

Buah Roh – Pengendalian Diri

Dikutip dari *Fruit of The Spirit, John w. Sanderson*

Pendahuluan

Pengendalian diri adalah buah roh yang kesembilan dan terakhir yang sudah ditulis oleh Paulus dalam Galatia 5:22-23. Walaupun ini adalah buah roh yang terakhir, pengendalian diri tidak kurang penting dari buah roh lainnya dalam kehidupan kristiani kita. Dapatkah orang Kristen memiliki sifat yang tidak dapat dikendalikan dan tetap menjadi orang Kristen? Jarang! Anak Allah, yang kita kenal sebagai Tuhan Yesus dan guru, adalah menjadi contoh kehidupan yang dikontrol oleh kuasa tangan Tuhan.

Dalam Galatia 5:23, “pengendalian diri” berasal dari kata *egkateria* dalam bahasa Yunani yang berarti memiliki kuasa, kekuatan, menguasai dan mengendalikan diri. Oleh karena itu kata pengendalian diri berarti dapat menguasai keinginan dan kemauan diri sendiri. Namun kata ini tidak tertuju pada kendali dalam keinginan dan kemauan diri sendiri. Ini dapat diaplikasikan dalam tindakan ketaatan, penyerahan diri dan hidup yang tak berdosa. [*Ketua FA diskusikan dengan anggota mengenai apa yang mereka mengerti mengenai kata pengendalian diri*]

Sangatlah berbahaya apabila adanya kuasa tanpa kendali. Kuda liar yang sangat kuat apabila tidak dikendalikan dapat melukai penunggangnya. Kekuatan atom apabila dikendalikan dengan baik dapat membantu untuk menghasilkan listrik bagi rumah-rumah dan pabrik (energi nuklir). Namun bila ini tak dapat dikendalikan, kekuatan atom dapat menghancurkan suatu kota (bomb atom). Bagaimana kita dapat mempraktekkan pengendalian diri ditengah dunia yang penuh dengan tantangan dan cobaan ?

Mari kita belajar bersama ,hal-hal apa saja yang harus kita tanamkan dan cabut agar buah pengendalian diri dapat tumbuh.

PEMBAHASAN

1. Apa yang harus kita tanamkan

a. Belajar untuk mengandalkan Roh Kudus sebagai penasehat kita.

“Aku akan minta kepada Bapa, dan Ia akan memberikan kepadamu seorang Penolong yang lain supaya Ia menyertai kamu selama-lamanya” (Yohanes 14:16).

“Sebab Allah memberikan kepada kita bukan roh ketakutan, melainkan roh yang membangkitkan kekuatan, kasih dan ketertiban” (2 Timothy 1:7).

Tuhan memberikan RohNya ada pada kita untuk membantu kita agar kita semakin serupa denganNYa. Daripada kita membuat dan mengambil keputusan berdasarkan kemauan kita sendiri, lebih baik kita bertanya lebih dahulu pada Roh Kudus. *“Percayalah kepada Tuhan dengan segenap hatimu dan janganlah bersandar kepada pengertianmu sendiri. Akuilah Dia dalam segala lakumu, maka Ia akan meluruskan jalanmu”* (Amsal 3:5-6). Semakin sering kita datang kepada Roh Kudus, Dia akan membantu untuk menjaga kita, meluruskan jalan-jalan kita dan memuliakan nama Tuhan. Apabila kita tidak dapat menahan emosi, selera makan ataupun hawa nafsu, datang kepada Tuhan dan minta pertolongan Roh Kudus agar kita diberi kekuatan dan pertolongan untuk mengatasi cobaan tersebut.

Percaya kepada Tuhan dan mengijinkannya mengontrol hidup kita. Minta agar Roh Kudus semakin ditambahkan dalam kehidupan kita agar Dia dapat membantu mengendalikan hidup kita. Dia tidak akan pernah gagal untuk memenuhi setiap janjiNya, karena apa yang kita minta sesuai dengan tujuan Tuhan untuk menjadikan setiap dari kita semakin serupa dengan gambaranNya.

b. Belajar untuk memiliki pengendalian diri seorang atlet

“Tidak tahukah kamu bahwa dalam gelanggang pertandingan semua peserta turut berlari, tetapi bahwa hanya satu orang saja yang mendapat hadiah? Karena itu larilah begitu rupa, sehingga kamu memperolehnya! Tiap-tiap orang yang turut mengambil bagian dalam pertandingan, mereka menguasai dirinya dalam segala hal. Mereka berbuat demikian untuk memperoleh suatu mahkota yang fana, tetapi kita untuk memperoleh suatu mahkota yang abadi. Sebab itu aku tidak berlari tanpa tujuan dan aku bukan petinju yang sembarang saja memukul” (1 Korintus 9:24-26).

Pastor Paulus berkata “Tiap-tiap orang yang turut mengambil bagian dalam pertandingan, mereka menguasai dirinya dalam **segala** hal.” Bukan saja berkonsentrasi pada saat dalam pertandingan, namun juga dalam setiap kehidupan sehari-hari. Karena kehidupan sehari-harinya akan mempengaruhi pertandingan. Pelari harus mengikuti latihan-latihan intensif yang sudah disiapkan setiap hari, mengkonsumsi pola makan yang sehat dan istirahat yang cukup. Mereka akan menghindari hal-hal yang akan mempengaruhi program yang sudah ditetapkan.

Seperti mereka, kita juga harus memiliki disiplin yang sama dalam kehidupan kerohanian kita sehari-hari. Kita harus fokus kepada mahkota yang Tuhan akan berikan pada akhir pertandingan hidup kita. Daniel menjalani hidup dengan pengendalian diri. Dia dan teman-temannya tidak mau memakan makanan raja walaupun dunia menganggap bahwa makanan itu baik untuk mereka. Daniel berdoa 3 kali sehari secara rutin (Daniel 6:10). Kita dapat melihat bahwa dalam hidupnya, Daniel memiliki disiplin seperti seorang atlet.

2. Apa yang harus kita cabut

a. Tubuh yang tidak dapat dikendalikan

“Tetapi aku melatih tubuhku dan menguasainya seluruhnya, supaya sesudah memberitakan injil kepada orang lain, jangan aku sendiri ditolak” (1 Korintus 9:27).

Kita harus bisa menguasai tubuh kita. Apabila kita tidak mempraktekkan pengendalian diri pada tubuh kita, kita akan memiliki hidup yang tidak sehat. Beberapa orang memiliki kecanduan kepada obat-obat terlarang, alkohol, sex dan juga pornografi. Mereka mengizinkan daging mereka untuk mengendalikan hidup mereka sehingga mereka terperangkap dalam kecanduan hal tersebut. Bila kita gagal untuk mengendalikan keinginan tubuh kita sendiri, kita akan menjadi seperti dunia ini yang berfokus dalam memenuhi segala keinginan daging. Dengan ini, bukan berarti kita harus melupakan tentang kenyamanan. Tetapi apa yang Tuhan mau adalah agar kenyamanan dunia itu menjadi bagian kecil dalam hidup kita dan mengizinkan Tuhan mengambil bagian terbesar dalam hidup kita. Tuhan Yesus berkata, sebagai orang percaya, kita tinggal di dunia, tetapi kita bukan menjadi milik dunia ini. Salah satu cara agar daging kita dapat dikendalikan adalah dengan berpuasa. Kita mengalihkan fokus dari kelaparan kita akan hal-hal dunia kepada lapar akan Tuhan. Dengan itu kita akan membawa tubuh ini dalam kendali.

Tuhan Yesus menunjukkan bagaimana dia dapat mengendalikan dirinya walaupun dia sedang berpuasa selama 40 hari. Tuhan tidak masuk dalam cobaan iblis untuk mengubah batu menjadi roti. Yusuf, anak Yakub, juga menunjukkan bagaimana dia mempraktekkan pengendalian diri saat dia menolak cobaan istri Potifar. Tuhan mengingatkan kita agar kita menguatkan hati kita karena Tuhan sudah mengalahkan dunia (Yohanes 16:33) dan kita lebih dari pemenang dalam Kristus Tuhan (Roma 8:37).

b. Roh yang tidak dapat dikendalikan

“Orang yang sabar melebihi seorang pahlawan, orang yang menguasai dirinya melebihi orang yang merebut kota” (Amsal 16:32).

Pengendalian diri tidak saja hanya terbatas dalam kehidupan fisik namun dalam kehidupan rohani kita juga. Alkitab menulis bahwa amarah, iri dan dengki adalah contoh roh yang tidak disiplin. Sangatlah menarik bila kita memperhatikan bahwa roh yang disiplin itu lebih besar dari sekedar mendapatkan sesuatu seperti yang dikatakan oleh raja Salomo dalam Amsal 16:32. Roh yang tidak disiplin akan selalu memikirkan hal-hal duniawi. Dunia akan mempengaruhi pikiran kita mengenai kejadian-kejadian yang terjadi hari ini, politik, pekerjaan dan kesenangan duniawi. Pikiran kita adalah medan pertandingan kita. Bila seseorang menyakiti anda, bisa saja kita akan terus memikirkan tentang kejadian tersebut dan bagaimana cara membalasnya atau bagaimana cara mengampuni orang tersebut. *“Sebab seperti orang yang membuat perhitungan dalam dirinya sendiri demikianlah ia”* Amsal 23:7. Hal apa yang sedang mengisi pikiran kita hari ini? Apakah itu tentang perkataan firman Tuhan?

Dalam Filipi 4:8, Paulus berkata, *“Semua yang benar, semua yang mulia, semua yang adil, semua yang suci, semua yang manis, semua yang sedap didengar, semua yang disebut kebajikan dan patut dipuji, pikirkanlah semuanya itu.”* Bila kita memeras buah jeruk, kita akan mendapat jus jeruk. Sama juga, saat manusia sedang diperas (mengalami masa yang sangat sulit), kita akan melihat apa isi hati dan pikirannya. Oleh sebab itu, isilah pikiran kita dengan Firman Tuhan dan hal-hal yang akan memuliakan namaNya agar kita dapat memuliakan Tuhan dalam segala hal.

DISKUSI

1. Diskusi, apa yang dapat membuat Daniel dan Yusuf mempraktekkan pengendalian diri?
2. Apa yang menghalangi kita dari keberhasilan kita dalam penguasaan diri ?
3. Bagaimana kita dapat membantu sesama kita dalam memperoleh pengendalian diri?

KESIMPULAN

Pengendalian diri adalah karakter sang Pencipta yang ditunjukkan dalam kehidupan Tuhan Yesus dan yang juga sangat ditekankan oleh Paulus agar kita praktekkan dalam hidup ini. Bila kita mau dibentuk serupa gambar Allah, kita harus berserah dan mengizinkan Tuhan sendiri yang berkerja agar kita memiliki pengendalian diri dan memuliakan Tuhan pada saat kita berbuah didalamNya. Amin.