



Pusat
Kerohanian Kampus



SPIRIT

UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA

Nani Minarni (Ed)
(Kepala Pusat Kerohanian Kampus)



Penjelasan Cover:

Gambar cover buku Spirit UKDW diambil dari dokumentasi acara peresmian ruang Doa Hindu di UKDW yang diresmikan pada bulan Mei tahun 2021 oleh PKK. Sikap tenang, hening dan “manembah” pada Tuhan Sang Khalik dalam situasi yang sedang terjadi pada saat ini ditengah keterpurukan pandemi covid-19 sangat dibutuhkan. Hati yang tenang dapat membantu berfikir jernih dan memutuskan segala sesuatu dengan baik. Pandemi yang terjadi diseluruh dunia, mengakibatkan banyak korban dan berbagai permasalahan baru dalam kehidup umat manusia ini, hal ini menyadarkan kita akan sisi rapuhnya manusia ketika berhadapan dengan virus yang tak kasad mata.

Kekuatan doa dapat mendorong kita mengalami penguatan diri dalam bersikap dan menghaturkan harapan yang baru kepada Sang Pencipta kehidupan. Dengan sikap tunduk dan memohon dalam doa disertai dengan kerendahan hati kiranya mengangkat semangat kita untuk mengubah kerapuhan menjadi cara pandang baru dalam kehidupan. Pandemic menjadi “pembuka gerbang” perubahan zaman baru yang mengedepankan sikap kreatif, inovatif, adaptasi dan sikap belarasa/welas asih. Spirit dari doa dan kepasrahan pada Tuhan kiranya memungkinkan kita hingga memasuki harapan zaman baru.

Buku tipis Spirit OKA 2021 ini pun kiranya menjadi pintu pembuka bagi teman-teman mahasiswa baru memasuki tataran dunia perguruan tinggi yang baru dengan menemukan “*my own spirit to do something new to learn, to feel and to do as human being*”. Selamat membaca....!! (GWH).

Judul Buku : Spirit UKDW

Penulis:

1. Jeannette Josephine Mintardjo (JM)
2. Diajeng Sesia Pinkanatalini (DSP)
3. Nanda Natalia Nugraheni (NNN)
4. Mety Elizabeth Agustin (MEA)
5. Abigael Christi Epayona br Tarigan (ACE)

Cetakan 1: @Agustus 2021

Penyunting:

Editor: Nani Minarni

Desain Sampul:

Tukang Desain: Galih Widi Handoyo

Diterbitkan oleh:

@Pusat Kerohanian Kampus UKDW

Gedung Chara Lt.2. Universitas Kristen Duta Wacana,
Jl. Dr. Wahidin S, N0. 5-25, Klitren, Gondokusuman
Yogyakarta

Daftar Isi

Pengantar	6
Bagian Pertama: Nilai-nilai Kedutawacanaan.....	6
Bagian Kedua: Refleksi dan Renungan	166
Bagian Ketiga: Mind Map Belajar Sukses.....	75
Bagian Keempat : Tentang Penulis.....	77

Dibuat Untuk

*Para Cendekiawan Muda UKDW
Angkatan 2021*

*Generasi Kreatif, Inovatif, Adaptif dan
Calon Pemimpin Masa Depan yang lahir
dimasa Pandemi Covid-19.*

*Padamulah harapan zaman
baru...masa depan yang menuntut
Kreatifitas, Sikap Adaptif dan Jiwa Welas
Asih...*

*“Sebab Aku ini mengetahui rancangan-rancangan apa yang
ada pada-Ku mengenai kamu, demikianlah firman TUHAN,
yaitu rancangan damai sejahtera dan bukan rancangan
kecelakaan, untuk memberikan kepadamu hari depan yang
penuh harapan. (Yer 29:11)”*

PENGANTAR

Buku Spirit UKDW merupakan buku yang berisi tentang pengenalan nilai-nilai Kedutawacanaan, dikemas dalam bentuk refleksi dan renungan. Para penulisnya adalah mahasiswa tingkat akhir dan alumni yang pernah terlibat dalam pelayanan di Universitas sebagai volunteer.

Penulisan buku Spirit UKDW sudah berjalan sejak tahun 2017, refleksi yang ditulis berdasarkan isu-isu kontemporer yang dihadapi para mahasiswa. Jadi setiap tahun selalu ada kebaruan dalam isian refleksi dan renungannya. Tahun 2021, masih menjadi tahun prihatin sekaligus penanda perubahan peradaban teknologi, sebab sejak pandemic Covid-19, belajar daring dan menggunakan media virtual sudah menjadi hal yang biasa. Perubahan akibat pandemic sekaligus mendorong kita menjadi pribadi yang kreatif, inovatif, memiliki daya adaptasi tinggi tetapi sekaligus diingatkan untuk tidak kehilangan sikap peduli/welas asih terhadap sesama.

Semoga buku kecil ini menjadi inspirasi bagi mahasiswa baru dan selamat bergabung sebagai keluarga UKDW. Jika kalian memiliki kerinduan berpelayaan sesuai talenta dan bakat kalian, silahkan ambil bagian dalam kegiatan volunteer di Pusat Kerohanian Kampus. Ada empat divisi pelayanan, yakni Pengembangan Spiritualitas dan Karakter Kedutawacanaan, Konseling dan Pastoral, Digital Ministry dan Gereja-Masyarakat. Selamat berproses.... Tuhan memberkati.

Yogyakarta, Agustus 2021
Kepala Pusat Kerohanian Kampus

Pdt. Nani Minarni, S.Si., M.Hum

Bagian Pertama

NILAI-NILAI KEDUTAWACANAAN¹

Pada bagian pertama, kita akan mengenal apa itu Nilai-nilai Kedutawacanaan yang akan dijadikan dasar dalam bersikap selama belajar di UKDW.

Nilai-nilai Duta Wacana diturunkan dari landasan teologis dan filosofis yang mendasari pendiriannya. Landasan Teologis pendirian UKDW berpijak pada Mazmur 85 yang menunjukkan bahwa keselamatan yang dikerjakan Tuhan bagi umat-Nya merupakan pengharapan bagi umat untuk terus berjuang dalam perjalanan hidup menuju pada keselamatan yang definitif. Kehidupan umat yang telah diselamatkan, seharusnya mencerminkan sikap yang benar dalam hidup damai bersama sesama (ayat 9-14).

Secara khusus ayat 11-12 menyatakan:

“... Kasih dan kesetiaan akan bertemu, keadilan dan damai sejahtera akan bercium-ciuman. Kesetiaan akan tumbuh dari bumi, dan keadilan akan menjenguk dari langit ...”

” Kasih” berasal dari Bahasa Ibrani, *khesed*, dan mendapat padanan *mercy* dalam bahasa Inggris serta menjadi kasih setia dalam bahasa Indonesia.” Kesetiaan” adalah *emeth* dalam bahasa Ibrani yang berarti kebenaran atau *truth* dalam bahasa Inggris. Sedangkan” keadilan” berasal dari Bahasa Ibrani, *tsedeq* atau *righteousness*, yang berarti adil dan benar secara moral. Damai sejahtera yang dimaksud adalah *shalom* dalam bahasa Ibrani, yang berarti *peace* dalam bahasa

¹ Stefanus, Megawati, Ernawati, Minarni, Pedoman Nilai-Nilai Kedutawacanaan (Bab II), UKDW 2021.

Inggrisnya. Dengan demikian kasih, kesetiaan, keadilan dan damai sejahtera yang dipersonifikasikan pada ayat-ayat tersebut di atas merupakan sikap-sikap yang seharusnya terus menerus ada di dalam diri orang-orang yang telah mendapat anugerah keselamatan.

Landasan teologis tersebut oleh Pdt Judo Perwowidagdo, Rektor pertama UKDW, digunakan sebagai landasan filosofis pendirian UKDW, yang diartikan sebagai kabar kesukaan dan personifikasi pernyataan Tuhan Allah yang maha kasih untuk mewujudkan PERDAMAIAN, KEMERDEKAAN, dan KEADILAN berdasarkan KASIH. Makna masing-masing istilah itu kemudian dijabarkan sebagai berikut:

- Perdamaian yang didasarkan pada pengorbanan Tuhan Yesus Kristus di kayu salib yang telah memperdamaikan manusia dengan Allah. Perdamaian dengan Allah tersebut merupakan anugerah yang memungkinkan manusia untuk berdamai dengan dirinya sendiri, sesamanya, dan alam semesta.
- Kemerdekaan, yang dimaksud adalah karena manusia telah dimerdekakan oleh Kristus, maka ia terpanggil untuk mewujudkan kemerdekaan seperti yang telah diterimanya bagi sesama dalam kehidupan. Kemerdekaan dibutuhkan oleh dunia yang dikuasai oleh berbagai belenggu dosa, seperti ketidakadilan, kebodohan, penderitaan, kebencian, kekerasan, permusuhan, diskriminasi dan penindasan.
- Kebenaran yang sejati berasal dari Allah, yang dinyatakan dalam Firman-Nya. Secara khusus, dalam rangka mendidik, “Takut akan Tuhan adalah permulaan pengetahuan” (Amsal 1:7) menjadi acuan dalam mewujudkan kebenaran itu.
- Keadilan mengacu pada sifat Allah yang adil dalam segala hal, manusia dipanggil untuk memperlakukan sesamanya seperti Allah memperlakukan manusia. Keadilan itu sepatutnya diwujudkan

dalam berbagai aspek kehidupan manusia yang diciptakan menurut gambar dan rupa Allah.

Jadi, Kasih Allah yang diwujudkan dalam tindakan mengosongkan diri (kenosis, Yun.) akan mendasari seluruh perjuangan untuk mewujudkan perdamaian, kemerdekaan, kebenaran, dan keadilan.

Dari landasan teologis dan filosofis tersebut kemudian dirumuskan nilai-nilai UKDW yang terdiri dari 4 aspek yang dimaknai secara berurutan sebagai berikut:

- Obedience to God (Menaati Allah)
- Walking in Integrity (Melangkah dengan Integritas)
- Striving for Excellence (Melakukan yang Terbaik)
- Service to the World (Melayani Dunia)

Adapun Penjabaran Nilai-nilai Kedutawacanaan selanjutnya diterangkan sebagai berikut:

A. Obedience to God (Menaati Allah)

Menaati Allah (obodere, Lt) berarti melakukan dengan rela hati apa yang dikehendaki oleh Allah. Ketaatan itu berasal dari pemahaman terhadap relasi Allah sebagai Sang Pencipta dan manusia sebagai ciptaan-Nya, yang cenderung menuruti keinginannya sendiri. Dengan menunjukkan ketaatan, seseorang menunjukkan martabatnya sebagai manusia yang diciptakan segambar dengan Allah. Ketaatan memberdayakan manusia untuk menjalani sesuatu yang tampaknya tidak mungkin dijalani, dan mencapai sesuatu yang nampaknya tidak mungkin dicapai. Ketaatan seseorang yang total memampukannya pula untuk menanggung penderitaan, sekaligus menginspirasi sesamanya.

Ketaatan terhadap Allah itu memampukan manusia memaknai pengalaman hidupnya, sekaligus membebaskan manusia untuk membangun relasi yang holistik dengan sesama dan alam

semesta. Ketaatan terhadap Allah juga memungkinkan manusia untuk mengalami rahmat Tuhan, sehingga seseorang dapat menghadirkan rahmat Tuhan dalam kehidupan.

B. Walking in Integrity (Melangkah dengan Integritas)

Integritas memiliki arti “keadaan utuh, bersatu” pada tataran hati, pikiran, kata dan perbuatan sehingga terwujudnya otentisitas dalam diri seseorang. Integritas merupakan hasil refleksi terhadap pengalaman hidup bersama Tuhan dan sesama di dunia. Seseorang yang memiliki integritas tidak hanya memiliki kepandaian namun juga motivasi untuk membaktikan kepandaianya itu bagi sesama. Integritas bersumber pada ketaatan dan didedikasikan kepada Allah sebagaimana dikatakan dalam firmanNya, “... segala sesuatu yang kamu lakukan dengan perkataan atau perbuatan, lakukanlah semuanya itu dalam nama Tuhan Yesus, sambil mengucap syukur oleh Dia kepada Allah, Bapa kita” (Kolose 3:17).

Integritas bukanlah sesuatu yang statis melainkan dinamis yang dihidupi dalam setiap langkah kehidupan. Integritas dibangun dari dalam diri, yang berpijak pada iman Kristen, kemudian terwujud dalam kesatuan pikiran, kata, dan perbuatan. Integritas yang tumbuh dan dihayati bersama akan membentuk karakter institusi. Dengan demikian integritas bukan hanya menyangkut urusan personal, bukan pula sekedar membangun citra, melainkan membentuk kualitas karakter komunal.

C. Striving for Excellence (Melakukan yang Terbaik)

Yesus, Anak Allah, melakukan tugas yang diberikan Allah Bapa untuk menebus dosa manusia dengan sempurna. Ini berarti Yesus telah melakukan yang terbaik. Karena teladan itu, manusia dipanggil untuk melakukan yang terbaik dalam hidupnya, sebagai responnya setelah mengkontemplasikan kasih Allah yang dialaminya. Ketika

manusia dikaruniai kepercayaan untuk mengemban tugas tertentu, maka sepantasnya ia melakukan yang terbaik.

Tuhan telah memberikan talenta tertentu kepada setiap orang, sebagaimana dikisahkan pada perumpamaan tentang talenta (Matius 25:14-30). Setiap orang diharapkan mengembangkan apa yang telah dipercayakan kepadanya itu semaksimal mungkin, sebab melakukan yang terbaik bukan hanya sekedar kemampuan, melainkan sebuah sikap hati dan kebiasaan yang lahir dari internalisasi iman. Dengan demikian jelaslah bahwa tatkala manusia mau melakukan yang terbaik, maka ia melakukan kehendak Allah bagi dirinya.

D. Service to the World (Melayani Dunia)

Melayani dunia berarti meneladani Yesus Kristus yang melaksanakan misi Allah untuk menyelamatkan dan membawa damai sejahtera di dalam dunia. Yesus telah melayani manusia dan dunia dengan memberikan nyawa-Nya di kayu salib. Setiap orang dipanggil untuk tidak hanya memperhatikan kepentingannya sendiri, melainkan kepentingan orang lain juga.

Dengan demikian institusi pendidikan yang dipanggil untuk melayani juga harus memperhatikan kepentingan masyarakat yang plural, di samping memperhatikan kepentingan institusi dan individu di dalamnya. Melayani masyarakat berarti menempatkan masyarakat sebagai salah satu pilar yang penting dalam proses pendidikan. Dinamika dan kebutuhan masyarakat menjadi pertimbangan yang sungguh-sungguh dalam pengembangan kurikulum dan kehidupan kampus.

Kemudian untuk memudahkan dalam mengingat ke-4 nilai tersebut, maka digunakan singkatan OIES (Obedience, Integrity, Excellence, Service). Sedangkan sikap yang diharapkan lahir dari 4 nilai tersebut selanjutnya dijabarkan sebagai saripati/indicator luaran perilaku yang meliputi hal-hal berikut ini:

A. Sikap Obedience to God (Menaati Allah)

Kata-kata kunci dalam Menaati Allah adalah:

1. Rela hati
 - a. Menyerahkan hidupnya untuk dipimpin oleh Allah
 - b. Menaati Allah dengan tulus ikhlas, suka cita, tidak dipaksa atau terpaksa
 - c. Menyadari risiko dari ketaatan kepada Allah dan melakukannya dengan tidak gentar
 - d. Mengimani rencana Allah yang indah dalam hidupnya meskipun belum mengerti secara keseluruhan
2. Relasi dengan Allah
 - a. Menyadari eksistensi dirinya dan eksistensi Allah serta mengupayakan perjumpaan antara dirinya dan Allah
 - b. Menempatkan RELASI dengan Allah, bukan ATURAN AGAMA, sebagai inti kehidupan
 - c. Menjalin relasi dengan Sumber Kehidupan untuk mengalami kehidupan yang sejati
 - d. Mengalami dan mengimani penyertaan Allah dulu, sekarang, dan selamanya
3. Martabat Manusia
 - a. Menyadari maksud Allah yang menciptakan dirinya sebagai manusia di antara ciptaan lainnya.
 - b. Menghargai dan bertanggungjawab terhadap ciptaan lainnya.
 - c. Mengakui dimensi kekuatan dan kelemahan dirinya, sebagai ciptaan sehingga hidupnya menjadi bermakna
4. Kebebasan
 - a. Menyadari bahwa manusia diciptakan dengan kehendak bebas.
 - b. Mengupayakan 'bebas untuk' sebagai konsekuensi 'bebas dari'.
 - c. Menggunakan kebebasan untuk relasi holistik demi keutuhan ciptaan.
5. Rahmat

- a. Menghayati anugerah Allah yang menyelamatkan secara utuh.
- b. Menyambut rahmat Allah yang dicurahkan.
- c. Membagikan rahmat Allah yang diterimanya untuk membangun kehidupan.

B. Sikap Walking in Integrity (Melangkah dengan Integritas)

Kata-kata kunci dalam sikap Integritas adalah:

1. Otentisitas
 - a. Membaca & mengolah ‘dokumen hidup’- nya.
 - b. Menerima diri sebagai pribadi yang dicintai Tuhan.
 - c. Mengetahui ‘tempat berpijak’ di antara orang lain.
2. Refleksi
 - a. Memiliki pengamatan terhadap realitas kehidupan.
 - b. Melakukan analisis kritis perjumpaan realitas dan iman.
 - c. Menemukan makna (value) bagi langkah kehidupan selanjutnya.
3. Bakti
 - a. Memiliki panggilan (vocation) untuk mendarmabaktikan hidupnya bagi kehidupan.
 - b. Memiliki kesadaran bahwa segala sesuatu yang dilakukan bagi sesama merupakan bakti kepada Tuhan.
4. Dinamis
 - a. Mampu menempatkan diri dalam komunitas tanpa kehilangan keunikannya.
 - b. Bersikap terbuka terhadap dan menghargai perbedaan yang ada.
 - c. Memiliki semangat untuk meningkatkan diri.

C. Sikap Striving for Excellence (Melakukan yang Terbaik)

Kata-kata kunci dalam sikap Excellence adalah:

1. Keteladanan Yesus Kristus

- a. Mengenal pribadi Yesus Kristus yang melakukan yang terbaik bagi manusia.
 - b. Mengupayakan menjadi semakin serupa dengan Yesus Kristus
 - c. Mensyukuri kasih karunia Allah dalam kemanusiaannya
2. Mengalami Tuhan Dalam Hidupnya
- a. Menjalin relasi yang akrab dengan Tuhan.
 - b. Merasakan karya Tuhan dalam hidupnya.
 - c. Menemukan topangan Tuhan dalam kesulitan dan kegagalan.
 - d. Memiliki harapan yang pasti atas tuntunan Tuhan dalam setiap langkah hidupnya.
3. Talenta
- a. Mengenali talenta yang dianugerahkan kepadanya
 - b. Menghargai talentanya dengan melipatgandakannya serta berani mengambil risiko
 - c. Mempertanggungjawabkannya kepada Tuhan
4. Semangat untuk Menjadi Lebih Baik
- a. Menghayati rencana Tuhan yang agung bagi dirinya
 - b. Memacu diri untuk mengalami proses transformasi
 - c. Memiliki sikap pantang menyerah
 - d. Melakukan inovasi

D. Sikap Service to the World (Melayani Dunia)

Kata-kata kunci dalam sikap service adalah:

- 1. Melaksanakan misi Allah:
 - a. Mengupayakan kebenaran, keadilan, dan perdamaian di tengah masyarakat
 - b. Menjadi pribadi yang peduli terhadap sesama yang menderita
 - c. Membentuk generasi yang kontekstual
- 2. Berkorban:
 - a. meletakkan kepentingan orang lain di atas kepentingan diri sendiri

- b. memberikan diri menjadi berkat bagi sesama
3. Masyarakat pluralistik:
- a. mengenal dan menghargai konteks masyarakat pluralistik
 - b. peka terhadap apa yang sedang terjadi dalam masyarakat
 - c. menolong orang-orang yang membutuhkan pertolongan

Selanjutnya semangat nilai-nilai Kedutawacanaan tersebut diberi makna dengan pilihan warna yang mengandung didalamnya daya dorong dan spirit/jiwa UKDW. Tulisan **OIES** dan warna serta maknanya dijelaskan sebagai berikut:

O-bedience → berwarna biru, bermakna ketenangan, kekuatan dan profesionalitas.

I-ntegrity → berwarna merah, bermakna keberanian, kekuatan dan energi untuk bertindak.

E-xcellence → berwarna orange, bermakna kehangatan sikap, semangat, percaya diri dan optimis.

S-ervice → berwarna hijau, bermakna keseimbangan emosi, kejayaan dan kemakmuran.

Bagian Kedua

REFLEKSI DAN RENUNGAN

Pada bagian ini akan disampaikan refleksi dan renungan yang ditulis oleh para-alumni dan mahasiswa semester akhir. Dari tulisan yang dibuat maka didapati bahwa nilai-nilai Kedutawacanaan yang dikenalkan dan dijadikan dasar sikap sebagai warga UKDW dapat diresapkan dalam kehidupan keseharian melalui bentuk refleksi dan renungan.

Refleksi dan Renungan dikemas dalam bentuk tulisan semi populer berisi pergumulan hidup yang berhubungan dengan keseharian dan pengalaman pengambilan keputusan iman yang dilakukan. Setiap tulisan pada bagian kedua ini unik dan menarik, pendek-pendek tetapi memiliki makna yang dalam khas kaum mudika. Selamat membaca, merenungkan dan membuat catatan kecil tentang dirimu sendiri setelah membaca setiap refleksi yang ditulis.

Eiitt.....jangan lupa, pada kolom setelah doa, ada point catatan yang bisa diisi, menurutmu informasi apa yang didapat setelah membaca setiap tulisan? Kira-kira bersinggungan dengan nilai yang mana ya dari keempat nilai Kedutawacanaan yang sudah diterangkan pada bagian pertama di atas. Minimal, tulislah saripati yang mana dan apa yang tersirat dari setiap #Judul refleksi. Jadi sambil merenung sekaligus melatih pikiran kita mengkritisi tulisan. Oke.... friends.....Let's star.....!!!!

#Bebas Boleh, Tapi Jangan Tersesat!

“Lakukanlah kewajibanmu dengan setia terhadap TUHAN, Allahmu, dengan hidup menurut jalan yang di tunjukkan-Nya, dan dengan tetap mengikuti segala ketetapan, perintah, peraturan dan

ketentuan-Nya, seperti yang tertulis dalam hukum Musa, supaya engkau beruntung dalam segala yaang kau lakukan dan dalam segala yang kau tuju.” (1 Raja-Raja 2:3)

“Yeay, akhirnya aku merasakan juga hidup di tanah rantau, jauh dari orangtua, jauh dari keluarga, jauh dari aturan rumah, akhirnya hidupku bebas!” Iya, itulah gambaran atau setidaknya hal yang di tunggu-tunggu ketika kita memulai kehidupan di tanah rantau yaitu sebuah kebebasan, tentu hidup di tanah rantau menjadikan kehidupan kita jauh berbeda dari kehidupan kita ketika masih berada dirumah atau bersama keluarga. Hidup merantau menjadikan kita memiliki otoritas penuh akan kehidupan kita sendiri, kita menjadi manusia yang bebas, karena tidak begitu terikat dengan “rumah”. Kita bebas untuk bergaul dengan siapa saja, kita bebas pulang jam berapa saja, kita bebas pergi kemana saja. Namun kehidupan bebas yang kita miliki, seharusnya tidak menjadikan kita terlena untuk terjun dalam ketersesatan dan hidup di dalam kegelapan. Kita tetap perlu hidup di jalan yang lurus, perlu bertanggung jawab pada tugas dan kepercayaan orang tua berikan kepada kita, untuk studi di kota ini.

Ayat renungan kita pada hari ini, berkisah tentang Daud menjelang kematiannya, ia memberikan ajaran dan nasihat kepada anaknya bernama Salomo. Daud mengingatkan Salomo, apabila ia tetap hidup di jalan Tuhan dan melakukan segala ketetapan, perintah, peraturan dan ketentuan-Nya, maka Tuhan Allah Israel akan menepati janji yang diucapkan-Nya. Apa yang disampaikan Daud kepada Salomo, ingin memaparkan bahwa setidaknya ada 3 perintah Tuhan yang disampaikan kepada umatNya. Yang pertama senantiasa melakukan kewajibannya dengan setia terhadap Tuhan. Kedua, Hidup menurut jalan yang ditunjukkan-Nya dan yang ketiga hidup seturut dengan segala ketetapan, perintah, peraturan dan ketentuan-Nya.

Perintah inipun berlaku bagi kita, sebagai anak-anak Tuhan masa kini, ditengah kebebasan yang kita miliki sekarang, Tuhan pun menghendaki kita untuk tetap hidup bertanggung jawab sesuai dengan perintah dan ketentuanNya. Bertanggung jawab untuk menyelesaikan studi, tidak jatuh dalam pergaulan bebas yang merusak diri kita, menjadi salah satu contoh bentuk ketaatan kita juga kepada Tuhan. Semoga pertolongan roh kudus senantiasa memungkinkan kita untuk tetap hidup dalam perintahNya, amin. (JM)

Doa:

Tuhan ditengah kehidupanku yang jauh dari kontrol orangtua ini, ajar aku untuk mampu melakukan tanggung jawab dan kepercayaan yang diberikan oleh orangtuaku, berikan roh kudusMu agar aku tetap mampu hidup seturut perintah dan ketetapanMu, Amin.

Note:

#Kura-Kura Tanpa Pura-Pura

Dinamika hidup kura-kura (kuliah-kampus-rumah) makin lama makin terasa. Jika sebelumnya kuliah terbatas pada gedung dan jam tertentu, kini kuliah tidak terbatas ruang dan waktu. Kuliah dapat dilakukan di rumah yang kini layaknya kampus sendiri, begitu pula kampus yang kini menjadi rumah untuk sebagian rekan yang mesti standby memfasilitasi pertemuan virtual. Kuliah-kampus-rumah tidak lagi dapat dipisahkan dengan tegas misalnya ketika kita dapat “nyambi” mengerjakan hal-hal lain di rumah bahkan saat bepergian selagi perkuliahan berlangsung. Kita pun dimungkinkan untuk terhubung

dengan seluruh belahan dunia, yang dahulu dihalangi oleh zona waktu, kini dapat berjumpa lintas zona waktu melalui kemajuan teknologi di era pandemi. Ada tantangan tapi juga kesempatan. Di satu sisi kita menyambut berbagai inovasi perkuliahan, di sisi lain juga perlu mengakui keterbatasan kita untuk sepenuhnya dapat segera beradaptasi secara utuh dalam berbagai kebiasaan baru masa pandemi.

Mengakui keterbatasan sambil mengusahakan yang terbaik ialah satu bentuk kehidupan kura-kura tanpa pura-pura. Maksudnya bahwa dengan dinamika kuliah-kampus-rumah yang saat ini terus mengalami modifikasi, kita tak perlu terburu-buru untuk merasa paling mengerti situasi dan paling bisa beradaptasi. Seolah-olah mesti kita hadapi sendiri apalagi dengan gaung beragam motivasi untuk hidup mandiri. Penting untuk mengakui bahwa di tengah usaha terbaik kita untuk beradaptasi, kita perlu hikmat Tuhan dan semangat bertolong-tolongan menanggung beban bersama sesama di sekitar kita. Rasul Paulus menyatakan himbauan ini kepada jemaat di Galatia, “Bertolong-tolonganlah menanggung bebanmu! Demikian kamu memenuhi hukum Kristus. Sebab kalau seorang menyangka, bahwa ia berarti padahal ia sama sekali tidak berarti, ia menipu dirinya sendiri. Baiklah tiap-tiap orang menguji pekerjaannya sendiri; maka ia boleh bermegah melihat keadaannya sendiri dan bukan melihat keadaan orang lain” (Galatia 6:2-4)

Dalam perikop ini, Paulus mengingatkan umat Tuhan akan siapa manusia dan siapa Tuhan Allah. Kita tak dapat bertahan dengan mengedepankan kekuatan, keterampilan, bahkan kekuasaan masing-masing yang dilepaskan dari orang lain apalagi dengan keyakinan yang takabur dimana kita merasa semua dapat diatasi dengan usaha manusia semata. Sebagaimana dinyatakan pula di perikop yang sama tentang “Allah tidak membiarkan diri-Nya dipermainkan” (Galatia 6:7), ini menjadi pegangan kita akan Tuhan Allah yang tak membiarkan kita dalam kepura-puraan menjadi pribadi yang paling

hebat, paling mengerti, paling tahan banting, menurut ukuran kita masing-masing. Ia mengenal godaan yang dihadapi manusia untuk menunjukkan kebolehan tampil sebagai yang utama dibandingkan sesamanya yang lain di tengah tantangan beradaptasi masa pandemi. Ia mendengar suara hati manusia yang sering berbeda dengan yang disuarakan mulutnya dalam menghadapi berbagai perubahan yang terjadi. Ingatlah bahwa tiap saat dan tiap tempat ada dalam genggamannya Tuhan Allah.

Kita dapat datang kepada-Nya dan bersandar manakala diliputi naik-turunnya ketidaktahuan, keberhasilan, ketakutan, keberanian, gagal, berhasil, keyakinan, kekhawatiran, dsb. Justru karena Allah mengenal siapa manusia dan siapa Tuhan, Ia mengelilingi kita dengan para sahabat dan kerabat, lintas ruang dan waktu, lintas disiplin ilmu, lintas iman, lintas batas, untuk dapat saling menanggung beban dan memohon hikmat-Nya. (JM)

Doa:

*“Tuhan bimbing kami untuk dapat mengakui keterbatasan kami.
Mampukan kami untuk melakukan yang terbaik yang kami bisa di tengah
segala kelemahan dan kekuatan kami. Biarlah kehendak-Mu nyata dalam
kejujuran kami. Amin.”*

Note:

#Konon, Musuh Terbesar adalah Diri Sendiri

“Matiin aja kameranya, yang penting sudah hadir”; “Tenang, nanti kan ada hasil recordingnya”; “Eh rajin banget 10 menit sebelum kuliah udah pada masuk meeting. Nanti aja lah mepet-mepet”. Akrabkah kita dengan suara-suara kecil ini, baik yang kita dengar di dalam hati kita maupun yang dilontarkan oleh rekan-rekan kita, dalam pertemuan-pertemuan virtual? Tentu ada berbagai situasi yang menyebabkan kita tidak dapat menyalakan kamera, jaringan yang kurang memadai dan berbagai kendala lainnya. Namun jika kita tahu kita dapat melakukan yang terbaik namun masih membiarkan diri berkubang dengan berbagai kendala yang kita telah ketahui solusinya, maka integritas kita sebagai mahasiswa yang dewasa pun patut ditinjau ulang.

Kedewasaan iman, fisik, psikis, bahkan diri secara utuh mestinya memimpin kita pada kedewasaan yang diwujudkan melalui integritas. Integritas tidak hanya menjadi idealisme belaka, tetapi dijalani dengan penuh tanya. Bertanya ingin jadi orang seperti apakah saya ini? Bagaimana cita-cita saya dapat saya wujudkan tanpa harus membohongi diri saya sendiri apalagi orang lain? Integritas kita menghadapi tantangan terbesar manakala kita tak lagi mengevaluasi nilai-nilai yang kita junjung tinggi dengan berkaca dari tindak-tanduk kita sehari-hari. Lukas mencatat perkataan Yesus demikian,

“Janganlah kamu menghakimi, maka kamu pun tidak akan dihakimi. Dan janganlah kamu menghukum, maka kamu pun tidak akan dihukum; ampunilah dan kamu akan diampuni. Berilah dan kamu akan diberi: suatu takaran yang baik, yang dipadatkan, yang digoncang dan yang tumpah ke luar akan dicurahkan ke dalam ribaanmu. Sebab ukuran yang kamu pakai untuk mengukur, akan diukurkan kepadamu.” (Lukas 6:37-38)

Mari kita pahami bahwa himbauan “janganlah kamu menghakimi” ada dalam rangka mengingatkan umat yang fokus pada perbuatan orang lain dan abai terhadap integritas diri sendiri. Tentu kita dapat menilai apakah perbuatan kita dan sesama menimbulkan rasa sakit bagi satu sama lain, apakah memberikan banyak manfaat atau menjadi batu sandungan. Namun yang nampak ditegur oleh Yesus ialah pengabaian terhadap standar tinggi yang tidak diterapkan pada diri sedangkan dengan menggebu dibebankan kepada orang lain.

Saat kita mengharapakan sebuah perkuliahan yang kondusif dan menjadi berkat buat kehidupan dan cita-cita kita, apakah standar yang tinggi itu juga sejalan dengan usaha kita? Saat kita menyalahkan suara-suara kecil yang menggoda kita, apakah upaya terbaik kita untuk mengalahkan godaan terutama dari dalam diri sendiri sudah kita perjuangkan? (JM)

Doa:

“Ya Tuhan Allah, ajarlah kami meneladan Kristus yang setia menjalankan nilai-nilai Kerajaan Allah meski berhadapan dengan godaan, penindasan bahkan ketidakadilan. Amin.”

Note:

#Jangan Keluar dari Zona Nyaman, Perluaslah Zona Nyaman

“Hidup di dunia adalah penderitaan”. Pernahkah saudara berpikir demikian? Pemikiran semacam ini menjadi makanan sehari-hari tiap orang yang meyakini bahwa pemulihan adalah bagian yang ada di luar dunia ini, akan dimulai nanti saat manusia mati. Pemikiran semacam ini valid, sebab kita sendiri menyaksikan bagaimana bayi ketika lahir ke dunia pun menangis tidak nyaman oleh dunia yang ia masuki, yang baginya saat itu tak sehangat dan semenyenangkan rahim ibu. Begitu pula saat kita mencoba untuk meraih impian dan memperjuangkan prioritas hidup, penderitaan dan ketidaknyamanan akan menjadi bagian yang tak dapat dipisahkan dari kesuksesan. Kita mesti terus menerus menderita dan tema hidup kita adalah penderitaan. Hingga kita pun meyakini untuk selalu mempertanyakan batas-batas zona nyaman kita. Bahkan kita menghayati untuk selalu *“step out of your comfort zone”*.

Namun benarkah demikian? Bisa saja anda kurang setuju. Mengapa kita harus meninggalkan zona nyaman, tempat yang aman bagi kita untuk bertumbuh dan menjadi diri terbaik kita? Keberanian untuk berjuang menjadi lebih baik lagi dilakukan dengan memperluas zona nyaman, bukan keluar dari zona nyaman. Kegigihan, ketangguhan, kedisiplinan dan profesionalitas, menempa kita, saat bertemu dengan kesempatan dan resiko baru, namun di saat yang sama memperhitungkan bekal pengalaman yang sudah seumur hidup dialami. Dengan memperluas zona nyaman, kita akan makin tajam membedakan lingkaran zona nyaman yang menolong kita bertumbuh sebaik mungkin dari zona nyaman yang memabukkan kita oleh godaan menyimpang. Memperluas zona nyaman berarti mampu mengasah daya juang sambil mengingat pengalaman penting yang menjadi pembelajaran kita. Firman Tuhan berkata: “engkau yang telah

Kuambil dari ujung-ujung bumi dan yang telah Kupanggil dari penjuru-penjurnya, Aku berkata kepadamu: 'Engkau hamba-Ku, Aku telah memilih engkau dan tidak menolak engkau'; janganlah takut, sebab Aku menyertai engkau, janganlah bimbang, sebab Aku ini Allahmu; Aku akan meneguhkan, bahkan akan menolong engkau; Aku akan memegang engkau dengan tangan kanan-Ku yang membawa kemenangan" (Yesaya 41:9-10)

Perhatikan bagaimana orang-orang dari segala penjuru bumi dipanggil-Nya dan diteguhkan-Nya untuk datang ke hadirat Allah. Masing-masing penjuru tidak begitu saja ditinggalkan tetapi justru menjadi tempat asal yang penting bagi umat-Nya dengan segala keberadaan mereka. Tuhan Allah tahu bahwa tentu tak mudah untuk berangkat dari tempat yang familiar, zona nyaman, menuju tempat yang belum tentu dapat mereka sebut sebagai "rumah" yang penuh dengan kenyamanan. Tetapi justru ke situlah Tuhan akan menolong dan memegang tangan umat-Nya agar makin mengenal banyak wilayah, memperluas zona nyaman, handal melalui banyak area kehidupan yang membuat iman makin bertumbuh dan berani.

Zona nyaman tidak berarti zona tanpa penderitaan. Zona nyaman ialah sebuah wilayah, relasi cinta kasih, persaudaraan yang akrab dimana kita dapat dengan aman menjadi diri terbaik. Sebuah zona dimana kekurangan dan kelebihan diakui, diterima, dan dilatih untuk dijadikan bagian diri yang secukupnya, optimal, untuk membentuk daya juang. (JM)

Doa:

"Dalam kenyamanan dan ketidaknyamanan, bahkan di antara keduanya, teguhkan iman kami selalu ya Allah, Sang Sahabat kami yang selalu memegang dan menopang hari-hari kami. Amin."

Note:

#Apa Kabar Kesadaran?

Kata *bhumi* yang berarti tanah dan yang merupakan bahasa Sansekerta ialah asal dari kata bumi yang kita pakai sehari-hari. Bumi yang mengandung arti tanah, material alami yang menjadi tempat kita berpijak, mengingatkan saya akan gerakan hidup berkesadaran (*mindfulness*) yang berbicara banyak tentang tanah. Sadarkah kita bahwa tidak ada kehidupan tanpa tanah? Sadarkah kita dimana sayur-mayur dibudidayakan, ternak-ternak dipelihara, tempat kita bernaung didirikan? Sadarkah kita seberapa banyak kita menggunakan/menyalahgunakan tanah? Sadarkah kita bahwa tanah ialah sumber daya krusial pembentuk kehidupan kita? Bahkan Alkitab memberikan kesaksian bahwa tanah menjadi materi yang penting bagi hidup manusia, “ketika itulah Tuhan Allah membentuk manusia itu dari debu tanah dan menghembuskan nafas hidup ke dalam hidungnya; demikianlah manusia itu menjadi makhluk yang hidup” (Kejadian 2:7)

Kesadaran akan tanah membawa kita pada kisah penciptaan manusia dimana Tuhan Allah menghembuskan nafas hidup pada debu tanah yang dibentuk-Nya agar dapat menjadi makhluk yang hidup. Bahwa ternyata “hidup” sungguhlah menjadi kehendak Tuhan Allah bagi debu tanah, sang manusia. Kesadaran kita-lah yang tak jarang dininabobokan dengan keserakahan dan membuat kita tak menyadari pentingnya unsur “hidup” bagi tanah. Pada akhirnya, kita lupa kehendak Allah agar kita “hidup” menjadi perpanjangan tangan dan kaki-Nya bagi para penghuni bumi. Dimana ada tanah, mestinya disitu ada hidup. Dimana manusia berada, mestinya ia menghidupkan.

Bagaimana dengan kesadaran saudara dan saya? Tanpa sengaja dijaga dan pelihara, mudah bagi kita untuk abai akan esensi kita untuk “hidup”. Tanpa sengaja melatih kesadaran akan hidup dan Allah sebagai Sumber Kehidupan, kita akan mudah dikendalikan oleh

beragam nafsu dan membiarkan diri dikendalikan oleh iklan, pengaruh idola, opini orang lain akan diri kita, serta berbagai hal di luar diri. Sadari Hidup, Hidupi-lah hidup, Percayakan diri pada Sang Sumber Hidup. (JM)

Doa :

*“Debu tanah adalah keberadaan kami tanpa-Mu ya Allah. Oleh-Mu, bagi-Mu, dan karena-Mu kami mengenal arti hidup. Biarlah kami senantiasa kau insyafkan tuk menyadari pentingnya hidup sepenuhnya sesadar-sadarnya.
Amin.*

Note:

#Mendengar Untuk Memahami, Bukan Untuk Membalas

Umumnya, ada tiga asumsi dasar yang dipegang manusia agar dapat bertahan hidup yakni bahwa dunia ini penuh kasih, dunia ini bermakna dan diri berharga. Manakala peristiwa-peristiwa traumatis terjadi, asumsi dasar ini tergoyahkan dan pada orang-orang tertentu menimbulkan kehancuran diri. Saudara dan saya pun tak terkecuali. Barangkali ada masa dalam kehidupan masing-masing kita yang membuat kita bertanya, “apakah ia menyayangiku?”; “apakah arti hidup ini?” atau kita berkata “aku tak berharga”; “tak ada satu pun hal dalam hidupku yang berjalan sesuai seharusnya” atau kita mendengar kalimat-kalimat tersebut dilontarkan oleh kerabat dan sahabat kita. Ada baiknya untuk memberikan ruang dimana kita memberikan diri untuk mendengar kelanjutan dari pertanyaan maupun pernyataan tersebut.

Mendengar tanpa terburu-buru membalas ucapan seseorang memanglah sebuah keterampilan. Tidak ada manusia yang terlahir langsung terlatih untuk mendengar. Ada ego yang perlu dikelola agar mau dan mampu memahami. Ini tidak hanya berlaku untuk orang lain tapi juga diri sendiri. Tak jarang kita bertingkah seperti problem-solver bagi siapa saja dan apa saja yang ada di hadapan kita. Padahal kita dianugerahi dua telinga dan satu mulut oleh Allah tidak tanpa alasan. Ialah supaya kita dapat lebih banyak mendengar, terutama untuk memahami dan bukan untuk membalas. Pengamsal berpesan, “baiklah orang bijak mendengar dan menambah ilmu dan baiklah orang yang berpengertian memperoleh bahan pertimbangan untuk mengerti amsal dan ibarat, perkataan dan teka-teki orang bijak” (Amsal 1:5-6)

Pengamsal menekankan pentingnya mendengar terutama bagi kaum muda dan orang-orang yang belum memiliki banyak pengalaman. Bahkan di sepanjang pasal pertama kitab Amsal ini dicatatkan pentingnya mendengar agar kita mampu membedakan hikmat yang berasal dari Allah, orang tua, orang-orang bijak, orang-orang yang berpengalaman, yang berbeda dari kata-kata pencemooh, orang yang loba akan keuntungan gelap, orang bebal, dan orang yang tak berpengalaman. Pengamsal mengingatkan bagaimana kebodohan dapat dengan lihai menghalau kita dari keinginan untuk mendengar.

Waspadalah manakala diri mulai enggan untuk mendengar, bahkan menolak untuk mendengar. Bisa jadi, itulah awal mula putusnya koneksi kita dengan sesama juga mendalamnya kesalahpahaman terhadap satu sama lain. Banyak-banyaklah kita mendengar dengan seluruh keberadaan diri kita. (JM)

Doa:

“Satu mulut dan dua telinga Kau anugerahkan kepada kami ya Allah. Biarlah kami mengingatnya sebagai tanda untuk menjadi pendengar yang lebih baik lagi bagi diri kami sendiri, keluarga, sahabat, serta semua orang yang Kau hadirkan dalam kehidupan kami. Amin.”

Note:

#Friends With Benefit

“Hiduplah sebagai anak-anak yang taat dan jangan turuti hawa nafsu yang menguasai kamu pada waktu kebodohanmu.”

(1 Petrus 1:14)

Belakangan ini terdapat tren jenis hubungan baru dikalangan kaum muda yang melibatkan hubungan pertemanan dengan hubungan romantis. Hubungan ini kemudian dikenal dengan istilah *friends with benefit*, yaitu hubungan dari orang-orang yang terlibat secara seksual, namun tidak terlibat secara emosional. Dengan kata lain, hubungan tersebut merupakan hubungan pertemanan di mana pihak-pihaknya saling terlibat dalam aktivitas seksual (*grepe-grepe*, *petting* bahkan sampai berhubungan suami-istri). Tidak bisa dipungkiri pada 17 tahun ke atas, manusia mengalami kenaikan libido, yang menyebabkan gairah seksual. Tentu sebagian besar kita sudah berusia di atas 17 tahun, dan mulai mengalami kenaikan libido, yang sebenarnya cukup membahayakan ketika kita tidak bisa mengolah gairah ini dengan baik. Relasi *Friends with benefit* sebenarnya adalah relasi yang merugikan dan membahayakan, karena tidak ada komitmen atau ikatan untuk bertanggung jawab, selain itu relasi *friends with benefit* dapat mendatangkan penyakit menular, bahkan kehamilan yang tidak diinginkan.

Kehidupan kita sebagai anak perantauan, menjadikan kita memiliki kebebasan yang jika tidak di olah dengan baik dan tidak memiliki pendirian yang teguh, dapat menjadikan kita terjun dalam relasi *friends with benefit* ini. sebagai anak-anak Kristus masa kini, haruslah kita juga memiliki karakter sama seperti Kristus yaitu Kudus. Bacaan renungan kita pada hari ini bersama-sama mengajak kita untuk melihat bagaimana sosok Petrus mendorong umat percaya untuk hidup di dalam kekudusan, “menjadi kudus” menunjuk kepada karakter Allah Konsekuensi ini mutlak, tidak dapat dihindari oleh

setiap orang percaya. Jika Bapa kita kudus, maka hidup kita juga kudus; Because God is holy, we must Be Holy. Allah memanggil kita untuk seperti Dia. Tentunya untuk memiliki kehidupan yang kudus bukan sebuah perkara yang mudah, di tengah kebebasan yang kita miliki, ditengah konteks perkembangan zaman yang semakin mudah membawa kita pada arus kerusakan, kita dapat menciptakan relasi *Friends with Benefit* bersama orang-orang yang ada di sekitar kita, dengan pemaknaan yang lain, benefit yang tidak lagi merujuk pada perilaku seksual atau merusak namun perilaku yang membangun untuk bersama-sama membangun relasi persekutuan untuk belajar hidup serupa dengan Allah.

Di kampus kita terdapat Persekutuan Mahasiswa Kristen (PMK) dari berbagai prodi, yang mampu menjadi wadah untuk kita memiliki relasi “Friends with benefit” karena di dalam persekutuan inilah, kita akan bersama-sama di bangun iman dan spiritualitas kita dengan berbagai kegiatan bersama, seperti persekutuan Alkitab, doa bersama ataupun kegiatan kerohanian yang lain. akhirnya, selamat berjuang untuk menjaga kekudusan hidupmu. (NNN)

Doa:

Ditengah banyaknya tantangan dan gelapnya hidup, kiranya Roh Mu senantiasa ada dalam diriku, sehingga aku tidak jatuh terlarut dalam kegelapan. Amin

Note:

#Makan

“Sesudah berkata demikian, ia mengambil roti, mengucap syukur kepada Allah di hadapan semua mereka, memecah-mecahkannya, lalu mulai makan.” (Kisah Para Rasul 27:35)

“Hidup di akhir bulan, dengan teman mie instan, hidup di akhir bulan aku harus bertahan, aku dan keinginanmu di atas kebutuhan” tentu tak asing bukan, dengan lirik lagu itu ? iya, itu adalah sepenggal lirik lagu “Akhir Bulan” yang di bawaikan oleh penyanyi Kunto Aji. Kehidupan baru sebagai anak kos tentunya akan membawa kita pada sebuah ke-khas-an “Akhir Bulan=Makan Mie Instan”, sebagai anak kos kudu mikir nih, gimana caranya biar bisa bertahan hidup, gimana caranya agar kebutuhan perut bisa tercukupi. Apalagi kita tinggal di Yogyakarta, kota dengan segudang makanan, dari makanan yang biasa, sampai yang unik-unik, ada yang murah-mahal, kita bisa dengan bebas memilih makanan apa yang ingin kita makan. Ketika kita hidup mengikuti gengsi, tentu akan ada hasrat untuk menghambur-hamburkan uang, hanya untuk membeli makanan yang enak, malu kalau hanya makan di warung-warung biasa, burjo atau angkringan. Padahal sebenarnya sudah bisa makan saja menjadi hal yang sangat bisa di syukuri, tidak perlu gengsi untuk makan seadanya selagi itu bisa membuat kita tetap hidup, bahkan akan lebih baik lagi jika kita bisa menabung karena kita bisa hidup sederhana.

Berbicara terkait dengan makan, ada aspek yang perlu kita tanam dan ingat sebagai pengikut Kristus, yang Pertama adalah untuk setiap makanan apapun yang kita makan, itu merupakan kasih dan penyertaan Tuhan, makan menjadi bukti nyata bahwa Tuhan masih menjaga kita, maka dari itu marilah kita belajar untuk bersyukur kepada Tuhan setiap kali kita makan, meski untuk makanan yang paling sederhana sekalipun. Yang Kedua adalah ketika kita masih bisa

makan, artinya kita masih diberi kehidupan, dan hal ini menunjukkan bahwa masih ada tanggung jawab yang Tuhan percayakan untuk kita kerjakan. Ketika Tuhan masih memberikan berkatNya pada kita, artinya masih ada hal yang harus kita kerjakan. Maka dari itu saat ini, kita bersama-sama di ingatkan untuk senantiasa mengucapkan syukur atas makanan yang bisa kita makan, baik itu untuk makanan yang mahal ataupun hanya untuk nasi telur, mie instan atau makanan burjo, karena itu semua adalah berkat yang masih Tuhan berikan kepada kita. (NNN)

Doa:

*Tuhan, hari ini aku mau belajar untuk senantiasa mengucapkan syukur untuk setiap berkat makanan yang masih bisa aku makan setiap harinya.
Amin.*

Note:

#Memaknai Kehadiran Tuhan

“Aku sekali-kali tidak akan membiarkan engkau dan Aku sekali-kali tidak akan meninggalkan engkau.” (Ibrani 13: 5b)

Siapa di antara kita yang tidak pernah mengalami permasalahan dalam kehidupan? Nampaknya tidak ada ya. Setiap manusia pasti pernah mengalami permasalahan dalam hidupnya, mungkin untuk kadar dan versinya saja yang berbeda-beda. Meskipun kita hidup di dunia yang penuh dengan masalah, baik dikarenakan hal yang tak terduga, kenyataan hidup yang membingungkan dan tak sesuai ekspektasi, pada dasarnya menghadapi setiap permasalahan adalah pengalaman yang sulit dan berat. Tak jarang bagi kita yang sedang mengalami permasalahan mengeluarkan pertanyaan dalam hati “Tuhan Engkau dimana?, Kok aku merasa sendirian ya dalam menghadapi masalah ini.” Pertanyaan tersebut menjadi sesuatu yang lumrah diucapkan ketika kehidupan menjadi berat.

Seperti kisah yang dialami oleh Jasmine seorang mahasiswa yang menghadapi pergumulan dimana ia mau tidak mau harus ikut merawat orang terdekatnya yang sakit. Mungkin ada yang memandang hal ini bukanlah pergumulan, tetapi bagi Jasmine ini merupakan pergumulan berat dimana orang terdekat yang ia hadapi dan ia rawat merupakan orang yang membuatnya memiliki luka dalam hidupnya. Sering kali ketika Jasmine menjalani proses ini ia mempertanyakan akan kehadiran Tuhan dalam hidupnya, terlebih ketika ia sudah merasa capek baik fisik ataupun psikisnya ia mempertanyakan kehadiran Tuhan, dan Tuhanpun menunjukkan kehadiranNya lewat berbagai cara. Salah satu contohnya adalah ketika ia merasa *down* dan bertanya lagi akan kehadiran Tuhan, diwaktu yang sama, seorang Pendeta Emeritus datang, dan pendeta tersebut mengatakan: “saya datang untuk berjumpa dan menyemangati orang yang sakit”.

Mendengar jawaban itu Jasmine merasakan bahwa Tuhan hadir dalam hidupnya, dia tidak sendiri.

Melalui cerita Jasmine kita dapat belajar bahwa ketika kita menghadapi pergumulan, kita tidak sendiri ada Tuhan yang menemani dan menguatkan kita. Seperti janji Tuhan dalam Ibrani 13:5b, terlihat jelas dan nyata janjiNya bahwa Tuhan tidak akan membiarkan dan meninggalkan kita umatnya. Bagi setiap orang yang menghadapi pergumulan terkadang sulit untuk melihat atau merasakan kehadiran Tuhan, karena terlarut atau terfokus pada pergumulan tersebut. Namun ketika kita mau merendahkan hati, membuka hati untuk percaya kepada Tuhan, dan mau untuk bersyukur akan segala permasalahan yang ada disitulah kita dapat merasakan kehadiran Tuhan dalam hidup kita. Tuhan hadir memang tidak secara fisik yang dapat kita lihat secara kasat mata, namun Tuhan hadir melalui berbagai cara. Bisa melalui firman Tuhan, postingan-postingan rohani di sosial media, orang-orang sekitar kita, ataupun media lainnya. (NNN)

Doa:

“Ya Tuhan, penuhilah hidupku ini dengan kasih-Mu, agar aku selalu bersyukur ditengah pergumulan sekalipun dan mampukan diriku untuk percaya bahwa Engkau selalu hadir dalam hidupku. Amin”

Note:

#Hasil Yang Tak Mengkhianati Usaha

“Orang-orang yang akan menabur dengan mencururkan air mata, akan menuai dengan bersorak-sorai. Orang yang berjalan maju dengan menangis ambil menabur benih, pasti pulang dengan sorak sorai sambil membawa berkas-berkasnya.” (Mazmur 126: 5-6)

*Berakit-rakit ke hulu, Berenang-renang ke tepian
Bersakit-sakit dahulu, Bersenang-senang kemudian*

Tentu kita tidak asing dengan sajak Pantun diatas, pantun ini bisa mewakili sebagian besar mahasiswa dalam menjalani masa perkuliahan. Jika ditanya semester berapa sih yang paling berat? Sebagian besar mahasiswa merasa semester 7 atau 8 adalah semester paling berat karna semester ini identik dengan mengerjakan tugas akhir atau skripsi. Ada sebuah cerita dari mawar sebagai mahasiswa fakultas hukum. Bagi Mawar Semester 7 merupakan semester dimana Mawar mengukir pengalaman berharga di semester yang berat itu. Menjalani semester 7 Mawar mengisi berbagai kegiatan, selain kuliah teori dan praktek juga menjalani program KKN, skripsi, kursus bahasa dan juga bekerja. Tentunya ketika menjalaninya diiringi tangisan dan tak kala bertanya kepada Tuhan “kok berat banget Tuhan, aku enggak sanggup”, karena begitu berat dan banyak tantangan. Kalau diingat rasanya waktu yang diberi Tuhan 24 jam amatlah kurang bagi Mawar. Meski sangat berat, namun Mawar tidak patah semangat, ia selalu berusaha mengandalkan Tuhan, tetap berusaha bersyukur, tekun dan menjalaninya dengan *enjoy*. Sampai pada akhirnya Mawar dapat menyelesaikan semuanya dan lulus sesuai target yang telah ditentukan dan diinginkan oleh orangtua Mawar.

Pemazmur dalam bacaan kitapun mengungkapkan hal yang sama seperti apa yang di alami Mawar, dimana dalam Mazmur 126:5-6 menggunakan istilah menabur dan menuai. Menabur berarti

memberi sesuatu, sedangkan menuai berarti menerima sesuatu. Jadi menabur dan menuai dapat di artikan sebagai melakukan sesuatu terlebih dulu, maka kita akan menerima sesuatu. Menabur dan menuai digunakan pemazmur untuk menjelaskan kondisi bangsa Israel ketika melakukan perintah Allah. Ditengah penderitaan yang di alami oleh umat pada saat itu, namun mereka tetap memiliki pengharapan kepada Allah, mereka percaya pasti akan mendapatkan sesuatu yang baik bagi mereka.

Sama seperti bangsa Israel, kitapun ketika menjalani kehidupan tak bisa lepas dari sebuah penderitaan ketika mengusahakan sesuatu, bahkan tak jarang mencururkan air mata. Tetapi perlu diingat ketika menjalani suatu proses, kita tidak bisa terus menerus mengeluh namun kitapun harus tetap bergerak maju, meski langkah itu begitu berat. Ketika langkah yang kita tempuh rasanya begitu berat, hal yang perlu kita lakukan adalah berserah dan percaya pada Tuhan bahwa dia memampukan diri kita untuk melewati semua, mau untuk selalu bersyukur, tekun menjalaninya. Di barengi dengan usaha yang tidak mengenal putus asa, Tuhan pasti akan menepati janjiNya untuk akan membawa kita pada sorak sorai dan kelegaan hati. (NNN)

Doa:

“Ya Tuhan, yang penuh Kasih. Penubilah hidupku yang sekalipun berada ditengah kesulitan, untuk selalu percaya dan berserah kepada-Mu dalam menjalaninya. Amin”

Note:

“Cameo in A Real Life”

“Supaya kamu juga mengetahui keadaan dan hal ihwalku, maka Tikhikus, saudara kita yang kekasih dan pelayan yang setia di dalam Tuhan, akan memberitahukan semuanya kepada kamu. Dengan maksud inilah ia kusuruh kepadamu, yaitu supaya kamu tahu hal ihwal kami dan supaya ia menghibur hatimu”. (Efesus 6: 21-22).

Dalam sebuah film dimunculkan pemeran Cameo. Cameo biasanya dimainkan oleh sekuter alias selebriti kurang terkenal, karena perannya hanya sedikit bahkan durasinya sebentar. Namun peran mereka cukup penting untuk membuat sebuah film semakin seru untuk dinikmati. Sama halnya, dengan sosok yang diungkapkan dalam surat Paulus kepada jemaat di Efesus yaitu Tikhikus. Siapa itu Tikhikus? Ia adalah sosok yang berperan ketika Paulus berada dalam masa tahanan. Paulus cerdik karena berusaha untuk tetap memberitakan Injil, meskipun situasinya ia berada dalam tahanan. Jadi, Tikhikus sebagai pengirim surat yang sudah dituliskan, lalu diberikan kepada jemaat di Efesus. Nama Tikhikus hanya lima kali disebutkan dalam Perjanjian Baru. Tikhikus adalah sosok yang diutus Paulus untuk menceritakan pelayanan Paulus sekaligus menghibur dan menguatkan jemaat.

Nama Tikhikus tidak setenar Paulus, namun ia memiliki peran penting dalam melakukan tugas pelayanan, terutama dalam hal menghibur jemaat. Mungkin kita berpikir bahwa pekerjaan yang dilakukan itu mudah dan sederhana, namun dari apa yang telah dilakukan justru berdampak besar bagi jemaat di Efesus. Di masa pandemi COVID-19, semakin banyak orang yang mengalami kesusahan, tiada hari tanpa kabar orang yang terpapar bahkan meninggal dunia. Dari sosok Tikhikus kita semua diingatkan untuk menjadi Cameo yang berperan penting untuk menjadi berkat dengan

menghibur dan menguatkan orang yang terpapar dan orang yang kehilangan.

Menarik Gandhi pernah berbicara *“You may never know what results come of your actions, but if you do nothing, there will be no results.”* Quotes ini mengingatkan kita bahwa sekecil apapun pekerjaan yang kita lakukan pasti akan berdampak bahkan akan menghasilkan sesuatu. Oleh karena itu, marilah kita membagikan berkat dengan hal-hal kecil dan sederhana, maka Tuhan akan membuat dampaknya menjadi besar. (DSP)

Doa:

“Ya Tuhan, tunjukkanlah padaku peran apa yang harus kupilih dalam hidupku, supaya melalui tindakanku dan perbuatanku NamaMu dimuliakan. Amin.”

Note:

#Mencapai Sasaran!

Maksud semuanya itu ialah untuk membuktikan kemurnian imanmu--yang jauh lebih tinggi nilainya dari pada emas yang fana, yang diuji kemurniannya dengan api--sehingga kamu memperoleh puji-pujian dan kemuliaan dan kehormatan pada hari Yesus Kristus menyatakan diri-Nya. Sekalipun kamu belum pernah melihat Dia, namun kamu mengasihi-Nya. Kamu percaya kepada Dia, sekalipun kamu sekarang tidak melihat-Nya. Kamu bergembira karena sukacita yang mulia dan yang tidak terkatakan, karena kamu telah mencapai tujuan imanmu, yaitu keselamatan jiwamu. (1 Petrus 1: 7-9)

Dalam situasi dan kondisi menghadapi wabah Covid-19 yang semakin hari semakin tidak menentu, membuat kita khawatir karena semakin yang banyak orang yang terpapar. Kata “semangat” merupakan kata yang dibutuhkan saat ini. Bukan hanya sekadar kata, melainkan makna yang lebih dalam yaitu memberikan pengharapan dalam kondisi saat ini. Seperti yang dilakukan oleh Rasul Petrus dalam suratnya, ia mengungkapkan pesan semangat yang mengarah kepada pengharapan akan Yesus Kristus.

Rasul Petrus juga memberikan perumpamaan tentang emas yang fana yang harus diuji kemurniannya dengan api. Melihat proses pembuatan emas batangan yang murni harus melalui sebuah proses pemanasan terlebih dahulu, hingga menjadi emas yang berharga dan bernilai. Begitu pula juga dengan proses dalam rangka membangun iman kita harus juga melewati proses untuk diuji kemurniannya. Menarik lagi Rasul Petrus, memperlengkapi lagi pesan penguatannya kepada mereka di ayat 8-9 “Sekalipun kamu belum pernah melihat Dia, namun kamu mengasihi-Nya. Rasul Petrus memuji iman mereka bahwa keunggulan dari sasaran iman yang

mereka yaitu Yesus yang tak terlihat secara fisik. Iman orang Kristen yang benar mengenal dengan semestinya yang tidak terlihat. Inilah iman yang merupakan bukti dari segala sesuatu yang tidak kita lihat.

Tekanan, tantangan, ancaman, bahkan pencobaan akan dialami oleh setiap pribadi yang percaya kepada Yesus Kristus. Hal terpenting yang menjadi dasar bagi kehidupan beriman kita adalah bahwa kita tetap dalam kasih dan perlindungan Tuhan Yesus, sehingga kesulitan yang kita hadapi tidak menjadikan kita sebagai pribadi yang tawar hati.

Ingatlah memasuki tahun ajaran baru tidak lepas dari tantangan, sebagai mahasiswa pasti akan merasa jenuh. Kasih Kristus yang melindungi dan menyertai kita bukanlah suatu kebetulan, melainkan rencana agung Allah atas kita umat-Nya. Percayalah bahwa penghayatan kita akan iman kita kepada Yesus Kristus mampu membawa kita dalam damai sejahtera Tuhan yang nyata dalam kehidupan setiap kita. (DSP)

Doa:

“Ya Tuhan, aku menyadari tidak ada hal mudah untuk mencapai prestasi terbaik, ada usaha dan pengharapan akan rahmatMu yang agung, hingga akhirnya aku dapat mengalami perasaan damai”. Amin.

Note:

“Lebih Baik Terlambat daripada Tidak Sama Sekali”

“Kemudian raja memberi perintah kepada seluruh bangsa itu:

"Rayakanlah Paskah bagi TUHAN, Allahmu, seperti yang tertulis dalam kitab perjanjian ini!" Sebab tidak pernah lagi dirayakan Paskah seperti itu sejak zaman para hakim yang memerintah atas Israel dan sepanjang zaman raja-raja Israel dan raja-raja Yehuda. Tetapi barulah dalam tahun kedelapan belas zaman raja Yosia Paskah ini dirayakan bagi TUHAN di Yerusalem". (2 Raja-Raja 23: 21-23)

Diana Patricia Pasaribu-Hasibuan merupakan peraih Rekor Muri mahasiswa tertua di Indonesia. Ia merasa tidak ada yang terlambat untuk menimba ilmu, ia kuliah di usia 67 tahun. Tekad dan kerja keras Ompung Patricia menunjukkan bahwa usia bukan penghalang untuk belajar. Lebih baik dianggap terlambat dari pada tidak sama sekali.

Yosia melakukan pembaharuan terhadap bangsa Yehuda karena mereka banyak melakukan hal-hal yang bertentangan dengan firman Tuhan. Yosia ingin mengembalikan bangsa Yehuda kepada jalan yang benar dan berkenan di hadapan Allah. Raja Yosia melakukan pembersihan dan menghancurkan sarana atau media digunakan untuk penyembahan berhala dalam Bait Allah. Ayat 21 “Rayakanlah Paskah bagi TUHAN, Allahmu, seperti yang tertulis dalam kitab perjanjian ini”. Perayaan Paskah yang diminta oleh Raja Yosia ini juga sifatnya adalah pembaharuan janji umat-Nya dengan Allah karena pada ayat 22 bangsa Yehuda tidak pernah lagi merayakan Paskah sejak zaman para hakim yang memerintah dan raja-raja sebelumnya yang memerintahkan Bangsa Israel, sehingga pada tahun ke-18 pemerintahan Raja Yosia barulah Paskah dirayakan bagi Tuhan

di Yerusalem. Hal ini menandakan bahwa Raja Yosia ingin bangsa Yehuda memulihkan hubungannya dengan Tuhan Allah melalui perayaan Paskah ini.

Melalui usaha-usaha yang dilakukan Raja Yosia mulai dari membersihkan Bait Suci dengan praktik-praktik yang tidak benar sampai ia mengusahakan pembaruan janji umat-Nya dengan Allah menandakan bahwa Yosia adalah sosok yang bertekad kuat dan gigih. Ia sadar bahwa tidak ada kata terlambat untuk mengingatkan dan mengembalikan umat-Nya ke jalan yang benar. tidak ada kata terlambat bagi kita untuk berusaha semaksimal mungkin dalam rangka memperbaharui diri sendiri baik sebagai dosen, karyawan, dan mahasiswa untuk memasuki tahun ajaran baru marilah kita membaharui diri untuk senantiasa memuliakan nama-Nya. (DSP)

Doa:

“Ya Tuhan, aku menyadari waktu dan kesempatan pemberianMu, bantulah aku menggunakannya sebaik mungkin hingga tidak ada penyesalaan dan terlambat mencapai prestasi hidupku”. Amin.

Note:

“Era Digital? Siapa Takut?!”

“Aku, hikmat, tinggal bersama-sama dengan kecerdasan, dan aku mendapat pengetahuan dan kebijaksanaan. (Amsal 8: 12)

Survey tahun 2021 jumlah pengguna internet meningkat menjadi 202,6 juta. Belum lagi bila ada orang yang memiliki lebih dari 2 smartphone, mungkin jumlahnya bisa 2 kali lipat. Kenyataan ini memberikan bukti bahwa orang semakin bergantung pada teknologi digital. Apalagi kenyataan pandemi yang membuat orang beralih pada internet. Era digital mempengaruhi gaya hidup kita, maka pertanyaanya apa yang dibutuhkan di era ini? Di dalam firman Tuhan dari Amsal 8: 12 “Aku, hikmat, tinggal bersama-sama dengan kecerdasan, dan aku mendapat pengetahuan dan kebijaksanaan.”. Jadi hikmat itu bersama dengan kecerdasan, hikmat mendapat pengetahuan dan juga kebijaksanaan yang didapatkan dari Allah Sang Sumber Hikmat. Hikmat ini yang menolong kita untuk memahami segala sesuatu yang terjadi dalam hidup.

Dunia saat ini bergantung dengan teknologi digital. Tidak dapat dipungkiri bahwa pandemi Covid-19 membuat kita bergantung dengan teknologi digital. Bukan berarti dengan adanya pandemi ini kita tidak dapat melakukan sesuatu. Justru dunia digital bisa menjadi sebuah sarana untuk kita dalam mengembangkan kualitas diri kita sebagai manusia. Dengan hikmat yang bersumber dari Allah memampukan kita untuk memahami kehidupan yang dianugerahkan-Nya. Oleh karena itu, setiap orang yang kita jumpai baik secara langsung (tatap muka/luring), maupun tidak langsung (daring/virtual) layak untuk kita kasih dan hargai.

Faktanya, dunia digital membawa pengaruh dan berdampak pada pola dan cara kita berelasi dengan orang lain. Dari media sosial

yang kita miliki dengan mudahnya kita berinteraksi dengan orang lain tanpa harus bertemu secara fisik, namun perlu juga diwaspadai sisi lain dari dunia virtual. Kerap kali komentar-komentar negatif di media sosial terkadang dilontarkan secara sengaja untuk menyakiti seseorang entah untuk mengomentari fisik, maupun memancing sikap emosional. Inilah yang dapat dikenal dengan *cyber bullying*. Maka dibutuhkan hikmat Allah yang berwujud sikap untuk lebih menghargai orang lain. Gunakanlah hikmat Allah karena hikmat Allah menghasilkan kepandaian untuk kita melihat mana yang baik untuk diterima dan mana tidak. (DSP)

Doa:

“Ya Tuhan, berilah aku hikmatMu, supaya akuakin bijak dalam perkataan dan perbuatanku, baik di dunia nyata maupun virtual seperti sekarang di zamanku. Amin”.

Note:

#Cinta Ditolak, Tuhan Bertindak!

“Tangan kirinya ada di bawah kepalaku, tangan kanannya memeluk aku. (Kidung Agung 2: 6).

“Dunia maya rasanya semakin menggiring orang berpotensi menjadi individualis”. Ruang privasi jadi terbuka saat IG, face book, dan channel YouTube diikuti orang lain. Apa motiv seseorang jadi follower? Apa motiv orang jadi selebgram, artis YouTube atau ingin viral di dunia maya? Populeritas menggiring orang jatuh pada godaan “ini lho saya”, “lihat siapa saya”, godaan menunjukkan eksistensi sebagai individu. Jadi penting menjaga diri agar tidak jatuh pada sikap individualis. Sikap individualis dapat berujung pada krisis, jika tidak ada cinta didalamnya. Salah satu contoh krisis diri yang sering dipertanyakan adalah “mengapa tidak ada orang yang menyayangi saya?”. Pertanyaan ini yang membuat orang semakin *insecure* (merasa tidak aman) karena melihat kondisi orang lain lebih baik dari dirinya. Bagaimana kita membangun cinta yang tulus di dunia maya dalam kondisi didalamnya menyimpan kerentanan krisis diri?

Kitab Kidung Agung seringkali dibaca sebagai ungkapan hubungan asmara antara laki-laki dan perempuan melalui ungkapan cinta dengan berbagai kiasan. Oleh karena kitab ini bersifat alegoris (kiasan), maka sering dihubungkan dengan gambaran hubungan dengan Tuhan dan umat Israel atau simbol hubungan antara Kristus dengan jemaat-Nya. Ayat 16 ayat ini bagian perkataan dari mempelai perempuan terhadap mempelai laki-laki. Mereka begitu saling mencintai dan saling memiliki satu sama lain, bukan hanya satu arah melainkan cinta yang dirasakan kedua belah pihak (hubungan timbal balik). Digambarkan dalam ayat ini tentang bunga bakung. Bunga bakung yang digambarkan dalam ayat ini bukanlah bunga bakung biasa, melainkan bunga yang mampu bertahan hidup di wilayah yang

ekstrim (sebagaimana yang telah disebutkan dalam ayat 1-2), bahwa bunga bakung di lembah dan di antara duri-duri. Demikian juga sang kekasih yang digambarkan dalam ayat ini merupakan kekasih yang memiliki kekuatan dan mampu bertahan dalam kondisi apapun.

Ketika kita menggunakan ayat-ayat ini yang berupa kiasan untuk menggambarkan bagaimana hubungan kita dengan Tuhan, tentunya sangatlah indah. Cinta yang saling memiliki, sebagaimana Tuhan sudah mencintai kita terlebih dahulu dan kita pun sebagai milik-Nya juga menyambut cinta Tuhan yang sudah berikan, melalui sikap hidup mencintai Tuhan. Cinta Tuhan yang diberikan kepada kita layaknya bunga bakung yang digambarkan di ayat 16, cinta yang membuat kita mampu bertahan di situasi dan kondisi apapun. Ingatlah bahwa kita hadir di dunia karena Allah mencintai kita terlebih dahulu, Ia memberikan cinta kasih yang tulus kepada kita semua manusia. Maka ketika kita merasa sendiri dan merasa belum menemukan maknanya cinta. Tanyalah pada diri kita masing-masing apakah kita telah membangun kepekaan rasa yang telah Tuhan anugerahkan kepada kita? Karena Tuhan hadir menjumpai orang-orang yang merasa sendiri dan sepi. Cinta kita mungkin pernah ditolak oleh orang lain, namun ingatlah bahwa Tuhan tidak pernah menolak bahkan memberikan cinta-Nya untuk kita semua. (DSP)

Doa:

“Ya Tuhan, bantulah aku yang lemah ditengah dunia yang luas, apalagi dalam jagad maya yang aku tidak kenali persis orang yang tulus mencinta atau hanya pura-pura, bantulah aku memahami hakekat cintaMu yang mencukupkan bagiku. Amin.”

Note:

#Overthinking

Dialog dini hari, kepada diriku sendiri tak bisa ku tertidur lagi, melayang pikirku tak pasti. Dialog dini hari, resah gelisah mengiringi, berharap ada yang mengerti... Tenang tenang yang tak kunjung datang...

Ayo siapa yang baca kalimat di atas sambil menyanyi? Teman-teman pasti tahu dong judulnya apa? Iya, itu adalah beberapa penggalan lirik dari lagu Tenang-Yura Yunita, cocok banget ya buat kita yang lagi mengalami overthinking. Yura Yunita mengungkapkan di Tonight Show Net lagu Tenang ini menceritakan tentang doa di tengah malam, dimana dirinya bisa berdialog kepada diri sendiri dan Sang Pencipta. Kalau kita cek di KBBI, Tenang sendiri memiliki arti tidak gelisah, tidak kacau, aman dan tenteram. Yura sendiri menuliskan lagu ini ketika dahulu dirinya berada di lingkungan yang cukup toxic dan traumatic. Rupanya dari lagu Tenang Yura ingin mengungkap kegelisahan hatinya ketika sedang mencari ketenangan melalui doa, ada momen dimana dirinya dapat berdialog kepada diri sendiri juga kepada Tuhan yang akhirnya mendatangkan ketenangan. Wah kalau teman-teman denger lagunya, pasti vibes-nya positif banget deh.

Bicara soal overthinking siapa sih yang tidak pernah mengalaminya? Kita pasti setidaknya pernah sekali menggalaukan masa depan, siapa diri kita, atau kadang terlalu khawatir terhadap suatu hal dan itu semua hal yang wajar kok, tapi kalau setiap malam overthinking harus waspada dan segera konsultasi itu. Overthinking sendiri bisa diartikan sebagai kebiasaan dimana seseorang memikirkan suatu hal secara terus menerus dan tidak ada ujungnya (biasanya belum bisa bedain nih mana yang jadi *circle control* dan *circle does not control* kita). Yang digalauin biasanya kejadian yang sudah terjadi bahkan yang akan terjadi. Hal ini bisa saja terjadi selama kita

overthinking, disana melibatkan berbagai macam emosi seperti sakit hari, perasaan bersalah, rasa malu, marah serta cemas yang berlebihan.

Menurut Ratna Widia dalam bukunya *You Are Overthinking* manusia memiliki *automatic thoughts* yang kecenderungannya berpikir secara negatif, akibatnya juga mempengaruhi emosi dan perilaku. Namun *automatic thoughts* ini juga dapat memanipulasi akal sehat manusia, sehingga terjadilah overthinking. Melalui website *satupersen.com*, ciri-ciri dari orang yang mengalami overthinking seperti cemas berlebihan; terlalu memikirkan apa kata orang lain; tapi No Action karena terlalu takut untuk memulai sesuatu. Nah dampaknya kita jadi sukar menyelesaikan masalah, kualitas tidur kita terganggu, bahkan bisa jadi gangguan mental/disorder jika kebiasaan tersebut sampai mengganggu aktivitas keseharian kita loh. Wah ternyata overthinking yang berlebihan akut bisa mengganggu sampai membuat kehidupan kita jadi nggak nyaman rupanya.

Ternyata Marta juga mengalami salah satu gejala overthinking juga loh. Di dalam Injil Lukas 10:38-42 kita melihat adanya perbedaan sikap antara dua murid Yesus. Marta yang terlalu sibuk ingin memberikan pelayanan yang terbaik untuk Yesus dan para murid (ay. 40a) dan Maria yang memilih untuk duduk diam dan mendengarkan perkataan Yesus (ay. 39). Namun pada ayat 41, Yesus menegur Marta untuk tidak menyusahkan dirinya dengan segala hal yang dilakukan. Justru Yesus ingin Marta tidak melupakan hal terpenting ketika Yesus datang berkunjung kepadanya (ay. 42).

Dalam kehidupan sehari-hari, perbedaan sikap Maria dan Marta mencerminkan bagaimana kita menjalani kehidupan ini. Ada yang menjadi Marta, terlalu sibuk dengan banyak perkara (entah itu pekerjaan ataupun kegelisahan hati dan pikiran yang ruwet sekali) hingga lupa apa yang menjadi bagian paling penting bagi dirinya. Ada juga yang seperti Maria, tahu apa yang menjadi bagian terpenting dalam kehidupannya sehingga dirinya tidak menyalakan waktu

untuk terbuang. Sayangnya, daripada menjadi seorang Maria kita justru seringkali menjadi Marta. Marta terlalu sibuk dengan keinginannya untuk memberikan pelayanan yang terbaik hingga melupakan hal paling utama ketika Yesus datang, yakni momen untuk “berdialog” dan merasakan “damai sejahtera”. Maria merasakan ketenangan ketika diam dan fokus mendengarkan perkataan Yesus, sebab di dalam dialog tersebut semua kegelisahan, emosi yang berkecamuk, pikiran yang ruwet perlahan hilang seperti disiram air kehidupan. Ketika mendengarkan, dialog yang terjadi tidak berhenti antara Maria dan Yesus melainkan juga terjadi antara Maria dan diri Maria. Yesus ingin Marta berhenti dari kekuatirannya akan banyak hal kemudian duduk diam untuk berdialog kepada Yesus dan juga kepada diri Marta sendiri, dengan demikian Marta tidak lagi merasakan kesusahan, ada damai sejahtera yang akan mengalir di hati Marta seperti halnya di hati Maria.

Teman-teman memang mendekati usia awal 20-an merupakan usia yang cukup rentan, apalagi peralihan dari masa remaja menuju pemuda. Seiring bertambahnya angka usia kita dituntut untuk semakin dewasa, dewasa dalam berbagai aspek pemikiran, tingkah laku, *lifestyle*, dan sebagainya. Memang sih stigma sosial masyarakat, menjadi orang dewasa itu harus kuat, tahan banting, tidak mengeluh, mandiri, mampu membanggakan orang tua dan keluarga dan banyak lagi. Secara tidak langsung, memasuki masa-masa yang rentan ini kita belum siap, kita butuh penyesuaian diri lebih lama tapi di lain sisi kita juga merasa terbeban untuk memberikan yang terbaik dan sempurna, hanya saja kita tidak tahu bagaimana cara untuk memulainya. Hal-hal yang sudah disebutkan di atas bisa jadi pemicu overthinking. Tidak melulu mengenai masa yang akan datang, karena perasaan bersalah dan amarah dari masa lalu yang belum terselesaikan juga bisa mengakibatkan overthinking juga.

Wah ternyata penyebab overthinking itu banyak ya teman-teman. Tapi bukan berarti tidak ada titik terang bagi yang mengalami overthinking, ada beberapa solusi yang bisa teman-teman gunakan yaitu melakukan evaluasi dan refleksi diri; cerita kepada orang yang dapat dipercaya; kalau pikiran lagi ruwet teman-teman bisa menuliskannya; dan fokus pada hal-hal yang berada dalam *circle control* kita. Atau teman-teman juga bisa mencontoh apa yang Maria lakukan yaitu “berdialog”. Berdialog adalah salah satu cara untuk meredakan overthinking bahkan bisa untuk *self-awareness*. Sebab di dalam dialog kita dapat jujur kepada diri sendiri, jujur dengan apa yang menjadi kegelisahan serta kedukaan diri kita, dan berserah sepenuhnya kepada Tuhan untuk bisa menerima diri sebagaimana adanya. Dengan demikian kita akan dapat menemukan ketenangan di antara overthinking kita.

Mark Manson dalam bukunya *Seni Untuk Bersikap Bodo Amat* “Kunci untuk kehidupan yang baik, bukan tentang memperdulikan lebih banyak hal, melainkan hal sederhana, hanya peduli terhadap apa yang benar, mendesak dan penting”. (MEA)

Doa:

“Tuhan, aku ingin duduk diam seperti Maria mendengarkan perkataanMu. Ajari aku Tuhan untuk menemukan keikhlasan dalam setiap emosi yang aku rasakan, pikiran yang entah kemana arahnya, serta diri yang menerima segala ketidaksempurnaan dan ekspektasi yang gagal. Yang pasti aku perlukan Dikau berdialog denganku. Amin.

Note:

#Virtual God

Semakin bertambahnya tahun, teknologi selalu hadir dengan hal-hal menakjubkan lainnya. Mulai dari komputer, internet hingga AI (Artificial Intelligence). Dengan kata lain kita menciptakan dunia virtual untuk memudahkan kehidupan sehari-hari. Sejak pandemi Covid-19, kita dipaksa untuk menarik diri dari kegiatan sehari-hari yang melibatkan banyak orang. Seolah satu-satunya jalan agar tetap terkoneksi dengan orang-orang lain dan dunia adalah melalui virtual. Dunia virtual sangat menolong dalam berbagai aspek kehidupan mulai dari ekonomi, bisnis, kesehatan, pendidikan seperti kegiatan belajar-mengajar, refreshing (belanja dan jalan-jalan online), komunikasi melalui chat hingga video call, sampai ibadah pun dapat dilakukan via online. Tanpa disadari virtual dapat memudahkan koneksi antar manusia yang biasanya dirasakan melalui pertemuan langsung. Berdasarkan *fimela.com* virtual sendiri diartikan imajinasi yang disimulasikan oleh dan menggunakan perangkat seperti komputer, handphone serta perangkat elektronik lainnya.

Salah satu kelebihan teknologi adalah memudahkan jarak yang jauh sehingga terasa seperti dekat, contohnya kita bisa saja melihat dan mendengar suara orang tua di kampung halaman hanya melalui telepon atau video call tapi rasanya tidak akan sama seperti kita bertemu secara langsung. Namun disinilah letak masalahnya, karena mendadak kita tidak siap, sehingga kita syok atau mengalami goncangan terhadap perubahan dan harus dipaksa beradaptasi dengan cepat. Kita terbiasa bertemu dengan banyak orang kini harus sendirian atau berkumpul dengan keluarga, kita yang terbiasa bepergian dengan mudah kini harus menahan diri untuk diam di rumah, belum lagi jika keadaan perekonomian tidak baik. Hal ini menyebabkan kita mengalami stres, sedih, hampa, rasa ingin menarik diri dari dunia luar (merasakan ada bahaya yang mengancam), hingga

rasa takut kehilangan. Begitu juga kaitannya dengan aspek spiritual, meskipun kita bisa beribadah secara online kita bisa saja terjebak pada *Virtual God*.

Virtual God dapat dimaknai sebagai Tuhan yang dirasakan secara maya, hanya mirip seperti nyata. Ini bisa disebabkan kedekatan yang terjalin mengalami *distracts* atau gangguan dan menciptakan ruang virtual antara kita dengan Tuhan. Gangguan bisa saja terjadi akibat adanya perubahan (pola pikir, ideologi atau tingkah laku) atau emosi negatif (sakit hati, luka batin, rasa kehilangan, tidak bisa menerima keadaan, dan sebagainya). Ruang virtual tersebut kalau dibiarkan tanpa disadari, dapat menyebabkan rasa hampa hingga keterputusan koneksi atau kedekatan dengan Tuhan. Kedekatan yang dahulu terasa hangat sekarang mulai berkurang. Karena Image of God-nya mengalami perubahan dari sebelum adanya pandemi dan ketika pandemi. Perubahan Image of God ini menyebabkan koneksi Tuhan terasa berbeda, sehingga ini bisa mempengaruhi kualitas quality time dengan Tuhan ketika berdoa, iman, hingga keraguan kepada rencana Tuhan dalam kehidupan kita.

Kedua murid yang sedang berjalan ke Emaus juga mengalami hal yang kita rasakan. Biasanya Injil Lukas 24:13-35 dipahami sebagai bentuk keraguan iman yang dialami kedua murid akan kebangkitan Yesus. Kita akan menyelidiki lebih dalam alasan mereka sampai mengalami keraguan akan kebangkitan Yesus. Di Yerusalem telah terjadi sebuah peristiwa besar penyaliban Yesus yang dilakukan oleh imam dan pemimpin Israel (ay. 14). Rupanya kedua murid ini berharap Yesus yang akan membebaskan mereka dari penjajahan bangsa Romawi (ay. 21), namun harapan tersebut pupus karena Yesus dihukum mati dengan disalib. Yang lebih menyedihkan imam-imam kepala dan pemimpin mereka terlibat untuk menjatuhkan hukuman mati kepada Yesus yang diharapkan dapat membawa kemerdekaan bangsa Israel (ay. 20). Karena adanya harapan yang dipatahkan,

mereka mengalami guncangan akibat realita yang tidak sesuai dengan ekspektasi mereka dan bisa saja mereka sedih, kecewa hingga hopeless. Kemudian Yesus bangkit sesuai apa yang dikatakan kitab suci, dan mereka mendengar peristiwa tersebut. Namun rasa sedih dan kecewa membuat mereka merasa ragu dan tidak mampu percaya dengan berita dan kesaksian peristiwa tersebut, alih-alih mempercayainya mereka justru membicarakan kebenaran dari peristiwa tersebut (ay. 14). Ketika Yesus datang menghampiri mereka dan ikut berbincang selama perjalanan, mereka tidak dapat melihat Yesus sebagaimana diri Yesus (ay.16). Ini bisa saja terjadi karena guncangan iman membuat mereka tidak dapat melihat dan mengenali Yesus, guncangan tersebut sempat menyebabkan keterputusan koneksi atau kedekatan dengan sosok Yesus. Hal tersebut memungkinkan mereka untuk meragukan peristiwa kebangkitan Yesus meskipun teman-teman terdekat memberitahukannya. Hal yang lebih berbahaya adalah ketidaktahuan bahwa mereka tengah mengalami guncangan iman sehingga mereka tidak bisa mengenali sosok Yesus. Namun ketika sampai pada suatu momen Yesus memecahkan roti dan mengucapkan berkat mereka sadar dan dapat mengenali sosok Yesus (ay.30). Sehingga kedua murid tersebut sempat mengalami Virtual God yakni mereka melihat sosok Yesus tapi tidak mengenali siapa Dia.

Teman-teman begitu banyak hal kita alami selama pandemi ini, kita juga lebih sering mendengarkan berita buruk daripada kabar baik. Kabar duka dimana-mana, perekonomian yang menurun, kesehatan mental yang terdampak, serta rasa keterasingan diri akibat kesepian hingga kehilangan anggota keluarga yang disayangi. Semua hal tersebut bisa saja membuat kita sedang berada dalam fase Virtual God. Kita kehilangan sosok Tuhan yang kita kenal sebelumnya akibat gangguan-gangguan yang terjadi dan menyebabkan kemandegan koneksi dengan Tuhan. Kita bisa saja beribadah online tapi kita tidak lagi merasakan kedekatan yang hangat dengan Tuhan, kita mengambil

begitu banyak waktu berdoa tapi rasanya Tuhan semakin jauh dari jangkauan kita. Untuk bisa kembali merasa dekat dengan Tuhan, kita perlu memeriksa diri kita. Jika kita mengalami begitu banyak emosi negatif dan membiarkannya begitu saja, maka kedekatan dengan Tuhan akan semakin jauh rasanya. Mari kita kembali mengoreksi diri sendiri, jangan sampai keterputusan koneksi dengan diri sendiri juga akan menjauhkan kita dari kedekatan kepada Tuhan. (MEA)

Doa:

“Tuhan, rasa-rasanya begitu banyak hal kurang baik yang kami dengar dan kami rasakan saat-saat ini. Bantu kami Tuhan untuk menyadari apa yang tengah terjadi dengan diri kami, sebab kami tidak ingin kehilangan rasa hangat dan sukacita terhadapMu. Kami tidak ingin mengalami keterputusan koneksi denganMu di masa-masa yang sulit ini Tuhan. Tolong kami dan raiblah diri kami agar tidak semakin jauh dariMu. Amin”.

Note:

#Upgrade Our Mindset

Pernahkah teman-teman merasa bingung ketika pertama kali mengunjungi suatu kota? Biasanya anak rantau pernah ngalamin nih. Salah satu yang bikin pusing di kota adalah jalan-jalannya belum lagi kalau harus masuk gang-gang kecil dan sempit, wah auto puyeng tujuh keliling nih. Makanya sekarang kita mengandalkan google maps untuk mencari arah atau suatu tempat. Memang sih kalau kita ingin melihat atau mengobservasi suatu kota mengandalkan dari jalan-jalan atau gedung-gedung yang berjubel, pasti kita bakal cenderung merasa bingung bahkan bisa jadi tersesat. Tapi berbeda dengan melihat suatu kota dari rooftop gedung yang tinggi justru akan membantu kita untuk melihat pemandangan kota tersebut. Hal ini dikarenakan melalui rooftop gedung, jangkauan mata kita dapat menangkap gambaran kota tersebut secara luas dan lebih jelas. Jalan dan gang-gang yang kelihatan ruwet tadi jadi terlihat lebih jelas deh. Ternyata dari sini kita jadi tahu melihat kota dari tempat berlainan dapat memberikan dua sudut pandang yang berbeda.

Begitu juga yang terjadi dengan mindset kita teman-teman. Mindset atau yang biasa kita kenal dengan pola pikir terbentuk berdasarkan pengalaman serta lingkungan dimana kita tinggal, dan secara tidak langsung akan mempengaruhi cara berpikir, tingkah laku serta bagaimana kita menentukan sikap, karakter bahkan masa depan. Wah ternyata mindset mempunyai andil yang cukup besar ya dalam hidup kita.

Pada buku *You Are What You Think*, Xavier Pranata mengatakan kita adalah apa yang kita pikirkan terhadap diri kita. Jika kita berpikir baik maka kita akan menjadi baik, begitu juga sebaliknya. Berhati-hatilah dengan apa yang masuk kedalam otak kita, jika memasukkan sampah maka sampah jugalah yang akan keluar dari diri kita, tapi jika memasukkan emas maka sesuatu yang baik dan bernilai

yang akan menunjukkan siapa kita. Artinya, apa yang kita lihat (mindset) menentukan bagaimana kita beropini terhadap suatu hal atau masalah, memberikan respon kemudian menentukan sikap atau pilihan kita terhadap hal tersebut.

Di dalam Injil Lukas, penulis memberikan satu perikop tersendiri mengenai pelita tubuh. Artinya, penulis memberikan perhatian lebih mengenai pentingnya suatu pelita untuk tubuh. Pelita dianggap sebagai sesuatu yang sangat berharga sehingga tidak mungkin diperlakukan dengan sia-sia (ay. 33). Mata dianggap sebagai pelita tubuh (ay.34a), organ mata berfungsi sebagai indera penglihatan yakni menangkap gambaran diluar tubuh kita. Melalui mata kita dapat melihat apa yang terjadi di dunia. Dalam konteks ini “mata” diartikan sebagai cara kita melihat sesuatu hal akan menentukan keseluruhan diri kita, dengan demikian juga menentukan bagaimana kita menyikapi sesuatu hal dapat mencerminkan kepribadian dan karakter diri kita (ay. 34b). Pada ayat 35 penulis memperingatkan untuk memperhatikan kesungguhan niat atau motivasi diri. Berpegang pada “terang” adalah filter terbaik bagi mindset kita, melalui firman Tuhan dan nilai-nilai kebajikan akan membantu kita untuk memiliki mindset yang terbuka namun tidak gampang digoyahkan. Dengan demikian penulis Injil Lukas menginginkan kita untuk memahami diri sendiri sehingga mindset yang terbuka dan terang akan menentukan bagaimana kita berpikir, merespon dengan perkataan serta menyikapi dengan baik.

Lalu hubungannya dengan kehidupan mahasiswa apa? Teman-teman menjalani dunia perkuliahan memeluk mindset yang cukup luas dan terbuka, sebab perkuliahan tidak hanya perihal nilai IPK dan hafalan teori saja. Kuliah tidak sama dengan kehidupan SMA. Selama perkuliahan kita akan menjalin relasi yang lebih luas dengan teman-teman yang berasal dari berbagai macam daerah, mulai dari sabang sampai Merauke bahkan ada yang dari luar negeri juga. Kita juga perlu beradaptasi dengan budaya, bahasa, umur bahkan

kebiasaan-kebiasaan yang baru. Tidak hanya berelasi, kita juga mendapat kesempatan mengikuti organisasi kampus yang program kerjanya lebih luas daripada OSIS. Kita juga perlu belajar untuk tidak mengukur kemampuan dari nilai dan hafalan materi melainkan bagaimana menerapkan ilmu dalam praktik, mengembangkan kemampuan skill, itu yang akan menjadi bekal untuk memasuki dunia kerja.

Selain itu mindset juga menentukan cara berbicara, berperilaku, berelasi serta karakter diri kita loh. Tuh kan, ternyata mindset sangat mempengaruhi berbagai aspek dari dalam diri dan luar kita. Oleh karena itu, yuk kita mulai upgrade mindset kita selama berkuliah sebagai sarana pengembangan diri kita. Mindset yang terang dan terbuka akan menentukan bagaimana kita berdiri di masa sekarang juga di masa yang akan datang. (MEA)

Doa:

“Terimakasih Tuhan telah menyadarkanku betapa pentingnya untuk mengembangkan mindset. Berikanlah aku kekuatan dan hikmat kebijaksanaanMu untuk melalui proses pengembangan diriku Tuhan, sebab melalui diriMu aku menemukan terang yang sesungguhnya. Amin.”

Note:

#Menolong Sesama Manusia: Sekedar Konten Medsos atau Ketulusan Hati?

Media sosial sempat dihebohkan dengan konten prank terhadap driver ojol. Konten tersebut berupa prank yang diawali dengan memesan makanan melalui aplikasi ojol dengan jumlah nominal yang cukup besar, ketika pesanan sampai orang yang memesan berpura-pura salah memesan bahkan sampai membatalkan pesanan di tempat. Tentunya hal ini membuat driver ojol tersebut marah, sedih dan bingung. Driver tersebut kebingungan dengan makanan yang banyak, belum lagi kerugian yang harus ditanggung, bingung harus membayar sisa uang pesanan karena tidak cukup dan meninggalkan KTP di restoran. Kemudian tak berselang lama orang yang memesan tersebut datang menghampiri dengan memberikan uang pesanan makanan ditambah uang bonus yang cukup besar, sambil membawa kamera serta menjelaskan bahwa itu semua prank dan ditutup dengan wajah lega dari driver ojol yang tidak harus menanggung kerugian tersebut.

Selama berlangsung konten tersebut merekam emosi, kesedihan serta rasa putus asa dari driver ojol, bahkan ada yang sampai menangis. Konten prank tersebut memang berhasil menarik perhatian netizen Indonesia, tidak hanya sebagai penonton tapi juga meniru konten prank tersebut. Namun pertanyaannya, apakah etis menyepadankan (dengan anggapan membayar lunas) momen dan emosi (rasa sedih, marah, kecewa dan putus asa) yang dialami driver ojol tersebut dengan sejumlah nominal uang yang cukup besar? Dalam konteks prank driver ojol tersebut dapat dikatakan sebagai eksperimen sosial yang menunjukkan seberapa tingginya kesadaran untuk menolong sesama manusia lainnya?

Generasi milenial identik dengan kemampuan dan kelekatan kehidupan online-nya, sulit sekali untuk memisahkan mana yang

menjadi kehidupan nyata dan kehidupan online, semuanya terasa blended dan saling terikat. Salah satu hal yang digemari oleh kebanyakan generasi milenial adalah memposting video atau gambar yang dapat menjadi trending topic. Tidak terlalu penting bagaimana cara mendapatkan views dan likes yang banyak, pokoknya konten yang dibuat harus menjadi viral. Tak jarang beberapa nekat membuat konten dengan melakukan hal berbahaya sampai mempertaruhkan nyawa dan kesehatan. Mungkin salah satunya prank yang kurang menunjukkan rasa menghargai orang lain atau bahkan sengaja membuat konten kebaikan agar membangun citra publik yang baik. Jika demikian apakah nilai-nilai kemanusiaan layak untuk dijadikan sebuah konten? Apakah mewujudkan kasih kepada sesama manusia dalam suatu konten prank dapat disebut sebagai salah satu bentuk “kesaksian”?

Melalui perumpamaan orang Samaria yang baik hati, Yesus ingin menunjukkan orang yang melihat manusia lain dengan belas kasihan adalah orang yang mampu menerapkan hukum taurat serta layak mendapatkan hidup yang kekal (ay. 25-27). Manusia yang melihat dirinya sendiri dalam diri manusia lain adalah bentuk kasih itu sendiri. Mewujudkan kasih tidak hanya cukup berhenti sebatas menolong atau melakukan sesuatu hal kepada manusia lain, melainkan ada momen dimana ketika dirinya mengasihi orang lain juga bersamaan dengan momen mengasihi dirinya sendiri. Sebab mengasihi orang lain sebagaimana mengasihi diri kita sendiri juga wujud dari mengasihi Allah, ada kasih-Nya di dalam momen kasih diri kita. Orang samaria menolong orang yang dijarah tersebut murni karena belas kasihan yang menggerakkan hatinya (ay. 33). Orang Samaria melakukan semuanya sendiri, seperti melakukan pertolongan pertama, membawanya ke penginapan, merawatnya serta membayar biaya penginapan. Bagi orang yang jatuh, apa yang dilakukan orang Samaria telah menyelamatkan hidupnya. Pada ayat 37 perlu diingat

bahwa belas kasihan yang menjadi poin utama dalam kemurahan hati orang Samaria, bahwa ada belas kasihan dalam mengasihi sesama sebagaimana mengasihi diri sendiri.

Melalui Lukas 10:25-37 kita sudah paham betul siapa sesamaku manusia, yaitu manusia-manusia lain yang hidup berdampingan bersama kita. Tidak peduli perbedaan-perbedaan antara manusia, itu sama sekali tidak mengurangi hakikat dari sesamaku manusia. Namun permasalahannya bukan lagi terletak pada siapa melainkan pada motivasi dan bagaimana mewujudkan untuk menolong sesama manusia. Ketika menolong sesama manusia, belas kasihan-lah yang harus mendasari. Belas kasihan tidak hanya menjadi dorongan untuk menolong tetapi juga diwujudkan dengan cara yang baik untuk membantu sesama kita.

Konten prank driver ojol dibuat dengan niat yang baik untuk saling membantu, tapi sayangnya cara yang digunakan kurang manusiawi. Nilai emosi dan perasaan dimainkan untuk sebuah konten. Itu bukan kebaikan manusia yang alami, justru sebaliknya, ada rasa tidak menghargai dan merendahkan. Jangan melupakan belas kasihan ketika kita hendak menolong sesama manusia lainnya. Jangan menjual kebaikan hanya untuk memperoleh keuntungan. (MEA)

Doa:

“Tuhan, ajari kami untuk selalu memiliki belas kasih kepada diri kami, kepada sesama kami terlebih kepadaMu. Kiranya dalam menolong sesama kami, kami dapat mewujudkan belas kasih dalam motivasi dan cara kami menolong mereka. Amin”.

Note:

#We Live in Judgmental Society

Kuliah dimana? Ambil jurusan apa? Dapat IPK berapa? Sudah wisuda belum? Sekarang dapat kerja dimana? Pertanyaan-pertanyaan tersebut pastinya kita sering dengar, entah acara keluarga, reunian, atau bahkan sekedar basa-basi belaka. Tapi kalau jawaban kita tidak sesuai ekspektasi mereka (seperti kuliah di kampus ternama, mengambil jurusan favorit, IPK sempurna, atau pekerjaan di perusahaan ternama dengan gaji empat digit keatas) kita mulai dipandang remeh. Bahkan kita bisa juga dibandingkan dengan saudara kita lainnya yang dipandang lebih keren daripada diri kita (ini biasanya terjadi di acara keluarga atau kumpul keluarga). Ada juga dalam hal berelasi, jika teman kita melakukan kesalahan atau tidak memenuhi ekspektasi serta tingkah laku, pemikiran sedikit berbeda dari rata-rata kebanyakan orang, alih-alih mengingatkan justru paling sering menggosipkan mereka. Atau justru kita adalah orang yang dihakimi? Kita sudah berusaha yang terbaik memenuhi ekspektasi orang tua, ekspektasi teman-teman namun karena sedikit kesalahan justru mereka marah, menjauh, menghakimi seolah-olah kita yang bersalah. Hal-hal yang berkaitan dengan menghakimi-dihakimi rupanya sudah jadi bagian realitas kehidupan bermasyarakat, dan juga mulai merambah di media sosial. Seperti yang kita ketahui generasi milenial sangat lekat dengan kehidupan online-nya, kita juga menjumpai hal-hal demikian dalam kolom komentar di semua media sosial.

Berdasarkan riset DCI atau Digital Civility Index yang dilakukan oleh Microsoft sepanjang tahun 2020, Indonesia berada di urutan 29 dari 32 negara yang disurvei. Dari data tersebut skor kesopanan daring di Indonesia naik 8 poin, dari 67 pada tahun 2019 menjadi 76 di tahun 2020. Dengan kata lain Indonesia dapat dikatakan sebagai negara tidak sopan se-Asia Tenggara. Ada 3 penyebab dari tingginya skor ini yakni hoax dan scam, ujaran kebencian, serta

diskriminasi. Sehingga dalam riset ini 54 persen Generasi Milenial yang terlibat, 47 persen Generasi Z, 39 persen Generasi X serta menyusul 18 persen Generasi Boomers. Wah ternyata tinggi juga ya pengaruh keterlibatan Generasi Milenial dibandingkan dengan generasi-generasi lainnya.

Dilansir dari *Kompas.com*, menurut salah satu pakar informatika ada 3 faktor yang menyebabkan peningkatan tersebut. Ketidakpastian yang terjadi selama pandemi, kesulitan ekonomi (mulai dari PHK hingga penipuan), serta respon rasa frustrasi. Salah satu faktor meningkatnya ujaran kebencian diakibatkan dari rasa frustrasi yang dialami sepanjang pandemi ini, sehingga muncul dorongan untuk melampiaskan rasa frustrasi kepada siapapun yang dapat menjadi sasaran untuk disalahkan (artinya harus ada orang yang disalahkan atas rasa frustrasi tersebut). Apalagi dalam dunia media sosial, kita dapat menjadi anonymous serta menyembunyikan identitas diri. Biasanya hal tersebut bisa terjadi dari apa yang dilihat sedari kecil, mungkin dimulai dari hal kecil seperti orang tua sering membandingkan diri kita kepada saudara hingga anak tetangga. Akibatnya kita jadi merasa terbebani, alih-alih memilih untuk memperbaiki diri kita menyalahkan orang lain atas kegagalan yang kita alami. Kalau benar demikian ternyata pengaruh lingkungan juga turut ambil bagian dalam sikap kita sehari-hari ya, kita bisa saja menjadi pihak yang dihakimi atau memilih untuk menghakimi orang lain. Secara tidak langsung kita juga mengambil peran dalam judgmental society tersebut.

Injil Matius pasal 7:1-4 perihal menghakimi merupakan salah satu bagian dari rangkaian khotbah Yesus di atas bukit. Ternyata Yesus sendiri memberi peringatan khusus mengenai menghakimi-dihakimi ini. Pada ayat 3 dan 4 Yesus sangat menyayangkan hal ini, sebab dengan demikian kita tidak melaksanakan hukum kasih yang kedua yakni mengasihi sesama kita sebagaimana kita mengasihi diri

kita (Matius 22: 39). Bagaimana mungkin kita dapat menghakimi sesama kita atas dosa yang mereka perbuat padahal kitapun juga melakukan dosa yang sama bahkan lebih besar? Mengapa kita sebagai orang berdosa juga menghakimi orang berdosa lainnya seakan-akan dosa kita tidak lebih besar dari dosa yang diperbuat mereka? Seringkali kita lupa akan hal ini, kita terlalu sibuk menilai dan menuntut orang lain namun lupa untuk menilai dan berefleksi akan perbuatan kita sendiri. Dari perikop ini Yesus sebenarnya mengingatkan kita untuk mengutamakan mawas diri dan tidak munafik. Untuk bisa memberi contoh yang baik kepada orang lain, kita juga perlu memperbaiki diri kita terlebih dahulu. Alih-alih menghakimi orang lain lebih baik kita memilih untuk memahami keadaan orang tersebut, dengan demikian yang akan kembali kepada kita suatu saat nanti bukan sebuah penghakiman melainkan sebuah penguatan untuk diri kita.

Teman-teman dalam hidup ini kita pasti punya tolak ukur sendiri dalam menjalani hidup, seringkali apa yang menjadi pemahaman kita kadang bertabrakan dengan apa yang dilakukan oleh orang lain. Kalaupun yang dilakukan orang tersebut adalah kesalahan, bukan berarti kita layak menggunakan ukuran kebenaran kita terhadap orang tersebut sebagai sebuah penghakiman. Sebagai sesama orang-orang berdosa yang mendapat anugerah pengampunan, rasanya kita tidak layak untuk mengukur dan membandingkan satu dosa dengan dosa lainnya. Sebagai sesama manusia yang saling berjuang untuk bertahan hidup di dunia, tidak pantas rasanya kita saling menjatuhkan sesama kita. Kita tidak tahu seberapa keras perjuangan orang lain dalam hidupnya, sekalipun mereka melakukan kesalahan dan berbuat dosa bukanlah hak kita untuk menjadi hakim dalam kehidupan mereka. Semua orang memiliki kebebasan untuk memilih dan bertanggung jawab atasnya. Sebagai generasi milenial seringkali kita diperhadapkan pada dua pilihan, kalau kita tidak menghakimi maka kita yang akan dihakimi oleh orang lain. Kalau kita

melakukan kesalahan bukan berarti kita melegalkan playing victim untuk membenarkan perbuatan tersebut. Sebagai generasi milenial tentunya kita lebih sadar untuk memilih berada di posisi yang mana. Seperti kata Yesus, daripada kita sibuk menjadi hakim atau korban lebih baik kita menjadi mawas diri. Daripada menyia-nyiakan waktu untuk mengurus hidup orang lain, yuk lebih baik kita fokus untuk mengembangkan diri kita sendiri. (MEA)

Doa:

“Tuhan, berikanlah kami hati yang berlapang dada untuk menerima segala kekurangan diri kami. Berikanlah kami hati yang bijaksana untuk menyikapi segala persoalan di dalam hidup ini. Jadikanlah kami pembawa perubahan kebaikan untuk diri sendiri dan orang lain diantara pembawa penghakiman. Amin”.

Note:

Kasih Sebagai Dasar Ketaatan

“Jikalau kamu mengasihi Aku, kamu akan menuruti segala perintah-Ku”. (Yohanes 14:15)

Taat adalah satu kata yang sederhana namun tidak semua orang mampu untuk melakukannya. Untuk menjadi seseorang yang taat, dibutuhkan kemampuan untuk menahan diri. Menahan diri merupakan pengorbanan, karena ketaatan harus dilakukan dengan mengorbankan sesuatu dalam diri kita. Banyak orang yang hidup dengan semaunya saja, tanpa ada aturan atau keterpaksaan. Namun, jika kita mau menjadi sosok yang taat maka kita harus menjadi manusia yang mau ikut aturan meskipun tidak sesuai dengan keinginan hati kita dan melakukan hal-hal tersebut bukan karena adanya akibat karena menolak untuk tidak taat. Hal ini sering terjadi dalam kehidupan kita saat ini, banyak orang yang seakan-akan taat padahal mereka hanya takut untuk terkena hukuman dari sebuah pelanggaran.

Firman Tuhan hari ini mengajak kita untuk melihat bahwasanya dasar dari ketaatan yaitu bagaimana kita sebagai manusia mampu untuk mengasihi dan melakukan sebuah tindakan (aksi). Ketaatan yang kita lakukan haruslah memiliki dasar yakni sebuah kasih. Seperti bacaan hari ini yang diambil dari Injil Yohanes 14:15 “jikalau kamu mengasihi Aku, kamu akan menuruti segala perintah-Ku”. Dari bacaan tersebut terlihat jika kita benar-benar mengasihi Tuhan dalam hidup kita, maka kita dengan tulus untuk menuruti semua perintah-Nya. Karena apapun yang kita lakukan saat ini, ketika kita melakukannya dengan penuh kasih dan tidak mengeluh maka pekerjaan tersebut akan terasa ringan. Ketaatan berkaitan dengan sebuah penundukan diri, yaitu tindakan yang dilakukan seseorang

secara sukarela atau secara ikhlas. Ketaatan dilakukan ketika kita menempatkan diri kita berada dibawah arahan/bimbingan seseorang. Dalam hal ini, seseorang yang dimaksud adalah Tuhan Allah itu sendiri.

Sekarang apa yang akan kita lakukan untuk menjadi orang yang taat ada dalam pilihan dan keputusan kita sendiri. Jika kita mau taat akan perintah Tuhan, maka Ia akan mendatangkan berkat bagi kita semua. Dalam kehidupan kita saat ini, dimana kita sedang berada dalam kondisi yang rapuh untuk berjalan sendiri, melalui renungan ini kita dimampukan untuk melihat kepada siapa kita berserah diri dan bagaimana dengan kasih yang ada dalam diri kita. Situasi memang sulit, tapi tidak menutup kemungkinan untuk kita tetap menjadi orang yang mau taat dan mengasihi sesama terlebih terhadap Tuhan. (ACE)

Doa:

“Ya Tuhan kiranya mampukan kami untuk menyangkal diri kami dan melepaskan keinginan daging kami. Ajari kami untuk menjadi pribadi yang mau taat terhadap firman-Mu dan mampu mengasihi sesama kami terlebih kepada-Mu”. Amin.

Note:

Bekerja Dengan Jujur

8. Lebih baik penghasilan sedikit disertai kebenaran, dari pada penghasilan banyak tanpa keadilan. 11. Timbangan dan neraca yang betul adalah kepunyaan TUHAN, segala batu timbangan di dalam pundi-pundi adalah buatan-Nya. (Amsal 16: 8, 11; lih Amsal 17:23)

Setiap orang pasti mempunyai prinsip dalam hidup, prinsip dalam hidup tentunya ada yang terkesan negatif dan positif. Kedua sisi tersebut selalu berdampingan dalam kehidupan, berpegang pada prinsip dalam hidup tersebut ada di tangan kita sendiri. Untuk membangun pribadi yang berintegritas maka diperlukan prinsip diri, salah satunya adalah kejujuran. Menjadi pribadi yang jujur dibutuhkan usaha yang keras, sebagaimana kita harus menjalankan beberapa pekerjaan yang harus sesuai dengan alur dan ketentuan. Ketika mendengar kata jujur, maka kita bisa mengaitkan dengan kata “korupsi”. Jujur dan korupsi adalah 2 hal yang bertolak belakang, namun keduanya bisa jadi prinsip dalam hidup.

Bacaan hari ini dikaitkan dengan bagaimana kita hidup dalam prinsip yang jujur. Dalam melakukan pekerjaan kita sehari-hari, mungkin secara sadar maupun tidak sadar pernah berlaku tidak jujur dan korupsi. Korupsi bukan hanya berbicara tentang penggelapan materi (uang), namun bisa juga berkaitan dengan waktu. Sebagai contoh: ketika kita memotong waktu bekerja untuk dipakai menjadi waktu ngobrol, atau sedikit bermain dengan alasan lelah ketika harus bekerja di jam yang telah ditentukan. Jadi menggunakan waktu kerja untuk kepentingan sendiri, itu berarti dikatakan korupsi waktu. Demikian juga jika jam kuliah, digunakan untuk main game online misalnya, karena itu berarti tidak menggunakan waktu sesuai dengan kepentingannya.

Integritas dapat dilihat dari prinsip hidup yang diterapkan oleh setiap orang ketika sedang bekerja, belajar atau dalam aktivitas lainnya. Pada konteks sekarang ini banyak sekali cara-cara praktis yang dapat membawa kita menjadi pribadi yang korupsi, dan bisa jatuh pada sikap disintegritas, baik sebagai pekerja ataupun pelajar. Dunia menawarkan hal-hal yang menarik untuk diikuti, namun harus diwaspadai bahayanya, agar tidak membawa kita kedalam penyesalan dan menjadi pribadi yang disintegritas dalam melakukan sesuatu tugas.

Ketika kita tidak jujur, barangkali kita dapat menikmati hasil dari ketidakjujuran tersebut. Akan tetapi, hasil yang kita nikmati tidak akan bertahan lama, apalagi ketika kita mendapatkannya dengan korupsi, bertindak curang atau hal negatif lainnya yang semakin lama akan menjadi “prinsip” buruk dalam diri kita. Tuhan mengajarkan kita untuk hidup jujur ketika kita bekerja. Bekerja dengan jujur akan memberikan hasil yang melegakan hati untuk kita dan tanpa beban bersalah. Tuhan mengajarkan orang yang hidup dalam kasih harus berlaku jujur dalam kehidupannya dalam kondisi apapun.

Melalui bacaan dan tema ini, kita dikuatkan Tuhan untuk hidup dan bekerja dengan penuh kejujuran dan menjadikan itu sebagai prinsip dalam hidup kita agar kita menjadi seseorang yang berintegritas. (ACE)

Doa:

“Ya Tuhan Yesus, bantu kami untuk hidup berlaku jujur dan menjadi seorang yang berintegritas dalam melakukan tanggung jawab kami. Amin”.

Note:

Value Of Life

“Sebab kamu tahu, bahwa kamu telah ditebus dari cara hidupmu yang sia-sia yang kamu warisi dari nenek moyangmu itu bukan dengan barang yang fana, bukan pula dengan perak atau emas, melainkan dengan darah yang mahal, yaitu darah Kristus yang sama seperti darah anak domba yang tak bernoda dan tak bercacat”.

(1 Petrus 1: 18 – 19)

Setiap manusia memiliki satu benda atau sesuatu hal yang sangat berharga baginya. Barangkali karna nilai dari barang tersebut yang tinggi (emas, perak, permata, berlian), maka ia akan menjaganya dengan sangat hati-hati. Jika material dianggap bernilai, apalagi manusia, ia juga punya nilai dalam dirinya. Nilai diri manusia berbeda dengan harga material tertentu. Lantas apa bedanya? Perbedaannya terletak pada siapa yang menakar nilainya, dan untuk maksud apa krus nilai itu dilakukan. Nilai atau harga bendawi yang ada di dunia dapat dihitung bahkan ditawarkan dengan uang, namun nilai/harga manusia tidak dapat dihitung dan ditawarkan seperti barang. Manusia memiliki nilai “mulia” dan berharga dimata PenciptaNya. Sekalipun “rusak” atau “bercacat cela” akan tetapi karna martabat manusia lebih mulia disbanding material lain di dunia, maka Allah memberikan tempat berbeda terhadap manusia.

Peristiwa Yesus yang mati, disalibkan menjadi bukti kasih Allah. Orang yang “bercacat cela/rusak” mendapat pemulihan dalam Yesus, melalui penebusan oleh darah Kristus sendiri. Semua itu dilakukan-Nya semata-mata karena kita sangat dikasihi oleh-Nya. Jadi kita diingatkan bukan sekadar menghargai Kasih Tuhan Yesus, akan tetapi menghidupi kesadaran bahwa kita juga dirancang untuk hidup serupa dan segambar dengan-Nya. Mau membawa pemulihan,

pendamaian dengan sesamanya dengan berlaku baik dalam kehidupan ini. Ketika kita menyadari bahwa kita berharga di mata Allah, maka kita juga sebisa-bisa menghasilkan sikap hidup yang baru, cara pandang yang baru dan semangat yang baru dalam melakukan pekerjaan yang dikehendaki Tuhan dalam hidup kita.

Dari bacaan hari ini mengajarkan kita untuk melihat bahwa diri kita berharga dimata Tuhan. Pada masa sekarang ini yang terberat untuk dilakukan adalah melawan keinginan daging atau duniawi kita. Ketika kesadaran tersebut ada dalam diri kita, maka kita juga akan berusaha untuk menjaga nilai dalam hidup kita, sebagaimana kita menghargai Kristus yang telah menebus.

Dunia tidak mampu memberi harga pada diri kita karena tidak akan sebanding dengan hal-hal dunia. Kita juga harus memiliki kesadaran untuk berusaha semaksimal mungkin memuliakan Tuhan. Dimanapun kita berada saat ini, disanalah kita menjalankan peran kita untuk melayani Tuhan sesuai dengan tanggungjawab yang diberikan sudah Tuhan. Jadi kita harus mengisi hidup ini dengan nilai-nilai yang benar dihadapan Tuhan dan menjadi pribadi yang baik, daripada menjadi orang yang mudah diombang-ambingkan arus dunia saat ini. (ACE)

Doa:

“Ya Tuhan terimakasih untuk berkat dan penebusan yang telah terjadi dihidup kami. Bantu kami untuk menjadi hamba yang bernilai dihadapan-Mu dan membawa berkat bagi orang-orang disekitar kami. Amin”.

Note:

Diberkati Untuk Memberkati

“..... Aku akan memberkati orang-orang yang memberkati engkau, dan mengutuk orang-orang yang mengutuk engkau, dan olehmu semua kaum di muka bumi akan mendapat berkat.”

(Kejadian 12: 1 – 3)

Ketika dihadapkan pada satu perintah untuk pergi kesatu tempat yang baru dan asing, mungkin banyak dari kita yang bertanya tentang detail dari perintah tersebut. Kemana kita akan diutus, sesampainya disana apa yang harus kita lakukan, apa saja yang harus kita persiapkan dan bahkan banyak dari kita yang berfikir ulang untuk melakukan hal tersebut karena sudah nyaman dengan kondisi hidup seperti saat ini. Bertanya itu wajar. Namun, melalui teks ini kita belajar dari Bapa Abraham yang disuruh oleh Tuhan untuk pergi ke suatu tempat, padahal Abraham tidak tau kemana ia akan pergi dan apa yang akan ia lakukan disana nantinya. Bagaimana kehidupannya selama ini di tempat tinggalnya atau bagaimana dengan semua kenyamanan yang sudah ia rasakan. Apakah disana akan seperti ini atau malah lebih buruk atau lainnya. Abraham seolah tidak memikirkan hal-hal yang wajar tersebut. Ia memutuskan untuk pergi dan mengikuti semua perintah Tuhan terhadapnya. Lantas, apa yang membuat Abraham begitu yakin dengan perintah Tuhan tersebut? Jawabannya adalah karena Abraham mengetahui bahwa apa yang ia harapkan saat itu adalah janji berkat yang akan diberikan Tuhan kepadanya dan keluarganya. Abraham pergi dengan mengandalkan Tuhan dalam hidupnya, dimanapun ia berada, ia sadar bahwa Tuhan akan selalu memberkati dan ia akan menjadi berkat bagi semua orang.

Saat ini, sudahkan kita melihat dan sadar bahwa Tuhan memberkati semua kehidupan kita? Setiap kita melakukan pekerjaan kita, Tuhan selalu menyertai kita. Semua kebutuhan kita, Tuhan telah

mempersiapkan. Lantas ketika kita sudah menerima berkat dari Tuhan, mampukah kita untuk menjadi seperti Abraham yang pergi meninggalkan kenyamanannya untuk membagikan berkat yang ada padanya? Iman Abraham sangat kuat kepada Tuhan, dimana ia tidak pernah khawatir akan segala yang akan terjadi dalam kehidupannya. Hubungan Abraham dengan Tuhan pun sangatlah intim.

Biberkati untuk menjadi berkat. Teman-teman, pernahkah terfikir disituasi pandemic seperti saat ini, dimana beberapa orang dekat terpapar virus covid 19. Apa yang bisa kita lakukan untuk menjadi berkat? Salah satunya mungkin saja kita memberikan bantuan berupa makanan atau materi jika kita diberkati dalam aspek ekonomi. Jika tidak, kita dapat memberikan dukungan berupa motivasi untuk menghibur beberapa teman yang sedang isolasi mandiri. Kekuatan lewat doa juga dapat diberikan, dengan begitu iman kita juga akan bertambah baik hari demi hari. Karena iman tanpa perbuatan ada mati.

Apakah mungkin kita bisa seperti Abraham, jika untuk wujudkan aksi berbagi perhatian saja sulit? Ingatlah, setiap berkat yang kita terima dari Tuhan, juga merupakan berkat (hak) orang lain yang memerlukan. Jadi Ketika merasa diberkati, jangan dinikmati sendiri. Mulailah dari hal kecil dan sederhana untuk menjadi berkat. (ACE)

Doa:

*“Ya Tuhan jadikan kami sebagai perpanjangan tanganMu untuk memberkati saudara kami yang sedang membutuhkan apa yang kami miliki saat ini
Amin”.*

Note:

Sebab Dan Akibat Pergaulan

“Siapa bergaul dengan orang bijak menjadi bijak, tetapi siapa berteman dengan orang bebal menjadi malang”. (Amsal 13: 20)

Setiap hari kita pasti bergaul dengan teman-teman kita, baik itu bertemu langsung atau melalui virtual seperti saat ini. Melalui media social, jangkauan menjadi makin mudah bagi kita untuk bergaul dengan siapapun, komunitas apa saja dan dimana saja di belahan dunia ini. Kemudahan-kemudahan dalam relasi melalui media teknologi dapat pula menjadi “boomerang” (berbalik mengenai) diri kita sendiri, ketika tidak mampu menggunakan media social itu dengan baik dan bijak. Pergaulan yang kita jalin saat ini juga akan dapat menentukan bagaimana masa depan kita nanti. Jika kita bergaul dengan orang-orang yang bijak seperti bacaan hari ini maka kemungkinan kita juga akan terpengaruh menjadi seseorang yang bijak dalam pemikiran, perkataan atau perbuatan. Sebaliknya, jika bergaul dengan orang-orang yang bebal, maka kita juga akan menjadi salah satu dari sekian banyak orang bebal dalam kehidupan ini. Jadi bagaimana sebaiknya dalam mengelola pergaulan kita?

Pergaulan merupakan salah satu sumber pembentuk pembiasaan sikap dan perilaku kita kedepannya. Sebagai orang yang percaya, kita sebisa-bisa memanfaatkan pergaulan itu untuk kemuliaan nama Tuhan. Bagaimana kita memakai lingkungan pergaulan kita supaya menjadi sumber berkat bagi orang-orang sekitar kita. Jika kita memilih bergaul dengan kelompok yang tidak mengenal Tuhan, bertindak sesuka hati, atau melakukan tindakan yang tidak berkenan dihadapan Tuhan, maka kita dapat saja menjadi seperti mereka. Sikap acuh, dan tidak peduli, bisa jadi menjauh dari Tuhan. Jadi pergaulanmu menentukan juga siapa kamu!

Yang jelas, untuk menjadi sosok yang bijak dan berharga dimata Tuhan maka kita juga harus bergaul dengan kelompok yang mengenal Tuhan, mengikuti berbagai ibadah atau sekedar membahas firman Tuhan secara berkala. Sebagai mahasiswa, dapat terlibat aktif dalam Persekutuan Mahasiswa yang ada di Kampus, atau jika senang melayani bisa terlibat di pelayanan ibadah kampus. Mari belajar dari Timotius murid kesayangan Paulus, masa muda Timotius digunakan untuk pelayanan, dan melayani adalah hal yang sangat berharga baginya, sehingga ia dipakai Tuhan untuk kemuliaan nama-Nya.

Diera sekarang, dengan teknologi yang semakin berkembang, kita bisa saja berkumpul secara virtual dan bersekutu dengan teman-teman kita lintas PMK antar kampus sehingga menjadi sarana yang baik untuk saling menguatkan iman dalam pengenalan akan Tuhan. Melalui relasi yang tepat, kiranya menjadikan kita makin bijaksana, dan bergaul sesuai dengan dasar firman Tuhan. Bergaulah erat dengan Tuhan, untuk menguatkan motivasi yang murni dalam pergaulan kita sendiri. (ACE)

Doa:

“Ya Tuhan bantulah kami untuk tetap berjalan didalam terang kemuliaanMu dan menjadi berkat bagi sesama kami melalui pertemanan dan pergaulan kami. Amin”

Note:

Bagian Ketiga

MAPING SUKSES BELAJAR

#BISA BELAJAR BISA

Sukses belajar pasti diharapkan setiap mahasiswa. Sukses Belajar = belajar terencana dan disiplin tinggi. Teman-teman bisa menggunakan strategi memetakan pemikiran untuk bisa sukses belajar di UKDW. Apakah tujuan utama belajar? Bagaimana akan dijalani belajar di UKDW? Nah...pada bagian ketiga, diberikan contoh bagaimana membuat strategi agar sebuah tindakan berhasil baik, termasuk didalamnya sukses belajar selama di perguruan tinggi. Silahkan mencoba ya.... yuk, dengan membuat “mind map for success study”!!



#KULIAH ONLINE YES!

Satu hal lagi.....teman-teman pasti sudah mulai biasa kan saat SMA sekolah online? Sama apa beda ya dengan saat kuliah? Kesamaannya selama pandemic kuliah yang disampaikan online. Mungkin gak jauh beda caranya, pakai WA grup, dan media Zoom atau google meet. Nah di UKDW teman-teman akan mengenal banyak tool yang digunakan saat kuliah, jangan merasa sulit dulu ya...karena pasti akan diajari bagaimana menggunakan sistem perkuliahan di UKDW.

Meskipun online...., yang membuat kita berhasil adalah kemauan diri untuk berproses dan belajar dengan gigih dan tekun. Jika merasa mengalami kesulitan jangan segan untuk bertanya pada kakak tingkat atau menghubungi dosen wali masing-masing.

Jadi demi mendukung program pemerintah memutus rantai penyebaran Covid-19, kuliah online menjadi sarana terbaik yang bisa digunakan oleh teman-teman. Yuk...sekarang silahkan membuat target diri.....apa yang akan dilakukan supaya kuliah online menjadi sarana belajar yang menarik dan asyik....



Target Diri Selama Kuliah Online:

N0	Target Diriku	Strategiku
1	Kenali platforms yang digunakan	Pahami manual, minta bimbingan kakak tingkat
2		
3		
4		

Silahkan diisi lanjutannya sesuai dengan target terdekat ini sampai satu semester kedepan. *Good luck and be success person to be good learner in Duta Wacana University. Sorbum!!!*

Bagian Keempat

Tentang Penulis

Para kontributor tulisan pada Spirit UKDW edisi 2021 adalah beberapa alumni UKDW dan kakak tingkat yang sekarang sedang Skripsi. Terima kasih buat teman-teman yang memberikan pemikiran, refleksi dan renungannya semoga menginspirasi saat dibaca.

Para penulis yang terlibat antara lain:

- a. **Jeannette Josephine Mintardjo**, alumni Fakultas Teologi 2014, melanjutkan studi S2 di Belanda, penerima beasiswa Scranton dan pelayan di Tim Ibadah Kampus periode 2016-2019, saat ini sedang dalam masa Praktek Pendidikan Kependetaan GKI.
- b. **Diajeng Sesia Pinkanatalini**, Alumni Fakultas Teologi 2014, penerima beasiswa Scranton dan pelayan Tim Ibadah Kampus periode 2016-2019, saat ini sedang dalam masa Praktek Vikariat Kependetaan di GPIB.
- c. **Nanda Natalia Nugraheni**, Alumni fakultas Teologi 2015, pelayanan Tim Ibadah Kampus 2016 -2019, saat ini sedang masa orientasi kependetaan di GKJ.
- d. **Mety Elizabeth Agustin** (01170088), mahasiswa Teologi, pelayanan di Tim Ibadah Kampus 2020 – sekarang masih aktif, saat ini sedang menulis skripsi dan aktif dalam Simpul Iman Community (SIM C) Yogyakarta
- e. **Abigael Christi Epayona br Tarigan** (01170066), mahasiswa Teologi, pelayanan di Tim Ibadah Kampus 2019- sekarang aktif, saat ini sedang menulis skripsi dan aktif pelayanan di gereja GPIB Margomulyo Yogyakarta.

Lembar Catatan Pribadi:

A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for personal notes. It features a light gray border and a small gray circular icon in the top-left corner.



Universitas Kristen Duta Wacana

Gedung Chara Lantai 2

Jl. Dr. Wahidin Sudiro Husodo No. 5-25, Yogyakarta

(0274) 563929, Ext. 104



pusatkerohanian@staff.ukdw.ac.id



[@pkkukdw](https://www.instagram.com/pkkukdw)



[Pendeta Universitas](https://www.facebook.com/PendetaUniversitas)