



Pertanyaan
kaum muda
jawaban yang praktis

JILID 1

Bagian-bagian di buku ini berjudul

MASALAH KELUARGA

IDENTITASMU

DI DALAM DAN DI LUAR SEKOLAH

SEKS, MORAL, DAN CINTA

TINGKAH LAKU YANG MERUSAK

WAKTU LUANGMU

KEGIATAN IBADATMU

APENDIKS UNTUK ORANG TUA

Latihan untuk menjadi orang dewasa! Bagaimana kamu dapat memperoleh keterampilan yang dibutuhkan untuk menjadi orang dewasa yang bertanggung jawab? *Pertanyaan Kaum Muda* —*Jawaban yang Praktis*, Jilid 1, bisa membantumu. Nasihatnya didasarkan atas prinsip-prinsip praktis dari Alkitab. Firman Allah telah membantu jutaan remaja untuk berhasil menghadapi tantangan kehidupan. Kamu juga bisa terbantu!



'Kesanggupan berpikir akan terus menjaga kamu, daya pengamatan akan melindungi kamu.'

—Amsal 2:11.

Kaum Muda yang Kami Kasihi,

Bapak surgawi kalian, Allah Yehuwa, sangat sayang kepada kalian. Ia ingin kalian bahagia. 'Tapi, apakah benar kita bisa bahagia di zaman seperti ini?' kalian mungkin bertanya. Itu pertanyaan bagus. Memang, kehidupan kita penuh masalah. Tantangan demi tantangan datang silih berganti setiap hari sehingga kita bisa kehilangan sukacita. Tapi, Bapak kita yang pengasih akan menolong kita! Firman-Nya menyediakan bimbingan yang kita butuhkan untuk melayari lautan kehidupan yang penuh prahara ini. Meskipun Alkitab ditulis pada zaman dahulu, nasihatnya tetap praktis dewasa ini seperti pada saat itu pertama kali ditulis. — Mazmur 119:98, 99; 2 Timotius 3:16, 17.

Kami mempersiapkan publikasi ini karena kami sayang kepada kalian. Kami ingin kalian bahagia dan menjalani hidup ini dengan cara yang terbaik. Untuk itu, kami menganjurkan kalian membaca habis publikasi ini dan sering-sering menggunakannya ketika menghadapi problem. Salah satu tujuan buku ini adalah menghasilkan komunikasi yang lebih baik antara kalian dan orang tua kalian. Kami harap kalian akan membaca atau bahkan mempelajari artikel-artikelnya bersama-sama mereka. Manfaatkan kebijaksanaan dan pengalaman orang tua kalian!

Semoga sukses,

*Badan Pimpinan
Saksi-Saksi Yehuwa*

indeks anutan

Yakub 48



Ayub 97



Musa 149



Rut 215



**Punya komentar
tentang manfaat
buku ini bagimu?
Tulislah surat ke
penerbit di alamat
yang terdekat.**

Timotius 287



Pertanyaan kaum muda jawaban yang praktis

JILID 1

buku ini milik

© 1989, 2011

WATCH TOWER BIBLE AND TRACT SOCIETY OF PENNSYLVANIA

Penerbit

SAKSI-SAKSI YEHUWA INDONESIA

Jakarta, Indonesia

Cetakan November 2015

Publikasi ini tidak diperjualbelikan, dan disediakan sebagai bagian dari pekerjaan pendidikan Alkitab sedunia yang ditunjang oleh sumbangan sukarela.

Kecuali disebutkan sumbernya, semua kutipan ayat diambil dari *Kitab Suci Terjemahan Dunia Baru*.

Nama beberapa anak muda dalam buku ini telah diubah.

Photo Credits: Page 241: © Gusto Productions/Photo Researchers, Inc.; page 244: mouth cancer:

© Mediscan/Visuals Unlimited, Inc.; clogged artery: © Index Stock/Photolibrary; cancerous lung:

© Arthur Glauber/Photo Researchers, Inc.; page 245: MRI of brain: © Mediscan/Visuals Unlimited, Inc.; cancerous kidney: © Dr. E. Walker/Photo Researchers, Inc.

Questions Young People Ask—Answers That Work, Volume 1

Made in Japan

Dibuat di Jepang

Indonesian (yp 1-IN)

Jawaban yang Praktis!

'Bagaimana aku bisa berkomunikasi dengan orang tuaku?' 'Bagaimana aku bisa mencari sahabat?' 'Apa salahnya dengan seks bebas?' 'Mengapa aku begitu sedih?'

Jika kamu pernah mengajukan pertanyaan-pertanyaan seperti itu, kamu tidak sendirian. Kamu sudah mencari bimbingan dari berbagai sumber, tetapi nasihat mereka berbeda-beda. Untuk membantu kaum muda mendapatkan nasihat yang dapat diandalkan, majalah *Sedarlah!* meluncurkan artikel seri yang berdasarkan Alkitab berjudul "Kaum Muda Bertanya . . ." pada bulan Januari 1982. Beberapa puluh tahun kemudian, seri ini masih sangat diminati. Setiap artikel adalah hasil dari riset yang saksama. Bahkan, untuk mengetahui bagaimana pendapat dan perasaan kaum muda, para penulis *Sedarlah!* telah menemui ratusan anak muda di seluruh dunia! Namun, yang terpenting, nasihat yang diberikan di "Kaum Muda Bertanya" didasarkan pada Firman Allah, Alkitab.

Buku yang sekarang kamu pegang awalnya diterbitkan pada tahun 1989. Tetapi, pasal-pasalny telah banyak diperbarui agar lebih sesuai dengan berbagai persoalan zaman sekarang. Lebih dari 30 pasal telah disesuaikan dari artikel-artikel "Kaum Muda Bertanya" yang diterbitkan antara tahun 2004 dan 2011.

Pertanyaan Kaum Muda—Jawaban yang Praktis, Jilid 1, menyediakan berbagai sarana yang kamu butuhkan untuk menjadi orang dewasa yang bertanggung jawab. Semoga, setelah kamu menerapkan saran-sarannya, kamu akan bergabung dengan jutaan orang lain, remaja maupun dewasa, "yang karena penerapan telah terlatih daya pemahamannya untuk membedakan apa yang benar maupun yang salah".

—Ibrani 5:14.

Penerbit

buku ini berisi . . .



ayat-ayat kunci yang menonjolkan pokok-pokok utama



TIPS

saran-saran praktis yang akan membantumu berhasil

TAHUKAH KAMU . . .



fakta-fakta yang menggugah daya nalarmu

rencanaku!



kesempatan untuk mengungkapkan bagaimana kamu akan menerapkan bahan ini

MENURUTMU . . .

- pertanyaan-pertanyaan yang akan membantumu merenungkan apa yang kamu baca

selain itu . . .

jurnalku



pada akhir setiap bagian tersedia halaman yang dapat kamu gunakan untuk menuliskan pendapatmu sendiri

ANUTAN

tokoh-tokoh Alkitab terpilih ditampilkan sebagai teladan

daftar isi

1 MASALAH KELUARGA

- 1 Bagaimana Aku Bisa Bicara dengan Orang Tuaku? **7**
- 2 Kenapa Kami Selalu Bertengkar? **14**
- 3 Bagaimana Aku Bisa Mendapat Lebih Banyak Kebebasan? **21**
- 4 Kenapa Papa dan Mama Berpisah? **28**
- 5 Bagaimana Sikapku Kalau Orang Tuaku Menikah Lagi? **34**
- 6 Bagaimana Aku Bisa Akur dengan Kakak-Adikku? **40**
- 7 Siapkah Aku Meninggalkan Rumah? **49**

2 IDENTITASMU

- 8 Bagaimana Mendapat Sahabat yang Baik? **57**
- 9 Bagaimana Aku Bisa Menolak Godaan? **64**
- 10 Kenapa Aku Harus Peduli Kesehatanku? **71**
- 11 Baju Apa yang Boleh Kupakai? **77**
- 12 Bagaimana Aku Bisa Lebih Percaya Diri? **85**
- 13 Bagaimana Supaya Aku Tidak Begitu Sedih Lagi? **91**
- 14 Apa Kuakhiri Saja Hidupku? **98**
- 15 Salahkah Kalau Aku Ingin Sedikit Privasi? **105**
- 16 Wajarkah Kalau Aku Berduka Seperti Ini? **111**

3 DI DALAM DAN DI LUAR SEKOLAH

- 17 Kenapa Aku Takut Cerita Soal Agamaku? **121**
- 18 Bagaimana Aku Bisa Hadapi Stres di Sekolah? **128**
- 19 Apakah Aku Berhenti Sekolah Saja? **134**
- 20 Bagaimana Aku Bisa Akur dengan Guru? **142**
- 21 Bagaimana Aku Bisa Mengatur Waktu? **150**
- 22 Terjepit Dua Budaya—Aku Harus Bagaimana? **156**

4 SEKS, MORAL, DAN CINTA

- 23** Apa Pandangan Alkitab tentang Homoseksualitas? **165**
- 24** Apakah Seks Akan Memantapkan Hubungan Kami? **172**
- 25** Bagaimana Aku Dapat Menaklukkan Kebiasaan Masturbasi? **178**
- 26** Bagaimana dengan Seks Bebas? **183**
- 27** Kenapa Cowok-Cowok Tidak Suka Aku? **188**
- 28** Kenapa Cewek-Cewek Tidak Suka Aku? **195**
- 29** Inilah Cinta Sejati? **203**
- 30** Apakah Kami *Benar-Benar* Siap Menikah? **212**
- 31** Bagaimana Aku Bisa Pulih Setelah Putus? **221**
- 32** Bagaimana Aku Melindungi Diri dari Pemangsa Seksual? **228**

5 TINGKAH LAKU YANG MERUSAK

- 33** Apa yang Harus Aku Tahu tentang Merokok? **237**
- 34** Apa Salahnya Minum-Minum? **246**
- 35** Bagaimana Aku Bisa Bebas dari Narkoba? **252**

6 WAKTU LUANGMU

- 36** Apakah Aku Kecanduan Media Elektronik? **259**
- 37** Kenapa Aku Tidak Boleh Bersenang-senang? **265**

7 KEGIATAN IBADATMU

- 38** Bagaimana Beribadat kepada Allah Bisa Menyenangkan? **273**
- 39** Bagaimana Aku Bisa Meraih Tujuan-tujuanku? **282**

Apendiks: Pertanyaan Orang Tua 289

1 MASALAH KELUARGA

- 7 Komunikasi
- 14 Bertengkar
- 21 Kebebasan
- 28 Perceraian
- 34 Menikah Lagi
- 40 Kakak-Adik
- 49 Meninggalkan Rumah





Bagaimana aku bisa bicara dengan orang tuaku?

"Aku betul-betul berusaha memberi tahu orang tuaku apa yang aku rasakan, tapi gagal—mereka malah memotong kata-kataku. Aku sudah kumpulkan keberanian untuk bicara, tapi semuanya berantakan!"—Rosa.

SEWAKTU masih kecil, kamu mungkin tidak sungkan untuk langsung meminta nasihat dari orang tua. Kamu cerita ke mereka setiap kali ada kejadian, besar atau kecil. Kamu leluasa mengungkapkan pikiran dan perasaanmu, dan kamu yakin dengan nasihat mereka.

Tapi sekarang, kamu mungkin merasa bahwa orang tuamu tidak bisa lagi mengerti kamu. "Suatu malam saat makan, aku mulai nangis dan mencurahkan perasaanku," kata gadis bernama Edie. "Orang tuaku *mendengarkan*, tapi mereka sepertinya

tidak *mengerti*.” Akibatnya? ”Aku masuk saja ke kamar dan menangis lagi!”

Atau, adakalanya kamu mungkin lebih suka *tidak* cerita kepada orang tua. ”Aku bicara kepada orang tua tentang banyak hal,” kata anak laki-laki bernama Christopher. ”Tapi, kadang aku tidak mau mereka tahu *semua* yang aku pikirkan.”

Salahkah merahasiakan sesuatu? Tidak selalu—asalkan kamu tidak menipu. (Amsal 3:32) Biarpun begitu, entah orang tuamu kelihatannya tidak mengerti kamu atau kamu yang menahan diri, satu hal yang pasti adalah: Kamu perlu bicara dengan orang tua—dan mereka perlu mendengar dari kamu.

Tetaplah Bicara!

Dalam beberapa hal, berkomunikasi dengan orang tua dapat disamakan dengan menyetir mobil. Seandainya ada pengadang jalan, kamu tidak menyerah; kamu cari jalan lain. Perhatikan dua contoh.

PENGADANG JALAN 1 Kamu perlu bicara, tetapi orang tuamu *sepertinya tidak mendengarkan*. ”Aku sulit berkomunikasi dengan Papa,” kata gadis bernama Leah. ”Kadang, aku sudah bicara beberapa lama dengannya dan tahu-tahu ia bilang, ’Oh, kamu ngomong sama Papa, ya?’”

PERTANYAAN: Bagaimana jika Leah memang perlu membicarakan suatu problem? Setidaknya ia punya tiga opsi.

Sebagaimana pengadang jalan bukan berarti jalan buntu, kamu bisa cari jalan lain dan berkomunikasi dengan orang tuamu!





Teriak ke papanya. Leah menjerit, "Ini penting banget, Pa! Dengar dong!"

Opsi
A



Tidak mau bicara lagi dengan papanya. Leah tidak sudi lagi menceritakan masalahnya.

Opsi
B



Tunggu waktu yang tepat dan utarakan lagi masalah itu. Leah bisa bicara berdua saja dengan papanya belakangan, atau ia menceritakan masalahnya kepada papanya lewat surat.

Opsi
C

Menurut kamu, opsi mana yang sebaiknya Leah pilih? ✎

Mari kita lihat setiap opsi untuk mengetahui apa kira-kira hasil akhirnya.

Papa Leah tersimpangkan perhatiannya—itu sebabnya ia tidak sadar kalau Leah sedang frustrasi. Maka, jika Leah memilih **Opsi A**, papanya bisa jadi tidak mengerti mengapa dia teriak-teriak. Opsi ini kemungkinan besar tidak bakal membuat papa Leah lebih mudah menerima kata-katanya, dan itu tidak menunjukkan respek dan hormat kepada dia. (Efesus 6:2) Opsi ini justru tidak membuahkan hasil yang diinginkan.

Meski **Opsi B** mungkin tampaknya paling gampang, ini bukan yang terbaik. Mengapa? Karena "rencana-rencana gagal

TIPS



Jika kamu sulit membicarakan suatu masalah dengan orang tua dalam situasi resmi, bahaslah masalahnya sambil berjalan-jalan, di mobil, atau sambil berbelanja.

” **Tidak selalu gampang berkomunikasi dengan orang tua, tapi setelah bicara terus terang dengan mereka, rasanya seperti lepas dari beban yang berat.** ” —Devenye

apabila tidak ada pembicaraan konfidensial”. (Amsal 15:22) Supaya berhasil mengatasi problemnya, Leah perlu bicara dengan papanya—dan agar ia dapat membantu, ia perlu tahu apa yang sedang terjadi dengan Leah. Mogok bicara tidak menyelesaikan masalah.

Namun, melalui **Opsi C**, Leah tidak membiarkan pengadang jalan menghentikan langkahnya. Sebaliknya, ia berupaya membicarakan masalah itu lain waktu. Dan, jika ia memilih

untuk menyurati papanya, Leah bisa langsung merasa lega. Menulis surat juga bisa membantunya menyusun apa persisnya yang ingin ia sampaikan. Ketika membaca surat itu, papa Leah bakal tahu apa yang ingin Leah utarakan, dan hal ini akan membantunya lebih mengerti kesusahannya hati Leah. Jadi, opsi C bermanfaat bagi Leah *maupun* papanya.

Opsi apa lagi yang mungkin Leah miliki? Coba pikirkan, dan tuliskan di bawah ini. Lalu, tulis apa kira-kira hasil akhirnya.

PENGADANG JALAN 2 **Orang tuamu ingin bicara, tetapi kamu tidak.** ”Sebal sekali rasanya kalau langsung dicecar berbagai pertanyaan padahal aku baru pulang sekolah dan capek,” ujar gadis bernama Sarah. ”Aku enggak pengen mikirin

sekolah, tapi orang tuaku langsung tanya-tanya, 'Bagaimana hari ini? Apakah ada problem?'" Tentulah, orang tua Sarah bertanya dengan niat baik. Walau demikian, ia mengeluh, "Rasanya malas ngomong soal sekolah kalau lagi capek dan stres."

PERTANYAAN: Apa yang bisa Sarah lakukan dalam situasi ini? Seperti contoh sebelumnya, setidaknya ia punya tiga opsi.



Tidak mau bicara. Kata Sarah, "Aduh, enggak usah tanya-tanya, deh. Aku enggak mau ngomongin itu sekarang!"

Opsi
A



Tetap bicara. Meski stres, Sarah menjawab pertanyaan orang tuanya sambil cemberut.

Opsi
B



Tunda obrolan tentang sekolah tapi tetap bicara soal topik lain. Sarah menyarankan agar soal sekolah dibahas lain waktu, saat ia lebih nyaman. Lalu, dengan minat tulus ia bisa bilang, "Bagaimana dengan Papa? Apa hari ini baik-baik saja?"

Opsi
C

Menurut kamu, opsi mana yang sebaiknya Sarah pilih? 📝

Sekali lagi, mari kita lihat setiap opsi untuk mengetahui apa kira-kira hasil akhirnya.

Sarah sedang stres dan tidak berminat untuk bicara. Jika ia memilih **Opsi A**, ia akan tetap merasa stres, dan juga merasa bersalah karena sudah mencak-mencak pada orang tuanya. —Amsal 29:11.

Bagaimana aku bisa bicara dengan orang tuaku? **11**

Di pihak lain, orang tua Sarah tidak suka melihat Sarah marah-marah atau mogok bicara setelahnya. Mereka bisa jadi curiga bahwa Sarah sedang menyembunyikan sesuatu. Mereka malah mungkin semakin mengotot agar ia membuka diri, yang tentunya akan membuat Sarah tambah kesal. Pada akhirnya, opsi ini tidak membuahkan hasil yang diinginkan.

Opsi B tampaknya lebih baik daripada opsi A. Setidaknya, Sarah dan orang tuanya bicara. Tetapi, karena pembicaraan itu dingin, baik Sarah maupun orang tuanya tidak mendapatkan apa yang mereka inginkan—pembicaraan yang santai dan terbuka.

Namun, melalui **Opsi C**, Sarah akan merasa lebih baik karena obrolan tentang sekolah ditunda untuk sementara. Orang tuanya akan menghargai upayanya untuk bercakap-cakap, jadi mereka bakal senang juga. Opsi ini lebih besar peluangnya untuk berhasil karena kedua belah pihak menerapkan prinsip di Filipi 2:4, yang berbunyi, "Perhatikanlah kepentingan orang lain; jangan hanya kepentingan diri sendiri." —*Bahasa Indonesia Masa Kini (BIMK)*.

rencanaku!

Kali berikut aku merasa tidak mau bicara dengan orang tuaku, aku akan



Kalau orang tua memaksaku bicara tentang topik yang tidak mau aku bahas, aku akan bilang

Yang ingin aku tanyakan ke orang tuaku tentang hal ini adalah



**"Dengan tulus hati aku berbicara;
yang kukatakan adalah yang
sebenarnya."—Ayub 33:3, BIMK.**



Hindari Menyampaikan Pesan yang Keliru

Ingatlah, apa yang kamu katakan belum tentu sama dengan apa yang ditangkap orang tuamu. Misalnya, orang tua bertanya mengapa kamu tampak agak kesal. Kamu bilang, "Aku enggak mau bicara tentang itu." Tetapi, yang ditangkap orang tuamu, "Aku tidak percaya sama kalian. Lebih baik aku bicara dengan teman-temanku daripada dengan kalian." Coba tuliskan jawabanmu pada latihan ini. Bayangkan kamu sedang dalam kesulitan dan orang tuamu mau membantu.

Jika kamu bilang: "Tidak usah khawatir. Aku bisa atasi sendiri."

Yang ditangkap orang tuamu: 

Mungkin lebih baik kalau kamu bilang:

Intinya? Pilihlah kata-katamu dengan hati-hati. Gunakan nada suara yang penuh hormat. (Kolose 4:6) Pandang orang tua sebagai kawan, bukan lawan. Dan, terimalah kenyataan ini: Kamu butuh sebanyak mungkin kawan kalau kamu ingin mengatasi berbagai tantangan.

DI PASAL BERIKUT *Bagaimana kalau masalahnya bukannya kamu tidak bisa bicara dengan orang tuamu, tapi setiap kali bicara, kalian selalu bertengkar?*

MENURUTMU . . .

- **Mengapa memilih saat yang tepat untuk bicara itu penting dalam berkomunikasi?—Amsal 25:11.**
- **Mengapa bicara dengan orang tuamu tidak akan percuma?—Ayub 12:12.**

Kenapa kami selalu bertengkar?



Dalam skenario di awal pasal ini, ada tiga hal yang Rachel lakukan yang turut menimbulkan pertengkaran. Dapatkah kamu menunjukkannya? Tulis jawabanmu di bawah ini, dan cocokkan dengan kotak "Jawaban" di halaman 20.



.....

.....

.....

❖ **Ini hari Rabu malam. Rachel, 17 tahun, telah membereskan tugas-tugasnya di rumah dan siap bersantai—akhirnya! Ia menyalakan TV lalu rebahan di sofa favoritnya.**

Saat itu juga, Mama muncul di pintu. Wajahnya tampak marah. "Rachel! Kamu buang-buang waktu nonton TV, padahal kamu mestinya bantu adikmu bikin PR, kan? Kamu enggak pernah mengerjakan apa yang disuruh!"

"Mulai, deh," gumam Rachel, tapi cukup keras sehingga terdengar.

Mama mendekat. "Kamu bilang apa tadi?"

"Enggak kok, Ma," kata Rachel sambil mendesah, dengan mimik bosan.

Sekarang, Mama benar-benar marah. "Jangan ngomong dengan nada seperti itu sama Mama, ya!" katanya.

"Ah, Mama juga begitu sama aku!" tukas Rachel.

Tamatlah waktu santai . . . pertengkaran pun mulai lagi.

APAKAH kamu tidak asing dengan skenario di atas? Apakah kamu dan orang tua selalu bertengkar? Kalau begitu, analisislah sejenak situasinya. Persoalan apa saja yang paling sering menimbulkan konflik? Tandai ✓ di kotak yang cocok—atau tulis persoalanmu sendiri di sebelah "Yang lain".

- | | | | |
|--|--------------------------------------|--|--------------------------------|
|  | <input type="checkbox"/> Sikap | <input type="checkbox"/> Tugas rumah | <input type="checkbox"/> Baju |
| | <input type="checkbox"/> Jam pulang | <input type="checkbox"/> Hiburan | <input type="checkbox"/> Teman |
| | <input type="checkbox"/> Lawan jenis | <input type="checkbox"/> Yang lain | |

Apa pun persoalannya, bertengkar membuat kamu—dan orang tua—merasa stres. Tentu, kamu bisa diam saja dan pura-pura setuju dengan semua yang orang tuamu katakan. Tetapi, itukah yang Allah mau? Bukan. Memang, Alkitab menyuruh kamu 'menghormati bapakmu dan ibumu'. (Efesus 6:2, 3) Tetapi, Alkitab juga menganjurkan kamu mengembangkan "kesanggupan berpikir" dan menggunakan

"daya nalarmu". (Amsal 1:1-4; Roma 12:1) Bila kamu melakukannya, kamu tentu akan punya pendirian yang kuat, yang bisa saja berbeda dengan pendirian orang tua. Namun, dalam keluarga yang menerapkan prinsip Alkitab, orang tua dan kaum muda dapat berkomunikasi baik-baik—bahkan sewaktu mereka *tidak* sependapat.—Kolose 3:13.

Bagaimana kamu bisa leluasa bicara tanpa membuat obrolan yang normal menjadi perang mulut? Gampang untuk bilang, "Yang bikin masalah itu *orang tuaku*. Soalnya, *mereka* selalu ngatur-ngatur aku!" Tetapi, coba pikir: Apa kamu benar-benar bisa mengubah orang lain, termasuk orang tuamu? Ya, satu-satunya orang yang bisa kamu ubah adalah *dirimu sendiri*. Dan, kalau kamu berupaya meredakan ketegangan, orang tua kemungkinan besar akan tetap tenang dan mendelegasikan kamu ketika ada hal yang ingin kamu ungkapkan.

Jadi, mari kita lihat apa yang bisa *kamu* lakukan untuk meredakan pertengkaran. Terapkan saran-saran berikut, maka kamu bisa membuat orang tuamu—dan *kamu sendiri*—kagum dengan keterampilan berkomunikasi yang baru.

● **Berpikirlah sebelum bicara.** Jangan menyeletuk sewaktu kamu merasa sedang diserang. Contohnya, katakanlah mamamu bilang, "Kok, kamu tidak cuci piring? Kamu *enggak pernah* mengerjakan apa yang disuruh!" Jawaban spontan bisa jadi, "Kenapa, sih, Mama ngomel-ngomel?" Tetapi, gunakan kesanggupan berpikirmu. Cobalah tangkap perasaan *di balik* kata-kata mamamu. Biasanya, pernyataan "selalu" dan "enggak pernah" tidak perlu diartikan secara harfiah. Namun, kata-kata seperti itu memang menunjukkan adanya perasaan yang terpendam. Perasaan apa kira-kira?



TAHUKAH KAMU . . .

Dengan berupaya mengatasi atau mencegah konflik, hidup kamu akan jadi lebih mudah. Malah, Alkitab mengatakan bahwa orang "yang baik hati menguntungkan dirinya".—Amsal 11:17, Bahasa Indonesia Masa Kini.



"Hati orang benar menimbang-nimbang jawabannya."—Amsal 15:28, TB.



Barangkali mamamu lagi risau, merasa dibebani oleh pekerjaan rumah tangga. Bisa jadi, ia cuma ingin memastikan bahwa kamu mendukungnya. Bagaimanapun, dengan mengatakan, "Kenapa, sih, Mama ngomel-ngomel?", kamu tidak akan memperbaiki suasana—kamu malah memperkeruhnya! Maka, sebaliknya, tenangkan hati mamamu. Misalnya, kamu bisa bilang, "Maaf ya, Ma. Baiklah, aku cuci piring sekarang juga." Peringatan: *Jangan* bicara dengan nada ketus. Tanggapilah dengan empati. Mamamu kemungkinan besar akan lebih tenang lalu menceritakan masalah yang sebenarnya.*

Di bawah ini, tulis pernyataan papa atau mamamu yang bisa membuatmu terpancing—jika kamu membiarkannya.



.....

Sekarang, pikirkanlah kata-kata penuh empati yang bisa kamu gunakan untuk menanggapi perasaan di balik pernyataan itu.

.....

● **Berbicaralah dengan respek.** Michelle telah belajar dari pengalaman bahwa cara ia berbicara kepada mamanya itu penting. "Tidak soal apa masalahnya," katanya, "yang selalu bikin Mama jengkel adalah nada suaraku." Jika itu yang sering kamu alami, belajarlah untuk berbicara dengan kalem

* Untuk informasi lebih lanjut, lihat Jilid 2, Pasal 21.

TIPS



Sewaktu orang tua berbicara denganmu, matikan musik, taruh dulu buku atau majalahmu, dan pertahankan kontak mata.

” **Mama kadang-kadang mengatakan ‘maafkan Mama, ya’ sambil memelukku. Rasanya senang sekali. Lupa, deh, pertengkaran tadi. Aku berupaya seperti itu juga. Ternyata banyak manfaatnya kalau aku membuang gengsi dan mengatakan ‘maaf’ dengan tulus, meski tidak gampang.**” —Lauren

dan perlahan, dan jangan sampai kamu menunjukkan mimik bosan atau bahasa tubuh yang memperlihatkan kejengkelan. (Amsal 30:17) Jika kamu merasa bahwa kamu akan marah, berdoalah dengan singkat dalam hati. (Nehemia 2:4) Tentu saja, tujuanmu berdoa bukan supaya orang tuamu berhenti ”ngatur-ngatur” kamu, tetapi supaya kamu bisa mengendalikan diri dan tidak membuat suasana tambah panas. —Yakobus 1:26.

Di bawah ini, tulis beberapa tanggapan verbal dan non-verbal yang biasa kamu keluarkan yang sebaiknya dihindari.

Tanggapan verbal (apa yang kamu katakan):

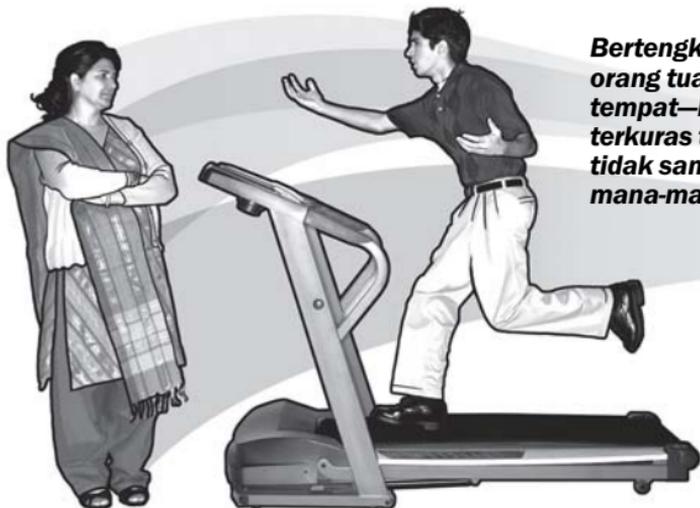


.....
.....

Tanggapan nonverbal (mimik dan bahasa tubuh):

.....
.....

● **Dengarkan.** Alkitab menyatakan, ”Di dalam banyak bicara pasti ada pelanggaran.” (Amsal 10:19, *Terjemahan Baru [TB]*) Maka, pastikan agar kamu memberi papa atau mamamu kesempatan bicara, dan pusatkan perhatianmu kepada orang tuamu. Jangan menyela untuk membenarkan tindak-anmu. Dengarkan saja. Lalu, setelah mereka selesai bicara, kamu akan punya banyak kesempatan untuk bertanya atau untuk menjelaskan sudut pandangmu. Sebaliknya, kalau kamu keras kepala dan memaksakan sudut pandangmu *sekarang*, kamu justru membuat situasinya tambah runyam.



Bertengkar dengan orang tua ibarat lari di tempat—banyak energi terkuras tapi kamu tidak sampai ke mana-mana

Sekalipun ada yang ingin kamu utarakan, saat ini mungkin adalah "waktu untuk berdiam diri".—Pengkhotbah 3:7.

● **Bersedialah minta maaf.** Tidak ada salahnya kamu minta maaf atas apa pun yang kamu lakukan yang turut menimbulkan suatu konflik. (Roma 14:19) Kamu bahkan bisa minta maaf atas *terjadinya* konflik itu. Jika kamu sulit melakukannya dengan bertatap muka, coba ungkapkan perasaanmu dalam tulisan. Lalu, berbuatlah lebih jauh dengan

rencanaku!

Saran dalam pasal ini yang terutama perlu aku upayakan



Aku bertekad untuk mulai menerapkan saran ini pada (cantumkan tanggal)

Yang ingin aku tanyakan ke orang tuaku tentang hal ini adalah

Jawaban 1. Komentari sinis ("Mulai, deh") justru membuat mamanya tambah malah memancing masalah. **2.** Lewat rat wajahmu (menunjukkan mimikri juga begitu sama aku!) hampir selalu jadi bumerang.

mengubah perilaku apa pun yang turut menimbulkan konflik itu. (Matius 5:41) Misalnya, jika pertengkaran timbul karena kamu melalaikan tugas di rumah, cobalah bikin kejutan bagi orang tuamu dengan membereskannya. Sekalipun kamu tidak menyukai tugas itu, bukankah lebih baik mengerjakannya ketimbang menghadapi konsekuensi sewaktu orang tua melihat tugas itu belum juga dikerjakan? (Matius 21:28-31) Jadi, pikirkan manfaat yang kamu petik dengan melakukan bagianmu untuk mengurangi ketegangan antara kamu dan orang tua.

Keluarga yang sukses tidak bebas konflik, tetapi mereka tahu bagaimana menyelesaikannya secara baik-baik. Praktekkanlah keterampilan yang diuraikan dalam artikel ini, maka kamu akan bisa membahas bahkan persoalan yang sulit dengan orang tuamu—*tanpa* bertengkar!

DI PASAL BERIKUT *Apakah kamu merasa bahwa orang tuamu seharusnya memberimu lebih banyak kebebasan? Kalau ya, apa yang dapat kamu lakukan?*

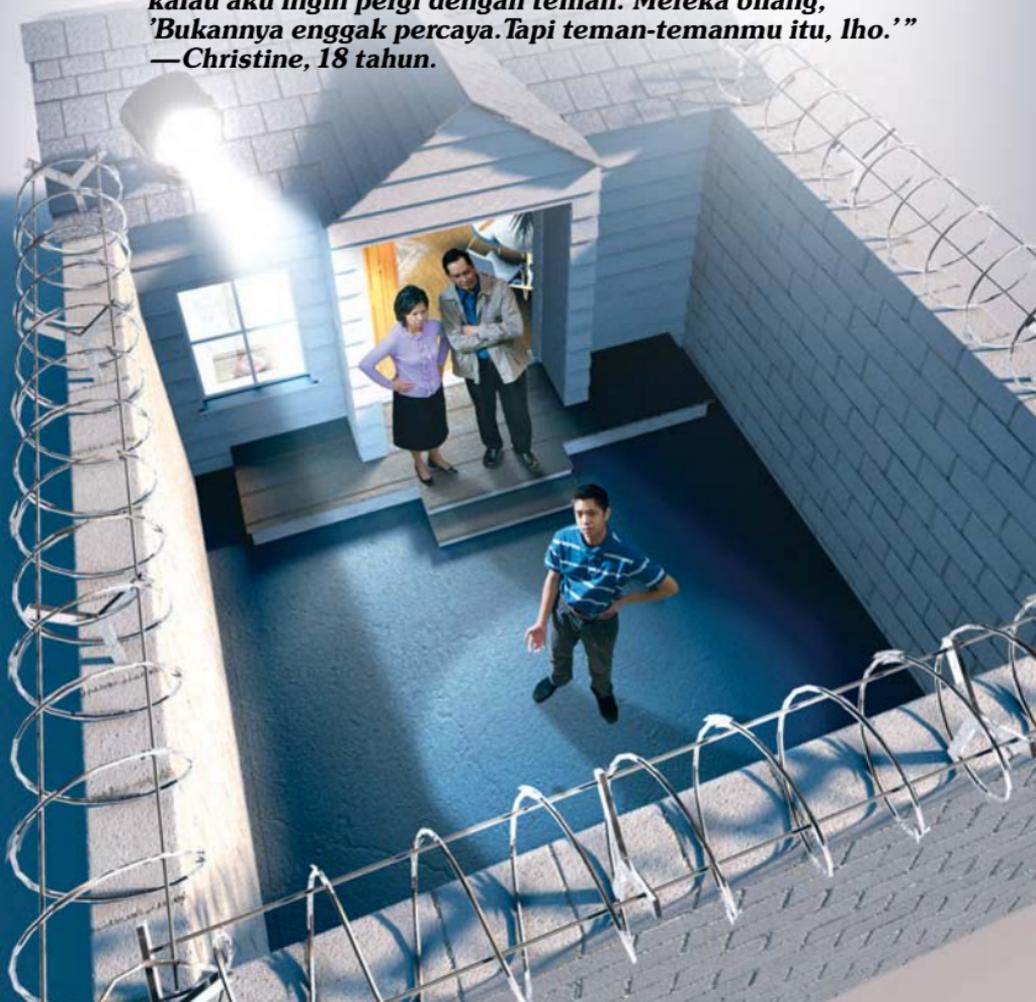
MENURUTMU . . .

- **Mengapa ada temanmu yang merasa hebat kalau bisa menang adu mulut?**
- **Mengapa Allah Yehuwa memandang orang yang suka bertengkar itu bodoh?—Amsal 20:3.**
- **Dengan mengurangi ketegangan antara kamu dan orang tua, apa untungnya buat kamu?**

Bagaimana aku bisa mendapat lebih banyak kebebasan?

***"Aku ingin orang tuaku mengizinkan aku pergi
sendirian."—Sarah, 18 tahun.***

***"Aku selalu tanya orang tua kenapa mereka tidak percaya
kalau aku ingin pergi dengan teman. Mereka bilang,
'Bukannya enggak percaya. Tapi teman-temanmu itu, lho.'"
—Christine, 18 tahun.***



SEPERTI Sarah dan Christine, apakah kamu mendambakan lebih banyak kebebasan? Untuk mendapatkannya, kamu perlu memperoleh kepercayaan orang tuamu. Tetapi, kepercayaan itu seperti uang. Dua-duanya sulit didapat, cepat habis, dan tidak soal berapa banyak kita diberi, tampaknya *tidak pernah* cukup. "Tiap kali aku mau pergi," kata Iliana, 16 tahun, "orang tuaku memberondong aku dengan banyak pertanyaan seperti mau ke mana, dengan siapa, apa yang akan aku lakukan, dan kapan aku pulang. Memang, sih, mereka orang tuaku, tapi jengkel, kan, ditanyanya seperti itu!"

Apa yang dapat kamu lakukan agar orang tua lebih percaya kepadamu dan memberikan lebih banyak kebebasan? Sebelum menjawab pertanyaan itu, mari kita lihat mengapa kepercayaan adalah topik yang sensitif antara banyak orang tua dan anak remaja.

Tantangan Menuju Kedewasaan

Alkitab mengakui bahwa "seorang pria akan meninggalkan bapaknya dan ibunya". (Kejadian 2:24) Tentu, hal yang sama berlaku untuk wanita. Entah kamu anak laki-laki *atau* perempuan, tujuan yang penting dari masa remaja adalah mempersiapkan kamu menjadi orang dewasa—ketika kamu akan siap meninggalkan rumah dan barangkali mengurus keluarga sendiri.*

Tetapi, peralihan menuju kedewasaan bukan seperti pintu yang sekadar kamu lalui sewaktu mencapai usia tertentu. Hal itu lebih mirip tangga yang kamu naiki, selangkah demi selangkah, melewati masa remaja. Memang, kamu dan orang tuamu bisa jadi tidak sependapat tentang seberapa jauh kamu sudah menaiki tangga tersebut. "Usiaku 20 tahun, tapi ini masih jadi masalah!"

ujar Maria, yang merasa bahwa ia tidak dipercaya sehubungan dengan memilih teman. "Orang tuaku pikir aku tidak sanggup lari dari situasi yang buruk. Aku sudah berusaha memberi tahu mereka

* Untuk informasi lebih lanjut, lihat Pasal 7 buku ini.



TAHUKAH KAMU . . .

Kalau orang tua memberimu kebebasan tanpa batas, itu bukan tanda sayang tapi tanda tidak peduli.



Peralihan menjadi orang dewasa yang dapat dipercaya itu seperti tangga yang kamu naiki, selangkah demi selangkah, melewati masa remaja

bahwa aku *sudah sering* lari dari situasi yang buruk, tapi buat mereka itu belum cukup!"

Seperti yang diungkapkan Maria, masalah kepercayaan bisa menjadi sumber ketegangan yang sengit antara remaja dan orang tua. Itulah yang terjadi dalam keluargamu? Kalau begitu, bagaimana agar kamu bisa lebih dipercaya orang tuamu? Dan, jika kamu kehilangan kepercayaan mereka karena kamu pernah bertindak tidak bijaksana, apa yang dapat kamu lakukan untuk memperbaikinya?

Buktikan Dirimu Bisa Dipercaya

Rasul Paulus menulis kepada orang Kristen abad pertama, "Teruslah periksa bagaimana diri kamu sebenarnya." (2 Korintus 13:5) Memang, ia tidak secara khusus berbicara tentang kaum remaja. Namun, prinsipnya sama. Besarnya kepercayaan yang diberikan kepadamu sering kali bergantung pada seberapa jauh

TIPS

Dalam soal kebebasan, jangan bandingkan dirimu dengan kakakmu, tapi bandingkan keadaanmu waktu kecil dulu dengan situasimu sekarang.

” **Sewaktu bicara dengan orang tuaku, aku terbuka tentang masalah dan kekhawatiranku. Aku rasa ini membuat mereka lebih mudah percaya kepadaku.** ” —Dianna

kamu membuktikan diri bisa dipercaya. Bukan berarti kamu harus sempurna. Semua orang pernah berbuat salah. (Pengkhotbah 7:20) Namun, secara keseluruhan, apakah pola perilakumu membuat orang tuamu belum bisa percaya kepadamu?

Sebagai contoh, Paulus menulis, ”Kami ingin bertingkah laku jujur dalam segala perkara.” (Ibrani 13:18) Tanyai dirimu, ’Selama ini, apakah aku jujur memberi tahu orang tuaku ke mana aku pergi dan apa saja kegiatanku?’ Perhatikan komentar beberapa remaja yang mengakui perlunya memperbaiki diri dalam hal ini. Setelah membaca setiap komentar, jawablah pertanyaan di bawahnya.

Lori: ”Diam-diam aku mengirim *e-mail* kepada seorang anak lelaki yang aku suka. Aku kepergok orang tuaku dan disuruh berhenti. Aku berjanji untuk berhenti, tapi aku langgar. Ini berlangsung selama setahun. Aku mengiriminya *e-mail*, aku ketahuan, aku minta maaf dan berjanji untuk berhenti, tapi aku melakukannya lagi. Akhirnya, orang tuaku betul-betul enggak percaya lagi sama aku!”

Menurutmu, mengapa orang tua Lori tidak percaya kepadanya? 

Seandainya kamu orang tua Lori, apa yang akan kamu lakukan, dan mengapa?

Supaya dianggap lebih bertanggung jawab, apa yang semestinya Lori lakukan setelah pertama kali dilarang orang tuanya?



"Janganlah memakai kebebasan sebagai alasan untuk berbuat jahat."

—1 Petrus 2:16, Kitab Suci Komunitas Kristiani.



Beverly: "Kalau soal anak lelaki, orang tuaku tidak percaya aku, tapi kini aku bisa mengerti alasannya. Aku menggoda beberapa anak lelaki yang dua tahun lebih tua dariku. Aku juga menelepon mereka selama berjam-jam, dan di acara kumpul-kumpul, aku mengobrol hanya dengan mereka. Orang tuaku menyita ponselku selama sebulan, dan aku tidak diperbolehkan ketemu anak-anak itu."

Seandainya kamu orang tua Beverly, apa yang akan kamu lakukan, dan mengapa? 

.....

Apakah menurutmu pembatasan yang dibuat orang tua Beverly masuk akal? Jika ya, mengapa?

.....

Apa yang dapat Beverly lakukan untuk mendapatkan kembali kepercayaan orang tuanya?

.....

Mendapatkan Kembali Kepercayaan

Bagaimana jika, seperti para remaja yang dikutip di atas, tindakanmu turut membuat orang tua tidak percaya kepadamu? Sekalipun itu yang terjadi, yakinlah bahwa kamu bisa mengubah situasinya. Tetapi, bagaimana?

Kemungkinan besar, orang tua akan memberikan kepercayaan dan kebebasan yang lebih besar kepadamu jika kamu membangun reputasi sebagai orang yang bertanggung jawab. Annette akhirnya memahami fakta tersebut. "Sewaktu masih kecil," katanya, "kita tidak sepenuhnya menyadari pentingnya menjadi orang yang bisa dipercaya. Sekarang, aku merasa lebih bertanggung jawab, dan aku terdorong untuk menjaga tindakanku agar tetap

dipercaya orang tuaku.” Apa hikmahnya? Ketimbang mengeluh bahwa orang tuamu tidak percaya kepadamu, berfokuslah untuk membangun reputasi sebagai orang yang dapat dipercaya. Kemungkinan besar kamu akan mendapat lebih banyak kebebasan.

Misalnya, apakah kamu dapat diandalkan dalam bidang-bidang di bawah ini? Tandai ✓ pada kotak di samping perilaku yang perlu kamu upayakan.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Mematuhi jam pulang | <input type="checkbox"/> Menepati janji |
| <input type="checkbox"/> Selalu tepat waktu | <input type="checkbox"/> Bijak menggunakan uang |
| <input type="checkbox"/> Menyelesaikan tugas rumah | <input type="checkbox"/> Bangun tidur sendiri |
| <input type="checkbox"/> Menjaga kebersihan kamar | <input type="checkbox"/> Berkata jujur |
| <input type="checkbox"/> Menggunakan telepon atau komputer dengan seimbang | <input type="checkbox"/> Mengakui kesalahan dan meminta maaf |
| <input type="checkbox"/> Yang lain | |

Bertekadlah untuk *membuktikan* dirimu dapat dipercaya dalam bidang-bidang yang kamu tandai. Ikutilah nasihat dalam Alkitab, 'Singkirkanlah kepribadian lama yang sesuai dengan haluan

rencanaku!

Aku mau lebih bisa dipercaya dalam bidang berikut:



.....
.....

Kalau orang tuaku tidak percaya lagi kepadaku, aku akan

.....
.....

Yang ingin aku tanyakan ke orang tuaku tentang hal ini adalah

.....
.....

tingkah lakumu yang dahulu.’ (Efesus 4:22) ”Hendaklah Ya yang kamu katakan berarti Ya.” (Yakobus 5:12) ”Katakanlah kebenaran, masing-masing kepada sesamanya.” (Efesus 4:25) ”Taatilah orang-tuamu dalam segala hal.” (Kolose 3:20) Seraya waktu berlalu, kemajuanmu *pasti* akan nyata kepada orang lain, termasuk orang tuamu. — 1 Timotius 4:15.

Tetapi, bagaimana jika kamu merasa bahwa sekalipun kamu sudah berupaya keras, orang tuamu tidak memberikan kepercayaan yang layak kamu dapatkan? Coba bicarakan masalah itu dengan mereka. Ketimbang mengeluh bahwa *mereka* perlu lebih percaya, dengan penuh respek tanyakan apa yang menurut mereka perlu *kamu* lakukan untuk memperoleh kepercayaan mereka. Dengan gamblang, jelaskan apa yang akan kamu lakukan.

Jangan berharap orang tuamu akan langsung memberimu ke-longgaran. Mereka tentu ingin memastikan dulu bahwa kamu bakal menepati janji. Gunakan kesempatan ini untuk membuktikan bahwa kamu bisa dipercaya. Pada akhirnya, orang tuamu bisa jadi akan memberimu lebih banyak kepercayaan dan kebebasan. Itulah yang dialami Beverly, yang dikutip sebelumnya. ”Menghilangkan kepercayaan itu gampang, yang sulit itu mendapatkannya,” katanya, lalu menambahkan, ”Sekarang, aku mendapatkan kembali kepercayaan itu. Senang sekali rasanya!”

DI PASAL BERIKUT *Apakah orang tuamu bercerai? Bagaimana kamu bisa tetap seimbang sewaktu duniamu seperti nya hancur berantakan?*

MENURUTMU . . .

- **Apa yang mungkin membuat orang tuamu ragu untuk memberi kepercayaan yang lebih besar, sekalipun kamu sudah berupaya keras membuktikan diri dapat dipercaya?**
- **Jika kamu ingin mendapatkan kepercayaan yang lebih besar, mengapa kesanggupan berkomunikasi dengan orang tua sangat penting?**



4

Kenapa papa dan mama berpisah?

"Pada hari Papa meninggalkan kami, aku lagi di rumah sama Mama. Umurku baru enam tahun, jadi aku enggak tahu apa-apa. Aku lagi duduk di lantai nonton TV, dan aku dengar Mama nangis, memohon agar Papa tidak pergi. Papa keluar dari kamar bawa tas lalu berlutut dan mencium aku sambil bilang, 'Papa akan selalu sayang kamu.' Lalu Papa berangkat. Lama banget aku enggak ketemu Papa lagi. Sejak itu, aku jadi takut Mama akan pergi juga." —Elaine, 19 tahun.

JIKA orang tuamu bercerai, dunia serasa mau kiamat, sedihnya tidak kunjung hilang. Hal itu sering memicu gelombang perasaan malu, marah, khawatir, takut ditinggalkan, rasa bersalah, depresi, dan perasaan kehilangan yang amat besar—bahkan keinginan untuk balas dendam.

Jika orang tuamu baru berpisah, kamu mungkin mengalami perasaan-perasaan demikian, dan itu wajar karena Pencipta kita telah menetapkan agar anak-anak dibesarkan oleh seorang ayah dan seorang ibu. (Efesus 6:1-3) Tapi, sekarang kamu tidak bisa lagi bertemu setiap hari dengan salah satu orang tuamu, mungkin yang sangat kamu sayangi. "Aku kagum sama Papa dan ingin tinggal sama dia," kata Daniel, yang orang tuanya berpisah ketika ia berusia tujuh tahun. "Tapi Mama yang dapat hak asuh."

Mengapa Orang Tua Berpisah

Sering kali, anak-anak terkejut sewaktu terjadi perpisahan karena orang tua telah menyembunyikan rapat-rapat masalah mereka. "Kaget sekali rasanya," kata Rachel, yang berusia 15 tahun sewaktu orang tuanya bercerai. "Aku kira mereka saling menyayangi." Seandainya pun orang tuamu sering bertengkar, kamu bisa sangat terpukul sewaktu mereka benar-benar berpisah!

Sering kali, perpisahan terjadi karena salah satu orang tua melakukan perbuatan seksual yang tercela. Dalam situasi itu, Allah memang mengizinkan pihak yang tidak bersalah untuk meminta cerai dan menikah lagi. (Matius 19:9) Dalam kasus lain, "murka dan teriakan serta cacian" telah meledak menjadi tindak kekerasan, sehingga salah satu orang tua khawatir akan keselamatan fisik dirinya dan anak-anak.—Efesus 4:31.

Memang, ada pasangan yang berpisah karena alasan yang lebih lemah. Bukannya menyelesaikan masalah, ada yang dengan egois bercerai karena mengaku "tidak bahagia" atau "tidak cinta lagi". Allah tidak senang akan hal ini, karena Ia "membenci perceraian" semacam itu. (Maleakhi 2:16) Yesus

menyiratkan bahwa ada keluarga yang terpecah karena salah satu pihak menjadi orang Kristen. — Matus 10:34-36.

Apa pun penyebabnya, jika orang tuamu memutuskan untuk tidak menceritakan apa-apa atau hanya memberimu jawaban yang samar-samar sewaktu kamu bertanya soal perceraian mereka, itu tidak berarti mereka tidak menyayangimu. Mereka sendiri masih diliputi perasaan sakit hati, jadi mungkin mereka sulit membicarakan perceraian itu. (Amsal 24:10) Boleh jadi, mereka juga segan dan malu mengakui kegagalan mereka berdua.

Apa yang Bisa Kamu Lakukan

Kenali rasa takutmu. Karena perceraian dapat menjungkirbalikkan duniamu, kamu mungkin mengkhawatirkan hal-hal yang sebelumnya kamu anggap sepele. Sekalipun demikian, kamu bisa meredakan rasa takutmu dengan pertama-tama mengenalinya. Di bawah ini, tandai ✓ di samping hal yang paling kamu takuti, atau kenali rasa takutmu sendiri dengan menuliskannya di samping "Yang lain".

- Orang tuaku yang satu lagi juga akan meninggalkanku.
- Keluargaku enggak akan punya cukup uang untuk makan.
- Perceraian ini gara-gara aku juga.
- Kalau aku menikah, perkawinanku akan gagal juga.
- Yang lain

Diskusikan kekhawatiranmu. Raja Salomo mengatakan bahwa ada "waktu untuk berbicara". (Pengkhotbah 3:7) Jadi, cobalah cari waktu yang tepat untuk membahas rasa takut tersebut bersama orang tua. Beri tahu mereka betapa sedih atau gelaunya kamu. Mungkin mereka akan bisa menjelaskan apa yang terjadi sehingga meredakan kekhawatiranmu. Jika orang tua enggan atau tidak bisa memberimu dukungan yang kamu butuhkan saat itu, kamu mungkin bisa mengungkapkannya



TAHUKAH KAMU ...

Kamu bisa menikmati perkawinan yang bahagia sekalipun orang tuamu tidak.



"Ada . . . waktu untuk menyembuhkan."

—Pengkhotbah 3:1, 3.



kepada sahabat yang matang yang kamu percaya. Berinisiatiflah mencari orang seperti itu. Walaupun dia cuma mendengarkan, kamu bisa merasa sangat lega.—Amsal 17:17.

Yang terutama, kamu bisa yakin bahwa Bapak surgawimu, Sang "Pendengar doa", selalu siap mendengarkan kamu. (Mazmur 65:2) Curahkanlah isi hatimu kepada-Nya, "karena ia memperhatikan kamu".—1 Petrus 5:7.

Yang Tidak Boleh Dilakukan

Jangan memendam kesalahan. "Orang tuaku egois," kata Daniel, yang dikutip sebelumnya. "Mereka enggak mikirin kami. Mereka enggak mau peduli." Perasaan Daniel dapat dimaklumi dan bisa jadi benar. Tapi, coba jawab pertanyaan berikut. Tulis jawabanmu pada titik-titik di bawah.

Apa akibat yang bisa merugikan Daniel jika ia terus-terusan marah dan kesal? (*Baca Amsal 29:22.*)



.....
Meskipun mungkin terasa sulit, mengapa Daniel sebaiknya berupaya mengampuni orang tuanya yang telah membuatnya sakit hati? (*Baca Efesus 4:31, 32.*)

.....
Bagaimana kebenaran dasar di Roma 3:23 bisa membantu Daniel memandang orang tuanya secara objektif?

.....

TIPS



Jika orang tuamu bercerai, salah satu atau mungkin dua-duanya telah membuat kesalahan. Cobalah kenali kesalahan itu agar tidak sampai terulang pada dirimu jika kelak kamu menikah.—Amsal 27:12.

” **Setelah Mama pergi, aku depresi dan menangis setiap hari. Tapi aku sering berdoa, terus sibuk membantu orang lain, dan tetap dekat dengan sahabat-sahabat yang matang. Aku merasa bahwa itulah yang Allah Yehuwa gunakan untuk membantuku bertahan.** ” —Natalie

Hindari perilaku yang merusak diri. ”Aku depresi dan enggak bahagia setelah orang tuaku bercerai,” kenang Denny. ”Aku mulai dapat masalah di sekolah dan tidak naik kelas tahun itu. Setelah itu . . . aku jadi suka usil di kelas dan sering berkelahi.”

Menurutmu, apa yang ingin Denny buktikan dengan suka usil di kelas? 

.....

Kira-kira mengapa ia sering berkelahi?

.....

Jika kamu ingin menghukum orang tua dengan menjadi anak bandel, bagaimana prinsip di Galatia 6:7 dapat

rencanaku!

Aku bisa mengungkapkan rasa takutku kepada (tulis nama seseorang yang bersikap dewasa yang dapat kamu ajak bicara)



Jika aku merasa ingin menghukum orang tuaku dengan menjadi anak bandel, aku dapat mengendalikannya dengan melakukan hal berikut:

.....

.....

Yang ingin aku tanyakan ke orang tuaku tentang hal ini adalah

.....

.....

Pulih dari dampak perceraian orang tua dapat disamakan dengan sembuh dari lengan yang patah—prosesnya menyakitkan, tapi akhirnya akan sembuh

membantumu tetap memiliki sudut pandang yang benar? ✍️

.....

Butuh Waktu untuk Sembuh

Cedera fisik, misalnya patah tulang, bisa butuh waktu berminggu-minggu atau bahkan berbulan-bulan untuk sembuh total. Demikian pula, cedera emosi butuh waktu untuk sembuh. Menurut beberapa pakar, dampak

terburuk perceraian biasanya baru berakhir dalam waktu tiga tahun. Itu mungkin terasa lama sekali. Tapi ingatlah, ada banyak hal yang dibutuhkan agar kehidupanmu stabil kembali.

Salah satunya, kegiatan rutin rumah tangga—yang terganggu akibat perceraian—mesti ditata ulang. Orang tuamu juga membutuhkan waktu untuk memulihkan diri secara emosi. Setelah itu, barulah mereka akhirnya bisa memberikan dukungan yang kamu butuh. Tapi, seraya kehidupanmu kembali tertata, kamu akan mulai merasa normal lagi.

DI PASAL BERIKUT *Gundah karena orang tua menikah lagi? Bagaimana kamu bisa menghadapinya?*

MENURUTMU . . .

- **Mengapa orang tuamu enggan membicarakan perceraian mereka denganmu?**
- **Mengapa kamu perlu ingat bahwa perceraian adalah perselisihan antara kedua orang tuamu—bukan dengan kamu?**

Bagaimana sikapku kalau orang tuaku menikah lagi?



ORANG TUAMU boleh jadi *begitu* bahagia pada hari ia menikah lagi. Sebaliknya, kamu sama sekali *tidak* senang! Mengapa?

Sewaktu salah satu orang tuamu menikah lagi, pupuslah harapanmu bahwa kedua orang tua kandungmu bakal rukuk. Pernikahan itu bisa juga sangat menyakitkan jika dilakukan tak lama setelah kematian salah satu orang tua yang kamu sayangi.

Bagaimana perasaanmu sewaktu orang tuamu menikah lagi? Tandai ✓ di sebelah keterangan yang cocok untukmu.

Aku merasa . . . Bahagia Waswas Dikhianati
 Cemburu pada orang tua tiriku
 Bersalah karena mulai menyayangi orang tua tiriku

Reaksi terakhir mungkin timbul karena kamu merasa semestinya berpihak pada orang tua kandung yang tidak bersamamu lagi. Apa pun alasannya, berbagai perasaan yang disebutkan di atas mungkin membuatmu melampiaskan kepedihan emosimu dengan cara yang merusak.

Misalnya, kamu mungkin terus-menerus membuat masalah bagi orang tua tirimu. Boleh jadi, kamu bahkan mencoba mengadu-domba orang tua kandungmu dengan orang tua tirimu, berharap mereka akan berpisah. Namun, peribahasa yang bijak memperingatkan, "Siapa yang mengacaukan rumah tangganya akan menangkap angin"—artinya, ia tidak akan mendapat apa pun. (Amsal 11:29, *Terjemahan Baru [TB]*) Kamu tidak perlu jatuh dalam perangkap itu. Kamu bisa mengatasi kegalauanmu dengan cara yang lebih produktif. Perhatikan beberapa contoh.

Tantangan 1: Berurusan dengan Wewenang Orang Tua Tiri

Tidak mudah untuk hidup di bawah wewenang orang tua yang baru. Sewaktu disuruh melakukan sesuatu, kamu mungkin tergoda untuk menukas, 'Kamu bukan Mama/Papa kandungku!' Untuk sesaat kamu mungkin merasa puas. Tapi, reaksi seperti itu menyingkapkan bahwa kamu masih kekanak-kanakan.

Sebaliknya, dengan menyambut wewenang orang tua tirimu, kamu menunjukkan bahwa kamu telah mengindahkan nasihat Alkitab untuk menjadi "orang dewasa dalam pemikiranmu". (1 Korintus 14:20, *TB*) Sebenarnya, orang tua tirimu melakukan tugas sebagaimana orang tua kandung dan selayaknya direspek olehmu.—Amsal 1:8; Efesus 6:1-4.

Disiplin dari orang tua tiri biasanya menunjukkan bahwa ia sayang dan peduli kepadamu. (Amsal 13:24) "Papa tiriku mendisiplin kami," kata Yvonne, 18 tahun, "tapi memang itulah yang semestinya dilakukan para ayah. Menurutku, kalau aku melawan nasihatnya, itu berarti aku tidak peduli bahwa ia telah memenuhi kebutuhan materi dan rohani kami selama bertahun-tahun. Dan, itu namanya tidak tahu berterima kasih."

Namun, kamu mungkin punya alasan yang sah untuk mengeluh. Jika demikian, buktikan bahwa kamu telah "dewasa" dengan mengikuti desakan di Kolose 3:13, "Teruslah bersabar seorang terhadap yang lain dan ampuni satu sama lain dengan

lapang hati jika ada yang mempunyai alasan untuk mengeluh sehubungan dengan orang lain.”

Di bawah ini, tuliskan dua atau lebih sifat yang bagus dari orang tua tirimu.



.....
.....
Bagaimana kamu terbantu untuk lebih merespek orang tua tirimu dengan mengingat sifat-sifat bagusnya?
.....

Tantangan 2: Belajar Berbagi dan Berkompromi

”Papaku sudah dua kali menikah lagi,” kenang Aaron yang berusia 24 tahun. ”Rasanya sulit untuk menyayangi setiap keluarga tiri yang baru. Awalnya, mereka asing buatku, tapi aku disuruh menyayangi mereka. Aku jadi bingung!”

Kamu pun barangkali menghadapi tantangan yang sulit. Misalnya, kamu mungkin tidak lagi menjadi anak sulung atau anak tunggal. Sebagai anak laki-laki, kamu mungkin sudah lama merasa menjadi kepala keluarga, tetapi sekarang kamu digantikan oleh ayah tirimu. Atau, situasimu bisa jadi seperti Yvonne. ”Papa kandungku tidak pernah peduli pada Mama,” katanya, ”jadi, aku biasa mendapat seluruh perhatian Mama. Tapi, sewaktu Mama kawin lagi, ayah tiriku sangat perhatian kepadanya. Mereka sering pergi bersama-sama dan suka mengobrol bersama, dan aku merasa Mama dicuri dariku. Namun, akhirnya aku bisa menyesuaikan diri.”



TAHUKAH KAMU ...

Kakak-adik tirimu mungkin juga merasa sulit untuk menyesuaikan diri dengan situasi dalam keluarga tiri.

Seperti Yvonne, bagaimana kamu bisa menyesuaikan diri? ”Biarlah sikap masuk akalmu diketahui semua orang,” saran Alkitab. (Filipi 4:5) Kata dalam bahasa asli yang diterjemahkan menjadi ’sikap masuk akal’ berarti ”lentuk” dan memaksudkan sikap seseorang yang tidak



"Lebih baik akhir suatu perkara daripada awalnya. Lebih baik orang yang sabar daripada orang yang rohnya angkuh."

—Pengkhotbah 7:8.



mengotot demi mendapatkan semua haknya yang sah. Bagaimana kamu bisa menerapkan nasihat itu? (1) Jangan terus mengingat-ingat masa lalu. (Pengkhotbah 7:10) (2) Bersedialah berbagi dengan orang tua tiri dan kakak-adik tirimu. (1 Timotius 6:18) (3) Jangan perlakukan mereka seperti orang luar.

Dari ketiga hal itu, mana yang terutama perlu kamu upayakan? ✎

Tantangan 3: Menghadapi Perlakuan yang Tidak Sama

"Papa tiriku jauh lebih sayang ke anak-anaknya daripada ke aku dan kakakku," kata Tara. "Ia membelikan mereka makanan apa pun yang mereka sukai dan menyewakan film untuk mereka. Ia mau melakukan apa saja untuk menyenangkan mereka." Perlakuan demikian pasti menyakitkan. Apa yang bisa kamu lakukan? Cobalah maklumi mengapa perasaan orang tua tiri terhadap anak tirinya mungkin tidak sama dengan terhadap anak kandungnya. Barangkali ini bukan soal ikatan darah dengan si anak kandung tetapi karena mereka sudah lama hidup bersama-sama. Lagi pula, kamu sendiri kemungkinan besar lebih akrab dengan orang tua kandung ketimbang dengan orang tua tirimu.

Namun, ada perbedaan besar antara perlakuan yang sama

TIPS



Tinggal bersama kakak-adik yang baru dan yang berlawanan jenis bisa menimbulkan godaan moral. Jadi, tepislah jauh-jauh khayalan seksual apa pun, dan pastikan bahwa pakaian serta sikapmu tidak membangkitkan hasrat seks.

” *Setelah pernikahannya yang kedua, Mama bercerai. Tapi, hingga sekarang aku masih sangat dekat dengan kakak-adik tiriku. Kehadiran mereka dalam kehidupanku adalah salah satu hal terbaik yang pernah kualami.* ” — Tara

dan yang adil. Setiap orang punya kepribadian dan kebutuhan yang berbeda-beda. Jadi, ketimbang terlalu ambil pusing tentang apakah orang tua tirimu memberikan perlakuan yang sama, cobalah amati apakah ia berupaya memenuhi kebutuhanmu.

Apa saja kebutuhanmu yang dipenuhi orang tua tirimu?



.....
Kebutuhan apa yang kamu rasa tidak dipenuhi?
.....

rencanaku!

Supaya aku lebih merespek orang tua tiriku, aku akan mengingat hal-hal baik berikut ini yang telah ia lakukan untuk keluarga (tuliskan dua hal yang positif):



.....
Kalau kakak-adik tiriku bersikap dingin kepadaku, aku bisa menerapkan prinsip di Roma 12:21 dengan melakukan:
.....
.....

Yang ingin aku tanyakan ke orang tua kandung atau tiriku tentang hal ini adalah
.....
.....



Memadukan dua keluarga dapat disamakan dengan mencampur air dan semen—butuh waktu dan upaya, tetapi hasilnya bisa kuat dan bertahan lama

Seandainya kamu merasa ada kebutuhanmu yang tidak dipenuhi, cobalah membahasnya bersama orang tua tirimu dengan penuh respek.

Kesabaran Ada Hasilnya!

Untuk merasa nyaman, keluarga tiri perlu saling percaya. Namun, biasanya hal itu tercapai setelah beberapa tahun. Saat itulah kebiasaan dan prinsip hidup yang beragam bisa berpadu menjadi rutin yang wajar. Jadi, bersabarlah! Jangan berharap bahwa kamu akan mendapatkan kasih sayang instan atau keluarga instan.

Sewaktu ibunya menikah lagi, Thomas sangat resah. Ibunya punya empat anak, dan papa tirinya punya tiga anak. "Kami bertengkar, ribut-ribut, dan ganggu-mengganggu. Suasana jadi tegang," tulis Thomas. Mengapa mereka akhirnya bisa berhasil? "Dengan menerapkan prinsip Alkitab, segalanya pun beres."

DI PASAL BERIKUT *Bagaimana jika semua kakak-adikmu adalah saudara kandungmu tapi mereka menjengkelkan?*

MENURUTMU . . .

- **Apa yang ditakuti orang tua tiri atau kakak-adik tirimu sewaktu akan bergabung dengan keluargamu?**
- **Mengapa penting untuk melihat jauh ke depan mengenai hubungan keluarga barumu?**

Bagaimana aku bisa akrab dengan kakak-adikku?

***Dalam skala 1 sampai 5—1
berarti "renggang" dan 5
berarti "akrab"—bagaimana
kamu menilai hubunganmu
dengan kakak atau adikmu? ✎.....***

ADA kakak-adik yang sangat akrab. Contohnya, Felicia, yang berusia 19 tahun, berkata, "Adikku, Irena, yang usianya 16 tahun, adalah salah satu sahabatku." Carly, 17 tahun, berkata tentang abangnya, Eric, 20 tahun, "Kami sangat akrab. Kami tidak pernah ribut."

Tapi, banyak yang seperti Lauren dan Marla. Lauren berkata, "Kami suka cekcok, bahkan gara-gara soal sepele." Atau, kamu barangkali bisa mengerti perasaan Alice,



12 tahun, yang berkata tentang abangnya, Dennis, 14 tahun, "Aku sebal banget sama Dennis! Tahu-tahu, ia masuk ke kamarku lalu 'pinjam' barang, enggak pakai tanya. Ia seperti anak kecil!"

Apakah kamu punya kakak atau adik yang membuatmu kesal? Orang tuamu memang bertanggung jawab menjaga kerukunan di rumah. Namun, cepat atau lambat, kamu perlu belajar akur dengan orang lain. Kamu bisa berlatih sejak di rumah.

Pikirkan konflik-konflik yang pernah terjadi antara kamu dan kakak atau adikmu. Apa yang paling sering kamu ributkan? Lihat daftar di bawah ini, dan tandai ✓ pada jenis insiden yang membuatmu naik pitam!

- Barang milik.** Dia "pinjam" barang tanpa izin.
- Kepribadian.** Dia bertindak egois atau tanpa dipikirkan atau sok mengatur.
- Privasi.** Dia masuk kamar tanpa mengetuk atau dia membaca *e-mail* atau SMS-ku tanpa permissi.
- Yang lain**

Jika kakak atau adikmu selalu membuatmu jengkel—berlagak seperti bos atau mengganggu privasi-mu—mungkin sulit bagimu untuk tidak menjadi geram. Tapi,

kenali akar masalahnya

Ingin mengasah keterampilanmu dalam mengenali akar masalah antara kakak-adik? Kalau begitu, bacalah perumpamaan Yesus tentang putra yang meninggalkan rumah dan menghambur-hamburkan warisannya. (Lukas 15:11-32) Cermati reaksi si kakak sewaktu adiknya pulang. Lalu, jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut.

Insiden apa yang memicu reaksi si kakak? 

.....

Menurutmu, apa akar masalahnya?

.....

Bagaimana sang ayah berupaya menyelesaikan masalah itu?

.....

Apa yang perlu dilakukan si kakak untuk menyelesaikan masalah itu?

.....

Sekarang, pikirkan perselisihanmu baru-baru ini dengan kakak atau adikmu. Lalu, tulis jawabanmu di sebelah pertanyaan-pertanyaan berikut.

Insiden apa yang memicu perselisihan itu?

.....

Menurutmu, apa kira-kira akar masalahnya?

.....

Peraturan apa saja yang bisa kalian sepakati yang akan menyelesaikan masalah ini dan mencegah konflik lebih lanjut?

.....

sebuah peribahasa Alkitab mengatakan, "Hidung yang ditekan mengeluarkan darah, dan kemarahan yang ditekan keluar menimbulkan perselisihan." (Amsal 30:33) Kalau kamu memendam sakit hati, itu bisa menimbulkan ledakan kemarahan, sama seperti menekan hidung bisa menyebabkan darah keluar. Dan, problemnya justru semakin buruk. (Amsal 26:21) Bagaimana kamu bisa mencegah agar rasa kesal tidak sampai meledak menjadi perdebatan yang panas? Langkah pertama adalah mengenali masalah *sebenarnya*.

Insiden atau Akar Masalah?

Problem antara kakak-adik itu seperti jerawat. Gejala dari sebuah jerawat adalah tonjolan yang tidak enak dilihat, tapi penyebabnya adalah infeksi di bawah kulit. Begitu juga, konflik yang menyebarkan antara kakak-adik sering kali hanyalah gejala, bukan masalah sebenarnya.

Kamu bisa mengatasi jerawat dengan memencetnya. Tapi, itu hanya membereskan gejalanya dan bisa meninggalkan bekas atau memperparah infeksinya. Tindakan yang lebih baik adalah mengatasi infeksinya sehingga itu tidak menyebar. Demikian pula halnya problem dengan kakak-adik. Cari tahu penyebabnya, sehingga yang kamu pikirkan bukan insidennya melainkan akar problemnya. Kamu juga akan dapat menerapkan nasihat bijak Raja Salomo, yang menulis, "Pemahaman seseorang pasti memperlambat kemarahannya."—Amsal 19:11.

Misalnya, Alice, yang dikutip sebelumnya, berkata tentang abangnya, Dennis, "Tahu-tahu, ia masuk ke



Problem antara kakak-adik itu seperti jerawat—untuk membereskannya, kamu perlu mengatasi akar penyebabnya, bukan sekadar menyerang gejalanya

kamarku lalu 'pinjam' barang, enggak pakai tanya." Itu insidennya. Tapi, menurutmu, apa akar masalahnya? Kemungkinan besar, itu ada hubungannya dengan respek. Alice bisa saja mengatasi problem itu dengan memberi tahu Dennis agar *tidak sekali-kali* masuk ke kamarnya atau memakai barangnya. Tapi, solusi itu hanya membereskan gejalanya dan kemungkinan besar akan menimbulkan konflik lebih lanjut. Namun, jika Alice bisa meyakinkan Dennis untuk merespek privasi dan barang miliknya, hubungan mereka pasti akan lebih baik.

Belajarlah Menyelesaikan atau Menghindari Konflik

Tentu saja, mengenali akar masalah antara kamu dan kakak atau adikmu tidaklah cukup. Apa yang bisa kamu lakukan untuk menyelesaikan masalah dan menghindari bentrokan di kemudian hari? Coba ikuti enam langkah berikut.

1. Sepakati beberapa peraturan. Coba ingat-ingat apa menurutmu penyebab konflik di antara kalian. Cobalah pikirkan bersama beberapa peraturan yang akan kalian berdua sepakati dan yang mengatasi akar masalahnya. Misalnya, jika kamu bentrok soal barang milik, Peraturan 1 mungkin

begini: "Selalu tanya dulu sebelum mengambil barang milik orang lain." Peraturan 2 bisa begini: "Respeklah hak orang lain untuk bilang, 'Tidak, barang ini tidak boleh kamu pakai.'" Sewaktu membuat peraturan, pertimbangkan perintah Yesus, "Segala sesuatu yang kamu ingin orang lakukan kepadamu, demikian juga harus kamu lakukan kepada mereka." (Matius 7:12) Dengan begitu, kalian akan membuat peraturan yang bisa dijalankan oleh kamu



TAHUKAH KAMU . . .

Sewaktu kamu tidak tinggal lagi dengan orang tua, adakalanya kamu akan bertemu dengan orang-orang yang menjengkelkan—rekan kerja dan orang lain yang kasar, tidak berperasaan, dan egois. Di rumah, kamu bisa belajar cara menghadapi tantangan tersebut dengan damai.



"Biarlah sikap masuk akalmu diketahui semua orang."—Filipi 4:5.



maupun kakak-adikmu. Lalu, bahaslah dengan orang tuamu guna memastikan bahwa mereka menyetujui kesepakatan kalian.—Efesus 6:1.

2. Terapkan peraturan itu untuk diri sendiri. Rasul Paulus menulis, "Apakah engkau, yang mengajar orang lain, tidak mengajar dirimu sendiri? Engkau, yang memberitakan 'Jangan mencuri', apakah engkau mencuri?" (Roma 2:21) Bagaimana kamu bisa menerapkan prinsip tersebut? Misalnya, jika kamu ingin kakak atau adikmu merespek privasi-mu, kamu juga perlu mengetuk sebelum masuk ke kamarnya atau bertanya dulu sebelum membaca *e-mail* atau SMS-nya.

3. Jangan cepat tersinggung. Mengapa nasihat itu bagus? Peribahasa Alkitab menyatakan, "Janganlah lekas-lekas marah dalam hati, karena amarah menetap dalam dada orang bodoh." (Pengkhobah 7:9, *Terjemahan Baru*) Kalau kamu gampang tersinggung, kehidupanmu bakal sengsara. Ya, kakak atau adikmu pasti akan melakukan atau mengatakan sesuatu yang mengesalkan kamu. Tapi, tanyai dirimu, 'Pernahkah aku seperti itu juga kepadanya?' (Matius 7: 1-5) "Sewaktu berusia 13 tahun, aku merasa lebih hebat daripada siapa pun," kata Jenny, "dan aku pikir pendapatku paling penting dan *mesti* didengar. Adik perempuanku pun begitu sekarang. Jadi, aku berusaha untuk tidak kesal dengan apa yang dia katakan."

4. Maafkan dan lupakan. Problem yang serius perlu dibahas dan diselesaikan. Tapi, haruskah kamu berkeras agar

TIPS



Kalau kamu punya kakak atau adik yang sulit diajak akur, pandanglah itu secara positif—bahwa ia sedang membantumu mengembangkan kepribadian yang kelak berguna dalam hidupmu!

” **Tanpa adik-adikku, semua kenangan terindahku bakal hilang tak berbekas. Bagi yang punya kakak-adik, aku mau bilang, 'Bersyukurlah!'** ”
—Marilyn

kakak atau adikmu bertanggung jawab atas setiap kekeliruan yang ia lakukan? Allah Yehuwa senang bila kamu rela ”memafkan pelanggaran”. (Amsal 19:11) Alison, 19 tahun, berkata, ”Aku dan adikku, Rachel, biasanya bisa menyelesaikan perselisihan. Kami berdua cepat-cepat minta maaf lalu menjelaskan apa yang kami rasa adalah penyebabnya. Kadang, aku tidur saja dulu sebelum membahas problemnya. Sering kali, esok paginya aku merasa tidak perlu lagi membahasnya.”

5. Libatkan orang tuamu sebagai penengah. Jika kalian tidak bisa menyelesaikan suatu masalah yang penting, mungkin orang tua bisa membantu kalian berdamai.

rencanaku!

Beberapa peraturan yang dapat kusepakati dengan kakak-adikku adalah



.....
.....

Kakak-adikku tidak akan terlalu kesal gara-gara aku jika aku

.....
.....

Yang ingin aku tanyakan ke orang tuaku tentang hal ini adalah

.....
.....

(Roma 14:19) Namun ingatlah, kesanggupan untuk menyelesaikan konflik tanpa melibatkan orang tua merupakan petunjuk bahwa kamu bersikap dewasa.

6. Hargai sifat-sifat baiknya. Kakak atau adikmu kemungkinan besar punya sifat-sifat yang kamu kagumi. Tulislah satu hal yang kamu sukai dari setiap kakak atau adikmu.

Nama

Yang aku sukai



.....
.....
.....
.....

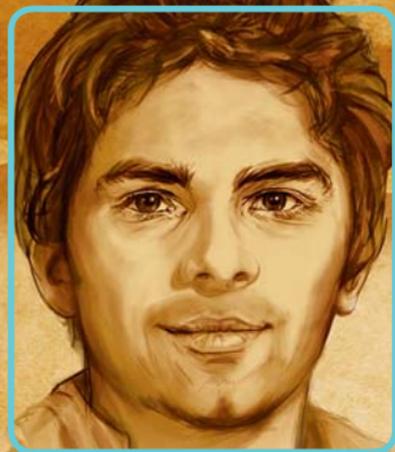
Daripada terobsesi dengan kesalahan kakak-adikmu, mengapa tidak mencari kesempatan untuk memberi tahu dia apa yang kamu kagumi dari dirinya?—Mazmur 130:3; Amsal 15:23.

Alkitab mengakui bahwa kakak atau adikmu bisa jadi bukan teman karibmu. (Amsal 18:24) Tapi, kamu bisa memperkuat persahabatan dengan kakak atau adikmu jika kamu 'terus bersabar seorang terhadap yang lain', bahkan sewaktu kamu punya alasan yang sah "untuk mengeluh" tentang mereka. (Kolose 3:13) Dengan demikian, kakak-adikmu tidak akan terlalu membuat *kamu* kesal. Dan, *kamu* mungkin tidak akan terlalu membuat *mereka* jengkel juga!

DI PASAL BERIKUT *Bagaimana kamu tahu kapan kamu benar-benar siap untuk meninggalkan rumah?*

MENURUTMU . . .

- **Mengapa penting untuk mengetahui perbedaan antara insiden dan akar masalahnya?**
- **Apa untungnya memiliki kakak-adik?**



ANUTAN Yakub

Sudah bertahun-tahun, Yakub dan kakaknya, Esau, tidak saling bicara. Esau membenci Yakub. Meskipun Yakub tidak melakukan kesalahan apa pun, dialah yang mengambil inisiatif untuk memperbaiki hubungan mereka. Ia mengalah. Tujuannya **bukan untuk menang berdebat** tetapi untuk mendapatkan kasih sayang kakaknya. Yakub tidak mengorbankan prinsipnya, tetapi ia juga tidak mengotot bahwa kakaknya harus meminta maaf kepadanya sebelum ia **berdamai** dengan kakaknya. — Kejadian 25:27-34; 27:30-41; 32:3-22; 33:1-9.

Bagaimana kamu menangani pertengkaran dengan anggota keluargamu? Adakalanya kamu mungkin merasa bahwa kamu jelas-jelas benar dan kakak, adik, atau orang tuamu jelas-jelas salah. Dalam situasi demikian, apakah kamu menunggu pihak lain **bertindak duluan**? Atau, bisakah kamu bersikap seperti Yakub? Apabila tidak ada prinsip Alkitab yang dilanggar, bersediakah kamu **mengalah** demi perdamaian? (1 Petrus 3:8, 9) Yakub tidak membiarkan kesombongan memecah belah keluarganya. Ia **merendahkan dirinya** dan berhasil berbaikan kembali dengan kakaknya. Apakah kamu akan seperti itu juga dengan anggota keluargamu?



Siapkah aku meninggalkan rumah?



"Aku kadang merasa diremehkan orang karena usiaku 19 tapi masih tinggal di rumah, seolah-olah aku belum dewasa kalau belum hidup sendiri."—Katie.

"Usiaku hampir 20, dan kesal rasanya tidak bisa mengatur hidupku sendiri. Aku sudah pikir-pikir untuk pergi dari rumah."—Fiona.

LAMA sebelum kamu siap meninggalkan rumah, kamu mungkin mulai merasa ingin hidup mandiri. Perasaan itu normal. Lagi pula, seperti dibahas di Pasal 3, sejak awal Allah bermaksud agar anak-anak muda bertumbuh dewasa dan akhirnya meninggalkan bapak dan ibu mereka lalu membentuk keluarga sendiri. (Kejadian 2:23, 24; Markus 10:7, 8) Namun, bagaimana kamu bisa tahu kapan kamu benar-benar siap untuk meninggalkan rumah? Perhatikan tiga pertanyaan penting yang perlu kamu jawab. Yang pertama adalah . . .

Apa Saja Motifku?

Perhatikan daftar berikut ini. Urutkan alasan kamu ingin meninggalkan rumah, mulai dari yang paling penting.

-  Lari dari problem di rumah
- Ingin lebih bebas
- Ingin lebih direspek teman-teman
- Membantu sahabat yang butuh teman kos
- Menjadi sukarelawan di tempat lain
- Mendapatkan pengalaman
- Meringankan beban ekonomi orang tua
- Yang lain

Alasan-alasan di atas tidak selalu buruk. Pertanyaannya adalah, Apa motifmu? Misalnya, jika kamu meninggalkan rumah hanya agar tidak dikekang, besar kemungkinan kamu akan terkejut!

Danielle, yang sempat meninggalkan rumah sewaktu berusia 20 tahun, belajar banyak hal dari pengalaman itu. Ia berkata, "Kita semua tidak bisa hidup seenaknya. Sewaktu hidup sendiri, jadwal kerja atau kurangnya dana akan membatasi kita." Carmen, yang pindah ke luar negeri selama enam bulan, berkata, "Aku menikmati pengalaman itu, tapi aku sering merasa tak punya waktu luang! Aku harus melakukan tugas-tugas rumah tangga yang normal—membersihkan apartemen, memperbaiki barang, mencabut rumput, mencuci baju, menyikat lantai, dan sebagainya."

Jangan biarkan orang lain membuatmu terburu-buru mengambil keputusan. (Amsal 29:20) Seandainya pun kamu punya alasan yang sah untuk meninggalkan rumah, niat baik saja tidak cukup. Kamu butuh keterampilan untuk mengurus diri sendiri—yang menimbulkan pertanyaan kedua . . .



TAHUKAH KAMU . . .

Motifmu meninggalkan rumah dapat menentukan seberapa bahagia kamu nantinya.

Siapkah Aku?

Meninggalkan rumah ibarat berjalan melintasi hutan belantara. Maukah kamu masuk ke hutan rimba tanpa tahu caranya memasang kemah, menyalakan



"Seorang pria akan meninggalkan bapaknya dan ibunya."—Matius 19:5.



api, memasak, atau membaca peta? Kemungkinan besar tidak! Namun, banyak remaja meninggalkan rumah tanpa bekal keterampilan yang cukup untuk mengurus rumah.

Raja Salomo yang bijaksana mengatakan bahwa "orang yang cerdas mempertimbangkan langkah-langkahnya". (Amsal 14:15) Untuk membantumu tahu apakah kamu siap hidup mandiri, perhatikan judul-judul berikut. Tandai ✓ di sebelah keterampilan yang sudah kamu miliki dan tandai ✗ di sebelah keterampilan yang masih perlu kamu upayakan.

Mengelola uang: "Aku belum pernah harus bayar dengan uangku sendiri," kata Serena, 19 tahun. "Aku takut meninggalkan rumah dan mengatur uangku sendiri." Bagaimana kamu bisa belajar mengelola uang?

Sebuah peribahasa Alkitab mengatakan, "Orang ber hikmat akan mendengarkan dan menerima lebih banyak pengajaran." (Amsal 1:5) Maka, coba tanya orang tuamu berapa kira-kira biaya tiap minggu per orang untuk menyewa atau mencicil rumah, membeli makanan, merawat mobil, atau membayar ongkos transportasi lainnya. Lalu, minta orang tua membantumu belajar cara menganggarkan uang dan membayar berbagai tagihan.*

Keterampilan rumah tangga: Menurut Brian, 17 tahun, yang paling ia takuti jika meninggalkan

* Untuk informasi lebih lanjut, lihat Jilid 2, Pasal 19.

Meninggalkan rumah ibarat melintasi hutan rimba—sebelum mulai, kamu perlu belajar sejumlah keterampilan untuk bertahan hidup



”*Ingin mandiri itu wajar. Tapi kalau motifnya hanya supaya terbebas dari aturan, artinya kamu belum benar-benar siap untuk pergi.*” —Aron

rumah adalah mencuci baju sendiri. Bagaimana kamu tahu apakah kamu sudah siap mengurus diri sendiri? Aron, 20 tahun, menyarankan, ”Selama seminggu, cobalah jalani hidup seolah-olah kamu tinggal sendiri. Makanlah hanya makanan yang kamu masak sendiri, yang kamu beli sendiri di toko, dan dengan gajimu sendiri. Pakailah baju yang kamu cuci dan setrika sendiri. Lakukan sendiri semua tugas bersih-bersih di rumah. Dan, cobalah pergi ke mana-mana tanpa diantar-jemput.” Dengan mengikuti saran itu, dua hal akan tercapai: Kamu akan (1) memperoleh keterampilan yang berguna dan (2) semakin menghargai pekerjaan orang tuamu.

❑ **Keterampilan bergaul:** Apakah kamu akur dengan orang tua dan kakak-adikmu? Jika tidak, kamu mungkin mengira hidup akan lebih mudah kalau tinggal bersama seorang teman. Tetapi, perhatikan apa yang Eve, 18 tahun, katakan,

”Dua orang temanku tinggal bersama. Mereka sahabat karib sebelum tinggal berdua di apartemen, tapi mereka ternyata tidak bisa akur. Yang satu orangnya rapi, yang satu berantakan. Yang satu berpikiran rohani, yang satunya tidak terlalu. Mereka sama sekali enggak cocok!”

Apa solusinya? Erin, 18 tahun, mengatakan, ”Kita bisa banyak belajar tentang caranya akur dengan orang-orang sewaktu di rumah. Kita belajar

TIPS

Selama suatu periode, bayarlah kepada orang tua jumlah total ongkosmu untuk makanan, kamar, dan pengeluaran lainnya. Jika kamu tidak sanggup atau tidak bersedia membayar ongkosmu selama tinggal di rumah, artinya kamu belum siap untuk hidup mandiri.

cara mengatasi problem dan mengalah. Aku perhatikan, orang-orang yang meninggalkan rumah karena tidak cocok dengan orang tuanya hanya tahu caranya lari dari konflik, tapi tidak belajar cara mengatasinya.”

❑ **Rutin rohani pribadi:** Ada yang meninggalkan rumah karena memang ingin bebas dari rutin ibadat orang tua mereka. Yang lainnya sungguh-sungguh berniat mempertahankan jadwal pribadi yang baik untuk belajar Alkitab dan beribadat tetapi tidak lama kemudian hanyut dalam kebiasaan buruk. Bagaimana agar kamu tidak mengalami 'karam iman'?* — 1 Timotius 1:19.

Allah Yehuwa ingin kita semua menyimpulkan sendiri segala sesuatu yang kita percayai. (Roma 12:1, 2) Tetapkan rutin pribadi yang baik untuk belajar Alkitab dan beribadat, lalu berpautlah padanya. Coba tulis jadwal rohanimu di kalender dan lihat apakah kamu bisa mempertahankannya selama sebulan tanpa perlu disuruh-suruh orang tuamu.

Akhirnya, pertanyaan ketiga yang perlu kamu pikirkan adalah . . .

Apa Tujuanku?

Apakah kamu meninggalkan rumah karena ingin lari dari problem? Atau, ingin bebas dari wewenang orang tua? Jika begitu, yang jadi fokusmu adalah apa yang kamu tinggalkan, bukan ke mana kamu pergi. Itu sama seperti mencoba

* Untuk informasi lebih lanjut, lihat Jilid 2, Pasal 34 dan 35.

rencanaku!

Tujuan yang ingin dicapai dengan meninggalkan rumah adalah



Yang ingin aku tanyakan ke orang tuaku tentang hal ini adalah

.....

.....

mengemudi dengan mata terpaku pada kaca spion—kamu terlalu sibuk dengan apa yang ada di belakangmu sehingga tidak melihat apa yang ada di depanmu. Pelajarannya? Jangan hanya berfokus pada *meninggalkan* rumah—berfokuslah pada tujuan yang berguna.

Beberapa anak muda Saksi-Saksi Yehuwa yang beranjak dewasa telah pindah untuk menginjil di daerah lain di negeri mereka atau bahkan di luar negeri. Yang lain pindah untuk turut membangun tempat-tempat ibadat atau bekerja di kantor cabang Saksi-Saksi Yehuwa. Yang lainnya lagi merasa bahwa mereka sebaiknya tinggal sendiri untuk beberapa waktu sebelum menikah.*

Apa pun tujuanmu, pikirkan itu baik-baik. "Rencana orang yang rajin pasti mendatangkan keuntungan," kata peribahasa Alkitab, "tetapi setiap orang yang tergesa-gesa pasti menuju kekurangan." (Amsal 21:5) Dengarkan nasihat orang tuamu. (Amsal 23:22) Berdoalah tentang masalahmu. Dan, seraya kamu mengambil keputusan, renungkan prinsip-prinsip Alkitab yang baru dibahas.

Pertanyaan yang sebenarnya bukan Siapkah aku meninggalkan rumah? tetapi Siapkah aku mengurus rumah tanggaku sendiri? Jika jawaban untuk pertanyaan yang terakhir itu adalah ya, mungkin itulah saatnya kamu mulai hidup mandiri.

* Dalam beberapa kebudayaan, seorang anak, khususnya perempuan, tetap tinggal di rumah sebelum menikah. Alkitab tidak memberikan nasihat spesifik tentang hal ini.

MENURUTMU ...

- **Kalaupun kehidupan keluargamu sulit, bagaimana kamu mendapat manfaat dengan tetap tinggal untuk suatu waktu?**
- **Selagi di rumah, apa yang dapat kamu lakukan untuk membantu keluargamu sekaligus mempersiapkanmu mengurus rumah tangga sendiri?**

1 MASALAH KELUARGA

jurnalku 

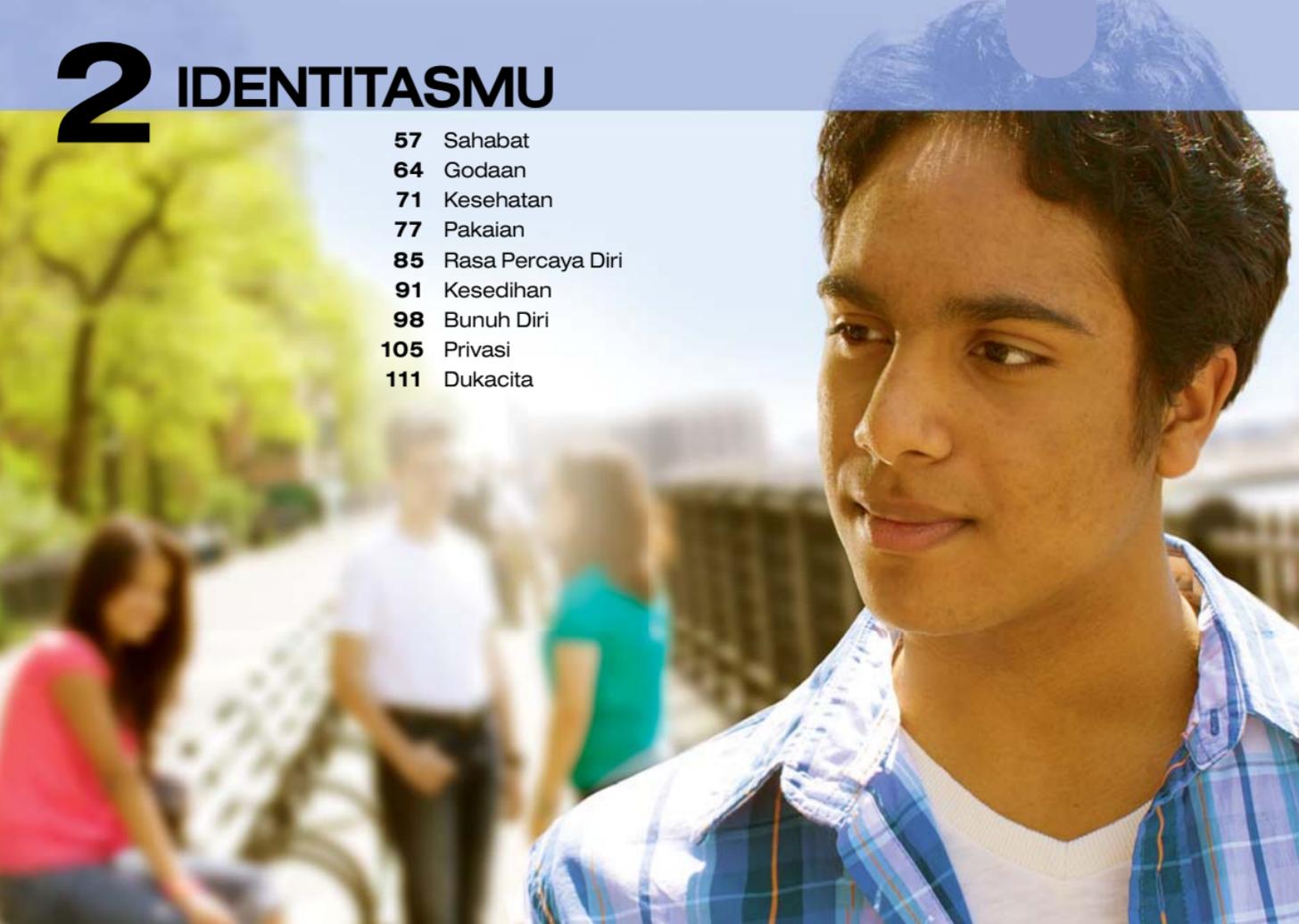
Ceritakan sebuah problem yang belum lama ini kamu alami dengan seorang anggota keluarga.



Dengan menerapkan saran-saran yang telah kamu baca di bagian ini, tuliskan bagaimana kamu bisa menuntaskan problem itu.

2 IDENTITASMU

- 57 Sahabat
- 64 Godaan
- 71 Kesehatan
- 77 Pakaian
- 85 Rasa Percaya Diri
- 91 Kesedihan
- 98 Bunuh Diri
- 105 Privasi
- 111 Dukacita





8

Bagaimana mendapat sahabat yang baik?

***"Kalau marah, aku perlu cerita ke seseorang. Kalau sedih, aku ingin ada yang menghiburku. Kalau bahagia, aku ingin ada yang turut merasakannya. Buatku, sahabat itu penting."*—Brittany.**

KATANYA, anak kecil butuh teman, sedangkan remaja butuh sahabat. Apa bedanya?

Teman adalah orang yang menemanimu bermain.

Sahabat adalah orang yang juga seprinsip denganmu.

Selain itu, Alkitab menyatakan bahwa "seorang sahabat menaruh kasih setiap waktu, dan menjadi seorang saudara dalam kesukaran". (Amsal 17:17, *Terjemahan Baru*) Persahabatan seperti ini tidak dapat ditemukan di tempat bermain!

Fakta: Saat beranjak dewasa, kamu butuh sahabat yang

1. Punya *sifat-sifat yang dikagumi*
2. Hidup menurut *standar yang terpuji*
3. Punya *pengaruh positif* atas kamu

Pertanyaan: Bagaimana kamu bisa menemukan sahabat yang memenuhi kriteria tersebut? Mari kita kupas satu per satu.

Aspek Persahabatan # 1 **Sifat-Sifat yang Dikagumi**

Apa yang sebaiknya kamu ketahui. Tidak semua orang bisa menjadi sahabat dalam arti sebenarnya. Alkitab bahkan mengatakan bahwa "ada teman yang cenderung menghancurkan satu sama lain". (Amsal 18:24) Mungkin itu kedengarannya berlebihan. Tetapi, coba pikir: Pernahkah kamu punya "teman" yang memanfaatkanmu? Bagaimana dengan "teman" yang menggunjingkan kamu atau menyebarkan kabar angin yang tidak benar tentang kamu? Pengalaman seperti itu bisa merusak kepercayaan.* Bicara soal sahabat, ingatlah selalu bahwa kualitas lebih penting daripada kuantitas!

Apa yang dapat kamu lakukan. Pilihlah orang-orang yang sifatnya patut ditiru yang bisa dijadikan sahabat.

"Semua orang punya pandangan yang sangat positif tentang sahabatku Fiona. Aku ingin orang lain bicara yang

* Tentu, semua orang bisa salah. (Roma 3:23) Jadi, sewaktu ada sahabat yang menyakitimu tetapi kemudian menyatakan penyesalan, ingatlah bahwa "kasih menutup banyak sekali dosa".—1 Petrus 4:8.



TAHUKAH KAMU . . .

**Allah tidak berat sebelah, tetapi Ia sangat selektif mengenai siapa yang Ia perbolehkan menjadi 'tamu di kemah-Nya'.
—Mazmur 15:1-5.**



"Ada sahabat yang lebih karib daripada saudara."—Amsal 18:24.



baik-baik tentang aku juga. Aku ingin punya reputasi kayak dia. Bagiku, dia layak dikagumi."—Yvette, 17 tahun.

Coba latihan ini.

1. Baca Galatia 5:22, 23.
2. Tanyai dirimu, 'Apakah sahabatku mencerminkan sifat-sifat yang termasuk "buah roh"?'
3. Tulis di bawah ini nama sahabat-sahabatmu yang paling dekat. Di sebelah setiap nama, tulis sifat yang paling cocok menggambarkan dirinya.

Nama

Sifat



.....
.....
.....

Petunjuk: Jika yang muncul dalam benakmu hanya sifat-sifat yang negatif, mungkin kamu perlu cari sahabat yang lebih baik!

Aspek Persahabatan #2 Standar yang Terpuji

Apa yang sebaiknya kamu ketahui. Makin kamu menggebu-gebu ingin punya sahabat, makin besar kemungkinannya kamu akan salah pilih. Alkitab berkata, "Ia yang berurusan dengan orang-orang bebal akan mengalami kemalangan." (Amsal 13:20) 'Orang bebal' bukan memaksudkan siswa yang nilai ujiannya jelek atau yang tidak cerdas, melainkan orang

TIPS



Jalanilah hidup yang lurus, maka kemungkinan kamu akan didekati orang lain yang juga berupaya melakukannya. Mereka bakal jadi sahabat terbaik!

” **Sewaktu orang tua menghalangiku bergaul dengan beberapa sahabatku, aku berkata dalam hati bahwa justru dengan merekalah aku mau bergaul. Tapi, nasihat orang tuaku bagus, dan setelah dipikir-pikir, aku sadar ada banyak sahabat yang lebih baik.** ” —Cole

yang tidak berakal sehat dan malah mengikuti haluan yang tidak bijaksana secara moral. Kamu tidak butuh sahabat seperti itu!

Apa yang dapat kamu lakukan. Ketimbang asal bersahabat dengan siapa saja, bersikaplah selektif. (Mazmur 26:4) Ini tidak berarti kamu harus berprasangka. Dalam konteks ini, bersikap selektif berarti kamu cukup tanggap untuk 'melihat perbedaan antara orang yang adil-benar dan orang yang fasik, antara orang yang melayani Allah dan orang yang tidak melayani dia'.—Maleakhi 3:18.

”Aku bersyukur orang tua membantuku mendapatkan sahabat—yang sebaya dan bagus kerohaniannya.”—Christopher, 13 tahun.

Jawablah pertanyaan berikut:

Sewaktu bersama sahabat-sahabatku, apakah aku sering waswas kalau-kalau mereka berupaya memaksaku berbuat hal yang aku tahu salah? Ya Tidak

Apakah aku enggan memperkenalkan sahabatku kepada orang tuaku, karena takut mereka bakal tidak setuju? Ya Tidak

Petunjuk: Jika jawabanmu ya, carilah sahabat yang standarnya lebih tinggi, yang menjadi teladan dalam kehidupan Kristen.

➤ **coba saran ini**

Ajak bicara orang tuamu tentang persahabatan.

Tanyai mereka siapa saja sahabat mereka sewaktu mereka seumurmu. Apakah mereka pernah menyesali pilihan mereka? Kalau ya, mengapa? Tanyai mereka bagaimana kamu bisa menghindari beberapa problem yang pernah mereka hadapi.

Perkenalkan sahabatmu kepada orang tuamu. Kalau kamu ragu, tanyai dirimu, '*Apa masalahnya?*' Adakah sesuatu tentang sahabatmu yang kamu tahu bakal membuat orang tuamu tidak setuju? Kalau ya, kamu mungkin perlu lebih selektif dalam memilih sahabat.

Jadilah pendengar yang baik. Perhatikan minat akan kesejahteraan dan keprihatinan sahabatmu.—Filipi 2:4.

Jadilah pemaaf. Jangan mengharapkan kesempurnaan. "Kita semua sering kali tersandung."—Yakobus 3:2.

Beri mereka keleluasaan. Tidak perlu terlalu lengket dengan mereka. Sahabat sejati akan selalu siap saat kamu membutuhkan mereka.—Pengkhotbah 4:9, 10.

Aspek Persahabatan # 3 **Pengaruh Positif**

Apa yang sebaiknya kamu ketahui. Alkitab menyatakan, "Pergaulan yang buruk merusakkan akhlak yang baik." (1 Korintus 15:33, *Bahasa Indonesia Masa Kini*) Remaja bernama Lauren berkata, "Teman-teman sekolahku mau menerimaku hanya kalau aku menuruti semua keinginan mereka. Aku kesepian. Akhirnya aku ikut-ikutan gaya mereka supaya diterima." Lauren akhirnya tahu bahwa kalau seseorang tunduk kepada standar orang lain, dia seperti bidak catur, yang

diatur-atur sesuka *mereka*. Kamu layak diperlakukan lebih baik daripada itu!

Apa yang dapat kamu lakukan. Putuskan ikatan dengan orang-orang yang memaksamu ikut-ikutan dengan gaya hidup *mereka*. Dengan melakukannya, sahabatmu mungkin jadi lebih sedikit; tetapi kamu akan merasa lebih berharga, dan pintu persahabatan yang lebih baik pun akan terbuka. Inilah persahabatan yang bakal memberikan pengaruh positif. —Roma 12:2.

"Sahabat karibku Clint orangnya tenang dan berempati, makanya dia motivator terbaikku." —Jason, 21 tahun.

Tanyailah dirimu sendiri:

Apakah aku mengubah cara berpakaian, berbicara, atau bergaya ke arah yang negatif demi menyenangkan sahabatku?  Ya Tidak

Apakah aku sering mendatangi tempat yang meragukan secara moral demi menyenangkan sahabatku? Ya Tidak

rencanaku!

Untuk menemukan sahabat yang baik, aku akan



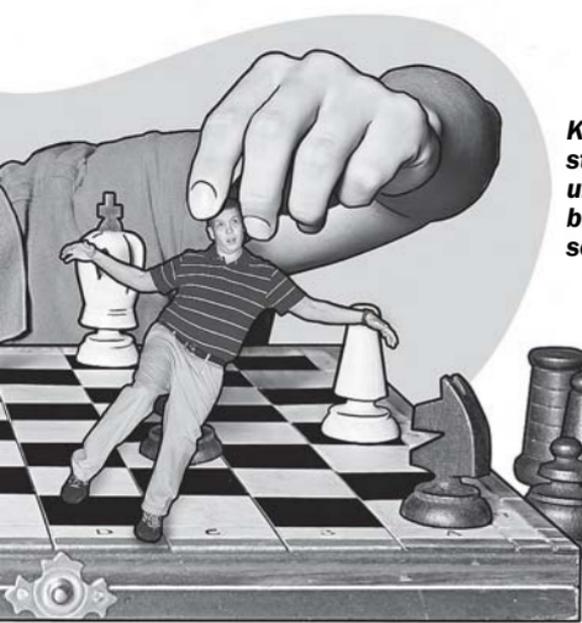
.....
.....

Orang yang lebih tua dariku yang ingin kukenal lebih dekat antara lain

.....
.....

Yang ingin aku tanyakan ke orang tuaku tentang hal ini adalah

.....
.....



Kalau kamu tunduk kepada standar orang lain hanya untuk diterima, kamu seperti bidak catur, yang diatur-atur sesuka mereka

Petunjuk: Jika jawabanmu ya, mintalah nasihat dari orang tuamu atau orang dewasa lainnya. Kalau kamu Saksi Yehuwa, kamu juga bisa mendekati seorang penatua Kristen dan memberi tahu dia bahwa kamu ingin dibantu dalam memilih sahabat yang akan memberikan pengaruh yang lebih baik atasmu.

DI PASAL BERIKUT *Apakah orang yang kamu anggap teman—atau hatimu sendiri—menekanmu untuk melakukan hal buruk? Cari tahu cara menolaknya!*

MENURUTMU . . .

- **Sifat apa saja dalam diri seorang sahabat yang paling kamu hargai, dan mengapa?**
- **Sifat apa saja yang perlu kamu upayakan untuk menjadi sahabat yang lebih baik?**

Bagaimana aku bisa menolak godaan?



Baru sepuluh menit di pesta itu, Karen melihat dua anak lelaki datang sambil membawa beberapa kantong besar. Isinya bukan rahasia lagi. Sebelumnya, ia tak sengaja mendengar anak-anak itu mengatakan bakal ada banyak "minuman" di pesta ini.

Tiba-tiba, ada suara yang tak asing di belakangnya. "Hei, ngapain bengong, cewek alim?" Karen menoleh dan melihat sahabatnya Jessica memegang dua botol bir yang baru dibuka. Jessica menyodorinya satu botol dan berkata, "Nih, jangan bilang kamu belum cukup umur untuk senang-senang!"

Karen ingin menolak. Tapi, tekanan untuk menyerah lebih kuat daripada dugaannya. Jessica sahabatnya, dan Karen tak mau dianggap sebagai . . . "cewek alim", seperti kata Jessica. Lagi pula, Jessica termasuk gadis baik-baik. Kalau dia minum, berarti tidak masalah. 'Ini cuma bir kok,' kata Karen dalam hati. 'Ini beda dengan narkoba atau seks.'

SEBAGAI anak muda, kamu menghadapi banyak bentuk godaan, sering kali menyangkut lawan jenis. "Gadis-gadis di sekolahku agresif," ujar Ramon, 17 tahun. "Mereka suka pegang-pegang dan ingin tahu sejauh mana kita membiarkannya. Mereka tidak peduli meski sudah kularang!" Deanna, yang juga berusia 17 tahun, mengalami hal serupa. "Seorang anak lelaki tahu-tahu datang dan merangkulku," katanya. "Kutonjok lengannya dan bilang, 'Mau apa kamu? Kenal saja tidak!'"

Barangkali kamu pun menghadapi godaan, dan seperti halnya tekanan itu tak kunjung reda. Godaan yang tak henti-hentinya dapat disamakan dengan ketukan yang berulang-ulang di pintu padahal sudah dipasang tanda "Jangan Ganggu". Apakah kamu sering terusik oleh ketukan semacam itu? Misalnya, apakah kamu menghadapi godaan dalam hal-hal berikut?

- Merokok
- Minum alkohol
- Memakai narkoba
- Melihat pornografi
- Berhubungan seks
- Yang lain

Jika kamu memberi tanda ✓ pada salah satunya, jangan simpulkan bahwa kamu tidak bakal bisa menjadi orang Kristen. Kamu bisa belajar mengendalikan hasrat yang salah dan menolak godaan. Bagaimana? Ada gunanya mengetahui penyebab godaan. Perhatikan tiga faktor.

1. Ketidaksempurnaan. Kecenderungan untuk melakukan apa yang salah sudah lazim bagi semua manusia yang tidak sempurna. Bahkan rasul Paulus—seorang Kristen yang matang—dengan terus terang mengakui, "Apabila aku ingin melakukan apa yang benar, apa yang buruk ada padaku." (Roma 7:21) Jelaslah, orang yang paling lurus hati pun terkadang menyadari adanya "keinginan daging [dan] keinginan mata". (1 Yohanes 2:16) Tetapi, terus memikirkan godaan untuk melakukan apa yang salah malah memperburuk keadaan, karena Alkitab berkata, "Apabila keinginan itu

telah menjadi subur, ia akan melahirkan dosa.”—Yakobus 1:15.

2. Pengaruh luar. Godaan ada di mana-mana. ”Di sekolah dan di tempat kerja, orang selalu bicara tentang seks,” ujar Trudy. ”Di TV dan di film, hal itu selalu ditampilkan sebagai sesuatu yang sangat glamor dan seru. Jarang kita lihat konsekuensi negatifnya!” Trudy mengalami sendiri betapa kuatnya pengaruh teman-teman dan media. ”Ketika berusia 16 tahun, aku tergila-gila sama seseorang,” kenangannya. ”Mama mengajakku bicara dan memberi tahu bahwa kalau aku terus-terusan begini, aku bakal hamil. Aku ter-sentak, kok Mama bilang begitu! Dua bulan kemudian, aku hamil.”

3. ”Berbagai keinginan yang berkaitan dengan masa muda.” (2 Timotius 2:22) Frasa tersebut bisa mencakup setiap keinginan khas kaum muda, seperti ingin diterima teman-teman atau dipandang dewasa. Meski tidak salah, jika tidak dikendalikan, berbagai keinginan itu bisa membuatmu lebih sulit menolak godaan.

Misalnya, karena ingin dipandang dewasa, bisa-bisa kamu mengesampingkan prinsip-prinsip yang baik yang telah diajarkan di rumah. Itulah yang terjadi pada Steve saat berusia 17 tahun. Ia berkata, ”Tak lama setelah aku dibaptis, aku berontak terhadap orang tuaku dan melakukan semua yang mereka bilang *tidak* boleh.”

Cara Menolak

Memang, berbagai pengaruh yang disebut di atas sangat kuat. Namun, kamu *bisa* menolak godaan. Bagaimana?



TAHUKAH KAMU . . .

Allah menubuatkan bahwa Yesus akan setia, tapi Yesus bukan robot yang diprogram untuk taat. Sebaliknya, Yesus punya kebebasan memilih. Ia setia karena itu pilihannya—bukan karena sudah ditetapkan sebelumnya. Karena itulah, ia berdoa dengan sungguh-sungguh sewaktu dicobai.
—Ibrani 5:7.

cobalah!

Ambil sebuah kompas. Lalu, letakkan magnet di sisinya. Apa yang terjadi? Jarumnya tidak lagi ke arah utara, tetapi ke magnet tersebut.

Hati nuranimu seperti jarum kompas itu. Jika dilatih dengan tepat, ia akan menunjuk ke "utara" dan membantumu mengambil keputusan yang bijaksana. Tapi seperti magnet, pergaulan yang berbahaya dapat menarikmu sehingga menyimpangkan penilaian moralmu. Pelajarannya? Hindari orang dan situasi yang bisa membuat perasaan moralmu melenceng!—Amsal 13:20.



● Pertama-tama, kenali godaan yang paling sulit kamu tolak. (Kamu mungkin sudah melakukannya di halaman 65.)

● Lalu, tanyai dirimu, 'Kapan godaan ini kemungkinan besar bakal muncul?' Tandai ✓ di samping salah satu situasi berikut:

-  Sewaktu di sekolah Ketika sendirian
 Sewaktu di tempat kerja Yang lain

Dengan tahu *kapan* godaan mungkin bakal muncul, kamu bahkan bisa sama sekali menghindarinya. Misalnya, perhatikan skenario di awal artikel ini. Bagaimana Karen tahu bahwa bakal ada masalah di acara yang ia hadiri?

.....

” **Aku terbantu karena tahu Pribadi paling berkuasa di alam semesta ini ada di sisiku dan aku bisa minta bantuan-Nya kapan pun!** ”
—Christopher

Bagaimana ia sebenarnya bisa menghindari godaan itu sejak awal?



● Kini, setelah kamu mengenali godaan dan menentukan kapan kemungkinan besar itu akan muncul, kamu siap bertindak. Prioritas pertamamu ialah memikirkan cara meminimalkan godaan atau menyingkir darinya. Tulis di bawah ini apa yang bisa kamu lakukan.

(Contoh: Jika sepulang sekolah kamu sering berpapasan dengan teman-teman sekolah yang mendesakmu untuk merokok, mungkin kamu bisa lewat jalan lain. Jika kerap dikirim pornografi lewat Internet, kamu bisa pasang program guna memblokir sumbernya dan semua situs serupa. Kamu juga bisa gunakan kata kunci yang lebih spesifik di mesin pencari.)



TIPS

Gunakan "Rencana Tindakan" di halaman 132 dan 133 buku *Pertanyaan Kaum Muda—Jawaban yang Praktis, Jilid 2*, untuk merencanakan tanggapanmu sewaktu digoda untuk berbuat salah.

Tentu saja, kamu tidak dapat menghindari *semua* godaan. Cepat atau lambat, kamu mungkin akan menghadapi godaan yang amat kuat—barrangkali di saat kamu tidak menduganya. Apa yang bisa kamu lakukan?

Apabila kamu menyerah pada godaan, kamu menjadi budak keinginanmu

Persiapkan Diri

Ketika "digoda oleh Setan", Yesus langsung menolak. (Markus 1: 13) Mengapa ia bisa melakukannya? Karena ia sudah paham masalah yang tersangkut. Yesus telah bertekad untuk selalu menaati Bapaknya. (Yohanes 8:28, 29) Yesus bersungguh-sungguh ketika mengatakan, "Aku telah turun dari surga bukan untuk melakukan kehendakku, melainkan kehendak dia yang mengutus aku."—Yohanes 6:38.



Di halaman berikut, tuliskan dua alasan mengapa kamu harus menolak godaan yang paling sering kamu hadapi dan dua tindakan yang dapat membantumu menolak godaan itu.

rencanaku!

Untuk memperkuat tekadku menolak godaan, aku akan



Orang, tempat, dan situasi yang perlu kuhindari antara lain

Yang ingin aku tanyakan ke orang tuaku tentang hal ini adalah



"Allah itu setia, dan ia tidak akan membiarkan kamu digoda melampaui apa yang dapat kamu tanggung, tetapi sewaktu ada godaan itu ia juga akan memberikan jalan keluar agar kamu sanggup menahannya."—1 Korintus 10:13.



Mengapa kamu harus menolak:

- 1
- 2

Tindakan yang akan membantumu menolak:

- 1
- 2

Ingat, apabila kamu menyerah pada godaan, kamu menjadi budak keinginanmu. (Titus 3:3) Untuk apa membiarkan diri dikendalikan oleh nafsumu? Tunjukkan kematanganmu dengan mengendalikan dorongan hatimu ketimbang membiarkannya mengendalikanmu. (Kolose 3:5) Dan, berdoalah agar kamu terus melakukannya.—Matius 6:13.*

* Lihat juga Pasal 33 dan 34 buku ini.

DI PASAL BERIKUT *Merasa lesu? Cari tahu cara meningkatkan kesehatanmu dan memulihkan energimu!*

MENURUTMU ...

- **Dapatkan manusia yang sempurna tergoda?**
—Kejadian 6:1-3; Yohanes 8:44.
- **Sewaktu kamu menolak godaan, apa pengaruh kesetiaanmu atas orang lain?**
—Amsal 27:11; 1 Timotius 4:12.

Kenapa aku harus peduli kesehatanku?

Beri tanda ✓ untuk setiap tujuan yang ingin kamu capai.

- Mengurangi keresahan
- Mengendalikan emosi
- Merasa lebih percaya diri
- Menjadi lebih tanggap
- Punya lebih banyak energi
- Punya kulit yang lebih sehat
- Menurunkan berat badan

SEBAGAI anak muda, ada beberapa hal dalam hidup ini yang tidak bisa kamu pilih — orang tua, kakak-adik, tempat tinggal, dan masih banyak lagi. Tetapi, soal *kesehatan*, lain ceritanya. Meskipun



genetika berperan, kondisi fisikmu sering kali ditentukan oleh gaya hidup yang kamu pilih.*

Mungkin kamu bilang, 'Tapi aku masih terlalu muda untuk khawatir soal kesehatan!' Benarkah begitu? Coba lihat daftar di halaman 71. Berapa yang kamu tandai? Percaya atau tidak, kesehatan sangat penting untuk mencapai setiap tujuan tersebut.

Memang, kamu mungkin sepekerjaan dengan Amber, 17 tahun, yang berkata, "Enggak mungkinlah aku cuma makan havermut dan makanan yang rendah lemak dan bebas gula!" Jika itu yang kamu rasakan, jangan khawatir—kamu tidak mesti berpantang yang manis-manis atau joging gila-gilaan setiap minggu. Boleh jadi, kamu hanya perlu membuat penyesuaian yang sederhana supaya kamu berpenampilan lebih bagus, bersemangat, dan bisa beraktivitas dengan prima. Mari kita lihat bagaimana beberapa temanmu telah melakukannya.

Makan yang Benar—Penampilan Jadi Bagus!

Alkitab menyarankan agar kita punya kebiasaan yang beresaja. "Janganlah . . . rakus," kata Amsal 23:20. (*Bahasa Indonesia Masa Kini*) Nasihat itu tidak selalu mudah diikuti.

"Seperti banyak remaja, aku selalu lapar. Kata orang tuaku perutku perut karet!"—Andrew, 15 tahun.

"Karena aku tidak sadar bahwa beberapa makanan bisa merusak tubuhku, aku rasa tidak apa-apa memakannya."—Danielle, 19 tahun.

Apakah kamu perlu lebih mengendalikan diri dalam soal makan? Berikut ini adalah langkah yang jitu menurut teman-temanmu.

* Kami akui, banyak orang punya problem kesehatan atau cacat di luar kendali mereka. Artikel ini bisa membantu mereka memperoleh kesehatan yang lebih baik meski ada keterbatasan.



TAHUKAH KAMU . . .

Olahraga membuat tubuhmu melepaskan endorfin—zat kimia di otak yang dapat meringankan nyeri dan membuatmu merasa bugar.

❖ "Aku ubah gaya hidupku"

"Dulu aku remaja yang kelebihan berat badan, padahal aku enggak mau. Aku sangat tidak nyaman dengan penampilan dan perasaanku! Berkali-kali, aku coba menurunkan berat badan dengan diet khusus, tapi selalu naik lagi. Pada usia 15 tahun, tekadku sudah bulat. Aku ingin menurunkan berat badan dengan cara yang benar—cara yang bisa kupertahankan seumur hidupku. Aku beli buku yang membahas prinsip dasar gizi dan olahraga, lalu mempraktekkannya. Aku bertekad bahwa sekalipun aku gagal atau kecil hati, aku tidak akan menyerah. Tahu enggak? Ternyata aku berhasil! Dalam setahun, beratku turun 25 kilogram, dan tetap stabil selama dua tahun. Tak kusangka aku bisa! Aku berhasil karena aku tidak sekadar diet—aku ubah gaya hidupku."—Catherine, 18 tahun.

Dengarkan kata perutmu. "Dulu aku menghitung-hitung kalori," kata Julia, 19 tahun, "tapi sekarang aku cukup berhenti makan begitu merasa kenyang."

Hindari makanan yang tidak sehat. "Dengan berhenti minum soda," kata Peter, 21 tahun, "beratku turun lima kilogram hanya dalam sebulan!"

Ubah kebiasaan makan yang buruk. "Aku berupaya untuk tidak nambah," kata Erin, 19 tahun.

TIPS



Carilah teman untuk berolahraga. Ini akan memberimu dorongan karena kamu tentu tidak mau mengecewakan dia.

” *Perasaanku enak setelah berolahraga. Dan, karena penampilanku jadi lebih bagus, aku pun lebih percaya diri!* ” —Emily

Rahasia Sukses: Jangan lewatkan waktu makan! Ini bisa membuatmu merasa kelaparan dan malah cenderung makan berlebihan.

Banyak Olahraga—Jadi Bugar!

Menurut Alkitab, pelatihan jasmani ada manfaatnya. (1 Timotius 4:8) Namun, banyak anak muda kelihatannya tidak bersemangat untuk berolahraga.

”Aku heran, banyak teman SMA-ku dulu dapat nilai jelek untuk praktek olahraga. Padahal itu kan sama gampangya dengan makan!”—Richard, 21 tahun.

”Ada yang berpikir, ’Buat apa lari di luar panas-panas sampai berkeringat dan capek, padahal kita bisa main ’video game’ dan pura-pura jadi orang yang sedang lari?’”—Ruth, 22 tahun.

Apakah mendengar kata ”olahraga” saja sudah membuatmu merasa capek? Kalau begitu, berikut ini ada tiga keuntungan besar jika kamu punya rutin olahraga yang baik.

Keuntungan #1. Olahraga meningkatkan sistem kekebalanmu. *”Ayahku selalu bilang, ’Kalau kamu tidak cari waktu untuk olahraga, lebih baik cari waktu untuk sakit,’”* kata Rachel, 19 tahun.

Kesehatanmu ibarat mobil—akan rusak kalau tidak dirawat dengan benar



Keuntungan #2. Olahraga memicu pelepasan zat kimia otak yang bisa menenangkan kamu. "Aku suka berlari kalau lagi suntuk," kata Emily, 16 tahun. "Tubuhku jadi segar dan aku pun merasa *plong*."

Keuntungan #3. Olahraga bisa membuat hidupmu lebih asyik. "Aku suka kegiatan di luar rumah," ujar Ruth, 22 tahun, "jadi olahragaku antara lain berjalan kaki di gunung, berenang, berselancar di salju, dan bersepeda."

Rahasia Sukses: Khususkan paling sedikit 20 menit tiga kali seminggu untuk kegiatan fisik energik yang kamu sukai.

Cukup Tidur—Aktivitas Prima!

Alkitab mengatakan, "Lebih baik setengah genggam istirahat daripada segenggam penuh memeras keringat dan mengejar angin." (Penghotbah 4:6, *Kitab Suci Komunitas Kristiani*) Kalau kamu kurang tidur, kamu bakal lesu sewaktu beraktivitas!

"Kalau tidurku kurang, aku jadi rada 'eror'. Aku tidak bisa fokus!"—Rachel, 19 tahun.

"Jam 2 siang, aku sudah capek sekali sampai nyaris tertidur, padahal lagi ngobrol!"—Kristine, 19 tahun.

rencanaku!

Rencana yang masuk akal mengenai pola makanku adalah



Rencana yang masuk akal supaya aku bisa berolahraga adalah

Aku akan berupaya tidur rata-rata jam setiap malam selama bulan berikut.

Yang ingin aku tanyakan ke orang tuaku tentang hal ini adalah



"Pelatihan bagi tubuh jasmani [ada] manfaatnya."—1 Timotius 4:8.



Bagaimana supaya kamu cukup tidur? Inilah yang telah dilakukan beberapa temanmu.

Jangan begadang. "Aku berupaya tidur lebih awal," ujar Catherine, 18 tahun.

Sudahi obrolan. "Kadang, tengah malam teman-teman telepon atau SMS," kata Richard, 21 tahun, "tapi baru-baru ini aku belajar menyudahi obrolan dan langsung tidur."

Berupayalah konsisten. "Akhir-akhir ini," kata Jennifer, 20 tahun, "aku berusaha tidur dan bangun pada jam yang tepat setiap hari."

Rahasia Sukses: Upayakan untuk tidur minimal delapan jam setiap malam.

Kamu akan menikmati manfaat yang sangat besar hanya dengan beberapa langkah mudah. Ingatlah, kalau kamu sehat, kamu akan berpenampilan lebih bagus, merasa segar, dan bisa beraktivitas dengan prima. Tidak seperti beberapa hal dalam kehidupan, kondisi fisikmu adalah sesuatu yang bisa kamu kendalikan hingga taraf tertentu. "Sebenarnya," ujar Erin, 19 tahun, "kesehatanmu bergantung hanya kepada satu orang—*kamu sendiri*."

DI PASAL BERIKUT Sering ribut dengan orang tuamu soal pakaian? Cari tahu bagaimana kamu bisa sepakat dengan mereka!

MENURUTMU ...

- Apa hubungan antara menjaga kesehatan dan rasa percaya dirimu?
- Apa yang jauh lebih penting daripada merawat kesehatan jasmanimu?—1 Timotius 4:8.

Baju apa yang boleh kupakai?



Helena sudah mau berangkat, dan tahu-tahu orang tuanya terbelalak.

"Kamu pakai baju itu?" papanya kontan bertanya.

"Memangnya kenapa, Pa?" jawab Helena, terdengar kaget. "Aku cuma mau ke mal sama teman-teman."

"Iya, tapi jangan pakai baju itu!" kata mamanya.

"Tapi Ma," renek Helena, "semua juga pakai baju kayak begini. Ini memang gaya anak muda!"

"Papa dan Mama tidak suka gaya seperti itu!" kata papanya tegas. "Ganti bajumu, atau tidak boleh pergi!"

PERANG soal baju bukan hal baru. Dulu, orang tuamu mungkin juga pernah berperang dengan orang tua mereka sewaktu mereka seusiamu. Dan waktu itu, mereka mungkin merasakan apa yang kamu rasakan sekarang! Tetapi kini mereka sudah berganti pihak, dan soal baju apa yang boleh kamu kenakan selalu menjadi sumber pertikaian.

Kamu bilang: Ini nyaman.

Mereka bilang: Itu tidak rapi.

Kamu bilang: Ini keren banget!

Mereka bilang: Itu terlalu terbuka.

Kamu bilang: Ini diskon setengah harga.

Mereka bilang: *Pantas . . .* Bahannya juga cuma setengah!

Apa kamu bisa gencatan senjata dengan mereka? Ya! Megan, 23 tahun, tahu rahasianya. "Tidak perlu ribut," katanya. "Kita bisa sepakat." *Sepakat?* Apakah itu berarti kamu harus berpakaian seperti orang berumur 40 tahun? Tenang! Bersepakat berarti kamu dan orang tuamu membicarakan perbedaan kalian lalu mencari opsi lain yang membuat mereka—*dan* kamu—sama-sama senang. Manfaatnya?

1. Kamu akan tampil menarik, bahkan di mata teman-temanmu.

2. Orang tuamu akan lebih jarang mengkritik apa yang kamu pakai.

3. Setelah melihat bahwa kamu bisa bertanggung jawab dalam bidang ini, orang tuamu mungkin malah memberimu kebebasan dalam bidang lain.

Jadi, mari kita lihat caranya. Bayangkan kamu baru melihat baju yang keren di Internet atau di toko dan kamu kepingin membelinya. Hal pertama yang perlu dilakukan adalah . . .



TAHUKAH KAMU . . .

Kesan pertama orang tentangmu sering kali bergantung pada apa yang kamu pakai.



'Janganlah kecantikanmu hanya kecantikan luar. Sebaliknya, hendaklah kecantikanmu timbul dari dalam batin.'—1 Petrus 3:3, 4, *BIMK*.



Pikirkan Prinsip Alkitab

Alkitab ternyata tidak banyak bicara soal pakaian. Malah, hanya dalam beberapa menit kamu bisa membaca semua ayat yang langsung berkaitan dengan topik tersebut! Namun, dalam beberapa menit itu, kamu akan menemukan pedoman yang bagus dan berharga. Misalnya:

● Alkitab menasihati kaum wanita agar berdandan dengan "kesahajaan dan pikiran yang sehat".*—1 Timotius 2:9, 10.

Kata "kesahajaan" mungkin membuatmu khawatir. Kamu mungkin bertanya-tanya, 'Apa aku harus pakai baju model daster?' Bukan begitu. Dalam konteks ini, kesahajaan berarti pakaianmu menunjukkan bahwa kamu menghargai dirimu sendiri dan mempertimbangkan perasaan orang lain. (2 Korintus 6:3) Ada banyak sekali jenis pakaian yang masuk dalam kriteria itu. "Itu mungkin tidak gampang," kata Danielle, 23 tahun, "tapi kita bisa tampil modis tanpa gaya yang aneh-aneh."

● Menurut Alkitab, dalam hal penampilan, kamu hendaknya berfokus pada "manusia batiniah yang tersembunyi"—atau, menurut *Bahasa Indonesia Masa Kini (BIMK)*, 'kecantikan yang timbul dari dalam batin'.—1 Petrus 3:4.

* Meskipun nasihat Alkitab tersebut ditujukan kepada wanita, prinsipnya juga berlaku untuk pria.

TIPS



Hindari gaya yang menonjolkan seksualitas. Kamu bisa dianggap kebelet perhatian dan "narsis".

Pakaianmu ibarat papan nama yang memberi tahu orang tentang dirimu. Apa yang tertulis di "papan nama"-mu?



Baju yang tidak bersahaja mungkin membuat orang me-noleh untuk sesaat, tetapi kecantikan batinlah yang akan membuatmu direspek untuk waktu yang lama oleh orang dewasa dan teman-temanmu. Teman-temanmu? Ya—sebenarnya *mereka* juga tidak suka gaya yang aneh-aneh. "Jijik rasanya lihat perempuan yang terang-terangan menggoda laki-laki lewat baju mereka!" kata Brittany, 16 tahun. Kay setuju. Mengenai seorang bekas temannya, ia berkata, "Semua baju yang dia pakai memberi pesan, 'Eh, lihat aku dong!' Ia ingin menarik perhatian laki-laki, makanya dia selalu pakai baju yang seksi."

Tanya Pendapat Orang Tuamu

Kalau kamu diam-diam menyelipkan baju yang tidak pantas ke dalam ranselmumu untuk dipakai sesampainya kamu di sekolah, itu *bukanlah* ide yang bagus. Kamu akan lebih dipercaya orang tuamu kalau kamu terbuka dan jujur kepada

” **Kalau melihat gadis-gadis yang pakai baju terbuka, respekku langsung hilang. Sebaliknya, kalau melihat orang yang bajunya bersahaja tapi menarik, aku bilang dalam hati, 'Ini dia penampilan yang aku inginkan.'** ” —Nataleine

mereka, bahkan untuk hal-hal yang tidak akan ketahuan oleh mereka. Malah, kamu sebaiknya meminta pendapat mereka sewaktu kamu sedang menaksir sebuah baju. (Amsal 15:22) —Gunakan “Lembar Kerja Pilih Baju” di halaman 82 dan 83.

Tetapi, untuk apa minta pendapat orang tua? Bukankah orang tuamu cuma senang *mematikan* cita rasa modemu? Sebenarnya tidak begitu. Memang, sudut pandang papa dan mamamu mungkin beda dengan sudut pandangmu, tetapi adakalanya itulah yang kamu butuhkan. ”Aku senang dengan nasihat orang tuaku,” kata Nataleine, 17 tahun, ”karena aku tidak mau malu atau jadi bahan omongan gara-gara penampilanku.”

rencanaku!

Anggota keluarga atau teman yang matang yang bisa aku tanyai tentang pakaian yang ingin aku beli adalah



Kali berikut aku beli pakaian, aku akan memikirkan faktor-faktor ini:

.....

.....

Yang ingin aku tanyakan ke orang tuaku tentang hal ini adalah

.....

.....

Petunjuk: Fotokopilah kedua halaman ini. Mintalah orang tuamu mengisi lembar kanan sedangkan kamu mengisi lembar kiri. Lalu, tukar lembar kerjamu dengan lembar kerja orang tuamu, dan bahaslah jawaban kalian. Adakah hal-hal yang mengejutkan? Apa yang kalian pelajari tentang sudut pandang masing-masing yang tidak kalian ketahui sebelumnya?

untukmu *Pikirkan baju tertentu yang ingin kamu pakai atau beli.*

Mengapa kamu suka baju ini? Nomori faktor-faktor berikut berdasarkan urutan prioritasmu.

- Bermerek
- Menarik bagi lawan jenis
- Disukai teman-teman
- Nyaman
- Harganya terjangkau
- Yang lain

Reaksi pertama orang tuaku tentang baju ini kemungkinan besar adalah

- "Tidak boleh!"
- "Bagaimana, ya?"
- "Tidak masalah."

Jika mereka berkeberatan, kemungkinan besar alasannya adalah

- "Terlalu terbuka."
- "Tidak rapi."
- "Terlalu trendi."
- "Bikin malu orang tua."
- "Terlalu mahal."
- Yang lain

dapatkan kami

Apa sudut pandang orang tuaku yang menurutku cukup bagus juga?

.....

Jika mungkin, bagaimana supaya baju ini jadi bersahaja?

.....

.....

untuk orang tuamu *Pikirkan baju tertentu yang ingin dipakai atau dibeli anak Anda.*

Menurut Anda, mengapa anak Anda suka baju ini? Nomori faktor-faktor berikut berdasarkan apa yang menurut Anda ia prioritaskan.

- Bermerek
- Menarik bagi lawan jenis
- Disukai teman-temannya
- Nyaman
- Harganya terjangkau
- Yang lain

Reaksi pertama saya adalah

- "Tidak boleh!"
- "Bagaimana, ya?"
- "Tidak masalah."

Alasan saya berkeberatan adalah

- "Terlalu terbuka."
- "Tidak rapi."
- "Terlalu trendi."
- "Bikin malu orang tua."
- "Terlalu mahal."
- Yang lain

bersepakat?

Apakah kami berkeberatan dengan baju ini karena selera pribadi semata?

- Ya
- Mungkin
- Bukan

Jika mungkin, bagaimana supaya baju ini jadi bersahaja?

.....
.....

keputusannya



bagaimana dengan anak laki-laki?

Prinsip Alkitab di artikel ini berlaku juga untuk anak laki-laki. Kenakanlah pakaian yang pantas. Biarlah orang melihat manusia batiniahmu yang tersembunyi. Sewaktu pilih baju, tanyai dirimu, 'Apa kesan orang tentangku? Apakah kesan itu mencerminkan siapa aku sebenarnya?' Ingat, pakaian adalah bentuk ekspresi. Pastikan pakaianmu mencerminkan prinsipmu!

Lagi pula, harus diakui bahwa selama kamu tinggal dengan orang tuamu, kamu berada di bawah wewenang mereka. (Kolose 3:20) Namun, setelah kamu memahami pandangan mereka—dan mereka juga memahami pandanganmu—kamu mungkin heran betapa seringnya kalian bisa bersepakat. Hasilnya, tidak ada lagi perang soal baju!

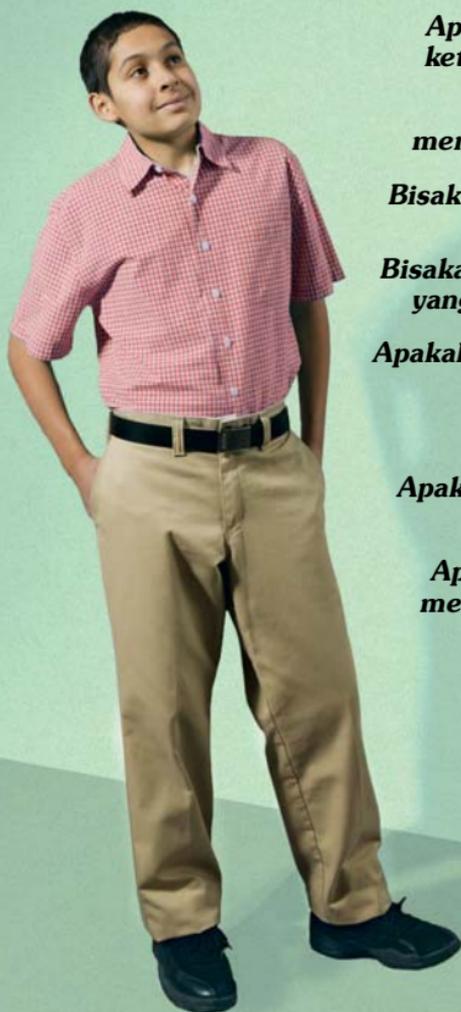
Kiat Pilih Baju: Sewaktu sedang mencoba-coba baju, pertimbangkan hal lain juga. Baju yang tampaknya bersahaja mungkin tidak bersahaja lagi sewaktu kamu duduk atau membungkuk untuk memungut sesuatu. Jika mungkin, mintalah pendapat orang tua atau teman yang matang.

DI PASAL BERIKUT *Apakah kamu membenci dirimu sendiri? Apa solusinya?*

MENURUTMU ...

- Mengapa orang tua dan remaja sering ribut soal baju?
- Keterampilan apa saja yang bisa kamu peroleh dengan membahas soal baju bersama orang tuamu?

Bagaimana aku bisa lebih percaya diri?



Sewaktu bercermin, apakah kamu menyukai apa yang kamu lihat? ^{✍️} Ya Tidak

Apakah kamu merasa punya keterampilan yang berguna?

Apakah kamu sanggup menghadapi tekanan teman?

Bisakah kamu menerima kritik yang beralasan?

Bisakah kamu hadapi komentar yang tidak benar tentangmu?

Apakah kamu merasa disayang?

Apakah kamu menjaga kesehatan?

Apakah kamu senang sewaktu orang lain sukses?

Apakah kamu secara umum menganggap dirimu sukses?

Jika jawabanmu tidak untuk beberapa pertanyaan di atas, bisa jadi kamu rendah diri dan tidak melihat kelebihanmu. Pasal ini dirancang untuk membantumu dalam hal itu!

KEBANYAKAN remaja mencemaskan penampilan serta kesanggupan mereka, dan merasa bahwa mereka tidak sebaik orang lain. Apakah kamu juga begitu? Jika ya, kamu tidak sendirian!

"Aku kecil hati gara-gara ketidaksempurnaanku. Aku suka mengkritik diri sendiri."—Leticia.

"Secantik atau seganteng apa pun kita, selalu saja ada yang lebih cakep."—Haley.

"Aku sangat tidak percaya diri sewaktu bersama orang lain. Aku takut dianggap tidak berguna."—Rachel.

Kalau kamu merasa seperti mereka, jangan putus asa. Kamu bisa mendapatkan bantuan. Perhatikan tiga langkah agar kamu bisa melihat dirimu dengan lebih positif.

Bantu Orang Lain

Ayat kunci. "Lebih bahagia memberi daripada menerima."—Kisah 20:35.

Artinya. Sewaktu membantu orang, kamu membantu dirimu sendiri. Bagaimana mungkin? "Orang yang banyak memberi akan berkelimpahan," kata peribahasa Alkitab. "Orang yang suka menolong akan ditolong juga." (Amsal 11: 25, *Bahasa Indonesia Masa Kini*) Tak disangkal lagi—saat membantu orang lain, kamu merasa puas terhadap dirimu!*

"Aku memikirkan apa yang bisa kulakukan bagi orang lain dan berupaya membantu seseorang di sidang jemaatku. Memberikan kasih dan perhatian kepada orang lain membuatku merasa lebih baik."
—Breanna.

"Pelayanan Kristen itu memuaskan. Kita jadinya tidak

* Kalau kamu Saksi Yehuwa, pikirkan betapa bahagianya kamu dengan membagikan berita Kerajaan kepada orang lain. —Yesaya 52:7.



TAHUKAH KAMU ...

Caramu memandang dirimu dapat memengaruhi cara orang memandangmu ... dan bahkan, cara memperlakukanmu.



”Hendaklah masing-masing membuktikan pekerjaannya sendiri, maka ia akan mempunyai alasan untuk bersukaria sehubungan dengan dirinya saja, dan bukan dengan membandingkannya dengan orang lain.”

—Galatia 6:4.



pernah memikirkan diri sendiri dan kita pun mulai memikirkan orang lain.”—Javon.

Hati-hati: Jangan sampai motifmu membantu orang lain adalah demi mendapat imbalan. (Matius 6:2-4) Kalau motifmu salah, upayamu sia-sia saja. Orang biasanya tahu kalau kamu punya niat terselubung.—1 Tesalonika 2:5, 6.

Giliranmu. Pikirkan seseorang yang pernah kamu bantu. Siapa dia, dan apa yang kamu lakukan baginya? 📝

.....

Bagaimana perasaanmu setelah itu?

.....

Pikirkan orang lain lagi yang bisa kamu bantu, dan tuliskan bagaimana kamu bisa membantu dia.

.....

.....

Carilah Teman

Ayat kunci. ”Teman sejati penuh kasih setiap waktu, dan menjadi saudara yang dilahirkan untuk waktu kesesakan.”
—Amsal 17:17.

Artinya. Teman yang baik bisa memberikan dukungan yang luar biasa pada waktu kesesakan. (1 Samuel 18:1; 19:2)

TIPS



Jangan katakan 'aku selalu gagal' dan 'pekerjaanku tidak pernah beres'. Pernyataan berlebihan seperti itu justru membuatmu makin kecil hati. Sadari kekuranganmu, tapi kenali juga kelebihanmu.

” **Ada orang yang sangat cakep tapi masih merasa diri jelek. Ada juga yang kurang menarik tapi merasa diri paling cakep. Ini cuma soal sikap.** ” —Alyssa

Sekadar tahu ada yang peduli bisa membangkitkan semangatmu. (1 Korintus 16:17, 18) Jadi, mendekatlah kepada orang-orang yang punya pengaruh positif atasmu.

”*Teman sejati tidak akan diam saja sewaktu kita kecil hati.*”—Donnell.

”*Kadang, yang terpenting adalah tahu bahwa ada yang benar-benar peduli. Kita jadi merasa berharga.*”—Heather.

Hati-hati: Pastikan bahwa kamu bersikap apa adanya, tidak dibuat-buat hanya supaya diterima oleh teman-temanmu. (Amsal 13:20; 18:24; 1 Korintus 15:33) Kalau kamu ikut-ikutan berlaku tidak bijaksana hanya demi mengesankan orang lain, kamu nantinya akan merasa disepelkan dan dimanfaatkan.—Roma 6:21.

Giliranmu. Tulislah nama seorang teman yang bisa membuat kamu lebih percaya diri dengan cara yang positif.



Luangkan waktu untuk bergaul dengannya.—Catatan: Dia tidak harus seusiaamu.

Jangan Menyerah

Ayat kunci. ”Semua orang telah berbuat dosa dan gagal mencapai kemuliaan Allah.”—Roma 3:23.

Artinya. Tak dapat dimungkiri—kamu tidak sempurna. Hal ini berarti akan ada saatnya kamu bakal mengatakan atau malah melakukan sesuatu yang salah. (Roma 7:21-23; Yakobus 3:2) Meski kamu tidak bisa menghindari kekeliruan, kamu bisa mengendalikan reaksimu terhadapnya. Alkitab berkata, ”Tujuh kali orang benar jatuh, namun ia bangun kembali.”—Amsal 24:16, *Terjemahan Baru*.

"Kadang, kita jadi rendah diri sewaktu membandingkan kekurangan kita dengan kelebihan orang lain."—Kevin.

"Setiap orang punya sifat yang baik dan buruk. Kita harus bangga dengan yang baik dan berjuang mengatasi yang buruk."—Lauren.

Hati-hati: Jangan beralih bahwa karena tidak sempurna, kamu boleh berbuat dosa. (Galatia 5:13) Jika kamu sengaja melakukan perbuatan salah, kamu akan kehilangan perkenan yang paling penting—perkenan Allah Yehuwa! —Ibrani 10:26, 27.

Giliranmu. Di bawah ini, tulislah sifat yang ingin kamu perbaiki.



Tulis tanggal hari ini di sebelah sifat itu. Riset cara memperbaikinya, dan periksalah kemajuanmu dalam sebulan.

Nilaimu yang Sesungguhnya

Alkitab berkata bahwa "Allah lebih besar daripada hati kita". (1 Yohanes 3:20) Artinya, Ia dapat melihat



rencanaku!

Sewaktu teman-teman mengkritikku, aku akan



Sewaktu aku hanya terpaksa pada kelemahanku, aku akan

Yang ingin aku tanyakan ke orang tuaku tentang hal ini adalah



Nilai uang tidak berkurang meski sobek—nilaimu di mata Allah juga tidak berkurang meski kamu tidak sempurna

bahwa kamu bernilai meski kamu sendiri tidak melihatnya. Tetapi, apakah gara-gara kamu tidak sempurna, kamu jadi tidak bernilai? Nah, bayangkan kamu punya uang Rp100.000 yang sedikit sobek. Apakah kamu akan membuangnya atau menganggapnya tidak berharga lantaran sobek? Tidak! Nilainya tetap Rp100.000—sobek atau tidak.

Begitulah Allah memandangmu. Sekalipun ada cacat dalam dirimu, Ia melihat nilaimu. Ia memerhatikan dan menghargai upayamu untuk membuat-Nya senang, meski kamu mungkin merasa upayamu itu tidak ada apa-apanya! Ya, Alkitab meyakinkan kita bahwa "Allah bukannya tidak adil-benar sehingga melupakan perbuatanmu dan kasih yang telah kamu perlihatkan untuk namanya".—Ibrani 6:10.

DI PASAL BERIKUT Apakah kamu adakalanya tenggelam dalam kesedihan? Apa yang bisa kamu lakukan?

MENURUTMU ...

- **Mengapa anak muda cenderung merasa kurang percaya diri?**
- **Mengapa kamu perlu punya rasa percaya diri dalam kadar yang sehat?**



Bagaimana
supaya aku
tidak begitu
sedih lagi?

"Kalau ada yang punya masalah, aku selalu turun tangan membereskan problem dia dan menghiburnya. Tapi, tidak banyak yang tahu kalau aku lalu pulang dan menangis di kamarku."—Kellie.

"Kalau lagi sedih, aku suka menyendiri. Kalau diajak keluar, aku cari alasan untuk tidak pergi. Aku pintar menyembunyikan kesedihanku dari keluargaku. Mereka pikir aku baik-baik saja."—Rick.

APAKAH kamu juga seperti Kellie atau Rick? Kalau ya, jangan cepat-cepat menyimpulkan bahwa ada yang tidak beres denganmu. Faktanya, semua orang sewaktu-waktu bisa sedih. Bahkan, pria dan wanita yang setia dalam Alkitab pun bisa sedih. —1 Samuel 1:6-8; Mazmur 35:14.

Adakalanya, kamu mungkin tahu mengapa kamu sedih, tetapi adakalanya, tidak. "Kita bisa merasa sedih meski tidak mengalami situasi yang sangat buruk," kata Anna, 19 tahun. "Itu bisa muncul kapan saja, sekalipun kehidupan kita bebas masalah. Memang aneh, tapi itulah kenyataannya!"

Apa pun penyebabnya—atau sekalipun tampaknya tidak ada penyebabnya—apa yang bisa kamu lakukan sewaktu kamu tenggelam dalam kesedihan? Cobalah langkah berikut.

1. Bicarakanlah. Dalam kesengsaraannya, Ayub berkata, "Aku akan berbicara dalam kepahitan jiwaku!"—Ayub 10:1.

Kellie: "Lega sekali rasanya setelah bicara pada seseorang. Akhirnya, ada yang tahu apa yang aku alami. Mereka mengulurkan tali dan menarikku ke luar dari lubang yang dalam—akhirnya, aku selamat!"

Saran: Di bawah ini, tulis nama seorang teman yang bisa kamu jadikan tempat mencurahkan perasaan sewaktu kamu dilanda kesedihan.



2. Tuliskanlah. Saat kesedihan membuat kehidupanmu tampak suram, barangkali kamu mau menuliskan apa yang kamu pikirkan. Dalam mazmurnya yang terilham, Daud kadang

menyatakan kesedihan yang dalam. (Mazmur 6:6) Dengan menuangkan perasaan seperti itu dalam tulisan, kamu bisa 'menjaga hikmat yang praktis dan kesanggupan berpikir'.—Amsal 3:21.

Heather: "Dengan menuliskannya, aku bisa menata pikiranku yang galau karena sedih. Kalau kita bisa menuangkan perasaan kita dan tahu kenapa kita jadi sedih, kesedihan itu pun mereda."



TAHUKAH KAMU . . .

Tidak apa menangis, bahkan jika kamu anak lelaki. Raja Daud mengakui, "Setiap malam air mataku mengalir membasahi tempat tidurku."—Mazmur 6:6, Bahasa Indonesia Masa Kini.

untuk meredakan kesedihanmu



peristiwa



tanggapan yang salah



tanggapan yang lebih baik

Ada guru yang membuatku merasa tidak berguna

Aku tidak mau lagi berupaya meraih nilai bagus

Petunjuk: Lihat Pasal 20 buku ini

Seorang teman tidak memedulikanku

Sebarkan gosip tentang dia

Petunjuk: Lihat Pasal 10 Jilid 2

Orang tuaku bercerai

Pendam kekesalan terhadap salah satu atau kedua orang tua

Petunjuk: Lihat Pasal 4 buku ini



.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....



"Yehuwa dekat dengan orang-orang yang patah hati; dan orang-orang yang semangatnya remuk ia selamatkan."

—Mazmur 34:18.



Saran: Gunakan bagan di halaman 93 untuk membantumu menanggapi situasi yang sulit dengan cara yang lebih baik. Hal ini bisa mengurangi kesedihanmu.

3. Doakanlah. Alkitab mengatakan bahwa jika kamu berdoa tentang kerisauan hatimu, "kedamaian dari Allah, yang lebih unggul daripada segala akal, akan menjaga hatimu dan kekuatan mentalmu".—Filipi 4:7.

Esther: "Aku berusaha cari tahu mengapa aku begitu gundah, tapi enggak bisa. Aku minta Yehuwa membantuku supaya gembira. Capek rasanya sedih terus tanpa alasan. Akhirnya aku berhasil. Jangan pernah anggap sepele kuasa doa!"

Saran: Jadikan Mazmur 139:23, 24 sebagai pola untuk doamu kepada Yehuwa. Curahkan isi hatimu, dan mintalah Ia membantumu mengenali penyebab kesedihanmu.

Selain saran-saran di atas, kamu punya bimbingan yang sangat berharga, yakni Firman Allah, Alkitab. Isilah pikiranmu dengan gagasan membina yang dapat dipetik dari kisah Alkitab yang bisa berpengaruh positif terhadap pikiran, perasaan, dan tindakanmu. (Mazmur 1:1-3) Saran lebih lanjut untuk pembacaan Alkitab yang membesarkan hati dapat diperoleh dengan menyimak halaman "Anutan" di jilid 1 dan 2 buku ini. Di halaman 227 Jilid 2, kamu bahkan akan melihat bagaimana rasul Paulus berhasil mengatasi perasaan negatif yang terkadang ia alami karena ketidaksempurnanya.



TIPS

Tuliskan apa yang kamu rasakan sewaktu sedih dan apa kira-kira penyebabnya. Sebulan kemudian, bacalah kembali tulisanmu. Apakah perasaanmu sekarang sudah berubah? Jika ya, tuliskan apa yang membantumu.

Bila Kesedihan Tak Kunjung Berlalu

"Kadang, pagi hari," kata Ryan, "aku malas bangun karena harus menghadapi satu hari lagi yang tidak bertujuan." Ryan menderita depresi klinis, dan ada banyak orang yang juga mengalaminya. Menurut penelitian, kira-kira 1 dari 4 remaja menderita suatu jenis depresi sebelum usia dewasa.

Bagaimana kamu bisa tahu kalau kamu menderita depresi? Gejalanya antara lain perubahan drastis suasana hati dan perilaku, sikap mengasingkan diri, hilangnya minat pada hampir semua aktivitas, perubahan kebiasaan makan dan pola tidur yang

Dengan bantuan dan upaya, kamu bisa keluar dari lubang kesedihan yang dalam



rencanaku!

Supaya kembali bersemangat, aku bisa melakukan kegiatan berikut:



Teman-teman ini bisa membantuku meringankan kesedihan:

Yang ingin aku tanyakan ke orang tuaku tentang hal ini adalah

” **Saat sedih, aku berupaya tidak mengucilkan diri. Memang, aku mungkin perlu menyendiri untuk berpikir dan barangkali menangis. Tapi setelahnya, aku tahu aku perlu bergaul supaya tidak terus-terusan memikirkan apa pun yang membuatku sedih.** ” —Christine

mencolok, serta perasaan sangat tidak berguna atau sangat bersalah yang tidak beralasan.

Tentu, hampir semua orang pernah mengalami satu atau beberapa gejala di atas. Tetapi, jika gejalanya tidak kunjung reda setelah beberapa minggu, mungkin kamu sebaiknya bicara dengan orang tuamu untuk berkonsultasi ke dokter. Dokter bisa menentukan apakah kesedihanmu disebabkan oleh faktor medis.*

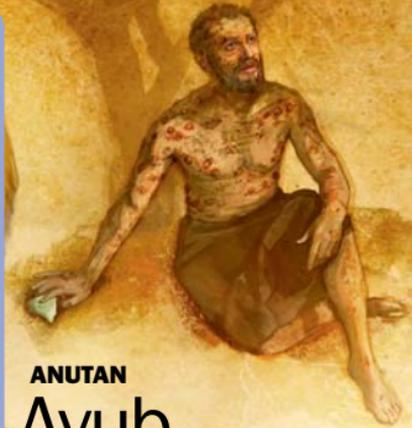
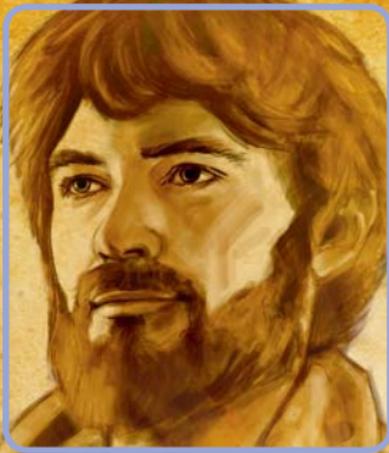
Kalau kamu memang menderita depresi klinis, tidak usah malu. Dengan perawatan medis, banyak penderita mulai merasa lebih baik—mungkin belum pernah merasa sebaik itu setelah sekian lama! Entah kamu merasa sedih karena depresi atau bukan, ingatlah kata-kata yang menenteramkan di Mazmur 34: 18, ”Yehuwa dekat dengan orang-orang yang patah hati; dan orang-orang yang semangatnya remuk ia selamatkan.”

* Bila kesedihan berlarut-larut, ada remaja yang berpikir untuk mengakhiri hidupnya. Jika itu yang kamu alami, segeralah bicara dengan orang dewasa yang dapat dipercaya.—Untuk informasi lebih lanjut, lihat Pasal 14 buku ini.

DI PASAL BERIKUT *Bagaimana kalau kamu tak kuasa menahan sedih sampai-sampai ingin mengakhiri hidupmu?*

MENURUTMU ...

- **Adakah manfaatnya menangis?**
- **Untuk membantumu mengatasi kesedihan, mengapa kamu sebaiknya tidak menyendiri?**



ANUTAN Ayub

Kehidupan Ayub **berubah drastis**. Pertama, ia kehilangan sumber nafkahnya. Kedua, anak-anaknya mati. Ketiga, ia sakit parah. Semua ini terjadi dengan cepat dan **tidak disangka-sangka**. Dengan sangat putus asa, Ayub berkata, "Jiwaku benar-benar merasa sangat jijik terhadap kehidupanku." Ia mengatakan bahwa ia "kenyang dengan hinaan dan jenuh dengan penderitaan". (Ayub 10:1, 15) Namun, bahkan di tengah-tengah kesukaran, Ayub tidak mau berpaling dari Penciptanya. (Ayub 2:10) Hidupnya boleh saja berubah, tetapi dirinya tidak. Maka, Ayub menjadi **teladan ketekunan**.

Sewaktu menghadapi problem, kamu pun mungkin merasa 'jijik terhadap kehidupanmu'. Namun, seperti Ayub, kamu bisa menunjukkan bahwa kamu **tidak berubah sekalipun situasimu berubah**. Kamu tetap bertekad untuk melayani Allah Yehuwa. Yakobus menulis, "Lihat! Orang yang telah bertekun kami nyatakan bahagia. Kamu telah mendengar tentang ketekunan Ayub dan telah melihat kesudahan yang Yehuwa berikan, bahwa Yehuwa sangat lembut dalam kasih sayang dan ia berbelaskasihan." (Yakobus 5:11) Ia peduli kepada Ayub, dan **ia pun peduli kepadamu!**



14

Apa kuakhiri
saja hidupku?



”LEBIH baik aku mati daripada aku hidup.” Siapa yang melontarkan kata-kata ini? Seseorang yang tidak percaya kepada Allah? Seseorang yang meninggalkan Allah? Seseorang yang Allah tinggalkan? Semuanya bukan. Itu adalah kata-kata Yunus, seorang pria yang saleh tetapi sedang galau.—Yunus 4:3.

Alkitab tidak mengatakan bahwa Yunus mau mengakhiri hidupnya. Namun, ungkapan keputusasaannya menyingkapkan fakta yang serius—adakalanya bahkan seorang hamba Allah bisa amat kalut karena tekanan batin.—Mazmur 34:19.

Lantaran merasa begitu tertekan, beberapa remaja merasa tidak punya alasan lagi untuk terus hidup. Mereka bisa jadi merasa seperti Laura, 16 tahun, yang menyatakan, ”Selama bertahun-tahun, aku berulang kali depresi. Aku sering berpikir untuk bunuh diri.” Jika ada temanmu yang mengungkapkan keinginan untuk mengakhiri hidupnya—atau jika kamu sendiri yang memikirkan hal itu—apa yang bisa kamu lakukan? Mari kita cermati mengapa pikiran seperti itu bisa timbul.

Alasan Merasa Putus Asa

Mengapa sampai ada yang berniat mengakhiri hidupnya? Penyebabnya bisa macam-macam. Antara lain, kita hidup pada ”masa kritis yang sulit dihadapi”, dan banyak remaja merasa sangat tertekan. (2 Timotius 3:1) Selain itu, ketidaksempurnaan manusia dapat menyebabkan beberapa orang memendam berbagai pikiran negatif mengenai diri mereka dan dunia di sekeliling mereka. (Roma 7:22-24) Kadang, penyebabnya ialah mereka pernah dianiaya. Pada kasus lain, ini mungkin berkaitan dengan problem medis. Yang menarik, di sebuah negeri, diperkirakan lebih dari 90 persen orang yang mengakhiri hidup mereka menderita penyakit mental tertentu.*

Tentu saja, tak ada yang kebal terhadap kemalangan. Sebenarnya, Alkitab mengatakan bahwa ”semua ciptaan sama-sama terus mengerang dan sama-sama berada dalam

* Namun, penting untuk diketahui bahwa kebanyakan anak muda yang menderita penyakit mental tidak bunuh diri.

❖ jika rasanya tak tertanggungkan lagi

Bahkan beberapa pria dan wanita yang setia dalam Alkitab sewaktu-waktu dilanda perasaan galau yang hebat. Perhatikan beberapa contoh.

Ribka: *"Jika begini keadaannya, untuk apa sebenarnya aku hidup?"*—Kejadian 25:22.

Musa: *"Bunuh sajalah aku, . . . dan biarlah aku tidak melihat malapetaka yang menimpaku."*—Bilangan 11:15.

Elia: *"Oh, Yehuwa, cabutlah jiwaku, sebab aku tidak lebih baik daripada bapak-bapak leluhurku."*—1 Raja 19:4.

Ayub: *"Oh, sekiranya di Syeol kausembunyikan aku. . . . Sekiranya engkau menetapkan suatu batas waktu bagiku dan mengingat aku!"*—Ayub 14:13.

Dalam setiap kasus di atas, situasi mereka akhirnya membaik—dan dengan cara yang tidak diduga oleh mereka. Yakinlah bahwa situasimu pun akan begitu!

kesakitan". (Roma 8:22) Itu termasuk kaum muda. Malah, anak-anak muda bisa sangat terpukul oleh berbagai kejadian yang menyedihkan, seperti:

- Kematian kerabat atau sahabat
- Konflik keluarga
- Kegagalan akademis
- Putus cinta
- Perlakuan buruk (termasuk penganiayaan fisik atau seksual)

Memang, cepat atau lambat, hampir semua remaja menghadapi salah satu atau beberapa situasi di atas. Mengapa ada yang lebih sanggup mengatasinya daripada yang lain?

Menurut para pakar, remaja yang ingin menyerah merasa sangat tidak berdaya dan putus harapan. Dengan kata lain, remaja seperti itu yakin bahwa situasinya tidak bisa diapa-apakan lagi. Mereka sebenarnya tidak ingin *mati*; mereka hanya ingin mengakhiri kepedihan.

Tak Ada Jalan Keluar?

Kamu mungkin tahu seseorang yang sangat ingin mengakhiri kepedihannya—sampai-sampai ia mengungkapkan bahwa ia tidak mau hidup lagi. Apa yang dapat kamu lakukan?

Jika ada temanmu yang begitu sedih sampai-sampai ingin mati, desak dia untuk mencari bantuan. Lalu, apa pun tanggapannya, bicaralah kepada seorang dewasa yang bertanggung jawab. Jangan khawatir persahabatanmu akan rusak. Dengan melaporkan hal itu, kamu bisa menyelamatkan nyawa temanmu!

Tetapi, bagaimana jika kamu sendiri yang berpikir untuk mengakhiri hidupmu? Jangan pendam perasaanmu. Bicaralah dengan seseorang—orang tua, teman, atau siapa pun yang peduli, yang mau mendengarkan unek-unekmu, dan yang menanggapi dengan serius. Kamu tidak bakal dimarahi—malah akan dibantu—kalau kamu membicarakan problemmu.*

Memang, problemmu tidak akan lenyap hanya karena kamu telah membicarakannya. Tapi, boleh jadi justru dengan cerita ke teman yang dapat dipercaya, kamu bisa melihat situasimu dari sudut pandang yang tepat. Malah, hal itu mungkin bisa membantumu menemukan solusi yang praktis.

Situasi Berubah

Sewaktu menanggung kesedihan, ingatlah: Tidak soal seberapa parah kelihatannya suatu

* Orang Kristen yang tertekan memiliki bantuan tambahan—penatua di sidang jemaat.—Yakobus 5:14, 15.

TAHUKAH KAMU . . .



Jika seseorang bunuh diri, yang jadi korban bukan hanya dia tapi juga orang-orang yang menyanggah dia.



**Perasaan putus asa itu
ibarat awan kelam
—nantinya akan berlalu**

situasi, *itu akhirnya akan berubah*. Suatu ketika, pemazmur Daud, yang akrab dengan kesengsaraan, bisa berdoa kepada Allah, "Kauubah perkabunganku menjadi tarian bagiku." —Mazmur 30:11.

Tentu saja, Daud tahu bahwa tarian itu tidak akan berlangsung selamanya. Dari pengalamannya, Daud tahu bahwa problem datang dan pergi dalam kehidupan. Bukankah begitu dengan problem yang *kamu* alami? Ada yang tampaknya tak tertanggulangi—setidaknya sekarang. Tetapi, bersabarlah. Situasi biasanya berubah, sering kali menjadi lebih baik. Adakalanya, problem mungkin berkurang dengan cara yang tidak kamu sangka. Atau, kamu mungkin menemukan cara menghadapinya yang sebelumnya tidak terpikirkan. Intinya, berbagai problem yang menyesakkan *tidak* akan selamanya begitu. —2 Korintus 4:17.



TIPS

Sewaktu kamu susah hati, cobalah berjalan-jalan di luar atau berolahraga. Ini bisa membuatmu merasa tenang dan tenteram.

Manfaat Doa

Bentuk komunikasi terpenting yang dapat kamu manfaatkan adalah doa. Kamu bisa berdoa seperti Daud, "Selidikilah aku dengan cermat, oh, Allah,



"Nyatakanlah permintaanmu kepada Allah . . . dan kedamaian dari Allah, yang lebih unggul daripada segala akal, akan menjaga hatimu dan kekuatan mentalmu."—Filipi 4:6, 7.



dan kenalilah hatiku. Periksalah aku, dan kenalilah pikiran-pikiranku yang menggelisahkan, dan lihat apakah ada jalan yang menyakitkan pada diriku, dan tuntunlah aku di jalan kekekalan."—Mazmur 139:23, 24.

Doa bukan semacam pil ajaib. Doa adalah komunikasi yang nyata dengan Bapak surgawimu, yang ingin agar kamu 'mencurahkan isi hatimu' kepada-Nya. (Mazmur 62:8) Perhatikan kebenaran dasar berikut tentang Allah:

- Ia tahu benar keadaan yang turut menyebabkan kamu sedih.—Mazmur 103:14.

- Ia lebih tahu tentang dirimu daripada kamu sendiri.—1 Yohanes 3:20.

- "Ia memperhatikan kamu."—1 Petrus 5:7.

- Di dunia baru-Nya, Allah akan "menghapus segala air mata" dari matamu.—Penyingkapan (Wahyu) 21:4.



rencanaku!

Kalau aku merasa tidak berharga dan tidak dikasihi, aku akan bicara dengan (tuliskan nama orang yang bisa kamu ajak bicara secara leluasa)



Salah satu berkat dalam hidupku yang bisa aku renungkan dengan rasa syukur adalah

Yang ingin aku tanyakan ke orang tuaku tentang hal ini adalah

” *Dulu, aku begitu depresi sampai-sampai ingin mati saja, tapi sekarang hidupku sudah normal, karena aku tekun berdoa dan mendapat pengobatan.* ”
—Heidi

Bila Masalahnya Berkaitan dengan Kesehatan

Seperti yang disebutkan sebelumnya, perasaan ingin bunuh diri kerap disebabkan oleh penyakit tertentu. Jika itu yang kamu alami, jangan malu mencari bantuan. Yesus mengakui bahwa orang sakit membutuhkan tabib, atau dokter. (Matius 9:12) Kabar baiknya, banyak gangguan kesehatan bisa diobati. Dan, setelah dirawat, kamu bisa merasa jauh lebih baik!*

Ada janji yang sangat menenteramkan dalam Alkitab, bahwa di dunia baru Allah, ”tidak ada penghuni yang akan mengatakan, ’Aku sakit’”. (Yesaya 33:24) Allah berfirman bahwa pada waktu itu, ”hal-hal yang dahulu tidak akan diingat lagi, ataupun timbul lagi di dalam hati”. (Yesaya 65:17) Sementara ini, berupayalah semampunya untuk mengatasi berbagai tantangan kehidupan. Yakinlah bahwa pada waktu yang Allah tetapkan, depresi akan berlalu. —Penyingkapan 21:1-4.

* Untuk informasi lebih lanjut, lihat Pasal 13 buku ini.

DI PASAL BERIKUT *Orang tuamu ingin tahu segalanya tentang hidupmu—termasuk hal-hal pribadi. Bisakah kamu mendapatkan sedikit privasi?*

MENURUTMU ...

- **Problem yang parah pun cuma bersifat sementara. Dengan memahami fakta ini, bagaimana kamu bisa terbantu?**
- **Mengapa bunuh diri itu sebenarnya memindahkan masalah seseorang ke orang lain?**

Salahkah kalau aku ingin
sedikit privasi?



Pada setiap situasi berikut, mana yang kemungkinan besar adalah tanggapanmu? Tandai ✓ di sebelahnya.

1. Kamu sedang di kamar dan pintunya tertutup. Tahu-tahu, kakak atau adikmu tahu-tahu masuk tanpa mengetuk.



- 'Tidak masalah. Kadang aku juga begitu sama dia.'
- 'Enggak sopan! Gimana kalau aku lagi ganti baju?'

2. Kamu baru pulang, dan kedua orang tuamu mulai tanya-tanya. "Kamu tadi ke mana? Ngapain saja? Dengan siapa?"

- 'Tidak masalah. Aku biasa cerita semuanya.'
- 'Menyebalkan! Mereka enggak percaya sama aku!'

SEWAKTU kamu masih kecil, privasi mungkin bukan hal penting. Kalau adikmu tahu-tahu masuk ke kamarmu, kamu malah senang ada yang menemani. Kalau orang tua menanyaimu, kamu langsung menjawab. Kala itu, kamu ingin semua orang tahu tentang hidupmu. Sekarang, kamu justru ingin yang sebaliknya. "Maunya, orang tidak perlu banyak tahu tentang diriku," kata Corey, 14 tahun. Mari kita lihat dalam dua bidang apa kamu mungkin kesulitan memperoleh sedikit privasi.

Sewaktu Kamu Ingin Sendirian

Ada beberapa alasan yang sah untuk menyendiri. Barangkali kamu cuma ingin "beristirahat sedikit". (Markus 6:31) Atau, sewaktu kamu mau berdoa, bisa jadi kamu 'masuk ke kamar pribadimu dan, setelah menutup pintu, berdoa kepada Bapakmu', seperti nasihat Yesus kepada murid-muridnya. (Matius 6:6; Markus 1:35) Masalahnya, ketika kamu menutup pintu kamar *kamu* sendiri (kalau kamu punya kamar sendiri), orang tuamu mungkin tidak menyangka kamu sedang berdoa!



TAHUKAH KAMU ...

Semakin terbuka kamu kepada orang tuamu, semakin tidak curiga mereka kepadamu.



"Berupayalah sebisa-bisanya untuk mempersembahkan dirimu kepada Allah sebagai orang yang diperkenan, sebagai pekerja tanpa sesuatu pun yang membuatnya malu."—2 Timotius 2:15.



Dan, kakak-adikmu mungkin tidak mengerti kalau kamu cuma ingin sendirian.

Apa yang bisa kamu lakukan. Daripada adu mulut soal privasi, lakukan hal berikut:

- Untuk kakak-adikmu, cobalah tetapkan beberapa aturan umum yang masuk akal agar kamu bisa punya waktu sendirian. Kalau perlu, minta bantuan orang tuamu.*

- Untuk orang tuamu, cobalah pahami sudut pandang mereka. "Kadang, orang tuaku suka mengecek aku," ujar Rebekah, 16 tahun. "Tapi jujur saja, aku pun bakal mengecek anakku kalau aku jadi orang tua—apalagi sekarang banyak sekali godaan untuk kaum muda!" Seperti Rebekah, dapatkah kamu memahami penyebab keprihatinan orang tuamu? —Amsal 19:11.

- Tanyai dirimu dengan jujur: 'Apakah aku pernah membuat orang tuaku curiga bahwa aku punya niat buruk saat pintu kamarku tertutup? Apakah aku suka merahasiakan kehidupan pribadiku sehingga mereka merasa perlu memata-mataiku?' Jika jawabannya tidak dan orang tuamu kelihatannya masih tidak percaya, dengan tenang dan penuh respek beri

* Untuk informasi lebih lanjut, lihat Pasal 6 buku ini.

TIPS



Sewaktu membahas soal privasi dengan orang tua, jangan ungkapkan keluhan, tapi ungkapkan kekhawatiran. Apa bedanya? Keluhan berfokus pada apa yang kamu pikir adalah kesalahan orang tuamu. Kekhawatiran membantu kalian semua berfokus untuk mencari solusinya.

” **Orang tua tidak mau kita sampai celaka, dan adakalanya mereka kelihatannya mengganggu privasi kita. Rasanya tidak adil. Tapi jujur saja, kalau aku jadi orang tua, aku mungkin akan begitu juga.** ” —Alana

tahu mereka perasaanmu. *Dengarkan sungguh-sungguh kekhawatiran mereka, dan pastikan tidak ada sesuatu yang kamu lakukan yang turut menyebabkan problemnya.*—Yakobus 1:19.

Sewaktu Bersama Teman

Semasa remaja, wajar kalau kamu berteman dengan orang selain keluargamu. Wajar juga kalau orang tuamu bertanya-tanya siapa saja temanmu dan apa yang kamu lakukan bersama mereka. Tapi, kadang kamu mungkin merasa kekhawatiran orang tuamu berlebihan. ”Aku cuma ingin pakai ponsel dan membaca *e-mail* tanpa didatangi orang tuaku setiap sepuluh menit untuk tanya dengan siapa aku ngobrol,” ujar Amy, 16 tahun.

Apa yang bisa kamu lakukan. Ketimbang hubunganmu dengan orang tua merenggang gara-gara teman, cobalah hal berikut:

- Bersikaplah terbuka tentang teman-temanmu, dan perkenalkan mereka ke orang tuamu. Kamu mungkin tidak senang jika orang tuamu diam-diam menyelidiki teman-temanmu bak detektif, tapi bukankah itu wajar kalau mereka tidak kenal teman-temanmu? Ingat, semakin banyak yang diketahui orang tuamu tentang teman-teman bergaulmu, semakin tenang perasaan mereka tentang siapa yang kamu pilih jadi teman.

- Jujurlah pada diri sendiri: Apakah kamu cuma ingin privasi, atau ada yang ingin kamu sembunyikan? Brittany, 22 tahun, berkata, ”Kalau kita masih tinggal di rumah dan ada yang dikhawatirkan orang tua kita, mestinya kita berpikir,

Kepercayaan itu seperti upah—tidak diberikan begitu saja

“Yang kulakukan tidak buruk, jadi buat apa disembunyikan?” Tapi, kalau kita sampai *perlu* menyembunyikannya, pasti ada yang tidak beres.”



Privasi dan Kamu

Sekarang, kamu bisa memikirkan beberapa solusi untuk masalah privasi dalam bidang tertentu yang meresahkanmu. Pada titik-titik di bawah ini, tuliskan tanggapanmu untuk pertanyaan yang tercantum di bawah setiap langkah berikut:

Langkah 1: Kenali masalah sebenarnya. Dalam bidang apa kamu ingin punya lebih banyak privasi?



.....

rencanaku!

Untuk memperoleh (atau memperoleh kembali) kepercayaan orang tuaku, aku akan



.....

Yang ingin aku tanyakan ke orang tuaku tentang hal ini adalah

.....

.....

Langkah 2: Pertimbangkan sudut pandang orang tuamu. Menurutmu, apa sebenarnya yang mereka khawatirkan?

.....
.....
.....

Langkah 3: Cari solusinya. Apakah ada sesuatu yang kamu lakukan tanpa sadar yang bisa jadi memperparah masalahnya? Apa yang bisa kamu lakukan untuk memperbaikinya? Apa yang kamu ingin orang tuamu lakukan untuk mengatasi keresahanmu?

.....
.....
.....
.....

Langkah 4: Bicarakan. Jelaskan bagaimana kamu bisa memulai diskusi dengan orang tuamu tentang privasi.

.....
.....
.....

DI PASAL BERIKUT *Apakah ayah atau ibumu telah meninggal? Di mana kamu bisa menemukan hiburan?*

MENURUTMU ...

- **Mengapa orang tuamu berhak untuk menyelidiki kehidupanmu?**
- **Kalau kamu berupaya terampil berkomunikasi dengan orang tuamu, bagaimana hal ini membantumu berkomunikasi dengan orang dewasa lain kelak?**

Wajarkah kalau aku berduka seperti ini?

"Waktu Mama meninggal, aku sangat bingung dan hampa. Mama yang membuat keluarga kami tetap bersatu."—Karyn.

KEMATIAN orang tua pastilah sangat memedihkan hatimu. Setelahnya, kamu mungkin harus menghadapi bermacam-macam emosi yang belum pernah kamu alami. Brian, yang baru berusia 13 tahun saat ayahnya meninggal akibat serangan jantung, mengatakan, "Malam itu, ketika kami dengar beritanya, kami semua hanya bisa menangis dan saling berpelukan." Natalie, yang berusia sepuluh tahun saat papanya meninggal akibat kanker,



Meskipun pasal ini membahas cara menghadapi kematian orang tua, prinsipnya berlaku juga jika yang meninggal adalah anggota keluarga atau sahabat karib.

”**Aku pendam semua perasaanku. Sebenarnya akan lebih baik buatku kalau aku lebih sering membicarakan itu. Aku pasti akan lebih bisa menghadapinya.**” —David

mengenang, ”Aku tidak tahu harus merasa bagaimana. Jadi, aku tidak merasakan apa pun. Sama sekali tidak ada emosi.”

Reaksi orang terhadap kematian berbeda-beda. Sesungguhnya, Alkitab mengatakan bahwa ”masing-masing” mengalami ”tuhlanya sendiri dan rasa sakitnya sendiri”. (2 Tawarikh 6:29) Maka, renungkanlah sejenak apa pengaruh kematian orang tuamu atas *kamu*. Di bawah ini, ceritakan (1) apa yang kamu rasakan ketika mengetahui bahwa orang tuamu sudah meninggal dan (2) apa yang kamu rasakan sekarang.*

1

.....

.....

2

.....

.....



TAHUKAH KAMU . . .

Menangis tidak berarti kamu lemah. Bahkan pria-pria yang tegar seperti Abraham, Yusuf, dan Daud menangis saat berduka.—Kejadian 23:2; 50:1; 2 Samuel 1:11, 12; 18:33.

Boleh jadi jawabanmu menunjukkan bahwa emosi-emosimu sudah mulai stabil, meskipun belum sepenuhnya. *Ini wajar*. Ini tidak berarti kamu sudah melupakan orang tuamu. Atau sebaliknya, boleh jadi kamu mendapati bahwa emosimu belum berubah, atau malah semakin intens. Mungkin kesedihanmu seperti ombak yang

* Jika kamu belum sanggup menjawabnya sekarang, kamu boleh menjawabnya nanti.

CHANTELLE ” *Papaku sakit sekitar lima tahun, dan kesehatannya merosot. Aku berusia 16 tahun sewaktu ia bunuh diri.*

Setelah itu, ibuku tidak menutup-nutupi dari aku dan abangku tentang apa yang terjadi. Ia bahkan membiarkan kami membantunya membuat keputusan tentang acara pemakaman. Kami jadi merasa lebih enak. Menurutku, anak-anak tidak suka kalau ada yang dirahasiakan—apalagi untuk soal se-penting ini. Seraya waktu berlalu, aku bisa membicarakan kematian papaku dengan leluasa. Setiap kali aku merasa perlu menangis, aku pergi ke satu tempat atau ke seorang teman lalu menangis. Saranku: Kalau kamu perlu bicara, dekati keluarga atau temanmu. Apa pun yang perlu kamu lakukan untuk berduka, lakukan saja.”



LEAH ” *Mama kena stroke hebat sewaktu aku berusia 19 tahun, dan ia meninggal tiga tahun kemudian. Setelah kematiannya, aku merasa aku harus tabah. Keadaannya pasti sulit buat Papa kalau aku tidak tabah.*

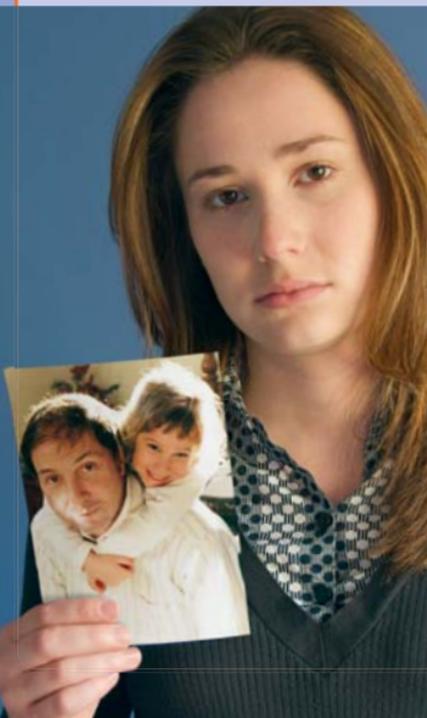
Mama selalu merawatku sewaktu aku sakit atau tidak enak badan. Aku ingat sentuhan tangannya sewaktu ia memeriksa apakah aku demam. Sering kali aku

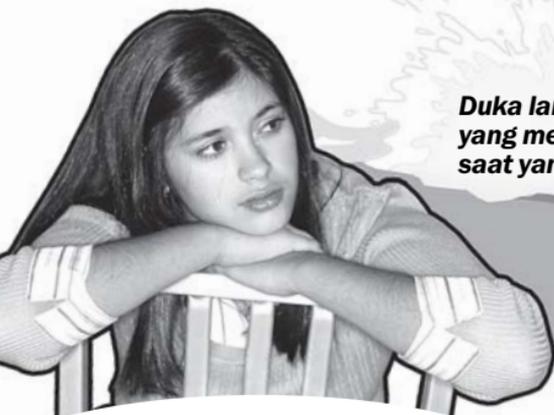


sedih ketika teringat bahwa ia sudah tiada. Aku cenderung memendam perasaanmu, dan itu tidak sehat. Jadi, kadang aku lihat-lihat foto supaya bisa menangis. Bicara ke teman juga membantuku. Alkitab berjanji bahwa mereka yang sudah meninggal akan dibangkitkan di bumi firdaus. (Yohanes 5:28, 29) Sewaktu aku berfokus pada harapan untuk bertemu mamaku lagi—dan pada apa yang perlu kulakukan agar ada di sana—rasa duka pun berkurang.”

■ **BETHANY** ”*Aku tidak ingat aku pernah mengatakan ‘aku sayang Papa’. Aku pasti pernah mengatakannya, tapi aku tidak ingat, dan aku ingin punya kenangan itu. Aku baru berusia lima tahun saat dia meninggal.*

Papa kena stroke sewaktu ia tidur, dan ia dilarikan ke rumah sakit. Ketika aku bangun keesokan harinya, Papa sudah meninggal. Setelah itu, aku tidak suka membicarakan papaku, tapi kemudian aku mulai senang mendengar cerita-cerita tentang dia karena aku jadi lebih kenal dia. Saranku untuk siapa pun yang telah ditinggal mati orang tuanya adalah hargai setiap momen yang pernah kamu nikmati bersama orang tuamu dan tuliskan kenanganmu agar kamu tidak lupa. Lalu, berupayalah membangun imanmu sehingga kamu nanti bisa menyambut orang tuamu ketika ia dibangkitkan dalam dunia baru Allah.”





Duka lara bisa seperti ombak yang menghantam pantai di saat yang tak terduga

naik turun dan kemudian "menghantam pantai" pada saat-saat yang tak terduga. *Ini juga wajar*—bahkan jika ini terjadi bertahun-tahun setelah kematian orang tuamu. Pertanyaannya adalah, Bagaimana kamu bisa menghadapi dukacitamu—apa pun bentuknya?

Jangan tahan air matamu! Dengan menangis, kepedihan karena dukacita bisa berkurang. Tapi, kamu mungkin merasa seperti Alicia. Ia berusia 19 tahun ketika ibunya meninggal. Alicia menceritakan, "Waktu itu, aku merasa bahwa kalau aku terlalu banyak menunjukkan emosi, orang lain akan mengira aku kurang iman." Tapi, pikirkanlah: Yesus Kristus adalah manusia sempurna yang sangat beriman kepada Allah. Namun, ia "meneteskan air mata" ketika melihat orang-orang yang berduka karena kematian Lazarus sahabatnya. (Yohanes 11:35) Jadi, jangan sungkan-sungkan membiarkan air matamu mengalir. Itu *tidak* berarti kamu kurang iman! Alicia mengatakan, "Akhirnya, aku menangis. Sering. Setiap hari."^{*}

Atasi rasa bersalah. "Aku selalu datang ke kamar Mama dan

^{*} Jangan merasa *wajib* menangis. Cara orang berduka berbeda-beda. Yang penting: Kalau air matamu sudah tak terbenyung lagi, mungkin itulah "waktu untuk menangis".—Pengkhotbah 3:4.

TIPS



Buatlah jurnal. Kamu bisa terbantu mengatasi rasa duka dengan menuangkan pikiranmu dalam tulisan tentang orang tuamu yang telah meninggal.

tuliskan apa yang kamu pikirkan

Tuliskan beberapa kenangan manis bersama orang tuamu.



Tuliskan apa yang ingin kamu katakan ke orang tuamu seandainya ia masih hidup.

Bayangkan kamu punya adik yang bergelut dengan rasa bersalah atas kematian orang tuamu. Tuliskan apa yang akan kamu katakan untuk menghiburnya. (Ini juga bisa menyesuaikan sudut pandangmu terhadap rasa bersalahmu sendiri.)

Tuliskan dua atau tiga hal yang belum sempat kamu ketahui tentang papa atau mamamu yang telah meninggal, kemudian ajaklah orang tuamu yang masih hidup untuk membahas salah satu dari hal-hal itu.

Bacalah Kisah 24:15. Bagaimana harapan yang disebutkan di ayat itu membantumu menghadapi kematian orang tuamu?

menciumnya serta mengucapkan selamat tidur,” kata Karyn, yang berusia 13 tahun ketika ibunya meninggal. ”Suatu kali, aku tidak melakukannya. Besoknya, Mama meninggal. Meski kedengarannya tidak masuk akal, aku merasa bersalah karena tidak menemuinya malam itu—dan karena berbagai kejadian lain keesokan paginya. Papa pergi untuk urusan bisnis dan meminta agar aku dan kakakku menjaga Mama. Tapi kami tidur kemalaman. Waktu aku datang ke kamar, Mama sudah tidak bernapas. Aku merasa sangat bersalah, karena Mama baik-baik saja sewaktu Papa berangkat!”

Seperti Karyn, mungkin kamu merasa bersalah karena lalai melakukan hal tertentu. Kamu mungkin bahkan menyiksa diri dengan berpikir ”seandainya begini, seandainya begitu”. ’Seandainya aku mendesak Papa untuk pergi ke dokter.’ ’Seandainya aku mendatangi Mama lebih awal.’ Jika pikiran semacam itu mengganggumu, ingatlah ini: Wajar kalau kamu merasa menyesal karena tidak melakukan sesuatu. Faktanya, kamu pasti *akan* melakukan apa yang perlu kamu lakukan seandainya kamu tahu apa yang bakal terjadi. Tapi, kamu tidak tahu. Jadi, kamu tidak perlu merasa bersalah. *Bukan salahmu bila orang tuamu meninggal!**

Ungkapkan perasaanmu. ’Perkataan yang baik menggembirakanmu,’ kata Amsal 12:25. (*Terjemahan Baru*) Jika perasaan

* Jika pikiran-pikiran ini terus mengganggumu, ceritakan ke orang tua yang masih hidup atau orang dewasa lain. Pada waktunya, pandanganmu akan lebih seimbang.

rencanaku!

Sewaktu aku diliputi rasa duka, aku akan



Yang ingin aku tanyakan ke orang tuaku yang masih hidup tentang hal ini adalah



”[Allah] akan menghapus segala air mata dari mata mereka, dan kematian tidak akan ada lagi, juga tidak akan ada lagi perkabungan atau jeritan atau rasa sakit. Perkara-perkara yang terdahulu telah berlalu.”—Penyingkapan 21:4.



dipendam, kamu mungkin akan sulit menghadapi rasa dukamu. Sebaliknya, jika kamu mengutarakan perasaanmu kepada orang yang kamu percayai, kamu bisa mendapatkan ”perkataan yang baik” yang menguatkanmu di saat sedih.

Bicaralah kepada Allah. Kemungkinan besar, kamu akan merasa jauh lebih baik setelah ’mencurahkan hatimu’ kepada Allah Yehuwa dengan berdoa. (Mazmur 62:8) Doa bukan sekadar terapi untuk membuatmu merasa lebih enak. Sewaktu berdoa, kamu memohon kepada ’Allah segala penghiburan, yang menghibur kita dalam semua kesengsaraan kita’. (2 Korintus 1:3, 4) Salah satu cara Allah memberikan penghiburan adalah melalui Firman-Nya, Alkitab. (Roma 15:4) Cobalah buat daftar yang mudah dibawa-bawa berisi ayat-ayat pilihan yang bisa menghiburmu.*

Berduka bukanlah proses yang singkat. Tetapi, Alkitab menghibur kita dengan mengatakan bahwa di dunia baru yang Allah janjikan, ”kematian tidak akan ada lagi, juga tidak akan ada lagi perkabungan atau jeritan atau rasa sakit”. (Penyingkapan [Wahyu] 21:3, 4) Dengan merenungkan janji-janji seperti itu, kamu pun bisa menghadapi dukacita karena kehilangan orang tuamu.

* Beberapa remaja merasa terhibur oleh ayat-ayat ini: Mazmur 34:18; 102:17; 147:3; Yesaya 25:8; Yohanes 5:28, 29.

MENURUTMU ...

- **Mengapa bagus juga untuk mengenang saat-saat menyenangkan dengan orang tuamu saat dia masih hidup?**
- **Mengapa dengan menuliskan apa yang kamu pikirkan, kamu bisa terbantu menghadapi rasa duka?**

2 IDENTITASMU

jurnalku 

Tuliskan tiga sifat yang kamu hargai dari sahabat sejati. Lalu, tuliskan apa yang dapat kamu lakukan untuk memperoleh atau meningkatkan sifat-sifat itu dalam dirimu sendiri.

3 DI DALAM DAN DI LUAR SEKOLAH

- 121 Membicarakan Kepercayaanmu
- 128 Mengatasi Stres
- 134 Berhenti Sekolah
- 142 Guru
- 150 Waktu
- 156 Budaya





17

Kenapa
aku takut
cerita soal
agamaku?

"Beberapa kali ada kesempatan bagus untuk membicarakan kepercayaanku di sekolah. Tapi, aku tidak memanfaatkannya."— Kaleb.

"Guru menanyakan pendapat kami tentang evolusi. Aku tahu ini kesempatan yang cocok untuk menceritakan kepercayaanku. Tapi, aku takut sekali dan terdiam. Abis itu, aku nyesel banget."— Jasmine.

JIKA kamu remaja Kristen, kamu mungkin paham perasaan Kaleb dan Jasmine. Seperti mereka, kamu mengasihi kebenaran berdasarkan Alkitab yang kamu pelajari. Kamu mungkin bahkan ingin cerita ke orang lain. Namun, mungkin membayangkannya saja sudah membuatmu *takut*. Sekalipun demikian, kamu bisa belajar untuk lebih berani. Caranya? Ikutilah langkah berikut:

1. Kenali rasa takutmu. Sewaktu berpikir tentang menceritakan kepercayaanmu, kamu mungkin sudah membayangkan hal yang buruk-buruk! Namun, kadang rasa takutmu bisa berkurang setelah kamu menuliskannya.

Lengkapi kalimat berikut:

● Aku takut inilah yang bakal terjadi kalau aku berbicara tentang kepercayaanku di sekolah: 

Kamu tidak perlu resah karena banyak remaja Kristen lain pun mengalaminya. Misalnya, Christopher, 14 tahun, mengakui, "Aku takut anak-anak lain akan mengejekku dan bilang ke mana-mana bahwa aku orang aneh." Kaleb, yang dikutip sebelumnya, berkata, "Aku khawatir ada yang bertanya dan aku tidak bisa jawab."

2. Terima tantangannya. Apakah rasa takutmu mengada-ada? Tidak juga. Ashley, yang berusia 20 tahun, mengenang, "Beberapa anak pura-pura tertarik dengan kepercayaanku. Tapi, mereka lalu memakai kata-kataku untuk mengkritik dan meledek aku di depan orang lain." Nicole, 17 tahun, punya pengalaman berikut, "Ada anak laki-laki yang membandingkan ayat di Alkitabnya dengan Alkitab-ku, dan ternyata kata-katanya beda.



TAHUKAH KAMU . . .

Sebagian teman sekolahmu mungkin kagum karena kamu menaati aturan moral Alkitab, tapi mereka mungkin sungkan menanyakan kepercayaanmu.



”[Hendaklah] selalu siap membuat pembelaan di hadapan setiap orang yang menuntut darimu alasan untuk harapan yang ada padamu, tetapi melakukannya dengan cara yang lembut dan respek yang dalam.”—1 Petrus 3:15.



Dia bilang Alkitab-ku sudah diubah. Aku benar-benar kaget! Aku enggak tahu harus bilang apa.”*

Situasi ini tampaknya sangat menakutkan! Tapi, ketimbang lari, terimalah tantangan seperti itu sebagai hal yang normal dalam kehidupanmu sebagai orang Kristen. (2 Timotius 3:12) ”Kata Yesus, murid-muridnya akan dianiaya,” ujar Matthew, 13 tahun, ”jadi, kita tidak bisa berharap semua orang akan menyukai kita karena kepercayaan kita.”—Yohanes 15:20.

3. Pikirkan manfaatnya. Bisakah sesuatu yang baik muncul dari pengalaman yang kelihatannya buruk? Bisa saja, menurut Amber, 21 tahun. ”Tidak mudah menjelaskan kepercayaan kita kepada orang-orang yang tidak merespek Alkitab,” katanya, ”tapi hal itu membantu kita lebih memahami kepercayaan kita sendiri.”—Roma 12:2.

Lihat lagi skenario yang kamu uraikan di Langkah 1. Pikirkan setidaknya dua hasil baik yang bisa muncul dari situasi itu, dan tuliskan di bawah ini.

- 1
- 2

Petunjuk: Kalau kamu cerita tentang kepercayaanmu, apakah hal ini bisa mengurangi tekanan dari teman-temanmu? Apakah hal itu juga memengaruhi rasa percaya dirimu?

* Terjemahan-terjemahan Alkitab menggunakan kata yang berbeda. Namun, beberapa lebih mendekati makna bahasa aslinya.

TIPS



Daripada mengatakan apa yang boleh dan tidak boleh dipercayai temanmu, lebih baik nyatakan tanpa ragu-ragu kepercayaanmu dan mengapa menurutmu itu masuk akal.

❖ pembuka percakapan

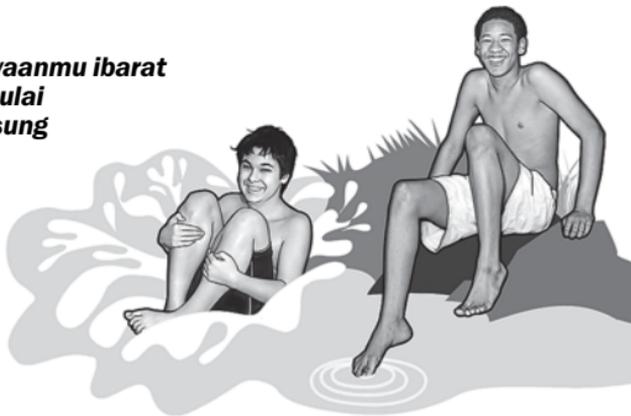
- **"Apa rencanamu liburan ini?"**
[Setelah dijawab, ceritakan rencana rohanimu, seperti menghadiri kebaktian atau meningkatkan pelayananmu.]
- **Sebutkan suatu berita, lalu tanya, "Sudah dengar belum? Kok bisa ya, itu terjadi?"**
- **"Menurutmu, apakah ekonomi dunia [atau problem lain] akan membaik?"**
[Dengarkan tanggapannya.] **Kenapa begitu?"**
- **"Kamu agama apa?"**
- **"Pernah kepikir enggak, kamu sudah jadi apa, ya, lima tahun lagi?"** [Setelah dijawab, ceritakan cita-cita rohanimu.]

Perasaanmu kepada Allah Yehuwa? Perasaan-Nya kepada kamu?—Amsal 23:15.

4. Persiapkan diri. "Hati orang adil-benar merenung agar dapat menjawab," kata Amsal 15:28. Selain merenungkan apa yang akan kamu katakan, cobalah antisipasi pertanyaan yang mungkin diajukan orang lain. Risetlah topik-topik tersebut, dan rencanakan jawaban yang kamu rasa paling cocok.—Lihat tabel "Rencanakan Tanggapanmu", di halaman 127.

5. Mulai saja. Setelah kamu siap berbicara tentang kepercayaanmu, bagaimana sebaiknya kamu mulai? Ada beberapa pilihan. Menceritakan kepercayaanmu ibarat beregang: Ada yang turun pelan-pelan ke air; ada yang langsung mencebur. Jadi, kamu bisa memulai percakapan dengan topik nonagama sambil mengamati reaksi temanmu. Tapi, kalau kamu terlalu khawatir ada yang salah, pilihan terbaikmu mungkin adalah 'langsung mencebur'. (Lukas 12:11, 12)

Menceritakan kepercayaanmu ibarat berenang. Kamu bisa mulai pelan-pelan—atau langsung mencebur!



"Membayangkannya lebih sulit daripada melakukannya," kata Andrew, 17 tahun.

"Tapi begitu mulai bicara, semuanya jadi lebih mudah daripada yang kuduga!"*

6. Hendaklah bijaksana. "Orang bijaksana berpikir dahulu sebelum bertindak," tulis Salomo. (Amsal 13:16, *Bahasa Indonesia Masa Kini*) Sebagaimana kamu tidak akan melompat ke air yang dangkal, berhati-hatilah untuk tidak terlibat dalam debat kusir. Ingatlah, ada waktu untuk berbicara dan ada waktu untuk tetap diam. (Pengkhhotbah 3:1, 7) Kadang,

* Lihat kotak "Pembuka Percakapan", di halaman sebelumnya.

rencanaku!

Teman sekolah yang bisa kuajak bicara tentang kepercayaanku adalah [sedikitnya tulis nama satu orang]



Topik yang kupikir paling menarik untuk dia adalah

Yang ingin aku tanyakan ke orang tuaku tentang hal ini adalah

” **Semasa kecil, aku tidak mau lain sendiri. Lalu, aku mulai sadar bahwa justru berkat kepercayaanmu, mutu kehidupanku lebih baik. Aku pun jadi lebih percaya diri—aku bangga dengan kepercayaanmu.** ” —Jason

Yesus pun menolak untuk menjawab pertanyaan. —Matius 26: 62, 63.

Jika pilihanmu adalah bicara, kamu sebaiknya melakukannya dengan singkat dan bijaksana. Misalnya, jika teman sekelas memancing, 'Kok kamu tidak merokok?' kamu cukup menjawab, 'Karena aku tidak mau tubuhku tercemar!' Bergantung pada tanggapannya, kamu bisa memutuskan untuk menjelaskan lebih jauh tentang kepercayaanmu atau tidak.

Keenam langkah yang diberikan di pasal ini bisa membantumu untuk 'siap membela' kepercayaanmu. (1 Petrus 3:15) Tentu saja, siap tidak berarti kamu tidak bakal tegang. Tapi, Alana, 18 tahun, mengatakan, "Bila kita menjelaskan kepercayaan kita *sekalipun merasa takut*, hal ini membuat kita merasa sudah mencapai sesuatu—kita telah mengatasi rasa takut dan mengambil risiko bahwa itu bisa jadi tidak berjalan mulus. Dan, jika itu *ternyata* berjalan mulus, kita akan merasa lebih baik lagi! Kita bakal senang karena punya keberanian untuk bicara."

DI PASAL BERIKUT *Kamu stres di sekolah? Temukan cara mengatasinya.*

MENURUTMU ...

- **Kira-kira, apa sebenarnya alasan teman-teman mengejek kepercayaan agamamu?**
- **Jika kamu mau menceritakan kepercayaanmu, mengapa kamu mesti bicara tanpa ragu-ragu?**

rencanakan jawabanmu

Saran: Bahas tabel ini bersama orang tua dan teman sesama Kristen. Lengkapi tabelnya. Lalu, coba pikirkan pertanyaan lain yang mungkin diajukan temanmu, dan rencanakan jawaban yang kamu rasa paling cocok.

Fotokopi!

tanya

jawab

tanya

jawab

kenetralan

Kok kamu tidak salut bendera? Kamu enggak cinta negara, ya?

Aku menghormati negara tempat aku tinggal, tapi aku tidak menyembahnya.

Jadi, kamu tidak mau perang membela negara?

Enggak, dan jutaan Saksi-Saksi Yehuwa di negara lain pun enggak bakal perang melawan negara ini.

darah

Kenapa kamu tidak terima transfusi darah?

Aku terima pengobatan yang aman, yang tidak berisiko AIDS atau hepatitis. Tapi kata Alkitab, kita harus menjauhkan diri dari darah, jadi aku harus taat.

Tapi bagaimana kalau kamu bakal mati kecuali ditransfusi? Masa, sih, Allah tidak mengampunimu?



pilihan

Si Anu seagama denganmu, dan *dia* berbuat ini dan itu. Kok kamu tidak?

Kami diajari tuntutan Allah, tetapi kami tidak dicuci otak! Kami semua harus buat keputusan sendiri.

Berarti kalian punya aturan sendiri-sendiri, dong?

penciptaan

Kenapa kamu enggak percaya evolusi?

Kenapa *harus*? Para ilmuwan pun belum sepakat, padahal mereka pakarnya!



18

Bagaimana aku bisa hadapi stres di sekolah?

"Saking tertekannya aku di sekolah, aku sering ingin menjerit sambil menangis."— Sharon.

"Umur boleh bertambah, tapi stres di sekolah tidak bakal berkurang—yang berubah cuma penyebabnya."— James.

APAKAH kamu merasa orang tuamu tidak paham betapa stresnya kamu di sekolah? Mereka mungkin bilang kamu tidak perlu bayar cicilan rumah, menafkahi keluarga, atau menyenangkan atasan di kantor. Tapi, di sekolah, kamu boleh jadi merasa sama tertekannya seperti orang tuamu—atau malah *lebih*.

Perjalanan pulang pergi sekolah saja bisa membuatmu stres. "Anak-anak sering berkelahi dalam bus sekolah," kata Tara, yang tinggal di Amerika Serikat. "Kalau itu terjadi, bus pun berhenti dan semuanya harus turun. Perjalanan jadi tertunda setengah jam atau lebih."

Apakah stresnya hilang sesampainya di sekolah? Sama sekali tidak! Mungkin kamu mengalami hal berikut:

● **Stres karena guru.**

"Guru-guru ingin aku dapat nilai terbaik, jadi aku merasa tertekan karena harus menyenangkan mereka."—Sandra.

"Guru selalu memaksa muridnya untuk unggul dalam pelajaran, apalagi jika muridnya berbakat."—April.

*"Biarpun kita punya cita-cita yang bagus, ada guru yang membuat kita merasa seperti sampah kalau tidak mengejar tujuan akademis seperti yang mereka inginkan."**—Naomi.

Apakah kamu juga stres karena guru? Apa yang kamu rasakan?



● **Stres karena teman.**

"Di sekolah menengah, anak-anak lebih bebas dan lebih suka memberontak. Kalau tidak ikut-ikutan, kita bakal dijauhi."—Kevin.

"Setiap hari, aku digoda untuk minum-minum dan berhubungan seks. Kadang-kadang, berat juga menolak."—Aaron.

* Untuk informasi lebih lanjut, lihat Pasal 20 buku ini.

"Sekarang usiaku 12 tahun dan yang paling membuatku stres adalah tekanan untuk pacaran. Semua orang di sekolah bilang, 'Sampai kapan mau jomblo terus?'"—Alexandria.

"Aku ditekan untuk pacaran. Kalau menolak, aku dicap lesbian. Padahal waktu itu usiaku baru sepuluh tahun!"—Christa.

Apakah kamu juga stres karena teman? Apa yang kamu rasakan?

● **Penyebab stres lainnya. Tandai ✓ di samping faktor yang paling berat buatmu—atau tuliskan faktor lain.**

- Sebentar lagi ujian
- PR
- Harapan muluk orang tua
- Harapan muluk kamu sendiri
- Pemalakan atau pelecehan seksual
- Yang lain

Empat Langkah Mengurangi Stres

Kenyataannya, kamu tidak bisa berharap untuk sama sekali bebas dari stres di sekolah. Memang, terlalu banyak stres bisa membuat kita merasa tertindas. Raja Salomo yang ber hikmat menulis, "Karena penindasan, orang ber hikmat dapat bertindak gila." (Pengkhob-

bah 7:7) Tapi, kamu tidak perlu membiarkan hal itu menimpamu. Kuncinya adalah belajar mengelola stres dengan jitu.

Menghadapi stres ibarat mengangkat barbel. Supaya sukses, atlet angkat besi harus mempersiapkan diri dengan baik sebelumnya. Ia tidak



TAHUKAH KAMU ...

Cukup tidur setiap malam—minimal delapan jam—bisa membantu mengatasi stres sekaligus meningkatkan daya ingat.

Mengangkat barbel dengan tepat bisa membuat fisikmu lebih kuat; menghadapi stres dengan tepat pun bisa membuat emosimu lebih stabil



memasang beban pada barbel melebihi yang sanggup ia angkat, dan ia mengangkatnya dengan cara yang tepat. Dengan demikian, ia memperkuat ototnya tanpa merusak tubuhnya. Sebaliknya, jika ia tidak mengambil langkah tersebut, ototnya bisa sobek atau bahkan tulangnya bisa patah.

Demikian pula dengan kamu. Kamu bisa mengelola stres dan berhasil menyelesaikan pekerjaan yang perlu kamu lakukan tanpa merusak dirimu. Caranya? Ambillah langkah-langkah berikut:

1. Kenali apa persisnya yang membuatmu stres. "Kalau orang bijak melihat malapetaka, bersembunyilah ia," kata sebuah pepatah bijak. (Amsal 22:3, *Terjemahan Baru*) Tapi, kamu tidak bisa bersembunyi dari stres yang berat kalau kamu belum tahu apa kemungkinan penyebabnya. Maka, coba lihat lagi faktor yang tadi kamu tandai ✓. Faktor mana yang paling membuatmu stres saat ini?

2. Lakukan riset. Misalnya, jika kamu sering stres gara-gara PR-mu menumpuk, risetlah saran-saran di Pasal 13 Jilid 2. Kalau kamu merasa ditekan untuk berhubungan seks dengan seorang teman sekolah, kamu bisa menemukan nasihat yang bagus di Pasal 2, 5, dan 15 Jilid 2.

3. Jangan tunda. Jarang ada masalah yang hilang hanya dengan membiarkannya. Malah, masalah itu biasanya semakin parah, dan kamu pun tambah stres. Setelah kamu putuskan cara menangani stres tertentu, jangan

” **Setiap hari, Ayah berdoa denganku sewaktu mengantarku ke sekolah. Jadi, aku selalu merasa tenang.** ” —Liz

tunda lagi. Bertindaklah segera. Misalnya, kalau kamu Saksi Yehuwa dan berupaya hidup menurut aturan moral Alkitab, cepat-cepat beri tahu temanmu. Itu bisa mengurangi stres. Marchet, 20 tahun, mengatakan, ”Sejak awal ta-

hun ajaran baru, aku selalu cari topik obrolan yang bisa nyambung ke Alkitab, supaya aku bisa menjelaskan pendirianku. Menurutku, kita harus cepat-cepat memperkenalkan diri sebagai Saksi. Semakin ditunda, semakin sulit. Lega rasanya kalau aku sudah kasih tahu keyakinanaku, jadi tinggal menjalanikannya sepanjang tahun.”

4. Mintalah bantuan. Atlet angkat besi yang paling kuat pun ada batas kemampuannya. Begitu pula kamu. Tapi, kamu tidak perlu memikul beban itu sendirian. (Galatia 6:2) Cobalah bicara dengan orang tua atau

TIPS

Pilih berbagai problem yang membuatmu stres menjadi dua kategori—yang bisa kamu kendalikan dan yang tidak bisa. Atasi dulu problem yang bisa kamu kendalikan. Setelah semua problem itu selesai—kalaupun bakal selesai—kamu akan punya cukup waktu untuk memikirkan problem yang tidak bisa kamu tuntaskan.

rencanaku!

Supaya bisa mengatasi stres, aku putuskan untuk sebisa mungkin tidur jam 

Yang ingin aku tanyakan ke orang tuaku tentang hal ini adalah

.....

.....



'Lemparkan semua kekhawatiranmu kepada Allah, karena ia memerhatikan kamu.'—1 Petrus 5:7.



orang Kristen lain yang matang. Perhatikan jawaban yang tadi kamu tulis dalam pasal ini. Mintalah saran mereka.

Stres Itu Bagus?

Meski kedengarannya janggal, sebenarnya stres itu bagus. Mengapa? Itu menunjukkan bahwa kamu rajin dan hati nuranimu belum tumpul. Perhatikan bagaimana Alkitab menggambarkan orang yang kelihatannya tidak pernah stres, "Sampai kapan si pemalas itu mau tidur? Kapanakah ia mau bangun? Ia duduk berpangku tangan untuk beristirahat, dan ia berkata, 'Ah, aku tidur sejenak, aku mengantuk.' Tapi sementara ia tidur, ia ditimpa kekurangan dan kemiskinan yang datang seperti perampok bersenjata."—Amsal 6:9-11, *Bahasa Indonesia Masa Kini*.

Heidi, 16 tahun, punya kesimpulan yang tepat. Katanya, "Sekolah itu mungkin kelihatan berat, tapi tekanannya sama dengan tekanan sewaktu bekerja nanti." Memang, menghadapi stres tidak gampang. Tapi, jika dikelola dengan benar, stres tidak merugikanmu. Malah, itu bisa membuatmu lebih kuat.

DI PASAL BERIKUT Apakah berhenti sekolah adalah solusi yang tepat untuk problemmu?

MENURUTMU . . .

- **Mengapa kamu bakal tambah stres kalau selalu ingin sempurna?**
- **Siapa yang bisa kamu ajak bicara sewaktu sedang stres berat?**

Apakah aku berhenti sekolah saja?

Kamu ingin sekolah sampai kelas berapa? 

Orang tuamu ingin kamu sekolah sampai kelas berapa?

APAKAH kedua jawabannya sama? Kalaupun sama dan kamu masih bersekolah, mungkin kamu pernah berharap untuk berhenti sekolah saja. Pernahkah tebersit dalam pikiranmu komentar berikut ini?

"Kadang saking stresnya, aku tidak mau bangun dari tempat tidur. Aku pikir, 'Buat apa sekolah dan belajar sesuatu yang enggak akan dipakai?'"
—Rachel.



"Aku sering bosan sekolah dan ingin berhenti lalu kerja. Menurutku, sekolah enggak ada gunanya bagiku. Mendingan, aku cari duit saja."—John.

"Aku masuk sekolah menengah di pusat kota dan sulit berbaur. Tugas sekolah, sih, enggak masalah, tapi aku dikucilkan dan sering enggak punya teman. Murid-murid lain yang dikucilkan pun enggak mau bicara denganku! Rasanya mau berhenti saja."—Ryan.

"Aku harus bikin PR sampai empat jam tiap malam! Aku benar-benar kewalahan dengan tugas, proyek, dan ujian yang tidak ada habisnya. Rasanya tidak tahan lagi dan ingin keluar saja."—Cindy.

"Di sekolahku pernah ada ancaman bom, tiga kali upaya bunuh diri, satu kali bunuh diri betulan, dan geng yang mengamuk. Kadang rasanya sudah kelewatan, dan aku mau keluar saja!"—Rose.

Pernahkah kamu menghadapi tantangan serupa? Kalau begitu, situasi apa yang membuatmu ingin berhenti sekolah?



Mungkin kamu sedang serius merencanakan berhenti sekolah. Tapi, bagaimana kamu bisa tahu apakah kamu keluar karena merasa sudah cukup atau cuma karena jenuh bersekolah? Untuk menjawabnya, kita perlu tahu apa bedanya berhenti sekolah dengan putus sekolah.

Berhenti atau Putus?

Menurutmu, apa perbedaan antara berhenti sekolah dan putus sekolah?

Tahukah kamu bahwa di beberapa negeri, anak-anak wajib bersekolah antara enam dan sembilan tahun? Negeri lainnya mewajibkan anak bersekolah minimal dua belas

tahun. Jadi, tidak ada ketentuan umur atau tingkatan yang berlaku sama rata bagi semua orang di seluruh dunia.

Selain itu, di beberapa negeri, siswa boleh menempuh sebagian atau seluruh pendidikannya di rumah, tanpa perlu pergi ke sekolah biasa. Siswa yang bersekolah di rumah—tentu saja dengan izin dan kerja sama orang tua—tidak bisa disebut putus sekolah.

Namun, kalau kamu berniat mengakhiri pendidikanmu *sebelum* lulus—entah di sekolah biasa atau sekolah di rumah—kamu perlu pertimbangkan pertanyaan berikut:

Apa tuntutan undang-undang? Sebagaimana disebutkan, undang-undang yang mengatur lamanya wajib-belajar berbeda di setiap negeri. Berapa lama pendidikan minimum yang diwajibkan undang-undang di daerahmu? Sudahkah kamu memenuhinya? Kalau kamu mengabaikan nasihat Alkitab untuk "tunduk kepada kalangan berwenang yang lebih tinggi" dan kamu keluar sekolah sebelum memenuhi ketentuan tersebut, itu artinya kamu putus sekolah.—Roma 13:1.

Sudahkah aku mencapai tujuan pendidikanku? Tujuan apa saja yang ingin kamu raih melalui pendidikan? Belum tahu? Kamu perlu tahu tujuanmu! Kalau tidak, kamu seperti penumpang kereta api yang tidak tahu mau ke mana. Maka, bahaslah bersama orang tuamu dan isilah lembar kerja "Tujuan Pendidikanku", di halaman 139. Dengan demikian, kamu bisa tetap fokus dan kamu serta orang tuamu akan dibantu untuk merencanakan berapa lama kamu sebaiknya bersekolah.—Amsal 21:5.



TAHUKAH KAMU . . .

Remaja yang sering bolos sekolah biasanya akan putus sekolah.

Guru dan orang lain tentu akan menyarankan berapa lama kamu harus bersekolah. Namun, pada akhirnya, orang tua-lah yang berwenang membuat keputusan. (Amsal 1:8; Kolose 3:20) Jika kamu



"Setiap orang yang tergesa-gesa pasti menuju kekurangan."—Amsal 21:5.



keluar dari sekolah sebelum mencapai tujuan pendidikan yang kamu dan orang tua tetapkan, itu namanya putus sekolah.

Apa motifku untuk putus sekolah? Berhati-hatilah agar kamu tidak menipu diri. (Yeremia 17:9) Manusia cenderung mencari alasan yang luhur untuk tindakan yang mementingkan diri.—Yakobus 1:22.

Tulis di sini alasan mulia apa saja yang mungkin kamu miliki untuk mengakhiri pendidikanmu sebelum lulus.



.....
.....

Tulis di sini alasan-alasan egois untuk putus sekolah.

.....
.....

Alasan mulia apa saja yang kamu tulis? Beberapa di antaranya mungkin untuk turut menyokong keluargamu secara ekonomi atau untuk ikut dalam pekerjaan sukarela. Alasan yang egois mungkin adalah supaya tidak ikut ujian atau terbebas dari PR. Tantangannya adalah mengetahui yang mana motivasi utamamu—dan apakah itu mulia atau egois.

Perhatikan lagi daftar alasan yang kamu tulis di atas, dan dengan jujur beri nilai 1 sampai 5 (1 menunjukkan kurang penting, 5 paling penting). Kalau kamu putus sekolah cuma untuk lari dari problem, kamu bakal kaget.

Apa Salahnya Putus Sekolah?

Putus sekolah itu seperti meloncat turun dari kereta api sebelum sampai ke tujuan. Bisa jadi keretanya tidak nyaman dan penumpangnya tidak ramah. Tetapi, kalau kamu meloncat dari

Putus sekolah itu seperti meloncat turun dari kereta api sebelum sampai ke tujuan

kereta, kamu tidak bakal sampai ke tujuan dan malah akan cedera serius. Begitu pula, jika kamu putus sekolah, kamu bisa jadi tidak mencapai tujuan pendidikanmu, dan mungkin akan mengalami problem langsung maupun jangka panjang, seperti berikut ini:

Problem langsung: Kemungkinan besar, kamu akan lebih sulit mendapat pekerjaan. Kalau pun dapat, gajinya mungkin lebih rendah daripada yang bisa kamu peroleh kalau kamu lulus sekolah. Untuk mencapai standar hidup minimum, kamu bisa jadi harus bekerja lebih lama dalam kondisi yang kemungkinan lebih tidak menyenangkan daripada suasana sekolahmu saat ini.

Problem jangka panjang: Riset menunjukkan bahwa orang yang putus sekolah lebih besar kemungkinannya memiliki kesehatan yang lebih buruk, menjadi narapidana, dan harus bergantung pada bantuan pemerintah.

Tentu saja, menamatkan sekolah bukan jaminan bahwa kamu akan terhindar dari problem-problem tersebut. Tetapi, untuk apa merugikan diri sendiri dengan putus sekolah?

TIPS

Jika lingkungan sekolah menyulitkanmu, pertimbangkan untuk mendaftar pada program khusus yang bisa membuatmu lulus lebih awal.

Keuntungannya Tidak Putus Sekolah

Jika nilai ujianmu jelek atau kamu menghadapi kesulitan di sekolah, kamu mungkin ingin menyerah—problem di kemudian hari mungkin tampak tidak penting dibandingkan dengan keterpurukanmu saat ini.

tujuan pendidikanku

Tujuan utama pendidikan adalah menyiapkan kamu untuk mendapatkan pekerjaan supaya bisa menafkahi diri dan keluarga yang mungkin kamu punyai kelak. (2 Tesalonika 3:10, 12) Sudahkah kamu putuskan pekerjaan apa yang kamu inginkan dan bagaimana sekolah bisa membantumu siap untuk itu? Agar kamu bisa tahu apakah pendidikanmu sudah cocok, jawablah pertanyaan berikut:

Apa saja kelebihanku? (Misalnya, apakah kamu luwes bergaul? Apakah kamu senang prakarya atau menciptakan atau memperbaiki barang? Apakah kamu pintar menganalisis dan memecahkan problem?)



.....
Pekerjaan apa saja yang cocok dengan kelebihanku?
.....

.....
Peluang kerja apa saja yang ada di daerahku?
.....

.....
Pelajaran apa saja di kelas yang menyiapkan aku untuk mendapatkan pekerjaan itu?
.....

.....
Bidang pendidikan apa saja yang bisa kuambil untuk memudahkan aku meraih cita-citaku?
.....

Ingatlah, tujuanmu adalah lulus dengan bebekal pendidikan yang berguna. Jadi, jangan menjadi yang sebaliknya, yakni siswa abadi—yang tidak turun-turun dari "kereta" sekadar untuk menghindari tanggung jawab sebagai orang dewasa.*

* Untuk informasi lebih lanjut, lihat Jilid 2, Pasal 38.

”Kamu tidak bisa lari dari problemmu. Dengan bersekolah, kamu belajar mandiri, keterampilan yang akan bermanfaat di tempat kerja dan tempat lain.” —Ramona

Tapi, sebelum kamu mengambil pilihan yang ”gampang”, perhatikan apa kata siswa-siswi yang dikutip di awal pasal ini tentang keuntungan yang mereka peroleh karena tidak putus sekolah.

”Aku belajar bertekun, agar tahan banting. Aku juga belajar bahwa kitalah yang menentukan enak-tidaknya bersekolah itu. Dengan tetap sekolah, keterampilan seniku meningkat, yang bakal terpakai setelah aku lulus.” —Rachel.

”Sekarang aku tahu bahwa dengan bekerja keras, aku bisa meraih cita-citaku. Aku ikut pelatihan teknik di sekolah supaya nantinya aku terampil untuk pekerjaan yang aku sukai sebagai mekanik di percetakan.” —John.

rencanaku!

Kalau aku kesulitan mengikuti suatu mata pelajaran, daripada berhenti sekolah aku akan



Kalau aku ingin berhenti sekolah karena terlalu capek, aku akan bisa bertahan jika aku

Yang ingin aku tanyakan ke orang tuaku tentang hal ini adalah

"Karena aku tidak menyerah, aku menguasai dasar-dasar membaca dan menulis. Sekolah telah mengajarku cara menarik manfaat dari kritikan dan mengungkapkan diri dengan jelas dan logis—keterampilan yang berguna dalam pelayanan Kristen-ku."—Ryan.

"Sekolah meningkatkan keterampilanku memecahkan problem, di kelas maupun di tempat lain. Karena tahu caranya mengatasi tantangan akademis, sosial, dan fisik, aku bisa lebih dewasa."—Cindy.

"Sekolah telah membantuku siap menghadapi tantangan di dunia kerja. Aku juga menghadapi banyak situasi yang mengharuskan aku menyelidiki dasar kepercayaanku; jadi, dengan bersekolah, aku semakin yakin akan agamaku."—Rose.

Raja Salomo yang bijaksana menulis, "Lebih baik akhir suatu perkara daripada awalnya. Lebih baik orang yang sabar daripada orang yang rohnya angkuh." (Pengkhobah 7:8) Maka, daripada putus sekolah, berupayalah dengan sabar mengatasi problem yang kamu hadapi di sekolah. Maka, kamu akan menikmati akhir yang lebih baik.

DI PASAL BERIKUT *Bagaimana jika salah satu alasan kamu benci sekolah adalah karena kamu tidak bisa akur dengan gurumu?*

MENURUTMU . . .

- **Mengapa penting sekali agar kamu belajar membaca, menulis, dan berhitung dengan baik?**
- **Bagaimana kamu bisa memanfaatkan sebaik-baiknya waktumu di sekolah dengan membuat tujuan-tujuan akademis jangka pendek?**
- **Mengapa kamu perlu mulai memikirkan jenis pekerjaan yang kamu inginkan setelah lulus sekolah?**



20

Bagaimana aku bisa akur dengan guru?

Tulis nama guru favoritmu. ✍️

Mengapa kamu suka guru itu?

Tulis nama guru yang rasanya paling menyebalkan.

KAMU bisa memilih teman-temanmu, tapi untuk sebagian besar masa mudamu, kamu tidak bisa memilih gurumu. Mungkin kamu menyukai mereka semua. David, 18 tahun, mengatakan, "Aku tidak pernah punya masalah dengan guru. Aku menghormati mereka, dan mereka menyukaiku."

Atau, kamu mungkin punya guru seperti yang dilukiskan oleh Sarah yang berusia 11 tahun. "Dia superkejam. Aku enggak bisa ngerti dia. Kadang penjelasannya kurang, tapi kadang terlalu banyak." Untuk membantumu akur dengan guru, pertama-tama kamu perlu mengenali apa sebenarnya



"Segala sesuatu yang kamu ingin orang lakukan kepadamu, demikian juga harus kamu lakukan kepada mereka."—Matius 7:12.



penyebabnya. Setelah mengetahui tantangan itu, kamu akan lebih siap mengatasinya. Tandai ✓ di sebelah kotak(-kotak) yang cocok di bawah ini, atau isi alasanmu sendiri.

-  Aku merasa sulit memahami guruku
- Aku semestinya mendapat nilai yang lebih bagus
- Aku merasa dia pilih kasih
- Aku terlalu sering dihukum padahal tidak salah
- Aku merasa jadi korban diskriminasi
- Yang lain

Apa yang bisa membantumu menghadapi hal ini? Langkah pertama adalah menerapkan nasihat dari rasul Petrus. Ia menulis, "Hendaklah kamu semua sepikiran, memperlihatkan sikap seperasaan." (1 Petrus 3:8) Apa yang dapat membuatmu seperasaan dengan guru yang "kejam"? Perhatikan beberapa fakta tentang guru yang mungkin bisa membantumu.

Guru bisa salah. Mereka juga manusia seperti kita, punya keanehan, masalah, dan, ya, prasangka. "Jika seseorang tidak tersandung dalam perkataan," tulis Yakobus murid Yesus, "ia adalah manusia sempurna, juga sanggup mengekang seluruh tubuhnya." (Yakobus 3:2) Brianna, 19 tahun, mengatakan, "Guru matematika aku orangnya enggak sabaran dan suka teriak-teriak. Terang aja anak-anak susah hormat sama dia." Mengapa dia sampai begitu? "Kelas selalu kacau," kata Brianna, "dan anak-anak tambah nakal biar gurunya tambah marah."

Kamu pasti senang jika guru memaklumi kesalahan atau kekuranganmu, apalagi saat kamu sedang stres. Bisakah kamu berbuat itu juga kepada gurumu? Tulis kejadian

baru-baru ini di sekolah dan apa yang menurutmu membuat gurumu bersikap seperti itu.



Guru punya anak emas. Pikirkan tantangan yang dihadapi gurumu: Berapa banyak siswa di kelasmu yang *ingin* belajar? Dari antara anak-anak yang *memang* ingin belajar, berapa banyak yang mau dan bisa berkonsentrasi pada satu topik selama setengah jam atau lebih? Berapa banyak siswa yang senang melampiaskan rasa frustrasi dan permusuhan kepada guru? Sekarang, bayangkan kamu harus mengajar 20, 30 temanmu, atau bahkan lebih, dan banyak yang tidak menyukai topiknya. Tidakkah kamu akan lebih suka memerhatikan siswa yang tampaknya menyimak?

Memang, kamu mungkin kesal kalau melihat ada guru yang terang-terangan bersikap pilih kasih. Natasha menceritakan tentang salah seorang gurunya, "Dia bikin tenggat waktu untuk tugas-tugas tapi selalu membuat pengecualian bagi anggota tim olahraga—dan bagi mereka saja. Kebetulan dia juga asisten pelatih tim." Jika hal serupa terjadi padamu, tanyai dirimu, 'Apakah kebutuhan pendidikanku diabaikan?' Jika tidak, buat apa kesal atau cemburu?

Tulis di sini apa yang bisa kamu lakukan agar gurumu tahu bahwa kamu berminat pada apa yang ia ajarkan.

.....
.....
.....

Guru sering salah paham terhadap siswa. Adakalanya, bentrokan kepribadian atau semacam kesalahpahaman membuat gurumu berselisih



TAHUKAH KAMU . . .

Gurumu kemungkinan besar telah puluhan atau bahkan ratusan kali mengajarkan pelajaran yang sama. Jadi, mungkin sulit baginya untuk tetap bersemangat sewaktu mengajar.

Guru ibarat batu loncatan yang bisa membantumu menyeberang dari ketidaktahuan ke pemahaman, tapi kamu sendiri harus mau melangkah

dengan kamu. Suka bertanya mungkin dianggap suka memberontak, atau celetukan lucu dianggap sikap tidak hormat atau kebodohan.

Apa yang bisa kamu lakukan jika kamu disalahpahami? Alkitab mengatakan, "Jangan membalas kejahatan dengan kejahatan kepada siapa pun. . . . Jika mungkin, sejauh itu bergantung padamu, hendaklah kamu suka damai dengan semua orang." (Roma 12:17, 18) Jadi, berupayalah untuk tidak memancing kekesalan gurumu. Hindari konfrontasi yang tidak perlu. Jangan beri gurumu alasan yang sah untuk mengeluh. Malah, cobalah untuk bersikap ramah. "Ramah? Sama *dia*?" tanyamu. Ya, perhatikan tata krama dengan menyapa dia penuh hormat sewaktu kamu masuk ke kelas. Jika kamu terus bersikap sopan—bahkan sewaktu-waktu memberinya senyuman—opini dia tentang kamu bisa berubah.—Roma 12: 20, 21.

Misalnya, guru-guru Ken sering salah mengerti dirinya. "Aku sangat pemalu," katanya, "dan aku tidak pernah bicara kepada guruku." Bagaimana ia mengatasi problem itu? "Aku akhirnya sadar bahwa pada umumnya, guru-guru ingin membantuku. Jadi, aku bertekad untuk mengenal semua guruku secara pribadi. Setelah itu, nilai-nilaiku jauh meningkat."



TIPS



Jika kamu pikir gurumu membosankan, berfokuslah pada topiknya, bukan orangnya. Buatlah catatan, dan dengan respek mintalah lebih banyak informasi, dan antusiaslah terhadap mata pelajaran itu. Antusiasme itu menular.

”**Aku berupaya keras untuk berteman dengan semua guruku. Aku tahu nama mereka, dan jika aku melihat mereka di jalan, aku menyempatkan diri mengobrol sebentar dengan mereka.**”
—Carmen

Memang, sikap dan kata-kata yang ramah tidak selalu merebut hati guru. Tapi, bersabarlah. Raja Salomo menulis, ”Kesabaran disertai kata-kata yang ramah dapat meyakinkan orang yang berkuasa [atau guru], dan menghancurkan semua perlawanan [atau problem].” (Amsal 25:15, *Bahasa Indonesia Masa Kini [BIMK]*) Tetaplah tenang dan berbicaralah dengan lembut sewaktu diperlakukan tidak adil. Gurumu mungkin akan menimbang kembali pendapatnya tentang kamu.—Amsal 15:1.

Jika gurumu salah paham tentang kamu atau bersikap tidak adil terhadapmu, apa biasanya reaksi awalmu?



.....
Apa reaksi yang lebih baik?
.....

Mengatasi Masalah Khusus

Memahami keterbatasan guru barulah permulaan. Apa yang dapat kamu lakukan untuk mengatasi masalah yang khusus? Misalnya, bagaimana kamu dapat menghadapi ke-luhan berikut ini?

Nilaiku mestinya lebih tinggi. ”Aku selalu mendapat nilai A,” kata Katrina. ”Tapi selama satu tahun, guru sains memberiku nilai F. Aku mestinya dapat nilai yang lebih tinggi. Orang tuaku menemui kepala sekolah. Tapi ia cuma menaikkan nilaiku menjadi D, jadi aku masih sangat kesal.” Jika kamu menghadapi masalah serupa, jangan memberondong gurumu dengan tuduhan. Sebaliknya, belajarlah dari tokoh Alkitab Natan. Ia punya tugas sulit, yakni membeberkan kesalahan serius yang telah dilakukan Raja Daud. Natan tidak menghambur

masuk ke istana lalu melontarkan tuduhan, tapi ia mendekati Daud dengan penuh pertimbangan.—2 Samuel 12:1-7.

Demikian pula, kamu dapat dengan rendah hati dan *tenang* mendekati gurumu. Jika kamu mencak-mencak atau menuding gurumu tidak becus atau lebih parah dari itu, kamu tidak bakal akur dengan dia. Cobalah pendekatan yang lebih dewasa. Mulailah dengan meminta gurumu membantumu memahami cara ia memberi nilai. "Menjawab sebelum mendengar," tulis Salomo, "adalah perbuatan yang bodoh dan tercela." (Amsal 18:13, *BIMK*) Setelah mendengarkan, kamu mungkin bisa menunjukkan bahwa telah terjadi kekeliruan. Sekalipun nilaimu tidak diubah, gurumu kemungkinan besar akan terkesan oleh sikapmu.

Aku merasa guruku berprasangka. Perhatikan pengalaman Rachel. Ia biasa mendapat nilai A dan B di rapornya. Kemudian, sewaktu ia masuk SMP, situasinya berubah. "Guruku berupaya mati-matian agar aku tidak naik kelas," kata Rachel. Apa masalahnya? Sang guru menunjukkan dengan jelas kepada Rachel dan ibunya bahwa ia tidak suka agama mereka.

rencanaku!

Supaya pelajaran yang membosankan jadi lebih menarik, aku akan



Jika aku merasa guru tidak adil padaku, aku akan

Yang ingin aku tanyakan ke orang tuaku tentang hal ini adalah

Apa yang terjadi selanjutnya? Rachel mengatakan, "Setiap kali sang guru jelas-jelas memberiku nilai jelek gara-gara prasangka, Mama mengajak aku menghadap dia. Akhirnya, dia tidak lagi mempersulit aku." Jika kamu mengalami tantangan serupa, jangan takut membicarakannya dengan orang tuamu. Mereka pasti ingin berbicara dengan guru itu dan mungkin dengan kepala sekolah untuk mencari solusinya.

Pandanglah Jauh ke Depan

Memang, tidak semua masalah dapat diselesaikan dengan mudah. Kadang, tidak ada pilihan selain bertahan. "Salah seorang guruku memperlakukan siswa-siswinya dengan buruk," kata Tanya. "Ia sering menghina kami, menyebut kami bodoh. Awalnya, aku menangis, tapi aku belajar untuk tidak menyimpan hinaannya dalam hati. Aku berupaya rajin belajar dan berkonsentrasi pada mata pelajarannya. Hasilnya, ia tidak banyak mengganguku, dan aku salah satu dari sedikit siswa yang mendapat nilai baik. Setelah dua tahun, guru itu dipecat."

Belajarlah menghadapi guru yang sulit, dan kamu akan memperoleh keterampilan hidup yang berharga—keterampilan yang akan berguna sewaktu kamu harus berurusan dengan bos yang sulit. Kamu juga akan belajar untuk bersyukur sewaktu mendapat guru yang baik.

DI PASAL BERIKUT *Tidak pernah punya cukup waktu dalam satu hari? Cari tahu caranya agar waktu menjadi sahabat, bukan musuh.*

MENURUTMU ...

- **Mengapa kamu perlu lebih berfokus kepada topiknya dan bukan gurunya?**
- **Bagaimana sikapmu terhadap suatu topik bisa memengaruhi sikap guru kepada kamu?**



ANUTAN

Musa



Musa memiliki banyak **kelebihan** dalam kehidupan. Ia dibesarkan dalam keluarga kerajaan Firaun dan **dididik** dalam semua **hikmat Mesir**. (Kisah 7:22) Bagaimana ia akan menggunakan pelatihan itu? Ia bisa meraih ketenaran, kekayaan, dan kekuasaan. Tapi, ia **tidak terpengaruh** oleh tekanan orang lain ataupun tergoda oleh ambisi yang egois. Sebaliknya, ia memilih karier yang pasti **mengejutkan banyak orang**. Ia memilih "diperlakukan dengan kejam bersama umat Allah". (Ibrani 11:25) Apakah Musa rugi? Tidak. Ia menikmati kehidupan yang seru dan memuaskan karena telah memilih untuk **melayani Allah** dan **membantu orang**.

Jika kamu cukup beruntung dan menikmati pendidikan dasar yang bagus, **bagaimana kamu akan menggunakan** kelebihan itu? Kamu bisa saja mengejar uang atau kekuasaan. Atau, sebaliknya, seperti Musa, kamu bisa melakukan sesuatu yang **benar-benar bermakna** dalam hidupmu. Kamu bisa menggunakan kesanggupan mental dan fisik kamu untuk melayani Allah dan sesama. (Matius 22:35-40) Tidak ada jalan hidup lain yang memuaskan seperti itu!



Bagaimana aku bisa mengatur waktu?

***Berapa jam yang ingin
kamu tambahkan
dalam sehari?***



***Kamu ingin menggunakan
waktu ekstra itu untuk apa?***

- Nongkrong bareng
- Tidur
- Belajar
- Yang lain

WAKTU seperti kuda liar—supaya bisa berguna buatmu, kamu harus belajar mengendalikannya. Kendalikan waktumu, dan kemungkinan besar stres kamu akan berkurang, nilaimu tambah bagus, dan orang tua lebih percaya kepadamu. "Kedengarannya menarik," katamu, "tapi susah dilakukan!" Memang, bakal ada tantangan. Tapi, kamu bisa mengatasinya. Mari kita lihat beberapa contoh.

Tantangan # 1: Membuat Jadwal

Apa yang bisa menghalangimu. Berpikir untuk *membuat jadwal* saja sudah membuatmu merasa terkungkung! Kamu senang bertindak spontan, tidak terikat pada jadwal.

Mengapa sebaiknya tetap dilakukan. Raja Salomo menulis, "Rencana orang yang rajin pasti mendatangankan





"Pastikan perkara-perkara yang lebih penting."—Filipi 1:10.



keuntungan." (Amsal 21:5) Salomo orang yang sibuk. Ia seorang ayah, suami, dan raja. Dan, kehidupannya kemungkinan makin sibuk setelah usianya bertambah. Kehidupanmu juga sibuk saat ini. Tapi, kamu kemungkinan besar bakal lebih sibuk lagi seraya usiamu bertambah. Lebih cepat kamu sanggup mengorganisasi diri, lebih baik!

Apa kata teman-teman. *"Kira-kira enam bulan yang lalu, aku mulai teratur merencanakan jadwal. Aku mau hidupku lebih mudah, dan punya jadwal kayaknya membantu!"—Joey.*

"Catatan membantuku mengikuti jadwal. Sewaktu ada tugas tambahan yang harus kukerjakan, aku dan Mama mencatat semuanya supaya kami bisa saling membantu mencapai tujuan-tujuan kami."—Mallory.

Apa yang akan membantumu. Coba bayangkan situasi ini: Katakanlah kamu mau bepergian. Setiap anggota keluarga melamparkan begitu saja tas mereka ke bagasi mobil. Tempatnya tidak cukup. Apa yang dapat kamu lakukan? Kamu bisa menyusun kembali tas-tas itu, dengan menaruh yang paling besar terlebih dahulu dan menyelipkan yang lebih kecil di sela-selanya.

Strategi yang sama bisa digunakan untuk menata hidupmu. Kalau kamu mulai mengisi waktumu dengan hal-hal yang kurang penting, risikonya kamu tidak punya waktu lagi untuk yang penting. Sisihkan waktu untuk hal-hal penting terlebih dahulu, dan kamu bakal kaget bahwa ternyata ada banyak sekali waktu untuk yang lain!—Filipi 1:10.

Hal paling penting apa saja yang perlu kamu lakukan?



.....

.....

Sekarang, tinjau lagi dan buatlah prioritas—urutkan dari yang paling penting sampai yang kurang penting. Jika kamu

mengerjakan hal-hal penting terlebih dahulu, kamu mungkin heran bahwa masih ada banyak waktu untuk mengurus hal-hal yang kurang penting.

Apa yang bisa kamu lakukan. Milikilah buku agenda, dan prioritaskan apa yang perlu kamu lakukan. Namun, barangkali salah satu alternatif di bawah ini cocok untukmu.

- Kalender ponsel
- Buku notes
- Kalender komputer
- Kalender meja

Tantangan #2: Berpaut pada Jadwal

Apa yang bisa menghalangimu. Sepulang sekolah kamu ingin santai dan menonton TV *sebentar saja*. Atau, kamu rencananya belajar karena akan ada ujian, tapi muncul SMS yang mengajakmu ke bioskop. Film tak mungkin diundur, tetapi belajar *bisa* kamu tunda hingga malam hari. 'Lagian,' katamu kepada diri sendiri, 'aku lebih gampang belajar kalau sedang kepepet.'

Mengapa sebaiknya tetap dilakukan. Nilaimu bisa lebih bagus kalau kamu belajar sewaktu pikiranmu lebih tanggap. Lagi pula, bukankah kamu sudah cukup stres? Untuk apa menambah stres dengan kalang kabut belajar hingga larut malam? Apa yang bakal terjadi esok paginya? Kamu bisa bangun kesiangan, lebih stres, harus buru-buru pergi, dan mungkin telat tiba di sekolah.—Amsal 6:10, 11.

Apa kata teman-teman. *"Aku suka nonton TV, main gitar, dan nongkrong bareng. Ini tidak salah; tapi kadang kegiatan yang lebih penting jadi terabaikan, dan akhirnya aku kalang kabut."*—Julian.



TAHUKAH KAMU . . .

Menjadwalkan terlalu banyak kegiatan dalam sehari akan membuatmu stres. Dengan menetapkan prioritas, kamu akan tahu kegiatan mana yang perlu dan tidak perlu.

Apa yang akan membantumu. Jangan hanya menjadwalkan kegiatan yang harus kamu kerjakan—jadwalkan juga kegiatan yang kamu *sukai*. "Melakukan apa yang harus kulakukan jadi lebih mudah, karena tahu ada kegiatan yang aku sukai yang akan kulakukan setelahnya," kata Julian. Ide lain: Miliki cita-cita,

Waktu seperti kuda liar
—kamu harus belajar mengendalikannya



lalu buat tujuan-tujuan kecil untuk dicapai agar kamu tetap mengikuti rencana.

Apa yang bisa kamu lakukan. Satu atau dua tujuan realistis apa yang bisa kamu capai dalam enam bulan ke depan?

.....
.....

Tujuan realistis apa yang bisa kamu capai dalam dua tahun ke depan, dan apa yang perlu kamu lakukan mulai sekarang untuk meraihnya?*

.....
.....

Tantangan # 3: Jadi Orang yang Rapi dan Tertib

Apa yang bisa menghalangimu. Kamu bingung kenapa untuk mengatur waktu dengan lebih baik, kamu perlu rapi dan tertib. Lagi pula, sepertinya jauh lebih mudah kalau kamarmu dibiarkan acak-acakan. Kamarmu bisa dibersihkan besok—atau malah sama sekali tidak perlu! Bagimu acak-acakan tidak apa-apa, bukan masalah besar. Apa memang begitu?

* Untuk informasi lebih lanjut, lihat Pasal 39 buku ini.

TIPS



Jangan berupaya menerapkan semua saran dalam pasal ini sekaligus. Sebaliknya, selama sebulan ke depan, terapkan salah satu saja. Setelah kamu menguasai keterampilan itu, pilihlah saran lain.

” **Ada yang bercanda bahwa kalau mau aku datang jam empat, janjiannya harus jam tiga. Sejak itu, aku sadar aku perlu mengatur waktu dengan lebih baik!** ” —Ricky

Mengapa sebaiknya tetap dilakukan. Kalau segalanya rapi dan teratur, waktumu tidak akan terbuang ketika hendak mencari sesuatu. Kamu juga akan punya kedamaian pikiran yang sangat kamu butuhkan. —1 Korintus 14:40.

Apa kata teman-teman. ”Kadang, sewaktu aku tidak sempat menyimpan baju-bajuku, barang yang kuperlukan jadi terselip entah di mana!” —Mandy.

”Aku tidak menemukan dompetku selama seminggu. Aku stres banget. Akhirnya ketemu juga sewaktu aku membersihkan kamar.” —Frank.

Apa yang akan membantumu. Berupayalah menaruh kembali barang pada tempatnya *sesegera mungkin*. Lakukan itu secara *rutin* daripada menunggu hingga semuanya semrawut.

Apa yang bisa kamu lakukan. Biasakanlah untuk rapi. Coba rapikan barang-barangmu, dan lihat apakah hidupmu jadi lebih mudah.

rencanaku!

Kegiatan yang waktunya bisa aku kurangi adalah



.....
Waktu yang kudapat akan aku gunakan untuk

.....
Yang ingin aku tanyakan ke orang tuaku tentang hal ini adalah

.....
.....

➤ ke mana perginya waktuku?

Dalam seminggu, rata-rata, beginilah remaja usia 8 sampai 18 tahun menghabiskan waktu:

17 jam dengan orang tua

30 jam di sekolah

44 jam nonton TV, main *video game*, SMS-an, dan dengar musik

Hitung berapa jam tiap minggu kamu

menonton TV 

bermain *video game*

menggunakan Internet

mendengarkan musik

Jumlah

Waktu yang mestinya bisa kugunakan untuk hal yang lebih penting

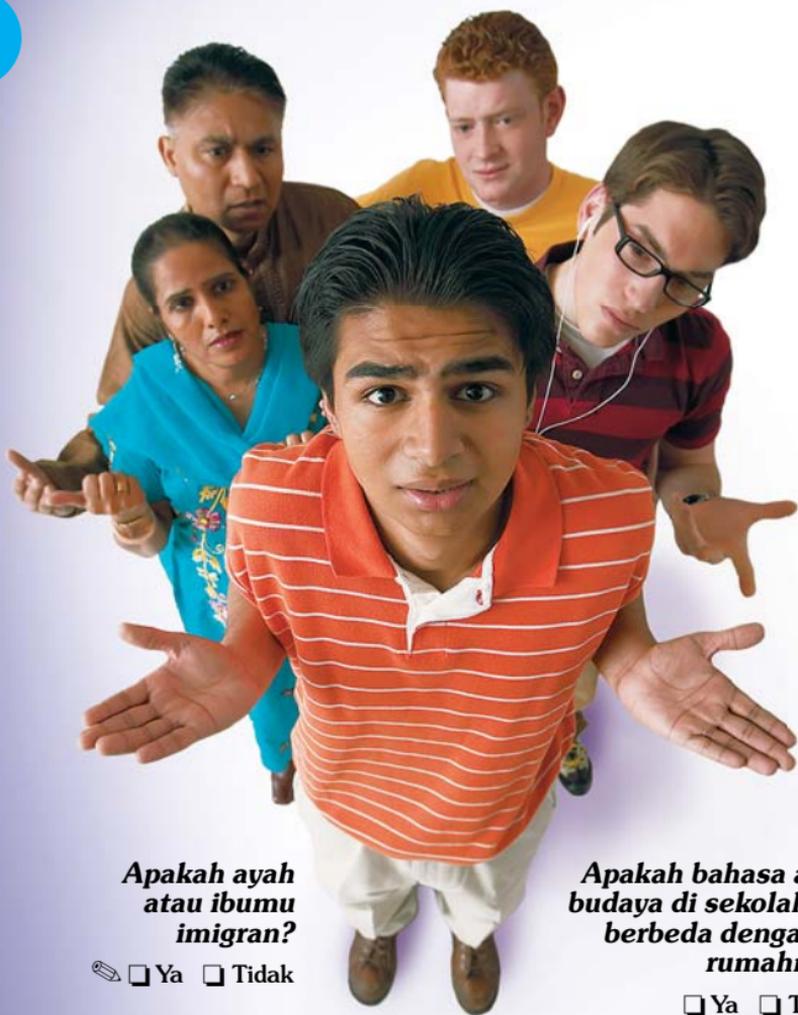
Waktu adalah satu-satunya aset yang jumlahnya sama setiap hari untuk kamu, temanmu, dan orang tuamu. Kalau disia-siakan, kamu akan sengsara. Kalau diatur dengan bijaksana, kamu akan dapat manfaatnya. Pilihannya ada di tanganmu.

DI PASAL BERIKUT *Apakah orang tuamu imigran? Apakah kamu merasa tidak cocok di sekolah atau di rumah? Cari tahu cara menarik manfaat dari situasi ini.*

MENURUTMU . . .

- **Mengapa belajar membuat jadwal sekarang dapat membantumu mengelola rumah tanggamu sendiri nantinya?**
- **Bagaimana kamu bisa belajar dari orang tua cara mengatur waktu?**
- **Jika kamu sudah punya jadwal, adakah yang masih bisa disesuaikan agar lebih efektif?**

Terjepit dua budaya —aku harus bagaimana?



**Apakah ayah
atau ibumu
imigran?**

 Ya Tidak

**Apakah bahasa atau
budaya di sekolahmu
berbeda dengan di
rumahmu?**

Ya Tidak

***"Keluargaku orang Italia, dan mereka mengungkapkan kasih sayang dan kehangatan dengan terang-terangan. Sekarang, kami tinggal di Inggris. Di sini, orang kelihatannya serbatertib dan sopan. Aku jadi canggung—dibilang Inggris tapi terlalu Italia, dibilang Italia tapi terlalu Inggris."*—Giosuè, Inggris.**

***"Di sekolah, guru menyuruhku menatapnya sewaktu ia bicara. Tapi, kalau aku menatap mata Papa sewaktu ia bicara, aku dibilang kurang ajar. Aku merasa kejejit dua budaya."*—Patrick, lahir di Prancis, orang tuanya imigran Aljazair.**

SEWAKTU orang tuamu bermigrasi, mereka menghadapi banyak tantangan berat. Tiba-tiba, mereka dikelilingi orang yang berbeda bahasa, budaya, dan pakaian. Sekarang, mereka terlihat lain sendiri. Akibatnya, mereka mungkin diperlakukan dengan tidak respek dan mungkin menjadi korban prasangka.

Apakah kamu juga mengalaminya? Berikut ini beberapa tantangan yang dihadapi anak muda lain yang situasinya serupa. Tandai ✓ di samping situasi yang menurutmu paling sulit.

❑ **Ejekan.** Noor masih gadis kecil ketika ia dan keluarganya beremigrasi dari Yordania ke Amerika Utara. "Karena pakaian kami beda, orang-orang menertawai kami," katanya. "Dan, tentu saja kami enggak ngerti humor orang Amerika."

❑ **Krisis identitas.** "Aku lahir di Jerman," kata seorang gadis bernama Nadia. "Karena orang tuaku dari Italia, aku bicara bahasa Jerman dengan logat Italia, dan anak-anak di sekolah memanggilkmu 'orang asing tolol'. Tapi, sewaktu aku mengunjungi Italia, aku bicara bahasa Italia dengan logat Jerman. Jadi, aku merasa enggak punya jati diri. Ke mana pun aku pergi, aku orang asing."

❑ **Kesenjangan budaya di rumah.** Ana berusia delapan tahun ketika ia bermigrasi ke Inggris bersama keluarganya. "Aku dan adikku tidak kesulitan menyesuaikan diri dengan London," ujarnya. "Tapi, ini merupakan tantangan bagi orang

tuaku, yang sudah lama sekali tinggal di Madeira, pulau kecil di Portugis.”

Voeun berusia tiga tahun ketika orang tuanya yang dari Kamboja tiba di Australia. ”Orang tuaku sulit beradaptasi,” kata gadis ini. ”Malah, Papa sering kesal dan marah karena aku enggak ngerti sikap dan cara berpikir dia.”

❑ **Kendala bahasa di rumah.** Ian berusia delapan tahun ketika ia berimigrasi bersama keluarganya ke New York dari Ekuador. Setelah enam tahun di Amerika Serikat, ia berkata, ”Sekarang, aku lebih sering pakai bahasa Inggris daripada bahasa Spanyol. Di sekolah, guruku berbahasa Inggris, teman-temanku berbahasa Inggris, dan aku pakai bahasa Inggris dengan adikku. Kepalaaku penuh dengan bahasa Inggris jadi bahasa Spanyol-ku terdesak keluar.”

Lee, yang lahir di Australia dan orang tuanya asal Kamboja, berkata, ”Sewaktu bicara kepada orang tuaku dan ingin mengutarakan perasaan-ku tentang sesuatu, ternyata aku sama sekali enggak lancar bicara bahasa mereka.”

Noor, yang dikutip sebelumnya, berkata, ”Ayahku maksa supaya kami pakai bahasa dia di rumah, tapi kami enggak mau bicara bahasa Arab. Buat kami,

belajar bahasa Arab itu bikin susah saja. Teman-teman kami berbahasa Inggris. Acara TV yang kami tonton semuanya dalam bahasa Inggris. Buat apa kami pakai bahasa Arab?”

Kamu Harus Bagaimana?

Dari berbagai komentar di atas, jelaslah bukan kamu saja yang menghadapi tantangan-tantangan yang sulit ini. Kamu bisa saja mencoba menghapus semua latar belakang budayamu dan menyatu dengan lingkungan barumu. Tapi, tindakan demikian kemungkinan besar akan membuat orang tuamu sakit hati dan kamu sendiri frustrasi. Sebaliknya, cobalah



TAHUKAH KAMU ...

Jika kamu menguasai dua bahasa, kesempatanmu untuk mendapatkan pekerjaan akan jauh lebih besar.



"Allah tidak membedakan orang."

—Kisah 10:34, TB.



belajar menghadapi tantangan itu dan menarik manfaat dari situasimu. Perhatikan saran-saran berikut:

Cara menanggapi ejekan. Tidak soal apa yang kamu lakukan, kamu tidak akan pernah disukai setiap orang. Orang yang senang mengejek orang lain akan selalu menemukan alasan untuk melakukannya. (Amsal 18:24) Jadi, jangan buang-buang tenaga untuk mengoreksi pandangan mereka yang berprasangka. "Orang yang suka menghina tidak suka ditegur," kata Raja Salomo yang bijaksana. (Amsal 15:12, *Bahasa Indonesia Masa Kini*) Komentar yang berprasangka justru menunjukkan bahwa orang yang mengucapkannya kurang pengetahuan, bukannya bahwa ada yang tidak beres pada si korban.

Cara mengatasi krisis identitas. Wajar saja jika kita ingin diterima dalam suatu kelompok, misalnya keluarga atau budaya. Tapi, sungguh keliru untuk berpikir bahwa nilaimu ditentukan oleh latar belakang budaya atau keluargamu. Orang mungkin menilaimu berdasarkan itu, tetapi Allah tidak. "Allah tidak membedakan orang," kata rasul Petrus. "Setiap orang dari bangsa manapun yang takut akan Dia dan yang mengamalkan kebenaran berkenan kepada-Nya." (Kisah 10:34, 35; *Terjemahan Baru [TB]*) Jika kamu berupaya sebaik mungkin untuk menyenangkan Allah Yehuwa, Ia akan memandangmu sebagai bagian dari keluarga-Nya. (Yesaya 43:10; Markus 10:29, 30) Adakah identitas yang lebih baik lagi?

Cara menjembatani kesenjangan budaya di rumah. Orang tua dan anak di hampir

TIPS



Jika teman-temanmu mengejek latar belakang etnikmu, abaikan saja sambil mempertahankan selera humor. Dengan begitu, mereka mungkin malas mengolok-olokmu lagi.

” **Aku bahagia dapat membantu orang lain. Aku bisa menjelaskan Alkitab kepada orang berbahasa Rusia, Prancis, atau Moldavia.** ” —Oleg

setiap keluarga pasti punya perbedaan sudut pandang. Dalam situasimu, perbedaan itu mungkin lebih besar—orang tuamu ingin kamu hidup menurut kebiasaan di negeri asalmu, tapi kamu ingin mengikuti kebiasaan di lingkungan barumu. Meski demikian, jika kamu ingin hidupmu lancar, kamu harus 'menghormati bapakmu dan ibumu'.—Efesus 6:2, 3.

Ketimbang melawan kebiasaan orang tua karena tidak cocok denganmu, cobalah pahami mengapa orang tua mengikuti kebiasaan tersebut. (Amsal 2:10, 11) Tanyai dirimu, 'Apakah kebiasaan itu bertentangan dengan prinsip Alkitab? Jika tidak, apa persisnya yang tidak kusukai dari kebiasaan itu? Bagaimana aku bisa dengan respek menyampaikan perasaanku kepada orang tua?' (Kisah 5:29) Tentu saja, akan jauh lebih mudah untuk menghormati orang tua—memahami pikiran mereka dan menyampaikan perasaanmu—jika kamu fasih berbicara dalam bahasa mereka.

Cara mengatasi kendala bahasa di rumah. Beberapa keluarga mendapati bahwa jika mereka berkeras untuk bicara *hanya* dalam bahasa ibu sewaktu di rumah, anak-anak akan dapat mempelajari dua bahasa dengan baik. Mengapa tidak mencobanya di rumahmu? Kamu bisa juga meminta orang tua membantumu belajar menulis dalam bahasa itu. Stelios, yang tumbuh di Jerman tapi bahasa ibunya Yunani, mengatakan, "Orang tuaku sering membahas ayat Alkitab denganku setiap hari. Mereka membacanya dengan suara keras, lalu aku menuliskannya. Sekarang, aku bisa membaca dan menulis dalam bahasa Yunani maupun Jerman."

Apa manfaat lain? "Aku mempelajari bahasa orang tuaku karena aku ingin dekat dengan mereka secara emosi dan, yang terutama, secara rohani," kata Giosuè, yang dikutip

Kamu bisa memandang latar budayamu sebagai jembatan yang menghubungkanmu dengan orang lain



di awal. "Dengan mempelajari bahasa mereka, aku bisa memahami perasaan mereka. Dan, mereka juga bisa memahamiku."

Jembatan, Bukan Perintang

Apakah kamu memandang latar budayamu sebagai perintang yang memisahkanmu dari orang lain atau sebagai jembatan yang menghubungkanmu dengan mereka? Banyak anak muda Kristen telah menyadari bahwa ada alasan lain untuk menjembatani kesenjangan budaya. Mereka ingin memberi tahu imigran lain tentang kabar baik Kerajaan Allah. (Matius 24: 14; 28: 19, 20) "Senang sekali rasanya bisa menjelaskan Alkitab dalam dua bahasa!" kata Salomão, yang berimigrasi ke London ketika berusia lima tahun. "Aku hampir lupa bahasa pertamaku, tapi karena aku sekarang bergabung

rencanaku!

Untuk lebih memahami bahasa orang tuaku, aku akan



Yang ingin aku tanyakan ke orang tuaku tentang hal ini adalah

dengan sidang jemaat berbahasa Portugis, aku bisa berbahasa Inggris dan Portugis dengan lancar.”

Noor, yang tadi dikutip, melihat bahwa para penginjil yang bisa berbahasa Arab sangat dibutuhkan. Ia mengatakan, ”Sekarang aku ikut kursus dan mencoba belajar lagi kata-kata yang aku sudah lupa. Sikapku sudah berubah. Sekarang aku *mau* dikoreksi. Aku *mau* belajar.”

Jelaslah, kalau kamu akrab dengan dua budaya dan bisa berbicara dalam dua bahasa atau lebih, kamu benar-benar beruntung. Pengetahuanmu tentang kedua kebudayaan itu meningkatkan kemampuanmu untuk memahami perasaan orang dan menjawab pertanyaan mereka tentang Allah. (Am-sal 15:23) ”Karena aku paham dua kebudayaan,” kata Preeti, yang lahir di Inggris dari orang tua India, ”aku merasa lebih nyaman dalam pelayanan. Aku memahami orang dari dua budaya—apa yang mereka percayai dan bagaimana sikap mereka.”

Dapatkah kamu juga memandang situasimu sebagai keuntungan, bukannya kerugian? Ingatlah, Yehuwa mengasihimu apa adanya, tidak soal dari mana kamu atau keluargamu berasal. Seperti anak-anak muda yang dikutip di sini, dapatkah kamu menggunakan pengetahuan dan pengalam-anmu untuk membantu orang dari latar etnikmu belajar tentang Yehuwa, Allah kita yang pengasih dan tidak membedakan orang? Jika kamu melakukannya, kamu akan sangat bahagia!—Kisah 20:35.

MENURUTMU ...

- **Mengapa kamu akan bisa lebih memahami dirimu sendiri jika kamu tahu latar budaya orang tua?**
- **Dibanding anak muda tanpa latar multibudaya, apa saja keuntunganmu?**

3 DI DALAM DAN DI LUAR SEKOLAH

jurnalku



Gambarkan pelajar seperti apa kamu itu dan mengapa kamu merasa dirimu seperti itu.



Tuliskan beberapa manfaat sekolah bagi kamu.

4 SEKS, MORAL, DAN CINTA

- 165 Homoseksualitas
- 172 Seks Pranikah
- 178 Masturbasi
- 183 Seks Bebas
- 188 Anak Lelaki
- 195 Anak Perempuan
- 203 Cinta Sejati
- 212 Perkawinan
- 221 Putus Cinta
- 228 Pemangsa Seksual





23

Apa pandangan Alkitab tentang homoseksualitas?

Malam anugerah hadiah itu menjadi riuh sewaktu dua aktris populer berciuman dengan penuh nafsu! Para penonton terpana lalu bersorak memberikan dukungan. Kaum "gay" menyebutnya suatu kemenangan. Kaum skeptis menjulukinya aksi cari publisitas. Klip video ciuman itu ditayangkan berulang kali dalam acara berita TV—dan ditonton hingga jutaan kali di Internet—selama sehari-hari berikutnya.

SEPERTI diperlihatkan dalam skenario di atas, kalau ada selebriti yang mengaku *gay*, lesbian, atau biseksual, itu pasti jadi berita yang menghebohkan. Ada yang memuji-muji mereka sebagai orang yang berani; yang lain mengutuk mereka sebagai orang

yang bejat moral. Di antara dua ekstrem itu, banyak orang menganggap homoseksualitas sekadar salah satu gaya hidup alternatif. "Sewaktu aku bersekolah," kata Daniel, 21 tahun, "bahkan anak yang *bukan homoseksual* merasa bahwa orang yang tidak suka dengan homoseksualitas adalah orang yang berprasangka dan suka menghakimi."

Sikap terhadap homoseksualitas mungkin berbeda dari satu generasi ke generasi lain atau dari satu negeri ke negeri lain. Tetapi, orang Kristen tidak "dibawa ke sana kemari oleh setiap angin pengajaran". (Efesus 4:14) Sebaliknya, mereka berpaut pada pandangan Alkitab.

Apa *sesungguhnya* pandangan Alkitab tentang homoseksualitas? Dan, jika kamu hidup menurut kaidah moral Alkitab, bagaimana kamu bisa menjawab orang-orang yang menganggapmu berprasangka, suka menghakimi, atau bahkan homofobia? Perhatikan berbagai pertanyaan atau pernyataan berikut dan tanggapan yang bisa digunakan.

"Apa kata Alkitab tentang homoseksualitas?"

"Alkitab mengatakan dengan jelas bahwa Allah merancang agar hubungan seks dilakukan hanya di antara pria dan wanita, dan hanya dalam ikatan perkawinan. (Kejadian 1:27, 28; Imamat 18:22; Amsal 5:18, 19) Alkitab mengutuk percabulan, yang mencakup perilaku homoseksual *maupun* heteroseksual terlarang."* —Galatia 5:19-21.



TAHUKAH KAMU ...

Beberapa orang Kristen abad pertama yang dahulu pelaku homoseks telah berhasil mengubah cara hidup mereka yang najis dan telah "bersih" dalam pandangan Allah. —1 Korintus 6:9-11.

"Bagaimana pandangan kamu tentang homoseksualitas?"

"Aku tidak benci kaum homo. Yang aku tidak setuju adalah perilaku mereka."

Ingatlah: Jika kamu dibimbing oleh kaidah moral Alkitab, maka

* Istilah "percabulan" dalam Alkitab mencakup bukan hanya hubungan seks, melainkan juga tindakan seperti memasturbasi orang lain atau melakukan seks oral atau seks anal.



"Matikanlah anggota-anggota tubuhmu yang bersifat duniawi sehubungan dengan percabulan, kenajisan, nafsu seksual, keinginan yang mencelakakan, dan keinginan akan milik orang lain, yang merupakan penyembahan berhala."—Kolose 3:5.



itulah gaya hidup pilihanmu, dan kamu memang berhak memilihnya. (Yosua 24:15) Jangan malu dengan pandanganmu.—Mazmur 119:46.

"Bukankah orang Kristen harus memperlakukan semua orang dengan respek, apa pun orientasi seksual mereka?"

"Tentu saja. Alkitab mengatakan, 'Hormatilah segala macam orang.' (1 Petrus 2:17) Jadi, *orang Kristen tidak homofobia*. Mereka memperlihatkan kebaikan hati kepada semua orang, termasuk kaum *gay*."—Matius 7:12.

"Bukankah pandanganmu tentang homoseksualitas membuatmu memusuhi kaum *gay*?"

"Tidak juga. Yang aku tolak *perilaku* homoseksual, bukan *pelakunya*."

Kamu bisa menambahkan: "Sebagai perbandingan, aku juga memilih tidak mau merokok. Bahkan, gagasan untuk merokok saja membuatku jijik. Tapi, katakanlah kamu perokok dan kamu punya pandangan yang berbeda. Aku tidak akan berprasangka kepadamu karena pandanganmu, sama seperti aku yakin kamu tidak akan berprasangka kepadaku karena pandangan *aku*—betul tidak? Begitu pula dengan perbedaan pandangan kita terhadap homoseksualitas."

"Bukankah Yesus mengatakan bahwa kita harus toleran? Jika begitu, bukankah orang Kristen seharusnya membolehkan homoseksualitas?"

TIPS



Meski tingkah orang lain mungkin membuatmu tertekan, hindari nada menganggap diri paling benar. Mereka bebas memilih apa yang mereka ingin percaya—sama seperti kamu juga.

❖ bagaimana dengan biseksualitas?

Meskipun dialami oleh pria maupun wanita, tampaknya biseksualitas semakin populer di kalangan gadis. Bagi beberapa gadis, penyebabnya adalah rasa penasaran. Lisa, 26 tahun, berkata, "Sewaktu ada acara film, TV, dan musik yang menampilkan gadis-gadis yang saling berciuman, anak remaja akan tergoda untuk mencobanya—apalagi jika mereka merasa itu tidak salah."

Yang lain merasa memang tertarik pada sesama jenis. "Aku bertemu dua gadis biseksual di sebuah pesta," kata Vicky, 13 tahun, "dan belakangan temanku bilang mereka suka aku. Akhirnya aku mulai SMS-an dengan salah satu dari mereka, dan aku mulai suka dia."

Pernahkah kamu mengalami apa yang Vicky rasakan? Banyak orang mendesakmu untuk menuruti saja dorongan seksualmu dan tidak perlu sungkan menyatakan dirimu biseksual. Tetapi, kamu harus tahu bahwa ketertarikan kepada sesama jenis *sering kali cuma fase yang akan berlalu*. Itulah yang dialami Vicky. Itu juga yang dialami Lisette, 16 tahun. Ia mengatakan, "Setelah berbicara kepada orang tuaku tentang perasaanku, aku merasa lebih baik. Juga, lewat pelajaran biologi di sekolah, aku belajar bahwa semasa remaja, kadar hormon dapat naik-turun secara drastis. Aku yakin bahwa jika semakin banyak anak muda lebih mengenal tubuh mereka, mereka akan memahami bahwa ketertarikan kepada sesama jenis hanya bersifat sementara, dan mereka tidak akan merasakan tekanan untuk menjadi gay."

Sekalipun kamu mungkin mendapati bahwa perasaanmu lebih dari sekadar gejolak khas anak muda yang akan segera berlalu, sadarilah bahwa Alkitab memberimu tujuan yang dapat kamu raih: Kamu bisa memilih untuk tidak menuruti hasrat yang salah, apa pun itu.

”Yesus tidak menganjurkan para pengikutnya untuk menyetujui semua gaya hidup. Sebaliknya, ia mengajarkan bahwa jalan keselamatan terbuka bagi ’setiap orang yang *memperlihatkan iman akan dia*’. (Yohanes 3:16) Memperlihatkan iman akan Yesus mencakup tunduk pada kaidah moral Allah, yang melarang jenis perilaku tertentu—termasuk homoseksualitas.”—Roma 1:26, 27.

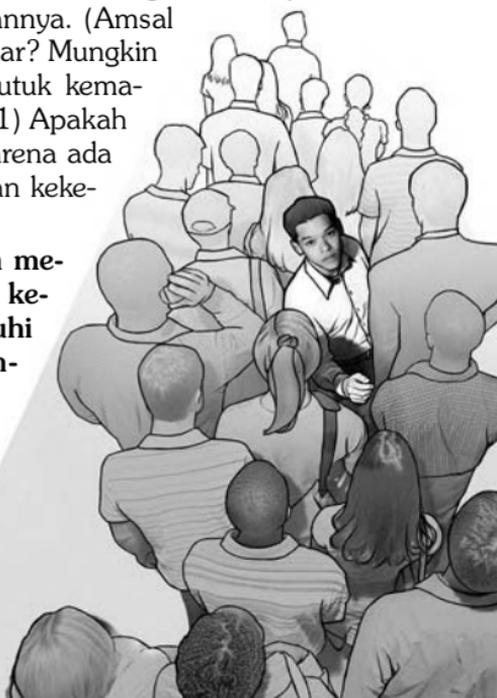
”Kaum homo tidak bisa mengubah orientasi mereka; mereka memang terlahir begitu.”

”Alkitab tidak berkomentar tentang kondisi biologis kaum homoseksual, tetapi Alkitab mengakui bahwa beberapa sifat memang berurat berakar dalam diri seseorang. (2 Korintus 10:4, 5) Sekalipun beberapa orang berorientasi ke sesama jenis, Alkitab memberi tahu orang Kristen untuk menjauhi perilaku homoseksual.”

Saran: Daripada terperangkap dalam debat tentang penyebab *hasrat* homoseksual, tandaskan bahwa Alkitab melarang *perilaku* homoseksual. Sebagai perbandingan, kamu bisa mengatakan, ”Banyak orang bilang bahwa perilaku kekerasan boleh jadi disebabkan oleh faktor keturunan dan sebagai akibatnya, ada orang yang cenderung melakukannya. (Amsal 29:22) Bagaimana jika hal itu benar? Mungkin kamu tahu bahwa Alkitab mengutuk kemarahan. (Mazmur 37:8; Efesus 4:31) Apakah itu lantas jadi tidak adil hanya karena ada orang-orang yang suka melakukan kekerasan?”

”Bagaimana mungkin Allah menyuruh seseorang yang tertarik kepada sesama jenis untuk menjauhi homoseksualitas? Kedengarannya kejam sekali.”

Mengenai opini yang populer, orang Kristen berani beda



”*Seorang anak lelaki di sekolah tidak suka kepadaku karena aku menolak gaya hidupnya. Tapi, setelah kujelaskan bahwa aku tidak menolak dia—dan sewaktu menyadari bahwa yang tidak kusetujui bukan homoseksualitas saja, melainkan semua bentuk amoralitas—ia mulai merespek aku dan bahkan membelaku sewaktu ada yang berkeberatan.*”
—Aubrey

”Penalaran seperti itu didasarkan atas anggapan yang keliru bahwa manusia *harus* menuruti dorongan seksualnya. Alkitab mengangkat martabat manusia dengan meyakinkan mereka bahwa mereka *bisa* memilih untuk tidak menuruti dorongan seksual yang tidak patut jika memang itu tekad mereka.”—Kolose 3:5.

”Meskipun kamu bukan *gay*, kamu harus mengubah pandanganmu terhadap homoseksualitas.”

”Katakanlah aku tidak menyetujui judi, sedangkan kamu menyetujuinya. Apakah masuk akal kalau kamu memaksaku

rencanaku!

Jika ada yang mengatakan bahwa pandangan Alkitab tentang homoseksualitas sudah kuno, aku akan bilang



Agar orang tahu jelas bahwa aku tidak menyetujui perilaku, bukan pelaku, homoseksual itu sendiri, aku akan bilang

Yang ingin aku tanyakan ke orang tuaku tentang hal ini adalah

mengubah pandanganku hanya karena jutaan orang memilih untuk berjudi?”

Ingatlah: Kaum homo, serta kebanyakan orang, memiliki semacam kode etik yang membuat mereka muak terhadap hal-hal tertentu—mungkin penipuan, ketidakadilan, atau perang. Alkitab melarang perilaku seperti itu; Alkitab juga melarang jenis-jenis perilaku seksual tertentu, termasuk homoseksualitas.—1 Korintus 6:9-10.

Alkitab bukannya tidak masuk akal maupun mendukung prasangka. Alkitab hanya menginstruksikan orang-orang yang tertarik kepada sesama jenis untuk melakukan apa yang juga diharuskan bagi orang-orang yang tertarik kepada lawan jenis—yakni ‘lari dari percabulan’.—1 Korintus 6:18.

Faktanya, jutaan orang *heteroseksual* yang ingin menyelaraskan diri dengan standar Alkitab dapat mengendalikan diri sekalipun menghadapi godaan. Di antara mereka terdapat banyak orang lajang yang kemungkinan tidak akan menikah dan banyak orang yang suami atau istrinya memiliki keterbatasan fisik sehingga tidak bisa berhubungan seks. Mereka bisa hidup bahagia tanpa memenuhi dorongan seksual mereka. Mereka yang memiliki kecenderungan homoseksual bisa melakukan hal yang sama jika mereka benar-benar ingin menyenangkan Allah.—Ulangan 30:19.

DI PASAL BERIKUT *Ada gadis yang mengira berhubungan seks akan memperdalam hubungan dengan pacarnya. Salah besar! Cari tahu alasannya.*

MENURUTMU . . .

- **Mengapa Allah berhak memberlakukan hukum moral atas manusia?**
- **Apa manfaatnya buatmu jika kamu menaati hukum moral Alkitab?**

Apakah seks akan memantapkan hubungan kami?

Helen baru kenal Martin selama dua bulan, tapi ia merasa seperti sudah lama sekali mengenalnya. Mereka terus SMS-an, ngobrol berjam-jam di telepon, dan merasa cocok sekali! Tetapi sekarang, sewaktu berduaan dalam mobil di bawah sinar rembulan, Martin ingin lebih dari sekadar mengobrol.

Selama dua bulan terakhir, Martin dan Helen hanya berpegangan tangan dan berciuman pipi. Helen tidak ingin lebih dari itu. Tapi, dia pun tidak mau kehilangan Martin. Hanya Martin yang membuatnya merasa begitu cantik, begitu istimewa. 'Lagian,' katanya dalam hati, 'kami saling cinta . . .'

A woman is driving a convertible car at night. The car's top is down, and the interior is visible. The background is a dark sky filled with stars, suggesting a night drive. The overall mood is serene and contemplative.

KAMU mungkin bisa menebak kelanjutan skenario ini. Tapi, yang mungkin *tidak* kamu sadari adalah betapa drastis perubahan atas Martin dan Helen setelah mereka berhubungan seks—dan bukan perubahan yang baik. Pikirkan hal berikut ini:

Kalau kamu menentang hukum alam, misalnya hukum gravitasi, kamu menanggung konsekuensinya. Begitu juga kalau kamu menentang hukum moral, misalnya yang menyatakan, 'Jauhkan diri dari percabulan.' (1 Tesalonika 4:3) Apa konsekuensinya jika perintah itu dilanggar? Alkitab berkata, "Ia yang mempraktekkan percabulan berbuat dosa terhadap tubuhnya sendiri." (1 Korintus 6:18)

Mengapa demikian? Coba tuliskan tiga dampak buruk yang bisa dialami mereka yang melakukan hubungan seks pranikah.

- 1 ✎
- 2
- 3

Sekarang, perhatikan apa yang kamu tulis. Apakah kamu juga mencantumkan penyakit lewat hubungan seksual, kehamilan yang tidak diinginkan, atau kehilangan perkenan Allah? Itu pastilah konsekuensi menghancurkan yang bisa dialami siapa pun yang melanggar hukum moral Allah mengenai percabulan.

Namun, kamu bisa saja tergoda. Mungkin kamu berpikir, 'Aku tidak akan kena apa-apa.' Lagi pula, bukankah *semua orang* juga berhubungan seks? Teman-temanmu di sekolah membual tentang petualangan seks mereka, dan *mereka* kelihatannya baik-baik saja. Barangkali, seperti Helen di skenario pembuka, kamu bahkan merasa bahwa hubungan seks

akan lebih mengakrabkan kamu dengan pasanganmu. Selain itu, siapa yang mau diejek karena masih *perawan*? Mending menyerah saja, 'kan?

Tunggu dulu! Pertama-tama, tidak *semua orang* melakukannya. Memang, kamu mungkin

membaca statistik yang menunjukkan bahwa sejumlah besar remaja berhubungan seks. Misalnya, sebuah penelitian di AS menyingkapkan bahwa sebelum tamat SMA, 2 dari 3 remaja di negeri itu telah berhubungan seks. Tetapi, itu juga berarti bahwa 1 dari 3 remaja—jumlah yang cukup besar—*tidak*. Sekarang, bagaimana dengan *yang telah berhubungan seks* itu? Para peneliti mendapati bahwa banyak dari mereka mengalami satu atau beberapa kenyataan pahit berikut.

KENYATAAN PAHIT 1

PERASAAN SUSAH HATI. Sebagian besar remaja yang berhubungan seks pranikah mengatakan bahwa mereka menyesal setelahnya.



TAHUKAH KAMU . . .

Setelah berhubungan seks, anak lelaki lebih cenderung mencampakkan pacarnya dan mencari yang baru.



"Larilah dari percabulan. . . Ia yang mempraktekkan percabulan berbuat dosa terhadap tubuhnya sendiri."—1 Korintus 6:18.



KENYATAAN PAHIT 2 PERASAAN CURIGA. Setelah berhubungan seks, masing-masing mulai berpikir, 'Dengan siapa *lagi* dia pernah berhubungan seks?'

KENYATAAN PAHIT 3 KEKECEWAAN. Jauh di lubuk hati, seorang gadis lebih menyukai seseorang yang mau *melindungi* dia, bukan *memanfaatkan* dia. Dan, banyak anak lelaki merasa kurang tertarik pada gadis yang gampang takluk pada rayuannya.

Selain itu, sejumlah anak lelaki mengaku tidak akan pernah menikahi gadis yang sudah berhubungan seks dengan mereka. Mengapa? Karena mereka lebih menyukai gadis yang lebih murni!

Kalau kamu seorang gadis, apakah itu membuatmu kaget—barangkali bahkan marah? Kalau begitu, ingatlah ini: Kenyataan tentang seks pranikah jauh berbeda dengan apa yang ditayangkan di film dan di TV. Industri hiburan mengagungkan seks kaum remaja dan membuatnya tampak seperti kesenangan yang tidak berbahaya atau bahkan cinta sejati. Tapi, jangan naif! Orang yang mencoba merayumu untuk melakukan hubungan seks pranikah hanya memikirkan kepentingannya sendiri. (1 Korintus 13:4, 5) Lagi pula, apakah orang yang *benar-benar* mencintaimu akan membahayakan kesejahteraan fisik dan emosimu? (Amsal 5:3, 4) Dan, apakah orang yang *benar-benar* menyayangimu akan menggoda

TIPS



Mengenai tingkah laku terhadap lawan jenis, aturan yang baik untuk diikuti adalah: Kalau itu sesuatu yang tidak bakal kamu lakukan di depan orang tuamu, jangan lakukan.

” **Sebagai orang Kristen, kita punya sifat-sifat yang membuat orang lain tertarik. Maka, kita harus waspada dan menolak ajakan untuk berbuat amoral. Hargai sifat-sifat tersebut. Jangan sampai menyesal belakangan!** ” —Joshua

kamu sehingga merusak hubunganmu dengan Allah?—Ibrani 13:4.

Jika kamu anak lelaki yang sedang berpacaran, apa yang disebutkan di pasal ini semestinya memberimu alasan untuk merenungkan hubungan yang sedang kamu jalani. Tanyai dirimu, 'Apakah aku benar-benar menyayangi pacarku?' Jika jawabannya ya, bagaimana cara terbaik untuk menunjukkannya? Dengan memiliki *kekuatan* untuk menjunjung hukum Allah, *hikmat* untuk menghindari situasi yang menggoda, dan *kasih* untuk memperhatikan kepentingannya. Jika kamu punya sifat-sifat ini, pacarmu kemungkinan akan seperasaan dengan gadis Syulamit yang bermoral lurus, yang berkata, "Kekasihku milikku dan aku

rencanaku!

Sewaktu aku bersama lawan jenis, situasi yang perlu kuhindari adalah



Jika ada lawan jenis yang ingin menemuiku di tempat yang sepi, aku akan bilang

Yang ingin aku tanyakan ke orang tuaku tentang hal ini adalah



Melakukan hubungan seks pranikah seperti menjadikan lukisan yang indah sebagai keset

miliknya.” (Kidung Agung 2:16) Singkatnya, kamu akan menjadi pahlawannya!

Entah kamu anak lelaki atau anak gadis, jika kamu menyerah pada hubungan seks pranikah, kamu merendahkan dirimu dengan menyerahkan sesuatu yang amat berharga. (Roma 1:24) Tidak heran, banyak sekali yang merasa hampa dan tidak berharga setelah itu, seolah-olah telah kecolongan bagian yang berharga dari diri mereka! Jangan biarkan itu menimpamu. Jika ada yang mencoba merayumu untuk berhubungan seks dengan mengatakan, “Kalau kamu cinta aku, kamu pasti mau,” katakan dengan tegas, “Kalau kamu cinta *aku*, kamu tidak akan minta!”

Tubuhmu terlalu berharga untuk diberikan begitu saja. Tunjukkan bahwa kamu punya keteguhan hati untuk menaati perintah Allah agar menjauhkan diri dari percabulan. Bila kamu menikah kelak, barulah kamu *boleh* berhubungan seks. Dan, kamu akan dapat menikmatinya sepenuhnya, tanpa dihantui perasaan khawatir, menyesal, dan waswas yang sering muncul setelah melakukan hubungan seks pranikah.—Amsal 7:22, 23; 1 Korintus 7:3.

DI PASAL BERIKUT Seberapa seriuskah kebiasaan masturbasi?

MENURUTMU . . .

- **Meski seks pranikah mungkin memikat, mengapa hal itu salah?**
- **Apa yang akan kamu lakukan jika ada yang mengajakmu berhubungan seks?**

Bagaimana aku dapat menaklukkan kebiasaan masturbasi?

"Aku mulai masturbasi ketika berusia delapan tahun. Belakangan, aku tahu pandangan Allah tentang hal itu. Aku merasa kotor setiap kali aku menyerah. 'Mana mungkin Allah mengasihinya orang seperti aku?' tanyaku kepada diri sendiri." —Luiz.

SEWAKTU kamu mencapai masa puber, hasrat seksual bisa sangat kuat. Akibatnya, kamu bisa terjerumus dalam kebiasaan masturbasi.* Menurut banyak orang, ini bukan masalah serius. "Tidak ada yang dirugikan," kilah mereka. Namun, ada alasan yang baik untuk menghindari praktek ini. Rasul Paulus menulis, "Matikanlah anggota-anggota tubuhmu . . . sehubungan dengan . . . nafsu seksual." (Kolose 3:5) Masturbasi tidak mematikan hasrat seksual, tetapi justru *mengobarkannya*. Selain itu, perhatikan hal berikut:

- Masturbasi menanamkan sikap yang benar-benar mementingkan diri. Misalnya, sewaktu bermasturbasi, seseorang asyik dengan sensasi tubuhnya sendiri.
- Masturbasi membuat seseorang memandang lawan jenis semata-mata sebagai objek, atau alat, pelampiasan nafsu.
- Pikiran egois yang tertanam melalui praktek masturbasi bisa membuat seseorang sulit mencapai kepuasan seksual dalam perkawinan.

Ketimbang menyerah pada masturbasi untuk melampiaskan luapan dorongan seksual, berupayalah memupuk

* Masturbasi tidak sama dengan keadaan terangsang secara seksual tanpa disengaja. Misalnya, anak lelaki bisa terbangun dalam keadaan terangsang secara seksual atau mengeluarkan mani pada malam hari. Demikian pula, beberapa gadis mendapati bahwa mereka terangsang tanpa disengaja, khususnya menjelang atau sesudah menstruasi. Sebaliknya, masturbasi adalah tindakan merangsang diri secara seksual yang *disengaja*.

pengendalian diri. (1 Tesalonika 4:4, 5) Untuk membantumu melakukannya, Alkitab menganjurkan agar kamu menghindari situasi yang bisa membuatmu terangsang. (Amsal 5: 8, 9) Namun, bagaimana jika kamu sudah diperbudak oleh kebiasaan masturbasi? Mungkin kamu sudah berupaya berhenti tetapi gagal. Mudah sekali menyimpulkan bahwa kamu sudah tidak tertolong lagi, tidak sanggup memenuhi standar Allah. Seperti itulah pandangan Pedro terhadap dirinya sendiri. "Sewaktu kambuh, rasanya benar-benar hancur," tuturnya. "Aku merasa tidak bakal bisa menebus perbuatanku. Sulit sekali untuk berdoa."

Kalau perasaanmu seperti itu, tabahlah. Kasusmu bukanlah tanpa harapan. Banyak orang muda—dan orang dewasa—telah berhasil mengatasi kebiasaan masturbasi. Kamu pun bisa!

Menghadapi Rasa Bersalah

Seperti yang telah disebutkan, mereka yang terjerumus dalam kebiasaan masturbasi sering kali dihantui perasaan bersalah. Tentu, jika kamu merasakan "kesedihan yang sejalan dengan kehendak Allah", kamu dapat termotivasi untuk mengatasi kebiasaan itu. (2 Korintus 7:11, *Bahasa Indonesia Masa Kini*) Tetapi, rasa bersalah yang berlebihan justru memperburuk masalahnya. Kamu bisa merasa sedemikian kecil hatinya sampai-sampai ingin menyerah saja.—Amsal 24:10.

Jadi, berupayalah melihat problemnya dari sudut pandang yang tepat. Masturbasi adalah bentuk kenajisan. Hal itu bisa membuatmu "menjadi budak berbagai keinginan dan kesenangan", dan memupuk sikap yang merusak mentalmu. (Titus 3:3) Namun, masturbasi bukan bentuk amoralitas seksual yang bejat, seperti percabulan.

TAHUKAH KAMU ...



Orang yang lemah bisa menyerah pada dorongan seksualnya. Tapi pria atau wanita sejati sanggup mengendalikan diri bahkan sewaktu sendirian.



Kalau kamu jatuh sewaktu berlari, kamu tidak perlu mengulang dari awal—kalau kamu kembali bermasturbasi, itu bukan berarti kemajuanmu batal

(Yudas 7) Jadi, kalau kamu memiliki problem masturbasi, kamu tidak perlu menyimpulkan bahwa kamu telah melakukan dosa yang tidak terampuni. Kuncinya ialah menolak dorongannya dan *tidak pernah menyerah!*

Boleh jadi, kamu mudah patah semangat setiap kali kambuh. Jika demikian, camkanlah kata-kata Amsal 24:16, "Orang adil-benar mungkin jatuh bahkan tujuh kali, namun ia pasti akan bangkit; tetapi orang-orang fasik akan dibuat tersandung oleh malapetaka." Kemunduran sementara tidak berarti kamu orang fasik. Jadi, jangan menyerah. Sebaliknya, analisislah apa yang membuatmu kambuh, dan berupayalah agar tidak mengulangi pola yang sama.

Sisihkanlah waktu untuk merenungkan kasih dan belas kasihan Allah. Pemazmur Daud, yang pernah berdosa karena kelemahan pribadi, menyatakan, "Seperti seorang bapak memperlihatkan belas kasihan kepada putra-putranya, Yehuwa memperlihatkan belas kasihan kepada orang-orang yang takut akan dia. Karena ia tahu benar bagaimana kita dibentuk, ia ingat bahwa kita ini debu." (Mazmur 103:13, 14) Ya, Yehuwa memperkirakan ketidaksempurnaan kita dan "siap mengampuni". (Mazmur 86:5) Di pihak lain, Ia ingin kita berupaya memperbaiki diri. Jadi, langkah praktis apa saja yang dapat kamu ambil untuk menaklukkan kebiasaanmu?



TIPS

Berdoalah sebelum dorongannya menjadi kuat. Mintalah Allah Yehuwa memberimu "kuasa melampaui apa yang normal" untuk mengatasi godaan. —2 Korintus 4:7.



"Larilah dari berbagai keinginan yang berkaitan dengan masa muda, tetapi kejarlah keadilan, iman, kasih, perdamaian, bersama mereka yang berseru kepada Tuan dengan hati yang bersih."—2 Timotius 2:22.

• • • • •

Analisislah hiburanmu. Apakah kamu menonton film atau acara TV atau mengunjungi situs Web yang merangsang hasrat seks? Sang pemazmur dengan bijaksana berdoa kepada Allah, "Palingkanlah mataku agar tidak melihat apa yang tidak berguna."^{*}—Mazmur 119:37.

Paksalah pikiranmu agar fokus ke hal lain. Seorang Kristen bernama William menyarankan, "Sebelum tidur, bacalah sesuatu yang bersifat rohani. Sangat penting agar hal terakhir yang kita pikirkan pada hari itu adalah hal rohani."—Filipi 4:8.

Bicarakan dengan seseorang. Karena malu, kamu mungkin sulit mengungkapkan problemmu dengan orang yang kamu percayai. Namun, dengan melakukannya, kamu bisa dibantu

^{*} Untuk informasi lebih lanjut, lihat Jilid 2, Pasal 33.

rencanaku!

Aku bisa tetap memikirkan apa yang murni jika aku



Ketimbang menyerah pada dorongan itu, aku akan

Yang ingin aku tanyakan ke orang tuaku tentang hal ini adalah

” **Setelah mengatasi problem ini, aku merasa hati nuraniku bersih di hadapan Yehuwa, dan aku tidak bakal menukarnya dengan apa pun!** ” —Sarah

mengatasi kebiasaan ini! Itulah yang dirasakan seorang Kristen bernama David. ”Aku bicara secara pribadi dengan ayahku,” katanya. ”Aku tidak bakal melupakan kata-katanya. Dengan senyum yang menenteramkan, ia berkata, ’Ayah bangga sekali dengan kamu.’ Ia tahu betapa berat perjuanganku untuk bicara. Tak ada kata-kata yang lebih jitu untuk membuatku bersemangat dan semakin bertekad untuk menaklukkan kebiasaan ini.

”Lalu, Ayah menunjukkan beberapa ayat untuk membantuku melihat bahwa aku belum ’terlalu jauh’, dan kemudian beberapa ayat lagi untuk memastikan bahwa aku paham betapa seriusnya haluanaku yang salah itu. Ia memintaku untuk tidak melakukannya selama suatu waktu, dan kami akan membahasnya lagi. Ia memberi tahu agar aku tidak sampai patah semangat seandainya aku kambuh, tetapi berupaya lagi untuk selang waktu yang lebih lama.” Kesimpulan David? Ia berkata, ”Manfaatnya besar sekali karena ada yang tahu problemku dan membantuku.”*

* Untuk informasi lebih lanjut, lihat Jilid 2, halaman 239-241.

DI PASAL BERIKUT Seks bebas bukan soal sepele. Cari tahu kenapa.

MENURUTMU ...

- **Mengapa penting untuk mengingat bahwa Yehuwa "siap mengampuni"?—Mazmur 86:5.**
- **Karena Allah, yang menciptakan dorongan seksual, juga mengatakan bahwa kamu harus memupuk pengendalian diri, pastilah la yakin bahwa kamu sanggup melakukan apa?**

Bagaimana dengan seks bebas?



"Anak-anak berkencan sekadar untuk bisa berhubungan seks dan untuk tahu dengan berapa banyak orang mereka bisa melakukannya."—Penny.

"Anak cowok tidak segan-segan membicarakannya. Mereka pamer bahwa meski sudah punya pacar, mereka masih bisa berhubungan seks dengan banyak cewek lain."—Edward.

BANYAK remaja dewasa ini membual bisa berhubungan seks tanpa ikatan emosi. Ada yang bahkan punya teman yang bisa diajak berhubungan seks tanpa "direpoti" oleh hubungan asmara.

Jangan kaget seandainya kamu tergoda untuk melakukannya juga! (Yeremia 17:9) Edward, yang dikutip di awal, berkata, "Banyak cewek menawari aku seks, dan menolak adalah perjuangan paling berat yang kuhadapi sebagai seorang Kristen. Susah untuk bilang tidak!" Apa saja prinsip

Alkitab yang hendaknya kamu ingat jika kamu diajak melakukan hubungan seks bebas?

Ketahuiilah Mengapa Seks Bebas Itu Salah

Percabulan adalah dosa yang sangat serius sehingga orang yang biasa melakukannya "tidak akan mewarisi kerajaan Allah". (1 Korintus 6:9, 10) Tentu, itu juga berlaku meski alasannya "saling cinta" atau sekadar untuk main-main. Untuk menampik godaan dalam kedua situasi itu, kamu harus memandang praktek percabulan dari sudut pandang Yehuwa.

"Aku sangat yakin bahwa jalan Yehuwa adalah jalan hidup yang terbaik."—Karen, Kanada.

"Ingatlah bahwa kita punya ayah dan ibu, punya banyak teman, dan kita bagian dari sidang jemaat. Mereka semua pasti sangat kecewa kalau kita menyerah!"—Peter, Inggris.

Dengan memiliki pandangan seperti Yehuwa terhadap percabulan, kamu akan sanggup 'membenci apa yang jahat', sekalipun itu memikat bagi tubuhmu.—Mazmur 97:10.

Silakan baca: Kejadian 39:7-9. Perhatikan keberanian Yusuf untuk menolak godaan seksual dan mengapa ia sanggup melakukannya.

Berbanggalah dengan Kepercayaanmu

Bukan hal yang aneh jika kaum muda dengan bangga menjunjung dan membela apa yang mereka percayai. Kamu memiliki hak istimewa untuk menjunjung standar Allah melalui tingkah lakumu. Jangan malu akan pandanganmu tentang seks pranikah.

"Sejak awal, tunjukkan dengan jelas bahwa kita punya prinsip moral."—Allen, Jerman.

"Cowok-cowok di sekolahku tahu siapa aku, dan mereka



TAHUKAH KAMU . . .

Yehuwa ingin kamu menikmati seks sebagaimana yang Ia kehendaki—sumber kesenangan dalam perkawinan—tanpa rasa khawatir, waswas, dan penyesalan yang sering kali diakibatkan oleh percabulan.

” **Bersikaplah tegas! Sewaktu seorang cowok mengajakku kencan sambil merangkulku, aku bilang, 'Jangan sentuh-sentuh!' lalu aku pergi dengan wajah serius.** ” —Ellen

tahu, menggodaku hanya buang waktu saja.”—Vicky, Amerika Serikat.

Jika kamu menunjukkan bahwa kamu menjunjung kepercayaanmu, itu tandanya kamu telah bertumbuh menjadi orang Kristen yang matang.—1 Korintus 14:20.

Silakan baca: Amsal 27:11. Perhatikan bagaimana tindakanmu yang benar bisa menggugah hati Yehuwa!

Bersikaplah Tegas!

Menyatakan penolakan sangatlah penting. Tetapi, ada yang mungkin menyalahartikan penolakanmu sebagai sikap ”jual mahal”.

”Segala hal tentang diri kita—dandanan, gaya bicara, teman ngobrol, dan cara kita berinteraksi dengan orang—hendaknya memperlihatkan penolakan kita.”—Joy, Nigeria.

”Kita perlu menunjukkan dengan jelas bahwa kita tidak bakal menyerah sampai kapan pun. Jangan pernah terima hadiah dari cowok yang mengincar kita. Ia bisa memanfaatkannya untuk membuat kita merasa berutang budi kepadanya.”—Lara, Inggris.

Yehuwa akan membantumu jika kamu tegas. Berdasarkan pengalaman pribadi, sang pe mazmur Daud dapat mengatakan mengenai Yehuwa, ”Terhadap orang yang loyal engkau akan bertindak dengan loyal.”—Mazmur 18:25.

TIPS



Kembangkanlah sifat-sifat batiniahmu. (1 Petrus 3:3, 4) Kalau kepribadianmu baik, yang akan tertarik padamu juga orang baik-baik.



"Upayakanlah sebisa-bisanya agar pada akhirnya kamu didapati oleh [Allah] tidak bernoda dan tidak bercacat dan dalam damai."

—2 Petrus 3:14.



Silakan baca: 2 Tawarikh 16:9. Perhatikan bahwa Yehuwa sangat ingin membantu orang-orang yang ingin melakukan apa yang benar.

Waspadalah

Alkitab menyatakan, "Cerdiklah orang yang melihat ma-lapetaka kemudian menyembunyikan diri." (Amsal 22:3) Bagaimana kamu dapat mengikuti nasihat ini? Dengan bersikap waspada!

"Sebisa mungkin jauhi orang-orang yang selalu membicarakan hal tersebut."—Naomi, Jepang.

"Jangan bocorkan keterangan pribadi, seperti alamat atau nomor telepon kita."—Diana, Inggris.

Periksalah tutur kata, tingkah laku, teman bergaul, dan tempat-tempat yang sering kamu kunjungi. Lalu, tanyai

rencanaku!

Aku bisa meniru tekad Yusuf untuk tetap bersih secara moral jika aku



.....
.....

Aku akan menghindari kesalahan Dina dengan cara

.....
.....

Yang ingin aku tanyakan ke orang tuaku tentang hal ini adalah

.....
.....

Kalau kamu melakukan hubungan seks bebas, kamu jadi murahan



diri sendiri, 'Apakah aku tanpa sengaja memberi sinyal-sinyal yang membuat orang lain ingin mengajakku berhubungan seks?'

Silakan baca: Kejadian 34:1, 2. Perhatikan bagaimana gadis bernama Dina harus merasakan akibat yang tragis gara-gara berada di tempat yang salah.

Ingatlah bahwa bagi Allah Yehuwa, seks bebas bukan soal sepele; begitu pula seharusnya bagi kamu. Dengan berpaut pada apa yang benar, kamu dapat memelihara hati nurani yang bersih dan mempertahankan harga diri. Seperti yang dikatakan seorang gadis bernama Carly, "buat apa membiarkan diri 'dipakai' demi kepuasan seketika orang lain? Pertahankan apa yang selama ini sudah kita jaga mati-matian!"

DI PASAL BERIKUT *Gadis seperti apa yang benar-benar menarik buat anak lelaki? Kamu mungkin tidak menyangkanya!*

MENURUTMU . . .

- **Meski hubungan seks bebas mungkin menarik, mengapa hal itu salah?**
- **Apa yang akan kamu lakukan jika ada yang mengajakmu berhubungan seks?**

Dia tahu aku beken soalnya aku cerita kalau cowok-cowok lain suka sama aku. Dia ketawa sewaktu aku cerita betapa konyolnya teman-temanku. Dan, dia tahu aku pintar—beberapa kali aku koreksi omongannya. Sebentar lagi pasti dia ajak aku jalan.

Orangnya sih cakep, tapi kayaknya dangkal banget! Aku nyaris tak diberi kesempatan bicara. Dan, kalau aku bicara, malah dikoreksi! Rasanya ingin kabur saja.

27

Kenapa
cowok-cowok
tidak suka
aku?



APAKAH kamu khawatir jangan-jangan tidak ada pria yang tertarik kepadamu? Banyak wanita merasa begitu, bahkan wanita yang kamu sangka tidak punya problem! Contohnya, Joanne. Dia cantik, pintar, dan pandai bicara. Tetapi, dia bilang, "Aku sering merasa cowok-cowok tidak suka aku. Ada cowok yang kusuka yang tertarik padaku sebentar, tapi belakangan tidak mau lagi bicara sama aku!"

Apa saja yang membuat seorang pria tertarik kepada seorang wanita? Apa yang menurut mereka *tidak* menarik? Apa yang bisa kamu lakukan untuk menarik perhatian pria baik-baik?

Apa yang Perlu Dilakukan

● **Kenali pikiran dan hatimu sendiri.** Kemungkinan besar, kamu merasa semakin tertarik pada pria segera setelah memasuki masa puber. Boleh jadi, kamu tertarik kepada lebih dari satu orang. Itu normal. Tapi, kalau kamu buru-buru memberikan hatimu kepada orang pertama yang membuat jantungmu berdebar, bisa-bisa perkembangan emosi dan rohanimu terhambat. Butuh waktu untuk mengembangkan sifat-sifat yang baik, untuk "mengubah pikiranmu" tentang hal-hal yang penting, dan untuk meraih cita-citamu *sendiri*. —Roma 12:2; 1 Korintus 7:36; Kolose 3:9, 10.

Memang, banyak pria tertarik kepada wanita yang belum punya keyakinan yang kuat atau yang polos. Namun, mereka umumnya terpikat hanya pada fisik si wanita, bukan pada kepribadiannya. Faktanya, cowok yang seimbang akan mencari cewek yang punya sifat-sifat baik untuk melengkapi dirinya. —Matius 19:6.

Apa kata para pria: "Aku tertarik pada cewek yang bisa menyatakan pendapatnya sendiri, yang punya keyakinan pribadi." —James.

”**Jujur, aku sering langsung naksir cewek cantik. Tapi, itu bisa segera memudar kalau dia tidak punya cita-cita yang jelas dan berguna. Sebaliknya, kalau dia tahu apa yang ingin dia raih dalam hidupnya —apalagi kalau dia sudah mencapai sebagian cita-citanya—dia sangat menarik.**” —Damien

”Aku tertarik pada cewek yang bisa mengungkapkan diri secara jujur, penuh respek, dan yang tidak mengiyakan semua ucapanku. Biar pun dia cantik, rasanya tidak nyaman bersama cewek yang cuma mengatakan apa yang ingin aku dengar.”—Darren.

Apa reaksimu terhadap komentar para pria di atas?



● **Pupuklah respek terhadap orang lain.** Sebagaimana kamu ingin dicintai, pria sangat ingin direspek. Itulah sebabnya Alkitab mengatakan bahwa suami harus mengasihi istrinya sedangkan istri harus memiliki ”respek yang dalam” kepada suaminya. (Efesus 5:33) Selaras dengan pemahaman ini, sebuah survei atas ratusan pria remaja mendapati bahwa lebih dari 60 persen mengatakan mereka *lebih* menghargai respek ketimbang cinta. Lebih dari 70 persen pria-pria dewasa yang disurvei pun membuat pilihan serupa.

Respek tidak berarti takluk—bahwa kamu mesti melepaskan hakmu untuk punya pendapat sendiri dan untuk mengungkapkannya. (Kejadian 21:10-12) Tapi, cara kamu menyatakan pendapatmu kemungkinan besar akan menentukan apakah kamu bakal didekati atau malah dijauhi seorang pria. Jika kamu terus membantah atau mengoreksi apa yang ia katakan, ia mungkin merasa kamu kurang merespeknya. Namun, kalau kamu menerima sudut pandanganya dan mengomentari apa yang menurutmu patut dipuji, ia akan lebih cenderung menerima dan menghargai pendapatmu. Tentu,

Cinta dan respek ibarat dua roda sepeda—dua-duanya mutlak perlu



pria yang berdaya pengamatan akan memerhatikan juga apakah kamu memperlakukan keluargamu dan orang lain dengan respek.

Apa kata para pria: "Aku rasa, hal terpenting di awal suatu hubungan adalah respek. Cinta bisa bersemai belakangan."—Adrian.

"Kalau seorang cewek bisa merespek aku, aku rasa dia pasti bisa mencintaiku."—Mark.

Apa reaksimu terhadap komentar para pria di atas?



● **Kenakan pakaian yang bersahaja, dan jaga hygiene yang baik.** Baju dan riasanmu menyingkapkan pikiran dan sikapmu yang terdalam. Bahkan sebelum kamu mengobrol dengan seorang pria, pakaianmu telah mengungkapkan banyak hal tentang kamu. Jika pakaianmu ditata dengan baik dan bersahaja, pesannya akan sangat positif. (1 Timotius 2:9) Jika itu terlalu sensual atau awut-awutan, pesannya akan nyaring dan jelas—tapi negatif!

TIPS



Jangan merias wajahmu terlalu tebal! Bisa-bisa orang salah sangka—kamu malah dianggap sok cakep atau haus perhatian.

Apa kata para pria: "Standar pakaian seorang cewek menyingkapkan banyak hal tentang sikapnya terhadap kehidupan. Kalau dia pakai baju yang terbuka atau awut-awutan, artinya dia haus perhatian."—Adrian.

"Aku suka pada cewek yang rambutnya rapi, harum, dan bersuara lembut. Sebaliknya, aku pernah kecantol cewek yang cantik, tapi gara-gara orangnya jorok, kami putus."—Ryan.

"Cewek yang bajunya merangsang memang awalnya kelihatan menarik. Tapi, aku tidak mau menjalin hubungan dengan cewek seperti itu."—Nicholas.

Apa reaksimu terhadap komentar para pria di atas?

.....

.....

Apa yang Tidak Boleh Dilakukan

● **Jangan genit.** Wanita bisa punya pengaruh yang sangat besar atas pria. Kemampuan untuk memikat itu bisa digunakan secara positif maupun negatif. (Kejadian 29:17, 18; Amsal 7:6-23) Jika kamu mencoba-coba kemampuanmu itu pada setiap pria yang kamu kenal, kemungkinan besar kamu bakal punya reputasi sebagai cewek genit.

Apa kata para pria: "Sekadar duduk berdempetan dengan cewek yang menarik bisa bikin jantung berdebar-debar, jadi, menurutku kalau seorang cewek menyentuh-nyentuh kita sewaktu ngobrol, dia genit."—Nicholas.

"Kalau seorang cewek terus mencari-cari kesempatan untuk menyentuh lengan setiap cowok atau kalau dia melirik-lirik setiap cowok yang lewat, menurutku dia cewek genit, dan aku tidak tertarik."—José.

● **Jangan terlalu mengikat.** Ketika dua sejoli menikah,



TAHUKAH KAMU ...

Kalau kamu terus-terusan menuntut perhatian penuh seorang pria, kamu malah akan merusak hubunganmu dengan dia.

mereka menjadi apa yang Alkitab sebut "satu daging". (Kejadian 2:24) Pada tahap itu, baik suami maupun istri melepaskan banyak kebebasan yang mungkin mereka miliki semasa lajang; ya, mereka saling terikat. (1 Korintus 7:32-34) Tapi, jika kamu baru kenal seorang pria, kamu tidak berhak mengharapkan komitmen seperti itu dari dia, begitu pula sebaliknya.* Kenyataannya, kalau kamu menghargai haknya untuk bergaul dengan teman-teman yang lain, ia mungkin malah makin penasaran denganmu. Dan, dari cara dia menggunakan kebebasan itu, kamu pun bisa tahu kepribadiannya. —Amsal 20:11.

Apa kata para pria: "Aku merasa seperti diikat kalau dia harus tahu semua gerak-gerikku dan sepertinya tidak bisa bergaul atau melakukan kegiatan lain tanpa aku." —Darren.

"Kalau cewek yang baru kukenal terus mengirim SMS dan ingin tahu aku lagi dengan siapa, terutama nama-nama cewek yang sedang bersamaku, menurutku itu tanda bahaya." —Ryan.

"Cewek yang tidak membolehkan kita bergaul dengan teman-teman cowok dan sebal kalau tidak diajak sangat tidak menarik karena membuat kita merasa dibelenggu." —Adrian.

* Tentu saja, sewaktu dua orang bertunangan, mereka sepatutnya lebih bertanggung jawab kepada satu sama lain.

rencanaku!

Sifat yang akan kuperbaiki adalah



.....

.....

Yang ingin aku tanyakan ke orang tuaku tentang hal ini adalah

.....

.....



"Pesona bisa jadi palsu, dan kecantikan bisa jadi sia-sia; tetapi wanita yang takut akan Yehuwa itulah yang mendapat pujian."

—Amsal 31:30.



Apa reaksimu terhadap komentar para pria di subjudul ini?



Hargai Dirimu Sendiri

Kamu mungkin tahu ada wanita yang mau melakukan apa saja demi diperhatikan dan disukai pria. Ada juga yang menurunkan standar mereka demi punya pacar—atau bahkan suami. Namun, dalam hal ini berlaku prinsip 'kamu menuai apa yang kamu tabur'. (Galatia 6:7-9) Jika kamu tidak menghargai diri sendiri dan standar yang kamu jalani, kemungkinan besar yang tertarik padamu adalah pria yang tidak menghargai dirimu atau standarmu.

Faktanya, tidak semua pria akan suka padamu—dan itu ada bagusnya! Tapi, jika kamu merawat kecantikan lahiriah dan batiniahmu, kamu akan "sangat bernilai di mata Allah"—*dan* kamu akan menarik perhatian pria yang ideal buatmu.—1 Petrus 3:4.

DI PASAL BERIKUT *Bagaimana jika kamu pria dan bertanya-tanya, 'Mengapa cewek-cewek tidak suka aku?'*

MENURUTMU ...

- **Bagaimana kamu bisa menunjukkan bahwa kamu merespek pikiran dan perasaan seorang pria?**
- **Bagaimana kamu bisa menunjukkan bahwa kamu menghargai diri sendiri?**

Sekarang dia pasti terkesan. Aku sudah cerita semua soal diriku—barang-barangku, tempat-tempat yang aku datangi, kenalan-kenalanku. Pasti, deh, dia mau kalau aku ajak jalan!

Aduh, nyebelin banget, deh, ini cowok! Kok dia enggak ngerti-ngerti juga, sih? Gimana ya bisa kabur tanpa dianggap kasar?

28

**Kenapa
cewek-cewek
tidak suka
aku?**



KAMU sudah cukup dewasa untuk berpacaran. Kamu ingin mencari pacar yang menarik dan seiman. (1 Korintus 7:39) Tapi, tiap kali kamu mau memulai suatu hubungan, gagal lagi gagal lagi. Apa yang salah? Apakah para wanita hanya mencari laki-laki ganteng? "Yang berotot boleh juga, sih," kata seorang wanita bernama Lisa. Namun, bukan itu saja yang dicari kebanyakan wanita. "Anak yang ganteng belum tentu sifatnya bagus," kata Carrie, 18 tahun.

Seperti apa sifat yang bagus itu? Kalau kamu ingin lebih mengenal seorang wanita, faktor apa saja yang perlu kamu pertimbangkan? Prinsip Alkitab apa saja yang sebaiknya kamu ingat?

Langkah Pertama

Sebelum kamu memutuskan untuk mengadakan pendekatan ke seorang wanita, ada beberapa keterampilan dasar yang perlu kamu pelajari, dan ini akan membantumu berteman dengan *siapa saja*. Perhatikan hal-hal berikut:

● **Belajarlah bersopan santun.** Alkitab mengatakan bahwa kasih "tidak berlaku tidak sopan". (1 Korintus 13:5) Kalau kamu sopan, itu berarti kamu menghormati orang lain dan sedang mengembangkan sifat-sifat Kristus. Tapi, sopan santun bukan seperti jas yang kamu pakai untuk mengesankan orang lain lalu kamu

copot setibanya di rumah. Tanyai diri sendiri, 'Apakah aku bersikap sopan kepada anggota keluargaku?' Jika tidak, sikap sopanmu kepada orang lain di luar rumah akan tampak dibuat-buat. Ingatlah, untuk mengetahui orang seperti



TAHUKAH KAMU . . .

Kepribadianmu lebih penting daripada penampilanmu.



'Kenakan kepribadian baru yang diciptakan menurut kehendak Allah, dengan keadilanbenaran yang sejati dan loyalitas.'

—Efesus 4:24.



apa kamu sebenarnya, wanita yang jeli akan mengamati cara kamu memperlakukan anggota keluargamu.—Efesus 6:1, 2.

Apa kata para wanita: *"Aku suka banget cowok yang bertata krama dalam hal-hal kecil, seperti membukakan pintu untukku, dan dalam hal-hal besar, seperti baik dan perhatian bukan sama aku saja tapi juga sama keluargaku."*—Tina.

"Aku sebal kalau ada cowok yang baru ketemu sudah sok akrab, tanya-tanya soal pribadi, misalnya 'Sudah punya pacar?', dan 'Kamu berniat berumah tangga?' Itu enggak sopan dan aku jadi risi, deh!"—Kathy.

"Enggak sopan kalau cowok pikir mereka bisa seenaknya mempermainkan emosi kami, sepertinya perasaan kami enggak penting dan kami sudah ngebet kawin sampai-sampai ingin dikasihani."—Alexis.

Sopan santun bukan seperti jas yang kamu pakai untuk mengesankan orang lain lalu kamu copot setibanya di rumah



” **Cowok-cowok kira cewek tertarik karena baju atau penampilan. Memang, sih, ada benarnya, tapi menurutku banyak cewek lebih tertarik pada sifat-sifat yang baik.** ” —Kate

● **Jaga kebersihan diri.** Dengan menjaga kebersihan tubuh, kamu menghormati bukan hanya orang lain tapi juga dirimu sendiri. (Matius 7:12) Jika kamu menghormati diri sendiri, orang lain pun akan menghormatimu. Di pihak lain, jika kamu mengabaikan kebersihan diri, upaya-mu untuk mengesankan seorang wanita malah akan berantakan.

Apa kata para wanita: ”Ada cowok yang naksir aku tapi napasnya bau banget. Enggak tahan, deh.”—Kelly.

● **Belajarliah keterampilan bercakap-cakap.** Dasar hubungan yang tahan lama adalah komunikasi yang baik. Ini berarti bahan percakapanmu bukan hanya seputar minat kamu tapi juga minat temanmu. (Filipi 2:3, 4) Kamu mendengarkan baik-baik apa yang ia katakan dan kamu menghargai pendapatnya.

Apa kata para wanita: ”Aku terkesan kalau ada cowok yang lancar ngobrol denganku, kalau ia ingat kata-kataku dan bisa bertanya sehingga percakapan terus nyambung.”—Christine.

”Menurutku, cowok tertarik pada apa yang dilihat, tapi cewek lebih tertarik pada apa yang didengar.”—Laura.

”Senang sih dikasih hadiah, tapi kalau dia ngobrolnya enak, kalau dia bisa menghibur kita saat kita lagi sedih . . . Wah! Itu baru keren.”—Amy.

”Ada tuh, temanku yang sopan dan enggak pernah sok akrab. Ngobrol dengan dia asyik, padahal dia enggak pernah bilang ’Kamu wangi, deh’ atau ’Kamu cantik banget hari ini’. Dia betul-betul mendengarkan kalau

aku bicara, dan cewek mana pun pasti suka diperlakukan begitu.”—Beth.

”Aku pasti mau kenalan lebih dekat dengan cowok yang bisa melucu tapi juga bisa ngobrol serius tanpa kedengeran dibuat-buat.”—Kelly.

● **Jadilah orang yang bertanggung jawab.** Kata Alkitab, ”Masing-masing akan memikul tanggungjawabnya sendiri.” (Galatia 6:5) Wanita tidak bakal tertarik pada orang yang pindah-pindah kerja karena malas atau karena terlalu sering main.

Apa kata para wanita: ”Mestinya mereka lebih bertanggung jawab. Aku paling enggak suka sama yang asal-asalan. Kesannya enggak bagus.”—Carrie.

”Ada orang yang tujuan hidupnya enggak jelas. Kalau ada wanita yang mereka suka, mereka cari tahu apa cita-citanya, terus bilang, ’Kok cita-cita kita sama!’ Tapi, tindakan mereka beda banget.”—Beth.

Dengan menjadi orang yang bertanggung jawab, seperti diperlihatkan di atas, kamu akan punya banyak sahabat. Tapi, setelah kamu merasa siap memulai hubungan serius dengan seseorang, apa yang harus kamu lakukan?

Langkah Berikutnya

● **Ambil inisiatif.** Kalau kamu naksir seseorang yang kamu pikir bisa jadi istri yang baik, kamu mesti beri tahu dia bahwa kamu tertarik kepadanya. Sewaktu mengungkapkannya, kamu harus jelas dan terus terang. Ya, memang ini bikin deg-degan. Kamu takut ditolak. Tapi, kalau kamu mau ambil inisiatif, itu tandanya kamu sudah dewasa. Namun

TIPS



Tanya beberapa orang dewasa yang matang keterampilan apa yang paling penting untuk dipelajari remaja laki-laki, dan pikirkan apakah ini bidang yang perlu kamu kembangkan.

ingat: Ini bukan lamaran nikah. Jadi, jangan sampai terlalu serius atau memelas, karena itu malah bisa membuat si wanita terintimidasi, bukannya tertarik.

Apa kata para wanita: *"Mana aku tahu isi pikiran orang. Jadi, kalau ada yang ingin kenalan lebih dekat, dia harus jujur dan terus terang. Bilang aja langsung."*—Nina.

"Memang, sih, canggung rasanya kalau orang yang tadinya teman sekarang mau jadi pacar. Tapi, aku lebih senang kalau dia langsung bilang dia mau kenal aku lebih dekat, lebih dari sekadar teman."—Helen.

● **Hormatilah keputusan si wanita.** Bagaimana jika temanmu bilang dia tidak tertarik punya hubungan yang lebih serius dengan kamu? Hormati martabatnya. Sadari bahwa dialah yang paling tahu isi hatinya sendiri dan percayalah bahwa penolakannya bukan sekadar jual mahal. Kamu jadi terlihat kurang dewasa kalau ngotot terus. Jika kamu tidak mau mengerti juga—apalagi sampai marah-marah—kepentingan siapa sebenarnya yang kamu pikirkan? Kepentingan dia atau dirimu sendiri?—1 Korintus 13:11.

Apa kata para wanita: *"Jengkel, deh, kalau aku sudah jelas-jelas nolak tapi dia masih coba terus."*—Colleen.

"Aku sudah jelaskan bahwa aku enggak tertarik sama dia, tapi dia maksa minta nomor telepon. Aku, sih, enggak mau jahat. Lagian, aku mesti hargai dia, sudah berani nyatakan perasaan. Tapi, mau gimana lagi. Akhirnya aku mesti tegas banget sama dia."—Sarah.

Yang Tidak Boleh Dilakukan

Ada yang merasa bahwa menaklukkan hati wanita itu gampang. Mereka malah membuat perlombaan siapa yang paling pintar merebut perhatian wanita. Tapi, kelakuan seperti itu kejam dan kamu akan dicap *playboy*. (Amsal 20:11) Supaya tidak begitu, kamu harus memerhatikan hal berikut ini.

● **Jangan suka merayu.** Orang yang suka merayu suka menggombal dan menggunakan bahasa tubuh yang menggoda. Ia tidak berniat berpacaran secara terhormat. Itu tidak sesuai dengan nasihat Alkitab bahwa kamu harus memperlakukan "perempuan-perempuan muda sebagai adikmu dengan penuh kemurnian". (1 Timotius 5:2, *Terjemahan Baru*) Orang seperti itu pasti bukan teman yang baik, apalagi suami yang baik. Wanita yang jeli tahu itu.

Apa kata para wanita: "Aku, sih, enggak bakal tertarik sama orang yang merayu kita padahal baru bulan lalu dia pakai rayuan yang sama ke teman kita."—Helen.

"Ada cowok keren yang pernah merayuku, omongannya soal dirinya terus. Waktu cewek lain datang, dia merayunya juga. Kata-katanya mirip! Lalu ketika datang cewek lain lagi, dia ulangi lagi kata-kata yang sama. Dasar gombal!"—Tina.

rencanaku!

Aku bisa lebih bertata krama dalam bidang ini



*Supaya lebih terampil bercakap-cakap,
aku akan*

Yang ingin aku tanyakan ke orang tuaku tentang hal ini adalah

● **Jangan memainkan perasaan wanita.** Jangan pikir bahwa cara kamu berteman dengan wanita sama dengan cara kamu berteman dengan pria. Mengapa? Coba pikir: Jika kamu mengatakan kepada teman lelakimu bahwa dia keren pakai jas baru atau kamu sering curhat sama dia, tidak mungkin dia menyangka kamu naksir dia. Tapi, kalau kamu memuji penampilan seorang wanita atau sering curhat sama dia, dia bisa saja menyangka kamu tertarik sama dia.

Apa kata para wanita: *"Kayaknya cowok enggak ngerti bahwa mereka enggak boleh memperlakukan teman cewek sama seperti teman cowok."*—Sheryl.

"Ada anak cowok yang minta nomor ponselku, lalu aku dapat SMS dari dia. Nah, . . . apa maksudnya tuh? Dia mau berteman saja atau mau ngajak pacaran? Kalau dia cuma SMS, kan enggak jelas."—Mallory.

"Menurutku, cowok enggak nyadar kalau cewek itu gampang berbunga-bunga perasaannya, terutama kalau cowok itu orangnya peduli dan gampang diajak ngobrol. Bukannya kami ngebet kawin. Cuma, aku pikir wajar kalau cewek ingin jatuh cinta dan mencari pasangan yang pas."—Alison.

DI PASAL BERIKUT *Apa bedanya cinta sejati dan cinta buta?*

MENURUTMU . . .

- **Bagaimana caranya kamu menunjukkan bahwa kamu menghormati dirimu sendiri?**
- **Bagaimana caranya kamu menunjukkan bahwa kamu menghormati pikiran dan perasaan seorang wanita?**

Inikah cinta sejati?



Jawablah pertanyaan berikut:

1. Apa artinya "cinta sejati"?

.....

.....

2. Apa artinya "cinta buta"?

.....

.....

3. Menurutmu, apa perbedaan antara keduanya?

.....

.....

KAMU mungkin tidak sulit menjawab pertanyaan di atas. Secara teori, memang mudah membedakan antara cinta sejati dan cinta buta.

Tapi, lain lagi ceritanya ketika kamu bertemu dengan pria atau wanita impianmu. Tiba-tiba, kamu terpesona dan lupa segalanya. Kamu benar-benar jatuh cinta. Apakah *me-mang* begitu? Itu cinta sejati atau cuma cinta buta? Bagaimana kamu bisa membedakannya? Untuk menjawabnya,

pertama-tama pikirkan bahwa pandanganmu terhadap lawan jenis mungkin telah berubah dalam waktu beberapa tahun belakangan ini. Misalnya, perhatikan pertanyaan-pertanyaan berikut:

- Apa pandanganmu tentang lawan jenis ketika kamu berusia lima tahun?

- Apa pandanganmu tentang lawan jenis *sekarang*?

Jawabanmu kemungkinan besar menunjukkan bahwa sewaktu kamu mencapai usia puber, kamu mulai punya pandangan baru terhadap lawan jenis. "Gadis-gadis jadi lebih cantik dibanding dulu," kata Brian yang berusia 12 tahun. Elaine, 16, mengingat perubahan yang terjadi beberapa tahun yang lalu. "Semua temanku mulai membicarakan soal cowok," katanya, "dan bagiku, semua cowok bisa jadi calon pacar."

Sekarang, setelah kamu mulai memerhatikan lawan jenis, bagaimana kamu bisa menghadapi perasaan-perasaan yang bergejolak ini? Daripada berpura-pura tidak merasakan apa-apa—yang malah akan membuatmu semakin menggebu-gebu—kamu bisa menggunakan pengalaman ini sebagai kesempatan yang bagus untuk belajar tentang daya tarik fisik, cinta buta, dan cinta sejati. Dengan memahami tiga hal ini, kamu bisa terhindar dari rasa sakit hati dan akhirnya menemukan cinta sejati.

DAYA TARIK FISIK ➤ Apa yang kamu lihat

"Aku dan teman-teman selalu ngomongin cewek. Kami berupaya mengobrol soal lain, tapi ketika ada gadis cantik lewat, lupa deh lagi ngobrol apa!"
—Alex.

"Aku gampang terpicat sama cowok yang menatap mataku, tersenyum manis kepadaku, dan jalannya gagah."
—Laurie.



TAHUKAH KAMU ...

Anak muda yang terbiasa gonta-ganti pacar bakalan "doyan" kawin cerai.



"Air yang banyak tidak dapat memadamkan cinta, sungai-sungai pun tidak dapat menghanyutkannya."—Kidung Agung 8:7.



Wajar saja kalau kita tertarik dengan orang yang cantik atau ganteng. Masalahnya, itu cuma yang kelihatan. Tampang bisa menipu. Alkitab menyatakan, "Bagaikan anting-hidung emas pada moncong babi, demikianlah wanita yang cantik tetapi yang berpaling dari akal sehat." (Amsal 11:22) Tentu saja, prinsip ini juga berlaku bagi para cowok.

CINTA BUTA ➔ Apa yang kamu rasa

"Aku pernah jatuh cinta dengan seorang cowok ketika berusia 12 tahun, dan sewaktu itu sudah berlalu, aku baru sadar kenapa aku suka dia. Semua temanku senang cowok, dan dia kan cowok. Makanya aku jatuh cinta!"—Elaine.

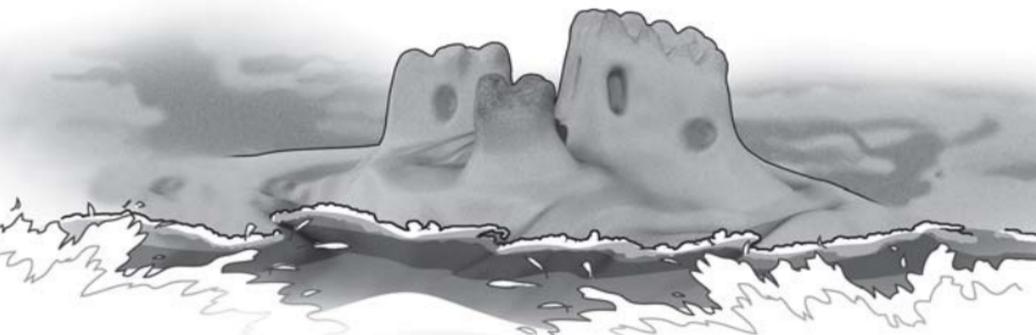
"Aku sering jatuh cinta, tapi yang aku perhatiin cuma penampilan. Setelah tahu orangnya seperti apa, aku sadar kami ternyata tidak cocok-cocok amat."—Mark.

Cinta buta rasanya seperti cinta sejati. Memang, cinta sejati mencakup hal-hal yang romantis juga. Tapi, penyebabnya beda sekali. Cinta buta muncul karena kekaguman terhadap penampilan luar. Juga, kelemahan orangnya tidak dilihat, tapi kelebihanannya dibesar-besarkan. Cinta buta itu bagaikan istana-istanaan dari pasir. "Itu tidak akan bertahan lama," kata seorang gadis bernama Fiona. "Hari ini kamu bisa tertarik dengan seseorang. Bulan depan begitu juga—tapi dengan orang lain lagi!"

TIPS



Untuk mengetahui seberapa baik kamu kenal orang yang kamu sukai, jawablah pertanyaan-pertanyaan di Jilid 2, halaman 39 (untuk perempuan) dan halaman 40 (untuk laki-laki).



**Cinta buta bagaikan istana-istanaan dari pasir
—dapat lenyap dalam sekejap**

CINTA SEJATI ➤ Apa yang kamu tahu

"Aku pikir, cinta sejati itu adalah kalau kita punya alasan kenapa tertarik dengan seseorang, dan alasannya bagus—tidak egois."—David.

"Bagi aku, tampaknya cinta sejati itu butuh waktu untuk bertumbuh. Awalnya, cuma teman. Kemudian, lama-kelamaan, mulai kenal lebih dekat, dan muncullah perasaan yang tidak pernah ada sebelumnya."—Judith.

Cinta sejati didasarkan atas pengetahuan yang lengkap tentang kelebihan dan kelemahan seseorang. Maka tidak heran, Alkitab melukiskan bahwa cinta sejati lebih daripada sekadar perasaan. Alkitab menyatakan bahwa kasih, atau cinta sejati, "panjang sabar dan baik hati. . . . Kasih menanggung segala sesuatu, percaya segala sesuatu, mempunyai harapan akan segala sesuatu, bertekun menanggung segala sesuatu. Kasih tidak berkesudahan". (1 Korintus 13:4, 7, 8) Dan, orang yang memiliki cinta sejati rela melakukan semua ini karena punya cukup pengetahuan—bukan tanpa alasan yang jelas.

Contoh Cinta Sejati

Kisah Yakub dan Rakhel di Alkitab dengan jelas menunjukkan apa artinya cinta sejati. Mereka bertemu di dekat sebuah sumur. Rakhel pergi ke sana untuk mengambil air guna memberi minum domba-domba ayahnya. Yakub langsung

” ***Cinta sejati sanggup mengatasi berbagai rintangan, sedangkan cinta buta biasanya berakhir ketika situasi berubah atau masalah muncul. Butuh banyak waktu untuk menumbuhkan cinta sejati.*** ”
—Daniella

tertarik kepadanya. Mengapa? Salah satunya, karena ia ”indah perawakannya dan cantik wajahnya”.—Kejadian 29:17.

Namun ingatlah, cinta sejati muncul bukan hanya karena penampilan fisik. Yakub merasa bahwa Rakhel lebih dari sekadar cantik. Alkitab mengatakan bahwa tak lama kemudian, Yakub tidak hanya tertarik tetapi ”jatuh cinta kepada Rakhel”.—Kejadian 29:18.

Akhir cerita yang romantis? Tidak—ceritanya masih panjang. Ayah Rakhel menyuruh Yakub menunggu *tujuh tahun* sebelum dia dapat menikahi Rakhel. Adil atau tidak, sekarang cinta Yakub diuji. Kalau hanya bermodalkan cinta buta, tidak mungkin Yakub mau menunggu selama itu. Hanya cinta sejati yang sanggup bertahan lama. Apa yang selanjutnya terjadi? Alkitab menyatakan, ”Yakub melayani selama tujuh tahun untuk mendapatkan Rakhel, tetapi itu seperti beberapa hari saja di matanya oleh karena cintanya kepada dia.”—Kejadian 29:20.

rencanaku!

Untuk membantuku menentukan apakah perasaanmu terhadap seseorang adalah cinta buta atau cinta sejati, aku akan



Yang ingin aku tanyakan ke orang tuaku tentang hal ini adalah

Apa yang bisa kamu pelajari dari contoh Yakub dan Rakhel? Bahwa cinta sejati itu tak lekang di makan waktu. Juga, itu tidak hanya karena penampilan fisik. Malah, calon teman hidup kita bisa jadi awalnya bukan orang yang menurut kita sangat menarik. Barbara, misalnya, bertemu dengan seorang pria yang kata dia tidak begitu menarik—awalnya. "Tapi, setelah kenal dia lebih dekat," kenangnya, "pandanganku berubah. Aku lihat Stephen sangat peduli dengan orang lain dan selalu mendahulukan kepentingan orang lain daripada kepentingannya sendiri. Menurutku, inilah sifat-sifat suami yang baik. Aku jadi tertarik kepadanya dan mulai mencintainya. Setelah itu, mereka menikmati perkawinan yang kokoh.

Kalau kamu sudah cukup dewasa untuk berpacaran, tentu saja dengan maksud untuk menikah, bagaimana caranya kamu mengetahui itu cinta sejati? Hati boleh saja bicara, tapi kamu tetap perlu menggunakan akal sehat dan mengikuti nasihat Alkitab. Kenali dia lebih jauh. Jangan hanya lihat penampilan luar. Tidak perlu terburu-buru, karena cinta sejati butuh waktu untuk bertumbuh. Cinta sejati bertambah kuat seiring berlalunya waktu dan menjadi "ikatan pemersatu yang sempurna".—Kolose 3:14.

Yakinlah bahwa kamu bisa menemukan cinta seperti itu—*jika* kamu tidak sekadar mengikuti apa yang kamu lihat (daya tarik fisik) dan apa yang kamu rasa (cinta buta). Ketiga halaman berikut akan membantumu.

DI PASAL BERIKUT *Katakanlah kamu telah menemukan cinta sejati. Apakah itu berarti kamu sudah siap untuk menikah?*

MENURUTMU ...

- **Mengapa Allah membuat manusia bisa tertarik kepada lawan jenis?**
- **Mengapa banyak remaja gagal dalam "cinta"?**

apa yang akan kamu lakukan?

Ethan telah berpacaran dengan Alyssa selama dua bulan, dan ia sudah tahu bahwa Alyssa mau menang sendiri, terutama sewaktu berurusan dengan orang tuanya. Bahkan, Alyssa senang berdebat dengan orang tuanya, dan ia biasanya menang. Dia sangat terampil mengotot sampai keinginannya tercapai, dan orang tuanya pun menyerah kalah karena capek menghadapinya. Alyssa mengatakan kepada Ethan bahwa orang tuanya "sudah di tangan" dia.

Kata Ethan: *"Alyssa orangnya blakblakan. Ia tidak mau mengalah kepada siapa pun—termasuk orang tuanya. Ayahnya memang menjengkelkan, makanya Alyssa sering naik pitam. Tapi Alyssa tidak melulu berteriak-teriak, kadang-kadang dia juga nangis, ngambek, atau bersikap manis sekali—yang penting dia mendapatkan apa yang dia inginkan dari papa dan mamanya."*

Kata Alyssa: *"Aku enggak peduli siapa orangnya dan apa jabatannya. Aku bicara apa adanya, tanpa perlu bermanis-manis. Pacarku, Ethan, tahu betul itu. Dia sudah sering melihat sikapku di depan orang tuaku."*

Giliranmu: Apakah kamu melihat ada tanda bahaya dalam hubungan mereka? Jika ya, apa sajakah itu?



.....
.....
Apa yang seharusnya dilakukan Ethan?
.....
.....

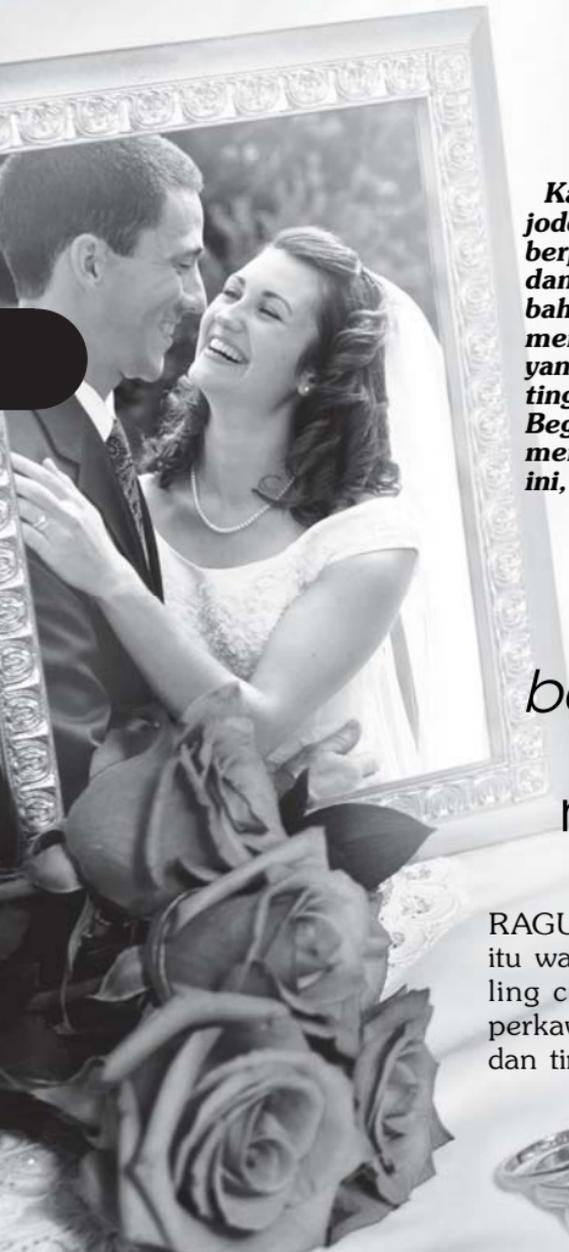
Apa yang akan kamu lakukan?
.....
.....
.....

➤ ini cinta sejati atau cinta buta?

Lengkapi kutipan-kutipan di bawah ini. Isilah titik-titiknya dengan **cinta sejati** atau **cinta buta**.

1. "..... tidak mau tahu fakta tentang orangnya. Cinta seperti ini tidak mau melihat kenyataan."—Calvin.
2. "Kalau aku harus berpura-pura di depan cewek yang aku suka, itu namanya"—Thomas.
3. "Mungkin ada sesuatu yang membuatmu jengkel dengan orang itu. Tapi jika itu, kamu masih mau berpacaran dengan orang itu dan mendiskusikan masalahnya."—Ryan.
4. "Kalau, yang kamu lihat cuma persamaan antara kamu dan dia."—Claudia.
5. "Kalau, kamu akan bersikap apa adanya, tidak dibuat-buat."—Eve.
6. "..... mementingkan diri, hanya demi mendapatkan keinginan sendiri—mungkin cuma supaya bisa bilang kamu punya pacar."—Allison.
7. "..... mengenali kelemahan dan keburukan si dia tapi masih dapat bertahan menghadapi itu semua."—April.
8. "Kalau, kamu tidak tahu alasannya kamu jatuh cinta sama dia—pokoknya cinta."—David.
9. "Kalau, si dia tidak pernah salah."—Chelsea.
10. "Kalau, kamu tidak mau lagi terlalu akrab dengan lawan jenis lain, karena kamu ingin setia."—Daniel.

Jawaban: Cinta buta: 1, 2, 4, 6, 8, 9. Cinta sejati: 3, 5, 7, 10.



Kamu telah menemukan jodohmu. Kamu telah berpacaran cukup lama dan sudah mengetahui bahwa kalian saling mencintai. Pernikahan yang penuh kebahagiaan tinggal selangkah lagi. Begitukah? Ketika akan membuat keputusan besar ini, kalian mulai ragu . . .

Apakah
kami
benar-benar
siap
menikah?

RAGU-RAGU untuk menikah itu wajar—meskipun kalian saling cinta. Karena banyaknya perkawinan yang tidak bahagia dan tingginya angka perceraian,



dapat dimaklumi kamu ingin berhati-hati dalam mengambil langkah ini, yang bakal mengubah drastis kehidupanmu. Bagaimana kamu tahu kamu sudah siap? Sekaranglah waktunya kamu harus memilah-milah antara khayalan dan kenyataan tentang perkawinan. Misalnya:

KHAYALAN 1 "Yang penting cinta."

Kenyataan: Cinta saja tidak akan cukup untuk membayar tagihan bulanan atau menutupi masalah keuangan. Malah, para peneliti telah mendapati bahwa uang menjadi penyebab utama perselisihan dalam perkawinan, yang biasanya diakhiri dengan perceraian. Pandangan yang tidak seimbang tentang uang bisa menimbulkan kerusakan rohani dan emosi, dan hal itu bisa mengancam hubunganmu dengan teman hidup. (1 Timotius 6:9, 10) Pelajarannya? Jangan menunggu *setelah* kawin baru membicarakan soal uang!

Kata Alkitab: "Siapa di antara kamu yang mau membangun sebuah menara tidak duduk dahulu dan menghitung biayanya?"—Lukas 14:28.

Saran: Sekarang—*sebelum* kalian menikah—rundingkan pengaturan uang kalian kelak. (Amsal 13:10) Perhatikan pertanyaan-pertanyaan berikut ini: Bagaimana pendapatan kita akan digunakan? Apakah kita akan menabung bersama atau sendiri-sendiri? Siapa dari kita berdua yang lebih mahir mencatat keuangan dan memastikan semua tagihan dibayar?* Berapa jumlah uang yang boleh dibelanjakan tanpa bertanya dulu kepada teman hidup? *Sekaranglah* waktunya untuk mulai bekerja sama sebagai tim!—Pengkhotbah 4:9, 10.

KHAYALAN 2 "Kami akan menjadi pasangan yang cocok.

Pandangan kami selalu sesuai—kami tidak pernah beda pendapat!"

Kenyataan: Kalau kalian tidak pernah beda pendapat, mungkin itu karena kalian pintar menghindari soal-soal yang bakal menimbulkan pertengkaran. Tapi, dalam perkawinan

* Menurut Amsal 31:10-28, "istri yang cakap" menangani sejumlah tanggung jawab berat yang berpengaruh langsung atas keuangan keluarga. Lihat ayat 13, 14, 16, 18, dan 24.



"Seorang pria akan meninggalkan bapaknya dan ibunya dan ia harus berpaut pada istrinya dan mereka harus menjadi satu daging."

—Kejadian 2:24.



tidak mungkin begitu! Dua orang yang tidak sempurna mustahil benar-benar cocok. Jadi, pastilah akan ada pertentangan. (Roma 3:23; Yakobus 3:2) Semasa berpacaran, yang kamu lihat jangan cuma betapa sepakatnya kalian, tapi perhatikan juga apa yang terjadi sewaktu kalian tidak sepakat. Dua orang dalam ikatan yang kuat bisa mengakui adanya perbedaan lalu berupaya membereskannya secara dewasa dan dengan kepala dingin.

Kata Alkitab: "Janganlah marah sepanjang hari."—Efe-sus 4:26, *Bahasa Indonesia Masa Kini (BIMK)*.

Saran: Pikirkan dengan cermat caranya kamu mengatasi konflik dengan orang tua dan adik-kakak hingga sekarang. Buatlah daftar yang mirip dengan yang muncul di halaman 93 buku ini atau di halaman 221 Jilid 2. Perhatikan peristiwa-peristiwa tertentu yang memicu perselisihan, cara kamu menanggapi, dan tanggapan apa yang mungkin lebih baik. Misalnya, jika kamu biasanya langsung lari ke kamar dan membanting pintu sewaktu terjadi konflik, tulislah tanggapan yang lebih baik—tanggapan yang akan mengatasi masalah dan bukan memperkeruhnya. Kalau kamu belajar menanggapi konflik dengan lebih baik sekarang, kamu akan memiliki keterampilan yang sangat penting untuk perkawinan yang bahagia.

KHAYALAN 3 "Setelah menikah, semua hasrat seksualku akan terpuaskan."

Kenyataan: Pernikahan *tidak* menjamin bahwa kamu dapat berhubungan seks kapan

(Bersambung ke halaman 218)



TIPS

Berbicaralah dengan pasangan suami istri yang sudah berpengalaman dalam perkawinan, dan mintalah saran yang biasanya mereka berikan kepada pengantin baru tentang kiat perkawinan yang sukses.—Amsal 27:17.



ANUTAN Rut

Rut adalah teladan **kesetiaan**. Ia telah memilih untuk tinggal bersama mertuanya yang sudah lanjut usia, Naomi, daripada pulang ke kampung halamannya yang lebih nyaman. Memang, Rut jadi lebih sulit menemukan calon suami, tapi bukan itu yang **terpenting** baginya. Karena **kasih kepada Naomi** dan **keinginan untuk berada bersama umat Yehuwa**, Rut tidak terburu-buru memuaskan hasratnya untuk menikah. — Rut 1:8-17.

Apakah kamu berencana menikah? Kalau begitu, tirulah teladan Rut. Jangan menyerah pada hasratmu. Cari tahu sifat-sifat positif apa saja yang akan membahagiakan calon pasanganmu. Misalnya, apakah kamu **setia** dan **rela berkorban**? Apakah kamu menaati **prinsip-prinsip yang luhur**, bahkan ketika kamu, sebagai manusia tidak sempurna, ingin sekali melakukan yang sebaliknya? Rut tidak terlalu memikirkan soal mencari teman hidup. Tetapi, akhirnya, ia mendapatkan suami yang **matang** dan yang sifat-sifat baiknya sama — terutama **kasih kepada Allah**. Kamu pun bisa seperti itu.



▶ apakah kamu siap menikah?

Pikirkan pertanyaan-pertanyaan di dua halaman berikut. Kamu bisa juga menggunakannya sebagai bahan untuk dibahas berdua. Jangan lupa memeriksa ayat-ayat yang tercantum.

persoalan keuangan

- Bagaimana sikapmu terhadap uang?—Ibrani 13:5, 6.
- Apa saja buktinya bahwa kamu sudah bertanggung jawab soal uang?—Matius 6:19-21.
- Apakah kamu punya banyak utang? Jika begitu, apa saja yang kamu lakukan untuk melunasinya?—Amsal 22:7.
- Berapa biaya pesta pernikahanmu? Jika kamu perlu berutang, berapa banyak yang kira-kira kamu anggap masuk akal?—Lukas 14:28.
- Setelah menikah, apakah kamu saja yang bekerja, atau pasanganmu juga perlu bekerja? Jika dua-duanya kerja, bagaimana kalian akan mengatur jadwal kerja dan transportasi?—Amsal 15:22.
- Berapa banyak uang yang dibutuhkan untuk sewa rumah, makanan, pakaian, dan pengeluaran lainnya, dan bagaimana caranya kamu akan membayar semua pengeluaran itu?—Amsal 24:27.



urusan keluarga

- Seberapa baik hubunganmu dengan orang tua dan adik-kakak?—Keluaran 20:12; Roma 12:18.*
- Bagaimana kamu sekarang mengatasi konflik di rumah?—Kolose 3:13.*
- Sebagai wanita, apa yang kamu lakukan untuk menunjukkan 'sikap yang tenang dan lembut'?—1 Petrus 3:4.*
- Apakah kalian berencana punya anak? (Mazmur 127:3) Jika tidak, metode KB apa yang akan kalian gunakan?*
- Sebagai pria, apa rencanamu untuk menyediakan kebutuhan rohani keluargamu?—Matius 5:3.*

watak dan kepribadian

- Apa saja yang menunjukkan bahwa kamu rajin?—Amsal 6:9-11; 31:17, 19, 21, 22, 27.*
- Apakah kamu menunjukkan sikap rela berkorban?—Filipi 2:4.*
- Sebagai pria, bagaimana kamu menunjukkan bahwa kamu dapat menjalankan wewenang sesuai cara Kristus?—Efesus 5:25, 28, 29.*
- Sebagai wanita, apa buktinya kamu bisa tunduk pada wewenang?—Efesus 5:22-24.*

(Sambungan dari halaman 214)

pun kamu mau. Ingatlah, pasanganmu adalah manusia yang punya perasaan yang *harus* dipertimbangkan. Sejujurnya, akan ada saat-saat ketika pasanganmu benar-benar tidak ingin berhubungan intim. Jangan mentang-mentang sudah kawin, kamu merasa berhak mengotot untuk dipuaskan. (1 Korintus 10:24) Kenyataannya, pengendalian diri sangat penting semasa lajang *maupun* setelah menikah. —Galatia 5: 22, 23.

Kata Alkitab: "Kamu masing-masing mengetahui bagaimana mengendalikan bejananya sendiri dengan mengingat kesucian dan kehormatan, dengan tidak melampiaskan nafsu seksual yang tamak." —1 Tesalonika 4:4, 5.

Saran: Pikirkan dengan cermat seperti apa hasrat seksualmu, dan renungkan apa pengaruhnya terhadap perkawinanmu kelak. Misalnya, apakah kamu diperbudak oleh kebiasaan egois, seperti masturbasi? Apakah kamu terbiasa menonton pornografi? Apakah kamu mata keranjang, diam-diam melirik lawan jenis dengan penuh nafsu? Tanyai dirimu, 'Kalau aku punya masalah dalam mengendalikan hasrat seksualku *sebelum* kawin, bagaimana aku bisa mengendalikannya setelah kawin?' (Matius 5:27, 28) Persoalan lain: Apakah kamu senang menggoda lawan jenis dan punya banyak pacar, dikenal sebagai *playboy* atau cewek genit? Jika demikian, apa rencanamu untuk mengatasi kebiasaan itu setelah menikah, ketika

rasa sayangmu hanya boleh untuk satu orang, yakni teman hidupmu? —Amsal 5:15-17.

KHAYALAN 4 "Kalau aku kawin, hidupku pasti akan bahagia."

Kenyataan: Orang yang tidak bahagia sewaktu lajang biasanya juga tidak bahagia setelah menikah. Mengapa? Karena kebahagiaan lebih ditentukan oleh sikap, bukan oleh situasi.



TAHUKAH KAMU . . .

Dalam perkawinan yang sukses, suami-istri memandang satu sama lain sebagai sahabat. Mereka berkomunikasi dengan baik, tahu cara mengatasi perselisihan, dan menganggap hubungan mereka sebagai ikatan seumur hidup.

Sebelum terjun ke perkawinan, cari tahu dulu ada apa di dalamnya



(Amsal 15:15) Orang yang selalu memandang negatif kehidupan biasanya hanya memikirkan apa yang tidak ada dalam suatu ikatan dan bukan apa yang ada dalam ikatan itu. Jauh lebih bagus untuk memupuk dan melatih sikap yang positif selagi lajang. Kemudian, setelah kamu menikah, kamu akan memiliki sikap yang baik terhadap perkawinanmu dan pasanganmu, sehingga pasanganmu terdorong untuk bersikap positif juga.

Kata Alkitab: "Lebih baik kita puas dengan apa yang ada pada kita daripada selalu menginginkan lebih banyak lagi."
—Pengkhotbah 6:9, *BIMK*.

Saran: Kadang-kadang, sikap negatif muncul karena harapan yang muluk-muluk. Pada lembar kertas terpisah, tuliskan dua atau tiga hal yang kamu harapkan dari perkawinan. Bacalah itu, kemudian tanyai diri sendiri, 'Apakah harapanku

rencanaku!

Sifat yang perlu aku upayakan sekarang agar hubunganku dengan calon teman hidup menjadi lebih baik adalah



Yang ingin aku tanyakan ke orang tuaku tentang hal ini adalah

” **Pernikahan adalah langkah yang serius. Jangan cuma memikirkan pernikahannya, tapi kenali juga siapa orang yang akan kita nikahi.** ” —Audra

lebih banyak khayalan ketimbang kenyataan? Apakah itu mungkin dikompromi oleh surat kabar, sinetron, atau novel? Apakah aku berfokus pada apa yang akan diberi oleh perkawinan untuk *aku*—mungkin melipur kesepian *aku* yang parah, memuaskan hasrat seksual *aku*, meningkatkan status *aku* di kalangan teman? Jika demikian, kamu jangan lagi berpikir tentang ”aku” tetapi tentang ”kita”. Untuk membantumu, tuliskan dua atau tiga hal yang kamu harapkan dari perkawinan yang berkaitan dengan kamu *dan* calon teman hidupmu.

Khayalan-khayalan di atas dapat mengancam kebahagiaanmu dalam perkawinan. Jadi, berupayalah untuk menghapus pemikiran seperti itu dan menggantinya dengan pandangan yang realistis. Lembar kerja di halaman 216 dan 217 dapat membantu kamu dan calon teman hidupmu menyongsong salah satu berkat terbesar—perkawinan yang bahagia!—Ulangan 24:5; Amsal 5:18.

DI PASAL BERIKUT *Jika kamu putus cinta, rasanya mau mati saja. Bagaimana kamu bisa menghadapinya?*

MENURUTMU . . .

- **Mengapa banyak perkawinan berakhir dengan perceraian?**
- **Apa saja bahayanya jika kamu menikah hanya sebagai pelarian karena kamu tidak bahagia di rumah?**
- **Mengapa kamu perlu mematuhi prinsip Alkitab dalam perkawinanmu kelak?**



31

Bagaimana aku bisa pulih setelah putus?

"Kami sudah enam bulan pacaran dan sudah lima tahun berteman. Sewaktu dia ingin putus, dia enggak berani ngomong. Tahu-tahu, dia enggak mau lagi bicara denganku. Aku bingung. Aku kecewa berat. Aku terus bertanya-tanya, 'Apa, sih, salahku?'"
— Rachel.

GARA-GARA putus cinta, orang yang biasanya ceria bisa menangis putus asa. Misalnya Jeff dan Susan, yang sudah dua tahun berpacaran. Ikatan emosi mereka pun semakin kuat. Sepanjang hari, Susan dikirim SMS berisi kata-kata cinta. Kadang-kadang, Jeff memberikan hadiah sebagai tanda kangen. "Jeff selalu mendengarkan dan mengerti aku," kata Susan. "Dia membuatku merasa istimewa."

Tak lama kemudian, Jeff dan Susan membicarakan pernikahan dan di mana mereka akan tinggal kalau sudah jadi suami-istri. Jeff bahkan menanyakan ukuran cincin Susan. Lalu, tanpa diduga-duga, Jeff menyudahi hubungan itu! Hati Susan benar-benar hancur. Ia melewati hari-harinya dengan perasaan hampa dan terpukul. "Aku capek. Aku letih," katanya.*

Mengapa Menyakitkan

Kalau kamu berada dalam situasi seperti Susan, kamu mungkin bertanya-tanya, 'Sanggupkah aku bangkit lagi?' wajar jika kamu merasa pedih. "Cinta kuat seperti maut," tulis Raja Salomo. (Kidung Agung 8:6, *Terjemahan Baru*) Putus cinta bisa menjadi salah satu pengalaman yang paling susah dilupakan yang harus kamu tanggung. Malah, ada yang bilang bahwa lebih baik mati daripada putus cinta. Kamu sendiri mungkin merasakannya. Kamu barangkali juga merasakan berbagai tahap kesedihan lain berikut ini yang umum dialami orang putus cinta:

Menyangkal. *'Ini enggak mungkin! Satu atau dua hari lagi dia bakal berubah pikiran.'*

Marah. *'Tega amat dia! Aku muak lihat dia!'*

Depresi. *'Aku memang tidak pantas disayangi. Enggak ada orang yang bakal mencintaiku lagi.'*

* Meskipun tokoh yang dikutip dalam artikel ini adalah perempuan, prinsip yang dibahas berlaku juga untuk laki-laki.



TAHUKAH KAMU . . .

Kebanyakan remaja yang berpacaran tidak sampai ke jenjang pernikahan, dan yang sampai ke jenjang pernikahan pun biasanya cerai.

Menerima. *'Aku akan baik-baik saja. Menyakitkan sih, tapi sudah mendingan.'*

Kabar baiknya, kamu bisa mencapai tahap menerima. Lamanya waktu yang dibutuhkan bergantung pada sejumlah faktor, termasuk seberapa lama dan sudah sejauh mana hubungamu dengannya. Tapi sekarang ini, bagaimana kamu bisa tenang dulu?

Lakukan Sesuatu, Jangan Diam Saja

Kamu mungkin pernah dengan pepatah, Waktu bisa menyembuhkan segalanya. Sewaktu kamu baru putus, pepatah itu mungkin tidak berguna. Mengapa? Karena bukan waktu saja yang diperlukan untuk pulih. Sebagai ilustrasi: Luka gores akan sembuh *nanti*, tapi itu masih terasa sakit *sekarang*. Kamu masih perlu menghentikan keluarnya darah dan meredakan rasa sakitnya. Kamu juga perlu mencegah terjadinya infeksi. Begitu pula dengan luka emosi. Saat ini, rasanya menyakitkan. Tapi, ada langkah-langkah yang bisa kamu ambil untuk mengurangi rasa sakit itu dan mencegah agar kamu tidak

TIPS



Susan, yang disebutkan di awal pasal ini, membuat daftar ayat yang bisa dibawa-bawa agar ia bisa membacanya setiap kali teringat peristiwa itu. Barangkali, kamu pun bisa melakukannya dengan menggunakan beberapa ayat yang tercantum dalam pasal ini.



Putus cinta ibarat luka gores—menyakitkan, tetapi akhirnya akan sembuh

setelah putus, apa pelajarannya?

Apakah kamu diberi tahu alasannya putus? Jika ya, tuliskan alasan itu di bawah ini, tidak soal kamu merasa itu bisa diterima atau tidak.



.....
.....

Menurutmu, apa alasan lainnya yang mungkin ada kaitannya?

.....
.....
.....

Kalau dipikir-pikir lagi, adakah sesuatu yang bisa kamu lakukan agar akibatnya tidak seperti ini? Jika ya, apa?

.....
.....
.....

Dari pengalaman ini, apakah kamu menemukan hal-hal yang masih perlu kamu kembangkan agar lebih matang secara rohani atau emosi?

.....
.....
.....

Apa saja, kalau ada, yang tidak ingin kamu ulangi lagi pada hubungan berikutnya?

.....
.....
.....
.....



"[Yehuwa] menyembuhkan orang-orang yang patah hati, dan membalut bagian-bagian yang sakit."—Mazmur 147:3.



terinfeksi rasa putus asa. Dengan berlalunya waktu, kamu memang akan sembuh. Tapi, apa yang mesti kamu lakukan sekarang? Cobalah hal berikut.

● **Jangan pendam kesedihanmu.** Tidak salah bila kamu ingin menangis sejadi-jadinya. Malahan, Alkitab berkata bahwa ada "waktu untuk menangis" dan bahkan "waktu untuk meratap". (Pengkhhotbah 3:1, 4) Mencururkan air mata tidak berarti kamu lemah. Di tengah penderitaan emosi, bahkan Daud—seorang pejuang yang gagah perkasa—pernah mengakui, "Setiap malam air mataku mengalir membasahi tempat tidurku."—Mazmur 6:7, *Bahasa Indonesia Masa Kini*.

● **Jaga kesehatanmu.** Gerak badan dan gizi yang baik akan turut memulihkan tenaga yang hilang akibat derita emosi. Menurut Alkitab, "pelatihan bagi tubuh jasmani" ada manfaatnya.—1 Timotius 4:8.

Apa saja yang mungkin perlu kamu perhatikan tentang kesehatan?



.....
.....
.....

● **Teruslah sibuk.** Jangan berhenti melakukan berbagai hal yang kamu sukai. Dan di saat seperti ini, kamu justru tidak boleh menyendiri. (Amsal 18:1) Dengan bergaul bersama orang-orang yang peduli, kamu akan tetap berfokus pada hal positif.

Tujuan apa saja yang bisa kamu rencanakan?

.....
.....
.....

● **Ungkapkan perasaanmu kepada Allah dalam doa.** Itu mungkin tidak mudah. Setelah putus, ada yang bahkan merasa dikhianati oleh Allah. Mereka mengatakan, 'Aku terus-terusan berdoa supaya bisa *menemukan* jodohku, tapi *sekarang* begini jadinya!' (Mazmur 10:1) Namun, apakah kita boleh memandang Allah sebagai "biro jodoh"? Tentu saja tidak; lagi pula, bukan tanggung jawab Dia jika salah satu pihak tidak ingin hubungan itu berlanjut. Yang pasti, Yehuwa "*memperhatikan kamu*". (1 Petrus 5:7) Maka, curahkan perasaanmu kepada Dia dalam doa. Alkitab mengatakan, 'Nyatakanlah permintaanmu kepada Allah; dan kedamaian dari Allah, yang lebih unggul daripada segala akal, akan menjaga hatimu dan kekuatan mentalmu melalui Kristus Yesus.'—Filipi 4:6, 7.

Apa saja yang bisa kamu doakan kepada Yehuwa sewaktu kamu sedang berjuang mengatasi kesedihan akibat putus?



.....

.....

.....

rencanaku!

Agar aku dapat bangkit lagi setelah putus, aku akan



.....

.....

Yang bisa aku upayakan agar menjadi orang yang lebih baik sewaktu berpacaran lagi adalah

.....

.....

Yang ingin aku tanyakan ke orang tuaku tentang hal ini adalah

.....

.....

” *Seiring berlalunya waktu, kita bisa memandang masalahnya dengan lebih jernih. Nantinya, emosi kita akan mereda sehingga kita bisa memahami situasinya dengan lebih baik. Juga, kita jadi lebih mengenal diri kita dan lebih tahu pasangan seperti apa yang kita inginkan. Kita jadi tahu apa yang harus dilakukan supaya peristiwa seperti ini tidak terulang.* ” — Corrina

Menatap Jauh ke Depan

Setelah waktu berlalu dan kamu pulih, mungkin ada baiknya jika kamu memeriksa apa sebenarnya yang salah dengan hubunganmu itu. Kalau kamu sudah siap melakukannya, kamu mungkin dapat menuliskan tanggapanmu atas berbagai pertanyaan dalam kotak “Apa Pelajarannya?” di halaman 224.

Memang, hubunganmu itu tidak semulus yang kamu harapkan. Tetapi, ingatlah ini: Di tengah badai, mudah sekali berfokus pada langit kelam dan hujan deras. Namun, badai pasti berlalu dan langit pun cerah kembali. Para remaja yang dikutip sebelumnya dalam pasal ini pada akhirnya sanggup bangkit lagi. Yakinlah bahwa kamu pun bisa!

DI PASAL BERIKUT *Apa saja yang bisa kamu lakukan untuk melindungi diri dari pemangsa seksual?*

MENURUTMU . . .

- **Apa yang kamu pelajari tentang dirimu dari hubunganmu sebelumnya?**
- **Apa yang kamu pelajari tentang lawan jenis?**

Setiap tahun, jutaan orang diperkosa atau dimanfaatkan secara seksual, dan riset memperlihatkan bahwa kaum muda adalah sasaran utamanya. Misalnya, diperkirakan bahwa di Amerika Serikat, setengah dari jumlah korban pemerkosaan berusia di bawah 18 tahun. Karena maraknya kejahatan itu, kamu perlu memikirkan topik ini.

32

Bagaimana aku melindungi diri dari pemangsa seksual?

***"Tahu-tahu dia cengkeram aku, terus aku dibanting. Aku berupaya sebisa-bisanya melawan dia. . . . Aku mencoba berteriak, tapi tidak ada suara yang keluar. Aku mendorong, menendang, memukul, dan mencakar. Saat itulah aku merasa kulitku tertusuk pisau. Aku merasa lemas, tidak bisa berbuat apa-apa lagi."
—Annette.***

PEMANGSA seksual merajalela dewasa ini, dan kaum muda sering menjadi sasaran mereka. Ada anak muda, seperti Annette, yang diserang oleh orang yang tak dikenal. Yang lainnya diserang oleh tetangga. Itulah yang terjadi dengan Natalie, yang pada usia 10 tahun dianiaya secara seksual oleh seorang remaja yang tinggal di dekat rumahnya. "Aku takut dan malu banget, jadi awalnya aku enggak mau cerita ke siapa pun," katanya.

Banyak remaja diserang oleh anggota keluarga sendiri. "Antara usia 5 dan 12 tahun, aku dianiaya secara seksual oleh

ayahku,” kata seorang wanita bernama Carmen. ”Aku akhirnya bicara sama dia soal itu ketika aku berusia 20. Katanya ia menyesal, tapi beberapa bulan kemudian, ia mengusirku dari rumah.”

Penganiayaan seksual oleh tetangga, teman, atau anggota keluarga sangat lazim terjadi dewasa ini, dan itu meresahkan.* Tetapi, ini bukan hal baru. Peristiwa seperti itu sudah ada ketika Alkitab ditulis. (Yoel 3:3; Matius 2:16) Kita sekarang hidup pada masa kritis. Banyak orang tidak memiliki ”kasih sayang alami”, dan sangat umum kalau anak perempuan (dan bahkan anak lelaki) dimanfaatkan secara seksual. (2 Timotius 3:1-3) Memang, tidak ada tindakan pencegahan yang bisa *menjamin* keselamatanmu. Tapi, banyak yang bisa kamu lakukan untuk melindungi diri. Perhatikan kiat-kiat berikut:

Waspadalah. Kalau kamu berjalan di luar rumah, cermati apa yang terjadi di depanmu, di belakangmu, dan di sampingmu. Beberapa daerah dikenal rawan, terutama pada malam hari. Sebisa mungkin, hindari daerah seperti itu, atau setidaknya pastikan kamu tidak sendirian.—Amsal 27:12.

Jangan berikan kesan yang salah. Hindari tingkah atau pakaian yang menggoda, atau memancing. Tindakan seperti itu akan memberi kesan bahwa kamu mau melakukan hubungan seks—atau setidaknya kamu tidak keberatan.—1 Timotius 2:9, 10.

Bicarakan batas-batas. Kalau kamu diajak kencan, bicarakan dengan teman kencanmu tentang tindakan apa yang patut dan yang tidak patut sewaktu berkencan.# Setelah menetapkan batasan, hindari situasi-situasi yang bisa membuatmu gampang diserang.—Amsal 13:10.

Jangan diam saja. Tidaklah salah kalau kamu dengan tegas mengatakan, ”Heh, jangan macam-macam!” atau ”Jangan pegang-pegang!” Kamu tidak perlu menahan diri hanya karena takut kehilangan pacar. Jika gara-gara itu ia memutuskan

* Beberapa kasus pemerkosaan terjadi sewaktu kencan. Si gadis dipaksa berhubungan atau dibius sehingga patuh saja.

Untuk informasi lebih lanjut, lihat Jilid 2, Pasal 4.

”kalau kamu memang cinta aku . . . ”

Salah satu tipe pemangsa seksual tidak memaksa anak perempuan tetapi dengan lihai memainkan emosi mereka. Caranya? Dengan mengatakan, misalnya, ”Semua orang juga berhubungan seks,” ”Tenang, tidak bakal ketahuan,” atau, seperti disebutkan di Pasal 24 buku ini, ”Kalau kamu memang cinta aku, kamu pasti mau.” Jangan mau dibodohi oleh lelaki yang bilang bahwa seks adalah tanda cinta. Sebenarnya, orang yang bilang begitu hanya mementingkan kepuasan dirinya sendiri. Dia *tidak* memikirkan dirimu atau kebahagiaanmu. Sebaliknya, seorang lelaki sejati akan mengutamakan kepentinganmu di atas kepentingannya sendiri dan dia punya kekuatan untuk menjunjung standar moral Allah. (1 Korintus 10:24) Lelaki sejati tidak menganggap wanita cuma untuk berhubungan seks. Ia memandang ’perempuan-perempuan muda sebagai adik dengan penuh kemurnian’.—1 Timotius 5:1, 2.

hubungan, ia memang tidak pantas jadi pacarmu! Lagi pula, kamu layak mendapat pria sejati, pria yang merespek tubuhmu dan prinsipmu.*

Berhati-hatilah sewaktu menggunakan Internet. Jangan sembarangan memberikan data pribadi atau memasang foto-foto tertentu yang bisa menunjukkan di mana kamu tinggal.# Jika kamu menerima ajakan terang-terangan untuk berhubungan seks, biasanya jawaban terbaik adalah *tidak* menjawab. Dengan begitu, si pemangsa tidak akan bisa berbuat apa-apa.

* Tentu saja, nasihat ini berlaku juga jika yang dipaksa adalah anak lelaki.

Untuk informasi lebih lanjut, lihat Jilid 2, Pasal 11.



TAHUKAH KAMU . . .

Di Amerika Serikat, lebih dari 90 persen remaja korban serangan seksual kenal penyerangnya.



"Pada hari-hari terakhir akan datang masa kritis yang sulit dihadapi. Sebab orang-orang akan menjadi pencinta diri sendiri, . . . tidak memiliki kasih sayang alami, . . . tidak mempunyai pengendalian diri, garang, tidak mengasihni kebaikan."—2 Timotius 3:1-3.



Dengan mengikuti langkah-langkah di atas, kamu memperkecil peluang untuk diserang. (Amsal 22:3) Namun pada kenyataannya, kamu tidak selalu bisa mengendalikan sepenuhnya situasimu. Misalnya, kamu tidak selalu bisa mengajak teman. Kamu juga tidak selalu bisa menghindari daerah rawan. Mungkin kamu malah *tinggal* di daerah rawan.

Barangkali, dari pengalaman pahit kamu tahu bahwa hal buruk dapat terjadi meski kamu sudah berupaya keras menghindari masalah. Seperti Annette, yang dikutip di atas, kamu mungkin diserang secara tiba-tiba, dan orang yang menyerangmu jauh lebih kuat. Atau, seperti Carmen, kamu mungkin masih anak-anak sewaktu diserang, sehingga tidak berdaya—atau bahkan tidak sepenuhnya mengerti apa yang terjadi. Bagaimana kamu bisa mengatasi rasa bersalah yang sering kali menyiksa korban penganiayaan seksual?

Mengatasi Rasa Bersalah

Annette masih bergulat dengan rasa bersalah. "Aku terus menyiksa diri," katanya. "Aku terus memutar ulang kejadian pada malam itu di benakku. Aku seharusnya lebih keras melawan dia. Tapi setelah ditusuk, aku menjadi lumpuh karena ketakutan. Aku tidak bisa berbuat apa-apa lagi, tapi aku merasa *seharusnya* aku bisa."

TIPS



Kalau kamu menjadi korban penganiayaan seksual, buatlah daftar ayat yang bisa menghiburmu, misalnya Mazmur 37:28; 46:1; 118:5-9; Amsal 17:17; dan Filipi 4:6, 7.

” **Susah sekali bicara soal peristiwa itu, tapi itulah yang terbaik. Dengan berbicara, kamu bisa lepas dari rasa sedih dan marah, dan akhirnya kuat kembali.** ” —Natalie

Natalie juga bergulat dengan rasa bersalah. ”Aku seharusnya tidak gampang percaya orang,” katanya. ”Orang tuaku punya aturan bahwa aku tidak boleh jauh-jauh dari kakakku sewaktu bermain di luar, tapi aku tidak nurut. Jadi aku merasa, gara-gara itu si tetangga punya peluang untuk menyerangku. Kejadian itu membuat keluargaku menderita, dan aku merasa bersalah karenanya. Itulah yang paling berat buatku.”

Jika kamu merasakan hal yang sama dengan Annette atau Natalie, bagaimana kamu bisa mengatasinya? Pertama, yang harus kamu sadari betul adalah bahwa jika kamu diperkosa, *bukan kamu yang mau*. Ada yang meremehkan masalah ini, dengan dalih ”namanya juga laki-laki” dan bahwa si korbanlah yang memancing. Tapi, tidak seorang pun pantas diperkosa. Jika kamu menjadi korban tindakan menjijikkan seperti itu, *bukan kamu yang salah!*

Tentu saja, membaca pernyataan ”bukan kamu yang salah” itu gampang; yang susah adalah memercayainya. Ada yang memendam peristiwa itu dan akhirnya hancur karena merasa amat bersalah dan karena perasaan-perasaan negatif lainnya. Tapi, siapa yang paling diuntungkan jika kamu diam saja—kamu atau si pemerkosa? Jadi, demi kepentinganmu sendiri, kamu perlu memikirkan pilihan lain.

Menceritakan Kisahmu

Alkitab memberi tahu kita bahwa di puncak penderitaannya, Ayub mengatakan, ”Aku akan melampiaskan keprihatinanku tentang jiwaku. Aku akan berbicara dalam kepahitan jiwaku!” (Ayub 10:1) Kamu akan mendapat manfaat dengan melakukan hal yang sama. Jika kamu berbicara kepada orang

yang dapat dipercaya, kamu akan bisa lebih tenang dan terbebas dari tekanan emosi.

Bahkan, kalau kamu orang Kristen, penting sekali apabila kamu berbicara dengan penatua sidang jemaat. Kata-kata penghiburan dari seorang gembala yang pengasih akan membuatmu yakin bahwa sebagai korban pemerkosaan, kamu tidak bersalah, tapi itu adalah dosa si pemerkosa. Annette merasakan benarnya hal itu. Ia mengatakan, "Aku berbicara dengan seorang sahabat, dan dia mendesakku untuk berbicara dengan dua penatua Kristen di sidang jemaatku. Syukurlah aku mengikuti sarannya. Mereka membicarakan hal itu bersamaku beberapa kali dan mengucapkan kata-kata yang benar-benar aku



Dampak penganiayaan seksual bisa jadi terlalu berat untuk ditanggung sendiri. Mintalah bantuan dengan bicara kepada orang lain.

rencanaku!

Sewaktu aku merasa bersalah gara-gara kejadian ini, aku akan



Yang ingin aku tanyakan ke orang tuaku tentang hal ini adalah

butuhkan—bahwa itu bukan salahku. Itu *sama sekali* bukan salahku.”

Dengan membicarakan hal itu dan mengungkapkan perasaanmu, kamu tidak akan terus digerogeti rasa marah dan ke-sal. (Mazmur 37:8) Kamu juga bisa jadi merasa lega, mungkin untuk pertama kalinya setelah sekian tahun. Itulah yang dirasakan Natalie setelah ia berbicara kepada orang tuanya. ”Mereka dukung aku,” katanya. ”Mereka menganjurkanku untuk membicarakannya. Aku jadi tidak terus-terusan memendam kesedihan atau kemarahan.” Natalie juga merasa dihibur jika ia berdoa. ”Berbicara kepada Allah sangat membantu,” katanya, ”khususnya pada saat-saat aku merasa tidak bisa mengungkapkan perasaanmu kepada orang lain. Sewaktu berdoa, aku bisa bicara dengan leluasa. Aku pun merasa damai dan tenang.”*

Kamu sendiri juga akan merasakan bahwa memang ada ”waktu untuk menyembuhkan”. (Pengkhotbah 3:3) Andalkan sahabat-sahabat yang, seperti para penatua, menjadi ”tempat perlindungan dari angin dan tempat persembunyian dari badai hujan”. (Yesaya 32:2) Perhatikan kesehatan fisik dan emosimu. Tidurlah cukup. Dan yang terpenting, andalkan Allah segala penghiburan, Yehuwa, yang akan segera mendatangkan dunia baru di mana ’para pelaku kejahatan akan dimusnahkan, tetapi orang-orang yang berharap kepada Yehuwa akan memiliki bumi’.—Mazmur 37:9.

* Kadang-kadang, korban penganiayaan seksual menderita depresi berat. Situasi seperti itu sebaiknya ditangani oleh dokter. Untuk informasi lebih lanjut tentang cara mengatasi depresi, lihat Pasal 13 dan 14 buku ini.

MENURUTMU . . .

- **Apa saja manfaatnya jika kamu bicara soal penganiayaan yang kamu alami?**
- **Apa yang bisa terjadi—kepadamu dan kepada orang lain—jika kamu diam saja?**

4 SEKS, MORAL, DAN CINTA

jurnalku



Tuliskan tiga aturan yang kamu buat sendiri untuk dijalankan. Sertakan alasannya kamu yakin bahwa setiap aturan yang kamu buat itu bijaksana.*

1.

2.

3.

* Misalnya, "Aku tidak akan berhubungan seks sebelum menikah, dan aku yakin ini bagus karena . . ." Pastikan bahwa apa yang kamu tulis mencerminkan prinsip kamu sendiri, bukan orang lain.

5 TINGKAH LAKU YANG MERUSAK

237 Merokok

246 Alkohol

252 Narkoba





33

Apa yang harus aku tahu tentang merokok?

Perhatikan opsi-opsi berikut,  dan beri tanda ✓ pada kotak di samping setiap hal yang kamu rasa menggambarkan dirimu.

- Ingin tahu
- Lagi stres
- Ingin diterima sebagai teman
- Tidak mau gemuk

KALAU ada kotak yang kamu centang di halaman 237, kamu punya kesamaan dengan teman-teman yang merokok atau yang sudah mulai pikir-pikir.* Misalnya:

Memuaskan rasa ingin tahu. "Aku penasaran bagaimana rasanya, jadi aku ambil satu batang dari seorang teman lalu diam-diam pergi dan mengisapnya." — Tracy.

Mengatasi stres dan ingin diterima. "Anak-anak di sekolah suka bilang 'Aku lagi butuh rokok, nih', lalu setelah itu, 'Wuuhh, jadi mendingan, lho!' Makanya, kalau lagi stres, aku mau juga." — Nikki.

Merampingkan badan. "Ada gadis yang merokok supaya tetap kurus — jauh lebih gampang daripada diet!" — Samantha.

Tetapi, sebelum kamu menyalakan rokokmu yang pertama — atau yang berikutnya — tahan dulu dan berpikirlah. Jangan seperti ikan yang langsung mencaplok umpan. Memang, si ikan mendapat sedikit makanan, tapi ruginya banyak! Sebaliknya, ikutilah nasihat Alkitab, dan gunakan "kemampuan berpikirmu yang tajam". (2 Petrus 3:1) Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut.

Apa yang Sebenarnya Kamu Tahu tentang Merokok?

Tandai setiap pernyataan, benar atau salah.

a. **Merokok akan mengurangi stres.** Benar Salah

b. **Hampir semua asapnya aku embuskan.** Benar Salah

c. **Merokok tidak akan mengganggu kesehatanku, kecuali kalau aku sudah tua.** Benar Salah

d. **Merokok membuatku jadi idaman lawan jenis.** Benar Salah

e. **Kalau aku merokok, aku saja kok yang rugi.** Benar Salah

f. **Allah tidak peduli apakah aku merokok atau tidak.** Benar Salah

* Meski pasal ini membahas orang yang mengisap rokok, problem dan bahaya yang ditonjolkan juga berlaku bagi orang yang mengunyah tembakau.



Perokok bagaikan ikan yang langsung mencaplok umpan; dapatnya sedikit, ruginya banyak

Jawaban

a. **Salah.** Walau merokok untuk sementara bisa meredakan stres yang muncul akibat berhenti merokok, para ilmuwan mendapati bahwa nikotin justru meningkatkan kadar hormon stres.

b. **Salah.** Beberapa penelitian menunjukkan bahwa lebih dari 80 persen partikel dalam asap rokok yang kamu isap tetap tinggal di dalam tubuh.

c. **Salah.** Meski risikonya meningkat bersamaan dengan setiap rokok yang kamu isap, efeknya langsung terasa. Ada orang yang menjadi kecanduan hanya dari satu rokok. Kemampuan paru-parumu akan berkurang, dan kamu bakal terserang batuk yang membandel. Kulitmu akan lebih cepat keriput. Merokok bisa membuat orang lebih mudah panik, depresi, dan terganggu fungsi seksualnya.

d. **Salah.** Periset Lloyd Johnston mendapati bahwa remaja yang merokok "kurang menarik bagi mayoritas lawan jenis".

e. **Salah.** Setiap tahun, asap rokok menewaskan ribuan orang yang tidak merokok; itu akan membahayakan keluarga, teman, dan bahkan binatang peliharaanmu.

f. **Salah.** Orang yang ingin menyenangkan Allah mesti

TAHUKAH KAMU ...



Tembakau yang tidak diisap—misalnya tembakau kunyah—bisa melepas lebih banyak nikotin daripada rokok dan berisi sekitar 25 racun penyebab kanker yang meningkatkan risiko kanker tenggorokan dan mulut.

” **Ketika ditawari rokok, aku cuma tersenyum dan mengatakan, 'Enggak, deh, aku enggak mau kena kanker.'** —Alana

membersihkan diri dari ”setiap pencemaran daging”. (2 Korintus 7:1) Tidak diragukan, merokok mencemari tubuh. Kalau kamu memilih untuk menjadi tidak bersih, membahayakan dirimu dan orang lain dengan menggunakan tembakau, kamu tidak bisa menjadi sahabat Allah.—Matius 22:39; Galatia 5:19-21.

Kiat Menolak

Jadi, apa yang akan kamu lakukan kalau ditawari rokok? Jawaban yang sederhana tetapi tegas, seperti ”Makasih, aku enggak merokok”, sering kali efektif. Kalau ada yang mengotot atau bahkan menjejekmu, kamu harus tegas. Kamu bisa bilang:

- ”Aku sudah cek risikonya dan yang pasti aku tidak mau merokok.”
- ”Aku mau jaga paru-paruku supaya bisa umur panjang.”
- ”Memangnya aku enggak punya hak untuk buat pilihan sendiri?”

Namun, seperti remaja yang dikutip sebelumnya dalam pasal ini, kamu bisa jadi merasa bahwa tekanan terbesar datang dari dirimu sendiri. Jika demikian, lawan dorongan itu dengan memikirkan pertanyaan-pertanyaan berikut:

- ’Apakah merokok memang ada gunanya bagiku? Misalnya, kalau aku memutuskan untuk merokok hanya agar diterima orang, apa iya aku bakal diterima, padahal dalam soal-soal lain aku juga berbeda? Apakah aku memang *ingin* diterima oleh orang-orang yang senang melihat aku merusak kesehatanku sendiri?’
- ’Dengan merokok, seberapa besar kerugianku dari segi uang, kesehatan, dan respek dari orang lain?’
- ’Apakah aku rela menjual persahabatanku dengan Allah demi sebatang rokok?’

❖ apakah ganja memang seburuk itu?

"Ada yang bilang, dengan memakai ganja, kita bisa lupa problem," kata Ellen, yang tinggal di Irlandia, "dan efek sampingnya enggak ada." Apakah kamu pernah dengar komentar serupa tentang ganja, atau mariyuana? Bandingkan mitos umum dan fakta berikut ini.

Mitos. *Ganja tidak berbahaya.*

Fakta. Dampak yang diketahui atau diduga dari ganja adalah: kerusakan daya ingat, gangguan kemampuan belajar, penurunan sistem kekebalan tubuh, serta kerusakan kesehatan seksual pria maupun wanita. Ganja dapat menyebabkan berbagai gangguan kejiwaan seperti serangan kecemasan, psikosis, dan paranoia. Anak-anak yang terlahir dari wanita pemakai ganja biasanya mengalami gangguan perilaku, kurang bisa berkonsentrasi, dan sulit membuat keputusan.

Mitos. *Ganja tidak terlalu berbahaya dibanding rokok.*

Fakta. Dibanding rokok, ganja bisa menyumbang empat kali lipat lebih banyak tar di saluran pernapasan dan lima kali lipat lebih banyak racun karbon monoksida dalam darah. Jumlah racun penyebab kanker yang dihasilkan dengan mengisap lima batang ganja sama dengan yang dihasilkan dengan mengisap satu bungkus rokok.

Mitos. *Ganja tidak membuat kecanduan.*

Fakta. Remaja yang memiliki masalah mental atau emosi dapat cepat kecanduan ganja. Ada juga remaja yang kecanduan setelah memakainya cukup lama. Selain itu, menurut penelitian, remaja pemakai ganja biasanya akan menggunakan narkoba lainnya, misalnya kokain.





TIPS

Jangan menganggap enteng, misalnya dengan berpikir, 'Ah, kan cuma sekali isap.' Itu akan membuat kamu kambuh lagi.—Yeremia 17:9.

Tetapi, bagaimana jika kamu sudah kecanduan? Apa yang bisa kamu lakukan untuk berhenti merokok?

Kiat Berhenti

1. Yakinkan dirimu. Tulis alasan-alasan *kamu* berhenti dan tinjaulah daftar ini secara

teratur. Hasrat untuk bersih di hadapan Allah bisa menjadi motif yang kuat.—Roma 12:1; Efesus 4:17-19.

2. Minta bantuan. Seandainya kamu menyembunyikan kebiasaan merokokmu dari orang-orang tertentu, inilah saatnya untuk berterus terang. Beri tahu mereka bahwa kamu ingin berhenti, dan minta dukungan mereka. Kalau kamu ingin melayani Allah, berdoalah mohon bantuan-Nya.—1 Yohanes 5:14.

3. Tetapkan tanggal berhenti. Beri dirimu waktu dua minggu atau kurang, dan tandai di kalender kapan kamu akan berhenti. Beri tahukan tanggal itu kepada keluarga dan teman-teman.

4. Cari dan musnahkan. Sebelum tanggal berhenti, gele-dah kamar, mobil, dan bajumu untuk mencari rokok. Musnahkan itu. Buang pemantik, korek api, dan asbak.



rencanaku!

Jika teman sekolah menekan aku untuk merokok, aku akan



.....
.....

Yang ingin aku tanyakan ke orang tuaku tentang hal ini adalah

.....
.....



'Bersihkan diri dari segala yang mengotori jiwa raga kita.'
—2 Korintus 7:1, *Bahasa Indonesia Masa Kini.*



5. Atasi gejala akibat berhenti merokok. Minumlah banyak air atau jus buah, dan luangkan lebih banyak waktu untuk tidur. Ingatlah bahwa tidak enaknyanya *sementara*, tetapi manfaatnya *selamanya!*

6. Hindari pemicu. Jauhi situasi dan tempat yang bisa membuatmu tergoda merokok. Kamu juga mungkin perlu berhenti bergaul dengan para perokok.—Amsal 13:20.

Jangan Mau Dikelabui

Setiap tahun, perusahaan rokok menghabiskan miliaran dolar untuk iklan. Siapa target utama mereka? Sebuah dokumen dari perusahaan rokok menyatakan, "Remaja sekarang ini bakal menjadi pelanggan tetap kami."

Jangan mau memperkaya para eksekutif perusahaan rokok. Untuk apa memakan umpan mereka? Orang-orang seperti itu atau teman-temanmu yang merokok tidak peduli pada kepentinganmu. Ketimbang mendengarkan mereka, dengarkan nasihat Alkitab dan belajarliah hal-hal yang "bermanfaat bagimu".—Yesaya 48:17.

DI PASAL BERIKUT *Apakah kamu diajak minum alkohol oleh teman-temanmu? Bacalah tentang cara mengenali batasnya.*

MENURUTMU . . .

- **Meski kamu tahu bahayanya, mengapa kamu masih saja bisa tergoda untuk merokok?**
- **Apa yang membuatmu yakin bahwa merokok itu tidak baik?**

❖ dampak tembakau pada tubuh

Lihat orang sehat di iklan rokok; lalu, bandingkan itu dengan gambar-gambar tentang dampak rokok pada tubuh.



Mulut dan tenggorokan
Dapat menyebabkan kanker

Lidah kena kanker



Jantung Mengeraskan dan menyempitkan arteri, membuat jantung kekurangan oksigen, dan meningkatkan risiko terkena penyakit jantung hingga empat kali lipat

Arteri tersumbat



Paru Merusak kantong udara, menimbulkan radang pada saluran udara, dan meningkatkan risiko terkena kanker paru hingga 23 kali lipat

Paru perokok

Otak Meningkatkan risiko terkena *stroke* hingga empat kali lipat



Kulit Dapat menyebabkan penuaan dini



Gigi Menyebabkan perubahan warna



Ginjal Menyebabkan kanker



Perut Menyebabkan kanker

Pankreas Menyebabkan kanker

Kandung Kemih Menyebabkan kanker



34

Apa salahnya minum-minum?

***Bagaimana kamu akan menjawab pertanyaan berikut?
Tandai ✓ di kotak di sebelah jawabanmu.***

***Apakah ada temanmu yang suka
minum-minum, atau yang sudah mulai
minum meski masih di bawah umur?*** Ya Tidak

***Apakah temanmu pernah
menekanmu untuk minum
minuman beralkohol?*** Ya Tidak

Pernahkah kamu ikut-ikutan minum? Ya Tidak

KALAU kamu pernah diajak minum-minum atau tergoda minum meski masih di bawah umur, kamu tidak sendirian. Banyak anak muda menyalahgunakan minuman beralkohol.* Di beberapa negeri, ada kebiasaan yang disebut *binge drinking*. Apakah itu? Beberapa orang mendefinisikannya sebagai sekadar minum sampai mabuk. Laporan Institut Penyalahgunaan dan Kecanduan Alkohol Nasional AS menjabarkannya dengan lebih spesifik lagi. Menurut mereka, *binge drinking* ”biasanya didefinisikan sebagai meminum lima atau lebih takaran standar sekaligus bagi pria, dan empat atau lebih bagi wanita”.

Tapi tanyai dirimu, ’Sebenarnya, mengapa aku minum dan apa dampak alkohol terhadapku?’ Misalnya, coba jawab pertanyaan-pertanyaan benar atau salah berikut. Beri tanda ✓ di kotak yang di sebelah jawabanmu, dan kemudian pikirkan fakta-faktanya.

a. Remaja minum hanya karena mereka suka dengan aroma alkohol. Benar Salah

b. Karena lebih muda dan lebih kuat fisik, remaja tidak banyak mengalami efek samping akibat penyalahgunaan alkohol dibanding orang dewasa. Benar Salah

c. Minum-minum tidak berakibat kematian. Benar Salah

d. Alkitab melarang semua penggunaan alkohol. Benar Salah

e. Akibatnya paling-paling gangguan kesehatan. Benar Salah

a. Remaja minum hanya karena mereka suka dengan aroma alkohol. Jawaban—Salah. Dalam sebuah survei di Australia, 36 persen anak muda yang ditanyai mengatakan bahwa mereka minum terutama supaya diterima dalam kegiatan sosial. Menurut sebuah survei di AS, 66 persen mengatakan bahwa mereka minum karena tekanan teman. Tetapi, lebih dari setengahnya juga mengatakan bahwa mereka minum untuk melupakan problem.

* Lihat kotak ”Siapa Saja yang Melakukannya?” di halaman 249.



"Pemabuk . . . akan jatuh miskin."

—Amsal 23:21.



b. Karena lebih muda dan lebih kuat fisik, remaja tidak banyak mengalami efek samping akibat penyalahgunaan alkohol dibanding orang dewasa. Jawaban—Salah. "Penelitian yang baru memperlihatkan bahwa para peminum yang masih muda menynerempet-nyerempet bahaya," kata sebuah artikel dalam majalah *Discover*. Mengapa? "Remaja yang minum berlebihan dapat merusak banyak sekali kemampuan mentalnya."

Konsumsi alkohol untuk waktu lama juga dikaitkan dengan bertambahnya jerawat, keriput dini, bertambahnya berat badan, ketergantungan alkohol, dan kecanduan narkoba. Itu juga bisa merusak hati, jantung, dan jaringan saraf.

c. Minum-minum tidak berakibat kematian. Jawaban—Salah. Konsumsi alkohol yang berlebihan dapat membuat otak kekurangan oksigen; fungsi-fungsi tubuh yang sangat penting bisa mulai tidak bekerja. Gejalanya dapat mencakup muntah-muntah, pingsan, dan pernapasan yang lambat atau tidak teratur. Dalam kasus tertentu, kematian bisa terjadi.

d. Alkitab melarang semua penggunaan minuman beralkohol. Jawaban—Salah. Alkitab tidak melarang minum alkohol, juga tidak melarang kaum muda untuk bersenang-senang.

(Mazmur 104:15; Pengkhotbah 10:19) Tapi, di daerah tertentu, ada peraturan tentang batasan usia minimal untuk minum. Tentu saja kamu perlu mematuhiinya. —Roma 13:1.

Tetapi, yang Alkitab ingatkan untuk tidak dilakukan adalah minum *berlebihan*. "Minuman keras membuat orang kurang ajar dan ribut. Bodohlah orang yang minum sampai mabuk," kata Amsal 20:1



TAHUKAH KAMU . . .

Dalam sebuah penelitian di AS, "dibanding siswa yang minum tetapi tidak berlebihan, siswa yang biasa minum berlebihan delapan kali lipat lebih sering absen, tidak mengerjakan PR, terluka atau cedera, dan merusak barang".

❖ siapa saja yang melakukannya?

Menurut sebuah penelitian terhadap anak-anak sekolah menengah di Inggris, Skotlandia, dan Wales, satu dari empat anak usia 13 dan 14 tahun "menyatakan pernah menenggak sedikitnya lima sloki minuman keras berturut-turut". Sekitar setengah dari semua anak usia 15 dan 16 tahun yang disurvei mengatakan bahwa mereka juga melakukannya. Menurut Departemen Kesehatan AS, "sekitar 10,4 juta remaja usia 12 hingga 20 tahun melaporkan bahwa mereka minum minuman keras. Dari jumlah itu, 5,1 juta minum secara tak terkendali. Ini termasuk 2,3 juta peminum berat yang minum sedikitnya lima kali sebulan". Sebuah penelitian di Australia mengungkapkan bahwa ternyata di negeri itu, ada lebih banyak anak perempuan yang minum tak terkendali dibanding anak laki-laki. Anak perempuan menenggak antara 13 dan 30 sloki berturut-turut!

(Bahasa Indonesia Masa Kini [BIMK]). Alkohol dapat membuatmu bertindak bodoh! Memang, untuk sesaat, hal itu bisa membuat kamu senang, tetapi jika kamu minum berlebihan, itu akan "menggigit sama seperti ular", menyebabkan segudang problem. —Amsal 23:32.

e. Akibatnya paling-paling gangguan kesehatan. Jawaban —Salah. Kalau kamu mabuk, kamu lebih mudah menjadi sasaran segala macam serangan fisik—bahkan pemerkosaan. Selain itu, kamu bisa membahayakan orang lain, berperilaku dengan cara yang sangat berbeda dengan watak aslimu. Alkitab mengingatkan bahwa jika kamu minum berlebihan, "pikiranmu kacau dan mulutmu mengoceh". (Amsal 23:33, BIMK) Singkatnya, kamu akan membuat diri kelihatan konyol!

TIPS



Sebutkan alasan-alasan mengapa kamu mau minum minuman beralkohol. Kemudian, coba pikirkan cara lain yang lebih sehat untuk bersenang-senang atau untuk menenangkan diri.

” **Sewaktu teman sekolah menawarkan alkohol, aku beri tahu dia bahwa aku tidak perlu minum untuk bisa bersenang-senang.** ” — Mark

Berbagai akibat buruk lainnya bisa mencakup hancurnya persahabatan, prestasi yang buruk di sekolah dan tempat kerja, riwayat kriminal, serta kemiskinan. — Amsal 23:21.

Yang terpenting, pikirkanlah kerusakan rohani yang bisa diakibatkannya. Allah Yehuwa ingin kamu melayani Dia dengan ”sege-nap pikiranmu” — bukan pikiran yang telah dirusak akibat minum-minum! (Matius 22:37) Firman Allah bukan cuma mengutuk ”minum anggur dengan berlebihan” melainkan juga ”perlombaan minum”. (1 Petrus 4:3) Jadi, ikut-ikutan minum secara tak terkendali bertentangan dengan kehendak Pencipta kita dan akan membuat kita tidak menikmati hubungan yang akrab dengan Allah.

Kamu Pilih yang Mana?

Apakah kamu akan ikut-ikutan dengan temanmu yang minum berlebihan? ”Tidak tahukah kamu,” kata Alkitab, ”bahwa jika kamu terus menyerahkan dirimu kepada siapa pun sebagai budak untuk menaati dia, kamu adalah budaknya karena kamu menaati dia?” (Roma 6:16) Apakah kamu memang mau menjadi budak temanmu atau budak alkohol?

rencanaku!

Kalau tekan-temanku mengajak aku minum-minum, aku akan mengatakan



.....
.....

Yang ingin aku tanyakan ke orang tuaku tentang hal ini adalah

.....
.....

Alkohol bisa menggigit seperti ular



Apa yang hendaknya kamu lakukan jika kamu telanjur ketagihan minum secara tak terkendali? Segeralah cari bantuan dengan berbicara kepada orang tua atau teman yang matang. Berdoalah kepada Allah Yehuwa dan mintalah bantuan-Nya. Bagaimanapun juga, Ia adalah "pertolongan yang siap didapat pada waktu kesesakan". (Mazmur 46:1) Karena penyebab orang minum secara tak terkendali dan penyebab anak di bawah umur minum-minum sering kali adalah tekanan teman, kamu mungkin perlu mengadakan perubahan besar dalam memilih teman.* Hal itu memang tidak mudah, tetapi dengan bantuan Yehuwa kamu bisa berhasil.

* Untuk informasi lebih lanjut, lihat Pasal 8 dan 9 buku ini dan Pasal 15 Jilid 2.

DI PASAL BERIKUT *Kecanduan narkoba bisa ditaklukkan. Cari tahu caranya.*

MENURUTMU . . .

- **Mengapa teman-temanmu senang mengajak orang lain untuk menyalahgunakan alkohol?**
- **Apakah minum-minum membuatmu menjadi idaman lawan jenis, dan mengapa begitu?**

Bagaimana aku bisa bebas dari narkoba?

APAKAH kamu kecanduan narkoba? Kamu mungkin tahu bahwa itu merusak pikiran dan tubuhmu. Kamu mungkin sudah berupaya berhenti tapi kemudian kambuh lagi. Jika begitu, jangan putus asa. Orang-orang lain telah berhasil mengatasi kecanduan narkoba, dan kamu juga bisa! Misalnya, perhatikan bagaimana tiga orang yang berbeda latar belakang berikut ini berhasil membebaskan diri.

NAMA *Marta*

LATAR BELAKANGKU Ibuku tidak punya suami ketika aku lahir, maka aku dan adikku dibesarkan tanpa ayah. Sejak berusia 12 tahun, aku mulai pergi ke diskotek bersama tanteku yang gemar berdisko. Aku pintar bergaul dan tak lama kemudian berbaur dengan orang-orang yang tidak baik. Aku mulai mencoba-coba narkoba pada usia 13 tahun. Aku juga mulai menggunakan kokain. Awalnya, aku menikmati. Tapi, beberapa waktu kemudian, aku mulai mengalami halusinasi, atau gangguan kejiwaan, dan mulai takut dengan apa pun. Dan, sewaktu pengaruh obat mulai berkurang, aku jadi ingin bunuh diri. Aku ingin berhenti memakai narkoba tapi aku tak berdaya.

BAGAIMANA AKU BEBAS Aku mulai memikirkan soal Allah dan bahkan pergi ke gereja beberapa kali. Tapi, aku malah semakin putus asa. Pada usia 18 tahun, aku tinggal bersama pacarku dan kemudian punya bayi laki-laki. Karena punya anak, aku jadi ingin mengubah hidupku. Seorang teman lamaku pindah ke rumah seberang. Ia



” **Karena hidup selaras dengan prinsip Alkitab yang luhur, aku sekarang bahagia dan memiliki kehidupan yang bermakna.** ” —Marta

mengunjungi aku dan menanyakan keadaanku. Aku *curhat* kepadanya. Ia bilang ia telah menjadi salah seorang Saksi-Saksi Yehuwa dan menawarkan pelajaran Alkitab. Aku menerima tawaran itu.

Belakangan, aku mengetahui bahwa gaya hidupku tidak menyenangkan Allah dan aku harus berhenti memakai narkoba dan merokok. Tapi, narkoba sudah bercokol kuat dalam diriku. Aku memohon kepada Allah Yehuwa beberapa kali sehari untuk membantuku melepaskan diri dari kebiasaan buruk ini. Aku ingin menyenangkan Dia. (Amsal 27:11) Setelah enam bulan belajar Alkitab dan bergaul dengan Saksi-Saksi Yehuwa, aku berhasil berhenti memakai narkoba. Sekarang, kehidupanku sudah lebih bermakna. Aku tidak sering-sering depresi lagi. Aku bertemu seorang pria Kristen yang baik dan menikah dengannya. Aku telah membesarkan anak lelakiku menurut prinsip Alkitab. Aku sangat bersyukur bahwa Yehuwa mendengar doa-doaku dan menolongku.

NAMA *Marcio*

LATAR BELAKANGKU Aku besar di pinggiran Santo André, sebuah kota padat penduduk di São Paulo, Brasil. Sejak usia belia, aku sudah mengenal tembakau, narkoba, dan perampokan. Beberapa temanku terlibat dalam pencurian mobil dan perdagangan narkoba. Salah seorang dari mereka membagikan narkoba gratis ke anak-anak muda di daerah kami. Setelah kecanduan, mereka harus membeli narkoba dari dia.

Polisi selalu berpatroli di daerah kami, dan aku sering ditangkap karena pelanggaran kecil. Sekali waktu, aku ditangkap karena dicurigai terlibat dalam perdagangan narkoba. Aku sering





TAHUKAH KAMU . . .

Penyalahgunaan narkoba bisa merusak fungsi otak.

menyimpan barang dan senjata curian di rumah.

Orang takut kepadaku. Mataku merah. Aku tidak pernah senyum. Bahkan, aku selalu pasang tameng garang. Aku dijuluki "Tufão"

(Topan) karena ke mana pun aku pergi, aku membuat onar. Aku juga minum-minum dan hidup amoral. Banyak temanku mati atau dipenjarakan. Aku begitu depresi sampai-sampai aku mengikatkan tali di pohon dan mencoba gantung diri.

BAGAIMANA AKU BEBAS Aku meminta Allah membantuku. Akhirnya, aku bertemu Saksi-Saksi Yehuwa dan mulai belajar Alkitab. Aku belajar bahwa Allah memiliki nama, yakni Yehuwa, dan bahwa Ia peduli dan membantu orang-orang yang berupaya keras untuk hidup selaras dengan kehendak-Nya. (Mazmur 83:18; 1 Petrus 5:6, 7) Ada banyak hal yang harus aku ubah. Salah satu yang tersulit adalah belajar tersenyum.

Aku terus-menerus memohon bantuan kepada Yehuwa, dan aku menerapkan nasihat Alkitab. Misalnya, aku berhenti bergaul dengan "teman-teman" dan tidak lagi pergi ke kedai minum. Sebaliknya, aku memilih untuk bergaul dengan orang-orang yang hidup sesuai dengan prinsip Alkitab. Ini perjuangan yang sulit, tapi aku sekarang tidak lagi mencuri dan membuat onar. Dan sekarang, sudah lebih dari sepuluh tahun, aku tetap bebas narkoba.

NAMA *Craig*

LATAR BELAKANGKU Aku dibesarkan di sebuah pertanian di Australia Selatan. Ayahku alkoholik dan berpisah dengan ibuku ketika aku berusia delapan tahun. Ibuku menikah lagi, dan aku tinggal dengannya hingga usia 17 tahun. Pada tahun itu, aku belajar memangkas





**"Yehuwa adalah kekuatanku dan
keperkasaanku." —Yesaya 12:2.**



bulu domba dan mulai hidup bersama para pemangkas lain yang sering bepergian ke mana-mana untuk bekerja. Aku mulai memakai berbagai jenis narkoba dan menyalahgunakan alkohol. Rambutku kubiarkan panjang. Aku memilinnya dan menyelip-nyelipkan manik-manik di dalamnya. Aku mulai cemburuan dan ringan tangan serta suka marah-marah. Beberapa kali, aku dijebloskan ke penjara.

Aku pindah ke sebuah kota kecil di Australia Barat dan tinggal bersama pacarku, yang bekerja di bar hotel. Kami berdua merokok dan minum-minum, dan kami punya ladang ganja.

BAGAIMANA AKU BEBAS Sewaktu kami baru saja memanen ganja, Saksi-Saksi Yehuwa datang ke rumah tua kami yang reyot. Aku tidak begitu saja menerima apa yang mereka katakan. Sebaliknya, aku lambat laun membuktikan sendiri bahwa apa yang Alkitab katakan memang benar. Kemudian, aku berhasil mengatasi

TIPS



**Jika mungkin,
hindari orang, tempat,
dan benda yang
berkaitan dengan masa
lalumu, ketika kamu
masih memakai narkoba.
Riset menunjukkan
bahwa melihat hal-hal itu
saja bisa memicu
kekambuhan.**

rencanaku!

Jika aku kambuh, aku akan



Yang ingin aku tanyakan ke orang tuaku tentang hal ini adalah

Mengatasi kecanduan sama seperti lari dari rumah yang kebakaran—kamu akan meninggalkan barang-barangmu, tapi nyawamu selamat

masalah-masalahku, satu demi satu.

Aku tahu aku harus berhenti dari kebiasaan memakai ganja. Apa saja yang harus kulakukan? Aku sudah bekerja keras menanam ganja, maka awalnya, aku ingin memberikannya kepada orang lain. Tapi, aku memutuskan bahwa ini bukan jalan keluar yang baik. Jadi, aku musnahkan saja ganja itu. Doa sangat membantuku mengatasi kecanduan narkoba dan minum-minum. Aku memohon agar Allah memberiku roh kudus supaya sanggup meneruskan perjuanganku yang panjang. Juga, aku berhenti bergaul dengan orang-orang yang memakai narkoba. Setelah belajar Alkitab dan menerapkannya, aku mulai merasakan ketenangan batin yang aku butuhkan untuk mengatasi beberapa cacat kepribadian. Pacarku juga belajar Alkitab dan mengubah kebiasaan serta gaya hidupnya. Kami pun menikah. Selama 21 tahun, kami telah menikmati kesehatan yang lebih baik, dan sekarang kami membesarkan dua anak. Sungguh ngeri membayangkan apa jadinya aku seandainya Yehuwa tidak membantuku mengubah gaya hidupku.

MENURUTMU ...

- **Jika seseorang ingin bebas narkoba, mengapa perubahan drastis dalam gaya hidup perlu dilakukan?**
- **Bagaimana belajar kebenaran tentang Allah bisa membantu?**

5 TINGKAH LAKU YANG MERUSAK

jurnalku



Tuliskan alasan-alasan mengapa kamu bisa tergoda merokok, minum-minum, atau memakai narkoba.



Jelaskan cara-cara kamu dapat bersenang-senang atau menenangkan perasaan galau tanpa melakukan hal-hal yang merusak diri.

6 WAKTU LUANGMU

259 Media Elektronik

265 Bersenang-senang



Apakah aku kecanduan media elektronik?



"Aku suka, suka, suka banget SMS! Menurutku SMS itu luar biasa. Ya, gampang ditebak, aku sudah diperbudak SMS."—Alan.

KETIKA orang tuamu masih remaja, TV dan radio adalah media elektronik yang utama. Kala itu, telepon hanya untuk menelepon—yang cuma bisa mentransmisikan suara dan harus disambung dengan kabel. Apakah kedengarannya sangat jadul? Begitulah kira-kira kata gadis bernama Anna. "Orang tuaku dibesarkan di abad kegelapan teknologi," ujarnya. "Baru sekarang ini mereka belajar cara menggunakan beberapa fitur di ponsel mereka!"

Kini, kamu bisa menerima telepon, mendengarkan musik, menonton tayangan, bermain *game*, mengirim *e-mail*, memotret, dan mengakses Internet—semuanya dengan satu alat yang bisa kamu kantong. Karena sejak kecil kamu sudah akrab dengan komputer, ponsel, TV, dan Internet, bagimu mungkin wajar saja untuk menggunakannya sepanjang waktu. Tetapi, orang tuamu bisa jadi merasa bahwa kamu kecanduan. Kalau mereka khawatir soal itu, jangan sepelekan komentar mereka dan menganggapnya mengada-ada. "Apabila seseorang menjawab suatu perkara sebelum mendengar," kata Raja Salomo yang bijak, "itu adalah kebodohan di pihaknya."—Amsal 18:13.

Apakah kamu ingin tahu mengapa orang tuamu khawatir? Coba ikuti tes berikut ini untuk melihat apakah kamu menunjukkan gejala kecanduan media elektronik tertentu.

Tes Dirimu—'Apakah Aku Kecanduan?'

Menurut definisi sebuah ensiklopedia, kecanduan adalah "perilaku berlebihan yang berulang". Dan, orang yang kecanduan "tidak sanggup atau tidak mau menghentikan perilaku itu, meski akibatnya berbahaya". Perhatikan bagian-bagian dari definisi tersebut di bawah ini. Bacalah komentar-komentar yang dikutip, dan lihat apakah kamu telah mengatakan atau melakukan hal serupa. Lalu, tulis jawabanmu.

Perilaku yang berlebihan. *"Bisa berjam-jam aku main 'game' elektronik. Aku sering begadang dan obrolanku hanya seputar 'game'. Aku mengucilkan diri dari keluarga dan hanyut dalam dunia khayal 'game' yang aku mainkan."*
—Andrew.

Menurutmu, berapa lama waktu yang masuk akal yang kamu gunakan untuk media elektronik dalam satu hari?





TAHUKAH KAMU ...

Foto diri atau keterangan apa pun tentang kegiatanmu yang kamu pasang di sebuah situs Web sekarang masih bisa diakses bertahun-tahun kemudian oleh majikan yang mencari karyawan baru dan orang lain.



"Jangan menjadi berhikmat di matamu sendiri. Takutlah akan Yehuwa dan jauhilah yang jahat."—Amsal 3:7.



Menurut orang tuamu, berapa lama waktu yang sebaiknya kamu gunakan? 📱

Berapa *total* waktu setiap hari yang kamu pakai untuk ber-SMS, menonton TV, memasang gambar dan komentar di sebuah situs Web, bermain *game* elektronik, dan lain-lain?

Dari jawabanmu di atas, apakah bisa disimpulkan bahwa kamu menggunakan media elektronik secara berlebihan?

Ya Tidak

Tidak sanggup atau tidak mau menghentikan perilaku itu. *"Orang tuaku lihat aku SMS-an melulu dan katanya aku sudah kelewatan. Tapi dibanding anak lain seusiaku, itu enggak ada apa-apanya. Memang sih, dibanding orang tuaku, aku lebih sering SMS-an. Tapi, enggak adil dong kalau aku dibandingkan dengan mereka—umur mereka 40, aku 15."*—Alan.

Apakah orang tua atau teman-temanmu mengatakan bahwa kamu menggunakan terlalu banyak waktu untuk media elektronik tertentu? Ya Tidak

Pernahkah kamu tidak mau atau tidak sanggup membatasi waktu untuk menggunakan media itu? Ya Tidak

Akibat yang membahayakan. *"Teman-temanku SMS-an melulu—bahkan sambil nyetir. Itu bahaya sekali!"*—Julie.

"Sewaktu pertama kali punya ponsel, aku suka nelepon atau SMS-an. Itu-itu saja

TIPS



Untuk mengendalikan penggunaan ponsel, beri tahu teman-temanmu bahwa ada saat-saatnya kamu tidak akan langsung menjawab SMS, e-mail, atau telepon.

” **Ada beberapa hal yang membantuku lepas dari kecanduan TV. Aku memaksa diri untuk membatasi waktu menonton. Aku sering membicarakan persoalan ini dengan Mama. Dan aku juga banyak berdoa.** ” —Kathleen

kerjaku. Hubunganku dengan keluarga bahkan dengan beberapa sahabatku jadi berantakan. Sekarang, aku perhatikan bahwa kalau aku jalan dengan teman-teman sambil ngobrol, mereka selalu menyela, 'Sebentar ya. Ada SMS nih.' Makanya, aku enggak dekat lagi sama mereka.”—Shirley.

Apakah kamu pernah membaca atau mengirim SMS selagi menyetir, selama pelajaran di kelas, atau selama pertemuan ibadat?  Ya Tidak

Sewaktu mengobrol dengan keluarga atau teman-teman, apakah kamu bolak balik permissi untuk menjawab *e-mail*, telepon, atau SMS? Ya Tidak

Apakah media elektronik mencuri waktu tidurmu atau mengganggumu sewaktu belajar? Ya Tidak

Apakah kamu lihat perlunya membuat beberapa perubahan? Jika ya, perhatikan saran-saran berikut.

Caranya untuk Seimbang

Jika kamu memanfaatkan suatu jenis media elektronik—entah komputer, ponsel, atau peranti lainnya—pikirkanlah empat pertanyaan di bawah ini. Dengan menerapkan nasihat berdasarkan Alkitab dan mengikuti beberapa pedoman sederhana tentang mana yang boleh dan yang tidak boleh dilakukan, kamu akan terbantu untuk tetap ”aman terkendali”.

● **Apa isinya?** ”Isilah pikiranmu dengan hal-hal bernilai, yang patut dipuji, yaitu hal-hal yang benar, yang terhormat, yang adil, murni, manis, dan baik.”—Filipi 4:8, *Bahasa Indonesia Masa Kini*.



Apakah kamu mengendalikan atau dikendalikan alat elektronik?

✓ **Yang boleh:** Berkomunikasi dengan teman dan keluarga, berbagi cerita dan pandangan yang membina. —Amsal 25:25; Efesus 4:29.

✗ **Yang tidak boleh:** Menyebarkan gosip yang berbahaya, berbagi SMS atau gambar porno, atau menonton klip video atau acara yang bejat. —Kolose 3:5; 1 Petrus 4:15.

● **Kapan aku menggunakannya?** "Untuk segala sesuatu ada waktu yang ditetapkan." —Pengkhotbah 3:1.

✓ **Yang boleh:** Menggunakan waktu yang terkendali untuk mengirim atau menerima telepon dan SMS, menonton TV, atau bermain *game*.

✗ **Yang tidak boleh:** Membiarkan penggunaan media elektronik mengganggu waktu yang sudah kamu sisihkan untuk teman dan keluarga, untuk belajar, atau untuk ikut dalam kegiatan rohani. —Efesus 5:15-17; Filipi 2:4.

rencanaku!

Jika aku mulai ada problem mengendalikan penggunaan

, *aku akan menggunakan hanya dalam satu minggu untuk alat ini.*

Yang ingin aku tanyakan ke orang tuaku tentang hal ini adalah

.....
.....

● **Dengan siapa aku bergaul?** "Janganlah disesatkan. Pergaulan yang buruk merusak kebiasaan yang berguna." —1 Korintus 15:33.

✓ **Yang boleh:** Menggunakan media elektronik untuk memperkuat persahabatan dengan orang-orang yang menganjurkanmu untuk mengembangkan kebiasaan baik. —Amsal 22:17.

✗ **Yang tidak boleh:** Meniru standar, bahasa, dan pemikiran orang-orang yang kamu pilih untuk bergaul lewat *e-mail*, SMS, TV, film, atau Internet, karena kamu akan menjadi sama seperti mereka. —Amsal 13:20.

● **Berapa lama waktu yang aku habiskan?** 'Pastikan perkara-perkara yang lebih penting.' —Filipi 1:10.

✓ **Yang boleh:** Mencatat berapa lama waktu yang kamu habiskan untuk media elektronik.

✗ **Yang tidak boleh:** Mengabaikan komentar teman atau arahan orang tuamu jika mereka mengatakan bahwa kamu menghabiskan terlalu banyak waktu untuk peranti tertentu. —Amsal 26:12.

Soal menggunakan media elektronik secara seimbang, Andrew, yang dikutip sebelumnya, dengan tepat menyimpulkan, "Peralatan elektronik itu menyenangkan, asalkan cuma digunakan sebentar. Aku telah belajar untuk tidak membiarkan teknologi menjadi penghalang antara aku dan keluarga serta teman-temanku."

DI PASAL BERIKUT *Bagaimana kamu bisa meyakinkan orang tua untuk mengizinkanmu bersenang-senang?*

MENURUTMU ...

- **Mengapa mungkin sulit bagimu untuk menyadari bahwa kamu kecanduan media elektronik tertentu?**
- **Apa yang bisa terjadi kalau kamu tidak mengendalikan penggunaan media elektronik?**

Kenapa aku tidak boleh bersenang-senang?

Tiap Senin pagi di sekolah, seperti biasanya, Allison stres.

"Semua pada cerita tentang apa yang mereka lakukan di akhir pekan," katanya. "Kedengarannya seru banget, misalnya, berapa banyak pesta yang mereka ikuti dan berapa banyak anak laki-laki yang mereka cium —bahkan tentang lari dari kejaran polisi . . . Seram banget, tapi asyik! Mereka pulang jam lima subuh. Dan tahu enggak, orang tua mereka tidak peduli. Tapi aku—sudah disuruh tidur bahkan sebelum mereka memulai acara!"

"Nah, setelah menceritakan akhir pekan yang heboh itu, mereka nanya aku ngapain aja. . . . Aku pergi ke pertemuan Kristen. Aku menginjil. Rasanya aku enggak pernah bersenang-senang. Jadi biasanya, aku cuma bilang aku enggak mengerjakan apa-apa. Mereka lalu bilang kenapa aku enggak ikut mereka saja."

"Begitu hari Senin lewat, jangan dikira situasinya bakal lebih mudah. Hari Selasa, semua pada ngobrol tentang akhir pekan berikutnya! Aku biasanya duduk dan cuma mendengarkan. Aku merasa tersisih sekali!"

APAKAH kamu pun begitu pada Senin pagi di sekolah? Sepertinya di luar sana ada dunia yang asyik, tetapi orang tua melarangmu keluar—atau kamu seolah berada di taman hiburan tetapi tidak diperbolehkan ikut permainan apa pun. Kamu bukannya mau melakukan segala yang dilakukan teman-temanmu. Kamu cuma ingin sesekali bersenang-senang! Misalnya, rekreasi apa yang paling *kamu* inginkan di akhir pekan nanti?

-  jalan-jalan ke mal lihat konser musik yang lain
 berpesta nonton film

Kamu butuh rekreasi. Bahkan, Pencipta-mu ingin kamu menikmati masa muda. (Pengkhotbah 3:1, 4) Dan sebenarnya—meski kamu tidak percaya—orang tuamu juga mau kamu bersenang-senang. Tapi, bisa jadi ada dua hal yang bikin orang tuamu khawatir: (1) apa acaranya dan (2) siapa saja yang akan ada di sana.

Namun, bagaimana jika kamu diajak teman-temanmu untuk pergi bersenang-senang, sedangkan kamu tidak tahu pasti bagaimana reaksi orang tuamu? Perhatikan tiga opsi dan akibatnya.

OPSI A TIDAK USAH TANYA—PERGI SAJA

Alasan kamu sampai mempertimbangkan opsi ini:

Kamu ingin membuat teman-teman terkesan tentang betapa mandirinya kamu. Kamu merasa bahwa kamu lebih tahu daripada orang tuamu, atau kamu kurang merespek pendapat mereka.—Amsal 14:18.

Akibatnya: Teman-temanmu mungkin terkesan, tapi mereka jadi tahu sesuatu tentang kamu—kamu tidak jujur. Kalau kepada orang tua saja kamu tidak jujur, apalagi kepada teman.



TAHUKAH KAMU ...

Orang tua yang pengasih tidak mau ceroboh. Jika mereka merasa tidak diberi keterangan yang jelas atau merasa ada fakta-fakta penting yang ditutupi, kemungkinan besar mereka tidak akan setuju.



"Hendaklah berhikmat, putraku, dan buatlah hatiku bersukacita."—Amsal 27:11.



Jika orang tuamu sampai tahu, mereka akan sakit hati dan merasa dibohongi, dan kamu bakal dihukum tidak boleh ke mana-mana! Tidak menaati orang tua dan langsung pergi adalah opsi yang bodoh.—Amsal 12:15.

OPSI B TIDAK USAH TANYA—TIDAK PERGI

Alasan kamu sampai mempertimbangkan opsi ini: Kamu memikirkan ajakan itu dan menyimpulkan bahwa kegiatannya tidak sesuai dengan prinsipmu atau bahwa beberapa yang diajak bukan kawan yang baik. (1 Korintus 15:33; Filipi 4:8) Atau mungkin, kamu ingin pergi tetapi tidak berani tanya orang tua.

Akibatnya: Jika kamu tidak mau pergi karena kamu tahu itu ide yang buruk, kamu akan lebih yakin sewaktu memberikan jawaban kepada teman-teman. Tetapi, jika kamu tidak pergi hanya karena kurang berani minta izin orang tua, ujung-ujungnya kamu hanya akan tinggal di rumah dan duduk mengasihani diri, merasa bahwa kamu orang paling malang yang tidak boleh bersenang-senang.

OPSI C TANYA—DAN TUNGGU

Alasan kamu sampai mempertimbangkan opsi ini: Kamu mengakui wewenang orang tuamu dan merespek pendapat mereka. (Kolose 3:20) Kamu menyayangi orang tuamu dan tidak ingin menyakiti mereka dengan pergi begitu saja. (Amsal 10:1) Kamu juga memiliki kesempatan untuk menjelaskan masalahmu.

TIPS



Kalau kamu mau ke suatu acara, pikirkan cara kamu bisa keluar. Sebelum pergi, pastikan apa yang akan kamu lakukan atau katakan agar, kalau memang perlu, kamu bisa meninggalkan acara. Dengan begitu, hati nurani tetap bersih.

” **Aku bodoh banget dulu. Apa yang ’menyenangkan’ lama-lama ternyata tidak menyenangkan. Apa pun yang kita lakukan, akibatnya akan kita tanggung di kemudian hari. Aku menyesal tidak mendengarkan orang tuaku.** ” —Brian

Akibatnya: Orang tuamu merasa bahwa kamu menyanggahi dan merespek mereka. Dan, jika mereka menganggap permintaanmu masuk akal, mereka bisa jadi mengizinkannya.

Alasan Orang Tua Tidak Setuju

Nah, bagaimana jika orang tuamu bilang tidak? Itu bisa mengesalkan. Tetapi, dengan memahami sudut pandang mereka, kamu bisa lebih menerima pembatasan itu. Misalnya, mereka bisa jadi tidak setuju karena salah satu atau beberapa alasan berikut.

Mereka punya lebih banyak pengetahuan dan pengalaman. Jika ada pilihan, kemungkinan besar kamu akan lebih suka berenang di pantai yang diawasi para penjaga pantai. Mengapa? Karena selagi bersenang-senang di air, kamu kurang sadar akan bahaya. Tetapi, para penjaga pantai berada pada posisi yang lebih baik untuk melihat bahaya.

Begitu pula dengan orang tuamu. Karena punya lebih banyak pengetahuan dan pengalaman, mereka bisa jadi sadar akan bahaya yang tidak kamu lihat. Seperti para penjaga pantai, tujuan orang tuamu bukan untuk merusak kesenanganmu, melainkan agar kamu terhindar dari bahaya yang bisa merampas kenikmatan hidupmu.

Mereka sayang kepadamu. Orang tuamu tentu ingin melindungi kamu. Karena sayang kepadamu, mereka akan mengizinkan kalau bisa dan melarang kalau harus. Sewaktu kamu minta izin, mereka bertanya *kepada diri sendiri* apakah mereka bisa mengabulkannya dan siap dengan akibatnya. Mereka hanya akan bilang ya kepada diri sendiri—dan kepada kamu—kalau mereka cukup yakin bahwa kamu tidak akan celaka.



Seperti para penjaga pantai, orang tuamu berada pada posisi yang lebih baik untuk melihat bahaya

Cara Memperbesar Peluang Disetujui

Ada empat faktor yang tersangkut.

Kejujuran: Pertama-tama, jawablah dengan jujur: 'Mengapa aku ingin sekali pergi? Apakah itu kegiatan yang paling aku senangi, atau apakah aku cuma ingin diterima oleh teman-teman? Apakah karena cowok atau cewek yang aku suka juga ikut?' Lalu, jujurilah kepada orang tuamu. Mereka pernah muda, dan sangat mengenal kamu. Jadi, mereka bakal tahu juga alasan kamu yang sebenarnya. Mereka akan menghargai kalau kamu terus terang, dan kamu akan memetik manfaat dari hikmat mereka. (Amsal 7:1, 2) Tapi, kalau kamu tidak jujur, kepercayaan orang tuamu dan peluangmu mendapat jawaban ya akan berkurang.

rencanaku!

Jika hati nuraniku terganggu oleh apa yang aku lihat atau dengar sewaktu sedang nonton atau kumpul-kumpul bareng teman, aku akan



.....
.....
Yang ingin aku tanyakan ke orang tuaku tentang hal ini adalah
.....
.....

Waktu yang cocok: Jangan merengek minta izin saat orang tuamu baru pulang kerja atau ketika mereka sedang memikirkan masalah lain. Coba dekati mereka sewaktu mereka lebih santai. Tetapi, jangan tunggu hingga menit-menit terakhir lalu memaksa mereka setuju. Orang tuamu tidak akan suka kalau dipaksa membuat keputusan yang terburu-buru. Mintalah izin jauh-jauh hari supaya mereka punya waktu untuk mempertimbangkannya. Orang tuamu akan menghargainya.

Isi permintaan: Jangan mengambang. Jelaskan apa persisnya yang ingin kamu lakukan. Orang tua tidak merasa nyaman dengan jawaban "Aku enggak tahu", apalagi sewaktu mereka bertanya, "Siapa saja yang pergi?" "Apakah ada orang dewasa yang bertanggung jawab?" atau "Kapan acaranya selesai?"

Sikap: Jangan pandang orang tuamu sebagai musuh. Pandanglah mereka sebagai bagian dari tim — karena, kalau dipikirkan, memang demikian. Jika kamu memandang orang tuamu sebagai "sekutu", kamu tidak akan cenderung bernada menyering dan mereka akan cenderung bekerja sama. Kalau mereka bilang tidak, dengan respek tanyakan alasannya. Hindari pernyataan seperti "Papa Mama tidak percaya aku," "Semua juga pergi, kok," atau "Orang tua lain kasih izin!" Tunjukkan kepada orang tuamu bahwa kamu cukup matang untuk menerima keputusan mereka dan merespeknya. Dengan demikian, mereka akan merespekmu. Dan kali lain, mereka mungkin lebih mau mencari cara-cara untuk mengatakan ya.

MENURUTMU ...

- **Mengapa kamu bisa jadi enggan memberikan kepada orang tuamu semua keterangan yang mereka perlukan untuk dapat membuat keputusan?**
- **Apa saja akibat yang mungkin terjadi jika orang tuamu memberi izin karena ada fakta penting yang kamu tutupi?**

6 WAKTU LUANGMU

jurnalku 

Ceritakan peristiwa baru-baru ini sewaktu orang tuamu tidak mengizinkan kamu ikut acara tertentu untuk bersenang-senang, dan tuliskan mengapa orang tua adakalanya tidak memberi izin.

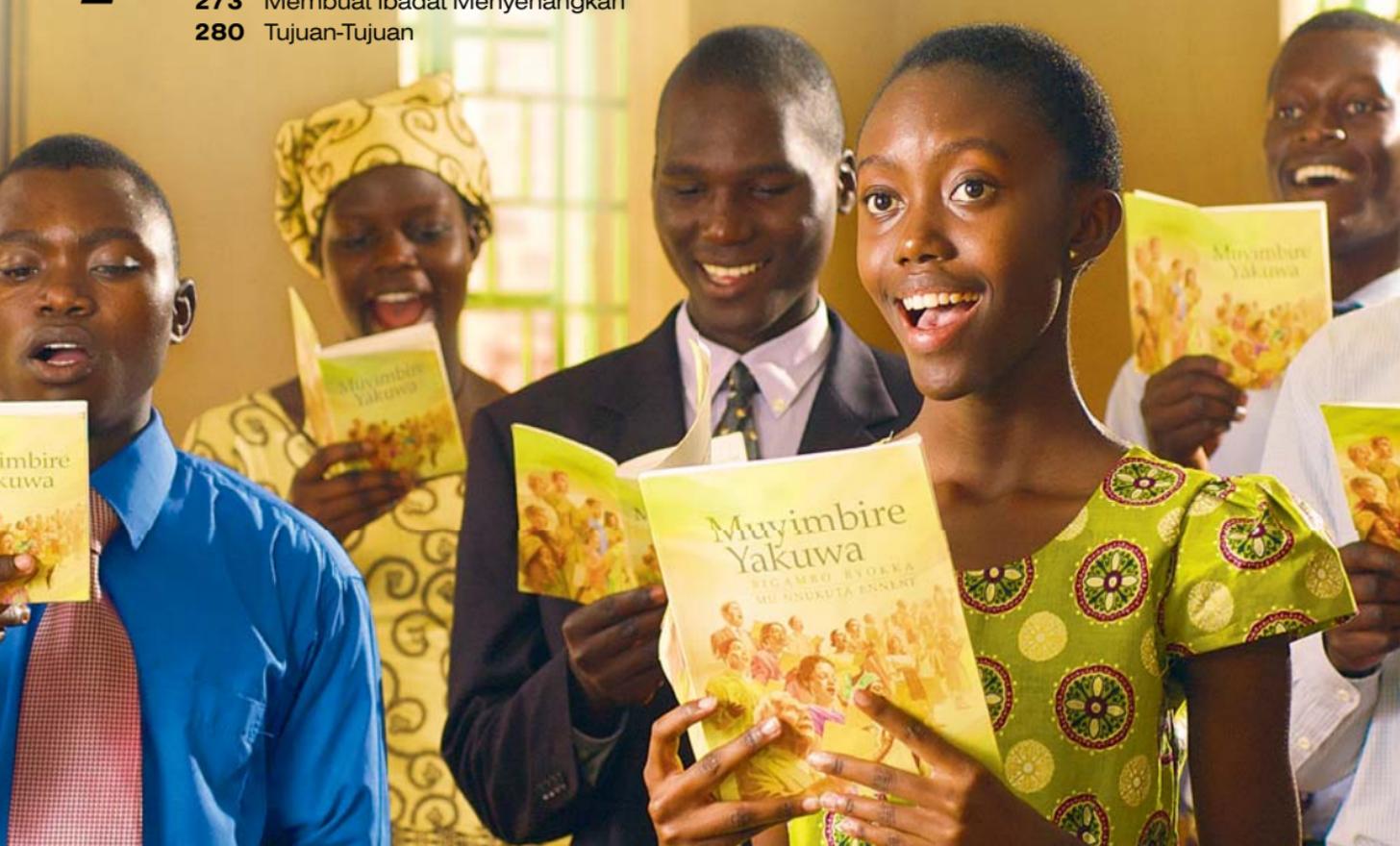


Tuliskan hal-hal yang kamu pelajari dalam bagian ini yang dapat memperbesar kesempatan untuk lebih sering diberi izin

7 KEGIATAN IBADATMU

273 Membuat Ibadat Menyenangkan

280 Tujuan-Tujuan



Bagaimana beribadat kepada Allah bisa menyenangkan?

Josh, 16 tahun, sedang berbaring di tempat tidur. Dari pintu kamar, mamanya berseru, "Josh, bangun! Kita mau berhimpun, kan!" Josh dibesarkan sebagai Saksi Yehuwa, dan menghadiri perhimpunan (pertemuan Kristen) adalah bagian dari rutin ibadat keluarga. Namun, akhir-akhir ini, Josh malas berhimpun.

"Aduh, Ma," ia mengerang, "apa aku *memang* harus pergi?"

"Sudahlah, jangan mengeluh, cepat ganti baju," jawab ibunya. "Mama tidak mau terlambat lagi!" Ibunya berbalik lalu berjalan pergi.

"Tapi Ma," sanggah Josh, sementara mamanya belum beranjak jauh. "Ini memang agamanya *Mama*, tapi bukan berarti itu juga agamaku." Ia tahu mamanya mendengar, karena bunyi langkah kakinya terhenti. Lalu, tanpa menanggapi, ibunya terus berjalan pergi.

Josh merasa kurang enak. Ia sebenarnya tak mau menyakiti hati mamanya. Tetapi, ia pun *tak mau* meminta maaf. Satu-satunya yang bisa ia lakukan ialah . . .

Menghela napas, bangun, lalu berganti pakaian. Josh lantas bergumam, "Cepat atau lambat aku harus buat keputusan sendiri. Aku bukan seperti orang-orang di Balai Kerajaan. Aku malah enggak mau *kok* jadi orang Kristen!"



PERNAHKAH kamu merasa seperti Josh? Apakah kamu adakalanya seperti terpaksa melakukan kegiatan Kristen, sementara orang lain menikmati? Misalnya:

- Apakah kamu menyamakan belajar Alkitab dengan mengerjakan PR?

- Apakah kamu tidak menyukai pelayanan dari rumah ke rumah?

- Apakah kamu sering merasa bosan di perhimpunan?

Bila jawabanmu ya untuk pertanyaan-pertanyaan semacam itu, jangan kecil hati. Kamu bisa belajar untuk senang melayani Allah. Mari kita lihat.

TANTANGAN 1 Belajar Alkitab

Mengapa tidak mudah. Mungkin menurutmu, kamu bukan "kutu buku". Kamu mungkin *sulit* untuk duduk diam dan berkonsentrasi! Lagi pula, pelajaran di sekolah saja sudah bertumpuk, bukan?

Mengapa perlu. Alkitab tidak hanya diilhamkan Allah tetapi juga "berguna untuk mengajarkan yang benar, untuk menegur dan membetulkan yang salah, dan untuk mengajar manusia supaya hidup menurut kemauan Allah". (2 Timotius 3:16, *Bahasa Indonesia Masa Kini [BIMK]*) Belajar Alkitab serta merenungkan apa yang kamu baca bisa membuka cakrawala baru bagimu. Harus diakui, tanpa kerja keras tak akan ada hasil. Jika ingin menguasai suatu permainan, kamu harus belajar aturan mainnya dan berlatih. Jika ingin sehat, kamu perlu gerak badan. Demikian pula, jika ingin tahu tentang Penciptamu, kamu perlu belajar Firman Allah.

Komentar beberapa teman. "Sewaktu SMA, aku serasa ada di persimpangan jalan. Anak-anak melakukan segala hal yang tidak benar, dan aku harus membuat keputusan: 'Inikah yang ingin kulakukan? Apakah yang





"Berubahlah dengan mengubah pikiranmu, agar kamu dapat menyimpulkan kehendak Allah yang baik dan diperkenan dan sempurna."—Roma 12:2.



diajarkan orang tuaku memang agama yang benar?" Aku harus cari tahu sendiri."—Tshedza.

"Aku selalu yakin bahwa apa yang telah kupelajari itu agama yang benar, tapi aku perlu membuktikannya sendiri. Aku harus menjadikannya agamaku sendiri—bukan agama keluarga."—Nelisa.

Apa yang dapat kamu lakukan. Buatlah rencana pelajaran pribadi sesuai dengan minat dan kebutuhanmu. Kamu bisa memilih topik mana yang ingin kamu pelajari. Dari mana mulainya? Cobalah kamu selidiki Alkitab-mu dan kepercayaanmu, barangkali dengan memanfaatkan buku *Apa yang Sebenarnya Alkitab Ajarkan*.*

Ayo mulai! Taruh tanda ✓ di sebelah dua atau tiga topik Alkitab di bawah ini yang ingin kamu pelajari lebih lanjut—atau, kalau mau, tulis topik pilihanmu sendiri.

- Apakah Allah itu ada?
- Bagaimana aku bisa yakin bahwa para penulis Alkitab diilhami Allah?

* Diterbitkan oleh Saksi-Saksi Yehuwa.



Jika ingin sehat jasmani, kamu perlu gerak badan. Jika ingin sehat rohani, kamu perlu belajar Firman Allah

- Mengapa aku harus memercayai penciptaan ketimbang evolusi?
- Apa Kerajaan Allah itu, dan bagaimana aku bisa membuktikan keberadaannya?
- Bagaimana aku bisa menjelaskan kepercayaanku tentang apa yang terjadi pada waktu kita mati?
- Mengapa aku hendaknya tidak ragu bahwa akan ada kebangkitan?
- Bagaimana aku bisa yakin agama mana yang benar?



TANTANGAN 2 Ikut dalam Pelayanan

Mengapa tidak mudah. Berbicara kepada orang lain tentang Alkitab—atau bertemu teman sekolah sewaktu sedang melakukannya—bisa menakutkan.

Mengapa perlu. Yesus memerintahkan para pengikutnya, 'Buatlah orang-orang menjadi murid, ajarlah mereka menjalankan semua perkara yang aku perintahkan kepadamu.' (Matius 28:19, 20) Tetapi, ada lagi alasan tambahan. Menurut penelitian, di beberapa tempat kebanyakan remaja percaya akan Allah dan Alkitab. Namun, mereka tak punya harapan yang nyata akan masa depan. Setelah belajar

Alkitab, kamu justru punya informasi yang sedang dicari dan diperlukan oleh banyak remaja! Dengan menceritakan kepercayaanmu kepada orang lain, kamu akan merasa lebih baik, dan yang penting, kamu akan membuat hati Yehuwa bersukacita.—Amsal 27:11.

Apa kata teman-temanmu. *"Aku dan sahabatku menyiapkan kata pengantar yang*



TAHUKAH KAMU . . .

Tidak ada salahnya memeriksa kepercayaan agamamu. Malah, mengajukan pertanyaan dan kemudian melakukan riset adalah cara yang tepat untuk mencari tahu apakah yang kamu percaya tentang Allah memang benar.—Kisah 17:11.

efektif, dan kami belajar cara mengatasi keberatan dan cara mengadakan kunjungan kembali. Begitu aku mulai lebih terlibat, pelayanan jadi lebih menyenangkan.”—Nelisa.

”Seorang saudari, yang usianya lebih tua enam tahun dariku, banyak membantu! Ia mengajakku dalam pelayanan. Dan kadang, ia juga mengajakku sarapan di luar. Ia menunjukkan ayat-ayat yang membesarkan hati sehingga aku bisa menyesuaikan cara berpikirku. Aku kini lebih peduli kepada orang lain, berkat teladannya yang sangat bagus. Aku tak akan bisa membalas kebaikannya!”—Shontay.

Apa yang dapat kamu lakukan. Atas izin orang tua, carilah seseorang yang lebih tua di sidangmu dan yang bisa diajak bekerja sama dalam pelayanan. (Kisah 16:1-3) Alkitab menyatakan, ”Sebagaimana baja mengasah baja, begitu pula manusia belajar dari sesamanya.” (Amsal 27:17, *BIMK*) Ada banyak manfaatnya jika kamu bergaul dengan orang yang lebih tua yang kaya pengalaman. ”Sebenarnya, lebih menyenangkan berada di antara orang-orang yang lebih tua,” kata Alexis, 19 tahun.

Ayo mulai! Di bawah ini, tulislah nama seseorang di sidang, selain orang tuamu, yang bisa membantumu dalam pelayanan.



TANTANGAN 3 Berhimpun

Mengapa tidak mudah. Setelah duduk seharian di kelas, pembahasan Alkitab selama satu atau dua jam rasanya bagaikan seabad bagimu.

Mengapa perlu. Alkitab mendesak orang Kristen, ”Biarlah kita memperhatikan satu sama lain untuk menggerakkan kepada kasih dan perbuatan yang baik, dengan tidak mengabaikan pertemuan kita, sebagaimana kebiasaan beberapa orang, tetapi saling menganjurkan, dan terlebih lagi

”**Agama yang aku anut bukan lagi agama orang tuaku tapi agamaku sendiri. Yehuwa adalah Allahku, dan aku enggak mau melakukan apa pun yang bisa merusak hubunganku dengan Dia.**” —Samantha

demikian seraya kamu melihat hari itu mendekat.”—Ibrani 10:24, 25.

Apa kata teman-temanmu. ”Persiapan untuk perhimpunan mutlak perlu. Kadang, kita harus memotivasi diri. Kalau kita membuat persiapan, kita bisa menikmati perhimpunan karena tahu apa yang dibahas, dan kita malah bisa berpartisipasi.”—Elda.

”Suatu saat, aku mulai perhatikan bahwa sewaktu aku memberikan komentar di perhimpunan, acaranya jadi lebih menarik.”—Jessica.

Apa yang dapat kamu lakukan. Sisihkan waktu untuk membuat persiapan, dan kalau bisa, berikan komentar. Ini akan membantumu merasa lebih punya peran di perhimpunan.

rencanaku!

Aku akan menjadwalkan menit setiap hari untuk membaca Alkitab dan akan menyisihkan waktu sebanyak setiap minggu untuk mempersiapkan perhimpunan.

Agar lebih berkonsentrasi di perhimpunan, aku akan



.....
.....

Yang ingin aku tanyakan ke orang tuaku tentang hal ini adalah

.....
.....

Sebagai ilustrasi: Mana yang lebih asyik—nonton permainan di televisi atau memainkannya langsung di lapangan? Jelas, jadi pemain lebih memuaskan daripada jadi penonton. Cobalah pendekatan seperti itu untuk perhimpunan!

Ayo mulai! Pada ruang kosong di bawah ini, tuliskan kapan kamu membuat persiapan untuk perhimpunan selama 30 menit saja setiap minggu.



Banyak remaja merasakan benarnya Mazmur 34:8, yang berkata, "Kecaplah dan lihatlah bahwa Yehuwa itu baik." Apa enaknyanya kalau cuma *mendengar* tentang makanan yang lezat? Bukankah lebih sedap jika kamu mencicipi makanannya? Begitu juga dengan beribadat kepada Allah. Kecaplah dan buktikan sendiri betapa memuaskannya untuk ikut dalam kegiatan rohani. Alkitab mengatakan bahwa orang yang bukan hanya menjadi pendengar melainkan pelaku dari pekerjaan itu 'akan berbahagia karena melakukannya'. —Yakobus 1:25.

DI PASAL BERIKUT *Belajarlah cara menetapkan—dan mencapai—tujuanmu.*

MENURUTMU . . .

- **Mengapa kegiatan rohani bisa terasa membosankan bagi remaja?**
- **Dari tiga aspek ibadat yang dikupas di pasal ini, mana yang ingin kamu upayakan, dan bagaimana kamu akan melakukannya?**

TIPS

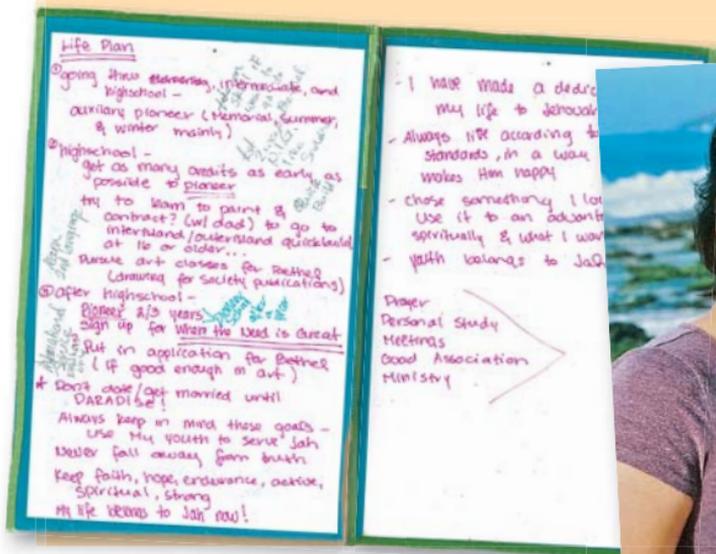


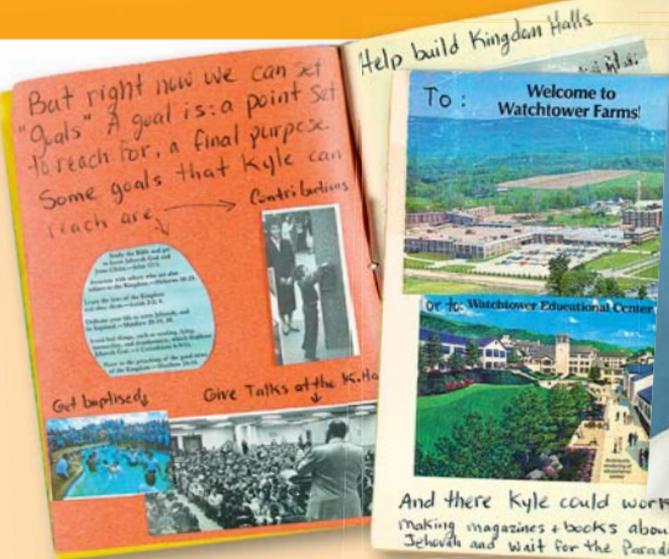
Sediakan buku catatan, dan tulis pokok-pokok utama yang dibahas di perhimpunan. Waktu akan berjalan lebih cepat, dan belajar pun lebih mudah!

mereka menetapkan tujuan

Alkitab menyatakan, "Kamu tidak tahu bagaimana hidupmu besok." (Yakobus 4:14) Adakalanya, kematian bisa terjadi secara tak terduga dan pada orang-orang yang masih muda. Saat kamu membaca pengalaman Catrina dan Kyle, perhatikan bagaimana mereka membuat 'nama baik' di hadapan Allah Yehuwa selama masa hidup mereka yang singkat dengan menetapkan dan mewujudkan tujuan-tujuan rohani. —Pengkhotbah 7:1.

Catrina meninggal pada usia 18 tahun, tapi pada usia 13 tahun ia telah menulis "rencana hidup"—serangkaian tujuan yang ingin ia capai. Itu termasuk ikut dalam pelayanan sepenuh waktu, melayani di negeri yang membutuhkan guru-guru Alkitab, dan bekerja sama dengan ayahnya dalam proyek-proyek pembangunan Balai Kerajaan, tempat pertemuan ibadat Saksi-Saksi Yehuwa. Ia menulis, "Aku sudah membaktikan hidupku kepada Allah Yehuwa!" Catrina ingin "hidup sesuai prinsip-Nya dan membuat Dia bahagia". Pada acara pemakamannya, Catrina digambarkan sebagai "wanita muda yang cantik yang seluruh hidupnya direncanakan untuk melayani Yehuwa".





Sejak kecil, Kyle diajar untuk memiliki tujuan. Setelah kecelakaan mobil yang tragis menewaskan pria ini pada usia 20 tahun, kerabatnya menemukan sebuah "buku tujuan" yang dia buat dengan bantuan mamanya sewaktu ia baru berusia empat tahun. Tujuannya termasuk dibaptis, berkhotbah di Balai Kerajaan, dan melayani di kantor pusat Saksi-Saksi Yehuwa, di mana ia dapat turut menghasilkan bahan bacaan yang akan membantu orang-orang untuk belajar tentang Allah. Setelah membaca buku tujuan Kyle, yang disusun bertahun-tahun sebelumnya, ibunya mengatakan, "Dia sudah mewujudkan semua tujuan itu."

Tujuan apa yang telah *kamu* tetapkan untuk dirimu sendiri? Kamu tidak akan tahu apa yang bakal terjadi dengan hidupmu besok. Jadi, gunakanlah hari-harimu sebaik mungkin. Seperti Catrina dan Kyle, isilah waktumu dengan hal-hal yang bermakna. Tirulah rasul Paulus, yang pada akhir hidupnya dapat mengatakan, "Aku telah berjuang dalam perjuangan yang baik, aku telah berlari di lintasan sampai garis akhir, aku telah menjalankan iman." (2 Timotius 4:7) Pasal berikutnya akan membantumu di bidang ini.

Bagaimana aku bisa meraih tujuan-tujuanku?

Yang mana dari hal-hal berikut yang kamu inginkan?



- Lebih percaya diri
- Lebih banyak teman
- Lebih bahagia

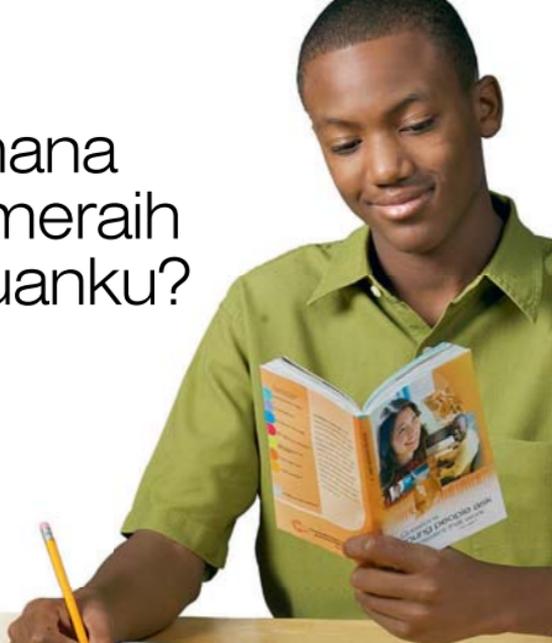
SEBENARNYA, kamu bisa meraih *ketiga-tiganya!* Caranya? Dengan menetapkan dan meraih tujuan-tujuan. Perhatikan hal berikut:

Lebih percaya diri. Kalau kamu menetapkan tujuan-tujuan kecil dan meraihnya, kamu akan memperoleh kepercayaan diri untuk mengupayakan tujuan yang lebih besar. Kamu juga akan lebih percaya diri sewaktu menghadapi tantangan sehari-hari—misalnya tekanan teman.

Lebih banyak teman. Orang senang bergaul dengan orang yang punya tujuan masuk akal untuk dirinya sendiri—yang tahu apa yang ia inginkan dan mau mengupayakannya.

Lebih bahagia. Akui saja: Rasanya tidak menyenangkan kalau hidupmu membosankan atau kalau kamu cuma menunggu hal-hal yang seru datang dengan sendirinya. Sebaliknya, kalau kita menetapkan dan mencapai berbagai tujuan, kita akan merasa puas. Siap untuk mulai? Halaman-halaman berikut akan membantu!*

* Saran-saran ini dirancang agar kamu bisa mencapai tujuan-tujuan jangka pendek, tetapi prinsipnya juga berlaku untuk tujuan-tujuan jangka panjang.



” Kita jadi gampang kecil hati kalau tidak punya sesuatu untuk dijadikan fokus perhatian atau untuk dinanti-nantikan. Tapi, kalau ada tujuan dan itu tercapai, puas rasanya. ” — Reed.

1 TENTUKAN

1. Pikirkan tujuan apa saja yang bisa dicapai. Nikmati langkah ini! Jangan terlalu serius; tulis saja idemu sebanyak-banyaknya. Siapa tahu, kamu bisa menemukan 10 tujuan atau bahkan lebih.

2. Periksa ide-idemu. Mana yang kelihatannya paling seru? Paling menantang? Mana yang khususnya bakal membuatmu bangga sewaktu tujuan itu tercapai? Ingatlah, tujuan terbaik biasanya adalah tujuan yang paling berarti bagi *kamu* sendiri.

3. Urutkan. Nomori tujuan-tujuanmu berdasarkan tujuan mana yang ingin kamu raih terlebih dahulu.

Contoh Tujuan

Persahabatan Bersahabat dengan satu orang yang tidak sebaya denganku. Menjalin kembali persahabatan dengan teman lama.

Kesehatan Berolahraga setidaknya 90 menit setiap minggu. Tidur delapan jam setiap malam.

Sekolah Memperbaiki nilai matematika. Menolak ajakan teman untuk melakukan apa yang salah.

Kerohanian Membaca Alkitab 15 menit setiap hari. Menceritakan kepercayaanku kepada teman sekelas minggu ini.



BUAT RENCANA

Untuk setiap tujuan yang kamu pilih, lakukan hal berikut:

Tuliskan tujuan-tujuanmu.

Tetapkan tenggat. Tujuan tanpa batas waktu akan percuma saja!

Rencanakan langkah-langkahnya.

Antisipasi kendalanya.
Lalu pikirkan cara mengatasinya.

Buat komitmen. Berjanjilah pada dirimu bahwa kamu akan berbuat semampunya guna meraih tujuan ini. Sekarang, tanda tangani dan beri tanggal.



TAHUKAH KAMU . . .

Semakin besar tujuanmu, semakin besar kepuasanmu saat berhasil meraihnya!



Belajar bahasa Mandarin untuk jalan-jalan ke Taiwan

1 Juli

Langkah-langkah

1. Menyediakan buku panduan.
2. Belajar 10 kata baru tiap minggu.
3. Mendengarkan orang lain bicara bahasa Mandarin.
4. Menanyakan soal tata bahasa dan pengucapan.

Potensi kendala

Tidak ada yang bisa bahasa Mandarin di daerahmu

Cara mengatasinya

Mengunduh rekaman audio bahasa Mandarin di www.jw.org.

.....
Tanda Tangan

.....
Tanggal

Tujuan bagaikan rancangan arsitek—perlu upaya untuk mengubahnya menjadi kenyataan

TIPS

Kamu tidak perlu terlalu kaku mengikuti rencana. Bersikaplah lentuk, dan buatlah berbagai penyesuaian hingga tujuanmu tercapai.



**"Rencana orang yang rajin pasti
mendatangkan keuntungan."**—Amsal 21:5.



3 JALANKAN!

Mulailah secepatnya. Tanyai dirimu, 'Apa yang bisa aku lakukan hari ini untuk memulainya?' Memang, kamu mungkin belum memikirkan semua perinciannya, tetapi jangan sampai hal itu membuatmu tidak mulai-mulai juga. Sebagaimana Alkitab katakan, "siapa menunggu sampai angin dan cuaca sempurna, tak akan menanam dan tidak pula memetik hasilnya". (Pengkhhotbah 11:4, *Bahasa Indonesia Masa Kini*) Cari sesuatu yang bisa dikerjakan hari ini—sekalipun kecil—dan lakukan.

Tinjau tujuan-tujuanmu setiap hari. Ingatkan dirimu mengapa setiap tujuan penting bagimu. Pantau kemajuanmu dengan memberi tanda ✓ (atau tulis tanggal selesai) pada setiap langkah yang telah kamu capai.

Gunakan daya khayalmu. Pikirkan dan bayangkan saat-saat ketika tujuanmu tercapai. Rasakan kepuasannya. Kemudian, pikirkan kembali langkah-langkahnya, satu per satu. Terakhir, bayangkan kamu berhasil menyelesaikan setiap langkah, dan rasakan betapa berbahagianya kamu ketika telah meraih tujuanmu. Sekarang, kejarlah itu!

MENURUTMU ...

- **Apakah kita bisa menetapkan terlalu banyak tujuan sekaligus?—Filipi 1:10.**
- **Apakah menetapkan tujuan berarti kamu harus merencanakan setiap menit kehidupanmu?—Filipi 4:5.**



ANUTAN Timotius

Timotius bersiap-siap meninggalkan rumahnya—bukan untuk kabur dari keluarganya melainkan untuk menjadi rekan utusan injil rasul Paulus. Timotius, yang saat itu mungkin berusia akhir belasan tahun, sudah menjadi **anak muda yang bertanggung jawab** yang “dilaporkan baik oleh saudara-saudara di Listra dan Ikonium”. (Kisah 16:2) Paulus yakin bahwa Timotius dapat **berhasil** dalam pelayanan kepada Allah. Dan memang demikian! Pada tahun-tahun berikutnya, Timotius sering bepergian, mendirikan sidang-sidang jemaat dan menguatkan saudara-saudari. **Sifat-sifat bagus** Timotius membuat dia disayang Paulus. Sekitar 11 tahun kemudian, Paulus mengatakan kepada orang-orang Filipi, “Tidak ada orang lain padaku yang memiliki watak seperti dia yang dengan tulus akan memperhatikan hal-hal mengenai kamu.” —Filipi 2:20.

Apakah kamu **menyediakan diri** untuk digunakan dalam pelayanan kepada Allah? Jika ya, berkat-berkat yang besar sudah menantimu! Yehuwa benar-benar menghargai anak-anak muda yang **”merelakan diri”**. (Mazmur 110:3) Selain itu, kamu dapat yakin bahwa Allah Yehuwa “bukannya tidak adil-benar sehingga melupakan perbuatanmu”. —Ibrani 6:10.



7 KEGIATAN IBADATMU

jurnalku



Di bawah ini, tuliskan alasannya mengapa kamu yakin bahwa Allah yang pengasih itu memang ada.



Tuliskan dua tujuan yang ingin kamu tetapkan sehubungan dengan ibadatmu.

PERTANYAAN ORANG TUA

"Bagaimana saya bisa membuat anak saya terbuka kepada saya?"

"Haruskah saya menetapkan jam pulang malam?"

"Bagaimana saya bisa membantu putri saya memandang diet dengan lebih seimbang?"

Itulah beberapa dari 17 pertanyaan yang dijawab di Apendiks ini. Bahan ini dibagi menjadi enam bagian dan diberi acuan ke pasal-pasal lain yang cocok di Jilid 1 maupun Jilid 2 buku *Pertanyaan Kaum Muda—Jawaban yang Praktis*.

Bacalah bahan ini. Jika mungkin, bahaslah ini bersama teman hidup Anda. Kemudian, gunakan sarannya untuk membantu anak Anda. Jawaban-jawaban yang Anda lihat di sini dapat dipercaya. Semuanya didasarkan, bukan atas kepintaran manusia yang bisa salah, tetapi atas Firman Allah, Alkitab.—2 Timotius 3:16, 17.

- 290** Komunikasi
- 297** Peraturan
- 302** Kebebasan
- 307** Seks dan Pacaran
- 311** Masalah Emosi
- 315** Kerohanian

KOMUNIKASI



Apakah ada bahayanya jika saya bertengkar dengan teman hidup atau anak-anak saya?

Dalam perkawinan, perselisihan tidak terelakkan. Namun, yang perlu dipikirkan adalah cara Anda menanganinya. Anak-anak sangat terpengaruh oleh pertengkarannya orang tua. Anda perlu memikirkan hal ini dengan serius, karena perkawinan Anda adalah contoh bagi perkawinan mereka sendiri kelak. Manfaatkan perselisihan sebagai peluang untuk mempertunjukkan cara efektif mengatasi konflik. Cobalah saran berikut:

**LIHAT JILID 1,
PASAL 2,
DAN JILID 2,
PASAL 24**

Dengarkan. Alkitab menasihati kita untuk "cepat mendengar, lambat berbicara, lambat murka". (Yakobus 1:19) Jangan memperparah situasinya dengan "membalas kejahatan dengan kejahatan". (Roma 12:17) Bahkan jika teman hidup Anda kelihatannya tidak mau mendengarkan, *Anda* dapat memilih untuk mendengarkan.

Berupayalah untuk menjelaskan ketimbang mengecam. Dengan tenang, beri tahu teman hidup Anda bagaimana perbuatan dia berdampak pada diri Anda. ("Aku sakit hati sewaktu kamu . . .") Lawan dorongan untuk menuduh dan mengecam. ("Kamu tidak sayang sama aku." "Kamu tidak pernah mendengarkan.")

Tunda pembicaraan. Kadang-kadang, cara yang terbaik adalah menghentikan pembicaraan dan melanjutkannya ketika emosi sudah mereda. Alkitab mengatakan, "Awal pertengkarannya

adalah seperti orang yang membiarkan air keluar; maka pergilah sebelum perselisihan meledak.”—Amsal 17:14.

Mintalah maaf kepada satu sama lain—dan, jika cocok, kepada anak Anda. Brianne, 14, mengatakan, “Kadang, setelah orang tuaku cekcok, mereka meminta maaf kepadaku dan abangku karena mereka tahu pertengkaran itu sangat menyusahkan kami.” Salah satu pelajaran paling berharga yang dapat Anda berikan kepada anak Anda ialah pentingnya dengan rendah hati mengatakan “Maaf”.

Namun, bagaimana jika Anda bertengkar dengan anak Anda? Pertimbangkan apakah jangan-jangan Anda-lah yang memperparah situasinya. Misalnya, lihat skenario di bagian awal Pasal 2 di halaman 15 jilid ini. Apakah Anda juga melakukan beberapa hal yang dilakukan mamanya Rachel, yang malah membuat pertengkaran bertambah panas? Bagaimana Anda dapat menghindari pertengkaran itu? Cobalah saran berikut:

- Hindari pernyataan pukul rata, misalnya “Kamu selalu . . .” atau “Kamu tidak pernah . . .” Pernyataan seperti itu hanya akan membuat si anak membela diri. Lagi pula, itu cuma membesar-besarkan, dan anak Anda tahu itu. Anak Anda juga tahu bahwa pernyataan pukul rata lebih menonjolkan kemarahan Anda ketimbang keteledoran dia.

- Daripada menggunakan pernyataan kasar yang dimulai dengan kata “kamu”, cobalah ungkapkan apa yang Anda rasakan akibat perbuatan dia. Misalnya, “Mama/Papa merasa . . . sewaktu kamu . . .” Percaya atau tidak, perasaan Anda sungguh berarti bagi anak Anda. Dengan memberi tahu perasaan Anda, kemungkinan besar dia akan lebih tergugah untuk bekerja sama.*

- Meski sulit, tahan diri Anda sampai emosi Anda sudah terkendali. (Amsal 29:22) Jika penyebab pertengkaran adalah soal tugas rumah tangga, diskusikan itu dengan anak Anda. Tuliskan dengan jelas apa yang diminta dari dia, dan jika perlu, perjelas akibatnya kalau itu tidak dipenuhi. Dengan sabar, dengarkan

* Tetapi, jangan memotivasi anak dengan membuat dia merasa bersalah.

sudut pandang anak, meskipun Anda pikir sudut pandang itu tidak benar. Kebanyakan anak lebih menerima jika dia didengarkan, bukan diceramahi.

● Jangan cepat-cepat menyimpulkan bahwa anak Anda suka memberontak. Sebenarnya, banyak dari apa yang Anda lihat pada diri anak Anda adalah hal yang wajar dalam pertumbuhan si anak. Dia mungkin membantah suatu hal hanya untuk membuktikan bahwa dia sudah besar. Lawan dorongan untuk bertengkar. Ingatlah, anak Anda akan mempelajari cara Anda menghadapi provokasi. Jadilah teladan kesabaran, dengan demikian putra atau putri Anda akan meniru Anda.—Galatia 5:22, 23.

Berapa banyak yang anak saya perlu ketahui tentang masa lalu saya?

Bayangkan Anda berada dalam situasi ini: Anda sedang makan malam bersama teman hidup, putri, dan beberapa teman Anda. Dalam obrolan, teman Anda menyebutkan seseorang yang pernah berpacaran dengan Anda—dan akhirnya putus—sebelum Anda bertemu dengan teman hidup Anda. Putri Anda kaget dan nyaris garpunya terjatuh. "Ha? Mama pernah pacaran dengan orang lain?" jeritnya. Anda belum pernah cerita soal ini ke putri Anda. Sekarang, ia ingin tahu lebih banyak. Apa tanggapan Anda?

**LIHAT JILID 1,
PASAL 1**

Biasanya, cara terbaik untuk menanggapi adalah dengan menjawabnya. Lagi pula, setiap kali dia mengajukan pertanyaan dan mendengarkan jawaban Anda, itulah saatnya kalian berkomunikasi—suatu hal yang ditunggu-tunggu para orang tua.

Tetapi, seberapa banyak yang harus Anda ceritakan tentang masa lalu Anda? Wajarnya, Anda tidak ingin memberi tahu keterangan yang memalukan. Namun, jika cocok, Anda bisa menceritakan beberapa kesulitan yang pernah Anda alami. Anak Anda akan mendapat manfaat dari pengalaman itu. Mengapa demikian?

Perhatikan sebuah contoh. Rasul Paulus pernah menceritakan beberapa hal tentang dirinya dengan terus terang. "Apabila aku ingin melakukan apa yang benar, apa yang buruk ada padaku. . . . Aku ini manusia sengsara!" (Roma 7:21-24) Allah Yehuwa mengilhamkan kata-kata itu dan membuatnya dicatat serta dilestarikan dalam Alkitab demi manfaat kita. Dan, kita memang mendapat manfaat, karena siapa yang tidak pernah merasakan apa yang Paulus rasakan?

Demikian pula, setelah mendengar tentang pilihan Anda yang benar *dan* yang keliru, anak Anda akan mengetahui bahwa Anda ternyata seperti dia juga. Memang, Anda dibesarkan di zaman yang berbeda. Tetapi, meski waktu berubah, sifat manusia tidak pernah berubah; begitu juga dengan prinsip Alkitab. (Mazmur 119:144) Jika Anda menceritakan tantangan yang pernah Anda hadapi—dan bagaimana Anda mengatasinya—anak Anda akan terbantu mengatasi problem *mereka*. "Sewaktu tahu bahwa orang tua kita juga pernah mengalami tantangan yang sama dengan kita, kita jadi tahu bahwa orang tua kita ternyata sama juga dengan kita," kata seorang anak muda bernama Cameron. Ia menambahkan, "Kali lain kita punya masalah, kita bertanya-tanya apakah orang tua kita pernah mengalami *ini* juga."

Peringatan: Tidak semua cerita perlu diakhiri dengan nasihat. Memang, Anda mungkin khawatir bahwa anak Anda bisa menarik kesimpulan yang salah atau malah merasa dibenarkan untuk melakukan kesalahan yang sama. Tetapi, ketimbang menyebutkan pelajaran yang Anda ingin anak Anda petik dari pembicaraan tersebut ("Makanya, kamu tidak boleh . . ."), nyatakan dengan singkat perasaan *Anda*. ("Kalau dipikir-pikir lagi, Mama/Papa semestinya tidak boleh begitu karena . . .") Dengan demikian, putra atau putri Anda bisa memetik hikmah yang berharga dari pengalaman Anda tanpa merasa dikuliahinya.—Efesus 6:4.

Bagaimana saya bisa membuat anak saya terbuka kepada saya?

Sewaktu masih kecil, anak Anda mau menceritakan apa pun kepada Anda. Jika Anda mengajukan pertanyaan, mereka

langsung jawab. Malah, sering kali, Anda tidak perlu bertanya apa-apa; informasi akan mengalir dari mulutnya bagaikan air terjun yang deras. Tetapi, ketika mereka sudah remaja, meminta mereka bicara sama percumanya seperti menimba air dari sumur kering. 'Mereka mau bicara dengan teman-temannya,' kata Anda dalam hati. 'Tapi, kenapa mereka tidak mau bicara dengan saya?'

Jangan menyimpulkan bahwa mereka sudah tidak membutuhkan Anda atau bahwa mereka tidak mau Anda terlibat dalam kehidupan mereka. Justru sekarang inilah mereka sangat membutuhkan Anda. Dan kabar baiknya, riset mengungkapkan bahwa kebanyakan remaja *masih menghargai* nasihat orang tua mereka—bahkan lebih daripada nasihat teman atau media.

Lalu, mengapa mereka enggan menceritakan kepada Anda apa yang ada dalam benak mereka? Perhatikan apa yang dikatakan oleh beberapa anak muda tentang mengapa mereka tidak mau terbuka kepada orang tua. Lalu, ajukan kepada diri Anda pertanyaan-pertanyaan yang disertakan dan bukalah ayat-ayat yang dikutip.

"Aku merasa sulit mendekati Papa karena ia sibuk banget, di tempat kerja maupun di sidang jemaat. Tidak pernah ada waktu yang cocok untuk berbicara kepadanya."—Andrew.

'Apakah saya tanpa sengaja telah memberikan kesan bahwa saya terlalu sibuk untuk bicara dengan anak saya? Jika demikian, bagaimana caranya agar saya lebih mudah didekati? Kapan saya bisa menyisihkan waktu secara rutin untuk mengobrol dengan anak saya?'—Ulangan 6:7.

"Aku datang ke Mama sambil menangis karena aku cekcok di sekolah. Aku ingin dihibur, tapi Mama justru memarahi aku. Sejak itu, aku tidak lagi bicara dengan Mama tentang masalahku."—Kenji.

'Apa tanggapan saya ketika anak saya datang untuk membicarakan masalahnya? Kalaupun dia perlu dikoreksi, dapatkah saya belajar untuk mendengarkan dengan empati sebelum memberikan nasihat?'—Yakobus 1:19.

"Orang tua selalu bilang kita boleh cerita dan mereka tidak akan marah, tapi tetap saja mereka marah. Si anak pun merasa dikhianati."—Rachel.

'Jika anak saya menceritakan sesuatu yang menjengkelkan, bagaimana caranya saya mengendalikan diri?'—Amsal 10:19.

"Sering kali, kalau aku cerita ke Mama tentang masalah pribadi, dia malah pergi dan menceritakan itu ke teman-temannya. Lama sekali aku tidak percaya sama Mama."—Chantelle.

'Apakah saya mempertimbangkan perasaan anak saya dengan tidak menyebarkan hal-hal pribadi yang ia ceritakan kepada saya?'—Amsal 25:9.

"Ada banyak hal yang ingin aku bicarakan dengan orang tuaku. Hanya saja, mereka perlu bantu aku untuk memulai percakapan."—Courtney.

'Dapatkah saya mulai lebih dulu untuk berbicara kepada anak saya? Kapan sajakah waktu yang pas untuk mengobrol?'—Pengkhotbah 3:7.

Sebagai orang tua, Anda akan mendapat banyak manfaat dengan membangun komunikasi antara Anda dan anak Anda. Perhatikan pengalaman Junko yang berusia 17 tahun di Jepang. "Pernah," katanya, "aku cerita sama Mama kalau aku merasa lebih nyaman main dengan teman-teman sekolahku daripada dengan rekan-rekan Kristen. Besoknya, ada surat dari Mama di mejaku. Dalam suratnya, Mama memberitahuku bahwa dia juga pernah merasa tidak punya teman seiman. Mama mengingatkan aku tentang beberapa orang di Alkitab yang melayani Allah meskipun tidak ada yang menyemangati mereka. Mama juga memujiku karena aku berupaya mencari sahabat-sahabat yang baik. Tak kusangka, ternyata bukan aku saja yang punya problem ini. Mama pernah juga, dan saking senangnya karena tahu tentang hal itu, aku menangis. Aku sangat tergugah oleh cerita Mama, dan aku terdorong untuk melakukan apa yang benar."

Sebagaimana diperlihatkan pengalaman di atas, para remaja cenderung membuka diri kepada orang tua jika mereka yakin bahwa pikiran dan perasaan mereka tidak akan dicela atau

dikecam. Tetapi, apa yang harus Anda lakukan jika anak Anda kesal atau bahkan marah sewaktu ia berbicara kepada Anda? Tahan diri Anda agar tidak ikut-ikutan marah. (Roma 12:21; 1 Petrus 2:23) Meskipun sulit, tunjukkan melalui teladan ucapan dan tindakan seperti apa yang Anda inginkan dari si anak.

Ingatlah ini: Masa remaja adalah masa peralihan menuju kedewasaan. Para pakar mengatakan bahwa selama periode ini, perilaku remaja cenderung berubah-ubah—pada suatu waktu mereka berperilaku seolah lebih tua daripada usia mereka dan pada waktu lain berperilaku seperti anak kecil. Jika Anda melihat hal ini pada diri anak Anda, apa yang dapat Anda lakukan—terutama ketika dia berperilaku *kekanak-kanakan*?

Lawan dorongan untuk langsung mengecam. Jangan mau diajak bertengkar seperti anak-anak. Sebaliknya, ajak bicara anak Anda seolah dia sudah dewasa. (1 Korintus 13:11) Misalnya, jika sisi kanak-kanak si remaja muncul dan ia mengatakan, "Kenapa Mama cerewet banget, sih?" Anda mungkin tergoda untuk marah. Tetapi, itu berarti Anda tidak akan sanggup lagi mengendalikan percakapan dan kemungkinan besar Anda akan terperangkap dalam pertengkaran. Sebaliknya, Anda bisa mengatakan, "Kedengarannya kamu lagi kesal sekali. Kita bicarakan nanti saja, ya, kalau kamu sudah agak tenang?" Dengan begitu, Anda tetap memegang kendali. Sekarang, kalian sudah siap melakukan *percakapan*, bukan *perdebatan*.

PERATURAN



Haruskah saya menetapkan jam pulang malam?

Untuk membantu Anda menjawab pertanyaan itu, bayangkan diri Anda berada dalam situasi ini: Putra Anda pulang 30 menit terlambat. Anda mendengar pintu dibuka pelan-pelan. 'Dia kira saya sudah tidur,' pikir Anda. Tentu saja, Anda belum tidur. Malah, Anda sudah duduk menunggu sejak jam putra Anda seharusnya pulang. Pintu pun terbuka, dan kalian beradu pandang. Apa yang akan Anda katakan? Apa yang akan Anda lakukan?

LIHAT JILID 1,
PASAL 3,
DAN JILID 2,
PASAL 22

Anda punya beberapa pilihan. Anda bisa bersikap lunak. 'Namanya juga anak laki-laki,' kata Anda dalam hati. Atau, Anda bisa bersikap sebaliknya dan berkata, "Kamu tidak boleh main lagi selamanya." Ketimbang cepat naik darah, dengarkanlah dulu, karena barangkali ia punya alasan yang masuk akal. Kemudian, Anda bisa memanfaatkan pelanggaran itu untuk memberikan pelajaran yang penting. Caranya?

Saran: Beri tahu anak Anda bahwa Anda akan membahas masalah itu dengan dia besok. Kemudian, pada waktu yang cocok, duduk dan bicarakan bagaimana Anda akan menangani masalah itu. Beberapa orang tua telah mencoba cara ini: Jika si anak pulang melewati waktu yang telah disepakati, jam pulang akan dimajukan 30 menit. Sebaliknya, jika si anak selalu pulang tepat waktu dan terbukti dapat dipercaya, Anda mungkin dapat memberinya lebih banyak kebebasan

yang masuk akal—kadang-kadang, mungkin bahkan membolehkan dia pulang lebih malam. Yang penting, anak Anda perlu tahu dengan jelas jam berapa dia harus sudah pulang dan apa akibatnya jika dia tidak patuh. Kemudian, tegakkan aturan ini.

Namun, perhatikan bahwa Alkitab mengatakan, "Biarlah sikap masuk akalmu diketahui." (Filipi 4:5) Maka, sebelum membuat aturan jam pulang malam, Anda mungkin ingin membahas masalahnya dengan anak Anda, membolehkan dia mengusulkan jam dan alasan ia memilihnya. Pertimbangkan permintaannya. Apabila anak Anda terbukti bertanggung jawab, Anda mungkin dapat mengabulkan usulan dia jika itu masuk akal.

Bersikap tepat waktu sangatlah penting dalam kehidupan. Maka, aturan jam pulang malam tidak hanya menghindarkan anak Anda dari kesulitan tetapi juga mengajarkan keterampilan yang akan bermanfaat bagi dia di masa depan.—Amsal 22:6.

Bagaimana saya bisa mengatasi pertengkaran soal baju dengan anak saya?

Perhatikan cerita di bagian pengantar di halaman 77 jilid ini. Bayangkan Heather adalah putri Anda. Anda melihat bahwa ia mengenakan baju yang minim—di mata Anda, dia hampir tidak pakai apa-apa. Anda langsung bereaksi. "Sekarang masuk kamar dan ganti bajumu, atau kamu tidak boleh pergi!" Tanggapan seperti itu bisa jadi berhasil. Apalagi, putri Anda tidak punya banyak pilihan selain patuh. Tetapi, bagaimana Anda mengajar dia untuk mengganti bukan hanya bajunya tetapi juga cara berpikirnya?

**LIHAT JILID 1,
PASAL 11**

● Pertama, ingatlah ini: *Anak Anda bukannya tidak peduli terhadap akibat dari penampilan mereka. Malah, kadang mereka lebih peduli daripada Anda. Jauh di lubuk hatinya, anak Anda tidak mau terlihat konyol atau norak.*

Dengan sabar, katakan bahwa gaya yang kurang pantas sebenarnya tidak menarik, dan jelaskan alasannya.* Usulkan alternatifnya.

- Kedua, bersikaplah masuk akal. Tanyai diri Anda, 'Apakah pakaian itu melanggar prinsip Alkitab, atau ini hanya masalah selera pribadi?' (2 Korintus 1:24; 1 Timotius 2:9, 10) Jika itu cuma soal selera, dapatkah Anda mengalah?

- Ketiga, jangan cuma mengatakan kepada anak Anda gaya apa saja yang *tidak pantas*. Bantu dia menemukan pakaian yang *pantas*. Anda bisa menggunakan lembar kerja di halaman 82 dan 83 jilid ini untuk meyakinkan dia. Waktu dan upaya Anda tidak akan sia-sia!

* Anak Anda biasanya sangat peduli pada bentuk tubuhnya, jadi berhati-hatilah agar tidak menyiratkan bahwa ada yang kurang pada tubuhnya.

Haruskah saya membolehkan anak saya bermain "game" elektronik?

Game elektronik telah banyak berubah dibanding waktu Anda remaja. Sebagai orang tua, bagaimana Anda dapat membantu anak memahami dan menghindari bahayanya?

LIHAT JILID 2,
PASAL 30

Mengutuki seluruh industri *game* atau mengatakan bahwa *game* elektronik itu buang-buang waktu saja tidak akan banyak gunanya. Ingatlah, tidak *semua game* itu buruk. Tetapi, *game* bisa membuat ketagihan. Maka, hitunglah waktu yang dihabiskan anak Anda untuk bermain *game*. Juga, perhatikan jenis *game* apa yang kelihatannya disukai si anak. Anda bahkan dapat menanyakan kepadanya hal-hal seperti ini:

- *Game* apa yang paling disukai teman-temanmu?
- Itu *game* tentang apa?
- Menurut kamu, mengapa *game* itu sangat disukai?

Anda mungkin mendapati bahwa anak Anda ternyata tahu banyak sekali tentang *game* elektronik! Barangkali, ia bahkan memainkan berbagai *game* yang Anda rasa tidak pantas. Jika demikian, jangan bereaksi berlebihan. Inilah kesempatan Anda untuk mengajak anak Anda berpikir.—Ibrani 5:14.

Ajukan pertanyaan-pertanyaan yang akan membantu si anak mengetahui *mengapa* ia tertarik pada *game* yang tidak pantas. Sebagai contoh, Anda dapat mengajukan pertanyaan seperti ini:

- Apakah kamu merasa tersisih dari teman-teman karena kamu tidak diperbolehkan memainkan *game* itu?

Ada remaja yang bermain *game* tertentu agar punya bahan obrolan bersama teman-teman mereka. Jika itu masalahnya, cara Anda menanganinya tentu berbeda dengan cara Anda menangani situasi ketika si anak memang menyukai *game* kekerasan atau seks.—Kolose 4:6.

Tetapi, bagaimana jika anak Anda *memang* tertarik pada unsur-unsur negatif sebuah *game*? Ada remaja yang langsung mengatakan bahwa mereka tidak terpengaruh oleh adegan kekerasannya, karena itu hanya di komputer. 'Aku kan cuma main di komputer. Aku tidak akan benar-benar membunuh orang,' kata mereka. Jika anak Anda berpendapat seperti itu, tariklah perhatiannya ke Mazmur 11:5. Sebagaimana ditunjukkan oleh kata-kata di ayat itu, Allah membenci bukan hanya orang yang *melakukan* kekerasan melainkan juga orang yang *mengasihi* kekerasan. Prinsip ini juga berlaku untuk amoralitas seksual atau kejahatan lain pun yang dikutuk oleh Firman Allah.—Mazmur 97:10.

Jika *game* elektronik menimbulkan masalah bagi anak Anda, cobalah hal-hal berikut:

- Jangan perbolehkan anak Anda bermain *game* di tempat yang tersembunyi, seperti di kamar tidur.

- Buatlah aturan—misalnya, tidak boleh main *game* sebelum menyelesaikan PR atau makan malam atau kegiatan penting lainnya.

- Tandaskan pentingnya aktivitas yang menuntut kegiatan fisik.

- Awasi anak Anda ketika mereka bermain *game*—atau, lebih bagus lagi, mainkan itu bersama mereka sekali-sekali.

Tentu saja, Anda perlu memberi teladan agar Anda bisa leluasa berbicara kepada anak Anda. Jadi, tanyai diri Anda, 'Acara TV dan film seperti apa yang saya tonton?' Jangan salah—Anda juga diperhatikan oleh anak Anda!

Bagaimana jika anak saya keranjingan telepon seluler, komputer, atau alat komunikasi elektronik lainnya?

Apakah anak Anda menghabiskan terlalu banyak waktu untuk berselancar di Internet, mengirim dan menerima terlalu banyak SMS, atau lebih akrab dengan pemutar MP3 daripada dengan Anda? Jika begitu, apa yang bisa Anda lakukan?

Anda bisa saja menyita alat elektronik itu. Tetapi, jangan anggap semua alat komunikasi elektronik itu buruk. Bukankah Anda juga kemungkinan besar menggunakan beberapa jenis alat komunikasi elektronik yang belum ada pada zaman orang tua *Anda*? Jadi, ketimbang menyita alat elektronik milik anak Anda—kecuali ada alasan yang kuat—cobalah gunakan kesempatan ini untuk melatih putra atau putri Anda menggunakan alat komunikasi elektronik dengan bijaksana dan masuk akal. Bagaimana caranya?

**LIHAT JILID 1,
PASAL 36**

Duduk dan diskusikanlah hal itu dengan anak Anda. Pertama, nyatakan kekhawatiran Anda. Kedua, *dengarkan* apa yang ia katakan. (Amsal 18:13) Ketiga, cari solusi yang praktis. Jangan takut untuk menetapkan batasan yang tegas, tetapi bersikaplah masuk akal. "Sewaktu aku punya masalah soal SMS," kata remaja bernama Ellen, "orang tuaku enggak mengambil teleponku; mereka hanya menetapkan aturan. Cara mereka

menanganinya membantu aku bersikap seimbang dalam ber-SMS, bahkan sewaktu orang tuaku tidak sedang memonitor aku.”

Bagaimana jika putra atau putri Anda bereaksi negatif? Jangan simpulkan bahwa nasihat Anda tidak didengar. Sebaliknya, bersabarlah dan beri anak Anda kesempatan untuk memikirkan hal itu. Kemungkinannya, dia sudah setuju dan mau membuat penyesuaian yang diperlukan. Banyak anak muda mirip dengan seorang remaja bernama Hailey, yang berkata, "Awalnya, aku kesal karena orang tuaku bilang aku kecanduan komputer. Tapi belakangan, semakin aku memikirkannya, semakin aku sadar bahwa mereka benar.”

KEBEBASAN



Berapa banyak kebebasan yang harus saya berikan kepada anak saya?

Pertanyaan ini bisa menjadi tambah rumit ketika Anda mempertimbangkan masalah privasi. Misalnya, bagaimana jika putra Anda sedang di dalam kamar dan pintunya tertutup.

Bolehkah Anda masuk tanpa mengetuk? Atau, bagaimana jika ponsel putri Anda ketinggalan karena ia terburu-buru berangkat ke sekolah? Bolehkah Anda membaca SMS-nya?

LIHAT JILID 1,
PASAL 3 DAN 15

Ini bukan pertanyaan yang mudah untuk dijawab. Sebagai orang tua, Anda punya hak untuk tahu apa yang sedang terjadi dalam kehidupan anak Anda dan kewajiban untuk menjaga keselamatannya. Tetapi, Anda tidak dapat selamanya menjadi "helikopter", terbang berputar-putar di atas anak Anda dan dengan curiga memantau setiap gerakannya. Bagaimana Anda bisa seimbang?

Pertama, pahami bahwa tidaklah *selalu* salah jika seorang remaja meminta privasi. Sering kali, itu tahap yang wajar dalam pertumbuhan. Privasi membantu remaja untuk bersikap mandiri dan menggunakan 'daya nalar' sendiri dalam menjalin persahabatan dan mengatasi problem. (Roma 12:1, 2) Privasi membantu remaja mengembangkan kemampuan berpikir—kemampuan yang sangat penting untuk menjadi orang dewasa yang bertanggung jawab. Hal itu juga memberi mereka kesempatan untuk merenung sebelum membuat keputusan atau menjawab pertanyaan yang sulit.—Amsal 15:28.

Kedua, pahami bahwa jika Anda mengawasi kehidupan anak Anda sampai ke hal-hal kecil, anak Anda bisa menjadi kesal dan akhirnya memberontak. (Efesus 6:4; Kolose 3:21) Apakah ini berarti Anda harus membiarkan mereka? Tidak, karena Anda tetaplah orang tua. Tetapi, anak Anda juga perlu melatih hati nuraninya sendiri. (Ulangan 6:6, 7; Amsal 22:6) Lagi pula, membimbing lebih efektif daripada mengawasi.

Ketiga, diskusikan persoalannya dengan anak Anda. Dengarkan keresahannya. Apakah ada saat-saat di mana Anda dapat mengalah? Beri tahu si anak bahwa Anda tidak berkeberatan dengan privasinya asalkan kepercayaan Anda tidak dilanggar. Jelaskan apa saja konsekuensinya jika dia melanggar, dan tegakkan itu. Yakinkan bahwa Anda *bisa* memberi anak Anda privasi tanpa melepaskan peranan Anda sebagai orang tua yang peduli.

Kapan anak saya harus berhenti sekolah?

"Guru-guruku membosankan!" "Aku diberi PR banyak sekali!" "Dapat nilai 6 saja susahny setengah mati—nyerah, deh!" Karena frustrasi, ada remaja yang tergoda untuk putus sekolah padahal belum punya cukup keterampilan untuk mencari nafkah. Jika putra atau putri Anda ingin putus sekolah, apa yang bisa Anda lakukan?

**LIHAT JILID 1,
PASAL 19**

● *Periksa pandangan Anda sendiri terhadap pendidikan.* Apakah Anda menganggap sekolah itu buang-buang waktu saja—seolah-olah 'masa hukuman' yang harus Anda lalui sebelum Anda bisa mengejar cita-cita yang lebih penting? Nah, sikap Anda bisa menurun kepada anak Anda. Faktanya, pendidikan yang lengkap akan membantu mereka mendapatkan "hikmat yang praktis dan kesanggupan berpikir"—hal-hal yang penting untuk meraih cita-cita.—Amsal 3:21.

● *Sediakan sarannya.* Ada remaja yang sebenarnya bisa dapat nilai bagus tetapi tidak tahu caranya belajar—atau lingkungannya tidak mendukung. Tempat belajar yang baik mungkin mencakup meja belajar yang tidak berantakan dengan cahaya memadai dan berbagai sarana riset. Anda bisa membantu anak Anda membuat kemajuan—sekuler atau rohani—dengan menyediakan lingkungan yang cocok untuk memikirkan ide-ide baru.—Bandingkan 1 Timotius 4:15.

● *Libatkan diri.* Pandanglah guru-guru, termasuk guru pembimbing (BP), sebagai kawan, bukan lawan. Temui mereka. Ingat nama mereka. Berbicaralah kepada mereka tentang cita-cita dan problem anak Anda. Jika anak Anda sulit mendapat nilai bagus, cobalah cari tahu penyebabnya. Misalnya, apakah anak Anda merasa bahwa kalau berprestasi di sekolah, ia bakal jadi sasaran ejekan teman-teman? Apakah dia punya masalah dengan salah satu guru? Bagaimana dengan kurikulum? Apakah kurikulumnya terlalu berat? Kemungkinan lain: Apakah anak Anda memiliki gangguan fisik, misalnya penglihatan yang buruk, atau mungkin menderita ketidakanggapan belajar?

Semakin Anda aktif melibatkan diri dalam pendidikan anak Anda, baik sekuler maupun rohani, semakin besar kesempatan anak Anda untuk sukses.—Mazmur 127:4, 5.

Bagaimana saya tahu kapan anak saya siap meninggalkan rumah?

Serena, yang dikutip di Pasal 7 jilid ini, takut hidup mandiri. Apa salah satu alasannya? Ia mengatakan, "Kalaupun aku mau beli sesuatu dengan uangku, Papa tidak membolehkan. Ia bilang itu tugasnya. Jadi, kalau aku harus membayar sendiri tagihan-tagihan bulanan, rasanya menakutkan." Ayah Serena pasti bermaksud baik, tetapi apakah menurut Anda dia membantu putrinya siap untuk mengelola rumah tangganya sendiri? —Amsal 31:10, 18, 27.

**LIHAT JILID 1,
PASAL 7**

Apakah anak Anda terlalu dimanja sehingga tidak siap hidup mandiri? Bagaimana Anda bisa tahu? Perhatikan empat keterampilan berikut, yang juga disebutkan di Pasal 7 di bawah subjudul "Siapkah Aku?"—tetapi sekarang dari sudut pandang orang tua.

Mengelola uang. Apakah anak-anak Anda yang lebih besar tahu cara mengisi formulir pajak atau apa yang perlu mereka lakukan untuk mematuhi hukum pajak setempat? (Roma 13:7) Apakah mereka bisa tahu cara membeli barang secara kredit dengan bertanggung jawab? (Amsal 22:7) Dapatkah mereka menganggarkan penghasilan mereka dan hidup sesuai dengan kesanggupan mereka? (Lukas 14:28-30) Sudahkah mereka merasakan kepuasannya membeli barang dengan uang sendiri? Sudahkah mereka merasakan kepuasan yang lebih besar lagi karena memberikan waktu dan sumber daya mereka untuk membantu orang lain?—Kisah 20:35.

Keterampilan rumah tangga. Apakah putri dan putra Anda bisa memasak? Sudahkah Anda mengajari mereka cara mencuci dan menyetrika baju? Jika punya mobil, dapatkah anak Anda dengan aman melakukan perbaikan kecil, seperti mengganti sekring, oli, atau ban?

Keterampilan bergaul. Sewaktu anak-anak Anda yang lebih dewasa berselisih pendapat, apakah Anda yang menetapkan solusi atas problem itu? Atau, apakah Anda melatih anak-anak Anda merundingkan solusi damai lalu melaporkannya kepada Anda?—Matius 5:23-25.

Rutin rohani pribadi. Apakah Anda mendikte anak Anda tentang apa yang harus mereka percayai, atau apakah Anda berupaya memberikan keterangan yang membuat mereka yakin? (2 Timotius 3:14, 15) Ketimbang selalu menjawab pertanyaan mereka tentang moral dan agama, apakah Anda mengajar mereka untuk memperkembangkan "kesanggupan berpikir"? (Amsal 1:4) Apakah Anda ingin mereka mengikuti kebiasaan pelajaran Alkitab pribadi Anda, atau apakah Anda ingin mereka berbuat lebih baik dari itu?*

Tentu, melatih anak Anda berbagai bidang di atas membutuhkan waktu dan upaya yang tidak sedikit. Tetapi, imbalannya akan Anda rasakan ketika tiba saat yang mengharukan sekaligus membahagiakan untuk melepas mereka pergi dengan pelukan.

* Lihat halaman 315-318.

SEKS DAN PACARAN



Haruskah saya memberi tahu anak saya soal seks?

Sejak kecil, anak-anak sudah banyak mendengar soal seks. Alkitab dari zaman dahulu telah menubuatkan bahwa pada "hari-hari terakhir" akan terjadi "masa kritis yang sulit dihadapi", ketika orang-orang "tidak mempunyai pengendalian diri" dan "mencintai kesenangan sebaliknya daripada mengasihi Allah". (2 Timotius 3:1, 3, 4) Tren seks bebas adalah salah satu dari banyak petunjuk bahwa nu-
buat tersebut memang benar.

**LIHAT JILID 1,
PASAL 23, 25, DAN 32, DAN
JILID 2, PASAL 4-6, 28,
DAN 29**

Dunia dewasa ini sangat berbeda dengan dunia sewaktu Anda masih remaja dulu. Namun, dalam beberapa segi, problemnya sama. Jadi, jangan panik atau takut karena berbagai pengaruh buruk di sekeliling anak Anda. Sebaliknya, bertekadlah untuk membantu mereka bertindak seperti desakan rasul Paulus kira-kira 2.000 tahun yang lalu, "Kenakanlah seluruh perlengkapan senjata dari Allah agar kamu sanggup berdiri teguh melawan siasat-siasat licik Iblis." (Efesus 6:11) Faktanya, banyak anak muda Kristen mengerahkan upaya yang patut dipuji untuk melakukan apa yang benar, tidak soal adanya berbagai pengaruh buruk di sekeliling mereka. Bagaimana Anda dapat membantu anak Anda melakukan hal yang sama?

Salah satu caranya adalah dengan memulai suatu diskusi, menggunakan pasal-pasal yang dipilih dari Bagian 4 buku ini dan Bagian 1 dan 7 Jilid 2. Pasal-pasal tersebut berisi rujukan

ke ayat-ayat Alkitab yang mendorong anak untuk berpikir. Beberapa ayat menyajikan berbagai contoh nyata tentang anak muda yang berpegang pada apa yang benar dan menuai berkat, maupun yang mengabaikan hukum-hukum Allah dan menanggung konsekuensinya. Ayat-ayat lain mengandung prinsip-prinsip yang dapat membantu anak Anda menghargai hak istimewa besar yang mereka—dan Anda—miliki, yakni hidup menurut hukum-hukum Allah. Aturlah rencana untuk meninjau materi ini bersama anak Anda sekarang juga.

Haruskah saya membiarkan anak saya mulai berpacaran?

Soal berpacaran cepat atau lambat pasti akan dihadapi anak Anda. "Aku bahkan tak perlu melakukan apa-apa!" kata Phillip. "Gadis-gadis mengajak aku jalan, dan aku terbingong-bingong, 'Wah, gimana nih?' Susah untuk menolak, soalnya mereka cantik-cantik!"

**LIHAT JILID 2,
PASAL 1-3**

Hal terbaik yang dapat Anda lakukan sebagai orang tua adalah berbicara kepada anak Anda soal berpacaran, mungkin dengan menggunakan Pasal 1 di Jilid 2 sebagai bahan diskusi. Cari tahu bagaimana perasaan putra atau putri Anda tentang kesulitan yang mereka hadapi di sekolah dan bahkan di sidang Kristen. Adakalanya, diskusi seperti ini dapat dilakukan pada saat-saat santai, misalnya sewaktu "engkau duduk di rumahmu dan apabila engkau sedang dalam perjalanan". (Ulangan 6:6, 7) Apa pun situasinya, ingatlah untuk "cepat mendengar, lambat berbicara". —Yakobus 1:19.

Jika putra atau putri Anda menyatakan bahwa ia menyukai seorang lawan jenis, jangan panik. "Sewaktu Papa tahu aku punya pacar, ia marah besar!" kata seorang remaja putri. "Papa menakut-nakuti aku dengan memberondong aku dengan pertanyaan-pertanyaan mengenai apakah aku sudah siap menikah—yang membuat kita malah ingin tetap berpacaran dan membuktikan bahwa orang tua kita salah!"

Jika Anda tidak memperbolehkan anak berpacaran dan Anda bahkan tidak mau membahasnya, hal yang tragis bisa terjadi: Anak Anda bisa melakukannya secara sembunyi-sembunyi dan diam-diam. "Jika orang tua bereaksi berlebihan," kata seorang gadis, "itu hanya akan membuat anak-anak semakin ingin menyembunyikannya. Mereka tidak mau berhenti. Mereka malah semakin pandai menyembunyikannya."

Anda akan memperoleh hasil yang jauh lebih baik dengan mengadakan pembicaraan yang terbuka. Seorang wanita muda berusia 20 tahun mengatakan, "Orang tuaku selalu berbicara dengan sangat terbuka kepadaku tentang berpacaran. Mereka perlu tahu siapa yang aku sukai, dan aku pikir itu bagus! Papa akan menemui pria itu. Bila ada hal-hal yang mengkhawatirkan soal si pria, orang tuaku memberi tahu aku. Aku biasanya mundur bahkan sebelum mulai berpacaran."

Namun, setelah membaca Pasal 2 di Jilid 2, Anda mungkin bertanya-tanya, 'Apakah putra atau putri saya berpacaran tanpa sepengetahuan saya?' Perhatikan apa yang dikatakan sejumlah remaja tentang mengapa ada yang bisa tergoda untuk berpacaran diam-diam, lalu renungkan pertanyaan-pertanyaan yang tercantum.

"Ada anak-anak yang tidak betah di rumah, jadi mereka mencari hiburan dengan berpacaran."—Wendy.

Sebagai orang tua, bagaimana Anda bisa memastikan bahwa kebutuhan emosi anak Anda sudah terpenuhi? Adakah perbaikan yang dapat Anda lakukan dalam hal itu? Jika ya, apa sajakah itu?

"Sewaktu usiaku 14 tahun, seorang murid dari program pertukaran pelajar memintaku menjadi pacarnya. Aku mau. Aku pikir enak juga punya cowok yang merangkulku."—Diane.

Seandainya Diane putri Anda, bagaimana Anda menangani masalah tersebut?

"Berpacaran diam-diam jadi gampang dengan adanya ponsel. Orang tua sama sekali tidak tahu!"—Annette.

Apa yang dapat Anda lakukan sehubungan dengan penggunaan ponsel oleh anak Anda?

"Pacaran diam-diam mudah saja kalau orang tua tidak begitu mengawasi apa yang dilakukan anak-anak mereka dan dengan siapa."—Thomas.

Adakah cara agar Anda dapat lebih terlibat dalam kehidupan anak Anda tapi masih memberinya kebebasan yang sepatutnya?

"Orang tua sering tidak ada sewaktu anak-anak ada di rumah. Atau, orang tua terlalu memercayai anak-anak dengan membiarkan mereka bepergian bersama orang lain."—Nicholas.

Pikirkan teman terdekat anak Anda. Apakah Anda tahu betul apa saja kegiatan mereka sewaktu mereka sedang bersama?

"Pacaran diam-diam bisa terjadi kalau orang tua terlalu mengekang."—Paul.

Tanpa mengabaikan hukum dan prinsip Alkitab, bagaimana Anda 'membiarkan sikap masuk akal Anda diketahui'?—Filipi 4:5.

"Ketika memasuki usia remaja, aku rendah diri dan kurang diperhatikan orang. Aku mulai mengirim "e-mail" kepada seorang remaja pria di sidang tetangga dan jatuh cinta. Ia membuatku merasa istimewa."—Linda.

Dapatkah Anda memikirkan beberapa cara yang lebih sehat untuk memenuhi kebutuhan Linda di rumah?

Manfaatkanlah Pasal 2 di Jilid 2 dan bagian ini dari Apendiks sebagai bahan diskusi bersama putra atau putri Anda. Cara terbaik untuk mencegah anak Anda berpacaran diam-diam adalah dengan berkomunikasi dengannya secara terbuka dan dari hati ke hati.—Amsal 20:5.

MASALAH EMOSI



Bagaimana seharusnya tanggapan saya jika anak saya menyebut-nyebut soal bunuh diri?

Di beberapa bagian dunia, angka bunuh diri remaja sangat meresahkan. Misalnya, di Amerika Serikat, bunuh diri adalah penyebab kematian terbesar ketiga di kalangan anak muda yang berusia antara 15 dan 25 tahun, dan selama dua puluh tahun terakhir ini, angka bunuh diri di kalangan remaja yang berusia antara 10 dan 14 tahun telah meningkat dua kali lipat. Yang termasuk paling rentan adalah remaja yang menderita gangguan mental, yang keluarganya punya riwayat bunuh diri, dan yang pernah mencoba bunuh diri. Tanda peringatan bahwa seorang remaja mungkin sedang berencana mengakhiri hidupnya antara lain adalah:

**LIHAT JILID 1,
PASAL 13 DAN 14, DAN
JILID 2, PASAL 26**

- Menarik diri dari keluarga dan teman
- Perubahan pola makan dan tidur
- Hilangnya minat terhadap kegiatan yang menyenangkan
- Perubahan kepribadian yang mencolok
- Penyalahgunaan narkoba atau alkohol
- Membagi-bagikan barang yang sangat disayangi
- Membicarakan soal kematian atau topik-topik yang berkaitan dengan kematian

Salah besar jika orang tua mengabaikan tanda-tanda peringatan tersebut. Pandanglah setiap ancaman dengan serius.

Jangan terburu-buru menyimpulkan bahwa itu cuma kejadian sementara.

Juga, jangan malu mencari bantuan bagi putra atau putri Anda jika ia menderita depresi yang parah atau gangguan mental lainnya. Dan, jika Anda curiga anak remaja Anda sedang berpikir untuk mengakhiri hidupnya, tanyakan hal itu kepadanya. *Anggapan bahwa berbicara tentang bunuh diri justru akan mendorong tindakan tersebut adalah keliru.* Banyak remaja merasa lega ketika orang tua membicarakan soal itu. Jadi, bila anak Anda mengaku bahwa ia pernah memikirkan bunuh diri, cari tahu apakah ia telah mengatur suatu rencana dan jika ya, seberapa terperinci rencana tersebut. Semakin matang rencananya, semakin mendesak Anda harus turun tangan.

Jangan mengira depresi akan lenyap dengan sendirinya. Dan, jika hal itu memang kelihatan lenyap, jangan menyangka masalahnya sudah teratasi. Sebaliknya, itulah saat yang paling rawan. Mengapa? Karena selagi mengalami depresi yang parah, seorang remaja mungkin terlalu lemah untuk melaksanakan keinginannya untuk bunuh diri. Tetapi, ketika perasaan sedih sudah berlalu dan energinya kembali, si anak mungkin sudah memiliki stamina untuk melaksanakannya.

Sungguh tragis jika karena putus asa, beberapa remaja berpikir untuk mengakhiri hidup mereka. Dengan bersikap waspada terhadap tanda-tanda tersebut dan menanggapi, orang tua serta orang dewasa lainnya yang peduli bisa dengan 'perhatian mereka menghibur jiwa-jiwa yang tertekan' dan menjadi tempat perlindungan bagi kaum muda.—1 Tesalonika 5:14.

Haruskah saya menyembunyikan dukacita saya dari anak-anak saya?

Duka karena kehilangan pasangan hidup Anda pastilah sangat memedihkan hati. Tetapi, anak Anda yang masih remaja juga membutuhkan bantuan Anda. Bagaimana Anda bisa membantu dia menghadapi kesedihannya, tanpa mengabaikan kesedihan Anda sendiri? Cobalah saran-saran berikut:

● *Lawan dorongan untuk menyembunyikan perasaan Anda.* Anak Anda telah memperoleh banyak pelajaran bagus dalam kehidupan dengan mengamati Anda. Begitu pula dalam hal belajar menghadapi kesedihan. Jadi, jangan merasa bahwa Anda harus kuat demi anak sampai-sampai Anda menyembunyikan semua kesedihan darinya. Itu malah akan mengajarkan dia untuk berbuat hal yang sama. Justru, ketika Anda mengungkapkan kepedihan emosi, ia belajar bahwa perasaan sering kali lebih baik diungkapkan ketimbang dipendam dan bahwa wajar saja baginya untuk merasa sedih, frustrasi, atau bahkan marah.

● *Gugah anak remaja Anda untuk berbicara.* Tanpa membuatnya merasa dipaksa, gugahlah anak remaja Anda untuk membicarakan isi hatinya. Jika ia merasa segan, Anda mungkin bisa mendiskusikan Pasal 16 dari jilid ini. Selain itu, bicarakan tentang berbagai kenangan indah yang Anda lewati bersama pasangan Anda dulu. Akui betapa sulit bagi Anda untuk bertahan. Dengan mendengar Anda mengungkapkan perasaan, anak Anda akan terbantu untuk belajar melakukan hal serupa.

● *Akui keterbatasan Anda.* Anda tentu ingin selalu menjadi pendukung bagi anak Anda selama masa-masa sulit ini. Tetapi ingatlah, Anda sendiri sedang sangat berduka karena ditinggal orang yang dicintai. Jadi, stamina emosi, mental, dan fisik Anda mungkin sedang lemah-lemahnya. (Amsal 24:10) Maka, Anda mungkin perlu meminta bantuan anggota keluarga lain yang sudah dewasa dan teman-teman yang berkepribadian matang. Meminta bantuan adalah ciri orang yang bijaksana. Amsal 11:2 (*Terjemahan Baru*) mengatakan, "Hikmat ada pada orang yang rendah hati."

Dukungan terbaik yang bisa Anda dapatkan adalah dari Allah Yehuwa sendiri, yang berjanji kepada penyembah-Nya, 'Akulah Yehuwa, Allahmu, yang memegang erat tangan kananmu, yang mengatakan kepadamu, "Jangan takut. Akulah yang akan menolongmu.'"—Yesaya 41:13.

Bagaimana saya bisa membantu putri saya memandangi diet dengan lebih seimbang?

Jika putri Anda menderita kelainan perilaku makan, apa yang dapat Anda lakukan?*

Pertama-tama, cobalah pahami mengapa dia berperilaku seperti itu.

Menurut pengamatan, banyak penderita kelainan perilaku makan sering minder dengan penampilan mereka dan bersikap perfeksionis, menetapkan standar yang terlalu tinggi bagi diri mereka. Pastikan agar Anda tidak ikut menyebabkan sifat-sifat ini. Dukunglah putri Anda dengan kata-kata yang positif.—1 Tesalonika 5:11.

**LIHAT JILID 1,
PASAL 10,
DAN JILID 2,
PASAL 7**

Cermati juga sikap Anda sendiri terhadap makanan dan berat badan. Apakah Anda tanpa sadar terlalu menyoroti hal-hal ini, melalui perkataan atau perbuatan? Ingatlah, anak remaja amat peduli dengan penampilan mereka. Sekadar bercanda tentang "pipi tembem" atau pertumbuhan normal yang pesat semasa puber dapat menebarkan benih masalah dalam pikiran anak muda yang gampang terpengaruh.

Setelah Anda memikirkan masalahnya baik-baik, ajaklah putri Anda berbicara dari hati ke hati. Untuk itu, cobalah saran-saran berikut:

- Rencanakan dengan cermat apa yang akan Anda katakan dan kapan mengatakannya.
- Ungkapkan dengan jelas keprihatinan Anda dan keinginan Anda untuk membantu.
- Jangan terkejut jika tanggapan awalnya adalah membela diri.
- Dengarkan dengan sabar.

Yang terpenting, libatkan diri Anda dalam upaya si anak untuk mengatasi kelainan ini. *Bekerjasamalah sekeluarga untuk membantu dia pulih!*

* Prinsip yang sama juga berlaku bagi anak laki-laki.

KEROHANIAN



Bagaimana saya bisa terus mengajar nilai-nilai rohani kepada anak saya meski mereka sudah memasuki masa remaja?

Alkitab mengatakan bahwa Timotius diberi pelatihan rohani "sejak masa bayi", dan sebagai orang tua, Anda kemungkinan besar juga memberikan pelatihan itu kepada anak Anda. (2 Timotius 3:15) Tetapi, ketika anak Anda menjadi remaja, metode pelatihan Anda mungkin perlu disesuaikan dengan situasi baru itu. Remaja yang sedang bertumbuh mulai dapat memahami masalah-masalah yang rumit dan abstrak yang tidak bisa mereka mengerti sewaktu masih anak-anak. Sekarang, Anda perlu melatih mereka menggunakan 'daya nalar'.—Roma 12:1.

LIHAT JILID 1,
PASAL 38, DAN
JILID 2, PASAL 34-36

Dalam suratnya kepada Timotius, Paulus menyebutkan hal-hal 'yang telah Timotius pelajari dan yang tentangnya dia telah diyakinkan untuk percaya'. (2 Timotius 3:14) Anak Anda mungkin sekarang perlu "diyakinkan untuk percaya" kepada kebenaran-kebenaran Alkitab yang telah mereka ketahui sejak kecil. Untuk mencapai hati mereka, Anda perlu lebih daripada sekadar memberi tahu mereka apa yang harus dilakukan atau dipercayai. Mereka perlu mempelajarinya sendiri. Bagaimana Anda dapat membantu? Mulailah dengan memberi mereka banyak kesempatan untuk memikirkan dan membicarakan pertanyaan-pertanyaan seperti:

- Apa yang meyakinkan aku bahwa Allah itu ada?
—Roma 1:20.

- Bagaimana aku tahu bahwa apa yang diajarkan oleh orang tuaku dari Alkitab memang kebenaran?—Kisah 17:11.
- Apa yang meyakinkanku bahwa standar-standar Alkitab memang untuk kebbaikanku sendiri?—Yesaya 48:17, 18.
- Bagaimana aku tahu bahwa nubuat-nubuat Alkitab pasti akan tergenap?—Yosua 23:14.
- Apa yang meyakinkan aku bahwa tidak ada apa pun di dunia ini yang dapat dibandingkan dengan "nilai yang unggul dari pengetahuan tentang Kristus Yesus"?—Filipi 3:8.
- Apa artinya korban tebusan Kristus bagi *aku*?—2 Korintus 5:14, 15; Galatia 2:20.

Anda mungkin enggan membiarkan anak-anak Anda memikirkan pertanyaan-pertanyaan itu, takut kalau-kalau mereka tidak akan dapat menjawabnya. Tetapi, itu sama saja dengan enggan melihat jarum penunjuk bahan bakar di *dashboard* mobil Anda, takut kalau-kalau jarumnya menunjukkan bahwa bahan bakarnya kosong. Justru, sebaiknya Anda mencari tahu hal itu selagi masih ada kesempatan! Demikian pula, sekarang—selagi anak Anda masih ada di rumah—adalah waktunya untuk membantu mereka memikirkan pertanyaan-pertanyaan iman dan akhirnya dapat "diyakinkan untuk percaya".*

Ingatlah, tidak ada salahnya membiarkan putra atau putri Anda bertanya, "Kenapa aku percaya itu?" Diane, 22, ingat bahwa dia pernah mengajukan pertanyaan itu semasa remaja. "Aku bukannya meragukan kepercayaanmu," katanya. "Dengan memiliki jawaban yang jelas dan tegas, aku sadar bahwa aku *senang* menjadi Saksi Yehuwa! Setiap kali aku ditanya tentang sesuatu yang tidak mau aku lakukan, aku tidak akan menjawab, 'Itu dilarang *agama* aku.' Sebaliknya, aku menjawab, 'Aku pikir itu salah.' Dengan kata lain, aku menjadikan pandangan Alkitab sebagai pandangan *aku* sendiri."

Saran: Untuk membantu anak Anda menggunakan daya nalar sehubungan dengan standar-standar Alkitab, mintalah dia

* Pasal 36 Jilid 2 dapat membantu remaja menggunakan daya nalar untuk memperkuat keyakinan bahwa Allah memang ada.

untuk berperan sebagai orang tua ketika timbul sebuah masalah. Misalnya, katakanlah putri Anda meminta izin untuk pergi ke pesta, padahal Anda (dan kemungkinan besar dia) tahu bahwa pesta itu tidak pantas dihadiri. Ketimbang sekadar menjawab tidak, Anda dapat mengatakan, misalnya, 'Bagaimana kalau kamu pura-pura menjadi Papa/Mama? Pikirkan pesta yang mau kamu hadiri, lakukan riset soal itu (mungkin menggunakan Pasal 37 buku ini dan Pasal 32 Jilid 2), dan kita lanjutkan pembicaraan ini besok. Papa/Mama akan berpura-pura menjadi kamu dan meminta izin untuk pergi ke pesta ini, dan kamu, yang berperan sebagai orang tua, bisa membolehkan atau tidak.'

Anak kami sudah tidak berminat lagi dengan hal-hal rohani. Kami mesti bagaimana?

Pertama, jangan cepat-cepat menyimpulkan bahwa anak Anda telah *menolak agama Anda*. Sering kali, di balik itu ada masalah lain. Misalnya, mungkin anak Anda

- Sedang menghadapi tekanan dari teman dan malu untuk tampil beda karena berpaut pada prinsip Alkitab
- Melihat anak muda lain (bahkan termasuk kakak-adik) bagus dalam kehidupan Kristen dan merasa tidak mungkin menjadi sebagus mereka
- Ingin punya teman tetapi merasa tidak "nyambung" dengan rekan-rekan seiman dan merasa kesepian sewaktu bersama mereka
- Melihat anak muda "Kristen" lainnya bermuka dua
- Sedang berupaya membentuk jati diri dan sebagai akibatnya merasa perlu menanyakan prinsip-prinsip apa yang perlu dipegang dengan sepenuh hati
- Melihat teman sekelas bebas melakukan perbuatan salah dan tidak mendapat konsekuensi buruk apa pun
- Sedang berupaya untuk disayangi oleh orang tua yang tidak seiman

**LIHAT JILID 1,
PASAL 39, DAN JILID 2,
PASAL 37 DAN 38**

Jelaslah, hal-hal seperti di atas tidak ada kaitannya dengan *agama*. Itu hanyalah situasi-situasi yang membuat anak Anda merasa lebih sulit untuk mempraktekkan imannya—setidaknya sekarang. Jadi, apa yang dapat Anda lakukan untuk menyemangati dia?

Bersikaplah lentuk—tetapi tidak berkompromi. Berusahalah memahami penyebab anak Anda tidak bersemangat lagi, dan buatlah berbagai penyesuaian sehingga anak Anda mendapatkan lingkungan yang lebih baik yang akan membantunya bertumbuh sejahtera secara rohani. (Amsal 16:20) Misalnya, "Rencana Tindakan" di halaman 132 dan 133 di Jilid 2 dapat menumbuhkan rasa percaya diri si anak sehingga dia tidak malu lagi menghadapi teman sekolah. Atau, jika anak Anda kesepian, Anda perlu lebih aktif dalam membantu dia mencari teman-teman yang baik.

Sediakan seorang pembimbing. Kadang, anak muda terbantu jika ada orang dewasa di luar keluarganya yang mendo-
rong dia. Apakah Anda mengenal seseorang yang pandangan rohaninya bisa mengilhami anak Anda? Cobalah mempertemukan dia dengan putra atau putri Anda. Tujuannya bukan untuk melemparkan tanggung jawab Anda. Tetapi, pikirkan Timotius. Ia mendapat banyak manfaat dari teladan rasul Paulus, dan Paulus mendapat banyak manfaat dengan menjadikan Timotius teman seperjalanannya.—Filipi 2:20, 22.

Selama si anak masih tinggal bersama Anda, Anda berhak untuk menyuruh dia mengikuti kegiatan rohani rutin. Tetapi, tujuan akhirnya adalah untuk menanamkan kasih akan Allah dalam hatinya—bukan sekadar membuat si anak melakukan kegiatan itu seperti robot. Untuk membantu anak Anda menyambut agama yang benar, jadilah teladan yang layak ditiru. Hindari membuat tuntutan yang terlalu tinggi. Sediakan pembimbing dan teman-teman yang membina. Mungkin suatu hari nanti anak Anda akan dapat mengatakan, seperti pemazmur, "Yehuwa adalah tebing batuku dan bentengku dan Pribadi yang meluputkan aku".—Mazmur 18:2.



daftar lembar kerja

JUDUL	HALAMAN
Kenali Akar Masalahnya	42
Lembar Kerja Pilih Baju	82-83
Untuk Meredakan Kesedihanmu	93
Tuliskan Apa yang Kamu Pikirkan	116
Rencanakan Jawabanmu	127
Tujuan Pendidikanku	139
Apa yang Akan <i>Kamu</i> Lakukan?	209-210
Ini Cinta Sejati atau Cinta Buta?	211
Apakah Kamu Siap Menikah?	216-217
Setelah Putus, Apa Pelajarannya?	224

**Unduh artikel-artikel terbaru
di www.jw.org**



Inginkah Anda mendapat lebih banyak informasi?
Silakan hubungi Saksi-Saksi Yehuwa di **www.jw.org**.