

BAB LIMA

PENUTUP

Rangkuman

Sebagai pengikut Kristus, penguasaan diri merupakan salah satu bagian penting dalam proses perjalanan rohani menuju serupa dengan Kristus. Proses ini merupakan perjalanan spiritualitas seumur hidup, di mana yang menjadi fokusnya adalah menjaga kekudusan hidup sampai kedatangan Kristus yang kedua kalinya. Menjaga kekudusan hidup merupakan tanggung jawab yang harus dipegang oleh setiap orang percaya kepada Kristus (Rm. 14:10-12). Untuk itu, orang-orang Kristen perlu membangun kemampuan penguasaan diri, terutama terhadap berbagai hasrat dalam diri cenderung menjerumuskan orang percaya ke dalam kehidupan dosa dan yang tidak efektif dihadapan Allah.

Di masa kini perkembangan dan kemajuan TIK tentu saja memegang pengaruh besar dalam kehidupan manusia, termasuk kehidupan orang-orang Kristen. Kemajuan TIK ini semakin dirasakan kehadirannya melalui media sosial dan sistem belanja *online*. Banyak orang-orang, menggunakan media sosial untuk berkomunikasi atau berinteraksi dan saling berbagi informasi dengan banyak orang melalui media sosial yang dimiliki. Demikian juga banyak orang menggunakan sistem belanja *online*, untuk membeli sesuatu yang menjadi keperluannya dengan lebih mudah. Namun demikian, kemajuan TIK ini juga sering disalahgunakan ataupun digunakan secara berlebihan oleh orang-orang, sehingga memberikan

dampak negatif bagi diri sendiri dan orang lain. Tentu saja ini juga menjadi pergumulan yang dihadapi oleh orang-orang Kristen pada masa kini.

Dalam masalah penggunaan media sosial, banyak orang yang mudah mengutarakan pendapatnya di media sosial tanpa memikirkan akibatnya, seperti curhat di media sosial, ataupun *cyber-bullying*, dan penyebaran *hoax*. Kurangnya pengendalian diri dalam hal menjaga hati, pikiran dan perkataan yang dilontarkan dalam bentuk tulisan di media sosial telah mengakibatkan banyak orang Kristen tanpa sadar berbuat dosa dengan cara membuka kehidupan pribadinya dan menjatuhkan orang lain.

Demikian juga orang-orang Kristen pada masa kini bergumul dengan pengaruh sistem berbelanja *online* yang meningkatkan budaya konsumerisme. Banyaknya tawaran dari berbagai aplikasi *online* yang menawarkan barang dan liburan (*traveling*) membuat banyak orang terus-menerus ingin dipuaskan melalui kegiatan belanja. Mencari kebahagiaan melalui belanja jelas bersifat duniawi sehingga bersifat sementara. Dampak negatifnya adalah ketergantungan, di mana orang menjadi sulit mengendalikan dirinya untuk membeli, dan mengontrol penggunaan keuangan.

Dalam Alkitab, pergumulan yang dihadapi oleh orang-orang Kristen pada masa itu kini berkaitan dengan masalah keinginan daging atau hawa nafsu (ἐπιθυμία) yang bersifat jahat. Alkitab, khususnya dalam Perjanjian Baru menggunakan kata ἐγκράτεια dan σωφροσύνη sebagai penguasaan diri. Kata σωφροσύνη menekankan dua hal penting yaitu pikiran yang bijak dan kesederhanaan sebagai bagian dari penguasaan diri; dan kata ἐγκράτεια menekankan suatu kekuatan yang dapat

mengontrol diri terhadap segala keinginan yang ada. Jadi, penguasaan diri berbicara tentang bagaimana pikiran yang sehat dan terkontrol dapat menghasilkan tindakan pengendalian diri dengan baik.

Alkitab mengajarkan prinsip di dalam membangun kemampuan penguasaan diri. Pertama, penguasaan diri bertujuan agar umat percaya dapat tetap menjaga kekudusan hidup sampai hari kedatangan Kristus yang kedua kalinya, di mana setiap orang perlu mempertanggung-jawabkan semua perbuatannya di hadapan Allah (Rm. 14:10-12). Kedua, di satu sisi penguasaan diri merupakan karakter yang dihasilkan oleh karya Roh Kudus di dalam setiap orang yang percaya, dan di sisi lain merupakan disiplin rohani yang harus dikerjakan dengan sepenuh hati dan tenaga. Dengan kata lain, penguasaan diri adalah hasil bersama antara Allah yang bekerja melalui Roh Kudus di dalam diri dan orang-orang percaya yang tekun menjalankan disiplin ini. Ketiga, banyak ayat Alkitab yang memberikan nasihat berkenaan dengan penguasaan diri di bidang perkataan dan hidup yang tidak berfoya-foya yang cukup relevan dengan pergumulan orang masa kini di bidang komunikasi dan belanja *online*.

Di dalam kerangka Alkitab di atas, skripsi ini mengusulkan bahwa strategi membangun kemampuan menguasai diri pada masa kini mencakup penerapan disiplin *engagement*, *disengagement*, dan menghasilkan buah. Ketiga disiplin rohani ini dibangun baik secara personal maupun komunal.

Disiplin rohani *engagement* berfokus pada pendekatan diri kepada Allah yang merupakan sumber kekuatan dan kemampuan untuk menguasai diri. Disiplin ini mencakup ibadah, merenungkan dan mempelajari firman Allah, dan berdoa.

Disiplin ibadah menekankan bahwa hidup ini adalah anugerah Allah di dalam Kristus dan bertujuan untuk memuliakan Allah. Dengan demikian, penguasaan diri merupakan bagian dari ibadah yang dipersembahkan kepada Allah. Disiplin mendekatkan diri kepada Allah melalui merenungkan dan mempelajari firman-Nya, menjadikan hidup selalu didorong dan dipandu oleh kebenaran firman Tuhan termasuk di dalam perkataan dan hidup yang sederhana dan memberi; dan ketiga, disiplin doa menekankan kekuatan dan kemampuan penguasaan diri selalu berasal dari Allah.

Disiplin rohani *disengagement* menekankan pada bagaimana orang-orang Kristen menjauhkan diri dari berbagai keinginan daging yang berdosa. Ada dua bentuk disiplin rohani yang diusulkan, yaitu *moderation* dan puasa. Disiplin yang *moderation* menekankan pengurangan berbagai hal dalam kehidupan hingga pada tingkat yang cukup wajar. Disiplin ini dapat diterapkan di dalam berkomunikasi dan berbelanja secara *online*. Waktu di media sosial perlu dibatasi pada tingkat kewajaran sehingga hidup dapat dijalankan dengan efektif. Pembatasan ini juga untuk mengurangi tingkat ketergantungan terhadap media sosial. Berbelanja *online* juga perlu dibatasi pada tingkat kewajaran melalui pembedaan antara kebutuhan dan keinginan, antara kesanggupan membayar dan hasrat membeli. Selanjutnya, disiplin puasa merupakan tindakan menghentikan aktivitas berkomunikasi dan berbelanja secara *online* pada kurun waktu tertentu. Disiplin ini bertujuan menekan hasrat diri (ἐπιθυμία) pada tingkat yang wajar, sehingga dapat dikontrol dengan baik oleh diri.

Disiplin menghasilkan buah berfokus pada membangun berbagai keinginan dan aktivitas yang mulia sebagai antitesis dari hasrat diri yang berdosa. Kekudusan hidup tidak hanya dibangun oleh hidup yang tanpa dosa, tetapi hidup yang berbuah kebenaran. Dalam hal ini, perlu juga dibangun pola hidup yang positif yang membangun kekuatan menguasai diri. Sebagai antitesis dari cara berkomunikasi online yang negatif (*curhat berlebihan*, *cyber-bully*, dan *hoax*), perlu dibangun konten komunikasi yang positif dan membangun di media sosial, sehingga menjadi kesaksian yang baik. Sebagai antitesis dari berbelanja *online* secara berlebihan, perlu dibangun usaha dan kebiasaan untuk memberi secara terencana. Dengan demikian, uang yang ada perlu diatur dengan baik sehingga orang Kristen dapat memberi dan memberkati orang lain.

Akhirnya membangun kemampuan penguasaan diri melalui disiplin rohani ini perlu dilakukan tidak hanya secara personal, tetapi juga secara komunal. Disiplin ini berfokus pada komunitas sebagai wadah untuk mengaplikasikan disiplin *engagement*, *disengagement*, dan disiplin menghasilkan buah. Komunitas juga dapat menjadi sarana bagi setiap orang percaya untuk dapat saling mengingatkan, mendorong, membantu dalam hal menumbuhkan kemampuan menguasai diri.

Refleksi

Penulis menyadari bahwa dalam membangun penguasaan diri bukanlah hal yang mudah untuk dilakukan oleh orang-orang percaya (termasuk penulis). Penulis sadar bahwa perkembangan dan kemajuan teknologi yang pada dasarnya bersifat netral ini, bisa membawa seseorang terjebak dalam kepuasan yang sementara,

ketidakefektifan dalam melakukan pekerjaan yang baik dan membangun diri ataupun orang lain, bahkan membawa diri jatuh dalam berbagai dosa.

Penulis sadar bahwa perlunya pertobatan yang sungguh-sungguh dalam diri dan penyerahan diri secara total kepada Allah melalui pimpinan Roh Kudus untuk tetap menjaga kekudusan hidup dan menghargai karya keselamatan sampai kedatangan Kristus yang kedua kali. Tentu dalam penyerahan diri yang total ini diperlukan sikap yang tunduk, rela melepaskan segala keinginan dan keegoisan diri, dan taat pada perintah Allah. Sikap ini haruslah didukung dengan bagaimana seorang percaya belajar untuk melatih diri dalam menjaga hidupnya agar tetap kudus dengan berdasarkan kebenaran Allah (firman-Nya). Penulis juga sadar bahwa proses ini tidak bisa dilakukan sendiri, dan untuk itulah perlu bersama-sama dilakukan dengan komunitas orang percaya lainnya agar dapat bertumbuh bersama.