

# Liahona

## Tiga Hal yang Dapat Selalu Kita Syukuri

halaman 12

Mengenal dan  
Menangani Perundungan,  
halaman 5, 18

Menemukan Jawaban  
di Zaman Penipuan,  
halaman 24

Bagaimana Gedung  
Pertemuan Kita Membantu  
Kita dalam Peribadatan Kita,  
halaman 38

GEREJA  
ADA DI  
SINI

Busan

**Korea Selatan**



# atan

Busan adalah rumah bagi salah satu dari 12 pasak di Korea Selatan. Sebuah misi berkantor pusat di Busan. Berikut adalah beberapa fakta mengenai Gereja di Korea Selatan:

anggota  **88.418**

 **12** pasak, 5 distrik, 4 misi

jemaat  **103**

**18**  pusat sejarah keluarga

bait suci (Seoul)  **1**

**1956** Misionaris resmi pertama

**1967** Kitab Mormon pertama kali dicetak dalam Bahasa Korea

**1973** Pasak pertama dibentuk

**1985** Bait Suci Seoul didedikasikan

**1991** Salinan Kitab Mormon ke satu juta dalam Bahasa Korea

**2020** Paduan suara Korea Selatan bergabung dalam video untuk nyanyian pujian final pada konferensi umum April



Pelayanan  
melalui Prog-  
ram Anak dan  
Remaja  
**8**



Hati Tertusuk  
dengan Luka yang  
Dalam: Memahami  
Perundungan dalam  
Keluarga

Jason B. Whiting

**18**



Para Rasul  
Berbagi  
Pesan Peng-  
harapan  
**12**



Berdiri di Atas Batu Karang  
Wahyu

Penatua Lawrence E. Corbridge

**24**

## Mencegah Perundungan

Dalam hubungan yang sehat, orang meminta maaf untuk perkataan dan tindakan mereka yang tidak ramah dan bersandar pada kekuatan pendamaian Juruselamat kita untuk membantu mereka memperbaiki diri dan bertobat. Namun dalam situasi yang tidak sehat, orang terus memperlakukan sesama secara tidak ramah, dan hubungan itu dapat menjadi bersifat merundung. “[Perundungan dan yang lainnya dari] pelanggaran semacam itu tidak memiliki tempat dalam kerajaan Allah,” Presiden Russell M. Nelson mengajarkan (“Harta Rohani,” konferensi umum Oktober 2019). Beberapa artikel majalah Gereja bulan ini akan membantu kita mengidentifikasi dan menangani perundungan:

- Dalam artikel saya di halaman 18, saya berbicara mengenai sifat-sifat dari perundungan dan mengidentifikasi sejumlah sumber daya untuk membantu Anda atau orang yang Anda kenal untuk mengenali dan sembuh dari hubungan yang sifatnya merundung.
- Di halaman 58 seorang gadis remaja berbagi pengalamannya tentang dirundung secara seksual semasa kanak-kanak dan bagaimana dia dapat menemukan keberanian dan kekuatan untuk berbicara terus terang dan mencari bantuan dari orang dewasa yang dapat dipercaya serta Juruselamat.

- Dalam *Kawanku* bulan ini di halaman K12, Anda dapat menemukan sebuah kegiatan menulis untuk membantu membahas “mengatakan tidak” dengan anak-anak Anda. Pertimbangkan untuk menggunakan kegiatan ini sebagai dasar untuk pelajaran malam keluarga mengenai mencegah perundungan.
- Perundungan emosi dapat sama berbahayanya seperti jenis perundungan lainnya. Bacalah “Mengenali Perundungan Emosi” dalam edisi digital dari terbitan ini untuk mempelajari lima tanda peringatan dan bagaimana mendapatkan bantuan.

Jika Anda pernah tersakiti, Anda dapat berpaling kepada Allah untuk arahan dan penyembuhan dan juga mencari bantuan dari individu-individu yang tepercaya. Tuhan memahami apa yang kita rasakan, dan Dia akan membimbing kita pada keamanan dan sukacita sewaktu kita berpaling kepada-Nya.

Semoga kita semua merasakan kasih Allah dan menjangkau kepada-Nya setiap hari.

Jason Whiting, PhD  
Brigham Young University School of Family Life  
[Fakultas Kehidupan Keluarga Universitas Brigham Young]



# Isi

- 5 Kesadaran akan Perundungan** 🕒
- 6 Potret Iman** 🕒  
Sakiusa dan Salote Maiwiriwiri  
Keluarga Maiwiriwiri menjalani kehidupan mereka dengan sukacita dan tujuan setiap hari, meski dua dari anak-anak mereka telah tiada.
- 8 Asas-Asas Pelayanan**  
Pelayanan melalui Program Anak dan Remaja  
Anda tidak harus berusia di bawah 18 tahun untuk menggunakan program Anak dan Remaja untuk membantu Anda dalam upaya Pelayanan Anda.
- 12 Para Rasul Berbagi Pesan Pengharapan**  
Bagaimana untuk tetap dekat dengan Allah, Melayani dalam kasih, dan dengan sabar bergerak maju selama pandemi.
- 18 Hati Tertusuk dengan Luka yang Dalam: Memahami Perundungan dalam Keluarga**  
Oleh Jason B. Whiting  
Kenali lima pola perundungan dan temukan harapan serta penyembuhan.
- 24 Berdiri di Atas Batu Karang Wahyu**  
Oleh Penatua Lawrence E. Corbridge  
Pencarian kebenaran dimulai dengan menemukan jawaban terhadap pertanyaan-pertanyaan utama.
- 30 Suara Orang Suci Zaman Akhir** 🕒  
Sebuah keluarga menemukan kedamaian dan sukacita di bait suci; sebuah puzzle menyediakan penyembuhan; seorang pemuda mendapatkan kesempatan kedua untuk membaca Kitab Mormon; seorang pemuda jadi memahami tujuan dari pembaptisannya.
- 34 Ikutlah Aku: Kitab Mormon** 📖 🕒  
Artikel-artikel mingguan ini dapat mendukung penelaahan Anda akan Kitab Mormon bulan ini.
- 38 Gedung Pertemuan—Tempat Kekhidmatan dan Peribadatan**  
Oleh Uskup Dean M. Davies  
Gedung pertemuan Anda adalah sebuah tempat sakral yang dapat menyediakan banyak kesempatan untuk merasakan Roh lebih kuat dalam kehidupan Anda.

🕒 Bacaan Cepat

📖 Dukungan *Ikutlah Aku*



**Pada Sampul**  
Foto dari Getty Images

# Bagian

Dewasa Muda

**44**

Kecanduan dapat menjadi rantai yang menahan kita. Kita dapat **menemukan kebebasan sewaktu kita menjangkau kepada Juru-selamat kita**, yang mengasihi kita bahkan dalam kelemahan dan pergumulan kita.



Remaja

**52**

Baik Anda bergumul dengan pelayanan sehari-hari, penyembuhan dari perundungan, kesehatan mental, atau sekadar menyebutkan nama lengkap Gereja, **Anda tidak sendirian.**



Anak

**Kawanku**

Pelajari mengenai **persepuluhan** dan cara membantu keluarga Anda **hidup lebih bahagia.**



## ARTIKEL-ARTIKEL HANYA DIGITAL UNTUK OKTOBER



### 37 Cara Berbeda untuk Menelaah Tulisan Suci

Oleh Marissa Widdison

Bila membaca bukan kegemaran Anda, cobalah menelaah Injil dengan salah satu cara berikut ini.



### Mengenal Perundungan Emosi

Oleh Nanon Talley

Seorang penasihat dari Layanan Keluarga berbagi cara mengenali dan menangani perundungan emosi dalam hubungan Anda.

### TEMUKAN LEBIH LANJUT

Di aplikasi Perpustakaan Injil atau di liahona.ChurchofJesusChrist.org, Anda dapat:

- Menemukan terbitan terkini.
- Menemukan isi yang hanya ditampilkan secara digital.
- Menelusuri terbitan-terbitan terdahulu.
- Mengirimkan kisah dan umpan balik Anda.
- Berlangganan atau memberikan hadiah berlangganan.
- Meningkatkan penelaahan Anda dengan alat digital.
- Berbagi artikel atau video favorit.
- Mengunduh atau mencetak artikel.
- Mendengarkan artikel favorit Anda.

### HUBUNGI KAMI

Kirimkan pertanyaan dan umpan balik ke liahona@ChurchofJesusChrist.org.

Kirimkan kisah-kisah Anda ke liahona.ChurchofJesusChrist.org atau melalui pos ke:

Liahona, flr. 23

50 E. North Temple Street

Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

#### OKTOBER 2020 VOL. 26 NO. 5 LIAHONA 16725 299

Majalah internasional Gereja Yesus Kristus dari Orang-Orang Suci Zaman Akhir

**Presidensi Utama:** Russell M. Nelson, Dallin H. Oaks, Henry B. Eyring

**Kuorum Dua Belas Rasul:** M. Russell Ballard, Jeffrey R. Holland, Dieter F. Uchtdorf, David A. Bednar, Quentin L. Cook, D. Todd Christofferson, Neil L. Andersen, Ronald A. Rasband, Gary E. Stevenson, Dale G. Renlund, Gerrit W. Gong, Ulisses Soares

**Editor:** Randy D. Funk

**Penasihat:** Becky Craven, Sharon Eubank, Cristina B. Franco, Walter F. González, Larry S. Kacher, Jan E. Newman, Adrián Ochoa, Michael T. Ringwood, Vern P. Stanfill

**Direktur Pengelola:** Richard I. Heaton

**Direktur Majalah Gereja:** Allan R. Loyborg

**Manajer Bisnis:** Garff Cannon

**Editor Pengelola:** Adam C. Olson

**Asisten Editor Pengelola:** Ryan Carr

**Asisten Publikasi:** Enish C. Dávila

**Penulisan dan Pengeditan:** David Dickson, David A. Edwards, Matthew D. Flitton, Garrett H. Garff, Jon Ryan Jensen, Aaron Johnston, Charlotte Larcabal, Michael R. Morris, Eric B. Murdock, Joshua J. Perkey, Jan Pinborough, Richard M. Romney, Mindy Selu, Lori Fuller Sosa, Chakell Wardleigh, Marissa Widdison

**Direktur Seni:** Tadd R. Peterson

**Desain:** Jeanette Andrews, Fay P. Andrus, Mandie Bentley, C. Kimball Bott, Thomas Child, Joshua Dennis, David Green, Colleen Hinckley, Eric P. Johnsen, Susan Lofgren, Scott M. Mooy, Aleni Regehr, Mark W. Robison, K. Nicole Walkenhorst

**Koordinator Properti Intelktual:** Collette Nebeker Aune

**Manajer Produksi:** Ammon Harris

**Produksi:** Ira Glen Adair, Julie Burdett, José Chavez, Bryan W. Gygi, Ginny J. Nilson, Marrison M. Smith

**Prapros:** Joshua Dennis, Ammon Harris

**Direktur Pencetakan:** Steven T. Lewis

**Direktur Distribusi:** Nelson Gonzalez  
**Alamat surat-menyurat:** Liahona, Fl. 23, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0023, USA.

Liahona (sebuah istilah dalam Kitab Mormon yang berarti "kompas" atau "pengarah") diterbitkan dalam bahasa Albania, Armenia, Bislama, Bulgaria, Kamboja, Cebuano, Tionghoa, Tionghoa (yang disederhanakan), Kroasia, Ceko, Denmark, Belanda, Inggris, Estonia, Fiji, Finlandia, Prancis, Jerman, Yunani, Hongaria, Islandia, Indonesia, Italia, Jepang, Kiribati, Korea, Latvia, Lituania, Malagasy, Marshak, Mongolia, Norwegia, Polandia, Portugis, Rumania, Rusia, Samoa, Slovenia, Spanyol, Swahili, Swedia, Tagalog, Tahiti,

Thai, Tonga, Ukraina, Urdu, dan Vietnam. (Frekuensi bervariasi berdasarkan bahasa).

© 2020 by Intellectual Reserve, Inc. All rights reserved. Dicitak di Amerika Serikat.

**Informasi hak cipta:** Kecuali diindikasikan lain, individu dapat mengopi materi dari Liahona untuk penggunaan pribadi dan nonkomersial mereka (termasuk untuk pemanggilan Gereja). Hak ini dapat dicabut kapan pun. Materi visual tidak boleh dikopi jika pembatasan diindikasikan di bagian kredit karya seni terkait. Pertanyaan hak cipta hendaknya dialamatkan ke Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., Fl. 13, Salt Lake City, UT 84150, USA; posel: cor-intellectualproperty@ChurchofJesusChrist.org.

**For Readers in the United States and Canada:** October 2020 Vol. 26 No. 6. LIAHONA (USPS 311-480) Indonesian (ISSN 1085-3979) is published six times a year (January, April, May, July, October and

November) by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is \$5.00 per year; Canada, \$6.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address must be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card orders (Visa, MasterCard, American Express) may be taken by phone. (Canada Post Information: Publication Agreement #40017431)

POSTMASTER: Send all UAA to CFS (see DMM 507.1.5.2). NONPOSTAL AND MILITARY FACILITIES: Send address changes to Distribution Services, Church Magazines, P.O. Box 26368, Salt Lake City, UT 84126-0368, USA.



## KESADARAN AKAN PERUNDUNGAN



**S**ementara kita semua berharap agar setiap orang akan diperlakukan dengan respek, beberapa orang berusaha untuk menyakiti, mengendalikan, atau memanipulasi orang lain. Perilaku yang merusak semacam itu disebut perundungan. Itu bertentangan dengan Injil Yesus Kristus, yang mengajari kita untuk saling mengasihi dan untuk memperlakukan orang lain sebagaimana kita ingin diperlakukan (lihat Matius 7:12; Yohanes 13:34; Ajaran dan Perjanjian 121:36–37).

### Korban sering diperundung oleh orang yang mereka kenal.

Pelanggar bisa saja seorang kerabat atau seseorang yang pernah bertemu mereka sebelumnya. Ini tidak menyandakan bahwa kita hendaknya khawatir terhadap semua orang yang kita kenal, namun kita dapat mewaspada—dan mengajari anak-anak kita untuk mewaspada—empat tanda lainnya ini.

### Pelanggar sering mencari yang rentan.

Pelanggar mencari mereka yang mungkin tidak dapat memberikan izin atau membela diri sendiri.

### PERUNDUNGAN MEMILIKI BEBERAPA TANDA UMUM. BERIKUT ADALAH LIMA TANDA UNTUK DIWASPADAI AGAR DAPAT MEMBANTU MENCEGAH ATAU MENGHENTIKAN PERUNDUNGAN:



### Pelanggar sering berusaha untuk mengasingkan korban.

Menggunakan pengasingan atau ancaman, pelanggar sering berusaha untuk mencegah korban mereka dari usaha mencari bantuan.

### Pelanggar sering mulai dengan melanggar batasan-batasan.

Perundungan terjadi ketika ada pelanggaran serius terhadap batasan-batasan untuk perilaku dan bahasa yang pantas terhadap orang lain. Pelanggar dapat sepenuhnya mengabaikan batasan atau memulai dengan pelanggaran-pelanggaran kecil untuk membuat korban menjadi terbuai.

### Pelanggar mungkin secara bertahap berusaha untuk membangun kepercayaan sebelum perundungan.

Ini dikenal sebagai “grooming” [mempersiapkan korban] dan sering terjadi kepada remaja dan anak-anak. Perilaku “grooming” dapat mencakup meminta waktu untuk sendirian, mendorong kerahasiaan, berbicara tentang topik seksual, atau menunjukkan pornografi kepada atau memulai kontak fisik dengan seorang anak.



## Sakiusa dan Salote Maiwiriwiri

Suva, Fiji



*Saya hampir tidak bisa memercayai kedamaian dan kebahagiaan yang saya temukan dalam rumah keluarga Maiwiriwiri. Meski dua dari anak-anak mereka telah tiada, mereka menjalani kehidupan dengan sukacita dan tujuan setiap hari.*

LESLIE NILSSON, FOTOGRAFER

### Salote:

Dua tahun setelah putra kami Esa meninggal karena kanker paru-paru, putri kami Esalynn meninggal karena meningitis [radang selaput otak]. Di bait suci, saya merasakan dorongan yang kuat untuk berbicara dengan seorang suster misionaris senior yang juga kehilangan dua anaknya bertahun-tahun sebelumnya. Dia mengatakan kepada saya, "Jika Anda menjadikan rumah Anda sebuah tempat yang kudus, Anda dapat merasakan kehadiran anak-anak Anda di sana."

Itu telah menjadi gol kami. Semua yang kami lakukan adalah untuk menjadikan rumah kami tempat yang kudus. Kami ingin merasakan mereka dekat.

### Sakiusa:

Pengalaman kehilangan Esa dan Esalynn akhirnya membawa keluarga kami lebih dekat bersama. Kami berembuk bersama dengan anak-anak kami yang lain. Kami menghadiri bait suci sebagai keluarga. Kami menjalani kehidupan kami sesederhana mungkin dan memilih rasa syukur setiap hari. Sewaktu kami membicarakan apa artinya dimeteraikan sebagai keluarga di bait suci, pemeteraian itu menjadi lebih nyata dalam diri kami. Dan melalui semua ini, kami *sejati* merasakan kehadiran anak-anak kami.

### TEMUKAN LEBIH BANYAK

Lihat lebih lanjut mengenai perjalanan iman Sakiusa dan Salote, termasuk foto-foto tambahan, dalam versi daring atau Perpustakaan Injil dari artikel ini di [ChurchofJesusChrist.org/go/10206](https://ChurchofJesusChrist.org/go/10206).

Penatua Ronald A. Rasband berbagi bagaimana kita dapat membentengi rumah kita agar menjadi tempat kasih dan perlindungan rohani di [ChurchofJesusChrist.org/go/10207](https://ChurchofJesusChrist.org/go/10207).

# Asas-Asas Pelayanan

## PELAYANAN MELALUI PROGRAM ANAK DAN REMAJA

*Mengundang orang lain untuk bertumbuh dan membantu mereka di sepanjang jalan adalah esensi dari Pelayanan.*

**K**esempatan ada begitu banyak untuk memberikan pelayanan melalui Program Anak dan Remaja. Mungkin Anda sendiri memiliki anak atau remaja di rumah. Mungkin Anda adalah seorang pemimpin dalam program tersebut atau Anda memberikan pelayanan kepada keluarga-keluarga dengan anak dan remaja. Atau mungkin Anda *kebetulan mengenal* beberapa anak dan remaja (yang seharusnya menyertakan kita semua). Apa pun situasi Anda, ada banyak cara untuk menggunakan program tersebut atau asas-asasnya untuk memberkati kehidupan orang lain.

### **Mengembangkan Diri Kita Bersama-sama**

Yang menjadi inti dari Anak dan Remaja adalah fokus pada berusaha setiap hari untuk menjadi lebih seperti Juruselamat, yang memberikan pelayanan dengan sempurna. Banyak dari mereka yang telah berperan serta dalam program itu mempelajari bahwa semakin Anda maju dalam berbagai bidang kehidupan Anda, semakin

Anda lebih diperlengkapi untuk membantu atau memberikan pelayanan kepada orang lain.

Namun dengan program Anak dan Remaja, memberkati orang lain tidak harus menunggu sampai Anda telah belajar sesuatu. Tindakan belajar itu sendiri menyediakan kesempatan untuk memberikan pelayanan.

Bagi seorang remaja putra bernama Prophet yang tinggal di Ghana, membuat gol dalam Anak dan Remaja untuk belajar cara bermain piano hanyalah sebuah permulaan. “Gol saya juga untuk membantu orang lain mengetahui apa yang saya pelajari,” tutur Prophet.

Meski dia belum menjadi instruktur, golnya telah tumbuh menjadi sesuatu yang jauh lebih besar daripada yang pernah dia bayangkan. Kini ada 50 siswa yang mengambil kelas piano di gedung pertemuan bersama Prophet. Lalu

siapa yang mengajari Prophet dan 50 siswa lainnya itu? Alexander M. dan Kelvin M., keduanya berusia 13 tahun. "Kami ingin memperlihatkan tindakan kebaikan kepada orang lain," Kevin bertutur.

Tiga hari dalam seminggu dua remaja tersebut mengajarkan pelajaran piano dasar secara gratis kepada semua yang datang untuk belajar. Ada manfaat tambahan untuk

pelajaran piano itu. Beberapa siswa yang diperkenalkan pada Gereja melalui pelajaran piano kemudian menelaah Injil dan memutuskan untuk dibaptiskan.

Sewaktu kita membuat upaya untuk memperbaiki diri kita sendiri, kita dapat memberikan pelayanan kepada orang lain dengan mengundang mereka untuk bergabung bersama kita.



FOTO OLEH ISAAC DARKO-ACHEAMPONG



FOTO OLEH ALEXANDER K. BOATENG



### Resep Juara untuk Pelayanan

Sebagai presiden Pratama pasak, Sabrina Simões Deus Augusto dari Curitiba, Brasil, telah melihat bagaimana aspek-aspek pengembangan pribadi dari program itu memberkati anak dan remaja di pasaknya. Namun dia juga telah melihat banyak cara untuk menggunakan apa yang telah dia pelajari mengenai pengembangan pribadi dalam tugasnya sebagai suster yang Melayani.

“Ketika saya mengembangkan sebuah bakat,” Suster Augusto mengatakan, “Saya dapat menggunakan bakat itu untuk memberkati orang kepada siapa saya memberikan pelayanan.”

Suster Augusto mengajarkan kepada salah satu suster yang ditugaskan kepadanya cara membuat trufel coklat. Suster itu sekarang membuat dan menjual trufel untuk membantu menambah pendapatan keluarganya. “Berkulan-bulan kemudian, saya diberkati ketika suster yang lain mengajarkan kepada saya cara membuat roti madu yang dapat saya jual,” tutur Suster Augusto. “Mengembangkan dan berbagi bakat-bakat kita dapat memberkati kehidupan satu sama lain dan memperdalam hubungan kita sebagai suster yang Melayani.” ■

## BAGAIMANA PROGRAM ANAK DAN REMAJA MEMBANTU ANDA MELAYANI?

### 1. Undanglah orang lain untuk berperan serta dalam program Anak dan Remaja.

Anda dapat mengundang keluarga dari remaja dan anak kepada siapa Anda memberikan pelayanan untuk berperan serta dalam program Anak dan Remaja. Mereka mungkin tertarik untuk berperan serta dalam aspek kegiatan, pengembangan pribadi, atau bahkan penelaahan Injil dari program tersebut. (Untuk informasi lebih lanjut mengenai Pelayanan melalui *Ikutlah Aku*, lihat "Ministering through Come, Follow Me," dalam *Liahona* September 2020.)

### 2. Dukunlah gol-gol mereka.

Sebagai brother atau sister yang Melayani keluarga-keluarga yang memiliki remaja, Anda berada dalam posisi alami untuk mendukung gol-gol yang mungkin sedang mereka kerjakan dalam Anak dan Remaja. Sementara gol-gol mereka bersifat pribadi, jika Anda tahu apa yang mereka minati, Anda dapat menawarkan bantuan dalam berbagai cara. Ini bisa berupa menemukan perlengkapan seni yang mereka cari, melayani sebagai juri untuk pembuatan kukis mereka, atau menjadi mentor di area di mana Anda memiliki pengetahuan. Apakah Anda tahu cara mengganti oli di mobil? Memperbaiki pakaian yang robek? Apakah Anda pakar dalam mewawancarai untuk pekerjaan? Anda dapat menawarkan untuk berbagi pengetahuan atau keterampilan yang Anda miliki jika mereka tertarik.

### 3. Ajak orang lain untuk menjadi bagian dari pengembangan pribadi Anda.

Pengembangan pribadi tidak diperuntukkan hanya bagi anak dan remaja. Anda sendiri dapat berperan serta dalam program itu terlepas dari usia Anda. Sewaktu Anda meluangkan waktu meningkatkan bidang-bidang rohani, sosial, jasmani, dan intelektual dari hidup Anda, Anda akan siap dengan lebih baik untuk memberikan pelayanan kepada individu-individu, tidak peduli siapa yang Anda temui. Dan seperti Prophet di Ghana, Anda dapat memberkati orang lain dengan mengundang mereka untuk berperan serta bersama Anda, baik itu mengatur pelajaran piano, pergi ke kelas olahraga, atau mempelajari sebuah bahasa bersama-sama.

### 4. Jadikan Pelayanan sebuah gol.

Pertimbangkan untuk meluangkan waktu setiap hari untuk Pelayanan. Ini bisa saja mengirim SMS atau mampir untuk memastikan bagaimana segala sesuatunya atau mengatur suatu kegiatan temu bersama. Itu dapat mencakup meluangkan waktu menulis di kalender tanggal ulang tahun dari mereka yang kepadanya Anda memberikan pelayanan atau mengikuti mereka di media sosial untuk menemukan apa yang mereka minati atau telah lakukan akhir-akhir ini. Bahkan sekadar meluangkan lima menit untuk memikirkan tentang apa yang orang lain perlukan dapat menuntun pada gagasan terilhami yang dapat membuat perbedaan.



### SATU DEMI SATU

"Ciri khas Gereja Tuhan yang sejati dan hidup akan selalu adanya upaya yang terorganisasi, yang terarah untuk melayani setiap anak Allah dan keluarga mereka. Karena ini adalah Gereja-Nya, kita sebagai hamba-Nya akan mereka yang satu, sama seperti yang telah Dia lakukan."

Presiden Russell M. Nelson, "Melayani dengan Kuasa dan Wewenang dari Allah," *Liahona*, Mei 2018, 69.

### BAGIKAN PENGALAMAN ANDA

Kirimkan kepada kami pengalaman Anda akan Pelayanan atau telah dilayani. Pergilah ke [Liahona.org](http://Liahona.org) dan klik "Kirim Artikel atau Umpan Balik."

# PARA RASUL BERBAGI Pesan Pengharapan

**M**enanggapi penyebaran virus di seluruh dunia, para pejabat melarang pertemuan publik dan menerapkan karantina. Sekolah-sekolah tutup, para pemimpin gerejawi membatalkan pertemuan gereja, dan mereka yang pergi keluar harus mengenakan masker untuk perlindungan.

Itu tahun 1919, dan pandemi influenza yang merajalela yang dimulai tahun sebelumnya akan merenggut puluhan juta jiwa.<sup>1</sup> Nabi baru Gereja, Presiden Heber J. Grant (1856–1945), ditetapkan pada November 1918 namun tidak akan didukung sampai Juni 1919 karena konferensi umum April telah ditunda.

Selama pelayanannya setelah hari-hari tersebut dan hari-hari yang menantang lainnya, Presiden Grant memberikan nasihat yang sesuai untuk zaman kita ketika dia menyatakan, “Kita datang ke bumi ini untuk memperoleh pengetahuan, kebijaksanaan, dan pengalaman, untuk mempelajari pelajaran, menanggung rasa sakit, bertahan terhadap godaan, dan memperoleh kemenangan dari kefanaan.” Dari pengetahuan yang dia peroleh melalui pengalaman pribadi yang berat itu, dia menambahkan, “Saya ... tahu bahwa dalam jam kemalangan para Orang Suci Zaman Akhir dihibur dan diberkati serta dilipur sebagaimana tidak dialami orang lain!”<sup>2</sup>

Pada “jam kemalangan” kita saat ini dengan novel virus corona, kita mendapatkan penghiburan dan pelipur dari Injil Yesus Kristus yang dipulihkan. Pengetahuan kita bahwa Bapa Surgawi mengasihi anak-anak-Nya dan bahwa Dia telah memanggil para nabi dan rasul di zaman kita untuk membimbing kita melalui badai kefanaan merupakan sebuah berkat besar.

*Para pemimpin Gereja menawarkan wawasan mengenai tetap berada dekat dengan Allah, melakukan pelayanan dalam kasih, dan dengan sabar maju terus selama pandemi.*



FOTO DARI GETTY IMAGES

Dari nasihat yang dibagikan selama wawancara baru-baru ini, beberapa anggota Kuorum Dua Belas Rasul mengingatkan kita bahwa kita dapat merasakan sukacita dan melihat ke masa depan dengan pengharapan terlepas dari apa yang sedang terjadi di sekitar kita.<sup>3</sup>

### **Pekerjaan Terus Maju**

Penatua Bruce R. McConkie (1915–1985) pernah mempersamakan Gereja dengan “sebuah karavan besar” yang bergerak maju terlepas dari pertentangan.<sup>4</sup> Penatua David A. Bednar mengaitkan momentum majunya karavan itu secara mantap dengan persiapan terilhami Gereja dan sejarahnya dengan kemalangan.

“Tidak ada tangan yang tidak bersih dapat menghentikan pekerjaan ini dari berkembang,<sup>5</sup> dan juga tidak ada pandemi yang akan menghentikan pekerjaan ini dari berkembang,” dia bertutur. “Di tengah-tengah semua tantangan yang kita hadapi sekarang berkenaan dengan virus ini, pekerjaan bergerak maju ... Kita tidak tahu berapa lama itu akan berlangsung, namun kita akan mengatasinya. Dan kita mungkin tidak melanjutkan pola hidup kita sebelumnya persis seperti kita pernah mengetahuinya, namun banyak dari penyesuaian dan perubahan itu akan sangat positif.”

Penatua Quentin L. Cook menyatakan persiapan terilhami Gereja mencakup contoh-contoh yang tepat waktu seperti penekanan pada ketaatan hari Sabat, memperkuat kuorum Imamat Melkisedek dan Lembaga Pertolongan, pergeseran ke Pemberian Pelayanan, dan pengenalan dari *Ikutlah Aku*, video Kitab Mormon, serta program Anak dan Remaja.

“Kita akan melihat kembali pada ini sebagai waktu persiapan yang mendasar dan tidak sekarang sesuatu yang harus kita tanggung,” tuturnya.

Presiden M. Russell Ballard, Penjabat Presiden Kuorum Dua Belas Rasul, sependapat. Terlepas dari penutupan sementara bait suci dan gedung pertemuan, para anggota Gereja memiliki peralatan rohani yang mereka butuhkan untuk terus bergerak maju.

*Penutupan bait suci “menyediakan kesempatan luar biasa untuk belajar lebih banyak mengenai penyelidikan sejarah keluarga, pengindeksan, dan cara mempersiapkan banyak, banyak nama bagi hari ketika pintu bait suci akan dibuka kembali.”*

*—Penatua David A. Bednar*

Presiden Ballard ingat bagaimana perasaannya pulang ke rumah dari gereja pada 7 Desember 1941, untuk mendapati bahwa Pearl Harbor telah diserang dan bahwa Amerika Serikat akan terseret ke dalam Perang Dunia II. Seperti banyak orang dewasa ini, dia khawatir mengenai masa depan dan bertanya-tanya apakah masa depannya sendiri akan sirna.

“Namun bukan itu yang terjadi,” tuturnya. Sama seperti orang-orang yang merdeka di dunia memenangi perang itu, demikian juga dunia akan memenangi perang terhadap virus corona. “Segalanya akan baik-baik saja sewaktu kita memalingkan hati kita kepada Bapa kita di Surga serta memandang kepada-Nya dan kepada Juru-selamat sebagai Penebus seluruh umat manusia,” dia bertutur.

Cara lain Gereja bergerak maju adalah melalui upaya misionarisnya, yang menanggapi kondisi dunia yang berubah. Penatua Dieter F. Uchtdorf menyatakan bahwa para pemimpin Gereja telah menelaah cara-cara baru dalam berbagi Injil bahkan sebelum COVID-19 mulai mengganggu pekerjaan misionaris. Gangguan itu termasuk memindahkan ribuan misionaris ke negara asal mereka, membebastugaskan dini beberapa di antara mereka, dan menugaskan kembali yang lainnya.

“COVID-19 mempercepat pemikiran kita mengenai ini secara luar biasa dan membuka mata kita,” dia bertutur. Sebagai hasilnya, teknologi dan media sosial kini membuka pintu-pintu yang sebelumnya telah tertutup oleh komunitas



yang terjaga keamanannya dan rumah-rumah serta gedung-gedung apartemen yang tidak dapat diakses.

“Pekerjaan misionaris akan berlanjut untuk bergerak maju terlepas dari pandemi,” Penatua Uchtdorf menambahkan. “Kita terus belajar cara memperbaiki pekerjaan misionaris sekarang dan untuk masa datang. Tuhan telah berjanji untuk mempergegas pekerjaan-Nya untuk memberkatkan semua anak Allah (lihat Ajaran dan Perjanjian 88:73). Saya merasa bahwa kita berada tepat di tengah-tengah proses ini sementara hidup di masa yang menantang ini. Para misionaris kita yang berharga adalah pionir di zaman kita, merintis jalan dalam berbagi pesan Injil dengan cara-cara baru yang sesuai dengan keadaan kita agar Gereja Yesus Kristus akan terus ‘bergulir, sampai telah memenuhi seluruh bumi’” (Ajaran dan Perjanjian 65:2).

Kesempatan-kesempatan baru untuk berbagi Injil bukanlah satu-satunya hal yang mulai terbuka. Hati juga mulai terbuka karena masa-masa sulit sering merendahkan hati orang-orang dan memalingkan mereka kepada Allah, tutur Penatua D. Todd Christofferson.

“Mereka sedikit lebih terbuka untuk berpikir, ‘Mungkin saya memerlukan sesuatu yang lebih daripada rekening bank saya. Mungkin ada lebih banyak dari kehidupan daripada apa yang telah saya jalani,’” tuturnya.

Penatua Christofferson mengimbau para anggota Gereja untuk mencari kesempatan-kesempatan misionaris, misalnya berbagi pesan dan meme yang terkait dengan Injil via media sosial, berkomunikasi dengan misionaris penuh waktu mengenai membantu menemani orang-orang yang sedang mereka ajar secara daring, dan tetap berhubungan dengan orang-orang yang tidak dapat sering mereka temui.

### **Pembatasan Sosial dan Pembatasan Rohani**

Cara lain Gereja bergerak maju adalah melalui respons rohani dari para Orang Suci Zaman Akhir terhadap tantangan-tantangan duniawi seperti COVID-19. Untuk perlindungan fisik kita, kita meningkatkan

jarak fisik kita dari orang lain, namun untuk perlindungan rohani kita, kita lebih mendekat kepada Bapa kita di Surga dan Putra-Nya. Pandemi COVID-19 telah memberi kepada para anggota Gereja lebih banyak kesempatan untuk meningkatkan perlindungan rohani mereka dengan mengikuti nasihat Presiden Russell M. Nelson untuk mendengar Tuhan.

“Bapa kita tahu bahwa ketika kita dikelilingi oleh ketidakpastian dan rasa takut, yang akan paling membantu kita adalah mendengar Putra-Nya,” tutur Presiden Nelson dalam konferensi umum April 2020. Dia menambahkan, “Sewaktu kita berusaha untuk menjadi murid Yesus Kristus, upaya kita untuk *mendengar Dia* perlu semakin diniatkan. Diperlukan upaya yang sadar dan konsisten untuk mengisi kehidupan sehari-hari kita dengan firman-Nya, ajaran-Nya, dan kebenaran-Nya.”<sup>6</sup>

Meski kita tidak senang dengan penangguhan pertemuan-pertemuan Gereja, penutupan bait suci, atau hilangnya pekerjaan, meluangkan lebih banyak waktu di rumah memberi kita “kesempatan untuk berpikir tentang terbangun kepada Allah” (lihat Alma 5:7), tutur Penatua Cook. “Mungkin peristiwa-peristiwa saat ini dapat menjadi weker rohani yang memfokuskan kita pada segala sesuatu yang paling berarti. Jika demikian, itu akan merupakan berkat besar pada periode ini untuk memusatkan pada hal-hal yang dapat kita sempurnakan dalam kehidupan kita dan bagaimana kita dapat memberkati kehidupan orang lain sewaktu kita terbangun kepada Allah dan bergerak di sepanjang jalan perjanjian.”

Penatua Jeffrey R. Holland menambahkan, “Saat-saat seperti itu mengundang kita untuk melihat ke dalam jiwa kita untuk mengetahui apakah kita suka dengan apa yang kita lihat di sana. Saat itulah [kita] berpikir tentang siapa [kita] sebenarnya dan apa yang benar-benar penting.”

Saat-saat seperti itu juga mengundang kita untuk meningkatkan iman, pelayanan, dan rasa syukur kita, mendorong kita untuk

“mempertimbangkan kebergantungan kita kepada Allah dan berkat-berkat dari Dia yang sering kita anggap lumrah,” tutur Penatua Holland. “Kita berutang kepada Bapa kita di Surga untuk sedikit lebih bersyukur, sedikit lebih berterima kasih, dan sedikit lebih cenderung mengingat betapa banyak masalah yang diatasi karena Allah, para malaikat, janji-janji perjanjian, dan doa.”

Pada pusat rasa syukur kita adalah berkat dari mengingat “betapa telah penuh belas kasihannya Tuhan kepada anak-anak manusia, sejak penciptaan Adam bahkan sampai [kini]” (Moroni 10:3). Para anggota Kuorum Dua Belas Rasul menyatakan bahwa kapan pun kita diminta “tinggal di rumah,” kita dapat mengikuti teladan Nefi dan Alma, mengingat bahwa Dia “kepada siapa [kita] telah percaya,” Juruselamat Yesus Kristus, “masih akan membebaskan [kita]” (2 Nefi 4:19; Alma 36:27). Dan kita dapat mengingat, seperti yang Rasul Paulus ajarkan, bahwa tidak ada yang dapat “memisahkan kita dari kasih Kristus” (lihat Roma 8:35).

Tuhan Yesus Kristus adalah “perlindungan akhir kita” (lihat Mazmur 61:1–4), tutur Penatua Holland. “Apa pun lainnya yang terjadi, kita tidak akan pernah terpisah dari kasih Juruselamat dan penemanan-Nya, bahkan jika kita tidak mengenalinya pada saat itu. Roh tidak terhalang oleh virus atau oleh batas negara atau oleh perkiraan medis.”

### “Lakukan Hal-Hal yang Baik”

Baru-baru ini, sewaktu membaca sebuah laporan yang dikeluarkan oleh komite Gereja, Penatua Christofferson menjadi prihatin mengenai dampak dari “keterpencilan yang dipaksakan” yang dapat dialami anggota Gereja lajang—tua dan muda.

“Keterpencilan yang dipaksakan dapat menuntun pada kesepian, dan kesepian dapat memiliki konsekuensi kesehatan jasmani dan mental yang negatif,” tuturnya. “Untuk menangkal itu, beberapa ahli kesehatan masyarakat merekomendasikan agar mereka yang mengalami kesepian mencari cara untuk ‘melakukan hal-hal yang baik’ bagi seseorang.”

Para Orang Suci Zaman Akhir dapat menemukan cara-cara untuk melayani, menolong, dan berkontribusi kepada orang lain, terutama mereka yang kesepian, tutur Penatua Christofferson, dan para anggota



yang kesepian yang memberikan pelayanan kepada orang lain dapat mengurangi perasaan keterasingan mereka.

“Berfokuslah pada memberikan Pelayanan,” tuturnya. “Ada banyak yang dapat kita lakukan untuk satu sama lain agar memiliki rasa menjadi bagian serta persaudaraan antar brother dan sister. Ini adalah saat ketika kuorum penatua dan Lembaga Pertolongan dapat benar-benar merealisasikan diri dan menyediakan apa yang hanya mereka diorganisasi secara unik untuk melakukannya.”

Dan alih-alih selalu mengirim SMS kepada seseorang, dia menyarankan, “Saya rasa sangatlah sehat untuk menelepon seseorang menggunakan teknologi lama yang disebut telepon. Sekadar menelepon untuk berbincang dan berinteraksi. Biarkan mereka mendengar suara.”

Upaya kecil untuk menjangkau orang lain dapat membuat perbedaan besar, mencerahkan hari seseorang dengan cara-cara yang mungkin tidak kita ketahui. “Pemberian Pelayanan kita amat sangat dibutuhkan saat orang-orang sedemikian terisolasi,” tutur Penatua Cook.

Penatua Holland menyarankan, “Kita hendaknya mendedikasikan bagian tertentu dari hari kita untuk berkomunikasi dengan orang-orang yang membutuhkan dorongan semangat. Tentunya,

*Upaya kecil untuk menjangkau orang lain dapat membuat perbedaan besar, mencerahkan hari seseorang dengan cara-cara yang mungkin tidak kita ketahui. "Pemberian Pelayanan kita amat sangat dibutuhkan saat orang-orang sedemikian terisolasi."*

*—Penatua Quentin L. Cook*

kita mendapatkan dorongan semangat dari melakukan itu, sehingga setiap orang 'diangkat' (3 Nefi 27:14, 15), sebagaimana yang Juru selamat nyatakan Dia diutus ke bumi untuk melakukannya."

Cara lain kita dapat mengangkat diri kita sendiri dan orang lain adalah dengan bersiap bagi hari ketika bait suci dibuka kembali. Penutupan bait suci—baik karena pandemi, renovasi, atau pembersihan—“menyediakan kesempatan luar biasa untuk belajar lebih banyak mengenai penyelidikan sejarah keluarga, pengindeksan, dan cara mempersiapkan banyak, banyak nama bagi hari ketika pintu bait suci akan dibuka kembali,” tutur Penatua Bednar.

Terlepas dari apakah bait suci dibuka atau ditutup, Penatua Bednar menambahkan, para anggota Gereja masih dapat berjuang untuk layak dan memiliki rekomendasi bait suci yang berlaku.

### **Pelajaran yang Tuhan Ingin Kita Pelajari**

Sebagaimana yang Penatua Bednar tegas-kan, sementara tidak ada yang mau memilih untuk mengalami pandemi COVID-19, suatu wabah zaman akhir tetap saja menimpa kita.

“Dengan perspektif kekal yang disediakan Injil yang dipulihkan dan kasih karunia yang berasal dari Pendamaian Juruselamat, kita dapat mempelajari pelajaran-pelajaran dari kemalangan dalam kefanaan yang mempersiapkan kita bagi berkat-berkat kekekalan,” tuturnya. “Kita harus berdoa. Kita harus mencari. Kita harus meminta. Kita harus memiliki mata untuk melihat dan telinga untuk mendengar. Namun kita dapat diberkati dengan cara-cara yang menakjubkan untuk mempelajari pelajaran-pelajaran yang akan memberkati kita saat ini dan selama-lamanya.”

Dengan dampak yang menghancurkan terhadap keluarga di seluruh dunia, COVID-19 telah mengajarkan kepada orang-orang untuk memperlihatkan kepedulian yang meningkat terhadap orang lain, tutur Presiden Ballard.

“Kita jadi menyadari betapa berharganya keluarga kita, betapa berharganya tetangga kita, dan betapa berharganya sesama anggota Gereja kita,” dia bertutur. “Ini adalah pelajaran yang kita pelajari saat ini yang akan menjadikan kita orang yang lebih baik.”

Dan ketika badai saat ini berlalu, apa yang dapat kita harapkan kemudian? Lebih banyak tantangan serupa, tutur Penatua Uchtdorf. Anak-anak Allah di dalam dan di luar Gereja akan terus menghadapi tantangan.

“Kita hidup di suatu masa ketika kita perlu belajar,” tuturnya. Dan pelajaran paling penting yang dapat kita pelajari adalah bahwa jawaban terhadap tantangan mendatang juga adalah jawaban terhadap tantangan saat ini: Injil Yesus Kristus.

Karena para Orang Suci Zaman Akhir memiliki Injil Yesus Kristus yang dipulihkan, Penatua Holland menuturkan, mereka dapat belajar untuk bersikap positif dan optimis, melakukan yang terbaik semampu mereka dan mengindahkan perkataan Tuhan ketika Dia berfirman: “Marilah kita dengan riang melakukan segala sesuatu yang berada dalam kuasa kita; dan kemudian bolehlah kita tetap bergeming, dengan keyakinan sepenuhnya, untuk melihat keselamatan dari Allah, dan untuk diungkapkannya lengan-Nya” (Ajaran dan Perjanjian 123:17).

“Ada banyak hal yang membuat penuh sukacita sewaktu kita memurnikan iman kita, lebih memercayai Tuhan, dan melihat mukjizat pembebasan-Nya,” tutur Penatua Holland. ■

#### **CATATAN**

1. Lihat William G. Hartley, “The Church Grows in Strength,” *Ensign*, September 1999, 35.
2. *Ajaran-Ajaran Presiden Gereja: Heber J. Grant* (2002), 56.
3. Lihat Russell M. Nelson, “Sukacita dan Kesintasan Rohani,” *Ensign* atau *Liahona*, November 2016, 82.
4. Bruce R. McConkie, “The Caravan Moves On,” *Ensign*, November 1984, 85.
5. Joseph Smith, dalam *History of the Church*, 4:540.
6. Russell M. Nelson, “Dengarlah Dia,” *Ensign* atau *Liahona*, Mei 2020, 89.



# Hati Tertusuk dengan Luka yang Dalam: Memahami Perundungan dalam Keluarga

*Pola yang tidak sehat dapat berkembang dalam hubungan apa pun. Mengenali itu dapat menguak perundungan atau menghentikannya sebelum itu terjadi.*

**Oleh Jason B. Whiting, PhD**

Brigham Young University School of Family Life [Fakultas Kehidupan Keluarga Universitas Brigham Young]

**B**aru-baru ini saya dipanggil oleh seorang ayah yang hancur hatinya. Putrinya Jenna (nama telah diubah) sedang kuliah jauh dari rumah, menjalin hubungan baru, dan itu berlangsung cepat. Pacarnya, Jake, mendesak untuk menikah dan membatasi komunikasi Jenna dengan orangtuanya. Jenna meminta maaf kepada mereka, menjelaskan itu sebagai cinta dan hasrat Jake yang kuat untuk menghabiskan waktu sebagai pasangan.

Keluarga Jenna menjadi prihatin ketika mereka mendapati bahwa Jake memiliki mantan istri dan anak yang tidak pernah dia ungkapkan kepada Jenna. Mereka menelepon mantan istrinya, yang mengatakan Jake pemarah dan pencemburu. Saat Jake mengetahui itu dia menjadi marah. Dia mengatakan orangtua Jenna “mengendalikan” dan mengutip suatu saat mereka tidak menyukai lelucon sarkastik yang dia buat mengenai kecerdasan Jenna. Ironisnya Jake bersikukuh bahwa Jenna membuat keputusannya sendiri dengan tidak melibatkan mereka. Orangtua Jenna putus asa sewaktu panggilan telepon dan SMS mereka sekarang terus tidak dijawab.

Setiap orang menginginkan keluarga yang bahagia, namun bahkan ketika orang berusaha untuk menjalankan Injil, hubungan dapat menjadi menyakitkan. Beberapa tantangan adalah hasil dari kesalahpahaman dan gesekan yang umum dalam keluarga. Namun, dalam rumah tangga yang sehat, orang meminta maaf atas perilaku buruk dan memperbaiki hubungan, sementara dalam situasi yang tidak sehat, ada pola kekerasan dan penganiayaan yang terus berlangsung yang menyebabkan perundungan.

## **Perundungan Domestik dan Injil**

*“Kamu telah menghancurkan hati istrimu yang lembut, dan kehilangan rasa percaya anak-anakmu” (Yakub 2:35).*

Perundungan terdiri dari tindakan-tindakan yang dimaksudkan untuk menyakiti atau mengendalikan. Ini terdiri dari beragam perilaku yang dapat mencakup pengabaian, manipulasi, kritik verbal, dan kekerasan fisik atau seksual.<sup>1</sup> Sayangnya, perilaku merundung adalah umum, dengan beberapa pakar mengestimasi bahwa sekitar seperempat anak di seluruh dunia diperlakukan tidak baik secara fisik, seksual atau emosional.<sup>2</sup> Orang dewasa juga memiliki tingkat tinggi menjadi



“Suara yang menyampaikan kesaksian mendalam, mengucapkan doa sungguh-sungguh, dan melantunkan nyanyian pujian Sion dapat saja merupakan suara yang sama yang mencaci-maki dan mengecam, mempermalukan dan menghina, menyebabkan rasa sakit dan menghancurkan semangat diri sendiri serta orang lain dalam prosesnya. ‘Dari mulut yang satu keluar berkat dan kutuk,’ Yakobus berduka. ‘Hal ini saudara-saudara [dan saudari-saudariku], tidak boleh demikian terjadi’ [Yakobus 3:10].”

Penatua Jeffrey R. Holland dari Kuorum Dua Belas Rasul, “The Tongue of Angels,” *Liahona*, Mei 2007, 16.



korban, dengan sekitar 1 dari 4 wanita dan 1 dari 10 pria mengalami kekerasan fisik dari pasangan.

Perundungan dapat terjadi dalam hubungan apa pun, dan baik pria maupun wanita dapat menjadi pelaku. Namun, pria lebih cenderung bersikap mengendalikan dan melakukan kekerasan fisik dan seksual yang parah, dan perempuan lebih cenderung ditoror, dikuasai, atau terluka parah oleh pasangannya.<sup>3</sup>

Perundungan merusak jiwa baik pelaku maupun korbannya dan bertentangan dengan ajaran-ajaran Juruselamat. Para nabi modern telah menyatakan bahwa mereka “yang merundung pasangan atau keturunan ... suatu hari akan bertanggung jawab di hadapan Allah.”<sup>4</sup> Pelaku perundungan sering mengabaikan atau memanfaatkan asas-asas Injil. Sebagai contoh, saya menasihati pasangan di mana suami melakukan perselingkuhan dan menghabiskan simpanan mereka dengan judi, namun alih-alih meminta maaf, dia menekan istrinya untuk mengampuni dan bersikukuh istrinya memiliki “dosa yang lebih besar” jika dia tidak memaafkannya. Dia mengesampingkan sakit hati istrinya dan mengklaim dia benar di hadapan Allah atau dia tidak mungkin menjadi pekerja bait suci. Sewaktu istrinya berbicara kepada para pemimpin Gereja,

dia mengecilkan pengkhianatannya dan membesar-besarkan keprihatinan istrinya, mengatakan bahwa istrinya itu mengalami depresi. Si suami menolak “asas-asas ... respek, kasih, [dan] belas kasihan”<sup>5</sup> dan menganiaya istrinya. Upaya istrinya untuk menjalankan asas-asas Injil tidak dapat memperbaiki masalah yang ditimbulkan si suami. Kita masing-masing dapat menyerah pada perilaku yang tidak sehat. Ada karakteristik tertentu yang umum untuk semua jenis perundungan, dan semakin parah dan sering ini terjadi, semakin tidak sehat hubungannya. Berikut adalah lima dari pola khas perundungan ini yang dapat membantu Anda mengenali perilaku tidak sehat dalam diri Anda dan orang lain.

### 1. Kekejaman

*“Lidah mereka merayu-rayu, bibir mereka mengandung bisa. Mulut mereka penuh dengan sumpah serapah” (Roma 3:13–14).*

Seorang pria datang menemui saya untuk terapi melawan keinginan istrinya, yang mengejeknya karena “membutuhkan bantuan.” Di gereja dia peramah dan setia, namun di rumah sikap dinginnya yang merendahkan menyengat bagaikan cambuk. Dia mengkritik pendapatannya dan menyebut karier mengajarnya “pekerjaan anak perempuan.” Dia mengatakan kepada putranya, “Ibu harap kamu tidak menjadi pengecut seperti

### TEMUKAN LEBIH BANYAK

Pemimpin dapat menemukan bantuan untuk menangani perundungan dalam *Leader and Clerk Resources* di [ChurchofJesusChrist.org](http://ChurchofJesusChrist.org). Semua pemimpin dan guru anak atau remaja hendaknya menyelesaikan pelatihan “Melindungi Anak dan Remaja” dalam rentang waktu satu bulan setelah dipanggil. Pelatihan tersebut dapat ditemukan di [ChurchofJesusChrist.org/callings/church-safety-and-health](http://ChurchofJesusChrist.org/callings/church-safety-and-health).

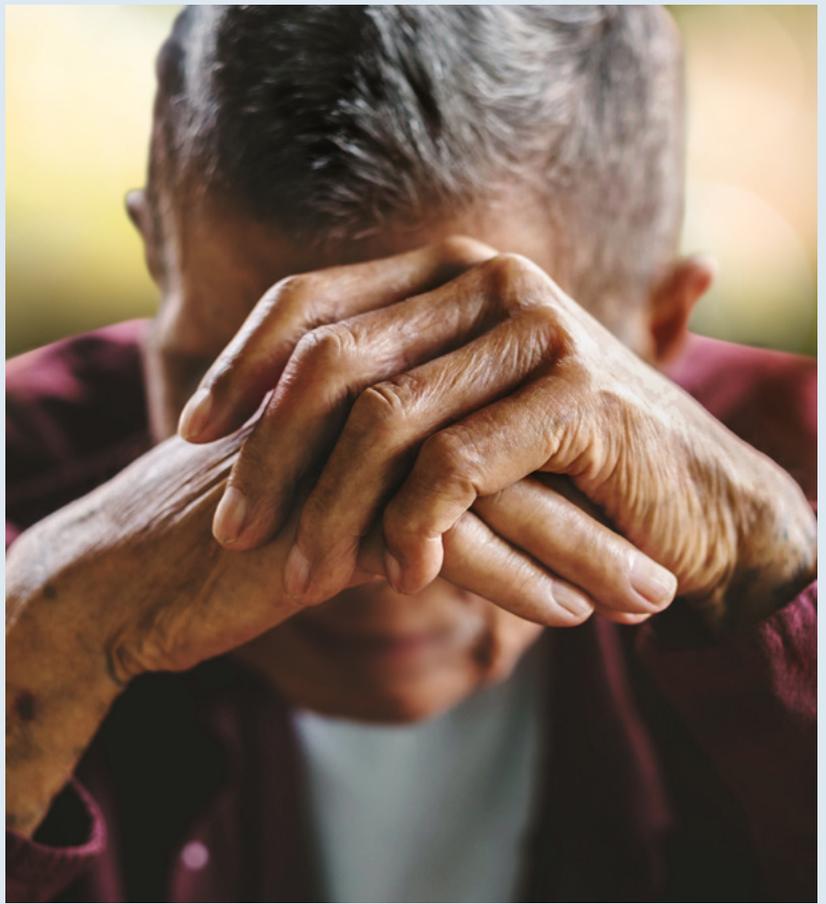
ayahmu,” dan menghabiskan setiap hari di telepon dengan ibunya, di mana mereka menghina suami mereka. Orang yang kritis merasa dibenarkan dalam menyebabkan rasa sakit dan “senang melihat yang lain menderita” (Ajaran dan Perjanjian 121:13). Anggota keluarga ini melanggar perintah Yesus untuk “tidak menghakimi” dan “tidak menghukum” (Lukas 6:37) karena mereka meremehkan, menunjukkan rasa muak, atau memberi julukan hinaan.

## 2. Penipuan

*“Engkau dikuasai oleh roh dusta, dan kamu telah menanggalkan Roh Allah” (Alma 30:42).*

Penipuan merasuki perundungan ketika pelaku meminimalkan tindakan mereka, menyalahkan orang lain, dan memutarbalikkan kata-kata. Ini membingungkan para korban, seperti yang dijelaskan oleh salah satu peserta penelitian saya: “[Suami saya akan] mengemukakan dan kemudian meminta maaf, lalu berkata, ‘Yah, memang ini salahmu’ ... terus-menerus seperti itu sampai saya mulai memercayai itu.”<sup>6</sup> Penyangkalan terhadap realitas orang lain ini disebut *gaslighting* [bentuk kekerasan mental untuk memanipulasi secara psikologis], dan itu membuat korban bingung dan tidak yakin akan ingatan dan pendapat mereka. Seperti bentuk penipuan lainnya, *gaslighting* digunakan untuk memanipulasi percakapan dan menunjukkan tampilan palsu.

Mereka yang merundung orang lain dengan keras menolak mengakui bahwa mereka berniat melukai dan sering mengklaim mereka adalah korban. Ketika Jenna menyatakan rasa tidak nyaman tentang kritikan Jake terhadap orangtuanya, Jake marah dan bersikukuh bahwa Jenna “menghina-nya.” Jake ada di antara “mereka yang



menyerukan pelanggaran ... dan mereka sendiri adalah anak-anak dari ketidakpatuhan” (Ajaran dan Perjanjian 121:17). Dia tidak saja mempromosikan kisah palsunya namun juga membenci kebenaran.<sup>7</sup>

## 3. Alasan

*“Akuilah kesalahanmu dan kekeliruan itu yang telah kamu lakukan” (Alma 39:13).*

Seorang yang rendah hati merasa menyesal setelah menyakiti orang lain dan bertobat serta berbuat lebih baik. Seseorang yang bersikap merundung menolak panggilan hati nurani dengan alasan. Sebagaimana salah satu dari peserta riset saya mengenang, “Saya merasa tidak enak tentang perundungan fisik tersebut, dan kemudian saya akan berpikir itu mungkin tidak terjadi jika saja dia mau menutup mulutnya.” “Kedukacitaan[nya] bukanlah untuk pertobatan” (Mormon 2:13) melainkan disingkirkan karena amarah yang sengit dan sikap mempersalahkan.

Dalam terapi, saya pernah memberi tahu seorang istri bahwa saya tidak pernah melihat dia menunjukkan dukacita menurut kehendak Allah karena selama bertahun-tahun mengkritik suaminya. Tanggapannya bukanlah penyesalan melainkan sikap bersungut-sungut: “Bagus, ini ada lagi yang tidak saya lakukan!” Orang yang bersikap merundung menolak tanggung jawab serta terlalu sensitif dan defensif. Mereka mudah tersinggung oleh hal-hal kecil.

#### 4. Kesombongan

*“Hendaklah dengan rendah hati yang seorang menganggap yang lain lebih utama daripada dirinya sendiri” (Filipi 2:3).*

Kesombongan mencakup penuntutan hak dan sikap pemusatan pada diri. Seorang pria mencaci maki istri dan anak-anaknya setiap kali dia berpikir mereka “tidak menghargai” dia. Jika pendapat mereka tidak sesuai dengan pendapatnya, mereka “mengusik” dia atau “tidak patuh.” Kesombongan adalah kompetitif dan fokus pada kekuatan serta kemenangan. Sebaliknya, keluarga yang sehat adalah kooperatif, di mana ada keseimbangan keadilan, dan anggota “berurusan dengan adil satu sama lain” (4 Nefi 1:2). Pasangan seharusnya menjadi mitra yang setara,<sup>8</sup> di mana masing-masing leluasa berpendapat dan semua pendapat dihargai.

#### 5. Kendali

*“Ketika kita ... menjalankan kendali atau kekuasaan atau tekanan ke atas jiwa anak-anak manusia ... surga menarik dirinya” (Ajaran dan Perjanjian 121:37).*

Meski kita menghargai hak pilihan, sungguh mengejutkan betapa sering anggota keluarga saling memberi

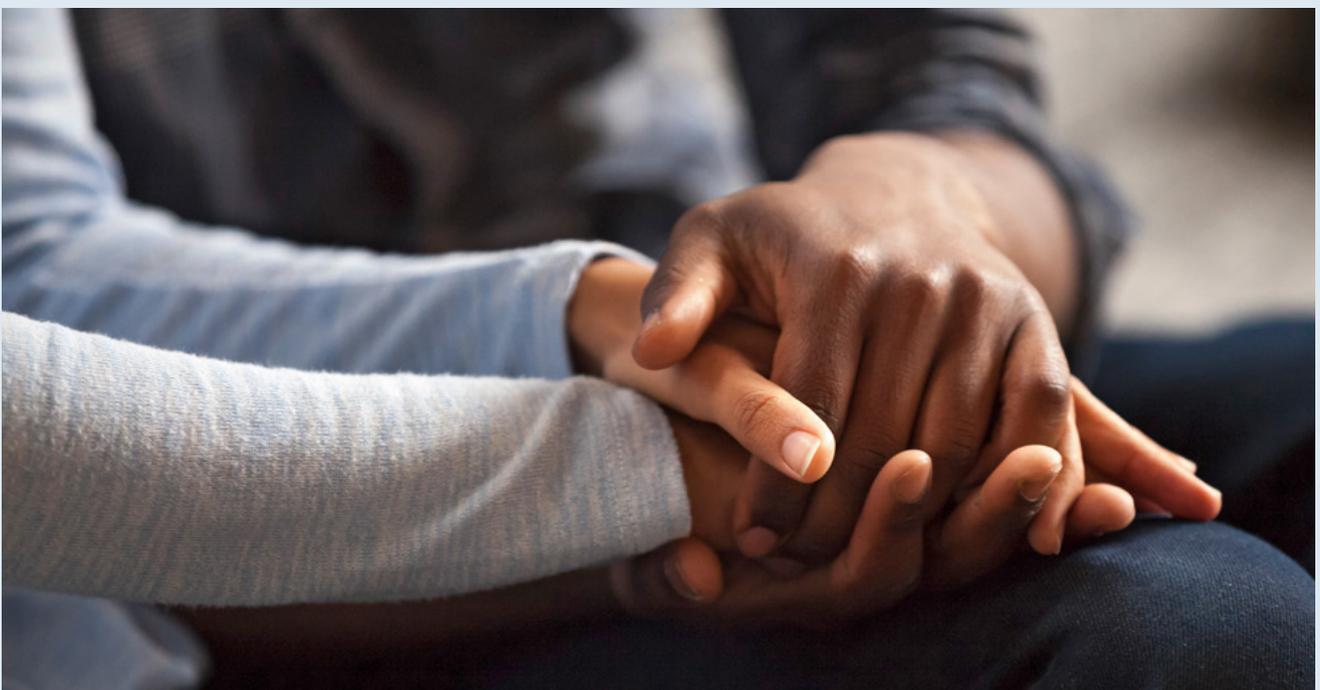
tahu bagaimana harus berpikir, merasa, dan bertindak. Beberapa bahkan mengendalikan melalui intimidasi, rasa malu, pemutusan kasih, atau ancaman. Seorang suami memiliki ekspektasi kaku bahwa istrinya harus menyiapkan sarapan setiap hari pada waktu tertentu, memenuhi permintaan intim tertentu, dan mendengarkan dia mengenai “kekhawatirannya,” yang biasanya melibatkan bagaimana si istri dapat memperbaiki diri. Dia memantau pengeluaran istrinya dan menjadi marah jika dia tidak cepat menjawab SMS-nya.

Ibu yang lain mengungkapkan kekecewaan rutinnnya terhadap anak gadisnya kapan pun si gadis memperlihatkan kesedihan atau tidak memenuhi standar-standar ibunya. Jika ekspektasi tidak terpenuhi, atau jika suaminya menyatakan keprihatinan, dia memperlakukan semua orang dengan bungkam sebagai ekspresi tidak setuju.

#### Pengharapan dan Penyembuhan

*“Telah Kudengar doamu dan telah Kulihat air matamu; sesungguhnya Aku akan menyembuhkan engkau” (2 Raja-Raja 20:5).*

Meski perundungan menghancurkan hati, perubahan selalu dimungkinkan. Korban dapat menjangkau pada sumber daya rohani dan profesional dan mencari



kuasa Pendamaian Juruselamat untuk menyembuhkan luka-luka mereka. Untuk menemukan bantuan, pergilah ke **abuse.ChurchofJesusChrist.org**.

Mereka yang telah bersikap merunding harus bertobat dan mencari bantuan. Ini memerlukan “turun ke kedalaman kerendahan-hatian” (3 Nefi 12:2) dan menerima tanggung jawab penuh atas perilaku mereka. Perubahan membutuhkan lebih dari sekadar janji-janji jangka pendek dan upaya serampangan yang tidak tulus. Rasa sakit pertobatan yang dalam adalah mencabik jiwa, dan beberapa orang tidak akan rela melakukannya, yang meninggalkan para korban dengan keputusan sulit mengenai bagaimana melindungi diri mereka sendiri.<sup>9</sup>

Bapa Surgawi kita peduli terhadap kita sama seperti ayah yang sedih yang menelepon saya mengenai putrinya. Kasih Allah adalah “seluas kekekalan” (Musa 7:41), dan Dia sangat tersakiti ketika anak-anak-Nya saling menyakiti. Dalam sebuah percakapan lembut dengan Henokh, Dia meratap. “Saudara-saudaramu ini; mereka adalah hasil karya tangan-Ku, ... dan [Aku telah] [mem]berikan perintah, agar mereka saling mengasihi, ... tetapi lihatlah, mereka tanpa kasih sayang, dan mereka membenci darah mereka sendiri” (Musa 7:32–33). Ada ratapan di surga dan di bumi ketika tubuh dan jiwa terluka. Namun, dengan kerendahan-hatian, kuasa Allah, dan bantuan profesional bila diperlukan, adalah mungkin untuk menghentikan perilaku merusak dan menciptakan rumah tangga dengan martabat, keamanan, dan kasih. ■

#### CATATAN

1. Untuk informasi lebih lanjut mengenai kekerasan fisik, lihat [abuse.ChurchofJesusChrist.org](http://abuse.ChurchofJesusChrist.org). Untuk informasi lebih lanjut mengenai perundungan dan serangan seksual, lihat Benjamin M. Ogles, “Agency, Accountability, and the Atonement of Jesus Christ: Application to Sexual Assault” (kebakhtian Brigham Young University, 30 Januari 2018), [speeches.byu.edu](http://speeches.byu.edu); dan Chieko N. Okazaki, “Healing from Sexual Abuse” (konferensi Brigham Young University, 23 Oktober 2002).
2. Lihat Maryam Ajilian Abbasi, Masumeh Saeidi, Gholamreza Khademi, Bibi Leila Hoseini, Zahra Emami Moghadam, “Child Maltreatment in the World: A Review Article,” *International Journal of Pediatrics*, volume 3, nomor 1 (2014), 353–365.
3. Lihat Hamby, S., “Current controversies: Are women really as violent as men? The ‘gender symmetry’ controversy;” dalam Claire M. Renzetti, Jeffrey L. Edleson, and Raquel Kennedy Bergen, *Sourcebook on Violence Against Women*, edisi ke-3 (2018), 78–82.
4. “Keluarga: Pernyataan kepada Dunia,” *Liahona*, Mei 2017, 145; lihat juga [abuse.ChurchofJesusChrist.org](http://abuse.ChurchofJesusChrist.org).
5. “Keluarga: Pernyataan kepada Dunia.”
6. Jason B. Whiting, Megan Oka, and Stephen T. Fife, “Appraisal distortions and intimate partner violence: Gender, power, and interaction,” *Journal of Marital and Family Therapy* (2012), suplemen1:113–149.
7. Untuk contoh tulisan suci lainnya tentang membenci kebenaran, lihat Yohanes 3:19–21; Kisah Para Rasul 7:54; 2 Nefi 1:25–26; dan 2 Nefi 4:13.
8. Lihat “Keluarga: Pernyataan kepada Dunia”; lihat juga H. Burke Peterson, “Unrighteous Dominion,” *Ensign*, Juli 1989, 6–11, untuk informasi lebih lanjut mengenai doktrin tentang kesetaraan dan pertanyaan untuk dipertimbangkan terkait dengan hubungan perjanjian.
9. Mereka yang berada dalam situasi kekerasan seringkali harus membuat pilihan tentang bagaimana melindungi keselamatan mereka sendiri, atau keselamatan orang lain, serta apakah mereka perlu menetapkan batasan atau membatasi interaksi mereka dengan orang-orang yang bersifat melukai. Presiden James E. Faust (1920–2007) membahas situasi sulit ini ketika seseorang terjebak dalam “hubungan yang berkepanjangan dan tampaknya tidak dapat ditawarkan yang menghancurkan martabat seseorang sebagai manusia” (“Enriching Your Marriage,” *Liahona*, April 2007, 3); lihat juga bagian “Help for Victims [Bantuan bagi Korban]” di situs web pencegahan perundungan Gereja untuk informasi dan opsi lebih lanjut.



#### TEMUKAN LEBIH BANYAK

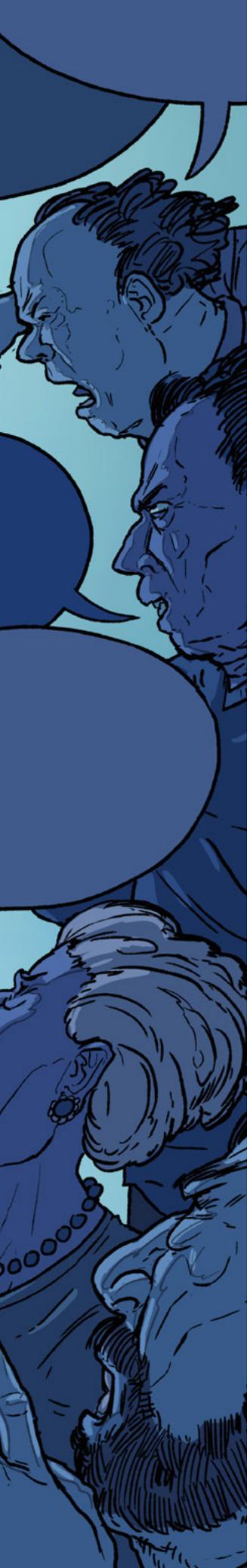
Untuk menemukan informasi tambahan atau menghubungi tenaga profesional dan sumber daya yang bermanfaat lainnya, kunjungi situs web perundungan Gereja di [abuse.ChurchofJesusChrist.org](http://abuse.ChurchofJesusChrist.org).

Untuk mengetahui lebih banyak mengenai cara membantu korban, bacalah di bilah sisi “Bagaimana Saya Dapat Menolong? Untuk Teman dan Pemimpin” dalam versi digital artikel ini di [liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://liahona.ChurchofJesusChrist.org) atau di aplikasi Perpustakaan Injil.

#### SUMBER DAYA UNTUK PEMIMPIN

Para pemimpin yang menyadari adanya perundungan di mana anak di bawah umur terlibat sebagai korban atau saksi hendaknya menghubungi jalur bantuan Gereja yang terdapat di [counselingresources.ChurchofJesusChrist.org](http://counselingresources.ChurchofJesusChrist.org).





# BERDIRI DI ATAS Batu Karang Wahyu

*Dengan berpijak di atas batu karang wahyu, kita dapat menemukan jawaban terhadap pertanyaan-pertanyaan kita yang paling penting.*

Sebagai bagian dari penugasan yang saya miliki sebagai Pembesar Umum beberapa tahun lalu, saya membaca banyak materi yang bertentangan dengan Gereja Yesus Kristus dari Orang-Orang Suci Zaman Akhir, Nabi Joseph Smith, Kitab Mormon, dan peristiwa Pemulihan. Karena penugasan itu berubah, saya tidak pernah kembali untuk berada dalam situasi yang buruk itu.

Membaca materi itu selalu memberi saya perasaan muram, dan suatu hari perasaan suram itu mengilhami saya untuk menuliskan sebagian jawaban terhadap semua pernyataan antagonis semacam itu. Saya ingin berbagi beberapa pemikiran yang saya catat hari itu, dan meski yang saya tuliskan adalah untuk manfaat saya sendiri, saya berharap itu akan membantu Anda juga.

## **Akankah Kita Tetap untuk Selama-lamanya?**

Nabi Daniel mengatakan bahwa di zaman terakhir “Allah semesta langit akan mendirikan suatu kerajaan yang tidak akan binasa sampai selama-lamanya, dan kekuasaan tidak akan beralih lagi kepada bangsa lain: kerajaan itu akan meremukkan segala kerajaan dan menghabisinya, tetapi kerajaan itu sendiri akan tetap untuk selama-lamanya” (Daniel 2:44).

Kerajaan Allah adalah Gereja Yesus Kristus dari Orang-Orang Suci Zaman Akhir. Itu akan “tetap untuk selama-lamanya.” Pertanyaannya, Akankah Anda dan saya tetap bertahan atau “apakah [kita] akan pergi juga?” (Yohanes 6:67). Dan seandainya kita pergi, ke manakah kita akan pergi?



**Oleh Penatua  
Lawrence E.  
Corbridge**

Anggota Emeritus  
Tujuh Puluh



### Penipuan Adalah Tanda dari Zaman Kita

Ketika Tuhan menjabarkan tanda-tanda kedatangan-Nya dan akhir dunia, Dia menyebutkan banyak hal, termasuk perang dan desas-desus perang, bangsa akan bangkit melawan bangsa, kelaparan, wabah penyakit, gempa bumi, dan banyak lagi tanda lain, termasuk yang satu ini: “Karena pada hari itu [zaman ini] juga akan ada bangkit Kristus-Kristus palsu, dan nabi-nabi palsu, dan akan memperlihatkan tanda dan keajaiban yang besar, sedemikian rupa, sehingga, jika mungkin, mereka akan menipu umat paling pilihan, yang adalah umat pilihan menurut perjanjian” (Joseph Smith—Matthew 1:22 [diterjemahkan secara bebas]; lihat juga Matius 24:24).

Saya tidak yakin mengenai semua yang tersirat oleh kualifikasi “jika mungkin, mereka akan menipu umat paling pilihan,” namun saya pikir itu berarti, setidaknya, bahwa setiap orang akan ditantang di zaman kita.

Ada banyak yang menipu, dan jenis tipuannya amatlah banyak. Di satu sisi kita menemui mereka yang menyerang Pemulihan, Nabi Joseph Smith, dan Kitab Mormon. Berikutnya kita melihat mereka yang percaya pada Pemulihan namun menyatakan bahwa Gereja memiliki kekurangan dan telah tersesat. Yang lain mengklaim percaya pada Pemulihan namun kecewa dengan doktrin yang bertentangan dengan sikap-sikap dari zaman kita yang bergeser. Beberapa orang yang tidak memiliki wewenang mengklaim memiliki visi, mimpi, dan kunjungan untuk memperbaiki arah Gereja, membimbing kita ke jalan yang lebih tinggi, atau mempersiapkan Gereja untuk akhir dunia. Yang lain tertipu oleh roh-roh palsu.

Di ujung lain spektrum, kita tiba pada alam semesta yang penuh gangguan. Belum pernah ada lebih banyak informasi, informasi yang salah, dan informasi yang keliru; lebih banyak barang, gawai, dan gim, dan lebih banyak

opsi, tempat untuk dikunjungi, dan sesuatu untuk dilihat dan dilakukan untuk mengisi waktu dan perhatian kita jauh dari apa yang paling penting. Itu semua dan jauh lebih banyak lagi disebarluaskan secara instan ke seluruh dunia oleh media elektronik. Ini adalah zaman penipuan.

### Pengetahuan adalah Krusial

Keberanian memungkinkan kita untuk melihat secara jelas karena itu adalah “pengetahuan tentang hal-hal sebagaimana adanya, dan sebagaimana adanya dahulu, dan sebagaimana adanya yang akan datang” (Ajaran dan Perjanjian 93:24). Pengetahuan adalah krusial untuk menghindari penipuan, untuk membedakan antara kebenaran dan kesalahan, dan untuk melihat secara jelas dan menemukan cara untuk mengatasi masalah di zaman kita.

Nabi Joseph Smith menuturkan, “Pengetahuan adalah perlu bagi kehidupan dan keallahan .... Pengetahuan adalah wahyu. Dengarlah ... kunci utama ini: pengetahuan adalah kuasa Allah menuju keselamatan.”<sup>1</sup>

Orang mengatakan, “Anda harus setia pada kepercayaan Anda.” Meski itu benar, Anda tidak bisa lebih baik daripada apa yang Anda tahu. Kebanyakan dari kita bertindak berdasarkan keyakinan kita, terutama apa yang kita yakini adalah demi kepentingan pribadi kita. Masalahnya adalah, kita terkadang keliru.

Beberapa orang mungkin percaya kepada Allah dan bahwa pornografi itu salah namun masih mengklik situs web pornografi, secara keliru memercayai bahwa mereka akan lebih bahagia jika mereka melakukannya atau bahwa mereka tidak bisa menahan diri harus mengklik atau bahwa mereka tidak menyakiti siapa pun. Mereka sama sekali keliru.

Orang-orang lain mungkin percaya adalah salah untuk berbohong, namun masih berbohong sesekali, secara keliru percaya akan lebih baik bagi mereka jika kebenarannya tidak diketahui. Mereka sama sekali keliru.

Seseorang mungkin percaya dan bahkan tahu bahwa Yesus adalah Kristus namun masih menyangkal Dia tidak hanya sekali namun tiga kali karena kepercayaan yang salah bahwa akan lebih baik baginya jika menenangkan orang banyak. Petrus tidaklah jahat. Saya bahkan tidak yakin dia lemah. Dia hanya keliru. (Lihat Matius 26:34, 69–75.)

Ketika kita bertindak buruk, kita mungkin berpikir kita jahat, padahal sebenarnya kita hanyalah keliru. Tantangannya bukanlah menghilangkan perbedaan antara tindakan kita dan keyakinan kita; alih-alih, tantangannya adalah menutup celah antara keyakinan kita dan kebenaran.

Bagaimana kita menghilangkan perbedaan itu? Bagaimana kita menghindari penipuan?

### Pertanyaan Utama dan Pertanyaan Sekunder

Ada pertanyaan utama dan ada pertanyaan sekunder. Mulailah dengan menjawab pertanyaan utama terlebih dahulu. Pertanyaan utama adalah yang paling penting. Hanya ada beberapa pertanyaan utama. Saya sebutkan empat:

1. Adakah seorang Allah yang adalah Bapa kita?
2. Apakah Yesus, Putra Allah, Juruselamat dunia?
3. Apakah Joseph Smith seorang nabi?
4. Apakah Gereja Yesus Kristus dari Orang-Orang Suci Zaman Akhir adalah kerajaan Allah di bumi?

Sebaliknya, pertanyaan sekunder tak ada habisnya. Mereka menyertakan pertanyaan mengenai sejarah Gereja, pernikahan jamak, orang-orang keturunan Afrika dan imamat, wanita dan imamat, penerjemahan Kitab Mormon, Mutiara yang Sangat Berharga, DNA dan Kitab Mormon, pernikahan sesama jenis, beragam kisah tentang Penglihatan Pertama, dan masih banyak lagi.

Jika Anda menjawab pertanyaan utama, pertanyaan sekunder terjawab juga, atau itu menjadi berkurang pentingnya. Jawablah pertanyaan-pertanyaan utama, dan Anda dapat menangani hal-hal yang Anda pahami dan hal-hal yang tidak Anda pahami, serta

hal-hal yang Anda setuju serta hal-hal yang tidak Anda setuju tanpa meninggalkan Gereja.

### Metode Ilahi Pembelajaran

Ada beragam metode pembelajaran, termasuk metode ilmiah, analitis, akademik, dan ilahi. Keempat metode tersebut adalah perlu untuk mengetahui kebenaran. Itu semua dimulai dengan cara yang sama: dengan sebuah pertanyaan. Pertanyaan adalah penting, terutama pertanyaan utama.

Metode pembelajaran ilahi menggabungkan elemen-elemen metodologi lain tetapi pada akhirnya mengalahkan segala yang lain dengan mengakses kuasa surga. Akhirnya hal-hal dari Allah dinyatakan melalui Roh Allah, yang biasanya berupa suara yang lembut, tenang. Tuhan berfirman, “Allah akan memberi kepadamu pengetahuan melalui Roh Kudus-Nya, ya, melalui karunia Roh Kudus yang tidak terucapkan” (Ajaran dan Perjanjian 121:26).

Rasul Paulus mengajarkan bahwa kita tidak dapat mengetahui hal-hal dari Allah kecuali melalui Roh Allah (lihat 1 Korintus 2:9–11; lihat juga Joseph Smith Translation, 1 Corinthians 2:11, tidak diterjemahkan). Dia berkata, “Manusia duniawi tidak menerima apa yang berasal dari Roh Allah, karena hal itu baginya adalah suatu kebodohan.” Kita melihat itu setiap hari. Paulus melanjutkan, “Ia tidak dapat memahaminya,





sebab hal itu hanya dapat dinilai secara rohani” (1 Korintus 2:14).

Dari semua masalah yang Anda hadapi dalam kehidupan, satu adalah yang penting dari semuanya dan paling tidak dipahami. Yang terburuk dari semua kondisi manusia bukanlah kemiskinan, penyakit, kesepian, perundungan, atau perang—betapa pun buruknya kondisi-kondisi itu. Yang terburuk dari semua kondisi manusia adalah yang paling umum: yaitu mati secara rohani. Yaitu dipisahkan dari hadirat Allah, dan dalam kehidupan ini, hadirat-Nya adalah Roh atau kuasa-Nya.

Sebaliknya, yang terbaik dari segala kondisi manusia bukanlah kemakmuran, ketenangan, kedudukan, kesehatan yang baik, kehormatan manusia, atau keamanan. Yang terbaik dari segala kondisi manusia adalah diberkahi dengan kuasa surgawi. Itu adalah dilahirkan kembali, untuk memiliki karunia dan kerekanan Roh Kudus, yaitu sumber pengetahuan, wahyu, kekuatan, kegamblangan, kasih, sukacita, kedamaian, pengharapan, keyakinan diri, iman, dan hampir semua hal baik lainnya.

Yesus berfirman: “Tetapi Penghibur, yaitu Roh Kudus, ... akan mengajarkan segala sesuatu kepadamu” (Yohanes 14:26). Itu adalah kuasa yang melaluinya kita “boleh mengetahui kebenaran akan segala hal” (Moroni 10:5). “Itu akan memperlihatkan ... [kita] segala sesuatu yang hendaknya [kita] lakukan” (2 Nefi 32:5). Itu adalah sumber “air hidup” yang mengalir sampai ke kehidupan kekal (Yohanes 7:38; lihat juga ayat 37).

Bayarlah berapa pun harga yang harus Anda bayar, tanggunglah apa pun beban yang harus Anda tanggung, dan buatlah apa pun pengurbanan yang harus Anda buat untuk

mendapatkan dan mempertahankan dalam kehidupan Anda roh dan kuasa dari Roh Kudus. Setiap hal yang baik bergantung pada mendapatkan dan mempertahankan kuasa Roh Kudus dalam kehidupan Anda.

### “Apa yang Tidak Meneguhkan”

Jadi, apa kemuraman yang saya rasakan beberapa tahun lalu ketika membaca materi-materi antagonis? Beberapa orang akan mengatakan bahwa kemuraman itu adalah produk dari bias kepercayaan, yang merupakan kecenderungan untuk memilih dan hanya memilih hal-hal yang sesuai dengan asumsi dan kepercayaan kita. Pemikiran bahwa segala sesuatu yang diyakini dan diajarkan kepada seseorang mungkin salah, terutama dengan tidak ada yang lebih baik untuk menggantikannya, adalah pemikiran yang memang suram dan mengganggu.

Namun kemuraman yang saya alami sewaktu saya mendengar kelompok orang yang secara keliru mengkritik Nabi Joseph Smith dan Pemulihan Gereja Yesus Kristus adalah berbeda. Kemuraman itu bukanlah bias kepercayaan, dan itu bukanlah rasa takut telah salah. Itu adalah ketiadaan dari Roh Allah. Itu adalah kondisi manusia ketika “ditinggalkan seorang diri” (Ajaran dan Perjanjian 121:38). Itu adalah kemuraman kegelapan dan “kehampaan pikiran” (Ajaran dan Perjanjian 9:9; lihat juga ayat 8).

Tuhan berfirman:

“Dan yang tidak meneguhkan bukanlah berasal dari Allah, melainkan dari kegelapan.

Apa yang dari Allah adalah terang; dan dia yang menerima terang, dan melanjutkan di dalam Allah, menerima lebih banyak terang; dan terang itu tumbuh makin cemerlang dan makin cemerlang sampai hari yang sempurna” (Ajaran dan Perjanjian 50:23).

Wahyu dari Roh Allah menggantikan bias kepercayaan karena itu tidak didasarkan hanya pada bukti. Saya telah menghabiskan seumur hidup berupaya untuk mendengarkan firman Tuhan dan belajar untuk mengenali serta mengikuti Roh Allah. Roh yang terkait dengan suara-suara kalam jahat yang menyerang Nabi Joseph Smith, Kitab Mormon, dan Pemulihan bukanlah roh terang, kecerdasan, dan kebenaran. Saya tidak tahu banyak, namun saya sungguh tahu suara Allah, dan suaranya tidak dalam paduan suara kalam itu.

Berbeda sekali dengan kemuraman dan kehampaan pikiran yang memuakkan yang merasuki rawa keraguan adalah roh terang, kecerdasan, kedamaian, dan kebenaran yang menghadiri peristiwa-peristiwa dan doktrin agung Pemulihan, terutama tulisan suci yang

diungkapkan kepada dunia melalui Nabi Joseph Smith. Bacalah itu dan tanyakan kepada diri Anda dan Allah apakah itu kata-kata kebohongan, tipuan, dan delusi atau apakah itu adalah kebenaran.

### **Anda Tidak Dapat Mempelajari Kebenaran dengan Eliminasi**

Beberapa orang yang takut bahwa Gereja mungkin tidak benar menghabiskan waktu dan perhatian mereka bergumul dengan banyaknya pertanyaan sekunder. Mereka secara keliru berusaha untuk mempelajari kebenaran melalui proses eliminasi, dengan berusaha untuk mengeliminasi setiap keraguan. Itu selalu merupakan gagasan yang buruk. Itu tidak pernah berhasil.

Ada klaim dan opini yang tak terbatas yang dilontarkan menentang kebenaran. Setiap kali Anda melacak jawaban untuk satu klaim antagonis dan menengok ke atas, Anda dihadapkan pada klaim yang lain. Saya tidak mengatakan Anda hendaknya mengabaikannya, namun saya mengatakan Anda dapat menghabiskan seumur hidup dengan putus asa melacak jawaban terhadap setiap klaim yang dilontarkan terhadap Gereja dan tidak pernah sampai pada pengetahuan tentang kebenaran-kebenaran yang paling penting.

Jawaban terhadap pertanyaan utama tidaklah datang dengan menjawab pertanyaan sekunder. Ada jawaban terhadap pernyataan sekunder, namun Anda tidak bisa membuktikan yang positif dengan tidak menyangkal setiap yang negatif. Anda tidak dapat membuktikan bahwa Gereja benar dengan menyangkal setiap klaim yang dibuat menentanginya. Itu strategi yang cacat. Pada akhirnya harus ada bukti afirmatif, dan dengan hal-hal dari Allah, bukti afirmatif akhirnya dan pastinya datang melalui wahyu dengan perantaraan roh dan kuasa Roh Kudus.

Kepada para murid-Nya, Yesus bertanya: “Tetapi apa katamu, siapakah Aku ini?”

Maka jawab Simon Petrus: ‘Engkau adalah Mesias, Anak Allah yang hidup!’

Kata Yesus kepadanya: ‘Berbahagialah engkau Simon bin Yunus sebab bukan manusia yang menyatakan itu kepadamu, melainkan Bapa-Ku yang di Surga.

... Engkau adalah Petrus dan di atas batu karang ini Aku akan mendirikan jemaat-Ku dan alam

maut tidak akan menguasainya” (Matius 16:15–18; lihat juga ayat 13–14).

Gereja Yesus Kristus berpijak pada batu karang wahyu, dan gerbang neraka tidak akan berjaya melawannya. Anda dan saya adalah Gereja itu. Kita harus berpijak pada batu karang wahyu, dan meski kita mungkin tidak mengetahui jawaban terhadap setiap pertanyaan, kita harus mengetahui jawaban terhadap pertanyaan-pertanyaan utama. Jika kita melakukannya, alam mau tidak akan menguasai kita dan kita akan tetap bertahan selama-lamanya.

### **Berdiri di Atas Batu Karang Wahyu**

Ada seorang Allah di surga yang adalah Bapa Kekal kita. Yesus Kristus adalah Putra Allah, Penebus dunia. Joseph Smith adalah nabi Allah yang meletakkan dasar bagi Pemulihan kerajaan Allah. Gereja Yesus Kristus dari Orang-Orang Suci Zaman Akhir adalah kerajaan Allah di bumi. Saya tahu ini melalui pengalaman saya—semuanya. Saya tahu ini melalui bukti, dan buktinya banyak sekali. Saya tahu ini melalui penelaahan. Dan, yang paling pasti, saya tahu ini melalui roh dan kuasa Roh Kudus.

Dan dengan itu, saya tahu segala yang perlu saya ketahui untuk tetap bertahan selama-lamanya. Semoga kita berdiri di atas batu karang wahyu, terutama berkenaan dengan pertanyaan-pertanyaan utama. Jika kita melakukannya, kita akan tetap bertahan selama-lamanya dan tidak akan pergi. ■

*Dari sebuah ceramah kebaktian, “Stand Forever,” disampaikan di Brigham Young University pada 22 Januari 2019.*

#### **CATATAN:**

1. *Ajaran-Ajaran Presiden Gereja: Joseph Smith* (2007), 306.



# Dia Masih Menjadi Milik Kami

Vinai Maca Naquere, Lautoka, Fiji

*Suami saya dan saya waktu itu akan dimeteraikan, namun tata cara sakral ini akan memengaruhi lebih banyak orang selain kami berdua.*

Setelah tujuh tahun mengharapkan dan menantikan anak-anak, suami saya dan saya akhirnya diberkati dengan seorang anak perempuan. Alice adalah terang dari kehidupan kami, namun dia hidup hanya selama lima bulan sebelum meninggal karena radang paru-paru.

Itulah adalah pengalaman tersulit dalam hidup saya. Setiap hari saya akan pulang ke rumah selepas kerja dan duduk serta menangis. Mertua saya sering duduk bersama saya untuk memberi saya kekuatan. Saya terus berdoa memohon anak lainnya, namun tidak kunjung tiba. Saya larut dalam kesedihan.

Mertua saya mulai mendorong suami saya dan saya untuk pergi ke Bait Suci Suva Fiji untuk dimeteraikan. Kami belum pernah ke bait suci, dan kami memutuskan bahwa ini adalah cara terbaik bagi kami untuk menemukan pengharapan dan penyembuhan.

Tidak ada yang dapat mempersiapkan saya untuk apa yang saya rasakan hari itu! Saya tahu bahwa suami saya dan saya akan dimeteraikan bersama untuk kekekalan. Pengetahuan ini memenuhi diri saya dengan rasa syukur dan kasih. Namun saya ketika itu tidak memahami bahwa tata cara sakral ini akan memengaruhi lebih banyak orang selain kami berdua.

Di bait suci, saya diberi tahu bahwa Alice dapat dimeteraikan kepada



kami. Saya menangis penuh sukacita sewaktu saya mengetahui doktrin sakral ini. Putri kami akan menjadi milik kami untuk sepanjang kekekalan! Saya bersaksi bahwa Allah telah menyediakan segala yang kita perlukan untuk kebahagiaan dalam rumah kudus-Nya.

Pada tahun-tahun sejak itu, suami saya dan saya telah diberkati dengan seorang putra dan tiga anak adopsi. Namun kami tidak dapat melupakan Alice. Karena tata cara bait suci, putri kami adalah bagian dari keluarga kami selamanya.

Ketika saya bertemu seseorang yang telah kehilangan anak, saya ikut merasakan rasa sakit mereka. Namun saya juga tahu bahwa rasa sakit ini bukanlah akhir. Melalui kehilangan Alice, juga mengalami percobaan lainnya, saya tahu bahwa Allah ada bagi saya. Ketika saya menjadi putus asa atau mengeluh tentang sesuatu, saya tahu bahwa Allah senantiasa ada.

Saya tahu saya akan melihat Alice lagi, dan kebenaran itu terus memenuhi diri suami saya dan saya dengan sukacita yang mendalam. ■

# Dia Menyatukan Saya Kembali

Alaina Dunn, Utah, AS

*Teman saya mendengar bahwa saya sakit dan mengirimkan puzzel buatan sendiri yang dibuat khusus untuk saya.*

Saya selalu menganggap diri saya sebagai orang yang sehat. Maka saya sangat syok ketika bangun suatu pagi merasa seolah dada saya diremas sedemikian kerasnya sehingga akan meledak. Saya segera dibawa ke rumah sakit, namun setelah berjam-jam pemeriksaan, para dokter tidak dapat menemukan masalahnya. Mereka menyuruh saya pulang, meski saya masih mengalami rasa sakit yang hebat. Maka dimulailah pengalaman berat selama tujuh bulan bertemu dokter, dirawat di rumah sakit, dan rasa sakit terburuk yang pernah saya rasakan dalam hidup saya.

Saya mulai menjadi depresi. Saya harus berhenti dari mata kuliah saya dan kembali tinggal bersama orangtua saya. Saya tidak bisa pergi bersama teman-teman. Saya terlalu kesakitan untuk melakukan apa pun dari hobi saya. Saya merasa bahwa semua yang saya pedulikan—aspirasi saya, hubungan saya, bakat saya—telah hancur, dan sekarang serpihan-serpihan dari diri saya sebelumnya tampak mustahil untuk disatukan kembali. Dan saya mulai bertanya-tanya: Bagaimana Bapa Surgawi dapat membiarkan ini terjadi pada saya? Bukankah Dia mengasihi saya?

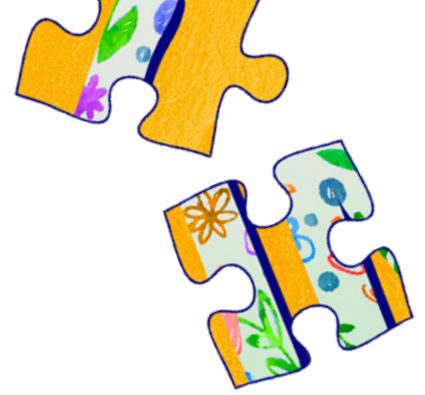
Setelah janji lainnya dengan dokter yang mengecewakan dan menyakitkan, yang ingin saya lakukan adalah meringkuk membentuk bola dan menangis. Namun saat saya tiba di rumah, saya melihat sesuatu yang aneh di beranda: sebuah kotak sepatu tua dan usang, dibungkus dengan selotip dan dialamatkan kepada saya.

Sepucuk surat di atas kotak tersebut mengungkapkan bahwa paket itu berasal dari salah seorang teman saya. Dia mendengar bahwa saya sakit dan ingin menceriaikan saya. Saat saya membuka kotak sepatu itu, saya mendapati bahwa kotak itu penuh dengan potongan-potongan kecil dari styrofoam. Itu adalah puzzel buatan sendiri yang dibuat khusus untuk saya.

Sewaktu saya menyatukan puzzel itu, saya mulai menangis. Puzzel itu membentuk nama saya, dikelilingi dengan pesan-pesan manis penuh kasih dan dorongan semangat. Saya merasakan serpihan-serpihan diri saya yang tercerai-berai kini disatukan kembali sewaktu saya merakit hadiah dari teman saya itu.

Tak lama kemudian, saya mulai melakukan pengobatan yang mengurangi gejala-gejala saya dan membantu dokter membuat diagnosis. Saya mengalami keadaan yang langka namun dapat diobati, dan dengan obat yang tepat, saya dapat kembali pada kehidupan yang normal.

Bahkan sewaktu tubuh saya menuju kesembuhan, saya tahu saya tidak akan pernah lupa apa yang saya pelajari. Karena hadiah manis dari teman saya, saya tahu bahwa saya dikasihi dan Bapa Surgawi tidak melupakan saya. Setelah berbulan-bulan merasa hancur, dengan berterima kasih atas kebaikan hati teman saya dan kasih dari Bapa saya di Surga, saya menjadi pulih kembali. ■



# “Apakah Anda Punya Buku Biru dengan Tulisan Emas?”

Michael Jacobson, Oregon, AS

*Beberapa waktu setelah membuang buku itu, saya penasaran untuk mengetahui apa isinya.*

**B**ertahun-tahun lalu, saya menerima sebuah buku biru dengan tulisan emas pada kovernya dari para misionaris yang melayani di pangkalan militer di mana saya menerima pelatihan untuk pekerjaan saya di Angkatan Laut Amerika Serikat.

Sewaktu saya mulai membaca buku itu, seseorang mengatakan kepada saya bahwa buku itu sesat karena itu disalin dari Alkitab. Ini membuat saya meragukan keaslian buku itu, namun saya mempertahankannya. Saya membaca sedikit darinya, menaruhnya di bagian bawah tas pelaut saya, dan kemudian melupakannya.

Lebih dari satu tahun kemudian, saya memutuskan untuk membersihkan tas pelaut saya. Saya menemukan buku itu namun tidak lagi tertarik padanya, jadi saya membuangnya. Namun suatu saat kemudian, saya menjadi penasaran mengenai apa yang ada dalam buku biru dengan tulisan emas itu. Saya sekarang percaya bahwa perasaan ini berasal dari Roh, “yang menuntun untuk melakukan yang baik” (Ajaran dan Perjanjian 11:12).

Pada tahun 2005, seorang teman baru mengajak saya untuk mendengarkan para misionaris. Awalnya, saya memiliki pertanyaan dan keraguan mengenai apa yang mereka ajarkan, namun para misionaris itu yakin dan memberikan jawaban yang masuk akal bagi saya.

Ketika saya menyadari bahwa para misionaris ini adalah seperti yang saya temui beberapa tahun

sebelumnya, saya dengan harap cemas bertanya kepada mereka, “Apakah Anda memiliki buku biru dengan tulisan emas?”

“Ya, benar!” salah satu dari mereka menjawab. “Itu disebut Kitab Mormon!”

Saya bersemangat untuk memiliki Kitab Mormon lagi. Sesungguhnya, saya begitu bersemangat sehingga saya membacanya lebih dari satu kali dalam waktu kurang dari dua minggu! Sewaktu saya membaca dan berdoa, saya jadi mengetahui bahwa itu adalah firman Allah.

Penatua Rubén V. Alliaud dari Tujuh Puluh mengatakan sesuatu dalam konferensi umum yang berkaitan dengan pengalaman saya dengan Kitab Mormon: “Setiap pembaca yang bertekad untuk menelaah [Kitab Mormon] dengan tulus, dengan roh doa, tidak hanya akan belajar tentang Kristus tetapi akan belajar *dari* Kristus—khususnya jika mereka membuat keputusan untuk ‘mencoba kuasa firman’ [Alma 32:5] dan tidak menolaknya terlalu dini karena prasangka ketidakpercayaan oleh apa yang orang lain katakan mengenai hal-hal yang belum pernah mereka baca.”<sup>1</sup>

Dengan membaca Kitab Mormon, berdoa, dan memercayai Roh, saya telah melihat hal-hal besar terjadi dalam kehidupan saya. ■

#### CATATAN:

1. Rubén V. Alliaud, “Ditemukan melalui Kuasa Kitab Mormon” *Liahona*, November 2019, 37.



# Tujuan dari Pembaptisan Saya

Rui Cong Hong, New Taipei City, Taiwan

*Sebelum pembaptisan saya, saya duduk sendirian dan berdoa agar teman-teman saya akan secara ajaib muncul.*

**S**emasa kecil tinggal di daerah pinggiran kota Taipei, Taiwan, saya tidak pernah tahu tentang misi-onaris. Jadi pertama kali saya bertemu dengan mereka, saya penasaran mengenai pesan mereka. Tidak butuh waktu lama sebelum saya ingin sekali mengikuti ajaran mereka dan mengamalkan Injil dalam kehidupan saya. Saya merasa inilah caranya bagi saya untuk menemukan apakah benar-benar ada seorang Allah.

Dalam sebulan, saya telah diajari Injil dan perintah-perintah yang diajarkan sebelum pembaptisan. Kedamaian datang kepada saya melalui doa, saya menerima wahyu pribadi dari menelaah tulisan suci, dan saya tidak pernah melewatkan pertemuan Gereja. Saya memutuskan bahwa saya harus dibaptis.

Tantangan terbesar yang saya hadapi pada saat itu adalah masalah yang telah timbul dalam hubungan saya dengan sejumlah teman saya karena mereka menentang keterlibatan saya dengan Gereja. Saya banyak berdoa mengenai masalah ini, namun hubungan kami tampaknya menjadi semakin buruk.

Saya mengundang teman-teman saya ke pembaptisan saya, namun mereka sepenuhnya mengabaikan undangan saya. Saya benar-benar tidak tahu apa yang harus dilakukan. Sebelum pembaptisan saya, saya duduk sendirian di sofa di selasar gedung gereja, berdoa agar teman-teman saya akan secara ajaib muncul



agar saya dapat memberi tahu mereka tentang perubahan-perubahan positif yang telah saya buat dalam kehidupan saya dan membuktikan kepada mereka bahwa saya membuat keputusan yang benar dengan dibaptiskan.

Teman-teman saya tidak pernah muncul, namun sewaktu saya mencurahkan hati saya kepada Allah, saya merasakan sebuah kesan. Pada saat itu, saya merasakan kasih yang besar dari Bapa Surgawi saya. Saya tahu bahwa Dia ada dan benar-benar telah mendengarkan doa saya.

Saya awalnya ingin dibaptiskan hanya karena semua hal luar biasa yang terjadi dalam hidup saya, namun pada saat itu, saya jadi memahami tujuan dari pembaptisan saya.

Kesan yang saya terima adalah bagaikan suara Tuhan yang berbicara dengan lembut dan langsung kepada saya, berfirman, "Kamu tidak perlu membuktikan apa pun kepada siapa pun. Kamu hanya perlu membuktikan kepada-Ku bahwa kamu bersedia untuk datang kepada-Ku dan tetap setia pada Injil-Ku selama sisa hidupmu." ■



## 3 Nefi 17–19

(28 SEPTEMBER–11 OKTOBER)

**D**alam pelayanan Yesus Kristus kepada orang-orang Nefi, Dia memperlihatkan kasih yang besar dan kuasa penyembuhan-Nya kepada semua yang datang kepada Dia. Apa yang dapat kita pelajari dari pengalaman orang-orang Nefi dengan Juruselamat?



### PEMBAHASAN

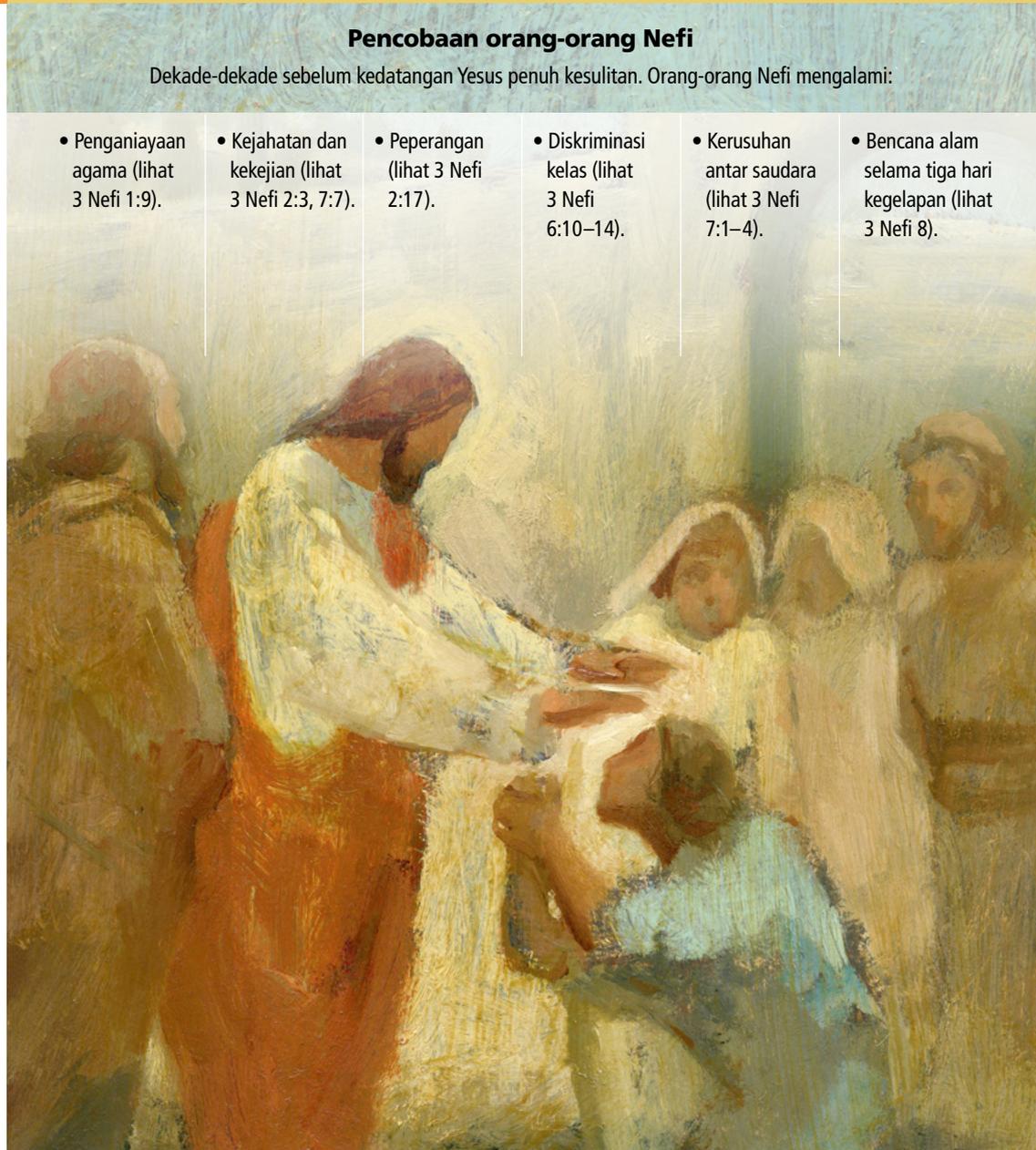
- Seandainya Anda ada di antara orang-orang Nefi, apa yang akan Anda minta agar Juruselamat sembuhkan? Apa yang akan Anda katakan kepada-Nya?
- Bagaimana Anda dapat, seperti orang-orang Nefi, datang kepada Kristus serta mengalami kasih-Nya dan kuasa penyembuhan-Nya dalam kehidupan Anda?
- Kapan Anda pernah merasakan kasih Juruselamat? Bagaimana Anda merasakan kasih itu?

# Bagaimana kita dapat mengalami kuasa penyembuhan dari Kristus?

## Pencobaan orang-orang Nefi

Dekade-dekade sebelum kedatangan Yesus penuh kesulitan. Orang-orang Nefi mengalami:

- Penganiayaan agama (lihat 3 Nefi 1:9).
- Kejahatan dan kekejian (lihat 3 Nefi 2:3, 7:7).
- Peperangan (lihat 3 Nefi 2:17).
- Diskriminasi kelas (lihat 3 Nefi 6:10–14).
- Kerusakan antar saudara (lihat 3 Nefi 7:1–4).
- Bencana alam selama tiga hari kegelapan (lihat 3 Nefi 8).



## Pelayanan Kristus kepada Orang-Orang Nefi

Ketika Juruselamat menampakkan diri kepada orang-orang Nefi, Dia mengundang semua yang “sengsara dalam cara apa pun” (3 Nefi 17:7) untuk maju ke depan dan disembuhkan. Undangan-Nya diulurkan melampaui pencobaan-pencobaan orang-orang Nefi yang baru dialami. Itu berlaku bagi luka-luka fisik dan mental orang-orang Nefi alami sepanjang hidup mereka. Yesus Kristus menyembuhkan “setiap orang” (3 Nefi 17:9) dan memberikan pelayanan kepada mereka “satu demi satu” (3 Nefi 17:21).



## 3 Nefi 17-19

(28 SEPTEMBER-11 OKTOBER)

**K**etika Kristus mengunjungi orang-orang Nefi, Dia berdoa bersama mereka 11 kali. Melalui perkataan dan teladan, Dia mengajari mereka bagaimana mereka hendaknya berdoa. Para nabi, pelihat, dan pewahyu zaman akhir terus mengajarkan apa yang Juruselamat ajarkan mengenai doa. Berikut adalah beberapa contohnya:

### PEMBAHASAN

Apa lagi yang Juruselamat dan para nabi serta rasul zaman akhir telah ajarkan mengenai doa? Bagaimana ajaran-ajaran ini dapat membantu doa-doa Anda menjadi lebih bermakna bagi Anda?

### CATATAN

1. David A. Bednar, "Berdoalah Selalu," *Liahona*, November 2008, 43.
2. Thomas S. Monson, "Tiga Gol untuk Membimbing Anda," *Liahona*, November 2007, 120.
3. *Ajaran-Ajaran Presiden Gereja: Howard W. Hunter* (2015), 256.
4. Dallin H. Oaks, "The Language of Prayer," *Ensign*, Mei 1993, 17.
5. Boyd K. Packer, "Doa dan Dorongan," *Liahona*, November 2009, 46.

# Bagaimana saya dapat berdoa seperti yang Juruselamat ajarkan?



## Yang Juruselamat ajarkan

Berdoa bagi orang lain (lihat 3 Nefi 17:14, 17, 21; lihat juga 3 Nefi 18:23)

"Berjaga dan berdoa selalu" (3 Nefi 18:15)

"Berdoalah dalam keluargamu" (3 Nefi 18:21; lihat juga 3 Nefi 17:3)

Jangan mengulang-ulang banyak kata (lihat 3 Nefi 19:24; lihat juga 3 Nefi 13:7)

"Berdoalah terus" (3 Nefi 19:26)



## Yang para nabi, pelihat, dan pewahyu zaman akhir ajarkan

"Berdoa bagi orang lain dengan segenap kekuatan jiwa kita meningkatkan kemampuan kita untuk mendengar serta mengindahkan suara Tuhan."<sup>1</sup>

"Adalah melalui doa yang tulus dan sepenuh hati maka kita dapat menerima berkat-berkat yang dibutuhkan dan dukungan yang diperlukan untuk menempuh jalan kita dalam perjalanan yang terkadang sulit dan menantang ini yang kita sebut kefanaan."<sup>2</sup>

"Jika Anda mau ... berperan serta dalam doa keluarga ... harian, ... Anda akan menerima berkat-berkat Tuhan yang dijanjikan dalam membesarkan anak cucu yang saleh."<sup>3</sup>

"Doa-doa kita hendaknya sederhana, langsung, dan tulus."<sup>4</sup>

"Berdoalah dengan sering. Berdoalah dalam benak Anda, dalam hati Anda. Berdoalah dengan berlutut. Doa adalah kunci pribadi Anda ke surga. Anda harus menjadi orang yang memulai untuk berkomunikasi dengan Allah."<sup>5</sup>





# Bagaimana kita berperan serta dalam “pekerjaan [Tuhan] ... yang menakjubkan”?

**D**i antara banyak hal yang Juruselamat ajarkan kepada orang-orang Nefi, Dia mengajari mereka mengenai pengumpulan Israel dan memerintahkan mereka untuk menelaah tulisan suci dan menyimpan catatan mereka sendiri. Bagaimana kita dapat mengikuti ajaran-ajaran ini di zaman sekarang?



## Selidikilah Para Nabi

Juruselamat memerintahkan orang-orang Nefi: “Selidikilah para nabi” (3 Nefi 23:5). Kita memiliki kesempatan untuk mendengar nabi yang hidup dan para pemimpin Gereja lainnya dalam konferensi umum.

- Apa yang dapat Anda lakukan untuk memperoleh lebih banyak dari konferensi umum?
- Bagaimana “menyelidiki para nabi” membantu kita dalam mengumpulkan Israel?

## Bergabung dalam Pekerjaan

Yesus Kristus bernubuat tentang suatu “pekerjaan yang menakjubkan” di zaman terakhir (lihat 3 Nefi 21:9). Pekerjaan itu adalah pengumpulan Israel. Presiden Russell M. Nelson telah menyebut ini “hal paling penting yang sedang terjadi di bumi saat ini” dan mengatakan, “Jika Anda memilih untuk itu, jika Anda menginginkannya, Anda dapat menjadi bagian besar darinya.”<sup>1</sup>

- Bagaimana Anda dan keluarga Anda dapat belajar lebih lanjut mengenai dan berperan serta dalam pengumpulan Israel?



## Menyimpan Catatan

Yesus memerintahkan para murid orang Nefi-Nya untuk menyimpan catatan akan ajaran-ajaran-Nya dan nubuat-nubuat Samuel si orang Laman (lihat 3 Nefi 23:4, 6–13). Demikian juga, kita dapat mencatat pengalaman hidup kita untuk membantu kita dan mengajar orang lain.

- Adakah pengalaman rohani di masa lalu yang belum Anda catat?
- Bagaimana Anda dapat mencatat hal-hal yang Allah ajarkan kepada Anda?

### CATATAN:

1. Russell M. Nelson, “Yang Jadi Harapan Israel” (kebaktian remaja sedunia, 3 Juni 2018), 8, [HopeOfIsrael.ChurchofJesusChrist.org](http://HopeOfIsrael.ChurchofJesusChrist.org).



## 3 Nefi 27–4 Nefi

(19–25 OKTOBER)

# Apa artinya benar-benar diinsafkan?

Setelah penampakan diri Juruselamat kepada orang-orang Nefi, mereka mengalami hampir 200 tahun persatuan dan kedamaian karena mereka “semuanya diinsafkan kepada Tuhan” (4 Nefi 1:2).

Apa saja contoh lain tentang tindakan saleh orang-orang Nefi? Anda dapat membaca 4 Nefi 1:2–15 dan mengisi ruang kosong dengan lebih banyak contoh yang Anda temukan:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### PEMBAHASAN

- Bandingkan kebahagiaan dari orang-orang Nefi yang saleh dengan dukacita ketika mereka tidak saleh. Renungkan perbedaannya dan temukan cara-cara Anda dapat menjadi lebih diinsafkan kepada Tuhan.
- Dapatkah Anda memilih satu hal yang dapat Anda perbaiki dalam kehidupan Anda?
- Bagaimana hal-hal ini dapat membawa Anda lebih dekat kepada teman, keluarga Anda, dan Tuhan?



### Kebahagiaan dan Persatuan

Orang-orang Nefi bahagia dan bersatu melalui tindakan-tindakan saleh mereka (lihat 4 Nefi 1:2–15).

- Mereka adil dan baik hati terhadap satu sama lain.
- Mereka mengikuti perintah-perintah Kristus.
- Mereka rendah hati dalam puasa dan doa.



### Kesengsaraan dan Perpecahan

Sayangnya, tahun-tahun persatuan dan kebahagiaan itu tidak berlangsung selamanya. Pada akhirnya, orang-orang Nefi berhenti mematuhi perintah-perintah Allah (lihat 4 Nefi 1:24–31). Dengan melakukan itu:

- Mereka menjadi egois dan penuh kesombongan.
- Mereka mendirikan gereja mereka sendiri untuk keuntungan finansial.
- Mereka mengingkari Gereja Kristus.







# Gedung Pertemuan— Tempat Kekhidmatan dan Peribadatan



Oleh Uskup  
Dean M. Davies  
Penasihat Pertama  
dalam Keuskupan  
Ketua

*Roh Tuhan berada dalam gedung pertemuan kita dan akan mengilhami kita sewaktu kita bersikap khidmat di hadapan-Nya.*

Seorang kolega yang setia pernah berbagi dengan saya sebuah pengalaman yang dia miliki ketika menjalankan tugas untuk menyingkirkan kursi-kursi dan membereskan pusat pasak seusai konferensi pasak. Setelah 30 menit melaksanakan tugas ini, dia sadar bahwa dialah orang terakhir yang tetap berada di gedung itu. Tetapi, alih-alih merasa sendirian dengan ketergesaan untuk pulang, dia mencermati bahwa perasaan manis yang sama akan kedamaian yang telah dia rasakan selama konferensi tetap dia rasakan dan bahkan meningkat.

Sewaktu dia menyelesaikan tugas itu dan keluar dari gedung pertemuan itu, dia bertemu seorang anggota lain yang tampaknya tengah memperhatikan dia secara intens. Menyadari apa yang teman saya telah lakukan, anggota ini memegang tangannya dan berkata, “Brother, Tuhan melihat hal-hal kecil ini yang Anda lakukan bagi-Nya, dan Dia memandang ke bawah serta tersenyum atas hal-hal itu.”

Bertahun-tahun kemudian sementara melayani sebagai uskup, teman yang sama ini mendapati dirinya sendiri lagi di gedung pertemuan lingkungannya. Setelah mematikan lampu di gedung gereja, dia bertahan beberapa saat ketika sinar rembulan bersinar melalui jendela ke mimbar.

Perasaan damai yang sama kembali menyelimuti dia, dan dia duduk dekat bagian depan ruang sakramen dan merenungkan banyak momen sakral yang telah dia alami dalam tatanan itu—berkali-kali dia telah mengamati para imam memecah-mecah roti di meja sakramen, saat-saat ketika dia merasakan Roh Kudus menyertainya sewaktu dia menyampaikan ceramah konferensi lingkungan, pertemuan baptisan yang telah dia pimpin, sajian musik paduan suara yang indah yang telah dia dengar, dan banyaknya kesaksian dari para anggota lingkungan yang telah menyentuh dia dengan sedemikian dalamnya. Duduk sendirian dalam ruang sakramen yang gelap itu, dia merasa dikuasai oleh dampak kolektif dari pengalaman-pengalaman ini terhadap hidupnya dan terhadap kehidupan para anggota lingkungannya, dan dia menundukkan kepalanya dalam rasa syukur yang mendalam.



Teman saya telah secara bijaksana dan benar diajarkan bahwa tempat-tempat paling sakral di bumi adalah bait suci dan rumah, namun melalui dua pengalaman terkait di atas, dia juga jadi memahami sifat sakral dari gedung pertemuan kita. Karena tempat-tempat itu didedikasikan oleh wewenang imamat, fasilitas ini menjadi tatanan di mana Tuhan mencurahkan wahyu-wahyu kepada umat-Nya dan di mana “kuasa keallahan dinyatakan” melalui tata cara yang terjadi di sini (lihat Ajaran dan Perjanjian 84:20).

Gedung pertemuan berpadu dengan rumah untuk mendatangkan sukacita yang dijanjikan yang para Orang Suci yang setia dapat alami di hari Sabat. Itu menjadi tempat di mana peribadatan bersama para anggota menyebabkan hati mereka menjadi “terajut bersama dalam kesatuan dan dalam kasih satu sama lain” (Mosia 18:21) dan kepada Juruselamat. Bagi kita untuk menyatakan rasa syukur dan respek yang pantas atas pencurahan berkat-berkat rohani yang datang kepada kita

melalui gedung pertemuan kita, kita hendaknya memasuki tempat-tempat peribadatan ini dengan sikap khidmat yang mendalam dan tulus.

### Makna Kekhidmatan

Dalam budaya modern Gereja kita, kata *kekhidmatan* telah menjadi padanan untuk kata *tenang*. Sementara suara yang lembut tentu saja pantas untuk ruang sakramen kita, pandangan terbatas akan kekhidmatan ini gagal menangkap makna penuh dari kata tersebut. *Kekhidmatan* dapat ditelusuri hingga verba bahasa Latin *revereri*, yang artinya “berada dalam kekaguman akan.”<sup>1</sup> Mungkinkah kita menemukan istilah yang lebih fasih menggambarkan perasaan jiwa kita ketika kita benar-benar merenungkan apa yang Juruselamat telah lakukan bagi kita masing-masing?

Saya diingatkan tentang lirik dari nyanyian pujian indah yang kita nyanyikan ketika berada di ruang sakramen kita: “Ku berdiri kagum pada kasih sang Kristus.”<sup>2</sup> Rasa syukur, pujian, dan kekaguman yang mendalam itu adalah intisari dari kekhidmatan, dan itu mendorong kita untuk menghindari segala jenis bahasa atau perilaku yang dapat mengurangi perasaan itu dalam diri kita atau orang lain.

### Gedung Pertemuan dan Hari Sabat

Dari wahyu modern, kita tahu bahwa bagian inti dari peribadatan Sabat kita adalah untuk “pergi ke rumah doa dan mempersembahkan

sakramen [kita] pada hari kudus [Tuhan]” (Ajaran dan Perjanjian 59:9). “Rumah-(rumah) doa” di mana kita berkumpul di hari Sabat adalah gedung pertemuan kita yang sakral.

Presiden Russell M. Nelson telah membantu kita untuk memahami lebih baik hubungan erat antara kekhidmatan kita bagi Juruselamat dan perasaan kita terhadap hari Sabat. Dalam berbagi pengalaman pribadinya menuju menghormati hari Sabat, Presiden Nelson menuturkan, “Saya belajar dari tulisan suci bahwa perilaku saya dan sikap saya pada hari Sabat merupakan suatu *tanda* antara saya dan Bapa saya.”<sup>3</sup>

Sama seperti perilaku dan sikap kita di hari Sabat adalah tanda akan pengabdian kita kepada Tuhan, perilaku kita, sikap kita, dan bahkan cara kita berbusana saat di dalam rumah doa-Nya juga dapat mengindikasikan tingkat kekhidmatan yang kita rasakan terhadap Juruselamat.

### Gedung Pertemuan dan Tata Cara

Penatua Jeffrey R. Holland dari Kuorum Dua Belas Rasul telah memperkuat pemahaman kita akan konsep ini, menyatakan:

“Selain menyediakan waktu untuk lebih banyak petunjuk Injil yang berpusat di rumah, kebaktian hari Minggu kita yang telah dimodifikasi ... menekankan sakramen Perjamuan Tuhan sebagai titik fokus yang sakral dan diakui dari pengalaman ibadah mingguan kita. Kita hendaknya mengingat dengan cara yang sepribadi mungkin bahwa Kristus mati karena hati yang hancur yang disebabkan menanggung sepenuhnya sendirian dosa dan duka seluruh umat manusia.

Sejauh kita berkontribusi pada beban yang fatal itu, momen seperti itu menuntut rasa hormat kita.”<sup>4</sup>



Adalah penting untuk mengingat bahwa tempat yang telah ditetapkan untuk momen agung rasa hormat ini kepada Juruselamat adalah ruang sakramen gedung pertemuan. Selain kekhidmatan yang kita rasakan selama tata cara sakramen mingguan, perasaan berupa kekhidmatan dan respek kita diperkuat ketika kita memikirkan tata cara-tata cara dan berkat imam lainnya yang dilaksanakan dalam gedung pertemuan, termasuk pemberian nama dan pemberkatan anak-anak, pembaptisan dan pengukuhan, penahbisan imam, serta penetapan untuk pemanggilan. Masing-masing dari tata cara dan berkat ini dapat mendatangkan pencurahan Roh Kudus jika mereka yang berperan serta dan mereka yang hadir datang dengan sikap berupa kekhidmatan.

### Gedung Pertemuan dan Peribadatan

Hari Sabat menyediakan bagi kita kesempatan untuk menyembah Tuhan selama penelaahan kita di rumah dan sebagai jemaat selama pertemuan sakramen dan yang lainnya. Sejak masa-masa paling awal Gereja, para Orang Suci telah menikmati berkumpul bersama untuk bersosialisasi dan membentuk ikatan persaudaraan antar saudara dan



saudari. Gedung pertemuan kita bahkan dirancang dengan ruang-ruang untuk mengakomodasi kegiatan semacam itu sepanjang minggu. Namun, kita tidak boleh melupakan tujuan utama dari fasilitas-fasilitas ini, yaitu untuk menyediakan tempat peribadatan.

Peribadatan dan kekhidmatan terkait erat. “Ketika kita menyembah Allah, kita menghampiri Dia dengan kasih, kerendahhatian, dan pemujaan yang khidmat. Kita mengakui dan menerima Dia sebagai Raja kita yang berdaulat, Pencipta alam semesta, Bapa kita yang terkasih dan yang mengasihi tanpa batas.”<sup>5</sup>

Karena itu, tujuan utama peribadatan ini hendaknya memengaruhi perilaku kita di gedung-gedung pertemuan bahkan ketika kita terlibat dalam kegiatan sosial atau rekreasi. Perhatian yang besar harus diberikan untuk meminimalkan kesemrawutan, sisa kotoran,

atau kerusakan pada bagian mana pun dari fasilitas yang ditimbulkan dari kegiatan Gereja, dan tindakan harus diambil untuk segera membersihkan atau memperbaikinya jika ada kejadian seperti itu.

Anak dan remaja dapat diajari bahwa kekhidmatan dan pemeliharaan gedung pertemuan berlanjut di luar pertemuan-pertemuan hari Minggu. Peran serta anggota dalam pembersihan gedung pertemuan—terutama peran serta gabungan dari orangtua dan anak—merupakan cara yang luar biasa dari mengembangkan rasa kekhidmatan bagi fasilitas sakral kita. Sebagaimana terbukti dari pengalaman teman saya dalam membereskan pusat pasaknya setelah konferensi pasak, bahkan tindakan merawat gedung pertemuan adalah sarana peribadatan dan mengundang Roh Tuhan.

### Gedung Pertemuan dan Juruselamat

Di bawah arahan kenabian Presiden Nelson, upaya yang signifikan dibuat untuk memastikan bahwa nama Yesus Kristus jangan pernah tidak disertakan ketika kita merujuk pada Gereja-Nya. Demikian juga, kita tidak boleh memperkenankan Juruselamat dipindahkan dari pusat peribadatan kita—termasuk tempat-tempat peribadatan kita.



*Memelihara gedung pertemuan kita adalah sarana peribadatan dan mengundang Roh Tuhan.*



Kita terbiasa merujuk pada bait suci sebagai rumah Tuhan, yang adalah sebutan yang akurat dan penting. Namun kita mungkin lebih cenderung lupa, bahwa setiap gedung pertemuan kita didedikasikan dengan wewenang imamat sebagai tempat di mana Roh Tuhan dapat bersemayam dan di mana anak-anak Allah—baik yang di dalam maupun di luar Gereja—boleh sampai “pada pengetahuan tentang Penebus mereka” (Mosia 18:30).

Prakarsa yang baru saja diumumkan untuk memindahkan gedung-gedung pertemuan kita dengan karya seni yang dengan penuh hormat menggambarkan Juruselamat dan peristiwa-peristiwa ilahi dari kehidupan fana dan pascafana-Nya dirancang untuk menarik mata, pikiran, dan hati kita lebih dekat kepada-Nya. Sewaktu Anda memasuki rumah-rumah doa ini untuk pertemuan dan kegiatan, kami dengan penuh kasih mengundang Anda untuk jeda sejenak, mengamati, dan

merenungkan lukisan-lukisan sakral ini, untuk melihatnya bersama anak-anak Anda, dan untuk memperkenalkannya meningkatkan perasaan Anda akan peribadatan dan kekhidmatan kepada Allah.

Nabi Perjanjian Lama, Habakuk, memaklumkan, “Tuhan ada di dalam bait-Nya yang kudus. Berdiam dirilah di hadapan-Nya” (Habakuk 2:20). Semoga kita juga mengingat bahwa Roh Tuhan berada dalam gedung pertemuan kita dan akan meresap ke dalam setiap hati kita setara dengan tingkat bagaimana kita bersikap dengan kekhidmatan di hadapan-Nya. ■

#### CATATAN

1. “Revereri,” Lexico Powered by Oxford, lexico.com.
2. “Ku Berdiri Kagum,” *Nyanyian Rohani*, nomor 82.
3. Russell M. Nelson, “Hari Sabat Hari Kenikmatan,” *Liahona*, Mei 2015, 130.
4. Jeffrey R. Holland, “Lihatlah Anak Domba Allah,” *Liahona*, Mei 2019, 45.
5. Dean M. Davies, “Berkat dari Peribadatan,” *Liahona*, November 2016, 94.

## Di Bagian Ini

### 44 Apakah Kecanduan Sama dengan Pemberontakan?

Oleh Destiny Yarbro

### 48 7 Tip untuk Mengatasi Penggunaan Pornografi

Oleh Richard Ostler

## Hanya Digital

### Mendukung Ibu Saya dalam Perjalanannya menuju Ketenangan

Oleh Onnastasia Cole

Temukan artikel-artikel ini dan lebih banyak lagi:

- Di [liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://liahona.ChurchofJesusChrist.org)
- Di [Media Mingguan DM](#) (di bawah bagian Dewasa Muda di aplikasi Perpustakaan Injil)

## Bagikan Kisah Anda

Apakah Anda memiliki kisah yang menarik untuk dibagikan? Atau apakah Anda ingin melihat artikel mengenai topik-topik tertentu? Jika ya, kami ingin mendengar dari Anda! Anda dapat mengirimkan artikel Anda atau umpan balik Anda di [liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://liahona.ChurchofJesusChrist.org).

## Anda Dapat Menemukan Kebebasan

Apakah Anda atau seseorang yang Anda kasih terperangkap dalam siklus mengacau, bertobat, berkomitmen kembali, dan mengacau lagi? Banyak dewasa muda hebat yang saya bantu sewaktu melayani sebagai uskup lingkungan dewasa lajang muda terjebak dalam siklus yang sama. **Namun banyak juga yang menemukan kebebasan melalui Pendamaian Yesus Kristus.** Pesan-pesan mengenai kecanduan dalam bagian bulan ini menawarkan wawasan yang bermanfaat untuk menemukan kebebasan—bagi diri Anda sendiri dan orang lain.

Hal paling penting yang hendaknya kita ingat adalah bahwa **kita semua adalah anak-anak terkasih Bapa Surgawi.** Penatua Dieter F. Uchtdorf mengajarkan, “[Allah] tidak menunggu untuk mengasihi Anda sampai Anda telah mengatasi kelemahan dan kebiasaan buruk Anda. Dia mengasihi Anda saat ini dengan pemahaman penuh akan pergumulan Anda .... Dia tahu penyesalan Anda akan saat-saat Anda tidak berhasil atau gagal.. **Dan masih mengasihi Anda**” (“Menjalankan Injil dengan Penuh Sukacita,” *Liahona*, November 2014, 123; penekanan ditambahkan).

Di sisi lain, Setan akan berusaha untuk meyakinkan Anda bahwa Anda berada di luar dan dikecualikan dari kasih Bapa Surgawi dan kuasa Juruselamat untuk mengubah dan membersihkan diri Anda. Setan akan berusaha untuk membuat Anda terjebak dalam rasa malu dan membenci diri sendiri, namun jangan percaya pada kebohongannya.

Alih-alih, berpalinglah kepada Bapa Surgawi. **Jangan takut** untuk terbuka kepada uskup atau presiden cabang Anda dan orang-orang yang mengasihi Anda. Sewaktu Anda membaca kisah-kisah tentang harapan dari para dewasa muda lainnya yang telah terdampak oleh kecanduan, tindaki kesan-kesan yang Anda terima. **Bersabarlah dengan diri Anda sendiri, ingatlah kodrat ilahi Anda, jalanilah hari demi hari, dan percayalah pada kuasa penyembuhan Yesus Kristus.** Dia dan begitu banyak sumber daya akan membantu kita berhasil dalam menemukan kebebasan yang kita hasratkan. Jangan pernah menyerah.

Sahabat Anda,  
Richard Ostler





# Apakah Kecanduan Sama dengan Pemberontakan?

Pemahaman yang lebih baik tentang kecanduan dapat membantu kita memercayai bahwa, suatu hari, Tuhan akan membebaskan kita dari perbudakan.

Oleh Destiny Yarbro

**D**i dunia kita yang terjatuh, kecanduan adalah kenyataan yang membuat frustrasi dan mengubah hidup bagi beberapa orang. Ketika kita menggunakan sesuatu secara berlebihan untuk lari dari kehidupan, misalnya makanan, obat resep, media sosial, bergosip, pornografi, berdusta, berjudi, atau bahkan olahraga, kita dapat dengan mudah mendapati diri kita terjebak dalam siklus kecanduan.

Sewaktu saya melihat orang-orang yang luar biasa, penuh kasih, peka secara rohani, dan memiliki disiplin diri di sekitar saya bergumul dengan kecanduan—bukan hanya menyerah pada pilihan yang salah—saya telah beralih pada tulisan suci dan pada penelitian terkini tentang kecanduan untuk lebih memahami dorongan dan tekanan neurologis ini.

## Rumput Liar berupa Kecanduan

Menavigasi kecanduan bisa seperti merawat kebun. Kita tidak menyangi sekali saja dan berharap untuk menyudahi. Kita tahu lebih banyak rumput liar akan muncul, jadi kita secara berhati-hati dan secara rutin mencabuti rumput-rumput liar itu untuk melindungi tanaman.

Jika kita bergumul dengan kecanduan, kita mungkin menjadi putus asa ketika kita kambuh bahkan setelah bertobat dan mencari bantuan. Kita mungkin terkejut dan frustrasi bahwa godaan-godaan ini sangat kuat setelah periode sangat bahagia atau sangat sedih dalam

kehidupan kita. (Bahkan sama seperti lebih banyak rumput liar akan tumbuh setelah hujan yang menyegarkan atau badai yang hebat.)

## Kecanduan versus Pemberontakan yang Disengaja

Saya telah mendapati bahwa Setan menggunakan kecanduan sebagai “bukti” bahwa kita secara inheren menginginkan kejahatan, bahwa kita ditakdirkan gagal sejak awal, atau bahwa Tuhan telah menyerah mengenai kita. Iblis menggunakan rasa malu untuk mengecilkan hati kita, menunjukkan bahwa tidak peduli berapa kali kita bertobat, godaan terus bermunculan.

Ada banyak alasan mengapa orang cenderung kecanduan, namun kecanduan sering kali dimulai dengan suatu upaya untuk memuaskan “kebutuhan yang mendalam dan tak terpenuhi.”<sup>1</sup> Jadi sementara pemberontakan *dapat* menuntun pada kecanduan dan kecanduan *dapat* menyebabkan dosa, itu sering ditebarkan atau ditingkatkan dalam kelemahan alih-alih dalam pemberontakan yang disengaja.<sup>2</sup>

Syukurlah, kita tahu bahwa kelemahan dapat memberi kita kesempatan untuk belajar mengenai kasih karunia dan mengembangkan iman yang dalam pada kuasa penebusan Yesus Kristus.<sup>3</sup>

## Sampai Pembebasan dari Perbudakan

Kami menemukan wawasan untuk menavigasi dan menghindari perangkap kecanduan dari dua kelompok orang dalam Kitab Mormon: orang-orang Limhi dan orang-orang Alma.

Kedua kelompok ini berada dalam perbudakan selama kurun waktu yang signifikan. Keduanya menyadari bahwa “tidak ada cara bahwa mereka dapat membebaskan diri mereka” dari penawanan (Mosia 21:5). Keduanya, seiring waktu, berpaling kepada Tuhan untuk bantuan.

Orang-orang Limhi berada dalam penawanan karena alasan pelanggaran. Tanpa mencari bantuan Tuhan, mereka bertempur melawan penindas mereka “[dalam] amarah” tiga kali. Mereka kalah dalam setiap pertempuran. Ketika mereka mulai merendahkan hati mereka, “Tuhan lambat mendengar seruan mereka [namun Dia] *mendengar* seruan mereka, dan mulai melunakkan hari orang-orang Laman agar mereka mulai meringankan beban mereka” (Mosia 21:15; penekanan ditambahkan). Mereka diberkati karena meningkatnya kerendahhatian mereka, namun “Tuhan tidak menganggap patut untuk membebaskan mereka dari perbudakan” sampai jauh di kemudian hari.

Orang-orang Alma berada dalam perbudakan terlepas dari kesalehan mereka, namun mereka “mencurahkan hati mereka kepada [Allah].” Bahkan dengan mengetahui hasrat saleh mereka, Allah memperkenankan ada waktu antara penawanan mereka dan pembebasan mereka. Sewaktu mereka terus bersandar kepada Dia, Dia berjanji Dia akan “meringankan beban yang ditaruh di atas bahu-mu, sehingga bahkan kamu tidak dapat merasakannya di atas punggungmu, bahkan saat kamu [masih] berada dalam perbudakan.” Sebaliknya, mereka “tunduk dengan riang dan dengan kesabaran pada segala kehendak Tuhan” (Mosia 24:12, 14, 15).

Kedua kelompok akhirnya dibebaskan. Dan kita pun dijanjikan bahwa jika kita berpaling kepada Tuhan dalam penawanan kita, kita “boleh berdiri sebagai saksi bagi-[Nya] setelah ini” dan akan tahu dengan suatu kepastian bahwa ... Tuhan Allah, [sungguh] mengunjungi umat-[Nya]

dalam kesengsaraan mereka” (Mosia 24:14)—dan kecanduan mereka!

## Terhiburlah

Jika Anda bergumul dengan kecanduan, ingatlah bahwa dengan bantuan Tuhan, waktu ini dapat menjadi lahan yang subur untuk memupuk atribut-atribut seperti Kristus. Sewaktu Anda meningkat dalam kerendahhatian, Anda akan dapat belajar kesabaran, belas kasih, panjang sabar, dan kelemahelembutan.

Temui pemimpin imamat Anda dan mereka yang dapat memberikan dukungan, serta gunakan banyak alat bantu yang Bapa Surgawi telah sediakan untuk membantu Anda menemukan kebebasan. Bersandarlah kepada Tuhan; sewaktu Anda mengikuti Dia dengan tekun, Dia dapat mengubah tantangan yang mengecilkan hati dan membuat frustrasi ini menjadi kesempatan ampuh bagi pemurnian rohani.<sup>4</sup>

Seorang anggota Orang Suci Zaman Akhir Australia masa awal, ketika membandingkan masa lalunya dengan masa kini, berkata “Kehidupan masa lalu saya [adalah] padang gurun penuh rerumputan liar, dengan nyaris tidak ada satu kuntum bunga pun yang terserak di antaranya. [Namun] kini rumput liar itu telah hilang, dan bunga-bunga bersemi menggantikannya.”<sup>5</sup>

Sewaktu Anda dan saya secara konsisten menyangi kebun kita dan berpaling kepada Tuhan dalam percobaan kita, kita akan menerima janji yang diberikan kepada orang-orang Alma: “Terhiburlah, karena pada esok hari Aku akan membebaskanmu dari perbudakan” (Mosia 24:16).

Teruslah menyangi—hasil panennya sepadan! ■

*Penulis tinggal di Texas, AS.*

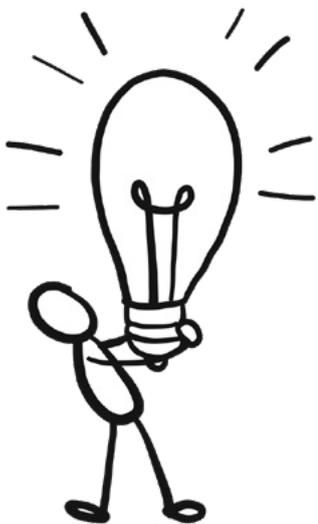
### CATATAN

1. Spencer W. Kimball, “Jesus: The Perfect Leader,” *Ensign*, Agustus 1979, 5.
2. Lihat 1 Korintus 15:42–44.
3. Lihat 2 Korintus 12:9; Eter 12:27.
4. Lihat Yesaya 51:3.
5. Martha Maria Humphreys, dikutip dalam Marjorie Newton, *Southern Cross Saints: The Mormons in Australia* (1991), 158.



# 7 Tip untuk Mengatasi Penggunaan Pornografi

Dalam mendampingi para dewasa lajang muda yang berusaha untuk mengatasi penggunaan pornografi yang kompulsif, saya telah menemukan beberapa tip yang mungkin juga bermanfaat bagi Anda.



Oleh Richard Monson

**K**etika saya ditetapkan sebagai uskup baru di lingkungan dewasa lajang muda, ada antrian dewasa lajang muda di luar pintu kantor saya yang menunggu untuk bertemu dengan saya. Coba tebak apa yang kami bahas dalam wawancara pertama itu?

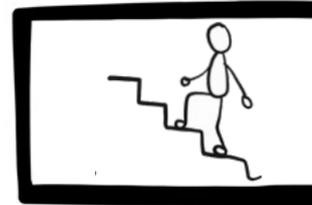
Pornografi.

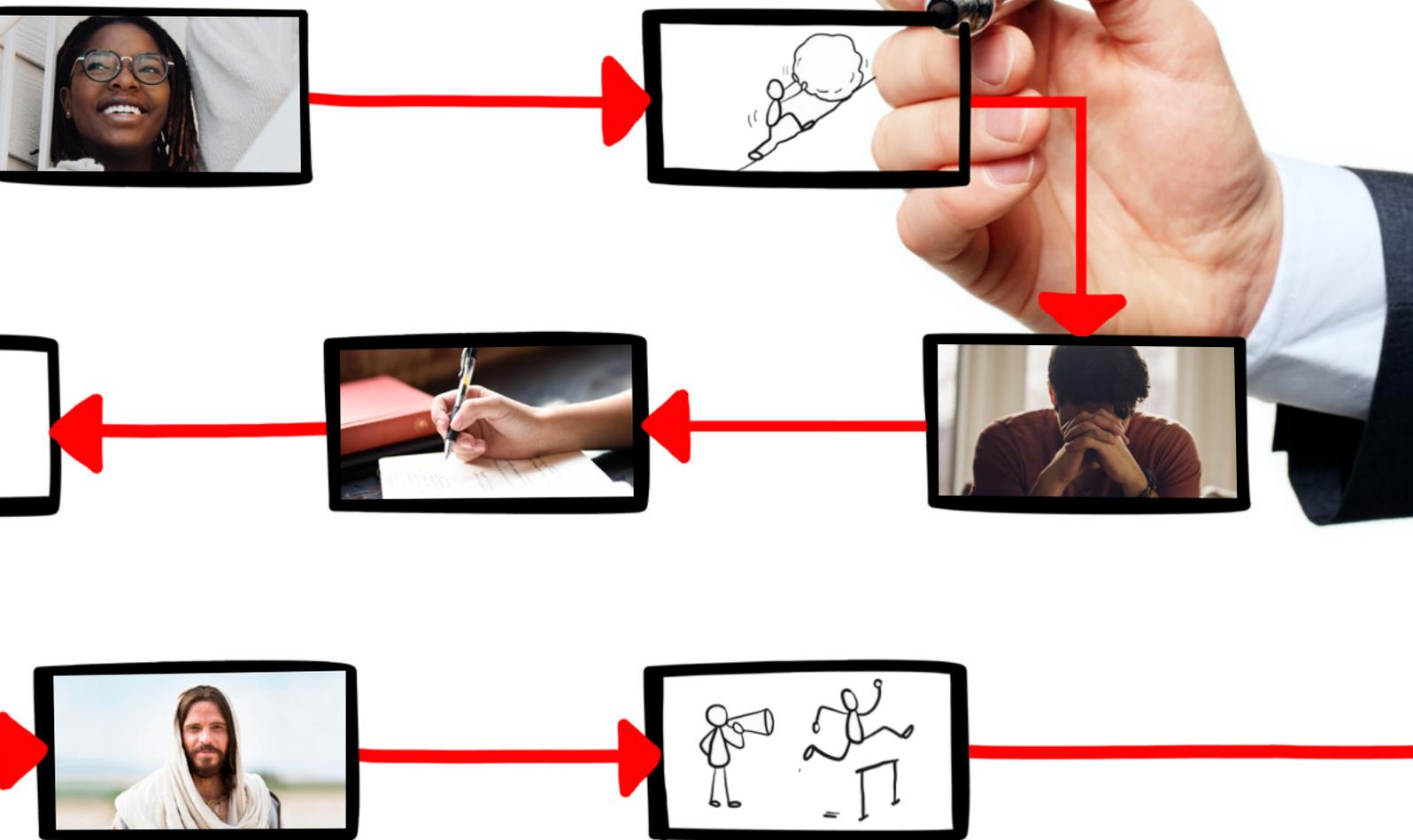
Dan selama tiga tahun berikutnya, berusaha untuk membantu para dewasa lajang muda mengatasi kebiasaan kompulsif merupakan aspek besar dari pemanggilan saya, jadi saya tahu saya perlu belajar banyak sebisa saya. Saya berpuasa, berdoa, menghadiri bait suci, berembuk dengan pemimpin lainnya, meninjau semua sumber daya yang tersedia, menghadiri kelas pemulihan kecanduan, dan belajar dari mereka yang berupaya menemukan pemulihan. Saya ingin berbagi beberapa pemikiran penuh harapan mengenai apa yang saya pelajari.

## 1. Ketahuilah Bahwa Anda Adalah Anak Bapa Surgawi yang Mengasihi Anda

Jika Anda sedang berupaya untuk mengatasi penggunaan pornografi yang kompulsif, Anda mungkin merasa ingin menjauh dari Bapa Surgawi karena Anda berpikir Anda tidak layak akan kasih atau bantuan sampai Anda mengatasinya. Ini sesungguhnya yang Setan inginkan—untuk menjauhkan Anda dari siapa pun yang mengasihi Anda dengan gagasan bahwa Anda dapat mengatasi pornografi sendiri dan hanya sesudah itu Anda menjadi layak akan kasih.

Karena kodrat ilahi Anda, Anda selalu layak untuk menerima harapan, inspirasi, dan wahyu pribadi dari Bapa Surgawi dan kuasa penyembuhan Yesus Kristus untuk mengatasi pornografi.<sup>1</sup> Jangan menjauhkan diri dari Mereka atau dari orang-orang yang mengasihi Anda.





## 2. Buang Rasa Malu

Saya telah belajar bahwa membuang rasa malu adalah vital untuk mengatasi pornografi. Rasa malu adalah merasa seolah Anda adalah orang yang hancur, rusak, atau buruk. Memercayai gagasan merusak tentang diri sendiri ini sebenarnya dapat menahan Anda terjebak dalam siklus kecanduan. Merasa menyesal atas sesuatu yang telah Anda lakukan adalah bagian dari proses pertobatan dan dapat membantu Anda mengubah perilaku Anda. Namun rasa malu membuat Anda merasa seolah seluruh karakter Anda buruk dan bahwa Anda tidak dapat menerima bantuan dari Juruselamat.<sup>2</sup>

Bapa Surgawi ingin Anda memiliki harapan penuh dalam Yesus Kristus dan berkat-berkat Pendamaian-Nya. Rasa malu melihat ke belakang, menahan Anda dalam pusaran kebohongan dan membenci diri sendiri. Mohon menghindarlah dari jalan rasa malu.

## 3. Jangan Cepat Menggunakan Label “Kecanduan”

Banyak orang memberi label diri mereka sebagai “kecanduan” terhadap pornografi. Saya memperingatkan Anda untuk tidak mengambil label itu secara keliru. Sebagian besar kaum muda

yang bergumul dengan pornografi sebenarnya *tidak* kecanduan.<sup>3</sup> Dan secara keliru menggunakan label ini dapat mempersulit untuk mengakhiri penggunaan pornografi karena rasa malu, menipisnya harapan, dan rasa membenci diri sendiri yang muncul bersamanya.

## 4. Buat Rencana Pencegahan Pribadi Tertulis

Rencana pencegahan pribadi adalah dokumen tiga bagian yang dapat membantu Anda mengatasi pornografi.

*Bagian 1:* Daftarkan pemicu Anda. Menjadi terpicu adalah langkah pertama dalam siklus yang menuntun pada melihat pornografi.

Ada beberapa jenis pemicu:

- **Situasional:** lingkungan yang menciptakan pemicu karena pemikiran atau perilaku masa lalu (seperti berada di ruangan yang sama atau pada waktu tertentu)
- **Stres/kecemasan/keseharian/peristiwa traumatis:** emosi atau situasi sulit yang memicu Anda untuk beralih ke pornografi sebagai cara untuk melarikan diri dan menanggapi perasaan-perasaan ini
- **Visual:** paparan polos terhadap sesuatu yang bukan pornografi tetapi memicu melalui media sosial, film, foto, dll.



*Bagian 2:* Buatlah rencana untuk cara mengurangi pemicu.

Contohnya, jika Anda memiliki pemicu situasional seperti merasa rentan pada larut malam, mematikan telepon Anda 30 menit sebelum waktu tidur atau tidur tanpa telepon di kamar Anda dapat membantu. Jika pornografi adalah cara Anda menanggulangi perasaan sulit, temukan cara-cara untuk mengatasi emosi ini dengan lebih baik. Dapatkah olahraga atau pengobatan membantu Anda mengurangi tingkat stres atau kecemasan Anda? Dapatkah pergi keluar bersama teman atau mendaftar di kelas institut mengurangi kesepian? Pertimbangkan dengan apa Anda bergumul dan apa opsi yang mungkin bermanfaat bagi Anda.

Juga, **jangan meremehkan alat bantu rohani.** Doa, penelaahan tulisan suci, pelayanan, dan kehadiran di gereja serta bait suci adalah alat bantu luar biasa yang vital dalam mengurangi pemicu dan membantu Anda tetap kuat.

*Bagian 3:* Rencanakan apa yang akan Anda lakukan ketika Anda terpicu. Untuk setiap pemicu, tuliskan rencana beberapa langkah Anda.

Contohnya, ketika Anda terpicu, Anda dapat menonaktifkan telepon Anda segera, mengirim SMS atau menelepon seseorang, pergi berjalan-jalan atau berolahraga, membaca dari Kitab Mormon, atau melakukan hal lain yang dapat membantu Anda mengalihkan pikiran Anda.

Tuliskan langkah-langkah yang manjur bagi Anda! Terkadang pemicu akan hilang tanpa harus melewati semua langkah rencana pencegahan Anda. Namun langkah-langkah Anda dapat membantu Anda mengalihkan perhatian Anda. Setelah pemicu hilang, perbarui rencana pencegahan Anda tentang

apa yang manjur dan bagaimana hal itu dapat dimodifikasi agar lebih efektif di waktu berikutnya. Simpanlah itu di tempat di mana Anda dapat melihatnya setiap hari.

## 5. Pahami Kekhilafan versus Perilaku Kambuhan

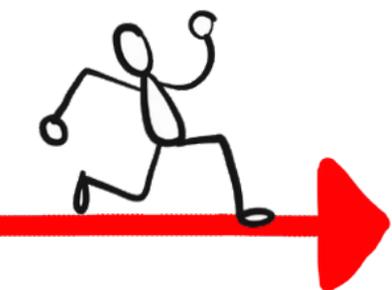
Kekhilafan adalah di mana Anda berbuat kesalahan, namun Anda dengan segera pulih dan menggunakan itu sebagai pengalaman belajar untuk memperbaiki rencana pencegahan Anda. Perilaku kambuhan adalah di mana Anda menyerah, memuaskan diri, dan tidak peduli.

Ketahuilah bahwa khilaf adalah bagian dari memperbaiki rencana pencegahan Anda. Jangan menyimpulkan bahwa Anda telah kehilangan semua kemajuan Anda atau semua usaha yang telah Anda kerahkan tidak penting—karena itu penting. Pandanglah ke depan dengan sikap yang positif dan ketahuilah bahwa Anda satu hari lebih dekat pada pemulihan.

Ketika Anda mengalami kekhilafan, tanyakan kepada diri sendiri:

- Apa yang terjadi?
- Mengapa pemicu ini berbeda?
- Apakah Anda stres akhir-akhir ini? Bagaimana perasaan Anda secara emosi?
- Apakah meluangkan waktu tanpa penelaahan tulisan suci melemahkan Anda?
- Apakah Anda tidak banyak berolahraga akhir-akhir ini?
- Adakah sesuatu dalam rencana pencegahan Anda yang tidak bermanfaat?
- Apa yang dapat Anda lakukan secara berbeda di lain waktu?

Tuliskan apa yang Anda pelajari dan teruskan maju!



## 6. Percayalah pada Kuasa Penyembuhan Juruselamat

Yesus Kristus dapat membantu Anda dalam proses pertumbuhan melalui pertobatan, dan Dia memiliki kuasa untuk memampukan Anda sewaktu Anda berjuang untuk mengatasi pornografi. Dia memahami bagaimana perasaan Anda dan menanti untuk mengambil beban itu dari Anda. Jangan berpikir bahwa berpaling kepada-Nya menambah beban-Nya. Dia telah membayar harganya bagi Anda. Alih-alih, lakukan yang terbaik, datanglah lebih dekat kepada Juruselamat, dan mohonlah kepada-Nya untuk membantu Anda sembuh, untuk mengubah hasrat Anda, dan untuk memberi Anda lebih banyak kekuatan untuk bergerak maju.

Sebagaimana yang Penatua Ulisses Soares dari Kuorum Dua Belas Rasul ajarkan, "Sewaktu kita terus berupaya mengatasi tantangan kita, Allah akan memberkati kita dengan karunia iman untuk disembuhkan dan bekerjanya mukjizat. Dia akan melakukan untuk kita apa yang tidak mampu kita lakukan untuk diri kita sendiri."<sup>4</sup>

## 7. Jangan Lakukan Ini Sendirian

Hubungan dan pertemanan juga dapat memberi Anda kekuatan dan membantu Anda berhasil. Anda hendaknya memiliki seseorang yang dapat membantu Anda tetap bertanggung jawab dan membantu Anda melalui hari-hari terbaik dan terburuk Anda. Mereka hendaknya mendukung Anda tanpa menghakimi Anda. Dan Anda juga dapat memberikan dukungan yang sama bagi mereka. Carilah nasihat dari para pemimpin Gereja atau anggota keluarga Anda. Dan jika perlu, ahli terapi atau penasihat kesehatan mental profesional juga dapat membantu Anda menemukan alasan yang mendasari mengapa Anda mungkin bergumul dengan pornografi.

## Ingatlah Bahwa Anda Adalah Orangtua dan Pemimpin Masa Depan

Anda adalah generasi pertama yang mengelola akses 24/7 pada pornografi. Saya yakin tantangan ini memuncak dengan generasi Anda karena Anda akan memiliki alat bantu dan kebijaksanaan yang lebih baik untuk memimpin orang lain menjauh atau keluar dari

perangkap ini ketika Anda kelak menjadi orangtua dan pemimpin. "Bapa Surgawi tidak menempatkan kita di bumi untuk gagal namun untuk berhasil dengan agung."<sup>5</sup>

Meski tip-tip ini dapat membantu dalam upaya Anda untuk mengatasi pornografi, janganlah takut untuk berpaling pada sumber daya lainnya juga. Perjalanan setiap orang menuju pemulihan tampak berbeda. Temukan apa yang membantu Anda. Jangan menyerah. Hadapilah hari demi hari. Anda dapat melakukan ini. Anda sungguh-sungguh dapat (lihat Filipi 4:13). Dan Anda akan menjadi diri Anda sebagaimana seharusnya. ■

*Penulis tinggal di Utah, AS.*

### CATATAN

1. Sister Joy D. Jones menjelaskan perbedaan antara nilai dan kelayakan dalam "Nilai yang Melampaui Ukuran," *Liahona*, November 2017, 14.
2. Lihat Wendy Ulrich, "Tidaklah Berdosa untuk Menjadi Lemah," *Liahona*, April 2015, 23; "Shame versus Guilt: Help for Discerning God's Voice from Satan's Lies" (artikel hanya digital), *Ensign*, Januari 2020.
3. Lihat Dallin H. Oaks, "Pulih dari Jerat Pornografi," *Liahona*, Oktober 2015, 52. Presiden Oaks menguraikan perbedaan antara tingkat-tingkat yang berbeda dari keterlibatan dengan pornografi: "(1) paparan tidak disengaja, (2) penggunaan sekali waktu, (3) penggunaan intensif, dan (4) penggunaan kompulsif (kecanduan). Adalah bermanfaat untuk mengenali bahwa tidak semua orang yang menggunakan pornografi "kecanduan." Ada harapan untuk mengatasi pornografi, terlepas dari pada tingkat apa keterlibatan Anda.
4. Ulisses Soares, "Memikul Salib Kita," *Liahona*, November 2019, 114.
5. Richard G. Scott, "Learning to Recognize Answers to Prayer," *Ensign*, November 1989, 30.





## Ketika saya ditetapkan

untuk melayani di Misi California San Bernardino sebagai misionaris penuh waktu, keluarga saya ada di sana bersama saya. Ini foto saya memeluk salah satu saudara lelaki saya setelah saya ditetapkan. Merupakan sebuah perjalanan untuk sampai di titik ini, namun saya sangat bersyukur untuk perubahan yang telah saya lihat pada diri saya sendiri dan keluarga saya.

Saat saya di kelas dua SMA, saya mengalami kecelakaan mobil yang serius. Sebelum itu saya tidak melakukan apa yang seharusnya saya lakukan. Namun setelah kecelakaan itu, perspektif saya benar-benar berubah. Nyawa saya bisa saja terenggut ketika itu, dan saya tidak ingin berakhir seperti itu. Uskup saya membantu saya berada di jalan yang benar: membaca Kitab Mormon setiap hari dan bersiap untuk melayani misi.

Lari lintasan adalah olahraga saya, minat saya. Setelah kecelakaan itu, saya keluar untuk musim itu, dan saya tidak yakin apa yang masih saya miliki dalam hidup saya. Namun saya berpaling kepada Tuhan, dan sewaktu saya melakukannya, saya memiliki musim yang fenomenal di tahun berikutnya. Masih ada pergumulan, tetapi yang berubah adalah alih-alih melakukannya untuk diri saya sendiri, saya melakukannya untuk Tuhan.

Melihat betapa banyaknya berkat yang dapat datang dari kegenapan Injil adalah yang mengubah saya. Memperoleh semua kebahagiaan dan sukacita itu, saya ingin menyebarkannya ke seluruh dunia. Saya mendambakan agar orang-orang memiliki sukacita yang saya miliki setiap hari karena Injil. Itulah sebabnya saya melayani misi: untuk membantu “mendatangkan kebakaan dan kehidupan kekal bagi manusia” (Musa1:39).

**Garret W., 18 tahun,**

North Carolina, AS

ISI



### 54 Pelayanan Marta Setiap Hari

Oleh Sam Lofgran

### 58 Bagaimana Saya Menemukan Penyembuhan dari Perundungan Seksual

Nama dirahasiakan

### 62 Pertanyaan & Jawaban: Bagaimana mengatasi kesepian? Dapatkah saya melayani misi dengan masalah kesehatan mental?

### 64 Firman Terakhir: Pengharapan: Kita, Terang Kita, Kekuatan Kita

Oleh Penatua Ronald A. Rasband

### 65 Orang-Orang dari Kitab Mormon: Saudara Laki-Laki Yared

# Pelayanan Marta



# SETIAP HARI

*Ibu dan anak perempuan ini bekerja keras untuk menjalankan Injil bersama-sama. Dan Marta mampu menjalankannya dengan melayani ibunya dalam cara-cara yang unik.*



**Oleh Sam Lofgran**

Majalah Gereja

**M**arta berusia 11 tahun dari Portugal, dan seperti banyak anak perempuan lain sebayanya, dia senang meluangkan waktu bersama teman-temannya, makan, dan bermain dengan bonekanya. Dia juga senang meluangkan waktu bersama ibunya. Namun tinggal bersama ibunya berarti bahwa Marta hidup sedikit berbeda dari anak-anak lainnya.

Ibu Marta, Sonia, lahir dengan cacat fisik yang membuatnya sulit untuk berjalan. Dia tidak sepenuhnya lumpuh, namun dia memang memerlukan alat bantu berjalan agar bisa kian kemari. Dia tidak bisa berpakaian sendiri, mandi sendiri, atau naik ke tempat tidur sendiri. Itu menjadikannya sulit untuk hidup sendirian. Marta dapat melayani Sonia selama beberapa tahun terakhir dengan membantu dia mengerjakan apa yang tidak dapat dilakukannya sendirian.

"Saya menjaga tempat-tempat saya bersih agar ibu saya dapat bergerak lebih mudah," tutur Marta. "Saya juga sesekali jeda saat bermain agar saya punya waktu untuk memeriksa keadaan ibu dan melihat apakah dia perlu bantuan. Jika saya bermain dan dia memanggil, saya akan cepat datang karena itu bisa saja sesuatu yang mendesak."

Namun Sonia berusaha membiarkan Marta hidup senormal mungkin. Jika Sonia tidak memerlukan bantuan, dia memastikan bahwa Marta memiliki waktu untuk bermain dengan teman-temannya.



## MENGAMALKAN IMAN MEREKA

Marta memiliki kesempatan untuk menjalankan Injil setiap hari dengan melayani ibunya. Dia mengambil banyak tanggung jawab yang biasanya tidak dimiliki anak-anak lain. Contohnya, dia bangun pagi-pagi untuk membantu ibunya bersiap untuk bekerja sebelum sekolah. Tanpa bantuan Marta, Sonia tidak akan dapat kian kemari atau pergi bekerja setiap hari.

Marta dan Sonia juga menghadiri gereja bersama-sama. Sonia dibaptiskan ketika dia berusia delapan tahun, jadi Marta telah tumbuh di Gereja. Sonia mengajari Marta tentang pentingnya Injil setiap hari. Satu cara dia melakukan ini adalah dengan memiliki banyak gambar Yesus Kristus di rumah mereka.

“Saya tahu bahwa Allah hidup dan bahwa Yesus Kristus adalah nyata,” tutur Sonia. “Dan saya ingin setiap orang yang datang ke rumah saya tahu bahwa iman sangatlah penting bagi saya. Penting juga bagi saya untuk mengajarkan ini kepada Marta agar dia tumbuh dengan pengetahuan tentang Yesus Kristus ini.”

Marta mencamkan apa yang ibunya telah ajarkan kepadanya dan terus belajar sendiri lebih banyak mengenai Injil. Satu cara yang dia senangi untuk belajar adalah dengan membaca tulisan suci, yang membantunya membangun hubungan yang lebih kuat dengan Bapa Surgawi dan Yesus Kristus. “Saat saya membaca tulisan suci, saya merasa bahwa Kristus ada di sisi saya,” tuturnya.

## MENEMUKAN PENGHIBURAN

Sementara dapatlah sulit untuk mengemban begitu banyak tanggung jawab, pergi ke gereja setiap minggu membantu Marta menemukan penghiburan yang dia perlukan untuk terus membantu ibunya. “Ketika mereka mengucapkan doa di awal dan akhir pertemuan sakramen, itu terasa sangat damai,” katanya. “Ketika saya di sana, terkadang saya merasa seolah Bapa Surgawi mengatakan kepada saya bahwa saya adalah orang yang baik dan bahwa saya harus terus menjadi orang yang baik untuk membantu ibu saya.”

Kapan pun dia merasa seperti ini, dia diingatkan betapa bersyukur dia untuk ibunya. Dia merasa bahwa Bapa Surgawi telah





mengutus malaikat untuk mendukungnya. “Saya merasa bahwa Dia memperkuat saya untuk bangun dan merasa bahagia dan bangga akan ibu yang saya miliki,” ungkap Marta.

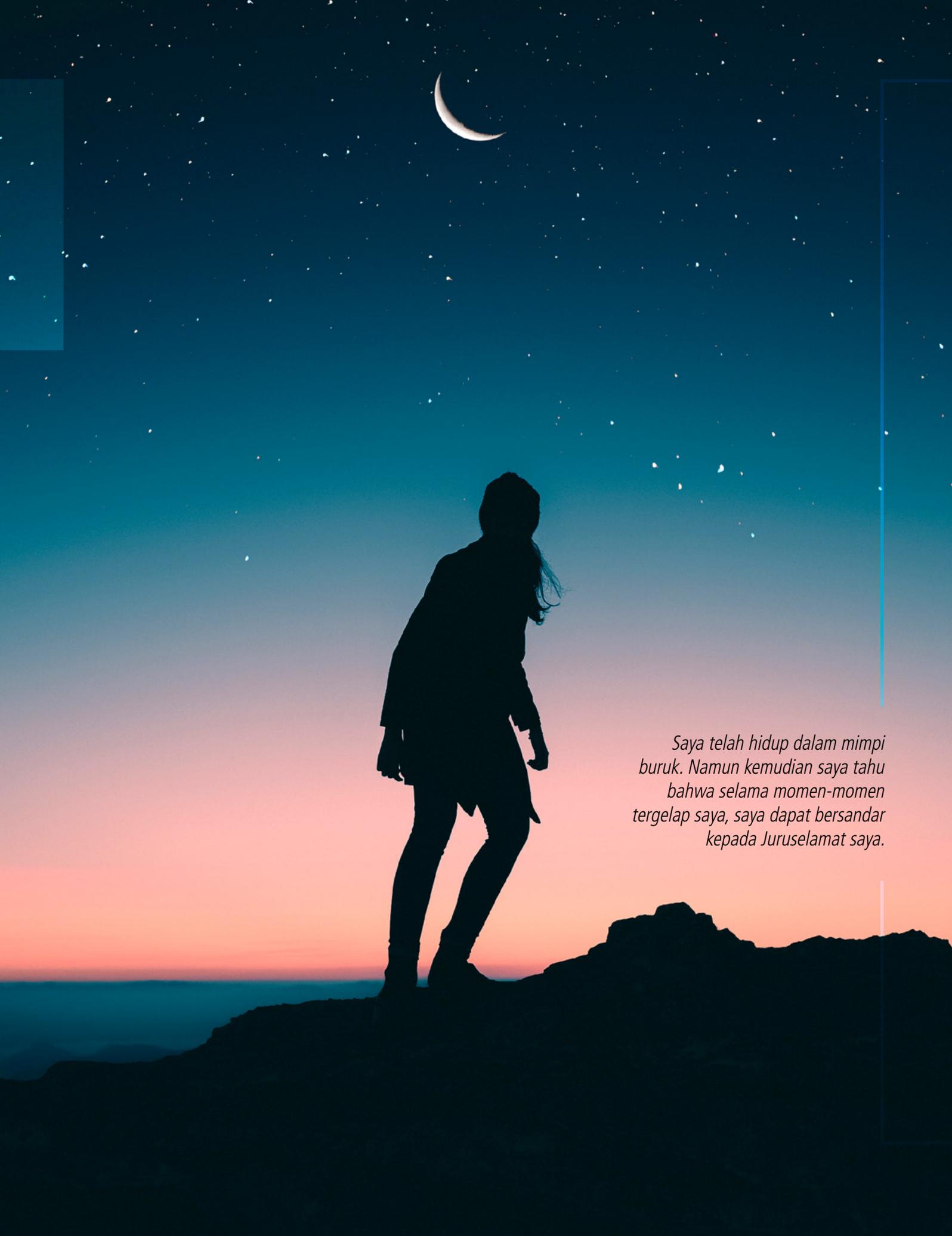
Salah satu pelajaran yang Sonia dan Marta telah pelajari bersama adalah bahwa kehidupan tidaklah mudah atau sempurna—untuk siapa pun. Sonia mengatakan, “Tidak satu pun dari kesulitan saya membuat saya sedih. Saya tahu bahwa Allah memberi saya daging dan darah dan tulang seperti ini karena saya istimewa, dan Allah mengatakan kepada saya, saya dapat melakukannya. Saya melakukan sebaik mungkin. Saya dapat melakukan lebih banyak, namun hari ini saya merasa baik-baik saja dengan diri saya. Saya bangga dengan apa yang saya lakukan, apa yang saya miliki, dan apa yang akan saya lakukan besok.”

Marta juga menyadari bahwa segala sesuatu akan baik-baik saja, meski terkadang kehidupan dapat sulit saat dia merawat ibunya. Dia melihat bahwa setiap orang memiliki tantangan berbeda. “Tidak seorang pun yang sempurna hidupnya,” ujarnya. Namun bahkan dengan tantangan pribadinya, Marta masih menemukan hal-hal baik dalam setiap situasi—hubungan yang dia miliki dengan ibunya adalah satu contohnya. “Ibu saya memiliki keterbatasan fisik, namun secara mental dan emosi dia sangat cerdas. Kami sungguh-sungguh berteman baik.”

## MENATAP KE DEPAN

Jadi apa masa depan yang terbentang bagi Marta dan Sonia? Marta mengatakan, “Saya ingin berada dekat dengan ibu saya, dan tentu saja saya ingin menikah, memiliki anak-anak, dan berkeluarga. Namun di masa depan, jika saya bisa, saya ingin membeli sebuah rumah untuk keluarga saya dan ibu saya karena saya tidak mau berada jauh darinya bahkan sehari pun!”

Sonia pun merasa optimis mengenai masa depan dan akan selalu bersyukur untuk penemanan dan kasih Marta. “Sungguh luar biasa memiliki putri yang cantik. Sungguh menyenangkan memiliki Marta dalam hidup saya. Dia adalah karunia dari Allah. Dia mempersiapkan Marta untuk berada di sini bersama saya.” ■



*Saya telah hidup dalam mimpi buruk. Namun kemudian saya tahu bahwa selama momen-momen tergelap saya, saya dapat bersandar kepada Juruselamat saya.*

# Bagaimana Saya Menemukan Penyembuhan dari Perundungan Seksual

## Nama dirahasiakan

**M**impi buruk saya dimulai ketika saya baru berusia tujuh tahun dan ibu saya menikah lagi. Kami sungguh menyukai ayah tiri baru kami. Dia baik hati dan cocok dengan keluarga kami. Saya merasa benar-benar aman di dekatnya. Segalanya indah sampai suatu hari, ketika semua orang sibuk, dia secara seksual merundung saya.

Saya tidak memahami apa yang telah dia lakukan kepada saya. Saya merasa takut, bingung, dan sangat malu. Namun saya terlalu takut untuk memberi tahu siapa pun. Saya pikir itu akan menghancurkan kebahagiaan yang baru ditemukan oleh keluarga saya dan bahwa tidak seorang pun akan memercayai saya. Jadi saya memutuskan untuk diam membisu.

Dia hanya menyakiti saya sekali itu saja, namun ingatan akan perundungan itu selalu membebani pikiran saya. Saya akhirnya menjadi begitu paranoid bahwa seseorang akan mengetahui rasa sakit saya dan mengungkap rahasia saya sehingga saya mencoba untuk menyembunyikan kebenaran tersebut dengan menjadi teman baik dengan ayah tiri saya. Dia khususnya baik terhadap saya, dan saya sebenarnya mulai menyukainya lagi.

Namun kemudian semuanya menjadi semakin buruk. Ketika Ibu mulai bekerja di malam hari, ayah tiri saya mulai secara rutin merundung saya. Saya merasa sedemikian tak berdaya. Saya ingin membuka mulut, namun ayah tiri saya begitu disukai, dan saya pikir setiap orang akan berpihak kepadanya. Jadi pada malam ketika saya sendirian, saya memohon kepada Allah untuk menolong saya menjaga rahasia saya.

## MEMBUKA MULUT

Suatu hari perundungan itu akhirnya berhenti. Saya tidak tahu kenapa. Meski dia tidak lagi menyakiti saya, saya selalu merasa kotor dan malu. Saya membenci diri saya sendiri. Terkadang saya bahkan mempertanyakan apakah kematian akan lebih mudah daripada kenyataan saya. Saya masih ingin membuka mulut, namun saya takut akan apa yang diakibatkan oleh kebenaran tersebut.

Lalu suatu hari Minggu di gereja saat saya berusia 14 tahun, saya mendengarkan sebuah pelajaran mengenai membuat keputusan besar. Guru saya mendorong kami untuk berpuasa dan berdoa dan menjanjikan bahwa Allah akan memperkuat kami untuk melakukan hal yang benar. Sesuai gereja, saya terus memikirkan tentang apa yang dia katakan. Saya bertanya-tanya jika saya meminta, apakah Allah sungguh-sungguh akan menolong saya membuka mulut?

Esok harinya saya berpuasa memohon keberanian untuk memberi tahu Ibu mengenai perundungan itu. Saya tidak dapat berfokus selama sekolah karena yang dapat saya pikirkan hanyalah bagaimana dia akan bereaksi. Saat saya pulang, saya merasa benar-benar sakit. Saya sekali lagi berdoa memohon kekuatan, namun saya tidak merasa siap untuk memberi tahu Ibu.

Malam itu, saya menghampiri Ibu ketika dia sedang menyiapkan makan malam. Saya tidak tahu apa yang harus dikatakan, namun ketika saya menatap matanya, saya menemukan keberanian untuk mulai berbicara. Setelah saya mulai, semua yang saya sembunyikan selama bertahun-tahun meluncur keluar.

Ibu dan saya hanya duduk di sofa dan menangis bersama. Setelah itu, kami menghubungi presiden cabang kami dan menelepon polisi. Ayah tiri saya dimintai pertanggungjawaban atas apa yang telah dia lakukan terhadap saya, dan saya diberi perlindungan yang saya butuhkan—saya tidak akan pernah melihatnya lagi.

## JALAN MENUJU PENYEMBUHAN

Selama waktu itu, memang sulit menceritakan kembali pengalaman saya kepada yang berwenang dan saat teman-teman menanyakan ke mana ayah tiri saya, namun dengan dukungan keluarga saya, saya tidak lagi sendirian. Bersama-sama, kami bersatu di sekitar tema keluarga: “Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku” (Filipi 4:13). Keluarga dekat kami juga memberikan kasih dan dukungan mereka dan, seiring waktu, kami memulai penyembuhan bersama.

Ibu dan saya bersama-sama menghadiri konseling profesional, yang sangat membantu! Pembimbing konseling saya sungguh-sungguh adalah yang saya butuhkan. Dia membantu saya memahami semua emosi yang saya rasakan dan membantu saya mengatasi ingatan buruk saya. Saya tidak pernah menyadari betapa saya sangat tersakiti sampai saya mulai merasa murni kembali.



Saya tidak berpikir rasa sakit itu akan hilang hanya karena saya membuka mulut, namun saya juga tidak menyadari betapa banyak waktu (dan kesabaran) yang diperlukan untuk sembuh. Selama sekian lama, saya telah merasa tidak berharga. Saya harus belajar kembali untuk mengasihi diri saya sendiri.

Saya menemukan kedamaian sejati sewaktu saya berpaling kepada Juruselamat saya dan Bapa Surgawi saya. Mengetahui bahwa Mereka tahu *secara persis* bagaimana perasaan saya memberi saya kekuatan dan harapan. Saya bersandar kepada Mereka selama momen-momen tersulit saya. Seiring waktu ingatan itu mulai sirna, dan saya benar-benar merasakan kedamaian melalui kasih Juruselamat.

Salah satu bagian yang paling memberkati dari proses penyembuhan itu adalah mengetahui bahwa saya *sungguh* memiliki masa depan yang cerah. Ketika saya dirundung, saya bahkan tidak dapat membayangkan memiliki kehidupan yang normal. Saya ketika itu merasa selamanya hancur. Namun melalui bantuan dan penyembuhan, saya menemukan hal-hal yang perlu diharapkan. Saya mulai menceritakan kisah

saya kepada gadis-gadis lainnya yang tersakiti, dan saya bahkan memutuskan untuk melayani misi. Berbagi kesaksian saya kepada orang lain memperkuat saya.

Saya tidak didefinisikan oleh apa yang ayah tiri saya telah lakukan terhadap saya. Dia selamanya mengubah hidup saya, namun saya memilih untuk menggunakan pengalaman saya untuk membantu orang lain. Ada hari-hari yang masih berat, namun melalui semuanya, Tuhan telah memperkuat saya, dan saya tahu Dia akan terus menolong saya. Saya telah berubah dari korban menjadi penyintas. ■

## JIKA ANDA ADALAH KORBAN PERUNDUNGAN

### Apa Perundungan Itu?

Perundungan adalah perlakuan buruk atau pengabaian terhadap orang lain (misalnya anak, orang lanjut usia, penyandang disabilitas, atau siapa pun) dengan cara yang menyebabkan cedera secara jasmani, emosi, atau seksual. Itu bertentangan dengan ajaran-ajaran Juruselamat.

“Posisi Gereja adalah bahwa perundungan tidak dapat ditoleransi dalam bentuk apa pun” (*General Handbook: Serving in The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints [Buku Pegangan Umum: Melayani dalam Gereja Yesus Kristus dari Orang-Orang Suci Zaman Akhir]* [2020], 38.6.2). Perundungan melanggar hukum Allah dan dapat juga merupakan pelanggaran hukum masyarakat.

### Berbagai Jenis Perundungan

**Perundungan Fisik:** Perilaku agresif atau kasar yang disengaja oleh satu orang terhadap orang lain yang mengakibatkan cedera tubuh.

**Perundungan Seksual:** Aktivitas atau kontak seksual yang tidak diinginkan, dengan pelaku menggunakan kekerasan, membuat ancaman, atau mengambil keuntungan dari korban yang tidak dapat memberikan persetujuan. Semua kegiatan seksual antara seorang dewasa dengan seorang anak adalah perundungan terlepas dari adanya persetujuan si anak.

**Perundungan Verbal atau Emosional:** Sebuah pola perilaku di mana seseorang dengan sengaja dan berulang kali menyerang seseorang dengan cara-cara nonfisik, seperti kata-kata kasar, intimidasi, manipulasi, atau penghinaan. Itu menyebabkan menjadi rendahnya rasa harga diri dan martabat. Meski itu bukan fisik, jenis perundungan ini menyakiti keseluruhan kesejahteraan mental dan emosi orang terkait.

### Cara Mendapatkan Bantuan

Tuhan mengharapkan kita untuk melakukan segalanya semampu kita untuk mencegah perundungan dan untuk melindungi serta membantu mereka yang telah menjadi korban perundungan. Tak seorang pun diharapkan untuk menanggung perilaku yang bersifat merundung. Baik itu terjadi sekarang atau terjadi di masa lalu, Anda dapat menemukan sumber daya untuk membantu Anda di [abuse.ChurchofJesusChrist.org](http://abuse.ChurchofJesusChrist.org).

## DAPATKAN BANTUAN SEKARANG JUGA

“Jika Anda saat ini sedang dirundung atau telah mengalaminya di masa lalu, temukan keberanian untuk mencari bantuan .... Carilah dukungan dari seseorang yang dapat Anda percayai. Uskup atau presiden pasak Anda dapat memberi Anda nasihat yang berharga dan membantu Anda dengan otoritas sipil .... Janganlah takut—karena rasa takut adalah alat yang akan Setan gunakan untuk membuat Anda tetap menderita. Tuhan akan menolong Anda, namun Anda harus menjangkau untuk bantuan itu.”

Penatua Richard G. Scott (1928–2015) dari Kuorum Dua Belas Rasul, “Menyembuhkan Konsekuensi Menghancurkan dari Perundungan,” *Liahona*, Mei 2008, 42.

# Bagaimana saya mengatasi perasaan kesepian?

*"Rasa sakit dari kesepian tampaknya menjadi bagian dari pengalaman fana. Namun Tuhan dalam belas kasihannya telah menjadikannya demikian sehingga kita tidak perlu menghadapi tantangan kefanaan sendirian. ... Kita telah dijanjikan kerekanan tetap dari anggota ketiga Ke-Allah-an dan karenanya privilese untuk menerima wahyu bagi kehidupan kita sendiri. Kita tidak sendirian!"*

**Sheri L. Dew**, mantan penasihat dalam Presidensi Umum Lembaga Pertolongan, "Kita Tidak Sendirian," *Liahona*, Januari 1999, 112.



## **Kembangkan Bakat Anda**

Saya mengatasi perasaan kesepian saya dengan mengembangkan bakat-bakat saya, baik itu berupa alat musik, hobi, dsb. Ini

membantu untuk mengalihkan Anda dari perasaan kesepian, dan sering kali perasaan itu akan benar-benar sirna. Ini juga akan menuntun pada menemukan orang lain yang memiliki minat yang sama.

*Steven H., 12 tahun, New Mexico, AS*



## **Carilah Terang**

Saya mencari dukungan, dorongan semangat, dan kasih dari Bapa Surgawi serta Roh Kudus untuk memberi saya kedamaian, harapan, dan kekuatan ketika bermeditasi, berdoa, dan membaca tulisan suci. Sebagai

gaimana dikatakan dalam 3 Nefi 11:11, Yesus Kristus adalah "terang dan hidup dunia." Dia datang untuk menghalau semua kegelapan.

*Andrea B., 18 tahun, Zulia, Venezuela*

## **Jangkaulah Teman-Teman dan Keluarga**

Saat saya merasa kesepian, saya senang menjangkau teman-teman dan keluarga saya; itu benar-benar membuat saya merasa bahagia. Saya melihat berkat-berkat dalam kehidupan saya dan bersyukur kepada Bapa Surgawi atas betapa banyaknya yang telah Dia berikan kepada saya!

*Talli N., 16 tahun, Oregon, AS*



### Ingatlah Rencana Allah

Ketahui bahwa melalui rencana Allah, kita tidak perlu merasa kesepian. Roh Kudus senantiasa menyertai kita, dan Allah tahu apa yang sedang kita pergumulkan.

Tuhan telah mengalami setiap pencobaan dan pergumulan yang Anda hadapi. Salah satu hal paling penting yang kita rasakan dalam kefanaan adalah kebahagiaan, namun kita tidak bisa memiliki kebahagiaan tanpa kesedihan (lihat 2 Nefi 2:11). Berdoalah kepada Allah dan mohonlah bantuan; Dia tidak akan mengecewakan siapa pun di antara kita.

*Brock S., 17 tahun, Utah, AS*

### Percayalah kepada Tuhan

Meninggalkan rumah untuk datang ke Brasil untuk misi saya adalah berat. Saya bahkan nyaris tidak dapat berbicara dalam bahasa itu! Namun saya telah belajar bahwa jika Anda memiliki Roh Tuhan bersama Anda, Anda tidak pernah merasa kesepian. Dia mengenal Anda dan akan senantiasa membantu Anda. Percayalah kepada-Nya!

*Elder Joseph Tolen, 20 tahun, Misi Brasil Campinas*

Jawaban mungkin diedit untuk panjang atau kejelasannya. Respons yang diterbitkan dimaksudkan sebagai bantuan dan perspektif, bukan sebagai pernyataan resmi mengenai doktrin Gereja.

### Menurut Anda Bagaimana?

**“Apa yang seharusnya saya lakukan jika saya telah bertobat namun tidak bisa berhenti memikirkan tentang kesalahan saya?”**

Kirimkan jawaban Anda dan, jika dikehendaki, foto beresolusi tinggi sebelum 15 November 2020, di [liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://liahona.ChurchofJesusChrist.org) (klik “Kirim Artikel atau Umpan Balik”).



## Jika saya memiliki tantangan kesehatan mental, masih dapatkah saya melayani misi?

Ya. Semua yang “memiliki hasrat untuk melayani Allah ... dipanggil pada pekerjaan itu” (Ajaran dan Perjanjian 4:3). *Di mana* kita melayani adalah kurang penting daripada *bagaimana* kita melayani. Dan siapa pun yang memikirkan tentang melayani misi, kesehatan jasmani dan mental mereka akan dipertimbangkan.

Jika Anda memiliki hasrat untuk melayani misi, berbicaralah kepada uskup Anda. Dia dapat membantu Anda memulai proses mengirim aplikasi. Bagian dari proses itu akan mencakup berkonsultasi dengan dokter dan tenaga ahli lainnya, juga para pemimpin Gereja dan orangtua. Konsultasi ini tidak dimaksudkan untuk mengevaluasi apakah Anda “cukup baik” bagi Tuhan namun untuk membantu menentukan opsi terbaik bagi pelayanan Anda.

Sebuah *panggilan* untuk melayani dapat datang kepada siapa saja yang berhasrat untuk melayani. *Penugasan* yang Anda terima untuk melayani di tempat tertentu atau dengan cara tertentu dapat bergantung pada banyak faktor. Orang-orang yang memiliki tantangan kesehatan (termasuk kesehatan mental) terkadang telah berusaha untuk menahan informasi ini dalam proses aplikasi, berpikir itu akan membantu mereka menerima penugasan yang mereka inginkan. Namun jika Anda sepenuhnya jujur mengenai riwayat medis Anda (termasuk kesehatan mental), Tuhan akan memberkati Anda. Dia mengharapkan Anda untuk melakukan semampu Anda untuk memperbaiki kesehatan Anda. Dan banyak dari dukungan medis yang Anda terima di rumah dapat dilanjutkan di ladang misi.

Untuk informasi lebih banyak mengenai kesehatan mental, pergilah ke [mentalhealth.ChurchofJesusChrist.org](http://mentalhealth.ChurchofJesusChrist.org).

Untuk informasi lebih banyak mengenai misi, termasuk misi pelayanan, pergilah ke [ChurchofJesusChrist.org/callings/missionary](http://ChurchofJesusChrist.org/callings/missionary).

# Pengharapan Kita, Terang Kita, Kekuatan Kita

Oleh Penatua Ronald A. Rasband

Dari Kuorum Dua Belas Rasul

**K**etika saya ditahbiskan sebagai Rasul, Presiden Thomas S. Monson (1927–2018) terkasih menyatakan saya harus menjadi saksi khusus dari nama Yesus Kristus di seluruh dunia. Saya tidak menganggap enteng tugas itu. Saya dengan intens menelaah tulisan suci, mengidentifikasi Tuhan menurut nama dan gelar-Nya. Semua yang akan saya bagikan dengan Anda ini adalah berasal dari ayat-ayat tulisan suci yang mengingatkan kita akan pengharapan kita yang ada di dalam Dia.

Dia adalah Harapan Israel (Yeremia 17:13), Bintang Timur yang Gilang-gemilang (Wahyu 22:16), Gembala yang Baik (Ajaran dan Perjanjian 50:44), Penasihat (Yesaya 9:6; 2 Nefi 19:6), Raja Damai (Yesaya 9:6; 2 Nefi 19:6), Pembebas (Roma 11:26), Terang Dunia (Yohanes 8:12), dan Imam Besar untuk hal-hal yang baik yang akan datang (Ibrani 9:11). Dia Perkasa untuk menyelamatkan (Alma 34:18; Ajaran dan Perjanjian 133:47) dan Dia yang memiliki segala kuasa (Ajaran dan Perjanjian 61:1).

Pengaruh, jejak, dan jangkauan Kristus tercakup segalanya. Dia ada di sana ketika kita terjatuh dan berusaha untuk bergerak maju. Dan jika kita berbuat kesalahan, “terang[-Nya] yang bersinar dalam kegelapan” Ajaran dan Perjanjian 6:21 adalah lebih terang dari sebelumnya. Dia mengasihi kita di saat-saat kita yang paling cerah dan paling kelam.

Menjadi murid Yesus Kristus bukanlah untuk mempertanyakan apa yang Dia ingin kita lakukan. Jalan-Nya ditandai dengan baik oleh jejak kaki-Nya. Ketika kita mengikuti Dia, kita jadi mengasihi apa yang Dia kasih. Sewaktu kita memperbarui perjanjian kita dengan Dia setiap minggu dengan mengambil sakramen kudus, kita bertumbuh dalam pemahaman akan Dia sebagai Penebus Dunia (Ajaran dan Perjanjian 93:9), Roh Kebenaran (Ajaran dan Perjanjian 93:9), dan Firman (Ajaran dan Perjanjian 93:8).

Teman-teman terkasih, itulah Juruselamat yang saya kenal, yang saya kasih dan puja dengan segenap hati saya. Dari kedalaman jiwa saya, saya memberikan kesaksian tentang Dia dan tentang kebaikan serta belas kasihan-Nya. Dia telah berjanji, “Karena kamu adalah teman-teman-Ku, dan kamu akan memperoleh warisan bersama-Ku” (Ajaran dan Perjanjian 93:45).

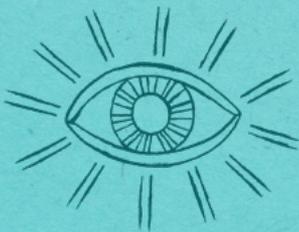
Yesus Kristus senantiasa adalah jawaban bagi masalah dan tantangan yang adalah bagian dari pengalaman fana ini. Dalam memahami misi-Nya dan Injil-Nya, kasih kita bagi Dia dan kepercayaan serta kebergantungan kita kepada-Nya memberi kita kekuatan. ■

*Dari siaran Malam bersama Pembesar Umum untuk para edukator keagamaan yang diadakan pada 8 Februari 2019.*

# Saudara Laki-Laki Yared



Memimpin keluarga dan teman-temannya dari Menara Babel ke tanah terjanjikan.

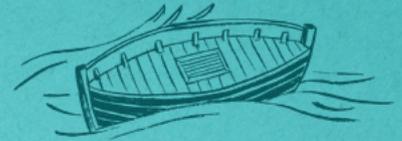


Melihat sebuah **penglihatan penuh mukjizat**, yang dicatat dalam bagian termeterai dari lempengan-lempengan (lihat Eter 4:4-5).

"Seorang pria yang besar dan perkasa, dan orang yang sangat berkenan bagi Tuhan" (Eter 1:34).



Membangun kapal barkas untuk **mengarungi samudra**.



Meminta Tuhan untuk menyentuh 16 batu untuk **menerangi kapal barkas**.



Berbicara dengan Yesus Kristus **berhadapan muka** (lihat Eter 3:13-20).



## DEWASA MUDA

*Apakah Anda atau seseorang yang Anda kenal bergumul dengan kecanduan? Ada harapan untuk perubahan.*

44

ANAK DAN REMAJA  
**MENCEGAH DAN MENYEMBUHKAN DIRI DARI PERUNDUNGAN**

58, K12

REMAJA  
**KESEHATAN MENTAL DAN CALON MISIONARIS**

63

ORANGTUA  
**MENGAJARKAN PERSEPULUHAN**

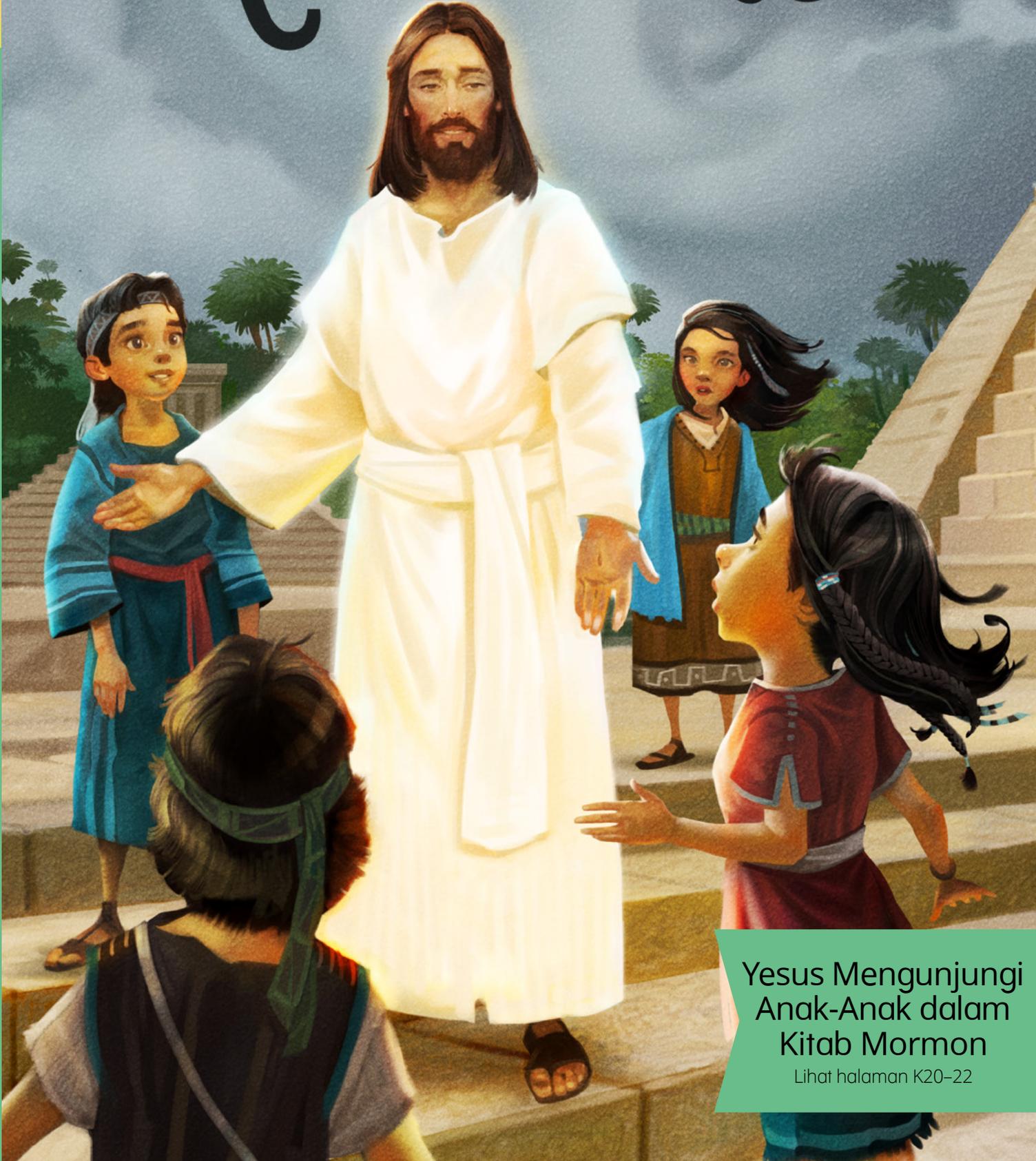
K16, K18

## Akan Datang Tahun Depan

Majalah Gereja untuk remaja dan anak-anak!  
Berlanggananlah sekarang di [store.ChurchofJesusChrist.org](http://store.ChurchofJesusChrist.org) atau di pusat distribusi.



# Kawanku



Yesus Mengunjungi  
Anak-Anak dalam  
Kitab Mormon

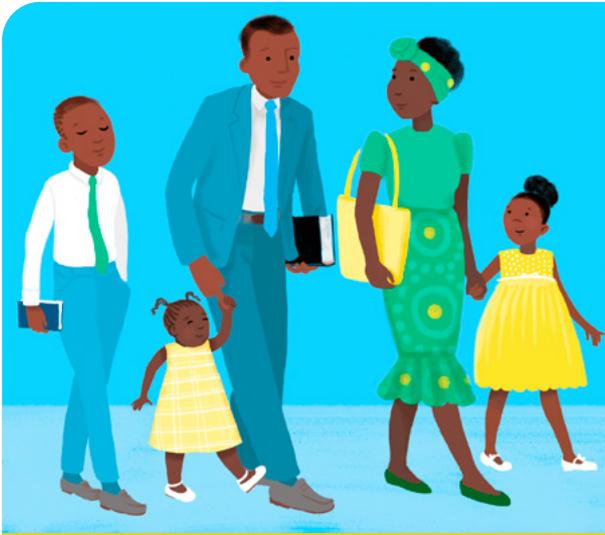
Lihat halaman K20–22



Oleh Presiden  
**Dallin H. Oaks**  
Penasihat  
Pertama dalam  
Presidensi Utama

# Sakramen dan Saya

Sakramen adalah bagian paling penting dari pertemuan sakramen. Ketika kita mengambil sakramen, kita berjanji untuk selalu mengingat Yesus Kristus. Untuk menjadikan sakramen istimewa, kita ...



Berpakaian secara pantas untuk memperlihatkan kita menghormati sakramen.



Duduk tenang sebelum pertemuan dimulai.



Menyanyikan nyanyian pujian sakramen.



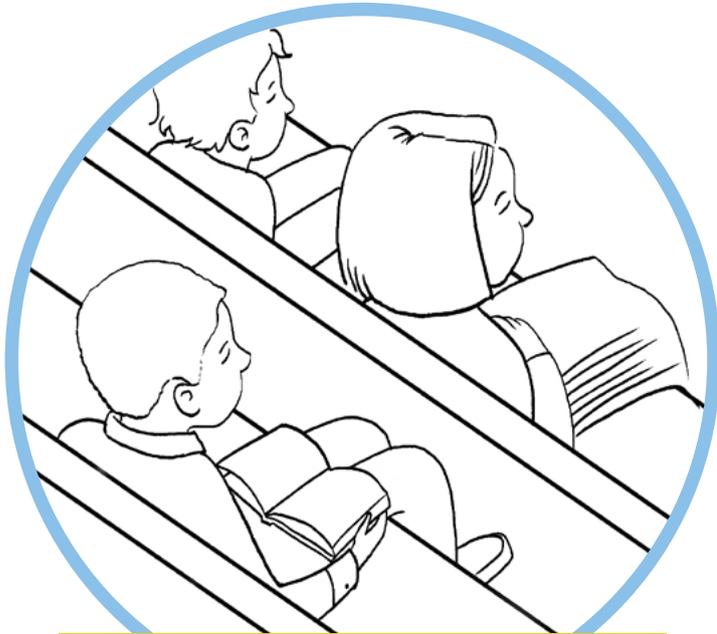
Berpikir tentang Yesus dan berjanji untuk selalu mengingat Dia.

Sakramen membantu kita merasakan Roh Kudus. Itu membantu kita tetap berada di jalan pulang ke rumah surgawi kita. ●

*Diadaptasi dari "Pertemuan Sakramen dan Sakramen," Liahona, November 2008, 17–20.*

# Memperlihatkan Kasih bagi Yesus

Kita dapat memperlihatkan kasih kita bagi Yesus dengan bersikap khidmat selama sakramen. Apa yang Anda lakukan selama sakramen?



Duduk dengan tenang.



Memikirkan nyanyian pujian sakramen favorit saya.



Memikirkan kisah mengenai Yesus.



Berdoa kepada Bapa Surgawi.

Kali hanya  
menginginkan teman.

# Kesepian Saat Makan Siang

Oleh Stacy Lynn Carroll  
(Berdasarkan kisah nyata)

*“Roh Kudus berbisik dengan suara lembut tenang” (Children’s Songbook, 105 [diterjemahkan secara bebas]).*

Kali berjalan menuju ruang makan dan melihat ke sekeliling. Semua anak yang lain berlarian langsung ke arah teman-teman mereka dan berkumpul di meja. Ruangan itu berisik dengan suara-suara gembira dan tawa riang. Itu baru hari kedua sekolah, namun tampaknya semua orang memiliki teman untuk teman duduk kecuali Kali.

Dia meremas gagang kotak makannya dan berjalan menuju salah satu meja. “Boleh saya duduk di sampingmu?” Kali bertanya.

Seorang gadis dengan rambut kepong panjang berwarna cokelat mendongak. Dia merajuk dan menggelengkan kepalanya. “Tidak. Sudah ada yang duduk di sini,” ujarnya.

“Oke.” Kali pindah ke kursi kosong lainnya dan menaruh kotak makannya.

“Kamu tidak boleh duduk di sini! Saya mau untuk orang lain tempat duduk itu,” seorang anak lelaki dengan kemeja hijau bergaris berkata. Dia mendorong kotak nasi Kali hingga jatuh ke lantai. Semua temannya tertawa.

Kali membungkuk dan mengambil kotak makannya kembali. Dia berjalan ke seberang ruang makan dan duduk di meja yang kosong. Dia melihat seseorang dari lingkungan huniannya dan berusaha untuk melambatkan tangan, namun anak lelaki itu melihat ke arah lain. Kali mengerutkan dahinya. Mengapa tidak ada yang mau menjadi temannya?

Kali menunduk menatap makannya. Dia tidak berse-  
lera makan lagi. Dia menyeka matanya, menutup kotak makannya, dan berjalan ke luar.





Semua orang sudah bermain dengan teman-teman mereka. Kali duduk sendirian di sebuah bangku dan memandangi anak-anak yang lain bersenang-senang tanpa dia. Lalu Kali melihat seorang anak lelaki sebaya dengannya duduk sendiri di rerumputan. Dia mengenakan kemeja kuning bernoda, dan rambutnya berdiri kaku di bagian belakang.

Kali memalingkan wajah. Dia melihat sekelompok anak perempuan dari kelasnya sedang bermain petak empat [foursquare]. Dia berharap mereka akan mengajaknya bermain bersama mereka.

Kali menatap ke arah anak lelaki itu lagi. Kepalanya tertunduk, dan dia sedang memunguti rumput di sekitar kakinya. Kali ingat sesuatu yang terkadang Ibu katakan: *Carilah anak-anak yang kesepian.*

Kali mengerutkan dahinya. *Dia* juga kesepian. Tidak seorang pun yang berusaha untuk menjadi teman *dia*!

Tetapi kemudian Kali memikirkan tentang saat dia dibaptiskan tahun lalu. Dia berjanji untuk mendengarkan Roh Kudus. Mungkin Roh Kudus membantu dia mengingat apa yang Ibu katakan kepadanya. Mungkin Roh Kudus berusaha untuk mengatakan kepadanya agar bermain dengan anak lelaki berkemeja kuning itu.

Kali menghela napas dan bangkit berdiri. Suatu perasaan hangat merasuki hatinya. Dia berjalan menghampiri dan duduk di sebelah anak lelaki itu di rerumputan.

“Hai,” dia menyapa.

“Hai,” jawabnya bergumam.

“Apa warna kesukaanmu?”

“Um ... hijau.”

“Itu keren. Saya suka merah jambu,” kata Kali.

“Apakah kamu punya binatang favorit?”

Anak lelaki itu duduk agak lebih tegak dan menatapnya. “Ya. Saya benar-benar suka dinosaurus.”

“Oh, saya juga. Favorit saya adalah triceratops.”

Anak lelaki itu tersenyum.

Lalu bel berbunyi. Kali bangkit berdiri dan melambaikan tangan berpamitan kepada anak lelaki itu. Kali tersenyum saat dia berjalan kembali ke ruang kelasnya sendirian. Dia mungkin tidak memiliki teman karib, namun dia merasa bahagia mengetahui dia telah menjadikan waktu istirahat orang lain sedikit lebih baik. ●

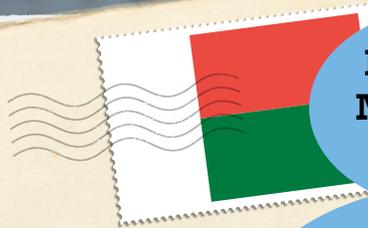
*Penulis tinggal di Utah, AS.*



Saya sedang bergegas untuk tiba di sekolah. Namun kemudian saya memperoleh perasaan bahwa saya harus mengambil sekantong keripik di rumah terlebih dahulu. Setelah makan siang, teman saya Drew terlihat sedih. Saya bertanya kepadanya ada masalah apa. Dia mengatakan bahwa dia lupa membawa makan siangnya. Saya ingat keripik saya, jadi saya memberikan itu kepadanya. Drew berkata, “Itu hal paling baik yang orang lain telah lakukan untuk saya di sekolah.”

*Durham M., 11 tahun, Utah, AS*





Hai, kami  
Margo dan  
Paolo.

Kami berkeliling  
dunia untuk belajar  
tentang anak-anak  
Allah. Bergabunglah  
bersama kami sewaktu  
kami mengunjungi  
Madagaskar!



Halo  
dari  
Madagaskar!

**Madagaskar** adalah sebuah pulau di pantai timur Afrika. Itu memiliki banyak tumbuhan dan satwa yang tidak ditemukan di tempat mana pun di dunia—seperti kukang ini.



Anak-anak lelaki ini sedang membawa buyung air untuk keluarga mereka. Bagaimanakah Anda membantu keluarga Anda?



Gereja masih kecil di Madagaskar, namun sedang tumbuh! Saat ini terdapat 14 lingkungan dan 26 cabang di sana.



## Temui beberapa teman kita dari Madagaskar!

Lebih banyak jenis bunglon yang hidup di Madagaskar daripada di tempat lain mana pun di dunia!



Saya tahu bahwa Yesus Kristus adalah Juruselamat kita.

**Nathan, 7 tahun, Provinsi Antananarivo, Madagaskar**



Russell M. Nelson adalah nabi Allah.

**Nomena, 6 tahun, Provinsi Antananarivo, Madagaskar**

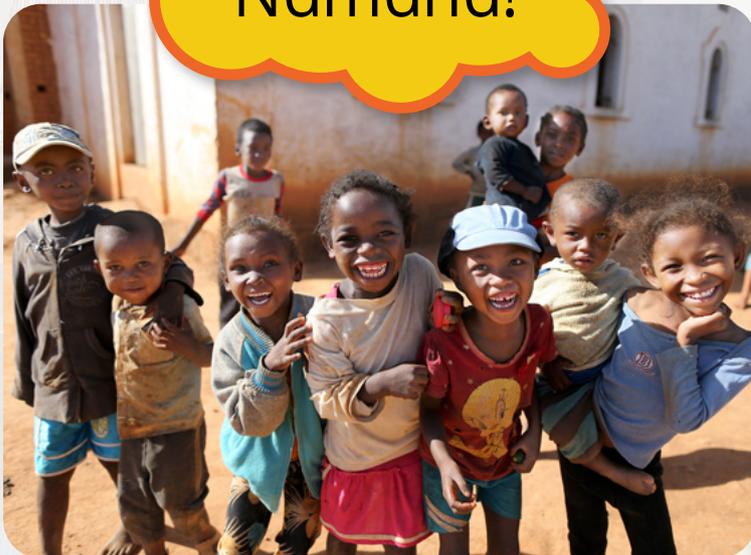


Banyak orang di Madagaskar makan nasi dua atau tiga kali sehari, terkadang dengan sayuran, kacang-kacangan, atau daging.

**Apakah Anda dari Madagaskar?  
Tulis surat kepada kami!  
Kami senang mendengar dari Anda.**

**Terima kasih telah menjelajahi Madagaskar bersama kami! Sampai jumpa lagi!**

**Namana!**



Kata bahasa Malagasy untuk "teman" adalah *namana*. Jika Anda dapat bertemu seorang teman baru di Madagaskar, apa yang akan Anda katakan kepada mereka?





# Faneva si Misionaris

Oleh Marissa Widdison  
Majalah Gereja  
(Berdasarkan kisah nyata)

Faneva melihat keluar jendela ke arah jalanan yang sibuk di luar rumahnya. Dia dapat melihat orang-orang mendorong gerobak buah-buahan, beras, pakaian, dan barang-barang lain untuk dijual. Dia dapat mendengar klakson mobil berbunyi dan anjing menggonggong. Lalu dia mendengar bunyi lainnya.

“Mama, ada yang mengetuk pintu!” Faneva berseru. Mama membuka pintu. Dua pemuda mengenakan jas dan dasi berdiri di depan pintu. Faneva tidak pernah melihat

siapa pun berbusana seperti itu di lingkungan huniannya di Madagaskar sebelumnya.

“Kami misionaris dari Gereja Yesus Kristus dari Orang-Orang Suci Zaman Akhir,” kata salah satu dari mereka. “Kami mengajarkan kepada orang-orang mengenai Yesus. Dapatkah kami berbagi pesan dengan Anda?”

Faneva senang ketika Mama mempersilakan mereka masuk. Seluruh keluarga berkumpul untuk mendengar mengenai Yesus Kristus dan bagaimana Gereja-Nya ada di bumi lagi.

Setelah hari itu, para misionaris mengunjungi keluarga Faneva berulang kali. Mereka membawa sebuah buku yang disebut *Kisah-Kisah Kitab Mormon*. Faneva senang membacanya bersama keluarganya!



*Kelak saya akan menjadi misionaris dan membagikan Kitab Mormon kepada orang lain,* kata Faneva dalam hati.

Di saat lain ketika para misionaris datang, mereka mengajarkan kepada keluarga Faneva cara berdoa. Faneva belajar bahwa dia dapat berbicara kepada Bapa Surgawi kapan saja, di mana saja.



*Kelak saya akan menjadi misionaris dan mengajarkan kepada orang-orang mengenai doa,* pikir Faneva.

Suatu hari para misionaris memiliki sebuah pertanyaan penting.

"Maukah Anda mengikuti teladan Yesus Kristus dan dibaptiskan?" Salah satu dari mereka bertanya.

Faneva merasa bahagia dalam hatinya. "Ya!" dia bertutur.

"Ya!" saudara lelaki dan Mamanya berkata.

Papa mengatakan bahwa dia belum siap untuk dibaptiskan. Tetapi dia mengizinkan sisa keluarganya dibaptiskan. Maka mereka pun dibaptiskan! Faneva dibaptiskan oleh salah seorang misionaris yang telah mengajarkan kepadanya mengenai Yesus.

*Kelak saya akan menjadi misionaris dan membantu orang-orang dibaptiskan,* pikir Faneva.



Salah satu bagian terbaik dari menjadi anggota Gereja adalah pergi ke Pratama. Faneva menyukai kegiatannya dan bertemu dengan teman-teman baru. Namun yang paling dia gemari adalah menyanyikan lagu-lagu Pratama. Suatu hari Minggu di Pratama, mereka menyanyikan lagu-lagu mengenai berbagai Injil.

"Ku ingin jadi misi sekarang," Faneva menyanyi. "Usah tunggu sampai 'ku besar."

*Saya dapat mulai melakukan pekerjaan misionaris sekarang,* Faneva menyadari. *Saya tidak perlu menunggu sampai kelak!*

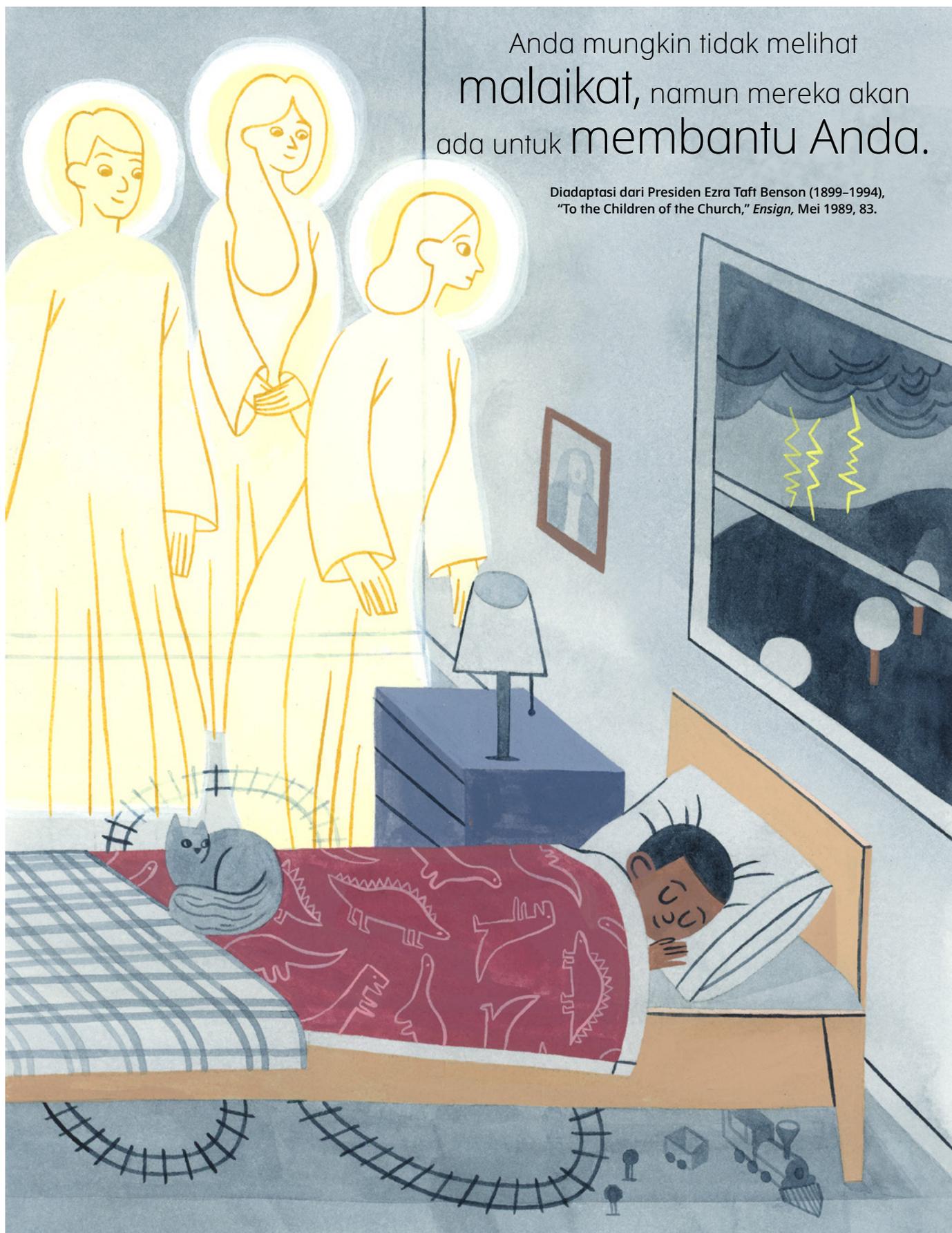
Sejak itu, Faneva mencari cara-cara dia dapat berbagi Injil! Dia berusaha untuk menjadi teladan yang baik. Dia mengundang orang-orang untuk datang ke Gereja. Dia membantu tetangganya. Setelah beberapa tahun, dia cukup usia untuk membantu para misionaris untuk mengajar orang-orang di kotanya. Dalam beberapa tahun kemudian, dia sendiri melayani misi—bertemu dengan orang-orang baru dan berbagi Injil, sama seperti para misionaris telah berbagi dengannya. ●



**"Saya lebih suka meluangkan waktu bersama para misionaris daripada melakukan hal lain," ujar Faneva. Dia dipanggil untuk melayani sebagai misionaris di negara asalnya, Madagaskar.**

Anda mungkin tidak melihat  
**malaikat**, namun mereka akan  
ada untuk **membantu Anda**.

Diadaptasi dari Presiden Ezra Taft Benson (1899–1994),  
"To the Children of the Church," *Ensign*, Mei 1989, 83.



# Perlihatkan dan Ceritakan

Konferensi umum ada bulan ini! Berikut adalah apa yang beberapa anak nikmati mengenai konferensi.



**Gabriel F., 10 tahun,  
Minas Gerais, Brasil**



**Isabella B., 5 tahun,  
Guatemala, Guatemala**



**Ilse N., 5 tahun,  
Nuevo León, Meksiko**



**Shelem, Josué, Mía, dan Ruth C., usia 5 tahun, 8 tahun, bayi 6 bulan, dan 3 tahun, Durango, Meksiko,** menikmati menyaksikan konferensi umum di rumah. Itu konferensi yang istimewa!



Ketika saya menyaksikan konferensi umum, saya belajar mengenai bagaimana Joseph Smith menerjemahkan Kitab Mormon agar kita memiliki firman Allah. Kitab Mormon mengajari saya mengenai Yesus Kristus.

**Shalom A., 6 tahun,  
Dakar Region, Senegal**



Saya menyukai musik Paduan Suara Tabernakel. Saya selalu merasakan kedamaian.

**Jared B., 7 tahun,  
Normandy, Prancis**



**Annelle, Ruth, Sarah, dan Samira K., usia 8 tahun, 2 tahun, 6 tahun, dan 6 tahun, Littoral, Benin,** senang menyaksikan konferensi bersama sebagai keluarga.

# Mengatakan Tidak, Mendeng

Bapa Surgawi mengasihi kita dan menghendaki kita aman! Mengatakan tidak ketika kita perlu melakukannya dan merespek orang lain ketika mereka mengatakan tidak kepada kita adalah cara-cara kita dapat menjaga diri kita sendiri dan orang lain aman.

**Terkadang Anda perlu mengatakan tidak dengan cara yang ramah.**



“Tidak, terima kasih. Bolehkah saya minta air putih sebagai gantinya?”

Sekarang giliran Anda! Bayangkan Anda perlu mengatakan tidak dengan cara yang ramah. Apa yang dapat Anda katakan?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Terkadang Anda perlu mengatakan tidak dengan cara yang lebih tegas.**



“Saya tidak mau melihat itu! Kita seharusnya tidak melihat itu.”

Sekarang giliran Anda! Bayangkan Anda perlu mengatakan tidak dengan cara yang lebih tegas. Apa yang dapat Anda katakan?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# ar Tidak

Terkadang orang mengatakan tidak kepada kita untuk membantu kita tetap aman dan sehat.



"Maaf, Anda tidak boleh pergi. Itu tidak aman."

Terkadang orang mengatakan tidak kepada kita ketika mereka merasa tidak nyaman.

Sekarang giliran Anda! Bayangkan seorang dewasa mengatakan tidak kepada Anda dan Anda tidak menyukainya. Apa yang hendaknya Anda lakukan?

---

---

---

---

---



"Hentikan! "Saya tidak suka permainan ini."

Sekarang giliran Anda! Bayangkan seseorang meminta Anda untuk berhenti melakukan sesuatu. Apa yang hendaknya Anda lakukan?

---

---

---

---

---

Bagaimana seandainya orang tidak mendengarkan saat Anda mengatakan tidak? Bagaimana seandainya mereka menyakiti Anda atau melakukan sesuatu yang kasar?

- ★ Pergilah menjauh jika Anda bisa.
- ★ Beri tahu seorang dewasa yang Anda percayai mengenai apa yang terjadi.
- ★ Ingatlah itu bukan kesalahan Anda.
- ★ Tidak peduli apa yang terjadi, ketahuilah bahwa Bapa Surgawi Anda dan Yesus Kristus senantiasa mengasihi Anda!

# Telepon Ayah

*Jika saya mengayuh dengan cepat, Yu berpikir, saya bisa tiba di rumah sebelum jalanan banjir.*

**Oleh Julie Cornelius-Huang**

(Berdasarkan kisah nyata)  
Penulis tinggal di (Utah, AS.)

*“Jadilah riang, karena Aku akan menuntunmu terus”  
(Ajaran dan Perjanjian 78:18).*

Yu keluar dari sekolah akselerasinya ke trotoar yang sibuk. Kepalanya penuh dengan fakta matematika dari pelajaran se usai sekolah. Orang-orang bergegas lewat dengan payung. Hujan deras turun dengan cepat, dan jalanan menjadi basah.

Teman Yu, Lin, melangkah ke sampingnya. “Kamu harus menelepon ayahmu untuk menjemputmu,” tutur Lin. “Pak Zhang mengatakan terjadi banjir di beberapa bagian kota.”

“Saya bisa pulang sendiri.”

“Tetapi lihat di mana-mana air!” Lin berujar, sambil menunjuk pada air yang mengalir deras ke selokan.

Untuk sesaat, Yu memiliki perasaan aneh. Apakah Lin benar? Mungkin dia *seharusnya* menelepon Ayah untuk mengantarnya pulang sebelum jalanan banjir. Namun dia dan Ayah berselisih pendapat tadi malam, dan Yu



masih marah. Dia tidak mau meminta bantuan Ayah.

Yu melepaskan rantai sepedanya dan berpamitan dengan Lin. *Jika saya mengayuhnya dengan cepat, dia berpikir, saya bisa tiba di rumah sebelum jala-*  
*an banjir.*

Dia mengayuh dengan cepat, namun segera tangannya menjadi dingin, pakaiannya basah kuyup, dan dia kelelahan. Sekali lagi, pikiran muncul untuk menelepon Ayah. Apakah perasaan itu dari Roh Kudus? Para misionaris yang membaptiskannya telah mengatakan bahwa Roh Kudus dapat menjadi pembimbingnya. Yu menatap langit. Langit sangat kelabu sehingga dia tidak bisa melihat puncak gedung-gedung. Namun dia masih marah terhadap Ayah.

Yu mengabaikan perasaan itu dan terus mengayuh. Air semakin tinggi sehingga pemilik toko menutup toko-toko mereka. Orang-orang memindahkan barang-barang milik mereka ke lantai yang lebih tinggi. Yu melihat seorang ibu mendorong dua anaknya melewati banjir dalam sebuah perahu plastik kecil.

Dengan air yang sekarang melewati pergelangan kakinya, Yu tidak bisa lagi mengayuh sepedanya. Dia turun dan mendorong. Mungkin sudah terlambat untuk menelepon Ayah sekarang, dan hujan masih terus turun. Petir menggelegar dan kilat melintas di atasnya. Yu merasa takut. Dan dia sangat lelah! Dia memandang ke depan. Rumah masih jauh. Dia seharusnya tidak mengabaikan Roh Kudus

hanya karena argumen konyol.  
Yu berhenti untuk mengucapkan doa singkat. Dia tidak bisa mendengar suaranya karena hujan

dan petir, namun dia tahu bahwa Bapa Surgawi dapat mendengar dia.

“Bapa Surgawi,” Yu berdoa. “Mohon bantu saya tiba di rumah dengan selamat.” Ketika dia selesai, dia merasakan kekuatan yang cukup untuk melanjutkan perjalanannya.

Akhirnya, Yu dapat melihat rumahnya di bukit. Dingin, lelah, dan entah bagaimana kehilangan sebelah sepatu, Yu berjalan naik ke bukit. Dia melihat Ayah menunggunya di luar. Ayah bergegas menuruni bukit untuk menemuinya, memercikkan air saat dia berlari.

Ketika Ayah meraihnya, dia merangkul Yu. “Ayah sangat khawatir!” Ayah berkata. “Kamu seharusnya menelepon Ayah!”

“Saya pikir kita masih marahan,” jawab Yu.

“Ayah tidak pernah terlalu marah untuk menolongmu,” tutur Ayah. Lalu Ayah membawa sepeda Yu dan mendorongnya sampai ke atas bukit.

Bahkan dengan petir menggema di antara gedung-gedung tinggi dan hujan lebat yang turun, suatu perasaan hangat memenuhi hati Yu. Dia merasakan kedamaian dan keamanan sewaktu dia mengikuti Ayah menuju rumah. ●



Bantuan dari Roh  
“Bapa kita di Surga tahu bahwa dalam kefanaan kita akan menghadapi tantangan .... Untuk memberi kita kekuatan fana dan bimbingan ilahi, Dia menyediakan Roh Kudus.”

Penatua Ronald A. Rasband dari Kourum Dua Belas Rasul, “Biar Roh Kudus Membimbing,” *Liahona*, Mei 2017, 93.

# Peso untuk Persepuluhan

Oleh Alan Iván Ruiz Ontiveros  
(Berdasarkan kisah nyata)



Sofía bangun pagi sekali. Hari ini sangatlah istimewa. Dia akan menjual limun di acara obral bibi dan pamannya! Mamá membuat limun dalam buyung besar untuknya.

Sofía membuat tanda poster. Dia menulis "Limun!" dengan huruf oranye dan kuning.

Dia menempelkannya pada meja kecil. Kemudian dia duduk untuk menunggu.

Segera seorang pria mampir. "Boleh minta segelas?" dia bertanya. Dia memasukkan beberapa peso ke dalam stoples Sofia.

"Tentu!" Sofia berkata. Dia menuangkan segelas limun untuk pria itu.

Sedikit demi sedikit, orang berdatangan untuk melihat acara obral tersebut. Dan sedikit demi sedikit mereka membeli limun yang enak itu. Pagi berlalu dengan ceria. Segera semua limunnya habis.

Sofia mengguncang-guncangkan stoplesnya. Uang peso itu bergemerincing. Dia punya begitu banyak peso!

"Hebat!" Papá berkata.

Sofia tidak pernah memiliki begitu banyak uang sebelumnya. "Saya akan membeli yoyo!"

Papá tersenyum. "Kamu tahu apa yang Mamá dan Papá lakukan ketika kami mendapatkan uang?"

Sofia menggeleng-gelengkan kepalanya.



"Kami membayar persepuluhan," tutur Papá. "Bapa Surgawi memberi kita segalanya. Dia meminta agar kita memberikan kembali sebagian kecil kepada-Nya. Kita membayar persepuluhan karena kita mengasihi Dia."

Sofia tersenyum. Dia ingin memperlihatkan kepada Bapa Surgawi bahwa dia juga mengasihi-Nya.

Papá membantu Sofia menghitung uang pesonya. Kapan pun dia menghitung sampai 10, dia menaruh satu peso dalam amplop. Papá membantu dia menuliskan jumlahnya pada searik kecil kertas putih. Mereka memasukkan kertas itu dalam amplop dengan uang pesonya. Kemudian mereka menutupnya. Sofia akan memberikannya kepada uskup besok di gereja.

"Bagaimana perasaanmu?" Papá bertanya kepada Sofia.

"Sangat bahagia! Dan saya masih punya uang untuk beli yoyo." Dia merasa Bapa Surgawi bahagia dengan pilihannya. ●

*Penulis tinggal di Chihuahua, Meksiko.*



# Waktu Persepuluhan

Bapa Surgawi meminta kita untuk membayar persepuluhan. Itu artinya memberikan sepersepuluh dari uang yang kita peroleh. Anda dapat menggunakan halaman ini untuk berlatih!

Hitunglah koinnya. Untuk setiap 10 yang Anda hitung, warnai satu. Koin yang berwarna adalah yang akan Anda bayarkan sebagai persepuluhan!



Siapa untuk sesuatu yang lebih sulit? Jumlahkan uang di bawah. Lalu warnai berapa banyak koin yang akan Anda bayarkan sebagai persepuluhan. (Ingat, untuk setiap 10, Anda memberikan satu.) ●





Oleh Penatua  
Edward Dube

Dari Tujuh Puluh

# Berbagi Injil

*"Belajarlah pada-Ku ... dan jiwamu akan mendapat ketenangan" (Matius 11:29).*

Seorang pria yang untuknya saya bekerja memberi saya sejilid Kitab Mormon. Namun saya tidak membacanya selama hampir dua tahun. Suatu hari Minggu, saya mengambil Kitab Mormon itu dan pergi ke jalur kereta api di luar kota di mana saya tinggal di Zimbabwe. Saya duduk dan mulai membaca.

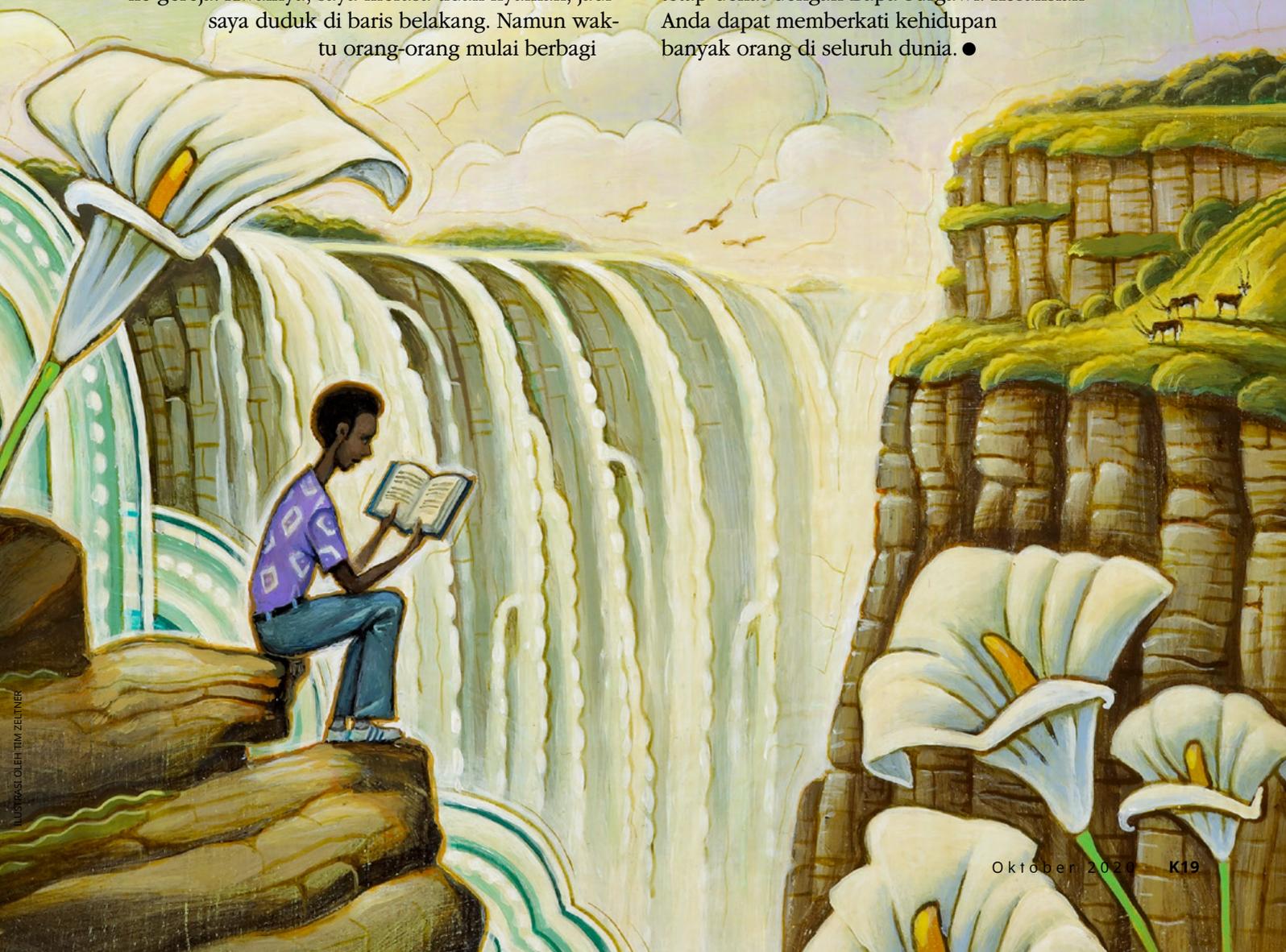
Awalnya, sulit untuk memahaminya. Namun saya membaca kembali kesaksian Joseph Smith berulang-ulang kali. Perkataannya menyentuh hati saya.

Kemudian, seseorang mengundang saya untuk datang ke gereja. Awalnya, saya merasa tidak nyaman, jadi saya duduk di baris belakang. Namun waktu orang-orang mulai berbagi

kesaksian mereka mengenai Juruselamat Yesus Kristus dan Kitab Mormon, saya merasakan sesuatu yang luar biasa dalam diri saya.

Tak lama setelah ini, para misionaris datang ke lingkungan hunian saya. Segera saya dibaptiskan. Bertahun-tahun kemudian, saya mendapat kehormatan melayani misi dan berbagi Injil dengan banyak orang.

Gereja telah berkembang banyak di Zimbabwe. Namun masih banyak yang dapat kita kerjakan untuk berbagi Injil, tidak peduli di mana kita tinggal. Melalui doa, penelaahan tulisan suci, dan malam keluarga, Anda dapat menumbuhkan kesaksian Anda dan tetap dekat dengan Bapa Surgawi. Kesaksian Anda dapat memberkati kehidupan banyak orang di seluruh dunia. ●



# Orang-Orang yang Setia Mengikuti Yesus



Ketika Yesus mengunjungi orang-orang Nefi, Dia mengajarkan kepada mereka mengenai pembaptisan dan cara mengambil sakramen. Dia mengatur Gereja-Nya.

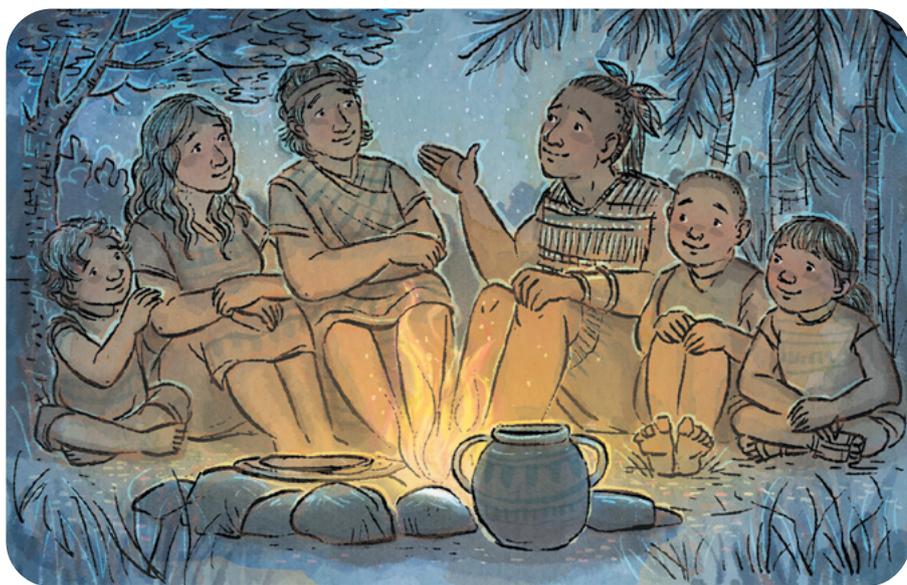


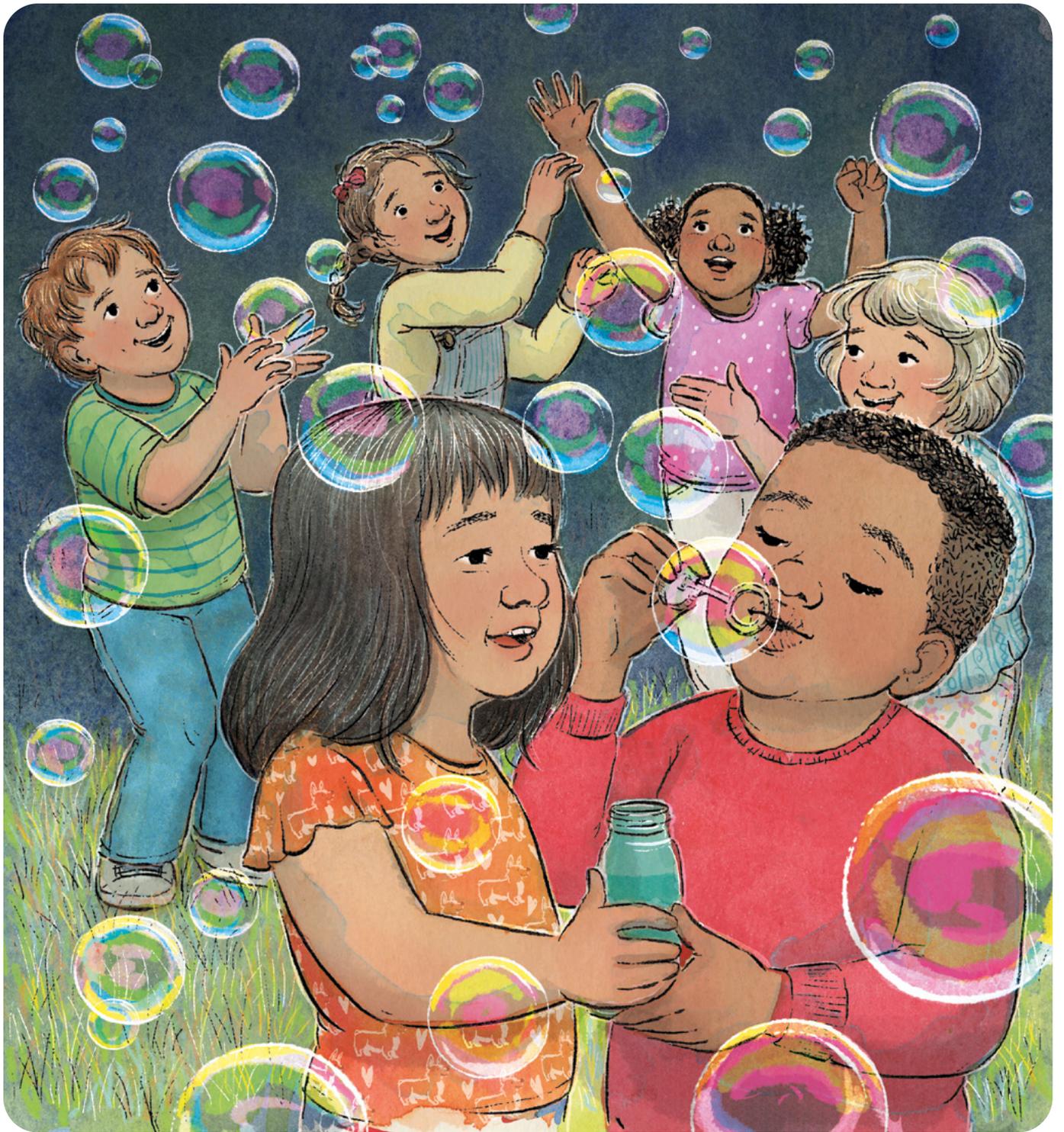
Yesus memberkati setiap anak. Para malaikat datang! Yesus menyembuhkan orang-orang dan berdoa bagi mereka. Kemudian Dia kembali ke surga.

Setelah Yesus pergi, orang-orang terus melakukan apa yang Dia ajarkan. Semua orang bekerja bersama dan berbagi apa yang mereka miliki, sehingga tidak ada yang miskin. Para pemimpin Gereja memberkati mereka yang sakit.



Alih-alih bertikai, mereka memilih untuk rukun. Semua orang mematuhi perintah-perintah Allah. Dan mereka berbahagia untuk waktu yang lama!

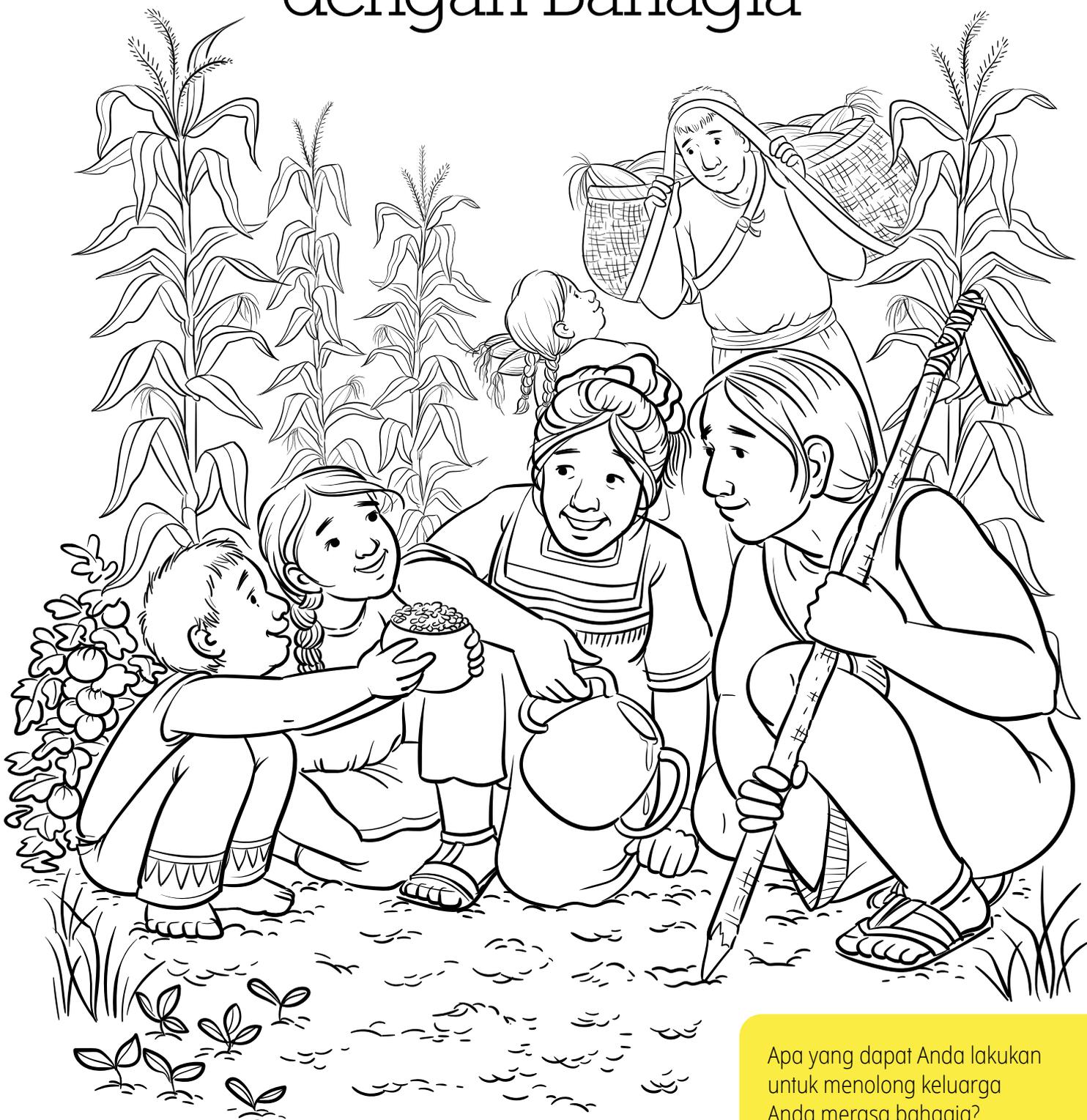




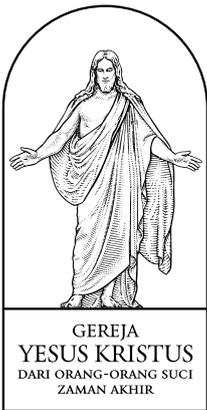
Kehidupan saya akan lebih bahagia jika saya mengikuti perintah-perintah Allah. Saya dapat berbagi apa yang saya miliki dengan orang lain. Saya dapat menolong orang menjadi rukun. ●

*Bacalah tentang ini dalam 3 Nefi 17 hingga 4 Nefi 1.*

# Orang-Orang Hidup dengan Bahagia



Apa yang dapat Anda lakukan untuk menolong keluarga Anda merasa bahagia?



# Orangtua Terkasih,

Setiap anak hendaknya dilindungi dan diperhatikan. Yesus memberikan teladan akan hal ini dalam Kitab Mormon, memberkati dan berdoa untuk setiap anak (lihat halaman K20–23). Bagaimana kita dapat memberkati dan melindungi anak-anak yang kita kenal? Berikut adalah beberapa gagasan:

- Kita dapat melindungi mereka secara jasmani dan mengajari mereka untuk menghargai tubuh orang lain (halaman K12–13).
- Kita dapat membantu melindungi mereka secara rohani dengan mendorong mereka untuk mengambil sakramen (halaman K2–3).
- Kita dapat mengajari mereka untuk meminta bantuan ketika mereka memerlukannya (halaman K14–15).

Anda dapat memilih salah satu pesan ini untuk dibaca bersama sebagai keluarga. Pastikan anak-anak Anda mengetahui betapa mereka sangat dikasihi!

Kami mengasihi Anda,  
*Kawanku*

## KIRIMKAN KARYA SENI ATAU PENGALAMAN ANAK ANDA KE LIAHONA

Pergilah ke [liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://liahona.ChurchofJesusChrist.org) dan klik “Kirim Artikel atau Umpan Balik.” Atau kirimkan posel kepada kami di [liahona@ChurchofJesusChrist.org](mailto:liahona@ChurchofJesusChrist.org) bersama nama, usia, kota tempat tinggal anak Anda, dan pernyataan izin berikut: “Saya, [sisipkan nama Anda], memberikan izin kepada Gereja Yesus Kristus dari Orang-Orang Suci Zaman Akhir untuk menggunakan kiriman anak saya di majalah Gereja, pada situs web dan platform media sosial Gereja, dan mungkin dalam materi-materi Gereja lainnya.” Kami tidak sabar untuk mendengar dari Anda!



**Temukan Liahona yang tersembunyi di dalam!**

**PADA KOVER KAWANKU**  
Ilustrasi oleh Jim Madsen

### ISI

- K2** Dari Presidensi Utama: Sakramen dan Saya
- K4** Kesepian Saat Makan Siang
- K6** Halo dari Madagaskar!
- K8** Faneva si Misionaris
- K10** Ide Cemerlang
- K11** Perlihatkan dan Ceritakan
- K12** Mengatakan Tidak, Mendengar Tidak
- K14** Telepon Ayah
- K16** Peso untuk Persepuluhan
- K18** Yang Menyenangkan: Waktu Persepuluhan
- K19** Teman ke Teman: Berbagi Injil
- K20** Kisah-Kisah Tulisan Suci: Orang-Orang yang Setia Mengikuti Yesus
- K23** Lembar Mewarnai: Orang-Orang Hidup dengan Bahagia