



# MAKALAH FAMILY ALTAR

SINODE BETESDA INDONESIA  
EDISI : 040—04 OKTOBER 2022



MOTTO : *KESATUAN HATI, TUMBUH  
BERSAMA MENANGKAN JIWA*

## SIKAP MENGHADAPI TEKANAN HIDUP

**AMSAL 17:22** *“Hati yang gembira adalah obat yang manjur, tetapi semangat yang patah mengeringkan tulang.”*

Tekanan hidup adalah situasi yang tidak baik dan menekan semua aspek rasa, baik pikiran, tindakan, perkataan, perilaku, sehingga mempengaruhi kejiwaan seseorang. Seseorang yang dalam keadaan menghadapi tekanan hidup bisa dilihat dari body language atau gerak tubuhnya, bahasa tubuhnya berbicara. Contoh, kalau dia lagi menunggu seseorang tidak datang-datang, lalu gesture tubuhnya menunjukkan kegelisahan. Demikian dengan tekanan hidup. Bila seseorang mengalami tekanan hidup biasanya muka tidak tampak berseri-seri, tetapi muka kayak jeruk purut, kayak uang dua ribuan lecek and the kumel. Seseorang yang mengalami tekanan hidup biasanya kurang memperhatikan diri, malas mandi, malas makan, dan maunya menyendiri.

Sikap tekanan hidup ini bisa timbul karena factor ekonomi, factor keluarga, factor beban hidup, misal factor cicilan karena hutang. Bisa juga karena factor kesalahan yang diperbuat sehingga mempengaruhi mental kejiwaannya. Semua tekanan itu kalau tidak disikapi dengan baik akan menimbulkan yaitu, lahirnya kepahitan hidup, berpikir pendek, mengambil jalan pintas dan hidupnya terintimidasi karena persoalan tersebut. Tekanan hidup ini kalau tidak cepat dibereskan akan berdampak negative bagi orang yang mengalaminya. Bisa timbul bunuh diri, menyakiti diri sendiri, lari dari kenyataan hidup.

Lantas bagaimana bila kita tahu, kalau ditengah keluarga kita ada orang yang mempunyai tekanan hidup yang berat, apakah cukup didoakan saja, tentu saja tidak, tetapi kita harus menolongnya, mencarikan jalan keluar atas persoalannya. Lantas bagaimana kalau persoalan itu datang dalam diri saudara sendiri, apa yang harus kita lakukan.

1. Kalau itu menolong orang yang dalam tekanan hidup adalah, jadilah konselor rohani yang baik dan benar. Kalau itu masalah keluarga, tertolak dan sebagainya, jadilah wakil dari orang yang menyakitinya. Misal kalau masalah dengan ayahnya, jadilah sebagai seorang bapa yang mengasihi, dengan menunjukkan kelemahan lebutan. Figure-figur seorang ayah yang kasar, galak, suka memukul, diganti dengan figure yang baik, perhatian, lemah lembut. Jadilah konselor dan masuk untuk memberikan gambaran seorang ayah yang baik seperti Kristus adalah baik. Terus pantau sampai pulih benar dan mau melepaskan pengampunan buat ayahnya.
2. Kalau tekanan hidup itu saudara alami sendiri, dan bahkan sudah sampai pada titik nadir, putus asa, langkah yang harus ditempuh adalah:

- a. **Diam dan Tenang.**  
Ingat ketika Tuhan Yesus bersama muridNya di atas perahu. Angin taufan dan badai menerpa mereka ( Markus 4:39), semua murid ketakutan dan membangunkan Yesus. Yesus lantas berkata **Diam! Tenanglah.**

Jadi untuk menghadapi badai kehidupan sikap hidup kita adalah diam dan tenang dulu. Supaya apa, supaya kita dapat berdoa, dapat berpikir jernih, sehingga hasil dari sikap yang akan kita perbuat tidak mencelakakan diri sendiri. Makanya ketika hati lagi panas, hati lagi tergoncang, hati lagi kacau balau, jangan ambil keputusan apapun sebelum tenang hati.

- b. **Mau terbuka dan terima masukan dari orang lain ( yang lebih rohani)**

Keterbukaan adalah awal dari pemulihan. Apapun masalah hidup kita kalau itu tertutup dan orang lain tidak boleh tahu, gimana masalah itu bisa ditolong. Datanglah kepada orang yang lebih rohani, misal kelompok FA saudara, gembala saudara. Dan jangan datang kepada orang yang salah dan orang yang tidak percaya kepada Tuhan Yesus. Jangan malu mengungkapkannya. Karena sesungguhnya bukan saudara yang dipermalukan tetapi iblis biang kerok yang akan dipermalukan.

- c. **Mulai terima diri**

Mulai terima dan berdamai dengan diri sendiri. Artinya segala tindakan yang tidak benar akan menyakiti diri sendiri. Sebelum memaafkan orang lain, maafkan diri sendiri dulu. Mau terima kenyataan hidup dan mau memperbaiki setiap salah supaya jangan terulang kembali.

Maka kalau kita bisa lakukan di atas kita tinggal bangun kepercayaan diri. Masalah dihadapi jangan ditinggal lari. Mulai jiwa terkontrol dan pikirkan yang baik-baik saja yang mendatangkan sukacita. Cari kesibukan dan mulailah terbuka. Ambil bagian untuk bisa terlibat dalam pelayanan gereja. Sehingga yang didengar akan membangun semangat kembali, membangun harapan kembali. Karena hati yang gembira akan memberi obat kepada setiap semangat yang patah.

Tetap semangat dan jangan lupa bersukacita. Smileeee.....

## KESIMPULAN :

Burung di udara boleh melintas di atas kepala kita, tetapi burung di udara tidak boleh membuat sarang di atas kepala kita. Masalah boleh datang, persoalan boleh datang, tetapi aku akan tetap berdiri kokoh, sebab bersama Yesus kita semua cakup menghadapi masalah.

## SHARINGKAN :

1. Sikap apa yang saudara lakukan ketika menghadapi masalah yang berat dan menghimpit.
2. Apakah saudara adalah orang yang mau menerima nasihat dan pendapat orang lain ?
3. Apakah saudara orangnya tertutup dan persoalan disimpan sendiri ?

## APLIKASI :

1. Keterbukaan adalah awal dari pemulihan, maukah saudara terbuka dalam tekanan hidup saudara, ceritakan kepada pemimpin FA saudara.
2. Bereskan semua yang menggajal dihati dengan berkata jujur dan terbuka.

## DOA SYAFAAT :

Dukung dalam doa :

1. Ketua Sinode Gereja Betesda Indonesia Pdt. Drs. Ir. Sujarwo M.Th beserta keluarga, diberikan hikmat marifat dan penyertaan Tuhan dalam pelayanan dan pekerjaannya.
2. Segenap Pengurus MPS dan MPD kiranya pimpinan roh Kudus senantiasa menyertai
3. Seluruh Gereja Betesda Indonesia, dari gembala, pengerja, aktivis dan seluruh jemaat punya kesatuan hati bertumbuh dan menangkan jiwa.
4. Bangsa, pemimpin, kota tercinta, pemerintahan dari pusat sampai daerah, TNI POLRI semua amanah mengemban tugas dengan baik

Pokok-Pokok Doa Gereja masing-masing

- 1.
- 2.

## PUJIAN

### 1. ALLAH ITU KASIH

Nama-Mu s'lalu kusebutkan  
Di dalam doaku dengan penuh penyembahan  
Kasih-Mu s'nantiasa kukenang  
Dalam pujianku, dengan kerinduan

Kurindu dunia pun merasakan  
Kasih yang kurasakan,  
Dari-Mu Yesus Tuhan

Ku rindu semua yang Kau lakukan  
Membuat dunia mengerti  
Kau menunjukkan Allah itu Kasih

### 2. TUHAN SELALU MENOLONGKU

Musim akan selalu berganti  
Kasih Tuhan tetap abadi  
Tak akan berubah, sampai selamanya  
Kutetap percaya

Ku yakin Tuhan memberkati  
Ku yakin Tuhan melindungi  
Burung di udara Tuhan pelihara,  
Karena Kasih-Nya

Tuhan selalu menolongku  
Selalu menjagaku  
Sehelai dirambutku  
Tak akan terjatuh, tanpa seijin-Mu

Tuhan selalu menolongku  
Selalu menjagaku.  
Dia mengenyangkanku dan peliharaku  
Seumur hidupku.