

Membangun Kebiasaan Positif

PERSEKUTUAN BULAN KELUARGA

GKJ REWULU

1. PUJIAN PEMBUKA

KJ 318 : 1 – 2 “BERBAHAGIA TIAP RUMAH
TANGGA”

1. Berbahagia tiap rumah tangga,
di mana Kaulah Tamu yang tetap;
dan merasakan tiap sukacita
tanpa Tuhannya tiadalah lengkap;
di mana hati girang menyambutMu
dan memandangMu dengan berseri;
tiap anggota menanti sabdaMu
dan taat akan Firman yang Kaub'ri.
2. Berbahagia rumah yang sepakat
hidup sehati dalam kasihMu,
serta tekun mencari hingga dapat
damai kekal di dalam sinarMu;
di mana suka-duka 'kan dibagi;
ikatan kasih semakin teguh;
di luar Tuhan tidak ada lagi
yang dapat memberi berkat penuh.

2. DOA PEMBUKA

3. PUJIAN

KJ 26 : 1 – 2 “MAMPIRLAH, DENGAR DOAKU”

1. Mampirlah, dengar doaku, Yesus Penebus
Orang lain Kauhampiri, jangan jalan t'rus

Refr. :

Yesus, Tuhan, dengar doaku;
Orang lain Kauhampiri, jangan jalan t'rus.

2. Di hadapan takhta rahmat aku menyembah
tunduk dalam penyesalan. Tuhan tolonglah!

Refr. : ...

4. RENUNGAN

MEMBANGUN KEBIASAAN POSITIF

Ibrani 12:11

*Memang tiap-tiap ganjaran pada waktu diberikan tidak
mendatangkan sukacita, tetapi dukacita. Tetapi kemudian ia
menghasilkan buah kebenaran yang memberikan damai kepada
mereka yang dilatih olehnya*

Komunikasi merupakan hal yang penting bahkan sangat penting dalam kehidupan manusia. Setiap manusia pasti melakukan komunikasi. Tubb & Moss (2005) mengatakan 75% dari waktu manusia digunakan untuk berkomunikasi. Sebagai makhluk sosial, manusia akan saling bertemu dan berinteraksi atau membangun hubungan sosial dengan sesamanya. Melalui komunikasi, seseorang dapat dipenuhi kebutuhannya. Sebagai contoh, kita mendapatkan informasi penting untuk menyelesaikan tugas tertentu. Melalui komunikasi, kita juga memperoleh kepuasan psikologis seperti terpenuhinya perasaan cinta, perhatian dan kasih sayang. Bisa dibayangkan betapa tersiksanya manusia jika dalam sehari atau seminggu tidak melakukan kontak komunikasi dengan orang lain.

Bagaimana dengan kehidupan keluarga...? Sudah barang tentu, komunikasi menjadi kebutuhan yang sangat fundamental untuk menjaga kelanggengan kehidupan rumah tangga. Nah, kali ini kita akan belajar

bagaimana membangun keluarga yang harmonis melalui pola komunikasi yang positif dan empatik. Tema ini menjadi sangat penting dan relevan di tengah era perubahan yang kini berlangsung begitu cepat dan dahsyat. Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, khususnya teknologi informasi dan komunikasi telah menjadikan semuanya serba ada dan serba bisa. Hal-hal yang dulu dianggap sebagai kemustahilan, sekarang menjadi keniscayaan. Yang dulu dianggap sebagai keanehan, sekarang menjadi kebiasaan. Era disrupsi sedang melanda sehingga memporandakan kebiasaan lama yang sudah ada. Perubahan ini pasti juga berdampak terhadap pola komunikasi dan relasi dalam kehidupan keluarga. Sudah bukan rahasia, keberadaan smartphone menjadikan anggota keluarga yang dekat (seolah) menjadi jauh karena masing-masing sibuk dengan gadgetnya. Mau tidak mau, suka tidak suka, kita harus siap menghadapi kebiasaan baru yang akan melanda bila kita tidak ingin punah atau sekadar menjadi penonton belaka.

Memulai suatu kebiasaan baru (baik ataupun buruk) tentu membutuhkan waktu dan usaha. Penelitian soal waktu yang dibutuhkan untuk membentuk kebiasaan baru pernah dilakukan oleh Phillippa Lally, seorang peneliti psikologi kesehatan di University College London. Ia meneliti 96 orang selama 12 minggu. Mereka diminta memilih kebiasaan sederhana baru, seperti meminum sebotol air saat makan siang atau berlari selama 15 menit sebelum makan malam.

Hasilnya, diperoleh kesimpulan rata-rata orang membutuhkan waktu 66 hari (2 bulan lebih) sebelum akhirnya menjadikan aktivitas baru itu sebagai sebuah kebiasaan yang berjalan secara otomatis. Namun Phillippa Lally juga memiliki kesimpulan tambahan. Ternyata waktu yang dibutuhkan untuk membentuk kebiasaan baru itu sangat variatif; dipengaruhi oleh perilaku, orang, dan keadaan yang mendukung.

Menurut penelitian tersebut, seseorang bisa memiliki kebiasaan baru setelah melakukan aktivitas secara berulang selama 18 hari hingga 254 hari. Artinya, jika kita ingin membentuk kebiasaan baru, maka mulailah melakukan aktivitas pilihan kita dan melakukannya secara berulang selama

3 minggu hingga 8 bulan. Itulah kurun waktu yang dibutuhkan otak kita untuk memrogram sebuah kebiasaan baru. Setelahnya, semua akan berjalan secara otomatis (Wilopo, 1991).

Salah satu contoh kebiasaan sederhana yang bisa membuat hidup seseorang lebih bahagia dan produktif adalah kebiasaan bangun pagi. Menurut penelitian ilmiah yang dirilis oleh Universitas Roehampton, bahwa kebiasaan bangun pagi sebelum pukul 06.58 lebih menciptakan perasaan bahagia dibanding orang-orang yang terlambat bangun hingga pukul 08.54. Bangun pagi lebih membangkitkan rasa ingin bersyukur atas hari yang baru itu karena umumnya pagi hari, terutama di bawah pukul 05.30 pagi masih begitu sunyi, tak ada bunyi klakson atau suara televisi, yang ada adalah suara orang-orang berbisik. Begitu nyaman dan damai. Di saat seperti ini, otak kita mudah menemukan ide-ide segar yang akan kita lakukan sepanjang hari. Dengan kata lain, produktivitas dimulai sejak pagi hari (Michael Yo, 2019).

Berdasarkan pengalaman pribadi dalam membiasakan diri melakukan hal-hal positif, Mary DeMuth menemukan 7 (tujuh) kebenaran yang bisa membantu seseorang memulai petualangan kebiasaannya sendiri:

1. **Alkitab menganjurkan untuk membangun kebiasaan.** Paulus membahas pentingnya ketekunan ketika ia berbicara tentang bagaimana para atlet mempersiapkan diri dalam pertandingan (I Korintus 9:24-27). Dan penulis kitab Ibrani mengingatkan kita, “Memang tiap-tiap ganjaran pada waktu diberikan tidak mendatangkan sukacita, tetapi dukacita. Tetapi kemudian ia menghasilkan buah kebenaran yang memberikan damai kepada mereka yang dilatih olehnya” (Ibrani 12:11).
2. **Introspeksi kecil dapat membantu kita memilih kebiasaan yang akan dilakukan.** “Saya menyadari bahwa saya paling berbahagia ketika berada di luar ruangan, olahraga menjadi hal yang menarik bagi saya. Mengapa? Karena saya dapat melakukan jalan pagi di luar rumah setiap hari sambil mendengarkan rekaman Alkitab atau cerita lainnya. Karena aktivitas ini merupakan kebiasaan yang menyenangkan, saya benar-benar berharap dapat melakukannya setiap hari. Dan kalau saya

mengingat ke belakang - beberapa tahun lalu, saya dapat dengan jujur berkata bahwa aktivitas ini sudah menjadi salah satu kebiasaan paling konsisten yang saya jalani”. Demikian pengalaman DeMuth.

3. **Kasih karunia mengokohkan kebiasaan, tetapi sifat kritis melemahkannya.** Suatu kebiasaan dapat saja dimulai lagi karena hal itu bukanlah tujuan (tetapi sarana) dari yang hendak dicapai. Dalam hal ini dia netral, sehingga kita tidak perlu menghukum diri sendiri jika suatu saat kita gagal melakukan suatu kebiasaan. Ikatlah lagi tali sepatu kita keesokan harinya, dan mulailah berlari lagi.
4. **Rutinitas di pagi hari memengaruhi keberhasilan kebiasaan.** Pagi hari menentukan suasana hari-hari kita. Penulis Don Marquis mengingatkan kita, “Orang yang sukses tidak dilahirkan langsung sukses. Mereka menjadi sukses dengan membangun kebiasaan untuk melakukan hal-hal yang tidak suka dilakukan oleh orang-orang yang tidak sukses.”
5. **Minimalis dan sederhana merupakan situasi ideal untuk membangun kebiasaan yang baik.** Sebagai contoh: Jika kita ingin memiliki kebiasaan makan yang lebih baik, menyederhanakan menu (dan mengurangi makanan olahan) akan menolong kita. Jika kita lelah memikirkan akan memakai baju apa setiap hari, pikirkanlah untuk memperkecil lemari pakaian kita atau membuat “seragam” agar kita dapat dengan mudah menyingkirkan satu keputusan. Saya mendapati semakin saya rela melepaskan (menyederhanakan rumah, kamar, lemari saya), semakin saya memiliki ruang di kepala saya untuk membuat keputusan-keputusan yang benar-benar penting.
6. **Ketika membangun kebiasaan-kebiasaan rohani, pikirkanlah langkah-langkah rohani.** Tuhan dengan unik sudah membuat setiap kita terhubung dengan-Nya secara kreatif dan dengan cara yang berbeda-beda. Manakah yang paling beresonansi dengan kita: menyembah, berada di luar rumah, melayani orang lain, menjadi aktivis, belajar, hening, berpetualang, berelasi, mengekspresikan seni/artistik? Mungkin kita sudah lupa bahwa melayani orang yang kurang beruntung

ternyata menggetarkan jiwa kita dan membuat kita lebih dekat dengan Yesus (karena kita sedang melakukan pekerjaan-Nya).

7. **Realisme perlu melebihi idealisme dalam membangun kebiasaan.** Kita harus realistis. Pilihlah satu kebiasaan, dan pakailah waktu berbulan-bulan untuk menguasainya. Jika kita melakukan terlalu banyak pada satu waktu, kita akan gagal. Sebaliknya, realistislah dengan kemampuan kita, dan berilah waktu kepada diri kita sendiri.

5. DOA SYAFAAT

- Anggota keluarga dimampukan untuk memiliki kesadaran dan kemauan membangun kebiasaan positif
- Bulan Keluarga
- Proses pembentukan visi misi GKJ Rewulu
- Proses pembimbingan dan pendampingan calon pendeta GKJ Rewulu
- Proses pembiakan pepanthan Gamping

6. PUJIAN PENUTUP

“BERSAMA KELUARGAKU”

Kami datang di hadiratMu

Dalam satu kasih, dengan bersehati

Berjanji setia sampai akhir

MengasihiMu, Yesus

Refr. :

Bersama k'luargaku melayani Tuhan

Bersatu s'lamanya mengasihi Engkau

Tiada yang dapat melebihi kasihMu ya Tuhan

Bagi kami Engkau segalanya

Bridge :

Gelombang badai hidup coba menghalangi

Namun kuasa Tuhan buka jalan kami