365 renungan

Latihan Penguasaan Diri

2 Timotius 4:1-8

Tetapi kuasailah dirimu dalam segala hal ...
- 2 Timotius 4:5a

Bicara tentang penguasaan diri, ini adalah pelajaran seumur hidup. Beberapa orang begitu dikuasai emosi, kekhawatiran, ketakutan, atau kemarahan. Sementara yang lain dikuasai game, hape, drakor, cemilan, gunjingan, dan gosipan. Ngeri-ngeri sedap kalau sudah dikuasai hal-hal seperti ini. Bisa kecanduan, bikin ketagihan, dan buat kekacauan. Kita jadi terikat kuat akibatnya lupa apa yang benar. Keinginan untuk lepas sebetulnya ada tapi tak berdaya.

Alkitab bicara tegas, kuasai dirimu dalam segala hal. Kalau firman Tuhan mengatakan kuasai diri, artinya kita sebetulnya bisa menguasai bukan dikuasai. Yang perlu dilakukan adalah latihan. Latih penguasaan diri, salah satu yang penting dimulai adalah latihan menguasai lidah. Apa yang diucapkan mulut meluap dari hati, karena itu jagalah hati (Mat. 12:34). Jika hati baik, maka pikiran dan perkataan kita juga akan baik, demikian juga sebaliknya.

Belajar tahan diri. Tahan kata-kata lisan Anda ketika muncul keinginan untuk memaki, bergosip, mengutuki atau berdusta. Kuasai lidah. Menahan lidah jauh lebih baik daripada mengutarakannya karena bisa buat orang terluka dan kita pun menjadi orang yang kurang disukai, tidak dapat dipercaya, serta dijauhi orang.

Lisan bisa lebih tajam dari pisau. Lidah bisa beracun sangat mematikan. Belajar tahan sedikit, sabar sebentar, rem sejenak kata-kata agresif Anda. Latihlah berdiam sesaat, tenang sehari. Biasakan untuk tidak membantah, tidak gegabah, kontrol diri, dan lakukan itu lagi dan lagi. Berulang terus sampai kita bisa dan terbiasa menguasai diri.

Jika sedang bergumul untuk menguasai diri, ingat Tuhan Yesus sewaktu Dia dihina, disesah, dan dilecehkan pada saat akan disalib. Yesus tidak marah, tidak melawan, apalagi membalas orang-orang yang menyiksa-Nya, padahal Dia mampu dan punya kuasa. Yesus justru tunduk dan menguasai diri.

Mari berlatih menguasai diri. Apa yang begitu menguasai Anda belakangan ini? Kemarahan? Kekecewaan? Kekhawatiran? Gosipan? Jajanan? Atau... kemalasan? Yuk, lawan dalam dalam nama Tuhan Yesus dan mulailah latihan. Minta pertolongan-Nya dalam usaha kita belajar menguasai diri. Kuasa Roh Kudus-lah akan memampukan kita lepas dari belenggu itu.

Refleksi diri:

- Apa hal-hal yang selama ini membuat Anda tidak bisa menguasai diri? Bagaimana sekarang Anda akan merespons jika menemui hal tersebut?
- Apa komitmen yang ingin Anda ambil dalam hal berlatih menguasai diri?