

Mengatasi Kesepian



1

PIKIRKAN MASALAHNYA

Gambarkan situasi yang membuatmu merasa kesepian.

.....

.....

.....

Apakah kamu kesepian karena apa yang dilakukan orang lain? Kalau ya, ceritakan.

.....

.....

.....



2

JUJURLAH PADA DIRI SENDIRI

Adakah hal-hal dari *dirimu sendiri* yang membuat kamu merasa kesepian? (Misalnya: Apakah kamu kurang percaya diri? Apakah kamu gampang curiga pada orang lain atau cepat tersinggung?)

.....

.....

.....

.....



3

LAKUKAN SESUATU (Galatia 6:5)

Mungkin bukan *salahmu* kalau kamu merasa kesepian, tapi menurutmu apa yang mesti kamu *lakukan*?

.....
.....
.....

Sebutkan dua *orang* yang bisa kamu hubungi minggu ini.

.....
.....

Sebutkan dua *kegiatan* yang bisa kamu lakukan minggu ini agar kamu tidak kesepian.

.....
.....



4

PIKIRKAN HASILNYA

Setelah satu minggu, periksa hasilnya. Apakah perasaanmu sudah lebih baik? Kalau belum, apa lagi yang bisa kamu lakukan?

.....
.....
.....
.....

TIPS: *"Untuk mengatasi kesepian, pertama coba pererat hubungan dengan temanmu yang ada sekarang; kedua, cari teman baru; ketiga, hubungi lagi teman lama. Ngobrol dengan teman lama bisa membuatmu kembali bersemangat."*—Anne.



Untuk informasi lebih lanjut, silakan kunjungi situs Web www.jw.org/id dan bacalah artikel "Kaum Muda Bertanya—Kenapa Aku Enggak Punya Teman?" Lihat di bagian AJARAN ALKITAB > KAUM MUDA.