



Artikel Keluarga

Lewat pergumulan yang ada,
kami (para penulis) ingin menjadi berkat
bagi jemaat Gloria dan sekaligus mendorong
setiap keluarga untuk terus bertumbuh dalam
iman yang kokoh di dalam Kristus.

Semoga memberkati kita semua.
Soli Deo Gloria.

DAFTAR ISI

1

Ibadah Keluarga

— David Santoso Kosasih

4

*Dahaga akan Allah:
Contoh Liturgi Ibadah Keluarga*

— David Alexander Aden

8

*Memupuk Kehidupan Doa
di Masa Menumpuknya
Persoalan Hidup*

— Natanael Thamrin

11

Ucapanmu, Cerminan Hatimu

— Natanael Thamrin

14

*Berjalan Bersama Anak
di Masa Sulit*

— Alfred Jobeanto

17

Tetap Tenang Meski Tertekan

— Natanael Thamrin



Ibadah Keluarga

Hari itu Yosua mengumpulkan seluruh umat Israel di Sikhem. Di sanalah Yosua berseru dengan lantang: "...Tetapi jika kamu anggap tidak baik untuk beribadah kepada TUHAN, pilihlah pada hari ini kepada siapa kamu akan beribadah; allah yang kepadanya nenek moyangmu beribadah di seberang sungai Efrat, atau allah orang Amori yang negerinya kamu diami ini. Tetapi aku dan seisi rumahku, kami akan beribadah kepada TUHAN." (Yosua 24: 15). Seruan yang penuh dengan ketegasan itu lahir karena Yosua dan seluruh keluarganya telah memutuskan untuk beribadah hanya kepada Allah saja. Rupanya ibadah keluarga yang dilakukan oleh Yosua telah memberikan dampak yang sangat dalam bagi iman Yosua kepada Allah yang benar.

Tidak bisa dipungkiri bahwa *ibadah keluarga memberikan banyak kegunaan bagi setiap anggota keluarga Kristen.*

“Tunggu dulu pak, tidak mudah bagi kami untuk melakukannya. Saya pernah mencoba dengan keluarga saya, tetapi tidak berjalan seperti yang diharapkan sehingga kami tidak melakukannya lagi”. Mungkin itulah yang menjadi keluhan kita.

Di masa pandemik virus covid-19 ini yang memaksa kita untuk lebih banyak tinggal di rumah bersama keluarga, ternyata menyediakan waktu yang berlimpah untuk melakukan kegiatan bersama di dalam keluarga. Ini masa yang sangat tepat bagi kita untuk melakukan Ibadah Keluarga. Mengapa harus Ibadah Keluarga? Saya melihat beberapa hal penting tentang Ibadah Keluarga ini.

Pertama, ibadah keluarga membuat hidup kita diarahkan kepada Tuhan.

Setiap hari, keluarga kita mempunyai waktu khusus buat Tuhan. Dengan demikian hidup kita relatif terlindung dari dosa dan perpecahan keluarga. Berdasarkan data dari kantor pencatatan sipil di China, tingkat perceraian meningkat secara signifikan karena pasangan menghabiskan terlalu banyak waktu bersama di rumah selama lockdown. Lebih dari 300 pasangan mendaftarkan perceraian sejak 24 Februari lalu di Provinsi Sichuan, China. Saya percaya Ibadah Keluarga dapat mengurangi resiko tersebut. Ibadah keluarga membuat anggota keluarga diikat satu sama lain dalam kasih Kristus. Bila ada perselisihan, ibadah keluarga mempercepat pemulihan suasana harmonis dalam rumah

tangga. Dorongan untuk beribadah bersama sebagai satu keluarga berpotensi mengurangi ketegangan. Tentu tidak enak rasanya menghadap Tuhan dalam keadaan yang kurang baik dan dengan masih menyimpan kebencian.

Kedua, ibadah keluarga menolong pertumbuhan rohani.

Seorang anak yang sungguh dibimbing dan akrab dengan Firman Tuhan akan bertumbuh menjadi pribadi yang peka akan hal-hal rohani dan berkarakter baik. Lalu ketiga, persekutuan keluarga membuat seluruh anggota keluarga lebih kuat untuk menghadapi tekanan hidup. Ini dapat terjadi karena ketika kita bersekutu bersama, setia anggota keluarga memiliki kesempatan untuk saling memperhatikan dan saling mendukung. Banyak kebutuhan emosi maupun rohani dapat memperoleh pemenuhan ketika kita berkesempatan berkumpul, sehingga ketika krisis melanda, anggota keluarga memiliki kekuatan untuk bertahan.

Saya melihat ada 5 elemen penting dalam membangun sebuah ibadah keluarga yang menyenangkan.

a. Konsisten:

Ini kunci penting untuk membangun ibadah keluarga. Tetapkan bersama-sama waktu yang akan digunakan untuk ibadah keluarga dan lakukanlah secara konsisten sampai menjadi kebiasaan bersama-sama sebagai kegiatan harian keluarga.

b. Komunikasi:

Komunikasi yang terbuka akan menolong membangun ibadah keluarga yang baik.

Setiap anggota keluarga bisa membagikan pergumulan masing-masing, seperti Home Learning untuk anak-anak, Working from home yang dijalani papa dan mama, dll. Lalu berdoa bersama untuk pergumulan tersebut. Untuk sementara jauhkan semua gadget kita supaya tidak mengganggu selama ibadah keluarga berlangsung.

c. Kehadiran Allah:

Kehadiran Allah tidak hanya dibatasi dalam ibadah di gedung gereja saja saat ibadah. Sesungguhnya Allah juga hadir di dalam ibadah keluarga sesuai dengan janji-Nya (Mat. 18:20). Waktu ibadah keluarga juga menjadi saat persekutuan kita dengan Allah yang Mahakudus itu, maka gunakan waktu indah itu untuk menikmati persekutuan dengan Allah dalam firman, pujian dan doa bersama-sama.

d. Kreatifitas:

Durasi ibadah keluarga seyogyanya tidak perlu lama, tapi usahakan agar ada suasana yang rileks, hangat dan menyenangkan. Kita tidak perlu secara ketat mengikuti suatu program saat teduh yang sering menyebabkan ketegangan dan kekakuan. Bentuk Ibadahnya harus fleksibel, tidak boleh kaku. Perubahan harus dapat terjadi disesuaikan dengan perubahan jadwal, usia, interest anggota keluarga.

e. Keakraban:

Ibadah keluarga akan membangun keakraban di antara masing-masing anggotanya. Momen kebersamaan dan keakraban akan memperkokoh hubungan keluarga dalam jangka panjang. Ibadah keluarga bukan soal menambah pengetahuan Alkitab saja, tetapi

juga sedang membangun sebuah keluarga Kristus di tengah dunia.

Saya membaca sebuah kesaksian dari seorang Hamba Tuhan yang banyak menolong keluarga-keluarga Kristen. Ia menuliskan, "Mazmur 1 adalah salah satu hafalan Alkitab yang kami hafalkan ketika kami masih kanak-kanak. Tentu saat itu saya tidak dapat mencerna sepenuhnya arti Mazmur ini. Ketika itu saya sering bertanya pada diri sendiri, "Apa menariknya kita merenungkan Taurat Tuhan siang dan malam? Bagaimana saya dapat bersukacita ketika merenungkannya?" Ketika dewasa, saya baru menyadari dan bersyukur bahwa kebiasaan melakukan ibadah keluarga yang diterapkan orangtua saya itu membawa banyak berkat dalam kehidupan kami. Sekalipun kerajinan saya dalam membaca Alkitab dan berdoa dapat mengalami pasang surut, kebiasaan beribadah dalam keluarga 'memaksa' saya untuk terus mengupayakan doa dan pembacaan Firman Tuhan. Dari sanalah sukacita sejati dapat kita nikmati."

Sesungguhnya ibadah keluarga adalah sebuah hal penting yang dapat membangun spiritual keluarga kita. Oleh sebab itu,

mari kita memulainya sekarang, bukan besok.

Kita memulainya saat ini bersama-sama seluruh anggota keluarga kita.

2

Dahaga akan Allah

Contoh Liturgi Ibadah Keluarga

DAHAGA AKAN ALLAH
(YOHANES 4:6-18)

Tujuan: Mengingatn keluarga untuk mencari Allah yang memberikan air hidup sumber kepuasan hidup mereka dan mengarahkan anggota keluarga untuk mengalami perjumpaan dengan Yesus.



Dahaga akan Allah

Liturgi Ibadah Keluarga

Saat Teduh dan Doa Pembukaan

(Ayah/Ibu mengajak untuk *hening sejenak*, mempersiapkan hati sebelum memasuki ibadah (5 detik), kemudian berdoa untuk membuka ibadah.

Nyanyian Bersama

Ayah/Ibu/Kakak/Adik *memimpin nyanyian syukur/penyembahan* keluarga dengan/tanpa iringan. Lagu dipilih yang sederhana dan dapat dinyanyikan dengan mudah tanpa iringan.



Betapa Baiknya Engkau, TUHAN

Freddy Ahuluheluw

Betapa baiknya Engkau, Tuhan
Kasih-Mu tiada berkesudahan.
Betapa mulia kasih-Mu, Yesus
Jiwaku diselamatkan.

Hosana 'ku memuji Tuhan
Hosana kutinggikan Yesus
Hosana, hosana, hosana!

Pembacaan Alkitab

Salah satu anggota keluarga (bergantian di saat berikutnya) *membaca Firman Tuhan* yang akan dibahas hari itu. *Alternatif lain* bisa juga membaca *bergantian/bertanggapan* setiap orang. Sekedar saran, pembacaan *bergantian* akan lebih *efektif* ketika membaca *kitab-kitab puisi*. Sedangkan untuk *narasi* lebih baik dibacakan *satu orang saja*. Sebagai contoh hari ini kita akan membaca YOHANES 4:6-15.

Yohanes 4:6 Di situ terdapat sumur Yakub. Yesus sangat letih oleh perjalanan, karena itu Ia duduk di pinggir sumur itu. Hari kira-kira pukul dua belas. 4:7 Maka datanglah seorang perempuan Samaria hendak menimba air. Kata Yesus kepadanya: "Berilah Aku minum." 4:8 Sebab murid-murid-Nya telah pergi ke kota membeli makanan. 4:9 Maka kata perempuan Samaria itu kepada-Nya: "Masakan Engkau, seorang Yahudi, minta minum kepadaku, seorang Samaria?" (Sebab orang Yahudi tidak bergaul dengan orang Samaria.) 4:10 Jawab Yesus kepadanya: "Jika-lau engkau tahu tentang karunia Allah dan siapakah Dia yang berkata kepadamu: Berilah Aku minum! niscaya engkau telah meminta kepada-Nya dan Ia telah memberikan kepadamu air hidup." 4:11 Kata perempuan itu kepada-Nya: "Tuhan, Engkau tidak punya timba dan sumur ini amat dalam; dari manakah Engkau memperoleh air hidup itu? 4:12 Adakah Engkau lebih besar

dari pada bapa kami Yakub, yang memberikan sumur ini kepada kami dan yang telah minum sendiri dari dalamnya, ia serta anak-anaknya dan ternaknya?" 4:13 Jawab Yesus kepadanya: "Barangsiapa minum air ini, ia akan haus lagi, 4:14 tetapi barangsiapa minum air yang akan Kuberikan kepadanya, ia tidak akan haus untuk selama-lamanya. Sebaliknya air yang akan Kuberikan kepadanya, akan menjadi mata air di dalam dirinya, yang terus-menerus memancar sampai kepada hidup yang kekal." 4:15 Kata perempuan itu kepada-Nya: "Tuhan, berikanlah aku air itu, supaya aku tidak haus dan tidak usah datang lagi ke sini untuk menimba air."

Diskusi Singkat

Ayah/Ibu membacakan renungan singkat yang tertulis atau *menonton bersama streaming khotbah* di youtube yg telah dipilih, kemudian ditutup dengan doa syukur oleh salah satu anggota keluarga. *Alternatif lain adalah diskusi bersama* dengan pertanyaan-pertanyaan yang telah disiapkan – boleh *disiapkan sendiri oleh orangtua atau unduh dari internet*. Setelah tutup doa, bisa dilanjutkan dengan nyanyian yang terkait dengan berita firman Tuhan hari itu.



S'perti Rusa

Martin J Nystrom

S'perti rusa rindu sungai Mu
Jiwaku rindu Engkau
Kaulah Tuhan hasrat hatiku
Kurindu menyembahMu

Engkau kekuatan dan perisaiku
KepadaMu rohku berserah
Kaulah Tuhan hasrat hatiku
Kurindu menyembahMu

Yesus, Yesus Kau berarti bagiku
Yesus, Yesus Kau segalanya bagiku

Doa Syafaat sekaligus Penutup

Salah satu momen paling indah adalah ketika anggota keluarga bisa *berbagi kisah dengan jujur dan saling mendoakan*. Tidak usah dibatasi waktu, biarkan ayah/ibu/anak bercerita dengan bebas. Setelah salah seorang bercerita, bisa langsung didoakan, atau, masing-masing bercerita kemudian semua saling mendoakan. *Ayah/Ibu lalu menutup dengan doa syafaat* bagi hal yang diluar keluarga (bangsa, gereja, misi, kerabat, sahabat, dll) *sekaligus menutup*.

Beberapa Catatan Penting:

Seberapa lama durasinya?

Senyaman yang kalian bisa pertahankan tanpa terlalu memaksa. Lima menit, lima belas menit, tiga puluh menit, atau lebih, yang penting setiap anggota keluarga dengan cukup santai dapat menikmatinya tanpa harus merasa terintimidasi.

Bagaimana cara memilih lagu?

Pilihlah lagu penyembahan yang bisa dinyanyikan semua anggota keluarga. Kesempatan ini juga bisa digunakan orang tua untuk memperkenalkan lagu-lagu ibadah kebaktian umum, agar anak juga belajar. Bersyukur jika ada anggota keluarga yang bisa main alat musik, tetapi walaupun tidak ada jangan kecil hati. Bila perlu bisa dibantu dengan pemutaran youtube untuk menuntun.

Mengapa harus berdiri ketika membaca Firman Tuhan?

Tradisi ini kita budayakan agar anak-anak belajar menghormati Firman Tuhan. Lalu kebiasaan membaca Firman Tuhan juga sudah menjadi tradisi yang indah sejak jaman Yudaisme. Kita harus mengajarkan kepada anak-anak kita keindahan dari pembacaan Firman Tuhan, bukan sekedar mendengar 'ceramah' tentang Firman Tuhan.

Ajarlah anak kita untuk berdoa!

Mengajar mereka untuk berdoa akan membentuk pola relasi anak dengan Tuhan. Ketika anak diajarkan untuk datang kepada TUHAN tidak hanya untuk meminta, tetapi

juga mengaku dosa, mengingat saudara dan sesama, mengingat bangsa, maka keluarga akan belajar mengenai anugerah, kuasa, dan kedaulatan Allah dalam hidup ini.

Apakah urutan ini boleh diubah?

Tentu saja! Urutan ini bukan sepuluh perintah Tuhan yang tidak boleh ditukar-tukar urutannya. Ingatlah, apapun urutannya, yang penting ada: ***BACA FIRMAN TUHAN, NYANYI, dan DOA.***

Selamat mencoba! Biarlah Roh Kudus menuntun kita semua untuk membawa keluarga kita beribadah kepada-NYA.

Melalui sebuah surat pastoral yang terbit pada tanggal 18 April 2020 dengan judul 'Untuk saudara seiman yang gagal membuktikan imannya ditengah kondisi dirumahkan karena covid 19', Pdt. Yakub Susabda mengatakan dan sekaligus mengingatkan kita bahwa: 'Memang sudah selayaknya kita berdoa untuk orang-orang yang kita kasihi, bahkan untuk mereka yang belum kita kenal yang sedang menderita sakit terpapar virus COVID-19. Namun, kita seringkali lupa bahwa peperangan rohani bukan hanya dihadapi oleh mereka. Ribuan, bahkan mungkin jauh lebih banyak dari perkiraan kita, individu-individu Kristen yang tidak terpapar virus COVID-19, yang "stay at home," justru menghadapi peperangan rohani yang jauh lebih dahsyat. Mereka tiap hari jatuh ke dalam dosa dan memupuk dosa-dosa baru. Sehingga, "staying at home" justru menjadi kesempatan untuk menghidupkan dosa.

Hubungan suami-istri menjadi semakin rusak, hubungan orang tua-anak menjadi semakin tidak berfungsi (dysfunctional). Bahkan, pengisian waktu menjadi semakin tidak efektif dan tidak produktif, karena siang malam pikiran hanya dipakai untuk melayani keingintahuan (curiosity) atas berita berita postingan yg baru, atau kebiasaan buruk (bad habits) yang lama (seperti kecanduan main games, pornografi, dll.), justru semakin berani terang-terangan dilakukan hingga melumpuhkan setiap sendi kehidupan sebagai orang percaya.' –

3

Memupuk Kehidupan Doa di Masa Menumpuknya Persoalan Hidup

Pada kesempatan yang lain, sebuah artikel yang terbit di laman tempo.co pada tanggal 28 april 2020 dengan judul: 'Lockdown di Jepang, istilah cerai corona ramai di media sosial' mengungkapkan sebuah realitas bahwa keadaan dirumahkan justru banyak memicu pertengkaran suami istri yakni: 'pasangan suami istri justru banyak mengungkapkan rasa frustrasi mereka terhadap pasangan mereka melalui media sosial. Dan bahkan mereka mulai memikirkan untuk melakukan perceraian.' Keadaan semakin diperburuk dengan persoalan-persoalan lain yang terus menumpuk, misalnya: ketika suami atau istri yang bekerja harus dirumahkan alias PHK. Atau ketika harus menjadi guru 'dadakan' dirumah bagi anak. Atau ketika pekerjaan rumah yang biasanya dibantu oleh PRT sekarang harus dikerjakan sendiri. Dan mungkin masih banyak lagi.

Ternyata, kita menemukan bahwa keadaan 'dirumahkan' yang seharusnya menjadi waktu terbaik untuk bercengkrama dan intim bersama keluarga ataupun pasangan ternyata tidak terjadi sesuai yang diharapkan. Justru kehidupan dengan keadaan seperti sekarang ini memunculkan tantangan yang baru. Nah, sekarang kita perlu bertanya: bagaimana kita menyikapi keadaan sekarang ini khususnya dalam konteks suami istri untuk membangun relasi yang kuat?

Perlu kita sadari bahwa kehidupan pernikahan ialah sebuah area peperangan. Tentunya bukan peperangan antara suami istri (yang sekalipun itu juga sering terjadi, seperti perang mulut alias bertengkar ramai sekali), melainkan peperangan rohani atau yang kita kenal dengan sebutan *'spiritual battleground'*.

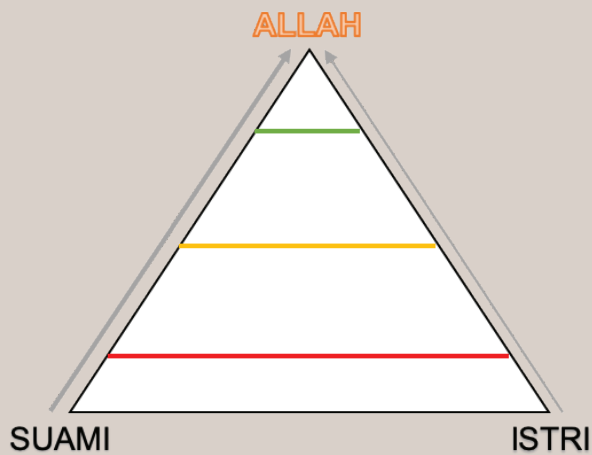
Rasul Paulus menegaskan hal ini lewat suratnya kepada jemaat di Efesus, 'karena perjuangan kita bukanlah melawan darah dan daging, tetapi... melawan penghulu-penghulu dunia yang gelap ini, melawan roh-roh jahat di udara.' (Efesus 6:12)

Itulah sebabnya, setiap pribadi haruslah sadar (realize) bahwa

ini bukanlah peperangan yang bisa dimenangkan dengan kekuatan sendiri.

Ini adalah peperangan rohani yang dimana kita membutuhkan pertolongan daripada Roh Allah sendiri. Dan pertolongan itu tersedia ketika setiap pribadi mau datang kepada Allah di dalam doa. Rasul Paulus kembali menegaskan, 'Dalam segala doa dan permohonan. Berdoalah setiap waktu di dalam Roh dan berjaga-jagalah di dalam doamu itu dengan permohonan yang tak putus-putusnya untuk segala orang kudus.' (Efesus 6:18).

Dengan memupuk kehidupan doa yang tak putus-putus, maka itu adalah sebuah sikap penyerahan dan penundukan diri kepada Allah, sekaligus menjadi sebuah pengakuan diri bahwa sesungguhnya hanya di dalam kekuatan Allah sajalah kita dapat melewati setiap persoalan hidup ini termasuk di dalamnya persoalan kehidupan rumah tangga. Adapun, setiap pribadi yakni suami dan istri harus bertanggungjawab secara pribadi dalam membangun kehidupan doa mereka, tentunya terlepas dari kehidupan doa bersama keluarga. Jika setiap pribadi dengan serius membangun kehidupan doa mereka, maka keduanya akan semakin mendekat kepada Allah. Perhatikan diagram berikut ini.



(Penjelasan: Ketika pasangan suami istri terus berupaya mendekatkan diri kepada Allah maka makin dekat jugalah keberadaan mereka berdua. Dengan demikian, kedekatan dengan Allah menjadi fondasi yang kuat bagi pasangan suami istri dalam menghadapi persoalan hidup yang menumpuk sekarang ini dan mungkin untuk perjalanan kedepannya bersama-sama.)

Itulah sebabnya, jangan pernah mengabaikan kehidupan doa pribadi anda. Jika anda hari ini merasa berat di dalam menghadapi persoalan hidup, datanglah kepada Tuhan di dalam doa. Curahkanlah isi hatimu. Dia adalah Allah yang mendengar seruan umatNya. Pemazmur berkata: 'Hanya pada Allah saja kiranya aku tenang, sebab daripada-Nyalah harapanku.

Hanya Dialah gunung batuku dan keselamatanku, kota bentengku, aku tidak akan goyah. Pada Allah ada keselamatanku dan kemuliaanku; gunung batu kekuatanku, tempat perlindunganku ialah Allah. Percayalah kepadaNya setiap waktu, hai umat, curahkanlah isi hatimu dihadapanNya; Allah ialah tempat perlindungan kita. (Mazmur 62:6-9). Yesus juga pernah berkata: 'Mintalah, maka akan diberikan kepadamu; carilah maka kamu akan mendapat; ketoklah, maka pintu akan dibukakan bagimu.

“

Hanya di dalam kekuatan Allah sajalah kita dapat melewati setiap persoalan hidup ini

”

Karena setiap orang yang meminta, menerima dan setiap orang yang mencari, mendapat dan setiap orang yang mengetok, baginya pintu dibukakan. (Matius 7:7-8).

Kita sadar bahwa dengan kekuatan diri kita tidak akan mampu, tetapi dengan pertolongan Allah yang hidup maka kita akan dimampukan untuk melewati semuanya ini. Maka dari itu, ajaklah pasangan anda juga untuk mengisi hari-hari dengan memupuk kehidupan doa. Karena ketika anda sebagai pasangan suami istri berdoa bersama maka percayalah bahwa kekuatan yang dari Allah tersedia bagi anda untuk menjalani kehidupan ini.

4

Ucapanmu, Cerminan Hatimu

Kitab Amsal banyak mengajarkan hikmat bagi seseorang dalam berkata-kata. Amsal pernah mengungkapkan tentang bagaimana perkataan yang diucapkan seseorang itu dapat membangun atau justru menjatuhkan, seperti yang dicatat dalam Amsal 12:18: 'Ada orang yang lancang mulutnya seperti tikaman pedang, tetapi lidah orang bijak mendatangkan kesembuhan.' Amsal juga pernah mengungkapkan bahwa betapa perkataan memiliki kuasa yang dahsyat sehingga dapat meredakan atau justru membangkitkan amarah, seperti yang dicatat dalam



Amsal 15:1: 'Jawaban yang lemah lembut meredakan kegeraman, tetapi perkataan yang pedas membangkitkan amarah.' Adapun, kekayaan pengajaran tentang berkata-kata dalam kitab Amsal seharusnya menjadi cerminan bagi seorang Kristen dalam berkata-kata.

Dalam konteks pernikahan, *terkadang suami atau istri sering 'tergelincir' dalam kesalahan berkata-kata.*

Kisah pasangan suami istri yang bernama Emerson dan Sarah menjadi contoh dalam hal ini. 'Setelah perjalanan yang melelahkan akhirnya mereka tiba juga di rumah orangtua Emerson. Karena hari sudah larut malam, mereka segera bergegas untuk beristirahat. Ketika hendak beristirahat, Emerson baru tersadar bahwa ia lupa membawa wadah yang biasa dipakai untuk menaruh lensa kontak yang dia miliki. Segera ia bergegas ke dapur dan mengambil 2 gelas kosong lalu menaruh setiap lensa kontak itu di setiap gelas. Ia kemudian menaruh kedua gelas itu persis diatas tangki toilet kamar mandi. Kee-sokan paginya, ketika ia bangun, ia menjumpai salah satu gelas yang berisi satu sisi lensa kontak itu sudah kosong. Segera terlintas dalam benaknya bahwa Sarahlah pelakunya. Kemarahan kemudian mulai menguasai diri Emerson. Ia kemudian keluar dari kamar dan berteriak: 'Sarah, apakah engkau melakukan sesuatu dengan lensa kontak yang saya taruh di dalam gelas di atas tangki toilet kamar mandi? Sarah yang sedang duduk di teras bersama orangtua Emerson menjawab: tidak! Beberapa detik kemudian, terdengar ucapan: 'aduh, tidak'. Emerson yang mendengar ucapan itu kemudian berkata dalam hati: nah, benar kan. Dengan suara yang gemetar, Sarah kemudi-

an mendatangi Emerson dan berkata: 'saya terbangun di malam hari dan menggunakan gelas itu untuk meminum obat.' Segera dan tanpa berpikir lagi, kata-kata amarah keluar mengalir deras dari mulut Emerson. Singkat cerita, terjadi pertengkaran diantara keduanya yang didengarkan oleh orangtua Emerson. Alhasil perjalanan kali itu menjadi sebuah perjalanan yang tidak terlupakan. Alih-alih memori romantis yang didapatkan, justru keterlukaan dalam hati yang terjadi.'

Kisah diatas seringkali dialami oleh banyak pasangan suami istri. Karena tersulut amarah, maka keluarlah perkataan yang tajam seperti tikaman pedang. Karena perkataan yang tajam itu, seorang suami atau istri bisa saja merasa tidak lagi dicintai. Itulah sebabnya, kita perlu sadar bahwa betapa pentingnya seseorang baik itu suami atau istri berhati-hati dalam berkata-kata.

Rasul Paulus dalam Efesus pasal 4 dan 5 cukup banyak berbicara tentang bagaimana seorang Kristen menggunakan mulut mereka dalam berkata-kata. Efesus 4:25: 'Karena itu buanglah dusta dan berkatalah benar seorang kepada yang lain, karena kita adalah sesama anggota.' Efesus 4:29: 'Janganlah ada perkataan kotor keluar dari mulutmu, tetapi pakailah perkataan yang baik untuk membangun, dimana perlu, supaya mereka yang mendengarnya, beroleh kasih karunia. Efesus 5:4: 'Demikian juga perkataan yang kotor, yang kosong atau yang sembrono – karena hal-hal ini tidak pantas – tetapi sebaliknya ucapkanlah syukur.' Efesus 5:19a: 'dan berkata-katalah seorang kepada yang lain dalam mazmur, kidung puji-pujian dan nyanyian rohani.' Setelah Rasul Paulus memberikan nasihat ini, dia kemudian berbicara secara spesifik

tentang relasi suami dan istri dalam Efesus 5:22-33. Dari hal ini, ada kemungkinan bahwa nasihat-nasihat untuk berkata-kata dalam perikop sebelumnya ditujukan dalam konteks relasi suami istri.

Adapun di dalam pasal 4 dan 5 surat Efesus, Rasul Paulus berbicara tentang kehidupan seseorang yang sudah tinggal di dalam Kristus Yesus. Dan *mereka yang tinggal di dalam Kristus Yesus tidak akan menyerahkan diri mereka kepada hal-hal yang berdosa* lagi seperti: berkata dusta, berkata kotor, dan seterusnya. Sebaliknya seseorang yang sudah menjadi 'manusia baru' akan menunjukkan identitas mereka sebagai anak-anak terang melalui perkataan mereka yang membangun, penuh dengan ucapan syukur dan seterusnya. Dengan demikian, seorang suami atau istri yang sudah ada di dalam Kristus Yesus tidak akan menyerahkan diri mereka kepada perkataan-perkataan yang sia-sia dan tidak membangun.

Karen Burton Mains pernah berkata: 'lidah adalah indikator dari diri seseorang. Apa yang kita bicarakan sepanjang waktu adalah apa yang kita kasihi. Kata-kata yang kita gunakan dan yang tidak kita gunakan menjelaskan apa yang kita pikirkan, rasakan dan siapa diri kita yang sesungguhnya.' Kalimat *Your Words Reveal Your Heart* mungkin dapat menjelaskan hal ini dengan singkat dan jelas.

Yesus dalam Injil Matius pernah juga menjelaskan kaitan antara perkataan dan hati. Matius 12:33-35: Jikalau suatu pohon kamu katakan baik, maka baik pula buahnya;

jikalau suatu pohon kamu katakan tidak baik, maka tidak baik pula buahnya. Sebab dari buahnya pohon itu dikenal. Hai kamu keturunan ular beludak, bagaimanakah kamu dapat mengucapkan hal-hal yang baik, sedangkan kamu sendiri jahat? Karena yang diucapkan mulut meluap dari hati. Orang yang baik mengeluarkan hal-hal yang baik dari perbendaharaannya yang baik dan orang yang jahat mengeluarkan hal-hal yang jahat dari perbendaharaannya yang jahat.'

Lalu bagaimana kita bisa mengucapkan hal-hal yang baik? Sebagian orang berusaha dengan keras melatih diri dalam berkata-kata. Sebagian lagi berpikir bahwa diam merupakan hal yang lebih baik daripada banyak berkata-kata. Namun, semuanya itu tidak menjawab persoalan yang utama yakni hati. Sesungguhnya yang dibutuhkan ialah *hati yang baru*. Dan hati yang baru ini hanya bisa kita peroleh jika kita datang di dalam pertobatan kepada Yesus Kristus. Suami atau istri yang sudah memiliki hati yang baru akan selalu menjaga dan berwaspada dengan ucapan mereka. Bukannya perkataan yang sia-sia yang mereka keluarkan melainkan ucapan syukur, ucapan berkat, ucapan benar serta ucapan-ucapan yang membangun.

Akhir kata, ingatlah apa yang tertulis dalam Amsal 4:23: 'Jagalah hatimu dengan segala kewaspadaan, karena dari situlah terpancar kehidupan.'

5

Berjalan Bersama Anak di Masa Sulit

Kesulitan hidup bisa menjadi sebuah kesempatan bagi orang tua, dengan pertolongan Tuhan, untuk mendidik anak-anak mereka melalui teladan iman. Itu yang saya bisa refleksikan dari kisah dua keluarga, yang pertama adalah kehidupan orang tua saya sendiri, sedangkan yang kedua adalah kisah sebuah keluarga di Alkitab. Satu peristiwa yang begitu membekas berkaitan dengan orang tua saya adalah ketika kami sekeluarga menghadapi pergumulan di masa krisis ekonomi tahun 1998. Tidak ada yang mengharapkan itu terjadi, tetapi tanpa disangka kondisi ekonomi keluarga kami kemudian merosot tanpa saya tahu jelas penyebabnya. Tetapi di balik itu semua, satu pelajaran yang saya ingat dari orang tua saya adalah bagaimana mereka berjuang agar kedua anaknya tetap bisa menyelesaikan



di Universitas. Serta bagaimana mereka *menjaga kebersamaan dan menunjukkan iman yang tetap tertuju kepada Tuhan*. Ini menjadi ingatan untuk saya ketika bersama keluarga menjalani masa sulit pada saat ini.

Sedangkan contoh keluarga dalam Alkitab adalah dari kisah Ishak dan Ribka dalam Kejadian 25:21. Dinyatakan bahwa Ishak, anak Abraham, berdoa kepada Tuhan berkaitan dengan kemandulan Ribka. Ini situasi sulit yang juga pernah dihadapi Abraham dan Sara sebelumnya, di mana mereka belum juga mendapatkan anak di masa tua mereka, padahal Allah telah menyatakan janji-Nya kepada Abraham (Kej. 12:1-3). Ishak memilih untuk berserah dan berdoa kepada Tuhan, dan tidak jatuh dalam kesalahan Abraham yang sempat mengambil jalan sendiri, yaitu mengambil Hagar sebagai isteri (Kej. 16:1-3).

Ada alasan yang melatarbelakangi hal ini. Pertama adalah Ishak sendiri menyadari bahwa dia adalah anak yang dikandung dan dilahirkan oleh Sara, ibunya, karena kasih karunia Allah. Sedangkan yang kedua adalah bagaimana kehidupan iman Abraham menjadi teladan untuk Ishak. Abraham memang bukan manusia sempurna yang tanpa cacat cela. Dia memang sempat 'salah arah' dalam keputusannya bersama Sara untuk mendapatkan anak lewat Hagar. Tetapi Abraham kemudian bangkit dan belajar di tengah keterbatasannya untuk menghidupi imannya di dalam Tuhan. Bahkan salah satu ujian iman yang dihadapinya adalah ketika dia diminta Allah untuk mengorbankan Ishak, anak yang dikasihinya itu

(Kej. 22:1-19). Ishak sebagai anak pasti melihat dan mengalami semua perjalanan iman dari ayahnya ini.

Hal itu membekas dalam dirinya ketika dia kemudian menghadapi pergumulan, salah satunya adalah menyikapi kemandulan isterinya. *Dia berdoa dan belajar berserah kepada Allah* dan tidak memikirkan jalan keluar untuk mengambil isteri lain.

Saat ini adalah saat-saat yang sulit. Kesulitan yang pertama adalah kita sedang menghadapi pandemi Covid-19 dengan pengaruhnya terhadap segala aspek kehidupan. Sebagai orang tua, kita berusaha memikirkan berbagai jalan keluar untuk mengatasi segala dampaknya terhadap keluarga kita. Tetapi ada kesulitan lain yang celaknya tidak pernah diantisipasi sebelumnya, bahkan tidak pernah muncul dalam pikiran kita, yaitu kita harus menemani anak-anak kita bersekolah di rumah. Hal ini tidak bisa kita hindari karena situasi menuntutnya demikian. Lalu bagaimana? Kesulitan hidup bisa menjadi sebuah kesempatan bagi orang tua, dengan pertolongan Tuhan, untuk mendidik anak-anak mereka melalui teladan iman. Memang adalah sulit bagi kita untuk bersaing dengan para Guru terutama dalam penguasaan ilmu pengetahuan dan kemampuan mengajar, walaupun kita tetap berusaha semampu kita. Bagi kita yang berprofesi sebagai Guru sekalipun, terkadang timbul pertanyaan: "Entah kenapa mendidik anak sendiri lebih sulit daripada mendidik anak orang lain." Tetapi ada hal yang harus disadari ketika menghabiskan waktu lebih banyak di rumah bersama anak-anak kita, yaitu anak-anak sedang melihat lebih dari

kemampuan kita dalam mengajar ilmu pengetahuan atau membantu tugas sekolah mereka. Mereka sedang melihat bagaimana orang tuanya bersikap dan bertindak ketika menjalani hari-hari bersama mereka.

Apakah orang tuanya mau belajar dengan pertolongan Tuhan untuk hidup sebagai papa mama yang saling mengasihi dan peduli akan keluarganya? Ya, sebagai orang tua kita memiliki banyak kelemahan, tetapi Tuhan selalu menyediakan banyak kesempatan untuk bertumbuh dan berubah. Kehidupan kita seakan terbuka dan tidak bisa lagi ditutupi di depan anak-anak, tetapi biarlah mereka melihat dan belajar hal-hal yang baik dan diperkenan Allah melalui kehidupan kita sebagai orang tua melalui semuanya itu. Sehingga ketika mereka makin bertumbuh dan menghadapi kesulitan dan tantangan kehidupan, maka mereka diingatkan akan Tuhan melalui segala yang telah kita tinggalkan dalam hidup mereka, yaitu teladan iman yang nampak dalam segala kehidupan kita. Jadi, mari kita mulai dengan kerendahan hati dan doa di hadapan Tuhan, agar Tuhanlah yang memampukan kita untuk menjalani hari-hari bersama anak-anak kita di dalam kasih karunia-Nya yang tak pernah kurang dalam hidup kita. Bukan saat ini saja, tetapi kita memulainya setiap hari sebelum kita menjalani segala keseharian kita.

“*Kesulitan hidup bisa menjadi sebuah kesempatan bagi orang tua, dengan pertolongan Tuhan, untuk mendidik anak-anak mereka melalui teladan iman.*”

”

Umumnya manusia menginginkan hidup dalam keadaan yang penuh dengan ketenangan, kesenangan, kebahagiaan, kemudahan dan seterusnya. Namun di dalam realitanya, kenyataan yang seringkali terjadi tidak berjalan sesuai dengan apa yang diinginkan. Ada saja tekanan hidup yang datang silih berganti seakan tiada henti menyakiti hati. Karena tekanan yang begitu besar terkadang manusia kemudian mulai mencari-cari penyebabnya. Tidak jarang, yang disalahkan bukan hanya keadaan tetapi juga Tuhan. Lalu, bagaimana sikap seorang murid Kristus dalam menghadapi tekanan?

6 *Tetap Tenang Meski Tertekan*

Tekanan itu diperlukan

Menurut sebuah penelitian, ditemukan bukti jika tubuh manusia di dalam kondisi gravitasi 0 (nol) alias kondisi tanpa beban, maka darah secara otomatis merespon kondisi tersebut dengan mengambil kalsium dari tulang beberapa kali lebih cepat dan lebih banyak jika dibandingkan saat manusia mendapat beban dari gaya gravitasi bumi. Akibatnya, jika seminggu saja manusia tinggal dalam kondisi gravitasi 0 dapat dipastikan manusia akan mengalami pengeroposan tulang secara drastis. Dari fakta ini, kita melihat bahwa terkadang beban atau tekanan itu diperlukan agar tubuh kita dapat berfungsi dengan seimbang. Bukankah juga demikian dengan cara kerja otot? Otot manusia memerlukan latihan 'beban' agar dapat kuat dan kencang. Dengan cara pandang yang seperti ini maka kita dapat melihat tekanan sebagai penyeimbang bahkan penguat hidup kita.

Pentingnya perspektif

Surat Yakobus 1:3 berkata: 'sebab kamu tahu, bahwa ujian terhadap imanmu itu menghasilkan ketekunan.' Terjemahan Alkitab versi MSG (The Message) mengatakan: 'you know that under pressure, your faith-life is forced into the open and shows its true colors.' Yakobus nampaknya ingin menegaskan bahwa tekanan itu menjadi bagian hidup kita yang penting dengan tujuan agar iman kita semakin dimurnikan. Seorang penafsir dengan sangat lugas menegaskan bahwa yang dimurnikan itu tujuan hidup kita.

'Trials are joy when God is our goal.' Yakobus 1:3 merupakan sebuah penegasan tentang gaya hidup. Hidup yang berpusat pada Allah akan memperbaiki cara pandang kita dalam

melihat tekanan. Jika tujuan utamanya ialah untuk memperbaiki situasi yang ada maka yang sering kita temui ialah jalan buntu. Sebaliknya, jika tujuan utamanya ialah untuk semakin mengenal Tuhan dan bertumbuh di dalam Dia, maka keadaan hati yang bersukacita akan tersedia tidak peduli apapun keadaannya.

Rasul Paulus menjadi contoh nyata dalam hal ini sebagaimana yang dituliskan dalam Filipi 1:17-20 bahwa: 'tetapi yang lain karena kepentingan sendiri dan dengan maksud yang tidak ikhlas, sangkanya dengan demikian memperberat bebanku dalam penjara. Tetapi tidak mengapa, sebab bagaimanapun juga, Kristus diberitakan, baik dengan maksud palsu maupun dengan jujur. Tentang hal itu aku bersukacita. Dan aku akan tetap bersukacita,... sebab yang sangat kurindukan dan kuharapkan ialah bahwa aku dalam segala hal tidak akan beroleh malu, melainkan seperti sediakala, demikian pun sekarang, Kristus dengan nyata dimuliakan di dalam tubuhku, baik oleh hidupku, maupun oleh matiku.' Apa yang Rasul Paulus saksikan disini ialah sebuah respon atas tekanan yang sedang dialaminya di dalam kondisi terpenjara. Dia tidak merespon dengan keluhan, amarah, ataupun kesedihan yang berlarut-larut melainkan dia menegaskan bahwa di dalam segala keadaan dia tetap bersukacita karena di dalam semuanya biarlah Kristus yang dimuliakan.

Belajar merespon seperti Kristus

Seorang yang bernama Kenneth Boa pernah berkata: Jesus was able to manage stress with dignity and integrity because He maintained a clear sense of his Father's purpose for his life as well as a willing submission to it.

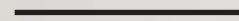
Perkataan ini memberikan sebuah insight tentang bagaimana Yesus merespon tekanan yakni dengan mengusahakan – memelihara pandanganNya kepada tujuan keberadaannya yakni menjalankan hidup yang penuh dengan ketaatan terhadap kehendak BapaNya. Lalu, dengan cara bagaimana Yesus mengusahakan – memelihara pandanganNya?

Dallas Willard satu kali pernah ditanya: 'coba sebutkan 1 kata untuk menjelaskan tentang pribadi Yesus? Dia menjawab: Relaks.' Jawaban itu juga tercermin dalam catatan Injil. Kita tidak pernah melihat Yesus terburu-buru ataupun reaktif terhadap sebuah persoalan. Sekalipun Dia harus mengalami tekanan dan ancaman yang paling menakutkan, Dia justru memberikan waktuNya untuk datang kepada BapaNya di dalam doa. Misalnya saja dalam catatan Lukas 5:15-16 bahwa: 'Tetapi kabar tentang Yesus makin jauh tersiar dan datanglah orang banyak berbondong-bondong kepadaNya untuk mendengar Dia dan untuk disembuhkan dari penyakit mereka. Akan tetapi Ia mengundurkan diri ke tempat-tempat yang sunyi dan berdoa.' Di dalam kepadatan kegiatan yang ada dan tekanan orang banyak yang ingin minta disembuhkan, Yesus tidak pernah tergesa-gesa. Lukas justru menunjukkan bahwa Yesus kemudian mengundurkan diri ke tempat sunyi dan berdoa. Inilah kunci mengalami 'rest' sekalipun ada banyak tekanan yang datang di dalam hidup kita. Yesus memberi kita kunci yang ampuh untuk bisa mengalami ketenangan di tengah tekanan yakni dengan berdoa. Sebagai tambahan bahwa disaat-saat tekanan seringkali kehidupan rohani kita terlantarkan. Kita cenderung sibuk dengan mencari jalan keluar sendiri ataupun mencari pertolongan

lain. Namun, kita sering lupa bahwa yang terbaik sudah disediakan oleh Tuhan bagi umatNya. Kita hanya perlu menanti dengan keyakinan iman dan datang kepadaNya melalui sarana terbaik yang sudah ditediakanNya kepada kita yakni melalui doa.

Sekarang ini, mari kita bertanya pada diri kita sendiri: berapa banyak waktu yang kita beri untuk berdoa seorang diri setiap hari? Di dalam tekanan, manakah yang lebih sering kita lakukan: berdoa kepada Tuhan atau bertindak sendirian?

Akhirnya, ingatlah senantiasa perkataan dari Daud dalam Mazmur 62:2,6: 'Hanya dekat Allah saja aku tenang, daripadaNyalah keselamatanku. Hanya pada Allah saja kiranya aku tenang, sebab daripadaNyalah harapanku.'



*Strong Churches
don't
make strong
Families*

*Strong Families
make
strong Churches*

(Dr. Tim Kemmel)