompleks dengan berbagai dimensinya. Seiring dengan berjalannya waktu, dia akan belajar kapan saatnya memberikan wawasan/pengertian dan menawarkan dukungan, kapan saatnya menekankan tingkah laku dan kapan saatnya untuk memfokuskan pada perasaan, kapan saatnya bertindak langsung dan kapan saatnya bertindak tidak langsung, kapan saatnya menggali masa lalu dan kapan saatnya

berkonsentrasi pada masa sekarang. Dia juga belajar pentingnya menjadi diri sendiri -- konseli akan percaya pada konselor hanya jika dia bersikap spontan/apa adanya dan nondefensif.

Kesulitan untuk mengetahui bagaimana memilih pendekatan yang tepat menjadi bertambah lagi dengan adanya sejumlah besar pilihan yang tersedia. Berikut ini adalah suatu daftar umum yang singkat.

Yang Dapat Dilakukan oleh Seorang Konselor

1. Menawarkan dukungan.
Konseling yang suportif benar-benar membantu secara emosional dan spiritual. Beberapa teknik yang masuk dalam kategori ini adalah memberi nasihat ([Amsal 19:20](#)), penghiburan ([2 Korintus 1:3-4](#)), memberi dorongan ([Roma 1:11-12](#)), mendengarkan (Elihu di Ayub 32), dan mendidik (surat-surat Paulus). Konseling yang suportif, tentu saja, tidak hanya terbatas pada pertemuan-pertemuan pribadi. Keseluruhan tubuh Kristus berpotensi besar sebagai sumber dukungan bagi individu-individu yang membutuhkan bantuan.
2. Memberikan pengertian.
Perumpamaan-perumpamaan dari Kristus memberikan penjelasan kepada para pendengar-Nya mengenai kebenaran mengenai diri mereka sendiri yang tadinya tidak mungkin dapat mereka mengerti. Nabi Natan menggunakan pendekatan yang serupa untuk membuat Daud menyadari dosanya.
3. Menganjurkan konseli untuk mengaku dosa. ([Yakobus 5:16](#))
4. Memberikan penguatan lisan secara positif. ([Roma 1:8](#))
5. Memperlihatkan teladan seorang Kristen.
Banyak tokoh Alkitab yang hidupnya menjadi teladan bagi orang lain. Ingatlah teladan Musa kepada Yosua, teladan Naomi kepada Rut, teladan Kristus kepada murid-murid-Nya.
6. Mendidik para konseli.
Hal ini untuk menantang keyakinan-keyakinan yang salah dari konseli ([Galatia 4:9](#)). Konselor Kristen dapat memberitahukan kebenaran-kebenaran Tuhan sebagai gantinya. Prosedur yang paling berguna dalam kasus ini adalah dengan memberikan konseli tugas-tugas untuk dikerjakan di rumah.
7. Bekerja sama dengan konseli dalam sebuah kelompok.
Alkitab sering kali menekankan pentingnya dan manfaat-manfaat pribadi yang diperoleh dari menjalin interaksi dengan orang lain -- saling mengasihi satu sama lain, saling memikul beban, dan bersikap ramah satu sama lain ([1 Korintus 12, Efesus 4:14-16](#)).
8. Memulai program konseling bersama keluarga konseli.
Ada penekanan yang kuat mengenai keluarga, baik dalam Perjanjian Lama maupun Perjanjian Baru. Rasul Paulus memberi banyak nasihat tentang kehidupan keluarga ([Efesus 5:22-33; 6:1-4](#)).
9. Manfaatkan teknik-teknik modern untuk mengembangkan tingkah laku.
Beberapa teknik yang tersedia adalah pelatihan ketegasan, pelatihan tingkah laku, dan penguatan secara positif maupun negatif.

Sampai di bagian ini, kita hanya menyentuh bagian permukaan saja. Di antara rencana-rencana tindakan lain yang bisa diterapkan oleh seorang konselor adalah pemurnian melalui meditasi, menasihati ([1 Tesalonika 5:14](#)), konfrontasi, dan mendesak konseli untuk melakukan refleksi atau membuka diri.

Dalam banyak kejadian, seorang konselor akan menemukan bahwa satu metode pendekatan saja tidaklah cukup. Dukungan saja tidak cukup. Pengertian/wawasan saja tidak cukup (Salomo punya banyak pengertian/ wawasan tetapi masih tetap jatuh dalam dosa). Begitu pula mendengarkan atau melepaskan tekanan semata akan memiliki pengaruh yang kecil pada kehidupan konseli. Perlu ada perubahan-perubahan tingkah laku yang lebih spesifik. Alkitab berulang kali menekankan pentingnya aktivitas Kristen yang benar ([Matius 7:24](#), [Filipi 2:13](#); [4:13](#)). Jika hanya ada sedikit atau tidak ada perubahan ke arah yang lebih baik dari tingkah laku konseli dalam batas waktu yang masuk akal, beberapa cara pendekatan tambahan harus diterapkan. Dalam kasus seperti itu kita sering menemukan bahwa akan sangat membantu bagi konseli untuk memeriksa rencana hidupnya sendiri (contohnya mengamati bagaimana sebenarnya ia menjalani hidup). Kemudian kita membantunya membuat perubahan-perubahan yang tepat. Kita sebut cara ini bergerak dari rencana "A" ke rencana "B". Rencana "B" menganjurkan aktivitas-aktivitas harian spesifik yang akan menghasilkan kesehatan. di antara anjuran-anjuran tersebut adalah interaksi sosial, olahraga, rekreasi, dan saat teduh. Rencana ini perlu dinyatakan secara terbuka dan dievaluasi ulang secara berkala.

Jika ternyata semua ini terbukti tidak mencukupi, seorang konselor akan menyadari bahwa faktor-faktor lainnya mungkin terlibat dan bahwa evaluasi lebih lanjut diperlukan. Mungkin perlu mengadakan pemeriksaan kejiwaan secara khusus. Atau menganjurkan konseli untuk mengadakan pemeriksaan fisik yang ekstensif, atau pengobatan oleh psikiater, atau mungkin perawatan rumah sakit.

Mengikuti Teladan Kristus

Sangat penting bahwa seorang konselor Kristen berupaya secara sadar untuk menjadi seperti Kristus. Semakin dekat sang konselor menyamakan caranya berhubungan dengan konseli seperti cara Yesus berhubungan dengan orang-orang yang dilayani-Nya, ia akan makin berhasil. Satu ciri yang menyolok dalam pelayanan Yesus adalah Ia memperlihatkan berbagai sikap [terhadap berbagai situasi]. Ada saatnya Ia lemah lembut dan pasif, di saat lain Ia aktif dan penuh keramahan, atau baik tetapi tegas. Jika diperlukan, Ia bisa benar-benar bersikap keras. Dengan kata lain, Yesus menempatkan diri-Nya pada situasi yang spesifik. Demikian juga seharusnya seorang konselor Kristen (lihat [1 Tesalonika 5:14](#)).

Bercermin dari pelayanan Yesus, butir-butir utama dari konseling Kristen adalah kebaikan hati dan kelemahlembutan ([2 Korintus 1:3-4](#); 10:1; [Galatia 6:1](#); [1 Tesalonika 2:7](#), 11; [2 Timotius 2:24](#); [Titus 3:2](#)). Tanda paling jelas dari pelayanan Kristus dan yang terlihat melalui konselor Kristen adalah kasih yang ia tunjukkan kepada konselinya. Ingatlah bahwa kasih adalah hal utama yang ditekankan dalam Alkitab:

"Sekalipun aku dapat berkata-kata dengan semua bahasa manusia dan bahasa malaikat, tetapi jika aku tidak mempunyai kasih, aku sama dengan gong yang berkumandang dan canang yang gemerincing." ([1 Korintus 13:1](#))

"Tetapi buah Roh ialah: kasih, sukacita, damai sejahtera, kesabaran, kemurahan, kebaikan, kesetiaan, kelemahlembutan, penguasaan diri. Tidak ada hukum yang menentang hal-hal itu." ([Galatia 5:22-23](#))

Upaya seorang konselor untuk meneladani sikap Kristus akan terlihat jelas dari kontak awal hingga melalui semua aspek dari proses konseling. Dengan menerapkan teladan pendekatan Kristus, seorang konselor akan mampu memberikan rasa nyaman kepada konseli, membina hubungan, membentuk suasana penuh kejujuran untuk wawancara, dan menunjukkan kasih, perhatian, dan empati. Konselor yang demikian akan menjadi peka terhadap perubahan-perubahan suasana hati konseli. Dia akan fleksibel dalam menghadapi berbagai situasi yang sulit (misalnya, jika konseli menolak untuk berbicara atau jelas-jelas paranoid), mencoba tidak memperlihatkan keterkejutan besar, dan mempertahankan tingkat kontak mata yang benar. Dia akan sensitif/ peka terhadap masalah-masalah yang kelihatan sepele seperti tatanan fisik (misalnya posisi tempat duduk) dan posisi tubuhnya (dia akan agak condong ke depan untuk menunjukkan ketertarikannya). Komunikasi akan berada pada tingkat yang dapat dipahami oleh konseli. Seorang konselor yang mengikuti pola pendekatan seperti Kristus yaitu mengembangkan kemampuan mendengarkan yang tajam ([Yakobus 1:19](#)) dan akan mampu memperoleh/mengeluarkan informasi yang berkaitan dengan bijaksana.

Kemampuan Menggunakan Firman Tuhan

Alkitab memainkan peran yang sangat penting dalam konseling Kristen. Dengan menyediakan makanan rohani firman Tuhan menghasilkan pertumbuhan dan penyembuhan bagi konseli. Seorang konselor Kristen akan menggunakan Alkitab secara tajam, bijaksana, dan peka. Konselor memiliki berbagai cara untuk menggunakan firman Tuhan, misalnya sebagai alat/cara untuk menantang dan konfrontasi secara langsung, atau sumber penghiburan dan dukungan yang positif. Alkitab juga memberikan nasihat praktis dan berbagai teladan hidup orang-orang kudus. Dalam keadaan-keadaan yang tepat konselor bisa mempertimbangkan untuk memberikan tugas rumah (mempelajari Alkitab dan/atau menghafal). Atau dia mungkin bisa membantu konselinya dengan menunjukkan jalan-jalan dalam kehidupan pribadinya sendiri yang memiliki nilai spesial. Dengan bertambahnya pengalaman, seorang konselor akan menemukan lebih banyak dan makin banyak lagi cara menggunakan Alkitab.

Kita telah melihat bahwa ada sejumlah persyaratan yang dibutuhkan untuk berhasilnya konseling Kristen. Ini meliputi keterampilan mengumpulkan data, kemampuan merumuskan cara pendekatan yang cocok untuk setiap individu konseli, mengikuti teladan Kristus, dan pengetahuan bagaimana menggunakan Alkitab. Seorang konselor yang bijaksana akan secara berkala mengevaluasi dirinya sendiri dan bersungguh-

sungguh memacu kemajuan dirinya dalam bidang-bidang yang dia merasa lemah.
Sumber:

Diterjemahkan dan disunting seperlunya dari:
Judul asli artikel: Skills of the Christian Counselor
Judul buku: Counseling and the Nature of Man
Penulis: Frank B. Minirth dan Paul D. Meier
Penerbit: Baker Book House, Michigan, 1982
Halaman: 69 -- 73

Artikel ini pernah dipublikasikan dalam e-Konsel edisi 28/15 Nov 2002

Tips: Petunjuk Untuk Konselor Agar Berhasil Dalam Konseling

Berikut ini adalah tiga kata penting yang disebutkan oleh Dr. Gary Collins yang perlu dipelajari untuk konselor agar pelayanannya berhasil. Kata tersebut adalah: empati, kehangatan, dan ketulusan.

Empati

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

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

Kehangatan

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

Ketulusan

Ketulusan artinya apa yang dikatakan konselor konsisten dengan tindakannya. Konselor selalu bersikap jujur terhadap konselinya dengan menghindari pernyataan-

pernyataan yang dapat dianggap palsu atau tidak tulus. Seorang penulis pernah mengatakan bahwa orang-orang yang benar-benar tulus adalah orang yang spontan tetapi tidak impulsif, memunyai rasa hormat, konsisten dengan nilai-nilai yang dianutnya, sikapnya tidak defensif, sabar akan emosi dalam dirinya, dan mau berbagai mengenai dirinya sendiri serta perasaannya.

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

Sumber:

Diterjemahkan dari:

Judul buku: How To Be a People Helper

Penulis: Gary Collins

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

Halaman: 33 -- 34

Tips 2: Beberapa Hukum Bagi Konselor

Hukum I: Masalah adalah teman kita.

Tugas seorang konselor adalah menangani masalah. Bagi seorang konselor, masalah adalah teman, mengapa demikian? Yesus berkata: "Marilah kepada-Ku yang letih lesu dan berbeban berat [karena masalah], Aku memberi kelegaan kepadamu." ([Matius 11:28](#))

Dalam Injil Yohanes pasal 4 ditulis peristiwa Tuhan Yesus bertemu dengan seorang wanita Samaria. Wanita ini memunyai masalah dengan kehidupan rumah tangganya. Masalahnya ini merupakan keberuntungan bagi Tuhan Yesus ([Yohanes 4:34](#)). Jika ada orang yang datang mengemukakan masalahnya kepada Anda, sebagai konselor Anda harus menghadapinya dengan sikap sesuai dengan hukum pertama ini, jelas bukan dengan menjawab: "Wah, saya pun masih sedang menghadapi masalah ..." Tetapi jawablah: "Ada masalah? Puji Tuhan, ini adalah kesempatan bagi saya untuk melihat Penasihat itu bekerja dalam diri saya."

Adanya masalah merupakan kesempatan bagi orang tersebut untuk menghampiri Tuhan. Masalah dalam dunia ini mendorong orang mencari Tuhan. Bersyukurlah karena masalah adalah teman Anda yang membuka jalan agar orang lain mencari Tuhan. Hal yang sama juga jika masalah itu mendatangi Anda sendiri sebagai konselor. Masalah membawa Anda bergumul dan menguji diri sendiri, dengan demikian akan membawa Anda ke tempat yang lebih tinggi. Masalah membawa Anda untuk lebih menyelidiki rahasia kerajaan Allah. Biasakan diri Anda dengan sikap memandang masalah Anda sebagai teman Anda.

Jadilah seperti Tuhan Yesus ([Yesaya 53:3-5](#)) yang biasa dengan kesakitan, biasa dengan penderitaan. Bangunlah dalam diri Anda suatu sikap biasa terhadap masalah. yang dimaksud di sini bukanlah sikap biasa dalam arti apatis (biasa dengan kesukaran dan menjalaninya dengan sikap acuh/putus asa); sikap yang harus Anda miliki adalah bahwa masalah merupakan makanan sehari-hari yang membawa Anda kepada keuntungan-keuntungan. Dari setiap masalah, Anda harus memperoleh keuntungan. Setiap kesukaran harus dapat diubah menjadi keuntungan, sebab masalah harus mendorong Anda meneliti Alkitab, sehingga Anda mengetahui lebih banyak karena Anda belajar lebih banyak. Dengan demikian Anda bisa mengerti masalah orang lain bahkan menolong orang lain.

Dalam [Roma 8:31-39](#) dikatakan tidak ada yang dapat menceraikan kita dari kasih Allah. Oleh karena itu, sebagai orang yang mengenal Kristus kita adalah orang-orang yang lebih dari pemenang. Iblis si pembuat masalah sudah dikalahkan 2000 tahun yang lalu di kayu salib. Itu sebabnya masalah yang mendatangi Anda sudah selesai 2000 tahun yang lalu. Jadi, jika masalah mendatangi Anda sekarang sebenarnya Anda sudah menang. Kini yang menentukan adalah sikap Anda dalam perlombaan yang diwajibkan ini. Apakah Anda dalam "perlombaan yang diwajibkan" ini lari berlomba dengan iman, atau tidak?

Karena masalah itu sudah dikalahkan 2000 tahun yang lalu di kayu salib, maka orang Kristen tidak bersorak dan bersyukur setelah bergumul melawan masalah dan menang, tetapi orang Kristen dapat bersorak dan bersyukur begitu masalah datang. Anggap masalah sebagai kesukaan ([Yakobus 1:2-5](#)).

Hukum II: Jika masalah datang, jangan tanggung sendiri.

Jika seorang datang kepada Anda dengan masalahnya, mulailah dengan pengakuan: "Tuhan, apa pun masalahnya, silahkan Engkau melayani melalui aku dengan hikmat-Mu." Bersandarlah kepada hikmat-Nya, bukan dengan kekuatan Anda sendiri, bahkan kelak ketika Anda sudah berpengalaman pun juga demikian. Percayalah bahwa Roh Kudus memimpin Anda untuk berkata-kata sesuai dengan kehendak-Nya ([Lukas 12:12](#)).

Ketika murid-murid Yesus tidak dapat mengusir setan, Yesus berkata: "Bawa masalah itu kepada-Ku." 50% dari masalah sudah selesai ketika Anda tahu bahwa Yesus ikut terlibat dan sedang menangani masalah Anda. Dengan demikian Anda dapat berdoa dengan iman. Karena itu jadilah tenang dan Anda dapat berdoa dengan iman ([1 Petrus 4:7](#)).

Dalam konseling, sadarkan konseli bahwa Yesus ikut campur dalam masalah yang dihadapinya, dengan demikian konseli akan dapat tenang. Barulah selanjutnya Anda dapat mengajarkan bagaimana ia harus berdoa dengan iman dan dalam doa yang tepat.

Hukum III: Jangan pernah menyetujui masalah tapi ubah masalah itu menjadi keuntungan.

Dalam dunia olahraga tinju, seorang petinju mempunyai "rekan tinju" (bahasa Inggris: "sparring partner", lawan bertinju dalam latihan-latihan persiapan). Mereka berlatih dengan sungguh-sungguh dan dengan kekuatan penuh. Seorang petinju berlatih dengan beberapa "rekan tinju" yang masing-masing mempunyai keistimewaan tertentu secara bergantian agar ia dapat menguasai dan mengalahkan bermacam-macam taktik dan keahlian lawan kelak dalam pertandingan yang sebenarnya. Masalah merupakan teman berlatih, "rekan tinju" Anda untuk maju. Oleh karena itu, jangan pernah setuju dengan masalah, tetapi lawanlah dengan sungguh-sungguh.

Contohnya, jangan pernah setuju bahwa Anda akan sakit flu jika cuaca buruk. Jika Anda setuju dengan pikiran (yang dibisikkan oleh musuh Anda, yaitu roh-roh jahat) bahwa Anda akan sakit karena hujan, maka Anda akan sakit. Walaupun musuh itu adalah "rekan tinju" Anda, jangan pernah setuju dengan pernyataannya, tetapi kalahkanlah masalah itu.

Pengalaman berikut ini adalah kesaksian dari Terry Mize, seorang hamba Tuhan di Amerika Selatan. Dalam perjalanan panjangnya melalui gurun Mexico ia ditodong oleh seorang yang menumpang mobilnya dengan sebuah pistol di perutnya. Penodong itu berkata: "Kubunuh kau!" Terry menjawab: "Engkau tidak dapat berbuat begitu, karena

aku hamba Allah." dan memang si penodong tidak pernah menembaknya. Mengapa? Jangan pernah setuju dengan pernyataan musuhmu. Jika Anda setuju dengan pernyataan musuh, Anda akan jatuh. Jika Anda setuju dengan firman Allah, Anda akan menang. Ini adalah prinsip persetujuan.

"Aku berkata kepadamu: Sesungguhnya apa yang kamu ikat di dunia ini akan terikat di sorga dan apa yang kamu lepaskan di dunia ini akan terlepas di sorga. dan lagi Aku berkata kepadamu: Jika dua orang daripadamu di dunia ini sepakat meminta apapun juga, permintaan mereka itu akan dikabulkan oleh Bapa-Ku yang di sorga. Sebab di mana dua atau tiga orang berkumpul dalam Nama-Ku, di situ Aku ada di tengah-tengah mereka." ([Matius 18:18-20](#))

Apa yang Anda sepakati di dunia ini itulah yang terjadi. Dibutuhkan keberanian untuk sepakat dengan apa yang dikatakan firman Allah. Inilah iman. Hal yang mustahil akan dapat terjadi bagi orang yang beriman. Beriman berdasarkan firman Allah artinya setuju dengan apa yang dikatakan firman Allah.

"Kepadamu akan Kuberikan kunci Kerajaan Sorga. Apa yang kauikat di dunia ini akan terikat di sorga dan apa yang kaulepaskan di dunia ini akan terlepas di sorga." ([Matius 16:19](#))

Dengan kunci ini (kunci utamanya: nama Yesus) kita dapat membongkar kuasa dan kekayaan surga. Surga mendukung pernyataan Anda di bumi, karenanya perlu diketahui bagaimana menggunakan kunci kerajaan surga. Kunci itu terletak pada lidah Anda. Apa yang Anda katakan? Apa yang Anda setujui? Itulah yang menentukan nasib Anda. Masalah boleh datang, tetapi apa yang Anda katakan tentang masalah itu yang menentukan nasib Anda. Sebab Anda adalah pemegang kunci kerajaan surga.

"Pada mulanya, Allah menciptakan langit dan bumi. Bumi belum berbentuk dan kosong; gelap gulita menutupi samudera raya, dan Roh Allah melayang-layang di atas permukaan air. Berfirmanlah Allah: 'Jadilah terang.' Lalu terang itu jadi." ([Kejadian 1:1-3](#))

Ketika Roh Allah melayang-layang di atas permukaan air, Allah melihat bahwa bumi belum berbentuk. Bagaimana tanggapan Roh Allah terhadap keadaan yang dihadapi-Nya itu? Roh Allah menanggapi kekacaubalauan ini bukan dengan keluhan, tetapi dengan firman: "Jadilah terang." Roh Allah memperbaiki fakta.

Sumber:

Diambil dan disunting seperlunya dari:
Judul buku: Kursus Pelayanan Pribadi
Penulis: Ev. Ir. Andreas Samudera
Penerbit: Revival Total Ministry (Bandung)

Buku ini dapat dibaca secara online di
Nama situs: Christian Counseling Center Indonesia
Alamat URL: http://c3i.sabda.org/bab_2_beberapa_hukum_bagi_konselor

Serba Info: Berita PESTA: Info Aktual Pendidikan Elektronik Studi Teologi Awam (PESTA)

Sebagai salah satu buletin elektronik YLSA, Berita PESTA dihadirkan untuk menggalang hubungan yang lebih erat dengan para peserta dan alumni PESTA -- <http://www.pesta.org/>. Meski demikian, untuk mengetahui pelayanan PESTA Online Anda juga dapat menjadi pelanggan. Sebab dengan berlangganan publikasi ini, Anda akan mendapatkan jadwal penyelenggaraan kursus yang diadakan secara gratis ini, termasuk seluruh aktivitas yang terjadi di seputar pelayanan PESTA Online. Selain itu, buletin ini juga menghadirkan artikel yang dapat menjadi refleksi kehidupan masyarakat Kristen, kesaksian dari peserta kursus PESTA, dan ulasan situs atau milis pendidikan elektronik baik dari dalam maupun luar negeri. Tunggu apa lagi, segera daftarkan diri Anda ke:

- < subscribe-berita-pesta(at)hub.xc.org >

atau hubungi redaksi di:

- < beritapesta(at)sabda.org >

e-Konsel 209/Juni/2010: Waktu untuk Berlibur

Pengantar dari Redaksi

Shalom,

Bulan Juni-Juli biasanya menjadi bulan yang menyenangkan bagi anak-anak sekolah. Mengapa? Karena biasanya di bulan inilah anak-anak sekolah mendapat libur panjang kenaikan kelas selama beberapa minggu. Umumnya bila liburan tiba orang tua dan anak sibuk menyusun rencana untuk menghabiskan liburan tersebut. Ada yang berlibur dengan berekreasi ke tempat-tempat wisata, mengunjungi kerabat, mengikuti kegiatan atau program liburan tertentu atau hanya di rumah saja.

Memang ada banyak cara untuk menikmati masa liburan dan ada banyak pula manfaat yang bisa dipetik dari berlibur. Secara umum tujuan berlibur adalah untuk menyegarkan pikiran dan tubuh setelah bekerja dalam jangka waktu yang cukup panjang. Namun dalam artikel pertama e-Konsel kali ini kita diminta untuk merenungkan kembali makna liburan, apakah semata-mata untuk beristirahat. Mari simak penjelasan lebih lengkapnya.

Selamat membaca.

Redaksi e-Konsel,

Christiana Ratri Yuliani

- <http://c3i.sabda.org>
- <http://fb.sabda.org/konsel>

Cakrawala: Liburan = Istirahat?

Siapa yang tidak senang bila liburan tiba? Dari anak kecil yang baru masuk "playgroup" sampai profesor yang sudah berakar di kampus; dari tukang sapu jalanan hingga mereka yang duduk di puncak kekuasaan; semua menantikan datangnya liburan itu. Bahkan sejak jauh-jauh hari, apa saja yang akan dilakukan di dalam masa liburan sudah direncanakan dengan saksama. Liburan dinantikan dengan sungguh tidak sabar. Bahkan di hari-hari mendekati masa liburan, penantian itu sudah mengganggu konsentrasi kita dalam melakukan aktivitas yang lain. "Bau" liburan itu terlalu kuat....

Bukan hanya itu, ke mana-mana kita sudah dibuat untuk mencium "bau" liburan tersebut. Masuk mal? Dari jauh saja kita sudah "mencium" berbagai tawaran harga khusus liburan. Diskon baju, sepatu, alat-alat rumah tangga, alat-alat sekolah, HP, apa saja. Semua orang berbondong-bondong memborong barang-barang diskon tersebut tanpa memikirkan dan mempertimbangkan apakah barang itu diperlukan atau tidak. yang ada hanyalah pikiran bahwa barang-barang tersebut suatu hari mungkin akan dibutuhkan maka dari itu perlu dibeli sekarang, selagi diskon. Atau, kita mencuci otak kita sendiri dengan mengatakan bahwa yang di rumah itu sudah selayaknya diganti, makanya berhubung ada diskon ya dibeli saja; rugi kalau nanti pada saat mau beli sudah tidak ada diskon lagi. Maka, jadilah rumah kita sebagai gudang penampungan barang-barang diskon yang dengan bangga kita tunjukkan kepada teman-teman kita, betapa "pintarnya" kita mendapatkan barang diskon.

Demikian juga dengan tempat-tempat hiburan, hotel, restoran, dan segala macam lainnya. di mana-mana kita melihat tawaran diskon piknik keluarga; sekian macam permainan, bungalow, tempat menginap, tempat pemandian, dan sebagainya, semuanya diskon. Semuanya berlomba untuk menarik mereka yang ingin memanjakan dirinya, menyenangkan dirinya, dan memuaskan dirinya. dan lagi-lagi kita menganggap sayang kalau hal tersebut diabaikan. Mumpung diskon. Kapan lagi bisa dapat diskon dan bisa berkumpul bersama keluarga untuk bersenang-senang?

Bukan hanya itu, bahkan tempat-tempat kursus pun menawarkan diskon. Ingin lebih cantik? Ingin cepat kurus? Ingin cepat menguasai bahasa asing? Ingin cepat menguasai komputer? Semuanya ikut meramaikan program dalam liburan yang memberikan kesan "sayang untuk dilewatkan". Tidak lupa pula, waktu tidur tambahan juga sayang untuk dilewatkan; hari libur adalah hari tidur. Kita tidak segan-segan menghabiskan waktu untuk semua itu dan justru merasa sayang kalau dilewatkan. Kita pun rela mengambil cuti untuk itu bila hendak berlibur bersama keluarga. Tapi kita tidak merasa sayang kalau telah menyalakan waktu pelayanan dan waktu untuk belajar mengenal kebenaran. Justru kalau fokusnya ke pelayanan kita malah merasa rugi. Kita tidak merasa "sayang untuk dilewatkan" karena kita menganggap kesempatan pelayanan (apalagi yang sudah rutin) dan kesempatan belajar kebenaran (apalagi tiap minggu rajin ke gereja dan ikut PA atau KTB) masih banyak, sedangkan kesempatan berlibur sangat langka. Itulah yang sering kita pikirkan, lebih-lebih lagi kalau kita menganggap bahwa sehari-harinya hidup kita sudah penuh diisi dengan pelayanan. Maka dari itu, kita merasa pantas-pantas saja untuk menarik diri sejenak dari seluruh aktivitas pelayanan

untuk memanjakan diri (yang kita anggap hanya sebentar saja itu). Alasannya adalah kita perlu untuk melepaskan kejenuhan itu. Jenuh kerja, jenuh sekolah, jenuh kuliah, dan bahkan jenuh pelayanan serta jenuh dengan "firman melulu" sehingga perlu liburan.

Kita pun mulai menyusun apa-apa saja yang akan kita lakukan selama liburan. ke mana saja kita "perlu" pergi. Apa saja yang kita "perlu" nikmati. Semuanya dengan satu bayangan, yaitu agar kepenatan hidup ini menjadi hilang untuk sementara dengan menikmatinya bersama teman atau keluarga. dan ironisnya, kita sama sekali tidak keberatan untuk mengeluarkan uang beratus-ratus ribu, berjuta-juta, berpuluh-puluh juta, bahkan beratus-ratus juta demi kepuasan diri tersebut. Tetapi anehnya, ketika uang sebesar itu diperuntukkan bagi pelayanan, rasanya uang itu ada lemnya, susah dilepaskan dari kantong kita.

Sesungguhnya sebagai orang Kristen bagaimanakah kita menyikapi hari libur? Ikut serta mengatur kesibukan liburan? Ikut serta berbaur dalam liburan? Ikut serta menikmati liburan? Ataupun menganggap liburan itu tidak ada? Apa yang diajarkan Alkitab soal liburan?

Alkitab mulai dari kitab Kejadian sampai Wahyu tidak pernah dan tidak ada bagian yang membicarakan soal liburan seperti yang kita bayangkan. yang ada adalah dalam Kejadian 1, kita membaca bahwa Allah menciptakan langit, bumi, dan segala isinya termasuk manusia dari hari pertama hingga hari keenam dan dikatakan bahwa pada hari ketujuh Allah berhenti dari pekerjaan penciptaan-Nya. Apakah Allah berhenti pada hari ketujuh itu dapat kita ambil sebagai dasar acuan bahwa itu adalah masa istirahat dari segala kesibukan, sehingga dengan alasan itu pula kita mengadopsinya dan mempraktikkannya dalam kehidupan dengan merencanakan dan memakai hari-hari libur untuk beristirahat sejenak dari kesibukan kita sehari-hari?

Konsep "berhenti" atau Sabat pada hari ketujuh jika diinterpretasikan dari seluruh PL dan PB berarti "kembali kepada diri Allah". di dalam [Keluaran 35:2](#) dikatakan, "Enam hari lamanya boleh dilakukan pekerjaan, tetapi pada hari yang ketujuh haruslah ada perhentian kudus bagimu, yakni sabat, hari perhentian penuh

- bagi TUHAN*; setiap orang yang melakukan pekerjaan pada hari itu, haruslah dihukum mati." [penekanan dari penulis, Red.] Dengan demikian, istirahat tidak bisa kita artikan berhenti dari segala aktivitas kita lalu melampiaskan aktivitas yang lain (liburan) untuk pemuasan diri kita. Istirahat yang benar adalah ketika kehidupan kita semuanya kembali kepada Allah. Maka sesungguhnya, tidak ada yang namanya istirahat tanpa melakukan kegiatan apa pun lalu menghabiskan waktu hanya untuk menyenangkan diri dan melampiaskan kepuasan diri. Bila kita memahami hal ini maka sesungguhnya dalam hidup kita tidak ada yang namanya meliburkan diri dan melampiaskan kenikmatan dan kepuasan yang berhenti pada diri.

Dalam suatu "master class" oleh Pdt. Stephen Tong, ia mengatakan bahwa hidup ini sangat singkat, oleh karena itu hidup perlu kebijaksanaan dalam melayani dengan sepenuh hati, sepenuh keinginan, sepenuh waspada, dan sepenuh aktualisasi. Ia memunyai prinsip "squeeze your time", peraslah waktu Anda sampai keluar sari-sarinya

untuk dipersembahkan kepada Tuhan. Ia sungguh menyadari bahwa waktu-waktu ini adalah jahat. Waktu adalah milik Tuhan bukan milik diri atau Iblis maka dari itu waktu harus ditebus kembali kepada Tuhan ([Efesus 5:16](#)). Orang bijak tahu memakai waktu dengan benar.

Yang menjadi pertanyaan adalah waktu libur itu siapa yang membuat? Jelas bukan Tuhan seperti sudah dijelaskan di atas. Manusia membuat waktu libur karena manusia tidak pernah selesai dalam mencari istirahat itu. Semakin banyak hari libur namun manusia tidak pernah semakin puas dalam liburnya. Mengapa? Karena memang dunia tidak pernah bisa mengisi kekosongan jiwa manusia. Manusia perlu peristirahatan yang sejati yaitu peristirahatan dalam Tuhan. Oleh karena itu, seharusnya kita tidak ikut terbawa dalam "waktu libur" itu. Karena seluruh hari dan setiap hari adalah milik Tuhan, tidak ada satu detik pun yang merupakan hak kita yang dapat kita ambil sebagai milik kita untuk kita pakai semau kita. Seharusnya, waktu libur, waktu-waktu tidak ada aktivitas rutin, kita gunakan untuk memikirkan hal atau kegiatan yang perlu kita lakukan untuk semakin mengenal kebenaran, yang pada hari-hari biasa kita tidak memiliki kesempatan untuk itu. Tetapi sering kali hal itu sama sekali tidak ada dalam pikiran prioritas kita. yang ada adalah kita memeras otak, memeras konsentrasi, memeras mata dan telinga, mencari informasi apa pun yang bisa kita dapat mengenai berbagai hal yang menyangkut liburan. dan untuk itu, kita bisa siapkan jauh-jauh hari dan kalau perlu dijadwalkan terlebih dahulu karena takut ketinggalan atau kehabisan. Tetapi kita tidak pernah punya rasa takut kehabisan kebenaran atau ketinggalan tidak mengerti kebenaran. Kita merasa sangat sayang jikalau tidak menghabiskan liburan dengan bersantai dan bersenang-senang. Tetapi kita tidak pernah merasa sayang kalau kita tidak memperoleh kehidupan yang utuh dalam kebenaran dan menikmati kedamaian dan sukacita yang utuh meskipun situasi tidak pernah menunjang. Inikah kehidupan Kristen yang "bagi kemuliaan Tuhan saja"?

Jika demikian, bagaimana seharusnya orang Kristen menyikapi waktu libur? Pertama, seluruh waktu kita adalah milik Tuhan. Maka, baik waktu libur maupun bukan semuanya untuk Tuhan. Kita tidak berhak mengambil satu waktu pun untuk diri sendiri. Karena ketika kita mengambil waktu untuk diri sendiri, kita sedang mencuri waktu milik Tuhan. Selain itu, pengambilan waktu bagi diri tidak pernah membawa kita semakin dekat kepada Tuhan dan mengenal Tuhan serta merespons-Nya dengan benar. yang ada adalah penarikan diri jauh dari Tuhan, menjadikan diri sebagai allah yang menjadi penentu untuk kepuasan diri.

Kedua, beristirahat bukanlah berarti waktu tersebut kita pakai untuk menikmati dan memanjakan diri tetapi istirahat yang sejati adalah ketika seluruh kegiatan pergerakan hidup kita dikembalikan kepada Tuhan. Itulah Sabat sejati. dan Sabat yang tidak kelihatan ini direfleksikan ke dalam Sabat yang kelihatan, yang kita kenal dengan ibadah pada hari Minggu. Jadi, bila kita hanya mengutamakan yang kelihatan tetapi mengabaikan yang tidak kelihatan, itu tidak ada gunanya. Sama seperti bila kita hanya menekankan yang kelihatan yaitu berpakaian yang indah dan mewah, tetapi sesungguhnya organ dalam tubuh kita rusak. Kata Tuhan Yesus, "Celakalah kamu, hai ahli-ahli Taurat dan orang-orang Farisi, hai kamu orang-orang munafik, sebab kamu sama seperti kuburan yang dilabur putih, yang sebelah luarnya memang bersih

tampaknya, tetapi yang sebelah dalamnya penuh tulang belulang dan pelbagai jenis kotoran." ([Matius 23:27](#))

Ketiga, Agustinus, Bapa Gereja, berkata bahwa waktu itu linear. Waktu tidak pernah bisa kembali lagi; dia akan terus berjalan ke depan. Kita tidak pernah bisa menebus kembali waktu yang telah lewat. Apa yang kita kerjakan di dalam waktu yang sementara ini akan kita bawa untuk dipertanggungjawabkan dalam kekekalan ketika bertemu dengan Tuhan. Kesadaran akan waktu yang tidak bisa kembali dan kesadaran waktu yang terkait dengan kekekalan membuat kita tidak akan sembarangan memakai waktu yang ada. Dalam buku "Waktu dan Hikmat", Pdt. Stephen Tong mengatakan, "Dalam kesementaraan terkandung kekekalan dan dalam kekekalan terkandung kesementaraan. Di dalam waktu hidup kita yang sementara kita menuju kekekalan; apakah yang kita persiapkan untuk itu? Kalau kita hanya melihat dunia sekarang ini dan menikmati segala sesuatu di dalam hidup kita, seolah-olah sesudah mati kita selesai, apakah bedanya kita dengan semua binatang?"

Keempat, istirahat terakhir adalah istirahat dalam Tuhan. Dalam [Ibrani 4:11](#) dikatakan, "Karena itu baiklah kita berusaha untuk masuk ke dalam perhentian itu, supaya jangan seorangpun jatuh karena mengikuti contoh ketidaktaatan itu juga." Perhentian abadi kelak akan kita nikmati bersama Tuhan. Oleh karena itu, kita harus menyadari bahwa seluruh yang kembali kepada Allah (istirahat sejati) selama kita hidup akan kita bawa ketika bertemu dengan Dia. Pada waktu itu, seluruhnya akan berhenti dan terpuaskan di dalam Allah.

Jadi, ketika liburan itu datang, bagaimana seharusnya sikap kita? Selamat merenungkan dan menggumulkan.

Sumber:

Diambil dan disunting dari:

Nama buletin: Pillar No. 78/Januari/10

Penulis: Diana Samara

Alamat URL:

http://www.buletinpillar.org/fileadmin/user_upload/Media/No.78_Januari_2010.pdf

Halaman: 10 -- 11

Tips: Saran Khusus Untuk Perjalanan: Perjalanan yang Kristiani

Meskipun melakukan perjalanan bisa menjadi tantangan bagi iman Kristen, Anda tidak boleh mengabaikan nilai-nilai Kristen supaya bisa bersenang-senang.

Melakukan perjalanan merupakan hal yang disukai banyak orang. Tempat-tempat yang bisa kunjungi dan hal-hal yang bisa Anda lakukan sangatlah banyak. Namun, bila Anda adalah orang Kristen, kemungkinannya tidaklah tak terbatas. Banyak orang Kristen yang meskipun berpendirian teguh berulang kali merasa dibatasi oleh pendirian yang sama ketika mencoba melakukan perjalanan dan menikmati hal-hal yang ditawarkan oleh dunia. Meskipun demikian, banyak tempat dan banyak hal yang bisa mereka lakukan dan tetap akan membuat mereka menikmati segala ciptaan Tuhan. Berikut beberapa saran bagi orang-orang Kristen yang ingin melakukan perjalanan:

1. Kunjungilah tempat-tempat yang tidak akan menggoda Anda untuk tidak menghormati kepercayaan Anda. Disneyland boleh saja dikunjungi, tapi tidak untuk Las Vegas.
2. Carilah tema untuk liburan Anda. Tempat-tempat rekreasi keluarga paling banyak memberikan variasi. Ada juga kelompok-kelompok orang Kristen yang mengadakan perjalanan ke beberapa tempat.
3. Kunjungi tempat-tempat yang bernilai spiritual. Roma, Israel, dan beberapa tempat lain memiliki tur-tur wisata yang mengunjungi gereja-gereja terkenal.
4. Lakukan penelitian terlebih dahulu. Carilah informasi mengenai apa yang akan ada di tempat liburan tersebut selama Anda berada di sana. ke New Orleans selama festival Mardi Gras mungkin bukan saat yang tepat bagi orang Kristen.
5. Buatlah rencana. Ketika Anda memutuskan untuk mengunjungi suatu kota dan telah meneliti tempat yang akan Anda kunjungi, rencanakan kegiatan Anda sehingga Anda bisa memaksimalkan liburan Anda.
6. Ketahuilah batasan Anda. Bila Anda tahu bahwa tempat tertentu punya pertunjukkan atau hiburan yang bertentangan dengan iman Anda, Anda harus menghindarinya, sekalipun pertunjukkan atau hiburan tersebut diadakan di restoran terkenal atau tempat lain.
7. Kegiatan di malam hari juga bisa menyenangkan. Tidak semua tempat dan kegiatan yang dilakukan pada malam hari bertentangan dengan gaya hidup Kristen. Konser jazz atau taman-taman tertentu menawarkan kegiatan dan hiburan yang menyenangkan pula.
8. Bukalah pikiran. Cobalah olah raga baru, berkemah, atau kunjungi suatu tempat yang belum pernah Anda kunjungi. Melakukan sesuatu yang berbeda bisa menjadi kesenangan tersendiri bagi Anda. Keragaman merupakan warna dalam hidup ini.
9. Santai. ke mana pun Anda pergi, akan selalu ada satu atau beberapa hal yang bertentangan dengan nilai-nilai kekristenan Anda. Anda tidak harus berpartisipasi di dalamnya. Sebagian besar kegiatan liburan itu sendiri pada dasarnya tidaklah buruk— yang buruk adalah jika Anda berpartisipasi di dalamnya. Meskipun demikian Anda masih tetap bisa bersenang-senang.
10. Ambil alih. Bila Anda terganggu dengan film yang ditayangkan selama di pesawat terbang, bawalah pemutar DVD sendiri.
11. Detail. Tanyakan kepada pramusaji atau pelayan tentang minuman yang tidak memabukkan. Bila Anda menyewa tempat penginapan, tanyakan secara rinci pada

pegawai penginapan itu tentang kegiatan-kegiatan yang sudah direncanakan oleh penginapan tersebut.

12. Kreatif. Anda bisa pergi ke suatu pulau dan menyewa penginapan atau bungalow pribadi dan rencanakan kegiatan Anda sendiri. Membiarkan kreativitas Anda mengalir membantu Anda menemukan diri Anda lebih dalam lagi.
13. Hadiri konferensi atau pertemuan Kristen. di beberapa negara terdapat konferensi nasional Kristen yang semua kegiatannya diperuntukkan bagi orang Kristen. Sebagian besar acara tahunan dilakukan di kota-kota yang berbeda sehingga memudahkan Anda untuk memutuskan ke mana berlibur. (t/Ratri)

Sumber:

Diterjemahkan dan disesuaikan dari:

Nama situs: essortment.com

Judul asli artikel: Speciality Travel Tips: Christian Travel

Penulis: Tidak disebutkan

Alamat URL: http://www.essortment.com/travel/christiantravel_svbq.htm

Serba Info: Forum Diskusi Konseling di In-Christ.Net

<http://www.in-christ.net/forum/index.php/board,10.0.html> Jika Anda memiliki pertanyaan-pertanyaan seputar dunia konseling, Forum Konseling ICN-lah adalah tempatnya. Yayasan Lembaga SABDA menyediakan wadah ini bagi Anda yang ingin berbagi cerita mengenai permasalahan kehidupan sehingga rekan-rekan yang lain dapat memberikan dukungan dan semangat dalam menghadapi permasalahan Anda. Topik-topik seputar dunia pelayanan konseling pun dapat Anda lemparkan dalam forum ini, dan rekan-rekan yang lain pun akan menimpali dengan masukan yang dapat menjadi berkat.

Sekarang juga, Anda dapat menjadi pengguna dalam forum diskusi konseling di situs In-Christ.Net. Jangan tunda lagi, tidak ada masalah yang berat jika ditanggung bersama-sama dan dibawa bersama-sama pula kepada Kristus. Bergabunglah dalam forum diskusi konseling situs In-Christ.Net.

e-Konsel 210/Juni/2010: Saran untuk Liburan

Pengantar dari Redaksi

Salam dalam kasih Kristus,

Bila hari libur tiba, apa yang biasanya Pembaca pikirkan? Apakah Anda memanfaatkan liburan tersebut untuk mengunjungi suatu tempat, kerabat, atau di rumah saja mengerjakan pekerjaan rumah yang biasanya tidak sempat dilakukan di hari kerja? Atau biasanya berlibur atau tidak itu tergantung dari kondisi keuangan?

Memang ada banyak pilihan untuk berlibur, ada banyak hal pula yang harus dipikirkan dan dipertimbangkan supaya liburan benar-benar menyenangkan. Karena liburan bertujuan untuk menyegarkan tubuh dan pikiran maka diperlukan perencanaan dan persiapan yang matang. Bila saat ini Pembaca sedang merencanakan untuk berlibur, pada edisi ini Redaksi sajikan edisi yang khusus menyajikan saran-saran untuk merencanakan liburan. Simak baik-baik dan jadikan liburan kali ini berbeda dari biasanya.

Selamat berlibur.

Redaksi e-Konsel,

Christiana Ratri Yuliani

- <http://c3i.sabda.org>
- <http://fb.sabda.org/konsel>

Cakrawala: Rekreasi Kristiani

Sebagaimana tersimpul dari asal katanya, "re-" [ulang] dan "kreasi", rekreasi adalah sesuatu yang telah menjadi rusak dan perlu dipulihkan kepada keadaan semula -- sebuah tubuh yang sehat yang memiliki susunan yang seimbang, suatu kehidupan emosional yang stabil dan ekspresif. Rekreasi adalah sebuah cara, walaupun bukan satu-satunya cara, untuk memulihkan tubuh, pikiran, dan jiwa, sehingga mendatangkan kelegaan. Rekreasi juga merupakan salah 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, yang biasanya dipilih untuk alasan-alasan pribadi atau tekanan sosial. Rekreasi dengan kewajiban seperti itu mengikutsertakan disiplin untuk perbaikan pribadi, kompetisi, dan uji keterampilan. 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 secara tepat sasaran, dengan perlengkapan yang memadai, dan telah dilatih secara profesional. Seperti halnya kostum olahraga serta perlengkapannya sekarang telah menjadi satu kebutuhan tersendiri, karena selain unsur kesenangan dan segi olahraganya, unsur penampilan dalam kegiatan itu juga tidak 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 negara yang belum berkembang tidak membutuhkan rekreasi. Tetapi sebenarnya mereka membutuhkannya, hanya saja mereka memilih apa yang cocok dengan kultur mereka: menghabiskan setengah harinya di desa pada hari pasar, minum-minum teh dengan teman-teman sambil mengobrol, dan anak-anak biasanya menemukan olahraga dan permainan mereka sendiri.

Robert Bolles dalam buku "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 hingga kita pensiun, diikuti dengan menikmati kesenangan hidup sampai kita mati. Ia berargumen bahwa apa yang kita butuhkan ialah suatu keseimbangan yang lebih baik antara ketiga tahapan itu sepanjang hidup, termasuk melakukan pekerjaan yang penuh makna pada masa pensiun, 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 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 kebersamaan manusia, keluarga, gereja, dan bangsa ([Kejadian 1:26](#)) dan
3. mengekspresikan kreativitas bersama dalam membuat dunia ciptaan Allah berfungsi dan mengembangkan potensi yang ada di dalamnya ([Kejadian 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 mengendarai kendaraan di alam liar), 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 balapan di tempat terbuka) 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 pekerjaan" 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." Selain itu, 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 yang 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 penciptaan ulang (re-kreasi) 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".[1] 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.

[Sumber: R. Paul Stevens, "Recreation" dalam Robert Banks et.al., *The Complete Book of Everyday Christianity*, InterVarsity Press.]

Catatan kaki: [1] A.E. McGrath, *Luther's Theology of the Cross: Martin Luther's Theological Breakthrough*, hal. 152

Sumber:

Diambil dan disunting dari:

Judul majalah: *Kalam Hidup*, Juli 2005

Penulis/penerjemah: Ridu

Penerbit: Yayasan Kalam Hidup, Bandung 2005

Halaman: 4 - 8

Artikel ini pernah dipublikasikan di Publikasi e-Konsel edisi 102:

- <http://www.sabda.org/publikasi/e-konsel/102>

Cakrawala 2: Liburan dan Berlibur di Luar Rumah

Jika dilihat dari sisi positifnya, liburan di luar rumah cenderung memberikan rasa senang dan petualangan karena acara tersebut merupakan istirahat dari pekerjaan rutinitas sehari-hari. Banyak perjalanan dan aktivitas di luar yang memberi kesempatan untuk menguasai beberapa keahlian baru, bertemu dengan orang baru, melihat tempat baru, mengunjungi teman lama, mendatangi saudara/kerabat, mengenal teman baru, dan juga memperluas jaringan untuk masa mendatang. Teman saya pernah mengatakan, "Aku suka sekali bepergian karena aku bisa menyimpan memori-memori baru."

Perjalanan dan liburan tidak hanya membangkitkan semangat tetapi juga menentramkan hati orang tua karena putra-putri mereka meluangkan waktu bersama mereka seharian. Perjalanan liburan juga sangat menyenangkan karena Anda dapat berbagi kegembiraan dengan anak-anak Anda mengenai ketidaksabaran mereka akan acara yang akan datang.

Penting sekali bagi keluarga untuk membantu menumbuhkan kebersamaan dengan melakukan kegiatan-kegiatan yang melibatkan semua anggota keluarga. Tetapi tidak dapat disangkal pula terkadang liburan keluarga tidak semenarik yang diharapkan.

Ironis bila liburan -- yang "seharusnya" menjadi saat-saat menyenangkan bagi semua orang yang ikut serta, sering kali cenderung menjadi sebaliknya -- liburan itu justru menampilkan sifat-sifat terburuk anggota keluarga. Para orang tua mungkin telah mengeluarkan banyak usaha dan biaya untuk liburan keluarga, namun mereka kemudian justru mendapat banyak keluhan dari anak-anak dan bukannya ucapan terima kasih. Para orang tua berharap bisa beristirahat, namun mereka mendapati bahwa mereka ternyata bekerja lebih keras dari biasanya. Mereka sibuk menenangkan pertengkaran antara satu anak dengan yang lain (yang cenderung bertambah ketika anggota keluarga tinggal di kamar yang sama), melakukan kegiatan-kegiatan rutin di tengah-tengah lingkungan yang baru, dan menghadapi masalah yang tidak diharapkan terjadi -- seperti masalah dengan mobil atau binatang peliharaan yang hilang.

Beberapa Saran Mengenai Liburan

Anda tidak perlu selalu pergi ke suatu tempat setiap liburan.

Kadang-kadang akan lebih santai jika Anda berlibur di rumah. Berjalan-jalanlah di sekitar tempat tinggal Anda. Luangkan lebih banyak waktu bersama putra-putri Anda untuk mengerjakan suatu proyek yang biasanya Anda abaikan karena tidak punya waktu. Gunakan waktu dan dana liburan untuk membantu putri Anda membenahi kamarnya, misalnya.

Pertimbangkan untuk berlibur dengan anak Anda satu per satu.

Liburan bersama satu anak saja -- meskipun hanya semalam -- seringkali memberi kesempatan untuk menjalin komunikasi yang lebih dalam dibandingkan dengan kehidupan keluarga sehari-hari yang terburu-buru dan sibuk. Anda dengan salah seorang anak Anda dapat mengunjungi bioskop atau museum di luar kota. Untuk menghindari rasa lelah, tidak perlu makan malam sebelum pergi ke bioskop; gantilah waktu makan malam di rumah makan dengan makan di atas tempat tidur hotel/losmen tempat Anda tidur dengan menyantap makanan kering, buah, dll. yang dibeli di toko/warung terdekat. Perbincangan antara ayah/ibu dan anak di luar peranan mereka di rumah, sangatlah luar biasa.

Keluar bersama satu anak tidak hanya dilakukan saat liburan saja. Kebanyakan keluarga sekarang ini cenderung "melumat" seluruh anggota keluarga menjadi satu (ini lebih mudah karena Anda menjadi tahu di mana semua orang berada). Bagaimanapun juga, setiap anak unik dan memiliki hubungan yang unik dengan masing-masing dari orang tuanya. Setiap dari anggota keluarga Anda akan mendapatkan manfaat dari menghabiskan waktu bersama satu dengan yang lain. Anda bisa melakukannya dengan berjalan-jalan, bermain permainan ringan, berbelanja, dan juga acara berlibur bersama-sama.

Rencanakanlah jauh-jauh hari.

Rencanakanlah perjalanan Anda jauh-jauh hari supaya ada waktu untuk semua orang membagikan ide mereka mengenai bagaimana mereka ingin menggunakan waktu keluarga dan dana keluarga. Acara mendiskusikan rencana ini juga bisa menjadi hal yang menyenangkan. Pelajari apa impian dari setiap orang dalam hal berlibur. Apapun yang Anda rencanakan, jangan buat jadwal yang terlalu padat yang membuat semua orang sangat kelelahan dan tidak ada waktu untuk beristirahat atau tidak ingin berjalan-jalan lagi.

Buatlah daftar mengenai apa yang akan Anda bawa.

Ajarkan anak-anak untuk membuat daftar sendiri. Bahkan anak yang belum bisa menulis bisa mengutarakan apa yang ingin mereka lakukan, sehingga Anda bisa menuliskannya untuk mereka.

Anak-anak perlu tahu peraturan-peraturannya. Sebagai contoh, apabila semua hendak terbang ke suatu tempat, barang yang dibawa tidak bisa terlalu banyak. Anak berumur 3 tahun pun bisa diberi pengertian bahwa sepeda roda tiga tidak akan bisa dimasukkan ke dalam koper.

Tuliskanlah catatan harian.

Salah satu anak yang lebih dewasa bisa diajarkan untuk membuat buku harian perjalanan untuk mencatat tempat-tempat yang dikunjungi, dan sebagainya.

Anak-anak ikut berpartisipasi.

Anak-anak diharapkan dapat membantu memasukkan barang dan mengeluarkan barang bawaan dari mobil, mengawasi setiap barang bawaan masing-masing, tidak berkeliaran, dan mematuhi peraturan keamanan dengan cara penyampaian yang sesuai dengan usia mereka. (t/Hilda)

Sumber:

Diambil dan disunting dari:

Judul asli artikel: Outings and Vacations

Judul buku: Child Care, Parent Care

Penulis: Marilyn Heins, M.D. dan Anne M. Seiden M.D.

Penerbit: Doubleday Company, Inc., New York 1987

Halaman: 99 -- 100

Tips: Liburan Itu Penting Karena Lebih Dari Sekadar Bersenang-Senang

Dirangkum oleh: Ratri

Banyak orang yang tidak cukup sering berlibur. Sekitar setengah dari pembaca artikel ini tidak mengambil waktu untuk berlibur setiap tahunnya; bahkan, banyak di antara pembaca yang tidak pernah berlibur! Dengan meningkatnya kesibukan, ketika kita berlibur kita seringkali juga membawa pekerjaan sehingga pikiran kita masih saja berpusat pada pekerjaan yang sebenarnya ingin kita jauhi. Ini adalah hal yang merugikan karena:

1. Liburan meningkatkan kreativitas.
Liburan yang baik dapat membantu kita untuk menyediakan waktu bagi diri sendiri dan lebih mengenal diri kita.
2. Liburan dapat melepaskan kita dari kelelahan.
Para pekerja yang secara rutin menyediakan waktu untuk bersantai lebih jarang mengalami kelelahan (mental), mereka menjadi lebih kreatif dan produktif daripada rekan-rekan mereka yang sering bekerja lembur, dan jarang beristirahat.
3. Liburan bisa membuat kita tetap sehat.
Dengan menyediakan waktu luang untuk "mengisi ulang baterai", maka tingkat stres menjadi lebih rendah, dan menjadikan Anda lebih sehat.
4. Liburan bisa menguatkan hubungan/ikatan.
Menggunkan waktu untuk menikmati hidup dengan orang-orang yang dikasihi bisa menguatkan hubungan, membantu Anda lebih menikmati waktu-waktu yang menyenangkan, dan membantu Anda melewati stres serta masa-masa sulit. Suatu penelitian yang dilakukan oleh Departemen Kesehatan Arizona menemukan bahwa wanita yang menyediakan waktu untuk berlibur ternyata lebih puas dengan pernikahan mereka.
5. Liburan membantu Anda dalam hal pekerjaan.
Seperti yang disarankan oleh penelitian di atas, manfaat psikologis dari seringnya berlibur adalah meningkatnya kualitas hidup, yang berimbas pada meningkatnya kualitas kerja.

Yang terpenting, ketika kita menyediakan waktu untuk menjauhkan diri dari stres dalam kehidupan sehari-hari, kita memperoleh waktu istirahat yang kita perlukan supaya kita bisa kembali segar dan dilengkapi dengan lebih baik lagi untuk menghadapi apa pun yang akan terjadi. (t/Ratri)

Sumber:

e-Konsel 211/Juli/2010: Mengenal dan Membimbing Anak Prasekolah

Pengantar dari Redaksi

Salam kasih,

Bulan Juli merupakan bulan yang istimewa bagi anak-anak Indonesia. Pemerintah telah menetapkan tanggal 23 Juli sebagai Hari Anak Indonesia. Setiap tahun pemerintah mengagendakan sejumlah acara untuk memperingati acara tersebut. Publikasi e-Konsel pun tidak ingin ketinggalan untuk meramaikan Hari Anak Nasional yang tahun ini bertema: "Anak Indonesia Belajar untuk Masa Depan". Sepanjang bulan Juli, redaksi e-Konsel -- yang baru saja berganti formasi -- menyajikan tema Konseling Anak, secara khusus akan membahas seputar anak prasekolah dan anak usia sekolah dasar.

Sebagai orang dewasa, kita harus menjadi penolong bagi setiap anak untuk menyongsong masa depannya yang cerah. Banyak masalah yang mengiringi tahap-tahap pertumbuhan mereka. Campur tangan orang tua, guru, maupun orang dewasa yang lain sangat mereka butuhkan untuk menolong mengatasi setiap permasalahan tersebut, diawali dengan mengenal permasalahan-permasalahan apa yang biasanya dialami anak-anak. Oleh karena itu, kami persembahkan kepada seluruh Pelanggan e-Konsel edisi perdana bulan Juli 2010 ini artikel-artikel yang dapat membantu Anda mengenal perkembangan anak usia prasekolah, masalah-masalah yang biasanya mereka alami, serta bagaimana membantu mereka mengatasi masalah tersebut. Selamat menyimak.

Pemimpin Redaksi e-Konsel,

Davida Welni Dana

< [evie\(at\)in-christ.net](mailto:evie(at)in-christ.net) >

- <http://c3i.sabda.org>
- <http://fb.sabda.org/konsel>

Cakrawala: Mengenal Anak Prasekolah (Usia 3 -- 6 Tahun)

Emosi anak-anak prasekolah diungkapkan secara bebas. Dalam usia 3 tahun, anak-anak mengalami banyak rasa takut -- terhadap binatang, monster dan mungkin juga terhadap "serigala besar yang jahat". Karena mereka memunyai kesulitan untuk membedakan antara fakta dengan khayalan, mereka perlu diyakinkan berulang-ulang oleh orang tua mereka. Anak usia prasekolah juga sering merasa khawatir, iri hati, ingin tahu, senang, dan sayang.

Orang tua seharusnya memperkenalkan anak-anak prasekolah dengan anak-anak seusianya. Dalam usia 3 tahun, anak-anak jarang berinteraksi dengan anak-anak lain yang bermain di ruangan yang sama. Namun, permainan paralel semacam itu akan segera berakhir ketika anak-anak mulai berinteraksi. Akhirnya, anak-anak prasekolah tidak terlalu berpusat pada diri sendiri lagi dan belajar untuk merasa empati pada orang lain. Pada tahap ini, sebuah taman kanak-kanak dengan staf pengajar yang bagus bisa memberi fasilitas untuk perkembangan sosial. Selama 2 atau 3 hari seminggu jauh dari ibunya akan berakibat positif bagi anak-anak dan memberi kesempatan kepada ibu untuk beristirahat. Collins (1971, 50) menyatakan bahwa permainan pada masa anak-anak memberi kesempatan untuk menyalurkan energi; memberikan stimulasi yang diperlukan; membantu anak-anak mengembangkan keterampilan motorik; dan memampukan anak-anak untuk memerankan dan belajar memahami peranan orang dewasa. Antara usia 3 sampai 6 tahun, anak-anak menambah ribuan kata dalam kosakata mereka dan mulai bernalar dengan konkret. Namun, mereka tetap hidup dalam dunia yang kecil. Mereka masih berpikir bahwa sebagian besar peristiwa pada satu segi berpusat pada mereka, dan bahwa hampir semua orang melihat sesuatu seperti cara mereka.

Selama masa-masa yang penting ini, anak-anak mengambil langkah besar untuk bersikap mandiri. Mereka belajar makan sendiri dan memotong-motong makanan mereka sendiri di piringnya. Mereka mulai berpakaian sendiri, biasanya dengan petunjuk orang tua tentang apa yang harus dipakai dan bukan tentang bagaimana memakainya. Mereka sudah terlatih menjaga kebersihan, menggunakan kamar mandi jika mereka membutuhkan, dan setelah itu membersihkan diri sendiri. Mereka tidak lagi terlalu bergantung pada ibu mereka secara sosial karena mereka mulai memunyai banyak teman.

Tahun-tahun prasekolah merupakan masa-masa ketika identitas seksual diteguhkan. Anak-anak membutuhkan orang tua yang sejenis untuk mengidentifikasi diri dan menolong sebagai figur teladan. Waktu yang dihabiskan dengan anak-anak prasekolah harus kuantitatif dan kualitatif. Meskipun orang tua harus menghindari tugas-tugas peniruan, meminta anak laki-laki membantu ayah mereka mengerjakan tugas yang biasa dikerjakan kaum pria, dan anak perempuan membantu ibu mereka akan membantu proses identifikasi seksual.

Selama tahun-tahun ini, pada umumnya anak-anak melalui tahap pemikiran bahwa mereka akhirnya akan menggantikan orang tua dan menikah seperti orang tuanya. Orang tua harus memberikan kehangatan dan kasih sayang kepada anak laki-laki dan perempuan, tetapi mereka harus menghindari stimulasi yang berlebihan terhadap anak-anak prasekolah. Anak-anak yang lebih muda bisa saja akan terus mengikuti orang tua mereka ketika berpakaian, menggunakan toilet, atau mandi, dan bahkan tidur di tempat tidur yang sama. Orang tua harus dengan lembut tetapi tegas meminta mereka menghentikan kegiatan itu. Anak-anak prasekolah biasanya tidak akan terlalu keberatan, dan akan menuntut privasi mereka sendiri.

Masalah Umum Anak Masa Prasekolah

Kemarahan

Banyak anak prasekolah yang mengungkapkan kemarahan secara tiba-tiba. Dalam hal ini orang tua jangan memberikan apa yang diminta anak sebagai tanggapan terhadap kemarahannya itu, sebab hal itu akan dipandang anak sebagai pahala. orang tua harus mengabaikan kemarahan pertama anak. Jika usaha ini tidak berhasil untuk meredakan kemarahannya, orang tua perlu berbicara dengan tegas. Dalam beberapa kasus anak perlu dipukul.

Cacat

Sikap orang tua dan perkembangan anak secara umum bisa sangat dipengaruhi oleh kondisi cacat (Bentovim, 1972). Anak cacat bisa menjadi terlalu bergantung dan menarik diri. orang tua dan anggota keluarga lainnya yang merasa kasihan terhadap anak itu mungkin akan membiarkan anak itu bersikap begitu, tetapi hal itu akan menimbulkan masalah perilaku. Anak yang cacat harus didorong untuk sebisa mungkin mandiri, tanpa menyangkal kondisi cacatnya.

Kegemukan

Kegemukan menghancurkan citra diri anak dan membuatnya diejek teman-temannya, jadi orang tua harus mencegah masalah itu dengan risiko apa pun. Memberi anak terlalu banyak makanan, kemudian meminta mereka "untuk membersihkan piringnya" bisa menyebabkan kegemukan.

Mengompol

Masalah ini biasa untuk anak masa prasekolah, tetapi itu akan menjadi masalah besar jika masih berlanjut sampai masa sekolah. Kurang lebih 16 persen anak-anak kadang-kadang masih mengompol setelah berumur 5 tahun (Rae-Grant, Carr, dan Berman, 1983, 181). orang tua tidak boleh mengolok-olok anak yang masih mengompol; sebaliknya orang tua sebaiknya menyuruh anak itu untuk membersihkan tempat tidurnya setiap kali hal itu terjadi.

Buang Air Besar di Celana -- Enkopresis

Seperti halnya mengompol, hal ini juga merupakan hal yang normal untuk anak masa prasekolah. Jika hal ini terus berlanjut setelah umur 4 tahun, orang tua bisa melakukan konsultasi dengan ahli psikologi. Kadang-kadang, mengompol atau buang air besar di celana merupakan masalah medis yang bisa diobati dengan obat-obatan tertentu.

Menggigit Jari

Anak yang masih suka menggigit jari pada usia ini merupakan hal yang normal. Untuk menghilangkan kebiasaan ini, anak perlu ditawari hadiah; namun hukuman untuk hal ini tidak disarankan.

"Gerenyet"

Perilaku seperti gerakan tiba-tiba yang tidak pantas, seperti mengedipkan mata dan berdehem terus-menerus disebut gerenyet. Anak yang memiliki perilaku seperti ini mungkin memerlukan konseling karena perilaku ini biasanya disebabkan oleh konflik emosional yang mendasarinya. Gerenyet tersebut akan hilang dengan sendirinya jika konflik tersebut diselesaikan (Freedman, Kaplan, dan Saddrock, 1975, 1398-1399). Pengobatan mungkin juga dapat dipakai untuk mengatasi masalah itu sementara.

Gagap

Gagap pada anak prasekolah dipandang normal dan biasanya akan hilang saat anak itu berumur 6 tahun. Gagap biasanya disebabkan oleh ketidakmatangan neurologis. orang tua sebaiknya mengabaikan hal ini kecuali hal itu berlanjut sampai masa sekolah. Makin banyak diberi perhatian, masalah ini justru makin bertambah parah.

Rasa Takut dan Masalah Tidur

Rasa takut terhadap binatang sangat biasa selama usia ini dan tidak perlu terlalu dikhawatirkan. orang tua harus meyakinkan anak itu berulang-ulang. Mimpi buruk dan teror malam mungkin merupakan akibat konflik emosional. Dalam beberapa kasus, dibutuhkan pengobatan, terutama dengan teror malam di mana anak-anak berteriak dan meronta-ronta tetapi tidak bangun. Lampu malam mungkin bisa membantu. Anak-anak harus didorong untuk kembali ke kamar mereka lagi, dan jangan tidur di kamar orang tua. Mengigau merupakan hal yang biasa terjadi pada anak-anak kecil. Jika itu terjadi berulang kali, mungkin dibutuhkan pengobatan.

Depresi

Depresi merupakan hal yang biasa dialami setelah anak kehilangan orang tua atau benda yang dikasihi. Depresi sering kali muncul dalam bentuk penarikan diri, kesedihan yang berlarut-larut, dan peningkatan atau penurunan tingkat aktivitas yang mencolok.

Mungkin dibutuhkan konseling; kadang-kadang obat antidepresan dengan dosis rendah bisa diberikan.

Stres

Sekolah minggu, pindah ke rumah yang baru, kunjungan ke dokter gigi atau ke dokter, atau kelahiran adik mungkin menyebabkan stres yang cukup berat bagi anak. Orang tua perlu mempersiapkan anak itu dengan membicarakan kejadian itu dengan jujur. Orang tua harus memberi tahu anak-anak jika akan mempekerjakan pengasuh untuk mengurangi stres anak.

Sumber:

Diambil dan disunting seperlunya dari:

Judul buku: Pengantar Psikologi dan Konseling Kristen (2)

Judul buku asli: Introduction to Psychology and Counseling

Penulis: Paul D. Meier; Frank B. Minirth, M.D.; Frank B. Wichern, PH.D; Donald E. Ratcliff, PH.D

Penerjemah: Johny The

Penerbit: PBMR ANDI, Yogyakarta 2004

Halaman: 25 -- 29

Tips: Memahami Bagaimana Anak-Anak Prasekolah Menghadapi Tekanan

Anak-anak berumur 3 sampai 5 tahun mengalami rasa kehilangan, ketakutan, dan situasi-situasi yang tidak biasa, jauh berbeda dengan orang-orang dewasa. Setiap anak prasekolah memiliki fase-fase perkembangan tersendiri. Jika Anda memahami bagaimana anak prasekolah Anda memikirkan tentang dunianya, Anda dapat menolongnya menghadapi masa-masa sulit dengan lebih baik. Berikut ini adalah beberapa hal yang perlu Anda perhatikan saat anak Anda tumbuh secara sosial dan emosional.

Anak prasekolah belajar:

- Menggunakan kata untuk mengungkapkan perasaan-perasaan.
- Mengendalikan situasi dengan membicarakannya.
- Mengatasi frustrasi dan menunggu sesuatu terjadi.
- Berteman dan berhubungan dengan orang lain.
- Mengerti bahwa beberapa tindakan boleh dilakukan, sedangkan tindakan lainnya tidak boleh dilakukan.
- Mencari perlindungan dari Anda agar dia merasa aman.
- Bergantung kepada Anda untuk membantunya membentuk rasa percaya diri.
- Bermain untuk menyelesaikan masalah-masalah dan mencoba solusi-solusi yang berbeda-beda.
- Bergantung pada rutinitas agar merasa aman dan percaya diri menyelesaikan tugas-tugas dan bangga dengan kemampuan-kemampuannya.
- Mencoba situasi-situasi baru dan mengambil risiko.

Situasi atau perubahan sehari-hari yang dapat menarik perhatian atau membuat anak prasekolah Anda marah:

- Bayi baru di rumah.
- Guru prasekolah atau pengasuh bayi baru.
- Dipisahkan dari orang-orang yang menyayanginya.
- Penitipan anak, taman kanak-kanak, atau SD.
- Perubahan-perubahan dari rutinitas-rutinitas sehari-hari.
- Memberikan atau menghilangkan benda/mainan favoritnya.
- Pindah ke tempat tidur, kamar, atau rumah baru.

Anak-anak prasekolah sering menunjukkan perasaan mereka lewat tindakan daripada kata-kata. Berikut ini adalah beberapa hal yang perlu diperhatikan:

- Ketergantungan yang tidak biasa.
- Takut sendirian atau tanpa Anda.
- Lebih sering memperlihatkan luapan atau cetusan kemarahan.
- Memukul atau menggigit.
- Membasahi tempat tidur atau mengisap jempol lagi.
- Makan lebih banyak atau sedikit dari biasanya.
- Tidak bisa tidur atau istirahat.
- Lebih sering menangis.
- Sedikit tersenyum, sedikit tertawa.
- Tidak mau mencoba hal-hal baru.

- Terganggu oleh keributan-keributan yang tiba-tiba dan keras.
- Sering berjalan-jalan, terjatuh, atau menjatuhkan barang-barang.
- Kurang terbuka atau bergaul seperti biasanya.

Ingatlah bahwa sikap-sikap ini terkadang muncul pada semua anak. Akan tetapi, jika sikap-sikap itu berlangsung terus-menerus atau sering terjadi, sikap-sikap itu bisa menjadi tanda tekanan.

Waktu Keluarga

Kedekatan fisik dan emosional saat makan atau bermain permainan bersama membantu anak prasekolah Anda merasa lebih aman. Gunakan waktu ini untuk menanyakan pertanyaan-pertanyaan seperti, "Apa bagian terbaik dan terburuk bagimu hari ini?"

Tugas Rumah Tangga

Jika Anda membiarkan anak Anda membantu mengerjakan pekerjaan rumah hal ini akan membuat -- baik Anda maupun anak Anda -- bangga akan pekerjaannya. Tanggung jawab yang baru seperti memilih baju yang akan dipakai dapat membuatnya lebih percaya diri. Pakailah kesempatan ini untuk menggunakan kaos kaki sebagai boneka tangan untuk bermain drama dan menanyakan pertanyaan seperti, "Apa yang membuatmu bahagia atau marah?"

Berjalan-Jalan

Entah Anda berjalan-jalan di sekitar rumah Anda, maupun ke luar kota atau luar negeri, kegiatan ini membantu anak Anda mengenali pencapaian orang-orang dari kebudayaan atau latar belakang yang berbeda. Cobalah menggunakan pernyataan-pernyataan sederhana seperti, "Setiap orang memunyai perasaan sepertimu."

Waktu untuk Bercerita

Saat membaca cerita-cerita bersama, tunjukkan satu karakter yang dapat mengatasi sebuah situasi dengan positif. Tanyakan kepada anak Anda, "Apa yang akan kamu perbuat?" (t/Uly)

Sumber:

Diterjemahkan dan disunting seperlunya dari:

Judul artikel asli: Understanding How Preschoolers Handle Stress

Nama situs: 123 Sesame Street

Penulis: Tidak dicantumkan

Alamat URL: <http://www.sesamestreet.org/parents/topics/stress/stress04>

Tanggal akses: 1 Juli 2010

Tips 2: Menolong Anak Prasekolah yang Berkebutuhan Khusus

Anak Hiperaktif

Anak hiperaktif secara klinis berbeda dengan anak yang tidak dapat duduk diam dalam waktu yang lama. Anak hiperaktif sering memiliki perasaan seperti orang yang terkurung dalam kamar dengan televisi, radio, dan dua mesin penyedot debu yang semuanya dinyalakan secara maksimal dalam waktu bersamaan. Bisakah Anda bayangkan betapa berisiknya hal itu? Sebuah kelas sering kali menjadi "terlalu berisik" bagi anak hiperaktif.

Anak hiperaktif tidak dapat memilah dan memusatkan pikiran pada satu hal pada satu saat. Mereka cenderung terus menerus bergerak baik secara mental maupun fisik. Karena anak hiperaktif tidak dapat duduk diam, tidak dapat mendengarkan, atau bahkan tidak dapat mengerjakan suatu pekerjaan dalam jangka waktu yang lama, maka mereka mengalihkan perhatian dari satu hal ke hal yang lain dan sering kali mengganggu anak-anak lain pada saat yang sama.

1. Anak hiperaktif membutuhkan kasih dan kesabaran khusus dari Anda. Anak-anak ini sering kali memerlukan bimbingan dan perhatian ekstra dari para orang dewasa di sekitarnya. Jadi, sangatlah bijaksana jika ada pembimbing tambahan ketika anak hiperaktif menjadi bagian dari kelas Anda. Carilah orang yang baik dan penyayang yang akan memerhatikan kebutuhan-kebutuhan khusus anak tersebut.
2. Bantulah anak hiperaktif untuk memilih aktivitas-aktivitas yang tenang sehingga dapat menolong mengumpulkan energi mereka pada satu tempat. Anak hiperaktif akan berfungsi paling baik jika ia melakukan aktivitas yang paling minimum gangguannya dan yang bisa memusatkan perhatian mereka.
3. Jangan lupa untuk memerhatikan juga kebutuhan anak-anak lainnya pada saat yang sama. Anda tidak bisa membiarkan seseorang atau beberapa anak mengganggu anak-anak lainnya untuk hal-hal yang tidak perlu atau membuat kekacauan di kelas.
4. Berbicara secara pribadi, dengan sikap yang penuh kasih dan pengertian, kepada orang tua si anak hiperaktif. Dapatkan informasi langsung dari orang-orang terdekat tentang cara-cara paling efektif untuk merawat anak mereka. orang tua akan sangat menghargai perhatian Anda terhadap keadaan anak tersebut. Karena orang tua mengenal anaknya lebih baik dibandingkan dengan orang lain, maka mereka pasti dapat memberikan saran bagaimana mengadakan pendekatan yang sudah terbukti dapat membantu.

Anak Pemalu

Anak yang pemalu mungkin cenderung merasa tidak aman dan ketakutan. Mungkin dia memunyai sifat alamiah yang introvert. Setiap anak perlu merasa aman dan dicintai.

Jangan pernah memanggil seorang anak "pemalu" (anak itu mungkin mencoba hidup dengan label yang Anda berikan kepadanya!) Jangan memaksakan anak yang pemalu untuk berbicara di kelompok besar. Jangan pernah mempermalukan anak ketika dia memberi respons! Anak yang pendiam biasanya akan merasa lebih aman berbicara dalam kelompok kecil di mana setiap anak berpartisipasi dengan bebas. Anak seperti ini lambat laun bisa memberi respons dalam kelompok besar setelah memiliki banyak pengalaman dalam kelompok kecil yang informal.

Pastikan anak-anak pendiam menerima perhatian dan dorongan semangat pribadi dari Anda. Sangatlah mudah melupakan mereka. Tolonglah anak-anak pemalu secara konsisten agar mereka merasa diterima dan penting tanpa membuat anak itu pusat perhatian kelompok.

Anak Agresif

Anak yang paling memerlukan kasih sayang dan penerimaan biasanya adalah anak yang sikapnya membuat orang lain merasa terganggu dan kesal. Kecenderungan untuk tidak memberikan kasih sayang kepada anak yang bersikap tidak menyenangkan biasanya mengakibatkan tindakan agresif dan tidak baik karena anak itu sangat ingin diperhatikan.

Seperti dengan anak lainnya, peraturan yang baik adalah menerima anak yang agresif apa adanya, tidak memaksa anak berubah agar mendapatkan perhatian Anda. Akan tetapi, setiap kali ada tindakan positif, pastikan ia tahu bahwa Anda menghargai usaha-usahanya. Teladan baik Anda, saat menunjukkan kasih sayang kepada anak-anak agresif dengan mendorong dan menguatkan mereka, akan membantu mengajarkan kepada semua anak cara-cara untuk berhubungan dengan teman yang lain.

Jika anak yang agresif marah atau melukai anak yang lainnya, Anda perlu tegas, tetapi tetap bersikap ramah. Pisahkan anak agresif dari situasi itu. Terangkan dengan jelas sikap-sikap yang diperlukan agar dia bisa kembali ke kelompok itu. (t/Ratri dan Uly)
Sumber:

Diterjemahkan dan disunting seperlunya dari:
Judul asli artikel: Helping Children With Special Needs
Judul buku: Sunday School Smart Pages
Penyunting: Wes dan Sheryl Haystead
Penerbit: Gospel Light, USA 1992
Halaman: 65

e-Konsel 212/Juli/2010: Mengenal dan Membimbing Anak Usia Sekolah Dasar

Pengantar dari Redaksi

Salam kasih,

Banyak orang dewasa yang meremehkan perasaan anak-anak usia sekolah dasar. Perasaan yang dialami sang anak, seperti rasa khawatir, takut, cemas, senang, dan sebagainya malah bisa menjadi bahan lelucon bagi orang dewasa. Misalnya, ketika anak-anak itu khawatir akan mulai masuk sekolah dasar, orang dewasa biasanya berkata, "Ah, begitu saja, kok takut? Berani dong, seperti Papa!" Pernyataan seperti itu akan membuat si anak berpikir bahwa rasa yang dia alami itu tidak wajar atau tidak normal. Masih banyak lagi contoh-contoh lain yang dapat menghambat perkembangan anak-anak, secara khusus anak usia SD. Sebagai orang dewasa kita perlu menolong mereka untuk berpikir bahwa semua rasa, perubahan fisik, dan perubahan-perubahan lainnya adalah wajar dan harus mereka hadapi ketika memasuki fase-fase tertentu dalam usia tersebut.

Sejak masuk kelas 1 SD -- kelas 6 SD akan banyak sekali perubahan-perubahan yang mungkin akan mengagetkan si anak sendiri. Anda dapat menolong mereka dengan mengenali semua aspek yang menyertai pertumbuhan mereka. Dengan bekal tersebut, Anda akan bisa menolong mereka menghadapi semua perubahan-perubahan tersebut. Kiranya seluruh sajian e-Konsel edisi ini dapat menolong Anda untuk kembali membantu setiap anak usia SD yang Tuhan percayakan untuk Anda asuh dan layani. Tuhan memberkati.

Pemimpin Redaksi e-Konsel,

Davida Welni Dana

- < evie(at)in-christ.net >
- <http://c3i.sabda.org>
- <http://fb.sabda.org/konsel>

Cakrawala: Masa Sekolah Dasar: Umur 6 Sampai 12 Tahun

Perkembangan Seksual

Penting bagi anak-anak laki-laki maupun anak perempuan usia SD untuk mengidentifikasi diri mereka dengan orang dewasa yang berjenis kelamin sama dengan mereka. Tanpa identifikasi semacam itu, anak-anak mungkin akan mengalami ketidakmampuan menyesuaikan diri secara seksual dalam pernikahan atau cenderung menjadi homoseks.

Anak usia SD biasanya mengembangkan sikap memandang rendah anak perempuan atau hal-hal yang berbau perempuan. Hampir semua anak laki-laki dan perempuan kadang-kadang berharap untuk menjadi lawan jenisnya, sehingga mereka mengembangkan sikap merendahkan untuk menekan keinginan itu selama tahun-tahun tersebut. Anak laki-laki dan anak perempuan perlu ditolong untuk mengembangkan sikap bersyukur menjadi diri mereka dan perlu ditolong pula untuk melihat bahwa diciptakan menjadi laki-laki dan perempuan memiliki keuntungan masing-masing.

Pendidikan seks sangat penting selama tahun-tahun usia SD. Hal itu harus dilakukan secara bertahap dengan menjawab setiap pertanyaan yang diajukan anak. Orang tua yang menjawab pertanyaan anak dengan jujur dan apa adanya berarti telah membantu anak-anak mereka mengetahui seluruh fakta kehidupan pada saat mereka berumur 10 atau 11 tahun. Menstruasi harus dijelaskan lebih awal kepada anak-anak perempuan pada usia sekolah dasar karena permulaan mens rata-rata terjadi antara umur 9 sampai 16 tahun, dengan rata-rata umur 13 tahun di Amerika Serikat (Malina, 1979). Permulaan pubertas pada anak laki-laki bisa lebih lambat, biasanya sekitar umur 13 -- 15 tahun. Itulah sebabnya anak perempuan kelas 1 SMP sering lebih besar daripada anak laki-laki.

Perkembangan Sosial

Anak-anak usia SD mengembangkan rasa memiliki dengan cara berpartisipasi dalam kelompok. Mereka juga mengembangkan sikap bertanggung jawab dengan berbagi tugas bersama kakak-kakaknya. Rasa memiliki dan tanggung jawab merupakan prasyarat untuk perkembangan calon pemimpin. Anak-anak harus belajar taat sebelum mereka bisa belajar untuk memimpin dengan efektif. Konsep diri mereka terus berkembang ketika mereka memandang diri mereka melalui kaca mata teman sebaya, orang tua, dan tokoh penguasa. Interaksi dengan orang dewasa dan anak-anak lain menjadi semakin penting.

Permainan di antara anak-anak seumur ini -- entah itu permainan bola atau domino -- ditandai dengan organisasi yang buruk, percekcoakan yang panas tentang peraturan, skor yang tidak benar, dan tuduhan curang. Anak-anak senang jika menang, tetapi mereka harus belajar untuk bekerja sama dalam tim -- kemampuan untuk bekerja

dengan alasan yang sama dengan anak lain. Mereka senang bermain kelereng dan bertukar buku komik. Orang tua jangan berpandangan bahwa semua buku komik sama. Buku-buku dewasa dengan rating X beredar dalam format komik bersamaan dengan "buku-buku humor" yang relatif tidak merusak dan buku klasik kesusastaan. Pada ekstrem satunya terdapat komik Kristen. Tidak terlalu dini bagi anak-anak Kristen untuk dipisahkan melalui norma yang lebih tinggi sebagai saksi Kristus bagi orang lain.

Masalah Umum Anak Usia SD

Kematian

Kematian dalam keluarga bisa menjadi pengalaman yang mendewasakan anak-anak jika ditangani dengan benar. Biasanya, anak-anak melalui tahap-tahap dukacita yang sama seperti orang dewasa ketika mereka mempelajari tentang kematian atau kematian yang akan datang dalam keluarga. Anak-anak yang lebih muda mungkin mengalami kepehitan atau kemarahan terhadap orang tua yang hampir mati atau sudah mati karena mereka percaya bahwa orangtua itu memilih untuk meninggalkan mereka. Mereka juga merasa bersalah dan menyalahkan diri sendiri atas kematian orang tuanya. Sangat baik mengikutkan anak-anak dalam upacara pemakaman orang yang dikasihi, jika mereka memilih untuk ikut, dan untuk mengungkapkan dukacita tanpa menekan perasaan yang sesungguhnya. Jika tidak diizinkan untuk mengungkapkan perasaannya, anak-anak mungkin akan mengalami konflik yang tidak terselesaikan pada saat mereka dewasa.

Kakek Nenek

Kakek nenek dan anggota keluarga lain sebaiknya tidak tinggal bersama keluarga, kecuali ada kepastian bahwa hal itu tidak banyak menimbulkan konflik. Banyak keluarga yang menyesal karena mengizinkan kakek nenek tinggal bersama mereka, dan sangat sulit membatalkan komitmen itu. Namun, beberapa orang melaporkan bahwa kakek nenek yang tinggal bersama mereka membuat hidup mereka lebih berarti. Jika kakek nenek tidak tinggal dengan keluarga, umumnya mereka diharapkan tinggal tidak terlalu jauh. Anak-anak sering kali memiliki hubungan khusus dengan kakek nenek mereka dan hubungan yang kuat anak laki-laki dengan kakek atau anak perempuan dengan nenek membantu memperkuat peranan seks mereka. Orang tua harus membantu merawat kakek nenek karena hal ini memberi kesempatan kepada anak-anak untuk mengamati dan mengajar mereka untuk melakukan hal yang sama ketika orang tua mereka lanjut usia kelak ([1 Timotius 5:8](#)).

Cacat

Penelitian dari Minde dan rekan-rekan (1972) menemukan bahwa anak-anak SD yang cacat menyadari bahwa cacat mereka tidak akan hilang. Biasanya, dengan menyadari hal itu mereka akan mengalami depresi. Orang tua perlu membantu anak-anak menerima kondisi mereka, dan melihat bagaimana Allah bisa memakai cacat mereka, serta menunjukkan bagaimana mereka bisa meleburkan masalah mereka ke dalam

rencana hidup mereka.
Sumber:

Diambil dan disunting seperlunya dari:

Judul buku: Pengantar Psikologi & Konseling Kristen 2

Judul buku asli: Introduction to Psychology and Counseling

Penulis: Paul D. Meier; Frank B. Minirth, M.D.; Frank B. Wichern, PH.D; Donald E. Ratcliff, PH.D

Penerjemah: Johny The

Penerbit: PBMR ANDI, Yogyakarta 2004

Halaman: 33 -- 35

Tips: Mempersiapkan Anak Masuk Sekolah Dasar

di halaman sekolah sudah tampak banyak murid yang usianya bervariasi dan postur tubuhnya berbeda-beda besarnya. Sebagian sudah memiliki kelompok sendiri dan berbincang-bincang dengan teman-temannya tentang liburan sekolah mereka. Tampak juga anak-anak yang terlihat diam saja dan memerhatikan sekelilingnya. Mereka adalah murid-murid baru kelas 1 SD yang baru pertama kali datang ke sekolah tersebut. Sebagian dari mereka mengamati anak-anak yang lain dan terlihat ingin berkenalan. Sebagian lainnya tampak malu-malu dan menempel pada orang tuanya sebelum bel sekolah berbunyi. yang lainnya sudah menangis meraung-raung dan ingin pulang bersama orang tuanya atau tidak mengizinkan orang tuanya meninggalkan mereka. Anak anda adalah salah satu dari mereka yang menangis. Orang tua yang lain memarahi anaknya dan meminta agar mereka belajar berani dan mandiri dalam menghadapi hari pertama tersebut. yang lain mencoba menenangkan dan meminta anaknya agar berhenti menangis. yang lain lagi berjanji untuk tidak meninggalkan anaknya khusus untuk hari pertama tersebut. Sikap mana yang Anda pilih?

Anak-anak umumnya memiliki ketakutan tersendiri ketika mereka memasuki sekolah dasar. Ketakutan atau kecemasan ini merupakan reaksi terhadap perubahan yang mereka harus alami. Perubahan ini antara lain dalam bertambahnya jumlah dan kerumitan pelajaran yang harus mereka pahami, banyaknya pelajaran ini mengharuskan anak menghabiskan jam-jam, yang ketika mereka masih di TK hanya diisi dengan bermain dan beraktivitas, dan selain itu mereka juga dituntut untuk belajar serius dan memperoleh nilai yang baik. Tentunya ada semacam ketidaksiapan bagi anak dalam menghadapi perubahan besar ini.

Pengalaman menyeramkan ini mungkin tidak disadari oleh orang tua karena menganggap bahwa masuk SD adalah proses biasa yang dialami setiap orang. Walaupun demikian, masa transisi ini sesungguhnya merupakan momen penting ketika peran orang tua dampaknya besar sekali. Anak perlu mengetahui, merasa aman, dan nyaman terhadap suasana baru, teman baru, guru baru, dan pelajaran-pelajaran baru. Kata "baru" di sini mungkin lebih jelas maknanya jika kita gunakan kata "asing". Sesuatu yang asing, yang tidak kita pahami, yang tidak kita kenal, adalah sesuatu yang membuat kita merasa tidak nyaman dan takut. Bagi orang dewasa saja diperlukan keberanian dan masa penyesuaian untuk menghadapi hal yang baru, baik di tempat kerja, maupun dalam hidup. Sama halnya ketika kita memulai hari pertama kuliah, hari pertama kerja, hari pertama datang ke rumah pacar, atau pengalaman wawancara kerja pertama; perasaan bingung, takut, cemas, grogi, semangat, dan yang lainnya bercampur baur menjadi satu. Belum lagi perasaan takut, malu, dan rasa bersalah jika kita melakukan kesalahan dalam situasi tersebut.

Perasaan-perasaan demikianlah yang juga dirasakan anak, namun berkali-kali lipat lebih besar, karena ia merasa begitu kecil di dunia ini. Anak membutuhkan rasa aman, rasa dimengerti, dan dukungan agar mereka tahu bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi hal tersebut. Oleh karena itu sebagai orang tua kita tidak boleh mengecilkan pengalaman tersebut dengan mengatakan "begitu saja kok tidak berani",

"tidak usah takut", "nanti kamu kan dapat teman baru dan guru baru", atau "pasti nanti senang di sekolah".

Sebaliknya, agar anak merasa dimengerti, kita harus mendukung perasaannya dengan kalimat seperti "Kamu takut, ya? Tidak apa-apa kalau kamu merasa takut karena ini adalah hal yang baru bagi kamu" atau "Memang menyeramkan, ya, menghadapi sesuatu yang kita tidak tahu." Ketika ini dilakukan, anak akan merasa bahwa hal dan ketakutan yang dialaminya adalah sesuatu yang wajar dan dibolehkan. Hal ini akan membuatnya tenang dan berani menghadapi ketakutannya. Sebaliknya, jika kita tidak membolehkannya merasa takut, kecemasan, dan ketegangan anak akan jadi semakin tinggi karena merasa bersalah melakukan apa yang kita larang.

Hal paling efektif yang dapat dilakukan untuk menolong anak mengatasi ketakutannya adalah bahwa kita sebagai orang tua menjadi tempat yang aman baginya untuk menceritakan seluruh pengalaman dan ketakutannya. Dengan memiliki rasa aman untuk menceritakan segala sesuatu yang dirasakannya, anak akan melihat bahwa apa pun yang ia akan hadapi dan rasakan bisa dengan berani dihadapinya karena kita -- orang tuanya -- ada di belakangnya untuk mendukung dan menguatkannya. Dengan demikian, apa pun yang dialaminya -- ketakutan, kegagalan, kekecewaan, kesedihan, dan yang lainnya -- dapat dihadapinya dengan lebih percaya diri dan mandiri.

Bagaimana mempersiapkan anak Anda ke sekolah yang baru?

1. Mari kita mundur sejenak. Sebelum anak Anda menjalani hari pertama di sekolah yang baru, Anda bisa mempersiapkannya dengan mengajaknya mengunjungi sekolah tersebut. Dalam perjalanan, Anda bisa menjelaskan tempat-tempat yang dilalui sehingga ia mengenali bagaimana cara mencapai sekolahnya. Setelah sampai, Anda bisa memperkenalkannya pada guru yang nantinya akan mengajarnya. Anda juga bisa mengenalkannya pada lingkungan sekolah dengan memberitahukan letak-letak ruangan di sekolah tersebut dan menunjukkan ruang kelasnya.
2. Orang tua juga sebaiknya membahas apa yang dirasakan anak tentang pengalaman baru yang akan dilaluinya tersebut. Dengan mengenali perasaannya sendiri, anak akan merasa lebih siap dengan apa yang akan dialaminya.
3. Anda dapat menenangkan perasaannya dengan memberikan perhatian penuh dan mendengarkan apa yang ia ungkapkan.
4. Setelah Anda memahami perasaan anak, Anda bisa mengonfirmasi perasaan-perasaan apa yang ia rasakan.
5. Kemudian, Anda dapat membesarkan hatinya bahwa semua yang dirasakannya adalah wajar. Lalu Anda bisa memberanikan anak Anda untuk menghadapinya dengan mengatakan bahwa Anda menyayanginya dan mendukungnya. Anda bisa ungkapkan bahwa Anda akan ada di sisinya ketika ia membutuhkan Anda, sekalipun bukan dengan cara duduk di sebelahnya di dalam kelas.
6. Anda bisa juga mengajaknya berdoa kepada Tuhan agar ia memiliki keberanian.

Seberapa cepatnya anak beradaptasi dengan lingkungan baru tergantung masing-masing anak. Jika anak Anda termasuk cepat beradaptasi dan tidak mengalami masalah serius, bersyukurlah. Jika anak Anda mengalami kesulitan dan membutuhkan waktu yang cukup lama untuk beradaptasi, bersyukurlah. Dengan terus berada di sisinya dan mendukungnya, Anda memiliki kesempatan untuk mengenal anak Anda lebih jauh dan menjalin ikatan lebih erat dengannya. Anda juga memiliki kesempatan untuk mengajarkan anak Anda untuk berdoa dan beriman lebih dalam kepada Tuhan yang mengasihinya dan memahami perasaannya.

Sumber:

Diambil dan disunting seperlunya dari:

Nama situs: Lifespring

Penulis: SA

Alamat URL: http://www.my-lifespring.com/artikel/mempersiapkan_anak_masuk_sekolah.php

Tanggal akses: 15 Juli 2010

Tips 2: Membangun Kepercayaan Diri yang Sehat Anak Usia Sd

Bumbu-Bumbu

Kasih Tanpa Syarat

Kasih seharusnya tidak bergantung pada kesempurnaan sikap atau penampilan seseorang. Setiap anak perlu dikasihi apa adanya, sebagai ciptaan Tuhan yang unik dan istimewa. Jika kita berpusat pada kualitas permukaan saja, kita akan lalai melihat karakter-karakter yang menjadikan setiap anak unik. Kasih tanpa syarat bukan berarti menyetujui tindakan-tindakan buruk seorang anak. Kasih tanpa syarat mengenali perbedaan yang jauh antara melakukan hal yang tidak diinginkan dan menjadi orang yang tidak diinginkan.

Seorang ibu melihat anaknya sedang mengobrak-abrik laci meja. "Jessa! Keluar!" teriaknya. "Kamu anak nakal!" Sang ibu menyebutkan karakter diri Jessa, alih-alih menasihati apa yang dilakukannya. Kita dapat melakukan pendekatan yang lebih baik dengan berkata, "Jessa, laci itu harus selalu ditutup."

Apresiasi untuk Anak

Kita semua ingin melihat bahwa keluarga dan gereja kita mengapresiasi kita. Nah, anak-anak juga ingin tahu, "Guruku senang aku berada di sini." Saat kita menunjukkan apresiasi kepada seorang anak, kita mengatakan bahwa dia dikasihi oleh Allah dan jemaat-Nya.

Rasa Keberhasilan

Anak merasa puas saat dia mampu menyelesaikan sebuah tugas. Keberhasilan ini menyatakan bahwa dia adalah anak yang cekatan. Belajar sepeda, membaca buku, melepas kancing atau menyelesaikan teka-teki hanyalah segelintir kegiatan-kegiatan yang ingin anak pelajari.

Jangan Tambahkan Bumbu-Bumbu

Kritik

Ketika kita berfokus pada kelemahan-kelemahan anak, hal ini akan menghancurkan kepercayaan dirinya. Anak menyamakan kritik atas pekerjaannya dengan kritik terhadap diri sendiri sehingga dia membantah, merasa malu, atau merasa tertolak. Ungkapan-ungkapan seperti: "Kamu masih terlalu kecil"; "Salah lagi, salah lagi"; atau "Sini, biar aku kerjakan", menghasilkan dampak negatif bagi anak. Sebaliknya, katakanlah: "Kamu sudah mulai dengan baik" atau "Kalau butuh bantuan, panggil saya ya...."

Sifat Tidak Peka

Ketidakepekaan yang menyebabkan rasa malu dapat menimbulkan perasaan terluka. Sarkasme atau olok-olok, terutama di depan orang lain, memiliki efek yang merendahkan martabat anak-anak. Kita dapat melukai anak dengan berbicara tentangnya seolah-olah dia sedang tidak berada di sana. Selain itu, menghukum anak di depan umum dapat mempermalukannya. Disiplin seharusnya merupakan urusan pribadi, tidak hanya untuk menolong anak mendapatkan martabatnya tetapi menghindari orang lain membesar-besarkan masalahnya. Seorang guru menyadari bahwa dia telah bertindak tidak bijaksana saat dia menegur Anton di kelas sehingga anak-anak lainnya dapat mendengarkan. Selama beberapa minggu dia mendengar anak-anak berbicara kepada Anton dengan cara menegur seperti yang dia lakukan. Anton yang sangat membutuhkan pengakuan diri ditolak oleh yang lain. Guru itu pun melakukan hal yang perlu dilakukannya yaitu memuji dan menyemangati Anton atas sikapnya di depan umum.

Kurangnya Rasa Hormat

Rasa hormat terlihat dari apa yang kita katakan dan apa yang tidak kita katakan. "Terima kasih," "Tolong," dan khususnya "Maaf", merupakan ucapan yang jarang kita lontarkan kepada anak-anak. Harus disadari bahwa anak-anak perlu menerima rasa hormat seperti rasa hormat yang kita terima. Dia akan meniru teladan kita mengenai rasa menghormati atau rasa tidak menghormati.

Terkadang, kita salah menganggap bahwa kita mempunyai hak untuk menyela anak sesuka kita, memaksa mereka menghentikan apa pun yang mereka kerjakan ketika kita berbicara. Kita perlu bertanya kepada diri kita, "Apakah saya akan berkata seperti ini kepada orang dewasa? Apakah saya akan memperlakukan orang dewasa lainnya dengan cara ini?" Kita perlu memerhatikan teladan kita saat kita mengganggu aktivitas atau perbincangan anak dengan tidak sopan. Kita bisa saja menghambat pembelajaran anak untuk menghormati orang lain.

Kurangnya Dorongan

Anak-anak memerlukan dorongan melalui kata-kata, bahkan untuk melakukan tugas yang biasa sekali pun. Kita mungkin tidak mengira bahwa kita perlu memberi pujian atas hal-hal yang "wajib dilakukan anak". Akan tetapi, hampir semua anak memerlukan dorongan dan pengakuan untuk membantu mereka melakukan apa yang wajib mereka lakukan. "Usaha yang baik" dan "Aku senang kalau kamu menyimpan pensil-pensil itu" merupakan pernyataan-pernyataan sederhana yang dapat memotivasi anak. Bahkan, menyatakan tindakan anak dengan ungkapan: "Saya tahu..." akan menjadi dorongan bagi anak. "Saya tahu kamu menyimpan pensil-pensil itu."

Membanding-bandingkan

Pernyataan-pernyataan seperti "Kamu sama saja seperti adikmu!" atau "Kenapa kamu tidak bisa seperti Mega?" merupakan pernyataan yang merusak. Kita perlu mengingat bahwa Allah menciptakan kita secara unik -- tidak ada duanya. Setiap ciptaan-Nya unik. Setiap anak perlu diterima apa adanya dan dibantu meraih potensi unik mereka sendiri. Bagi sang Seniman Agung, semua karya merupakan karya besar. Renungkan kasih-Nya; jangan membandingkan anak-anak.

Sikap Melindungi yang Berlebihan

Burung-burung yang masih kecil akan mati di sarangnya jika induknya tidak mendorong burung-burung itu untuk terbang. Terkadang, orang tua dan guru ingin melindungi anak-anak dari pengalaman-pengalaman yang berbahaya dan tidak menyenangkan. Akan tetapi, jika kita memaksakan apa yang perlu dipelajari seorang anak atau membatasi eksplorasinya karena ketakutan kita akan kegagalan, maka kita merusak kemampuannya untuk berkembang. Berikanlah lingkungan yang aman agar anak-anak dapat belajar dan mengamati. Biarkanlah mereka berpetualang.

Menghukum, Bukan Mendisiplin

Kata-kata ini sangat berbeda. Hukuman merupakan balasan dari kesalahan, sedangkan disiplin merupakan proses yang mendidik, termasuk memberikan dorongan serta koreksi. Hukuman berpusat pada pembalasan setimpal, sementara disiplin membawa pesan tentang "Aku mengasihimu dan ingin membantumu melakukan hal yang benar". Hukuman menimbulkan rasa bersalah, ketakutan, kemarahan dan terkadang kebencian, namun disiplin menginspirasi kasih sayang, perhatian dan hasrat untuk berkembang.

Sebuah Kisah

Rian sering membuat masalah. Gurunya telah berusaha memberi nasihat, memisahkannya dari teman-temannya, dan menghilangkan semua hak istimewanya. Ibu Wong menyadari kebencian yang bertumbuh dalam diri Rian. Dia berbicara secara pribadi dengan Rian, "Rian, tampaknya sulit bagimu untuk melakukan apa yang diinginkan gurumu. Kamu pasti tidak senang, ya?" Untuk pertama kalinya seorang guru ingin mengerti Rian, tidak hanya mengendalikannya. "Aku ingin membantumu belajar melakukan hal-hal yang sulit bagimu. Kita dapat bekerja sama jika kamu mau." Rian tersenyum kepada Ibu Wong. Dan, proses disiplin pun telah dimulai. (t/Uly)

Sumber:

Diterjemahkan dan disunting seperlunya dari:

Judul buku: Sunday School Smart Pages

Judul asli artikel: A Child's Healthy Self-Esteem

Editor: Wes dan Sheryl Haystead

Penerbit: Gospel Light, USA 1992

Halaman: 93 -- 94

Serba Info: 40 Hari Mengasihi Bangsa Dalam Doa

Apakah Anda terbebani untuk menanam lutut Anda bagi bangsa-bangsa yang belum mengenal Kristus? Kami mengajak Anda meluangkan waktu sejenak untuk berdoa bagi saudara-saudara kita, khususnya mereka yang akan melaksanakan ibadah puasa.

Seperti tahun-tahun sebelumnya, tahun 2010 ini kita akan kembali bersatu hati berdoa selama bulan puasa, yaitu terhitung mulai 1 Agustus -- 9 September 2010. Jika Anda rindu untuk turut ambil bagian berdoa bagi bangsa, kami akan mengirimkan pokok-pokok doa dalam versi e-mail untuk menjadi pokok doa kita bersama. Untuk berlangganan, silakan kirimkan e-mail ke:

- [subscribe-i-kan-buah-doa\(at\)hub.xc.org](mailto:subscribe-i-kan-buah-doa(at)hub.xc.org)

Bagi Anda yang ingin agar teman-teman Anda pun bisa ikut berdoa dengan memakai bahan pokok doa ini, silakan kirimkan alamat e-mail mereka ke alamat e-mail redaksi di:

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

Untuk mendapatkan bahan pokok doa versi kertas, silakan menghubungi:

Mengasihi Bangsa dalam Doa

P.O. Box 7332 JATMI JAKARTA 13560

E-mail: < [pray40daysindo\(at\)yahoo.com](mailto:pray40daysindo(at)yahoo.com) >

Catatan: [Ganti (at) dengan (@) saat mengirim e-mail]

Harap pemohon pengiriman bahan pokok doa versi kertas mencantumkan:

Nama jelas:

Alamat lengkap:

Kota dan Kode Pos:

Provinsi:

Nama Lembaga:

No. Telp./HP:

E-mail:

Marilah kita bersama berpuasa dan berdoa untuk Indonesia agar tangan Tuhan yang penuh kuasa menolong dan menggugah hati nurani para pemimpin bangsa ini untuk bertekad dan bersatu mengeluarkan bangsa ini dari kemelut berbagai masalah yang berkepanjangan. Selamat menjadi "penggerak doa" di mana pun Anda berada dan biarlah karya Tuhan terjadi di antara umat-Nya, khususnya bangsa Indonesia. Selamat berdoa.

Sumber:

e-Konsel 213/Agustus/2010: Kemerdekaan dalam Kristus

Pengantar dari Redaksi

Salam kasih,

"Merdeka, merdeka!" Itulah pekik para pejuang yang telah merebut kembali Indonesia dari para penjajah, 65 tahun yang lalu. Gegap gempita tersebut akan kita peringati lagi pada tanggal 17 Agustus mendatang. Oleh karena itu, e-Konsel pun ingin menyambut dan merayakannya bersama Pembaca terkasih dengan menyuguhkan topik Kemerdekaan dalam Kristus pada edisi kali ini.

Sebagai orang percaya, kita telah dimerdekakan dari dosa. Pahlawan iman yang telah membebaskan kita dari rantai perbudakan Iblis itu adalah Tuhan kita, Yesus Kristus. Dengan kematian-Nya di kayu salib, Dia telah membayar lunas seluruh hutang dosa kita, dan kita pun bebas untuk melakukan kehendak-Nya. Kita pun dianugerahi damai dan sukacita sejati dalam hidup ini, yang merupakan tanda kemerdekaan seorang anak Tuhan. Walaupun demikian, perjuangan ketika menjadi orang merdeka ternyata tidak mudah. Iblis tidak senang melihat kemerdekaan kita dan berusaha mengerdilkan iman kita. Dalam perjuangan tersebut, tidak sedikit konflik yang harus kita lewati, baik itu konflik pribadi maupun konflik rohani. Ya, Tuhan kerap mengizinkan kita mengalami banyak hal dalam status kemerdekaan kita. Itu adalah tahap-tahap kemerdekaan yang Tuhan berikan kepada kita. Namun Ia berjanji bahwa kita tidak akan dibiarkannya sampai tergeletak saat melewati tahapan-tahapan tersebut. yang penting adalah bagaimana kita terus memandang dan mengandalkan Dia yang telah memerdekakan kita. Simaklah seluruh sajian edisi ini, dan pastikan bahwa Anda telah berada di jalur yang benar sebagai orang yang merdeka.

Pemimpin Redaksi e-Konsel,

David Welni Dana

- < evie(at)in-christ.net >
- <http://c3i.sabda.org>
- <http://fb.sabda.org/konsel>

Cakrawala: Memperoleh Kemerdekaan Secara Bertahap

Seorang teman memberikan sebuah spanduk bergambar salib dan setumpuk rantai yang sudah putus. Dua sosok berdiri tidak jauh dari tumpukan rantai itu, muka mereka menengadah ke atas sehingga yang mereka tatap bukanlah rantai itu, tetapi salib -- sumber kemerdekaan. Lengan mereka terentang ke atas, tanda penuh sukacita. Keadaan kedua sosok yang penuh kemenangan dan sukacita itu sangat berbeda dengan keadaan orang-orang Kristen yang sering berkonsultasi dengan saya. Hal ini pun berbeda juga dengan perjalanan kerohanian saya pada umumnya. Rupanya, banyak dari kita yang lebih merasa frustrasi di dalam Yesus daripada merasa merdeka di dalam Dia. Mengapa begitu? Mengapa saya merasa frustrasi dan sering gagal? Bukankah kematian Yesus di kayu salib itu memberi kemerdekaan kepada saya?

Kemerdekaan yang sering dicetuskan dewasa ini adalah kemerdekaan total. Pandangan ini tidaklah alkitabiah. Alkitab tidak menyatakan bahwa kemerdekaan total akan mewarnai kehidupan seseorang begitu ia percaya kepada Yesus. Sebaliknya, Alkitab mendorong kita untuk mengalami kemerdekaan dalam tiga tahap.

1. Kemerdekaan yang diperoleh secara langsung. ([Roma 6:23](#))
Para teolog menyebutnya "pembenaran" oleh iman kepada Yesus Kristus. Kemerdekaan ini adalah hadiah yang sebenarnya tidak pantas kita terima. Kemerdekaan ini membuat kita bersukacita karena kita sudah dibebaskan dari hukuman kekal.
2. Kemerdekaan yang berjalan terus-menerus.
Para teolog menyebutnya "pengudusan". Kemerdekaan ini adalah suatu proses yang Tuhan kerjakan untuk terus memerdekakan kita sehingga kita semakin serupa dengan-Nya. Proses ini terus berlangsung seumur hidup kita dan sering kali menyakitkan.
3. Kemerdekaan terbesar.
Kemerdekaan ini akan kita nikmati di alam kekal. Kemerdekaan yang kita alami di dunia ini hanyalah "cicipan" dari kemerdekaan yang paling besar itu, yaitu kemerdekaan surgawi.

Mengapa kita tidak segirang sosok yang ada di spanduk itu? Mungkin karena kita kurang mengerti tentang apa yang dimaksud dengan pengudusan, kemerdekaan yang terus-menerus yang mengubah emosi, temperamen, sikap, pandangan, prasangka, dan standar kita. Ketika kita mengetahui apa yang Tuhan kehendaki untuk kita ubah dan mengerti cara-cara Tuhan mengubah kita menjadi seperti Dia, itulah yang dimaksud dengan kemerdekaan.

Kematian Yesus di kayu salib menghasilkan empat macam kebebasan bagi kita, yakni bebas dari tekanan yang diakibatkan oleh dosa, bebas dari kehidupan masa lalu yang penuh dosa, bebas dari kebinasaan, dan bebas dari belenggu dosa.

Bebas dari Tekanan yang Diakibatkan oleh Dosa

Perasaan bersalah dapat sewaktu-waktu timbul dan menghantui pikiran Saudara. Perasaan itu akan mengingatkan Saudara akan kegagalan Saudara, merusak hati Saudara dengan ketakutan, menimbulkan keresahan, membuat Saudara terus ketakutan kalau-kalau keburukan masa lalu Saudara ketahuan. Orang yang bersalah tidak akan merasakan damai dengan dirinya sendiri, orang lain, apalagi Tuhan ([Kejadian 3:6-10](#)). Ketika seseorang mengakui Yesus mati baginya di kayu salib, ia sudah diperdamaikan dengan Allah ([Roma 5:1, 10](#)). Kemerdekaan dari tekanan yang diakibatkan oleh dosa hanya dapat kita alami karena Yesus sudah menghapus kehidupan lama kita yang penuh dosa.

Bebas dari Kehidupan Masa Lalu yang Penuh Dosa

Tuhan tidak lagi mengingat-ingat dosa dan kesalahan-kesalahan kita. Betulkah itu? Dapatkah kita betul-betul diampuni dan terbebas dari bayang-bayang perbuatan dosa masa lalu?

Diri dan gaya hidup kita yang lama, masa lalu yang penuh dosa, perasan bersalah, semuanya itu sudah disalibkan bersama Yesus Kristus di kayu salib. Itu semua tidak lagi mencengkeram kita. Kuasa dosa telah dipatahkan saat kita beriman pada pengurbanan-Nya. Oleh karena itu mereka yang ada di dalam Kristus berani menengadahkan tangannya ke atas dengan penuh kegembiraan. Beban perasaan bersalah dari cara hidup masa lalu sudah dipindahkan kepada Yesus. Kebenaran ini adalah sebuah fakta yang dapat kita pegang, yang dapat membuat kita bersukacita.

Bebas dari Kebiasaan

Allah sudah memperingatkan Adam bahwa ketidakpatuhan akan berakibat kematian ([Roma 6:23](#)). Sebagai orang percaya, kita bersukacita atas pengurbanan Yesus yang melepaskan kita dari kebiasaan. Kebiasaan yang seharusnya kita tanggung sebagai akibat dari keberadaan kita yang berdosa. Akan tetapi, karena Yesus sudah mati di kayu salib bagi kita, maka kita pun terlepas dari cengkeraman dosa dan kebiasaan yang diakibatkan oleh dosa. Kita sendiri tidak bisa membebaskan diri sendiri. Untuk itu, Allah mengutus Yesus untuk menanggung dosa-dosa kita. Ia menggantikan kita.

Ketika Yesus terpaku dan tersiksa di kayu salib, Ia berkata, "Sudah selesai." Ungkapan itu sudah umum pada zaman itu dan sering ditulis pada rekening atau bon. Artinya: "Lunas!" Saat kita dengan iman menyerahkan diri kepada Allah, Dia menimpakan dosa-dosa kita pada Yesus. Kita sudah mati bersama Yesus. Sekarang kita tidak bercela dan bercacat di hadapan Allah. Harga untuk menebus kita sudah dilunasi. Kita terlepas dari kebiasaan.

Allah sangat mengetahui keadaan kita. Ia tidak hanya mendamaikan kita dengan diri-Nya tapi juga mengenakan kebenaran Yesus pada diri kita. Kini, Dia memandang kita sebagai anak-anak yang sudah disucikan dan dikuduskan. Kemerdekaan itu kita

peroleh secara langsung dan tidak dapat ditarik kembali. Penebusan telah dilaksanakan. Allah tidak akan mengulang perbuatan itu lagi.

Bebas dari Belenggu Dosa

Setiap orang yang hidup di dunia ini adalah orang berdosa. Dosa sudah menjadi faktor yang berpengaruh kuat dalam kehidupan kita. Manusia cenderung melawan Tuhan, bukan mematuhi perintah-Nya. Dalam [Roma 6:17](#) Paulus mengatakan bahwa kita ini hamba dosa. Dulu dosa menjadi tuan kita dan dosa itulah yang memerintah kita untuk melakukan segala perbuatan jahat. Akan tetapi, sekarang kita sudah bebas! Kita sudah dimerdekan oleh Yesus, jadi Yesuslah yang kini menjadi tuan kita. Kita tidak lagi melayani dosa, tapi melayani Tuhan Yesus.

Pada saat Saudara percaya dan menerima Yesus sebagai Juru Selamat pribadi, kuasa manusia lama sudah dipatahkan. Walaupun demikian, hal ini tidak berarti Saudara tidak lagi dapat tergoda oleh dosa. Hal ini berarti rantai yang menawan Saudara, yakni kuasa yang pernah mendesak Saudara untuk berbuat dosa tidak lagi mencengkeram Saudara ([Galatia 5:1](#)). Saat tergantung di kayu salib Yesus berseru, "Ya Allahku, ya Allahku, mengapakah Engkau meninggalkan Aku?" (Markus 15:34 BIS). Itulah yang dialami-Nya untuk membebaskan kita dari cengkeraman dosa, dari kehidupan masa lalu kita yang penuh dosa, dari kebinasaan, dan dari keadaan diperbudak oleh dosa.

Mengetahui hal ini, apakah Saudara semakin mengerti apa artinya "Benar-Benar Merdeka?"

Diambil dan diringkas dari:

Judul buku: Bebas dari Ikatan Dosa -- Proses Menjadi Orang yang Sesuai Kehendak Tuhan

Judul asli buku: Living Free -- Becoming the Person God Intends You to be

Penulis: Joyce Huggett

Penerjemah: Doreen Widjana

Penerbit: Lembaga Literatur Baptis, Bandung dan Yayasan ANDI, Yogyakarta 2000

Halaman: 11 -- 22

Cakrawala 2: Melangkah Menuju Kemerdekaan Dalam Kristus

Saya sungguh yakin bahwa karya Yesus Kristus yang telah diselesaikan dan hadirat Allah dalam hidup kita adalah satu-satunya cara kita untuk menyelesaikan konflik pribadi dan konflik rohani. Kristus adalah satu-satunya pengharapan kita ([Kolose 1:27](#)), dan hanya Dia yang sanggup memenuhi kebutuhan kita yang terdalam: kebutuhan untuk diterima, identitas, rasa aman, dan arti diri. Jangan berpikir bahwa proses konseling pemuridan yang mendasari langkah-langkah ini semata-mata adalah teknik konseling lain yang kita pelajari. Ini adalah perjumpaan dengan Allah. Dia adalah Penasihat Ajaib. Dialah yang mengaruniakan pertobatan yang menuntun kita menuju pengetahuan mengenai kebenaran yang memerdekakan kita ([2 Timotius 2:25-26](#)).

Langkah-langkah menuju kemerdekaan dalam Kristus ini tidak memerdekakan Anda. Kristuslah yang memerdekakan Anda, dan apa yang memerdekakan Anda adalah tanggapan Anda kepada-Nya dalam pertobatan dan iman. Langkah-langkah ini hanyalah sarana untuk membantu Anda berserah kepada Allah dan melawan Iblis ([Yakobus 4:7](#)). Maka, Anda dapat mulai memiliki hidup yang berbuah dengan tinggal dalam Kristus dan menjadi ciptaan yang sesuai dengan rencana-Nya. Banyak orang Kristen akan mampu melewati langkah-langkah ini seorang diri dan mendapatkan kemerdekaan luar biasa yang telah dibeli Kristus bagi mereka di atas kayu salib. Maka mereka akan mengalami damai sejahtera Allah yang melampaui segala akal, dan akan memelihara hati dan pikiran mereka ([Filipi 4:7](#)).

Sebelum Anda Memulai

Kesempatan untuk memperoleh kemerdekaan dan mempertahankannya akan menjadi jauh lebih besar bila Anda terlebih dulu membaca "Victory Over the Darkness" dan "The Bondage Breaker". Banyak orang Kristen di dunia Barat harus memahami dunia rohani dan hubungan kita dengannya. Sebagian di antaranya tidak dapat membaca buku-buku tersebut dan bahkan Alkitab karena dalam pikiran mereka terjadi peperangan. Mereka membutuhkan bantuan orang lain yang telah terlatih. Teologi dan proses yang praktis dalam konseling pemuridan disajikan dalam buku saya, "Helping Others Find Freedom in Christ", dan "Training Manual and Study Guide" dan "Program Pelatihan Video". Secara alkitabiah buku ini berusaha memadukan kenyataan dunia rohani dan dunia natural agar kita dapat memiliki jawaban yang lengkap untuk semua orang. Dengan berbuat demikian, kita tidak dapat mempertentangkan pelayanan psikoterapi yang tidak memedulikan kenyataan dunia rohani atau berusaha melakukan pelayanan pelepasan yang tidak memedulikan masalah perkembangan dan tanggung jawab manusia.

Mungkin Anda Membutuhkan Bantuan

Idealnya, yang terbaik adalah bila semua orang memiliki sahabat, pendeta, atau konselor yang dipercaya yang akan membantu mereka melewati proses tersebut. Ini adalah penerapan hikmat dalam Yakobus 5:16: "Karena itu hendaklah kamu saling

mengaku dosamu dan saling mendoakan, supaya kamu sembuh. Doa orang yang benar, bila dengan yakin didoakan, sangat besar kuasanya." Seseorang dapat mendukung Anda dalam doa dengan memberikan nasihat yang objektif. Saya pernah mendapatkan kehormatan membantu banyak pemimpin Kristen yang tidak mampu menyelesaikan hal ini seorang diri. Banyak kelompok Kristen di seluruh penjuru dunia menggunakan pendekatan ini dalam berbagai bahasa dan melahirkan hasil-hasil luar biasa karena Tuhan rindu melihat semua orang bertobat ([2 Petrus 3:9](#)) dan mengetahui kebenaran yang memerdekakan kita dalam Kristus ([Yohanes 8:32](#)).

Menggunakan dan Mempertahankan Kemerdekaan

Kristus telah memerdekakan kita melalui kemenangan-Nya atas dosa dan maut di atas kayu salib. Namun menggunakan kemerdekaan dalam Kristus melalui pertobatan dan iman berbeda dengan mempertahankan kemerdekaan hidup kita dalam Kristus. Kristus telah membebaskan kita agar kita dimerdekakan dari dosa, namun kita diperingatkan jangan kembali pada kuk perhambaan, yang dalam konteks ini adalah legalisme ([Galatia 5:1](#)), atau mengubah kemerdekaan kita menjadi kesempatan bagi kedagingan ([Galatia 5:13](#)). Menjadikan orang lain merdeka dalam Kristus memungkinkan mereka berjalan dengan iman yang menurut firman Allah adalah benar, untuk hidup dengan kuasa Roh Kudus dan tidak menuruti keinginan daging ([Galatia 5:16](#)). Kehidupan Kristen yang sejati menghindari legalisme dan kebebasan.

Jika Anda belum memiliki kemerdekaan, mungkin itu adalah karena Anda belum berdiri teguh dalam iman atau tidak aktif mengambil tempat Anda dalam Kristus. Tanggung jawab setiap orang Kristen adalah melakukan segala yang diperlukan demi mempertahankan hubungan yang benar dengan Allah dan sesama. Nasib kekekalan Anda tidak dipertaruhkan. Allah tidak akan pernah meninggalkan dan membiarkan Anda (lihat [Ibrani 13:5](#)), namun, kemenangan Anda setiap hari akan dipertaruhkan bila Anda gagal menuntut dan mempertahankan kedudukan Anda dalam Kristus.

Kedudukan Anda dalam Kristus

Anda bukan korban tak berdaya yang terjepit di antara dua kekuatan surgawi yang luar biasa yang hampir sama tetapi bertentangan. Setan adalah penipu. Hanya Allah yang Mahakuasa, Mahahadir, dan Mahatahu. Kadangkala, dosa dan kejahatan mungkin tampak lebih nyata dibanding hadirat Allah, tetapi itu adalah bagian tipu daya Iblis. Iblis adalah musuh yang telah dikalahkan dan kita ada di dalam Kristus. Pengetahuan yang benar mengenai Allah, mengenal identitas, dan kedudukan kita dalam Kristus adalah faktor penentu terbesar bagi kesehatan mental kita. Konsep yang salah mengenai Allah, pemahaman yang keliru mengenai diri kita sebagai anak Allah, dan pendewaan yang salah terhadap Iblis adalah penyebab terbesar terjadinya sakit jiwa.

Banyak penyakit kita yang berkaitan dengan penyakit jiwa. Bila semua ini diselesaikan dalam Kristus, tubuh kita akan berfungsi lebih baik dan kesehatan kita akan jauh lebih baik. Masalah-masalah lainnya jelas bersifat jasmani dan kita membutuhkan dokter.

Anda bisa meminta saran dan resep dari dokter Anda. Kita adalah makhluk rohani dan jasmani yang membutuhkan pelayanan gereja dan dokter.

Memenangkan Peperangan dalam Pikiran Anda

Peperangan terjadi dalam pikiran kita. Pikiran kita adalah pusat pengendalian dari semua yang kita pikirkan dan lakukan. Pikiran yang bertentangan yang mungkin Anda alami ketika Anda menyelesaikan langkah-langkah ini dapat menguasai Anda hanya bila Anda memercayainya. Jika Anda melewati langkah-langkah ini seorang diri, jangan tertipu oleh pemikiran apa pun yang mengintimidasi dan berdusta dalam benak Anda. Jika ada pendeta atau konselor membantu Anda untuk memperoleh kemerdekaan Anda dalam Kristus, dia harus bekerja sama dengan Anda. Anda harus menceritakan semua pemikiran Anda yang bertentangan dengan yang sedang Anda lakukan. Segera setelah Anda memperlihatkan dusta itu, kuasa Iblis akan dipatahkan. Anda dapat kehilangan kendali dalam proses ini hanya bila Anda memerhatikan roh yang menipu dan memercayai dusta.

Anda Harus Memilih

Prosedur berikut merupakan cara menyelesaikan konflik pribadi dan rohani yang mengakibatkan Anda tidak dapat mengalami kemerdekaan dan kemenangan yang telah dibeli Kristus bagi Anda di atas kayu salib. Kemerdekaan Anda akan lahir sebagai hasil dari apa yang mau Anda percayai, akui, ampuni, tinggalkan, dan tanggalkan. Tidak seorang pun dapat melakukannya bagi Anda. Anda hanya dapat memenangkan peperangan dalam diri Anda bila secara pribadi Anda memilih kebenaran. Saat melalui proses ini, pahami bahwa Iblis sama sekali tidak wajib menaati pemikiran Anda. Hanya Allah yang telah menyempurnakan pengetahuan pikiran Anda karena Dia Mahatahu -- mengetahui segalanya. Jadi kita dapat berserah kepada Allah dalam batin, namun kita harus melawan Iblis dengan membaca setiap doa dengan suara nyaring dan secara verbal kita menolak, mengampuni, mengakui, dan lain-lain.

Proses meraih kembali kemerdekaan kita dalam Kristus tidak lebih dari inventarisasi moral yang dahsyat dan komitmen seteguh batu karang terhadap kebenaran. Ini adalah langkah pertama dalam proses pemuridan yang berkelanjutan. Tidak ada kedewasaan secara instan. Perlu waktu seumur hidup untuk memperbarui pemikiran Anda dan menjadi serupa dengan citra Allah. Jika sumber masalah Anda adalah hal lain yang tidak dibahas dalam langkah-langkah ini, Anda membutuhkan bantuan seorang ahli.

Kiranya Tuhan mengaruniakan hadirat-Nya kepada Anda saat Anda mencari wajah-Nya dan membantu orang lain mengalami sukacita keselamatan mereka.

Sumber:

Diambil dari:

Judul artikel: Langkah-Langkah menuju Kemerdekaan di dalam Kristus

Judul buku: Berjalan dalam Kemerdekaan

Penulis: Neil T. Anderson dan Rich Miller
Penerbit: Metanoia, Jakarta 2001
Halaman: 143 -- 147

Tips: Langkah-Langkah Menuju Kemerdekaan di Dalam Kristus

"Langkah-Langkah Menuju Kemerdekaan di dalam Kristus" dilakukan agar kita dapat dilepaskan dari ikatan-ikatan Iblis dalam kehidupan kita. Akan tetapi, ini bukanlah satu-satunya cara untuk melepaskan seseorang dari ikatan-ikatan setan. Ada beberapa metode yang dapat dipakai dengan efektif jika kita sungguh-sungguh memahami dan memegang kuasa Kristus di dalam kita. Sarana ini tidak mengandung kekuatan gaib atau ilmu khusus. Sarana ini hanya membimbing kita supaya kita menyatakan dan menerapkan kebenaran firman Allah dalam kehidupan kita, sehingga kita bisa berjalan dalam kemerdekaan di dalam Kristus. Persiapan yang perlu dilakukan adalah sikap terbuka kepada Kristus. Tanpa adanya keterbukaan dan kejujuran kita tidak akan bisa ditolong dan tidak bisa mencapai kemerdekaan yang kita butuhkan.

Setelah kita terbuka dan jujur di hadapan Tuhan, kita akan dibimbing dalam proses pemulihan. Pertama-tama, kita harus berdoa serta meminta bimbingan dan perlindungan dari Tuhan. Ingat, Iblis sering melawan proses pemulihan! Oleh karena itu, doa sangat penting dilakukan. Selanjutnya, kita dibimbing untuk membuat pernyataan tertentu. Dengan demikian, kita memerintahkan Iblis untuk melepaskan kita sehingga kita dapat mengenal dan memilih kehendak Allah. Sesudah itu kita masuk ke dalam tujuh langkah menuju kemerdekaan:

Langkah 1: Pilih Kenyataan Bukan Kepalsuan

Langkah pertama ini berkenaan dengan keterlibatan kita dengan kuasa gelap -- okultisme, baik yang kita alami sekarang maupun pada masa lalu. Kita harus memulai dengan doa dan meminta Tuhan untuk menyatakan semua keterlibatan kita dengan kuasa gelap (buatlah daftar pengalaman spiritual yang tidak sesuai dengan firman Tuhan). Tandailah daftar yang menunjukkan keterlibatan kita. Selanjutnya akui dan tinggalkan semua keterlibatan kita satu per satu. Keberadaan seorang konselor akan sangat membantu Anda dalam menerapkan langkah ini.

Langkah 2: Pilih Kenyataan Bukan Tipu Muslihat

Dalam langkah kedua, kita berpusat pada penerapan kebenaran Allah dalam kehidupan kita. Mulailah dengan mengaku bahwa kita sering tertipu karena pengaruh bapa dusta, Iblis, dan karena kita menipu diri sendiri. Mintalah Allah untuk menyelidiki kita dan menyatakan kepada kita apakah jalan kita serong atau tidak. Buatlah daftar dan tandailah hal-hal ketika kita menipu atau membela diri. Kemudian, akuilah hal-hal tersebut kepada Allah dan nyatakan keputusan kita untuk mengetahui dan mengikuti kebenaran-Nya. Jika Anda tidak bisa melakukannya sendiri, mintalah bantuan dari pembina rohani Anda.

Langkah 3: Pilih Pengampunan Bukan Kepahitan

Langkah ini sangat penting bagi pengikut Kristus. Orang-orang yang memerlukan pelayanan pemulihan sangat membutuhkan pertolongan untuk dilepaskan dari kepahitan atau kebencian, dan apa pun keluhan-keluhan mereka.

Mulailah dengan meminta Tuhan mengingatkan kita akan orang-orang yang belum kita ampuni. Daftarkanlah nama orang-orang tersebut dalam selembar kertas. Pada baris terakhir jangan lupa menulis diri sendiri karena sering kali kita pun belum mengampuni diri sendiri padahal kita sudah diampuni saat kita percaya kepada Yesus Kristus. Selain itu, tuliskan juga pikiran-pikiran yang melawan Allah karena biasanya orang-orang menyalahkan Allah atau memendam kemarahan dan kepahitan terhadap Allah karena Ia tidak memenuhi harapan mereka. Setelah kita selesai membuat daftar, kita perlu berdoa dan mengampuni satu demi satu orang telah kita daftarkan sesuai dengan ajaran firman Allah. Pada saat kita melakukannya, kita akan merasa sangat bahagia dan merasa seperti baru dilepaskan dari suatu beban yang berat sekali.

Langkah 4: Pilih Ketaatan Bukan Pemberontakan

Banyak orang, termasuk orang-orang Kristen memberontak terhadap para penguasa yang telah ditentukan Allah di dunia ini. Orang semacam ini sering memberontak terhadap pemerintah, orang tua, suami, majikan, pemimpin-pemimpin rohaninya, dan bahkan terhadap Allah sendiri. Langkah ini perlu kita lakukan supaya kita mengakui dosa pemberontakan kita dan sungguh-sungguh merendahkan diri di hadapan Allah. Akuilah pemberontakan kita secara umum dan berdoa minta Tuhan menyatakan sejauh mana pemberontakan kita. Buatlah daftar orang-orang yang kita lawan dan akuilah pemberontakan kita satu per satu.

Langkah 5: Pilih Kerendahan Hati Bukan Kesombongan

Langkah ini berkaitan dengan langkah sebelumnya, namun penekanannya agak berbeda. Dalam langkah 5, kita mengakui dan meninggalkan secara umum segala macam kesombongan (yang lebih mengutamakan kehendak kita daripada kehendak Allah dan sikap kita yang lebih memusatkan hidup kita pada keakuan kita daripada Allah). Lalu, minta Allah untuk menunjukkan kepada kita hal-hal khusus dalam kehidupan kita yang dikuasai oleh kesombongan kita. Akhirnya, akuilah itu.

Langkah 6: Pilih Kemerdekaan Bukan Keterikatan

Banyak orang merasa diikat oleh dosa-dosa tertentu, misalnya kecenderungan untuk bunuh diri, kebiasaan makan, atau dorongan seksual. Dosa-dosa tersebut terus dilakukan hingga menjadi kebiasaan. Dengan begitu, Iblis berhasil membentuk pola dosa di dalam kehidupan mereka. Lebih buruknya lagi, mereka menganggap bahwa mereka tidak bisa dilepaskan dari pola dosa yang begitu kuat itu. Itulah tipu muslihat setan! Dosa-dosa tersebut bisa dilepaskan tapi prosesnya memang tidak mudah. Langkah pertama yang harus dilakukan dalam tahap ini adalah mengakui secara umum

bahwa kita sudah memberi diri pada hawa nafsu daging, sehingga kita telah memberi kesempatan kepada Iblis untuk mengikat kita. Lalu mintalah Roh Kudus memberitahu kita tentang pelanggaran kita. Sesudah itu berdoalah agar Tuhan melepaskan dan memampukan kita meninggalkan semua penyalahgunaan tubuh kita dan menyerahkannya kepada Tuhan.

Langkah 7: Pilih Penolakan Bukan Penyerahan

Langkah terakhir dalam proses ini adalah melepaskan semua dosa dari nenek moyang kita dan semua pengaruh dari apa yang dilakukan orang lain, misalnya santet atau guna-guna. Ada dua bagian dalam langkah ini. Pertama, nyatakan dan umumkan kepada semua roh jahat bahwa kita menolak dan memutuskan ikatan-ikatan yang berkaitan dengan hal-hal tersebut. Kedua, kita berdoa kepada Allah, menyerahkan tubuh kita kepada-Nya dan memohon supaya kita dipenuhi dengan Roh Kudus.

Demikianlah proses menjalani "Langkah-Langkah Menuju Kemerdekaan di dalam Kristus". Kita harus melakukan tujuh langkah ini karena jika kita membuka jalan bagi Iblis, ia akan memengaruhi kehidupan kita sejauh mungkin. Jadi, kita bukan hanya harus mengakui dan meninggalkan satu dosa tapi semua pelanggaran kita.

Sumber:

Diambil dan diringkas dari:

Judul artikel asli: Pemakaian Langkah-Langkah Menuju Kemerdekaan di dalam Kristus

Judul buku: Hancurkan Kuasa Iblis dalam Diri Anda

Penulis: Pdt. Thomas J. Sappington, Th.D

Penerbit: Yayasan ANDI dan O.C. International, Yogyakarta 1998

Halaman: 269 -- 279

e-Konsel 214/Agustus/2010: Menghadapi Masalah Hidup

Pengantar dari Redaksi

Salam kasih,

Sebagai orang yang telah dimerdekakan dari dosa, Yesus memberikan jaminan kepada kita bahwa Dia akan selalu menyertai kita. Dia akan memampukan kita untuk mengatasi segala hal yang dapat menjauhkan kita dari kasih Allah. Meskipun demikian, bukan berarti hidup kita akan mulus-mulus saja. Tidak jarang Tuhan tetap mengizinkan berbagai masalah hidup datang menerpa -- toh manusia tidak lepas dari segala konsekuensi perbuatannya. Status kita sebagai orang yang telah dimerdekakan Tuhan merupakan jaminan bahwa dalam setiap masalah yang menerpa, Tuhan selalu memegang tangan kita, sehingga kita tidak jatuh sampai tergeletak.

Publikasi e-Konsel kali ini mengajak kita semua untuk menganalisa setiap masalah hidup yang kita alami. Proses menganalisa masalah merupakan salah satu hikmat yang Tuhan berikan untuk menolong kita mengatasi masalah hidup. Tuhan pun akan memberikan kita hikmat untuk waspada terhadap ancaman-ancaman kehidupan yang dapat menimbulkan masalah. Semua hal mengenai masalah hidup dapat Anda temukan dalam edisi kali ini. Selamat menyimak dan kiranya Anda selalu mengerti setiap pertolongan tangan Tuhan dalam menghadapi dan mengatasi masalah hidup. Percayalah, Dia selalu memegang tangan kita ketika sepenuhnya bergantung kepada-Nya.

Pemimpin Redaksi e-Konsel,

Davida Welni Dana

- < evie(at)in-christ.net >
- <http://c3i.sabda.org>
- <http://fb.sabda.org/konsel>

Cakrawala: Masalah Hidup: Dianalisa Dulu Baru Diatasi

Diringkas oleh: Sri Setyawati

Banyak masalah dalam hidup yang harus kita atasi. Agar lebih mudah menentukan tindakan yang harus kita ambil untuk mengatasinya, kita akan membedakan masalah hidup menjadi dua macam.

Masalah Buatan

Masalah buatan adalah masalah yang datang oleh diri kita sendiri. Masalah itu timbul karena tingkah laku dosa, sikap salah, ataupun akibat kepribadian buruk kita. Masalah buatan bukanlah masalah semu, hanya saja penyebabnya adalah diri kita sendiri. Contoh: kisah Akhan dalam [Yosua 6:18, 19; 7:1-15](#); masalah yang dihadapi umat Israel ketika akan mengalahkan kota Ai adalah masalah buatan, yang timbul karena dosa. Untuk mengatasi masalah ini Allah tidak "menyulap" hingga orang Ai kalah setelah Yosua sujud di hadapan tabut Allah. Allah tidak melakukan hal itu; umat Israellah yang harus bertindak.

Selama ini kita mengetahui ada tiga hal cara Allah menjawab doa, yaitu "Ya", "Tidak", atau "Tunggu". Tetapi ada juga cara yang keempat, yaitu "Bertindaklah!" Berikut uraian maksud setiap jawaban Tuhan.

1. Ya!
Ketika Allah menjawab doa kita dengan "Ya", itu berarti Ia mengabulkan permohonan kita. Ia melihat bahwa untuk kebaikan kitalah Ia mengabulkan permintaan itu.
2. Tidak!
Allah tidak mengabulkan permohonan kita karena Ia melihat bahwa yang kita minta itu bukan untuk kebaikan kita.
3. Tunggu!
Allah akan mengabulkan permohonan kita pada masa yang akan datang, bukan sekarang. Ia melihat bahwa untuk kebaikan kita permohonan kita dikabulkan pada masa yang akan datang, bukan saat ini. Waktu tunggu ini sesuai dengan waktu Allah.
4. Bertindaklah!
Allah menghendaki kitalah yang harus bertindak. Kitalah yang harus bertobat, memperbaiki diri, meninggalkan jalan kita yang berdosa. Kitalah yang harus meninggalkan kebiasaan buruk dan kebiasaan berdosa. Allah tidak akan melakukannya bagi kita. Ia pasti akan menolong kita, tapi kitalah yang harus bertindak!

Ketika menghadapi masalah buatan, Allah sering mengharuskan kita untuk bertindak. Ia akan menolong kita tapi Ia tidak akan melakukannya bagi kita. Dalam perubahan kepribadian, sering kita mengharapkan Allah melakukan hal itu tanpa kita berusaha dan bertindak. Kita mengharapkan Allah dengan ajaib menyulap kita dari orang yang

sewenang-wenang, pemarah, pendendam, dsb. secara seketika menjadi orang yang sabar, pengasih dan penyayang, mudah mengampuni, dll.. Ini tidak akan dilakukan secara otomatis oleh Allah. Allah jelas akan menolong kita melalui Roh-Nya, tapi kita juga harus berusaha. Kita harus bertobat dari kebiasaan berbuat dosa. Kita harus bertekad untuk meninggalkan kejahatan. Kita harus berhenti membaca bacaan porno atau menonton film porno agar tidak terangsang dan berzinah dalam hati. Kita harus menjauhi bar-bar dan minuman keras agar kita tidak kembali menjadi pemabuk. Allah menyediakan kemampuan kepada kita untuk melakukannya. Dalam peristiwa lahir baru, Roh Kudus mengubah kodrat manusiawi kita dan kita menerima anugerah-anugerah-Nya yang besar sesuai dengan janji-Nya. Setelah itu Roh Kudus memasukkan kita dalam program pendewasaan yang akan berlangsung seumur hidup kita. Semuanya sesuai dengan rencana-Nya menjadikan kita semakin menyerupai Kristus. Bertindaklah!

Masalah Sungguhan

Masalah sungguhan adalah masalah yang datang tidak disebabkan oleh sikap atau tingkah laku kita sendiri. Masalah ini mungkin datang karena keinginan, perbuatan, dosa orang lain, bencana alam, kecelakaan, situasi negara, situasi ekonomi, dll.. Contoh: kisah Yosafat dan kaum Yehuda dalam [2 Tawarikh 20:1-26](#). Yosafat dan rakyatnya menghadapi suatu masalah sungguhan (yang datang bukan karena dosa yang mereka perbuat) yang tidak sanggup mereka atasi. Tindakan mereka merupakan contoh bagi umat Kristen.

Bila musibah, kecelakaan, dan sengsara datang, umat Kristen dianjurkan untuk langsung menghadap Allah untuk meminta tolong dan berlindung pada-Nya. Terhadap ancaman luar biasa yang tidak tertahankan, kita diimbau untuk segera datang kepada Allah, menerima perlindungan dan penjagaan-Nya. Allah yang akan berperang ganti kita dan Ia yang akan memberi kita kekuatan untuk bertahan terus sampai bahaya itu lewat. Hal terutama yang harus kita lakukan ialah memasrahkan diri kepada Allah sambil terus menyembah dan memuji Dia serta tetap hidup benar. Tak perlu putus asa atau bunuh diri saat usaha kita terancam bangkrut atau sudah bangkrut. Tetaplah bertahan saat kita mengalami fitnahan hebat. Tetaplah setia saat suami/istri kita menyeleweng (yang bukan karena sifat dosa kita).

Tindakan Kita

Setelah kita mempelajari kedua macam masalah di atas, kita dapat menentukan langkah-langkah yang harus kita ambil bila kita menghadapi suatu masalah.

Bila menghadapi suatu masalah, janganlah kita langsung panik, marah-marah, atau putus asa. Iman kita mengatakan bahwa masalah yang kita alami itu juga untuk kebaikan kita yang memiliki Tuhan Yesus, yang mengasihi-Nya, dan yang dipanggil sesuai dengan rencana Allah ([Roma 8:28](#)). Allah mengizinkan masalah hadir dalam hidup kita untuk kekudusan kita, menyadarkan kita akan adanya sifat-sifat yang tidak diperkenan Allah dalam diri kita, atau untuk pendewasaan kita. Kita juga sadar bahwa

Allah bukan saja memperbolehkan suatu masalah datang kepada kita, kadang-kadang Ia malah mendesain suatu masalah untuk kebaikan kita.

Lalu apa yang harus kita lakukan?

1. Kita perlu memeriksa apakah masalah itu merupakan masalah buatan atau masalah sungguhan. Sebagian besar dari masalah hidup manusia adalah masalah buatan. Seringkali orang langsung menyangka bahwa masalah mereka adalah masalah sungguhan dan tidak sadar bahwa salah satu cara efektif untuk mengatasi banyak masalah adalah melalui perubahan sikap dan tingkah laku.
2. Bila kita tahu bahwa masalah itu adalah masalah buatan; datanglah segera kepada Allah, melihat kelemahan dan dosa kita, bertobat, dan memohon anugerah-Nya untuk mengubah tingkah laku dan diri kita. Jadi, kalau kita masuk dalam penderitaan atau kesesakan karena dosa dan kesalahan kita, bertobatlah dan meminta pertolongan Tuhan untuk mengubah kita. Sebaliknya, bila kita tahu bahwa masalah itu adalah masalah sungguhan, kita datang kepada Allah dan memohon kekuatan serta pertolongan-Nya untuk menyelesaikan masalah kita.

Bagi seorang konselor Kristen, tahu menganalisa suatu masalah dan kemudian membimbing konseli agar tidak salah bertindak adalah penting. Jika kita mengacaukan pengertian kedua macam masalah di atas dan membimbing konseli secara terbalik (misalnya hanya menganjurkan berdoa dalam suatu masalah buatan) akan menyebabkan frustrasi pada konseli karena masalahnya tidak akan terselesaikan.

Sumber:

Diambil dan diringkas dari:

Judul artikel: Masalah Hidup

Judul buku: Mengatasi Masalah Hidup

Penulis: Dr. Jonathan A. Trisna

Penerbit: Lembaga Pendidikan Theologia Bethel Jakarta, Jakarta 1993

Halaman: 1 -- 16

Referensi: Artikel Tentang Masalah Hidup

Beberapa artikel tentang masalah dapat pula Pembaca simak di situs C3I dengan judul dan alamat situs berikut ini:

1. Positifnya Masalah
 - o http://c3i.sabda.org/positifnya_masalah
2. Tips: Mengapa Tuhan Memberikan Kita Masalah?
 - o http://c3i.sabda.org/tip_mengapa_tuhan_memberikan_kita_masalah

Tips: Tatkala Bahaya Mengancam, Apa yang Harus Diperbuat?

Diringkas oleh: Sri Setyawati

Dalam hidup ini, bahaya selalu siap mengancam setiap orang. Bahaya akan datang kapan saja, di mana saja, kepada siapa saja. Dalam bidang usaha, selalu terbuka kemungkinan untuk ditipu orang. Dalam keluarga, hubungan suami istri bisa saja menjadi tidak harmonis karena pihak ketiga maupun karena merasa tidak puas dengan pasangannya. Tentunya masih banyak ancaman atau masalah hidup lainnya yang siap menghancurkan kehidupan kita jika kita tidak hidup dekat dengan Allah.

Dalam [2 Raja-raja 19:14-20](#) kita bisa mencermati kisah Hizkia dan belajar dari pengalamannya. Hizkia, Raja Yehuda, akan dikepung oleh Sanherib, Raja Asyur. Sebelum dikepung, Sanherib sudah mengirimkan utusan kepadanya untuk menyampaikan pesan yang bertujuan membuat Hizkia merasa gentar, takut, dan gelisah. Lantas, apa yang Hizkia lakukan ketika bahaya mengancam dirinya? Berikut ini ada beberapa tindakan yang dilakukannya yang bisa kita contoh.

Berserulah Kepada Tuhan

Sebelum Sanherib mengepung, Hizkia tidak mengumpulkan tentara dan tidak melakukan perlawanan sama sekali. Sebaliknya, ia justru masuk ke rumah Tuhan dan menyerukan nama Tuhan. Secara sepintas langkah ini mungkin kurang cerdas. Apa hubungan antara perang dan menyerukan nama Tuhan? Sekilas tampaknya, tidak ada hubungan apa-apa, bukan? Beberapa orang mungkin akan berkomentar bahwa Hizkia adalah tipe pemimpin yang pengecut. Kelihatannya saja rohani tapi sangat merugikan rakyat. Atau ada yang mengatakan bahwa Hizkia adalah pemimpin yang hanya memedulikan keselamatan pribadi. Bagaimana menurut Anda? Apakah langkah Hizkia itu keliru?

Jika kita menyimak firman Tuhan di atas, kita akan mengetahui bahwa langkah Hizkia tidaklah keliru. Ia malah telah mengambil langkah raksasa yang spektakuler. Inilah awal dari kemenangan Hizkia. Ketika ia menyerukan nama Tuhan, pada saat itulah Tuhan memihaknya.

Kebanyakan orang akhirnya menyalahkan Tuhan tatkala masalah besar terjadi dalam hidup mereka, padahal saat tidak ada masalah, mereka tidak peduli dan membelakangi Tuhan. Mereka acuh dan pura-pura tidak kenal dengan Tuhan. Bahkan, ada pula orang-orang yang nekat memusuhi Tuhan.

Mintalah Nasihat

Hizkia bukanlah orang yang bodoh secara intelektual. Kalau bodoh, mustahil Hizkia dapat memimpin dengan baik dan bijaksana. Meskipun demikian, Alkitab menyatakan

bahwa Hizkia tidak mengandalkan kekuatan, kepintaran, kehebatan, kebijaksanaan manusiawinya, dan potensi dirinya. Sebaliknya, dia mengandalkan Tuhan dan

firman-Nya. Karena itu, Allah mengirimkan nabi Yesaya kepada Hizkia agar ia tahu apa yang harus dilakukannya. Hizkia sadar bahayanya jika hanya mengandalkan kekuatan manusia. "Terkutuklah orang yang mengandalkan manusia, yang mengandalkan kekuatannya sendiri, dan yang hatinya menjauh dari pada TUHAN!" (Yeremia 17:5).

Hasil: Allah Bertindak

Kekuatan manusia sangat terbatas. Orang yang hebat dan ahli dalam bidang tertentu sekalipun tetap masih memiliki celah yang belum sempat dipikirkannya.

Dalam kisah Hizkia, kita melihat malaikat Tuhan membunuh 185.000 orang di perkemahan Asyur -- jumlah pasukan yang sangat besar. Mungkin kekuatan tentara Hizkia pun tidak sanggup membunuh laskar sebanyak itu. Jika Hizkia mengerahkan semua kehebatannya, ia tetap tidak akan mampu melakukan hal yang sedahsyat itu. Karena mengandalkan Allah akhirnya Hizkia mendapat kemenangan.

Sumber:

Diambil dan diringkas dari:

Judul artikel: Tatkala Bahaya Mengancam

Judul buku: Pintu Masih Terbuka

Penulis: Manati I. Zega

Penerbit: Penerbit ANDI, Yogyakarta 2006

Halaman: 32 -- 38

Tips 2: Bagaimana Caranya Menghadapi Masalah Hidup yang Menekan?

Diringkas oleh: Sri Setyawati

Pada tahun 1923 di Chicago, diadakan pertemuan antara sembilan investor paling berhasil di dunia. Dua puluh lima tahun kemudian, riset menunjukkan bahwa beberapa orang di antaranya mati bunuh diri. Mereka memang sudah belajar seni mencari nafkah untuk hidup, tetapi rupanya tidak seorang pun yang belajar seni menjalani hidup. Mereka tidak tahu bagaimana menangani masalah hidup yang menekan mereka.

Ternyata bukan hanya mereka yang berbuat demikian; banyak juga orang-orang di dunia ini yang karena merasa tertekan akhirnya mengakhiri hidup mereka. Sayangnya, para dokter belum menemukan alat untuk menyesuaikan jumlah tekanan yang dialami seseorang pada saat tertentu; mereka hanya bisa mengukur efek-efek tekanan. Sehingga dokter tidak bisa segera menolong mereka yang mengalami tekanan.

Kita tahu bahwa masalah tidak dapat dihindari. Berusaha untuk mengelak dari masalah pun mungkin tidak menyenangkan. Akan tetapi, dalam banyak hal masalah dapat menjadi motivasi yang kuat apabila dikendalikan dengan semestinya. Sebaliknya, jika tidak dikendalikan masalah itu akan menjadi kekuatan yang negatif.

Bagaimana caranya mengendalikan masalah sehingga hal itu tidak membuat kita kalah? Garis pedoman berikut ini adalah solusinya.

1. Menumbuhkan sikap mental yang positif.

Langkah pertama untuk mengendalikan tekanan karena adanya masalah ialah memperbaiki sikap mental. Jika kita gagal dalam ujian ini, semua tekanan yang kita miliki akan semakin besar. Ini tidak berarti bahwa kita tidak dapat menyesuaikan diri dengan tekanan, tetapi tekanan itu akan lebih berat daripada kalau dihadapi dengan semestinya.

2. Mencari kehendak Tuhan bagi hidup kita dan melakukannya.

Jika kita tidak menemukan sesuatu yang memiliki arti untuk dilakukan dalam hidup, maka hidup kita akan dipenuhi oleh kegiatan-kegiatan yang tidak berarti.

Allah telah merancang keseluruhan diri kita (pikiran, jiwa, hati, dan tubuh) untuk bekerja, melayani, dan menjadi aktif. Kita perlu terlibat dengan kehidupan dan umat manusia, serta menyumbangkan sesuatu kepada umat manusia selama kita ada di dunia.

Orang Kristen memunyai keuntungan besar dalam aspek hidup karena kita ditantang untuk "mempersembahkan tubuh [kita] sebagai persembahan yang

hidup, yang kudus dan yang berkenan kepada Allah: itu adalah ibadah [kita] yang sejati" ([Roma 12:1](#)). Jika kita melakukan firman tersebut, maka kita ikut tergabung dalam bala tentara yang penuh pengabdian dan merasa sukacita karena dapat melayani Yesus Kristus. yang terpenting dalam hidup ini bukanlah mencari kekayaan sebanyak-banyaknya, namun mengerti dan melakukan apa yang Tuhan kehendaki.

Untuk menemukan kehendak Allah bagi hidup, kita akan melibatkan empat faktor:

- a. firman Allah ([Mazmur 119:105, 32:8, Yesaya 58:11, Roma 12:2](#)),
- b. ketaatan mutlak kepada firman ([Yohanes 14:21](#)),
- c. waktu ([Wahyu 3:7](#)), dan
- d. pimpinan Roh Kudus ([Kolose 3:15-17](#)).

Pengetahuan itulah yang dapat meringankan tekanan. Setiap kali

kita meninggalkan kehendak Allah, maka tekanan yang kita hadapi akan berlipat ganda, dan kita tidak akan mengalami damai sejahtera dengan Allah. Jadi, jangan pernah menerima apa pun yang bukan kehendak Allah bagi hidup kita.

3. Mengikat diri pada nilai-nilai dasar dan tetapkan berpegang padanya.

Sepanjang hidup, kita akan mengalami tekanan -- baik oleh keadaan atau orang - untuk menyesuaikan nilai-nilai atau prinsip-prinsip kita pada kecenderungan zaman sekarang atau gagasan yang mutakhir. Perbuatan yang merusakkan hal-hal mutlak yang Allah tetapkan di bidang sosial dan moral hanya akan memperhebat tekanan hidup. Kebenaran terkadang menyakitkan, tapi dalam jangka waktu yang lama kebenaran itu melegakan tekanan dalam keputusan-keputusan yang sulit. Jika kita mengabdikan pada hal yang benar, walaupun dalam hal-hal kecil, maka hal itu akan membuat kita lebih mudah, dan tekanan yang kita hadapi akan lebih ringan.

4. Tetapkan tujuan-tujuan yang tinggi, jelas, dan layak lalu abdikan diri kita padanya.

Milikilah tujuan (jangka pendek maupun jangka panjang) dan pusatkan perhatian pada tujuan tersebut. Makin banyak kita memusatkan perhatian pada tujuan tersebut, makin jelaslah tujuan-tujuan itu dan secara berangsur dari alam bawah sadar kita akan timbul pikiran-pikiran yang memungkinkan kita mencapai tujuan tersebut.

5. Meminta nasihat pada orang-orang yang lebih ahli.

Alkitab mengatakan, "Jikalau tidak ada pimpinan, jatuhlah bangsa. Tetapi jikalau penasihat banyak, keselamatan ada." ([Amsal 11:14](#)) Mintalah bantuan pada

penasihat yang rohani. Kriteria pertama dalam mencari nasihat adalah dengan terlebih dahulu melihat sifat-sifat rohani orang yang kita mintai nasihat. Mintalah nasihat pada ahli yang cakap dan berpengalaman. Sebagian nasihat yang diperlukan adalah nasihat teknis sehingga dibutuhkan orang yang benar-benar terlatih untuk memberikan nasihat. Setelah mendapat nasihat, jangan lupa untuk mengevaluasinya.

Carilah penasihat yang objektif, yang tidak berprasangka atau bersikap berat sebelah, yang berpikiran rohani, yang tunduk kepada firman Tuhan, juga yang cakap memberi nasihat, dan sedapat mungkin dengan pandangan yang objektif. Selanjutnya, kumpulkan bukti-bukti, pertimbangkan dengan saksama semua akibatnya, mintalah pimpinan Allah, serahkan diri kepada-Nya, lalu ambillah keputusan akhir.

6. Menentukan suatu rencana yang telah didefinisikan dengan jelas untuk mencapai tujuan-tujuan kita.

Sebagian besar masalah yang melampaui batas yang dialami manusia berasal dari perencanaan yang buruk, walaupun ada juga yang diakibatkan karena tidak ada perencanaan sama sekali. Aturan praktis yang bisa dipegang: semakin baik rencana, semakin sedikit tekanannya.

Jika Anda harus mengubah tujuan menjadi rencana, tuliskan pikiran-pikiran Anda pada secarik kertas. Selalu sediakan sebuah catatan dekat tempat tidur, di meja tulis, dan bahkan di dalam mobil. Perlengkapan tersebut akan sangat menolong dalam proses perencanaan.

7. Menghitung biaya dengan saksama dan menentukan suatu rencana yang masuk akal untuk memenuhinya.

Walaupun Alkitab menantang kita untuk hidup oleh iman, namun iman bukanlah alasan untuk bertindak bodoh. Jangan mudah berkata sesuatu adalah "kehendak" Tuhan sebagai dalih perencanaan yang tidak tepat. Hal itu hanya membuat pekerjaan Tuhan dicela. Jika Tuhan memimpin Anda untuk melakukan sesuatu dengan iman, maka Ia akan menyediakan sebuah rencana untuk membayar semua rekeningnya. Jangan membuat perencanaan kalau Anda tidak bermaksud untuk mengikutinya.

8. Belajarlah untuk selalu mencatat.

Masalah hidup beberapa dasawarsa ini meningkat sangat pesat, sehingga mempercepat tuntutan-tuntutan yang diminta dari kita. Sedihnya, ada banyak orang yang cakap yang sangat menghambat diri sendiri karena mereka menolak untuk mencatat gagasan, tanggung jawab, dan rencana masa depan. Salah satu cara untuk menanamkan kesan yang lebih dalam di pikiran kita tentang sebuah persoalan adalah dengan membuat catatan. Dengan demikian, kemungkinan

untuk melupakannya cukup tipis. Daftar apa yang akan kita kerjakan hari ini, besok atau lusa yang dicatat dalam secarik kertas kecil akan sangat efektif.

9. Menetapkan prioritas yang pantas untuk kehidupan sehari-hari.

Tim LaHaye menyatakan bahwa urutan prioritas pokok yang sehat sesuai dengan Alkitab adalah Allah, suami/istri, keluarga, dan pekerjaan. Jika kita tidak memiliki agenda sendiri, maka orang lainlah yang akan menyusunnya bagi kita, lalu kita akan mengalami bermacam-macam tekanan karena prioritas/keperluan kita tidak dipenuhi. Itulah sebabnya, memunyai jadwal/agenda mengenai hal-hal yang akan dilakukan waktu mendatang sangat penting. Perencanaan setiap hari dan tiap minggu memberikan peluang bagi Saudara untuk mencatat prioritas kita dalam jadwal tersebut sebelum orang lain melakukannya.

Makin aktif hidup kita, makin pentinglah prioritas harian itu. Apabila kita gagal menetapkannya, kita harus menyesuaikan diri dengan rencana orang lain, harus bekerja lebih keras, dan merasakan lebih banyak tekanan karena kita tidak dapat menyelesaikan pekerjaan prioritas kita.

10. Meluangkan waktu untuk mengasahi orang lain.

Manusia bukanlah mesin. Manusia adalah makhluk yang memiliki pikiran, jiwa, hati, dan tubuh. Ia memiliki emosi dengan orang lain. Setiap manusia memerlukan orang lain untuk berbagi hidup dengannya. Saat kita mengasahi orang lain, mereka mungkin akan membalas kasih kita. Jika tidak pun, itu tidak masalah. Tanggung jawab kita ialah mengasahi, bukan memperoleh kasih.

Berilah karena Anda suka memberi. Luangkan waktu untuk mengungkap kasih, keramahan, dan perhatian pribadi kepada mereka yang Anda kasahi. Jangan lupa juga untuk mencurahkan kasih kepada mereka yang membenci dan menentang kita. Kasih adalah kunci untuk mencapai kepuasan dalam hidup.

11. Menjaga agar api tetap menyala.

Kita tahu bahwa tekanan diperhebat saat tidak ada harapan. Tidak seorang pun yang tahan hidup lama tanpa adanya harapan. Tanpa harapan tidak ada iman. Alkitab mengatakan, "Iman adalah dasar dari segala sesuatu yang kita harapkan" ([Ibrani 11:1](#)). Pengharapan dalam Alkitab menyatakan sikap penentuan yang penuh keyakinan yang didasarkan atas iman. Kedudukan yang paling menyedihkan dalam dunia adalah hidup dalam keadaan tidak berpengharapan. Jika nyala harapan berkelap-kelip dan kemudian padam, maka kita akan merasakan tekanan yang paling berat.

Satu prinsip Alkitab yang sangat penting untuk memelihara kesehatan mental adalah "Bila tidak ada wahyu menjadi liarlah rakyat" ([Amsal 19:18](#)). Jika nyala terang di ujung terowongan sudah padam berarti tekanan karena masalah hidup

kita sudah tidak bertanggung jawab lagi. Jangan khawatir, Allah memberikan berita pengharapan pasti bagi anak-anak-Nya dalam Alkitab. Firman Allah adalah benar-benar terbukti sebagai "penolong" dalam kesesakan. Bacalah untuk menjaga api Saudara.

Sumber:

Diambil dan diringkas dari:

Judul artikel: Bagaimana Caranya Menanggulangi Tekanan

Judul asli buku: How to Manage Pressure before Pressure Manages You

Judul buku: Bagaimana Caranya Menanggulangi Tekanan

Penulis: Tim La Haye

Penerjemah: Tim penerjemah Gandum Mas

Penerbit: Penerbit Gandum Mas, Malang

Halaman: 216 -- 253

e-Konsel 215/September/2010: Pengampunan

Pengantar dari Redaksi

Mengampuni Karena Telah Diampuni

Perlakuan yang tidak menyenangkan, cibiran, dan perkataan yang meremehkan dari orang lain sangat tentu tidak menyenangkan. Sebagai makhluk yang memiliki emosi dan perasaan, manusia cenderung menerima segala sesuatu dengan melibatkan emosi dan perasaannya. Perlakuan buruk orang lain, termasuk anggota keluarga, tidak jarang meninggalkan rasa kesal, jengkel, dan akar pahit bagi seseorang.

Apakah kita akan membiarkan rasa sakit hati menggerogoti damai sejahtera dan sukacita kita? Apakah kita rela hidup dalam kesesakan dan penderitaan terus-menerus dengan terus menyimpan kesalahan orang lain? Sebagai orang yang memperoleh anugerah pengampunan Tuhan atas segala dosa, apakah kita hanya mau mendapat pengampunan tanpa mau mengampuni?

Untuk membantu Anda keluar dari keterpurukan rasa sakit hati, kesesakan, dan penderitaan akibat kebencian dan kesalahan orang lain yang mungkin masih Anda simpan, e-Konsel kali ini menghadirkan tulisan-tulisan yang berkaitan dengan pengampunan. Pengampunan sejati yang telah Tuhan Yesus berikan kiranya memampukan kita untuk mengampuni orang lain dengan sungguh-sungguh.

Mari kita terima pengampunan Tuhan dan memberikan pengampunan kita kepada orang yang menyakiti kita. Pastikan damai sejahtera dan sukacita dari Allah Bapa kembali kita rasakan.

Tuhan mengampuni dan memberkati kita.

Staf Redaksi e-Konsel,

Sri Setyawati

- <http://c3i.sabda.org>
- <http://fb.sabda.org/konsel>

Cakrawala: Mengampuni Orang Lain

*Karena Yesus telah membayar harga dosa di atas kayu salib,
ia menyediakan pengampunan bagi semua orang.*

Pengampunan Allah sangat besar, oleh karena itu respons seorang Kristen yang telah diampuni adalah mengampuni orang lain. Yesus mengajar para pengikut-Nya supaya saling mengampuni, bukan hanya beberapa kali melainkan berkali-kali. Paulus berkata, "Sama seperti Tuhan telah mengampuni kamu, kamu perbuat jugalah demikian" ([Kolose 3:13](#)).

Sama seperti dosa memisahkan manusia dari Allah, dosa memisahkan manusia dari manusia. Karena itu, pengakuan dan pengampunan antarmanusia merupakan jalan kasih. Pengampunan merupakan tindakan yang terlibat dalam mengasihi sesama manusia seperti diri sendiri dan khususnya dalam orang-orang Kristen yang saling mengasihi seperti Yesus mengasihi mereka.

Ketika seseorang sungguh-sungguh mengerti pengampunan Yesus dan apa yang harus ditanggung-Nya untuk mati di kayu salib, dan ketika ia telah menerima pengampunan ini dari Yesus, maka ia akan mampu mengampuni orang lain. Tetapi jika ia tidak mengerti arti salib, atau jika ia merasa bahwa ia tidak membutuhkan banyak pengampunan dari Allah, maka mungkin ia tidak bersedia untuk mengampuni.

Pada waktu kita mengampuni seseorang, kita sendiri menanggung harga dosa yang dilakukan terhadap kita. Sering harganya tinggi sehubungan dengan emosi, sakit hati, dan kekecewaan. Karena itu, pengampunan harus lebih merupakan suatu pilihan daripada suatu perasaan. Ini adalah pilihan dan janji untuk tidak lagi menanggung dosa kepada si pelanggar.

Ini adalah respons kasih yang aktif oleh seseorang yang didiami Allah dan yang ingin supaya kehidupan Yesus dinyatakan melalui dia. Pengampunan menerima rasa sakit yang disebabkan oleh pelanggaran dan melepaskan hak untuk membalas dan untuk merasakan kepahitan hati atau kemarahan. Jika seseorang terus-menerus menaruh dendam terhadap seseorang, maka hal itu berarti pengampunan belum dilaksanakan.

Pengampunan dimulai dari jiwa seseorang ketika ia memutuskan untuk mengampuni, bahkan sebelum orang yang berdosa itu bertobat. Suatu sikap mengampuni memampukan seseorang yang disakiti hatinya untuk memberikan pengampunan verbal secara cuma-cuma kepada orang berdosa ketika orang tersebut mengakui dosanya dan bertobat. Suatu sikap mengampuni mencegah kepahitan hati dan kemarahan, namun tidak mencegah seseorang untuk berusaha memperbaiki keadaan dengan cara melakukan konfrontasi seorang saudara seiman dalam kasih.

Sikap tidak mengampuni mengakibatkan hubungan yang buruk dan bahkan masalah-masalah kesehatan. Sikap ini membuat orang yang tidak mau mengampuni dan yang tidak diampuni tetap berada dalam belenggu. Sering akar dari sikap tidak mengampuni

tertanam dalam-dalam dan membuat seseorang melanjutkan pola pemikiran dan tingkah laku yang merusak dirinya dan orang lain.

Sikap tidak mengampuni juga sering menyebabkan seseorang menjadi kesepian dan menaruh dendam. Karena ketidakadilan atau dosa yang tidak mengampuni membentuk suatu penghalang bagi keintiman dan rasa belas kasihan, maka kepekaan terhadap orang lain diganti dengan perlindungan dan pembenaran diri sendiri. Pasangan-pasangan yang mengeluh bahwa mereka memunyai masalah komunikasi mungkin menyembunyikan sikap tidak mengampuni. Kemarahan dan kepahitan hati sering sukar diatasi karena keduanya terserap ke dalam sifat orang yang tidak mau mengampuni. Tetapi dengan pertolongan Allah kita mungkin mengatasi pola-pola seperti itu.

Di samping menciptakan penghalang-penghalang antarmanusia, sikap tidak mengampuni menjauhkan manusia dari Allah. Jika seseorang tidak dapat mengalami kasih dan pengampunan Allah, ada kemungkinan ia tidak mau mengampuni orang lain. Hati yang tidak mengampuni sering menjadi penghalang bagi seseorang untuk menerima kasih Allah. Kepahitan hati mengeraskan hati sehingga tidak mau menerima kasih Allah dan kasih orang-orang lain.

Jika seseorang tidak mau mengampuni, ia tidak dapat menerima apa yang ditawarkan Allah dengan cuma-cuma. Yesus memberikan peringatan yang jelas sekali berkenaan dengan pengampunan ([Matius 6:14-15](#)). Banyak orang hidup dalam penghukuman dan rasa bersalah karena mereka telah menolak untuk mengampuni orang lain.

Pilihan untuk mengampuni akan mengaktifkan pekerjaan Roh Kudus dalam kehidupan seseorang. Ketika seseorang memilih untuk mengampuni, ia bertindak sesuai dengan sifat Allah. Ia sedang melakukan tepat seperti apa yang sedang dilakukan Tuhan: mengampuni.

Pilihan untuk mengampuni melepaskan seseorang yang mengampuni itu dari kepahitan hati dan kemarahan yang lebih lanjut dan membebaskan dia untuk mengasihi dan hidup dalam hubungan dengan Allah dan orang lain. Pilihan untuk mengampuni juga memberikan kebebasan kepada orang yang bersalah untuk melakukan apa yang benar.

Pengampunan juga berarti memercayai Allah untuk menangani orang yang bersalah maupun akibat-akibat kesalahannya. Pengampunan melepaskan orang yang mengampuni dan orang yang diampuni dari hubungan yang mempersalahkan, balas dendam, kepahitan hati, dan kemarahan. Pilihan untuk mengampuni membuka arus kasih Allah melalui orang yang mengampuni.

Berkat-berkat pengampunan sungguh mengagumkan, tetapi orang-orang percaya harus mengatasi rintangan-rintangan tertentu terhadap pengampunan. Satu rintangan yang menyangkal pelanggaran atau sakit hati dengan tidak mengakui bahwa pelanggaran telah dilakukan terhadap kita atau dengan menjadi marah dengan segera. Juga, ada kecenderungan manusia untuk mempersalahkan orang lain dengan tujuan membenarkan diri.

Sering dalam proses pengampunan seseorang harus mengakui kesalahannya sendiri dalam keadaan itu. Ia mungkin harus mengakui dosa dan juga mengampuni. Namun, pengakuan tidak boleh berisi tuduhan seperti: "Ampunilah saya atas kemarahan saya terhadap Anda karena Anda tidak berpikiran panjang."

Sebagian orang takut bahwa jika mereka mengampuni, mereka bersalah karena justru memberi kebebasan kepada orang mengulangi kesalahannya. Pengampunan tidak bersifat pasif; pengampunan sebenarnya merupakan suatu pilihan yang membebaskan kita untuk mengubah keadaan atau menyelesaikan masalah yang mungkin telah mengakibatkan pelanggaran. Akhirnya, kita mungkin tidak mau mengampuni karena kita memusatkan perhatian pada sakit hati pribadi dan tetap memikirkan ketidakadilan dan tidak memilih untuk mengasihi orang lain sama seperti diri sendiri.

Pembimbing perlu menjelaskan prinsip-prinsip dan sumber pengampunan sehingga orang itu dapat mengampuni bukan hanya pelanggaran- pelanggaran yang sekali-sekali, tetapi juga pengulangan pelanggaran yang sama ([Lukas 17:3-4](#)).

Karena manusia tidak dapat dengan sepenuhnya mengalami arus pengampunan dalam menghadapi ketidakadilan, kekerasan, penolakan, kemarahan, dan sakit hati, maka perlu sekali adanya pengampunan ilahi untuk mengalir melalui orang percaya yang disakiti. Sama seperti Yesus mengampuni setiap orang, Ia hidup di dalam orang percaya untuk mengampuni.

Pengampunan adalah tindakan bersama. Yesus memampukan orang-orang percaya untuk mengampuni karena mereka memilih untuk mengampuni. Sebaliknya, sikap tidak mau mengampuni adalah dosa dan memisahkan orang yang tidak mengampuni itu dari Allah.

Dunia bukan tempat yang adil, namun ada Allah yang adil yang juga mengasihi dan mengampuni. Banyak penderitaan berasal dari ketidakadilan. Jika seseorang menghubungkan ketidakadilan kepada Allah, maka ia tidak akan mengerti kasih dan pengampunan Allah. Karena itu, seorang pembimbing mungkin perlu menggunakan banyak waktu untuk mengajarkan sifat Allah, keadilan Allah, dan pengampunan Allah sehingga orang yang dibimbing akan bersedia untuk mengampuni dan diampuni.

Ketika seseorang sungguh-sungguh memilih untuk mengampuni, tindakan itu dilaksanakan oleh kehendak dan dimampukan oleh Roh Kudus. Namun, pembimbing dapat memberikan kepada orang yang dibimbing gambaran mengenai langkah-langkah berikut menuju pengampunan.

1. Memberitahukan kepada Allah tentang situasinya, mengakui dosa-dosa Anda, dan memohon kepada-Nya untuk memberikan kesembuhan, pengampunan, dan kemampuan untuk mengampuni.
2. Ingatlah akan besarnya pengampunan Allah dan mahalnnya harga salib Kristus.
3. Pilihlah untuk mengampuni dan untuk tidak menanggungkan kesalahan terhadap orang yang bersalah.

4. Jika Anda sendiri telah berdosa terhadap orang yang bersalah, hampirlah dia dan akuilah dosa Anda sendiri dan mintalah pengampunan tanpa mempersalahkan atau bahkan mengharap dia untuk meminta pengampunan Anda.
5. Tetaplah bersikap mengampuni dan lawanlah pencobaan untuk menaruh dendam untuk luka-luka masa lampau.
6. Jika sikap tidak mengampuni atau kepahitan hati lagi-lagi timbul karena hal-hal yang mengingatkan kembali atau karena dosa itu diulangi, pertahankan pilihan untuk mengampuni dengan sungguh- sungguh sekalipun jika perasaan lambat untuk menerima.

Jika seorang yang dibimbing tetap merasa sakit hati karena suatu kesalahan atau memunyai perasaan untuk tidak mengampuni setelah memilih untuk mengampuni, pembimbing dapat mengajukan pertanyaan-pertanyaan berikut.

1. Apakah Anda masih sakit hati? Jika demikian, ingatlah bahwa sebagian luka pribadi mungkin tidak sembuh sama cepatnya seperti pilihan untuk mengampuni. Perasaan sakit hati tidak selalu merupakan petunjuk dari sikap tidak mengampuni.
2. Apakah Anda memilih dengan tindakan Anda untuk tidak menuntut pembayaran atas pelanggaran sehubungan dengan pembalasan dendam atau keinginan agar orang yang bersalah menderita atas tindakan-tindakannya?
3. Apakah Anda berdoa kiranya Allah akan mengampuni dan memberkati orang yang bersalah?

Setelah mengajukan pertanyaan-pertanyaan ini, pembimbing dapat menasihati orang yang dibimbing agar jangan tinggal dalam rasa sakit hati dan jangan membawanya dalam percakapan dengan orang lain. Dalam memilih untuk melupakan dengan cara sengaja tidak memikirkan atau membicarakan rasa sakit hati, orang yang dibimbing tentu akan melupakannya, dan perasaan luka akan hilang.

Sumber:

Diambil dan disunting dari:

Judul buku: Bimbingan Berdasarkan Firman Allah

Judul buku asli: How to Counsel From Scripture

Penulis: Martin dan Deidre Bobgan

Penerjemah: Drs. Tan Giok Lie

Penerbit: Yayasan Kalam Hidup, Bandung 1996

Halaman: 190 -- 195

Tips: Proses dan Langkah Praktis Untuk Memaafkan

Proses Memaafkan

Ada lima tahap penting dalam proses kita mengampuni orang lain.

1. Menyadari dan menerima rasa sakit hati.
2. Pahami alasannya.
3. Sadarilah.
4. Jangan mau jadi korban.
5. Menerima kenyataan.

Adanya kemampuan menyadari dan menerima rasa sakit hati kita akibat perbuatan orang lain. Jangan menolak, menyangkal atau menganggap remeh sakit hati Anda. Sadari juga akibat-akibat yang sudah ditimbulkan rasa sakit itu.

Cobalah memahami alasan orang itu menyakiti hati Anda. Mengampuni hanya akan terjadi bila kita mengulurkan tangan kita kembali kepada pihak yang bersalah, berusaha melihat nilai-nilai baik yang ada pada orang yang melukai kita, dan belajar memahami dari perspektif orang tersebut, meski ini tidaklah mudah.

Sadarilah bahwa ada kalanya Anda tidak sanggup memikul akibat itu sendirian. Anda perlu membagikan kesusahan dan penderitaan Anda pada seseorang yang Anda percayai. Ada kalanya Anda frustrasi menghadapi kenyataan itu dan kadang menjadi begitu sayang diri. Misal, muncullah pertanyaan: "mengapa saya harus mengalami hal ini?" Kita juga perlu ingat bahwa masa lalu adalah kenyataan yang tidak dapat diubah, kita harus belajar menerimanya dan bahkan menjadikannya bagian penting dari pembentukan diri kita seutuhnya. Dengan kesadaran ini akan muncul kekuatan dan kemauan untuk membangun kembali hubungan dengan orang yang sudah melukai kita. Pengampunan berarti kita membuka dan membangun kembali hubungan yang sudah rusak dan retak tadi.

Kadang juga timbul kemarahan. Kita tidak mau menjadi korban dari kesalahan orang lain.

Anda mulai menerima kenyataan Anda terluka dan harus menghadapi secara riil. Pada tahap ini Anda berusaha menjadi pribadi yang tetap bahagia meski mengalami kesusahan akibat ulah orang lain. Satu hal yang kita syukuri adalah bahwa pengalaman terluka ini akan membuat kita punya kekuatan untuk menghadapi luka yang akan terjadi di masa yang akan datang. Dalam sebuah relasi yang dekat dan kuat akan selalu ada kemungkinan untuk kita saling mengecewakan.

Beberapa Langkah Praktis Untuk Memaafkan

1. Mengakui kebutuhan Anda untuk disembuhkan.
2. Mengakui emosi yang negatif.

3. Belajar mengampuni.

Bagi banyak orang hal ini bukan masalah, tetapi jika kita terluka dan tidak mengakui, maka jelas tidak ada tempat untuk pertolongan. Mengakui kebutuhan kita merupakan suatu tanda kesehatan mental yang baik dan bukti sikap yang jujur. Seringkali kita ingin mengakui tapi kita takut untuk ditolak. Kerelaan untuk belajar dan kerendahan hatilah yang akan mengizinkan kesembuhan dimulai. Mulailah bersikap jujur dengan Allah, kemudian cari teman yang bisa mengerti keadaan Anda. Kejujuran akan mendatangkan kasih karunia Allah dalam hidup kita.

Beberapa di antara kita mengarungi kehidupan dengan mengumpulkan emosi yang negatif. Kita tidak diajarkan bagaimana mengenali atau mengkomunikasikan perasaan kita sehingga kita menimbun kemarahan, kekecewaan, ketakutan, kepahitan, dan emosi negatif lain sejak anak-anak. Kita menindih emosi negatif yang satu di atas yang lain, sama seperti menumpuk sampah. Proses penimbunan emosi ini menimbulkan akibat yang tragis.

Emosi itu sendiri bukanlah dosa. Emosi dapat menghasilkan sikap berdosa jika diarahkan dengan cara yang negatif kepada Allah, diri sendiri, dan orang lain. Untuk memutuskan lingkaran penindasan emosi mintalah Allah untuk memberi Anda kesempatan untuk mengungkapkannya kepada orang yang mengerti Anda dan memberikan dorongan untuk jujur dengan perasaan Anda.

Mengampuni bukan sekadar melupakan kesalahan yang dilakukan seseorang terhadap kita. Mengampuni berarti memaafkan orang untuk kesalahan yang telah diperbuatnya. Mengampuni berarti menunjukkan kasih dan penerimaan, meskipun disakiti. Mengampuni seringkali merupakan suatu proses dan bukan suatu tindakan 'sekali jadi'.

Pengampunan adalah membuat keputusan secara sadar untuk berhenti membenci karena kebencian itu sama sekali tidak ada gunanya. Kita terus mengampuni sampai rasa sakit itu hilang. Semakin dalam lukanya, semakin besar energi atau daya pengampunan itu diperlukan. Memaafkan bukanlah tindakan yang dilakukan kadang-kadang saja, melainkan merupakan sikap yang permanen. Sama seperti seorang dokter harus membersihkan luka di tubuh kita dan menjaga agar jangan terkena infeksi supaya dapat sembuh dengan baik. Begitu pula kita harus menjaga kebersihan luka-luka batin kita dari kepahitan supaya luka itu cepat sembuh.

Mengampuni adalah antiseptik bagi luka batin kita. Jika kita sudah menerima pengampunan secara cuma-cuma oleh kurban Kristus, Tuhan meminta kita memaafkan sesama kita yang bersalah kepada kita. Tetapi itu tidak cukup. Sang Penebus, meminta kita menjadi "agen" penebus yang mendistribusikan kasih dan pengampunan-Nya itu kepada sebanyak mungkin orang. Inilah tugas konseling. Anda dipanggil untuk melatih sesama mengampuni sesamanya.

Akhirnya, menerima maaf melegakan hati. Memaafkan diri sendiri itu sehat. Memaafkan sesama, itu ilahi. Melatih orang memaafkan itu mulia. Membantu orang menerima

pengampunan Tuhan, itu memberinya hidup kekal.

Sumber:

Diambil dan disunting dari:

Judul buku: Perlengkapan Seorang Konselor

Judul bab: Mencinta Hingga Terluka, Seni Memaafkan Sesama

Penulis: Julianto Simanjuntak

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

Halaman: 61 -- 62 dan 64 -- 66

Bimbingan Alkitabiah: Ketika Susah Mengampuni

Kita harus ingat, mengampuni bukanlah suatu perasaan tetapi suatu keputusan -- suatu tindakan berdasarkan niat. Kau memutuskan untuk mengampuni, baik suka atau tidak. Kau menyediakan kerelaan, Allah akan memberikan kekuatan.

Beberapa orang berpikir bahwa kekristenan memberikan standar yang tidak mungkin bagi orang-orang percaya untuk mengampuni mereka yang telah menyakiti mereka. Tetapi bagi Allah "tidak ada yang mustahil."

Ada tiga alasan utama mengapa kita sulit untuk mengampuni.

1. Tidak sadar seberapa besar telah diampuni.

Kita tidak memiliki kesadaran yang cukup dalam mengenai seberapa besar diri kita telah diampuni. Dosa orang lain terhadap kita bukanlah apa-apa bila dibandingkan dosa kita terhadap Allah -- tetapi Dia telah mengampuni kita.

2. Tidak menyimpan rasa benci.

Menyimpan rasa benci atau kemarahan terhadap orang lain yang telah menyakiti kita memberi kita kuasa dan kendali atas perasaan tersebut, dan saat kita menyerah, kita merasa sedikit tidak berdaya. Tetapi di dalam ketidakberdayaan kita, ingat kata-kata ini: "Pembalasan itu adalah hak-Ku. Akulah yang akan menuntut pembalasan, firman Tuhan." ([Roma 12:19](#)). Mengampuni berarti melepaskan kendali dan memercayai Allah dengan hasilnya.

3. Tidak lagi bergantung kepada Tuhan.

Mengapa kita sulit mengampuni adalah apa yang kita sebut "ketergantungan yang salah ditempatkan". Ini terjadi saat kita secara keliru meyakini bahwa interaksi positif seseorang dengan kita adalah penting agar kita merasa baik tentang diri sendiri, jadi kita melepaskan ketergantungan kita pada Tuhan dan bergantung pada orang lain. Kemudian saat mereka menyakiti kita, karena yakin kita membutuhkan mereka, kita merasa mereka telah menghancurkan jiwa kita. Itulah sebabnya kita sering kali terluka oleh mereka yang terdekat dengan kita. Tetapi manusia tidak dapat menghancurkan kita; hanya Tuhan yang dapat melakukan itu (lihat [Matius 10:28](#)). Jauh lebih mudah untuk mengampuni bila kita melihat bahwa hidup kita bukanlah di dalam manusia, tetapi di dalam Allah.

Referensi Alkitab

1. Perhatikan besarnya pengampunan Ilahi. ([Mazmur 103:12](#))
"Sejauh timur dari barat demikian dijauhkan-Nya dari pada kita pelanggaran kita."

2. Tuhan hanya membenci kejahatan. ([Roma 12:19](#))
"Saudara-saudaraku yang kekasih, janganlah kamu sendiri menuntut pembalasan, tetapi berilah tempat kepada murka Allah, sebab ada tertulis: Pembalasan itu hak-Ku, Akulah yang menuntut pembalasan, Firman Tuhan."
3. Apa yang telah Allah lakukan bagi kita, harus kita lakukan bagi orang lain. ([Kolose 3:13](#))
"Sabarlah kamu seorang terhadap yang lain, dan ampunilah seorang akan yang lain, apabila yang seorang menaruh dendam terhadap yang lain, sama seperti Tuhan telah mengampuni kamu, kamu perbuat jugalah demikian."
4. Sikap tidak mengampuni akan menghancurkan kita. ([Ibrani 12:15](#))
"Jagalah supaya jangan ada seorangpun menjauhkan diri dari kasih karunia Allah, agar jangan tumbuh akar yang pahit yang menimbulkan kerusuhan dan yang mencemarkan banyak orang."
5. Pengampunan adalah perintah utama kepada orang Kristen. ([2 Korintus 5:19](#))
"Sebab Allah mendamaikan dunia dengan diri-Nya oleh Kristus dengan tidak memperhitungkan pelanggaran mereka. Ia telah mempercayakan berita perdamaian itu kepada kami."
6. Setan tidak memiliki hak dalam pengampunan. ([2 Korintus 2:10-11](#))
"Sebab barangsiapa yang kamu ampuni kesalahannya, aku mengampuninya juga. Sebab jika aku mengampuni, - seandainya ada yang harus kuampuni -, maka hal itu kubuat oleh karena kamu di hadapan Kristus, supaya iblis jangan beroleh keuntungan atas kita, sebab kita tahu apa maksudnya."
7. Menolak mengampuni orang lain menghalangi pengampunan Tuhan bagi kita. ([Markus 11:25](#))
"Dan jika kamu berdiri untuk berdoa, ampunilah dahulu sekiranya ada barang sesuatu dalam hatimu terhadap seseorang, supaya juga Bapamu yang di sorga mengampuni kesalahan-kesalahanmu."
8. Akibat serius terjadi bila kita menolak untuk mengampuni. ([Matius 18:35](#))
"Maka Bapa-Ku yang di sorga akan berbuat demikian juga terhadap kamu, apabila kamu masing-masing tidak mengampuni saudaramu dengan segenap hatimu."

Sumber:

Diambil dan disunting dari:

Judul buku: Buku Pintar Konseling Krisis: Pertolongan Praktis Alkitabiah di Masa Sukar

Judul buku asli: Your Personal Encourager

Penulis: Selwyn Hughes

Penerjemah: Genesis Team

Penerbit: Betlehem Publisher, 2002

Halaman: 26 -- 29

e-Konsel 216/September/2010: Mengasihani Diri Sendiri

Pengantar dari Redaksi

Shalom,

Mungkin semua orang percaya tidak asing dengan kisah orang Samaria yang baik hati ([Lukas 10:30-35](#)). Kisah ini tidak hanya memberikan pelajaran mengenai perbuatan baik, tetapi di dalamnya terdapat sebuah pelajaran yang sangat dalam dan penting bagi seorang konselor Kristen yang sedang membimbing konselinya untuk keluar dari rasa mengasihani diri sendiri. Dengan menolong orang lain, orang Samaria ini telah memutuskan untuk tidak dibelenggu oleh rasa kasihan terhadap diri sendiri sendiri karena dibenci dan kerap dilecehkan oleh orang Yahudi.

Ya, topik yang dibahas dalam e-Konsel edisi ini adalah "Mengasihani Diri Sendiri". Anda dapat menyimak sebuah artikel yang telah Redaksi siapkan mengenai masalah yang mungkin sedang Anda atau konseli Anda hadapi ini. Jangan lupa, sebagai seorang konselor Kristen, prinsip-prinsip Alkitab harus selalu menjadi dasar dalam menjalankan tugas. Oleh karena itu, simaklah kolom Bimbingan Alkitabiah yang dapat menolong Anda ketika sedang mengalami atau membantu mereka yang sedang merasa kasihan terhadap dirinya sendiri. Selain itu, simak pula tip untuk mengatasi rasa kasihan terhadap diri sendiri. Kiranya menjadi berkat.

Pemimpin Redaksi e-Konsel,

Davida Welni Dana

- < evie(at)in-christ.net >
- <http://c3i.sabda.org>
- <http://fb.sabda.org/konsel>

Cakrawala: Mengasihani Diri Sendiri

Ketika saya membiarkan diri saya mengasihani diri sendiri, saya tidak berguna bagi Tuhan. Saya lumpuh ketika mata saya terpaku pada diri sendiri. Tidak ada kuasa Roh Kristus yang bekerja dalam diri saya, kecuali saya mengarahkan pikiran saya kepadanya.

"Sebab untuk itulah kamu dipanggil, karena Kristus pun telah menderita untuk kamu dan telah meninggalkan teladan bagimu, supaya kamu mengikuti jejak-Nya." ([1 Petrus 2:21](#))

Tidak ada waktu yang lebih saya benci daripada waktu ketika saya mengasihani diri sendiri. Mengasihani diri sendiri adalah bukti terkuat bahwa pikiran kita jelas-jelas kacau. Allah tidak pernah menciptakan pikiran kita untuk diri kita sendiri. Bahkan kita juga tidak disuruh untuk menguji diri kita sendiri, apalagi mengasihani diri sendiri.

Mengasihani Diri Sendiri

Beberapa tahun lalu saya ditangkap. Bagi saya, ini adalah salah satu cobaan terbesar untuk mengasihani diri sendiri. Saya sangat terkejut ketika para polisi yang tidak berseragam tersebut mengepung, memborgol, dan menyeret saya ke penjara. Saya berada di tiga penjara yang berbeda dalam 1 minggu. Saya menghadapi maksimum dua tuntutan masing-masing 99 tahun penjara. Saya tidak punya uang dan tidak punya perlindungan. Sudah tentu saya merasa sangat terancam.

Walaupun jaksa penuntut umum akhirnya menyarankan kepada hakim agar membatalkan tuntutan tersebut (yang langsung dilaksanakan oleh sang hakim), peristiwa tersebut memakan waktu 10 minggu yang penuh misteri dan ketidakpastian sebelum saya akhirnya mengetahui hasilnya.

Saya ingat perasaan saya. Saya tidak bisa membayangkan apa yang sedang terjadi karena saya hanya seorang diri di penjara. Saya berbaring di alas tipis di atas semen; saya menangis, saya berdoa, saya memupuk rasa kasihan terhadap diri sendiri. Saya tidak dapat tidur di tengah-tengah tangisan dan teriakan yang terdengar dari sel-sel lain. Sangat aneh, saya belum pernah merasakan hal ini sebelumnya. Rasanya seperti mimpi buruk! Benar-benar tidak nyata. Tetapi karena saya harus terus mengusir kecoak-kecoak dari tangan saya, saya baru sadar betapa nyatanya semua ini. Ini bukanlah sebuah mimpi!

Dokter yang memeriksa saya sebelum saya masuk ke sel pertama menjadi panik setelah dia memeriksa tekanan darah saya. Dia meminta petugas menempatkan saya di sel yang dekat dengan posnya agar dia bisa menjemput dan memeriksa saya di kantornya sampai malam. Dia sangat memerhatikan saya terutama saat dia tahu bahwa saya pernah mendapat serangan jantung beberapa tahun sebelumnya.

Setelah itu saya merasakan untuk kedua kalinya rasa mengasihani diri yang terburuk, yaitu ketika saya berada di penjara yang ketiga. Saya diberitahu bahwa seorang

donatur yang sangat dermawan menyediakan uang \$100,000 untuk menjadi jaminan bagi saya. Karena saya berpikir bahwa ketika mereka menjemput saya dari sel saya saya akan dibebaskan, maka saya sangat merasa terpukul ketika saya dipindahkan ke kota dan penjara yang lain sebelum uang itu datang.

Di penjara ketiga inilah saya sangat marah dan kecewa. Saya dimasukkan ke sel yang mereka sebut "tangki" bersama sekitar lima belas pria lainnya. Sel itu cukup kecil dan semua orang terbaring di lantai sehingga untuk berjalan pun sulit. Saya mengambil posisi di bangku kecil yang terletak di ujung sel.

Selama 12 jam saya duduk di ujung sel sambil menggerutu. Bagian belakang saya terasa nyeri. Bangku tersebut sangat tinggi sehingga kaki saya tidak bisa menyentuh lantai. Sungguh sangat tidak nyaman! Walaupun di penjara sebelumnya saya telah menjadi saksi Kristus lewat konseling dengan tahanan lainnya, di penjara ini saya terus menggerutu mengasihani diri sendiri sampai Tuhan mengubah persepsi saya.

Allah berbicara

Saat itulah Allah berbicara kepada saya, "Di manakah mahkota berduri? Aku tidak melihat darah. di manakah paku? Aku tidak melihat salib. di manakah hinaan dan cemoooh? Aku tidak melihatmu dalam kondisi yang tidak nyaman. Kapan mereka mencambukmu? Apakah kamu menderita sebanyak yang kamu pikirkan?" Setelah itu, sikap saya akhirnya berubah dan saya memfokuskan pikiran saya tentang Dia yang menjadi inti dari semuanya. di dalam sel itu, Dia mengizinkanku bersaksi kepada semua orang. Selama lebih dari 2 jam, saya menjawab pertanyaan-pertanyaan mereka dan mempersaksikan Kristus. Terkadang sel itu sunyi senyap sampai-sampai saya dapat mendengar suara napas mereka. Pada waktu lain, sel tersebut meledak dengan tawa.

Ketika saya membiarkan diri saya mengasihani diri sendiri, saya tidak berguna bagi Tuhan. Saya lumpuh ketika mata saya terpaku pada DIRI sendiri. Tidak ada kuasa Roh Kristus yang bekerja dalam diri saya, kecuali saya mengarahkan pikiran saya kepada DIA. Saat saya "memikirkan hal-hal yang dari daging", tidak akan ada kesaksian-Nya lewat saya kepada orang-orang ini. Saya adalah satu-satunya orang Kristen di sel.

Ketika saya mengarahkan pikiran pada "hal-hal yang di atas", saya mampu melakukan hal-hal yang sebelumnya saya anggap mustahil. Tuhan, dengan kemurahan-Nya, mengizinkan saya "menebus waktu" saya. Ketika pengacara saya akhirnya tiba dan nama saya dipanggil ke ruang konferensi, dan ketika saya melangkahi tubuh orang-orang yang ada di antara saya dan pintu sel, setiap dari mereka berkata, "Tuhan memberkatimu." Begitu saya tiba di pintu penjara itu, air mata telah mengalir di wajah saya. Saya berbalik dan mengangkat tangan saya ke langit dan berkata, "Kiranya Tuhan memberkati kalian dan mengungkapkan diri-Nya kepada kalian." Setelah saya selesai mengucapkan hal itu, sel itu penuh dengan orang yang berkata, "Jangan lupa doakan kami." Tangan melambai-lambai di jeruju-jeruji besi saat petugas mengantarku menuju kebebasan dengan uang jaminan. Aku mendengar mereka satu demi satu berseru, "Doakan saya!"

Kemarahan Yesus

Paling tidak tiga kali kemarahan Yesus menyala-nyala terhadap hal-hal yang sangat Dia benci: pada peristiwa penyucian Bait Allah, kecaman-Nya yang pedas terhadap kemunafikan orang-orang Farisi, dan pada peristiwa ketika Petrus berkata kepada-Nya untuk mengasihani diri sendiri.

Iblis mencoba Yesus untuk mengasihani diri sendiri paling tidak sebanyak dua kali. "Di situ Ia tinggal empat puluh hari lamanya dan dicobai Iblis. Selama di situ Ia tidak makan apa-apa dan sesudah waktu itu Ia lapar. Lalu berkatalah Iblis kepada-Nya: 'Jika Engkau Anak Allah, suruhlah batu ini menjadi roti.'" ([Lukas 4:2-3](#)) Yesus tidak mau mengasihani diri-Nya sendiri. Mengasihani diri sendiri juga tidak dibenarkan untuk kita.

Ya, Yesus menolak ajakan untuk mengasihani diri sendiri. Yesus menegur Petrus dengan keras. "Enyahlah Iblis. Engkau suatu batu sandungan bagi-Ku, sebab engkau bukan memikirkan apa yang dipikirkan Allah, melainkan apa yang dipikirkan manusia." ([Matius 16:23](#)) Bisa Anda bayangkan Yesus menganggap kata-kata Anda berasal dari Iblis? Bayangkan bahwa Yesus mengatakan bahwa Anda adalah "batu sandungan" bagi Yesus!

Mengapa Yesus memberikan teguran keras ini kepada Petrus? Apakah hal itu tidak terlalu berlebihan? Ketika Anda membaca catatan kaki ayat tersebut pada Alkitab King James Version, Anda akan melihat bahwa tanggapan Yesus yang keras menunjukkan ketidaksukaannya yang sangat mendalam terhadap rasa mengasihani diri sendiri.

Inilah yang tertulis dalam catatan kaki tersebut: "Sejak waktu itu Yesus mulai menyatakan kepada murid-murid-Nya bahwa Ia harus pergi ke Yerusalem dan menanggung banyak penderitaan dari pihak tua-tua, imam-imam kepala dan ahli-ahli Taurat, lalu dibunuh dan dibangkitkan pada hari ketiga. Tetapi Petrus menarik Yesus ke samping dan menegur Dia, katanya: 'Tuhan, kiranya Allah menjauhkan hal itu! Hal itu sekali-kali takkan menimpa Engkau.' ('Kiranya Allah menjauhkan hal itu' dalam bahasa Ibrani berarti 'Kasihaniilah diri-Mu sendiri')." (Catatan kaki King James Version, [Matius 16:22](#)) Petrus meminta Yesus untuk mengasihani diri-Nya sendiri. Yesus tidak hanya diam saja mendengar hal itu, tetapi Ia juga menolaknya dengan teguran yang keras. Yesus tidak membiarkan pikiran mengasihani diri sekecil apa pun masuk ke dalam pikiran-Nya.

Sebuah contoh lain atas penolakan Yesus terhadap rasa mengasihani diri sendiri adalah saat [para prajurit Romawi] meminta Simon [orang Kirene] membawa salib untuk Yesus. "Ketika mereka membawa Yesus, mereka menahan seorang yang bernama Simon dari Kirene, yang baru datang dari luar kota, lalu diletakkan salib itu di atas bahunya, supaya dipikulnya sambil mengikuti Yesus. Sejumlah besar orang mengikuti Dia; di antaranya banyak perempuan yang menangis dan meratapi Dia. Yesus berpaling kepada mereka dan berkata: "Hai puteri-puteri Yerusalem, janganlah kamu menangis Aku, melainkan tangisilah dirimu sendiri dan anak-anakmu!" ([Lukas 23:26-28](#)) Yesus tidak mau mereka menangis Dia dan merasa mereka telah berbuat sesuatu

untuk-Nya. Tanpa Dia sebagai Juru Selamat mereka, mereka dan anak-anak mereka akan selamanya dipisahkan dari Allah. Yesus tidak mau menerima rasa kasihan mereka dan Dia memberikan perspektif yang benar bagi wanita-wanita ini dan bagi kita.

Yesus dilahirkan untuk tujuan ini. Tidak ada ratapan dan tindakan apa pun yang dapat mencegah Yesus dari tekad-Nya mencapai tujuan-Nya. Cara kita satu-satunya melawan godaan hebat untuk mengasihani diri sendiri adalah dengan melakukan apa yang akhirnya saya lakukan di sel itu dengan semua orang di sana: "lihatlah kepada Yesus sang 'Pencipta' dan 'Penuntas' iman kita; yang demi sukacita yang ada di hadapan-Nya telah menghadapi salib, dan menanggung hinaan" Jika kita bisa mengalihkan pikiran kita dari diri sendiri kepada Yesus, hal ini akan membawa kita ke suatu tempat yang dapat membuat kita bersama-sama Paulus berkata, "Sebab aku yakin, bahwa penderitaan zaman sekarang ini tidak dapat dibandingkan dengan kemuliaan yang akan dinyatakan kepada kita." ([Roma 8:18](#))

Dengan sikap ini, kita akan menjadi serupa dengan Allah. Taati Alkitab yang berkata kepada kita, "Barangsiapa mengatakan, bahwa ia ada di dalam Dia, ia wajib hidup sama seperti Kristus telah hidup." ([1 Yohanes 2:6](#))

"Anak-anakku, waspadalah terhadap segala berhala." (5:21) Terutama berhala mengasihani diri sendiri yang licik! (t/Uly)

Sumber:

Diterjemahkan dan diringkas dari:

Judul artikel asli: Self Pity

Nama situs: FaithWriters

Penulis: Michael Wogoman

Alamat URL: <http://www.faithwriters.com/article-details.php?id=109243>

Tanggal akses: 15 September 2010

Tips: Mengatasi Rasa Mengasihani Diri Sendiri

Diringkas oleh: Evie Wisnubroto

Berikut ini adalah empat tip untuk mengatasi rasa mengasihani diri sendiri:

1. Putuskanlah untuk bangkit dan berjalan lagi dengan kekuatan dari Tuhan. ([Kisah Para Rasul 3:3-8](#))
2. Putuskanlah untuk bersukacita. ([Kisah Para Rasul 16:22-26](#))
3. Putuskanlah untuk menyerahkan diri dan situasi Anda kepada Tuhan. ([1 Petrus 2:21-23](#))
4. Putuskanlah untuk berbuat baik terhadap orang lain. ([Lukas 10:30-35](#))

Keputusan-keputusan ini tidak dapat diambil dengan sembrono karena tidak dapat dilakukan dengan kekuatan sendiri. Anda dapat mengambil keputusan tersebut jika Anda bersandar sepenuhnya kepada Tuhan. Jika Anda memutuskan untuk keluar dari rasa kasihan terhadap diri sendiri, ada sukacita yang tidak dapat diambil oleh siapa pun.

[Kisah Para Rasul 3:3-8](#)

[Kisah Para Rasul 3:3-8](#) mengisahkan seorang lumpuh yang mengharapkan uang dari Petrus dan Yohanes. Namun Petrus dan Yohanes tidak memberinya uang, melainkan memintanya berdiri dan berjalan. Orang lumpuh itu diberi pilihan, apakah ia mau berdiri dan berjalan atau tidak?

Anda pun dapat memilih untuk tetap mengasihani diri Anda atau bangkit serta berjalan lagi dalam iman dan dengan kuasa Roh Kudus. Bangkitlah, terimalah uluran tangan Tuhan melalui firman Tuhan, yaitu janji-janji penglepasan dan pemulihan. Proses berduka merupakan periode yang normal ketika Anda sedang terluka. Namun ingatlah, ada waktu untuk berhenti berduka. Anda harus bangkit dan berjalan lagi dengan kuasa Tuhan. Berjalanlah dalam iman, berjalanlah dalam pengampunan, dan berjalanlah sambil bersandar penuh kepada Yesus. Atau, Anda dapat memilih untuk terus mengasihani diri sendiri, namun hal itu akan menghalangi sukacita dari Tuhan untuk Anda.

[Kisah Para Rasul 16:22-26](#)

Meskipun Paulus dan Silas harus dilempar ke penjara karena melakukan pekerjaan dan perintah Tuhan, mereka tidak meratapi semua itu sambil mengasihani diri mereka. di dalam penjara, mereka tidak memilih untuk berbaring dan menunggu kematian mereka. Mereka memilih untuk terus berdoa dan menyanyikan puji-pujian bagi Allah. Ya, mereka membuat pilihan untuk bersukacita.

Apakah Anda juga pernah terluka karena kesalahan yang tidak Anda lakukan? Atau ketika Anda berbuat baik, orang lain malah menuding Anda telah berbuat jahat? Apakah saat ini Anda memilih untuk mengurung diri dalam penjara mengasihani diri sendiri karena rasa luka tersebut? Sadarilah bahwa pilihan untuk mengasihani diri sendiri

adalah sebuah bentuk perbudakan yang mengerikan. Saya mendorong Anda untuk membuat pilihan untuk bersukacita. Ketika Paulus dan Silas menyanyikan pujian, Alkitab mengatakan bahwa tiba-tiba gempa mengguncang fondasi penjara itu dan semua orang yang terbelenggu pun bebas. Ketika Anda memilih untuk bersukacita, Roh Kudus akan menolong Anda karena hanya Dialah yang dapat memberikan sukacita itu.

1 Petrus 2:21-23

Kalaupun Paulus dan Silas memiliki hak untuk menikmati rasa mengasihani diri sendiri, maka terlebih lagi Tuhan kita Yesus Kristus. Dia, yang tidak berdosa telah dihina, dikutuk, dikhianati, disiksa, dan disalibkan dengan kejam sampai mati. Namun Dia tidak pernah berkata akan membalas semua penderitaan yang telah dialami-Nya. Yesus menyerahkan diri-Nya kepada Bapa yang menghakimi dengan benar. Yesus tidak pernah mengasihani diri-Nya sendiri.

Ketika kita disakiti, pandanglah kepada Yesus yang merupakan teladan hidup. Jangan tinggal diam untuk mengasihani diri sendiri. Jangan pula bersumpah untuk membalas dendam pada musuh Anda. Hal tersebut hanya akan membuat Anda menjadi sama dengan mereka. Serahkanlah diri Anda, rasa sakit Anda, kekecewaan Anda, dan keresahan-keresahan Anda kepada Tuhan yang adalah setia dan bersedia bekerja dalam hidup Anda. Ketika Anda menyerahkan masalah kepada Tuhan, maka Anda telah membawa kepada Tuhan segala sesuatu yang dapat membuat Anda merasa kasihan pada diri sendiri. Itu juga berarti Anda telah menyerahkan hak Anda untuk menjadi pahit, Anda menyerahkan hak untuk membalas dendam, Anda telah mengangkat tangan Anda dan menolak segala bentuk upaya kekuatan diri sendiri. Anda menantikan Roh Kudus dan mengikuti jalan yang ditunjukkan-Nya.

Lukas 10:30-35)

Salah satu cara yang baik untuk melepaskan diri dari perangkap belas kasihan kepada diri sendiri adalah dengan membantu orang lain. Orang Samaria adalah keturunan campuran dan dibenci oleh orang Yahudi. Namun ketika orang Samaria yang murah hati tersebut menemukan orang asing yang terluka di tengah jalan, ia meluangkan waktu, tenaga, bahkan uang untuk menolong orang asing tersebut. Sebagai orang Samaria, mungkin ia sering mengalami pelecehan dan diksriminasi karena warisan dari nenek moyangnya. Mungkin dia juga telah dihina oleh orang Yahudi. Bahkan, mungkin dia juga pernah dipukuli. Jadi, mengapa ia mau repot-repot dengan orang asing ini? Dia sudah cukup menderita. Tetapi, orang Samaria ini tidak melewati orang asing yang malang itu. Dia mendekati orang asing itu dan meletakkannya di atas keledainya. Orang Samaria itu lalu membawa orang asing itu ke penginapan dan memberi petugas penginapan itu uang untuk merawat orang asing tersebut.

Saya percaya, peristiwa ini merupakan saat-saat penting dalam hidup orang Samaria itu untuk memilih tidak mengasihani diri sendiri. Mengapa saya yakin bahwa dia telah memutuskan untuk tidak mengasihani dirinya sendiri? Jika seseorang terus-menerus hidup dalam rasa kasihan terhadap dirinya sendiri, maka mustahil baginya untuk

merasakan iba terhadap orang lain. Jika Anda menolong orang lain ketika Anda sedang dalam keadaan terluka dan merasa kasihan pada diri sendiri, maka hal itu akan menguntungkan Anda. Pertolongan yang Anda berikan akan mengalihkan pikiran Anda, rasa sakit Anda, dan rasa kasihan Anda pada diri sendiri. Dengan melakukan hal itu pula, Anda sedang menyerahkan situasi dan masalah Anda sendiri kepada Roh Kudus untuk bergerak bebas dalam hidup Anda.

Ambillah keputusan

Apakah Anda pernah disakiti oleh seseorang? Apakah Anda pernah jatuh ke dalam perangkap rasa kasihan terhadap diri sendiri? Anda berpikir bahwa dengan mengasihani diri sendiri keadaan akan lebih baik? Jika demikian, sekarang waktunya untuk membuat beberapa keputusan. Putuskanlah untuk bangkit dan berjalan lagi; putuskanlah untuk bersukacita; putuskanlah untuk menyerahkan diri dan situasi Anda kepada Tuhan; serta putuskanlah untuk melakukan kebaikan kepada orang lain. Keputusan-keputusan ini tidak dapat diambil dengan sembrono karena tidak dapat dilakukan dengan kekuatan sendiri. Anda dapat mengambil keputusan tersebut jika Anda bersandar sepenuhnya kepada Tuhan. Jika Anda memutuskan untuk keluar dari rasa kasihan terhadap diri sendiri, ada sukacita yang tidak dapat diambil oleh siapa pun. (t/Davida)

Sumber:

Diterjemahkan dan diringkas dari:

Judul artikel asli: Self Pity

Nama situs: FaithWriters

Penulis: Michael Wogoman

Alamat URL: <http://www.faithwriters.com/article-details.php?id=109243>

Tanggal akses: 15 September 2010

Serba Info: Pembukaan Kelas Natal November 2010: Pendidikan Elektronik Studi Teologi Awam

Salah satu pelayanan YLSA adalah membuka Sekolah Teologi jarak jauh yang disebut Pendidikan Elektronik Studi Teologia Awam (PESTA). Melalui kelas-kelas diskusi di PESTA, YLSA berharap dapat menolong memperlengkapi jemaat-Nya dengan pengetahuan teologi yang memadai dengan berlandaskan pada kebenaran firman Tuhan (Alkitab) sebagai dasar iman kristiani.

Pada bulan November 2010, PESTA akan membuka kelas diskusi yang membahas topik-topik seputar Natal. Kelas Natal ini akan mempelajari pokok-pokok penting seputar peristiwa Natal. Para peserta pun dapat saling mendiskusikan makna Natal yang sebenarnya dalam kehidupan orang percaya. Jika Anda tertarik untuk mengikuti kelas diskusi ini, segera daftarkan diri Anda. Untuk keterangan lebih lanjut dan pendaftaran kelas PESTA Natal, silakan kirim e-mail ke admin PESTA di alamat berikut ini.

- kusuma(at)in-christ.net

Bimbingan Alkitabiah: Ketika Mengasihani Diri Sendiri

Masalah sesungguhnya yang terdapat dalam rasa mengasihani diri sendiri adalah karena kita menggantikan Allah dalam hidup kita dengan usaha yang berpusat pada diri sendiri untuk menangani rasa sakit itu.

Beberapa ayat Alkitab yang berbicara tentang mengasihani diri sendiri

1. Kecenderungan untuk bergantung selain pada Allah.
[Yesaya 31:1](#): Celakalah orang-orang yang pergi ke Mesir minta pertolongan, yang mengandalkan kuda-kuda, yang percaya kepada keretanya yang begitu banyak, dan kepada pasukan berkuda yang begitu besar jumlahnya, tetapi tidak memandang kepada Yang Mahakudus, Allah Israel, dan tidak mencari TUHAN.
2. Hanya Allah saja sumber kekuatan kita.
[Mazmur 57:2](#): Kasihanilah aku, ya Allah, kasihanilah aku, sebab kepada-Mulah jiwaku berlandung; dalam naungan sayap-Mu aku akan berlandung, sampai berlalu penghancuran itu.
3. Panggilan ilahi untuk berserah.
[1 Petrus 5:7](#): Serahkanlah segala kekuatiranmu kepada-Nya, sebab Ia yang memelihara kamu.
4. Suatu keputusan yang harus diambil semua orang.
[Amsal 3:5](#): Percayalah kepada Tuhan dengan segenap hatimu, dan janganlah bersandar kepada pengertianmu sendiri.
5. Berkat berasal dari memercayakan diri.
[Mazmur 40:5](#): Berbahagialah orang, yang menaruh kepercayaannya pada TUHAN.
6. Bila tidak ada pertobatan, ada kematian rohani.
[2 Korintus 7:10](#): Sebab dukacita menurut kehendak Allah menghasilkan pertobatan yang membawa keselamatan dan yang tidak akan disesalkan, tetapi dukacita yang dari dunia ini menghasilkan kematian.
7. Jalan ke arah pertobatan.
[Yakobus 4:9-10](#): Sadarilah kemalanganmu, berdukacita dan merataplah; hendaklah tertawamu kamu ganti dengan ratap dan sukacitamu dengan dukacita. Rendahkanlah dirimu di hadapan Tuhan, dan Ia akan meninggikan kamu.
8. Pertahankan sikap mementingkan orang lain.
[Filipi 2:4](#): Janganlah tiap-tiap orang hanya memerhatikan kepentingannya sendiri, tetapi kepentingan orang lain juga.

Bahaya Mengasihani Diri Sendiri

Salah satu bahaya terbesar yang dapat menimpa kita saat dilanda kesedihan adalah terperosok dalam sikap mengasihani diri sendiri. Dan hal ini sangat mudah terjadi. Mengasihani diri sendiri adalah gejala "betapa malangnya aku". Kita merasa kasihan kepada diri sendiri dengan harapan agar sakit yang kita alami dapat berkurang. Orang yang berperasaan peka mudah sekali mengasihani diri sendiri karena mereka mudah terluka.

Kepekaan adalah kemampuan untuk bersimpati dan merupakan sarana Allah agar kita bisa merasakan perasaan orang lain secara mendalam. Kepekaan adalah hal yang indah bila digunakan dengan cara demikian. Tetapi jika kepekaan itu membuat kita hanya memikirkan diri sendiri, ini bertentangan dengan rencana Allah bagi kita dan menjerumuskan kita dalam perasaan yang sangat menyedihkan.

Masalah sesungguhnya yang terdapat dalam rasa mengasihani diri sendiri adalah karena kita menggantikan Allah dalam hidup kita dengan usaha yang berpusat pada diri sendiri untuk menangani rasa sakit itu. Kita tidak berpaling pada Allah dalam kesulitan kita dan membawa rasa sakit itu kepada-Nya. Kita lebih memilih pengobatan sementara yaitu dengan mengasihani diri sendiri. Kita merasa rendah diri, merengek, berkeluh kesah, mengadu, juga menuduh Allah melupakan kasih karunia-Nya kepada kita.

Dalam kerangka berpikir yang berpusatkan pada diri sendiri ini, kita menganggap masalah kita yang kecil lebih serius dibandingkan malapetaka besar dalam kehidupan orang lain. Rasa kasihan yang kita curahkan kepada diri sendiri memang agak mengurangi rasa sakitnya, tetapi hal ini dilakukan dengan cara yang tidak melibatkan Allah. Mengasihani diri sendiri adalah kepekaan yang berubah menjadi egoisme; kita lebih memilih menangani rasa sakit itu dengan cara kita sendiri dibandingkan cara Allah.

Satu-satunya cara untuk mengobati rasa mengasihani diri sendiri adalah dengan bertobat. Kita harus berpaling dari sikap keras kepala dalam menghadapi masalah hidup dan rasa sakit kita dengan kekuatan sendiri dan menyerahkan masalah itu kepada Allah. Setelah bertobat, barulah rasa mengasihani diri sendiri itu bisa disingkirkan.

"Ya Allah, ampuni aku karena aku sering bersandar pada kekuatanku sendiri dan bukannya bersandar pada-Mu bila aku sedang mengalami masalah. Aku mau bertobat dari kecenderungan yang sangat tertanam di dalam diriku ini, dan berpaling kepada-Mu untuk mendapatkan penghiburan, kesembuhan dan pembebasan. Dalam nama Yesus aku berdoa. Amin."

Sumber:

Diambil dan disunting dari:

Nama situs: Indo Lead

Penulis: Tidak dicantumkan

Alamat URL: http://sabda.org/lead/ketika_mengasihani_diri_sendiri

Tanggal akses: 15 September 2010

e-Konsel 217/Oktober/2010: Masalah- Masalah Pemuda Kristen

Pengantar dari Redaksi

Salam kasih,

Pada bulan Oktober ini, bangsa Indonesia memperingati hari Sumpah Pemuda. Peringatan ini dilakukan untuk mengenang para pemuda yang begitu bersemangat mendengungkan komitmen kebangsaan mereka, tepatnya pada tanggal 28 Oktober 1928.

Ya, pemuda memang identik dengan semangat yang berkobar-kobar. Namun, di balik semangat mereka, ternyata ada pula masalah yang harus mereka hadapi, baik itu masalah umum yang dihadapi para pemuda, maupun masalah-masalah khusus. Pada edisi kali ini kita akan melihat apa saja masalah yang dapat dihadapi para pemuda Kristen dan melalui nya kita bisa menolong mereka menghadapi masalah tersebut. Selamat membaca.

Pemimpin Redaksi e-Konsel,

Dauida Welni Dana

- < evie(at)in-christ.net >
- <http://c3i.sabda.org>
- <http://fb.sabda.org/konsel>

Cakrawala: Masalah yang Dihadapi Pemuda Masa Kini

Diringkas oleh: Sri Setyawati

Saat pemuda dan orang dewasa bekerja bersama-sama di hadapan Allah, mereka akan menjadi sesuai apa yang Allah inginkan. Tidak ada yang lebih menantang dibanding kehidupan orang muda. Masa depan mereka terbuka dan batas-batas yang ada lebih luas.

Salomo menasihatkan, "Ingatlah akan Penciptamu pada masa mudamu ..."
([Pengkhotbah 12:1](#)).

Allah sangat memerhatikan pertumbuhan rohani pemuda. Pertumbuhan mereka menjadi perhatian dan kepentingan utama sehingga teguran ini disampaikan. Teguran ini semula ditujukan bagi mereka yang masih muda dan dialamatkan bagi mereka. Ada tujuh fakta yang harus kita sadari terlebih dahulu.

1. Pemuda itu termasuk orang yang Tuhan perhatikan.
2. Ada banyak masalah yang harus dihadapi pemuda di dunia ini.
3. Mereka akan menjadi tua seiring berjalannya waktu.
4. Pemuda zaman sekarang bukanlah orang yang pertama kali dan juga bukan satu-satunya orang yang menghadapi masalah.
5. Pemuda bukanlah orang yang lebih remeh atau lebih unggul dibanding orang dewasa.
6. Ada banyak masalah yang tidak bisa diatasi anak muda karena mereka belum saatnya menghadapi masalah itu.
7. Ada banyak masalah yang bisa diatasi anak muda. Akan tetapi, jika masalah-masalah tersebut tidak diatasi sekarang, masalah itu bisa berkembang semakin besar.

Orang dewasa dan anak muda jelas tidak sama. Pemuda tidak memiliki respons, kesempatan, ataupun kecakapan yang sama. Pemuda tidak bisa langsung menjadi dewasa dan orang dewasa tidak bisa menjadi muda lagi. Orang dewasa memiliki masalah yang tidak bisa diselesaikan pemuda, demikian juga sebaliknya. Masalah itu tidak lebih berat ataupun lebih ringan dibanding masalah lainnya.

Ada perbedaan besar antara orang dewasa dan pemuda yang harus kita ingat. Orang dewasa sudah pernah menjadi pemuda, tapi pemuda belum pernah menjadi orang dewasa. Oleh karena itu, orang dewasa memiliki kelebihan dalam melihat dan mengalami kedua masa itu. Kadang para pemuda lupa akan hal ini.

Ada masalah-masalah kepemimpinan, tuntunan, pengendalian, dan tugas yang berkenaan dengan orang dewasa yang belum diperhadapkan pada pemuda. Bahkan, pemuda mungkin juga dibebani oleh masalah-masalah yang melebihi kendali mereka. Inilah hidup. Hal ini pun terjadi pada orang dewasa.

Persiapan

Pemuda menghadapi masalah persiapan. Masa muda adalah masa untuk mempersiapkan kehidupan yang akan datang. Sebenarnya, seumur hidup merupakan masa untuk mempersiapkan kekekalan. Khususnya pada masa muda, inilah saatnya untuk menetapkan standar.

Banyak pemuda yang membuat batas tertinggi selagi muda yang tidak bisa mereka capai saat mereka menjadi dewasa. Mereka harus dipersiapkan secara sosial, mental, fisik, dan -- lebih penting lagi -- secara rohani. Jika persiapannya kurang apalagi mengabaikan sisi rohani, ini akan sangat mengerikan.

Masa muda adalah masa untuk belajar, meskipun tidak dikhususkan untuk pemuda. Tidak satu pun orang terpelajar yang tidak dikenalkan dengan Alkitab.

Saat seseorang menjadi dewasa dia dipaksa masuk ke dalam hidup yang menuntut kesiapan. Jika para pemuda tidak dipersiapkan dengan baik, mereka akan mengalami banyak masalah.

Sebelum dibebani dengan tugas dan tanggung jawab orang dewasa, anak muda memanfaatkan kesempatan untuk mempersiapkan dirinya dalam banyak hal. Nasihat kita untuk anak muda adalah, "Jangan sia-siakan kesempatan."

Terlalu Dini

Pemuda sering kali terlalu terburu-buru dalam hidup. Pemuda ingin menjadi lebih dewasa dari dirinya yang sebenarnya. Anak muda tidak sabar untuk "tumbuh". Proses pendewasaan tidak dapat dipaksakan atau hal itu akan menjadi sebuah bumerang. Pertumbuhan dan perkembangan pasti membutuhkan waktu.

Setiap masa dalam hidup memunyai kelebihanannya sendiri-sendiri. Pemuda harus memberikan yang terbaik saat masih muda dan menuai hasilnya kelak. Kegagalan pada masa muda akan mengakibatkan masa tuanya tidak menyenangkan.

Pemuda bukan orang yang setengah dewasa. Mereka benar-benar orang yang masih muda. Kita harus membiarkan mereka menikmati masa muda mereka seutuhnya tanpa berusaha membuat mereka menjadi orang yang setengah dewasa.

Kita sering melihat anak berusia 10 atau 12 tahun berdandan seolah mereka berusia 25 tahun, remaja menggunakan waktunya seolah mereka sudah dewasa. Banyak di antara mereka yang memiliki kebebasan dan kurang pengawasan yang justru hanya menuntun mereka pada kehancuran.

Tidak heran beberapa dari mereka menjadi frustrasi dan mengalami kepenatan yang luar biasa sebelum mereka memasuki masa dewasa. Kita dapat memahami mengapa beberapa pemuda menjadi begitu cepat bosan dengan hidup mereka -- karena mereka dipaksa menjalani hidup seperti orang dewasa sebelum waktunya.

Tekanan Teman Sebaya

Pemuda pasti menghadapi masalah tekanan sosial yang disebut tekanan teman sebaya. Ada tekanan besar yang harus dihadapi atas apa yang dilakukan orang-orang di sekitar mereka. Semua orang -- tua maupun muda -- tidak bisa melawan tekanan agar bisa diterima dan disukai orang lain. Ini adalah masalah yang seumur hidup, pemuda harus belajar mengatasinya sejak dini.

Pemuda harus belajar menjadi diri sendiri dan tidak meniru orang lain. Mereka perlu belajar berpikir sendiri dan tidak serta-merta mengikuti jalan hidup orang banyak. Apabila seorang pemuda meniru orang lain, ia tidak akan pernah menjadi dirinya sendiri.

Tentu saja, semua orang berusaha agar diterima sebagai seorang yang bermartabat, ramah, berani, adil, baik hati, menyenangkan, dan sopan. Walaupun demikian, semua orang harus belajar mandiri dan tidak bergantung pada orang lain untuk berkembang.

Seorang pemuda tidak boleh berkompromi dengan apa yang benar dan baik di hadapan Allah untuk menyetujui dan hidup sesuai kemauan seseorang. Bakat pemuda yang harus dikembangkan adalah kemampuan untuk tetap bertahan sekalipun mereka harus berdiri sendirian. Umat Allah harus selalu bisa menjadi pribadi yang kuat.

Pemuda perlu menjadikan firman Tuhan sebagai pedoman hidup. Hal yang paling indah adalah memunyai orangtua yang mengasahi anak mereka dan mengasahi Tuhan untuk menuntun anak mereka di jalan Tuhan. Jika Allah tidak diizinkan menjadi penuntun maka orang banyaklah yang akan menetapkan standar hidup yang justru bisa mencelakakan jiwa pemuda itu sendiri.

Kemunafikan Orang Dewasa

Pemuda bisa dibingungkan dengan apa yang mereka lihat sebagai kemunafikan dalam hidup orang dewasa. Seorang yang munafik melakukan sesuatu untuk dilihat orang lain. Seorang yang munafik mengatakan yang satu tapi melakukan yang lain.

Anak-anak menganggap apa yang dikatakan dan dilakukan orang dewasa selalu benar. Tetapi ketika anak muda tumbuh menjadi lebih dewasa, mereka mulai menyadari bahwa orang dewasa tidak selalu hidup sesuai dengan apa yang mereka katakan atau apa yang seharusnya. Bahkan orang-orang yang dipercayai kadang-kadang terbukti sebagai orang yang sangat mengecewakan dan menyakiti hati mereka.

Respons atas kesiapan ini menyebabkan beberapa pemuda berpikir bahwa tidak ada satu orang pun yang jujur, peduli, dan berusaha melakukan apa yang benar. Akan tetapi, respons dan kesimpulan ini salah. Membuang jauh-jauh semua kebenaran adalah suatu kecerobohan hanya karena seseorang yang kita percayai tidak hidup sesuai kebenaran. Itu bukan kesalahan dari kebenaran.

Tidak seorang pun yang sempurna, bahkan orang dewasa sekalipun. Akan tetapi, tidak semua orang dewasa itu munafik. Tidak setiap orang yang melakukan kesalahan itu orang yang munafik. Orang dewasa adalah manusia biasa dan mereka juga menghadapi banyak masalah, cobaan, dan ancaman yang tidak disadari oleh pemuda.

Hanya Kristus yang sempurna dan hanya Dia patokan untuk mengukur segala sesuatu. Orang tua sekalipun tidak sempurna. Pengkhotbah dan tua-tua juga tidak sempurna. Pemuda sendiri pun tidak sempurna. Oleh karena itu, pemuda harus mengarahkan pandangannya kepada Kristus, bukan pada manusia.

Masalah Dosa

Pemuda, seperti orang dewasa, menghadapi masalah dosa. Saat seseorang berbuat dosa, maka dia sedang menjual dirinya kepada setan. Dosa memisahkan seseorang dari Allah. Seseorang tidak bisa menjalani hidupnya seperti yang Allah kehendaki bagi hidupnya jika dia tetap tinggal dalam dosa.

Setiap orang semestinya bertanya, "Apakah aku akan hidup dalam dosa atau dalam Kristus?" Dalam hal ini setiap orang harus membuat keputusan pribadi. Kita harus menaati Injil agar bisa sampai kepada Kristus.

Pemuda zaman ini harus menghadapi masalah dosa zaman ini. Dosa ini masuk melalui narkoba, minuman beralkohol, godaan amoral, ketidakjujuran, tidak adanya penghormatan terhadap otoritas, dan meninggalkan Allah. Walaupun begitu pemuda bisa menghadapi masalah ini dan mengatasinya jika mereka menyatukan diri dengan Pencipta dan Hakim mereka.

Mengikuti tren, memberontak terhadap Allah, menelan mentah-mentah apa saja yang dikatakan oleh dunia mungkin terdengar menyenangkan, menantang emosi, dan keren, tetapi hidup yang baik hanya bisa dicapai dengan memiliki kehidupan yang baik seperti yang dikehendaki oleh Allah.

Solusi

Sama seperti masalah-masalah hidup lainnya, masalah zaman sekarang dapat dihadapi jika ada dasar dan petunjuk rohani yang kuat dan alkitabiah. "Dengan apakah seorang muda mempertahankan kelakuannya bersih?" Yakni dengan menjaganya sesuai dengan firman Allah.

Pemuda tidak perlu putus asa atau takut. Hidup dalam Kristus adalah hidup yang luar biasa, penuh dengan tujuan dan makna, berkat, dan keuntungan, dan tiap hari menjadi berarti dan produktif. Masalah-masalah adalah tantangan dan ujian. Masalah-masalah dapat menjadi batu pijakan, bukan batu sandungan.

Saat pemuda dan orang dewasa bekerja bersama-sama di hadapan Allah, mereka akan menjadi sesuai apa yang Allah inginkan. Tidak ada yang lebih menantang dibanding kehidupan orang muda. Masa depan mereka terbuka dan batas-batas yang ada lebih luas. Semoga Allah menolong kita dan para pemuda di mana pun berada untuk mengalahkan iblis dan membawa kemuliaan Allah dalam hidup. (t/Setya)

Sumber:

Diterjemahkan dan diringkas dari:

Judul artikel asli: Today's Youth Facing Today's Problems

Penulis: James W. Boyd

Nama situs: A Burning Fire

Alamat URL: <http://www.aburningfire.net/home/Problems.htm>

Tanggal akses: 30 Agustus 2010

Cakrawala 2: Memilih Pasangan Hidup

Dalam memilih pasangan hidup, ada dua hal yang harus diperhatikan, yaitu proses pemilihan dan prinsip kesepadanan. Proses alamiah dalam memilih pasangan hidup melibatkan penginderaan, rasa ketertarikan, dan pendekatan, sementara prinsip kesepadanan yang harus dipegang adalah seiman kepada Yesus, kedewasaan berpikir, latar belakang budaya, ekonomi/status sosial, dan usia.

Ketika seseorang memasuki masa muda dan meninggalkan usia remaja, dia akan menghadapi banyak permasalahan. Salah satunya adalah masalah memilih pasangan hidup.

Sejalan dengan kedudukan pernikahan yang sentral, maka pemilihan pasangan hidup menjadi sangat menentukan dalam proses kehidupan manusia, karena bertumbuh-kembangnya suatu keluarga mulai ditentukan oleh pemilihan pasangan hidup.

Proses Pemilihan

Proses pemilihan pasangan hidup berarti penelusuran langkah-langkah kegiatan yang ditempuh manusia untuk menemukan dan menentukan pilihan atas seseorang yang sepadan sebagai pasangan hidup. Dalam proses pemilihan pasangan hidup, ada beberapa tahapan yang dilalui, yaitu:

1. Penginderaan

Yaitu pengamatan manusia terhadap lingkungan sekitar dengan menggunakan indera, dengan tujuan untuk mendapatkan persepsi tentang lingkungan itu. Salah satu unsur kejiwaan yang turut menentukan persepsi atas proses pemilihan adalah dorongan untuk melanjutkan keturunan.

Naluri itulah yang menggerakkan manusia untuk mencari pasangan hidup. Inilah tingkat awal dari proses pemilihan pasangan hidup secara bebas. Namun dorongan yang berasal dari bawah ambang kesadaran tidak berkemampuan memilih yang baik. Kesadaranlah yang memberikan arah kepada dorongan itu karena kesadaran dapat membedakan yang baik dan yang buruk.

2. Ketertarikan

Yaitu yang berhubungan dengan penampilan dan dapat dipilah menjadi ketertarikan naluriah dan ketertarikan rasional.

Ketertarikan naluriah bersifat jasmaniah karena lebih terfokus pada penampilan fisik yang sehat dari lawan jenis. Ketertarikan naluriah adalah sesuatu yang wajar mengingat pemilihan pasangan akan bermuara pada pelanjutan keturunan yang

sehat dan berkualitas untuk mempertahankan dan memperkuat eksistensi manusia di bumi.

Ketertarikan rasional, yaitu yang berhubungan dengan daya tarik berdasarkan pertimbangan-pertimbangan logis. Pertimbangan-pertimbangan ini berpusat pada kualitas pribadi serta lebih bersifat psikologis dan dapat dipelajari melalui sikap dan tingkah laku serta karakter lawan jenis.

3. Pendekatan

Hasil penginderaan dan pilihan berdasarkan ketertarikan hanya berarti jika disusun dengan langkah-langkah pendekatan, yang meliputi tahap-tahap:

- a. perkenalan sebagai langkah pertama dalam proses dialog dengan orang yang berkemungkinan menjadi calon pasangan hidup;
- b. pertemanan/persahabatan yang dinyatakan dalam bentuk kebersamaan dalam melakukan kegiatan-kegiatan tertentu, bahkan saling menceritakan hal-hal yang bersifat pribadi dan saling memerhatikan;
- c. pertunangan sebagai kesepakatan bersama antara 2 orang untuk memasuki pernikahan yang kemudian disetujui oleh keluarga atau orangtua;
- d. pernikahan.

Setelah mencapai tahap pernikahan terjadi pendewasaan yang meliputi upaya untuk mengembangkan rasa tanggung jawab baik perorangan maupun bersama-sama.

Prinsip Kesepadanan

Menikah adalah hak asasi seorang manusia. Jikalau seseorang yakin akan panggilannya atau karena sesuatu hal tidak ingin atau tidak bisa menikah itu adalah pilihan yang tidak salah. Sebelum menikah, seseorang harus memastikan apakah pasangannya sudah memenuhi syarat dan mampu untuk menjadi suami/istri dan orangtua yang baik bagi anak-anak yang kelak lahir dalam keluarga mereka.

1. Seiman Kepada Yesus Kristus

Dalam buku yang berjudul *Tujuh Pilar Pernikahan*, Jaliaman Sinaga mengungkapkan, "Pernikahan yang bahagia didasari oleh falsafah hidup yang sama. Falsafah hidup yang sama didasari oleh iman yang sama." Pendapat ini selaras dengan [2 Korintus 6:14](#), "Janganlah kamu merupakan pasangan yang tidak seimbang dengan orang-orang yang tak percaya... bagaimanakah terang dapat bersatu dengan gelap?"

Menikah dengan pasangan yang tidak seiman merupakan pelanggaran terhadap prinsip-prinsip dasar pernikahan yang ditetapkan Tuhan, antara lain prinsip kesepadanan. Antara orang beriman dan orang yang tidak percaya tidak

memunyai kesamaan rohani. Tidak mungkin 2 orang yang mencintai dua hal yang bertentangan dapat tetap merupakan kesatuan yang erat, satu daging.

Memilih pasangan yang bukan orang percaya untuk membangun pernikahan memiliki konsekuensi negatif bagi orang beriman, yaitu dapat membahayakan imannya sendiri dan penerusan imannya kepada anak-anaknya ([Maleakhi 2:15](#)).

2. Kedewasaan Berpikir (Intelektualitas)

Komunikasi merupakan salah satu kunci penting dalam pernikahan. Komunikasi yang baik akan terjalin bila pihak-pihak yang berkomunikasi memiliki pola pikir dan tingkat pemahaman serta wawasan yang setara. Kesenjangan pola pikir dan wawasan yang terlalu besar dapat menimbulkan kemacetan dalam berkomunikasi dan berpeluang menimbulkan pertentangan karena kesalahpahaman.

Untuk menghindari terjadinya kesalahpahaman yang bisa berakibat pada ketidakharmonisan keluarga, bahkan membuka peluang untuk terjadinya perceraian maka pasangan yang akan menikah harus memerhatikan dan mempertimbangkan tingkat perbedaan jenjang pendidikan dan kemampuan berpikir dari pasangannya.

3. Latar Belakang Budaya

Tradisi budaya seseorang tidak boleh bertolak belakang dengan tradisi budaya pasangannya karena akan menghambat pembentukan keluarga yang harmonis secara optimal dan berpotensi menciptakan konflik keluarga. Misalkan seorang suami berlatar belakang budaya patrilineal sedangkan istri berlatar belakang budaya matrilineal, jika tidak ada kesepakatan bersama maka penentuan status kepala keluarga pasti akan menimbulkan masalah.

4. Ekonomi/Status Sosial

Sekalipun Alkitab mengajarkan untuk tidak membedakan orang berdasarkan status sosial tetapi tidak jarang dalam kenyataan -- khususnya sehubungan dengan pernikahan -- hal ini tidak dapat diabaikan begitu saja. Pihak yang berasal dari status sosial yang dianggap lebih rendah atau golongan ekonomi yang lebih lemah selalu menjadi pihak yang tertekan. Pasangan suami istri bisa mengabaikan kesenjangan status dengan penerimaan diri satu dengan yang lainnya, tetapi seringkali tekanan-tekanan datang dari anggota keluarga yang lain.

5. Perbedaan Usia

Perbedaan usia antara suami dan istri harus dipertimbangkan. Secara natur, usia yang lebih tua memiliki potensi untuk lebih dulu mengalami berbagai gejala

kemunduran kesehatan dibanding yang masih muda. Perbedaan usia yang terlalu jauh tidak akan terlalu berpengaruh pada usia pernikahan muda (di bawah lima tahun). Tetapi pada usia pernikahan madya (enam sampai dua puluh tahun) permasalahan akan mulai muncul dan berpuncak ketika memasuki usia pernikahan lanjut (dua puluh satu tahun ke atas), yaitu munculnya banyak masalah yang kompleks.

Alkitab secara eksplisit tidak menentukan siapa yang harus lebih tua usianya antara suami dan istri, tetapi bagaimanapun juga Adam diciptakan Tuhan lebih dulu dari Hawa. Sebagai kepala dan pemegang otoritas tertinggi dalam keluarga, sebaiknya suami berusia lebih tua dari istri. Tetapi di sisi lain, istri bisa berusia lebih tua dari suami dengan syarat bahwa otoritas suami sebagai kepala keluarga harus tetap dihargai dengan penundukan diri istri.

Diambil dan disunting dari: Nama situs: GPdI World Today Penulis: Standly Sampelan
Alamat URL: <http://www.gpdibrisbane.org/gwt/?p=887> Tanggal akses: 7 September 2010

Sumber:

TELAGA: Pemuda dan Karier

Dalam kehidupan, banyak anak remaja yang bingung mau melanjutkan sekolah ke mana, yang sudah kuliah pun bingung nantinya akan bekerja di bidang apa. di sini diharapkan mereka dapat bergumul menentukan karier yang harus dia jalani atau profesi yang harus dia tekuni.

Kita harus memiliki konsep yang jelas di manakah tempat kita di dalam hidup ini. Jikalau kita tidak memiliki pemahaman yang jelas di manakah tempat kita dalam hidup ini, kita dapat diibaratkan seperti daun yang tertiuip angin. Istilah "tempat" di sini mengacu pada karunia kita dan jalur karier kita dalam hidup ini. Tidak bisa tidak jalur karier atau pekerjaan kita itu berpengaruh besar terhadap tujuan hidup ini. Kalau kita tidak mengetahui jelas apa jalur karier yang harus kita tempuh, maka akan sukar sekali menetapkan tujuan hidup kita.

Pencarian dan Penentuan Karier

Tahapan Perkembangan Karier menurut Donald Super

1. Kristalisasi (usia 14 -- 18): pilihan masih samar namun mulai memikirkan beberapa kemungkinan.

- Spesifikasi (usia 18 -- 21): beranjak dari beberapa alternatif yang bersifat umum ke satu pilihan tertentu, namun semua masih dalam bentuk pertimbangan, belum berupa tindakan konkret.
- Implementasi (usia 18 -- 25): mengambil keputusan untuk menempuh jalur karier tertentu, menindaklanjuti keputusan dengan langkah-langkah konkret.
- Stabilisasi (usia 21 -- 30): membangun konsep diri yang sesuai dengan pilihan karier, mulai menancapkan akar pada karier tersebut, masa pemantapan.
- Konsolidasi (usia 30 -- 45): mengembangkan karier dan menjadi bagian dari karier itu.

Kesimpulan

1. Masa keraguan penuh dengan tantangan dan kesempatan. Jika berhasil, inilah saatnya kita membangun kepercayaan dan jati diri yang sesungguhnya. Sebaliknya, bila gagal, kita mengalami frustrasi dan kehilangan kepercayaan diri, jati diri pun tidak jelas.
2. Masa pertumbuhan iman dihadapkan dengan pilihan untuk melibatkan atau tidak melibatkan Tuhan dalam proses pencarian dan pemantapan karier. Jika berhasil, inilah saatnya kita memantapkan iman, kita bertumbuh dari iman Sinterklas ke iman Salib. Bila gagal, kita apatis, iman tidak bertumbuh, mengaitkan pemeliharaan Tuhan hanya dengan berkat kasat mata.

[Amsal 3:5-6](#), "Percayalah kepada Tuhan dengan segenap hatimu, dan janganlah bersandar kepada pengertianmu sendiri. Akuilah Dia dalam segala lakumu, maka Ia

akan meluruskan jalanmu."

Sumber:

Diambil dan disunting dari:

Nama situs: TELAGA.org

Judul transkrip: Pemuda dan Karier (TELAGA No. T143A)

Alamat url: http://www.telaga.org/audio/pemuda_dan_karier

Jika Anda ingin mendapatkan transkrip lengkap kaset ini lewat e-mail, silakan kirim surat ke: < [konsel\(at\)sabda.org](mailto:konsel@sabda.org) >

Stop Press: Dapatkan Kumpulan Bahan Natal di Situs Natal Sabda

Bulan Oktober telah tiba. Kami yakin Anda yang aktif di pelayanan pasti sudah mulai berpikir untuk mempersiapkan Natal, bukan?

Nah, dengan gembira kami menginformasikan bahwa Yayasan Lembaga SABDA telah menyediakan wadah di Situs Natal Indonesia bagi setiap pelayan Tuhan agar bisa saling berbagi bahan-bahan Natal dalam bahasa Indonesia. Ada banyak bahan yang bisa didapatkan, seperti Renungan Natal, Artikel Natal, Cerita/Kesaksian Natal, Drama Natal, Puisi Natal, Tips Natal, Bahan Mengajar Natal, Blog Natal, Resensi Buku Natal, Review Situs Natal, e-Cards Natal, Gambar/Desain Natal, Lagu Natal, dan bahkan sarana diskusi tentang topik Natal.

Yang istimewa adalah situs ini dirancang sebagai situs yang interaktif, sehingga pengunjung dapat mendaftarkan diri untuk berpartisipasi aktif dengan mengirimkan tulisan, menulis blog, memberikan komentar, dan mengucapkan selamat Natal kepada rekan pengunjung lain. Jadi, tunggu apa lagi? Segera kunjungi Situs Natal Indonesia. Mari berbagi berkat pada perayaan hari kedatangan Kristus ke dunia 2000 tahun yang lalu ini dengan menjadi berkat bagi kemuliaan nama-Nya.

- <http://natal.sabda.org>

e-Konsel 218/Oktober/2010: Tantangan Iman Remaja Kristen

Pengantar dari Redaksi

Salam kasih,

Masa remaja merupakan masa-masa yang penuh dengan pergumulan, baik itu pergumulan dalam hal fisik/jasmani maupun dalam hal mental/rohani. Dalam hal rohani, remaja perlu diberi pengertian bahwa mereka perlu memerhatikan pertumbuhan hidup rohani mereka. Hal ini merupakan salah satu kunci untuk menghadapi masalah-masalah lain dalam kehidupannya. Orangtua dan gereja merupakan pembimbing para remaja dalam proses pertumbuhan iman rohani mereka. di tengah kemajuan zaman, hal rohani yang ditanamkan kepada mereka dapat menolong mereka terhindar dari hal-hal yang tidak berkenan kepada Allah. Dengan itu, mereka dapat menghadapi setiap tantangan iman dan semakin dekat dengan Allah.

Kami mengajak Anda menyimak e-Konsel edisi ini yang akan fokus pada masalah-masalah umum yang dihadapi remaja zaman ini dan juga pergolakan hidup rohani mereka. Kiranya edisi e-Konsel kali ini boleh menjadi berkat bagi Anda sehingga Anda dapat menjadi pembimbing yang baik bagi para remaja yang Tuhan percayakan untuk Anda layani. Selamat membaca.

Pemimpin Redaksi e-Konsel,

Davida Welni Dana

- < evie(at)in-christ.net >
- <http://c3i.sabda.org>
- <http://fb.sabda.org/konsel>

Cakrawala: Masalah-Masalah Umum yang Dihadapi Remaja Zaman Sekarang

Di tengah-tengah globalisasi dunia, anak-anak remaja diperhadapkan dengan permasalahan yang sama di negara mana pun mereka tinggal. Dalam artikel yang ditulis untuk konteks remaja Kristen Amerika ini, kita masih dapat memetik pelajaran berharga untuk kita terapkan dalam pelayanan remaja kita.

Ketika anak-anak kita memasuki masa remaja dan dewasa, mereka akan menghadapi tantangan-tantangan perdana atas iman kepercayaan mereka. Mereka dihadapkan pada kenyataan bahwa orangtua, guru, dan gembala mereka adalah orang biasa yang dapat berbuat salah, bahkan kadang kesalahan yang besar. Kebenaran iman yang dulu diterima anak-anak dengan begitu mudah akan dianggap sebagai mitos naif oleh sebagian banyak orang ketika mereka mulai masuk ke sekolah atau kampus. Mereka mulai melihat bahwa jalan hidup orang Kristen bukanlah sesuatu yang menonjol dan memengaruhi kota, negara, atau dunia mereka. Mereka harus benar-benar mulai menggali apa arti iman yang sesungguhnya bagi hidup mereka.

Memperlengkapi Remaja

Kunci untuk memperlengkapi para anak muda dengan kecakapan memelihara iman mereka untuk melewati tahap-tahap kehidupan yang tersulit adalah dengan mengajarkan tentang mengasahi dan menghormati orang lain. Kita justru harus memperkuat mereka dengan kekuatan karakter, dan bukan membatasi dan mempersempit pengetahuan dan pengalaman yang bisa mereka capai.

Kita harus mendidik mereka untuk menghormati perbedaan di antara manusia, bagaimana mereka hidup dan membuat pilihan-pilihan. Dengan melegalkan pilihan kekristenan, di dunia yang lebih luas yang akan mereka tinggali. Kita tidak perlu takut atau bersembunyi dari pendapat atau cara pandang dunia. Hanya dengan kasih dan hormat terhadap orang lain dan cara pandang mereka kita akan mampu menciptakan kesempatan untuk manjalin ralisasi. Menghormati kepercayaan orang lain adalah menghormati hak kita sendiri untuk memercayai apa yang tak terlihat.

Kita harus memperlengkapi anak muda dengan kekuatan karakter untuk menjadi orang yang berbeda. Bagaimana caranya membawa kekuatan ini ke dalam hidup mereka? Dengan membantu mereka memiliki pengertian penuh akan pilihan iman. Mereka harus mengerti bahwa pilihan ini adalah masalah pribadi dan mereka bertanggung jawab dengan hal itu. Kita harus memberitahu mereka bahwa iman adalah perihal memercayai dan bukan mengetahui. Dengan kepercayaan yang benar di dalam Allah mereka akan merasakan kedamaian dan kekuatan.

Kita harus mengajar mereka bahwa keyakinan mereka akan diuji. Akan ada saatnya mereka melipat tangan dan berlutut untuk berdoa, dan merasa benar-benar sendiri.

Mereka tidak tahu apakah Allah tetap mau mendengarkan. Mereka akan ditantang untuk tetap bertahan dalam iman.

Kita harus mengajarkan bahwa keyakinan mereka akan berubah saat mereka semakin tua. Seperti kita yang belajar tentang diri kita sendiri, Allah dan iman kita, segala sesuatu berubah. Satu-satunya cara agar iman mereka bertahan saat mereka bertambah besar dan berubah adalah dengan memiliki dasar kasih dalam perbuatan nyata. Apabila kita mengajarkan sesuatu tanpa dasar kasih, dijamin iman anak-anak kita akan hancur.

Kecerdasan, pengabdian diri, semangat besar, dan kreativitas tidak bisa menguatkan jiwa anak-anak kita. Kita harus menolong mereka untuk memperoleh pemahaman iman, kasih, dan hormat. Saat dedikasi tidak disertai kasih dan pengertian kita akan menemukan bencana. Kita banyak menemukan hal-hal semacam ini dalam keluarga Kristen. Bahkan, kita menemukan masalah yang sama saat kita melihat kembali ke kehidupan rasul Paulus. Paulus dulunya adalah seorang pemburu dan pembunuh orang-orang Kristen hingga Allah membuat matanya buta untuk sementara. Apakah kita harus membenci Saulus dan mengasihi Paulus? Bagaimana kita bisa mengajarkan sebaliknya?

Seperti Abraham, kita harus bersedia mengurbankan anak-anak kita untuk iman kita. Hanya dengan menyatakan iman dalam perbuatan, kita bisa menunjukkan iman yang benar kepada anak-anak kita. Jika kita menyimpan ketakutan dan kebencian pada dunia dan orang lain, iman kita dinyatakan. Jika kita melihat dunia dan hidup di dalamnya dengan kasih, keberanian, dan hormat, iman kita menjadi nyata. Allahlah yang bertanggung jawab dan kasih adalah pesannya. Jika kita bertindak sebaliknya kita mengajarkan yang sebaliknya juga.

Hal yang indah adalah bahwa satu-satunya cara untuk mengajarkan sesuatu tentang iman ialah dengan memilikinya. Tidak ada ajaran "lakukan seperti yang aku katakan bukan seperti apa yang aku lakukan". Jika kita mencoba menerapkan hal ini dalam keyakinan dan iman, remaja akan mengenal kita sebagai orang-orang munafik dan agama hanyalah sebuah dongeng yang idealis. Tapi, masalahnya hal ini sering terjadi.

Dalam 1 Korintus 13 kita menemukan nasihat tentang kasih. Meskipun diberi angka "sial" 13, di sini kita melihat Kasih itu melebihi segala sesuatu yang lain. Kemampuan untuk mengasihi seseorang tidak mudah. Kita harus menemukan Kristus di mata setiap orang. Yohanes 3:16 mulai dengan "Karena begitu besar kasih Allah akan dunia ini." Kristus telah mengalahkan masalah dosa. Kita harus berusaha mengajarkan kepada anak-anak kita untuk melihat Kristus dan Kasih dunia bukanlah dosa dan pemisahan.

Dalam [Yohanes 13:34](#) kita diberi perintah untuk mengasihi. Seorang remaja yang dipersiapkan dengan baik untuk memasuki masa dewasa akan memiliki pemahaman kasih yang dalam, keyakinan yang kuat dan keberanian iman, dan penghormatan yang utuh terhadap orang lain. Sebagai orangtua, guru, dan gembala Kristen kita harus ingat rasa takut yang kita kalahkan di depan anak-anak kita memperlihatkan kurangnya iman

kita kepada Tuhan dan kepada mereka. Kita harus memberikan teladan iman yang kuat untuk menguatkan mereka dalam menjalani kehidupan yang luar biasa yang Tuhan tawarkan. Kita harus mengarahkan mereka untuk melihat pernyataan Allah dan Kasih yang terbesar dalam diri mereka. Jika kita memperlengkapi remaja-remaja kita dengan pemahaman akan kasih Allah dan iman mereka yang benar, ketika mereka berada seorang diri di kelas, ruang tunggu, kantor polisi, atau rumah sakit itu tidak menjadi soal. Mereka sudah memiliki dasar kuat untuk menjalani hidup.

Dalam [Roma 12:13](#) kita menemukan sebuah nasihat untuk terus mengasihi semua orang, termasuk orang yang tidak mengasihi kita. (t/Setya)

Sumber:

Diterjemahkan dari:

Artikel asli: Common Problems Faced by American Christian Teenagers

Nama situs: Helium

Penulis: J.A. Williamson

Alamat URL: <http://www.helium.com/items/1033404-common-problems-faced-by-american-christian-teenagers>

Tanggal akses: 30 Agustus 2010

TELAGA: Pergolakan Rohani Remaja (II)

Masa remaja adalah masa pergolakan. Salah satu pergolakan yang kerap dialami remaja adalah pergolakan rohani. Dalam pergolakan rohaninya, remaja mulai menolak nilai-nilai yang tadinya mereka percayai. Berikut akan dipaparkan enam penyebab pergolakan ini dan tanggapan yang sebaiknya diberikan orangtua.

Pada masa remaja, anak akan:

1. mengembangkan kemampuan berpikir abstrak dan melihat jauh ke depan.
 2. berada pada posisi labil akibat perubahan fisik dan hormonal sehingga rawan mengambil keputusan secara impulsif.
 3. mengembangkan kemandirian dan salah satu bentuknya adalah memiliki pemikiran dan pendapat sendiri.
 4. memasuki sebuah dunia yang jauh lebih kompleks dan terekspos kepada pelbagai keyakinan rohani dan moral yang lain.
 5. berhadapan dengan godaan dosa dalam volume yang tinggi sekaligus dituntut untuk bertahan dalam kehendak Tuhan.
 6. berpapasan dengan ketidaksempurnaan dan ketidakkonsistenan.
1. Pada masa remaja anak mengembangkan kemampuan berpikir abstrak dan melihat jauh ke depan.

Lewat kemampuannya berpikir abstrak, remaja mulai mempertanyakan hal-hal yang ia alami atau lihat. Jika sebelumnya semua dilihat dan diterima tanpa pertanyaan, sekarang dengan kemampuannya berpikir abstrak, remaja mulai mempertanyakan hal-hal yang ia anggap tidak masuk akal. Pada masa inilah mungkin remaja melihat ketidakadilan di dalam dunia dan mengaitkannya dengan keadilan Tuhan. Ia mulai bertanya, jika Tuhan ada, mengapakah ia membiarkan ketidakadilan terus merajalela?

Sebagai orangtua, kita mungkin terkejut mendengar pertanyaannya. Kita mungkin mengira bahwa anak remaja kita telah murtad dan meninggalkan imannya. Semua reaksi orangtua ini sebenarnya wajar-wajar saja sebab keluar dari hati yang takut akan Tuhan dan dari keinginan melihat anak terus setia mengikut Kristus. Walaupun demikian, ada baiknya kita berusaha keras menahan emosi marah. Sedapatnya, janganlah ketus menuduh anak murtad atau malah dikuasai Iblis. Sebaliknya, dengan sikap lembut, berupayalah menjawab pertanyaan anak selogis mungkin. Ingat, pada tahap pertumbuhannya ini, remaja mulai berpikir abstrak dan ini berarti ia bergantung penuh pada penggunaan daya nalarnya.

2. Pada masa remaja anak berada pada posisi labil akibat perubahan fisik dan hormonal sehingga rawan mengambil keputusan secara impulsif, tanpa berpikir panjang.

Tidak jarang, remaja memutuskan untuk melakukan sesuatu tanpa memikirkan akibatnya sehingga mereka akhirnya jatuh ke dalam dosa. Kejatuhan ini membuatnya enggan untuk dekat dengan Tuhan dan mendorongnya untuk hidup terpisah dari Tuhan. Contoh: seorang remaja yang mulai terlibat dalam pornografi dan bergumul dengan kekudusan memiliki kemungkinan besar pergumulan ini membuatnya merasa diri kotor dan tidak layak untuk datang ke hadirat Tuhan. Akhirnya, remaja memilih untuk menjauh dari persekutuan dan ibadah.

Sebagai orangtua, kita harus peka dengan pergumulan remaja melawan dosa. Kita mesti menunjukkan bahwa kita mengerti betapa sulitnya mempertahankan kekudusan. Kita dapat menyampaikan kepadanya bahwa kita pun pernah melewati masa pergumulan yang serupa dan mengakui bahwa tidak selalu kita berhasil menang melawan godaan. Kita mungkin dapat membagikan kepadanya bahwa ada momen-momen di dalam hidup ini yang dapat membuat kita tergoda untuk menyerah dan mengambil sikap putus asa.

Kita pun dapat membacakan pergumulan Paulus yang diceritakan di [Roma 7:15](#), "Sebab apa yang aku perbuat aku tidak tahu. Karena bukan apa yang aku kehendaki yang aku perbuat, tetapi apa yang aku benci, itulah yang aku perbuat." Atau Musa yang tidak menaati perintah Tuhan di Meriba, Daud yang jatuh ke dalam dosa perzinahan dan pembunuhan, dan Petrus yang jatuh ke dalam dosa dusta dan ketidaksetiaan. Semua adalah anak Tuhan yang berusaha mengikut Tuhan, namun di dalam perjalanan mereka ada kalanya anak Tuhan pun jatuh. yang terpenting adalah kita mau mengakui dosa, bangkit, dan berjalan kembali.

3. Pada masa remaja anak mengembangkan kemandirian dan salah satu bentuknya adalah memiliki pemikiran dan pendapat sendiri.

Salah satu karakteristik kedewasaan adalah kemampuan untuk mengambil keputusan sendiri, tanpa harus tunduk pada kehendak orang. Sebagai seorang anak yang tengah berjalan menuju ke arah kedewasaan, ia pun akan mulai mempraktikkan kemandiriannya dalam pengambilan keputusan.

Dalam kaitannya dengan hal rohani, pada akhirnya remaja harus membuat iman kepercayaan orangtuanya sebagai milik pribadinya. Bila pada masa lampau ia hanya mengikuti pengarahannya orangtuanya, sekarang ia harus menempuh sebuah perjalanan rohani sehingga ia dapat tiba pada kesimpulannya sendiri. Singkat kata, iman orangtua harus menjadi imannya sendiri. Itu sebabnya kita harus membimbing sekaligus memberinya ruang untuk menggumulkan imannya sendiri.

Iman yang tidak pernah dimilikinya sendiri pada akhirnya akan menjadi iman yang tidak bisa berdiri sendiri. Apabila pada masa kecilnya kita telah menanamkan firman Tuhan pada dirinya, maka pada masa remaja, firman Tuhan akan terus bersemayam di hatinya. "Didiklah orang muda menurut jalan yang

patut baginya, maka pada masa tuanya pun ia tidak akan menyimpang dari pada jalan itu." ([Amsal 22:6](#))

4. Pada masa remaja anak memasuki sebuah dunia yang jauh lebih kompleks dan terekspos kepada pelbagai keyakinan rohani dan moral yang lain.

Teman-temannya tidak lagi seiman dengannya, dan kalau pun seiman, ada yang memiliki nilai moral yang berbeda. Tidak bisa tidak, semua ini akan memberi pengaruh pada pertumbuhan iman seorang remaja. Ia pun mulai mempertanyakan kebenaran iman kristiani yang tadinya dipeluknya tanpa ragu. Itu sebabnya, pada masa ini remaja kerap bertanya tentang keyakinan rohani lainnya, karena memang ia ingin tahu tentang kebenaran.

Sebagai orangtua, kita mesti menyikapi pertanyaan ini dengan bijak dan penuh pengertian. Terus paparkanlah apa yang dikatakan oleh firman Tuhan tanpa harus menyerang dan menjelek-jelekan keyakinan lainnya. Sikap keras terhadap keyakinan lain hanyalah berdampak buruk.

Pertama, ia akan merendahkan orang yang berkeyakinan lain, dan jika ini terjadi ia tidak akan dapat mengasihi mereka. Kedua, ia justru berbalik dan marah kepada kita, orangtuanya, oleh karena ia merasa kita terlalu menghakimi.

Ingatlah bahwa pada dasarnya kita tengah membicarakan tentang teman-temannya yang dinilainya baik. Itu sebabnya komentar kita yang mendiskreditkan mereka tanpa mengenalnya -- selain dari landasan keyakinan yang berbeda -- akan membuatnya mengecap kita sebagai orang yang tidak baik.

5. Pada masa remaja anak harus berhadapan dengan godaan dosa dalam volume yang tinggi sekaligus dituntut untuk bertahan dalam kehendak Tuhan.

Tidak bisa tidak, hal ini akan menimbulkan ketegangan yang kuat. Di tengah tarik-menarik ini remaja akan bergerak ke ekstrem kanan dan kiri: kadang teguh namun kadang lemah.

Sekurangnya ada tiga reaksi remaja terhadap dosa:

- a. melawannya,
- b. menyerah namun mengakui keberdosaan manusia, dan
- c. melabelkan dosa sebagai bukan dosa.

Adakalanya, remaja berhasil melawan. Kadang, ia gagal dan

menyerah. Namun terkadang, daripada mengakui kealahannya, ia justru mendistorsi realita dan perintah Tuhan, serta menganggap perbuatannya tidak berdosa. Nah, pada waktu ia mendistorsi firman Tuhan inilah remaja biasanya bersitegang dengan kita. Ia melawan dan menuduh kita "mau menang sendiri"

dan mempertanyakan dasar kita mendefinisikan sesuatu itu dosa atau tidak. Pada dasarnya, ia tengah berupaya membenarkan tindakannya supaya ia dapat terus berkubang di dalam dosa.

Sebagai orangtua kita mesti berdiri di atas firman Tuhan dan tidak menuruti pikirannya jika memang ia keliru. Namun, kita pun mesti sabar dan lembut dalam menyikapi pemberontakannya. Kita harus menyampaikan kepadanya bahwa kita mengerti pergumulannya dan akan terus mendoakannya. Kita harus mengatakan dengan jelas bahwa walaupun pada kenyataannya manusia tidak bisa hidup sesuai dengan firman Tuhan, itu tidak berarti kita boleh menurunkan standar Tuhan. Doronglah ia untuk mengakui keterbatasannya dan memohon pengampunan Tuhan. Ajaklah ia untuk terus berusaha, kendati susah.

6. Pada masa remaja anak harus berpapasan dengan ketidaksempurnaan dan ketidakkonsistenan.

Mungkin remaja melihat tindakan orangtua yang tidak sesuai dengan perkataan mereka; atau, mungkin remaja mendengar atau mengetahui kasus kejatuhan pembina rohaninya. Semua ini berpotensi melemahkan iman kepercayaannya. Bagi remaja, kegagalan panutan rohaninya dapat berarti kegagalan iman kristiani. Tidak heran ada sejumlah remaja yang akhirnya meninggalkan iman kristiani dan hanya melandaskan kehidupan rohaninya pada doktrin, "yang terpenting adalah berbuat baik."

Sebagai orangtua, jangan kita membela diri tatkala telah menghidupi hidup yang tidak konsisten dengan ajaran Kristus. Akulah kegagalan kita sendiri tanpa perlu merasa defensif. Yang terpenting adalah bertobat dan tidak mengulang kesalahan yang sama. Jikalau ini menyangkut ketidakkonsistenan pembina rohaninya, akulah dan jangan mencoba menutupinya. Tindakan menutup-nutupi hanyalah akan memperbesar ketidakpuasannya.

Tuhan Yesus berkata, "Garam memang baik, tetapi jika garam menjadi tawar, dengan apakah ia diasinkan?" ([Lukas 14:34](#)). Memang sewaktu seorang pembina rohani jatuh, itu sama dengan garam yang telah menjadi tawar dan membuat hati remaja menjadi tawar. Tidak ada lagi keinginan untuk hidup kudus dan berkenan kepada Tuhan; sewaktu mendengar orang berkata-kata tentang Tuhan maka reaksi awal mereka kemudian adalah tidak ingin menggubrisnya. Mereka mengalami disilusi (pembuyaran ilusi) dan kecewa. Sungguhpun demikian ingatkanlah remaja tersebut bahwa kita hidup untuk Kristus, jadi kita semua harus terus memandang-Nya, bukan orang lain.

Sumber:

Diambil dan disunting seperlunya dari:
Nama situs: telaga.org

Judul transkrip: Pergolakan Rohani Remaja (TELAGA No. T269)

Alamat url: http://www.telaga.org/audio/pergolakan_rohani_remaja_i

Serba Info: SABDA Space Teens: Komunitas Blogger Remaja Kristen

Ada perjuangan yang dibutuhkan untuk mengajak para remaja giat menulis, walau beberapa tahun belakangan ini ada sedikit kemajuan. Sejak gaya novel literatur remaja ("teenlit") menjamur, dunia literatur cetak, demikian pula dunia blogging Indonesia, mulai diramaikan oleh penulis-penulis usia belasan tahun. Tren penulisan pun mulai berimbang; tidak melulu kisah cinta anak, beberapa tulisan sudah mulai serius merambah bidang lain. Bagaimana kualitas tulisan remaja-remaja Kristen di Indonesia? Situs SABDA Space Teens agaknya bisa menjadi salah satu alat uji.

SABDA Space Teens menawarkan alternatif baru bagi remaja Kristen dalam membentuk komunitas saudara seiman di dunia maya. Dari segi fasilitas, SABDA Space Teens sebenarnya cukup mumpuni untuk sebuah komunitas blogger. Ada cara penampilan blog berdasarkan kata kunci, komentar terbaru, maupun blog terbaru. Ada fitur avatar, emoticon, dan mengirim pesan untuk ekspresi diri dan komunikasi antarpenulis blog. Fasilitas untuk kemudahan seperti kotak pencarian, FAQ, dan sindikasi juga ditambahkan. Sekalian juga peramai blog seperti poin, daftar ulang tahun, dan shoutbox.

Isi situs ini terbilang baik, terutama karena situs ini memberlakukan kebijakan penulisan (baca di halaman Policy). Tentu situs ini dapat menjadi rekomendasi untuk latihan dan ekspresi penulisan remaja Kristen. Alangkah baiknya jika makin banyak yang meramaikan. Anda mungkin berminat mengisi atau mengajak remaja lain terlibat? (RMS)

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

Sumber:

Diambil dan disunting dari:

Nama situs: Arsip Publikasi ICW

Penulis: Rido M.S.

Alamat URL: <http://sabda.org/publikasi/icw/1130>

Tanggal akses: 14 Oktober 2010

e-Konsel 219/November/2010: Berdoa Dengan Konseli

Pengantar dari Redaksi

Salam kasih,

Sebagai seorang konselor Kristen, doa sudah seharusnya menjadi modal utama dalam membantu konseli. Seorang konselor dapat membantu konseli bukan hanya dengan kemampuannya menganalisa masalah dan mendengar dengan baik, namun juga dengan menjadi mediator antara Allah dan konselinya. Apalagi masalah-masalah yang dialami manusia sangat kompleks. Hanya dengan meminta kekuatan dan pimpinan dari Allah saja setiap konselor dapat membantu konselinya untuk melewati dan mengatasi masalah yang dihadapi.

Salah satu kunci yang membuat seorang konselor menjadi semakin efektif dalam konseling adalah dengan menyediakan waktu untuk berdoa bagi diri sendiri maupun sang konseli, baik berdoa sendiri maupun dengan konselinya. Mengapa dan bagaimana berdoa bagi konseli itu? Temukan jawabannya dengan membaca edisi ini sampai selesai. Selamat menikmati sajian kami.

Staf Redaksi e-Konsel,

Sri Setyawati

- <http://c3i.sabda.org>
- <http://fb.sabda.org/konsel>

Cakrawala: Doa: Dasar Konseling Kristen

Sebelum memberikan konseling, seorang konselor harus banyak berdoa untuk diri sendiri dan konselinya. Tindakan berdoa untuk konseli bisa muncul secara alamiah setelah membaca catatan arsip saat mempersiapkan sesi selanjutnya. Doa semacam itu -- yang disertai dengan penggambaran masalah konseli dan kemungkinan solusi yang bisa diambil dari Kitab Suci -- dapat menjadi cara yang paling tepat. Apabila doa tumbuh dari suatu pemikiran yang intelejen, isi dan semangatnya pun akan semakin besar. Allah sering kali menggunakan doa yang semacam itu untuk membantu konselor agar dapat mengembangkan rencana-rencana yang berbuah untuk sesi selanjutnya.

Seorang murid saya menulis: Kami memerhatikan dalam [Yakobus 5:16](#) bahwa doa orang benarlah yang sangat bermanfaat bagi anggota (jemaat) yang berdosa.

Yakobus di sini menandakan bahwa doa merupakan salah satu faktor yang paling menentukan dalam situasi konseling di ayat tersebut. Jadi, sudah jelas bahwa doa dalam sesi konseling bukanlah sesuatu yang dianggap tabu. Seperti yang diungkapkan oleh Yakobus, doa itu sendiri merupakan elemen penting dalam proses konseling. Dalam kenyataannya, untuk situasi yang umum, doa harus selalu ditawarkan _paling tidak_ di akhir sesi. Pada kesempatan lain, doa _pada saat_ sesi berlangsung mungkin lebih cocok. Doa dalam situasi itu bisa jadi merupakan kelanjutan yang alamiah dari sebuah keputusan atau komitmen yang diambil. Doa tersebut bisa jadi merupakan sebuah seruan permohonan pengampunan yang dilakukan konseli karena firman Tuhan yang disampaikan melahirkan pengakuan dosa dan pertobatan.

Walaupun demikian, ada hal yang perlu diperhatikan. Konselor harus peka kapan ketika Roh Kudus menggerakkan konseli untuk berdoa, atau sebaliknya keinginan konselorlah yang dipaksakan kepada konseli. Dalam hal ini seharusnya tidak ada paksaan atau tekanan. Jangan ragu-ragu untuk memberi kesempatan bagi seseorang untuk berdoa jika Roh Kudus meyakinkan Anda melalui Firman-Nya. Doa seorang konselor (ketika digerakkan oleh Roh Kudus) akan menuntunnya untuk mendapatkan hikmat rohani.

Doa di setiap akhir sesi konseling cenderung diterima sebagai hal yang tidak terlalu kaku dan formal daripada doa di awal sesi, mungkin karena doa akhir sesi dilakukan dengan memfokuskan pada hal-hal penting yang telah dibahas selama satu jam sebelumnya. Saat awal konseling, konseli biasanya begitu bersemangat, marah, atau jengkel sampai-sampai tidak bisa berdoa dengan baik. Tetapi, malahan dalam beberapa kasus tertentu doa di awal sesi merupakan satu-satunya jawaban. Sebagai contoh, jika konseli masuk dengan mengatakan hal-hal seperti: "Saya sangat jengkel (marah, dsb.) sehingga saya tidak tahu harus bicara apa ...," konselor dapat menjawab: "Baiklah. Tidak perlu katakan apa pun dulu pada saya. Mari lebih dulu kita katakan hal ini kepada Allah. Pertama-tama, mintalah agar Allah mengambil kepahitan (atau apa saja) dari hati Anda supaya kita bisa mengatasi masalah utama yang sulit sekali untuk Anda ungkapkan."

Doa Sebagai Resep

Doa bisa saja disarankan untuk dilakukan di rumah. Konselor tidak hanya perlu menyarankan doa yang rutin kepada para konselinya, tetapi konselor juga dapat memberikan doa sebagai resep spesifik sebagai bagian dari solusi untuk mengatasi masalah yang dihadapi. Contohnya, ketika membicarakan masalah kehilangan harapan mungkin diskusi akan mengarah pada [Lukas 18:1](#). di sana dikatakan bahwa Yesus menganjurkan doa sebagai jawaban masalah. Dengan demikian si konseli dapat diberitahu bahwa sebagai bagian dari solusi ketika ia mulai putus asa, maka ia dapat berdoa seperti yang Yesus katakan.

Setidaknya ada dua hal yang berhubungan dengan penyalahgunaan doa yang harus dihindari dalam konseling:

1. hanya bergantung pada doa, bahkan ketika firman Tuhan secara spesifik menuntut suatu tindakan aktif;
2. mengubah doa menjadi sesi untuk mengasihani diri sendiri.

Biasa jika konseli ditanya, "Apa yang sudah Anda lakukan dengan hal ini?" maka ia menjawab dengan satu kata: "Berdoa". Konselor perlu menekankan bahwa jawaban dari Alkitab bukan demikian. Alkitab berkata "ora et labora", berdoa dan bekerja.

Konselor dapat melakukannya dengan cara berikut:

"Anda tidak berdoa 'Berikanlah saya pada hari ini makanan saya yang secukupnya' kemudian duduk kembali dan menanti makanan itu turun dari langit dengan parasut, bukan?"

"Tidak."

"Lalu apa yang Anda lakukan?"

"Saya akan mengusahakannya."

"Kenapa?"

"Karena Kitab Suci mengatakan jika kamu ingin makan kamu harus bekerja." ([2 Tesalonika 3:10b](#))

"Benar! Allah biasanya akan menjawab doa Anda dengan memberikan kesehatan, kekuatan, dan kesempatan untuk bekerja kepada Anda; bukan dengan cara yang lain. Sekarang, persoalan yang Anda sampaikan mungkin tidak dapat dipecahkan kecuali dengan berdoa. Kita harus melihat dalam Alkitab untuk mengerti apa yang Allah katakan tentang apa yang harus Anda lakukan dengan masalah Anda." (t/Setya)
Sumber:

Diterjemahkan dan disunting dari:

Judul artikel: Prayer: The Base for Christian Counselor

Judul buku: The Christian Counselor's Manual

Penulis: Jay E. Adams

Penerbit: Presbyterian and Reformed Publishing Company, New Jersey 1973

Halaman: 49 -- 51

TELAGA: Mengapa Berdoa?

Salah satu hak terbesar yang dianugerahkan Tuhan kepada kita, anak-anak-Nya adalah hak untuk berdoa. Doa lebih dari sekadar bercakap-cakap dengan Tuhan; doa mempunyai begitu banyak makna dan tujuan lainnya. Berikut akan dipaparkan beberapa di antaranya.

1. Ketika berdoa, kita diarahkan kembali kepada kehendak Tuhan.

Sewaktu bangsa Israel bersiap memasuki tanah yang dijanjikan Tuhan, mereka mengirimkan 12 pengintai. Sepuluh pengintai mengecilkan hati seluruh umat, tetapi Kaleb dan Yosua justru membesarkan hati mereka. Mereka melihat kepada Tuhan, bukan kepada masalah. Dengarlah perkataan mereka, "Jika TUHAN berkenan kepada kita, maka Ia akan membawa kita masuk ke negeri itu.... TUHAN menyertai kita, janganlah takut kepada mereka." (Bilangan 14:8-9)

Jika kita tidak berdoa, kita hanya melihat manusia dan situasi, tetapi ketika berdoa, kita melihat Tuhan. Itu sebabnya lewat doa, sering kali Tuhan membelokkan kembali langkah hidup kita agar seturut dengan kehendak-Nya.

2. Ketika berdoa, kita memperoleh kekuatan dan hikmat yang kita butuhkan untuk dapat melakukan kehendak Tuhan.

Adakalanya Musa menjadi terlalu letih memimpin bangsanya yang memang tegar tengkuk itu. Dengarkanlah keluhannya, "Aku seorang diri tidak dapat memikul tanggung jawab atas seluruh bangsa ini, sebab terlalu berat bagiku." ([Bilangan 11:14](#)) Setelah berdoa, Tuhan menjawab dan menyediakan jalan keluar bagi Musa yakni memintanya mengangkat 70 tua-tua untuk membantunya.

Kita mesti menyadari bahwa pergumulan kita bukan hanya melawan keletihan jasmaniah tetapi juga keletihan rohaniah. Melalui doa, Tuhan memberi kita kekuatan untuk kembali melangkah. Melalui doa, Ia kerap membukakan mata kita, sehingga kita dapat melihat kehendak-Nya dengan lebih jelas.

3. Ketika berdoa, kita membawa kehadiran Allah di dalam hidup kita.

Melalui doa kita dibawa masuk ke dalam hadirat Allah; itu sebabnya bila kita menjadi anak Tuhan yang senantiasa berdoa, kita pun akan senantiasa berada dalam hadirat Allah.

Sewaktu Musa berbicara dengan Tuhan, sinar kemuliaan Tuhan turun atasnya pula, sebagaimana dicatat di [Keluaran 34:29](#), "Ketika Musa turun dari gunung Sinai... tidaklah ia tahu bahwa kulit mukanya bercahaya oleh karena ia telah berbicara dengan TUHAN."

Lewat doa, kita bertatapan muka dengan Tuhan. Tidak heran bila kita banyak berdoa, kuasa dan kemuliaan Tuhan pun menyertai kita.

4. Ketika kita berdoa bagi orang lain, kita akan lebih menyadari kebutuhan mereka.

Sewaktu Musa berada di atas gunung, orang Israel membuat patung anak lembu emas untuk disembah. Tuhan marah dan ingin memusnahkan mereka, tetapi Musa menghalangi niat Tuhan. Kepada bangsanya, Musa berkata, "Kamu ini telah berbuat dosa besar tetapi sekarang aku akan naik menghadap Tuhan, mungkin aku akan dapat mengadakan pendamaian karena dosamu itu."

([Keluaran 32:30](#)) Musa selalu memohon belas kasihan Tuhan atas kesalahan bangsanya sebab ia menyadari kelemahan mereka.

Bila kita berdoa bagi seseorang, kita akan diingatkan akan kebutuhannya. Tatkala kita mengingat kebutuhannya, kita pun akan memikirkan dan memedulikannya.

5. Ketika kita berdoa untuk pelayanan yang kita lakukan, kita mengundang berkat Tuhan untuk turun atas pekerjaan-Nya.

Tuhan Yesus sendiri memberi contoh untuk berdoa. Kendati Ia Putra Allah, namun sebagai manusia biasa Ia memerlukan berkat Allah Bapa atas pekerjaan-Nya. Kita berdoa sebab kita tahu bahwa kita hanyalah alat di tangan Tuhan. Sesungguhnya Ia sendirilah yang tengah melakukan karya-Nya.

Di dalam salah satu percakapan antara Tuhan dan Musa, Ia berjanji kepada hamba-Nya, "Aku sendiri hendak membimbing engkau dan memberikan ketenteraman kepadamu." ([Keluaran 33:14](#))

Jauh sebelum Musa menyelesaikan tugasnya, ia telah mendapat kepastian berkat Tuhan atas pekerjaan yang diembannya. Tuhan akan membimbingnya dan memberinya istirahat. Semua akan terlaksana dan selesai!

Sumber:

Diambil dan disunting seperlunya dari:

Nama situs: telaga.org

Judul transkrip: Mengapa Berdoa? (TELAGA No. T294A)

Alamat url: http://www.telaga.org/audio/mengapa_berdoa

Bimbingan Alkitabiah: Berdoa Untuk Orang Lain

Allah dapat menjawab doa karena iman orang yang mendoakan. Saya dapat mendoakan orang yang tidak memiliki iman, tapi jika saya memanjatkan doa yang lahir dari iman, maka Allah akan menjawab doa saya.

Pada malam perjamuan terakhir, Tuhan Yesus berkata, "Simon, Simon... Aku telah berdoa untuk engkau..." ([Lukas 22:31-32](#)). dan kita pun mengikuti teladan Kristus itu setiap waktu.

Suatu hari, saya mengunjungi seorang ibu tua yang lemah dan telah menderita selama bertahun-tahun. Ia berpaling kepada saya lalu bertanya, "Menurut Bapak, mengapa Tuhan masih menginginkan saya di dunia ini?" Saya diam karena tidak tahu jawabnya. Lalu ia mulai bercerita tentang anaknya. Anak itu telah menempuh jalan hidup yang sesat. Ketika mendengar cerita ibu itu, saya teringat akan kata-kata dalam sebuah syair: "Saya tahu kasih siapa yang masih tetap mengikuti saya, oh ibuku." Meskipun ibu itu merasa kecewa akan anaknya dan kenyataannya anak itu telah berulang kali menghancurkan hatinya, ia tetap mengasihi anaknya. Akhirnya, ia menjawab pertanyaannya sendiri, "Tuhan ingin saya tetap di sini agar saya dapat mendoakan anak saya."

Sering kali kita merasa tak berdaya, tapi kita selalu dapat berdoa. Berdoa untuk orang lain bukan saja merupakan kehormatan, melainkan juga kewajiban yang sungguh-sungguh harus ditaati. Nabi Samuel berkata: "... jauhlah daripadaku untuk berdosa kepada Tuhan dengan berhenti mendoakanmu..." ([1 Samuel 12:23](#)) Orang-orang Kristen mendoakan orang lain yang mereka kasahi dan orang-orang yang sulit untuk dikasihi. Yesus mengatakan, "... dan berdoalah bagi mereka yang menganiaya kamu." ([Matius 5:44](#))

Jika kita berbicara tentang orang yang kita benci, akhirnya api panas dari kebencian di dalam diri kita akan dipadamkan lalu kita akan mulai melihat orang itu dengan pandangan roh Tuhan sehingga kita dapat mengatakan, "Bapa, ampunilah mereka."

Bila kita berdoa untuk mereka yang kita kasahi dan yang memerlukan pertolongan, kita mengembangkan pengharapan dengan kekuatannya yang senantiasa bertahan sepanjang hidup kita.

Bila anak kita sakit, kita akan merasa lega jika dokter datang karena kita tahu bahwa ia dapat berbuat sesuatu bagi anak kita. Dan bila kita membawa seseorang yang membutuhkan pertolongan ke dalam tangan Tuhan, kita akan merasakan damai dalam hati kita, sebab berdoa untuk orang lain berarti menolong diri kita sendiri.

Bila Yesus berkata, "Simon, Aku telah berdoa untukmu," Simon berbesar hati. Bila Martin Luther merasa kuat dan bahagia, ia mengatakan, "Saya merasa seolah-olah ada orang yang mendoakan saya." Orang yang mendapat kritik dari orang lain akan merasa

tertekan, tapi jika ia tahu bahwa ada orang yang berdoa untuknya, maka ia akan memperoleh sumber kekuatan yang dapat membuatnya bertahan.

Pada masa-masa sulit dalam sejarah Inggris, Oliver Cromwell menulis surat kepada laksamana-laksamana di laut: "Banyak doa dipanjatkan untuk kita setiap hari, hal ini merupakan dorongan semangat yang besar."

Beberapa waktu yang lalu ada beberapa orang anggota gereja lain menceritakan kepada saya tentang kekurangan-kekurangan pendetanya. Saya menceritakan kepada mereka bagaimana Paulus meminta agar umatnya mendoakan dia. Dalam setiap surat yang ia tulis, ia minta agar didoakan, kecuali kepada umat di Galatia. Saya lalu menyebut nama-nama pengkhotbah yang cara pelayanannya menunjukkan kemajuan pesat bila mereka tahu bahwa ada orang-orang di dalam gerejanya yang secara tetap mendoakan mereka. Jika seseorang tahu bahwa orang-orang lain berdoa untuknya, maka ia sendiri akan menolong orang itu dengan doanya.

Bila saya mendoakan orang lain, berarti saya tergerak melakukan sesuatu untuk menolong orang itu. dan sering kali usaha orang yang mendoakan itu cukup untuk menjawab doa itu. Contohnya, jika saya berdoa untuk seseorang yang sedang sakit, mungkin salah satu faktor yang menyebabkan penyakitnya ialah karena orang itu merasa kesepian, putus asa, dan kehilangan gairah untuk hidup. Sebagai hasil dari doa saya, saya merasa tergerak untuk menaruh perhatian dan menunjukkan sikap kasih sayang yang mungkin dapat mengubah sikap mental si penderita, dan hal ini bisa jadi merupakan titik balik antara penyakit dan kesehatan.

Jika saya berdoa untuk seseorang yang mengalami kesulitan ekonomi, saya tergerak untuk menolong dia dengan memberi atau meminjamkan sebagian dari milik saya. Jika saya berdoa untuk jiwa seseorang, saya tergerak untuk mengundang dia pergi ke gereja bersama-sama. Jika saya berdoa untuk kesejahteraan lingkungan saya, maka saya akan menyediakan lebih banyak waktu lagi untuk pelayanan lingkungan saya. Bila saya berdoa untuk orang lain yang lemah, saya membawa kekuatan yang datang dari Allah untuk dipusatkan pada kehidupan dan keadaan orang itu.

Alkitab berkata, "Kalau ada seorang di antara kamu yang sakit, baiklah ia memanggil para penatua jemaat, supaya mereka mendoakan dia. dan doa yang lahir dari iman akan menyelamatkan orang sakit itu dan Tuhan akan membangunkan dia, dan jika ia telah berbuat dosa, maka dosanya itu akan diampuni, karena itu, hendaklah kamu saling mendoakan." ([Yakobus 5:14-16](#))

Perhatikanlah terutama kata-kata "doa yang lahir dari iman". Kita tahu bahwa iman merupakan fondasi utama dari doa, tapi di sini kita melihat bahwa orang yang didoakan tidak selalu harus memiliki iman. Allah dapat menjawab doa karena iman orang yang mendoakan. Saya dapat mendoakan orang yang tidak memiliki iman, tapi jika saya memanjatkan doa yang lahir dari iman, maka Allah akan menjawab doa saya.

Di atas kayu salib, Yesus berkata, "Ya Bapa, ampunilah mereka...." ([Lukas 23:34](#)) Jelas bahwa Tuhan Yesus tidak akan memanjatkan satu doa yang mustahil. Ia tahu bahwa mereka yang telah menyalibkan Dia adalah orang-orang yang tidak menyesali perbuatannya dan tidak memiliki iman. Walaupun demikian, Tuhan dapat mengampuni mereka karena doa yang telah dipanjatkan untuk mereka lahir dari iman Yesus Kristus.

Apakah Anda pernah berdoa untuk seseorang tapi belum terkabul? Setiap doa yang dipanjatkan dengan sungguh-sungguh harus disertai kata-kata Kristus, "... tapi bukan kehendak-Ku, melainkan kehendak-Mulah yang jadi." ([Lukas 22:42](#)) dan mungkin jawaban yang Anda nantikan tidak sesuai dengan kehendak Allah. Atau, mungkin Allah memunyai alasan-alasan tertentu sehingga tidak segera menjawab doa Anda.

Mari kita ingat kata-kata pemazmur, "... bergembiralah karena Tuhan maka Ia akan memberikan kepadamu apa yang diinginkan hatimu, serahkanlah hidupmu kepada Tuhan dan percayalah kepada-Nya, dan Ia akan bertindak. Berdiam dirilah di hadapan Tuhan dan nantikanlah Dia." ([Mazmur 37:4,5,7](#))

Tapi mungkin pula doa Anda tidak terjawab karena Anda tidak berdoa dengan saksama dan saya yakin bahwa beberapa orang mendapatkan jawaban yang lebih lengkap dari orang lain karena mereka tahu cara berdoa yang lebih baik. Berikut ini saya uraikan cara berdoa yang baik untuk orang lain.

1. Berdoalah sungguh-sungguh untuk orang itu. Bayangkanlah orang itu dengan jelas di dalam pikiran kita, sehingga kita seolah-olah dapat melihat dia di hadapan kita. Pastikanlah secara tegas sedapat mungkin apa yang menjadi kebutuhan orang itu dengan mempertimbangkan keadaan hidupnya.
2. Dengan membayangkan orang yang bersangkutan di dalam pikiran kita, pusatkanlah pikiran kita kepada Allah. Untuk ini, saya sering membayangkan suatu kejadian tertentu dalam kehidupan Kristus yang cocok dengan kasus orang itu. Misalnya, jika orang yang saya doakan itu memerlukan kebutuhan jasmani, ingatlah kejadian ketika Kristus memberi makan orang banyak. Jika hidup orang itu tidak benar, ingatlah akan Ia yang berkata, "Pergilah, jangan berbuat dosa lagi." Jika orang itu sakit, ingatlah kepada wanita yang menjamah jubah Yesus. Kita pusatkan pikiran kita kepada Allah dan orang itu bersama-sama.
3. di dalam doa kita, angkatlah orang itu di hadapan Allah. Kita jangan mencoba menceritakan kepada Tuhan apa-apa yang tidak kita ketahui. Demikian pula jangan mencoba mendesak Allah untuk berbuat sesuatu yang tidak dikehendaki-Nya. Ingatlah kata-kata Agustinus: "Tanpa Tuhan kita tidak bisa, tanpa kita Tuhan tidak mau." Pandanglah diri kita sendiri sebagai perantara manusiawi yang diperlukan untuk mempertemukan orang itu dengan Allah.
4. Ceritakanlah kepada Allah apa yang tersimpan di dalam hati kita. Namun ingatlah untuk berdoa secara positif. Jangan memusatkan doa kita pada kelemahan, penyakit, atau dosa orang itu, melainkan pusatkanlah pada kekuatan orang itu, dan bayangkanlah di dalam hati dan pikiran kita suatu jawaban yang kita kehendaki, lalu bayangkan orang yang menerima jawaban itu. Berdoalah dengan penuh pengharapan.

5. Berdoalah terus sampai jawaban Tuhan kita terima.

Pada tahun 1872, Profesor John Tyndall, seorang ilmuwan Inggris, menyatakan bahwa doa itu sesungguhnya tidak ada gunanya. Untuk mempertahankan pendapatnya itu, ia menantang orang-orang Kristen untuk mengadakan tes. Ia berkata, "Pergilah ke rumah sakit dan bagilah penderita-penderita di dalam dua kelompok. Pastikanlah bahwa mereka menderita penyakit yang hampir sama dan mereka menerima perhatian medis yang sama pula. Lalu biarlah orang-orang Kristen mendoakan kelompok yang satu sedang kelompok yang lain diabaikan. Selanjutnya kita akan menyaksikan apakah ada kemajuan-kemajuan yang terlihat pada orang-orang yang didoakan itu.

Percobaan itu sama sekali tidak masuk akal. Kita tak dapat membagi orang-orang sakit dalam kelompok sesuai dengan sakit dan penderitaan yang identik. Kita juga tidak dapat memastikan apakah setiap kelompok mendapatkan pelayanan medis yang sama. Tapi yang lebih penting, kita juga tidak dapat memastikan apakah tidak ada di antara orang dalam kelompok yang diabaikan itu yang tidak didoakan oleh orang yang mengasihinya. Walaupun demikian, jika percobaan itu dapat dilaksanakan, pasti dapat dibuktikan bahwa doa akan menimbulkan perbedaan.

Doa bukan saja efektif terhadap orang sakit, tapi juga memunyai kekuatan untuk mengisi setiap kebutuhan dalam hidup kita. Berulang kali saya memberikan nasihat kepada seorang istri maupun suami yang pernikahannya kurang bahagia, "Tanpa diketahui oleh yang lain, berdoalah dengan sungguh-sungguh." Sering kali saya menyaksikan bahwa doa berhasil saat segala usaha lain gagal.

Suatu hari, seorang wanita menelepon saya dan bertanya apakah saya mengenal seorang pendeta di Los Angeles. Ia bercerita kepada saya tentang saudaranya yang membutuhkan pertolongan Tuhan dan ia ingin agar pendeta itu mendoakan saudaranya. Saya berkata, "Mengapa bukan Anda dan saya saja yang mendoakan dia?" "Oh, dia berada terlalu jauh dari kita," kata wanita itu. Lalu saya menunjukkan kepadanya bahwa saya dapat segera menelepon dan menghubungi pendeta itu. Lalu saya menunjukkan bahwa Allah yang telah memungkinkan hal itu dan jika suara saya dapat diteruskan ke benua lain, maka masuk akal jika kita percaya bahwa Allah juga dapat membawa doa saya dan mengirimkannya ke mana saja.

Sering saya teringat akan syair pendek yang ditulis oleh Ethel Romig Fuller dalam bukunya "Proof" (Bukti). Terjemahannya sebagai berikut:

Jika jari-jari radio yang ramping
dapat memetik melodi di tengah malam buta,
lalu memantulkannya menyeberangi laut dan benua,
jika nada-nada biola
laksana daun-daun bunga
dihembuskan melampaui gunung dan kota,
jika lagu seperti bunga mawar merah
bertaburan dari ruang angkasa,

mengapa manusia yang fana merasa heran
jika Tuhan dapat mendengar doa kita?

Bayangkanlah seseorang di dalam satu ruangan sebuah rumah dan Tuhan berada di ruang sampingnya. di antara kedua ruang itu terdapat dinding penyekat. Jika kita berdiri di pintu yang menghubungkan kedua ruang itu, kita dapat melihat mereka yang berada di masing-masing ruang. yang satu dapat berbicara kepada yang lain melalui kita. Mungkin kita memunyai hubungan dengan beberapa orang yang memerlukan pertolongan Tuhan. di antara Tuhan dan orang itu ada sebuah dinding penghalang. Mungkin dinding itu berupa rasa tidak percaya, sikap acuh tak acuh, atau cara hidup yang salah. Tapi karena kita memunyai hubungan baik dengan orang itu dan juga dengan Tuhan, maka kita dapat menjadi penghubung antara keduanya. Dan, dengan doa-doa kita, kita menyampaikan kebutuhan orang itu kepada kuat kuasa Tuhan.
Sumber:

Diambil dan disunting seperlunya dari:
Judul buku: Segala Sesuatu Mungkin Melalui Doa (Jilid 2)
Penulis: Charles L. Allen
Penyadur: Y. Kurnia Winata
Penerbit: Deputat PI Sinode GKI Jateng, Yogyakarta 1979
Dicetak ulang oleh: Yayasan Gloria, Yogyakarta 1988
Halaman: 39 -- 44

Artikel ini pernah dimuat di e-JEMMi 41/2009
Nama situs: Doa
Alamat URL: http://doa.sabda.org/berdoa_orang_lain

e-Konsel 220/November/2010: Kekuatan Doa dalam Konseling

Pengantar dari Redaksi

Salam kasih,

Doa merupakan anugerah besar yang Allah berikan kepada kita. Doa bukan hanya berfungsi sebagai napas rohani, namun juga sarana yang sangat efektif bagi kita dalam mengatasi masalah-masalah kita. Tak ayal, tanpa doa baik kehidupan jasmani maupun rohani kita akan menjadi kering.

Apakah doa juga memegang peranan penting dalam konseling? Tentu! Dengan melakukan doa, banyak masalah bisa dipecahkan. Bukan hanya konseli yang ditolong namun juga konselornya. Ingin tahu lebih jelasnya? Silakan simak sajian e-Konsel yang membahas tentang kekuatan dan manfaat doa dalam kolom Cakrawala dan Tips yang tersaji di edisi e-Konsel kali ini.

Selamat membaca, dan semoga Anda semakin banyak melihat kekuatan doa yang begitu nyata dalam pertemuan konseling Anda.

Staf Redaksi e-Konsel,

Sri Setyawati

- <http://c3i.sabda.org>
- <http://fb.sabda.org/konsel>

Cakrawala: Sumber Kekuatan Sebuah Doa

Ditulis oleh: Sri Setyawati

Doa dalam konseling bukanlah hal yang remeh. Mengapa? Karena doa merupakan bagian yang penting dalam konseling. Oleh karena itu, doa seyogianya tidak hanya dilakukan karena kita seorang konselor Kristen, apalagi sebagai formalitas belaka. Doa seharusnya menjadi senjata utama kita untuk menolong konseli-konseli kita. Selain itu konselor membutuhkan telinga untuk mendengar dan pengetahuan kognitif untuk menawarkan solusi.

Doa memang memiliki kekuatan supernatural. Doa bukan hanya bermanfaat sebagai sarana komunikasi kita dengan Allah, namun doa juga merupakan jalan untuk meminta pertolongan, hikmat bijaksana, kedamaian, kelegaan, kekuatan, dan pengampunan. Bisa dikatakan bahwa salah satu faktor yang memengaruhi keberhasilan konseling Kristen dibanding konseling sekuler adalah kekuatan doa.

Dalam konseling Kristen, seorang konselor bisa saja menghadapi berbagai macam konseli dengan bermacam-macam masalah yang dimiliki. Ada konseli yang datang kepada konselor karena merasa berdosa dan ingin mendapatkan pengampunan, kelegaan, dan damai sejahtera; ada yang merasa tertekan dan putus asa, ingin terlepas dari keterikatan, diberi kesembuhan/kekuatan saat menderita penyakit kronis, dan sebagainya. Untuk kasus-kasus tersebut, seorang konselor tidak bisa hanya mengandalkan pengetahuan saja. Konselor harus bertelut dan berseru kepada Allah lebih lagi. Apalagi jika yang kita alami tidak bisa dikenali dan dimengerti oleh indera dan nalar kita. Doa adalah satu-satunya jalan yang bisa kita gunakan untuk mengatasinya.

Mengingat doa merupakan bagian yang penting dalam konseling Kristen, seorang konselor Kristen seharusnya tidak hanya memiliki kehidupan doa yang kuat tapi juga selalu mengembangkannya. Jika kehidupan doanya tidak kuat tentu hal ini akan memengaruhi pemahaman, pendekatan, dan kegunaan doa dalam konseling. Mark R. McMinn, penulis buku "Psychology, Theology, and Spirituality in Christian Counseling", menyatakan bahwa penggunaan doa dalam sesi konseling tidak perlu diragukan lagi, tapi yang perlu diperhatikan adalah mengerti jenis-jenis doa apa yang tepat yang dibutuhkan konseli sesuai dengan kondisinya.

Banyak sekali kesaksian-kesaksian yang kita dengar, baca, atau kita lihat sendiri yang membuktikan kekuatan doa. Namun, doa yang berkuasa itu tentu saja bukanlah doa yang dinaikkan secara sembarangan dan asal-asalan saja. Doa menjadi berkuasa jika kita naikkan dengan kesungguhan dan niat yang benar.

Yakobus mengatakan, "Dan doa yang lahir dari iman akan menyelamatkan orang sakit itu dan Tuhan akan membangunkan dia; dan jika ia telah berbuat dosa, maka dosanya itu akan diampuni. Karena itu hendaklah kamu saling mengaku dosamu dan saling mendoakan, supaya kamu sembuh. Doa orang yang benar, bila dengan yakin didoakan, sangat besar kuasanya" ([Yakobus 5:15-16](#)). Doa dapat memberikan kesembuhan, baik

secara psikis maupun fisik kepada konseli kita. Pertama-tama, kuasa kesembuhan itu mengalir atas konselor kemudian mengalir ke konseli. Setelah berdoa, pikiran dan hati konselor maupun konseli juga akan terasa berbeda. yang awalnya merasa sedih, cemas, jengkel, dan putus asa setelah berdoa bisa merasa tenang, tenteram, dan bersemangat. Oleh sebab itu, jika kita ingin menolong konseli secara tuntas, sebaiknya kita tidak hanya berdoa sebelum dan sesudah konseling, namun kita juga harus menyediakan waktu khusus untuk berdoa secara rutin di luar sesi konseling. Anda bisa melakukan doa ini sendirian atau bersama dengan konseli Anda.

Satu lagi yang harus diingat. Kekuatan doa dalam konseling pun dipengaruhi oleh iman konselor dan konseli. Doa yang dinaikkan dengan kesatuan hati dan iman dalam Yesus akan lebih cepat sampai kepada pendengaran Tuhan. "Dan lagi Aku berkata kepadamu: Jika dua orang dari padamu di dunia ini sepakat meminta apapun juga, permintaan mereka itu akan dikabulkan oleh Bapa-Ku yang di sorga." ([Matius 18:19](#)) Dengan melakukan doa bersama konseli, keluarga konseli, dan doa syafaat yang dilakukan konselor, banyak masalah-masalah konseli yang bisa dicarikan jalan keluarnya.

Namun apakah dalam konseling doa-doa yang kita naikkan selalu mendapat jawaban secara langsung? Bisa iya, bisa juga tidak. Seorang konseling bisa langsung mendapat kelegaan setelah berdoa dan menjalani sesi konseling sekali; seorang konseli yang lain mungkin harus mengikuti sesi konseling dan doa berkali-kali baru mendapatkan jalan keluar. Semua juga tergantung pada kehendak dan waktu Allah. Percaya saja, Dia pasti buka jalan tepat pada waktu-Nya.

Kekuatan doa dinyatakan supaya kita tidak mengandalkan kekuatan dan kemampuan diri kita untuk menolong orang lain. Kekuatan doa membuktikan bahwa kita adalah manusia biasa yang terbatas dan hanya dengan kuasa-Nya semua masalah bisa dipecahkan. Kunci utama di atas semuanya adalah mengalaskan doa kita dalam nama Yesus! "Jika kamu meminta sesuatu kepada-Ku dalam nama-Ku, Aku akan melakukannya" ([Yohanes 14:14](#)).

Sumber:

Cakrawala 2: Manfaat Doa Dalam Konseling

Doa bukan hanya menjadi dasar konseling Kristen; doa adalah nyawa bagi hidup Kristen! Doalah yang membuat konseling Kristen Kristen. Konselor siapa saja (Kristen maupun non-Kristen) dapat menemukan pokok ajaran Alkitab dan menerapkannya secara efektif dalam situasi konseling mereka. Seorang konselor yang menasihati konselinya "ikutilah Hukum Kasih" tidak serta-merta membuatnya menjadi seorang konselor Kristen. Dari hubungan kita dengan Bapa surgawilah doa bisa membuat perubahan-ke-dalam di dalam diri kita ataupun konseli kita. Perubahan-ke-dalam adalah perubahan hati dan pikiran yang membawa perubahan-ke-luar berupa tindakan yang bisa dilihat yang terjadi terus-menerus.

Satu hal yang harus diperhatikan: tujuan tulisan ini bukanlah untuk mendiskusikan pentingnya doa secara umum tapi lebih khusus pada kegunaannya dalam konseling. Baik doa maupun Kitab Suci tidak bisa digunakan seperti mantra untuk diterapkan seperti P3K untuk luka spiritual. Konsep konseling Kristen jangan dikecilkan menjadi pemahaman intelektual prinsip-prinsip alkitabiah, bahkan meskipun kebenaran Kitab Suci adalah sebuah batu karang yang di atasnya kita harus menemukan jawaban atas semua kebutuhan manusia. Begitu pula dengan doa, doa tidak boleh menjadi "mantra" yang kita ulang-ulang untuk setiap masalah.

Seorang konselor harus menyadari -- seperti yang dikatakan Paulus di [Efesus 6:12](#) -- bahwa, "karena perjuangan kita bukanlah melawan darah dan daging, tetapi melawan pemerintah-pemerintah, melawan penguasa-penguasa, melawan penghulu-penghulu dunia yang gelap ini, melawan roh-roh jahat di udara." Seorang konselor harus memahami ini sebagai peperangan rohani yang harus dihadapi dalam ruang konseling.

Seorang konselor, dalam persiapan sebelum sesi, harus menyendiri dengan Allah. Dia harus terus meminta Roh Kudus untuk memberinya hikmat dan pengertian dalam sesi konseling, dan berperang bagi dirinya. Seorang konselor tidak boleh meninggalkan "tempat pribadinya" hingga pertempuran yang akan terjadi sudah dimenangkan. Konseling yang muncul dari pemikiran seorang konselor hanya bisa menjangkau pemahaman konselinya.

Ada keuntungan yang sangat besar untuk menggunakan doa dalam hubungan konseling. Pertanyaannya, kapankah saat yang paling tepat untuk berdoa dalam sesi konseling? Doa yang dilakukan di awal sebelum sesi konseling dimulai bisa menjadi tindakan bagus untuk dikembangkan. Dengan cara itu, kita tahu bahwa kedua bagian tersebut dimaksudkan untuk menantikan jawaban Allah untuk memberi solusi atas masalah yang sedang didiskusikan.

Doa bisa dimanfaatkan dalam sesi konseling dan menjadi efektif jika membawa masalah yang ada ke dalamnya. Cara terbaik untuk mengatasi masalah adalah membicarakannya dan menyerahkannya kepada Allah. Dalam sesi konseling kita harus fokus pada satu pokok masalah; kemudian berhenti sejenak di tengah-tengah sesi konseling. Doa bisa memperbarui fokus kita kepada Allah. Akan sangat membantu jika

perhatian klien dipersempit dan dipusatkan pada masalah mereka. Biasanya, saat kita diperhadapkan dengan kesulitan yang tampaknya sangat besar, justru pandangan "kacamata kuda" kita yang seringkali membuat kebutuhan kita tampak sangat besar atau sangat penting saat itu. Berhenti dan berdoa sebelum melanjutkan pembahasan kembali mungkin akan mengubah arah nasihat yang konselor bisa berikan.

Keuntungan mengakhiri sesi konseling dengan doa juga tidak bisa kita abaikan. Tidak ada satu doa pun yang harus diucapkan dengan kalimat yang panjang ataupun konselor merasa seolah-olah dia satu-satunya orang yang harus melakukan doa. Dengan mendorong konseli untuk berdoa bagi masalah mereka sendiri, mereka akan memiliki komunikasi pribadi yang lebih banyak dengan Bapa. Mereka juga akan dikuatkan untuk terus mencari pertolongan Tuhan kita yang selalu ada untuk mereka.

Jika saat berdoa konseli didorong untuk berdoa dengan kata-kata mereka sendiri, mereka sering kali akan mengatakan sesuatu kepada Allah. Mereka bahkan mungkin akan mengucapkan doa dengan bersuara di hadapan Anda, dan mengatakan hal-hal yang mungkin tidak akan mereka katakan jika mereka tidak sedang berdoa. Seorang suami akan memohon ampun kepada Allah karena mengasari, mengabaikan istrinya, atau tidak mendengarkan anak-anaknya di hadapan mereka, yang tidak akan ia lakukan (jika ia tidak sedang berdoa). Seorang istri mungkin akan mengatakan kepada Allah bahwa dia menyesal karena tidak menghormati suaminya -- dalam posisi berdoa. Hal-hal seperti inilah yang perlu diucapkan untuk memulai proses penyembuhan masalah rumah tangga.

Saat akan berdoa dalam suatu konseling, kita menyadari bahwa kadangkala doa tidak pada tempatnya untuk dilakukan. Tidak semua orang yang datang untuk konseling merasa nyaman dengan doa yang terbuka dan dilakukan di depan umum. Tidak semua orang tahu kekuatan doa dengan cara demikian. Jika (seorang konselor) mengajak klien untuk berdoa sementara mereka belum siap, hal ini dapat membuat mereka frustrasi dan merasa konselor tidak menanggapi dengan serius. Bagi beberapa orang, ide untuk berdoa adalah jalan keluar terakhir. Masalahnya adalah, tidak semua orang menghargai pentingnya doa dan seorang konselor harus peka dengan penggunaan doa dalam sesi konseling.

Baik doa digunakan dalam situasi konseling atau tidak, hal penting lain yang harus dimiliki seorang konselor Kristen adalah kehidupan doa. Seorang konselor harus selalu bergantung kepada Roh Kudus untuk meminta hikmat bijaksana dalam melihat kedalaman hati konselinya. Roh Kuduslah yang memberi bimbingan; kita hanya perpanjangan lidah-Nya. Walaupun prinsip-prinsip Kitab Sucilah yang memberi kita petunjuk, namun doalah yang memberi kekuatan kepada kita. Walaupun kita tahu banyak cara untuk memengaruhi pikiran, namun hanya Allah yang dapat memengaruhi hati. Hanyalah hati yang diubah yang akan membawa perubahan selamanya.
(t/Setya)

Sumber:

Diterjemahkan dari:

Judul asli artikel: Counseling: Part Three

Penulis: Keith McAndrew

Nama situs: Keith's Home Page

Alamat URL: <http://www.angelfire.com/ca4/McAndrew/counseling3.html>

Tanggal akses: 5 November 2010

Tips: Sepuluh Alasan Mengapa Kita Perlu Berdoa Dengan Tekun

1. Mengurangi daya stres yang ditimbulkan oleh beraneka ragam persoalan hidup yang kita alami. Mereka yang suka malas berdoa akan lebih mudah untuk mengalami stres.
2. Menurunkan tingkat emosi atau kemarahan. Mereka yang lebih sering berdoa akan lebih mampu mengendalikan diri dalam hal emosi dan kemarahan. Mereka yang sedang mau marah dan kemudian berdoa niscaya emosinya menjadi stabil.
3. Mengurangi bahkan menghilangkan rasa putus asa. Mereka yang tekun berdoa akan memiliki kemampuan lebih untuk tidak mudah putus asa saat berada dalam kegagalan dibanding mereka yang jarang bahkan sama sekali malas berdoa.
4. Meningkatkan ketegaran hati. Mereka yang lebih tekun berdoa akan lebih tegar menghadapi peristiwa-peristiwa yang terjadi di luar yang dikehendaknya bahkan peristiwa pahit sekalipun.
5. Meningkatkan daya tahan tubuh dari penyakit-penyakit yang disebabkan gangguan psikiatri dengan ketekunan dalam berdoa. Seseorang akan memiliki daya tahan secara fisik karena doa. Mereka mampu menghadapi dan menjalani kehidupan dengan segala peristiwanya dalam terang kehendak Allah, sehingga tubuh tidak menjadi mudah lemah karena beban pikiran dan pekerjaan.
6. Membuat orang menjadi lebih terbuka terhadap kelemahan dan kekurangan sesama. Mereka yang tekun berdoa dengan baik memiliki sikap yang lebih terbuka terhadap sesamanya karena ia akan terbantu dalam doa-doanya untuk menyadari juga kelemahan-kelemahannya sendiri.
7. Meningkatkan daya cinta kasih kepada diri sendiri dan orang lain. Ketekunan dalam doa membuat seseorang memiliki relasi intim dengan Tuhan Allah. Allah sendiri adalah kasih maka mereka yang tekun berdoa niscaya memiliki daya cinta kasih yang lebih kepada diri sendiri dan sesamanya. Mereka yang terjerumus dalam narkoba pastilah orang yang tidak tekun berdoa karena tidak mampu mencintai dan mengasihi diri sendiri.
8. Meningkatkan kemampuan dalam mengembangkan diri. Seseorang yang dalam hidupnya tekun untuk berdoa akan memiliki kekuatan dan kemampuan untuk mengembangkan diri dengan lebih maksimal karena ia akan semakin memahami talenta-talenta yang Tuhan berikan dan bagaimana seharusnya dikembangkan.
9. Menjadikan yang tidak baik menjadi baik. Setiap orang yang tekun berdoa akan memiliki kemampuan untuk mengubah yang tidak baik menjadi baik, dibandingkan mereka yang malas berdoa justru menjadikan yang baik menjadi buruk.
10. Layak menerima keselamatan. Dengan berdoa tekun seseorang mendapatkan kesempatan untuk semakin kuat dan bahkan karena relasinya yang baik dengan Allah selagi di dunia ini, ia juga akan mengalami yang sama kelak di keabadian.

Sumber:

Diambil dan disunting seperlunya dari:

Judul asli artikel: 10 Alasan Mengapa Kita Perlu Berdoa Dengan Tekun

Nama situs: Kisah-Kisah Inspiratif

Penulis: Amisani K, Pr

Alamat URL: <http://www.kisahinspirasi.com/10-alasan-baik-mengapa-kita-perlu-berdoa-dengan-tekun.html>

Tanggal akses: 16 November 2010

Stop Press: Pendaftaran Peserta Kelas DIK Periode Januari/Februari 2011

Puji Tuhan hanya oleh anugerah dan kemurahan-Nya PESTA kembali membuka kelas diskusi Dasar-Dasar Iman Kristen (DIK). Dalam kelas DIK ini Anda dapat mempelajari berbagai topik utama (doktrin) iman Kristen, antara lain: penciptaan, manusia dan dosa, rencana keselamatan dan penebusan melalui Yesus Kristus, serta hidup baru dalam Kristus. Kelas DIK merupakan kelas wajib yang harus diikuti oleh setiap peserta baru sebelum mereka mengambil kelas-kelas PESTA yang lain.

Jangan lewatkan kesempatan baik ini, segeralah mendaftar jika Anda tertarik untuk memperdalam kesungguhan kita mengikut Tuhan. Berikut adalah alamat kontak untuk mendaftar:

- < kusuma(at)in-christ.net >

Jika Anda sudah pernah mengikuti kelas DIK, kami juga mengundang Anda untuk membagikan informasi ini ke teman-teman yang lain.

Kami juga menyediakan modul DIK untuk bisa Anda download jika Anda ingin mempelajarinya lebih dahulu:

- http://pesta.sabda.org/dik_sil

e-Konsel 221/Desember/2010: Kelahiran Kristus di Dunia

Pengantar dari Redaksi

Salam kasih,

Bagi khalayak umum, Natal adalah suatu peringatan kelahiran tokoh agama Kristen yang bernama Yesus. Namun bagi orang Kristen sendiri, arti Natal semestinya bukan sekadar peringatan kelahiran Yesus, melainkan juga penggenapan perwujudan kasih Allah pada manusia.

Tidak ada kasih yang lebih besar dan lebih agung dalam dunia ini selain perwujudan kasih Allah melalui kelahiran Kristus Yesus ke dalam dunia. Seperti yang tertulis dalam 1 [Yohanes 4:10](#) yang berbunyi, "Inilah kasih itu: Bukan kita yang telah mengasihi Allah, tetapi Allah yang telah mengasihi kita dan yang telah mengutus Anak-Nya sebagai pendamaian bagi dosa-dosa kita." Sungguh tak ternilai harganya apa yang telah Allah kerjakan bagi setiap orang percaya. Renungan, Cakrawala, Bimbingan Alkitabiah, dan Kesaksian bernuansa Natal telah disiapkan bagi Anda dalam edisi ini.

Semoga melalui edisi ini Anda semakin bersemangat memberitakan pesan Natal bagi dunia dan konseli-konseli Anda.

Tuhan memberkati.

Redaksi Tamu e-Konsel,

Desi Rianto

- <http://c3i.sabda.org/>
- <http://fb.sabda.org/konsel>

Cakrawala: Allah Turun Tangan

Pernah ada sebuah lagu populer yang dinyanyikan oleh Bimbo Group berjudul "Tangan". Liriknya berbunyi demikian:

*Orang yang gampang memukul, kita sebut ringan tangan
Orang yang hobinya maling, kita sebut panjang tangan
Orang yang kita percaya, kita sebut kaki tangan
Kalau Anda setuju, kita akan jabat tangan
Meraba, membelai, menulis, dan memegang
Menggaruk, mencubit, memukul, dan hompimpah
Semua pakai tangan*

Lagu itu hendak berkata: tangan adalah penting. Memang tangan adalah anggota tubuh yang paling banyak digunakan. Pagi, malam, ataupun siang, tangan terus bergoyang.

Apa hubungan Natal dengan tangan?

Dalam Alkitab ada banyak ungkapan tentang tangan Allah. Kalau Allah marah, Alkitab berkata: tangan Allah diacungkan, tangan Allah menimpa, tangan Allah menekan. Kalau Allah menolong, Alkitab berkata: tangan Allah meliputi, tangan Allah menyertai, tangan Allah melindungi. Alkitab juga menggambarkan tangan Allah sebagai tangan yang memelihara. Tangan Allah yang mengatur perputaran roda sejarah.

Anda mungkin berkata, kalau tangan Allah mengatur mengapa dunia ini kusut semrawut. Yesaya 59:1a berbunyi demikian: "Sesungguhnya, tangan TUHAN tidak kurang panjang untuk menyelamatkan." Ayat ini sepertinya mau menunjukkan bahwa kusutnya hidup ini bukan karena tangan Allah kurang menjangkau, tetapi karena tangan manusia yang mengacau.

Lantas, apa yang diperbuat Allah terhadap dunia dan manusia? Ada beberapa kemungkinan. Kemungkinan pertama: Allah lepas tangan. Masa bodoh. Lalu Allah cuci tangan dan berpangku tangan. Kemungkinan kedua: Allah jadi gatal tangan. Artinya, Allah sudah tidak sabar lagi ingin memukul. Allah menjatuhkan tangan, menghukum dunia. Kemungkinan ketiga: Allah angkat tangan. Kewalahan. Putus asa. Dunia ini sudah payah.

Nah, kemungkinan mana yang ditempuh Allah? Ternyata tidak ada satu pun dari ketiga cara di atas yang ditempuh Allah. Allah memilih cara yang keempat. Apa itu? Allah turun tangan. dan itulah yang terjadi pada peristiwa Natal. Allah turun tangan. Natal adalah tangan Allah turun ke dunia. Tangan Allah mau membereskan yang kusut. Natal adalah Allah mengulurkan tangan.

Apa motifnya penguluran tangan itu? [Yohanes 3:16](#) berkata: "Karena begitu besar kasih Allah kepada dunia ini sehingga Dia mengaruniakan anak-Nya yang tunggal, supaya setiap orang yang percaya kepada-Nya tidak binasa, melainkan beroleh hidup yang

kekal." Allah mengulurkan tangan karena cinta. Akan tetapi cinta tidak bisa bertepuk sebelah tangan. Pihak Allah sudah menawarkan tangan, masakan pihak manusia terus menyimpan tangan?

[Mazmur 144:7](#) mengajak kita berseru: Ya Tuhan, ulurkanlah tangan-Mu. Itulah doa Natal: Ya Tuhan, ulurkanlah tangan-Mu dari tempat yang mahatinggi; ulurkanlah tangan-Mu ke bumi. Sebab itu, Natal baru bermanfaat kalau uluran tangan pihak Allah dijawab dengan sodoran tangan pihak manusia.

Inilah Natal. Tangan Allah menyentuh tangan manusia lalu Allah mengajak kita berjabat tangan.

Bayangkan, Allah dan manusia berjabat tangan!
Sumber:

Diambil dan disunting seperlunya dari:
Judul buku: Selamat Natal
Penulis: Dr. Andar Ismail
Penerbit: BPK Gunung Mulia, Jakarta 2002
Halaman: 5 -- 7

Renungan: Natal: Kesempatan Untuk Merayakan Kasih Allah Pada Kita

Pernyataan yang paling terkenal di dalam Alkitab adalah penjelasan Yesus tentang mengapa Allah mengutus-Nya ke dunia: "Karena begitu besar kasih Allah akan dunia ini, sehingga Ia telah mengaruniakan Anak-Nya yang tunggal, supaya setiap orang yang percaya kepada-Nya tidak binasa, melainkan beroleh hidup yang kekal." ([Yohanes 3:16](#))

Seluruh alasan Natal terletak pada kasih Allah. Allah sangat mengasihi Anda hingga Dia datang ke dunia sebagai manusia agar Anda dapat mengenal-Nya dan belajar memercayai-Nya dan membalas kasih-Nya. Para teolog menyebutnya dengan istilah "Inkarnasi. Allah menjadi salah seorang dari kita, manusia, agar oleh karenanya kita bisa mengerti seperti apa Dia sebenarnya.

Allah memberi kita kemampuan untuk mengenal Dia yang tidak bisa dilakukan oleh binatang. Dia menciptakan kita seturut gambar-Nya ([Kejadian 1:26](#)), termasuk kemampuan untuk menikmati hubungan pribadi dengan Dia. Selanjutnya Dia berinisiatif untuk mengirimkan Yesus agar kita bisa memahami kasih-Nya dan kebutuhan kita akan Diri-Nya.

Tentu saja, kita cukup bisa mengenal Allah dengan memandang ciptaan-Nya. Contohnya, dengan melihat alam kita tahu bahwa Pencipta kita menyukai keberagaman: Dia menciptakan dunia yang sangat beragam. Perhatikanlah susunan tanaman, binatang, susunan batu karang, serpihan-serpihan salju, dan manusia yang tidak terbatas. Tidak ada dua orang yang kembar sekalipun yang benar-benar sama. Allah tidak pernah menggandakan atau menyalin. Masing-masing kita orisinal. Setelah Anda lahir, Allah "menghancurkan" cetakan Anda.

Dengan melakukan survei terhadap fenomena alam, kita juga akan tahu bahwa Allah berkuasa dan terorganisasi, dan Dia menyukai keindahan. Kita semua tahu bahwa Allah pasti senang melihat kita menikmati apa yang Dia ciptakan. Jika tidak, mengapa Dia memberi kita banyak cara untuk menikmatinya? Dia memberi kita alat pengecap dan melengkapi dunia dengan berbagai jenis rasa yang luar biasa seperti coklat, kayu manis, dan rempah-rempah lainnya. Dia memberikan kepada kita mata untuk melihat berbagai jenis warna dan melengkapi dunia dengan pelangi. Dia memberikan kepada kita telinga yang sensitif dan melengkapi dunia dengan irama dan musik. Kemampuan Anda untuk menikmati kesenangan itu adalah bukti nyata kasih Allah pada kita. Dia bisa saja membuat dunia ini tanpa rasa, tanpa warna, dan sunyi. Alkitab berkata bahwa Allah "dalam kekayaan-Nya memberikan kepada kita segala sesuatu untuk dinikmati." ([1 Timotius 6:17b](#)) Seharusnya Dia tidak perlu melakukannya, tapi Dia melakukannya karena Dia mengasihi kita.

Namun, hingga Yesus datang, pemahaman kita akan kasih Allah tetap terbatas. Oleh karena itu Allah datang ke dunia! Ini adalah invasi terbesar sepanjang sejarah dan tidak

pernah ada lagi sejak saat itu. Allah bisa memilih ribuan cara untuk berbicara dengan kita, tapi karena Dia yang membentuk kita, Dia tahu cara terbaik untuk berbicara dengan kita muka dengan muka. Allah ingin berbicara dengan kita, oleh karenanya Dia menjadi salah seorang dari kita. Dia tidak mengirimkan malaikat, nabi, politisi, atau duta besar. Dia datang sendiri. Jika Anda ingin orang lain tahu seberapa besar Anda mengasihi mereka, Anda tidak bisa mengirim perwakilan Anda untuk mengatakannya. Anda harus mengatakannya sendiri. Itulah yang Allah lakukan saat Natal.

Alkitab mengatakan bahwa Allah adalah kasih. Alkitab tidak berkata Allah memiliki kasih, tapi Allah adalah kasih. Kasih adalah esensi karakter Allah. Kasih adalah sifat-Nya yang paling hakiki. Alasan mengapa segala sesuatu tercipta di dunia adalah karena Allah mengasihinya. "TUHAN itu baik kepada semua orang, dan penuh rahmat terhadap segala yang dijadikan-Nya." ([Mazmur 145:9](#))

Coba renungkan ini. Jika Allah tidak ingin mengasihi apa pun, Dia tidak akan menciptakannya. Semua yang Anda lihat dan berbagai hal yang tidak bisa Anda lihat diciptakan oleh Allah karena kesenangan-Nya. Dia mengasihi semua ciptaan-Nya, sekalipun kita mengacaukannya dengan dosa kita. Dia tetap pada tujuan-Nya. Bintang, planet, tumbuhan, hewan, sel-sel, bahkan manusia diciptakan karena kasih setia Allah. (t/Setya)

Sumber:

Diterjemahkan dan disunting dari:

Judul asli artikel: Christmas Is A Time to Celebrate that God Loves You

Judul buku: The Purpose of Christmas

Penulis: Rick Warren

Penerbit: Howard Books, New York 2008

Halaman: 17 -- 24

Bimbingan Alkitabiah: Mengapa Allah Menjadi Manusia?

Pada mulanya adalah Allah. Dan, sebagai Allah, Dia menciptakan.

Ciptaan Allah begitu mengagumkan. Dia menciptakan alam semesta dengan dimensi yang tidak terbatas, dikelilingi bintang-bintang dan galaksi. Ukurannya seimbang dengan kompleksitasnya yang luas, dalam tarian atom dan molekul yang rumit. Komposisi seni, warna, suara, dan keheningan menggambarkan kebesaran kuasa dan kasih-Nya.

Tapi Allah tidak hanya menginginkan dunia; Dia membuat kehidupan. Dia melihat dunia-Nya yang spesial -- bumi, dan memenuhinya dengan tumbuh-tumbuhan dan binatang dari yang berukuran paling kecil hingga paling besar. Suatu kerajaan makhluk hidup yang dapat bergerak, bernapas, dan berpikir, lengkap dengan berbagai jenis makhluk hidup liar. Ada juga pohon-pohon besar dan rindang yang bisa bertahan selama berabad-abad, yang dikerumuni serangga yang masa hidupnya hanya sehari.

Selanjutnya, Allah tidak hanya menginginkan kehidupan; Dia menginginkan persahabatan, oleh karenanya Dia menciptakan umat manusia. Inilah yang disebut mahakarya-Nya, manifestasi kehidupan yang menggambarkan Diri-Nya. Batu karang, pepohonan, langit, dan paus -- semuanya menakjubkan, tapi mereka bukan anak-anak-Nya. Laki-laki dan perempuan yang Dia ciptakan, merekalah yang akan menjadi keluarga dekat Allah meskipun mereka diciptakan dalam rupa manusia (darah dan daging). Ini merupakan suatu perpaduan yang luar biasa! Roh sempurna dan sejati -- Allah atas segala sesuatu, dan makhluk yang begitu kecil dan terbatas -- manusia.

Walaupun demikian, kasih Allah terhadap manusia terputus karena kejatuhan manusia dalam dosa. Kisah ini akan dibahas pada kesempatan yang lain. yang jelas pada kenyataannya manusia memilih ketidaktaatan dan berpaling dari hadirat-Nya dengan rasa malu. Nama lain untuk ketidaktaatan adalah dosa, dan dosa menjadi penghalang besar antara sang Pencipta dan ciptaan-Nya. Manusia mengenal Allah seperti paman jauh yang tidak pernah bertemu muka dengan muka.

Seorang manusia menyadari bahwa fakta hidup ini berbeda dari yang dipikirkan. Seorang pujangga memandang dunia ini indah dan menggambarkannya seperti ini:

"Jika aku melihat langit-Mu, buatan jari-Mu, bulan dan bintang-bintang yang Kautempatkan: apakah manusia, sehingga Engkau mengingatnya? Apakah anak manusia, sehingga Engkau mengindahkannya? Namun Engkau telah membuatnya hampir sama seperti Allah, dan telah memahkotainya dengan kemuliaan dan hormat."
([Mazmur 8:3-5](#))

Jurang pemisah antara Sang Pencipta dan manusia yang begitu kecil dan tidak berdaya sangat besar. Namun, banyak orang tidak menghiraukan-Nya. Orang yang saleh dan taat berusaha sungguh-sungguh untuk menyenangkan-Nya, tapi orang yang keras

kepala bersikukuh dengan ketidaktaatannya, dan apa saja yang dilakukannya selalu gagal.

Manusia tidak memiliki gambaran tentang kelemahan mereka. Mereka tahu mereka tersesat, dan mereka sangat membutuhkan Bapa. Namun pada saat yang paling berkesan pun, dengan segala kesalahan yang mereka lakukan, manusia sadar bahwa Bapa yang ada di tempat jauh sangat mengasihi mereka dengan kasih yang tidak berkesudahan. Pada saat yang sama mereka masih berputus asa karena keterpisahan itu. Allah itu kudus dan manusia berdosa. Bagaimana mereka bisa mencapai kesempurnaan yang melayakkan mereka? Mereka seumpama pungguk merindukan bulan.

Jika manusia saja merasa kekosongan ini begitu pahit, betapa besarnya rasa sakit yang dirasakan oleh Bapa? Sakitnya sama besar dengan kasih-Nya. Seperti halnya dengan orang tua, anak-anak adalah sukacita-Nya yang paling besar. Anak-anak sering gagal, bahkan mungkin setiap hari, namun kasih sayang orangtua pada mereka tidak pernah berhenti. Orangtua mengasihi masing-masing anak dengan sempurna, tidak terbatas, seolah-olah dia adalah anak tunggalnya.

Oleh karena itu, Bapa terus-menerus berusaha dan tidak pernah berhenti -- selama berabad-abad dan dari generasi ke generasi -- untuk menyelamatkan keluarga besar-Nya. Dia melakukannya dengan berbagai cara: melalui ciptaan-Nya yang mulia, anugerah-Nya yang besar yang diberikan-Nya kepada manusia, lewat kata-kata para nabi dan gembala. Dia mengutus hamba-hamba-Nya yang mengatakan hal yang sama dengan 10 cara yang sama: "Pulanglah, pulanglah! Kamu dikasihi sekarang dan selamanya."

Setiap masalah pasti ada solusinya. Hal pertama yang harus dilakukan adalah memperkenalkan kembali manusia kepada Bapa. Bagaimana mungkin manusia fana yang bercacat cela bisa mengenal Roh yang suci. Pasti ada cara agar manusia bisa mengenal seperti apakah Allah itu, oleh karena itu, perhatikanlah seperti apa hidup ini. Tentu saja, cakupan masalah ini lebih besar dari kemampuan pemahaman mereka. Sebagai contoh, mereka belum memahami natur ilahi. Untuk bisa memahaminya mereka harus masuk pintu gerbang -- tapi dalam kemanusiaan mereka yang ternoda, mereka tidak bisa mencapainya.

Mereka bisa mencapai surga.

Surga tidak dapat masuk ke dalam tempat yang cemar, yakni dunia. Tapi ada cara lain: Allah sendiri yang bisa melakukannya. Dia sanggup menyatakan keilahian-Nya dalam darah dan daging dan datang ke bumi sebagai seorang manusia! Dia tinggal di antara kita sebagai seorang manusia dewasa yang berwibawa, sekaligus sebagai Allah seutuhnya pada saat yang sama. Dia sudah berulang kali mengutus nabi-nabi-Nya, kini Dia melakukan sesuatu yang jauh lebih besar. Dia meninggalkan Kerajaan Surga untuk masuk ke tengah-tengah manusia; Raja yang menyamar, Tuhan semesta alam dengan rupa seorang manusia, sang Pencipta di antara ciptaan-Nya.

Selanjutnya natur Allah menjadi jelas bagi manusia. Orang-orang biasa di bumi bisa melihat seperti apakah Allah itu. Mereka bisa melihat kasih dan kesetiaan-Nya yang sempurna, pengabdian diri-Nya yang tidak terbatas. Lebih-lebih mereka yang hatinya terluka, mudah putus asa, atau tidak berdaya. Mereka mengetahui beberapa hal tentang Dia. dan dalam inkarnasi itu, mereka melihat contoh sempurna tentang kehidupan yang sesungguhnya.

Semuanya terjadi karena Allah dan manusia harus diperdamaikan. Oleh karena itu, Tuhan semesta alam datang ke dunia.

Dia masuk ke dunia melalui pintu yang disebut Betlehem, dan sejak itu dunia berubah.

Firman itu telah menjadi manusia, dan diam di antara kita, dan kita telah melihat kemuliaan-Nya, yaitu kemuliaan yang diberikan kepada-Nya sebagai Anak Tunggal Bapa, penuh kasih karunia dan kebenaran ([Yohanes 1:14](#)).

Pertanyaan Diskusi

1. Seandainya Anda Allah, apakah Anda akan memilih cara yang sama untuk menjangkau manusia? Mengapa dan mengapa tidak?
2. Cara apa yang Allah gunakan untuk menyatakan Diri-Nya kepada manusia sebelum Dia mengutus Anak-Nya?

Untuk studi lebih lanjut: Bagaimana manusia memiliki relasi dengan Tuhan semesta alam? Bacalah ayat-ayat ini untuk mengerti rencana Allah untuk Anda: [Yohanes 3:16](#), [Roma 3:23](#), [Roma 6:23](#), dan [Roma 10:9, 13](#). (t/Setya)

Sumber:

Diterjemahkan dari:

Judul asli artikel: Why Did God Become A Man?

Judul buku: Why the Nativity?

Penulis: David Jeremiah

Penerbit: Tyndale House Publishers, Inc., Illinois 2006

Halaman: 7 -- 11

Kesaksian: Sayap Iman

Setiap tahun, pada waktu Natal, anak-anak bangun di malam hari. Mereka berharap bisa mendengar tapak kaki rusa Natal yang berjingkrak perlahan-lahan di atas atap. Tetapi, anak-anak tidak mudah dibohongi. Ketika usia mereka bertambah, mereka mengajukan pertanyaan-pertanyaan kritis kepada orang dewasa: "Apakah mungkin Sinterklas terbang dalam kereta salju di udara tanpa mesin atau sayap?" Bila seorang anak menanyakannya kepadaku, saya akan menjawab, "Ya!" Ya, memang mungkin bagi seseorang untuk terbang di udara tanpa bantuan. Itu terjadi padaku pada Desember yang lalu.

Saat itu hari Sabtu di musim dingin yang sangat dingin. Saya seorang dokter dan merawat segala macam pasien. Saya juga membantu proses kelahiran bayi. Selain berpraktik di Hoisington, Kansas, saya juga menjadi anggota dewan lisensi kesehatan negara bagian. Pertemuan-pertemuan kami diadakan setiap dua bulan sekali di Topeka. Pada Sabtu pagi itulah, saya berangkat dari rumah untuk menghadiri pertemuan bulanan itu.

Perjalanan dengan mobil dapat memakan waktu berjam-jam. Jadi, saya naik pesawat terbangku, sebuah Comanche 400, selama 50 menit. Saya sudah mengemudikan pesawat terbang selama bertahun-tahun dan saya merasa sangat nyaman di kokpit. Tapi, ada sesuatu yang berbeda pada Sabtu itu.

Saya memeriksa keadaan cuaca di lapangan udara sebelum naik pesawat terbang. Suhu pada saat itu 20 derajat, dengan hembusan angin dingin 0 derajat. Cuacanya dingin, tetapi itu tidak berbahaya, karena sebelumnya saya sudah pernah terbang dengan cuaca seperti itu. Saya sudah berkali-kali mengadakan perjalanan ke Topeka sehingga saya lebih bergantung pada pilot otomatis. Saya akan memasang instrumen untuk penerbangan langsung ke Topeka. Saya tidak mematikan pilot otomatisnya sampai saya siap untuk mendarat. Itu memberiku waktu untuk membebaskan pikiranku dari masalah pekerjaan selama seminggu. Saya masuk ke dalam suasana hati yang cocok untuk pertemuan dewan lisensi.

Saat itu, langit cerah meskipun cuaca dingin. Saya berangkat dari bandara Great Bend pada pukul 07.15 dan tinggal landas tepat pada saat matahari terbit. Untuk memanaskan kabin pengemudi, saya memasang alat untuk melumerkan salju maupun alat pemanas. Saya naik sampai 1.670 m dan mulai mengatur instrumen-instrumen untuk penerbangan langsung ke Topeka. Saya menyetel GPS (global positioning satellite). Ini berguna untuk mengetahui letak wilayah di dunia melalui satelit. Selain itu, saya menyetel radio ke frekuensi bandara-bandara yang akan kulalui. Saya memilih keadaan yang cocok untuk pemindaiku yang lain dan kupasang pilot otomatis. Lalu, saya bersantai untuk menikmati penerbangan.

Tiga puluh menit selama penerbangan, saya ingat bahwa saya terbang di atas sebuah kota kecil, yakni Herington. Kota itu selalu menjadi tanda bagiku untuk memasang instrumen untuk pendaratan di Topeka. Kusetel radio ke menara bandara Topeka,

kudengarkan laporan cuaca, dan kupasang NDB (nondirectional beacon). Saat itu pukul 07.45 dan saya masih memunyai waktu 5-10 menit sebelum mendarat di Topeka. Apa yang terjadi kemudian telah memperbarui imanku tentang mukjizat.

Tiba-tiba, saya bangun. Saya tidak tahu bahwa saya telah tertidur. Tetapi, tiba-tiba saya terjaga. Saat itu pukul 09:30. Saya tidak tahu di mana saya berada dan saya pikir saya masih berada di udara. Dengan penuh kekalutan, saya mulai mengurangi kecepatan mesin dan menurunkan roda gigi untuk mendarat. Saya pikir saya sedang mendekati Topeka. Saya tidak tahu mengapa saya bisa tertidur dalam beberapa detik saja. Bagaimanapun juga, saya harus mencoba. Instrumen-instrumen tidak memberi reaksi atas usahaku. Saya hampir jatuh! Saya menengadahi dari papan instrumen dan saya melihat suatu pemandangan yang aneh. Ada sebaris pohon yang setinggi pesawat di hadapanku. Saya melihat ke luar jendela samping dan melihat suatu pemandangan yang lebih aneh lagi. Ternyata, pesawatku berada di tanah. Saya sudah jatuh!

Saya duduk di kabin pengemudi untuk beberapa menit dan mencoba untuk menjernihkan pikiranku. Perlahan-lahan, saya memanjat untuk keluar dari pesawat terbang dan berdiri di sampingnya. Saya sama sekali tidak mengenal pemandangan alamnya. di manakah saya? Ada peternakan di kejauhan. Saya menuju ke sana.

Petani yang membukakan pintu tidak percaya pada ceritaku. Sebuah pesawat terbang jatuh di ladangnya? Ia tidak mendengar apa-apa. Tetapi, dengan mengulurkan lehernya ke arah yang kutunjuk, ia dapat melihat pesawat terbangku yang rusak di ladangnya. Kedua sayap pesawat terbang terperangkap di pohon. Ia segera mencari pertolongan.

Rupanya, saya tidak berada di Kansas. Sementara kami menunggu datangnya pertolongan, petani itu mengatakan kepadaku bahwa saya berada di Kairo, Missouri. Wilayah ini berjarak 48 km di sebelah utara Columbia [kota terbesar di Missouri tengah, Red.]. Saya tercengang dan segera meminta peta kepadanya. Saya menelusuri jalur dengan jariku. Saya sadar bahwa pesawat terbangku telah terbang langsung melewati Topeka dengan pilot otomatis. Ia terbang membawaku sejauh isi bensin di tangki. Kemudian, pesawat terbang turun dan meluncur dengan indahnya di ladang rumput.

Tetapi, bagaimana? Dan, mengapa? Mengapa saya tidak terbangun? Saya mendapatkan jawaban-jawabannya setelah berada di rumah sakit. Pemeriksaan yang teliti mengungkapkan adanya racun karbonmonoksida yang sangat tinggi di dalam darahku. Pemeriksaan selanjutnya pada pesawat terbangku yang rusak menunjukkan bahwa ada retak di alat peredam suara sebelah kanan. Pada pesawat terbang, alat peredam suara dihubungkan ke sistem pemanasan. Jadi, dengan memasang pemanas di pagi yang dingin itu, saya telah mengisi kabin pengemudi dengan karbon monoksida.

Saya sangat beruntung dapat selamat. Saya pingsan beberapa ratus kaki di atas tanah. Tetapi, saya benar-benar merasa bahwa sejak saat itu Tuhan yang mengendalikan dan membawaku turun dengan selamat. Yang kuderita hanyalah luka gores yang kecil, pergelangan tangan yang patah, dan sakit kepala yang hebat karena asap.

Jadi, begitulah. Bila ada seorang anak bertanya kepadaku perihal kemampuan Sinterklas untuk bisa terbang di waktu Natal, saya hanya akan tersenyum dengan bijaksana. Kadang-kadang, iman yang mengambil alih ketika Anda berada di udara.
Sumber:

Diambil dan disunting seperlunya dari:

Judul asli buku: The Magic of Christmas Miracles

Penulis artikel: Dr. Bob Frayser

Penyusun: Jamie C. Miller, Laura Lewis, Jennifer Basye Sander

Penerjemah: Bambang Soemantri

Penerbit: PT Bhuana Ilmu Populer, Jakarta 2002

Halaman: 199 -- 203

e-Konsel 222/Desember/2010: Kelahiran Kristus di Hati

Pengantar dari Redaksi

Salam kasih,

Perayaan Natal beberapa hari lagi akan datang. Sebagai seorang Kristen, kita pasti akan menyambutnya dengan sukacita. Namun apakah arti Natal yang sejati tetap kita miliki di dalam hati? Atau arti Natal justru telah tergeser karena kesibukan kita melayani orang lain dan mempersiapkan perayaan Natal yang berkesan?

Dengan menghadirkan Renungan dan Tips di bawah ini, kami berharap edisi ini bisa menguatkan, mengingatkan, dan memberi masukan yang positif bagi Anda. Semoga kelahiran Kristus tidak hanya diakui di dan oleh dunia, tapi lebih dari itu, dialami dan dirasakan benar-benar di dalam hati kita.

Staf Redaksi e-Konsel,

Sri Setyawati

- <http://c3i.sabda.org>
- <http://fb.sabda.org/konsel>

Cakrawala: Pergeseran Makna Natal

Tatkala kita diundang menghadiri pesta ulang tahun, tentu fokus sosok manusia yang mendapat perhatian khusus adalah yang berulang tahun itu. Ia akan diberi ucapan, diberi hadiah, dipeluk, dicium, diajak bicara, difoto, atau diberi kejutan. Seratus persen pusat perhatian tamu undangan ditujukan kepadanya. Alangkah lucu bin janggal bila yang berulang tahun justru tidak hadir. Para tamu pasti kecewa dan penuh tanda tanya. Demikian juga perayaan Natal. Seringkali karena kesibukan mempersiapkan acaranya, Tuhan Yesus pun dikesampingkan. Kalau demikian apa makna Natal?

Jika kita memperingati hari kelahiran Yesus, tanpa kehadiran-Nya tentu aneh, bukan? Namun, kenyataannya hal ini banyak terjadi. Ketika Natal dirayakan yang ada hanya hura-hura, makan-makan, bahkan pesta mabuk-mabuk. Padahal Alkitab dengan jelas mengatakan bahwa kelahiran Yesus merupakan kelahiran seorang Raja yang membawa damai sejahtera (shalom). Dengan demikian, seandainya ada perayaan Natal tanpa Yesus tentu menjadi suatu perayaan yang hampa.

Natal adalah hari raya umat Kristiani untuk memperingati hari kelahiran Yesus Kristus. Kelahiran Yesus merupakan kelahiran yang ajaib dan sudah dinubuatkan sejak dahulu kala oleh para nabi. Yesus yang lahir itu adalah Mesias yang diurapi dan juga disebut sebagai Imanuel atau Allah menyertai kita. di dalam [Mikha 5:1](#) juga sudah disebutkan bahwa Mesias itu akan lahir di kota Betlehem dan itu digenapi tatkala Yesus lahir. Selain itu, [Kejadian 49:10](#) juga menyebutkan bahwa Mesias dilahirkan sebelum pemerintahan Yahudi dihancurkan. Sedangkan [Daniel 9:25](#) mencatat bahwa tujuh kali tujuh masa; dan enam puluh dua kali tujuh masa Yerusalem akan dibangun kembali sebelum kedatangan sang Raja. Dari sini kita melihat bahwa sejak Perjanjian Lama kelahiran Mesias sudah dinubuatkan; baik tempat, waktu, garis keturunan serta cara Yesus dilahirkan.

Semenjak Adam dan Hawa tidak taat kepada Tuhan, dengan alasan ular yang menggoda mereka memakan buah pengetahuan baik dan jahat, maka Allah sudah memutuskan hubungan dengan mereka. Tidak tanggung-tanggung, manusia yang berdosa itu divonis mati. Namun ternyata Allah tidak dapat melawan natur-Nya yang penuh kasih itu, sehingga Ia tidak langsung menghukum manusia itu dengan kematian. Diam-diam Ia merancang suatu rencana dahsyat, yakni menyelamatkan manusia yang berdosa itu.

Allah itu seperti seorang bapa yang tidak rela mencelakakan anak-anaknya. Bagaimanapun bejatnya manusia masih ada kesempatan yang terbuka bagi mereka untuk menyelamatkan diri. Itulah sebabnya [Yohanes 3:16](#) menuliskan "Karena begitu besar kasih Allah akan dunia ini, sehingga Ia telah mengaruniakan Anak-Nya yang tunggal, supaya setiap orang yang percaya kepada-Nya tidak binasa, melainkan beroleh hidup yang kekal." Hidup manusia begitu terbatas di dunia ini, ia butuh suatu "oknum" yang memunyai kuasa tidak terbatas untuk menyelamatkan mereka. Dunia merupakan tempat tumpangan (transit) sementara bagi umat manusia, jadi suatu hari nanti manusia pasti meninggalkannya. Masalahnya, pada saat manusia itu ditentukan

harus meninggalkan dunia ini, ke mana ia akan melangkah? Banyak orang tidak tahu akan ke mana. Mengapa? Karena Tuhan Yesus tidak ada di dalam kehidupannya. [Yohanes 14:6](#) mencatat "Akulah jalan dan kebenaran dan hidup. Tidak ada seorangpun yang datang kepada Bapa, kalau tidak melalui Aku". Jelas sekali Yesus memegang peranan penting di dalam hidup kita ini, tanpa Dia kita akan binasa. Itu sebabnya kehadiran Tuhan Yesus di dalam Natal yang kita rayakan begitu penting.

Berita Natal adalah berita sukacita. Malaikat memproklamirkan kabar kesukaan sehingga semua orang bernyanyi, memuji-muji, dan memuliakan Tuhan. Bayi Yesus saat ini tidak ada di kandang domba lagi. Yesus telah tumbuh menjadi dewasa dan mati menebus dosa-dosa kita di atas kayu salib serta bangkit kembali pada hari ketiga. Yang paling penting adalah tatkala peristiwa Natal ini, Tuhan Yesus juga lahir di dalam hati kita masing-masing, supaya hidup kita diperbarui.

Apa bedanya perayaan Natal yang dilakukan oleh orang-orang di luar gereja dengan perayaan Natal orang-orang percaya? Satu-satunya perbedaan yang paling mencolok adalah Tuhan Yesus itu sendiri. Bagi orang di luar gereja makna perayaan Natal telah bergeser. Mereka mengartikan Natal sebagai ajang bisnis (obral/diskon), politik, dan pesta pora. Bahkan belakangan ini mereka telah mengubah makna dari hari yang kudus (Holy Day), menjadi hari libur biasa (Holiday). Namun bagi orang percaya semestinya perayaan Natal menjadi perayaan untuk memproklamirkan pada dunia bahwa Tuhan Yesus lahir ke dunia ini. Dia diutus untuk menyelamatkan umat manusia dari dosa.

Apalah artinya perayaan Natal kalau kita tidak pernah mengalami kasih dari Kristus? Seringkali dunia mencoba mendiskreditkan orang-orang percaya karena tanggal kelahiran Yesus tidak pernah kita temukan di dalam Alkitab. Namun beberapa penyelidikan menunjukkan bahwa kelahiran Yesus terjadi bersamaan dengan peristiwa sensus penduduk yang diadakan oleh Kaisar Agustus (bd. [Lukas 2:1-7](#)). Saat itu raja Herodes sedang berkuasa.

Secara tradisi, orang-orang percaya jarang merayakan ulang tahun, dan perayaan ulang tahun itu biasanya dirayakan oleh orang kafir. Gereja mula-mula lebih sering merayakan peristiwa kemenangan Yesus -- Paskah. Sejak zaman nenek moyang, perayaan Paskah sudah sangat populer. Sekitar abad ke-3 barulah orang-orang Kristen di Mesir merayakan Natal. Itu pun bukan 25 Desember. Pada abad ke-4 gereja di Roma baru mulai merayakan Natal pada akhir abad ke-4, yaitu memakai tanggal 25 Desember, dan berlangsung sampai hari ini.

Terlepas dari segala perdebatan yang ada, sebagai orang-orang percaya yang sejati, kita tidak perlu memperdebatkan 25 Desember sebagai tanggal patokan kelahiran Yesus. Natal bagi kita adalah peringatan bahwa Tuhan Yesus pernah lahir di dunia ini. Lebih dari itu, Yesus juga lahir di dalam hati serta hidup kita. Yesus yang lahir ke dunia ini bukan sembarang manusia, Ia adalah Allah yang menjadi manusia. Tugas kedatangan-Nya ke dunia ini adalah menyelamatkan manusia. Ia harus menempuh kematian di atas kayu salib karena dosa-dosa kita, naik ke surga, dan menawarkan hidup kekal kepada kita yakni hidup bersama-sama Tuhan Yesus di surga untuk

selama-lamanya. Suatu tawaran yang sangat berharga! Inilah makna Natal yang sejati. Apakah Anda sudah mengalaminya?

Sumber:

Diambil dan disusun ulang dari:

Nama situs: Gloria Cyber Ministries

Penulis: Saumiman Saud

Penyusun ulang: Sri Setyawati

Alamat URL: <http://www.glorianet.org/index.php/saumiman/1997-pergeseran-makna-natal>

Tanggal akses: 26 November 2010

Renungan: Lawatan Ilahi yang Memperbarui

"Dan Zakharia, ayahnya, penuh dengan Roh Kudus, lalu bernubuat, katanya: Terpujilah Tuhan, Allah Israel, sebab Ia melawat umat-Nya dan membawa kelepaan baginya."
([Lukas 1:67-68](#))

Natal adalah peristiwa ketika Allah melawat umat-Nya. Lawatan ilahi tersebut membawa pembaruan dalam diri orang-orang yang terlibat di dalamnya. Salah satunya, Zakharia.

Siapakah Zakharia? Ia adalah seorang imam, keturunan Harun, seorang dari suku Lewi. Ia berasal dari rombongan Abia. Menurut [1 Tawarikh 24:1-6](#), para imam dibagi ke dalam 24 rombongan untuk melayani di Bait Allah. Rombongan Abia, rombongannya Zakharia, adalah salah satu dari ke-24 rombongan tersebut (24:10). Setiap rombongan bertugas dua kali dalam setahun, tiap kali selama satu minggu.

Zakharia memiliki istri yang berasal dari keturunan imam juga, yaitu Elisabet. Keduanya digambarkan sebagai orang-orang yang "benar di hadapan Allah dan hidup menurut segala perintah dan ketetapan Tuhan dengan tidak bercacat" ([Lukas 1:6](#)). Ungkapan tersebut tidak dimaksud untuk menyatakan kesempurnaan mereka, tetapi kesetiaan mereka dalam melayani Tuhan.

Sekalipun mereka melayani dengan setia, hingga usia tua mereka belum juga dikaruniai anak. Pada masa itu, memiliki atau tidak memiliki anak dipahami sebagai keadaan yang diberkati atau tidak diberkati oleh Tuhan. Namun, melawan pandangan umum tersebut, penulis Injil Lukas menekankan bahwa penyebab Zakharia dan Elisabet tidak memiliki anak hingga usia tua mereka bukan karena mereka tidak hidup benar di hadapan Tuhan.

Akhirnya, ketika Zakharia sedang bertugas di Bait Allah, terjadilah sesuatu yang tidak disangka-sangka. Karena anugerah Tuhan, Zakharia terpilih untuk masuk ke Bait Allah dan membakar ukupan di sana. Tugas tersebut sangat istimewa, karena tidak semua imam berkesempatan untuk melakukannya. Selain itu, menurut peraturan keagamaan saat itu, seorang imam hanya berkesempatan membakar ukupan sekali saja di sepanjang hidupnya.

Pada kesempatan yang sangat istimewa itulah Tuhan melawat pasangan tersebut melalui kehadiran malaikat Gabriel. Allah menyatakan, bahwa Ia berkenan menjawab doa-doa mereka dengan cara yang istimewa. Tampaknya, kala itu Zakharia sudah tidak terlalu berharap untuk memiliki anak, mengingat usia istrinya sudah cukup lanjut. Bisa jadi umur mereka sudah lebih dari 60 tahun. Karena itu, berita yang disampaikan Gabriel sulit dipercayainya!

Tuhan berjanji akan memberikan kepada mereka seorang anak yang istimewa. Anak itu akan mendatangkan sukacita bukan hanya bagi orang tuanya, tetapi juga bagi seluruh Israel. Anak itu akan menjadi besar di hadapan Tuhan, dikuduskan untuk mengerjakan tugas khusus dari Tuhan. Ia akan penuh dengan Roh Kudus sejak dalam rahim ibunya.

Dan lebih jauh lagi, ia akan dipakai Tuhan dengan kuat kuasa seperti yang dimiliki Elia, untuk membawa bangsanya berbalik kepada Allah. Luar biasa! Bukan hanya seorang anak yang akan diterima pasangan Zakharia dan Elisabet, melainkan seorang anak yang istimewa!

Bagaimanapun, kabar gembira itu sulit untuk dicerna oleh Zakharia. "Lalu kata Zakharia kepada malaikat itu: 'Bagaimanakah aku tahu, bahwa hal ini akan terjadi? Sebab aku sudah tua dan istriku sudah lanjut umurnya.'" ([Lukas 1:18](#)) Pertanyaan yang tampak wajar tersebut ternyata ditanggapi Gabriel dengan keras: "Sesungguhnya engkau akan menjadi bisu dan tidak dapat berkata-kata sampai kepada hari, di mana semuanya ini terjadi." (1:20a) Mengapa?

Dalam kisah berikutnya, Gabriel sang pembawa pesan Allah juga menyapa Maria dengan berita yang tidak kalah mengejutkan. Dia akan mengandung dan melahirkan sang Juru Selamat. Maria pun terkejut dan mengajukan pertanyaan yang serupa dengan pertanyaan Zakharia: "Bagaimana hal itu mungkin terjadi, karena aku belum bersuami?" ([Lukas 1:34b](#)) Namun, berbeda dengan jawabannya yang keras kepada Zakharia, jawaban Gabriel kepada Maria sangat positif. Bahkan, diakhiri dengan kalimat penegasan: "Sebab bagi Allah tidak ada yang mustahil." (1:37)

Mengapa begitu? Rupanya, Tuhan yang mengenal hati manusia tahu bahwa kedua pertanyaan yang serupa tersebut -- pertanyaan Zakharia dan pertanyaan Maria -- dilandasi dua sikap hati yang sangat berbeda. Pertanyaan Zakharia dilandasi sikap hati yang tidak percaya. "[E]ngkau tidak percaya," kata Gabriel kepadanya ([Lukas 1:20](#)). Sedangkan Maria, dalam ketidakmengertiannya, merendahkan hati dan menyerahkan dirinya ke tangan Tuhan: "Sesungguhnya aku ini adalah hamba Tuhan; jadilah padaku menurut perkataanmu itu." (1:38)

Di sini kita melihat suatu ironi. Zakharia adalah seorang rohaniwan senior, namun ia tidak siap untuk meyakini janji Tuhan yang melampaui akalinya. Sedangkan Maria masih muda belia, awam, namun ia mau memercayai dirinya kepada janji Tuhan yang melampaui akalinya.

Apakah Zakharia tidak sadar bahwa yang sedang berbicara dengannya adalah seorang malaikat? Seharusnya sadar. Apalagi perjumpaan itu terjadi di Bait Allah. Tidak mungkin seorang manusia biasa dapat "nyelonong" masuk dan berpura-pura jadi malaikat. Lantas, mengapa Zakharia tetap sulit untuk memercayai apa yang dikatakan sang malaikat? Dalam hal ini, sikap Zakharia mencerminkan sikap sebagian besar dari kita, umat Tuhan yang hidup di masa sekarang. Kita tahu bahwa Allah adalah Allah yang mahabaik, mahakuasa, pencipta langit dan bumi, namun pada kenyataannya seringkali kita meragukannya.

Setelah lawatan ilahi itu, Zakharia menjadi orang yang berbeda. Ia tidak lagi memahami Tuhan menurut konsepnya sendiri, tapi sebagai Pribadi yang benar-benar berdaulat. Tuhan sanggup memenuhi kehendak-Nya, sekalipun hal itu melampaui akal manusia. Tidak heran, menyambut kelahiran anaknya, Zakharia menciptakan kidung

yang sangat indah bagi Allah ([Lukas 1:67-79](#)). Inilah salah satu berkat Natal: Lawatan ilahi yang memperbarui. Kelahiran Yohanes Pembaptis telah memperbarui hidup Zakharia.

Kiranya Natal kali ini menjadi saat perjumpaan Saudara dengan Allah. Perjumpaan yang akan memperbarui hidup Saudara!

Sumber:

Diambil dan disunting seperlunya dari:

Judul buku: Harta Karun Natal

Penulis: Sutrisna

Penyusun: Erick Sudharma, dkk.

Penerbit: Penerbit Mitra Pustaka & Literatur Perkantas Jawa Barat, Bandung 2005

Halaman: 51 -- 56

Artikel ini juga bisa Anda baca di:

Nama situs: Situs Natal Indonesia

Alamat URL: http://natal.sabda.org/lawatan_ilahi_yang_memperbarui

Tanggal akses: 16 November 2010

Tips: Memanfaatkan Waktu Libur

Pikirkanlah pertanyaan-pertanyaan berikut ini dan luangkanlah waktu untuk mendapatkan jawabannya. Apa yang paling berarti bagi Anda tentang liburan? Seperti apa "Hari Ucapan Syukur" dan Natal yang luar biasa bagi Anda? Banyak orang berkata bahwa yang membuat hari libur ini hebat adalah waktu untuk menikmati hubungan dengan keluarga dan teman-teman Anda, waktu untuk berfokus kembali dengan hal-hal yang sangat penting, merayakan kelahiran Yesus, dan melakukan kebaikan untuk orang lain dan seterusnya.

Sebaliknya, apa yang membuat liburan Anda berbalik menjadi buruk? Mungkinkah Anda terlalu banyak menghabiskan waktu dengan keluarga dan teman-teman Anda? Kurangnya waktu untuk berfokus pada hal-hal yang benar-benar penting? Membuat jadwal liburan yang terlalu padat? Kebanyakan orang menganggap film "Christmas Vacation" sangat lucu karena film ini sangat mirip dengan keadaan di rumah. Film tersebut bercerita tentang rencana Natal yang gagal. Tokoh dalam film tersebut membangun harapan akan "momen spesial sepanjang tahun" dan mereka menjadi frustrasi ketika apa yang terjadi tidak seperti yang mereka bayangkan.

Untuk menghindari Natal seperti ini dan merasakan liburan yang menyenangkan, ingatlah tip-tip penting berikut ini yang akan membantu Anda menyegarkan pikiran Anda dan seluruh keluarga.

1. Bertanggungjawablah atas harapan, pilihan, dan emosi Anda sendiri. Jika Anda mengharapkan Natal yang bersalju dan ternyata tidak bersalju, janganlah merusak hari libur orang lain dengan kekesalan Anda. Terkadang Anda mendapatkan tekanan dari keluarga untuk melakukan sesuatu yang enggan atau tidak bisa Anda lakukan. Jika Anda memutuskan untuk melakukannya, maka laksanakanlah keputusan Anda dan lakukanlah dengan sikap yang baik.
2. Kerjakanlah dengan "baik" saat Anda membuat rencana, persiapan, beres-beres, dan membuat dekorasi. Tidak ada yang sempurna dan orang lain tidak akan memerhatikannya.
3. Seimbangkan tidur, nutrisi, dan olahraga. Anda perlu menjaga ketiganya.
4. Bersikaplah realistis dalam mengatur jadwal Anda. Belajarlah berkata "tidak" untuk beberapa hal. Berhentilah berusaha membuat semua orang bahagia. Jika Anda dapat membuat puas sebagian besar orang saja, Anda sudah hebat.
5. Jika anak-anak Anda tidak mendapatkan apa yang mereka inginkan, tidak apa-apa. Sebenarnya, sangatlah baik jika Anda dapat mendorong anak-anak Anda untuk memikirkan orang lain di saat-saat seperti ini. Ajaklah mereka membantu tetangga Anda yang sudah tua yang kesepian dengan membawakan makanan. Ajaklah mereka berbelanja di sebuah acara bakti sosial. Kegiatan ini akan menolong mereka bersemangat dengan hari libur mereka bukan berfokus pada "Aku", "Aku", dan "Aku".
6. Jika Anda kedatangan tamu-tamu yang tidak bisa membaca isyarat Anda untuk pergi, tegaslah. Buatlah perencanaan saat Anda tahu sepupu Anda akan

bertamu sampai larut dan berbincang-bincang bersama. Buatlah rencana yang mampu membuatnya pulang tepat waktu.

7. Tentang kesedihan. Anda mungkin sedang bersedih selama liburan karena orang yang kita kasihi meninggal. Luangkanlah beberapa waktu untuk membiarkan diri Anda bersedih. Bicarakanlah dengan pasangan/keluarga. Kenanglah orang yang telah meninggal selama liburan.
8. Tentang masalah-masalah lama keluarga. Jangan gunakan hari libur Anda sebagai kesempatan untuk berkonfrontasi mengenai kesalahpahaman yang telah lama terjadi antara Anda dan orang lain. Carilah saat lain yang tepat.
9. Tentang uang. Buatlah anggaran dana untuk pengeluaran hari libur. Jika Anda terlalu banyak mengeluarkan uang pada bulan Desember, Anda akan mengalami "sakit" finansial pada bulan Januari.
10. Setelah semuanya berakhir, janganlah bersedih. Hargailah kenangan yang telah Anda ciptakan dan ambillah segala keindahan dari momen Ucapan Syukur dan Natal. Jangan hanya fokus pada momen klimaks seperti kemeriahan tukar kado, tetapi berfokuslah pada hubungan yang Anda miliki. Ingatlah kehidupan orang-orang yang telah menyentuh Anda dan Anda dapat memberkati orang lain selama hari libur ini. Jika Anda melakukannya, Anda akan sangat menikmati hari libur Anda. (t/Uly)

"Aku akan menghargai Natal di hatiku, dan berusaha mengenangnya sepanjang tahun."

-- Ebenezer Scrooge

Sumber:

Diterjemahkan dari:

Judul asli artikel: Tips for the Holidays

Nama situs: Patrick Ward, PhD

Penulis: Patrick Ward

Alamat URL: <http://www.patrickwardphd.com/2009/11/16/>

Tanggal akses: 25 Oktober 2010

Serba Info: Berbagi Berkah dan Bersaksi Melalui Publikasi KISAH

Ingin mewartakan kasih karunia dan penyertaan Allah yang luar biasa atas hidup Anda? Saatnya Anda berbagi kasih, bagaimana Allah turut bekerja dalam setiap aspek kehidupan Anda. Melalui milis publikasi KISAH, Anda dapat berbagi berkat dan saling menguatkan melalui kesaksian Anda. Ayo, segeralah bergabung dan bersaksi di dalamnya. Caranya sangat mudah:

Untuk berlangganan silakan kirim e-mail kosong ke

- < subscribe-i-kan-kisah(at)hub.xc.org >

Untuk mengirim kesaksian ke Redaksi KISAH, kirim ke:

- < kisah(at)sabda.org >

Jika ingin membaca edisi KISAH yang sudah diterbitkan, akses saja:

- <http://www.sabda.org/publikasi/kisah/arsip/>

Dan mari jadikan publikasi KISAH sebagai wadah penyampai berkat Anda dalam menyaksikan kasih karunia Allah kepada sesama.

Sumber:

Serba Info 2: Undangan Bergabung di Facebook Groups E-Santapan Harian (E-SH)

Bahan renungan SANTAPAN HARIAN diterbitkan oleh Persekutuan Pembaca Alkitab (PPA) dan disebarikan secara elektronik (e-SH) oleh Yayasan Lembaga SABDA (YLSA). Dengan kemudahan media grup Facebook saat ini, maka PPA dan YLSA telah bekerjasama menyediakan wadah bagi para pelanggan e-SH untuk saling bertemu dan berbagi berkat dari bahan e-SH yang kita baca bersama.

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

- <http://fb.sabda.org/group/sh>

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

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

Sumber:

Surat dari Redaksi: Selamat Natal

Pada kesempatan istimewa ini, Redaksi e-Konsel mengucapkan terima kasih atas kesetiaan Pembaca dalam mendukung kami selama setahun ini. Semoga edisi-edisi e-Konsel selama ini memberkati dan melengkapi pengetahuan, keterampilan, dan pelayanan Pembaca. Pada edisi e-Konsel pungkasan ini Redaksi mengucapkan:

SELAMAT NATAL 2010 dan TAHUN BARU 2011

Kiranya kehangatan suasana Natal tetap melingkupi kita sekalipun keadaan bangsa dan negara kita sedang dirundung duka. Semoga kasih Kristus yang manis semakin dirasakan oleh semua orang melalui kehadiran kita di tengah-tengah mereka.

Tim Redaksi e-Konsel,

Davida, Tatik, Setya

Stop Press: Ralat e-Konsel 220

Dalam Publikasi e-Konsel 220 yang lalu, Redaksi e-Konsel tidak mencantumkan referensi untuk artikel yang berjudul Sumber Kekuatan Sebuah Doa di kolom CAKRAWALA 1.

Melalui edisi ini, redaksi memberikan ralat bahwa artikel tersebut mengambil referensi dari:

- McMinn, M.R. 1996. *Psychology, Theology, and Spirituality: In Christian Counseling*. Carol Stream, Illinois: Tyndale House Publishers, Inc.

Demikian pemberitahuan kami. Mohon maaf untuk ketidaktelitian ini. Atas pengertian Anda kami mengucapkan terima kasih.

Redaksi e-Konsel

Publikasi e-Konsel 2010

Redaksi: Christiana Ratri Yuliani, Denok, Dian Pradana, Endang, Evie Wisnubroto, Irfan, Ka Fung, Kiki F., Kristian Novianto, Lani Mulati, Linda C., Lisbeth, Margareta A., Natalia, Puji, Purwanti, Raka, S. Heru Winoto, Samuel Njurumbatu, Silvi, Sri Setyawati, Tatik Wahyuningsih, Tessa, Yulia Oeniyati.

© 2001–2011 – Isi dan bahan adalah tanggung jawab [Yayasan Lembaga SABDA](http://www.ylsa.org) < <http://www.ylsa.org> >

Terbit perdana : 1 Oktober 2001
 Kontak Redaksi e-Konsel : < konsel@sabda.org >
 Arsip Publikasi e-Konsel : < <http://www.sabda.org/publikasi/e-konsel> >
 Berlangganan Gratis Publikasi e-Konsel : < berlangganan@sabda.org > atau SMS: 08812-979-100

Sumber Bahan Konseling Kristen

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

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

YLSA – Yayasan Lembaga SABDA:

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

Sumber Bahan Alkitab dari Yayasan Lembaga SABDA

- Alkitab (Web) SABDA : < <http://alkitab.sabda.org> >
- Download Software SABDA : < <http://www.sabda.net> >
- Alkitab (Mobile) SABDA : < <http://alkitab.mobi> >
- Download PDF & GoBible Alkitab : < <http://alkitab.mobi/download> >
- 15 Alkitab Audio dalam berbagai bahasa : < <http://audio.sabda.org> >
- Sejarah Alkitab Indonesia : < <http://sejarah.sabda.org> >
- Facebook Alkitab : < <http://apps.facebook.com/alkitab> >

Rekening YLSA:

Bank BCA Cabang Pasar Legi Solo

a.n. Dra. Yulia Oeniyati

No. Rekening: 0790266579

Download PDF bundel tahunan e-Konsel, termasuk indeks e-Konsel dan bundel publikasi YLSA yang lain di:

<http://download.sabda.org/publikasi/pdf>