Beberapa Strategi untuk Menanggulangi Tekanan yang Berat

1. Mengidentifikasi – hal-hal internal atau ekternal, dan lain sebagainya
2. Mempelajari beban stress yang cocok untuk kepribadian anda
3. Nyatakan perasan-perasaan anda
4. Ubah harapan-harapan anda
5. Menguji motivasi anda
   Apakah hal tersebut merupakan "stress yang tidak diperlukan " ? Apakah Anda *sungguh-sungguh* perlu melakukan hal ini ?
6. Mencari perubahan ketika anda mendekati Beban yang Berlebihan
7. Berolahraga
8. Perenungan
9. Waktu untuk menenangkan diri
10. Merenungkan hal-hal yang indah (Fil 4:8)
11. Menata kembali
12. Menulis catatan harian
13. Lakukan hal-hal yang menyenangkan !
14. Daftarkan sumber-sumber stress anda
15. Menjadi diri anda sendiri !

Sumber-Sumber untuk Pemulihan

Himne dan pujian
Doa & Firman
Merenungkan sifat-sifat Allah
Menulis: prosa, puisi, catatan harian
Membaca
Memuji Tuhan: menghitung berkat-berkat-Nya
Membicarakannya dengan teman
Membuat sesuatu: pekerjaan tangan
Bermain dengan anak-anak
Olah raga yang rutin dan cukup berat
Menyediri, kesunyian,
Membuat daftar hal-hal yang menyenangkan
Menikmati Alam
Tidur
Memeluk dan dipeluk
Memberi sesuatu kepada orang lain
Gizi yang sehat
Musik

Ketika Anda Merasa Sungguh-Sungguh Tertekan, Tanyakanlah kepada Diri Anda Sendiri:

1. Apakah pengharapan saya?
2. Apakah batasan-batasan saya? (pisik, perasaan, sumber daya, pelatihan, dan lainnya)
3. Apakah yang saya butuhkan untuk bisa lebih tegas? (Biarkan orang lain tahu apa yang saya butuhkan).
4. Apakah saya memiliki tujuan yang jelas? (supaya mampu menata batasan-batasan)
5. Apakah yang menjadi sumber-sumber untuk perasaan "diterima" bagi saya?
6. Apakah yang saya lakukan untuk pertumbuhan rohani dan kehidupan pribadi saya ?
7. Apakah saya mengasihi diri saya sendiri sama seperti mengasihi orang lain ?

Membuat Rencana Pribadi untuk Penanggulangan Tekanan

Apakah yang menjadi sumber stress yang *saya* alami?
Gejala-gejala stress saya adalah….
Apakah saya berfungsi dengan baik? Bagaimana caranya?
Sumber daya yang dapat *saya* gunakan untuk menanggulangi stress adalah…
Apakah yang *sudah* saya lakukan untuk menanggulangi stress?
Apakah strategi baru yang bisa saya gunakan?
Kapan strategi itu mulai dilakukan ?

SUMBER-SUMBER UNTUK MENANGGULANGI STRESS/TEKANAN DALAM 2 KORINTUS

Surat Paulus yang kedua kepada jemaat Korintus memberikan wawasan untuk menanggulangi stress/tekanan. Kitab ini menjelaskan 45 jenis stress/tekanan yang dialami Paulus sebagai seorang utusan Injil. Ia juga membagikan banyak sumber rohani yang efektif, yang memampukannya untuk berfungsi dengan baik dalam pelbagai situasi yang menekan. Saya mendorong anda untuk mempelajari sumber-sumber yang berkuasa ini, sesuai dengan konteksnya, dan memikirkan bagaimana anda dapat menerapkannya dalam kehidupan anda secara pribadi.

Sumber-Sumber Yang Obyektif

1. ALLAH BAPA

Identitas-Nya: Ia adalah Bapa yang penuh belas kasihan dan sumber segala penghiburan (1:3), Allah Yang Mahakuasa (6:18), Allah yang merupakan sumber kasih dan damai sejahtera (13:11).

Sifat-Nya: kasih karunia, (1:12) setia (1:18), mulia (3:18; 4:6), kuasa yang melebihi segala kuasa lainnya (4:7; 6:7; 13:4), kemurahan (4:1), anugerah yang melebihi segala lainnya (9:14), kasih (13-14).

Karya-Nya untuk memberkati kita:

Masa lampau: memateraikan tanda milik-Nya atas kita (1:22), memberikan Roh Kudus (1:22), Ia menugaskan kita (2:17), menerangi hati kita (4:6), mendamaikan kita (5:18).

Masa sekarang: Ia menghibur kita (1:4, 7:6,7), meneguhkan (karena kita untuk berdiri kokoh) (1:21), memimpin kita dalam jalan kemenangan (2:14), memampukan kita (3:5,6), secara terus menerus memperbaharui manusia batiniah kita (4:16).

Masa yang akan datang: Ia akan menyelamatkan kita (1:10), akan membangkitkan kita & membawa kita ke hadirat-Nya, akan memberi kita tubuh

yang kekal (5:1).

2. ALLAH PUTERA

Identitas-Nya: Ia adalah Tuhan (1:2; 4:5), Putera Allah (1:19).

Sifat-Nya:Kemuliaan-Nya (4:4), kasih (5:14), anugerah(8:9; 12:9; 13:14), kelemahlembutan dan keramahan (10:1), kebenaran (11:10), kuasa (12:9).

Karya-Nya untuk memberkati kita: Ia mati bagi kita dan telah dibangkitkan (5:15), menjadi miskin karena kita (8:9), Ia tinggal di dalam kita (13:5), semua janji Allah adalah Ya di dalam-Nya (1:19,20), kuasa-Nya menjadi sempurna ditengah kelemahan kita (12:9).

3. ALLAH ROH KUDUS

Identitas-Nya: Ia adalah jaminan kita (1:22; 5:5)

Karya-Nya untuk memberkati kita: Ia tinggal di hati kita (1:22), Ia memberikan kehidupan (3:6), Ia memberi kita kemerdekaan (3:17), Ia mengubah kita menjadi serupa dengan gambar Allah (3:18), Ia bersekutu dengan kita (13:13).

JEMBATAN PENGETAHUAN

Kita beroleh terang dari pengetahuan tentang kemuliaan Allah (4:6). Kita tahu (dengan penuh keyakinan) bahwa Ia akan membangkitkan kita bersama dengan Kristus ..... (4:14). Lihat juga (5:1,6; 6:6).

SUMBER YANG SUBYEKTIF

1. Iman
   Kita tidak menaruh kepercayaan kepada diri sendiri melainkan hanya kepada Allah (1:9), Kita beroleh keyakinan di dalam Allah melalui Kristus (3:4). Kita percaya (4:13). Kita berjalan dalam iman (5:7).
2. Pandangan secara Rohani
   Kita memandang kemuliaan Tuhan (3:18) (beberapa terjemahan lainnya memakai kata "mencerminkan"). Kita memandang (mengatur cara pandang kita) kepada hal-hal yang tidak kelihatan (4:18) (Lenski, "Mata rohani dari iman).
3. Doa
   Ucapan syukur sebagai sebuah sumber daya (2:14; 4:15; 9:15). Doa sebagai komunikasi dua arah dengan Allah (12:8,9)
4. Tubuh Kristus
   Hiburan dari orang lain (1:4; 2:7; 7:4-7, 13), Doa dari orang lain (1:11), Kasih dari orang lain (2:8). Sukacita yang kita miliki karena orang lain (7:4, 13, 16). Kepedulian yang nyata dari orang lain untuk kita (8:16).
5. Sumber Subyektif yang Lainnya
   Menerima dan tetap tenang dengan kelemahan-kelemahan dibawah stress/tekanan

(11:29,30; 112:5-10).
Ketenangan ketika mengalami tekanan (12:10)

Menaruh pengharapan kita pada Tuhan (1:10)

Tekad untuk tidak menjadi tawar hati (4:1, 16)

Ketabahan dan kekuatan hati (sebuah pilihan) (4:6, 8)

Menjadikan tujuan kita (mewujudkan ambisi kita) untuk menyenangkan-Nya (5:9)

Kemurnian hati dan kesabaran kita (6:6)

Sukacita kita, meskipun ditengah dukacita (6:10; 8:2)

Tidak membandingkan diri kita dengan orang lain (10:12)

Menyatakan dan menegaskan bahwa kita adalah Bait ~~dari~~[?] Allah yang hidup (6:6), umat-Nya (6:16), ditugaskan oleh Allah (2:17), utusan-utusan Kristus (5:20), dan lain sebagainya.

SEBUAH CONTOH CARA MENANGGULANGI STRESS
Mazmur 31

Mazmur 31 merupakan sebuah contoh dari kehidupan Daud yang sangat menolong, mengenai caranya menggunakan sumber-sumber dari Allah untuk menanggulangi stress dalam keadaan yang sangat sulit.

Intensitas Stress/Tekanan

Ayat 9-13, menyatakan intensitas dari stress/tekanan yang dialami oleh Daud, dan gejala-gejala yang dia alami yang disebabkan oleh stressnya. Ia mengalami gejala-gejala stress yang sangat kuat baik gejala secara emosi (ay.10,11), pisik (ay.11), sosial dan hubungan antar pribadi (ay.12), serta mental (ay.13). Stress secara luar biasa telah mempengaruhi hampir disetiap aspek dari kehidupannya.

Strategi Daud Untuk Menanggulangi Stress

Daud telah memperlihatkan berbagai tingkah laku dan sikap dalam strategi yang dilakukannya untuk menanggulangi situasi yang teramat sulit yang sedang melandanya. Metode utamanya adalah terfokus kepada hubungan intimnya dengan Tuhan, yang dinyatakan dengan perkataan pertamanya, “Pada-Mu Tuhan aku berlindung.” Mari kita melihat bagaimana ia telah menanggulangi stressnya dengan mencari perlindungan di dalam Tuhan.

1. Ia menaruh hatinya pada pribadi Allah

1.1. Gunung batu dan tempat perlidunganku (ay.3)
1.2. Pertahananku (ay.4)
1.3. Tuhan, Allah yang setia (ay.6)
1.4. Engkaulah Allahku (ay.15)

2. Ia menaruh hatinya pada sifat-sifat Allah
   2.1. Kebenaran-Nya (ay.12)
   2.2. Kesetiaan-Nya (ay.6)
   2.3. Kasih setia-Nya (ay.8, 17, 22)
   2.4. Limpahan kebaikan-Nya (ay.20)

3. Ia meminta pertolongan kepada Allah (ay.1, 18)

4. Ia menyerahkan nyawanya ketangan Tuhan (ay.6)

5. Ia mengungkapkan kepercayaannya kepada Tuhan (ay.7, 15)

6. Ia mengingatkan dirinya sendiri tentang apa yang telah Allah lakukan (ay.6,8,9,20, 22,23).

7. Ia memilih untuk bersorak-sorai dan bersukacita (ay.8; bnd. Hab.3:17-18).