



PULANG KEMBALI

PELAJARAN 6: MEMULAI HIDUP BARU

Fokus Pelajaran:

Bersiap untuk minggu pertama setelah bebas

Saat pertama kali masuk penjara, Anda mungkin mendengar ungkapan bahwa rehabilitasi dimulai saat Anda masuk penjara. Artinya, sejak Hari Pertama masa hukuman, seseorang seharusnya mulai mempersiapkan kepulangan yang sukses ke komunitasnya.

Persiapan ini bisa mencakup menyelesaikan GED, mengikuti kelas perguruan tinggi, berpartisipasi dalam program penyalahgunaan narkoba, atau mengikuti kelas pernikahan dan pengasuhan untuk membangun kembali hubungan keluarga yang rusak.

Memiliki pekerjaan dan tempat tinggal saat dibebaskan sangat penting, tetapi hal-hal yang Anda lakukan untuk memperbaiki diri sebagai pribadi akan membantu Anda tetap bebas. Mengubah pola pikir yang merusak dan membangun hubungan dengan Tuhan akan menciptakan perubahan batin yang diperlukan untuk sukses. Sebagian besar orang sudah menetapkan pola hidup yang akan mereka jalani saat keluar dari gerbang. Jika Anda belum mengubah pola pikir, cara pandang, dan kebiasaan buruk yang membawa Anda ke penjara, kemungkinan besar Anda akan kembali ke sana.

Dalam pelajaran sebelumnya, kita membahas tentang “berlari untuk memenangkan hadiah” (1 Korintus 9:24). Pelari mempersiapkan diri secara fisik dan mental untuk kompetisi. Mereka bekerja dengan pelatih yang mendorong mereka, mengoreksi kesalahan, dan membantu menyusun rencana sukses.

Hal yang sama berlaku bagi Anda. Persiapan spiritual, mental, emosional, dan fisik sebelum keluar dari penjara sangat penting. Anda membutuhkan mentor dan penasihat yang akan mendukung dan memberi akuntabilitas atas pilihan Anda.

1. Dalam skala 1–10, seberapa siap Anda untuk tetap bebas setelah dibebaskan?
Lingkaran satu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Artwork by Mark, Crossroads student in Australia

2. Sebutkan tiga kekuatan pribadi Anda yang akan membantu Anda sukses setelah pulang:

- _____
- _____
- _____

3. Sebutkan tiga kelemahan yang bisa menjadi risiko bagi keberhasilan Rehabilitasi Anda:

- _____
- _____
- _____

Doakan kekuatan dan kelemahan ini secara rutin. Tuhan ingin memberi Anda segala yang dibutuhkan untuk melakukan kehendak-Nya. Saat Anda menyerahkan kehendak Anda kepada Tuhan, Anda akan melihat bahwa rencana-Nya adalah hidup yang penuh damai dan berkelimpahan.



Catatan/Pertanyaan

Saya akan lanjutkan dengan bagian berikutnya—tentang latihan kebiasaan baik, hari pertama setelah bebas, dan dukungan rohani—dalam pesan selanjutnya. Siap untuk lanjut?

Latihan Membentuk Kebiasaan

Kesuksesan tidak datang dari satu keputusan baik, tetapi dari kebiasaan membuat keputusan yang baik. Setiap keputusan baik membangun keputusan sebelumnya. Membuat keputusan baik itu seperti otot yang perlu dilatih.

Musisi hebat tahu bahwa memainkan lagu yang sulit membutuhkan pengulangan. Pegolf profesional melatih ayunan mereka ribuan kali hingga terbentuk *memori otot*. Ini terjadi saat kita mengulang perilaku begitu sering hingga menjadi otomatis. Proses ini bahkan bisa memprogram ulang otak kita. Jika Anda pernah mengikuti kursus kecanduan, Anda mungkin belajar tentang membangun jalur saraf baru yang sehat di otak.

Ketika seseorang berbohong untuk pertama kalinya saat masih anak-anak, mereka mungkin merasa bersalah dan tidak nyaman. Namun, dengan setiap kebohongan yang mengikuti, berbohong menjadi lebih mudah dan alami. Orang yang terbiasa berbohong akan berbohong tanpa memikirkan apa yang mereka katakan. Berbohong menjadi respons otomatis. Mengatakan kebenaran juga sama. Ketika kita mulai mengatakan kebenaran dan mengulangi perilaku tersebut, kejujuran menjadi respons alami pertama.

Baca Yohanes 3:20–21.

Hidup dalam kebenaran berarti hidup sesuai dengan apa yang Yesus katakan tentang diri-Nya dan tentang Anda. Itu berarti berpikir, berbicara, dan bertindak dengan jujur dan berkenan kepada Tuhan.

4. Dalam hal apa saja Anda berusaha hidup dalam kebenaran?

5. Sebutkan lima hal kecil yang bisa Anda latih setiap hari sebelum bebas untuk membentuk kebiasaan positif:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Catatan/Pertanyaan

Titik Awal

Bayangkan lomba lari 100 meter. Para pelari menempatkan kaki mereka di *starting blocks* untuk memulai dengan kuat. Posisi awal ini menentukan langkah pertama mereka. Dalam lomba pendek, kemenangan sering ditentukan dalam beberapa langkah pertama.

Begitu Anda keluar dari penjara, jam-jam pertama Anda adalah *starting blocks*. Setiap keputusan kecil akan membentuk pola keputusan Anda di bulan-bulan berikutnya.

Baca Ibrani 12:1–2a.

Ayat ini mendorong kita untuk tetap fokus di tengah gangguan dan tantangan. Hafalkan dan renungkan ayat ini saat Anda menjalani perlombaan Rehabilitasi.

Siapa yang Menjemput Saya?

Mungkin ada teman, keluarga, atau pasangan yang ingin menjemput Anda. Tapi pikirkan baik-baik: apakah orang ini menjalani gaya hidup yang berisiko atau ilegal? Apakah mereka mendukung kesadaran dan kesuksesan Anda? Apakah mereka termasuk mentor atau pelatih yang akan membantu Anda membuat keputusan baik di hari pertama?

6. Siapa yang akan menjemput Anda saat dibebaskan? Bagaimana orang ini akan membantu Anda di jam-jam pertama setelah keluar?



Catatan/Pertanyaan

Membuat Daftar Tugas

Berikut contoh daftar tugas yang mungkin perlu Anda lakukan di jam-jam pertama setelah bebas. Tinjau dan sesuaikan dengan situasi Anda:

- Bertemu petugas pembebasan bersyarat
- Belanja kebutuhan pokok
- Membayar denda
- Bertemu sponsor kesadaran
- Hadiri pertemuan AA atau NA
- Bertemu pendeta
- Menikmati makanan pertama di luar
- Bertemu anak-anak
- Check-in di rumah singgah atau fasilitas pembebasan
- Mendapatkan ponsel (jika diizinkan)
- Wawancara kerja
- Mengambil resep obat

7. Tuliskan daftar tugas Anda di sini:



Catatan/Pertanyaan

Bertemu Petugas Pembebas Bersyarat

Kami tidak bisa menekankan betapa pentingnya membangun hubungan yang baik dengan petugas pembimbing atau petugas pengawasan Anda sejak hari pertama. Anda ingin memudahkan pekerjaan mereka dengan tidak menjadi “orang bermasalah” dalam daftar kasus mereka. Mereka tidak akan menjadi teman Anda, tetapi mereka akan segera menghargai kerja sama dan kesediaan Anda untuk mengikuti aturan. Jangan datang terlambat ke janji temu dengan mereka, dan jangan berdebat dengan mereka. Pastikan Anda berada di tempat yang seharusnya saat mereka menelepon atau datang untuk memeriksa Anda. Dapatkan instruksi yang jelas tentang persyaratan Anda pada pertemuan pertama. Itulah saat yang tepat untuk bertanya jika ada hal yang tidak jelas.

8. Instruksi apa saja yang telah Anda terima dari petugas kasus atau koordinator rehabilitasi tentang bertemu dengan petugas pembebasan bersyarat?

Jika ini pertama kalinya Anda berada di bawah pengawasan, bicaralah dengan teman-teman bijak di fasilitas Anda tentang cara menjalani pengalaman pembebasan bersyarat dengan sukses—dan jangan lupa mencatat!

9. Saran bijak apa saja tentang pembebasan bersyarat yang telah Anda terima dari orang lain? Tuliskan tips terbaik di sini:

Efek Institusionalisasi*

Meskipun Anda merasa bahagia dan bersemangat untuk keluar dari penjara, berjalan keluar gerbang penjara bisa sangat menegangkan bagi kebanyakan orang. Semakin lama seseorang berada di penjara, semakin sulit proses tersebut. Tidak jarang seseorang keluar dari penjara, pergi ke toko untuk membeli perlengkapan mandi, lalu mengalami serangan panik saat harus memilih di antara seratus jenis pasta gigi yang berbeda. Di penjara, sebagian besar pilihan dibuatkan untuk Anda. Proses institusionalisasi terjadi seiring waktu ketika seseorang kehilangan kebebasan dan pilihan. Orang sering menjadi begitu terbiasa dan tergantung pada ritme, aturan, dan lingkungan penjara sehingga mereka kesulitan menyesuaikan diri dengan kehidupan di luar setelah dibebaskan. Itulah mengapa sangat penting untuk membuat daftar tugas yang perlu dilakukan selama beberapa jam dan hari pertama setelah kembali ke masyarakat. Ikuti daftar tersebut sesuai urutan prioritas.

Istilah “institusionalisasi” bukanlah hinaan. Anda mungkin pernah mengenal orang-orang yang telah lama berada di penjara sehingga mereka lebih memilih hidup di penjara karena sudah terbiasa dengan lingkungan tersebut. Institusionalisasi tidak hanya mempengaruhi pria dan wanita yang berada di penjara. Orang-orang yang pernah bertugas di militer, terutama yang pernah berada dalam situasi pertempuran, kesulitan beradaptasi dengan kehidupan di luar militer. Orang-orang yang imigrasi ke negara lain juga kesulitan menyesuaikan diri dengan kebiasaan dan cara hidup yang baru.

10. Apa kekhawatiran terbesar Anda tentang penyesuaian kembali ke kehidupan di luar penjara?

Dorongan terakhir dan Doa

Fakta bahwa Anda telah menyelesaikan kursus rehabilitasi ini menunjukkan komitmen Anda untuk hidup sukses di luar penjara. Kami di Crossroads mengucapkan selamat atas kemajuan Anda. Tuhan telah menyiapkan hal-hal baik bagi Anda saat Anda terus mencari kehendak-Nya.

Mungkin Anda merasa bersemangat (dan sedikit stres) menjelang akhir masa hukuman. Di hari-hari terakhir ini, berkomitmenlah untuk berdoa sesering mungkin.

Salah satu peran terpenting dari mentor Crossroads yang meninjau pelajaran ini adalah mendoakan Anda saat bersiap untuk rehabilitasi. Kami berharap mengetahui bahwa ada seseorang di luar sana yang berbicara kepada Tuhan atas nama Anda membawa kedamaian dan dorongan.

11. Saat Anda bersiap untuk pulang, prioritas spesifik apa yang ingin Anda mintakan doa dari mentor yang meninjau pelajaran ini?

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

Langkah Tindakan

Atur kunjungan atau panggilan telepon dengan pendeta atau mentor yang akan memberi akuntabilitas saat Anda kembali ke rumah. Luangkan waktu untuk berdoa bersama mereka dan meninjau rencana rehabilitasi Anda.

Penjelasan Istilah

Institusionalisasi – Dampak negatif yang timbul dari menghabiskan waktu lama di institusi seperti penjara, sehingga seseorang menjadi terbiasa dengan lingkungan dan budaya tersebut.

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

Gunakan ruang ini untuk permintaan doa, pertanyaan untuk mentor yang akan meninjau pelajaran ini, atau komentar. Anda juga dapat menggunakan ruang ini untuk menulis puisi atau menggambar.

☐ 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