



PULANG KEMBALI

Pelajaran 3: Keluar dan Tetap Bebas

Fokus Pelajaran:

Tetap bebas dari penjara dengan mengatasi faktor risiko

Awal Perjalanan

Ingat kembali saat Anda menerima vonis dan tiba dilembaga pemasyarakatan. Mungkin Anda bertanya pada diri sendiri, “Bagaimana saya bisa sampai di sini?” atau berkata, “Kalau saya keluar, saya tidak akan kembali ke penjara! Jika Anda sudah cukup lama di penjara, Anda mungkin telah melihat banyak orang kembali setelah dibebaskan.

Sebuah artikel tahun 2021 dari *Harvard Political Review* menyatakan bahwa 76,6% orang yang dibebaskan dari penjara di Amerika Serikat ditangkap kembali dalam lima tahun. Jika angka itu benar, berarti hampir delapan dari sepuluh orang kembali ke penjara. Peluang untuk tetap bebas memang tidak mudah.

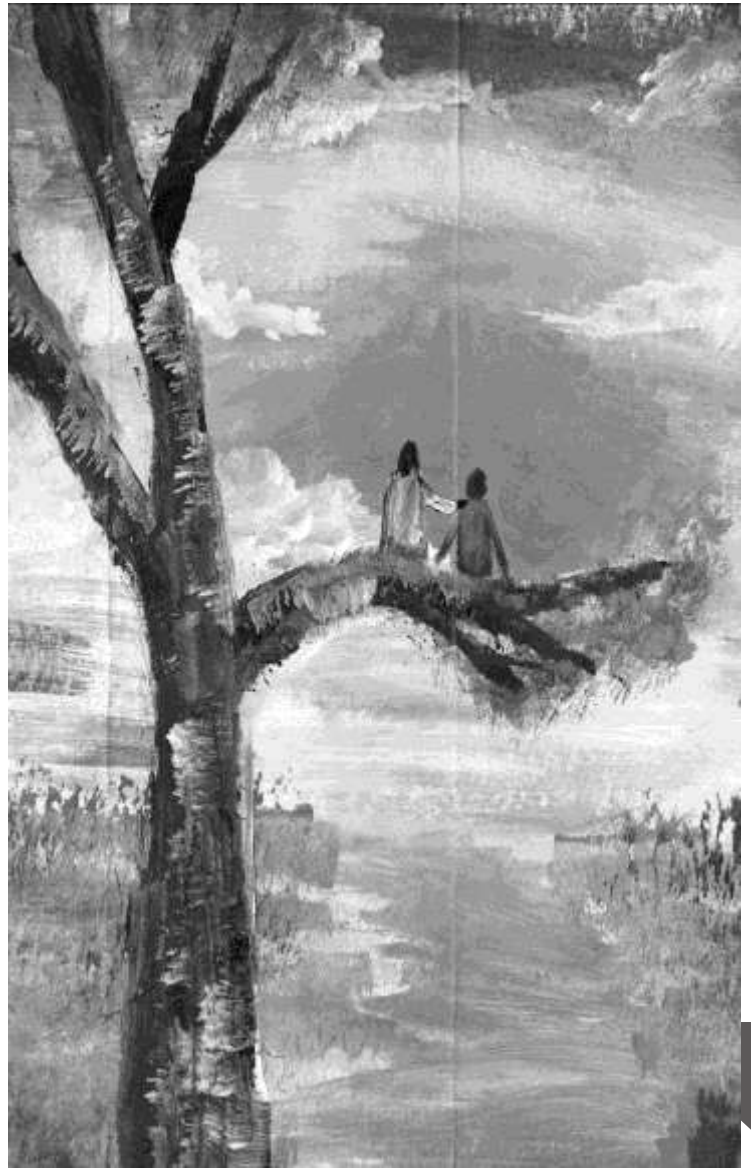
1. Dalam skala 1–10 (1 = sangat tidak yakin; 10 = sangat yakin), seberapa yakin Anda bisa tetap bebas setelah dibebaskan?
Lingkari satu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. Jelaskan mengapa Anda memilih angka tersebut:

Apa Kata Tuhan?

Sebelum kita melihat hasil penelitian tentang faktor risiko, mari kita ingat apa yang Tuhan katakan tentang kita. Tuliskan, hafalkan, dan renungkan ayat-ayat ini:

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

— Yeremia 29:11



Artwork by Mark, Crossroads student in Australia

“Jadi siapa yang ada di dalam Kristus, ia adalah ciptaan baru: yang lama sudah berlalu, sesungguhnya yang baru sudah datang.”

— 2 Korintus 5:17

“Kamu berasal dari Allah, anak-anakku, dan kamu telah mengalahkan nabi-nabi palsu itu; sebab Roh yang ada di dalam kamu, lebih besar dari pada roh yang ada di dalam dunia.”

— 1 Yohanes 4:4

Sebagai orang Kristen, kita harus sadar bahwa kita sedang berada dalam peperangan rohani. Musuh kita, si iblis, ingin membuat kita putus asa, takut, dan akhirnya menjauh dari Allah. Kabar baiknya: ketika kita menyerahkan hidup kepada Yesus, kita menjadi milik-Nya. Kita tidak perlu takut pada iblis, dunia, atau statistik.*



Catatan/pertanyaan

Risk Factors

Beberapa faktor risiko tidak bisa diubah, seperti riwayat kriminal, orang tua yang pernah dipenjara, atau tumbuh dalam lingkungan keluarga yang tidak sehat. Ini disebut **faktor risiko statis**.

3. Apa saja faktor risiko statis dalam hidup Anda yang membuat Anda secara statistik berisiko kembali ke penjara? Pikirkan tentang masa lalu dan keluarga Anda.

Banyak orang tumbuh tanpa kasih dan bimbingan yang mereka butuhkan untuk pertumbuhan emosional dan rohani. Musa memperingatkan bahwa dosa orang tua bisa berdampak pada anak-anak mereka selama beberapa generasi.

Baca Ulangan 5:8–10.

Ayat ini mengingatkan bahwa tindakan orang tua berdampak pada keturunan mereka. Namun, jangan lupakan bagian akhirnya:

“...tetapi Aku menunjukkan kasih setia kepada beribu-ribu orang, yaitu mereka yang mengasihi Aku dan yang berpegang pada perintah-perintah-Ku.”

Ketika kita menyerahkan hidup kepada Allah, kita diberi kuasa untuk memutus rantai dosa. Dunia mungkin berkata kita tidak bisa lepas dari masa lalu, tetapi Allah berkata sebaliknya.

Faktor Risiko yang Bisa Diubah

Faktor risiko dinamis adalah hal-hal yang bisa diubah. Mengatasi faktor-faktor ini dapat membantu seseorang tetap bebas.

Contohnya:

- **Penyalahgunaan zat:** Jika Anda memiliki riwayat kecanduan, menjaga kesadaran dan menjauhi narkoba atau alkohol sangat penting.
- **Konflik keluarga:** Seperti yang dibahas dalam pelajaran sebelumnya, mengejar shalom membantu memulihkan hubungan.
- **Kurangnya pendidikan dan keterampilan kerja:** Jika Anda belajar selama di penjara, itu akan berdampak positif.

* An asterisk after a word or phrase indicates that it is defined in the Glossary of Terms on page 7.



4. **Baca Kolose 3:23 dan Amsal 14:23.** Apa yang ayat-ayat ini katakan tentang kerja?

Kolose 3:23 –

Amsal 14:23 –

5. Apa saja faktor risiko yang bisa Anda ubah? Buat daftar dan langkah-langkah untuk mengatasinya.

Dimulai dari Hati dan Pikiran

Meskipun faktor risiko statis dan dinamis berperan besar dalam kemampuan seseorang untuk tetap bebas, faktor yang paling penting dimulai dari hati dan pikiran.

6. **Baca Amsal 4:23 dan Matius 15:18–19.** Apa yang ayat-ayat ini katakan tentang hati kita?

Amsal 4:23 –

Matius 15:18–19 –

Dalam dua pelajaran pertama, kita membahas pentingnya hubungan yang benar dengan Allah. Ketika kita sehat secara rohani, maka hati kita juga akan sehat. Hati yang sehat akan menghasilkan pikiran yang sehat. Pikiran yang sehat akan menghasilkan tindakan dan perilaku yang sehat.

Ketika kita berbicara tentang hati secara rohani, kita tidak merujuk pada organ tubuh yang memompa darah, melainkan pada inti dari siapa kita sebenarnya—jiwa kita. Pada abad ke-18, penginjil Inggris John Wesley memulai pertemuannya dengan bertanya, “Bagaimana kabar jiwamu?” Ia sebenarnya bertanya, “Bagaimana kondisi hatimu?” Ia memahami bahwa, seperti tertulis dalam Amsal 4:23, segala sesuatu yang kita pikirkan dan lakukan mengalir dari hati kita.

7. Bagaimana Anda akan menjawab seorang teman yang bertanya hari ini, “Bagaimana kabar jiwamu?”

Empat Risiko Utama

Beberapa orang menyebut faktor risiko utama yang menyebabkan seseorang kembali ke penjara sebagai “empat besar.” Keempat faktor ini berkaitan dengan kondisi hati dan pikiran seseorang:

- Pola pikir dan sikap antisosial*
- Pola kepribadian antisosial*
- Perilaku antisosial*
- Lingkungan sosial antisosial*

Sesuatu yang *antisosial* berarti bertentangan dengan masyarakat atau merusak struktur, norma, dan harapan sosial. Contoh pola pikir dan perilaku antisosial:

Tidak merasa bersalah atau bertanggung jawab atas tindakan yang menyakiti orang lain

- Merasa lebih unggul dari orang lain
- Bermusuhan, agresif, atau melakukan kekerasan
- Bermusuhan terhadap hukum
- Tidak mampu mempertimbangkan perasaan dan pendapat orang lain
- Sering berbohong
- Menyalahkan orang lain atas masalah sendiri

Program-program pemasyarakatan sering kali dirancang untuk membantu mengoreksi kesalahan berpikir ini dan mengurangi risiko kembali ke penjara.

Alkitab banyak berbicara tentang cara berpikir, sikap, pola kepribadian, perilaku, dan lingkungan sosial kita. Mari kita lihat pandangan Alkitab tentang orang-orang yang kita pilih untuk bergaul.

Lingkungan Sosial Antisosial

Kita dipengaruhi oleh orang-orang yang menghabiskan waktu bersama kita. Jika Anda bergaul dengan orang yang melakukan kejahatan, Anda lebih mungkin melakukan hal yang bisa membuat Anda ditangkap kembali. Usahakan untuk dikelilingi oleh orang-orang yang berusaha hidup benar.

8. **Baca 1 Korintus 15:33, Mazmur 1:1–2, dan Amsal 12:26.** Apa yang ayat-ayat ini katakan tentang orang-orang yang kita pilih untuk bergaul?

1 Korintus 15:33 –

Mazmur 1:1–2 –

Amsal 12:26 –

Menghafal ayat-ayat ini akan membuat Firman Tuhan selalu bersama Anda kemanapun Anda pergi. Ketika Anda merenungkan isi Alkitab, hati, pikiran, dan sikap Anda akan mulai berubah. Firman Tuhan akan menjadi penuntun Anda



Pola Pikir dan Sikap Antisosial

Setiap perilaku dimulai dari pikiran. Kita membuat keputusan sebelum melakukan tindakan apa pun. Misalnya, sebelum seseorang menyerang orang lain, ia telah berpikir bahwa itu adalah tindakan yang tepat—mungkin karena merasa terancam, atau karena merasa orang lain pantas disakiti. Sebelum seseorang menggunakan narkoba, ia telah berpikir bahwa itu adalah satu-satunya jalan keluar—mungkin karena depresi, kelelahan, atau gejala putus zat.

Dalam kedua contoh tersebut, pola pikir *pro-sosial* (kebalikan dari antisosial) bisa menghasilkan tindakan yang lebih baik. Misalnya:

- Sebelum menyerang, pola pikir pro-sosial: “Kalau saya menyerang, saya bisa mendapat tuntutan baru atau melanggar pembebasan bersyarat. Saya ingin pulang tahun depan dan hadir dalam kehidupan anak-anak saya.”
- Sebelum menggunakan narkoba, pola pikir pro-sosial: “Narkoba telah menghancurkan hidup dan keluarga saya. Saya ingin menggunakannya, tapi saya tahu saya harus menghubungi sponsor NA saya atau masuk rehabilitasi.”

Kesalahan berpikir atau pola pikir antisosial sangat meningkatkan risiko ditangkap kembali. Berikut daftar beberapa kesalahan berpikir yang bisa menyebabkan pilihan yang merugikan.

13. Beri tanda centang pada setiap kesalahan berpikir yang pernah Anda katakan pada diri sendiri:

- | | |
|---|---|
| ☐ Saya lebih pintar dari kebanyakan orang. Saya tidak akan ketahuan. | ☐ Mereka seharusnya bisa memaafkan saya. Itu urusan mereka. |
| ☐ Saya tidak peduli dengan pendapat orang lain. | ☐ Saya harus mengendalikan segalanya. Saya yang ambil keputusan. |
| ☐ Mendapatkan apa yang saya inginkan itu penting. | ☐ Mendapatkan apa yang saya inginkan itu penting. |
| ☐ Perilaku ilegal saya tidak menyakiti siapa pun. | ☐ Saya berbeda. Orang lain tidak mengerti saya. |
| ☐ Hukum itu tidak adil, jadi saya tidak perlu mengikutinya. | ☐ Pergi kerja setiap hari itu membosankan. |
| ☐ Orang lain yang harus disalahkan atas hidup saya. | ☐ Saya harus menjaga diri saya sendiri. |
| ☐ Mereka akan melupakannya. Saya tidak merasa bersalah. | ☐ Kalau mereka berteriak, saya akan berteriak lebih keras. |
| ☐ Itu bukan salah saya. Mereka seharusnya lebih pintar. | ☐ Saya tidak bisa berbuat apa-apa. Saya tumbuh di keluarga yang kacau. |
| ☐ Mereka punya asuransi. Mereka akan dapat uangnya kembali. | ☐ Karma terjadi! Mereka pantas mendapatkannya. |
| ☐ Tidak ada hal baik yang pernah terjadi pada saya | ☐ Kalau saya tidak menjual narkoba kepada mereka, orang lain akan melakukannya |

14. Pilih dua kesalahan berpikir dari daftar di atas. Untuk masing-masing, berikan contoh pola pikir pro-sosial yang akan menghasilkan hasil yang lebih baik.

Kesalahan berpikir:

Pola pikir pro-sosial:

Kesalahan berpikir:

Pola pikir pro-sosial:

Membaca dan mempelajari Firman Tuhan adalah cara terbaik untuk mengubah pola pikir kita agar selaras dengan hati dan kehendak Allah.

15. **Baca Roma 12:2.** Tuliskan ayat tersebut di bawah ini, lalu hafalkan.

Langkah Tindakan

Mintalah kepada Tuhan untuk menunjukkan sikap dan keyakinan dalam diri Anda yang bersifat antisosial atau berisiko membuat Anda mengulangi kesalahan yang membawa Anda ke penjara. Buatlah daftar dan doakan agar Tuhan membantu Anda mengubah setiap poin dalam daftar tersebut.

Penjelasan Istilah

Setiap pelajaran memuat nama tokoh Alkitab, istilah, dan gagasan yang mungkin baru bagi Anda. Kami akan berusaha sebaik mungkin untuk memberikan definisi yang mudah dipahami. Anda akan melihat tanda bintang (*) pada saat pertama kali istilah tersebut muncul dalam pelajaran.

- **Antisosial** – Bertentangan atau merugikan masyarakat; menunjukkan perilaku yang sangat berbeda dari perilaku yang diterima secara umum.
- **Lingkungan Sosial Antisosial** – Teman atau kenalan yang terlibat dalam perilaku kriminal atau merusak, atau yang mempengaruhi seseorang untuk memiliki keyakinan antisosial.
- **Perilaku Antisosial** – Tindakan yang merugikan atau melanggar hak orang lain, seperti mencuri, berbohong, manipulasi, dan kekerasan.
- **Pola Kepribadian Antisosial** – Tidak peduli atau tidak menghormati perasaan, hak, dan kesejahteraan orang lain.
- **Pola Pikir dan Sikap Antisosial** – Pandangan dunia yang menyebabkan seseorang enggan mengikuti norma atau hukum masyarakat dan mendukung perilaku kriminal.
- **Kesadaran (Sobriety)** – Keadaan tidak dipengaruhi atau dikendalikan oleh penggunaan alkohol atau narkoba.
- **Statistik** – Cabang matematika yang berkaitan dengan pengumpulan dan studi data numerik, sering digunakan untuk menentukan tren atau kebiasaan dari sejumlah besar orang berdasarkan sampel kecil.

Scriptures taken from the Holy Bible, New International Version®, NIV®. Copyright © 1973, 1978, 1984, 2011 by Biblica, Inc.™ Used by permission of Zondervan. All rights reserved worldwide. www.zondervan.com. The “NIV” and “New International Version” are trademarks registered in the United States Patent and Trademark Office by Biblica, Inc.™

v.1124

International Office: Crossroads | PO Box 900 | Grand Rapids, MI 49509-0900

Use this space for **prayer requests, questions for the mentor who will review this lesson, or comments.**
You can also use this space to **write a poem or draw.**

☐ If your address has changed, please mark this box and write your *new* address below.

FIRST NAME	LAST NAME	ID#
INSTITUTION	HOUSING UNIT	
STREET ADDRESS / PO BOX		
CITY	STATE	ZIP