

Mengganti Pola Kebiasaan Tidak Sehat

Diterjemahkan dari “Out of Darkness into Light Wholeness Prayer Basic Modules”

©2014, 2007, 2005, 2004 Freedom for the Captives Ministries

Semua ayat Alkitab dari Terjemahan Baru © Lembaga Alkitab Indonesia (Indonesian Bible Society), 1994

Boleh difotokopi untuk pemakaian pribadi

Tidak untuk diperdagangkan

Dasar Alkitabiah – Mengganti Pola Kebiasaan Tidak Sehat

“Yaitu bahwa kamu, berhubung dengan kehidupan kamu yang dahulu, harus **menanggalkan manusia lama**, yang menemui kebinasaannya oleh nafsunya yang menyesatkan, supaya kamu **dibaharui di dalam roh dan pikiranmu**, dan **mengenakan manusia baru**, yang telah diciptakan menurut kehendak Allah di dalam kebenaran dan kekudusan yang sesungguhnya.” (Efesus 4:22-24).

“Karena kita mempunyai banyak saksi, bagaikan awan yang mengelilingi kita, marilah kita **menanggalkan semua beban dan dosa yang begitu merintangi kita**, dan berlomba dengan tekun dalam perlombaan yang diwajibkan bagi kita. Marilah kita melakukannya **dengan mata yang tertuju kepada Yesus**, yang memimpin kita dalam iman, dan yang membawa iman kita itu kepada kesempurnaan, yang dengan mengabaikan kehinaan tekun memikul salib ganti sukacita yang disediakan bagi Dia, yang sekarang duduk di sebelah kanan takhta Allah.” (Ibrani 12:1-2).

“Sebab beginilah firman Tuhan ALLAH, Yang Mahakudus, Allah Israel: **“Dengan bertobat dan tinggal diam kamu akan diselamatkan, dalam tinggal tenang dan percaya terletak kekuatanmu.”** Tetapi kamu enggan, kamu berkata: “Bukan, kami mau naik kuda dan lari cepat,” maka kamu akan lari dan lenyap. Katamu pula: “Kami mau mengendarai kuda tangkas,” maka para pengejarmu akan lebih tangkas lagi. Seribu orang akan lari melihat ancaman satu orang, terhadap ancaman lima orang kamu akan lari, sampai kamu ditinggalkan seperti tonggak isyarat di atas puncak gunung dan seperti panji-panji di atas bukit. Sebab itu **TUHAN menanti-nantikan saatnya hendak menunjukkan kasih-Nya kepada kamu**; sebab itu Ia bangkit hendak menyayangi kamu. **Sebab TUHAN adalah Allah yang adil; berbahagialah semua orang yang menanti-nantikan Dia!**” (Yesaya 30:15-18).

“Banyak orang berkata: “Siapa yang akan memperlihatkan yang baik kepada kita?” Biarlah cahaya wajah-Mu menyinari kami, ya **TUHAN! Engkau telah memberikan sukacita kepadaku**, lebih banyak dari pada mereka ketika mereka kelimphan gandum dan anggur.” (Mazmur 4:7-8).

“**Suruhlah terang-Mu dan kesetiaan-Mu datang, supaya aku dituntun dan dibawa ke gunung-Mu yang kudus dan ke tempat kediaman-Mu!** Maka aku dapat pergi ke mezbah

Allah, menghadap Allah, yang adalah sukacitaku dan kegembiraanku, dan bersyukur kepada-Mu dengan kecapi, ya Allah, ya Allahku!” (Mazmur 43:3-4).

“Janganlah hendaknya kamu kuatir tentang apa pun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur. Damai sejahtera Allah, yang melampaui segala akal, akan memelihara hati dan pikiranmu dalam Kristus Yesus. Jadi akhirnya, saudara-saudara, semua yang benar, semua yang mulia, semua yang adil, semua yang suci, semua yang manis, semua yang sedap didengar, semua yang disebut kebajikan dan patut dipuji, pikirkanlah semuanya itu. Dan apa yang telah kamu pelajari dan apa yang telah kamu terima, dan apa yang telah kamu dengar dan apa yang telah kamu lihat padaku, lakukanlah itu. Maka Allah sumber damai sejahtera akan menyertai kamu.” (Filipi 4: 6-9).

Keterangan Singkat – Mengganti Pola Kebiasaan Tidak Sehat

Manusia mempunyai keinginan untuk mengalami sukacita¹. “Dua tahun pertama dalam kehidupan seorang anak, keinginan untuk mengalami sukacita dalam hubungan kasih merupakan kekuatan terbesar dalam hidup seseorang. Beberapa ahli syaraf sekarang mengatakan bahwa kebutuhan dasar manusia adalah menjadi ‘cahaya dimata seseorang’. ... Cukup mengherankan bahwa keinginan murni ini yang dimulai dimasa anak-anak berlanjut sepanjang hidup. Hidup menjadi berarti dan diberdayakan oleh sukacita bila kita berada dalam hubungan kasih dengan orang lain dan orang itu pun dengan tulus ‘senang berada bersama kita’. ... Sukacita juga datang dari hubungan kita dengan Tuhan. Alkitab dengan jelas mengatakan bahwa sukacita penuh kuasa datang dari hubungan dengan Tuhan yang mengetahui segala hal mengenai saya dan Tuhan masih ‘bersukacita-sungguh-sungguh’ bersama saya dalam keadaan apa pun”.²

“Tahun pertama perkembangan bayi merupakan dasar dimana ia belajar mengembangkan sukacita. Diatas 12 bulan bayi mulai belajar untuk kembali bersukacita setelah mengalami perasaan tidak menyenangkan”.³ Mengetahui bagaimana cepat bersukacita kembali dari perasaan tidak menyenangkan melancarkan berlangsungnya pola kebiasaan sehat didalam hidup seseorang. *Pola kebiasaan sehat* adalah sejalan dengan kebenaran Alkitab. Pola kebiasaan sehat ini terdiri dari respons yang bersifat dewasa dan rohani terhadap situasi dan perasaan.

Bila Anda belum belajar bagaimana cepat bersukacita kembali dari perasaan tidak menyenangkan, Anda masih dapat belajar hal ini. Bagian otak yang terlibat dalam bersukacita kembali dari perasaan tidak menyenangkan “adalah bagian otak yang menyimpan kemampuan untuk terus bertumbuh sepanjang hidup kita, yang berarti bahwa “kekuatan sukacita” dapat selalu berlanjut untuk tumbuh!”⁴

¹ Satu definisi tentang sukacita adalah “kegembiraan dan kesenangan yang dalam sekali”.

² Living From The Heart Jesus Gave You, oleh James G. Friesen, Ph.D.; E. James Wilder, Ph.D.; Anne M. Bierling, M.A.; Rick Koepcke, M.A.; and Maribeth Poole, M.A.; hal. 11-12

³ ibid, halaman 20

⁴ ibid, halaman 16

Seringkali ada perasaan tidak menyenangkan tetapi orang belum belajar bagaimana untuk langsung bersukacita kembali. Bila Anda mempunyai perasaan seperti ini, Anda cenderung untuk mencari perasaan penengah, yaitu suatu perasaan yang sudah Anda ketahui untuk dapat bersukacita kembali. *Misalnya: Anda tidak tahu bagaimana untuk bersukacita kembali dari frustrasi, tetapi tahu bagaimana bersukacita kembali dari kesedihan. Bila Anda frustrasi, Anda menjadi sedih; lalu Anda bersukacita kembali. Bersedih dulu sebagai perasaan penengah lebih sering terjadi pada wanita. Marah dulu sebagai perasaan penengah lebih sering terjadi pada pria.*

Bila Anda *tidak* mempunyai ‘cara tidak langsung’ untuk bersukacita kembali dari perasaan tidak menyenangkan (“tidak ada jalan keluar”), Anda cenderung mengembara kemana-mana dari perasaan negatif ke perasaan negatif. *Misalnya: Anda frustrasi dan ingin menyerah. Kalau menyerah Anda merasa gagal. Jadi, Anda merasa tidak dapat menyerah dan terus berusaha. Anda merasa tidak layak dan menjadi lebih frustrasi. Dan seterusnya.*

Bila Anda tidak mempunyai ‘cara langsung’ untuk bersukacita kembali dari perasaan tidak menyenangkan, mungkin Anda mengikuti pola kebiasaan tidak sehat. *Pola kebiasaan tidak sehat* merupakan urutan kebiasaan dari respons-respons tidak sehat, yang dibuat sebagai usaha untuk bersukacita kembali dari perasaan negatif. Respons-respons tidak sehat ini merupakan bagian dari pola kebiasaan lama, dan bukan merupakan pola kebiasaan baru (Efesus 4: 22-24). Lihat “Contoh – Mengganti Pola Kebiasaan Tidak Sehat” yang ada dalam modul ini.

Pola kebiasaan tidak sehat mungkin mencakup banyak langkah menurut urutannya, atau mungkin mencakup beberapa langkah saja. Umumnya pola kebiasaan tidak sehat dipicu oleh perasaan tidak menyenangkan yang muncul dalam suatu situasi dimana tidak ada cara langsung untuk bersukacita kembali.

Bila ada pola kebiasaan tidak sehat dalam hidup Anda, mungkin Anda tidak tahu bagaimana bentuk pola kebiasaan sehat. Atau, Anda mungkin tidak tahu seperti apa *respons* sehat dalam suatu situasi. *Misalnya: bila seseorang membuat lelucon mengenai Anda, lelucon ini mungkin merupakan suatu ancaman. Respons sehat mungkin mencakup perasaan tidak terancam sama sekali, karena Anda aman sekali dalam Kristus.* Sekalipun Anda tahu respons sehat, mungkin Anda tidak mampu atau tidak mau memberi respons dengan cara sehat ini.

Beberapa tanda yang menunjukkan *adanya kemungkinan* Anda mempunyai pola kebiasaan tidak sehat adalah:

- Anda memberi respons terhadap beberapa situasi dengan cara tidak sehat. Anda mungkin tidak tahu mengapa Anda memberi respons dengan cara ini.
- Anda tampaknya tidak mampu mengubah respons tidak sehat ini.
- Kadang-kadang Anda tidak tahu bagaimana bersukacita kembali dari suatu perasaan.
- Orang lain memberi reaksi negatif kepada Anda (ini mungkin dapat juga berarti bahwa orang itu mempunyai pola kebiasaan tidak sehat dalam hidupnya). Misalnya, lihat “Lampiran 1: Pola Putaran Angka Delapan” dalam modul ini.

Bila ada pola kebiasaan tidak sehat dalam hidup Anda:

- Anda mungkin sudah mengetahuinya.
- Anda mungkin belum menyadari ada pola kebiasaan tidak sehat.
- Anda mungkin telah mempelajarinya dimasa anak-anak.
- Pola kebiasaan itu mungkin sama atau serupa dengan pola kebiasaan tidak sehat dari orang tua.
- Anda mungkin terpaksa pada pola kebiasaan tidak sehat karena:
 - o Anda tidak tahu cara lebih baik untuk memberi respons.
 - o Anda tahu cara lebih baik untuk memberi respons tapi tidak bisa merespons dengan cara itu.

Langkah-langkah *mengganti* pola kebiasaan tidak sehat dengan yang sehat mencakup:

- Mengenalinya pola kebiasaan
- Menemukan akarnya (yaitu perasaan tidak menyenangkan pertama dalam lingkaran dan apa yang memicunya)
- Menemukan cara sehat untuk bersukacita kembali dari perasaan tidak menyenangkan yang awal
- Memohon supaya Tuhan menunjukkan bagaimana Anda memberi respons terhadap situasi awal dengan cara sehat
- Mengerti dan menerapkan pola kebiasaan baru dan sehat.

Beberapa cara mempelajari pola kebiasaan sehat mencakup:

- Mengenalinya orang-orang yang Anda tahu mempunyai pola kebiasaan sehat dalam hidup mereka, lalu:
 - o melihat pola kebiasaan mereka sebagai contoh
 - o mengajukan pertanyaan untuk belajar lebih banyak tentang pola kebiasaan ini
 - o membicarakan kasus-kasus
 - o memainkan peran (“role-playing”: Anda dan orang lain memainkan peran seolah-olah suatu kasus dijadikan sandiwara) yang sesuai untuk menolong Anda belajar menerapkan pola kebiasaan sehat dalam situasi Anda
- Belajar tentang pola kebiasaan sehat dari buku-buku (kalau cocok untuk Anda)
- Tuhan langsung menolong Anda menciptakan dan melaksanakan pola kebiasaan sehat.

Contoh – Mengganti Pola Kebiasaan Tidak Sehat

Pola Kebiasaan Tidak Sehat yang Lama

Situasi: Latihan untuk sandiwara sekolah baru mulai. Nina sedang berlatih untuk suatu peran penting. Meskipun *gugup*, ia menikmati berbicara dengan temannya Wati. Lalu Nina melihat Ahmad dan Edi sedang berbicara; mereka sedang memutuskan peran apa yang dapat dimainkan oleh masing-masing dalam sandiwara sekolah.

Nina menjadi *takut*. Perasaannya mulai menurun. Pikiran-pikiran *cemas* terus menerus muncul di benaknya. “Saya takut tidak ingat akan kata-kata yang harus diucapkan”. “Bagaimana kalau saya tidak bisa memainkan peran saya?”. “Saya akan malu untuk ke sekolah besok”. Apa yang dapat saya lakukan?” Ia menjadi semakin *takut*.

Nina memutuskan untuk *mencoba menguasai situasi* dengan *bekerja lebih keras*. Ia mengatakan kepada dirinya: “Kamu harus bisa melakukannya dengan baik. Kalau tidak, kamu akan gagal”. Ia mulai *panik*. Ketika tiba waktunya untuk berlatih, Nina tak dapat berpikir dengan jernih. Meskipun ia dapat ber-acting dengan baik dan mengingat tanpa salah kata-kata yang harus diucapkan, ia lupa akan kata-katanya. Ia merasa *gagal*. Ia yakin tidak mendapat peran yang harus dimainkan sekarang. Ia merasa *putus asa*.

Lalu ia menjadi *marah* dan *menyalahkan* Wati untuk apa yang terjadi. “Mengapa kamu tidak membantu saya untuk berlatih lebih banyak? Salah kamu kalau saya tidak tahu kata-kata yang harus diucapkan”. Wati pergi meninggalkan dengan perasaan ditolak. Nina merasa *kosong* dan *berkecil hati*.

Pola Kebiasaan Sehat yang Baru

Latarbelakang: Satu tahun setelah latihan tadi, Wati telah berdoa bersama seorang teman tentang pola kebiasaan tidak sehat di atas. Pola kebiasaan ini dimulai dengan *ketakutan* yang kemudian menjadi *kecemasan* dan *keinginan untuk menguasai dengan cara tidak sehat*. Kemudian menjadi *panik* dan ada perasaan *gagal*; lalu menjadi *marah*, *menyalahkan orang lain*, *merasa kosong* dan *berkecil hati*. Tuhan telah menolong Wati mengenali pola kebiasaan ini dan menggantikannya dengan pola kebiasaan baru. Ia telah memohon supaya Tuhan menolongnya mengingat kembali dan mengikuti pola kebiasaan baru. Ia tidak selalu mengingat kembali untuk cepat mengikuti pola kebiasaan baru, tetapi pola kebiasaan baru makin lama makin menjadi kebiasaan ketika ia mempraktekkannya.

Situasi: Latihan untuk sandiwara sekolah baru mulai. Nina sedang berbicara dengan temannya Wati sambil menunggu berlatih untuk suatu peran penting. Ahmad dan Edi sedang berbicara; mereka sedang memutuskan peran apa yang dapat dimainkan oleh masing-masing dalam sandiwara sekolah.

Wati merasa *gugup*. Ia mulai merasa *takut*. Tuhan mengingatkan bahwa ia mempunyai pilihan lain selain memaksakan diri untuk melakukan dengan baik atau menyerah. Ia dapat memilih jalan Tuhan dalam Filipi 4: 6-9 (lihat “Lampiran 3: Hidup diluar Takut” dalam modul ini).

Wati menceritakan kepada Tuhan tentang keinginannya untuk memainkan peran penting, lalu menyerahkan keinginan ini kepadaNya. Wati juga menceritakan kepada Tuhan tentang ketakutannya. Tuhan mengingatkan bahwa Dia akan bersama Wati. Tuhan mendorongnya untuk mefokus pada menyenangkan Tuhan dan bukan pada menyenangkan orang lain. Wati menjadi *lebih tenang*. Ia memilih untuk mempercayai Tuhan. Ia lalu berhenti memikirkan tentang dirinya dan melakukan peran sesuai dengan kemampuannya. Ia tahu bahwa ia telah berusaha dan merasa Tuhan senang. Ia berterima kasih kepada Nina yang menolongnya dalam latihan. Wati mengharapkan memperoleh peran yang diinginkan, tetapi menyadari bahwa sekalipun ia tidak memperolehnya, ia tidak perlu merasa malu atau gagal. Ia mengucapkan syukur kepada Tuhan untuk kebaikan dan pertolongan-Nya. Ia bersukacita karena Tuhan selalu bersamanya.

Proses Langkah-demi-Langkah⁵– Mengganti Pola Kebiasaan Tidak Sehat

Catatan: Lihat “Modul 1: Ringkasan dan Pengantar” untuk memulai dan mengakhiri langkah-langkah, dan keterangan tentang bagaimana memakai modul-modul untuk berbagai keadaan. Lihat juga “Modul 6: Kesembuhan dari Luka Batin” untuk informasi lebih banyak tentang menelusuri perasaan negatif hingga kembali kepada sumber, lalu dapatkan pandangan Tuhan di situ.

Catatan: Anda dapat meminta seseorang menolong melakukan proses ini.

1. Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan pola kebiasaan tidak sehat yang sekarang ada dalam hidup Anda.

Untuk tiap pola kebiasaan tidak sehat:

2. Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan apa yang memicu pola kebiasaan ini. Untuk melancarkan hal ini:

- Mohonlah supaya Tuhan mengingatkan akan suatu saat yang baru-baru ini terjadi ketika pola kebiasaan tidak sehat berjalan dalam hidup Anda.
 -
- Mulailah dengan langkah *pertama* yang Anda sadari dalam pola kebiasaan tidak sehat
- Mohonlah supaya Tuhan menolong mengingatkan bagaimana Anda *merasa* dan *memberi reaksi* saat itu
- Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan *mengapa* Anda merasa dan memberi reaksi seperti itu
 -
- Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan bagaimana Anda merasa dan memberi reaksi pas *sebelumnya*

⁵ “Proses Langkah-demi-Langkah” berisi langkah-langkah umum ketika menggarap suatu isu. Ubahlah sesuai situasinya. Ikutilah pimpinan Tuhan.

- Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan *mengapa* Anda merasa dan memberi reaksi seperti itu
 -
 - Teruslah bertanya kepada Tuhan untuk menunjukkan *bagaimana* Anda merasa dan memberi reaksi serta *mengapa* Anda merasa dan memberi reaksi seperti itu, hingga Anda sampai kepada langkah *pertama* dalam urutan langkah-langkah.
 - Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan *apa* yang memicu perasaan negatif pertama dalam urutan langkah-langkah.
3. Carilah kesembuhan untuk luka batin yang berhubungan dengan perasaan negatif pertama menurut urutan langkah-langkah. Lihat “Modul 6: Kesembuhan dari Luka Batin”.
4. Lakukanlah modul-modul lain sesuai keperluan agar bersukacita kembali dari perasaan itu (yang pertama dan yang negatif). Lihat “Lampiran 1: Pedoman Memilih Modul untuk Dipakai” dalam “Modul 1: Ringkasan dan Pengantar”. Misalnya, bila Anda sakit hati karena seseorang dan belum mengampuninya, lihat “Modul 7: Mengampuni Orang Lain”.
5. Bila Anda belum mengenali seluruh pola kebiasaan, mohonlah supaya Tuhan mengungkapkan langkah-langkah lain yang ada didalam pola kebiasaan ini yang perlu Anda sadari agar lancar untuk dipatahkan. Untuk melancarkan, maka:
- Mulailah dengan langkah *terakhir* yang Anda sadari dalam pola kebiasaan tidak sehat
 - Mohonlah supaya Tuhan menolong mengingatkan bagaimana Anda *merasa* dan *memberi reaksi* saat itu
 - Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan *mengapa* Anda merasa dan memberi reaksi seperti itu
 -
 - Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan bagaimana Anda merasa dan memberi reaksi pas *setelahnya*
 - Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan *mengapa* Anda merasa dan memberi reaksi seperti itu
 -
 - Teruslah bertanya kepada Tuhan untuk menunjukkan *bagaimana* Anda merasa dan memberi reaksi serta *mengapa* Anda merasa dan memberi reaksi seperti itu, hingga Anda sampai kepada langkah terakhir dalam urutan langkah-langkah.
6. Bila perasaan negatif atau pola kebiasaan tidak sehat berhubungan dengan masalah keturunan, lihat “Modul 2: Kebebasan dari Belenggu Keturunan”.

Dua contoh dari perasaan negatif atau pola kebiasaan tidak sehat yang berhubungan dengan masalah keturunan adalah:

- Keturunan yang menghasilkan pola kebiasaan secara bergantian antara marah dan takut yang disertai rasa malu
- Kepahitan

Contoh-contoh lain ada di daftar didalam “Lampiran 1. Daftar dosa keturunan, pola kebiasaan negatif dan sifat-sifat yang diturunkan” dalam “Modul 2: Kebebasan dari Belenggu Keturunan”.

7. Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan respons sehat yang bagaimana perlu dilakukan untuk situasi *awal* – yaitu situasi yang memicu perasaan negatif pertama dan respons tidak sehat. Lihat “Modul 6: Kesembuhan dari Luka Batin”.

Catatan: Tuhan mungkin sudah mengungkapkan ini didalam langkah-langkah di atas.

8. Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan apakah *respons* sehat ini adalah respons yang Anda rasa mampu dan mau memilih.

- Bila demikian, mohonlah supaya Dia menolong Anda
 - ingatlah respons baru ini merupakan pilihan
 - jadikanlah cara memberi respons seperti ini sebagai kebiasaan.
- Bila tidak, tanyalah kepadaNya mengapa. Carilah kesembuhan dari luka-luka batin yang ada. Juga lihat modul lain yang sesuai.

9. Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan pola kebiasaan sehat yang mungkin bisa berasal dari respons sehat yang baru ini. Beberapa cara untuk belajar pola kebiasaan sehat ada dalam daftar di “Keterangan Singkat – Mengganti Pola Kebiasaan Tidak Sehat” dalam modul ini.

Catatan: Tuhan mungkin sudah mengungkapkan ini, atau bagian-bagian dari ini, didalam langkah-langkah di atas.

10. Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan bagaimana pola kebiasaan sehat yang baru bisa diterapkan dalam situasi-situasi serupa yang mungkin akan Anda hadapi.

11. Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan apakah *pola kebiasaan* baru ini adalah pola kebiasaan yang Anda rasa mampu dan mau memilih.

- Bila demikian, mohonlah supaya Dia menolong Anda berjalan dalam pola kebiasaan baru ini.
- Bila tidak, tanyalah Dia mengapa. Carilah kesembuhan dari luka-luka batin yang ada. Juga lihat modul lain yang sesuai.

12. Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda berjalan dengan pola kebiasaan baru ini. Mohonlah supaya Dia mengingatkan bila Anda mulai memberi respons dengan pola kebiasaan lama.

13. Carilah firman Tuhan yang berhubungan dengan pola kebiasaan baru ini. Renungkanlah ayat-ayat ini. Nikmatilah ayat-ayat ini.

14. Ucaplah syukur kepada Tuhan untuk apa yang telah Dia lakukan!

Follow-up – Mengganti Pola Kebiasaan Tidak Sehat

1. Belajarlah berjalan dengan pola kebiasaan baru. Sering mempraktekkan pola kebiasaan baru akan menolong menjadi kebiasaan. Menceritakan kepada orang lain tentang pola kebiasaan baru menolong menguatkan pola kebiasaan.
2. Bila takut adalah (salah satu dari) perasaan negatif dalam pola kebiasaan lama, atau bila Anda bergumul dengan takut, lihat “Lampiran 3: Hidup diluar Takut” dalam modul ini.
3. Bila keinginan tidak sehat untuk menguasai adalah bagian dari pola kebiasaan lama, atau bila Anda mempunyai keinginan tidak sehat untuk menguasai, lihat “Lampiran 2: Melepaskan Keinginan Tidak Sehat untuk Menguasai” dalam modul ini.
4. Bila perfeksionisme merupakan masalah bagi Anda, lihat “Lampiran 4: Mengatasi Perfeksionisme” dalam modul ini.
5. Mohonlah supaya Tuhan terus menunjukkan kepada Anda:
 - Pola kebiasaan tidak sehat yang ada dalam hidup Anda.
 - Saat ketika Anda memberi respons terhadap suatu situasi dengan cara tidak sehat (bila Anda memberi respons terhadap suatu situasi dengan cara tidak sehat, mohonlah supaya Tuhan menunjukkan apakah respons ini merupakan bagian dari pola kebiasaan tidak sehat).

Ketika Tuhan menunjukkan hal ini, lakukan proses di atas sesuai keperluan. Juga lihat modul-modul lain yang sesuai.

6. Mohonlah supaya Tuhan terus menolong menawan perasaan tidak menyenangkan yang Anda alami. Bila Anda belum tahu bagaimana kembali bersukacita dari perasaan tidak menyenangkan ini, mohonlah supaya Tuhan menunjukkan cara bersukacita kembali dari perasaan ini. Lihat “Modul 6: Kesembuhan dari Luka Batin”.
7. Teruskan melakukan prinsip-prinsip yang ada dalam modul lain sesuai keperluan. Lihat “Lampiran 1: Pedoman Memilih Modul untuk Dipakai” dalam “Modul 1: Ringkasan dan Pengantar”.

Penggambaran Proses

Modul 10 – Mengganti Pola Kebiasaan Tidak Sehat

- **Doa pembukaan**
- *Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan **pola kebiasaan tidak sehat** yang sekarang ada dalam hidup Anda.*
- **Untuk tiap pola kebiasaan tidak sehat:**
 - *Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan **apa yang memicu** pola kebiasaan ini.*
 - *Carilah kesembuhan untuk **luka batin** yang berhubungan dengan **perasaan negatif pertama** menurut urutan langkah-langkah.*
 - *Lakukanlah **modul-modul lain** sesuai keperluan agar bersukacita kembali dari perasaan itu (yang pertama dan yang negatif).*
 - *Bila Anda belum mengenali seluruh pola kebiasaan, mohonlah supaya Tuhan mengungkapkan **langkah-langkah lain** yang ada didalam pola kebiasaan ini yang **perlu Anda sadari** agar lancar untuk dipatahkan.*
 - *Bila perasaan negatif atau pola kebiasaan tidak sehat berhubungan dengan **masalah keturunan**, lihat “Modul 2: Kebebasan dari Belenggu Keturunan”.*
 - *Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan **respons sehat** yang bagaimana perlu dilakukan **untuk situasi awal** – yaitu situasi yang memicu perasaan negatif pertama dan respons tidak sehat. Lihat “Modul 6: Kesembuhan dari Luka Batin”.*
 - *Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan apakah respons sehat ini adalah respons yang Anda rasa **mampu** dan **mau memilih**.*
 - *Bila demikian, mohonlah supaya Dia menolong Anda*
 - ***Ingatlah** respons baru ini merupakan pilihan*
 - ***Jadikanlah** cara memberi respons seperti ini sebagai **kebiasaan**.*
 - *Bila tidak, tanyalah kepadaNya **mengapa**. Carilah **kesembuhan** dari luka-luka batin yang ada. Juga lihat **modul lain** yang sesuai.*
 - *Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan **pola kebiasaan sehat** yang mungkin bisa **berasal** dari respons sehat yang baru ini.*
 - *Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan **bagaimana** pola kebiasaan sehat yang baru bisa **diterapkan** dalam **situasi-situasi serupa** yang mungkin akan Anda hadapi.*
 - *Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan apakah pola kebiasaan baru ini adalah pola kebiasaan yang Anda rasa **mampu** dan **mau memilih**.*
 - *Bila demikian, mohonlah supaya Dia menolong Anda **berjalan** dalam pola kebiasaan baru ini.*
 - *Bila tidak, tanyalah Dia **mengapa**. Carilah **kesembuhan** dari luka-luka batin yang ada. Juga lihat **modul lain** yang sesuai.*
 - *Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda **berjalan dengan pola kebiasaan baru** ini. Mohonlah supaya Dia **mengingatkan** bila Anda mulai memberi respons dengan pola kebiasaan lama.*
 - ***Carilah firman Tuhan** yang berhubungan dengan pola kebiasaan baru ini. **Renungkanlah** ayat-ayat ini. **Nikmatilah** ayat-ayat ini.*
- ***Ucaplah syukur** kepada Tuhan untuk apa yang telah Dia lakukan!*
- **Doa penutup**
- ***Follow-up:** lihat Modul 10.*

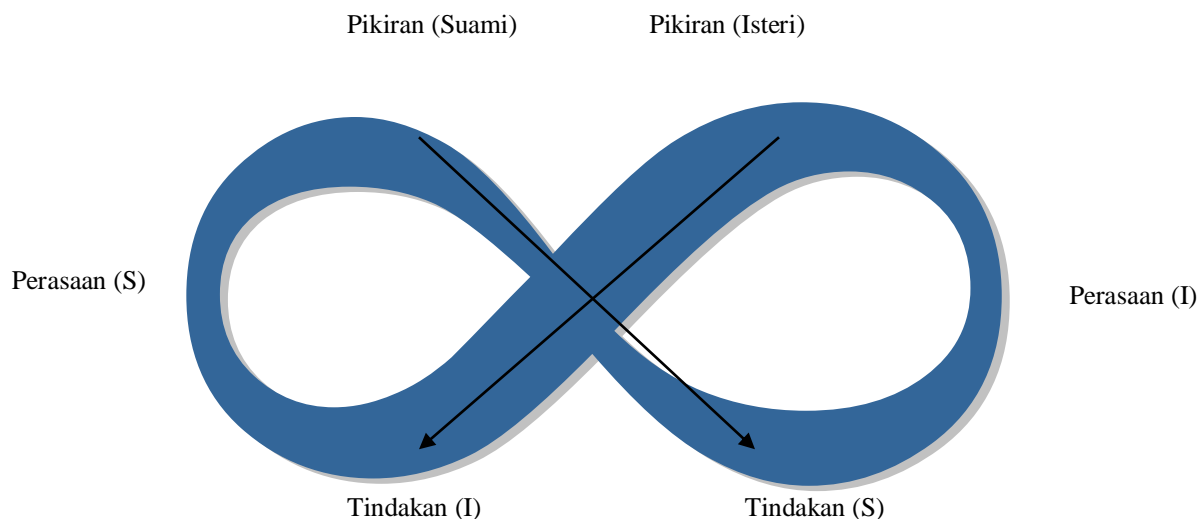
Lampiran 1. Pola Putaran Angka Delapan ⁶

Kadang-kadang dua orang terperangkap dalam pola kebiasaan berputar (tidak sehat) secara terus menerus.

Ini adalah sebuah contoh dari sepasang suami isteri yang berhubungan satu dengan lainnya dengan cara berikut ini. Didalam contoh ini suami memperlakukan isterinya sedemikian rupa, sehingga isteri berpikir bahwa dia disalah-mengerti dan merasa tidak aman. Perilakunya menjadi menarik diri dan memasang tembok. Hal ini membuat suami berpikir bahwa ia diterlantarkan dan karena itu ia semakin berusaha menguasai isterinya dan ini membuat isteri semakin tidak aman. Lingkaran ini terus berputar seperti ini.

Dalam pola kebiasaan ini ada tiga tahap interaksi: 1) *berpikir*, 2) *berperilaku* dan 3) *merasa*.

	Suami	Isteri
Tahap <i>Berpikir</i>	Isteri menerlantarkan saya.	Suami tidak mengerti saya. Saya tidak aman.
<i>Perilaku yang Terjadi</i>	Saya harus memperoleh dia. Saya mengendalikan dia.	Saya menarik diri. Saya memasang tembok.
Tahap <i>Merasa</i>	1. <i>permukaan</i> – marah. 2. <i>didalam</i> – penolakan.	1. <i>permukaan</i> – ketakutan. 2. <i>didalam</i> – kurang aman.



⁶ Dिसesuaikan dengan izin dari *A Theory and Process for Christian Counseling & Inner Healing* oleh Alfred Davis, hal 41-43

Pola putaran ini adalah suatu bentuk angka delapan yang berputar terus mencakup pikiran, tindakan dan perasaan. Didalamnya, tiap orang mengalami *perasaan negatif* dalam interaksinya dengan orang lain. Mulai mengenali suatu pola putaran bisa dimulai di mana saja dalam pola kebiasaan.

Bila Anda terlibat dalam suatu pola putaran (dimana tentu ada orang lain juga yang terlibat), maka:

- Kenalilah perasaan negatif dan respons tidak sehat dari *Anda sendiri* yang ada dalam pola putaran.
 - Bila Anda merasa ‘macet’, mulailah dengan mengenali apa yang Anda *pikirkan* dan *lakukan* sebelum mengenali *perasaan* Anda.
 - Bila sudah mengenali apa yang Anda *pikirkan* dan *lakukan*, mulailah dengan mengenali *perasaan* Anda.
 - Kenalilah pertama-tama perasaan *dangkalnya* (superficial); setelah itu perasaan yang ada *didalamnya* (underlying) yang merupakan bagian dari putaran ini.
- Cobalah ubah reaksi *Anda sendiri* dalam pola putaran ini. Beberapa pertanyaan yang dapat diproses bersama Tuhan adalah:
 - Bagaimana saya bisa *berpikir* secara berbeda [tentang pemicunya, orangnya]?
 - Apa yang bisa saya pilih untuk *melakukan* dengan cara berbeda?
- Untuk keterangan lebih lengkap, lihat “Proses Langkah-demi-Langkah – Mengganti Pola Tidak Sehat” dalam modul ini.
- *Jangan* mempunyai anggapan bahwa Anda tahu *mengapa* orang lain (yang berhubungan dengan Anda) mulai atau memberi respons dengan cara tertentu. Ia mungkin mempunyai pikiran dan perasaan lain dari yang Anda pikirkan.
- Doakan supaya orang itu mau mendapatkan kesembuhan, sesuai dengan keperluan.
- Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda mengasihi orang itu (Kolose 3: 13-14; 1 Korintus 13).
- Ceritakan kepada orang itu, bila keadaan memungkinkan, apa yang telah Tuhan lakukan dalam diri Anda.

Lampiran 2. Hidup diluar Rasa Takut ⁷

Dasar Alkitabiah – Hidup diluar Rasa Takut

“Aku telah mencari TUHAN, lalu Ia menjawab aku, dan melepaskan aku dari segala kegentaranku. Tujukanlah pandanganmu kepada-Nya, maka mukamu akan berseri-seri, dan tidak akan malu tersipu-sipu. Orang yang tertindas ini berseru, dan TUHAN mendengar; Ia menyelamatkan dia dari segala kesesakannya. Malaikat TUHAN berkemah di sekeliling orang-orang yang takut akan Dia, lalu meluputkan mereka. Kecaplah dan lihatlah, betapa baiknya TUHAN itu! Berbahagialah orang yang berlandung pada-Nya! Takutlah akan TUHAN, hai orang-orang-Nya yang kudus, sebab tidak berkekurangan orang yang takut akan Dia! Singa-singa muda merana kelaparan, tetapi orang-orang yang mencari TUHAN, tidak kekurangan sesuatupun yang baik” (Mazmur 34:5-11).

“Di dalam kasih tidak ada ketakutan: kasih yang sempurna menenyapkan ketakutan; sebab ketakutan mengandung hukuman dan barangsiapa takut, ia tidak sempurna di dalam kasih. Kita mengasihi, karena Allah lebih dahulu mengasihi kita.” (1 Yohanes 4:18-19).

“Janganlah hendaknya kamu kuatir tentang apa pun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur. Damai sejahtera Allah, yang melampaui segala akal, akan memelihara hati dan pikiranmu dalam Kristus Yesus. Jadi akhirnya, saudara-saudara, semua yang benar, semua yang mulia, semua yang adil, semua yang suci, semua yang manis, semua yang sedap didengar, semua yang disebut kebajikan dan patut dipuji, pikirkanlah semuanya itu” (Filipi 4:6-8).

⁷ Kata takut dalam lampiran mengacu pada takut yang tidak sehat. Ada pula takut yang sehat, yang menolong orang memilih apa yang bijaksana, misalnya, mengendarai mobil dengan aman dan memakai listrik dengan hati-hati.

“Orang Kristen telah dibebaskan dari takut akan murka Tuhan (lihat 1 Yohanes 4: 18). Tetapi orang Kristen tidak dibebaskan dari disiplin Tuhan untuk perilaku yang berdosa, dan dalam hal ini orang Kristen masih takut akan Tuhan. Orang Kristen tetap mengerjakan keselamatannya dengan takut dan gentar (Filipi 2: 12); orang Kristen hidup dalam ketakutan selama menumpang di dunia ini (1 Petrus 1: 17). Akan tetapi bagi anak Tuhan arti utama dari takut akan Tuhan adalah memuja, menghormat dan mengagumi (“*The Practice of Godliness* oleh Jerry Bridges, hal 26).

Keterangan Singkat – Hidup diluar Takut

Anda sebagai pengikut Yesus telah dipanggil keluar dari kegelapan kepada terang Tuhan yang ajaib (1 Petrus 2: 9). Karena Anda semakin hidup dalam terang ini, Anda akan melihat semakin banyak kenyataan betapa Dia mengasihi Anda. Karena Anda semakin mengerti tentang kenyataan ini, dan hidup dalam kenyataan ini, Anda akan semakin dibebaskan dari takut yang tidak sehat (1 Yohanes 4: 18,19).

Terang menenyapkan kegelapan. Kasih menenyapkan takut. Bila Anda hidup dalam kenyataan terang karena kasih Tuhan, Anda akan hidup diluar takut.

Seperti pohon raksasa, takut dapat mempunyai banyak akar. Takut juga dapat mempunyai banyak dahan, seperti pola kebiasaan tidak sehat, keinginan untuk menguasai dengan cara tidak sehat dan perfeksionisme.

Belajar hidup diluar takut merupakan proses yang mencakup:

- Menawan pikiran yang membuat takut
- Mencari kesembuhan untuk luka-luka batin yang terkait
- Mempelajari respons-respons baru terhadap hal-hal yang memicu takut dan mempraktekkan respons-respons ini
- Menerapkan kebenaran Tuhan untuk tiap situasi
- Bertumbuh dalam pengertian betapa Tuhan mengasihi Anda
- Menemukan rasa aman sejati (lihat “Modul 11: Menemukan Rasa Aman Sejati”)
- Menerapkan rencana Tuhan dalam Filipi 4: 6-8 untuk mengatasi kekuatiran.

Proses Langkah-demi-Langkah⁸– Hidup diluar Takut

Catatan: Lihat “Modul 1: Ringkasan dan Pengantar” untuk memulai dan mengakhiri langkah-langkah, dan keterangan tentang bagaimana memakai modul-modul untuk berbagai keadaan.

1. Pilihlah bahwa Anda ingin hidup diluar takut. Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda.
2. Bila takut merupakan masalah keturunan, lihat “Modul 2: Kebebasan dari Belenggu Keturunan”.
3. Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda menawan pikiran yang membuat Anda takut.
 - Tanyalah kepada Tuhan apakah Anda perlu takut dalam situasi ini.
 - Bila tidak, tanyalah kepadaNya mengapa tidak.⁹
4. Carilah kesembuhan untuk luka-luka batin yang terkait. Lihat “Modul 6: Kesembuhan dari Luka Batin”. Lihat juga modul-modul lain yang sesuai dengan isu-isu yang terlibat.
5. Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan respons-respons lain terhadap hal-hal yang memicu takut. Mohonlah supaya Tuhan mengungkapkan pandanganNya terhadap situasi serta caraNya menyelesaikan dilema (kebimbangan) yang ada.
6. Bertumbuhlah dalam pengertian bahwa Anda aman dalam Kristus. (Lihat “Modul 11: Menemukan Rasa Aman Sejati”).
7. Bertumbuhlah dalam pengertian (berdasarkan pengalaman) betapa Tuhan mengasihi Anda (Efesus 3: 14-21). Mohonlah supaya Dia menolong Anda menawan segala sesuatu yang menghalangi Anda untuk mengerti sepenuhnya betapa Tuhan mengasihi Anda. Bawalah halangan-halangan itu kepadaNya. Carilah kesembuhan untuk luka-luka batin yang terkait. Lihat “Modul 6: Kesembuhan dari Luka Batin”. Lihat juga modul-modul lain yang sesuai dengan isu-isu yang ada.
8. Mohonlah supaya Tuhan menyembunyikan Anda dalam naungan SayapNya (Mazmur 17: 8).

Carilah ayat-ayat lain tentang bersembunyi didalam Tuhan, tentang mempercayaiNya, tentang beristirahat didalamNya dan tentang dilindungi olehNya. Renungkanlah ayat-ayat ini. Bila sulit bagi Anda untuk percaya dan menerapkan prinsip-prinsip dalam ayat-ayat tadi, tanyalah Tuhan mengapa. Carilah kesembuhan untuk luka batin yang terkait. Lihat “Modul 6: Kesembuhan dari Luka Batin”. Lihat juga modul-modul lain yang sesuai dengan isu-isu yang ada.

⁸ “Proses Langkah-demi-Langkah” berisi langkah-langkah umum ketika menggarap suatu isu. Ubahlah sesuai situasinya. Ikutilah pimpinan Tuhan.

⁹ Takut tidak sehat tak pernah diperlukan. Tuhan mengatakan “janganlah takut, sebab Aku menyertai engkau, janganlah bimbang, sebab Aku ini Allahmu; aku akan meneguhkan, bahkan akan menolong engkau; Aku akan memegang engkau dengan tangan kanan-Ku yang membawa kemenangan” (Yesaya 41: 10).

9. Pilihlah untuk menaruh harapan Anda didalam Tuhan. Mohonlah supaya Dia menolong Anda untuk mempercayai Dia sepenuhnya. Mohonlah supaya Dia menunjukkan segala hal dalam diri Anda yang membuat sulit *memilih* atau *melakukan* hal-hal ini. Garaplah isu-isu ini. Lihat modul-modul yang sesuai.

10. Bila takut adalah bagian dari pola kebiasaan tidak sehat, lakukanlah “Proses Langkah-demi-Langkah – Mengganti Pola Kebiasaan Tidak Sehat” dalam modul ini.

11. Belajarlah menerapkan rencana Tuhan untuk mengatasi kekuatiran (Yesaya 30: 15; Filipi 4: 6-8). Mohonlah supaya Dia menolong Anda.

- Kenalilah bahwa Anda merasa kuatir
- Ceritakan kepada Tuhan tentang kekuatiran Anda
- Tanyalah Dia apa yang Anda perlukan
- Mohonlah supaya Dia memberi pandanganNya untuk situasi yang dihadapi
- Percayakanlah keinginan Anda kepadaNya (Mazmur 37: 4)
- Serahkanlah hasilnya kepadaNya
- Ucaplah syukur kepadaNya:
 - Untuk kebaikanNya (sekarang dan dimasa lalu)
 - Bahwa Dia yang menguasai keadaan
 - Bahwa Dia mengasihi Anda
 - Bahwa Dia turut bekerja dalam segala sesuatu untuk mendatangkan kebaikan (Roma 8: 28)
- Ikutilah langkah-langkah lain seperti yang ditunjukkan Tuhan
- Teruskan melakukan langkah-langkah dalam rencana ini hingga Anda mempunyai damai yang melampaui segala akal (Filipi 4: 7)
- Ucaplah syukur kepada Tuhan untuk damaiNya yang diberikan kepada Anda
- Follow-up: senantiasa mengucapkan syukur kepada Tuhan untuk apa yang Dia lakukan dalam situasi yang dihadapi.

12. Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda mefokus pada semua yang mulia, yang manis, yang disebut kebajikan dan yang patut dipuji (Filipi 4: 8). Praktekkan ini.

13. Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda hidup dengan pujian dan ucapan syukur. Praktekkan ini.

14. Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda bertumbuh dalam hubungan akrab dengan Dia. Kembangkanlah kebiasaan untuk memproses bersama Dia segala hal yang berarti.

15. Carilah firman Tuhan yang mengatakan:

- Jangan takut
- Mengapa Anda tidak perlu takut.

Lihat “Modul 12: Hidup dalam Terang”.

16. Ingatlah bahwa belajar hidup diluar takut merupakan suatu proses.

Penggambaran Proses

Modul 10 – Mengganti Pola Kebiasaan Tidak Sehat –

Lampiran 2. Hidup diluar Rasa Takut

- **Doa pembukaan**
- **Pilihlah** bahwa Anda ingin **hidup diluar takut**. Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda.
- Bila takut merupakan **masalah keturunan**, lihat “Modul 2: Kebebasan dari Belenggu Keturunan”.
- Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda **menawan pikiran yang membuat Anda takut**. Setiap kali Anda merasa takut:
 - Tanyalah kepada Tuhan **apakah** Anda **perlu** takut dalam situasi ini.
 - Bila tidak, tanyalah kepadaNya **mengapa tidak**.
- Carilah **kesembuhan** untuk luka-luka batin yang terkait. Lihat “Modul 6: Kesembuhan dari Luka Batin”.
- Lihat juga **modul-modul lain** yang sesuai dengan isu-isu yang terlibat.
- Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan **respons-respons lain** terhadap hal-hal yang memicu takut. Mohonlah supaya Tuhan mengungkapkan **pandanganNya** terhadap situasi serta caraNya **menyelesaikan dilema** (kebimbangan) yang ada.
- Bertumbuhlah dalam pengertian bahwa **Anda aman dalam Kristus**.
- Bertumbuhlah dalam pengertian (berdasarkan pengalaman) **betapa Tuhan mengasihi Anda** (Efesus 3: 14-21). Mohonlah supaya Dia menolong Anda **menawan segala sesuatu yang menghalangi Anda** untuk mengerti sepenuhnya betapa Tuhan mengasihi Anda. **Bawalah** halangan-halangan itu kepadaNya. Lihat **modul-modul lain** yang sesuai dengan isu-isu yang ada.
- Mohonlah supaya Tuhan **menyembunyikan** Anda dalam naungan SayapNya (Mazmur 17: 8).
- Pilihlah untuk **menaruh harapan Anda didalam Tuhan**. Mohonlah supaya Dia menolong Anda untuk **mempercayai Dia sepenuhnya**. Mohonlah supaya Dia menunjukkan **segala hal dalam diri Anda yang membuat sulit memilih atau melakukan hal-hal ini**. **Garaplah isu-isu ini**. Lihat modul-modul yang sesuai.
- Bila takut adalah bagian dari pola **kebiasaan tidak sehat**, lakukanlah “Proses Langkah-demi-Langkah – Mengganti Pola Kebiasaan Tidak Sehat” dalam modul ini.
- Belajarlah **menerapkan rencana Tuhan untuk mengatasi kekuatiran** (Yesaya 30: 15; Filipi 4: 6-8). Mohonlah supaya Dia menolong Anda.
- Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda **mefokus** pada semua yang mulia, yang manis, yang disebut kebajikan dan yang patut dipuji (Filipi 4: 8). **Praktekkan ini**.
- Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda **hidup dengan pujian dan ucapan syukur**. **Praktekkan ini**.
- Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda bertumbuh dalam **hubungan akrab dengan Dia**. Kembangkanlah kebiasaan untuk memproses bersama Dia segala hal yang berarti.
- **Carilah firman Tuhan** yang mengatakan:
 - *Jangan takut*
 - *Mengapa Anda tidak perlu takut.*
- **Doa penutup**
- Lihat “Modul 12: Hidup dalam Terang”.
- Ingatlah bahwa belajar hidup diluar takut merupakan suatu **proses**, sehingga membutuhkan waktu.

Lampiran 3. Menyerahkan Kontrol (Menguasai) Tidak Sehat¹⁰**Dasar Alkitabiah – Menyerahkan Kontrol (Menguasai) Tidak Sehat**

"Sebab beginilah firman Tuhan ALLAH, Yang Mahakudus, Allah Israel: "Dengan bertobat dan tinggal diam kamu akan diselamatkan, dalam tinggal tenang dan percaya terletak kekuatanmu." Tetapi kamu enggan, kamu berkata: "Bukan, kami mau naik kuda dan lari cepat," maka kamu akan lari dan lenyap. Katamu pula: "Kami mau mengendarai kuda tangkas," maka para pengejarmu akan lebih tangkas lagi. Seribu orang akan lari melihat ancaman satu orang, terhadap ancaman lima orang kamu akan lari, sampai kamu ditinggalkan seperti tonggak isyarat di atas puncak gunung dan seperti panji-panji di atas bukit. Sebab itu TUHAN menanti-nantikan saatnya hendak menunjukkan kasih-Nya kepada kamu; sebab itu Ia bangkit hendak menyayangi kamu. Sebab TUHAN adalah Allah yang adil; berbahagialah semua orang yang menanti-nantikan Dia!" (Yesaya 30:15-18).

Keterangan Singkat - Menyerahkan Kontrol Tidak Sehat

Kontrol bisa sehat¹¹ atau tidak sehat. Berusaha memaksa atau memanipulasi seseorang adalah contoh dari kontrol tidak sehat. Kontrol tidak sehat merupakan bagian dari pola kebiasaan manusia lama, bukan manusia baru (Efesus 4: 22-24). Kontrol tidak sehat merupakan ikatan.

Bila Anda tidak tahu cara untuk bersukacita kembali dari perasaan tidak menyenangkan, seperti takut yang tidak sehat, malu, sakit hati, rasa bersalah, cemas atau marah, Anda mungkin mencoba menghindari pengalaman perasaan tidak menyenangkan dengan berusaha menguasai situasi atau orang lain. Bila strategi ini tidak berhasil, Anda mungkin akan coba lebih menguasai situasi atau orang lain. Bila ini tidak berhasil, Anda mungkin menjadi seorang perfeksionis. Bila ini pun tidak berhasil, Anda mungkin menjadi ketagihan (addiction) akan sesuatu.

Kontrol tidak sehat, perfeksionisme dan ketagihan semua terfokus pada pandangan yang tidak benar tentang diri Anda dalam Kristus. Fokus ini membuat Anda semakin sulit mendengar suara Tuhan dan semakin sulit mengerti siapa Anda sesungguhnya dalam Kristus.

Kontrol tidak sehat menyamar sebagai suatu kekuatan, padahal sebenarnya menghalangi penyelesaian perasaan yang menyakitkan. Jalan keluarnya mencakup bertobat dan berdiam diri; tenang dan percaya (Yesaya 30: 15). Jalan keluarnya mengikuti jalan

¹⁰ Disesuaikan dengan izin dari *A Theory and Process for Christian Counseling & Inner Healing* oleh Alfred Davis

¹¹ Kontrol sehat mencakup mengarahkan, mengatur, memerintah atau menguasai seseorang atau sesuatu yang ada dibawah tanggung jawab Anda tanpa ada usaha untuk memaksa atau memanipulasi. Menguasai yang sehat diperlukan untuk melaksanakan tanggungjawab dengan baik. *Misalnya: melatih seorang anak untuk berada di jalan yang benar (Amsal 22: 6); mengendarai mobil; menekuni suatu tugas; belajar menguasai diri sendiri.*

percaya (kepada Tuhan) dan berserah diri (kepada Tuhan), dan bukan menguasai dan memilih jalan sendiri.

Bila Anda sukar mempercayai Tuhan dan berserah diri kepadaNya, mungkin Anda tidak belajar mempercayai orang ketika masih muda. Bila demikian, mengenali kebenaran ini merupakan langkah pertama yang baik. Langkah-langkah lain mencakup:

- mengkaji bagaimana sifat orang tua (atau orang lain) dimasa lalu, dan bagaimana sifat-sifat itu sama atau berbeda dengan sifat-sifat Tuhan
- mengampuni orang tua, bila perlu
- bertumbuh dalam pengertian betapa Tuhan mengasihi Anda
- bertumbuh dalam pengertian siapa Anda sebenarnya dalam Kristus
- belajar memberi respons kepada Tuhan yang penuh kebaikan.

Hidup dengan ‘mempercayai’ dan ‘berserah diri’ kepada Tuhan, dan adanya sukacita yang memperlancar proses, menolong otak Anda untuk berfungsi lebih baik. Anda berpikir lebih terang dalam keadaan tidak tertekan. Ini menolong Anda menemukan penyelesaian masalah dengan lebih mudah. Dan karena Anda tidak sibuk mendengar suara Anda sendiri, maka Anda lebih mudah mendengar suara Tuhan. Ini adalah jalan menuju kepada kekuatan sejati.

Catatan: Bagaimana mengatasi ketagihan (addiction) tidak dibahas dalam pelatihan dasar ini.

Contoh – Kontrol Tidak Sehat dan Perfeksionisme

Seorang pria berusia sekitar 45-an telah berhasil menjadi ketua organisasinya dan telah membuktikan kepada dirinya kesuksesan yang dicapai dalam lingkungan business. Akan tetapi, di rumah pria ini menghadapi bermacam masalah. Tiap kali isterinya mengemukakan suatu hal, pria ini menjadi marah. Akibatnya, isterinya belajar untuk diam saja supaya tidak membuat suaminya marah lagi. Makin lama pasangan ini makin hidup terpisah walaupun serumah. Komunikasi tentang hal-hal penting dihindari dan ketegangan serta amarah berkembang.

Ketika berdoa bersama seorang teman untuk putaran ini, pria itu teringat ayahnya suka menyebutnya “bodoh” ketika masih muda. Pria itu mengubah pesan itu menjadi kebohongan “saya bodoh”. Dikemudian hari, bila isterinya menanyakan sesuatu mengenai hal yang telah dikatakan suami, ia merasa seolah-olah isterinya mengatakan “kamu bodoh”. Pria itu memberi reaksi dengan marah, karena didalamnya ia merasa tidak aman.

Ia telah menyembunyikan keyakinan salah “saya bodoh” selama bertahun-tahun dan menutupinya dengan cara menguasai secara tidak sehat dan tindakan perfeksionisme. Keyakinan salah itu telah menghasilkan sakit hati, yang dicoba disembunyikan dengan marah. Ketika keyakinan salah itu dibuka dan diubah menjadi kebenaran, ia menjadi mampu berkomunikasi dengan isterinya, karena suami menyadari untuk pertama kali bahwa isterinya tidak berusaha membuktikan bahwa suami itu bodoh. Isteri hanya mengemukakan pendapatnya.

Proses Langkah-demi-Langkah¹²– Menyerahkan Kontrol Tidak Sehat

Catatan: Lihat “Modul 1: Ringkasan dan Pengantar” untuk memulai dan mengakhiri langkah-langkah, dan keterangan tentang bagaimana memakai modul-modul untuk berbagai keadaan.

1. Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan apakah ada kontrol tidak sehat dalam diri Anda.
2. Bila ada, mohonlah supaya Tuhan menunjukkan perasaan tidak sehat yang mana yang membuat Anda ingin menguasai.
3. Carilah kesembuhan untuk luka-luka batin yang berkaitan dengan perasaan negatif ini. Lihat “Modul 6: Kesembuhan dari Luka Batin”.
4. Lakukanlah modul-modul lain, sesuai keperluan, supaya bisa bersukacita kembali dari perasaan ini.

Misalnya, bila Anda marah pada seseorang, lihat “Modul 7: Mengampuni Orang Lain”. Lihat “Lampiran 1: Pedoman Memilih Modul untuk Dipakai” dalam “Modul 1: Ringkasan dan Pengantar”.

5. Lakukanlah proses langkah-demi-langkah yang ada di bagian utama dalam modul ini untuk pola kebiasaan tidak sehat yang terkait.
6. Bertumbuhlah dalam pengertian siapa diri Anda dalam Kristus. Mohonlah supaya Dia menolong Anda. Lihat “Modul 11: Menemukan Rasa Aman Sejati” dan Modul 12: Hidup dalam Terang”.
7. Bertumbuhlah dalam kemampuan Anda untuk mempercayai Tuhan dan berserah diri kepadaNya. Mohonlah supaya Dia menolong Anda. Lihat “Modul 11: Menemukan Rasa Aman Sejati” dan Modul 12: Hidup dalam Terang”.
8. Pilihlah supaya Tuhan menguasai sepenuhnya hidup Anda. Mohonlah supaya Dia menolong Anda bertumbuh untuk hidup dikuasai Tuhan.
9. Mohonlah supaya Tuhan mengingatkan bila Anda mencoba menguasai seseorang atau suatu keadaan dengan cara tidak sehat. Mohonlah supaya Dia menolong Anda menjadi peka bila orang lain memberi respons yang menandakan bahwa Anda menguasai dengan cara tidak sehat.
10. Ceritakanlah apa yang Tuhan telah lakukan dan masih melakukan didalam diri Anda kepada orang yang Anda percayai.

¹² “Proses Langkah-demi-Langkah” berisi langkah-langkah umum ketika menggarap suatu isu. Ubahlah sesuai situasinya. Ikutilah pimpinan Tuhan.

Follow-up - Menyerahkan Kontrol Tidak Sehat

1. Bila Anda bergumul dengan takut, lihat “Lampiran 1: Hidup diluar Takut dalam modul ini.
2. Bila perfeksionisme merupakan masalah bagi Anda, lihat “Lampiran 4: Mengatasi Perfeksionisme” dalam modul ini.

Penggambaran Proses

Modul 10 – Mengganti Pola Kebiasaan Tidak Sehat –

Lampiran 3 – Menyerahkan Kontrol (Menguasai) Tidak Sehat

- **Doa pembukaan**
- *Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan apakah ada **kontrol tidak sehat dalam diri Anda.***
- *Bila ada, mohonlah supaya Tuhan menunjukkan **perasaan tidak sehat yang mana yang membuat Anda ingin menguasai.***
- *Carilah kesembuhan untuk **luka-luka batin** yang berkaitan dengan perasaan negatif ini. Lihat “Modul 6: Kesembuhan dari Luka Batin”.*
- *Lakukanlah **modul-modul lain**, sesuai keperluan, supaya bisa **bersukacita kembali dari perasaan ini.***
- *Lakukanlah proses langkah-demi-langkah yang ada di bagian utama dalam Modul 10 untuk **pola kebiasaan tidak sehat yang terkait.***
- *Bertumbuhlah dalam pengertian **siapa diri Anda dalam Kristus.** Mohonlah supaya Dia menolong Anda.*
- *Bertumbuhlah dalam **kemampuan Anda untuk mempercayai Tuhan dan berserah diri kepadaNya.** Mohonlah supaya Dia menolong Anda.*
- ***Pilihlah supaya Tuhan menguasai sepenuhnya hidup Anda.** Mohonlah supaya Dia menolong Anda bertumbuh untuk hidup dikuasai Tuhan.*
- *Mohonlah supaya Tuhan **mengingatkan bila Anda mencoba menguasai seseorang atau suatu keadaan dengan cara tidak sehat.** Mohonlah supaya Dia menolong Anda **menjadi peka bila orang lain memberi respons yang menandakan bahwa Anda menguasai dengan cara tidak sehat.***
- ***Ceritakanlah** apa yang Tuhan telah lakukan dan masih melakukan didalam diri Anda kepada orang yang Anda percayai.*
- **Doa penutup**
- **Follow-up**
 - *Bila Anda bergumul dengan takut, lihat “Lampiran 1: Hidup diluar Takut dalam Modul 10.*
 - *Bila perfeksionisme merupakan masalah bagi Anda, lihat “Lampiran 4: Mengatasi Perfeksionisme” dalam Modul 10.*

Lampiran 4. Mengatasi Perfeksionisme

Keterangan Singkat – Mengatasi Perfeksionisme

Seorang perfeksionis “menuntut dari dirinya dan orang lain hasil baik yang mutunya sangat tinggi”.¹³ Hidup dengan cara ini cenderung terpusat pada hukum (Roma 8: 1-2) dan bukan pada kasih (Efesus 1:5). Ini merupakan “kuk perhambaan” (Galatia 5: 1).

Bila Anda bergumul dengan perfeksionisme, maka Anda mungkin:

- berpikir bahwa diri Anda, orang lain dan situasi-situasi seharusnya sudah perfek (sempurna).
- menyalahkan segala sesuatu yang Anda pikir tidak perfek
- menuntut dari diri Anda atau orang lain
- bergumul dengan menghakimi orang lain
- kurang sukacita
- percaya bahwa bila Anda berbuat salah, maka akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan
- tidak mampu mengakui atau menerima
 - kekurangan Anda
 - kesalahan Anda
 - kelakuan Anda yang salah

Kebenarannya adalah bahwa kita semua sedang dalam proses. Bila kita didalam Kristus, kita disempurnakan, tetapi belum sempurna. Tuhan bersukacita dalam proses ini (Efesus 1: 4-5) dan Dia juga mendorong kita untuk bersukacita (Filipi 4: 4; 1 Tesalonika 5: 16; Efesus 5: 1).

Tidak mampu mendengar ketika Anda melakukan sesuatu secara tidak perfek menghalangi proses untuk disempurnakan. Bila Anda tidak dapat melihat bahwa Anda melakukan sesuatu dengan salah, tentu Anda tidak menggarap hal ini. Jadi perfeksionisme *sebenarnya* menghalangi untuk disempurnakan. Perfeksionisme *sebenarnya* menghalangi tujuan yang seolah-olah ingin dicapainya.

Cara mengatasi perfeksionisme mencakup:

- mengenali bahwa perfeksionisme adalah bagian dari manusia lama, bukan manusia baru (Efesus 4: 22-24)
- mengenali bahwa perfeksionisme menjadi penghalang untuk disempurnakan
- mengenali bahwa perfeksionisme adalah bagian dari keinginan tidak sehat untuk menguasai
- menggarap isu-isu yang berkaitan dengan kontrol tidak sehat
- menemukan perasaan-perasaan yang memicu perfeksionisme
- mencari kesembuhan untuk luka-luka batin
- mengampuni diri sendiri dan orang lain
- menerima ketidaksempurnaan diri sendiri dan orang lain
- menemukan aman sejati didalam Kristus
- bertumbuh untuk hidup dalam kebenaran

¹³ *Funk & Wagnalls Standard College Dictionary*

Hidup ini sebenarnya
Tidak merupakan kebenaran
Tetapi pertumbuhan dalam kebenaran
Bukan kesehatan tetapi kesembuhan
Bukan berada tetapi menjadi
Bukan berdiam diri tetapi melatih.
Kita belum menjadi apa yang kita akan capai
Tetapi kita bertumbuh kearah ini,
Prosesnya belum selesai
Tetapi sedang berlangsung
Ini bukan akhir
Tetapi jalan
Semua belum bersinar dalam kemuliaan
Tetapi semua dimurnikan

Martin Luther

