

## **BUAH ROH (KESABARAN)**

### **PENDAHULUAN**

Kita semua tahu bahwa ada orang yang mudah merasa jengkel, yang mudah kehilangan kesabaran dan mudah marah. Di dalam dunia yang serba cepat seperti sekarang, menunggu seseorang bisa menjadi sangat menjengkelkan. Kita hidup di dalam masyarakat yang menginginkan kesenangan instan di mana ketidaksabaran, ketidaktoleransian, sensitif yang berlebihan dan kemarahan yang *impulsive* menjadi begitu lazim. Dengan jelas kita membutuhkan penawar untuk semuanya ini yang merupakan Roh Allah!

Menarik untuk diperhatikan bahwa Paulus berbicara tentang wujud kehidupan **di luar Kristus**, di mana dia sebutkan sebagai "kehidupan yang penuh amarah" (Kolose 3:7-8), banyak amarah yang meledak-ledak. Mengapa Tuhan memberikan prioritas yang tinggi pada kesabaran? Kesabaran memberikan sebuah contoh yang ilahi bagi orang lain. Di dalam jaman yang penuh dengan pengharapan instan dan tekanan, kesabaran kita terhadap orang lain memisahkan kita dari dunia ini.

Mengembangkan kesabaran demi menghasilkan kehidupan yang berbuah dengan terus berhubungan dengan Tuhan, Pokok Anggur. Hal ini membutuhkan usaha dari diri kita dan kerjasama dengan apa yang Tuhan akan lakukan. Seseorang bisa menjadi sabar jika dia memahami apa yang sedang terjadi di dalam situasi tertentu. Ketidak-tahuan menghasilkan ketidaksabaran.

### **PEMBAHASAN**

Di dalam Bahasa Yunani, kata kesabaran adalah **makrothumia**, yang merupakan gabungan dari dua kata. **Makro** berarti "**panjang**" dan **thumia** berarti "**kesabaran**" - *Panjang sabar*. Kesabaran berhubungan dengan sebuah sumbu yang panjang, yang mampu menyerap segala perasaan jengkel tanpa melampiaskan kemarahan.

Kata sabar bisa diartikan sebagai tahan penderitaan, ketabahan hati dan kesabaran. Kata-kata ini berhubungan dengan suatu perasaan yang tahan akan penderitaan, rasa jengkel atau ketidaknyamanan tanpa mengeluh. Jadi kesabaran adalah kerelaan untuk menoleransi sesuatu yang tertunda dengan tenang dan penuh pengendalian diri. Kesabaran adalah lawan dari amarah, khususnya "ledakan amarah" (2 Korintus 12:20).

Orang yang tidak sabar memiliki alasan untuk kecewa. Dia memandang ketidakadilan atau kerusakan yang terjadi atau hal-hal yang tidak terjadi menurut rencananya; dia menjadi marah dan berusaha menyelesaikan masalah dengan kekuatannya. Dia begitu temperamental dan cepat marah. Ketika lampu lalu-lintas berubah hijau, beberapa pengemudi dengan segera membunyikan klakson mobil mereka jika mobil di depan mereka tidak mulai bergerak dalam dua detik! Yang lebih buruk lagi adalah kondisi yang diwarnai dengan kutukan dan kekerasan.

"TUHAN itu pengasih dan penyayang, panjang sabar dan besar kasih setia-Nya" (Mazmur 145:8). Seperti itulah kita seharusnya! Renungkan kata ini dengan baik "**panjang sabar**": "Orang yang sabar besar pengertiannya, tetapi siapa cepat marah membesarkan kebodohan." (Amsal 14:29). "Akal budi membuat seseorang panjang sabar dan orang itu dipuji karena memaafkan pelanggaran" (Amsal 19:11).

Sesungguhnya, langkah pertama dari panjang sabar adalah menahan diri. Kita berpikir dulu! *Apa yang Tuhan ingin saya katakan atau lakukan?* Jika perasaan Anda terluka dan merasa ingin mengatakan sesuatu dengan segera, berkata-katalah dengan lembut dan jangan berbalik melukai orang lain. "Jawaban yang lemah lembut meredakan kegeraman, tetapi perkataan yang pedas membangkitkan marah." (Amsal 15:1). Tujuan Anda adalah untuk bertindak dengan kasih bukan bereaksi dengan kebencian.

### **Apa yang Anda rasakan? Menemukan dan Mengolah Buah**

Bagian besar dalam pendewasaan adalah belajar untuk mengakui dan merasakan emosi kita tanpa dikendalikan olehnya. Kita mungkin tidak bisa mengendalikan apa yang kita rasakan tetapi kita bisa mengendalikan apa yang akan kita lakukan dengan emosi tersebut – serta bagaimana mereka mempengaruhi pikiran dan tingkah laku kita.

Penting juga untuk diingat bahwa sebuah kehidupan emosi yang sehat tidak berarti Anda memendam dan menyembunyikan perasaan Anda. Tidak, kita diciptakan sebagai makhluk yang memiliki emosi. Kita hanya perlu

mengungkapkan perasaan kita tanpa dikendalikan olehnya. Jangan biarkan jalan hidup Anda dikendalikan oleh perasaan Anda. Rasakan apa yang Anda rasakan tetapi kerjakan apa yang dikehendaki Tuhan. Beberapa orang Kristen percaya mereka tidak boleh marah. Yesus merasakan secara lengkap perasaan manusia tetapi Dia tidak pernah berdosa. Yesus pernah marah dan menangis. Jelas sekali, Dia merasakan semua perasaan yang kita rasakan tetapi Dia tidak mengizinkan semua itu mengendalikan pikiran, tingkah laku dan interaksinya dengan orang lain. Dia adalah contoh terbaik mengenai bagaimana merasakan semua yang kita rasakan dan tetap tunduk pada kehendak Tuhan.

Seringkali kita berada di dalam situasi yang menguji batas kesabaran kita. Bersabar ketika Anda tidak merasa ingin bersabar atau tidak memiliki pilihan lain adalah pekerjaan yang sulit. Saya yakin setiap dari kita sudah mengalami frustrasi di dalam kehidupan kita dan ada kemungkinan akan mengalaminya di masa yang akan datang. Tantangannya adalah berlaku sabar di dalam keadaan yang paling sulit. Kesabaran adalah sebuah atribut Tuhan. Alkitab berisi banyak referensi tentang kesabaran Tuhan. Di dalam Keluaran 34:6, kita membaca tentang "Tuhan yang penyayang dan pengasih panjang sabar, berlimpah kasih-Nya dan setia-Nya."

Tidak ada satu pun dari kita yang mendekati Tuhan di dalam hal kesabaran. Alkitab menyatakan bahwa kesabaran Tuhan sebagai sebuah kualitas karakternya yang menahan-Nya dari pembalasan dendam terhadap orang-orang yang berdosa terhadap-Nya. Kesabaran adalah sebuah karakter Tuhan kita karena Dia panjang sabar dan berlimpah kasih setia-Nya (Mazmur 103:8). Kesabaran Tuhan menunda murka-Nya, sehingga mengizinkan hal yang baik terjadi. Dengan jelas, kesabaran-Nya dipraktikkan-Nya sehingga Dia bisa berkarya di dalam situasi yang menghasilkan pertobatan.

Memiliki kesabaran menghasilkan keuntungan. Dapatkah Anda memikirkan tentang suatu waktu di mana kurangnya kesabaran menyebabkan suatu perdebatan atau kesalah-pahaman? Kurangnya kesabaran bisa merusak. Ingat tentang situasi di mana baik Abraham maupun Sara gagal menantikan janji Tuhan untuk seorang anak. Secara alami, sebagai manusia, kita akan berusaha menyelesaikan masalah dengan tangan mereka daripada menantikan Tuhan. Seringkali hasilnya akan merugikan. Baik bagi kita untuk bersabar. Buah Roh ini membantu Anda menemukan keuntungan dari menunggu.

*Menunggu* adalah sebuah ujian bagi kesabaran kita dan sebuah kesempatan untuk *mengembangkan* kesabaran. Alkitab berbicara banyak tentang kebutuhan kita untuk menantikan Tuhan. Kita ingin Tuhan menyelesaikan masalah kita *sekarang juga*, tetapi Tuhan tahu waktu yang terbaik. Setiap petani tahu bahwa di dalam keadaan yang biasa, mereka tidak bisa mempercepat masa panen.

Ada sebuah cerita tentang seorang anak kecil yang menemukan seekor kepompong di sebuah dahan. Dia melihatnya sedang bergerak, kemudian dia melihat seekor kupu-kupu sedang berusaha untuk melepaskan diri. Dia merasa simpatik terhadap kupu-kupu itu, jadi dia mengambil sebuah pisau lipat untuk membantunya. Dia membuka kepompong itu dan menarik kupu-kupu itu keluar dan memegangnya dengan tangannya, sambil berharap dia akan terbang. Tetapi kupu-kupu itu tidak bergerak, dalam waktu beberapa menit, kupu-kupu itu mati. Ketika usaha untuk melepaskan diri dari kulit kepompong ditiadakan, usaha untuk memperkuat sayapnya menjadi tiada. Dengan sayap yang lemah dan basah, kupu-kupu itu tidak mampu bertahan hidup. Dia harus berusaha sebelum bisa terbang. Tuhan mengizinkan kita melewati ujian karena hal itu diperlukan untuk memperkuat sayap kita sehingga kita bisa terbang menuju potensi maksimal kita. Dia ingin kita bertahan dengan sabar dan kita bisa melakukannya dengan percaya kepada-Nya. Kuncinya adalah dengan mengetahui peranan Anda sebagai ranting dan terus terhubung dengan pokoknya (Yohanes 15:1-5). Ranting sendiri tidak mampu menghasilkan buah.

### **DISKUSI**

1. Bagaimana ketidaksabaran dan kemarahan telah mempengaruhi hubungan Anda yang lain?
2. Apakah tantangan terbesar untuk melatih kesabaran di dalam hidup Anda?
3. Apakah Anda melihat contoh kesabaran di dalam diri orang lain yang harus kita kembangkan?

### **KESIMPULAN**

Kita akan terus bekerja. Kita pernah gagal dan membuat kesalahan. Masalah kita bukanlah karena kita tidak cukup mengasihi Tuhan. Akan tetapi, karena kita tidak mengerti berapa besar kasih-Nya kepada kita. Jika Anda bisa memahami sedikit saja tentang kasih-Nya. Anda akan menyerahkan semua aspek kehidupan Anda kepada-Nya/ Dengan kasih-Nya sebagai dasar, Anda bisa menemukan kuasa yang baru di dalam hubungan Anda dengan orang lain dengan penuh kesabaran.