

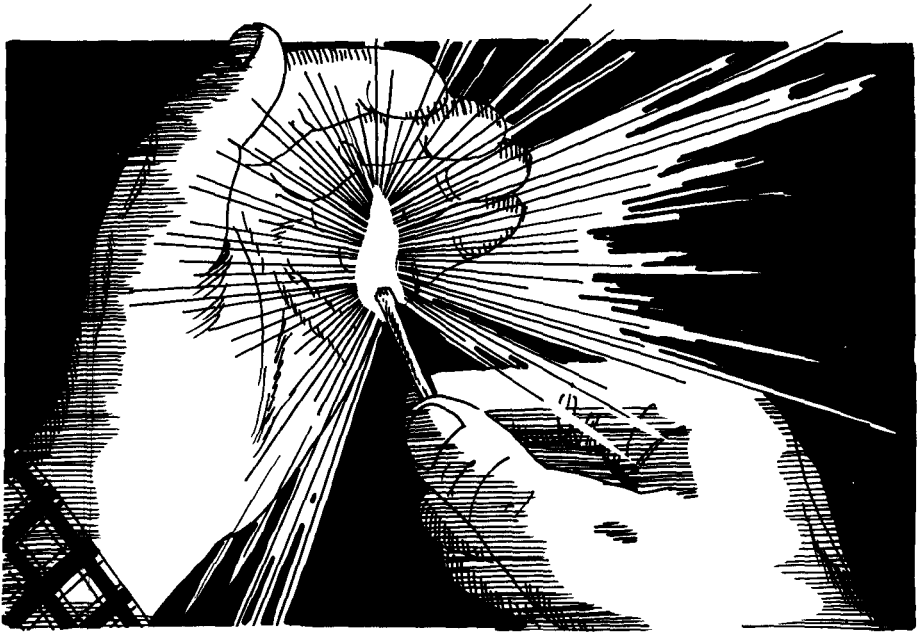
Pasal 9

Penguasaan Diri: Buah Disiplin

Pada malam tanggal 8 Oktober 1871, seorang wanita yang bernama O'Leary menyalakan sebuah lampu minyak kecil dan membawanya ke kandang agar ia dapat memerah susu sapi. Sapi itu menendang lentera tersebut, dan nyala api dari sumbu yang menyala itu merambat dengan cepat ke seluruh kandang ketika angin yang kuat meniupnya. Api tersebut mengamuk selama lebih dari 24 jam, memusnahkan distrik pusat perdagangan di kota Chicago, dan menghancurkan 17.450 bangunan di daerah yang meliputi tiga setengah mil persegi. Sedikitnya 300 orang terbunuh, 90.000 menjadi tuna wisma, dan 200 juta dolar harta benda hancur. Semuanya hanya karena seekor sapi menendang lampu yang bernyala kecil.

Api sangat diperlukan dan memiliki banyak kegunaan di rumah dan pabrik-pabrik kita jika api itu dikuasai dengan baik. Tetapi jika api tidak dapat dikuasai, ia menjadi musuh yang jahat yang membinasakan semua yang disentuhnya. Penguasaan atau pengendalian yang tepat penting dalam menggunakan api sebagai sumber energi yang besar.

Manusia diciptakan penuh dengan energi mental, fisik, emosi, dan rohani yang harus digunakan dengan baik dan dikuasai sehingga menjadi berguna. Tidak heran jika energi ini harus ditaklukkan kepada penguasaan Roh Kudus. Dalam pasal ini kita akan meneliti buah Roh yang kesembilan: penguasaan diri. Penguasaan diri adalah buah disiplin. Orang yang mengizinkan Roh Kudus menjadikan dirinya serupa dengan gambaran Kristus akan mengembangkan penguasaan diri dalam setiap bagian kehidupannya.



Apakah saudara memerlukan lebih banyak disiplin dalam kehidupan kekristenan saudara? Buah penguasaan diri adalah pemecahannya—karena sesungguhnya itulah penguasaan Roh: penyerahan sepenuhnya kepada pimpinan Roh Kudus di dalam segala sesuatu yang saudara lakukan.

uraian pasal

Penguasaan Diri Diperkenalkan
Penguasaan Diri Diuraikan
Penguasaan Diri Digambarkan

tujuan pasal

Setelah menyelesaikan pasal ini, saudara seharusnya dapat:

- Menyatakan definisi alkitabiah dan sekuler dari *penguasaan diri*.
- Menjelaskan apa yang harus dilakukan agar buah penguasaan diri ditumbuhkan oleh Roh Kudus.
- Mendefinisikan istilah *pengekangan diri*, *sikap yang tidak berlebih-lebihan*, *asketisisme* dan *pantang*.

- Memberikan ayat-ayat Alkitab untuk menyokong prinsip sikap yang tidak berlebih-lebihan dan penguasaan diri.

kegiatan belajar

1. Pelajari pasal ini dengan cara yang sama seperti ketika saudara mempelajari pasal-pasal terdahulu. Bacalah semua ayat Alkitab yang disebutkan dalam uraian pasal, dan jawab setiap pertanyaan dalam uraian pasal.
2. Sebagai latar belakang dari pasal ini bacalah Roma 8.
3. Kerjakan soal-soal untuk menguji diri dan periksa jawaban saudara.

uraian pasal

PENGUASAAN DIRI DIPERKENALKAN

Definisi Alkitabiah

Tujuan 1. *Memilih definisi dari konsep alkitabiah tentang penguasaan diri.*

Tetapi buah Roh ialah: kasih, sukacita, damai sejahtera, kesabaran, kemurahan, kebaikan, kesetiaan, kelemahlembutan, **penguasaan diri** (Galatia 5:22-23)

Inilah rencana Allah bahwa, dimulai dengan penyelamatan, orang yang percaya akan dipimpin ke arah kehidupan yang berpenguasaan diri. “Karena kasih karunia Allah yang menyelamatkan semua manusia sudah nyata. Ia mendidik kita supaya kita meninggalkan kefasikan dan keinginan-keinginan duniawi dan supaya kita hidup bijaksana, adil dan beribadah di dalam dunia sekarang ini” (Titus 2:11-12). Penguasaan diri sebagai buah Roh adalah penyangkalan diri terhadap keinginan atau kesenangan yang jahat. Penguasaan diri bertolak belakang dengan dua “perbuatan daging” yang disebut terakhir (Galatia

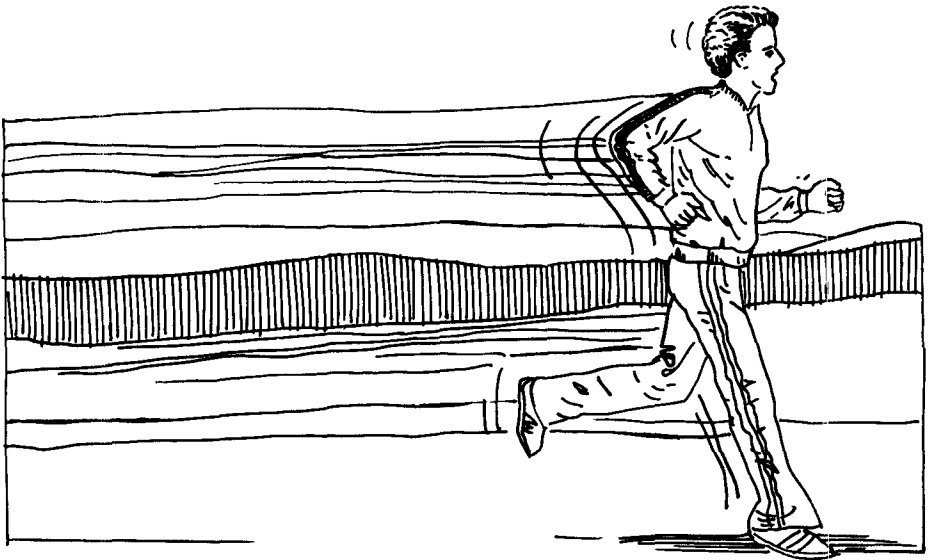
5:21)—kemabukan dan pesta pora—yang mengacu kepada *kegemaran yang berlebihan* akan suatu kegiatan.

Kata asli yang diterjemahkan sebagai “penguasaan diri” adalah *enkrateia*, yang berbentuk kata benda dalam hanya tiga ayat: Galatia 5:22, Kisah 24:25, dan II Petrus 1:6. Dalam Galatia 5:22 kata ini digunakan untuk menyebut buah Roh yang kesembilan. Dalam Kisah 24:25 Paulus menggunakan istilah ini ketika ia berbicara kepada Feliks tentang “kebenaran, penguasaan diri, dan penghakiman yang akan datang.” Dalam II Petrus 1:5-6 kata ini digunakan dalam daftar sifat-sifat yang baik: “menambahkan kepada imanmu kebajikan, dan kepada kebajikan pengetahuan, dan kepada pengetahuan penguasaan diri . . .”

Dasar pemikiran yang terkandung dalam kata *enkrateia* adalah kekuatan, kuasa, atau penguasaan atas diri sendiri. Inilah pengendalian diri sendiri. Inilah yang harus kita lakukan: mengendalikan diri kita sendiri di bawah pimpinan Roh Kudus. Penguasaan diri sebagai buah Roh adalah disiplin diri.

Kata kerja yang berkaitan dengan penguasaan diri adalah *enkrateuomai*, yang digunakan dalam I Korintus 9:25 untuk menguraikan latihan dan disiplin yang keras dari olahragawan yang berjuang untuk memenangkan hadiah. Ibarat olahragawan dan prajurit sering terdapat dalam tulisan Paulus. Mereka keduanya dengan jelas menunjukkan disiplin diri, yang sangat penting dalam kegiatan olah raga dan kemiliteran. Paulus menganjurkan kepada orang Korintus agar “larilah begitu rupa, sehingga kamu memperoleh” hadiah (ayat 24). Ia melanjutkan, “Sebab itu aku tidak berlari tanpa tujuan dan aku bukan petinju yang sembarangan saja memukul. Tetapi aku melatih tubuhku dan menguasainya seluruhnya supaya sesudah memberitakan Injil kepada orang lain, jangan aku sendiri ditolak” (ayat 26-27). Paulus tidak berbicara tentang penyiksaan tubuh dengan pukulan tongkat, tetapi ia berbicara tentang hal menaklukkan tubuhnya, menguasai keinginan-keinginan yang tidak berkenan kepada Allah.

Olahragawan yang berusaha dengan keras untuk melatih tubuhnya hanya ketika pelatih mengawasinya tidak akan pernah memperoleh hadiah. Sopir yang menaati tanda-tanda lalu lintas hanya ketika polisi berada di dekatnya tidak menjalankan penguasaan diri. Pekerja yang memperlambat pekerjaannya ketika sang mandor sedang tidak ada tidak memiliki disiplin diri. Semua ini menunjukkan tindakan penyesuaian penampilan luar untuk memenuhi pengharapan orang lain tanpa terjadinya perubahan yang berarti di dalam batin.



Kata kerja *enkrateuomai* juga digunakan dalam I Korintus 7:9 sebagai acuan terhadap penguasaan orang Kristen atas nafsu seks: “Tetapi kalau mereka [orang yang tidak kawin] tidak dapat menguasai diri, baiklah mereka kawin. Sebab lebih baik kawin daripada hangus karena hawa nafsu.” Dalam pasal 8 kita belajar bahwa *praotes* (kelemahlembutan) mencakup pikiran tentang penguasaan diri dalam suasana marah: marah pada saat yang tepat, dan bukannya marah pada saat yang salah. *Enkrateia* lebih mengacu kepada penguasaan hawa nafsu daripada kemarahan, misalnya penguasaan atas nafsu seks atau tidak berlebih-lebihan dalam hal makan dan minum. Dengan kata lain, penguasaan diri adalah penguasaan atas keinginan-keinginan diri.

1 Definisi yang menakah yang menunjukkan konsep alkitabiah dari penguasaan diri?

- a) Terbakar oleh nafsu
- b) Menolak makanan dan minuman yang memberikan kesenangan
- c) Disiplin diri dalam kebiasaan sehari-hari
- d) Penguasaan atas keinginan yang jahat atau yang mementingkan diri sendiri
- e) Menghukum tubuhku sendiri karena keinginannya yang kuat
- f) Kekuatan untuk mengatasi pencobaan
- g) Mengendalikan diri sendiri melalui pimpinan Roh Kudus

2 Rasul Paulus mengajarkan dalam I Korintus 9:25-27 bahwa kita yang adalah pengikut Kristus harus

- a) menjaga agar tubuh kita tetap ditaklukkan melalui berbagai bentuk hukuman seperti menghindari pengalaman-pengalaman yang menyenangkan.
- b) dengan latihan yang ketat belajar untuk menguasai keinginan kita sehingga kita akan berkenan kepada Tuhan.

Definisi Sekuler

Tujuan 2. *Memilih definisi sekuler yang serupa dengan uraian Paulus tentang orang yang tidak rohani.*

Plato menyebut *enkrateia* “penguasaan diri”. Inilah penguasaan seseorang atas keinginan-keinginan dan kegemaran akan kesenangan. Ia juga berkata bahwa sifat itu adalah *kebalikan* dari kegemaran yang berlebihan akan makanan dan seks. Seorang ahli Alkitab mengingatkan bahwa melebih-lebihkan hal ini akan menjurus kepada *asketisisme*, yaitu berpantang daging, anggur, dan pernikahan. Ia menganjurkan bahwa *asketisisme* adalah penyimpangan dari patokan Perjanjian Baru tentang penguasaan diri. Kita akan membicarakan hal ini lebih lanjut di bagian lain dalam pasal ini.

Aristoteles menggambarkan orang yang berpenguasaan diri sebagai seorang yang mempunyai keinginan yang kuat tetapi mampu mengendalikannya. Ia melihat orang yang kurang penguasaan diri sebagai orang yang tidak bermaksud memilih untuk melakukan hal yang salah, tetapi tidak memiliki kekuatan untuk melawan pencobaan.

Dalam bahasa Yunani sekuler istilah *enkrateia* digunakan untuk menguraikan kebajikan seorang kaisar yang tidak pernah mengizinkan kepentingan pribadinya mempengaruhi pemerintahan atas rakyatnya.

3 Bacalah Roma 7:14-20. Uraian Paulus tentang manusia yang tidak rohani adalah serupa dengan yang mana dari pernyataan yang terdapat di bawah ini?

- a) Konsep asketisisme
- b) Kaisar yang tidak dipengaruhi oleh keinginan pribadinya
- c) Uraian Aristoteles tentang orang yang kurang penguasaan diri
- d) Ilustrasi Plato tentang kegemaran yang berlebihan akan makanan dan seks.

Rahasia Penguasaan Diri

Tujuan 3. *Berdasarkan Roma 5:5-9, menjelaskan rahasia untuk memperoleh penguasaan atas nafsu-nafsu jahat.*

Dalam Efesus 5:18 Rasul Paulus membedakan antara mabuk oleh anggur dengan dipenuhi oleh Roh Kudus, “Dan janganlah kamu mabuk oleh anggur, karena anggur menimbulkan hawa nafsu, tetapi hendaklah kamu penuh dengan Roh.” Kurangnya penguasaan diri mengarah kepada hal-hal yang melampaui batas, dengan penekanan pada pemuasan nafsu jahat dari daging. Penangkal yang terbaik adalah kepenuhan oleh Roh Kudus. Orang yang dipenuhi Roh Kudus berada di bawah penguasaan Roh Kudus, dan ia mempunyai bantuan dalam mengatasi kelemahannya untuk menguasai diri sendiri. Rasul Paulus menjelaskan bagaimana hal ini terjadi:

Sebab mereka yang hidup menurut daging, memikirkan hal-hal yang dari daging; mereka yang hidup menurut Roh, memikirkan hal-hal yang dari Roh. Karena keinginan daging adalah maut, tetapi keinginan Roh adalah hidup dan damai sejahtera. Sebab keinginan daging adalah perseteruan terhadap Allah, karena ia tidak takluk kepada hukum Allah; hal ini memang tidak mungkin baginya. Mereka yang hidup dalam daging, tidak mungkin berkenan kepada Allah. Tetapi kamu tidak hidup dalam daging, melainkan dalam Roh, jika memang Roh Allah diam di dalam kamu (Roma 8:5-9).

Dapatkan saudara melihat persamaan antara penjelasan Paulus dengan perkataan Yesus dalam Yohanes 3:6, “Apa yang dilahirkan dari daging, adalah daging, dan apa yang dilahirkan dari Roh, adalah roh”? Tanpa pertolongan Roh Kudus kecenderungan alami kita nampaknya ingin menyerah kepada nafsu jahat kita. Tetapi jika kita lahir dari Roh, watak baru dalam diri kita membuat kita menginginkan apa yang Roh inginkan bagi diri kita. Walaupun demikian, kita mendapatkan kebutuhan yang ditekankan oleh sang rasul agar tetap dipenuhi oleh Roh sehingga kita mematikan nafsu-nafsu jahat setiap hari dan dengan demikian memenuhi kehendak Roh Kudus.

4 Jelaskan dengan perkataan saudara sendiri apakah rahasia untuk dapat menguasai nafsu jahat.

.....

PENGUASAAN DIRI DIURAIKAN

Suatu Kehidupan yang Seimbang

Tujuan 4. *Mengenali uraian yang benar untuk kehidupan yang seimbang dan berpenguasaan diri.*

Prinsip keseimbangan adalah salah satu hukum alam dari jagat raya ini. Penguasaan sempurna Allah atas alam disebutkan dalam kitab Ayub:

Berilah telinga kepada semua itu, hai Ayub, diamlah, dan perhatikanlah keajaiban-keajaiban Allah. Tahukah engkau, bagaimana Allah memberi tugas kepadanya, dan menyinarkan cahaya dari awan-Nya? (Ayub 37:14-15).

Keseimbangan dibicarakan juga dalam Pengkhotbah 3:1-8. Penulisnya berkata, “Untuk segala sesuatu ada masanya, untuk apa pun di bawah langit ada waktunya” (ayat 1).

Allah menginginkan agar orang Kristen mempunyai kehidupan yang seimbang. Hal ini mencakup keseimbangan rohani, fisik, mental, dan perasaan. Misalnya, Rasul Paulus menulis pasal 12, 13, dan 14 kitab I Korintus untuk menekankan pentingnya keseimbangan dalam gereja dalam menggunakan karunia-karunia Roh, dan menekankan kebutuhan agar karunia-karunia itu diimbangi dengan kasih. Dalam gereja di Korintus ada penyalahgunaan karunia Roh. Tetapi dalam gereja Tesalonika terlalu banyak pengendalian, yang juga menyebabkan ketidakseimbangan. Orang-orang percaya ini menghalangi pekerjaan Roh dan bahkan menganggap rendah karunia-karunia Roh, terutama yang paling dihargai yaitu karunia nubuat (lihat I Tesalonika 5:19-20. Kedua contoh ini menggambarkan kebutuhan akan keseimbangan dalam setiap bidang kehidupan kita.

Semua kemampuan manusia yang telah Allah berikan kepada kita seperti kemampuan untuk berpikir, merasa, dan menggunakan kehendak kita dapat disalahgunakan. Inilah sebabnya kita memerlukan pertolongan Roh Kudus untuk belajar menguasai diri sehingga akan ada keseimbangan dalam kehidupan kita dalam menggunakan kemampuan-kemampuan yang hebat ini.

Suatu kehidupan yang seimbang adalah hidup yang memiliki *pengekangan diri* dan *sikap yang tidak berlebihan-lebihan*. Kata-kata ini berarti pencegahan perilaku atau pernyataan yang *ekstrem*, dan mengacu kepada batas-batas yang masuk akal. Sebagaimana yang telah kita sebut sebelumnya, ini tidak berarti *asketisme*, yaitu *berpantang* total dari sesuatu seperti daging, anggur, atau

pernikahan. Dalam I Timotius 4:3-4 Rasul Paulus memperingatkan Timotius agar tidak mendengarkan pengajaran pembohong munafik yang mengajarkan *asketisme*:

Mereka itu melarang orang kawin, melarang orang makan makanan yang diciptakan Allah supaya dengan pengucapan syukur dimakan oleh orang yang percaya dan yang telah mengenal kebenaran. Karena semua yang diciptakan Allah itu baik dan suatu pun tidak ada yang haram, jika diterima dengan ucapan syukur, sebab semuanya itu dikuduskan oleh firman Allah dan oleh doa.

Sudah tentu ada hal yang harus benar-benar di jauhi oleh orang Kristen. Inilah perbuatan-perbuatan sifat yang jahat yang terdaftar dalam Pasal 1 (lihat Galatia 5:19-21, Roma 1:29-31; 3:12-18, dan Markus 7:22-23). Tetapi Allah sudah menciptakan banyak hal yang baik bagi kita untuk dinikmati secara tidak berlebih-lebihan di bawah penguasaan Roh Kudus dan sesuai dengan pembatasan yang diberikan dalam Firman Allah. Marilah kita melihat apa yang dikatakan Alkitab tentang penguasaan diri di bidang-bidang tertentu dalam hidup kita.

1. *Penguasaan lidah*. Penguasaan diri dimulai dari penguasaan lidah. Yakobus 3:2 mengatakan kepada kita, “Barangsiapa tidak bersalah dalam perkataannya, ia adalah orang sempurna, yang dapat juga mengendalikan seluruh tubuhnya.” Yakobus melanjutkan dengan menegaskan bagaimana sulitnya menguasai lidah.

5 Bacalah Yakobus 3:2-12. Perkataan apakah yang menunjukkan bahwa kita harus mempunyai pertolongan Roh Kudus agar dapat menguasai lidah kita?

.....

Orang yang dengan sungguh-sungguh ingin memiliki buah penguasaan diri dalam kehidupannya harus mulai dengan mengizinkan Roh Kudus menguasai lidahnya. Jika Ia menguasai lidah kita, maka Ia menguasai setiap bagian dari kehidupan kita. Lidah yang berada di bawah penguasaan Roh Kudus tidak dapat memuliakan Tuhan dan Bapanya serta sekaligus mengutuk manusia yang sudah dijadikan menurut gambaran Allah.

2. *Penguasaan nafsu seks*. Alkitab banyak berbicara tentang hal ini. Kesatuan tubuh antara suami dan isteri adalah terhormat dan diberkati oleh Allah. Dalam I Korintus pasal 7 Rasul Paulus memberikan petunjuk tentang penguasaan yang wajar dari nafsu seks dalam perkawinan. Ia meneruskan dengan berkata jika orang yang tidak menikah dan janda-janda “tidak dapat menguasai diri, baiklah mereka kawin. Sebab lebih baik kawin daripada hangus karena

hawa nafsu.” Perkataan *menguasai diri* diterjemahkan dari kata *enkrateuomai*, kata kerja yang sama yang digunakan untuk penguasaan diri sebagai buah Roh. Orang yang bersedia tetap tidak menikah memerlukan “*enkrateuomai*” dari Roh Kudus untuk menguasai nafsu seks yang normal. Pentingnya penguasaan ini dinyatakan dalam I Tesalonika 4:3-7:

Karena inilah kehendak Allah: pengudusanmu, yaitu supaya kamu menjauhi percabulan, supaya kamu masing-masing mengambil seorang perempuan menjadi isterimu sendiri dan hidup di dalam pengudusan dan penghormatan, bukan di dalam keinginan hawa nafsu, seperti yang dibuat oleh orang-orang yang tidak mengenal Allah, dan supaya dalam hal-hal ini orang jangan memperlakukan saudaranya dengan tidak baik atau memperdayakannya. Karena Tuhan adalah pembalas dari semuanya ini, seperti yang telah kami katakan dan tegaskan dahulu kepadamu. Allah memanggil kita bukan untuk melakukan apa yang cemar, melainkan apa yang kudus. Karena itu siapa yang menolak ini bukanlah menolak manusia, melainkan menolak Allah yang telah memberikan juga Roh-Nya yang kudus kepada kamu.

- 6 Menurut ayat ini, bahaya terbesar bagi seseorang yang kurang penguasaan diri dalam nafsu seks adalah bahwa ini merupakan dosa terhadap
- a) Allah.
 - b) tubuhnya sendiri.
 - c) orang lain.

3. *Sikap yang tidak berlebih-lebihan dalam kebiasaan sehari-hari.* Dalam I Korintus 6:12-20 Rasul Paulus menekankan pentingnya menghormati Allah dengan tubuh saudara. Ia bukan hanya membicarakan percabulan seksual dalam ayat ini, tetapi juga membicarakan tiap tindakan lain yang akan menodai tubuh kita dan juga menodai Allah:

Segala sesuatu halal bagiku, tetapi bukan semuanya berguna. Segala sesuatu halal bagiku, tetapi aku tidak membiarkan diriku diperhamba oleh suatu apa pun. Makanan adalah untuk perut dan perut untuk makanan: tetapi kedua-duanya akan dibinasakan Allah (ayat 12-13).

- 7 Perkataan apakah dalam ayat ini yang berbicara tentang penguasaan dalam setiap lingkup kehidupan saudara?
-

Alkitab memperingatkan kita terhadap kerakusan dan kemabukan yang adalah kebiasaan berdosa dari pemuasan diri. “Janganlah engkau ada di antara peminum anggur dan pelahap daging. Karena si peminum dan si pelahap menjadi miskin” (Amsal 23:20-21). Bagaimana kita dapat menyalahkan seorang yang mabuk sedangkan kita makan dalam jumlah yang berlebihan dan membahayakan diri kita dengan kelebihan berat badan? Banyak di antara kita yang membutuhkan bantuan Roh Kudus untuk belajar menguasai diri atau bersikap tidak berlebih-lebihan dalam kebiasaan makan kita.

4. *Sikap yang tidak berlebih-lebihan dalam penggunaan waktu.* Mungkin contoh yang terbaik dari pemuasan diri pribadi adalah orang kaya yang bodoh yang berkata kepada dirinya sendiri, “Sesudah itu aku akan berkata kepada jiwaku: Jiwaku, ada padamu banyak barang, tertimbun untuk bertahun-tahun lamanya; beristirahatlah, makanlah, minumlah dan bersenang-senanglah” (Lukas 12:19). Yesus menekankan pentingnya penggunaan waktu kita secara bijaksana dalam percakapan-Nya tentang kewaspadaan (Lukas 12 35-48). Kehidupan yang seimbang akan memberikan jumlah waktu yang tepat untuk bekerja, untuk mempelajari Alkitab dan berdoa, untuk beristirahat dan bersantai. Orang yang terlampau memperhatikan kerjanya sehingga ia melalaikan keluarganya belum belajar untuk menguasai penggunaan waktunya dengan semestinya. Orang yang malas dan menghamburkan waktunya untuk kegiatan yang tidak berguna tidak mempunyai penguasaan diri. Rasul Paulus menasihatkan kita, “Sebab itu baiklah jangan kita tidur seperti orang-orang lain, tetapi berjaga-jaga dan sadar. Sebab mereka yang tidur, tidur waktu malam dan mereka yang mabuk, mabuk waktu malam. Tetapi kita, yang adalah orang-orang siang, baiklah kita sadar” (I Tesalonika 5:6-8).

5. *Penguasaan pikiran sendiri.* “Tetapi kenakanlah Tuhan Yesus Kristus sebagai perlengkapan senjata terang dan janganlah merawat tubuhmu untuk memuaskan keinginanmu” (Roma 13:14). “Jadi akhirnya, saudara-saudara, 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” (Filipi 4:8). Kedua ayat Alkitab ini memberitahukan bagaimana kita harus menguasai pikiran kita: *jangan* memikirkan hal-hal yang jahat, dan pikirkanlah hal-hal yang baik. Dalam dunia zaman ini ada banyak daya tarik yang akan mengalihkan pikiran kita dari tanggung jawab kita terhadap Allah. Apa yang saudara baca, apa yang saudara lihat di layar televisi, apa yang saudara dengar atau kepada apa saudara membuka diri, semuanya mempunyai dampak atas penguasaan pikiran saudara. Kita membutuhkan pertolongan Roh Kudus agar kita tetap memikirkan hal-hal yang menyenangkan Dia.

8 Istilah manakah yang digunakan untuk menggambarkan konsepsi alkitabiah dari penguasaan diri?

- a) Perilaku atau pengungkapan perasaan yang berlebihan
- b) Pengekangan diri
- c) Asketisisme
- d) Keseimbangan
- e) Perbuatan yang melampaui batas
- f) Sikap yang tidak berlebih-lebihan
- g) Pemuasan diri sendiri

9 Pernyataan mana yang BENAR tentang kehidupan Kristen yang seimbang atau yang berpenguasaan diri?

- a Kehidupan yang seimbang tidak menjalankan terlalu banyak pengendalian juga tidak terlalu sedikit pengendalian.
- b Asketisisme adalah bagian yang perlu dari penguasaan diri karena Alkitab mengajarkan bahwa kita harus menghindari segala bentuk kesenangan.
- c Ada beberapa hal yang harus dihindari orang Kristen jika ia ingin memiliki hidup yang berpenguasaan diri.
- d Dalam memikirkan berbagai bidang dalam kehidupan seseorang di mana penguasaan diri diperlukan, maka penguasaan lidah merupakan bidang yang paling tidak penting.
- e Satu rahasia dari penguasaan diri adalah jangan biarkan dikuasai oleh apapun.
- f Penyelesaian yang disarankan Alkitab bagi seseorang yang tidak dapat menguasai nafsu seksnya adalah menikah.
- g Setiap kegiatan diperbolehkan jika dilakukan tanpa berlebih-lebihan.
- h Ada kemungkinan untuk memiliki penguasaan diri atas pikiran dengan menolak untuk memikirkan hal-hal yang dapat mengarah kepada perbuatan dosa.
- i Penguasaan diri dalam menggunakan waktu berarti keseimbangan yang patut antara pekerjaan, ibadah, dan kesenggangan.
- j Orang yang rakus memiliki penguasaan diri yang lebih besar daripada seorang pemabuk.

Kehidupan yang Suci

Tujuan 5. *Jelaskan proses yang dipakai Roh Kudus untuk menyempurnakan kekudusan dalam diri saudara.*

Terlebih dari segalanya, Allah menginginkan agar saudara menjadi suci! Ini ditekankan banyak kali dalam Alkitab:

Akulah Tuhan yang telah menuntun kamu keluar dari tanah Mesir, supaya menjadi Allahmu; jadilah kudus, sebab Aku ini kudus (Imamat 11:45).

Terpujilah Tuhan, Allah Israel, sebab Ia melawat umat-Nya dan membawa kelepasan baginya, Ia menumbuhkan sebuah tanduk keselamatan bagi kita . . . supaya kita terlepas dari tangan musuh, dapat beribadah kepada-Nya tanpa takut, dalam kekudusan dan kebenaran di hadapan-Nya seumur hidup kita (Lukas 1:68-69, 74-75).

Saudara-saudaraku yang kekasih, karena kita sekarang memiliki janji-janji itu, marilah kita menyucikan diri kita dari semua pencemaran jasmani dan rohani, dan dengan demikian menyempurnakan kekudusan kita dalam takut akan Allah (II Korintus 7:1).

Berusahalah hidup damai dengan semua orang dan kejarlah kekudusan, sebab tanpa kekudusan tidak seorang pun akan melihat Tuhan (Ibrani 12:14).

Roh Kudus adalah kuasa yang bekerja di dalam diri kita, menyempurnakan kekudusan dalam diri kita dan membuat Kristus suatu kenyataan dalam kehidupan kita. Ia melakukan ini dengan menumbuhkan buah penguasaan diri dalam diri kita. Ia menunjukkan kepada kita bahwa tidak mungkin gelap bercampur dengan terang (jahat dengan baik). Ia menciptakan keinginan dalam diri kita untuk memisahkan diri dari dunia yang penuh dosa dan hidup dengan cara yang berkenan kepada Allah.

Kita sudah menyebutkan dalam pasal ini bahwa penguasaan diri bagi orang Kristen adalah sesungguhnya penguasaan Roh. Itulah yang dikatakan Rasul Paulus dalam Roma 8:8-10:

Mereka yang hidup dalam daging, tidak mungkin berkenan kepada Allah. Tetapi kamu tidak hidup dalam daging, melainkan dalam Roh, jika memang Roh Allah diam di dalam kamu. Tetapi jika orang tidak memiliki Roh Kristus, ia bukan milik Kristus. Tetapi jika Kristus ada di dalam kamu, maka tubuh memang mati karena dosa, tetapi roh adalah kehidupan oleh karena kebenaran.

Jadi, penguasaan diri sebagai buah Roh meniadakan segala pekerjaan tabiat yang berdosa. Setelah saudara diselamatkan dan Roh Kudus tinggal di dalam kehidupan saudara, saudara tidak lagi diperhambakan oleh tabiat yang penuh dosa. Tetapi, sepanjang kehidupan di dunia saudara akan perlu menjalankan penguasaan diri yang berdisiplin atas keinginan daging. Daging (tabiat berdosa) akan berusaha sekuat-kuatnya untuk memperoleh kembali penguasaan atas diri saudara. Tetapi ketika saudara menyerahkan penguasaan atas dirimu kepada Roh Kudus, Ia mencegah daging menguasai saudara. Ini memungkinkan penguasaan diri yang efektif.

Menjadi kudus berarti menjadi seperti Kristus. Sifat-sifat yang disebut buah Roh dalam Galatia 5:22-23 adalah sifat-sifat Kristus yang dihasilkan di dalam diri kita oleh Roh Kudus ketika kita menyerahkan diri kita ke dalam penguasaannya. Penguasaan diri adalah sifat yang memungkinkan kita untuk memisahkan diri kita dari dunia dan mengasingkan diri kepada Allah. Dengan proses inilah kekudusan disempurnakan di dalam diri kita. Menjadi kudus adalah menguasai diri. Menguasai diri adalah dikuasai oleh Roh!

10 Jelaskan dengan singkat proses yang dipakai Roh Kudus untuk menyempurnakan kekudusan dalam diri saudara.

.....

PENGUASAAN DIRI DIGAMBARKAN

Tujuan 6. *Mengadakan penilaian diri untuk menentukan di bidang-bidang mana saudara memerlukan pertolongan Roh Kudus dalam menjalankan penguasaan diri.*

Contoh yang diberikan Yesus

Alkitab memberitahukan bahwa Yesus “sama dengan kita . . . telah dicobai, hanya tidak berbuat dosa” (Ibrani 4:15). Inilah contoh yang sempurna dari penguasaan diri di bawah kuasa Roh Kudus. Marilah kita melihat laporan Lukas tentang peristiwa Yesus dicobai oleh Iblis. Kita memperhatikan hal-hal ini dalam Lukas 4:1-13:

1. Pada saat Yesus dicobai, Ia penuh dengan Roh Kudus.
2. Iblis mencari titik kelemahan Yesus. Iblis yang mengetahui bahwa Yesus telah berpuasa selama empat puluh hari, mengetahui dengan pasti bahwa Yesus merasa lapar. Jadi, pencobaannya di dalam bentuk menawarkan makanan.
3. Yesus tidak membiarkan pikiran-Nya lama-lama memikirkan keinginan-Nya akan makanan, tetapi Ia menggunakan pengetahuan-Nya tentang Alkitab untuk menangkal pencobaan dari musuh-Nya.
4. Ketika Iblis terus mencobai Dia, Yesus menjawab dengan memperingatkan Iblis akan apa yang diperintahkan Firman Allah.
5. Setelah Iblis menyelesaikan semua pencobaannya, Yesus kembali ke Galilea dalam kuasa Roh Kudus.

Saudara akan mendapatkan dalam contoh ini bahwa Yesus sebagai manusia tidak mengandalkan kekuatan manusiawi-Nya untuk melawan Iblis. Ia dipenuhi oleh Roh Kudus dan bertindak dalam kuasa Roh. Saudara juga akan melihat bahwa Ia menguasai pikiran-Nya dengan tetap memikirkan Firman Allah. Apa pun yang Iblis katakan atau lakukan tidak berhasil untuk membujuk-Nya. Yesus benar-benar dapat menguasai diri melalui kuasa Roh Kudus.

Persyaratan Para Pemimpin

Salah satu persyaratan yang penting untuk kepemimpinan dalam gereja zaman Perjanjian Baru adalah penguasaan diri. Hal ini diungkapkan dalam ayat-ayat berikut ini:

1. I Timotius 3:1-2—Penilik jemaat harus dapat menahan diri.
2. I Timotius 3:8—Diaken hendaknya jangan penggemar anggur.
3. I Timotius 3:11—Isteri diaken hendaklah dapat menahan diri.
4. Titus 1:7-8, TL—Sebagai pengatur rumah Allah seorang penilik jemaat harus dapat . . . memerintahkan dirinya, suci, menahan diri.
5. Titus 2:2, 6—Laki-laki tua hendaklah diajar untuk hidup sederhana—laki-laki yang muda hendaklah menguasai diri dalam segala hal.
6. Titus 2:3-5, TL—Perempuan yang tua hendaklah hidup sebagai orang beribadah sehingga mereka dapat mengajar perempuan yang muda untuk menguasai dirinya.

11 Pelajaran apakah yang saudara lihat dalam teladan Yesus yang dapat menolong saudara untuk memiliki penguasaan diri dan melawan si Iblis?

.....

.....

12 Mengapa penting bagi para pemimpin untuk menguasai diri?

.....

.....

13 Untuk mengakhiri pasal ini, nilailah kehidupan saudara sendiri untuk menentukan pada bagian mana saudara membutuhkan bantuan Roh Kudus untuk menjalankan penguasaan diri. Berdoalah sungguh-sungguh mengenai hal ini dan laksanakanlah dalam kehidupan sehari-hari.

SAYA DAPAT MENGUASAI DIRI DALAM HAL:	Selalu	Biasanya	Sering	Jarang	SAYA MEM-BUTUHKAN BANTUAN ROH KUDUS
Kebiasaan makan					
Alkohol					
Obat bius					
Waktu saya					
Kebutuhan seks					
Pikiran saya					
Keinginan yang salah					
Kebiasaan buruk					
Lidah saya					

soal-soal untuk menguji diri

PILIHAN GANDA. Pilih satu jawaban yang paling tepat untuk menjawab setiap pertanyaan.

1 Istilah lain untuk *penguasaan diri* adalah

- a) pemuasan diri sendiri.
- b) asketisisme.
- c) berpantang.
- d) disiplin diri.

2 Dua contoh dari pemuasan diri pribadi yang berlebihan adalah

- a) makan dan minum.
- b) mabuk dan pesta pora.
- c) pengekangan diri dan sikap yang tidak berlebih-lebihan.
- d) latihan yang ketat dan ikut serta dalam perlombaan.

3 *Enkrateia* mengacu kepada hal menguasai

- a) nafsu birahi.
- b) kemarahan.
- c) orang lain.
- d) karunia-karunia Roh.

4 Asketisisme adalah melaksanakan

- a) penguasaan diri.
- b) makan daging dan minum anggur dengan berlebihan.
- c) berpantang daging, anggur, dan perkawinan.
- d) kebejatan seks.

5 Alkitab mengajarkan bahwa pemimpin harus dapat mengekang diri. Ini berarti mereka

- a) harus menguasai orang lain.
- b) tidak boleh melakukan sesuatu dengan berlebihan.
- c) berpantang dari kegiatan yang menyenangkan.
- d) memberikan seluruh waktu mereka untuk pekerjaan.

6 Penguasaan diri dimulai dengan penguasaan

- a) lidah.
- b) nafsu seks.
- c) waktu.
- d) pikiran.

7 Yang mana dari yang berikut ini yang memberikan penjelasan yang paling baik tentang apa yang harus saudara lakukan agar buah penguasaan diri dihasilkan dalam diri saudara oleh Roh Kudus?

- a) Saudara harus menyerahkan penguasaan atas kehidupan saudara kepada Roh Kudus, dan peka terhadap pengarahannya untuk perbuatan yang selayaknya dalam kehidupan saudara.
- b) Saudara harus mengandalkan daya tahan manusiawi saudara untuk melawan godaan Iblis yang mungkin menyebabkan saudara kehilangan penguasaan diri.

8 Dalam membagi waktu kita antara pekerjaan, ibadah, dan istirahat, Alkitab mengajarkan agar kita

- a) menggunakan kebanyakan waktu kita dalam kegiatan yang berhubungan dengan ibadah.
- b) memiliki kehidupan yang seimbang, dan memberikan waktu yang cukup bagi setiap kegiatan tersebut.
- c) memberi perhatian pertama kepada pekerjaan, kemudian ibadah, dan menghindari kesenggangan.

BENAR-SALAH. Jika pernyataannya **BENAR**, tulislah **B** pada bagian yang dikosongkan. Jika pernyataannya **SALAH**, tulislah **S**.

.... 9 Dalam Roma 7 Paulus menguraikan bahwa orang yang tidak rohani tidak berkeinginan untuk melawan godaan.

....10 Rahasia penguasaan diri adalah dikuasai oleh Roh.

....11 Kehidupan yang seimbang ditunjukkan oleh tingkah laku yang berlebihan.

....12 Kata *pengekangan diri* berarti menghindari minuman keras.

....13 Kekudusan tidak mungkin terjadi tanpa penguasaan diri.

....14 Menurut Alkitab, pemimpin adalah satu-satunya yang membutuhkan buah penguasaan diri.

jawaban untuk pertanyaan dalam pasal

7 “Aku tidak membiarkan diriku diperhamba oleh suatu apapun” (ayat 12).

- 1 c) Disiplin diri dalam kebiasaan sehari-hari.
- d) Penguasaan atas keinginan yang jahat atau yang mementingkan diri sendiri.
- f) Kekuatan untuk mengatasi pencobaan.
- g) Mengendalikan diri sendiri melalui pimpinan Roh Kudus.

- 8 c) Asketisisme.
- d) Keseimbangan.
- f) Sikap yang tidak berlebih-lebihan.

2 b) dengan latihan yang ketat belajar untuk menguasai keinginan kita sehingga kita akan berkenan kepada Tuhan.

- 9 a) Benar.
- b) Salah.
- c) Benar.
- d) Salah.
- e) Benar.
- f) Benar.
- g) Salah.
- h) Benar.
- i) Benar.
- j) Salah.

3 c) Uraian Aristoteles tentang orang yang kurang penguasaan diri

10 Jawaban saudara harus serupa dengan ini: Melalui buah penguasaan dirilah kita mampu untuk mengasingkan diri kita dari dunia dan mengasingkan diri kepada Allah. Untuk melakukan hal ini, kita harus menyerahkan penguasaan hidup kita kepada Roh Kudus dan biarkan Dia menghasilkan sifat-sifat Kristus di dalam kita.

4 Jawaban saudara sendiri. Saya akan mengatakan rahasianya ialah dipenuhi dengan Roh dan membiarkan Roh Kudus menguasai kehidupan saya. Dengan demikian saya akan ingin melakukan apa yang berkenan kepada-Nya.

-
- 11** Jawaban saudara. Teladan ini menunjukkan kepada saya bahwa saya memerlukan kuasa Roh Kudus pada segala waktu, dan saya perlu tetap memikirkan Firman Allah agar dapat melawan musuh.
- 5** Tak seorang pun dapat menjinakkan lidah (ayat 8).
- 12** Oleh karena pemimpin menjadi teladan bagi orang lain, dan mereka tidak dapat mengajar orang lain untuk menguasai diri kecuali mereka sendiri menguasai diri mereka.
- 6 a)** Allah.
- 13** Jawaban saudara. Ingatlah bahwa Roh Kudus takkan pernah memaksakan penguasaan-Nya pada saudara—saudara harus menyerahkan penguasaan kepada-Nya, agar Ia dapat menghasilkan buah penguasaan diri di dalam diri saudara.