

DESEMBER 2022-JANUARI 2023

EDISI 193

Euangelion

BULETIN DWIBULANAN

GII HOK IM TONG BANDUNG



**SUKACITA ITU
SEDERHANA**

• UNTUK KALANGAN SENDIRI •

SUKACITA ITU SEDERHANA. Kita tidak perlu mencarinya. Kita tidak perlu mengusahakannya. Sukacita itu akan datang sendiri saat kita menerima Kristus sebagai Juruselamat kita, sebab Dia adalah sumber sukacita itu. Dia akan menanamkannya di dalam hati kita saat kita bertobat dan percaya Dia.

Meskipun hidup dengan tubuh yang lemah digerogoti penyakit, atau kekurangan sandang dan pangan, atau bahkan di dalam penganiayaan, seorang yang percaya Kristus tetap dapat bernyanyi memuji Tuhan. Dan herannya, nyanyian itu keluar begitu saja dari hatinya. Hal ini dialami oleh Paulus dan Silas tatkala mereka di penjara, dan juga oleh tak terhitung banyaknya umat Kristen yang mengalami penganiayaan karena imannya kepada Kristus. Dan ini membuat orang-orang yang menyaksikannya terheran-heran dan bertanya-tanya.

Apakah sukacita itu? Jika kita mendapatkan hadiah yang kita idam-idamkan, kita akan 'bersukacita'. Jika kita memenangkan lotere dengan jumlah yang fantastis, kita pun akan 'bersukacita'. Tapi tatkala kita merasa bosan dengan hadiah kita itu, atau uang dari lotere yang kita menangkan itu habis terpakai, 'sukacita' kita pun hilanglah. Itu bukanlah sukacita yang Alkitab maksudkan, sukacita yang membawa para gembala dan orang Majus datang melawat bayi Yesus; sukacita yang membawa mereka kembali ke tempat mereka sambil menyaksikan apa yang telah mereka lihat dan alami.

Sukacita sejati tidak akan datang dan pergi sejalan dengan apa yang seseorang alami. Sukacita sejati akan mengalir keluar dari hati di dalam situasi apapun. Karena itulah kami pilihkan tema yang sederhana ini untuk menutup tahun ini dan memasuki tahun yang baru yang disyalir tidak akan terang benderang seiring dengan resesi yang dihadapi dunia sekarang ini. Apakah sukacita itu sebenarnya dan bagaimanakah kita dapat memperolehnya? Kiranya tulisan-tulisan seputar isu ini dapat menjadi berkat bagi para pembaca di akhir tahun ini dan membawa kita semua memasuki tahun yang baru dengan penuh sukacita dari Tuhan, apapun situasinya. Selamat hari Natal dan Tahun Baru, dan SELAMAT MENDAPATKAN SUKACITA DARI TUHAN!

Redaksi

Pemimpin Umum: Wisesa • Pemimpin Pelaksana: Juliawati Kartajodjaja • Pemimpin Redaksi: Bong San Bun • Anggota Redaksi: Cynthia Radiman, Tjie Tjing Thomas • Pra-cetak: Aming • Alamat Redaksi: GII HOK IM TONG, Jl. Gardujati 51 Bandung 40181 Tel. 022-6016455 Fax. 6015275 e-mail: gii@hokimtung.org • www.hokimtung.org • Rekening Bank: CIMB NIAGA 205.01.00018.00.1 a.n. GII Hok Im Tong • Bank Central Asia 514.003.0700 a.n. GII Gardujati

Buletin Euangelion menerima karangan (baik terjemahan, saduran dan asli). Redaksi berhak mengubah isi karangan yang akan dimuat. Karangan yang tidak dimuat hanya dikembalikan kepada pengirim apabila disertai sampul yang sudah diberi alamat lengkap dan perangkonya • Buletin Euangelion juga menerima persembahan saudara yang terbebani. Semua persembahan dapat diserahkan melalui kantor gereja atau ke rekening bank tercantum di atas.

**DAFTAR
ISI**



Rev. Chandra Gunawan	4	Makna Sukacita Menurut Alkitab
Phebe Simbar	12	Sukacita Sejati
Teduh Primandaru	16	Sukacita Sepenuh Hati
Pdt. Budiyanto Santosa	20	Sukacita Dalam Keluarga
Sarinah Lo	27	Pendidikan Yang Mendatangkan Sukacita
Winarsih	31	Sukacita Tanpa Topeng
Devina Benlin Oswan, M.Th	36	Allah Versi Filsafat Yunani Versus Allah Versi Alkitab
Pdt. Ling Hie Ping	47	Melonjak Dengan Penuh Sukacita
Noertjahja Nugraha	54	Sukacitaku Sukacitamu, Sukacitamu Sukacitaku
M. Yuni Megarini C	57	Kebahagiaan (Sukacita) Dan Kepuasan Hidup
Grace Emilia	61	Memperjuangkan Sukacita Melalui Ucapan Syukur
Meilania	64	Menolong Remaja Di Gereja Memiliki Emosi Yang Positif Lewat Pemuridan Dalam Komunitas
Dr. Desiana Nainggolan	72	Sukacita Kekal
Donny A. Wiguna, CFP	77	Bisa Bersukacita?
dr. Vivy Bagia Pradja, Sp.KJ	85	Bagaimana Sukacita Mempengaruhi Kesehatan Seseorang?
Togardo Siburian	89	Sukacita Natal Di Bumi Namun Tidak Duniawi
Sadana Eka	97	Melihat Natal Dalam Sukacita Iman
Shirley Du	103	Meditasi
	111	Ibu Yang Bersukacita
		Obrolan Ringan
Pdt. Bong San Bun	113	Sukacita Sama Dengan Bebas Masalah?
Sandra Lilyana	115	Sudut Refleksi
		DM
		Tokoh Alkitab
Pdt. Agus Surjanto	117	Abraham (bagian 2)

Makna Sukacita Menurut Alkitab



Pendahuluan

Pada umumnya manusia mengenal dan mengalami "sukacita." Walaupun istilah yang secara umum digunakan adalah "perasaan senang/gembira," konsep sukacita memiliki kaitan dengan pengalaman menyenangkan yang seseorang alami. Misalnya, saat seseorang mengalami gejala sakit tertentu, ia mengharapkan bahwa dirinya tidak mengidap sakit tersebut, dan saat melihat hasil diagnosanya yang negatif terhadap sakit tersebut, orang itu pasti akan merasa gembira dan senang. Dalam pengertian yang umum, pengalaman seperti itu dapat juga disebut sebagai sukacita.

Sukacita yang diperlihatkan Alkitab memiliki aspek berbeda dari gagasan sukacita yang secara umum seseorang alami. Sebagai contoh, Rasul Paulus dan Silas, rekan sekerjanya, dipenjarakan saat mereka memberitakan Injil di Filipi (Kis 16:19-49). Mereka didera dan dimasukkan dalam penjara dan dipasung. Pada umumnya, manusia tidak akan memiliki perasaan gembira atau senang saat dalam kondisi seperti yang Rasul Paulus dan Silas alami. Meskipun demikian, Alkitab memperlihatkan bahwa dalam penderitaan, Paulus dan Silas berdoa dan menyanyikan puji-pujian kepada Al-

lah (Kis 16:25). Puji-pujian kepada Allah tersebut mengekspresikan bukan hanya penyerahan diri mereka kepada Allah, tetapi juga ucapan syukur serta sukacita mereka. Dengan demikian, Alkitab menunjukkan bahwa sukacita yang dialami oleh orang-orang Kristen berbeda dengan sukacita yang manusia pada umumnya alami.

Dalam artikel pendek ini, pembaca akan mempelajari keunikan ajaran Alkitab tentang sukacita. Tulisan ini akan memperlihatkan aspek-apakah yang diajarkan Alkitab mengenai sukacita dan bagaimana seharusnya orang-orang Kristen menjalani kehidupan mereka dengan sukacita. Pada satu sisi, sukacita merupakan buah atau hasil dari pekerjaan Roh Kudus dalam kehidupan orang-orang percaya; di sisi yang lain, sukacita juga merupakan sebuah perintah Tuhan. Dengan demikian, sukacita bukan hanya merupakan sebuah pengalaman mengalami rasa tenang dan terpuaskan, tetapi juga sebuah sikap hidup yang orang-orang Kristen perlu berikan dalam merespons kesulitan atau penderitaan mereka.

Secara garis besar, tulisan ini dibagi menjadi empat bagian. Setelah bagian pengantar, kita akan membahas mengenai konsep sukacita dalam Perjanjian Lama (PL). Apa yang diajarkan dalam PL mengenai sukacita memiliki persamaan dan juga perbedaan penekanan dengan apa yang diajarkan dalam PB. Sebagai contoh, ekspresi sukacita lebih banyak dibicarakan dalam PL, sedangkan dalam PB, sukacita terutama dilihat dalam kaitannya dengan pengalaman seseorang berada dalam Kristus. Se-

telah membahas sukacita dalam PL, kita akan melihat gagasan sukacita dalam PB. Kemudian, kita akan membahas mengenai sukacita yang diharapkan ada dalam kehidupan Kristen. Dalam bagian ini, kita akan mengaitkan ajaran Alkitab tentang sukacita dengan kehidupan orang-orang Kristen masa kini. Bagian ini akan memfokuskan pembahasan implikasi dan aplikasi ajaran sukacita Alkitab dalam konteks kehidupan jemaat. Dalam bagian akhir, kesimpulan akan diberikan. Penulis berharap melalui tulisan ini pembaca akan memahami ajaran Alkitab secara utuh mengenai sukacita.

A. Sukacita dalam Perjanjian Lama

Dalam PL, ada berbagai istilah yang digunakan untuk membicarakan mengenai gagasan sukacita, misalnya terminologi "*simchah*" dan "*chedvah*." Kedua istilah tersebut memiliki penekanan yang berbeda walaupun membicarakan aspek yang sama, yakni sukacita. Makna dari sebuah kata tentu ditentukan bukan hanya berdasarkan arti dasar (*lexical*) kata tersebut, tetapi berdasarkan konteks penggunaannya dalam sebuah kalimat. Kita tidak akan membahas mengenai makna dari berbagai terminologi sukacita yang digunakan dalam PL, tetapi akan membahas mengenai konteks dari gagasan sukacita dalam PL.

1. Dasar sukacita adalah karya Allah

Dalam PL, sukacita dikaitkan dengan pemahaman dan pengenalan seseorang terhadap Allah dan karyanya. Dalam Mazmur 9:2-3, Alkitab

berkata: *"Aku mau bersyukur kepada TUHAN dengan segenap hatiku, aku mau menceritakan segala perbuatan-Mu yang ajaib; aku mau bersukacita dan bersukaria karena Engkau, bermazmur bagi nama-Mu, ya Mahatinggi."* Mazmur 9 merupakan sebuah mazmur ucapan syukur. Istilah "bersyukur," "bersukacita," "bersukaria" dan "bermazmur" merupakan aspek-aspek dari sukacita yang dirasakan pemazmur. Dalam Mazmur ini, penulis mendasarkan sukacitanya pada dua hal. Pertama, sukacitanya didasarkan atas diri Allah yang dikenalnya sebagai Elyon "Allah yang Maha Tinggi." Kedua, sukacitanya didasarkan pada perbuatan-perbuatan Allah yang ajaib. Istilah "perbuatan-Mu yang ajaib" menunjuk pada karya Allah dalam menciptakan dunia ini, memelihara umat Tuhan, dan juga karya-Nya dalam melepaskan umat-Nya saat mereka dalam penindasan. Demikian juga dalam Mazmur 16:8-9, Alkitab juga mengaitkan pengalaman sukacita dengan karya Allah. Pemazmur berkata: *"Aku senantiasa memandang kepada TUHAN; karena Ia berdiri di sebelah kananku, aku tidak goyah. Sebab itu hatiku bersukacita dan jiwaku bersorak-sorak, bahkan tubuhku akan diam dengan tenteram."* Istilah "bersukacita," "bersorak-sorak," dan frasa "diam dengan tenteram" juga menggambarkan aspek-aspek dari sukacita sejati. Dalam Mazmur 16, pemazmur menceritakan pergumulannya dalam menghadapi orang-orang yang melawan Tuhan (tidak menyembah Tuhan) dan dalam

menghadapi ancaman kematian. Pemazmur menyatakan bahwa Tuhan menjadi pelindungnya. Istilah "berdiri di sebelah kanan" merupakan metafora yang digunakan untuk memperlihatkan keberadaan Allah yang menjaga pemazmur. Hal inilah yang menjadi dasar sukacita dari umat Tuhan.

C.S. Lewis mengatakan bahwa sukacita dan rasa senang serta kebahagiaan haruslah dibedakan. Aspek mendasar yang membedakan ketiganya adalah sukacita terkait dengan kehadiran Allah dalam kehidupan seseorang. Sukacita berakar dan bersumber bukan pada perasaan manusia atau pun kondisi eksternal tertentu, tetapi pada karya Allah dalam kehidupan seseorang yang memberikan kepada seseorang atau umat Tuhan kepuasan sejati, yang ditandai dengan rasa syukur dan ketenangan batin. Hal inilah yang menjadi penekanan dalam kitab Mazmur bahwa sukacita yang dialami oleh pemazmur dan juga umat Tuhan lainnya bersumber pada Tuhan yang berkarya dalam hidup mereka, khususnya dalam menyelamatkan dan melepaskan mereka dari bahaya.

2. Sukacita dinyatakan dan diekspresikan dalam upacara/ibadah peringatn

Dalam PL, sukacita sering dinyatakan dalam berbagai peringatan keagamaan bangsa Israel. Hal ini tidak berarti bahwa bangsa Israel dalam kesehariannya tidak memiliki sukacita. Ekspresi sukacita yang diperlihatkan dalam perayaan-pe-

rayaan keagamaan mereka merupakan representasi dari sukacita yang mereka rasakan baik secara pribadi ataupun secara komunal. Dalam 2 Tawarikh 30:21-27, Alkitab menceritakan mengenai perayaan Paskah yang diselenggarakan oleh Hizkia. Pada saat itu, setelah domba Paskah disembelih dan darahnya dikenakan kepada bangsa Israel sebagai tanda pengudusan dari Allah, bangsa Israel kemudian merayakan hari raya Paskah dengan penuh sukacita. Dalam 2 Tawarikh 30:21, Alkitab menggambarkan sukacita mereka demikian: *"Tujuh hari lamanya orang Israel yang berada di Yerusalem merayakan hari raya Roti Tidak Beragi dengan kesukaan yang besar, sedang orang-orang Lewi dan para imam setiap hari menyanyikan puji-pujian bagi TUHAN dengan sekuat tenaga."* Peringatan Paskah pada dasarnya merupakan peringatan akan karya Tuhan dalam melepaskan bangsa Israel dari perbudakan Mesir. Pengalaman tersebut selalu diperingati dan dirayakan dengan sukacita. Karya Tuhan yang telah membawa bangsa Israel keluar dari tanah perbudakan menjadi dasar dari sukacita mereka dalam ibadah yang mereka selenggarakan. Bentuk sukacita yang mereka rasakan diungkapkan melalui persembahan kurban dan juga puji-pujian kepada Tuhan. Dalam memuji Tuhan, bangsa Israel dapat menggunakan berbagai alat musik seperti rebana, kecapi, seruling dan juga menggunakan tari-tarian (bdk Maz 150).

Ekspresi sukacita yang sama juga dinyatakan bangsa Israel saat mereka memeringati hari raya Pondok Daun (Pentakosta). Dalam Ulangan 16:13-15, bangsa Israel diperintahkan untuk merayakan hari Pondok Daun dan mengingat mengenai berkat Tuhan dalam memelihara bangsa Israel. Pengalaman bangsa Israel dipelihara Tuhan selama mereka di padang belantara, setelah keluar dari tanah Mesir dan juga saat mereka tinggal di tanah Kanaan menjadi dasar dari sukacita bangsa Israel dalam merayakan dan memeringati hari Pondok Daun. Dalam peringatan ini, bangsa Israel, baik secara pribadi maupun sebagai sebuah keluarga, hendaknya merayakan selama satu minggu (tujuh hari) dengan sukacita. Menjadikan ibadah sebagai peringatan karya Allah dan menjalani ibadah dengan sukacita merupakan salah satu pokok ajaran mengenai sukacita penting dan mendasar dalam PL.

3. Pengharapan akan adanya sukacita di masa depan

Dalam PL, sukacita didasarkan bukan hanya pada pengalaman masa lalu mengenai karya Allah bagi Israel, tetapi juga didasarkan pada pengharapan masa depan mengenai karya Allah yang akan berkarya bukan hanya bagi bangsa Israel, tetapi bagi seluruh umat manusia. Dalam Yesaya 56:7, Alkitab berkata: *"Mereka akan Kubawa ke gunung-Ku yang kudus dan akan Kuberi kesukaan di rumah doa-Ku. Aku akan berkenan kepada korban-korban bakaran dan korban-*

korban sembelihan mereka yang dipersembahkan di atas mezbah-Ku, sebab rumah-Ku akan disebut rumah doa bagi segala bangsa. "Bangsa Israel akan mengalami pembuangan karena pemberontakan mereka dan mengalami kehilangan kesempatan untuk beribadah di Bait Allah. Namun Allah akan memberikan Bait Allah yang baru, yang menjadi tempat dimana baik bangsa Israel maupun segala bangsa beribadah kepada Tuhan dengan penuh sukacita melampaui sukacita saat mereka memiliki Bait Allah di Yerusalem.

B. Sukacita dalam Perjanjian Baru

Seperti halnya dalam PL, PB juga menggunakan berbagai istilah yang berbeda dalam membicarakan gagasan mengenai sukacita, misalnya istilah "*makarios*" dan "*chara*." Berbagai istilah yang berbeda digunakan Alkitab untuk membicarakan aspek atau penekanan yang berbeda dari sukacita yang diajarkan dalam tulisan-tulisan PB. Kita akan menelaah bagaimana konteks gagasan sukacita yang diajarkan dalam PB.

1. Dasar Sukacita adalah Penggenapan Janji Allah

PB pada dasarnya melanjutkan gagasan PL mengenai sukacita. Jika dalam PL dijanjikan bahwa Israel akan mengalami pemulihan, dalam PB, berita mengenai pemulihan tersebut dinyatakan telah mulai tergenapi. Pemulihan bangsa Israel sudah mulai teralami ketika Yesus datang (lahir) ke dalam dunia. Dalam Lukas 2:10-11, Alkitab berkata: "*Lalu kata malaikat itu kepada mereka: 'Jangan*

takut, sebab sesungguhnya aku memberitakan kepadamu kesukaan besar untuk seluruh bangsa: Hari ini telah lahir bagimu Juruselamat, yaitu Kristus, Tuhan, di kota Daud." Kelahiran Yesus merupakan kabar gembira, sebab melalui kedatangan-Nya apa yang manusia nantikan akan terjadi. Bangsa Israel (orang-orang Yahudi) menantikan kerajaan Daud dipulihkan dan orang-orang non-Yahudi menantikan damai sejati. Orang-orang Yahudi percaya bahwa pemulihan bangsa Israel, yang sekarang berada dalam penjajahan Roma, akan terjadi saat kerajaan Allah, dengan Mesias sebagai Rajanya, hadir dan memerintah mereka. Orang-orang non-Yahudi percaya bahwa bangsa Roma yang menjanjikan bahwa kehadiran mereka akan membawa damai mendapati bahwa janji tersebut ternyata tidak terbukti. Kerajaan Roma hanyalah mampu membawa damai sementara dan semu. Itulah sebabnya bangsa-bangsa non-Yahudi mengharapkan "damai sejati" akan mereka alami. Para malaikat memberitakan kabar gembira baik bagi orang-orang Yahudi maupun non-Yahudi bahwa dalam kedatangan Yesus, apa yang mereka harapkan akan tergenapi dan terjadi. Penggenapan ini menjadi dasar dari sukacita yang dirasakan para malaikat dan diberitakan pada dunia.

Pengalaman orang-orang percaya dalam menerima keselamatan yang Yesus kerjakan juga menjadi dasar dari sukacita mereka. Berita yang mereka dengar bahwa dalam Yesus manusia akan mengalami pemulihan, telah mereka rasakan dan alami sen-

diri. Hal inilah yang menjadi dasar sukacita mereka. Dalam Kisah 11:23 Alkitab berkata: *"Setelah Barnabas datang dan melihat kasih karunia Allah, bersukacitalah ia. Ia menasihati mereka, supaya mereka semua tetap setia kepada Tuhan."* Barnabas melihat bahwa orang-orang yang menerima berita Injil mengalami pembaruan; semula mereka menolak Yesus tetapi sekarang mereka menjadi orang-orang yang mengikuti jalan Tuhan. Pembaruan yang mereka alami tentu bukan hanya sebatas pembaruan keyakinan iman, tetapi juga melibatkan dalamnya pembaruan hidup. Hal yang terjadi dalam jemaat di kota Yerusalem, bagaimana Allah menyatukan jemaat Tuhan dan menjadikan mereka komunitas yang penuh kasih, juga terjadi di berbagai tempat di mana orang-orang bertobat dan menerima Yesus. Hal inilah yang membuat Barnabas bersukacita karena melihat kasih karunia Tuhan dinyatakan bagi orang-orang tersebut dan mendorong mereka untuk tetap setia kepada Tuhan. Dengan demikian, sukacita dalam kehidupan umat Tuhan didasarkan bukan pada perasaan senang atau kondisi tertentu, tetapi pada pengalaman mereka menyaksikan penggenapan karya Allah dan mengalami karya Allah dalam kehidupan mereka.

2. Kebersatuan dengan Kristus

Dalam PB, sukacita yang seseorang alami juga dikaitkan dengan pengalaman dipersatukannya orang-orang percaya dengan Kristus. Dalam Yohanes 15:11, Tuhan Yesus berkata:

"Semuanya itu Kukatakan kepadamu, supaya sukacita-Ku ada di dalam kamu dan sukacitamu menjadi penuh." Dalam Yohanes 15, Tuhan Yesus menggambarkan hubungan orang-orang percaya dengan diri-Nya seperti pokok anggur dengan carang-carangnya. Orang-orang percaya dipersatukan dengan Kristus dan dalam diri-Nya menerima pertumbuhan. Tanpa kehadiran Kristus, orang-orang percaya akan mati dan tidak dapat bertahan dalam dunia ini. Tuhan Yesus menegaskan kebenaran ini disampaikannya supaya murid-murid Tuhan bersukacita.

Dalam Filipi 4:4, Paulus memberikan nasihat: *"Bersukacitalah senantiasa dalam Tuhan! Sekali lagi kukatakan: Bersukacitalah!"* Surat Filipi adalah surat yang ditulis Rasul Paulus saat ia dipenjarakan di kota Roma. Dalam pergumulannya, Paulus menggambarkan bahwa ia merasa dirinya ditinggalkan dan menghadapi pengadilan seorang diri. Meskipun demikian, dalam surat Filipi, Paulus berulang kali meminta supaya jemaat bersukacita. Paulus mengajarkan bahwa sukacita mereka didasarkan "dalam Tuhan." Apakah yang Rasul Paulus maksudkan? Istilah "dalam Tuhan" merupakan sebuah terminologi teknis dalam tulisan-tulisan PB untuk menggambarkan keberadaan seseorang dalam Kristus. Kebersatuan seseorang dalam Kristus membuat ia mengalami kelahiran baru dan juga mengalami/memiliki hidup baru. Selain itu, keberadaan seseorang dalam Kristus membuat ia mengalami baik karya

pembenaran, penyucian maupun penebusan. Keberadaan seseorang dalam Kristus ini menjadi sumber sukacita dalam kehidupan orang-orang percaya yang memberikan pengharapan sekaligus kekuatan dalam menghadapi tantangan hidup di dunia ini. Penderitaan yang seseorang alami tidak sebanding dengan kelepasan yang seseorang miliki dan keselamatan yang seseorang dapatkan dari Tuhan. Inilah yang membuat orang-orang percaya tetap harus bersukacita walaupun mereka mengalami banyak penderitaan.

Dalam Matius 5:3, Tuhan Yesus mengajar para pengikutnya: *"Berbahagialah orang yang miskin di hadapan Allah, karena merekalah yang empunya Kerajaan Sorga."* Mereka yang mengikut Yesus akan mengalami berbagai kondisi yang tidak menyenangkan, termasuk menjadi miskin. Mereka dapat kehilangan harta benda dan ditinggalkan oleh keluarga mereka saat mengikut jalan Tuhan. Meskipun demikian, mereka yang miskin atau menjadi miskin karena iman mereka akan berbahagia sebab mereka akan memiliki Kerajaan Allah. Memiliki kerajaan Allah berarti mereka menjadi milik Allah dan menjadi umat Allah sejati. Hal inilah yang menjadi dasar dari sukacita atau rasa bahagia yang mereka miliki dalam mengikut Yesus. Demikian juga dalam Yakobus 1:2-3, Alkitab berkata: *"Saudara-saudaraku, anggaplah sebagai suatu kebahagiaan, apabila kamu jatuh ke dalam berbagai-bagai pencobaan, sebab kamu tahu, bahwa ujian terhadap imanmu itu meng-*

hasilkan ketekunan." Orang-orang percaya dapat mengalami berbagai macam kesulitan dan penderitaan. Namun, mereka harus mengingat bahwa ada rencana Allah dibalik segala penderitaan yang mereka alami. Kesulitan-kesulitan hidup sering menjadi instrumen di tangan Allah dalam mendewasakan iman dan kehidupan orang-orang percaya. Saat mereka memahami bahwa mereka telah menjadi umat Allah dan Allah bekerja dalam segala sesuatu termasuk dalam penderitaan mereka, orang-orang percaya akan mampu menjalani kehidupan dengan penuh sukacita.

C. Sukacita dalam Kehidupan Orang Kristen

Sukacita pada satu sisi merupakan pemberian Allah. Sukacita sejati tidak dapat manusia beli dan dapatkan dengan usaha manusia dan juga tidak bergantung pada kondisi lahiriah seseorang. Manusia dapat memiliki kehidupan yang menyenangkan dan juga berkecukupan tetapi tidak merasakan hidup dalam sukacita. Di sisi yang lain, orang-orang percaya dapat mengalami kehidupan yang menderita ataupun berkekurangan, tetapi mereka tetap dapat menjalankan kehidupan mereka dengan penuh sukacita. Jadi, sukacita memang merupakan anugerah Allah. Di sisi yang lain, sukacita juga merupakan perintah Tuhan. Dalam 1 Tesalonika 5:16, Alkitab memerintahkan: *"Bersukacitalah senantiasa."*

Bersukacita merupakan panggilan dan juga bagian dari perjuangan orang-orang percaya dalam menjalani

kehidupan. Kehidupan yang penuh sukacita merupakan karya Allah dan juga perjuangan kita. Tanpa karya Allah, manusia tidak pernah akan merasakan dan mengalami sukacita, dan orang percaya diperintahkan untuk menjalani hidup dengan penuh sukacita karena Allah pasti memberikan sukacita kepada kita.

Salah satu halangan terbesar dalam menjalani hidup dengan penuh sukacita adalah dosa. Kesulitan dalam memiliki sukacita bukan sekadar karena penderitaan yang seorang Kristen alami. Penderitaan tidak akan mampu mematahkan pengharapan orang-orang percaya. Sukacita menjadi hilang dalam kehidupan orang-orang Kristen ketika mereka tidak hidup dekat dengan Tuhan. Saat seorang Kristen jatuh dalam dosa, ia tidak dapat bertumbuh dan bahkan mengalami sakit rohani. Hal inilah yang membuatnya tidak mampu menjalani kehidupan yang sulit dengan sukacita. Relasi yang rusak dengan Tuhan bahkan membuat seseorang yang hidup berkecukupan tidak merasakan adanya sukacita hidup. Itulah sebabnya, dosa haruslah diselesaikan supaya kita dapat sepenuhnya hidup dalam sukacita.

George Whitefield, seorang bapak kebangunan rohani, berkata: "Aku telah dilepaskan dari belenggu yang sangat berat menekanku. Roh yang membuatku merana telah diambil dariku, dan aku tahu bahwa ini adalah sukacita sejati dalam Allah Juruselamatku." Whitefield

mengingatkan kita bahwa dosa membuat manusia terbelenggu. Belenggu ini membuat manusia hidup tanpa sukacita. Saat belenggu dosa dilepaskan maka ada sukacita yang kita rasakan dan alami, dan itulah sebabnya, jangan biarkan sukacita sejati dalam hidup kita hilang oleh karena kita kembali membiarkan dosa masuk dalam hidup kita.

Penutup

Ajaran sukacita dalam Alkitab berbeda dengan konsep sukacita yang diperlihatkan dunia. Dalam dunia, sukacita dikaitkan dengan keadaan makmur, sehat, dan tanpa masalah. Dalam Alkitab, sukacita bukanlah terkait dengan kondisi eksternal, tetapi terkait dengan relasi seseorang dengan Tuhan. Kehidupan yang penuh sukacita telah menjadi bagian dari hidup orang-orang percaya saat mereka mengalami karya Allah yang menyelamatkan hidup mereka. Itulah sebabnya, orang-orang percaya perlu memiliki kehidupan yang berbeda dari mereka yang belum percaya kepada Tuhan, salah satunya melalui kehidupan yang penuh sukacita. Kita perlu belajar untuk tidak mudah menggerutu atau marah saat hidup terasa tidak menyenangkan. Jika orang-orang percaya tetap mempertahankan hidupnya bersih dan berkenan kepada Tuhan, bagaimanapun keadaan mereka, sukacita mereka tidak akan pernah hilang. Selamat menjalani hidup yang penuh sukacita.

Rev. Chandra Gunawan
Pastor, Teacher and Researcher

Sukacita Sejati

Hal yang paling mendasar dari sukacita adalah bahwa sukacita melampaui rasa dan tidak terkungkung oleh keadaan. Sukacita melampaui rasa, sebab rasa gembira bisa berhenti ketika keadaan berubah, namun tidak demikian dengan sukacita. Yesus merindukan sukacita penuh dialami oleh setiap murid yang terwujud karena sukacita-Nya menyatu dengan para murid (bnd. Yoh 15:11). Sebuah penyatuan yang hanya dimungkinkan sebagai karya Tuhan sehingga senantiasa menukik pada kesadaran betapa pentingnya penyatuan itu.

Jika demikian, maka sukacita adalah perspektif atau sudut pandang orang percaya dalam perjumpaan dengan berbagai peristiwa. Sudut pandang ini memungkinkan seseorang untuk terus bersukacita sebagaimana dikemukakan Paulus bahwa sukacita adalah kehendak-Nya (Flp 4:4). Sudut pandang ini bertumpu pada sumber yang utama, yakni kasih Yesus Kristus. Contohnya Jane Nightbirde, seorang penyintas kanker paru-paru, tulang punggung dan hati yang dalam *American Got Talent* dapat menyanyikan lagu "It's okay". Inilah salah satu contoh sukacita, yaitu ketika seseorang mampu melihat semua keadaan yang rumit dan menyakitkan dengan sudut pandangnya sendiri. Demikianlah sukacita murid Tuhan didapatkan ketika mengalami penyatuan dengan sukacita Tuhan.

Menurut sebagian orang, seringkali sukacita diartikan sekedar perasaan hati yang girang serta gembira. Selain itu, orang sering menghubungkan sukacita dengan kondisi di mana tidak ada penderitaan atau permasalahan menimpa. Artinya, sukacita dianggap sangat tergantung pada keadaan yang dialami seseorang. Seseorang dikatakan bersukacita apabila hidup lancar, aman, berkecukupan, dapat berkat, dan sebagainya. Sebaliknya, saat seseorang menghadapi persoalan atau masalah, berarti tidak ada sukacita di dalam orang itu. Ini pandangan sebagian besar orang tentang sukacita yang sebenarnya kurang tepat, karena sukacita sejati sesungguhnya tidak tergantung pada apa yang sedang dialami atau dirasakan seseorang. Mengapa bisa demikian? Karena sukacita itu sesungguhnya berasal dari Tuhan dan sama sekali tidak tergantung pada manusia, situasi, kondisi atau keadaan apa pun. Bisa saja kita sedang dalam pergumulan yang berat, namun dengan melihat semua pekerjaan Tuhan kita mengalami sukacita. Sukacita tidak berarti tidak ada masalah atau adanya peristiwa spektakuler, tetapi adalah sudut pandang yang kokoh dengan mata tertuju kepada Tuhan.

Filipi 4:4 mengatakan, "*Bersukacitalah senantiasa dalam Tuhan! Sekali lagi kukatakan: Bersukacitalah!*" Suka-

cita sejati bukanlah berasal dari apa yang kita alami, melainkan berasal dari Tuhan. Sukacita karena Tuhan itulah yang menjadi perlindungan kita (Neh 8:11b). Kata "perlindungan" dalam bahasa asli mengandung makna aman dalam benteng perlindungan Tuhan; berada dalam kekuatan, kuasa serta keajaiban Tuhan; mengalami kemurahan Tuhan; dituntun Tuhan dengan arahan yang sangat jelas, serta dicukupkan kebutuhannya. Betapa luar biasanya. Tuhan mau kita mengalami sukacita sesungguhnya dari Tuhan, bukan sukacita yang dipengaruhi keadaan atau situasi.

Bersukacita senantiasa dalam segala hal berarti bersukacita baik dalam suka maupun duka, dalam kekurangan maupun kelimpahan, dalam kesusahannya maupun kesenangan. Susah atau senang, harus senantiasa bersukacita. Mengapa? Karena Kristus mengasihi orang percaya bukan hanya dalam keadaan suka, tapi juga dalam keadaan duka. Justru ketika kita sedang berduka atau bergumul, kasih dan perlindungan serta pertolongan-Nya lebih dapat kita rasakan. Bahkan Dia menjadi lebih dekat dan erat mendekati kita dengan belaian kasih-Nya saat kita bergumul. Allah sekali-kali tidak akan meninggalkan kita, terutama ketika kita merasa sendiri, sedih, ditinggalkan, dikhianati atau menghadapi pergumulan berat, seberat apapun. Termasuk menghadapi pergumulan Covid 19. Mungkin di antara kita ada yang terpapar Covid 19. Mungkin bukan kita, tapi

keluarga atau saudara kita. Bahkan mungkin ada orang yang dekat dengan kita meninggal karena Covid 19 ini.

Alkitab, Firman Tuhan memberikan perintah untuk bersukacita. Apabila Tuhan memberikan perintah dan perintahnya diulang dua kali, maka perintah itu adalah penting. Perintah untuk bersukacita adalah perintah penting. Sukacita karena Tuhan inilah yang memberikan kekuatan yang memungkinkan kita dapat bertahan, bahkan menolong kita keluar sebagai pemenang di tengah kesulitan apapun.

Sukacita sejati adalah milik Tuhan, bukan milik manusia/dunia. Ketika kita percaya dan menerima Yesus sebagai Tuhan dan Juruselamat kita, kita dianugerahi sebutir benih sukacita di dalam hati kita. Sejak saat itu sebenarnya kita sudah dapat merasakan kelegaan, kebahagiaan dan kesejahteraan dalam hati kita. Tapi kita sering gagal merasakannya karena fokus kita pada masalah, dan bukan kepada Kristus. Seringkali kita mencoba mencari sukacita pada tawaran dunia yang bersifat sementara, bahkan sering menipu seperti berpesta pora, membeli barang mahal, berfoya-foya, bahkan lari ke alkohol dan narkoba.

Mari kita perhatikan apa yang dilakukan Paulus dan Silas saat mengalami penderitaan di Filipi (Kis 16:16). Karena menolong seorang budak perempuan yang dirasuksetan, mereka ditangkap, dihajar dan dimasukkan ke penjara, serta dipasung. Mereka amat menderita! Tapi mereka

berdoa dan menyanyikan puji-pujian kepada Allah (Kis 16:25). Dan itu didengarkan oleh para narapidana yang lain. Sukacita mereka yang tidak biasa memengaruhi narapidana yang lain dan memberikan teladan bagi jemaat Filipi. Paulus dan Silas sudah membuktikan bahwa sukacita sejati tidak tergantung pada keadaan. Mereka bersukacita bukan karena dipenjar, tapi karena Kristus menemani dan ikut merasakan penderitaan bersama mereka.

Sukacita bertumbuh dalam relasi yang harmonis. Relasi ini terbina saat ada hubungan yang baik antara kita dengan Tuhan dan sesama. Secara vertikal dan horizontal beres, merupakan lambang salib yang utuh. Sukacita bertumbuh! Jika sukacita kita meredup atau lenyap, maka kita perlu melakukan introspeksi. Mungkin ada dosa atau kepahitan yang tersimpan. Mintalah pengampunan Tuhan. Sebesar apapun dosa kita, dapat diampuni-Nya. Pulihkan juga hubungan yang rusak dengan sesama. Contoh, konflik antara Euodia dan Sintikhe yang bisa merusak sukacita dalam pelayanan, serta kedamaian dalam berjemaat.

Setiap orang adalah ciptaan Allah yang unik. Tapi perbedaan itu justru dibutuhkan untuk saling melengkapi dan dapat kita gunakan untuk saling menolong dan bukan alasan untuk berkonflik. Jadilah "sesama" bagi orang lain dengan bersikap dan berbagi kepedulian. Itu menumbuhkan sukacita yang besar. Sebaliknya, sikap egois dan cuek, ampuh membunuh sukacita!

Kisah 29:35 mengatakan, "*Adalah lebih berbahagia memberi daripada menerima*". Sukacita muncul dengan memberi. Sukacita sejati hadir di bumi ketika Allah Bapa memberikan Putera-Nya. Sukacita hadir dalam hidup kita dan tumbuh subur saat kita bersedia memberi. Menjadi bagian kita untuk menghidupi dan memancarkan sukacita itu lewat sikap, kata, dan laku kita. Begitulah cara kita membagikan Injil, kabar sukacita itu.

Sukacita adalah sebuah keputusan. Lingkungan di luar kita tidak bisa menentukan apakah kita akan bersukacita atau bersedih. Sikap kita dalam menanggapi segala sesuatu, itulah yang akan menentukan. Sebenarnya, tidak ada yang dapat mempengaruhi sukacita kita, kecuali jika kita memang mengizinkannya. Paulus adalah rasul yang paling kenyang dengan penderitaan (2 Kor 11:23-28). Ia juga memiliki "duri dalam daging". Dia punya banyak alasan untuk kecewa dan putus asa, tapi dia memilih untuk tetap kuat di dalam Kristus dan bersyukur senantiasa dalam segala hal. Bersyukur akan menumbuhkan pengharapan dan semangat hidup.

Bersyukur akan menghadirkan sukacita. Jangan dibalik. Bersyukurlah karena masalah kita yang terbesar sudah diselesaikan Kristus di kayu salib. Bersyukur karena Allah turut bekerja dalam segala sesuatu untuk mendatangkan kebaikan bagi setiap orang yang mengasihi-Nya.

Di sisi lain, Allah yang menyertai umat pilihan-Nya dalam kekekalan, menunjukkan bahwa karya-Nya ber-

hubungan dengan masa depan sehingga setiap kita perlu mengetahui bahwa masa depan kita memiliki kepastian. Di sinilah terlihat bahwa sukacita mengarah ke masa yang akan datang. Sukacita itu tergambarkan dalam lagu "JOY TO THE WORLD". Syair yang dibuat Isaac Watts itu menunjukkan bahwa ketika Mesias datang kembali, dunia akan mengalami sukacita yang sempurna. Watts merindukan sebuah pengenalan yang bersifat pribadi sehingga umat tidak terpesona oleh hingar-bingar kehidupan. Manusia dapat menemukan kembali makna terpenting dari perjumpaan dengan Allah dan tidak tergantung pada semua hal duniawi. Karena itu diperlukan aksi *silent, silent is healing*, demikian ungkapannya. Kehidupan yang demikian ramai seringkali mengaburkan makna kehidupan kita sendiri.

Mengalami sukacita yang hakiki adalah kerinduan kita bersama. *Joy To World*. Maju terus bersama Tuhan Yesus, sebab dalam persekutuan dengan-Nya sukacita kita tidak sia-sia. Bersyukurlah, karena Kristus adalah Imanuel, Allah yang beserta kita senantiasa. Kita tidak akan pernah berjalan sendirian lagi. Kasih dan penyertaan-Nya untuk selamanya. Itulah alasan kita bersukacita senantiasa di dalam Tuhan.

Jadi, bersukacita adalah keputusan yang harus kita ambil, karena itulah yang terbaik bagi hidup kita. Juga yang terbaik dalam merayakan Natal, dan menantikan kedatangan Kristus kembali. Amin!

"Sukacita adalah payung yang menjaga kita saat menghadapi hari-hari yang 'berhujan' dalam perjalanan hidup kita."

~ Engstrom



SUKACITA SEPENUH HATI

PENDAHULUAN

Sukacita adalah sebuah kata yang terkesan mahal saat-saat ini. Betapa tidak, pergumulan hidup umat manusia saat ini terasa semakin berat. Badai serangan Covid-19 telah memporak-porandakan kenormalan dan jalan kehidupan. Lebih dari enam juta orang meninggal akibat Covid-19 ini di seluruh dunia (sekitar 159.000 di antaranya terjadi di Indonesia). Belum juga badai Covid mereda tuntas, muncul perang Rusia-Ukraina yang sangat berdampak pada perekonomian global. Hantu resesi dan inflasi membayangi seluruh negara di dunia, tanpa terkecuali. Eropa dan Amerika mengalami lonjakan inflasi tinggi di kisaran dua digit (sedikitnya 10%), yang merupakan rekor tertinggi dalam sejarah perekonomian modern mereka. Situasi ini, di Indonesia diperparah dengan tragedi kemanusiaan di stadion Kanjuruhan Malang, karena tindakan tidak tepat, menewaskan lebih dari 130 orang.

Saat saya mulai menyusun draf tulisan ini pun, kita semua dikejutkan dengan tragedi tewasnya lebih dari 150 orang di Itaewon Korea Selatan, dalam perayaan Halloween. Dan tidak lama sesudahnya disusul dengan tragedi runtuhnya jembatan gantung di Morbi, negara bagian Gujarat India, yang menewaskan lebih dari 130 orang (termasuk lebih dari 50 anak-anak). Jembatan gantung tersebut roboh tatkala banyak orang dan anak-anak sedang asik berfoto dan berselfi ria di atas jembatan.

Tragedi dan penderitaan masih akan terus membayangi dan menimpa kehidupan manusia, termasuk kita pengikut Kristus, tanpa terkecuali. Masihkah relevan sukacita itu kita pegang sebagai prinsip hidup saat ini?

SUKACITA MENURUT ALKITAB

Sukacita sesuai nasihat firman Tuhan adalah sikap hidup yang bukan hanya tatkala situasi kehidupan kita serba menyenangkan. Seseorang lahir, mendapatkan uang atau harta benda, mengadakan pernikahan, lulus sekolah dan sebagainya adalah peristiwa-peristiwa yang menyenangkan, dan karenanya sukacita tentu juga hadir di sana. Ini sesuatu yang lumrah. Apalagi secara harfiah, kata "sukacita" berarti suka hati, girang hati, kegirangan, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia.

"Bersukacitalah senantiasa dalam Tuhan! Sekali lagi kukatakan: Bersukacitalah!" (Flp 4:4). Kalau kita perhatikan, bentuk kalimat dalam firman tersebut adalah suatu perintah. Paulus menegaskan hal yang sama kepada jemaat di Tesalonika (1 Tes 5:16). Dengan demikian Tuhan menghendaki kita bersukacita, tapi bukan hanya tatkala perasaan hati senang dan gembira, melainkan juga saat sedang dilanda kemuraman, kegagalan, sakit dan hal-hal tidaknyaman apapun lainnya. Sebab kata "sukacita" dalam ayat tersebut didampingi oleh kata "senantiasa", yang maknanya adalah setiap waktu, setiap saat.

Bersukacita dalam keadaan senang dan gembira amatlah mudah dilakukan, sebab seluruh eksistensi tubuh dan hidup kita mendukungnya. Akan tetapi, ketika kita dilanda kemalangan atau duka lara, bagaimana sukacita tetap hadir di sana? Dalam kasus yang terjadi di Itaewon Korea tersebut misalnya, mereka sedang merayakan Halloween yang tentunya penuh dengan kegembiraan dan rasa senang. Berkumpul dengan teman, keluarga, orang-orang terdekat dalam suatu perayaan, yang walaupun hanyalah adaptasi dari dunia barat, merupakan sumber bahagia. Maka lumrah di dalam perayaan itu ada sukacita. Namun begitu petaka muncul, banyak orang panik dan terinjak-injak dan akhirnya membawa maut, bukankah yang ada adalah dukacita? Begitu juga dengan apa yang terjadi di India. Tatkala berfoto dan berselfie, tentulah setiap orang dihinggapi rasa senang dan di sana semua orang bersukacita. Namun segera sesudah jembatan tersebut ambruk, semua orang tentu tidak lagi bersukacita melainkan berdukacita.

Firman Tuhan bukanlah bermaksud meniadakan dukacita dalam hidup ini. Dukacita adalah suatu keadaan yang alami dan manusiawi, sebagaimana sukacita. Jadi, dukacita bukanlah kekelaman, dan tidak selalu berlatarkan perbuatan dosa. Kata firman Tuhan: "*Bersukacitalah dengan orang yang bersukacita, dan menangislah dengan orang yang menangis!*" (Rm 12:15). Firman Tuhan hanya ingin menolong kita memiliki sukacita sejati. Sukacita sejati

bukanlah sekedar perasaan senang, gembira, atau bahagia. Sebaliknya, sukacita sejati bukanlah sikap yang dilarang manakala duka dan lara melanda. Sukacita sejati adalah keteguhan hati dan sekaligus keyakinan iman, bahwa hidup kita dipelihara dan dijaga Tuhan.

SUKACITA SEPENUH HATI

Siapakah di dunia ini yang tidak mengalami dukacita? Mereka yang usahanya selalu beruntung dan karenanya sukses? Mereka yang memiliki uang dan kekayaan yang sepertinya tidak pernah habis dibelanjakan? Mereka yang duduk di singgasana kerajaan dan berkuasa? Semua orang, besar kecil, kaya miskin, sukses gagal, pria wanita, semua pasti pernah mengalami dukacita. Kata 'pernah' merujuk pada kenyataan bahwa dukacita tidaklah terjadi terus menerus. Dukacita ada masanya dan diijinkan dialami semua umat manusia, tanpa terkecuali. Oleh karena dialami semua orang, yang artinya cepat atau lambat, sekarang atau nanti, kita pasti akan mengalami dukacita. Tidak ada satu orang pun di dunia ini yang sanggup berlari atau menghindari dukacita. Maka Ketika hidup kita sedang diijinkan berdukacita (bukan hanya merujuk pada makna ditinggalkan orang-orang terkasih, namun juga pada penderitaan, kegagalan, sakit, dan sebagainya), hiduplah dan jalanilah itu. Firman Tuhan memberikan nasihat: "*Sebab itu janganlah kamu kuatir akan hari besok, karena hari besok mempunyai kesusahannya sendiri. Kesusahan sehari cukuplah*

untuk sehari" (Mat 6:34). Nasihat ini menegaskan bahwa dukacita tidak selamanya hadir. Oleh karena itu, kita tidak boleh merasa paling merana, paling malang, paling sengsara manakala kita mengalami dukacita.

Di sisi lain, sukacita dalam arti keadaan berbahagia ternyata juga tidak selalu hadir di hidup kita. Kebahagiaan yang kita nikmati barangkali hanya beberapa jam saja, sedikit waktu saja, sebab bisa saja kebahagiaan itu berubah menjadi malapetaka yang terjadi tanpa pernah kita duga. Namun sukacita bukanlah kebahagiaan atau kesenangan, melainkan kekuatan dan keyakinan akan rencana dan rancangan indah yang Tuhan anugerahkan kepada kita, pengikut Kristus. Itulah sukacita sepenuh hati.

Saya selalu meyakini bahwa anugerah terbesar dalam hidup saya bukanlah kesuksesan, kekayaan, jabatan atau kedudukan, keberuntungan, dan nilai-nilai material apapun. Anugerah terbesar itu adalah keselamatan karena iman kepada Yesus Kristus. Apakah ini suatu keyakinan yang naif dan penuh kemunafikan? Tentu tidak! Ini adalah keyakinan yang rasional dan paling logis. Bagi saya, persoalan kehidupan yang paling berat dan menyengsarakan bukanlah kemiskinan, kegagalan, kesialan dan sakit penyakit, tetapi dosa. Memang susah dan sengsara kalau kita miskin. Putus asa, stres, dan bahkan depresi kalau kita gagal. Merana dan mengerang kalau kita terkena sakit. Tapi kemiskinan dapat dilawan dengan kerja keras dan kerajinan. Ke-

gagalan dapat diatasi dengan terus berusaha dan sadar diri untuk bangkit. Sakit penyakit (di masa kini dengan kemajuan di dunia pengobatan dan kedokteran) memiliki kemungkinan besar untuk sembuh. Pendek kata, semua nestapa itu akan berakhir. Namun dosa, akankah berakhir, lenyap atau sirna dengan sendirinya tatkala berganti hari? Dapatkah dosa dibereskan dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi? Atau apakah dosa dapat dihapus dengan uang dan kekayaan?

Tidak ada penawar dan obat untuk dosa. Karena semua orang telah berbuat dosa dan telah kehilangan kemuliaan Allah (Rm 3:23). Manusia yang bercitra Allah telah kehilangan kemuliaan Allah akibat dosa. Dan upah dosa adalah kematian kekal (Rm 6:23). Oleh sebab itu, dosalah nestapa dan penderitaan terbesar dan terberat umat manusia. Namun syukur, Allah berkenan memberikan jalan keluar dengan kerelaan-Nya menjelma menjadi manusia dalam Yesus Kristus dan menjadi Juru Selamat. Inilah anugerah terbesar buat saya, buat Anda, dan buat kita semua yang mau percaya. Dan ketika kita mendapatkan anugerah itu, inilah kebahagiaan sejati yang memberikan sukacita. Itulah landasan dan alasan untuk senantiasa bersukacita, dalam segala keadaan. Inilah sukacita sepenuh hati.

HIDUP DALAM SUKACITA

Desember adalah bulan yang indah. Bukan karena di bulan ini tradisi dan perayaan natal yang sedemikian meriah, yang sepertinya semakin lama

di banyak tempat telah kehilangan maknanya yang esensial dan hakiki. Bulan Desember indah karena kita diijinkan mengecap, menikmati, dan bahkan merayakan lahir-Nya Sang Juru Selamat. Kelahiran Juru Selamat memungkinkan manusia beroleh anugerah paling besar, tiada banding, tiada tanding, yaitu keselamatan. Kita patut merayakannya, bersukacita.

Tapi sukacita tidak perlu menunggu bulan Desember. Senantiasa, kapanpun, di manapun, dan bagaimanapun keadaan kita, patut bersukacita. Namun bagaimanakah kita dapat tetap hidup dalam sukacita manakala kita sedang bersedih, berderai air mata, ditimpa sakit penyakit, gagal yang tampaknya tanpa ada akhir? Ketika situasi pilu melanda, pikiran, hati dan tubuh kita bagaikan kehilangan kekuatan untuk bersukacita. Bagaikan ada tabir yang menutupi dan beban berat sedang ditimpakan di pundak kita, sehingga kita seakan lupa dan sama sekali tidak melihat celah untuk bersukacita.

Sebenarnya, kuncinya terletak pada kadar dan kedewasaan iman kita. Butuh waktu dan proses terus menerus untuk meyakini bahwa di dalam hidup orang percaya, Roh Kudus senantiasa hadir dan menyertai (Yoh 14:17). Persoalan-persoalan, beban hidup, dan semua kemalangan yang kita pernah alami adalah dalam rangka untuk kita semakin merasakan kehadiran Roh Kudus. Sebab di dalam setiap masalah, dan karenanya kita bergantung kepada Allah untuk menyelesaikannya, di situlah kita menikmati campur tangan dan kehadiran Roh Kudus.

Sebaliknya, bila hidup seseorang itu sepertinya enak terus, tiada masalah dan beban, pastilah dia tidak akan pernah menantikan pertolongan Allah di dalam Roh Kudus. Ia akan meninggikan dirinya sendiri. Menikmati campur tangan Tuhan dengan meyakini bahwa Roh Kudus hadir setiap saat, dan Ia tinggal di dalam kita adalah landasan untuk hidup dalam sukacita. Roh Kuduslah sumber kekuatan untuk kita tetap bersukacita manakala ada beban dan persoalan berat sedang kita hadapi. Beban dan persoalan itu memang belum tentu sirna dalam sekejap. Beban dan persoalan itu bisa jadi kita tanggung berhari-hari, bahkan mungkin bertahun-tahun. Namun tatkala kita menanggung semua beban itu bersama dengan Juru Selamat kita, maka kita akan tetap menikmatinya dalam sukacita. *"Datanglah kepada-Ku kamu semua yang lelah, dan merasakan beratnya beban; Aku akan menyegarkan kamu. Ikutlah perintah-Ku dan belajarlah daripada-Ku. Sebab Aku ini lemah lembut dan rendah hati, maka kamu akan merasa segar. Karena perintah-perintah-Ku menyenangkan, dan beban yang Kuntanggungkan atasmu ringan"* (Mat 11:28-30 BIS). Hidup dalam sukacita di segala keadaan, di setiap waktu dan musim adalah bukti bahwa kita menikmati kehadiran Tuhan. Kita hidup dalam sukacita senantiasa karena kita merasa jiwa kita telah aman, sebab kita memiliki sauh yang kuat, yaitu pengharapan akan penyertaan dan pertolongan Tuhan kita Yesus Kristus, Sang Immanuel.

Teduh Primandaru



SUKACITA DALAM KELUARGA

"Bersukacitalah senantiasa dalam Tuhan! Sekali lagi kukatakan: Bersukacitalah!"

Filipi 4:4

Rasul Paulus memberikan nasihat kepada jemaat Filipi untuk bersukacitalah. Kata "sukacita" (Yunani: "khara") banyak kita temui dalam surat Filipi. Kata "sukacita" ini memainkan peranan penting, oleh karenanya banyak orang berpendapat surat Filipi ini adalah surat "sukacita." Tentunya tidaklah berlebihan kalau dikatakan demikian. Surat ini ditulis Rasul Paulus pada waktu ia sedang berada di dalam penjara. Ia dipenjarakan karena pemberitaan Injil yang dilakukannya. Sebenarnya tidak ada alasan baginya untuk bersukacita, tetapi di dalam penjara itulah ia memberikan nasihat untuk menjalani hidup dengan sukacita.

Nasihat "bersukacitalah" bersifat perintah. Ia memerintahkan untuk bersukacita senantiasa! Kata "senantiasa" (Yunani: "pantote") berarti terus-menerus, pada segala waktu dan dalam segala keadaan. Bersukacita bukan hanya saat senang, bahagia dan sukses, tapi juga saat menghadapi beban hidup yang berat penuh penderitaan. Tentunya pada saat itu Rasul Paulus tahu bahwa baik sebagai jemaat maupun sebagai pribadi ia banyak mengalami kesulitan. Kesulitan yang disebabkan dari luar, dari orang-orang yang memusuhi jemaat, dari pengajar-pengajar sesat, dan sebagainya. Dan juga kesulitan dari dalam, perselisihan, kesalahpahaman dan lain-lain. Sekalipun demikian, Rasul Paulus mengingatkan bahwa anugerah (kasih karunia) yang mereka terima dari Tuhan begitu melimpah, jauh melampaui segala

kesulitan yang mereka hadapi dan alami. Itulah sebabnya mereka harus bersukacita dan bersyukur kepada Tuhan atas anugerahNya.

Nasihat ini juga bukan hanya sekedar perkataan yang kosong tanpa kenyataan, sebab Rasul Paulus sendiri mengalaminya. Jemaat juga menyaksikan saat itu Rasul Paulus hidup dalam penjara. Tentunya bukan hal yang mudah hidup di dalam penjara. Sungguh hal yang luar biasa, bahwa Rasul Paulus berada di dalam penjara tetapi memberikan nasihat untuk senantiasa bersukacita. Bukan itu saja, ada banyak hal yang ia alami di dalam kehidupannya: "*di dalam segala hal kami ditindas, tetapi tidak terpit ... disiksa, tetapi tidak ditinggalkan, ... dilontarkan ke tanah, tetapi tidak hilang*" (2 Kor 4:7-17). Selain itu, Rasul Paulus juga mengatakan bahwa "*seperti mati, tetapi sesungguhnya kami hidup, ... seperti berdukacita, tetapi selalu bersukacita*" (2 Kor 6:4-10). Inilah ciri dasar dari kehidupan Kristen. Ciri dasar yang harus mendasari dan menghiiasi diri tiap-tiap anak Tuhan. Bersukacita senantiasa, terus menerus, pada segala waktu dan dalam segala keadaan, sekalipun menurut ukuran manusia tidak ada alasan untuk bersukacita. Hal ini pula yang harus menjadi landasan dan pegangan setiap keluarga di dalam menjalani hidup untuk senantiasa bersukacita, apapun dan bagaimanapun situasi kondisi kehidupannya. Ada beberapa hal yang harus diingat dan dijalankan dalam keluarga untuk bersukacita senantiasa.

1. Ingatlah! Tuhan adalah Sumber Sukacita

Firman Tuhan dengan jelas mengatakan bersukacita senantiasa *dalam Tuhan!* Berarti landasan untuk bersukacita adalah Tuhan, bukan yang lain. Ini berarti bahwa Tuhan harus menjadi landasan bagi kehidupan keluarga untuk senantiasa bersukacita. Untuk itulah keluarga harus mengutamakan Tuhan dan Tuhanlah sebagai pusat dan fokus dalam kehidupan berkeluarga.

Russell M. Nelson berpendapat bahwa "Sukacita yang kita rasakan tidak ada hubungannya dengan keadaan hidup kita dan semuanya berkaitan dengan fokus hidup kita." Bagi Rasul Paulus, fokus hidupnya adalah Kristus. Baginya, ia tidak dapat dipisahkan dari Kristus. Rasul Paulus berkata: "*Apa pun juga yang kamu perbuat, perbuatlah dengan segenap hatimu seperti untuk Tuhan dan bukan untuk manusia*" (Kol 3:23). Ini berarti Tuhan menjadi satu-satunya landasan dan tujuan hidupnya.

Mengapa? Keluaran 20:3 berkata: "***Jangan ada padamu allah lain di hadapanKu.***" Artinya? Allah ingin menjadi satu-satunya dalam hidup setiap orang percaya. Demikian juga, dikatakan dalam Mazmur 73:25-26, "*Siapa gerangan ada padaku di sorga selain Engkau? Selain Engkau tidak ada yang kuingini di bumi. Sekalipun dagingku dan hatiku habis lenyap, gunung batuku dan **bagianku tetaplal Allah selama-lamanya.***" Selain itu, Tuhan Yesus mengatakan bahwa "*Hukum yang terutama ialah: Dengarlah, hai orang Israel, Tuhan*

Allah kita, Tuhan itu esa. Kasihilah Tuhan, Allahmu, dengan **segenap** hatimu dan dengan **segenap** jiwamu dan dengan **segenap** akal budimu dan dengan **segenap** kekuatanmu.” Kata “segenap” digunakan sebanyak 4 kali. Apa artinya? Posisi Tuhan harus menjadi *ultimate concern*. Tuhan tidak mau dibagi dengan yang lain. Tuhan harus menjadi satu-satunya. Jikalau keluarga melandaskan kehidupan pada Tuhan sebagai satu-satunya dan menjadi sumber hidupnya, maka sukacita akan mengalir sekalipun harus mengalami dan menghadapi kesulitan dan kesusahan. Penderitaan dan permasalahan itu tidak akan mampu merebut dan merenggut sukacita dalam Tuhan.

Di dalam Katekismus Heidelberg, pertanyaan pertama yang diajukan adalah: Apakah satu-satunya penghiburan anda, baik pada masa hidup maupun pada waktu mati?

Jawab: Satu-satunya penghiburan saya adalah bahwa saya bukanlah milik saya, tetapi milik Yesus Kristus. Ia telah melunasi hutang dosa-dosa saya dengan darahNya dan melepaskan saya dari kuasa Iblis. Dia juga memelihara saya, sehingga tidak sehelai rambut pun jatuh dari kepala saya di luar kehendak Bapaku. Semua yang Ia kerjakan adalah baik untuk saya. Ia meyakinkan kehidupan kekal saya melalui Roh Kudus dan membuat sehingga saya mau melayani Dia sepanjang hidup saya.

Mengapa? Dengan jelas dikatakan bahwa Ia (Yesus) telah melunasi hutang dosa-dosa saya dengan darahNya dan melepaskan saya dari kuasa Iblis.

Ini berarti apa yang diberikan oleh Yesus untuk kita manusia berdosa adalah maksimal. Arti “maksimal” adalah sebanyak-banyaknya, tertinggi-tingginya, tertinggi. Inilah yang membuat para keluarga harus bersukacita dalam Tuhan, sekalipun harus menghadapi beban hidup yang berat. Bersukacitalah senantiasa dalam Tuhan karena Tuhanlah satu-satunya penghiburan kita yang sejati.

2. Bersukacita karena Hidup Saling

Hal yang membuat kehidupan keluarga penuh dengan konflik dan persoalan, khususnya dalam relasi suami istri adalah kalau kasih itu sudah dingin. Ketiadaan kasih dalam relasi suami istri amat fatal. Tidak heran kita melihat kasus-kasus *infidelity* (perselingkuhan) dan *divorce* (perceraian) yang marak terjadi saat ini. Gary Chapman dalam bukunya *“The Marriage You’ve Always Wanted”* (Pernikahan Yang Selalu Anda Damakan), mengutip hasil penelitian George Barna. Ia mengatakan bahwa “35% dari mereka yang disebutkan sebagai orang Kristen yang sudah “lahir baru”, telah mengalami satu kali perceraian. Lebih buruk lagi, 23% sudah bercerai lebih dari sekali. Kita mengira mungkin orang-orang Kristen lebih sedikit yang bercerai dibandingkan dengan orang-orang yang tidak percaya. Tidak juga, Barna menjawab, gambaran yang ada begitu serupa. Tiga puluh lima persen bagi “kita” (orang Kristen), tiga puluh lima persen bagi “mereka” (Non-Kristen).

Pertanyaannya adalah mengapa perselingkuhan dan perceraian itu bisa terjadi, bahkan di kalangan orang-orang Kristen yang membuat banyak keluarga kehilangan sukacita? Tentu banyak faktor dan aspek, tetapi salah satu hal fundamental adalah oleh karena tidak ada lagi "*love and respect*" (kasih dan hormat) dalam relasi suami istri seperti apa yang diajarkan Firman Tuhan. Apa yang dikatakan Firman Tuhan?

Kalau kita perhatikan dengan seksama Efesus 5:22-25; 28, Rasul Paulus memberikan nasehat kepada jemaat di Efesus perihal relasi bukan sebatas nasihat praktis. Jika ini semata-mata nasihat praktis, maka sebenarnya bagian yang Paulus tulis ini tidak memiliki suatu karakteristik atau keistimewaan apa-apa, bahkan tulisan Paulus bukan merupakan pilihan satu-satunya. Apa sebabnya? Sebab pada waktu itu sudah beredar ajaran tentang "*Household Codes*" yang diajarkan Aristoteles yang memang pandangannya sangat populer pada waktu itu dalam kebudayaan Greco-Roman. Kalau demikian, pertanyaannya adalah apakah yang membuat nasehat Paulus ini unik atau istimewa dibandingkan dengan anjuran-anjuran filosofis saat itu?

Yang menjadi pembeda adalah Rasul Paulus meletakkan Kristus sebagai fondasi keluarga. Paulus menempatkan Kristus pada poros nasihatnya. Perhatikan bahwa Rasul Paulus tidak berusaha menghapuskan perbedaan-perbedaan dalam relasi sebuah keluarga. Rasul Paulus justru menunjukkan bahwa perbedaan itu

sendiri bukanlah suatu masalah yang harus dibuang. Bagi Rasul Paulus, perbedaan dapat ditempatkan pada konteks kebersamaan jika Kristus ada di dalam relasi sebuah keluarga.

Apa yang Rasul Paulus nasehatkan dalam kaitan relasi suami dan istri? Pertama, Firman Tuhan katakan: "*Hai, istri tunduklah* (bukan "tanduklah") *kepada suamimu seperti kepada Tuhan...*" (ay 22). Apa maksud kata "tunduk" (Yunani: *hupotage*) di sini? Apakah tunduk di sini dalam arti seorang istri harus tunduk kepada suami seperti seorang hamba kepada tuannya? Tentu saja tidak. Arti tunduk di sini secara hurufiah berarti "meletakkan diri di bawah sesuatu." Sikap ini tentu saja mencakup ke-taatan seperti jemaat tunduk dan taat kepada Kristus. Tetapi ide utama yang ditekankan adalah sikap hati dan pikiran, bukan tindakan eksternal. Istri harus menghormati dan menghargai suami sebagai kepala keluarga.

Di sini Rasul Paulus menjelaskan bahwa ketundukan istri bukan hanya sekedar tuntutan budaya, sosial maupun paksaan suami. Motivasi ketundukan tersebut bersifat teologis, yaitu "seperti kepada Tuhan" (ay 22b), atau "karena suami adalah kepala istri" (ay 23-24). Ketika istri tunduk kepada suami, pada saat yang sama dia telah tunduk kepada Tuhan yang telah mengatur susunan pernikahan seperti itu (band. Kol 3:18). Dengan dasar seperti ini, tidak ada alasan bagi istri untuk tidak tunduk kepada suami, terlepas dari latar belakang bagaimana keadaan istri (lebih pandai, kaya, cekatan, dan

sebagainya) maupun suami (lemah dalam kepemimpinan, kurang pandai, penghasilan kecil dan lain-lain). Tunduk bersumber dari Tuhan sendiri dan ketundukan itu harus dilakukan secara konsisten dan terus-menerus. Situasi keluarga mungkin bisa berubah. Karakter pasangan juga kadangkala berubah. Bagaimanapun, ketundukan istri kepada suami merupakan hal yang tidak boleh berubah.

Di pihak lain, Rasul Paulus menasihatkan: "*Hai suami kasihilah istrimu sebagaimana Kristus telah mengasihi jemaat dan telah menyerahkan diriNya baginya*" (Ef 5:25). Lalu dikatakan pula: "*suami harus mengasihi istrinya sama seperti tubuhnya sendiri*" (Ef 5:28). Melalui kedua ayat ini ada dua dasar mengasihi istri, yaitu *pertama*, sebagaimana Kristus mengasihi jemaat. "Kasihilah istri" adalah perintah yang paling tinggi dan paling berat yang dapat dikerjakan. Mengapa? Karena kasih (*agape*) di sini bukanlah kasih biasa seperti yang kita lihat di dunia ini, yaitu kasih yang mengharapkan balasan, tetapi kasih yang benar, kasih yang sesungguhnya, kasih yang mencerminkan kasih Kristus seperti Kristus mengasihi jemaat. Tentunya hal ini tidak mudah, sehingga dengan kasih yang matang, melayani dan memimpin dari suami, istri diingatkan kepada kasih Kristus sendiri. Kristus menugaskan suami untuk hidup begitu rupa dalam pernikahannya sehingga kasihnya menjadi kesaksian dan cermin bagi kasih Kristus. *Kedua*, suami harus mengasihi istri sama seperti tubuhnya sendiri. Kata "harus" (Yunani: "*opheilein*") yang

dipakai Rasul Paulus di sini berarti berkewajiban. Jadi, mengasihi istri bukanlah sesuatu yang "boleh" atau yang "dapat", tetapi adalah suatu keharusan, suatu kewajiban. Bahkan Firman Tuhan memerintahkan suami mengasihi isteri seperti diri sendiri.

Dari penjelasan di atas kita melihat "*Love and Respect*" (kasih dan hormat) amat penting. Hanya dua kata pendek, yang menyatakan bahwa wanita mutlak membutuhkan kasih. Pria mutlak membutuhkan rasa hormat. Hal ini mudah dikatakan tetapi sukar dilakukan. Tetapi "*Love and Respect*" (kasih dan hormat) memiliki kekuatan untuk mentransformasi setiap pernikahan yang ribut menjadi rukun atau yang tadinya goyah menjadi kokoh. Pertanyaannya adalah mengapa kedua kata ini? Sebab "*Love and Respect*" (kasih dan hormat) memenuhi kebutuhan terdalam seorang pria dan wanita. Dengan mempraktekkan "*Love and Respect*" (kasih dan hormat) akan terbuka jalan menuju sebuah relasi yang mesra dan penuh arti, seumur hidup. Hidup *salung* dan bukan *silang*.

Kalau tidak bagaimana? Selalu silang. Dr. Emerson Eggerichs, dalam bukunya *Love and Respect* menyebutnya kita akan masuk dalam "*Crazy Circle*" (Lingkaran gila). Ketika seorang istri merasa tidak dikasihi, ia bereaksi dengan cara yang dirasakan oleh suaminya sebagai sikap tidak hormat, dan ketika seorang suami merasa tidak dihormati, ia bereaksi dengan cara yang dirasakan istrinya sebagai sikap tidak mengasihi. Hal ini terus berputar, dan hubungan

mereka bisa menjadi kacau, dan terus-menerus konflik, konflik dan konflik. Ini yg disebut dengan "crazy circle". Kalau sudah demikian maka sukacita dalam menjalani hidup sebagai keluarga akan hilang.

3. Bersukacita karena Melihat "Sesuatu yang lebih" (*Something More*)

Setiap anggota keluarga harus belajar untuk selalu melihat "sesuatu yang lebih" (*something more*) dari anggota keluarga lainnya. Pertanyaannya adalah tatkala kita memandang suami, istri, orangtua, anak-anak, adakah kita melihat "sesuatu yang lebih"? Tuhan mau mengajar kita untuk melihat mereka itu menjadi "sesuatu yang lebih", bukan "sesuatu yang kurang" (*something less*). Kecenderungan kita adalah selalu melihat dan menilai orang lain, "sesuatu yang kurang". Terlalu banyak yang kurang. Kurang ini, kurang itu. Tidak begini, tidak begitu, sampai kita lupa bahwa kita juga banyak kekurangannya. Dengan kecenderungan selalu melihat orang lain (suami, istri, anak, orangtua) dengan kaca mata "sesuatu yang kurang", maka konflik itu akan mudah terjadi, yang bisa berakibat pada perselisihan, pertengkaran dan perpecahan. Akhirnya, hilanglah sukacita dalam kehidupan berkeluarga.

Rasul Paulus memberikan nasihat kepada jemaat Filipi tentang "virus-virus" yang dapat menyebabkan perpecahan di dalam jemaat dan tentunya juga di dalam kehidupan keluarga. Ada jenis "virus" berbahaya yang Rasul Paulus sebutkan.

Yang pertama adalah "virus" egoisme. Rasul Paulus menasehati: "*tidak mencari kepentingan sendiri*" (Flp 2:3), janganlah tiap-tiap orang hanya memperhatikan *kepentingannya sendiri* (Flp 2:4). Kepentingan sendiri (Yun: *eritheia*), sebenarnya berarti pekerjaan upahan (Yun: *erithos*). Bagi orang Yunani pada waktu itu, pekerjaan upahan adalah pekerjaan yang rendah dan hina, karena orang-orang yang mengerjakan pekerjaan itu adalah *orang-orang yang hanya mementingkan diri* (upah, keuntungan) sendiri. Orang yang mencari kepentingan sendiri adalah orang yang mencari kehormatan atau kemegahan untuk diri sendiri. Di dalam keluarga dan jemaat, bila semua anggota keluarga dan setiap anggota jemaat hanya menuntut agar keinginannya dan kepentingannya dipenuhi, hanya mau menerima tetapi tidak mau memberi, hanya mau diperhatikan tetapi tidak mau memperhatikan, maka terbayang apakah akan ada sukacita dalam keluarga dan jemaat seperti ini? Ini yang disebut dengan "virus" egosentrisme. Dari egosentrisme ini akan timbul perselisihan, kedengkian dan akan muncul bahaya, yaitu perpecahan. Karena itu, Rasul Paulus menasehatkan supaya sifat itu jangan ada pada mereka. Hal ini juga akan merusak sukacita di dalam keluarga.

Yang kedua adalah virus sombong, tinggi hati. Rasul Paulus menasihatkan supaya merendahkan diri dan masing-masing menganggap yang lain lebih utama daripada diri sendiri (Flp 2:3). Kerendahhatian yang dimaksudkan adalah kerendahhatian

yang nyata dan teruji dalam hidup pergaulan, dalam pikiran, perasaan, harapan dan dalam hubungan satu sama lain. Ini berlaku untuk "seorang akan yang lain," artinya semua orang tanpa pembatasan. Tiap orang berhak atas pelayanan dan respek dari anggota yang lain berdasarkan karunia yang ia terima dari Kristus. Hal ini berlaku juga dalam kehidupan keluarga. Tidak menganggap diri lebih utama dan paling penting daripada yang lain atau menganggap hanya "aku" yang dapat mengerjakan sesuatu, yang paling hebat, yang paling bisa, yang paling keren. Lalu, semua orang mau diatur sesuai dengan yang dia anggap paling benar, baik dan tepat dan berpikir bahwa hanya dia sendiri yang paling bisa dan paling mampu. Kalau ada satu orang saja yang begini, masih lumayan, tetapi kalau ada empat atau lima? Bukan saja pekerjaan tidak akan beres, tetapi juga akan ramai. Bisa pecah! Kesombongan menjadi masalah besar, di manapun! Pada akhirnya, seluruh anggota keluarga kehilangan sukacita.

Disinilah Rasul Paulus memberikan keteladanan hidup dari Tuhan Yesus, *"yang walaupun dalam rupa Allah, tidak menganggap kesetaraan dengan Allah itu sebagai milik yang harus dipertahankan, melainkan telah mengosongkan diriNya sendiri, dan meng-*

ambil rupa seorang hamba, dan menjadi sama dengan manusia" (Flp 2: 6-7). Rasul Paulus memaparkan kenosis Kristus sebagai contoh konkret *"menganggap yang lain lebih utama daripada dirinya sendiri"* (Flp 2:3). Kalau kita bisa meneladani Kristus dan menjalankan setiap perkataan dan perbuatannya, maka sukacita itu akan selalu memenuhi hati dan keluarga kita.

Kesimpulannya, sumber sukacita sejati bagi diri dan keluarga juga jemaat adalah Tuhan. Sukacita yang berasal dari Tuhan adalah sukacita sejati, yang tak lekang oleh waktu, situasi dan kondisi. Tuhan Yesus Kristus sebagai model, figur dan pengaruh yang terutama bagi kehidupan setiap keluarga dan jemaat. Selain itu, seluruh anggota keluarga, suami, istri, anak, orangtua harus selalu menanamkan dan mempraktekkan hidup saling: saling mengasihi dan menghormati/ menghargai satu sama lain di setiap perbedaan yang ada. Selanjutnya, selalu melihat *"sesuatu yang lebih"* (*something more*) dari setiap pribadi yang ada di dalam keluarga kita. Selalu menghitung berkat Tuhan dan karya Tuhan melalui orang-orang yang Tuhan tempatkan di samping dan dalam keluarga kita. Tuhan akan selalu memberikan sukacita dalam keluarga. Amin.

Pdt. Budiyanto Santosa

PENDIDIKAN YANG MENDATANGKAN SUKACITA

Ketika memikirkan tentang sekolah, apakah yang terlintas di pikiran Anda? Beberapa dari kita mungkin terbayang ruang segi empat yang kaku dengan meja kursi berbaris ke belakang. Yang lain mungkin terbayang berdiri di depan gedung yang megah menjulang tinggi dengan perasaan kerdil dan terhimpit karena padatnya siswa. Ada yang teringat dengan guru yang galak, pelajaran yang tidak disukai, tugas dan ujian yang melelahkan. Ada lagi yang merasa berat hati mengingat bangun pagi dan beratnya ransel yang harus dipikul setiap hari.

Seorang anak pernah ditanya apakah yang paling menyenangkan di sekolah? Sang anak menjawab, "Waktu istirahat karena bisa makan dan main sama teman." Adalah ironis jika begitu banyak waktu yang dihabiskan seorang anak di sekolah, lebih banyak mengalami perasaan dukacita daripada sukacita. Dalam edisi Natal ini, bersama kita akan melihat bahwa pendidikan dapat mendatangkan sukacita. Tiga aspek yang akan dibahas di sini adalah: (1) Sekolah Kristen dengan visi yang jelas dapat menjadi hadiah yang membawa sukacita dalam mentransformasi hidup seseorang dan masyarakat; (2) Sukacita belajar, di mana murid merasa termotivasi belajar tanpa merasa terpaksa; dan (3) Sukacita mengajar, bagaimana pendidik memahami vokasi dan panggilannya sehingga dapat memberi dengan sukacita.

Sekolah Kristen: Hadiah Yang Membawa Sukacita

Untuk apakah seseorang sekolah? Beberapa jawaban umum yang kita dapatkan adalah: "Supaya anak-anak jangan bodoh seperti saya, hidup susah. Kalau sekolah, mereka jadi pintar, kelak dapat pekerjaan baik dan gaji yang tinggi", atau "Sekolah tingi-tinggi supaya jadi pejabat supaya orang-orang jangan menghina atau memperlakukan kami dengan semena-mena." Alasan-alasan tersebut yang diberikan mengarah kepada pendidikan yang memberi benefit individual dalam hal meningkatkan kesejahteraan secara finansial dan status sosial. Tentu, tidak ada salahnya. Tetapi kehadiran sebuah sekolah dapat membawa dampak jauh lebih luas, yaitu transformasi diri seseorang dan masyarakat.

Ketika melayani di sebuah sekolah Kristen di Kalimantan Barat, saya bertemu dengan seorang rohaniawan yang menceritakan sejarah berdirinya sekolah tersebut, dan bagaimana di dalam perjalanannya selama lebih dari lima dekade telah membawa dampak yang transformatif bagi masyarakat setempat. Sekolah tersebut dalam bahasa Mandarin diberi nama "Lè yù", yang diterjemahkan secara bebas sebagai "pendidikan yang mendatangkan sukacita."

Rohaniawan ini yang adalah mantan murid sekolah tersebut menuturkan: "Sekitar 30 atau 40 tahun lalu, sewaktu saya masih kecil, ham-

pir 80% orang-orang di dalam gang perumahan di mana saya tinggal adalah perokok, penjudi, dan pemabuk. Anak-anak juga ikut berjudi dengan sabung ayam, sabung ikan cupang, bahkan manggis dipakai dalam perjudian dengan menebak jumlah ulas daging buahnya. Kata-kata kotor sudah biasa. Banyak anak dari keluarga miskin dan kurang berpendidikan. Di waktu senggang anak-anak bermain 'jailangkung', permainan yang berhubungan dengan dunia gaib. Tak jarang, ada anak-anak yang kerasukan.”

Para tokoh pendiri sekolah tersebut percaya bahwa kondisi masyarakat akan berubah jika terlebih dahulu mereka mendengarkan Kabar Baik tentang Yesus Kristus yang akan mengubah hidup dari dalam keluar (*inside out*). Lima puluh tahun telah berlalu sejak sekolah ini berdiri. Rohaniwan ini berkata, “Banyak murid menjadi percaya Tuhan Yesus, termasuk saya, kakak, dan adik-adik, hidup kami diubah. Kami juga mendapatkan pendidikan yang baik, sehingga dapat pekerjaan baik, menikah dan membina keluarga baik-baik, bahkan beberapa menjadi pemimpin di gereja dan masyarakat. Sekarang kalau besuk ke gang tempat tinggal saya dulu, sebagian besar dari mereka telah menjadi Kristen. Pemukiman yang kumuh sekarang sudah berubah menjadi lebih rapi, aman dan perjudian sudah jarang terdengar. Kehadiran sekolah ini sungguh adalah hadiah yang mendatangkan sukacita.” Sesuai dengan namanya, sekolah tersebut menghadirkan pendidikan Kristen

berkualitas yang setia kepada pemberitaan Injil, sehingga mengubah hidup setiap murid, keluarga, bahkan masyarakat luas kota tersebut.

Murid: Sukacita Belajar

Sir Ken Robinson percaya bahwa anak-anak terlahir kreatif dan memiliki kapasitas yang luar biasa untuk belajar. Lebih dari itu, anak-anak tidak takut berbuat salah. Tetapi kreativitas dan curiositas anak perlahan berkurang ketika masuk sekolah dan semakin kurang berani mencoba hal-hal baru ketika dewasa. Lahan anak mulai merasa berat hati dan kehilangan sukacita belajar. Mengapa hal ini terjadi?

Di dalam bukunya *The Book of Learning and Forgetting*, Frank Smith (1998) seorang psikolinguistik dari Universitas Harvard, memperkenalkan dua teori pembelajaran, yaitu *classical* dan *official*. Teori pembelajaran *official* adalah yang paling umum dipakai di sekolah-sekolah pada hari ini. Teori ini berpandangan bahwa pembelajaran harus disengaja, memerlukan usaha kerja keras, bersifat individualitis, dan hasil pembelajaran harus diuji lewat serangkaian ujian dan hafalan. Bahkan orang tua juga mendukung pandangan ini bahwa sekolah yang hebat adalah yang banyak memberikan PR, tugas, lomba dan ujian.

Teori pembelajaran *classical* memberikan pandangan yang berlawanan, bahwa pembelajaran dapat terjadi tanpa usaha yang keras, tanpa batas, tanpa dihambat oleh ujian, tanpa harus direncanakan, tetapi menghasilkan pembelajaran yang tak

terlupakan. Smith berargumen bahwa kita belajar dari orang-orang sekitar kita, terutama orang-orang yang dekat, dan pembelajaran itu terjadi begitu alami tanpa kita menyadarinya. Contohnya, seorang anak belajar berbicara. Ia tidak perlu dikirim ke sekolah atau lembaga kursus. Sang bayi belajar lewat mengamati, meniru, mendengar, dan mengucapkan, tahu-tahu ia bisa berbicara bahasa ibunya. Bahkan sering ditemukan anak-anak memiliki kemampuan polyglot, di mana berbicara bahasa Indonesia dengan orang tuanya, Sunda dengan pengasuhnya, Hokkien dengan kakek neneknya. Kemampuan ini diperoleh hampir tanpa usaha kerja keras (*effortless*) tetapi mengalir begitu saja karena sang anak berada dalam lingkungan tersebut dan 'dicelup' (*immersed*) dalam kesehariannya.

Demikian juga seorang nelayan dalam memperoleh keahliannya. Sejak muda mengikuti orang tuanya atau nelayan lain yang berpengalaman, ia belajar tentang arah angin, membaca cuaca dan ombak, lokasi dan jam tertentu, teknik-teknik menangkap ikan, mengendalikan kapal, dan masih banyak lainnya. Ia menjadi ahli bukan karena menghafal atau ujian, tetapi 'dicelup' dalam lingkungan nelayan dan belajar dengan sendirinya. Teori pembelajaran Smith ini membuat kita berefleksi bagaimanakah pendidikan yang kita adakan di sekolah, keluarga, dan gereja selama ini?

Latihan, tugas, hafalan, dan ujian tentu ada tempatnya, tetapi jika anak didorong oleh rasa tertekan untuk mendapat nilai bagus, atau rasa takut

dihukum karena tidak bisa, maka kita telah kehilangan tujuan pembelajaran yang sesungguhnya. Maka tidak jarang kita mendapati anak-anak yang masih belia sudah mengalami stress, sakit maag, kelelahan, dan diserang perasaan kuatir (*anxiety*). Semua perasaan negatif ini mematikan semangat belajar. Sebaliknya, ada banyak penelitian menyatakan bahwa emosi positif seperti perasaan suka, senang, dan antusiasme adalah faktor pendorong penting keberhasilan pembelajaran seorang anak.

Kita dapat belajar dari masyarakat Yahudi. Di dalam Alkitab dicatat bahwa anak-anak Yahudi belajar secara natural tanpa merasa tertekan. Pertama-tama mereka belajar dari keluarga, di mana orang tua mengajar mereka tentang kebenaran Alkitab, membaca, menulis, dan pengetahuan tentang alam, melalui pengulangan (*repetition*) dan menghafal (*memorization*). Pengulangan dilakukan dengan berbagai cara, lewat cerita, pengalaman hidup, diskusi, dan berbagai kesempatan, ketika duduk makan, dalam perjalanan, ketika hendak tidur, maupun bangun (Ul 6). Anak-anak juga belajar melalui komunitas di mana mereka dapat berpartisipasi aktif dalam ritual religius dan perayaan budaya, misalnya perayaan Paskah, pernikahan, hari Sabat, dan lain-lain.

Bagaimanakah dengan keluarga, gereja, dan sekolah masa kini? Bagaimanakah kita dapat menstimulasi sukacita belajar anak-anak lewat berbagai cara dan kesempatan, dan melibatkan mereka secara natural dalam kegiatan komunitas yang intergenerasional?

Pendidik: Sukacita Mengajar

Orang tua, guru, hamba Tuhan, dan guru Sekolah Minggu, adalah pendidik yang Tuhan pakai untuk menolong anak-anak di dalam pengenalan akan Tuhan dan bertumbuh di dalam segala aspek, jasmani, rohani, sosial, dan mental. Para pendidik ini adalah fasilitator utama yang menstimulasi rasa sukacita dan antusias anak dalam belajar. Ada banyak kisah mengenai anak tidak menyukai mata pelajaran tertentu karena gurunya malas, berkata kasar dan tidak menarik dalam mengajar. Hal ini juga dapat terjadi di sekolah Minggu. Tetapi ada banyak juga kisah di mana anak-anak suka dengan mata pelajaran tertentu, sekalipun sulit dan bahkan berhasil menjadi seorang ahli, karena pengaruh sang guru yang antusias, menarik, menguasai dan menghidupi bidangnya. Seringkali dijumpai bahwa pendidik yang demikian memiliki dorongan motivasi dari dalam yang kuat, yaitu *sense of calling*, suatu perasaan dan keyakinan yang kuat akan panggilan Tuhan terhadap vokasi yang dijalannya.

Di dalam bukunya *Faith-integrated Being, Knowing, and Doing*, Sarinah Lo (2020) menjelaskan bahwa panggilan adalah motivasi pendorong kuat yang membuat pendidik Kristen bertahan dalam bidang pendidikan, sekalipun konteks di mana mereka melayani sangatlah sulit dan penuh dengan banyak tantangan. Keyakinan akan panggilan (*calling*) ini mendorong para pendidik untuk memberi yang terbaik dengan mempersiapkan bahan pengajaran, membangun relasi yang positif dengan nara di-

dik, memiliki integritas dan ethos kerja yang tinggi, dan semangat mengabarkan Injil lewat vokasinya. Maka, adalah sangat penting gereja dan sekolah terus mengajarkan dan meneguhkan pentingnya panggilan di dalam vokasi seorang pendidik. Tentu, hal ini harus juga diiringi dengan penghargaan, tidak hanya berupa finansial tetapi juga rasa hormat, dukungan semangat dan doa yang sungguh.

Sebagai penutup, bersama kita melihat bahwa pendidikan dapat mendatangkan sukacita, lewat perubahan yang dihasilkan di dalam diri, keluarga, dan masyarakat. Kesukaan belajar juga dapat timbul dalam diri anak jika kita menyediakan lingkungan dan cara pembelajaran yang kondusif dan menarik. Pendidik adalah faktor utama pendorong kesukacitaan anak dalam belajar, dan hal ini hanya terjadi jika pendidik memiliki motivasi internal yang didorong oleh panggilan yang jelas akan vokasi mereka.

Di dalam momen Natal ini, apakah yang Anda syukuri dari pendidikan yang telah Anda dapatkan? Apakah hidup Anda berubah karena jasa seorang guru? Apakah sekolah atau sekolah Minggu Anda telah menjadi hadiah sukacita yang membawa perubahan dalam hidup anak dan keluarganya? Apa yang dapat Anda lakukan untuk memperbaiki pembelajaran di sekolah, gereja, ataupun keluarga supaya menimbulkan sukacita belajar dalam diri anak-anak?

Sarinah Lo

Sukacita Tanpa Topeng

Sukacita adalah satu kata yang tidak asing bagi orang percaya. Perkataan-perkataan mengenai sukacita orang Kristen banyak mewarnai lagu-lagu rohani, seperti "Sukacita penuaian", "Mari kita bersukaria", "Sungai Sukacita" dan masih banyak lagi. Di dalam buku-buku rohani Kristen tak sedikit juga topik "sukacita" dibahas. Demikian juga di dalam ucapan seringkali harapan untuk seseorang bersukacita disampaikan, seperti "Tetap bersukacita, ya!" atau "Semangat!" Dan, bahkan jemaat Tuhan menjadi sangat terbiasa menjawab pertanyaan "apa kabar?" dengan "luar biasa!"

Perkataan mengenai sukacita menjadi tidak asing di telinga orang Kristen karena Alkitab PL dan PB ditaburi banyak kata "sukacita". Misalnya, di dalam PL ada Mazmur 32:11 yang bernuansa perintah untuk bersukacita dan bersorak-sorai bagi orang-orang benar dan orang-orang jujur. Di dalam PB, dalam 1 Tesalonika 5:16 ada perintah dari Paulus sebagai rasul Kristus kepada jemaat Tesalonika untuk bersukacita senantiasa. Demikian juga dalam Filipi 4:4, Paulus kembali menulis pesan yang sama pada jemaat Filipi, "Bersukacitalah senantiasa dalam Tuhan!" Bahkan Paulus mengulang perintah itu dalam ayat yang sama: "Sekali lagi kukatakan: Bersukacitalah!" Begitu pentingnya perintah ini, bukan?

Ayat-ayat firman Tuhan yang sudah disebut memang menekankan agar umat Kristen "Bersukacita senantiasa." Tentu ada maksud dari penekanan perintah ini bagi kita. Namun, apakah jika seseorang bertanya "apa kabar?" maka kita hendaknya menjawab dengan kata "luar biasa" seperti orang sering ucapkan? Itu adalah jawaban yang tepat jikalau memang kita sedang bersukacita. Tetapi bagaimana kalau saat itu kita sedang tidak bersukacita? Apakah harus tetap berkata "luar biasa" atau "baik"? Jika kita mengatakan hal yang tidak sesuai dengan apa yang kita rasakan, kita sedang membohongi diri sendiri dan juga orang lain.

Karya Roh Kudus

Untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan di atas, kita perlu memahami terlebih dulu apa itu sukacita. Dalam Galatia 5:22-23 ditulis, "sukacita" adalah salah satu dari kesembilan buah Roh. Dalam ayat tersebut sukacita disebut Paulus sebagai buah roh kedua setelah kasih. Dari kata "buah Roh" kita bisa memahami bahwa ini bukan usaha manusia, tetapi hasil pekerjaan Roh Kudus dalam hidup setiap orang percaya.

Kita juga perlu menyadari pekerjaan Roh Kudus menghasilkan buah Roh tidak mungkin terjadi tanpa proses "pembenaran" yang didasarkan karya Kristus di kayu salib. Proses "pembenaran" ini didapat

karena anugerah Allah semata (Ef 2:8-9). Setelah tahap "pembenaran", barulah seseorang dimaterai Roh Kudus yang tidak hanya menjadi jaminan keselamatan tapi juga terus mengerjakan perubahan hidup dalam diri orang tersebut. Proses ini disebut proses "pengudusan." Dalam proses ini seseorang bertumbuh terus menuju kematangan relasi dengan Allah. Proses pengudusan ini bukan hanya bekerja dalam bidang kehidupan rohani orang percaya saja, akan tetapi, menurut Myra Chave-Jones dalam bukunya *Dengarkan Perasaan Anda*, proses pengudusan yang bekerja melalui proses pertobatan dari hari ke hari akan menguatkan bidang-bidang kehidupan sosial, fisik dan emosional kita juga. Jadi, Roh Kuduslah yang mengerjakan perubahan terhadap orang percaya, termasuk dalam bidang emosi.

Namun, apakah itu berarti jika orang Kristen bersedih, Roh Kudus tidak ada dalam hatinya? Bukankah dalam Roma 8: 27-28 tertulis bahwa Roh Kudus berdoa buat kita saat kita di dalam kelemahan dengan keluhan-keluhan yang tidak terucapkan? Dan, apakah itu berarti jika kita sedih kita tidak boleh mengekspresikannya? Untuk menjawab pertanyaan tersebut, mari kita baca ayat berikut:

• **Ratapan 2:19 TB:** "*Bangunlah, mengeranglah pada malam hari, pada permulaan giliran jaga malam; curahkanlah isi hatimu bagaikan air di hadapan Tuhan, angkatlah tanganmu kepada-Nya demi hidup anak-anakmu yang jatuh pingsan karena lapar di ujung-ujung jalan!*"

• **Mazmur 62:9 TB:** "*Percayalah kepada-Nya setiap waktu, hai umat, curahkanlah isi hatimu di hadapan-Nya; Allah ialah tempat perlindungan kita. Sela.*"

Dari kedua ayat di atas tersirat jelas bahwa ketika anak-anak Tuhan punya kepedihan hati seperti bangsa Israel dalam pembuangan, mereka bukan berarti dilarang merasakan sedih alias wajib bersukacita. Tetapi, ketika merasa sedih, kita haruslah datang kepada Tuhan. Seperti yang dikatakan ayat di atas, "*Curahkanlah isi hatimu kepada Tuhan, percayalah kepada-Nya, sebab Ia adalah tempat perlindungan kita*". Ketika kita datang kepada Tuhan dan menyatakan seluruh curahan kepedihan atau kemarahan kita, perasaan-perasaan tersebut akan Tuhan tenangkan dengan kehadiran-Nya yang penuh kasih dan rasa aman. Seluruh perasaan negatif itu akan diubah menjadi sukacita di dalam perjumpaan kita dengan hadirat-Nya yang memulihkan. Proses psikospiritual karya Roh Kudus inilah yang melahirkan sukacita sejati walau dalam penderitaan atau tekanan sekalipun.

Belajar Mendengar Perasaan

Dari pemaparan di bagian sebelumnya, kita melihat buah Roh Sukacita memang dapat muncul walau dalam penderitaan sekalipun. Namun kita juga melihat bahwa untuk mencapai tahap tersebut, Allah mengizinkan umat-Nya mencurahkan isi hati mereka apa adanya tanpa topeng, bahkan tanpa batas. Allah mengizinkan keautentikan umat-Nya ini karena Allah jauh-jauh hari sudah mengetahui kebenaran yang

Peter Scazzerio tulis dalam buku *Emotionally Healthy Spirituality*, yaitu bahwa spiritualitas Kristen tanpa diintegrasikan dengan emosi yang sehat bisa mematikan. Allah mendengar perasaan kita, apapun itu! Allah tidak saja menerima perasaan-perasaan sukacita dari umat Tuhan, tetapi Ia juga rindu mendengar ungkapan "sukacita" tersebut. Namun Allah merindukan ungkapan "sukacita" yang tulus tanpa topeng, yang lahir dari karya Roh Kudus yang menakjubkan.

Ketika Allah mendengarkan perasaan umat Tuhan, kita sebagai umat Tuhan juga perlu merespons dengan kerinduan untuk belajar mendengarkan perasaan kita sendiri. Tujuannya adalah agar kita belajar bertanggung jawab, di mana ketika kita membawa perasaan-perasaan itu kepada Allah, kita sendiri juga memiliki pengenalan diri yang baik terhadap perasaan yang kita bawa. Perintah Allah secara tidak langsung ini punya alasan yang mendasar. Myra Chave-Jones dalam buku *Dengarkan Perasaan Anda* mengatakan bahwa menguburkan perasaan-perasaan justru akan menimbulkan banyak kekacauan. Perasaan yang kita kubur tidak akan hilang begitu saja, tetapi akan tetap ada dan justru menyerap energi emosional bahkan energi fisik kita. Hal tersebut terbukti dalam hasil penelitian seorang ahli kesehatan, yaitu Don Colbert.

Dalam bukunya yang berjudul *Emosi yang Mematikan*, Don Colbert menjelaskan bahwa ada sejumlah penyakit muncul akibat perasaan-pe-

rasaan tidak terbereskan. Salah satu hasil penelitiannya adalah tentang emosi kemarahan terpendam. Emosi kemarahan yang dipendam dapat menimbulkan penyakit-penyakit seperti sakit kepala karena ketegangan dan migrain, sakit punggung kronis, TMJ (Persendian Tempromandibular) dan fibromyalgia. Demikian pula ada banyak penyakit jika perasaan kecemasan, kepahitan dan kemarahan tidak dibereskan. Perasaan yang terus dikubur suatu saat dapat meledak dan menghancurkan fisik bahkan seluruh hidup kita.

Kemarahan, kepahitan atau kecemasan yang kita kubur dapat juga menyebabkan konflik. Kita juga akan kehilangan sukacita dan damai sejahtera. Konflik yang tidak diselesaikan akan menghasilkan rusaknya relasi bahkan kehancuran yang lebih mengerikan, seperti kekerasan bahkan pembunuhan. Jadi, menyimpan emosi negatif bukan cara yang tepat untuk mendapatkan sukacita. Bahkan cepat atau lambat akan melenyapkan sukacita.

Perasaan negatif dalam diri kita adalah normal, tidak salah. Kita hanya perlu memeriksa, memahami, dan menyapa dengan nama mereka masing-masing tanpa penolakan, memendam, atau mengalihkannya kepada jenis pola pertahanan psikologi lainnya. Sebagai manusia yang cenderung sulit melihat kegagalan atau hal-hal yang tidak ideal dalam diri kita, mungkin ini hal yang sulit dikerjakan. Namun percayalah, Allah akan menolong kita melakukannya. Ketika kita jujur dihadapan-Nya,

mengakui perasaan-perasaan kita, ia akan memberi harapan akan perubahan di masa depan. Bahkan dalam pengalaman Scazzerro, ia dapat bertemu dengan Tuhan melalui perasaan-perasaan negatif seperti rasa marah, depresi atau sedih yang dia alami. Oleh karena itu, perasaan negatif seharusnya tidak begitu saja dianggap buruk karena kita masih dapat mengendalikan perasaan-perasaan tersebut. Seseorang yang makin dewasa akan makin mampu mengontrol perasaannya. Itu berarti menjadi pribadi dewasa tidak berarti tidak punya perasaan yang negatif.

Dari ulasan-ulasan di atas kita belajar pentingnya mengendalikan perasaan. Tetapi, mengendalikan perasaan itu tidaklah mudah. Seseorang perlu punya kecerdasan emosi yang baik. Berikut adalah langkah-langkah untuk mengelola perasaan kita beserta contohnya:

1. Mengenali perasaan dengan menyadari jenis perasaan itu. Apakah perasaan itu perasaan marah, sedih, kesal, jijik? Misalnya, perasaan dalam diri kita adalah "marah" karena perkataan seseorang.

2. Mencerahkan isi hati kita yang sudah kita ketahui jenisnya kepada Tuhan tanpa ditutup-tutupi sembari meminta Tuhan menolong kita mengenali pemicu munculnya perasaan tersebut. Jangan merasa malu, karena sebelum kamu mengatakannya Tuhan sudah tahu, tetapi Dia ingin kita jujur kepada diri sendiri dan kepada-Nya. Melanjutkan poin1, kita dapat berdoa: "Tuhan, saya marah... marah sekali. Saya marah ka-

rena perkataannya tadi tidak sesuai fakta. Saya merasa diperlakukan tidak adil dan dipermalukan di hadapan teman-teman. Seharusnya dia tidak mengatakan demikian." Dan setelah menyatakan perasaan kita di hadapan Tuhan, izinkan Roh Kudus mengerjakan proses psikospiritual melalui kehadiran-Nya yang penuh kasih dan rasa aman.

3. Mengenali pikiran yang berkecamuk. Kita dapat menulis pikiran kita dalam jurnal terlebih dahulu agar kita dapat melihat dan mengevaluasinya. Jika sudah mengetahui pikiran yang berkecamuk, kita dapat berdoa seperti berikut: "Tuhan, pikir saya yang dibicarakan di belakang saya tidak sesuai fakta. Dan karena berita tidak benar itu tersebar, nama saya tercemar. Reputasi saya hancur Tuhan." Tetapi jika kita belum jelas apa yang ada dalam pikiran, kita dapat berdoa, "Tuhan, saya tidak tahu apa yang ada dalam pikiran saya ini. Saya penat sekali! Tuhan, bantu saya mengenali apa yang ada dalam pikiran saya ini."

4. Mengkonfrontasi pikiran dengan kebenaran firman Tuhan. Langkah ini dapat kita lakukan dengan melakukan *self talk*, "Apakah pikiran tersebut yang benar?" Kita perlu menjaga apa yang ada dalam pikiran kita agar sesuai kebenaran. Hal tersebut jelas sekali tertulis dalam Filipi 4:8 TB, "*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." Kasus poin 1-3 dapat dilanjutkan dengan konfrontasi seperti ini:

- Apakah benar reputasi seseorang hancur jika digosipkan? Pertanyaan itu dijawab dalam Mazmur 6:10, *"Semua musuhku mendapat malu dan sangat terkejut; mereka mundur dan mendapat malu dalam sekejap mata."*
- Apakah benar saya yang seharusnya malu? Bukankah rasa malu itu menurut Alkitab muncul saat seseorang berbuat dosa? (Dasar Alkitab: peristiwa kejatuhan Adam dan Hawa, bandingkan Kej 2:25 dan Kej 3:7).

5. Merumuskan pikiran yang sesuai dengan kebenaran firman Tuhan. Berdasarkan firman Tuhan di poin 4, kita dapat merumuskan pemikiran yang berdasarkan firman Tuhan seperti ini:

- "Orang yang seharusnya malu adalah orang yang membicarakan diri saya di belakang, karena dia telah melakukan tindakan yang bertentangan dengan firman Tuhan." Pemikiran ini bukan berarti kita menjadi benci kepada orang yang memfitnah kita, tetapi agar diri kita tidak berlarut dalam perasaan yang tidak berdasarkan kebenaran firman Tuhan.
- "Karena saya tidak melakukan kesalahan, Tuhan akan membela saya yang adalah umat-Nya."

6. Merumuskan tindakan-tindakan yang sesuai kebenaran. Misalnya, melanjutkan contoh di atas, seseorang dapat melakukan:

- *self talk* (berbicara dengan diri sendiri): "Kamu tidak memalukan karena kamu tidak berbuat dosa. Tuhan akan membela umat yang dipermalukan orang yang berniat tidak baik kepadamu."
- tugas-tugas rutin dengan baik tanpa merasa rendah diri dan terdistraksi karena pernyataan orang tersebut.

7. Mendoakan tindakan-tindakan yang sudah dirumuskan. Misalnya dalam contoh sebelumnya, kita dapat menaikkan permohonan kepada Tuhan: "Tuhan, mampukan saya berpikir benar bahwa saya bukan orang yang memalukan akibat tindakan orang tersebut. Tolong saya berpegang teguh pada firman-Mu. Tolong saya untuk terus fokus pada tanggung jawab yang Engkau berikan tanpa tersedot banyak energi oleh peristiwa tersebut. Tolong saya untuk mengampuni dan berbelas kasih kepada orang yang sudah melukai saya."

Dengan memproses perasaan dengan tepat, dengan kuat kuasa Roh Kudus yang ada dalam diri kita, sukacita tanpa topeng itu niscaya dicapai. Jadi, sudah saatnya kita berhenti menyajikan kehidupan "sukacita" yang tidak lahir dari proses yang lengkap dan tepat. Mari kita kenali perasaan kita dan membawanya kepada Allah apa adanya. Biarlah Roh Kudus menghasilkan karya yang paling indah dalam diri kita, karya yang disebut "Sukacita tanpa topeng."

Winarsih

Allah versi Filsafat Yunani versus Allah versi Alkitab

Gambaran seperti apa yang ada di kepala Anda ketika mendengar kata "Allah"? Atau, jika pertanyaan ini terlalu sulit dijawab, coba bayangkan seperti apa Tuhan Yesus ketika berinkarnasi menjadi manusia.

Mungkin Anda membayangkan Jim Caviezel ketika memerankan Tuhan Yesus dalam film *Passion of the Christ* (2004). Atau, jika Anda generasi yang lebih senior, Anda mungkin membayangkan Robert Powell di dalam *Jesus of Nazareth* (1977): sesosok Guru Ilahi yang terkesan *otherworldly*, bukan dari dunia ini, dengan kharisma yang luar biasa. Ke manapun Ia pergi, orang akan mengikutinya. Ada yang mengikuti-Nya karena kagum, ada yang memandangnya dengan kemarahan dan iri hati. Namun, Ia tidak terpengaruh oleh semua ini. Pujian maupun hujatan tidak membuatnya tersenyum lebar maupun mendengus dalam kemarahan. Tuhan Yesus tidak pernah

terperanjat karena kaget ketika seseorang yang kerasukan setan tiba-tiba melolong-lolong saat Ia sedang mengajar (Mrk 1:23). Tuhan Yesus juga tidak bergidik ngeri saat mendengar kabar tentang orang-orang Galilea yang darahnya dicampurkan dengan darah binatang korban oleh Pilatus (Luk 13:1). Ia tidak sesenggukan dengan sepasang mata berlinang air mata ketika mendengar kabar kematian Yohanes Pembaptis, saudara sepupunya (Mrk 14:12-13). Dengan mata tidak berbinar-binar dan senyum lebar penuh semangat, Ia menyambut anak-anak yang menghampiri-Nya. Ya, Tuhan Yesus minim ekspresi. Raut muka-Nya tidak pernah berubah karena Ia sudah tahu segala sesuatu yang akan terjadi di dunia fana ini.

Kalau Tuhan Yesus yang seperti ini yang menjadi bayangan Anda, Anda tidak sendiri. Perhatikan lukisan *Christ Pantocrator* dari biara St. Catherine di Sinai di bawah ini (gambar tengah):



Lukisan ini adalah salah satu lukisan Tuhan Yesus yang paling tua yang berasal dari abad keenam. Jika Anda merasa gambar paling kiri tidak simetris, Anda tidak salah. Memang lukisan ini dengan sengaja dibuat demikian untuk menyimbolkan dua natur Tuhan Yesus, 100% Allah, 100% manusia. Jika gambar ini dibagi dua dan disimetriskan, Anda akan mendapatkan dua gambar di sisi kiri dan di sisi kanan. Salah satu sisi menggambarkan kemanusiaan-Nya, dan sisi lain menggambarkan keilahian-Nya. Pertanyaannya adalah, sisi mana yang menggambarkan keilahian-Nya, dan sisi mana yang kemanusiaan-Nya? Para kritikus seni tidak sepakat. Ada yang mengatakan bahwa sisi kiri adalah penggambaran keilahian-Nya, dengan kedua jari membentuk gestur memberkati, sementara sisi kanan adalah penggambaran kemanusiaan-Nya, dengan membawa buku sebagai gambaran bahwa Ia memberitakan firman Allah. Ada pula yang mengatakan kebalikannya, bahwa sisi kiri, di mana Tuhan Yesus digambarkan dengan ekspresi yang lebih lembut, menggambarkan kemanusiaan-Nya, sementara gambar di sisi kanan dengan ekspresi yang lebih tegas menggambarkan keilahian-Nya.

Apapun interpretasi Anda, hal yang dapat kita sepakati bersama adalah bahwa kedua sisi tersebut sama-sama menampilkan Tuhan Yesus yang relatif tanpa ekspresi, bukan? Ia tidak sedang tersenyum maupun menangis atau marah. Tradisi menggambarkan Tuhan Yesus sebagai sosok dengan roman yang datar te-

rus berlanjut dua ribu tahun. Media boleh berubah dari lukisan sampai film, tetapi Tuhan Yesus-nya tetap menunjukkan raut muka yang sama, yakni tanpa ekspresi, sehingga bukan hal yang mengherankan jika kita memiliki bayangan seperti itu tentang Tuhan kita. Tapi, coba Anda baca ayat berikut ini: "*TUHAN Allahmu ada di antaramu sebagai pahlawan yang memberi kemenangan. Ia bergirang karena engkau dengan sukacita, Ia membaharui engkau dalam kasih-Nya, Ia bersorak-sorai karena engkau dengan sorak-sorai, seperti pada hari pertemuan raya*" (Zef 3:17-18a).

Hah? Apa-apaan ini? Apa maksudnya Tuhan bergirang dan bersukacita karena kita? Apa maksudnya Tuhan akan bersorak-sorai karena kita? Terbalik! Bukankah seharusnya kita yang bergirang dan bersukacita karena Tuhan (Mzm 70:4)? Bukankah seharusnya kita yang bersorak-sorai karena Tuhan, seperti para pemazmur acap kali berkata? Kenapa justru sekarang malah Tuhan yang melakukan semua ini? Namun itulah yang Nabi Zefanya ingin lukiskan di dalam bagian ini. Ia mengajak para pembacanya, yakni para tawanan Yehuda yang dibuang ke Babel, mengimajinasikan Allah yang bergirang dan bersukacita karena mereka.

Sungguh gambaran yang berbeda dengan yang disuguhkan kepada kita sepanjang sejarah gereja! Manakala di bagian ini kita membaca tentang Allah yang meluap-luap emosinya - lebih lagi emosi yang tak terbandung itu adalah karena kita - kita disuguhi lukisan-lukisan dan penggambaran-

penggambaran akan Allah yang minim ekspresi. Pertanyaannya, mengapa demikian? Hal apa yang terjadi di masa lampau, yang kini menyebabkan kita memiliki gambaran akan sosok Allah yang sangat jauh dari penggambaran di Alkitab?

Stoisisme

Pada zaman Yunani kuno, sekitar abad ke-3 SM, muncullah sebuah aliran filsafat yang menjadi sangat populer hingga masa kini, yakni Stoisisme. Sebagai sebuah paham filsafat, Stoisisme mencakup banyak aspek, salah satunya adalah aspek etika. Bermula dari sebuah ceramah yang dibawakan oleh Zeno dari Citium di Athenam. Stoisisme mengajarkan bahwa manusia harus membebaskan dirinya dari emosi-emosi yang intens, tidak terpengaruh baik oleh sukacita maupun dukacita, serta ikhlas menerima situasi apapun tanpa mengeluh. Emosi intens ini, yang diistilahkan sebagai *passion*, harus ditekang.

Poin dari ajaran Stoisisme sebenarnya tidak buruk, yakni bahwa "kebajikan sudah cukup untuk kebahagiaan." Maksudnya, seseorang tidak memerlukan faktor-faktor eksternal untuk menjadi bahagia selama ia hidup dalam kebajikan. Sebaliknya pun berlaku: kemalangan dan malapetaka tidak perlu sampai mengguncang orang ke dalam kesedihan. Di dalam sebuah relasi antarpersonal, para penganut Stoisisme dituntut untuk, "bebas dari kemarahan, iri hati, dan kecemburuan." Meski tidak ada yang salah dengan prinsip-prinsip ini,

paham Stoisisme berdiri di atas sebuah presuposisi deterministik, yakni paham bahwa segala sesuatu yang terjadi di dunia ini adalah produk sebab-akibat dan manusia tidak benar-benar memiliki kehendak bebas untuk mengubah keadaan. Oleh sebab itu, salah satu prinsip kebajikan dalam Stoisisme adalah mengarahkan kehendak tersebut sesuai apa yang terjadi di dunia ini dan menerimanya. Itulah sebabnya manusia harus ikhlas menerima segala keadaan.

Ikhlas menerima segala keadaan tentunya bukan hal yang salah. Problemanya adalah ketika paham Stoisisme menjadikan pengekangan emosi sebagai perwujudan tertinggi dari keikhlasan ini. Apa yang dirasakan di dalam hati dipendam untuk dirinya sendiri dan tidak diekspresikan keluar untuk dilihat orang lain. Jika seseorang dikendalikan oleh emosi yang intens, atau *passion*, ia adalah seperti "anjing yang diikat ke gerobak dan harus pergi kemanapun gerobak itu pergi." Itulah sebabnya para penganut Stoisisme, termasuk para Stoisis modern, seringkali terlihat tanpa ekspresi meski mereka mungkin mengalami emosi yang sama bahkan lebih kuat daripada kita. Salah satu penggagas ide ini adalah Marcus Aurelius, seorang Kaisar Roma penganut Stoisisme yang sangat populer. Di dalam masa pemerintahannya dari tahun 161-180 M, Marcus mengamati apa yang penting dimiliki seorang pemimpin untuk dapat memerintah rakyatnya. Pengalaman ini ia tuangkan dalam bukunya yang berjudul *Meditations*.

Meditations berisi berbagai nasihat yang pada intinya adalah mengenai melepaskan diri dari emosi dan menggantikan emosi dengan rasio dan akal sehat.

Stoisisme menjadi paham yang sangat populer sampai zaman Tuhan Yesus dan gereja mula-mula. Bayangkan apa yang terjadi ketika orang-orang Yunani yang memegang etika Stoik ini kemudian mendengarkan kabar Injil mengenai seorang Guru Agung bernama Yesus. Tak ayal lagi yang ada di kepala mereka adalah guru-guru Stoik yang mereka temui: minim ekspresi, mengekang *passion* atau emosinya dan tidak pernah menampilkannya kepada orang lain. Bagaimanapun, orang yang menunjukkan emosinya adalah orang-orang dengan level kebajikan rendah! Demikianlah kisah bagaimana kita pada akhirnya mendapatkan lukisan-lukisan Tuhan Yesus yang datar dan tanpa emosi pada masa itu.

Pertanyaannya sekarang adalah: apakah paham Stoisme benar? Apakah keahlian kita dalam menyembunyikan emosi dan memperlihatkan ekspresi datar merupakan ukuran seberapa bajiknya kita sebagai manusia?

Pertama-tama, perhatikan bahwa logika tersirat paham Stoisme sangatlah sederhana: *manusia tidak bisa mengontrol keadaan. Yang dapat ia kontrol adalah emosinya sendiri. Jadi, emosi harus dikontrol.* Apakah hal ini salah? Jawabannya adalah ya dan tidak. Tidak, karena sampai batas-batas tertentu kita memang harus me-

ngendalikan emosi kita. Jangan sampai kita begitu berlarut-larut dalam kesedihan kita sampai-sampai kita kehilangan semangat hidup maupun dikuasai amarah sampai kita melukai orang lain.

Tetapi di saat yang sama prinsip ini juga dibangun di atas dasar yang lain, yakni kontrol. Kaum stoik menempatkan kontrol sebagai hal yang paling esensial, dengan kata lain sebagai idol atau berhala, tidak berbeda dengan para *control-freak* atau orang-orang gila kontrol. Perbedaannya hanyalah manakala *control-freak* haus mencari kontrol atas hal-hal eksternal sebagai nilai utama, kaum stoik mengejar kontrol penuh atas diri sendiri.

Sekali lagi, berusaha mengontrol diri sendiri adalah hal yang baik. Bagaimanapun, penguasaan diri adalah buah Roh (Gal 5:22-23). Masalahnya, Firman Tuhan tidak menyuruh kita begitu ekstremnya mengontrol diri sampai-sampai harus mengekang emosi dan tidak mengizinkan ekspresi kita keluar. Sebaliknya, Alkitab dipenuhi dengan kisah mengenai orang-orang yang begitu dalam mengekspresikan emosinya bagi Tuhan: Daud yang menari-nari sekuat tenaga di hadapan Tuhan (2 Sam 6: 14); Nehemia yang menangis dan berkebung karena keadaan kota Yerusalem (Neh 1:4); Musa yang marah ketika melihat orang-orang Israel menyembah patung lembu emas, sampai-sampai melemparkan kedua loh batu bertulis sepuluh hukum Allah (Kel 32: 19); dan banyak lagi. Tentu bukan tanpa maksud Allah menciptakan kita

sebagai makhluk yang memiliki emosi dan perasaan. Bahkan kemampuan untuk mengekspresikan emosi kita adalah anugerah dari Tuhan. Sebaliknya, salah satu tanda orang yang mengalami *schizoid personality disorder* adalah ketidakmampuan menampilkan emosi. Ini bukanlah kritik, lebih-lebih celaan, kepada orang yang memang ekspresinya datar, karena baik mereka yang tidak bisa menunjukkan emosi maupun mereka yang mengekspresikan emosinya tetapi dengan cara yang salah dan berlebihan, sama-sama tidak sehat secara kejiwaan. Tanda seseorang yang sehat secara kejiwaan adalah kemampuan untuk mengekspresikan perasaannya secara tepat dan wajar.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa paham Stoisisme tidak sepenuhnya salah. Ada hal-hal yang baik yang dapat kita pelajari sebagai orang Kristen. Namun jika ditarik terlalu jauh, paham ini akan membuat kita tidak dapat menikmati salah satu anugerah yang telah Tuhan karuniakan, yakni emosi serta kemampuan untuk mengekspresikan emosi tersebut.

Tetapi paham Stoisisme bukanlah satu-satunya pemikiran Yunani yang menyebabkan banyaknya bayangan akan Tuhan Yesus yang minim berekspresi. Jika pemikiran Stoisisme lebih berbicara soal etis, pemikiran yang satu ini langsung menyentuh titik permasalahan, yakni pemikiran teologis Yunani.

Divine Impassibility

Tahun 399 SM, seorang filsuf yang sangat terkemuka diadili di

Athena atas tuduhan ateisme dan ketidaksalehan. Ia dikatakan sebagai penyesat kaum muda Athena sampai mereka menyimpang dari ajaran agama yang benar. Filsuf tersebut tidak hanya tidak percaya kepada dewa-dewi sesembahan kota tersebut, ia bahkan dikatakan percaya hal-hal supranatural lainnya dan memperkenalkan Dewa yang baru. Dengan kata lain, tuduhan penghujatan dan penyesatan. Atas tuduhan ini, pengadilan memutuskan agar guru filsafat tersebut dihukum mati.

Tidak, filsuf ini bukanlah Tuhan Yesus, meski cerita mereka mengandung banyak keserupaan (bagaimanapun, Tuhan Yesus tidak hidup di Athena pada abad keempat sebelum masehi). Filsuf yang pada akhirnya dihukum dengan disuruh minum racun tumbuhan hemlock ini adalah Sokrates. Tidak salah tuduhan yang mengatakan bahwa Sokrates melakukan penyesatan karena ia memperkenalkan sosok Dewa yang berbeda dari dewa-dewa Athena lainnya.

Seperti apakah para dewa-dewa Athena ini? Tentu kita sudah sering mendengar kisahnya, bukan? Minimal kita pernah mendengar mitologi tentang Hercules, sosok yang setengah manusia dan setengah dewa, yang kisahnya diadopsi dalam film Disney. Yang Disney tidak beritahukan di dalam film-film animasi mereka adalah bahwa Hercules sebenarnya adalah hasil persetubuhan Alcmena, seorang gadis manusia, dan Zeus yang adalah dewa

tertinggi di Yunani. Beberapa sumber bahkan menafsirkan bahwa Zeus sebenarnya memperkosa Alcmene dalam nafsunya. Parahnya, Alcmene bukan satu-satunya korban Zeus. Kisah tentang gadis-gadis lain seperti Europa, Calisto, Antiope, dan lain sebagainya menunjukkan betapa tidak terkontrolnya hasrat dewa petir tersebut. Tak hanya Zeus, dewa-dewa lain seperti Poseidon, Hades, dan Dionysus juga masing-masing memiliki koleksi korbannya sendiri-sendiri.

Mungkin Anda yang telah lama menjadi orang Kristen dan tidak pernah mendengar hal-hal ini mengernyitkan dahi. "Bagaimana mungkin dewa-dewa ini bisa melakukan hal-hal maksiat seperti ini? Apakah mereka juga mirip seperti manusia atau Iblis, pernah mengalami kejatuhan sehingga menjadi sejahat itu?" Jawabannya adalah tidak. Menurut mitologi Yunani, sejak asal-muasalnya, para ayah, ibu, dan generasi dewa-dewi sebelum mereka (ya, dewa-dewi dapat beranak-pinak dalam mitos-mitos Yunani) sudah sama bejatnya seperti mereka. Pada mulanya, tiga dewa tertua menciptakan dunia ini: Chaos, Gaia, dan Eros. Gaia memiliki dua anak. Salah satu anak tersebut bernama Ouranos yang kemudian ia jadikan suaminya. Mereka menghasilkan 315 anak. Ouranos mencurigai anak-anaknya karena melihat mereka memiliki potensi untuk menggulingkan pemerintahannya.

Tentu saja Gaia tidak senang akan hal ini. Jadi, sang ibu memberikan sebuah sabit kepada yang terbungsu dari 315 anaknya, yakni Cronos. Cronos kemudian menggunakan sabit tersebut untuk mengebiri ayahnya sendiri, Ouranos. Dari spermanyalah Aphrodite, dewi kecantikan, lahir. Cronos kemudian menikahi saudara perempuannya sendiri, yakni Rhea. Namun, ia lantas melakukan apa yang ayahnya dahulu lakukan: mencurigai anak-anaknya sendiri. Namun celaknya ia lebih jahat daripada ayahnya. Takut karena akan ada anaknya yang kemudian membunuhnya, sama seperti yang ia lakukan kepada ayahnya, Cronos memakan setiap anak yang Rhea lahirkan untuknya. Dengan kata lain, ia menjadi lebih jahat daripada Ouranos.

Rhea, sama halnya dengan Gaia, tidak suka hal ini. Jadi, Rhea diam-diam menyembunyikan seorang anak laki-laki yang ia lahirkan, yakni Zeus. Singkat cerita, Zeus mengalahkan Cronos dalam sebuah peperangan. Demikianlah kisah bagaimana para dewa-dewi Olympia pada akhirnya dapat memerintah. Dan sebagaimana Cronos lebih jahat daripada Ouranos, ayahnya, demikian pula para dewa-dewi Olimpia, khususnya Zeus, lebih jahat daripada ayahnya.

Dewa-dewi seperti inilah yang ditentang Socrates. Untuknya, dewa-dewi yang bejat, tidak bisa mengekang nafsu, kekanak-kanakkan, dan penuh paranoia ini tentulah bukan Dewa

yang sejati. Baginya, Dewa yang sejati haruslah Dewa yang Maha Bijaksana dan Maha Bermoral. Sayangnya, ketika pengadilan menuntut agar ia memberitahukan siapa Dewa itu, Socrates mengarahkan bahwa ia tidak mengenalnya. Dewa inilah yang, sekitar empat ratus tahun sesudah kematian Socrates, dijumpai mezbahnya oleh Paulus saat ia ke Athena, bertulisan "Kepada Allah yang tidak dikenal" (Kis 17:23).

Tentu saja pemahaman Socrates sangat mencerahkan penduduk Athena di zamannya. Namun, pemahaman seperti ini menjadi berbahaya ketika ditarik ke ekstremnya. Socrates menggunakan akal budi dan nalarnya sendiri untuk memasang kriteria tentang Allah yang sejati. "Allah yang sejati harus blah, blah, blah..." seolah-olah nalar manusia adalah penentu apakah suatu entitas adalah Allah yang sejati atau bukan. Akibatnya, itulah yang dilakukan orang-orang Yunani yang sudah percaya kepada Tuhan Yesus Kristus. Mereka juga menggunakan rasio mereka sendiri untuk merumuskan sifat atau atribut-atribut Allah. Sebagian dari atribut-atribut ini sesuai dengan kebenaran Alkitab. Namun, tidak sedikit atribut-atribut ini tidak disebutkan maupun diimplikasikan secara tersirat oleh Alkitab. Bahkan ada beberapa yang bertentangan dengan kesaksian Alkitab!

Salah satu atribut ini disebut *divine aseity*, yakni bahwa Allah adalah Allah yang *self-sufficient* (cukup pada dirinya sendiri) dan independen

dari segala sebab-akibat. Dengan kata lain, Ia sama sekali tidak bisa dipengaruhi oleh apapun. Tidak ada perubahan pada diri-Nya, termasuk perubahan emosi dan perasaan, yang terjadi karena hal-hal eksternal. Setidaknya ada dua ayat yang sering dipakai untuk mendukung doktrin ini, yakni:

*** Roma 11:35-36:** Di ayat 35, Paulus mengutip Ayub 41:11, mengatakan bahwa Allah tidak berhutang kepada siapapun karena tidak ada yang pernah memberikan sesuatu kepada-Nya. Mengapa demikian? Jawabannya adalah di ayat berikutnya: karena segala sesuatu adalah "Dari dia, dan oleh Dia, dan kepada Dia." Tidak ada satupun yang dimiliki ciptaan yang bukan dari Allah. Sebagai Pencipta, Ia adalah sumber dari segala ciptaan, termasuk segala yang abstrak seperti segala peristiwa yang terjalin dalam hukum sebab-akibat.

*** Kisah Para Rasul 17:23-29:** Paulus mengatakan bahwa Allah sejati, yakni Allah yang tidak dikenal itu, tidak dilayani oleh tangan manusia, seolah-olah Ia kekurangan apa-apa. Bagaimana dengan ketika Paulus menyuruh jemaat di Roma untuk mempersembahkan tubuh mereka sebagai persembahan yang kudus dan berkenan (Rm 12:1)? Persembahan dan pelayanan kita baginya adalah ibarat memegang cermin untuk memantulkan cahaya matahari kembali kepada matahari tersebut. Kita tidak menambahkan cahaya apapun kepada matahari karena cahaya tersebut berasal dari matahari itu sendiri.

Doktrin *divine aseity* masih dapat diterima berdasarkan penafsiran kedua ayat di atas. Bagaimana pun, Allah kita memang adalah Sumber dari segala sesuatu dan tidak membutuhkan kita, ciptaan-Nya, untuk menambah kemuliaan-Nya. Namun doktrin ini kemudian ditarik lebih jauh untuk mengatakan bahwa perasaan atau emosi Tuhan tidak dapat dipengaruhi oleh apapun, termasuk para manusia. Ia adalah Penyebab Utama yang tidak bisa disebabkan. Dengan kata lain, tidak mungkin ada sesuatu di luar diri-Nya yang menyebabkan perubahan dalam dirinya, misalkan perubahan dalam perasaan-Nya. Selain itu, berhubung Allah juga adalah Allah yang tidak berhutang apapun pada ciptaan-Nya, Ia tidak berhutang pula akan hal-hal abstrak seperti emosi dan perasaan. Tidak pernah ada sesuatu pun yang manusia lakukan yang dapat membuat Allah menjadi senang maupun sedih.

Doktrin ini, doktrin yang mengatakan bahwa Allah tidak mengalami perubahan perasaan oleh hal-hal di luar diri-Nya disebut *divine impassibility*. Coba tebak akar kata untuk kata *impassibility*. Jika Anda menjawab "*passion*", kata yang berarti emosi intens seperti yang telah dijelaskan di atas, jawaban Anda benar. Sehingga kata *impassibility* secara harafiah berarti "tanpa *passion*".

Apakah doktrin ini benar? Terlepas dari apapun pandangan Anda, doktrin ini diterima dan sangat populer tidak hanya pada abad pertengahan, tetapi juga sejak zaman bapa-bapa gereja.

Bapa gereja Theodoret dari Cyrus misalnya, menulis "adalah penghujat, mereka yang mengatakan bahwa ada *passion* di dalam natur ilahi". Bapa gereja Agustinus, yang tulisan-tulisannya sangat mempengaruhi Martin Luther dan John Calvin, juga memegang hal ini. Hingga kini, doktrin ini masih dipegang oleh penganut *classical theism* yang tersebar di seluruh denominasi Kekristenan.

Bagaimana cara penganut *classical theism* menjelaskan ayat-ayat yang menunjukkan emosi dalam diri Allah, seperti ketika Tuhan Yesus tergerak hati-Nya oleh belas kasihan? Ada tiga strategi: satu, strategi heterodoks, dan dua, strategi orthodox. Strategi heterodoks adalah dengan mengatakan bahwa Tuhan Yesus berkepribadian ganda: pribadi manusia dan pribadi ilahi. Hanya pribadi manusia-Nya saja yang tergerak, tetapi bukan pribadi ilahi-Nya. Pribadi ilahi-Nya tetaplah *impassible*. Namun, jawaban ini tidak hanya merupakan paham bidat Nestorianisme, jawaban ini tidak dapat menjelaskan ayat-ayat di dalam Perjanjian Lama seperti Mzm 78:40; Ul 32:15-16; Hak 2:12-13; 1 Sam 15:10-11; Yes 63:10; Yer 31:20, dan termasuk ayat yang di awal kita baca, Zef 3:17-18a.

Jawaban yang mungkin lebih dapat diterima adalah dengan mengatakan bahwa ayat-ayat ini hanyalah sekedar anthropopathism, menyematkan pathos atau perasaan-perasaan manusia kepada sesuatu yang bukan manusia, dalam hal ini Allah. Sama seperti ayat-ayat yang

mengandung anthropomorphism, yakni ayat-ayat yang menyebut "tangan Allah", "mata Allah", dan bagian-bagian tubuh manusia yang lain, ayat-ayat seperti ini tidak boleh dimengerti secara literal. Kemarahan, kegirangan, dan kesedihan Tuhan hanyalah cara penulis Alkitab menggambarkan Allah, sama seperti tangan, mata, dan mulut Allah.

Lantas, bagaimana menjelaskan ayat-ayat yang mengatakan bahwa Tuhan Yesus menangis dan tergerak oleh belas kasihan? Cara pertama adalah dengan mengatakan bahwa ayat-ayat, sama seperti ayat-ayat di Perjanjian Lama, juga merupakan *anthropopathism*. Namun ini berarti Tuhan Yesus bukan sepenuhnya manusia. Cara kedua adalah dengan mengatakan bahwa di dalam natur kemanusiaan-Nya Tuhan Yesus mengalami perasaan-perasaan seperti itu, tetapi natur keilahian-Nya tidak, seperti yang dikemukakan oleh Thomas Aquinas. Namun, apa bedanya pemikiran seperti ini dengan Nestorianisme? Hanya bahasanya saja yang diubah, tetapi intinya tetap sama: memilah-milah natur Tuhan Yesus. Jelas ini bertentangan dengan Pengakuan Iman Kalsedon yang mengatakan, "kami mengakui Kristus, Tuhan, dan Putra tunggal yang satu dan sama itu, dikenal dalam dua hakikat tanpa kekacauan, perubahan, pemilah-milahan, atau pemisahan."

Jawaban yang ketiga adalah dengan memperhalus definisi *divine impassibility*. Berbeda dengan definisi klasik mengenai *divine impassibility*, para teolog kontem-

porer yang meredefinisi doktrin ini mengatakan bahwa Allah bukannya tidak memiliki perasaan. Thomas H. McCall, misalnya, dalam bukunya *Forsaken*, mengatakan "... *impassibility* berarti bahwa kasih Allah teguh dan sempurna secara absolut... Dengan kata lain, mengatakan bahwa Allah *impassible* (di dalam pengertian Kristiani) adalah untuk mengakui bahwa kasih kudus Allah adalah sempurna" ("*Impassibility thus means that God's love is absolutely steadfast and perfect... In other words, to say that God is impassible is (in the Christian sense) to affirm that God's holy love is perfect*"). Thomas G. Weinandy dalam bukunya *Does God Suffer?* mengatakan hal serupa. "Mengatakan bahwa Allah *impassible* berarti meyakini dan menekankan kebaikan-Nya yang sempurna dan kasih-Nya yang tak pernah berubah" ("*To say that God is impassible is again to ensure and to accentuate his perfect goodness and unalterable love*"). Dengan kata lain, *divine impassibility* sama sekali tidak berbicara mengenai ketiadaan perasaan dalam diri Tuhan, melainkan tentang kesempurnaan dan ketidakberubahan kasih Tuhan.

Tetapi, jika ini yang dimaksudkan oleh para penganut doktrin *divine impassibility*, mengapa perlu menggunakan terminologi "*impassibility*", sebuah terminologi yang sangat mudah di salah mengerti? Alkitab telah memiliki istilah yang sangat terkenal yang merujuk ke atribut ketidakberubahan kasih Tuhan, yakni "kasih setia" (dalam bahasa Ibrani "*chesed*"). Begitu terkenalnya istilah

ini, sampai-sampai kata ini diulang 250 kali sepanjang Perjanjian Lama berkenaan dengan Tuhan. Bahkan sepanjang Mazmur 136 didedikasikan untuk memuji-muji kasih setia Tuhan. Daripada susah payah mengadopsi dan kemudian menjelaskan kata "*impassibility*", sebuah terminologi yang sarat filsafat Yunani yang cenderung bertentangan dengan kesaksian Alkitab, mengapa tidak menggunakan istilah yang lebih Alkitabiah, mudah di mengerti, dan indah, yakni "kasih setia"?

Namun tidak dapat dipungkiri bahwa doktrin ini, dengan definisi klasiknya mengenai ketiadaan *passion* dalam diri Allah, sangatlah populer hingga masa kini. Itulah alasan lain mengapa kita mendapatkan gambaran-gambaran Allah yang minim ekspresi.

Allah yang Menari dan Bernyanyi Karena Umat-Nya?!

Jika kita kembali kepada kesaksian Alkitab, kita akan menemukan bahwa Allah kita, berikut Yesus Kristus, Anak-Nya yang tunggal, bukanlah sosok seperti dalam ideal filsafat Yunani. Allah kita, Allah yang menciptakan berbagai emosi serta segala kekayaan ekspresinya, tentu juga adalah Allah yang memiliki emosi dan dapat berekspresi. Itulah artinya manusia diciptakan menurut gambar dan rupa Allah (Kej 1:27). Ekspresi yang tertinggi dan terjelas dari Allah yang memiliki emosi tentunya adalah Yesus Kristus, Allah yang berinkarnasi menjadi manusia.

Apakah Tuhan Yesus tidak menangis sesudah Ia lahir? "Bayi terbangun, tiada menangis" ("*But little Lord Jesus, no crying He makes*"). Demikian syair lagu *Away in a Manger*. Tapi, mana ada bayi terbangun yang tidak menangis? Tentu saja Tuhan Yesus pun menangis ketika bangun, seperti bayi-bayi sehat pada umumnya. Bagaimana perjamuan di Kana? Apakah Maria menemukan Tuhan Yesus berdiri di pojokan, tidak turut tertawa gembira dalam pesta tersebut? Tentu tidak. Berhubung Tuhan Yesus juga adalah kerabat jauh dari mempelai, dapat dipastikan bahwa Ia tentunya bergabung dalam pesta yang penuh kebahagiaan tersebut. Ia mungkin sedang menyapa dan menyambut para hadirin dengan senyum lebar dan pelukan hangat. Ia bahkan mungkin sedang menari mengikuti irama musik yang riuh, seperti yang lazim dilakukan orang pada masa itu dalam pesta pernikahan. Pada akhirnya, inilah mujizat pertamanya: mengubah air menjadi anggur. Dengan kata lain, mujizat pertama Tuhan Yesus adalah untuk *keep the party going!* Supaya pesta tetap berlangsung!

Jadi, kembali ke Zefanya 3:16-17a, tidak perlu heran kalau ayat ini mengajak kita untuk membayangkan sosok Allah yang penuh kegirangan pesta. Bayangkan bahwa Anda adalah tawanan perang di sebuah kerajaan yang sangat kejam, jauh dari kampung halaman Anda. Anda dan tawanan-tawanan lainnya dibelenggu dan dirak, entah untuk dijual sebagai budak atau digiring ke tiang

gantung. Para ibu dan anak-anak menjerit pilu. Namun, tiba-tiba Anda mendengar suara ringkikan kuda dari kejauhan. Ketika Anda menoleh, bak di film-film fantasi, Anda melihat seorang ksatria berbaju zirah menyambar para pasukan kerajaan jahat tersebut dengan pedangnya. Di belakang ksatria tersebut adalah para prajurit yang menarik Anda dan tawanan-tawanan lain keluar dari medan berdarah itu. Dari kejauhan Anda menyaksikan satu per satu musuh Anda tumbang dan tak ada yang tersisa. Sang ksatria kemudian memacu kuda putihnya menuju Anda. Tentu Anda terpuak oleh wibawanya. Anda jatuh di atas kedua lutut dan bersujud, hendak menghaturkan syukur. Anda melihat ksatria itu membuka ketopong penutup wajahnya, membayangkan bahwa Anda akan melihat sosok yang kelewat *cool*, kalau tidak mau dibilang minim ekspresi, seperti jagoan di film-film.

Jadi, bayangkan betapa kagetnya Anda saat menemukan bahwa ksatria itu adalah Raja Anda. Lebih-lebih lagi, ketika Anda melihat mata-Nya berbinar-binar saat melihat Anda dan rekan-rekan Anda selamat. Ia turun dari kudanya dan langsung membuka lengan-Nya lebar-lebar dan memeluk Anda. Anda masih terlalu tertegun untuk membalas pelukan-Nya. Ia melepaskan pelukan-Nya, menggenggam erat-erat bahu Anda sambil merekahkan senyum lebar yang memberi Anda harapan dan

keyakinan. "Jangan takut!" Kata-Nya kepada Anda dan tawanan-tawanan lainnya, "Aku akan membawa kamu pulang!" (Zef 3:16, 20). Sesampainya Anda dan rekan-rekan Anda kembali dengan selamat, rupanya Raja Anda telah menyiapkan pesta besar-besaran untuk menyambut kepulangan Anda. Di sanalah Anda menyaksikan-Nya bernyanyi, menari, dan melompat dengan tawa lepas. Yang Anda lihat bukan ekspresi senang biasa. Anda seolah melihat sukacita itu sendiri diejawantahkan dalam diri Raja Anda.

Itulah gambaran yang Zefanya ajak para pembacanya untuk mengimajinasikan. Untuk orang-orang Israel di dalam pembuangan di Babel yang tengah berduka sekaligus penuh penyesalan akan dosa-dosa mereka, tidak ada penghiburan yang lebih indah daripada membayangkan Allah mereka tidak hanya akan menyelamatkan mereka, tetapi juga bersukacita karena mereka. Di dalam bahasa aslinya, ayat ini bahkan menyiratkan Allah menari dan bernyanyi karena umat-Nya. Tentu bukan karena umat-Nya adalah umat yang hebat dan membanggakan. Sebaliknya, umat-Nya adalah umat yang bebal dan tegar tengkuk, tetapi pulang ke rumah dengan selamat.

Bagaimana menurut Anda? Apakah Anda memilih Allah yang menari dan bersukacita versi Alkitab, atau Allah yang kelewat *cool* dan minim ekspresi versi filsafat Yunani?

Devina Benlin Oswan, M.Th

MELONJAK DENGAN PENUH SUKACITA

"Sebab sesungguhnya, ketika salammu sampai kepada telingaku, anak yang di dalam rahimku melonjak kegirangan."

Lukas 1:44

"Bersukacitlah senantiasa dalam Tuhan! Sekali lagi kukatakan bersukacitalah. Hendaklah kebaikan hatimu diketahui semua orang. Tuhan sudah dekat."

Filipi 4:4-5

MENGENAL LEBIH DEKAT

Membicarakan dan mengupastentang sukacita itu sangatlah menarik, karena sukacita ini kebutuhan utama dari manusia. Siapapun pasti mencari untuk mendapatkannya. Mengapa? Karena sukacita berkenaan dengan kesenangan atau kegembiraan yang meluap dari dalam hati, yang membawa kebahagiaan bagi yang mengalami sukacita itu. Siapakah yang tidak mau hal ini terjadi dalam kehidupannya? Semua pasti mau!

Sukacita bersifat umum. Artinya, kondisi apapun dan siapapun bisa menjadi penyebab dan mengalami sukacita. Maka tidaklah mengherankan, semua orang pasti ingin mendapatkan dan mengalami sukacita. Segala usaha dan perjuangan dilakukan untuk dapat meraih serta memperoleh sukacita. Meskipun hal ini tidaklah

semudah membalikkan tangan, tetapi penuh dengan perjuangan, itu tidak pernah menyurutkan semangat untuk mendapatkannya. Kalau tidak didapatkan, kehidupan ini pasti penuh dengan kesedihan, kepahitan, kemarahan, kekecewaan dan keputusan yang membawa penderitaan. Ada kondisi buruk bahkan sangat buruk kalau sukacita tidak dialami. Tentunya sangatlah mengeherikan dan menakutkan menjalani kehidupan seperti ini

Karena sukacita berkenaan dengan permasalahan hati, yaitu hati yang meluap dengan sukacita, maka mau tidak mau hati ini haruslah dikelola terlebih dulu dengan baik. Setelah dikelola, baru dapat mempengaruhi pemikiran, emosi, kehendak dan perilaku. Kuncinya pada hati, karena hati adalah pusat dari pemikiran, perilaku dan aktivitas dari manusia. Tuhan Yesus pernah berkata: *"Karena dari hati timbul segala pikiran yang jahat, pembunuhan, perzinahan, percabulan dan hujat. Itulah yang menajiskan orang"* (Mat 15:19-20a).

Pernyataan yang diungkapkan Kristus ini bersifat negatif dan kenyataannya memang demikian. Hadirnya dosa membuat hati sangat terpengaruh. Hati menjadi 'tempat' yang lebih banyak dipakai untuk memikirkan, merencanakan hal-hal yang negatif. Hati menjadi motivasi

utama yang menggerakkan orang berperilaku. Hati adalah 'kegelapan' yang sangat sulit ditembus oleh siapapun, termasuk oleh si pemilik dan Iblis sekalipun. Hanya Tuhan saja yang paling tahu apa yang ada di dalam kedalaman hati. Inilah yang membuat manusia seringkali kehilangan sukacitanya, karena hatinya banyak dipenuhi sampah-sampah dosa dan dunia.

Kondisi dari hati yang demikian ini perlu dikenali lebih dekat supaya melalui pengenalan ini pengelolaan hati dapat dilakukan dengan tepat. Apalagi kalau pembahasan dan pengupasan sukacita dihubungkan dengan berita Natal. Pasti perlu lebih dikelola, supaya berita Natal ini lebih membawa serta menghadirkan sukacita. Bukan hanya sekedar sukacita saja, tetapi sukacita yang penuh, bahkan sampai meluber keluar sehingga bisa dicicipi dan dirasakan oleh orang lain. Inilah berkat dari sukacita yang harus terjadi di dalam kehidupan setiap orang percaya.

SUKACITA: PENGELOLAAN HATI

Apakah manusia bisa mengelola hatinya? Bagaimana caranya sehingga hati yang meluap dengan sukacita itu didapatkan? Langkah pertama, kita perlu membuka diri untuk belajar dari respon yang Elizabet berikan pada saat Maria datang mengunjunginya. Kunjungan ini bukanlah sekedar kunjungan biasa, yaitu mengunjungi sanak famili saja. Hal ini dibuktikan pada saat Maria datang dan kemudian memberikan salam kepada Elizabet yang adalah

saudara sepupunya, dikatakan: "Pada saat mendengar salam sampai di telinganya, anak di dalam kandungan Elizabet melonjak kegirangan". Perhatikan, ada ketidakwajaran, yaitu Anak di dalam kandungan Elizabet melonjak dengan kegirangan. Apakah ini betul dan benar? Apakah bayi di dalam kandungan sungguh bisa memberikan respon kegirangan?

Jawabannya bisa! Karena anak di dalam kandungan ini adalah makhluk hidup, bukan benda mati. Ada hubungan yang sangat dekat dan akrab dengan si ibu yang mengandungnya sehingga apapun yang terjadi pada si ibu pasti sangat mempengaruhi anak di dalam kandungannya. Sebaliknya juga begitu. Apalagi pada saat Maria mengunjungi Elizabet, usia anak di dalam kandungan Elizabet sudah 6 bulan. Dengan demikian respon gerakan dan lonjakan anak yang ada di dalam kandungan itu sangat dirasakan sekali oleh Elizabet. Bukan dibuat-buat, tetapi nyata apa adanya.

Bahkan di dalam kondisi-kondisi tertentu, kadangkala anak di dalam kandungan bisa melakukan gerakan menendang dengan sangat aktif dan kuat yang dapat dirasakan oleh ibunya. Ini adalah bentuk ekspresi kegirangan - sukacita dari si anak yang dirasakan oleh si ibu. Terjadi ikatan batin yang sangat kuat antara ibu dan anak. Hubungan yang paling dekat dan menyatu adalah hubungan ibu dan anak, karena anak dari belum ada sampai dilahirkan ada di dalam kandungan ibu, sehingga gerakan apapun yang dilakukan anak di dalam

kandungannya, dikenal sekali oleh si ibu. Sebaliknya, kalau terjadi anak di dalam kandungan kurang dan tidak ada gerakan bahkan banyak diamnya, si ibu pasti ketakutan dan gelisah. Tidak tahu dengan tepat apa yang terjadi dengan anak yang ada di dalam kandungannya. Apakah masih ada kehidupan, bertumbuh dan berkembang, atau sedang menuju kepada kondisi yang tidak diinginkan? Memang, yang terjadi di dalam kandungan, termasuk hati dan kehidupan ini, tidak ada yang tahu. Apakah membawa sukacita atau yang sebaliknya? Semua tidak bisa diprediksi dengan tepat.

Namun demikian, kalau sampai anak di dalam kandungan Elizabet bisa melonjak kegirangan, pasti ini berkenaan dengan sesuatu yang luar biasa, yang dirasakan oleh Elizabet sendiri dan teristimewa oleh anak yang masih ada di dalam kandungannya. Dengan sangat jelas Alkitab mengatakan bahwa pada saat Maria memberikan salam, maka "Elizabetpun penuh dengan Roh Kudus". Artinya, ada hadirat Allah yang sungguh memenuhi kehidupan dia. Kehadiran Allah inilah yang membuat tidak hanya Elizabet bersukacita, tetapi juga anak yang ada di dalam kandungannya mengalami sukacita yang sama. Hal ini dapat terjadi karena ada kuasa Ilahi yang memenuhi ibu dan anak ini.

Ditambah lagi, baik Elizabet maupun Maria adalah 2 perempuan yang secara hitung-hitungan manusia tidak bisa punya anak karena Elizabet mandul, sedangkan Maria masih pe-

rawan. Jadi, mustahil keduanya bisa mendapatkan anak. Namun Tuhan pasti dapat melakukan hal-hal yang penuh keajaiban yang tidak pernah dapat dilakukan oleh manusia, dunia, termasuk Iblis. Hanya Tuhan yang sanggup melakukan. Ditambah lagi, secara penetapan Tuhan, anak yang dikandung Elizabet dan Maria ini ternyata sudah Tuhan tentukan memiliki hubungan yang sangat erat dan tidak terpisahkan satu dengan yang lainnya. Kedua anak ini kelak setelah dewasa akan memiliki tugas panggilan yang saling melengkapi.

Anak Elizabet adalah Yohanes pembaptis yang ditetapkan sejak dari kekekalan sebagai pembuka jalan yang mempersiapkan kedatangan dari anak Maria, yaitu Kristus yang adalah Mesias dan Juru Selamat manusia. Inilah keajaiban dan mujizat yang sangat luar biasa dan menyentuh hati! Bagaimana tidak? Prinsip iman yang benar dan solid tentang sukacita, yaitu sukacita baru hadir di dalam hati kalau dimulai dari mendengar salam, di mana salam di dalam konteks berita Natal selalu berisi tentang "Kasih Karunia Tuhan". Kebenaran ini jelas terlihat dari salam yang diucapkan Malaikat pada saat menemui Maria: "**Salam, hai engkau yang dikaruniai, Tuhan menyertai engkau**" (Luk1:28). Jadi, salam yang berisi kasih karunia Allah ini berisi penyertaan Tuhan. Penyertaan Tuhan inilah yang membuat siapapun seharusnya tidak lagi menjadi takut, tetapi penuh dengan sukacita yang Tuhan karuniakan dan sediakan melalui lawatan Tuhan lewat kedatangan Kristus (Luk 1:13, 2:10).

Lebih dalam lagi, ternyata anak di dalam kandungan Elizabet melonjak kegirangan karena Elizabet dipenuhi oleh Roh Kudus. Ada hadirat Tuhan lewat Roh Kudus yang tinggal – menetap. Pemenuhan Roh Kudus pasti tidak hanya dialami oleh Elizabet, tetapi juga oleh setiap orang percaya. Pembuktiannya jelas dikatakan oleh Rasul Paulus: *"Atau tidak tahukah kamu, bahwa tubuhmu adalah bait Roh Kudus, yang diam di dalam kamu, Roh Kudus yang kamu peroleh dari Allah – dan bahwa kamu bukan milik kamu sendiri"* (1 Kor 6:19).

Secara kebenaran teori, seperti Elizabet dipenuhi oleh Roh Kudus, tubuh orang percaya yang menjadi bait tempat Roh Kudus tinggal, juga menjadikan orang percaya dipenuhi oleh Roh Kudus. Ada hadirat Tuhan yang tinggal untuk menyertai. Bahkan yang lebih memberikan kemantapan, ternyata tidak hanya Roh Kudus yang menyertai, tetapi juga Tuhan Yesus sendiri. Sebelum Dia kembali ke surga, Dia memerintahkan murid-murid-Nya untuk pergi memberitakan kabar sukacita dengan pesan yang sangat jelas sekali: *"Dan ketahuilah, Aku menyertai kamu senantiasa sampai kepada akhir zaman"* (Mat 28:20b).

Semua kebenaran ini menjadi dasar pijakan untuk melakukan pengelolaan hati, supaya hati yang menjadi pusat hidup dan aktivitas manusia ini bisa menjadi sumber lahirnya sukacita. Dengan demikian sukacita itu tetap ada, bahkan senantiasa ada, tidak pernah habis, berhenti dan kosong. Mengapa? Ada 2 jawaban yang bisa diberikan, yaitu:

1. Mengalami salam, yaitu memikirkan tentang kasih karunia Tuhan yang sudah diberikan – dilimpahkan dan Imani akan terus dialirkan dari tahta Tuhan di sorga. Kasih karunia tentang adanya penyertaan Tuhan lewat kehadiran Roh Kudus yang menjadikan tubuh "bait" Roh Kudus. Ingat selalu bahwa Roh Kudus tinggal menetap di dalam kehidupan orang percaya. Tidak sendirian, tetapi ada kehadiran Tuhan.

2. Pasti mengalami sukacita. Sukacita yang bukan berasal dari diri manusia, dunia, apalagi Iblis, tetapi dari Tuhan lewat kehadiran Roh Kudus yang memenuhi hidup orang percaya. Pemenuhan inilah yang seharusnya membuat orang percaya mempunyai kualitas hidup yang berbeda, khususnya hidup di dalam sukacita. Sukacita bukan tergantung pada situasi dan kondisi yang baik dan lancar saja, tetapi pada Tuhan sendiri, yang bisa menyertai meskipun kita ada di dalam "bayang-bayang maut" sekalipun. Tuhan dapat mengatasi kondisi apapun dan situasi yang tidak menentu.

Relasi yang akrab dengan Tuhan menjadi cara yang paling efektif untuk melakukan pengelolaan hati. Semakin banyak melibatkan Tuhan di dalam segala urusan, semakin banyak juga kelimpahan di dalam kasih karunia yang menghadirkan sukacita. Hidup bersama dengan Tuhan pasti menyukacitakan. Meskipun tidak mudah, penuh tantangan, hanya Tuhan sajalah sumber sukacita.

SUKACITA: BUAH ROH KUDUS

Karena sumber sukacita itu adalah Tuhan, maka pengajaran yang rasul Paulus katakan kepada Jemaat Filipi itu benar adanya: "Bersukacitalah senantiasa di dalam Tuhan". Kuncinya: di dalam Tuhan. Jadi, kalau di luar Tuhan, pasti tidak mengalami sukacita, apalagi senantiasa. Sulit terwujud! Kalau terwujud, itu hanya di dalam mimpi saja. Kalau tidak di dalam Tuhan, yang 'mengisi' pastilah Iblis, dunia dan dosa, sehingga sukacita yang sejati tidak pernah didapatkan. Kalaupun sukacita itu 'ada', sukacita yang palsu dan sementara yang didapatkan.

Kehidupan yang kita jalani dan miliki ini sesungguhnya adalah titipan Tuhan yang dipercayakan sementara kepada setiap orang di dalam dunia ini. Bagaimana menjalani dan menghidupinya, semuanya dikembalikan kepada diri manusia sendiri. Namun demikian, sebagai orang percaya, kesadaran untuk selalu menjaga hati dan kehidupan itu harus dimiliki. Tujuannya supaya menjadi orang yang bijak, yaitu mempunyai hati yang takut akan Tuhan, bukan menjadi orang yang bodoh dan tebal. Mengapa? Alasannya sangat jelas, yaitu: *"Mempergunakan waktu yang ada, karena hari-hari ini adalah jahat"* (Ef 5:16). Ada kejahatan, pekerjaan jahat dan pribadi yang jahat.

Karena hari-hari ini jahat, maka hidup orang percaya harus dipenuhi Roh Kudus (Ef 5:18b). Istilah "dipenuhi Roh Kudus" mempunyai pengertian dipimpin, diarahkan dan dibimbing oleh Roh Kudus yang adalah pribadi Allah. Dengan demikian, karakter Allah yang dinyatakan melalui buah-buah

Roh Kudus itu pasti ada dan dimiliki, khususnya sukacita (Gal 5:22). Kalau diperhatikan, peletakan istilah sukacita ini ada diurutkan kedua setelah kasih. Dan kalau membandingkan dengan 1 Korintus 13:4-7, terungkap bahwa di dalam kasih ada sukacita. Bahkan yang hebat, sukacita dari buah Roh Kudus dan lahir dari kasih ini dikatakan "tidak bersukacita karena ketidakadilan, tetapi karena kebenaran."

Betapa indahnya sukacita itu! Di dalamnya ada 2 nilai moralitas dari Tuhan, yaitu adil dan kebenaran. Adil dalam pengertian tidak membedakan, memiliki kesamaan, bahkan tidak berat sebelah. Semuanya diperhatikan, tidak pandang bulu. Apapun yang bisa diberikan, akan semaksimal diberikan kepada sebanyak orang. Yang kedua, kebenaran, artinya tidak berbuat salah, tidak menyimpang ke kanan atau ke kiri, bahkan memiliki komitmen total tetap ada di jalan Tuhan. Mengusahakan dan berjuang untuk selalu melakukan serta menjalankan semua perintah, kehendak dan rencana Tuhan. Kalau 2 nilai moralitas ini dijalankan dan dipraktekkan, maka pasti membawa sukacita bagi siapapun.

RESPON: MENGALAMI SUKACITA

Respon ini lebih banyak berbicara tentang sukacita yang dialami secara pribadi. Tidak dari kata orang dan Firman Tuhan saja, tetapi melihat dengan mata kepala sendiri, karena sungguh terjadi di dalam pengalaman sendiri. Iman yang benar dan sejati harus

berkuasa untuk dapat melakukan perubahan dan pembaharuan di dalam kehidupan seseorang. Ada pengalaman hidup yang meskipun ada tantangan, kesulitan, kekecewaan bahkan kesedihan serta duka, tidak mengikis, mengurangi, apalagi sampai menghabiskan sukacita.

Apakah sungguh realistis Iman yang demikian? Sebetulnya kendala apa saja yang membuat Iman yang berbicara tentang sukacita itu sulit diwujudkan? Jawabannya seperti yang Kristus katakan kepada Petrus pada saat gagal di dalam melanjutkan berjalan di atas air. Kristus berkata dengan sangat tegas: "*Hai orang yang kurang percaya, mengapa engkau bimbang?*" (Mat 14:31b). Berjalan di atas air yang sesungguhnya tidak mungkin, namun kemudian bisa dilakukan, jelas hal yang tidak mungkin. Namun demikian, yang tidak mungkin ini, ternyata oleh Kristus dijadikan mungkin.

Pertanyaannya, siapakah yang benar? Kristus atau Petrus - manusia? Karena Kristus sendiri sudah membuktikan bahwa Dia dapat berjalan di atas air, maka yang pasti Kristus yang benar, sedangkan manusia tidak benar. Inilah padanan yang dapat disejajarkan, yaitu karena sukacita ini sungguh ada, maka pasti dapat dialami. Kalau sampai tidak bisa dialami, khususnya di dalam berita Natal, manusialah yang tidak benar. Tidak benar, karena fokus

Imannya tidak lagi tertuju kepada Kristus, tetapi melihat yang terjadi di sekitarnya. Inilah yang membuat sukacita itu tidak bisa hadir dan dialami di dalam kehidupan orang percaya. Seperti Petrus, pada saat ia melihat sekeliling dan merasakan tiupan angin, seketika itu juga dia tenggelam serta berteriak-teriak penuh dengan ketakutan: "Tuhan tolonglah aku".

Mengapa harus berteriak? Padahal di situ jelas-jelas ada Kristus. Kalau tidak berteriak, apakah Kristus tidak menolong? Permasalahan utamanya adalah meskipun ada Tuhan, Firman, doa, tetap saja manusia tidak bisa bersukacita. Bahkan berteriak-teriak: "Tolong-tolong aku tenggelam, di dalam kesedihan, kekecewaan dan frustrasi". Aneh bukan? Inilah manusia! Fokus hidupnya bukan kepada Tuhan, tetapi hal lain, sehingga hal lain ini mengganggu dan membuat gagal melihat Tuhan pemberi sukacita itu adalah pribadi yang berkuasa.

Prinsip kebenaran Iman: kalau sukacita sudah diberikan oleh Tuhan melalui berita Natal dan lewat kehadiran Roh Kudus, maka fokus saja hidup ini hanya pada Tuhan di dalam Kristus. Imani dan jalani, supaya makin memenuhi seluruh kehidupan. Dengan demikian apapun yang di luar tidak akan dapat mengintervensi yang di dalam, tetapi yang di dalam akan keluar untuk menutup semua yang tidak benar yang ada diluar. Pasti sukacita itu hadir. Soli Deo Gloria.

Pdt. Ling Hie Ping

SUKACITAKU SUKACITAMU, SUKACITAMU SUKACITAKU

*"Semuanya itu Kukatakan
kepadamu, supaya sukacita-Ku
ada di dalam kamu dan
sukacitamu menjadi penuh."*

Yohanes 15:11

Dunia sedang mengalami resesi ekonomi, dimana banyak negara besar pertumbuhan ekonominya stagnan bahkan minus. Banyak pula negara yang mengalami problem keuangan yang sangat parah, seperti Sri Lanka, Brazil, Tunisia, El Salvador, Pakistan, Mesir, Meksiko dan lain-lain sehingga harus ditolong International Monetary Fund (IMF) supaya tidak menjadi bangkrut. Indonesia memang mengalami pertumbuhan ekonomi rata-rata lebih dari 5 persen sampai bulan Oktober tahun ini, dan dikatakan fondasi ekonominya kuat. Namun tidak bisa dihindari adanya PHK besar-besaran akibat langsung dan tak langsung dari perang Rusia – Ukraina. Banyak perusahaan tekstil dan produk tekstil/garmen (TPT) terkena dampak karena hasil produk mereka yang biasanya diekspor ke negara-negara maju, berkurang karena negara-negara tersebut mengalami resesi. Akibatnya, PHK harus dilakukan oleh perusahaan-perusahaan tersebut, di mana belasan ribu karyawan harus dirumahkan. Berita terbaru disampaikan bahwa GoTo, perusahaan merger antara Gojek dan Tokopedia akan mem-PHK 1.300 karyawannya, termasuk

di Singapura karena kondisi resesi ini. Ruang Guru yang selama ini kelihatan berjaya bergerak di bidang pendidikan dan bimbingan belajar juga sedang melakukan PHK secara massal. Dalam kondisi seperti ini, di mana sudah lebih dari 2,5 tahun Indonesia terkena efek pandemi Covid-19, orang-orang bukan hanya dipotong gaji namun juga di PHK, bahkan banyak dari teman dan anggota keluarga terkena Covid-19 dan sebagian dari mereka meninggal dunia. Sungguh merupakan duka yang mendalam karena terjadinya guncangan finansial dan guncangan emosional.

Akibatnya, banyak orang merasa sedih dan menatap masa depan dengan muram dan suram, termasuk orang-orang Kristen. Jangankan menghibur orang lain, ada seribu satu alasan kenapa orang Kristen merasa pantas bersedih dan perlu dihibur. Lalu, bagaimana dengan tugas kita sebagai orang Kristen untuk menjadi saksi-saksi Kristus dimana di dalam diri kita seharusnya terpancar sukacita yang dapat membuat orang lain tertarik untuk mengenal kita dan membawa mereka untuk mengenal Kristus lebih dalam? Kalau kita mau membuat orang lain bersukacita karena kita bersukacita, kita harus terlebih dulu mengalami sukacita dari Yesus. Oleh karena itu, kita perlu mengenal terlebih dulu apa itu sukacita dari Yesus? Kita perlu

mengalami sukacita Yesus secara internal, bukan eksternal, dan hal ini tidak menyangkut angka (banyak duit, seberapa sering pergi berlibur, berapa kali nonton bioskop/film, berapa kali makan di restoran), orang per orang (kalau kumpul dan bergaul dengan orang tertentu maka kita akan bersukacita) dengan level sosial ekonomi tertentu (kalau kita bergaul dengan orang kaya yang suka mentraktir orang lain, kalau kita punya kenalan orang yang berkuasa maka segala urusan jadi beres). Hidup bersukacita juga bukan karena sekedar melihat pekerjaan Tuhan yang kalau ditilik secara lebih mendalam mempunyai motivasi memuliakan diri sendiri. Bukan, bukan karena faktor-faktor eksternal seperti itu, melainkan pemahaman kita yang mendalam akan Allah, dan kesatuan dengan-Nya seperti yang Yesus sendiri hidupi.

Apakah sukacita Yesus? Sukacita (*joy*) tidak bisa disamakan dengan kebahagiaan (*happiness*). Merupakan penghinaan bagi Yesus Kristus untuk menggunakan kata "kebahagiaan" dalam hubungan dengan Dia. Sukacita Yesus terletak pada ketaatan Dia atas kehendak dan rencana Allah Bapa dan penyerahan diri serta pengorbanan diri-Nya yang mutlak kepada Bapa-Nya, sukacita melakukan perintah Allah Bapa yang mengutus-Nya untuk melakukannya, "*yang dengan mengabaikan kehinaan tekun memikul salib ganti sukacita ...*" (Ibr 12:2). "Aku suka melakukan kehendak-Mu, ya Allahku." Yesus berdoa agar sukacita kita bisa terus

dipenuhi sampai itu menjadi sukacita sama seperti yang ada pada-Nya. Sudahkah kita mengizinkan Yesus Kristus memperkenalkan sukacita-Nya kepada kita?

Namun mungkin ada dari kita mengatakan sifat sukacita itu tergantung dari temperamen seseorang. Temperamen kita tampaknya sudah melekat semenjak lahir. Sebagian dari kita ada yang tampak selalu bergembira, sementara yang lain kelihatan murung. Namun, bagaimana tanggapan kita terhadap ujian hidup juga mempengaruhi watak kita secara keseluruhan. Sebagai contoh, Fanny Crosby kehilangan kemampuan penglihatannya ketika baru berusia enam minggu. Ia mencapai usia 90-an, dan ia telah menggubah ribuan pujian yang digemari banyak orang. Pada ulang tahunnya yang ke-92, dengan gembira ia berkata, "Jika ada orang di dunia ini yang lebih bahagia daripada saya, bawalah orang itu kemari supaya saya bisa menyalaminya."

Apa yang memampukan Fanny Crosby mengalami sukacita yang demikian besar dalam situasi yang bagi kebanyakan orang merupakan 'tragedi'? Sejak usia dini ia memilih untuk "*bersukacita senantiasa dalam Tuhan*" (Flp 4:4). Sebenarnya, Fanny hanya melaksanakan sebuah keputusan yang dibuatnya ketika baru berusia 8 tahun: "Betapa banyak rahmat yang saya nikmati tetapi tidak dapat dinikmati orang lain. Menangis dan mengeluh karena buta? Saya tidak akan dan tidak bisa berbuat demikian."

Mengapa banyak orang Kristen tidak mengalami sukacita yang merupakan salah satu aspek dari buah Roh dalam Galatia 5:22? Dalam bukunya yang berjudul *Laugh Again* (Tertawa Lagi), Charles Swindoll menuliskan tiga hal yang sering menjadi 'pencuri sukacita', yakni kekuatiran, tekanan batin dan ketakutan.

Ia mendefinisikan kekuatiran sebagai "kegelisahan yang berlebihan akan suatu hal yang mungkin terjadi atau mungkin tidak terjadi". Seorang neuro-psychologist dari AS, J.A. Gray, mengatakan dalam penelitiannya bahwa 85% dari apa yang dikuatirkan orang biasanya tidak terjadi. Kekuatiran itu banyak merenggut sukacita seseorang padahal kekuatiran-kekuatiran itu tidak pernah terjadi.

Tekanan batin diartikan sebagai ketegangan yang berlebihan terhadap situasi yang tidak dapat kita ubah atau kontrol, padahal Allah mampu mengubah atau membalikkan keadaan dari yang buruk menjadi kebaikan bagi kita yang berharap pada-Nya (Rm 8:28). Sedangkan ketakutan, menurut Swindoll, adalah "kecemasan yang sangat terhadap bahaya, kejahatan atau penderitaan". Dan hal itu hanya akan memperbesar masalah kita.

Swindoll mengatakan bahwa untuk membentengi diri dari 'pencuri sukacita', kita harus memiliki keyakinan yang sama seperti yang dikatakan Paulus dalam suratnya kepada jemaat Filipi. Setelah mengucap syukur atas jemaat Filipi (1:3-5), ia meyakinkan mereka bahwa "*Ia, yang memulai pekerjaan yang baik di antara kamu,*

akan meneruskannya sampai pada akhirnya" (ayat 6).

Apapun yang membuat kita kuatir, tertekan, dan ketakutan, tidak dapat menghalangi Allah untuk terus bekerja dalam hidup kita di mana kita dapat hidup dengan keyakinan bahwa Dia mengatur segalanya. Kita dapat memasrahkan segalanya kepada-Nya. Kita harus membentengi diri kita dari si 'pencuri sukacita' itu dengan memperbarui keyakinan kita kepada Allah setiap pagi. Lalu kita menenangkan hati kita dan jadilah bersukacita.

Semua yang telah dilakukan Allah bagi kita adalah ambang awal belaka. Dia ingin membawa kita ke tempat di mana kita akan menjadi saksi-Nya danewartakan/menyatakan siapakah Yesus. Kita harus menjalin hubungan yang benar dengan Allah, di mana kita dapat sukacita, dan dari dalam diri kita "akan mengalir aliran-aliran air hidup" (Yoh 7:38). Kita bisa menjadi sumber bagi Yesus Kristus untuk mengalirkan "air hidup"-Nya melalui kita. Kita harus berhenti menjadi munafik dan sombong dan mulai menjadi diri kita sendiri dan menghayati "hidup yang tersembunyi bersama dengan Kristus di dalam Allah." Sukacitaku akan menjadi sukacitamu.

Seseorang yang mempunyai hubungan yang benar dengan Allah akan hidup dengan suatu kehidupan yang begitu alami seperti halnya bernafas ke manapun ia pergi. Kehidupan yang telah menjadi berkat terbesar bagi kita adalah kehidupan orang-orang yang mereka sendiri tidak sadar telah menjadi berkat.

Setelah hidup pribadi kita beres tatkala kita mempunyai hubungan pribadi yang sehat dan progresif bersama Allah dalam Yesus Kristus yang merupakan sumber sukacita kita yang sejati, maka tiba waktunya bagi kita untuk juga melihat hubungan kita dengan sesama. Sukacita yang kita pancarkan secara alami dalam kehidupan kita akan terbaca dan ditangkap oleh orang-orang lain di sekitar kita. Namun tidak cukup hanya sampai di situ saja. Kita juga harus peduli dengan apa yang terjadi pada sesama kita, terutama pada orang-orang yang Tuhan ingin kita pedulikan, yang menghampiri kehidupan kita sepanjang hayat kita.

Dikatakan dalam Alkitab: "*Bersukacitalah dengan orang yang bersukacita dan menangislah dengan orang yang menangis*" (Rm 12:15). Rasul Paulus ingin mengajak jemaat di Roma bahwa kalau mau mengasihi orang lain dengan sungguh-sungguh, kasih itu tidak hanya berwujud kata-kata atau slogan-slogan, atau menyumbangkan uang atau materi kepada orang-orang yang susah; juga tidak hanya sekedar berbagi waktu, namun mereka hendaknya bisa menyelami kondisi orang lain dalam konteks orang itu, dimana kalau mereka dalam keadaan bersukacita, mereka bisa ikut bersukacita; kalau mereka dalam keadaan susah, mesti bisa menangis bersama mereka. Bahasa modernnya adalah kita mesti memiliki kemampuan untuk berempati kepada orang lain. Kemampuan berempati didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengerti orang lain, untuk mendengar dan mengerti secara

akurat, pikiran, perasaan dan kepedulian pada orang lain yang tak terucapkan dan terekspresikan sebagian. Kemampuan berempati ini bukan sekedar dari segi perasaan, namun juga dalam bersikap. Rasul Paulus menulis kepada jemaat di Korintus: "*la tidak bersukacita karena ketidakadilan, tetapi ia bersukacita karena kebenaran*" (I Kor 13:6). Manakala ada orang yang dianiaya dan mengalami ketidakadilan, maka kita sebagai orang Kristen tidak bisa duduk diam dan berpangku tangan. Kita wajib membela mereka yang tertindas dan itu baru namanya mengasihi seseorang dengan sungguh-sungguh. Kalau orang yang kita bela itu akhirnya bisa tersenyum dan bersukacita karena bisa bebas dari ketidakadilan atau kesusahan itu, kita pun bisa bersukacita karena orang yang kita bela itu akhirnya menemukan sukacita. Sukacitamu adalah sukacitaku.

Kiranya Tuhan akan memakai hidup kita karena sukacita yang kita alami bersama Kristus sehingga menginspirasi sukacita orang lain dan menggenapi "sukacitaku adalah sukacitamu." Juga karena kepedulian kita dalam berempati pada orang-orang yang dalam kesusahan dan ditindas dan dicengkeram ketidakadilan dan tindakan kita menolong mereka, maka orang yang kita tolong pada akhirnya akan bisa tersenyum dan bersukacita sehingga kita pun bisa berkata: sukacitamu adalah sukacitaku. Amin.

Noertjahja Nugraha

KEBAHAGIAAN (SUKACITA) dan KEPUASAN HIDUP

Kaitan Kebahagiaan dan Kepuasan

Salah satu hal penting yang diupayakan dan dicari manusia dalam hidupnya adalah menemukan dan mendapatkan kebahagiaan. Menurut Robert Biswas-Diener dan Bean Den (2008), kebahagiaan merupakan kualitas dari keseluruhan hidup manusia yang membuat kehidupan menjadi baik secara keseluruhan. Kebahagiaan memberikan berbagai dampak positif dalam segala aspek kehidupan dan akan mengarahkan pada hidup yang lebih baik, misalnya memberikan kepada individu kesempatan untuk menciptakan hubungan yang lebih baik, menunjukkan produktivitas yang lebih besar, memiliki umur yang lebih panjang, kesehatan yang lebih baik, kreativitas yang lebih tinggi, dan kemampuan pemecahan masalah serta membuat keputusan mengenai rencana hidup dengan lebih baik. Saat seseorang memberi, dia memperoleh kenikmatan menerima. Saat memberi pertolongan, dia merasa ditolong. Saat memaafkan, dia merasa dimaafkan. Saat memberi harapan, dia merasa penuh harapan. Saat mencintai orang lain, dia merasa lepas dari keraguan yang menghambat perkembangan jiwa. Saat berbagi kesedihan dengan orang lain, dia merasa bahagia. Semakin sering seseorang melayani sesama, semakin dia merasa muda.

Individu yang memiliki kebahagiaan tinggi akan merasakan bahwa pekerjaan, perkawinan, dan

area lain di dalam kehidupan terasa memuaskan. Menurut Alan Carr (2004), secara keseluruhan kebahagiaan tergantung pada evaluasi kognitif mengenai kepuasan dalam berbagai domain kehidupan, seperti keluarga, pekerjaan, pengaturan, dan pengalaman afektif. Kepuasan hidup (*life satisfaction*) adalah penilaian secara kognitif mengenai keadaan yang dirasakan dengan keadaan yang dianggapnya sebagai standar ideal atas area-area utama dalam hidup yang mereka anggap penting, seperti hubungan interpersonal, kesehatan, pekerjaan, pendapatan, spiritualitas, gaya hidup, jaringan pertemanan dan keluarga. Kebahagiaan adalah suatu perasaan menyenangkan yang ditunjukkan dengan kenikmatan, kepuasan hidup, kenyamanan, kegembiraan atau emosi positif yang membuat kehidupan menjadi baik dalam kesejahteraan, keamanan atau pemenuhan keinginan. Kebahagiaan bersifat abstrak dan tidak dapat disentuh atau diraba. Kebahagiaan erat berhubungan dengan kejiwaan dari individu tersebut. Kebahagiaan merupakan perasaan positif yang dapat membuat pengalaman menyenangkan berupa perasaan senang, damai, termasuk juga di dalamnya kesejahteraan, kedamaian pikiran, kepuasan hidup (*life satisfaction*) serta tidak adanya perasaan tertekan ataupun menderita.

Konsep Kebahagiaan dan Kepuasan Hidup

Martin Seligman, sebagai Bapak Psikologi Positif dalam konsep *Authentic Happiness* mengatakan bahwa emosi positif seseorang terkait dengan hal-hal yang membahagiakan dapat dibagi ke dalam tiga kelompok besar, yaitu: emosi positif terhadap masa lalu, emosi positif terhadap masa kini dan emosi positif terhadap masa depan. Untuk masa lalu, emosi positif tersebut adalah kepuasan (kepuasan hidup), untuk masa kini, emosi positif tersebut dikenal dengan konsep kebahagiaan sedangkan untuk masa depan, emosi positif tersebut adalah optimis.

Berdasarkan pandangan psikologi positif, kebahagiaan atau happiness merupakan suatu cara hidup yang dapat membuat kita memenuhi segala potensi diri dan mampu bergerak kearah kehidupan yang baik. Kebahagiaan tidak hanya bergantung pada kenikmatan (*pleasure*), kekayaan (*wealth*) dan kepercayaan agama (*religious beliefs*) saja. Terdapat tiga elemen dasar dari kebahagiaan (*happiness*), yaitu emosi positif (*positive emotions*), keterlibatan (*engagement*) dan makna hidup (*meaning*) yang seyogyanya dimiliki oleh setiap individu. Lyubomirsky (2015) menyatakan bahwa determinan kebahagiaan adalah kombinasi antara faktor personal, aktivitas membahagiakan dan kejadian dalam hidup. Menurutnya, kebahagiaan dapat diperoleh melalui usaha untuk mencapai dan mempertahankan kebahagiaan.

Pandangan personal yang wajib kita miliki apabila ingin bahagia adalah bahwa kebahagiaan secara potensial dapat dicapai setiap orang. Oleh karena itu kebahagiaan dimulai dengan menentukan titik poin kebahagiaan yang dimiliki dan berusaha meningkatkan kebahagiaan dari titik poin tersebut.

Aspek Kebahagiaan

Menurut Seligman (2005), terdapat lima aspek utama kebahagiaan sebagai berikut:

a. Terjalinnnya hubungan positif dengan orang lain. Hubungan positif bukan sekedar memiliki teman, pasangan, ataupun anak, tetapi dengan menjalin hubungan yang positif dengan individu yang ada di sekitar. Hubungan positif akan tercipta bila adanya dukungan sosial yang membuat individu mampu mengembangkan harga diri, meminimalkan masalah-masalah psikologis, kemampuan pemecahan masalah yang adaptif, dan membuat individu menjadi sehat secara fisik.

b. Keterlibatan penuh. Keterlibatan penuh bukan hanya pada karir, tetapi juga dalam aktivitas lain seperti hobi dan aktivitas bersama keluarga. Melibatkan diri secara penuh bukan hanya fisik yang beraktivitas, tetapi hati dan pikiran juga turut serta dalam aktivitas tersebut.

c. Penemuan makna dalam ke-seharian. Dalam keterlibatan penuh dan hubungan positif dengan orang lain tersirat satu cara lain untuk dapat bahagia, yakni menemukan makna dalam apapun yang dilakukan.

Individu yang bahagia akan menemukan makna di setiap apapun yang dilakukannya.

d. Optimisme yang realistis.

Individu yang optimis mengenai masa depan merasa lebih bahagia dan puas dengan kehidupannya. Individu yang mengevaluasi dirinya dengan cara yang positif, akan memiliki kontrol yang baik terhadap hidupnya, sehingga memiliki impian dan harapan yang positif tentang masa depan. Hal ini akan tercipta bila sikap optimis yang dimiliki individu bersifat realistis.

e. Resiliensi. Orang yang bahagia bukan berarti tidak pernah mengalami penderitaan. Kebahagiaan tidak bergantung pada seberapa banyak peristiwa menyenangkan yang dialami, melainkan sejauh mana seseorang memiliki resiliensi, yakni kemampuan untuk bangkit dari peristiwa, sekalipun tidak menyenangkan.

Aspek Kepuasan Hidup

Menurut Biswas-Diener (2008), tolok ukur kepuasan hidup terdiri dari beberapa aspek sebagai berikut:

1. Keinginan untuk mengubah kehidupan. Individu yang memiliki kepuasan hidup, dalam dirinya juga memiliki perasaan untuk menjadikan hidupnya lebih baik, dalam hal ini bagian kehidupan yang hendak diubah tidak hanya pada satu aspek seperti kesehatan, namun juga sebagian besar aspek yang akan menambah kualitas kepuasan hidup.

2. Kepuasan terhadap hidup saat ini. Aspek kedua yang dimiliki seseorang dengan tingkat kepuasan hidup yang baik adalah dengan merasa bahwa kehidupan yang sekarang dijalani adalah kehidupan yang baik serta memuaskan.

3. Kepuasan hidup di masa lalu. Kepuasan hidup juga ditandai dengan tidak adanya penyesalan tentang apapun yang terjadi di masa lalu. Masa lalu terasa ringan untuk dilupakan, namun juga sebagai salah satu pengalaman untuk evaluasi diri di masa kini.

4. Kepuasan terhadap kehidupan di masa depan. Masa depan adalah misteri kehidupan, namun orang dengan tingkat kepuasan hidup yang tinggi memiliki optimisme yang baik terhadap kehidupan di masa sekarang.

5. Penilaian orang lain terhadap kehidupan seseorang. Penilaian orang lain terhadap kehidupan individu juga merupakan salah satu aspek kepuasan kehidupan, dikarenakan pertimbangan orang lain selalu diperlukan individu, mengingat keterbatasan individu secara manusiawi.

Cara Mendapatkan

Seligman sebagai penggagas psikologi positif memberikan tiga cara yang dianggap paling tepat untuk meraih kebahagiaan (sukacita), yaitu:

1. Have a pleasant life. Seligman menyarankan agar individu bersenang-senang dalam hidup ini

karena bersenang-senang akan mendekatkan individu kepada kebahagiaan. Namun harus tetap berhati-hati agar tidak terjebak dalam kehidupan hedonis (*hedonic treadmill*), yaitu semakin individu mencari kesenangan maka akan semakin sulit terpuaskan dan terjebak jebakan *drabness* atau jebakan kebosanan.

2. Have a good life. Konsep ini sudah lama dikenalkan oleh Aristoteles, yang disebut sebagai *eudaimonia*. Menurut Seligman, individu harus terlibat dalam pekerjaan, kegiatan atau hubungan yang membuat kita "flow"/mengalir dalam hal tersebut, yaitu merasa terserap dalam kegiatan itu, seakan-akan waktu berhenti bergerak, bahkan individu tersebut tidak merasakan apapun atau dengan kata lain dalam keadaan khusyuk

3. Have a meaningful life. Individu harus memiliki semangat dalam melayani, berkontribusi serta berorientasi untuk menebar manfaat bagi orang lain atau bagi sesama.

Tiga hal di atas dianggap Seligman sebagai cara tepat untuk meraih kebahagiaan, atau dibahasakan kembali oleh Dianne Vella-Brodrick dengan kalimat: *bake a cake* (membuat kue), *eat a cake* (memakan kue), dan *give a cake* (berbagi kue). Dari ketiganya manakah yang membuat seseorang paling bahagia? Membuat kue, memakan kue, atau memberikan kue kepada orang lain? Menurut suatu

penelitian lainnya, kebahagiaan sejati adalah ketika seseorang dapat membahagiakan orang lain. Dan untuk dapat memberikan kebahagiaan kepada orang lain, orang tersebut harus merasakan kebahagiaan terlebih dahulu.

Penutup

Banyak orang mencari kepuasan dan makna hidupnya dengan kesenangan, seperti yang dituliskan dalam Pengkotbah 2:4-11, bahwa Raja Salomo seorang yang kaya raya, memiliki segala-galanya, tidak berkekurangan, termasyur dan berhikmat. Ia memiliki apapun yang menjadi mimpi banyak orang. Namun semuanya itu tidak dapat memuaskan hatinya, bahkan merupakan kesia-siaan belaka. Pengkhotbah hendak menekankan kesementaraan dan ketidakberartian segala sesuatu yang ada di dunia ini serta mencari kesenangan hanyalah kesia-siaan belaka. Tak ada satu hal pun di dunia ini yang dapat benar-benar menyenangkan dan memuaskan hati kita.

Hanya di dalam Tuhan sajalah ada kepuasan yang sejati dan ada kehidupan yang bermakna. Sukacita dan damai sejahtera yang berasal dari Tuhan tidak sama dengan yang diberikan oleh dunia (Yoh 14:27). Tuhanlah satu-satunya jawaban atas kesia-siaan hidup kita. Karena itu, marilah kita menyerahkan hidup kita kepada Tuhan dan menjadikan Tuhan Yesus sebagai pusat kehidupan kita.

M. Yuni Megarini C
(Dari berbagai sumber)

Memperjuangkan Sukacita Melalui Ucapan Syukur

Merasa senang (*happy*) berbeda dengan bersukacita (*joyful*). Dalam Alkitab bahasa Inggris versi ESV (the English Standard Version), istilah *happy* atau *happiness* hanya disebut 13 kali. Sebaliknya, istilah *joy*, *rejoice* atau *joyful* disebut hingga 359 kali.

Sukacita adalah buah roh. Seperti halnya kesenangan, sukacita dapat merujuk pada perasaan positif yang merupakan dampak dari pengalaman menyenangkan. Tetapi sukacita juga bisa merujuk pada keyakinan yang mendalam dan kuat bahwa segala sesuatu akan baik-baik saja walaupun situasi yang terjadi tampaknya tidak demikian. Yakobus 1:2 bahkan meminta kita untuk menganggapnya *"sebagai suatu kebahagiaan, apabila kamu jatuh ke dalam berbagai-bagai pencobaan."* Mengapa bisa demikian?

Teolog Dr. R.C. Sproul menjelaskan bahwa ketika kita menganggapnya sebagai suatu kebahagiaan (*joy*), maka kita bukan bersukacita karena penderitaan itu, tapi karena *"ujian terhadap imanmu itu menghasilkan ketekunan"* (Yak 1:3). Ini berarti rasa sakit dan penderitaan yang kita alami menyebabkan adanya hal baik yang terjadi di dalam diri seseorang. Dengan kata lain, berbagai rasa sakit dan penderitaan itu tidak sia-sia karena Tuhan memiliki tujuan melaluinya - dan tujuan-Nya itu selalu baik. Rasul Paulus menegaskan kebenaran ini di Roma 8:28 ketika ia mengatakan *"Kita tahu sekarang, bahwa Allah turut bekerja dalam segala sesuatu untuk mendatangkan kebaikan bagi mereka*

yang mengasihi Dia, yaitu bagi mereka yang terpenggil sesuai dengan rencana Allah."

Berdukacita Namun Senantiasa Bersukacita

Menarik bahwa Rasul Paulus bisa menyatakan dirinya sebagai seseorang yang "berdukacita" namun senantiasa "bersukacita" (2 Kor 6:10). Lalu di pasal berikutnya ia menggambarkan dirinya sebagai yang "menderita" tetapi memiliki sukacita yang melimpah-limpah (2 Kor 7:4). Paulus memang menderita banyak kesulitan di dalam hidupnya sebagai pelayan Tuhan. 2 Korintus 11:23-33 mencatat bahwa Rasul Paulus: lebih banyak berjerih lelah, lebih sering berada di dalam penjara, didera di luar batas, kerap kali berada dalam bahaya maut, lima kali disesah oleh orang Yahudi (setiap sesahan terdiri dari 39 kali pukulan), tiga kali didera, satu kali dilempari batu, tiga kali mengalami kapal karam, sehari semalam terkatung-katung di tengah laut, dalam perjalanan sering diancam bahaya banjir dan bahaya penyamun, bahaya dari orang-orangnya sendiri, bahaya di kota, bahaya di tengah laut, dan bahaya dari saudara-saudara palsu. Ia juga banyak berjerih lelah dan bekerja berat; kerap kali tidak tidur, lapar dan dahaga, kerap kali berpuasa, kedinginan dan tanpa pakaian.

Tidak cuma menderita berbagai kondisi yang disebutkan di atas, 2 Korintus 12:7 juga mencatat bahwa Paulus diberi duri di dalam dagingnya,

yaitu seorang utusan iblis untuk menggocoh dirinya. Hal itu jelas merupakan penderitaan baginya karena ia sampai tiga kali berseru kepada Tuhan supaya utusan iblis itu mundur dari dirinya. Selain itu Paulus juga ditinggalkan oleh teman-temannya ketika ia dipenjara (2 Tim 1:15). Hal ini tentu menyakitkan.

Karena Paulus sering dipenjara, dari 13 surat yang ditulis olehnya, 4 surat ditulis di dalam penjara, yaitu surat untuk jemaat Efesus, Filipi, Kolose dan Filemon. Tetapi yang menarik, surat-suratnya itu selalu dipenuhi rasa syukur. Ia bersyukur untuk iman dari orang-orang Kristen di Roma, tapi juga untuk berbagai hal yang terjadi dalam gereja-Nya di Korintus, Efesus, Filipi, Kolose, dan Tesalonika.

Dari berbagai surat yang ditulisnya di dalam penjara, surat kepada jemaat di Kolose dapat menjadi studi yang menarik untuk mempelajari rasa syukur. Dalam surat yang pendek itu, Paulus menyebut tentang bersyukur hingga 7 kali. Selain tema tentang bersyukur, surat Kolose ini juga membahas tentang supremasi Yesus Kristus secara mendalam. Itulah sebabnya The Open Bible menyatakan bahwa Kolose adalah kitab yang paling Kristosentris di Alkitab.

Adanya dua tema ini (bersyukur dan supremasi Yesus Kristus) tentu bukan kebetulan. Seorang Kristen bisa bersyukur dan bersukacita karena Yesus Kristus adalah Allah yang pegang kendali atas kehidupan ini.

Berjuang untuk Bersukacita Melalui Disiplin Rohani Mengucap Syukur

Teolog John Piper menegaskan dalam "When I Don't Desire God: How to Fight for Joy" tentang perlunya seorang Kristen berjuang untuk bersukacita. Piper menunjukkan bahwa dalam pelayanannya, Rasul Paulus pun berusaha menolong jemaat Kristen untuk berjuang bagi sukacita sejati. Dalam 2 Korintus 1:24 Paulus mengatakan, "*Bukan karena kami mau memerintahkan apa yang harus kamu percayai, karena kamu berdiri teguh dalam imanmu. Sebaliknya, kami mau turut bekerja untuk sukacitamu.*" Ini berarti, mempertahankan sukacita di dalam Tuhan membutuhkan usaha atau perjuangan tersendiri dalam melawan berbagai impuls keberdosaan kita yang menginginkan sukacita palsu (menginginkan apa pun yang melebihi keinginan kita akan Kristus).

Karena sukacita berasal dari Allah, maka perjuangan ini bukan untuk memaksa Dia agar memberikan sukacita itu, tapi untuk menempatkan diri kita melalui cara-cara yang diurapi-Nya untuk bisa menerima sukacita itu. Dengan istilah lain, kita bisa menggunakan disiplin rohani sebagai sarana anugerah untuk menempatkan diri di hadapan Allah dan menerima berkat sukacita-Nya. Penulis seputar disiplin rohani, Adele Calhoun memberikan definisi disiplin rohani mengucap syukur sebagai "respon penuh kasih dan rasa syukur kepada Tuhan untuk kehadiran-Nya bersama kita di dunia ini." Walaupun berbagai berkat-Nya dapat menggerakkan kita untuk bersyukur, akar dari rasa syukur adalah Allah Imanuel yang senantiasa hadir bersama kita.

Ada berbagai praktik yang dapat dilakukan dalam menerapkan disiplin rohani ini. Penulis Frank M. Hasel dalam "Living for God" menuliskan praktik mengucapkan syukur yang ia lakukan: setiap hari dalam satu minggunya, ia menuliskan 10 hal yang disyukurinya serta alasan mengapa ia mensyukurinya. Kalimat-kalimat yang ditulisnya itu dapat digunakan sebagai doa syukur kepada Tuhan. Contohnya:

- *Mata*: Terima kasih Tuhan untuk mata, karena melaluinya saya dapat melihat warna-warna dan menatap wajah orang-orang yang saya kasahi.
- *Tangan*: Terima kasih Tuhan untuk tangan ini sehingga saya dapat menulis, melakukan hal-hal baik dan menyentuh orang lain.
- *Sikat gigi*: Terima kasih Tuhan untuk sikat gigi ini karena membuat mulut saya terasa segar dan bersih, sehingga saya menjadi lebih percaya diri.

Frank Hasel menceritakan, ketika pertama melakukan praktik tersebut, hal itu terasa sulit. Ia tidak tahu apa yang harus ditulisnya. Tetapi ucapan syukur itu seperti otot: semakin kita melatihnya, semakin akan berkembang. Di akhir minggu ketika pertama mencobanya, Hasel berhasil menuliskan 70 hal yang ia syukur. Selain itu ia juga mendapatkan perspektif baru tentang hidupnya. "Kini saya bisa berfokus tidak hanya pada apa yang saya tidak miliki, tapi pada apa yang saya miliki. Mengucapkan syukur

juga memperluas kapasitas saya untuk menikmati berbagai berkat tersembunyi yang sebetulnya sudah saya miliki selama ini (tapi seringkali tidak saya sadari)," ujar Hasel.

Dalam "Spiritual Disciplines Handbook", Adele Calhoun menuliskan wujud buah dari disiplin rohani mengucapkan syukur, antara lain:

- Lebih peka akan kehadiran Kristus di tengah berbagai kondisi.
 - Lebih peka akan limpahan berkat, manfaat, dan kasih karunia yang diterima di hidup kita.
 - Menekan kecenderungan untuk selalu mengeritik.
 - Menolong untuk melihat apa yang dimiliki secepat melihat apa yang tidak dimiliki.
 - Lebih menghargai orang lain sehingga lebih mudah untuk berterima kasih dengan hati yang tulus untuk keberadaan dan apa adanya diri mereka.
 - Lebih mudah bersyukur akan kehadiran-Nya di hidup kita.
 - Lebih peka ketika kita tidak cukup mengucapkan syukur dan juga lebih mudah mengenali berbagai berhala yang ada di hati kita.
 - Melihat berbagai hal yang kita terima sebagai hadiah dan bukan sebagai hak yang harus didapatkan.
- Marilah kita belajar mengucapkan syukur sesuai anjuran Rasul Paulus di 1 Tesalonika 5:18, "*Mengucapkan syukurlah dalam segala hal, sebab itulah yang dikehendaki Allah di dalam Kristus Yesus bagi kamu.*"

Grace Emilia

Menolong Remaja di Gereja Memiliki Emosi yang Positif Lewat Pemuridan dalam Komunitas

Pengantar

Usia remaja seringkali disebut sebagai fase yang paling bergejolak dalam rentang hidup seseorang. Di usia inilah seorang anak yang tadinya 'penurut' bisa tiba-tiba berubah menjadi 'pembangkok'. Di usia ini juga seorang anak yang ceria bisa tiba-tiba berubah menjadi murung dan menutup diri. Tidaklah mengherankan bila para orang tua yang sedang membesarkan anak usia remaja kerap kali merasa anak-anak mereka telah berubah menjadi orang asing yang tidak lagi mereka kenali.

Hal serupa terjadi pula dalam kehidupan rohani seseorang. Saat masih anak-anak, mereka rajin datang ke Sekolah Minggu. Bahkan tidak sedikit yang aktif dalam berbagai acara maupun pelayanan bersama guru-guru Sekolah Minggu-nya. Namun, apa yang terjadi saat mereka memasuki usia remaja? Tiba-tiba, anak yang sama, yang dulunya aktif di Sekolah Minggu bisa dikabarkan 'menghilang' dari gereja. Masih bagus kalau ternyata ia ikut temannya ke gereja lain, namun yang menyedihkan adalah kalau mereka tidak lagi mau datang ke gereja.

Apa sih yang menyebabkan kelompok usia remaja ini disebut-sebut sebagai kelompok usia yang paling beresiko 'terhilang' dari gereja? Apa yang salah? Apakah gereja perlu membuat strategi khusus agar para remaja ini tidak 'menghilang' dari gereja? Apakah orang tua juga perlu mengambil peran yang lebih besar untuk mencegah anak-anaknya tidak menjadi 'anak yang hilang'? Ataukah ini memang sebuah masa transisi yang harus dilalui oleh seseorang dalam perjalanan imannya, ibarat sedang menyeberangi sungai yang arusnya deras, ada yang berhasil dan ada yang gagal, semua tergantung dari seberapa siap anak-anak remaja tersebut dibekali dalam proses tumbuh kembang sebelumnya.

Sebagai komunitas orang percaya, kita seharusnya tidak saling menyalahkan atau berusaha menemukan si 'kambing hitam' dalam permasalahan ini. Sebaliknya, justru kita perlu bersatu hati, bergandengan tangan, dan bersinergi dengan semua pihak yang terkait untuk menolong anak-anak remaja agar mereka 'tidak terhilang' dari gereja sebagai komunitas orang percaya, melainkan dapat bertumbuh

sebagai remaja Kristen yang setia, yang pada akhirnya akan menjadi kaum dewasa Kristen yang matang yang siap menolong generasi-generasi berikutnya.

Memahami Pergumulan Remaja

Langkah pertama yang bisa kita lakukan adalah memahami apa yang sebenarnya sedang dialami oleh para remaja dalam tahap perkembangan sekaligus tahap transisi yang mereka alami tersebut. Para ahli menjelaskan bahwa usia pra-remaja (awal belasan tahun) bagian otak yang disebut dengan *prefrontal cortex* sedang mengalami proses pertumbuhan. *Prefrontal cortex* memiliki fungsi untuk perencanaan (*planning*), pengendalian (*controlling*), dan mengelola emosi (*modulating mood*). Dengan kata lain, pada usia remaja di mana *prefrontal cortex* sedang mengalami proses pertumbuhan, artinya belum berkembang dan berfungsi secara sempurna, tidaklah mengherankan bila para remaja biasanya memang terlihat ceroboh, bertindak berdasarkan dorongan hati sesaat, atau kurang mampu mengendalikan perasaan serta tingkah lakunya. Semua fenomena yang 'negatif' tersebut memang terjadi dalam kelompok usia remaja karena secara fungsi, otak mereka belum mampu berperan dengan sempurna. Mereka belum mampu menimbang perkara dengan penilaian yang tepat, belum mampu mengambil keputusan dengan bijak, dan acapkali juga belum mampu menempatkan diri atau mengendalikan diri dengan baik.

Tugas kita sebagai orang dewasa adalah memahami dan menerima keterbatasan remaja sesuai dengan tahap tumbuh kembangnya. Kita tidak bisa menuntut remaja untuk bersikap dan berperilaku seperti layaknya orang dewasa karena mereka belum sampai di tahap dewasa. Mereka sedang berproses menuju dewasa. Kita harus bersabar sepanjang proses ini, namun bukan berarti kita boleh membiarkan saja mereka bersikap dan berperilaku buruk. Sebaliknya, kita justru harus menolong mereka, agar fase tumbuh kembang ini dapat dijalani dalam lingkungan yang kondusif, positif dan membangun.

Para remaja yang 'gagal' dalam fase tumbuh kembang ini biasanya adalah karena mereka tidak mendapatkan dukungan yang tepat dari orang-orang dewasa di sekitarnya. Saat mereka mengalami perubahan hormon dan kebingungan dalam mengatasi *mood* (perasaan/emosi sesaat) yang berubah-ubah, tidak ada yang menolong atau yang mendampinginya di tengah badai emosi yang menerjangnya.

Saat mengalami kegagalan dalam tugas sekolah, atau mengalami konflik dengan orang tua, remaja butuh sahabat yang berfungsi sebagai mentor/pembimbing yang bersedia mengerti segala pergumulan dan kebingungan mereka terhadap kekacauan hidup yang dialaminya. Remaja belum mampu menilai dan memaknai hidup secara bijak. Mereka membutuhkan bimbingan, arahan, bahkan teguran dari orang-orang yang bisa dipercaya dan diandalkan.

Remaja sangat membutuhkan *support system* (orang-orang yang mendukungnya) dalam fase hidup mereka, yang oleh orang dewasa disebut tahap usia LABIL. Betul, mereka sedang dalam kondisi yang labil sekaligus rapuh, namun jangan menyalahkan mereka. Yang seharusnya bertanggung jawab dan memiliki peran 'menyelamatkan remaja' adalah kaum dewasa.

Sudahkah kaum dewasa menjalankan fungsinya dengan sungguh-sungguh? Di mana kaum dewasa saat remaja harus berjuang melawan badai emosi? Di mana kaum dewasa saat remaja merasa tertolak dan tidak punya harapan hidup? Di mana kaum dewasa saat remaja bertanya-tanya tentang makna hidupnya di dunia ini? Kalau ada generasi yang 'terhilang' di gereja, yang paling bertanggung jawab adalah generasi dewasa yang seharusnya hadir bagi mereka, hadir untuk membina dan membimbing mereka, hadir untuk memuridkan mereka menjadi pengikut Kristus. Bila generasi dewasa lalai dalam tugas ini, tidak ada gunanya mengeluh apalagi menyalahkan generasi muda yang hilang dari gereja, karena kita sendiriilah sebagai generasi dewasa yang lalai dan 'mengabaikan' mereka.

Menolong Kaum Remaja

Martin Seligman adalah seorang pakar yang dikenal mempelopori Psikologi Positif (*Positive Psychology*). Bila pada generasi-generasi sebelumnya ilmu psikologi lebih banyak memberi perhatian pada penyakit dan gangguan mental/ke-

jiwaan, maka ilmu psikologi yang berkembang di zaman sekarang juga memberi perhatian pada kualitas hidup serta kesejahteraan (*well-being/wellness*) manusia. Salah satu karya Seligman yang dinilai memberikan kontribusi penting dalam topik "*wellbeing/wellness*" adalah PERMA – sebuah model yang dikembangkannya selama puluhan tahun, merangkumkan 5 faktor penting yang menjadi dasar bagi terwujudnya *wellbeing/wellness* seseorang, yaitu: P (*Positive Emotion*), E (*Engagement*), R (*Relationships*), M (*Meaning*), A (*Accomplishments*).

Dalam tulisan ini, secara khusus kita menyoroti 1 faktor saja, yaitu: P (*Positive Emotion*/ Emosi yang Positif). Seperti yang sudah disebutkan di atas, masa remaja adalah sebuah fase tumbuh kembang yang paling bergejolak, dan salah satunya adalah gejolak dalam hal emosi. Selain karena perubahan hormonal, emosi yang bergejolak dalam diri remaja juga bisa disebabkan oleh berbagai faktor pemicu. Salah satunya adalah **salah tafsir**. Karena *prefrontal cortex* remaja sedang dalam proses tumbuh kembang, remaja seringkali salah paham atau salah menangkap (memaknai) hal-hal yang terjadi dalam hidupnya. Sebagai contoh, seorang guru yang tersenyum pada dirinya bisa disalahartikan bahwa guru tersebut sedang tersenyum sinis dan mengincarnya untuk memberinya nilai buruk. Salah tangkap atau salah tafsir semacam ini sangat sering terjadi dalam diri remaja. Itulah sebabnya kenapa banyak orang tua

mengeluh sulit sekali bicara dengan remaja karena di dalam berbagai pembicaraan lebih banyak konflik yang terjadi daripada kesepakatan/ kesepahaman.

Faktor pemicu lainnya adalah yang terkait dengan perasaan **jatuh cinta**. Saat mengalami jatuh cinta, sebagian remaja akan mengalami depresi (*feeling blue*) yang diakibatkan oleh menurunnya kadar serotonin dalam tubuhnya. Badai emosi ini akan membuatnya lebih mudah galau, mungkin jadi lebih mudah kuatir dan marah, bahkan rasa cemas yang meningkat hingga menimbulkan serangan panik.

Masih terkait dengan *prefrontal cortex*, saat seorang remaja mengalami badai hidup berupa masalah, musibah, atau perubahan yang drastis dalam hidupnya (misalnya: orang tua bercerai, pindah sekolah, atau kehilangan anggota keluarga), dia belum mampu menerima kenyataan buruk tersebut karena dia sendiri masih sedang berproses mencari arti hidup untuk mengenal siapa dirinya dan untuk apa dia hidup di dunia, serta kehidupan seperti apa yang hendak dijalaninya. Sangat wajar bila di dalam proses ini dia belum siap menghadapi badai masalah. Jangankan masalah eksternal (dari luar dirinya), masalah internal pun dia juga belum sanggup menghadapinya dengan baik.

Fungsi orang dewasa adalah menjadi *SUPPORT SYSTEM* atau menjadi lingkungan yang sehat bagi remaja untuk bertumbuh dan berkembang. Kehadiran orang de-

was sebagai *support system* diharapkan dapat menolong remaja berproses dalam fase yang penuh gejolak ini agar mereka tidak terhanyut atau tenggelam, melainkan dapat melewati arus yang deras di usia remaja hingga kelak menjadi pribadi yang dewasa, yang matang, dan yang kuat, baik secara rohani, mental, maupun fisik.

Salah satu faktor penting yang sangat menentukan dalam hidup remaja adalah **emosinya**. Itulah sebabnya kita sebagai orang dewasa perlu menciptakan lingkungan yang kondusif bagi remaja agar emosinya dapat terpelihara secara sehat dan menolong remaja itu sendiri untuk mengelola emosinya dengan benar.

1. Menciptakan Lingkungan yang Sehat bagi Emosi Remaja

Menciptakan lingkungan yang kondusif bagi remaja dimulai dengan sikap kita sebagai orang dewasa untuk tidak menebarkan emosi yang *toxic* bagi remaja (misalnya: marah-marah, bicara kasar atau cenderung menyalahkan, apalagi dengan nada merendahkan). Kita sudah tahu bahwa dalam tahap perkembangan ini, remaja PASTI bersikap negatif dan PASTI berbuat kesalahan, karena memang fungsi otak mereka belum sempurna, melainkan sedang berproses. Untuk itu, tidak ada gunanya kita sebagai orang dewasa marah-marah, karena yang remaja butuhkan adalah pertolongan, bukan omelan, caci maki, ataupun sikap negatif lainnya.

Remaja sangat membutuhkan orang-orang di sekitar mereka yang bisa menerima mereka apa adanya, namun tidak membiarkan mereka menjadi ala kadarnya. Mereka, sebagai remaja, juga ingin menjadi lebih baik – mereka ingin bisa mengendalikan emosinya, mereka ingin bisa diterima oleh lingkungannya, mereka juga ingin menjadi seorang yang berprestasi. Namun, mereka membutuhkan pertolongan untuk menjadi seorang dewasa yang bijaksana.

Peran kita sebagai orang dewasa adalah menjadi mentor/pembina sekaligus sahabat mereka dalam segala musim hidup yang mereka lalui. Remaja sangat mendambakan komunitas yang mau menerima diri mereka secara otentik. Mereka sebetulnya tidak ingin pakai topeng 'keberhasilan' atau topeng 'kesempurnaan' yang dibebankan kepada mereka. Bila boleh jujur, remaja tidak suka ditanya: "Apa kabar?" dan mereka harus menjawab dengan jawaban yang baku: "Baik!" atau "Luar Biasa!" dengan "Yes-Yes-Yes!" Mereka muak dengan topeng-topeng semacam ini. Mereka ingin menyuarkan pendapatnya, perasaannya, pemikirannya, yang mungkin berbeda dari mayoritas. Mereka ingin menjadi diri mereka yang otentik, namun mereka takut 'dihakimi' oleh lingkungannya.

Bila kita ingin menumbuhkan remaja yang sehat, marilah kita memberi ruang kepada mereka untuk masing-masing menjadi dirinya sendiri yang unik seperti yang

direncanakan Allah. Ijinkan mereka berproses mengenali dirinya. Ijinkan mereka mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang sulit (misalnya: apakah Allah sungguh ada? bagaimana aku bisa yakin bahwa Allah itu adil? mengapa Allah membiarkanku ada dalam kegagalan?). Ijinkan mereka jatuh cinta dan patah hati. Ijinkan mereka menghadapi konflik dan berusaha menyelesaikannya. Dampingi dan bantu mereka sepanjang proses pergumulannya. Dengarkan keluh kesahnya, dan ikutlah tertawa serta bersenang-senang dengan mereka dalam komunitas.

Sebagai orang dewasa, remaja juga tidak suka bila kita memakai topeng, seolah hidup kita sudah sempurna dan tidak ada cacat cela. Remaja ingin orang dewasa pun tampil secara otentik, Berbincang soal kesalahan di masa lampau, soal kegagalan, soal pergumulan sekaligus berbagi nasehat tentang bagaimana seharusnya menjalani hidup, memberikan pertimbangan dari berbagai sudut pandang, dan memberikan saran pribadi tanpa memaksakan kehendak.

2. Menolong Remaja untuk Mampu Mengelola Emosinya

Menciptakan lingkungan yang kondusif bagi remaja barulah langkah awal. Langkah berikutnya adalah menolong remaja untuk mampu mengelola emosinya sendiri, karena tidak mungkin ia bergantung pada orang lain yang akan selalu hadir setiap saat untuk menolongnya.

Pemuridan adalah sebuah sistem yang seharusnya menjadi paket komplit dalam menolong seseorang untuk bertumbuh dalam segala hal ke arah Kristus (Ef 4:15). Sayangnya, kata pemuridan lebih sering diartikan secara sempit sebagai pertemuan rutin tiap minggu atau kadang malah hanya sebulan 2x, itu pun dengan rentang waktu hanya 60-90 menit yang diisi dengan *sharing* (atau curhatan?) para anggotanya dan mungkin ada sedikit renungan Firman Tuhan.

Pemuridan sebagai sebuah paket komplit seharusnya merupakan detak jantung pelayanan bagi setiap orang Kristen. Di mana seseorang dipanggil oleh Tuhan dalam pelayanan, di situlah ia berbagi hidupnya secara utuh kepada orang-orang yang dilayaninya. Pemuridan terjadi di dalam komunitas dimana setiap anggotanya saling mengenal, saling terbuka dan berkomitmen untuk bertumbuh bersama.

Emosi yang positif dalam kehidupan remaja seringkali disalahartikan sebagai hal-hal apa yang membuat remaja merasa 'hepi'. Kalau sekedar 'hepi' sesaat, maka mungkin jawabannya adalah: main *games*, *hang out* di *mall*, atau menghadiri konser musik. Dalam dunia rohani, barangkali ini adalah acara kebersamaan di luar gereja (*outing*), KKR, atau *camp*. Meskipun kegiatan-kegiatan ini baik, namun semua kegiatan insidental tersebut tidak menjamin terbentuknya emosi yang positif dalam diri remaja. melainkan sekedar 'hepi' di waktu yang singkat. Membangun emosi yang positif dalam

diri remaja membutuhkan upaya yang berkesinambungan (bukan event sesaat), apalagi sekedar menghadiri acara yang random tanpa interaksi yang intens. Itulah kenapa ada banyak selebriti maupun penggiat media sosial yang sudah memiliki banyak fans sekalipun bisa merasa kesepian dan akhirnya bunuh diri. Mengejar 'hepi' sesaat sangat berbeda dengan membangun emosi yang positif.

Membangun emosi yang positif dalam diri remaja ibaratnya menenun selembar kain dari benang helai per helai. Butuh waktu, butuh proses, butuh energi dan butuh pengorbanan, namun hasilnya adalah lembaran kain yang utuh terjalin erat yang tidak gampang robek.

Dalam komunitas remaja pemuda yang saya layani di gereja, ada 1 kata kunci yang penting, yaitu: komitmen. Sejak awal, para remaja pemuda ini dikondisikan untuk berteman dan bertumbuh bersama di dalam komunitas. Komunitas harus berfungsi sebagai keluarga kedua dimana mereka bisa merasa aman, nyaman, dan menikmati setiap kegiatan yang dikerjakan bersama. Komitmen menjadi syarat yang penting karena tanpa komitmen, percuma saja seseorang tergabung dalam komunitas kalau dia tidak pernah rutin hadir dalam kegiatan maupun pelayanan yang dikerjakan bersama. Inilah yang disebut ***pemuridan, yaitu sekelompok orang berkomitmen mengikatkan dirinya satu dengan yang lain dalam sebuah komunitas dengan tujuan dibentuk menjadi murid Kristus yang***

bertumbuh dalam segala hal dan bersama-sama mengerjakan pelayanan yang Tuhan percayakan.

Dalam proses pemuridan dalam komunitas inilah setiap anggota mau tidak mau dituntut untuk menjadi otentik (dirinya yang sesungguhnya, tanpa pakai topeng). Kami pernah konflik, pernah salah paham, bahkan kadang terjadi 'drama' di antara kami. Namun ini adalah momen pembelajaran yang harus dimanfaatkan dengan bijaksana untuk menolong setiap anggota komunitas bertumbuh menjadi dewasa. Kami belajar saling memahami kepribadian masing-masing anggota, permasalahan hidup yang sedang dialami oleh rekan-rekan dalam komunitas, serta berupaya untuk saling membangun dan membawa kebaikan bagi anggota komunitas secara keseluruhan. Intinya, kami sepakat untuk belajar menghidupi dan mempraktekkan Firman Tuhan dalam komunitas.

Bagi remaja, selain berfungsi sebagai keluarga kedua, komunitas ini juga berfungsi seperti layaknya sebuah laboratorium tempat ia mencoba mempraktekkan berbagai *skill* yang sedang diasahnya (melayani lewat talenta masing-masing), menuangkan pikirannya dan melihat bagaimana rekan-rekan lain meresponi, belajar menjalin relasi dengan orang-orang baru, belajar mengatasi perbedaan dan konflik, belajar mengambil keputusan dan bila perlu belajar dari kesalahan. Orang-orang dewasa berfungsi sebagai mentor/pembina dalam komunitas ini, memastikan

bahwa lingkungan di komunitas ini cukup aman dan kondusif bagi remaja untuk bereksperimen dan melakukan kesalahan, serta memberikan *guidance* (bimbingan) agar remaja mampu melakukan evaluasi dan *follow up* (tindak lanjut) yang dibutuhkan.

Emosi yang positif, sekali lagi, bukan sekedar 'hepi' sesaat, melainkan ***kemampuan untuk senantiasa bersikap positif dalam segala keadaan***, termasuk saat menghadapi keadaan yang buruk. Remaja perlu dibantu, dilatih, dan bila perlu dikondisikan untuk mengalami tantangan, tentunya tantangan yang sudah dikendalikan sedemikian rupa supaya tidak berdampak menghancurkan. Tujuan akhir yang diharapkan adalah agar remaja mampu mengatasi tantangan tersebut.

Sebagai seorang Pembina remaja, peran saya adalah menjaga dan memastikan bahwa setiap pelayanan yang saya percayakan pada setiap remaja akan berakhir dengan hasil yang baik. Meski seringkali keberhasilan dicapai melalui proses yang sulit dan acapkali cukup melelahkan, tugas saya adalah mendampingi remaja melalui semua proses tersebut beserta jatuh bangunnya. Setiap remaja perlu mengalami keberhasilan, sebuah rasa pencapaian bahwa dirinya telah berhasil melakukan sesuatu yang berguna bagi komunitas. Inilah emosi positif yang saya maksud harus dikondisikan dalam kehidupan remaja.

Penutup

Gereja perlu memikirkan secara serius komunitas remaja seperti apa yang seharusnya dibangun di dalam gereja? Janganlah kita terjebak dengan aktivitas atau event yang sekedar membuat remaja 'hepi' sesaat namun bukan sukacita sejati yang sebenarnya mereka butuhkan. Kita percaya bahwa sukacita sejati ada di dalam persekutuan di dalam Tuhan Yesus Kristus, namun sudahkah kita sebagai orang dewasa membawa para remaja untuk menjadi bagian dari komunitas orang percaya sebagai kesatuan Tubuh Kristus?

Pemuridan dengan komunitas sebagai *support system* adalah pendekatan holistik yang dapat menolong remaja untuk bertumbuh bersama dalam segala hal, terutama dalam hal emosi, yang merupakan salah satu isu utama yang mereka hadapi. Gereja membutuhkan keterlibatan orang-orang dewasa sebagai mentor/pembina kaum remaja. Maukah kita menjadi orang yang Tuhan panggil dan tempatkan untuk mendampingi dan membimbing para remaja?

Meilania

(meilania.chen@gmail.com)



fromthevineministries.com

SUKACITA KEKAL

"Bersukacitalah senantiasa dalam Tuhan! Sekali lagi kukatakan: Bersukacitalah!"

Filipi 4:4

Desember sering disebut dengan bulan Natal atau bulan sukacita, karena pada bulan ini orang Kristen merayakan kelahiran Tuhan Yesus, Juruselamat dunia. Bulan yang menggambarkan sukacita besar dan sangat dinantikan oleh orang percaya. Sukacita besar yang dirayakan pada bulan Desember merupakan gambaran sukacita kekal bagi semua yang percaya dan menerima Tuhan Yesus sebagai Tuhan dan Juruselamatnya. Dalam hidup orang percaya ada sukacita.

Sukacita merupakan salah satu dari buah Roh Kudus (Gal 5:22), hal yang natural hadir dalam hidup iman yang benar. Sukacita bukan hanya perasaan bahagia, tetapi berkaitan dengan karya Tuhan yang sempurna. Mengutip pemaparan tentang kata "sukacita" dalam SABDA, dikatakan bahwa baik dalam PL maupun PB sukacita tetap merupakan ciri orang percaya per seorangan maupun ciri gereja secara umum. Sukacita ialah kualitas atau watak, dan bukan melulu perasaan hati, yang didasarkan pada Allah sendiri dan memang berasal dari Dia (Mzm 16:11; Flp 4:4; Rm 15:13), yang mencirikan hidup Kristen di dunia ini (1 Pet 1:8), dan merupakan permulaan sukacita kekal bersama

Kristus kekal dalam Kerajaan Sorga (bd. Why 19:7). Dari pemaparan ini dapat dipertegas bahwa sumber sukacita adalah Tuhan dan Dialah yang menghadirkan sukacita dalam kehidupan orang-orang yang dikasihi-Nya dan mengasihi-Nya.

Sukacita kekal seyogianya senantiasa ada dalam kehidupan orang percaya walau diperhadapkan dengan banyak situasi dan kondisi. Sukacita kekal diperoleh ketika orang percaya melakukan tanggung jawabnya sebagai orang yang telah mengalami kasih Tuhan yang kekal dengan mengerjakan misi-Nya, membawa orang yang belum percaya mengalami kasih dan keselamatan dari Tuhan. Untuk inilah penting dalam tulisan ini dipaparkan lebih jauh mengenai sukacita kekal, sumber sukacita kekal, serta dampaknya dalam kehidupan kini dan nanti.

Sukacita kekal: Tinjauan Alkitab

Sukacita ada dalam hidup orang percaya karena ia percaya (beriman) kepada Tuhan Yesus yang adalah sumber sukacita. Sukacita yang bersumber pada Tuhan Yesus adalah sukacita kekal yang tidak dapat ditiadakan oleh keadaan apapun. Karena itu orang percaya harus selalu memelihara relasinya dengan Tuhan yang adalah sumber sukacita. Beberapa bagian Alkitab di bawah ini mengarah pada sukacita kekal yang ada dalam hidup orang percaya.

- Sebab Kerajaan Allah bukanlah soal makanan dan minuman, tetapi soal kebenaran, damai sejahtera dan **sukacita** oleh Roh Kudus (Rm 14:17)
- Aku berkata kepadamu: Demikian juga akan ada **sukacita** pada malaikat-malaikat Allah karena satu orang berdosa yang bertobat (Luk 15:10)
- **Bersukacitalah** senantiasa (1 Tes 5:16)
- Semuanya itu Kukatakan kepadamu, supaya **sukacita**-Ku ada di dalam kamu dan **sukacitamu** menjadi penuh (Yoh 15:11)
- Sekarang aku **bersukacita** bahwa aku boleh menderita karena kamu, dan menggenapkan dalam dagingku apa yang kurang pada penderitaan Kristus, untuk tubuh-Nya, yaitu jemaat (Kol 1:24)
- Sebaliknya, **bersukacitalah**, sesuai dengan bagian yang kamu dapat dalam penderitaan Kristus, supaya kamu juga boleh bergembira dan **bersukacita** pada waktu Ia menyatakan kemuliaan-Nya (1 Pet 4:13)
- Akhirnya, saudara-saudaraku, **bersukacitalah** dalam Tuhan. Menuliskan hal ini lagi kepadamu tidaklah berat bagiku dan memberi kepastian kepadamu (Flp 3:1)
- Sekalipun kamu belum pernah melihat Dia, namun kamu mengasihi-Nya. Kamu percaya kepada Dia, sekalipun kamu sekarang tidak melihat-Nya. Kamu bergembira karena **sukacita** yang mulia dan yang tidak terkatakan (1 Pet 1:8)
- Sebab siapakah pengharapan kami atau **sukacita** kami atau mahkota kemegahan kami di hadapan Yesus,

Tuhan kita, pada waktu kedatangan-Nya, kalau bukan kamu? (1 Tes 2:19)

- Marilah kita **bersukacita** dan bersorak-sorai, dan memuliakan Dia! Karena hari perkawinan Anak Domba telah tiba, dan pengantin-Nya telah siap sedia (Why 19:7)

Dari beberapa bagian firman Tuhan ini, dapat ditarik beberapa poin penting dalam kaitan dengan sukacita yang seyogianya hadir dalam hidup orang percaya, yakni:

1. Tuhan karuniakan sukacita pada orang percaya

Sukacita merupakan salah satu buah Roh yang dikaruniakan Tuhan. Ketika orang percaya berespon pada kasih Tuhan dan menjadikan Tuhan sebagai Tuhan dan Juruselamatnya, sukacita kekal menjadi bagian dalam hidupnya. Orang percaya yang beriman dan memiliki relasi melekat pada-Nya niscaya memperoleh sukacita. Bersukacita dalam Tuhan memampukan orang percaya untuk tidak terhimpit oleh situasi apapun. Sukacita kekal dialami karena berada di dalam Tuhan. Kaitan ini, Brian Tabb mengatakan bahwa bersukacita di dalam Tuhan berarti mengenal Yesus Kristus sebagai Tuhan, Juruselamat, dan Harta kita. Itu berarti Dia memberi kita kesenangan dan kegembiraan yang lebih dalam, lebih murni, lebih manis, lebih abadi daripada apapun yang ditawarkan dunia ini. Seperti yang dikatakan Paulus dalam Filipi 3:8, "Aku menganggap segala sesuatu sebagai kerugian karena melebihi nilai pengenalan akan Kristus Yesus, Tuhanku." Bersukacita di dalam Tuhan berarti ada nyanyian baru di dalam

hati kita, nyanyian orang-orang yang ditebus, yang tidak dapat ditenggelamkan oleh hiruk-pikuk dan kesusahan hidup. Dia adalah objek utama dari sukacita kita. Jadi, sukacita dalam Tuhan akan membawa orang percaya untuk tetap menikmati kemurahan Tuhan dan intervensi-Nya yang menegaskan kehadiran-Nya di tiap situasi kehidupan.

2. Tuhan sumber sukacita perintahkan untuk senantiasa bersukacita

Dari beberapa bagian firman Tuhan, Tuhan menghendaki dan memerintahkan kita untuk bersukacita. Hal ini menegaskan bahwa Tuhan menginginkan manusia tetap hidup dalam sukacita. Perintah yang disampaikan untuk senantiasa bersukacita (Flp 4:4 - Bersukacitalah (*chairō*) senantiasa dalam Tuhan - I Tes 5:16; 1 Pet 4:13). Sukacita yang bersumber pada Tuhan harus tetap ada dalam kehidupan orang percaya walau diperhadapkan dengan berbagai situasi. Orang percaya menerima perintah yang mengharuskan untuk tetap menghidupi sukacita dari Tuhan. Sukacita dalam hidup orang percaya memiliki keterkaitan dengan Tuhan yang adalah sumber sukacita, sehingga menjadi niscaya orang percaya senantiasa bersukacita. Atau dengan perkataan lain, dalam relasi iman yang benar dengan Tuhan, sukacita akan terlihat, dan sebaliknya akan terjadi jika relasi iman orang percaya dengan Tuhan tidak dalam keadaan yang intens. Perintah untuk senantiasa bersukacita harus selalu direalisasikan di dalam hidup orang

percaya yang telah mengalami karya Tuhan. Karya Tuhan yang dialami akan hadirkan sukacita kekal yang memungkinkan-Nya menghadirkan sukacita di mana pun ia berada.

3. Sikap yang benar untuk senantiasa bersukacita

Sukacita yang dikaruniakan dalam hidup orang percaya seyogianya dilihat sebagai bagian berharga yang harus dimiliki karena sukacita adalah karunia Tuhan dan bukti bahwa ia telah mengalami karya Tuhan Yesus yang telah menghapus dosa, membebaskannya dari perbudakan dosa dan memberikannya keselamatan. Untuk ini, penting bagi orang percaya untuk memiliki hasrat semakin mengenal Dia. Rasul Paulus mengatakan: "*Yang kukehendaki ialah mengenal Dia dan kuasa kebangkitan-Nya dan persekutuan dalam penderitaan-Nya, di mana aku menjadi serupa dengan Dia dalam kematian-Nya, supaya aku akhirnya beroleh kebangkitan dari antara orang mati*" (Flp 3:10-11). Pengenalan yang dalam akan karya dan kasih Tuhan akan membuat orang percaya senantiasa bersukacita. Ia menyadari keberadaan Tuhan yang selalu ada di sini, kini, dan sepanjang hidup. Kehadiran Tuhan yang tidak pernah absen dalam hidup orang percaya memampukannya menantikan dan mendapatkan sukacita abadi ketika Tuhan Yesus datang untuk kedua kalinya kelak.

4. Paradoks sukacita orang percaya

Orang percaya diperintahkan untuk bersukacita dalam hidupnya karena hal itu sesuai dengan bagian

yang diperoleh dalam penderitaan Kristus (1 Pet 4:13). Penderitaan yang dibadapi orang percaya dalam hidupnya justru akan menghadirkan sukacita saat Tuhan menyatakan kemuliaan-Nya kelak. Lebih jauh dikatakan bahwa kondisi apapun yang dialami orang percaya tidak akan menghambatnya untuk memperoleh sukacita kekal yang akan dinyatakan baginya. Yohanes 16:20 mengatakan: *"Aku berkata kepadamu: Sesungguhnya kamu akan menangis dan meratap, tetapi dunia akan bergembira; kamu akan berdukacita, tetapi dukacitamu akan berubah menjadi sukacita."*

Pada saat pelayanannya Rasul Paulus bersukacita melihat orang percaya menunjukkan kasih Tuhan pada sesama dan direspon dengan baik. Dalam suratnya ia menegaskan bahwa di tengah pelayanannya, jemaat adalah sukacitanya (1 Tes 2:19-20). Pernyataan Paulus menunjukkan bahwa keadaan orang-orang yang dilayani, yang mengalami pertumbuhan rohani dan setia memelihara hidup iman yang benar, menjadi bagian yang membuatnya bersukacita walau di dalam pelayanannya ia banyak menghadapi tantangan. Ia melihat penderitaan dalam pelayanan yang dihadapinya tidak sebanding dengan sukacita sejati yang Tuhan berikan. Dengan perkataan lain, tantangan dalam pelayanannya menjadi bagian yang membuatnya bersukacita.

Senantiasa Bersukacita: Aplikatif

Sukacita yang senantiasa hadir dalam hidup orang percaya menjadi

indikasi bahwa Tuhan dalam semua karya-Nya membuat setiap orang percaya senantiasa bersyukur. Sukacita di dalam diri orang percaya akan terus menyertainya sepanjang perjalanan hidup imannya. Di bawah ini dipaparkan beberapa poin yang menegaskan orang percaya akan mengalami sukacita kekal sepanjang hidupnya.

1. Keniscayaan tetap sukacita

Sukacita merupakan salah satu buah Roh Kudus yang seyogianya hadir secara alami dalam kehidupan orang percaya. Sukacita yang dianugerahkan membawa orang percaya mengerti bahwa Tuhanlah yang berdaulat membuatnya bersukacita. Untuk ini orang percaya hendaknya menunjukkan sikap hidup yang memiliki cara pandang yang berbeda ketika berhadapan dengan berbagai penderitaan dalam hidup. Penderitaan dilihat bukan sebagai penghambat hadirnya sukacita, namun sebaliknya, dapat memberi kontribusi hadirkan sukacita (lihat paradoks sukacita orang percaya). Sukacita Tuhan hadir tidak ditentukan oleh keadaan manusia, tapi karena Tuhan menghendaki orang percaya senantiasa hidup bersukacita.

Orang percaya harus memiliki pemahaman yang benar atas semua keadaan yang dihadapi. Situasi apapun akan membawa pada sukacita yang akan dialami. Inilah perubahan cara pandang yang seyogianya dimiliki. Jadi, orang percaya seyogianya menyadari bahwa sukacita akan dirasakan baik di tengah keadaan yang baik maupun buruk.

2. Hadirkan sukacita kekal bagi semua suku bangsa

Sukacita kekal yang dimiliki orang percaya tentu tidak berhenti pada dirinya saja, melainkan harus sampai kepada banyak suku dan bangsa. Panggilan orang percaya sebagai garam dan terang serta pembawa Kabar Baik (*euangelion*/Injil) diwujudkan agar banyak suku dan bangsa mengalami sukacita kekal. Inilah misi Allah yang diemban orang percaya supaya semakin banyak suku dan bangsa mengenal Tuhan yang adalah sumber sukacita kekal.

Demi mewujudkan sukacita kekal, hal-hal praktis berikut dapat dikerjakan oleh orang percaya:

- Berpartisipasi menyelesaikan permasalahan di tengah masyarakat, seperti memberi bantuan ketika ada bencana alam, turut berpartisipasi dalam menyejahterakan masyarakat prasejahtera.
- Berperan aktif dalam menuntaskan masalah buta aksara di tengah masyarakat dengan menyediakan sarana pendidikan mulai dari PAUD, sekolah dasar hingga sekolah menengah di daerah-daerah yang masih terbelakang.
- Berperan aktif dalam kegiatan kemasyarakatan di lingkungan tempat tinggal dan lingkungan kerja.
- Berpartisipasi menciptakan lingkungan tenteram dan nyaman dengan menjadi contoh dalam memelihara lingkungan sehat dan tidak mencemari lingkungan.
- Berperan aktif dalam mendukung pemerintah memerangi korupsi, kejahatan di masyarakat dan segala hal buruk di lingkungan sosial.

Selain beberapa kegiatan yang sudah dipaparkan, orang percaya melihat '*kairos*' di mana sukacita kekal dapat dihadirkan sehingga semakin banyak suku dan bangsa di sekitarnya dapat merasakan sukacita dari Tuhan.

SIMPULAN

Sukacita kekal yang bersumber dari Tuhan dan berdaulat atas semua yang ada di langit dan di bumi senantiasa hadir dalam hidup orang percaya. Sukacita ini pun seyogianya mengalir dari kehidupan orang percaya kepada banyak suku dan bangsa, sehingga mereka pun memiliki sukacita kekal. Inilah misi Allah yang harus dihadirkan.

Tuhan perintahkan untuk senantiasa bersukacita karena orang percaya harus hadir sebagai representatif (wakil) Tuhan di tengah dunia agar semakin banyak suku dan bangsa mengenal Tuhan yang berdaulat atas semuanya.

Akhirnya, biarlah Tuhan sumber sukacita kekal semakin ditinggikan diantara umat manusia. Bersukacitalah dalam TUHAN dan bersorak-soraklah, hai orang-orang benar; bersorak-sorailah, hai orang-orang jujur! "*Pujilah TUHAN, hai segala bangsa, megahkanlah Dia, hai segala suku bangsa! Sebab kasih-Nya hebat atas kita, dan kesetiaan TUHAN untuk selama-lamanya. Haleluya!*" (Mzm 117:1-2).

Dr. Desiana Nainggolan
STT Bandung

Bisa Bersukacita?

"Bersukacitalah senantiasa dalam Tuhan! Sekali lagi kukatakan: Bersukacitalah!"

Filipi 4:4

"Bersukacitalah senantiasa."

1 Tesalonika 5:16

Chairo Pantote! Demikianlah seruan yang diberikan Rasul Paulus. Diberikan kepada jemaat Tesalonika yang berada di dalam kesulitan. Diberikan kepada jemaat di Filipi ketika Paulus berada di dalam kesulitan. Tetapi inti perkataannya serupa, bersukacitalah senantiasa.

Tentunya ada waktu kita bersukacita, juga ada waktu untuk berdukacita. Ada waktu untuk prihatin. Ada waktu untuk mengeluh. Kita berada dalam berbagai keadaan emosional, dan belakangan ini bukan kondisi baik yang kita miliki. Tahun 2022 adalah tahun yang sangat sulit secara ekonomi.

Pada saat artikel ini ditulis, dunia berada di tepi jurang resesi yang dalam, dan mungkin yang kita hadapi bukan resesi melainkan depresi. Ada kemungkinan cukup besar bahwa di saat para Pembaca membaca tulisan ini, kondisi depresi sudah menjadi kenyataan. Paling sedikit ada dua hal yang sangat berkemungkinan menciptakan kondisi depresi.

Yang pertama, dunia menghadapi kondisi musim dingin yang jauh lebih berat di tahun 2022. Setelah mengalami musim panas yang be-

nar-benar mengeringkan sungai di belahan bumi utara, musim dingin yang biasanya dimulai 21 Desember 2022 mungkin akan tiba lebih awal, dan lebih dingin dari biasanya. Musim dingin memasuki puncaknya di antara bulan Januari dan Februari 2023 dengan lebih banyak es dan salju serta badai keras.

Khusus mengenai badai, ada dugaan terjadi lebih sering badai yang lebih menghancurkan di belahan bumi utara, seperti badai lan yang menghantam Florida di awal bulan Oktober 2022 yang menewaskan lebih dari 100 orang. Di Indonesia juga ada curah hujan yang lebih tinggi, bukan? Ada situasi musim dingin yang lebih keras baik di Amerika Utara, Eropa, maupun di Rusia dan Cina. Memang jauh dari Indonesia, namun dampaknya turut kita alami secara sosial ekonomi dan politik. Mereka butuh pemanas, butuh energi yang tidak lagi tersedia secara melimpah seperti semula. Ada ketegangan-ketegangan yang dapat muncul ketika setiap negara berjuang untuk mempertahankan kehidupan rakyatnya. Bisa bersukacita?

Yang kedua, dunia berada dalam krisis keuangan global. Masalah secara mendasar adalah terjadinya deglobalisasi, yaitu terhentinya keterkaitan usaha secara global. Selama bertahun-tahun ekonomi berkembang pesat berkat globalisasi, di mana setiap negara menjadi spesialis di dalam memproduksi sesuatu bagi seluruh dunia. Pemicu deglobalisasi

adalah kegagalan rantai pasokan akibat Pandemi Covid yang menimbulkan inflasi dan hilangnya tenaga kerja karena dirumahkan.

Inflasi juga terjadi karena krisis energi muncul dari konflik Rusia dan NATO sehingga menghentikan aliran gas alam dan minyak bumi dari Rusia ke zona Eropa. Kenaikan harga minyak merembet pada naiknya biaya transportasi, terus mendorong seluruh harga-harga bahan pokok di seluruh dunia.

Perlu diketahui bahwa mata uang standar perdagangan dunia adalah Dollar Amerika Serikat (US Dollar). Karena inflasi tinggi terjadi di Amerika Serikat, maka bank sentral Amerika Serikat yaitu The Fed menaikkan suku bunga untuk melawan inflasi yang hakekatnya adalah pelemahan nilai mata uang Dollar. Tetapi langkah The Fed ini berimbas pada naiknya nilai Dollar Amerika terhadap seluruh mata uang dunia dan membuat semua barang dan jasa yang diperdagangkan menggunakan mata uang Dollar menjadi lebih mahal.

Bukan hanya perdagangan, tetapi juga semua hutang luar negeri yang diambil dalam mata uang Dollar Amerika menjadi lebih besar nilainya untuk mata uang domestik. Di Indonesia misalnya, nilai hutang luar negeri dalam mata uang Rupiah menjadi lebih tinggi, untuk membayar hutang bermata uang Dollar Amerika.

Devaluasi secara tajam ini menyebabkan kerusakan besar dalam tatanan ekonomi banyak negara. Banyak bank sentral yang terpaksa menaikkan tingkat suku bunganya

untuk mengimbangi kenaikan nilai Dollar Amerika, tetapi itu berarti menurunkan likuiditas dan menghambat produktivitas negara, sekaligus membuat bunga kredit perbankan meningkat.

Kenaikan suku bunga oleh bank sentral juga berakibat turunnya nilai surat hutang alias obligasi yang telah dikeluarkan. Di Inggris misalnya, terjadi keruntuhan besar nilai Gilts alias obligasi atau surat hutang karena kenaikan suku bunga. Banyak investor pada obligasi mengalami penurunan tajam nilai investasinya. Perlu diketahui bahwa di dunia jumlah surat berharga hutang /obligasi nilainya tiga kali sampai empat kali lipat lebih tinggi daripada total nilai pasar saham. Penurunan nilai obligasi adalah hal yang serius.

Mengapa penurunan obligasi jadi masalah? Karena di banyak negara maju, bank menerima obligasi sebagai agunan kredit. Ketika nilai obligasi runtuh, maka nilai agunan kredit juga turun. Sementara itu, semakin banyak pengusaha yang mengalami gagal bayar kredit, bahkan mengalami kebangkrutan. Bagaimana jika pengusaha bangkrut sedangkan obligasi yang dijadikan agunan nilainya turun? Bank tidak bisa meminta lebih banyak dari perusahaan yang bangkrut, bukan?

Akibatnya, bank menanggung kerugian. Dalam dunia perbankan, ada asuransi yang bisa diambil atas kredit, disebut CDS (*Credit Defaults Swap*) yang dikeluarkan bank besar seperti Credit Suisse atau UBS dari Swiss. Ketika terjadi banyak gagal bayar,

maka banyak CDS diklaim sehingga menekan bank-bank di Swiss itu dalam kerugian besar. Padahal, bank di Swiss memberikan lebih banyak kredit dan CDS kepada pihak-pihak di seluruh dunia dalam skala besar, sehingga menopang kinerja keuangan global di tingkat korporasi besar dan negara.

Tentunya, ada negara yang juga mengalami gagal bayar, seperti Sri Lanka. Kondisi serupa mengancam banyak sekali negara berkembang, *emerging market* dan negara yang berpenghasilan rendah. Bisa bersukacita? Sebagai perencana keuangan dan pengamat ekonomi, saya meneliti dan mempelajari kondisi ekonomi global yang menunjukkan pelemahan, besar kemungkinan menjadi semakin parah hingga depresi, bisa terjadi di tahun 2023. Kalau hal ini terjadi, gejolaknya berlangsung panjang dan lama, bertahun-tahun. Ini bukan menakutkan, kita bisa melihat sejarah dunia yang lalu. Depresi ekonomi bukan hal baru.

Kondisi depresi hebat dunia, Great Depression, yang terjadi di bulan Oktober tahun 1929, berlangsung selama 10 tahun diikuti oleh Perang Dunia II. Di saat itu dunia belum mengenal globalisasi, belum ada teknologi informasi dan komunikasi seperti internet, belum ada keterkaitan manufakturing seperti sekarang.

Bagaimana pengamat ekonomi secara jujur dapat mempertahankan sukacita melihat kondisi ekonomi global seperti ini? Bagaimana bisa untuk tetap bersukacita, melihat badai masalah menghantam, suatu bentuk

yang disebut *The Perfect Storm* – badai yang sempurna menghantam kemanusiaan?

Tetap Bersukacita

Ada alasan orang untuk bersukacita. Pertama-tama berasal dari kondisi mental yang dialaminya: suatu perasaan aman, nyaman, damai, menggembirakan, penuh harapan. Artinya, status “bersukacita” itu sepenuhnya terkait dengan peristiwa nyata lingkup hidup seseorang atau komunitas. Ini termasuk keadaan sosial, ekonomi, politik, keamanan dan juga kesehatan yang sesuai harapan.

Karena terkait, maka orang bersukacita pada suatu periode, lantas berdukacita pada periode lain. Ya, memang bisa bersukacita namun tidak senantiasa. Tidak terus menerus bersukacita. Perhatikan bahwa pesan Firman Tuhan melalui Rasul Paulus adalah, bersukacitalah senantiasa. Terus meneruslah bersukacita. Hal ini berarti kita bersukacita walaupun ada kondisi alam yang mengancam kehidupan, musim dingin yang hebat, kondisi topan badai yang menerjang menghancurkan, kegagalan panen hingga kelangkaan pangan. Terus menerus bersukacita.

Ini juga berarti kita terus menerus bersukacita walaupun kondisi hutang dunia sangat besar, sangat menekan, dan kini ada krisis finansial global yang menghancurkan tatanan perdagangan. Inflasi tinggi, semua semakin mahal, sampai tidak lagi terjangkau. Di seluruh dunia banyak rakyat yang kelaparan. Terus-menerus bersukacita.

Di sini kita melihat, bahwa sukacita yang dimaksud tidak terkait dengan peristiwa nyata yang melingkupi hidup kita. Sukacita kita bukan respon atau reaksi terhadap keadaan sosial, ekonomi, politik, keamanan, bahkan juga kesehatan. Sama sekali bukan, maka kontinuitas sikap mental bersukacita dapat berlangsung tanpa henti.

Kalau begitu, apa landasannya kita bersukacita? Hal apa yang lebih tinggi daripada realita kehidupan yang terjadi di sekitar kita? Bukankah insting, emosi, perasaan kita, seperti halnya semua makhluk hidup lain di bumi, selalu terkait dengan realita kehidupan di sekitarnya?

Orang mempunyai banyak respon. Marah kalau terancam kejahatan, gembira kalau menerima hal menyenangkan, takut ketika menghadapi hal yang tidak diketahui, tidak bisa dikendalikan, serakah ketika bisa mengambil lebih banyak. Ini adalah hal-hal yang alami, namun pada manusia ada hal yang melampaui hal alami.

Yang lebih tinggi adalah hubungan atau relasi. Ketika orang mempunyai relasi kasih, ada respon yang melampaui insting dan emosi alami. Kasih menutupi kesalahan, orang bisa memberikan pengampunan. Kasih menghentikan amarah, orang berusaha mendinginkan kepalanya. Kasih membuat orang berbagi kepada yang dikasihi. Kasih membawa orang bersikap setia pada apa yang dikasihi. Perhatikan apa yang menjadi pokok dalam surat Paulus kepada jemaat di Tesalonika: junjunglah mereka dalam kasih. Kasih adalah kata sifat dari suatu hubungan, di dalamnya ada ke-

kuatan untuk melampaui respon sebab-akibat yang alamiah. Hubungan kasih dengan Tuhan memungkinkan orang untuk tetap bersukacita, karena mempunyai relasi dengan Tuhan yang lebih besar daripada segala masalah yang dapat terjadi. Karena kasih setia Tuhan, kita dapat tetap bergembira walaupun ada permasalahan yang sangat berat. Bahkan, ketika ada musibah yang mencabut nyawa, setiap orang yang ada di dalam Tuhan dapat tetap bersukacita.

Bersukacita saat kematian, karena punya hubungan dengan Tuhan dan tahu bahwa kematian baginya berarti keuntungan. Tidak ada kerugian apapun meninggalkan dunia ini, karena terus memperoleh tempat baru di Rumah Bapa, yang jauh lebih baik dari segala segi. Apa yang tidak pernah dilihat oleh mata, apa yang tidak pernah muncul dalam hati, itulah semua yang disediakan Tuhan bagi anak-anak-Nya.

Jadi, pesan untuk bersukacitalah senantiasa berdasarkan pada menerima hubungan dengan Tuhan, yang dinyatakan dengan Roh Kudus yang memeteraikan keselamatan orang percaya. Ini bukan relasi yang kita buat, melainkan apa yang Tuhan anugerahkan bagi kita. Bukan kita yang menangkap Tuhan, sebaliknya Tuhanlah yang menangkap kita. Hubungan di dalam Tuhan Yesus Kristus mampu memberikan kuasa dan damai sejahtera, tidak seperti yang diberikan oleh dunia.

Demikian dikatakan Tuhan Yesus: "*Damai sejahtera Kutinggalkan bagimu. Damai sejahtera-Ku Kuberikan kepadamu, dan apa yang Kuberikan*

tidak seperti yang diberikan oleh dunia kepadamu. Janganlah gelisah dan gentar hatimu” (Yoh 14:27). Tanpa damai sejahtera Tuhan, tanpa relasi dengan Tuhan, kita tidak akan mampu senantiasa bersukacita. Itu adalah perilaku yang tidak masuk akal di dalam dunia yang penuh bahaya ini. Terlalu banyak hal buruk telah terjadi, tiba-tiba saja kemajuan yang telah manusia capai yang memberikan harapan besar, terus pecah. Seperti gelembung sabun besar yang pecah. Reaksi alami dan logis adalah menjadi takut, kuatir dan bersiap menyelamatkan diri.

Memutuskan Bersukacita

Bersukacita adalah suatu keputusan. Ini bukan perasaan, bukan kegembiraan. Bukan sesuatu yang intuitif, atau muncul sebagai respon emosional terhadap suatu kondisi. Bersukacita merupakan hasil olah pikir, datang dari kesadaran dan penalaran. Karena itu, Rasul Paulus bisa menyampaikan Firman Tuhan untuk selalu bersukacita. Bersukacitalah senantiasa, kata Rasul Paulus. Dia tidak mengatakan untuk “selalu gembira” atau “rasakanlah senang” yang merupakan kondisi dari perasaan. Yang dikatakan adalah pilihan sadar, untuk bersukacita.

Tentunya, tidak mungkin orang selalu merasa senang atau gembira. Ada emosi-emosi negatif lain seperti marah, takut, khawatir, yang kontradiksi dengan rasa senang atau gembira. Tidak bisa merasa senang di saat kita merasa takut, bukan? Namun, kita bisa memilih untuk

bersukacita walaupun merasa takut. Kita bisa memutuskan untuk bersukacita.

Sedikit melengkap, kita juga bisa memutuskan untuk berani. Menjadi berani adalah pilihan sikap, sehingga kita terus melangkah maju walaupun secara emosional kita merasa takut. Menjadi berani bukan berarti secara emosional memaksa maju, yang sering disebut sebagai nekat. Kenekatan bukan tanda keberanian, karena nekat berasal dari emosi. Berani berasal dari keputusan.

Percaya diri, juga merupakan suatu keputusan. Kita memutuskan untuk percaya diri, bukan soal merasa atau emosi-emosi lainnya. Percaya diri berangkat dari kepercayaan yang lebih tinggi, antara lain percaya kepada Tuhan. Karena percaya bahwa kita memiliki Tuhan yang menjaga, maka kita memutuskan untuk menjadi percaya diri, walaupun secara emosional mungkin kita merasa tertekan, rendah, dan gagal. Walaupun merasa gagal, kita bisa memutuskan untuk percaya diri. Walaupun terancam dan dirundung ketakutan, kita bisa memutuskan untuk berani. Walaupun mengalami musibah dan merasa sedih, kita bisa memutuskan untuk bersukacita.

Dalam keputusan, ada penalaran. Kita bukan merasa, melainkan berpikir, menaruh pertimbangan. Kita menilai apa yang ada pada kita, apa yang menjadi kekuatan kita. Kita menilai hal apa yang menjadi kekurangan. Lantas kita menilai apa yang menjadi ancaman, apa yang menjadi peluang. Bagaimana kita

mempertimbangkan segala sesuatu? Kalau orang tidak mempunyai sesuatu, maka dia tidak bisa memberikan sesuatu. Kalau orang tidak kuat, maka dia tidak bisa menanggung beban yang berat. Ini adalah soal keterbatasan yang nyata, bukan? Pertanyaannya, apa yang kita punya? Apa kekuatan kita?

Sampai di sini, kita perlu berhenti dan memikirkan apa yang kita percayai tentang Tuhan. Apa kepercayaan kita kepada Tuhan? Ada orang menganggap Tuhan adalah perwujudan ide Ilahi dari manusia. Mereka mempertanyakan keberadaan Tuhan sesungguhnya, menganggap agama adalah rekaan manusia, kitab suci diedit, diredaksi pemuka agama untuk memberikan pesan moral, hukum untuk hidup dan sedikit banyak memberikan keuntungan kepada pemimpin agama melalui penyebaran dogma-dogma.

Sejarah dunia menunjukkan hal itu: bagaimana pemuka agama memberikan dogma, mengambil keuntungan dari koneksi dengan penguasa dan pengusaha, lantas memperkaya diri dengan segala ungkapan tentang Tuhan. Tentunya, di sini Tuhan tidak dianggap ada, bukan Pribadi yang akan bereaksi terhadap orang-orang yang memanipulasi Nama-Nya demi kepentingan sendiri. Tuhan yang hanya dipersepsikan sebagai landasan moral, sumber hukum, sumber kebudayaan - bukan Tuhan yang menjadi hal nyata dalam pertimbangan manusia sehari-hari. Hanya dibahas di waktu ibadah pada hari Minggu, tapi jangan masukkan

Tuhan dalam urusan-urusan dunia, apalagi berhadapan dengan ancaman dan peluang.

Kalau Tuhan hanya ide untuk garis besar moralitas manusia, apa hubungannya dengan keterbatasan manusia? Tuhan yang hanya merupakan ide, konsep abstrak, tidak pernah masuk dalam faktor pertimbangan rasional manusia. Ya, orang percaya Tuhan dalam pengertian mempercayai ajarannya baik dan berguna untuk kehidupan, namun orang tetap harus bergantung pada dirinya sendiri, atau pada uangnya, untuk menyelesaikan apa pun. Tuhan yang seperti itu, tidak pernah bisa menjadi alasan untuk bersukacita, tidak pernah bisa jadi alasan untuk berani.

Seperti itukah kita percaya kepada Tuhan? Atau, kita mempercayai bahwa Tuhan adalah bagian dari realita. Bukan konsep, bukan perwujudan ide ilahi dari manusia, melainkan Pribadi Ilahi yang benar-benar ada, nyata. Kita menerima dan percaya Firman Tuhan memang benar dan adil dan baik, namun lebih dari itu kita percaya pada kenyataan keberadaan Tuhan seutuhnya.

Tuhan itu nyata, Pribadi yang berkehendak, Pribadi yang bertindak.

Karena Tuhan adalah Pribadi yang berkuasa, maka kita bisa mengandalkan kuasa Tuhan dalam kehidupan. Oleh karena Tuhan, kita memutuskan untuk bersukacita. Oleh karena Tuhan, kita memutuskan untuk menjadi berani. Oleh karena Tuhan, kita percaya diri untuk melangkah, sebab Tuhan yang menopang kita.

Tuhan selalu ada dalam setiap situasi, dalam setiap kondisi. Keputusan kita tidak tergantung pada apapun yang terjadi, sebab Tuhan selalu ada di atas segala sesuatu, walaupun kita tidak melihat-Nya. Kita dengan kesadaran penuh percaya bahwa Tuhan bekerja dalam segala sesuatu untuk mendatangkan kebaikan bagi orang-orang yang mengasihi-Nya, yaitu orang yang terpilih dari semula, terpanggil sesuai rencana-Nya. Di dalam kepercayaan ini, kita membuat Perencanaan Keuangan. Uang dan keuangan sangat nyata, sangat riil - sekaligus dipenuhi banyak sekali kepercayaan dan keyakinan yang tidak ada dasarnya.

Mau contoh? Orang bisa sangat percaya pada apa yang disebut cryptocurrency, mata uang crypto, antara lain Bitcoin dan alternatifnya, disebut Altcoin. Ada banyak sekali ragam cryptocurrency, semuanya pakai teknologi IT yang tinggi, dan orang-orang percaya begitu saja bahwa memang algoritmanya benar, pengelolaannya benar. Semua yang dikatakan pelaku perdagangan cryptocurrency dipercaya penuh. Crypto aman, tidak ada masalah, tidak bisa diubah dan seterusnya.



Mungkin benar untuk Bitcoin, yang pertama muncul. Bagaimana dengan coin yang lainnya? Apakah algoritma yang dibuat mereka sama aman dan tangguh seperti Bitcoin? Siapa yang bisa menilai? Apa dasarnya percaya penuh pada program komputer yang entah dibuat oleh siapa di luar sana? Toh orang percaya, lantas berani menginvestasikan uang mereka, yaitu uang riil, demi membeli crypto, menabung di dalam crypto. Bagaimana jika ternyata uang itu tidak berfungsi sebagaimana yang dikatakannya?

Kalau orang tidak bisa melihat crypto, tidak bisa mengetahui bagaimana persisnya suatu mata uang crypto bekerja, apa bedanya dengan orang yang tidak bisa melihat Tuhan? Dua-duanya sama, menjadi kepercayaan. Bedanya, Tuhan itu nyata dan mengatur. Crypto itu hanya konsep, tanpa Tuhan, tanpa regulator, tidak ada bank sentral-nya. Mengapa orang Kristen bisa lebih percaya pada cryptocurrency dibandingkan percaya bahwa Tuhan akan menguatkan dan menolongnya menanggung apapun? Nyatanya, realitanya, banyak orang Kristen yang mengalami kerugian karena nilai Bitcoin jatuh dalam. Banyak orang Kristen yang jatuh merugi karena investasi bodong.

Mengapa tidak menaruh kepercayaan kepada Tuhan yang jelas hadir, jelas tidak akan membohongi orang? Sikap orang menunjukkan niatnya: orang ingin mendapatkan untung besar tanpa risiko, dalam jangka pendek. Ini persis jadi calon mangsa bagi pelaku investasi bodong.

Orang-orang ini juga berharap Tuhan menolongnya, memohon apa yang dia sebut 'berkat', dan terus memperoleh keuntungan dan kekayaan dalam waktu singkat tanpa risiko.

Buat apa percaya Tuhan, kalau tidak segera menjadi kaya? Begitulah kira-kira. Bukankah Firman Tuhan mengatakan tetaplah bersukacita? Itu berarti jadi umat Tuhan selalu mendapat berkat, maka selalu bersukacita. Selalu mendapatkan harta kekayaan, maka selalu bergembira ria. Tuhan hanya riil dalam urusan memberi rejeki dan berkat.

Apakah dalam konsep ini orang tahu bahwa yang disebut 'berkat' sebenarnya merupakan karunia kemampuan, sehingga seseorang bisa melakukan sesuatu? Bukan suatu hal yang tersedia tinggal dikonsumsi begitu saja, melainkan harus dikerjakan terlebih dahulu. Ada jarak antara berkat dengan hasil yang diterima, di mana orang harus menempuh jarak itu. Orang lain belum tentu bisa menempuh jarak yang membentang. Kalau tidak punya kemampuan, ya tidak bisa. Kalau tidak mampu membuat kue, maka tidak bisa menghasilkan kue walaupun sangat menginginkan. Kalau sudah berdoa minta kue kepada Tuhan, apakah yang diharapkan adalah menerima pemberian kue, atau menerima kemampuan membuat kue?

Jika hanya menerima kue, itu peristiwa yang sekali terjadi dan tergantung dari orang lain. Setelah kue itu dikonsumsi, selesai. Puas memang. Kenyang memang. Enak me-

man. Tetapi hanya sekali dan selesai. Namun orang dimampukan membuat kue, bisa membuat lagi dan lagi, menjadi produktif. Mungkin bisa berjualan kue. Mungkin memang tidak seindah dan se enak kue orang lain, tetapi itu adalah soal pengalaman dan keterampilan. Dengan berjalannya waktu dan latihan, menjadi makin terampil, makin enak kuenya. Untuk itu, dibutuhkan usaha, harus bikin kue. Harus mengocok. Harus memanggang. Kadang-kadang, terbakar oleh panasnya oven. Semua itu merupakan bagian yang perlu dilalui, hingga kita menguasainya, menikmati hasilnya. Percaya kepada Tuhan bukan perkara hasil instan.

Dunia saat ini rusak karena sikap mau instan, mau hasil besar tanpa banyak bekerja. Atau kerja ringan, namun banyak hasilnya. Lantas mulai ribut dan bertengkar dan konflik, karena hal-hal tidak terjadi seperti yang dibayangkan dan diinginkan. Bisa bersukacita? Bisa, karena kita telah mengenal Tuhan, telah menerima damai sejahtera dari Tuhan – perhatikan bahwa istilah damai sejahtera juga menggambarkan sifat hubungan, yaitu hubungan antara Allah dan manusia. Kita telah mempunyai hubungan yang damai sejahtera dengan Allah, memberi kedamaian dan kesejahteraan. Sama sekali tidak tergantung kepada situasi dan kondisi nyata di dunia yang memang semakin rusak dan rontok topengnya ini.

Terpujilah TUHAN!

Donny A. Wiguna, CFP

Bagaimana Sukacita Mempengaruhi Kesehatan Seseorang?

Sukacita atau Bahagia atau *Well-being*

Kebahagiaan atau sukacita atau *well-being* adalah istilah yang menggambarkan pengalaman emosi positif, seperti kegembiraan, perasaan cukup, dan kepuasan. Menurut KBBI, arti kata bahagia adalah keadaan atau perasaan senang dan tenteram (bebas dari segala yang menyusahkan). Sedangkan sukacita diartikan sebagai suka hati, girang hati, kegirangan. *Well-being* dalam bahasa Indonesia diartikan sebagai kesejahteraan. Faktor-faktor yang mempengaruhi rasa bahagia dibagi menjadi 2 aspek, yakni internal dan eksternal.

- **Internal:** faktor biologis seperti genetik (terutama gen 5-HTTLPR dan MAO-A), neurotransmitter otak (dopamin, serotonin, norepinefrin, endorfin), hormon (kortisol, adrenalin, oksitosin). Selain itu, fungsi kognitif dan kepribadian seseorang juga mempengaruhi rasa bahagia.
- **Eksternal:** faktor sosial budaya, ekonomi, geografis, peristiwa yang dialami dalam kehidupan.

Dampak rasa bahagia pada kesehatan

Banyak penelitian ilmiah mendukung fakta bahwa rasa bahagia tidak hanya membuat seseorang merasa lebih baik, namun berpotensi membuatnya menjadi lebih sehat. Beberapa penelitian menyimpulkan

bahwa suasana hati yang positif pada individu merupakan prediktor kuat kesehatan fisik, dan terdapat korelasi yang signifikan antara suasana hati yang positif dengan kesehatan fisik.

Mendukung gaya hidup sehat.

Rasa bahagia akan mendukung berbagai kebiasaan gaya hidup yang penting untuk kesehatan. Orang yang bahagia cenderung makan makanan yang lebih sehat, dengan asupan buah, sayuran dan biji-bijian yang lebih tinggi. Sebuah penelitian terhadap lebih dari 7.000 orang dewasa menemukan bahwa mereka yang memiliki kesejahteraan (*well-being*) yang positif, 47% lebih mungkin mengonsumsi buah dan sayuran segar daripada rekan mereka yang kurang positif. Diet kaya buah dan sayuran secara konsisten dikaitkan dengan berbagai manfaat kesehatan, termasuk risiko yang lebih rendah untuk terjadinya diabetes, stroke dan penyakit jantung. Dalam penelitian yang sama, ditemukan pula bahwa individu dengan *well-being* positif 33% lebih mungkin aktif secara fisik, dengan aktivitas fisik 10 jam atau lebih per minggu, yang mana aktivitas fisik secara teratur membantu membangun tulang yang kuat, meningkatkan tingkat energi, menurunkan lemak tubuh, dan menurunkan tekanan darah. Terlebih lagi, rasa bahagia juga dapat meningkatkan kebiasaan dan praktik tidur yang lebih sehat. Hal ini penting

untuk konsentrasi, produktivitas, performa olahraga, dan menjaga berat badan yang sehat.

Meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Sistem kekebalan tubuh penting untuk kesehatan secara keseluruhan. Penelitian telah menunjukkan bahwa rasa bahagia dapat membantu menjaga sistem kekebalan. Rasa bahagia berkaitan dengan aktivitas aksis hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA axis), yang mengatur sistem kekebalan, hormon, pencernaan dan tingkat stres manusia. Dengan sistem kekebalan yang berfungsi baik, disebutkan dalam penelitian bahwa risiko terkena flu dan infeksi paru biasanya lebih rendah. Orang yang bahagia lebih cenderung mempunyai perilaku hidup sehat, termasuk kebiasaan makan yang sehat dan aktivitas fisik secara teratur.

Membantu memerang stres. Stres yang berlebihan dan berkepanjangan menyebabkan peningkatan kadar kortisol, hormon yang berkontribusi terhadap banyak efek berbahaya dari stres, termasuk gangguan tidur, penambahan berat badan, diabetes tipe 2 dan tekanan darah tinggi. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa kadar kortisol cenderung lebih rendah saat orang lebih bahagia.

Membantu melindungi jantung (penyakit kardiovaskular). Memiliki suasana hati yang positif dan bahagia berkorelasi dengan penurunan beberapa penyakit seperti hipertensi, penyakit kardiovaskular dan kegemukan. Para peneliti menunjukkan bahwa tingkat hipertensi lebih rendah di kalangan masyarakat

yang merasa bahagia. Emosi khusus seperti ketakutan, kemarahan, dan kebahagiaan, memainkan peran yang jelas dan penting dalam psikopatologi dan pengobatan penyakit kardiovaskular. Kebahagiaan dapat membantu melindungi jantung dengan mengurangi tekanan darah, salah satu faktor risiko utama penyakit jantung. Sebuah studi terhadap lebih dari 6.500 orang di atas usia 65 tahun menemukan bahwa well-being positif dikaitkan dengan penurunan risiko tekanan darah tinggi. Peneliti juga menemukan hubungan yang kuat antara area otak yang mengatur berat badan/metabolisme dan area yang mengontrol kognisi dan emosi. Efek ini dimungkinkan karena orang yang bahagia biasanya lebih cenderung melaksanakan perilaku hidup sehari-hari yang menyehatkan jantung seperti aktivitas fisik, menghindari merokok dan kebiasaan makan sehat.

Dapat memperpanjang usia harapan hidup (UHH). Sebuah tinjauan terhadap 70 penelitian mengamati hubungan antara well-being positif dan umur panjang pada populasi orang sehat dan orang yang sudah memiliki kondisi penyakit sebelumnya, seperti penyakit jantung atau ginjal, ternyata *well-being* yang lebih tinggi memiliki efek menguntungkan pada kelangsungan hidup, mengurangi risiko kematian sebesar 18% pada orang sehat dan 2% pada mereka yang memiliki penyakit yang sudah ada sebelumnya. Studi terbaru menunjukkan bahwa orang yang bahagia dapat lebih melawan kanker dan lebih panjang bertahan hidup.

Hal ini sebagian dapat dijelaskan dengan peningkatan perilaku bermanfaat yang memperpanjang ke-langsungan hidup, seperti kepatuhan berobat/minum obat yang dianjurkan dokter, tidak melakukan perilaku berisiko seperti merokok atau minum alkohol berlebihan, melakukan aktivitas fisik dan kebiasaan serta praktik tidur yang baik.

Membantu mengurangi rasa nyeri. Arthritis atau peradangan sendi merupakan kondisi umum yang ditemukan akibat degenerasi sendi terkait penambahan usia, di mana dirasakan nyeri dan kaku. Sejumlah penelitian menemukan bahwa *well-being* yang lebih tinggi dapat mengurangi rasa sakit dan meningkatkan fungsi fisik pada penderita radang sendi. Kebahagiaan juga dapat membantu mengurangi rasa sakit pada kondisi lain. Orang yang bahagia cenderung memiliki tingkat rasa sakit yang lebih rendah karena emosi positif mereka membantu memperluas perspektif mereka, mendorong pemikiran dan gagasan baru. Hal ini dapat membantu orang membangun strategi penanggulangan yang efektif yang mengurangi persepsi mereka tentang rasa sakit.

Dampak stress berlebihan atau konflik internal yang tidak terungkap pada kesehatan

Sejumlah penyakit fisik dikaitkan dengan tingkat stres yang berlebihan, seperti penyakit hipertensi, jantung, kegemukan, penyalahgunaan alkohol atau obat-obatan dan zat lainnya. Selain itu, stres berlebihan dapat

pula berdampak pada kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, gangguan tidur. Adakalanya seseorang berusaha menekan atau menyembunyikan persoalannya sehingga menjadi konflik batin/internal yang tidak terungkap atau tidak terselesaikan, kemudian timbul keluhan-keluhan fisik yang saat dievaluasi dokter ternyata tidak ditemukan gangguan kesehatan yang berarti. Gangguan ini sering disebut kondisi psikosomatik, dimana konflik psikis yang terpendam secara bawah sadar diungkapkan melalui keluhan fisik. Keluhan psikosomatik yang paling sering ditemukan secara klinis adalah tekanan darah tinggi, nyeri kepala, nyeri punggung, keluhan-keluhan pencernaan, gangguan pernafasan, gatal-gatal di kulit, impotensi atau frigiditas. Setelah konsultasi dan penanganan dilakukan oleh psikiater atau psikolog, keluhan-keluhan fisik dapat mereda serta kebutuhan obat-obatan untuk keluhan fisiknya dapat berkurang.

Tentu saja untuk hidup bahagia dalam arti lepas sama sekali dari kesulitan dan masalah tidak mungkin terjadi selama seseorang hidup. Bahkan stres dalam tingkat tertentu sangat dibutuhkan manusia untuk memacu dirinya lebih baik, lebih mampu merencanakan atau mempersiapkanantisipasi dan menolong seseorang terus kreatif mengatasi tantangan (*eustress*). Bila stres dirasa berlebihan (*distress*), seseorang perlu mengambil waktu untuk istirahat sejenak dan mencoba mengevaluasi caranya menyikapi atau menangani

persoalan, sehingga dapat mengatur strategi ulang dalam menghadapi masalahnya. Ada beberapa hal yang dapat dilatih untuk meningkatkan rasa bahagia atau *well-being* yang positif, sebagai berikut:



1. Pola hidup sehat, termasuk memilih makanan yang sehat, pola tidur teratur, gaya hidup yang sehat.
2. Fokus pada hal yang ada dan mengembangkannya, bukannya mengharapkan/menyesali yang tidak ada.
3. Merasa cukup (*contentment*), bukannya merasa selalu kekurangan.
4. Membangun kebiasaan (habit) untuk berterima kasih/bersyukur (*gratitude*), bukannya kebiasaan mengeluh (*complaining*).
5. Membangun pandangan positif (*positive perspective*), bukannya berfokus pada sisi negatif (*negative thinking*).

6. Membiasakan aktivitas fisik: latihan aerobik, juga dikenal sebagai kardio, adalah jenis latihan yang paling efektif untuk meningkatkan kebahagiaan. Luangkan waktu berada di aktivitas luar, seperti berjalan santai di taman, berkebun dan lain-lain.
7. Renungan atau meditasi secara teratur. Hal ini dapat membantu meningkatkan kebahagiaan dan juga memberikan banyak manfaat lainnya, termasuk mengurangi stres dan meningkatkan kualitas tidur.
8. Mencoba hal-hal dan gagasan yang baru, memperluas wawasan dengan pengetahuan dan pengalaman baru serta terlibat aktif dalam komunitas yang positif dan membangun.

dr. Vivy Bagia Pradja, Sp.KJ



freepik.com • daysoftheyear.com

SUKACITA NATAL DI BUMI NAMUN TIDAK DUNIAWI

*"Jangan takut, sebab sesungguhnya
aku memberitakan kepadamu
kesukaan besar..."*

Lukas 2:10

*"Ketika mereka melihat bintang itu,
sangat bersukacitalah mereka..."*

Matius 2:10

Pendahuluan

Tema buletin kita adalah sukacita (*joy*), sangat antusias karena berkaitan dengan musim Natal. Kali ini perayaan Natal kita sudah lebih lega dari tekanan bayang-bayang kesendirian, kesepian, kesedihan. Sebagian orang mungkin sudah mengambil ancang-ancang 'tancap gas' dalam kemeriahan bersama, walau ancaman sisa wabah masih ada, terutama bagi penyandang komorbid tertentu.

Gereja-gereja pun sudah siap merancang perayaan Natal bersama lagi di gedung. Ada dari kita sudah membayangkan Natal kali ini bisa lebih meriah dalam bersosialita dengan kolega. Ada yang merencanakan *shopping* bersama keluarga besar atau dengan teman sekomunitas. Bahkan ada yang memimpikan pesta kecil di luar rumah. Itu adalah fenomena Natal yang menggambarkan kegembiraan dan kebahagiaan Natal.

Walau ada mungkin yang tetap tidak bergeming, tidak banyak yang diharapkan karena Natal sama saja

dengan hari-hari lain. Seringkali keceriaan Natal itu hanya tertahan jauh di dalam hati yang merindukan sesuatu tapi tak dapat terluapkan. Tentu masih banyak saudara-saudara kita yang berkekurangan dan berkesusahan di musim Natal ini. Janganlah kita lupa berbagi dan berkorban bagi saudara-saudara yang tidak seberuntung kita, untuk membahagiakan mereka yang tidak *sehoki* kita.

Meskipun keceriaan Natal itu hanya tertahan di dalam hati, sukacita tetap ada dalam diri meski hanya sampai pada gumaman pujian Natal. Sukacita itu tetap berkilau dalam diri yang terdalam dan tampak dalam gerak-gerak tertentu karena Kristus yang sama tetap setia, dulu, sekarang, dan sampai selamanya.

Menghadapi Natal Sekular Nan Religius

Jika Natal tidak lagi berbicara kepada kita, itu karena kita menggunakan Natal hanya sebagai alat keuntungan. Itu tandanya kita hanya orang berlabel Kristen, baik religius maupun sekular dan populer. Di sini Natal hanyalah alat pemuas nafsu jasmaniah kita. Penghalau rasa galau dan hiburan bagi kesusahan. Paling tidak, hanya memuaskan rasa dan keinginan agama. Kalau kita hanya melihat Natal sebagai kelahiran idola Superior dengan ungkapan, "Tidak ada ulang tahun yang lebih

berdampak universal selain kelahiran Yesus," maka kita tidak mengenal inkarnasi Kristus sama sekali. Kita hanyalah budak agama Natal tanpa kuasa dan spirit yang merayakan ulang tahun Sang Raja.

Itu nyata dalam laman George Barna, *Church Leaders*, di mana ia menuliskan hasil surveinya bahwa "*Christian Is Now a Generic Label*." Kita dapat menarik maksudnya sebagai nama merek sekular yang biasa saja, tidak terkait lagi dengan suatu komitmen iman kepada Kristus dan tanpa loyalitas pada *worldview* scriptural yang dipegangnya. Menurut laporan baru dari Cultural Research Center (CRC), hanya 9% dari yang mengenali diri sendiri yang memegang *biblical worldview*, bahkan 6% yang secara konsisten menerapkan prinsip itu dalam kehidupan mereka.

Artikel lain (Jessica Lea, March 9, 2022) menuliskan 67% berpura-pura memiliki pandangan dunia Kristen, hanya 2% [mau] melakukannya. Kasih Kristen hanyalah kata populasi sekarang yang sudah terenceri maknanya dari maksud semula, berani mati demi kepercayaan dan kepengingiran pada Kristus dalam pengakuan secara utuh, sekarang sebatas kepengikutan formal agama dan mungkin keanggotaan gereja saja.

Natal sekular dan Natal religius sama saja bahayanya di dalam romantisme populer era ini. Sukacita yang dimilikinya semu dan palsu. Perayaan gerejawi kita hanya sebatas formal rutin tahunan. Kita tahu bahwa Natal bisa dipalsukan, layaknya iklan dan konsumen. Sebagai konsumen Natal, kita selalu

dapat tertipu dan ditipu oleh Iblis. Namun gereja sejati bukanlah tempat bagi para konsumen pasar sekular. Gereja yang mengutamakan atraksi Natal mungkin akan kecewa karena perayaannya tanpa pengingatan akan Natal.

Budaya pop kita sekarang memang tanpa ampun dalam merayakan Natal. Konon di negara sekular yang bernuansa Kristen seperti Amerika, pengeluaran belanja musim Natal menempati belanja terbesar sepanjang tahun. Kiranya Tuhan berbelaskasihan pada kita di setiap musim Natal dengan anugerah kebangunan rohani dalam gereja-Nya dengan pemberitaan Injil Natal. Gereja-gereja injili harus kembali pada gerakan hakikinya, yaitu kebangunan di kalangan nominal Kristen gerejawi.

Kita harus memahami konstruksi sukacita yang bermakna dalam Natal ini. Memang hidup penuh incaran rasa frustrasi karena kemunafikan dan fitnah orang-orang di sekitar. Itu tandanya kita tidak boleh terlalu berharap dan mengandalkan manusia yang berkuasa atau berduit. Di situ pangkal kekecewaan yang berkonsekuensi pada kedukacitaan yang berkepanjangan. Di sini dukacita bukan karena soal kematian saja, kehidupan pun mengandung banyak dukacita. Inipun suatu kekhususan berita kenabian Natal kita, di mana gereja-gereja berada dalam dunia yang sekarat.

Sukacita Natal adalah Rohani

Rohani maksudnya imani berdasarkan keselamatan anugerah. Penyimpangan kata "spiritualitas" yang

kita pahami dan pegang sekarang sebatas sosial, moral, mental saja dalam kegembiraan luar. Sukacita imani tertanam di dalam diri yang dijamah oleh Allah, seperti yang dialami oleh para gembala dan para Majus di Natal pertama. Sampai sekarang para Kristen (pengikut Kristus) memahami kekhususan Natal di dalam motif inkarnasi. Namun banyak kaum religius tidak sampai pada penghayatannya. Prinsipnya "*Christmas begins with Christ*".

Sukacita atau kesukaan Natal yang berdasarkan berita damai sejahtera datang dari sorga ke bumi. Tentu kita harus membedakan kata "sukacita" (*joy*) dengan "bahagia" (*happy* dan *happiness*) yang bersumber pada hal-hal material dan memuaskan jasmaniah. Saya pernah melihat satu kiriman di Medsos dari Paidiaa.com. terkait dengan perbedaan kata itu dalam kutipan *screenshot* di bawah ini:

JOY
Result of our inner peace and satisfaction
Source of joy is within ourselves
Has a moral attribute to it
Outcome is self realisation and supreme satisfaction
More consistent or long lasting

Saya meyakini, secara semantik kedua kata di dalam tabel ini benar. Secara umum keduanya adalah kata Alkitab. Namun keduanya harus kita signifikasikan dalam menyambut Natal agar kita tidak kebablasan dalam perayaan-perayaan yang salah. Antara sukacita dan bahagia. Sukacita berdasarkan damai di hati dan bahagia adalah kesenangan terkait kenikmatan duniawi. Kita tidak boleh menjadikan sukacita Natal secara duniawi karena itu berasal dari pemberitaan sorgawi. Kata "damai sejahtera" dalam bahasa Yunani, *eirene*, berada di kedalaman diri, hati yang murni dan kuat, tidak mengandung makna damai politis, seperti sekarang. Kata *joy* dan *peace* sejalan dalam Kristus di Natal.

Kita melihat perbedaan kedua kata itu antara internal dan eksternal, nilai intrinsik dan ekstrinsik. Maknanya dapat dari dalam keluar (*inside out*)

HAPPINESS
Result of an external force that brings satisfaction to us
Source of happiness is external
Has a more materialistic attribute to it
Outcome maybe mutual understanding, strengthening of our bonds with others, admiration, etc.
Not that consistent since it typically depends on the external force that brings happiness to us

versus dari luar ke dalam (*outside in*). Sukacita Natal bersifat intrinsik dan tetap tidak tergantung pada hal-hal material yang bernilai ekstrinsik. Material tidak bisa merampas nilai spiritual sukacita Natal walau bisa tertahan di dalam. Bagi manusia yang hidup berdasarkan Roh, berkat immaterial hanyalah sekunder, tambahan di bumi ini.

Jadi, secara umum memang *joy* dalam penggunaan katanya lebih otentik daripada *happiness*. *Joy* sebagai sukacita tidak bisa dibuat-buat dibandingkan *happiness* sebagai bahagia. Sukacita terjadi oleh damai sejahtera yang dikerjakan Allah di dalam diri kita yang terdalam, sedangkan bahagia adalah produk manusia di luar, secara material.

Sukacita Sorgawi di Bumi

Dalam konteks Natal bumiawi-sorgawi, sukacita rohani bukanlah kegembiraan religius saja dalam rutinitas tahunan gerejawi. Tentu liturgi Natal sangat indah dan menambah sukacita kita. Namun sukacita sejati Natal dikarenakan anugerah yang besar, kedatangan Kristus ke bumi, Anak Allah datang sebagai manusia.

Kesederhanaan yang adalah hakikat sukacita demikian, eksis bersamaan dengan damai, dan muncul dari dalam hati kita yang terdalam, karena telah lahir bagi kita Yesus Juruselamat seperti yang diberitakan malaikat (Luk 2:11). Tidak ada alasan bagi kita untuk tidak bersukacita karena Yesus telah lahir di malam Natal. Apa yang kita kenal sebagai "Natal pertama" terjadi ketika pada tengah malam

tamu-tamu sorgawi itu datang di Betlehem, sebuah kota kecil yang dijanjikan, yang bertetangga dengan kota metropolitan Yerusalem. Natal pertama dirayakan tanpa sengaja oleh orang sederhana di padang Efrata yang gelap dan dingin dengan intervensi anugerah Allah melalui cahaya yang besar yang membuat takut para gembala upahan. Merekapun mengalami berita damai sukacita itu ketika bertemu dengan Sang Juruselamat seperti dikatakan dalam Alkitab, "mereka pun pulang dengan memuji Allah." Tidak ada satupun kelemahan jasmani dan material yang dapat menahan sukacita Natal.

Tentu unsur religius yang membuat mereka takut, namun berkat keselamatan jauh melebihi kekuatan yang menguatkan hati mereka. Anggapan umum, kunjungan ilahi biasanya datang kepada orang saleh yang hebat beragama di Bait Allah, Yerusalem. Namun pandangan umum itu dijungkirbalikan oleh berita ini. Justru kunjungan ini datang kepada orang bumiawi yang sederhana, takut, malu, rendah diri namun tulus ikhlas dan telanjang di hadapan Allah. Memang, Natal otentik untuk orang yang mau apa adanya di hadapan Allah. Itu seperti yang dikatakan Yesus sendiri dalam contoh "anak kecil" sebagai penerima Kerajaan Allah. Kerajaan Allah bukan soal kehebatan agama, perbuatan fisik dalam kerajaan, tetapi hal iman, rohani, anugerah, dan yang terpenting adalah Kristus sendiri. Sang Juruselamat datang dalam suatu kisah kelahiran

yang dramatis dan penuh liku-liku kekurangan manusia yang dipakai sebagai 'sarana' Allah. Ada seorang Maria yang pasrah, Yusuf yang setia dan tunduk, para Majus yang berani, juga para gembala yang polos. Bahkan ada sang kejam Herodes, Si Kirenius pengambil pajak, serta sang Kaisar Agustus yang haus daerah jajahan. Semuanya itu ada dalam satu frame narasi kisah iman kita dalam Natal pertama yang selalu kita peringati sebagai turunya anugerah keselamatan.

Bahkan kita kenang dalam malam Natal yang lebih banyak romantisasinya dalam lagu, cerita, drama, dan keluarga. Tidak habis-habisnya kita mengucap syukur atas Natal yang selalu baru setiap tahunnya, bahkan sampai kapanpun tetap segar. Semuanya harus membawa kita pada komitmen dan pertobatan yang berulang-ulang di penghujung tahun ini. Kalau tidak, maka akan sia-sialah Natal kita, hanya sebatas pesta meriah jasmaniah.

Menghayati "Sukacita" dari Lagu Natal

Memang Natal tidak bisa dipisahkan dari sukacita karena secara otomatis sukacita itu meluap dalam hati terkait dengan damai sorgawi. Kata Alkitabiah *eirēne* di dalam hati karena anugerah keselamatan bukan hanya kegembiraan eksternal tetapi sukacita internal. Memang seringkali hal-hal luar menjadi penting karena terlihat dan lebih menyenangkan. Sedikitnya kesenangan eksternal karena mendapat hadiah itu dapat menambah sukacita dan damai sejahtera di

dalam hati kita. Sukacita Natal bagi dunia berasal dari Sorga, bukan dari dunia.

Charles Wesley juga menuliskan lagu agar kita dapat mengakui kesegaran Natal sebagai peristiwa yang paling manusiawi, sekaligus perayaan gereja yang paling mengasihi dan damai. Tidak perlu kerohanian super untuk menerima ini, hanya manusia yang tunduk apa adanya. Spirit dan berita Natal yang demikian adalah bagi dunia dan gereja-gereja kita.

*Dengar malaikat nyanyi,
"Mulia bagi Sang Raja."
Allah dan insan berdamai,
Sejaht'ralah di dunia.*

Esensinya adalah Dia datang untuk menyelamatkan kita dari dosa dan hukuman maut. Dia datang dengan satu alasan, untuk mati menggantikan kita. Memang Natal tetap Natal, bukan Paskah. Tetapi Natal adalah sebab Dia datang untuk kita. Walau ini terlalu pragmatik dan eksistensial, karena esensinya Dia datang karena Dia mau datang sehingga tidak bisa tidak datang karena ketetapan-Nya. Ini yang pernah dipertanyakan St Anselm, *Cur Deus Homo*, "Mengapa Allah datang menjadi manusia?" Jawaban-jawaban fungsional yang dikarang gereja dalam khotbah pragmatis dan lagu-lagu gereja agaknya terlalu transaksional sehingga menurunkan derajat kemuliaan-Nya. Sebenarnya, Ia datang karena Dia ingin datang. Titik! Itu kehendakNya.

Untuk membedakan topik kita sekarang, sukacita yang dalam bahasa Inggrisnya *joy* berasal dari bahasa Yunani Alkitab *chairō* (kata kerja

bersukacita) dan *chara* (kata sifat sukacita), kelompok kata yang satu grup dengan kata *Charis* yang juga berarti anugerah. Dan sekelompok kata dengan *charisia* dan *charisteo*, artinya bersyukur dan mengucapkan syukur. Dalam makna yang bernilai intrinsik, bertahan lama.

Sedangkan kata Alkitab "bahagia" juga dari kata sifat Yunani *makarios* dapat juga dimaknai orang terberkati. Kata ini dipakai Matus dalam, "Berbahagialah orang.... berbahagialah orang ... tepatnya orang yang berbahagia.... "Tentu tidak ada salahnya kita berbahagia di Natal ini. *Happiness* adalah kesenangan yang nampak karena tergantung eksternal dalam dunia yang terkait dengan kenikmatan hidup saja.

Malaikat Tuhan menghibur dan menguatkan mereka dengan Injil sorgawi: "Jangan takut, sebab sesungguhnya aku memberitakan kepadamu kesukaan besar" Iman adalah anugerah percaya pada berita Injil yang bertanda "... Seorang bayi dibungkus dengan lampin dan terbaring di dalam palungan." Yang diiringi dengan kidung merdu Malaikat, *Gloria in Exelcis Deo*". Inilah sukacita Natal pertama, tanpa baju, tanpa kue, tanpa hiasan, tanpa acara hiburan. Inilah Natal rohani bukan Natal sosial, politik dan psikis ala agama.

*Dari pulau dan benua
terdengar selalu terus,
lagu pujian semua
bagi nama Penebus,
Gloo....ria, in exelcis Deo (2x)*

Natal pertama diikuti dengan ketulusan hati untuk merespon dan mencari tanda Natal yang disedia-

kan Sorga. Dan mereka menemukannya lalu bersukacita serta menceritakannya kembali bahwa apa yang diberitakan sungguh benar. Mereka kembali ke tempat mereka semula dengan sukacita sambil bersaksi di antara mereka. Dan kesaksian mereka menjadi pemberitaan yang besar bagi kita masa kini.

Gereja harus menerima Yesus sebagai Tuhan dan Juruselamat dan Raja di dalam hati secara pribadi dulu karena Kerajaan-Nya bersifat rohani, bukan jasmani dan politik, juga bukan organisatoris dan denominasi. Dia bukan pendiri agama besar yang superior seperti "Kristen", bukan sama sekali. Kita harus menerima kenyataan bahwa secara statistik, agama Kristen adalah minoritas di dunia ini, bahkan orang beriman sangat sedikit dibanding orang yang beragama Kristen dan bergereja. Jadi, Natal bumiawi kita tidak boleh sekadar Natal duniawi yang beresensi *worldview* anti Kristen. Iman sejati dapat membuahkan dirinya sendiri, karena ada kuasa ilahi di dalamnya bagi orang pilihan-Nya.

Menghayati "Christmas Joy Begins with Christ"

Ada ungkapan "*Christmas begins with Christ*". Saya melanjutkannya "*Christmas without Christ is nothing*". Natal tanpa Kristus bagi warga gereja adalah kosong, dan bagi non gereja hanyalah sumber profit. Kita harus menerimanya secara pribadi baru dapat menjadi Kristen sejati. Di luar penerimaan Kristus tidak ada sukacita Natal yang berdasarkan kekekalan. Seringkali yang tersisa hanyalah

sukacita bumiawi yang sementara dan berlalu setelah pesta musiman ini selesai. Jadi, pusat Natal adalah Kristus, bukan kita, bukan lagu kita, bukan atraksi kita, bukan perayaan kita. Berita khusus Natal adalah Firman tentang Yesus, Anak Allah yang datang dalam rupa manusia. Kristus adalah utama dan final dalam setiap Natal kita.

Tahun lalu saya mendapat ucapan Natal yang indah dengan hiasan yang bertuliskan: "*Peace (Blessing of) Hope (Spirit of) and Christ (heart of) Christmas.*" Yang terpenting adalah Kristus. Ini senada dengan kutipan kita dalam edisi yang dulu, dalam 1 Korintus 13:13, "*Iman, pengharapan, dan kasih, yang terutama adalah kasih.*" Namun refleksi kita melampaui kesimpulan Paulus dengan menyatakan, "Yang terutama adalah Kristus" tanpa menentang kasih sebagai keutamaan karunia-karunia rohani.

Sejalan dengan itu, frasa Natal kita tahun ini "*Love, Joy, Peace, Christ*" di mana yang terpenting tetaplah menerima Kristus sebagai Tuhan secara pribadi. Gereja-gereja berkesempatan mengadakan kebangunan rohani iman warga gereja, tanpa itu, Natal hanyalah kegiatan agama psiko-sosial-budaya dan ekonomis pesta rutin tahunan saja. Tidak ada salahnya juga kita memperbaharui komitmen iman dengan menantang anak-anak gereja untuk menerima Kristus lagi, jika memang itu diperlukan, untuk meyakinkan diri akan karya Kristus saja. Kristus pasti cukup memenuhi hati kita dengan damai dan sukacita yang komplit walau sering kegembiraan

kita terasa kurang sesuatu. Kita tidak membiarkan dunia gelap ini memperlmainkan hati dan pikiran dengan romantisisme populer Natal. Jantung Natal adalah Kristus sekaligus melahirkan semangat dan berkat Natal. Rasa yang lain adalah bonus Natal.

Walau *joy* mulai dalam hati dan diberikan Allah, namun kehidupan ini sangat sulit dan penuh perjuangan serta penderitaan iman. Sampai-sampai tidak bisa melepaskan *joy* di Natal ini, karena penderitaan batin yang besar. Mungkin ada damai tanpa *joy* yang terpendam untuk diri sendiri karena tidak ada yang dirayakan secara jasmani dan bumiawi.

Kita selalu menegaskan jangan biarkan seorang sendirian di Natal yang indah atau jangan biarkan seorang berduka di Natal yang penuh berkat sorgawi karena kesedihan yang disebabkan oleh kekurangan material dan jasmaniah. Inilah saatnya berbagi, saling menghibur dan mengangkat, menggembirakan saudara-saudara seiman kita.

Peringatan Natal yang sepi di dalam ketersendirian tetap dapat mengekspresikan sukacita internal meski jauh dari kemeriahan jasmaniah dan limpahan material. Di antara kita yang sedang mengalami kesendirian dan kesusahan hidup dapat mengerti kalimat itu. Kesulitan hidup tidak dapat menahan sukacita hati kita.

Tetapi kalau kita harus menghadapi kenyataan bahwa kita harus menikmati kepedihan hidup sendirian, kita akan tahu ini suasana kepedihan yang tak terperikan dalam situasi kesengsaraan "tanpa

ampun". Dan kita mungkin cemburu melihat banyak pesta, sukacita, gembira dalam pesta raya yang membahagiakan seperti yang nampak dalam foto-foto gemerlap di Medsos. *Joy* didasarkan damai dan dikuatkan oleh iman yang jujur dan terbuka. Iman tidak berpura-pura sukacita tetapi keluar dari hati yang terdalam. Tidak ada salahnya berdukacita karena iman kita, karena Allah tahu umat-Nya dan kita menanti penghiburan-Nya.

Adalah suatu problem besar ketika kita menghadapi bagaimana harus bersukacita ketika kita tidak ingin bersukacitka. Ini soal sukacita palsu atau pura-pura yang kita keluarkan di Natal ini, karena banyak orang mendorong kita bersukacita dan cenderung menilai kita jelek karena belum dapat bersukacita sekarang. Kita memang harus menghadapi, dan mengatasi ketanpasukacitaan kita ini secara wajar. Mensukacitakan Natal adalah baik, dan menataknkan sukacita juga baik walau belum tentu bisa. Kita dapat bertanya, "Natal adalah pusat sukacita kita atau sukacita adalah pusat Natal kita?" Tentu bukan! Pusat Natal kita adalah Kristus dan karya keselamatan-Nya.

Ini adalah pesan Injil. Kita menerima sukacita karena tinggal tetap dalam firman-Nya bukan karena mencari dalam pesta komunitas meriah semata, dan kita tidak dapat memproduksinya melalui perayaan-perayaan gemerlap di gereja.

Penutup

Sukacita rohani sejati adalah sukacita iman. Tentu ini dikerjakan oleh Roh Kudus dalam hati kita, bukan sekadar sukacita agama, bergembira karena perayaan material semata. Sukacita iman adalah pemberian supranatural yang keluar dari kedamaian hati dan pikiran secara wajar yang polos dan telanjang. Sukacita Sorgawi dalam kehidupan yang prihatin dan terabaikan. Biarlah anak-anak gereja tetap merayakannya dengan pikiran-pikiran sorgawi demikian dalam masa-masa Natal.

Biarlah Tuhan mencelikkan mata rohani kita. Sumber sukacita Natal membuka hati kita dengan hal-hal yang rohani, melampaui penglihatan jasmani. Kita disadarkan akan banyaknya hal yang melampaui apa yang dapat kita lihat, sampai kita peroleh sukacita penuh melalui iman, bukan hal makanan, pakaian, pesta dan perayaan, yang dapat hilang seketika dari kebahagiaan material dan kenikmatan jasmaniah.

Gereja memberitakan kesukaan besar sejati dalam Injil Natal. Dengan demikian kebahagiaan eksternal kita diubah hakikatnya menjadi sukacita internal dalam damai sukacita sorgawi. Sorga adalah asal dari sukacita Natal, maka kita harus mentransform sukacita bumiawi kita sampai sorgawi.

Togardo Sibirian

Melihat Natal dalam Sukacita Iman

Bukan sebuah kekeliruan apabila kita selalu mengaitkan Natal dengan sukacita. Sebagian besar dari kita disibukkan dalam rangka mempersiapkan, menyambut dan merayakan hari Natal. Semuanya itu adalah kewajiban.

Inkarnasi Kristus ke dunia sebagai penggenapan rencana Allah adalah pusat dari sejarah keselamatan Kristen. Kali ini kita akan menyoroti secara khusus keprihatinan Yesus terhadap dunia. Bagaimana Yesus melihat orang-orang di sekeliling-Nya sebagai orang yang terpinggirkan, kelaparan dan kesakitan. Kita melihat bagaimana Yesus datang dengan hati yang begitu prihatin, namun hari ini perayaan Natal kita agaknya jauh dari keprihatinan Yesus. Mungkin saja kita sudah dalam sebuah euforia kosong tanpa pesan Injil. Natal dan maknanya hanya disempitkan dalam sebuah perayaan, makanan dan hadiah semata.

Bukankah Natal adalah tentang Kristus? Tentang bagaimana Allah menyatakan diri-Nya secara nyata di tengah-tengah manusia? Ia menebus dosa dan prihatin atas kelemahan-kelemahan kita. Ia ada bagi mereka yang lapar, sakit, sedih, lemah dan terpinggirkan. Tidakkah perayaan Natal kita selama ini menjadi hal yang berlainan dengan keprihatinan-Nya? Lebih jauhnya, jangan-jangan

euforia perayaan Natal kita selama ini adalah sebuah penghinaan terhadap keprihatinan Yesus? Jika Natal adalah sebuah perayaan akan kelahiran Sang Penebus yang agung, maka perayaan itu pun haruslah bernafaskan pengajaran dan kasih Kristus itu sendiri.

Menyikapi hal ini, marilah kita kembali melihat keprihatinan Yesus sebagai wujud nyata cinta kasih Allah pada manusia sebagai dasar dari syukur Natal yang hakiki. Kita tidak boleh menurunkan makna Natal hanya sebatas perayaan saja. Kita perlu memahami dengan benar apa yang menjadi sukacita dalam perayaan Natal itu. Kita tidak boleh terjebak dalam rutinitas agama yang memabukkan, memanjakan serta menyenangkan hati kita semata yang akhirnya membuat kita menjadi orang yang 'asik sendiri.'

Iman Kristen mengajarkan kita untuk dapat mengambil bagian dalam keprihatinan Yesus. Memahami hati Kristus dan meneladani-Nya adalah alasan mengapa kita disebut umat Kristiani. Sungguh ironis bukan, jika umat Kristiani tidak mampu memahami keprihatinan Yesus dan gagal meneladani-Nya? Untuk itu kita akan mendalami sekali lagi makna kehadiran Yesus dan implikasinya bagi perayaan Natal kita sekarang ini.

Natal sebagai Budaya POP

Fakta menarik, Natal tidak hanya dirayakan oleh kita orang percaya saja. Yang dimaksud dirayakan di sini bukan dalam kaitannya dengan keselamatan dan iman kita sebagai orang percaya, melainkan Natal sebagai budaya pop. Hal ini membawa kita pada dua sisi. Sisi pertama, perayaan Natal yang sudah diterima secara umum dapat menjadi gerbang pembuka untuk perwartaan Injil. Nilai-nilai pengajaran Kristen tentang kasih, melayani, dan berbagi yang tersebar melalui perayaan Natal dapat menjadi gerbang untukewartakan karya penebusan Allah.

Namun sisi yang kedua, perayaan Natal bergeser menjadi semakin sekuler dan semakin lama membiasakan atau bahkan sama sekali tidak menceritakan tentang Kristus sendiri. Alih-alih memperdalam konten dari Natal, yaitu Kristus sendiri, kita malah disibukkan dengan ornamen-ornamen yang barangkali tidaklah penting. Ambil contoh, akhir-akhir ini gereja-gereja di dunia berlomba-lomba membangun pohon Natal terbesar, tertinggi, terindah. Sontak saja itu menjadi headline berita Natal di media kenamaan seperti CNN. Saya tidak tahu apakah media sengaja atau memang suka menyorot hal itu, ataukah kita yang sebenarnya sudah terlanjur terseret arus.

Perayaan Natal sebagai budaya pop perlu kita sikapi dengan saksama. Sebagian kita mungkin mengingat film "Home Alone", sebuah film yang biasanya selalu ditayangkan di media televisi bertepatan dengan Natal. Apa

yang kita dapat pelajari dari film itu? Tentunya beragam. Banyak hal baik yang kita dapat pelajari dari sana. Namun, tentunya bagi kita orang percaya, Natal tidak hanya sebatas menikmati akhir tahun bersama keluarga bukan? Natal tidak boleh disempitkan hanya pada perayaan, hadiah dan makanan.

Kita perlu melihat Natal sebagai wujud cinta kasih Allah yang sangat besar bagi kita umat-Nya. Kristus lahir sebagai penggenapan terhadap rencana Allah untuk menebus kita dari belenggu dosa. Yang dimaksud dalam hal ini ialah makna keselamatan. Selanjutnya, melihat keseluruhan pelayanan Yesus sebagai wujud keprihatinan Allah atas kelemahan-kelemahan manusia. Apabila Natal dirayakan dengan penuh kelimpahan, apakah efeknya pada orang-orang di luar kita, tetangga kita yang sedang jatuh dalam kesusahan dan kesedihan, misalnya? Apakah perayaan yang hingar-bingar dapat menjawab kesulitan orang-orang yang mungkin sedang terpuruk? Ataukah sebaliknya, dapat menjadi kecemburuan bagi sesama kita. Ini bukan berarti kekristenan anti terhadap perayaan dan pesta. Tetapi kita diajar untuk berprihatin terlebih dahulu, sebagaimana Tuhan Yesus sendiri berprihatin di dalam pelayanan-Nya.

Makna Kehadiran Yesus dan Implikasinya terhadap Natal Kita

Yohanes 6:5-14 mengatakan: *Ketika Yesus memandang sekeliling-Nya dan melihat, bahwa orang banyak*

berbondong-bondong datang kepada-Nya, berkatalah Ia kepada Filipus: **"Di manakah kita akan membeli roti, supaya mereka ini dapat makan?"** Hal itu dikatakan-Nya untuk mencoba Dia, sebab Ia sendiri tahu, apa yang hendak dilakukan-Nya. Jawab Filipus kepada-Nya: "Roti seharga dua ratus dinar tidak akan cukup untuk mereka ini, sekalipun masing-masing mendapat sepotong kecil saja." Seorang dari murid-murid-Nya, yaitu Andreas, saudara Simon Petrus, berkata kepada-Nya: "Di sini ada seorang anak, yang mempunyai lima roti jelai dan dua ikan; tetapi apakah artinya itu untuk orang sebanyak ini?" Kata Yesus: **"Suruhlah orang-orang itu duduk."** Adapun di tempat itu banyak rumput. Maka duduklah orang-orang itu, kira-kira lima ribu laki-laki banyaknya. Lalu Yesus mengambil roti itu, mengucap syukur dan membagi-bagikannya kepada mereka yang duduk di situ, demikian juga dibuat-Nya dengan ikan-ikan itu, sebanyak yang mereka kehendaki. Dan setelah mereka kenyang Ia berkata kepada murid-murid-Nya: **"Kumpulkanlah potongan-potongan yang lebih supaya tidak ada yang terbuang."** Maka merekapun mengumpulkan, dan mengisi dua belas bakul penuh dengan potongan-potongan dari kelima roti jelai yang lebih setelah orang makan. Ketika orang-orang itu melihat mujizat yang telah diadakan-Nya, mereka berkata: "Dia ini adalah benar-benar nabi yang akan datang ke dalam dunia."

1. Kehadiran Yesus Sebagai Penyembuh

Selama pelayanan-Nya, Yesus telah melakukan banyak sekali mujizat penyembuhan. Injil kerap kali tidak menjelaskan bagaimana iman percaya orang yang disembuhkan itu. Sesuai dengan apa yang tertulis di dalam Injil, beberapa dari mereka memiliki iman yang teguh dan beroleh damai sejahtera. Dengan kata lain, mereka tidak hanya disembuhkan atau dikenyangkan secara jasmani, melainkan mereka telah menerima keselamatan dari Allah, mengakui Kristus sebagai juruselamat. Firman Tuhan menjelaskan bahwa pengetahuan itu tidak datang dari bawah, melainkan turun dari atas, dari Tuhan sendiri (Mat 16:16-17).

Pembelajaran yang sering terlewatkan dari peristiwa 5 roti dan 2 ikan adalah tentang bagaimana Yesus prihatin kepada mereka yang mengikut Dia. Barangkali kita terlanjur dibuat wah oleh mujizat yang Yesus nyatakan sampai kita lupa bahwa semua itu tidak akan pernah terjadi tanpa ada hati Yesus yang prihatin atas mereka.

Ada dua hal penting yang dapat kita pelajari dari hal ini. **Pertama, Yesus memandang sekitarnya dengan penuh keprihatinan.** Yesus tidak hanya berbelaskasih pada murid-murid-Nya, melainkan pada mereka yang mungkin saja hanya minta untuk dikenyangkan saja. Hal ini membawa kita pada suatu perenungan yang luas terhadap kehidupan. 5000 orang dikenyangkan secara jasmani, ada di antara mereka yang juga menerima firman di dalam hati, dan kemudian iman itu tumbuh menjadi kerinduan

untuk selalu menyambut Kristus dengan penuh sukacita. Inilah yang disebut sukacita iman. 5000 orang dikenyangkan sebelum mereka pulang ke rumah mereka masing-masing terlepas dari bagaimana mereka meresponi firman Allah, namun kasih Allah telah dinyatakan.

Saya bertanya-tanya, apakah ada dari 5000 orang ini yang kemudian menolak Yesus? Andaikata pun ada, Yesus tidak akan mengubah keputusan-Nya untuk tetap prihatin terhadap kesengsaraan mereka. Bahkan pada peristiwa salib kita melihat Yesus yang memohon ampunan bagi mereka yang telah menyalibkan-Nya. Tetap berlaku kasih kendatipun dilupakan. Tetap berlaku kasih meskipun dianiaya. Maka sungguh sangat menyedihkan apabila kita mengaku telah menerima kasih Allah namun masih terlalu banyak memilih dalam berbuat kasih. Kita enggan berbuat kasih hanya karena kelompok tertentu menolak kehadiran kita. Kita terjebak dalam permainan identitas.

Kedua, kasih yang tidak pura-pura. Salah satu hal menarik tentang Natal adalah momentum untuk berbagi. Tentunya tidak ada yang salah dengan berbagi. Namun yang perlu direnungkan kembali, adakah keprihatinan Kristus dalam tindakan berbagi itu? Atau jangan-jangan selama ini kita hanya terkungkung dan terkurung dalam sebuah tradisi semata? Apakah kita pikir dengan kita memberi dan berbagi hati Allah disenangkan? Atau lebih jauhnya, kita merasa seakan-akan Allah telah berhutang terhadap ki-

ta? Kita belajar bahwa kehadiran Kristus adalah tentang keprihatinan terhadap kesengsaraan manusia. Bukan sebuah urusan untung-rugi, demi konten, popularitas, tradisi, dan euforia semata, melainkan cinta kasih Allah pada manusia. Kita tidak sedang berbuat baik demi *subscriber* atau demi konten. Kita sedang belajar meneladani Kristus.

Di luar sana ada banyak orang yang memanfaatkan momentum Natal untuk berbagai macam kepentingan. Bisa saja untuk mendongrak popularitas, membangun citra diri yang lebih meyakinkan khalayak umum. Meniru aksi kasih orang Kristen namun dengan motif yang sama sekali jauh dari pengajaran Kristus. Tidak sedikit orang yang kemudian melandaskan harapan pada upaya manusia dan kemudian menemukan kekecewaan. Di tengah kehidupan orang-orang yang tengah terpuruk, kasih Kristus memulihkan, bukan mempermalukan. Sebaliknya, kebaikan dunia semata-mata demi kepentingan saja. Kita kembali harus bertanya akan aksi kasih yang selama ini kita lakukan. Apakah itu semata-mata turut prihatin seperti Kristus, ataukah sebenarnya kita mengharapkan sesuatu yang lain, dan tanpa kita sadari telah mempermalukan orang lain.

Ketiga, sukacita di dalam iman. Hanya mereka yang telah menerima Dia yang mampu terlepas dari hukum transaksional dunia. Mereka yang percaya dalam nama-Nya diberi kuasa menjadi anak-anak Allah (Yoh 1:12). Hal ini juga berarti diberi ke-

lembutan hati untuk melihat keprihatinan Yesus akan dunia ini. Karya penebusan Yesus dan kasih-Nya yang telah tinggal dalam kita itulah yang menggerakkan kita untuk berbuat kasih. Sebagaimana Kristus telah mengasihi kita dan mengakomodir semua kelemahan-kelemahan kita, sebagaimana itu pun jugalah kita berlaku kasih pada sesama kita. Kita tidak merasa perlu lagi pengakuan dari manusia dalam segala tindakan kasih yang kita perbuat. Sisi kemanusiaan kita tentu saja memberontak dan terkadang lemah. Namun, dalam keterbatasan itu pun kita mengerti untuk apa atau atas dasar apa kita berlaku kasih.

2. Sukacita Iman Menyambut Natal

Natal adalah tentang kehadiran Yesus bagi dunia. Tentang bagaimana hati Allah berbelaskasih pada mereka yang sakit, lapar dan menderita. Natal adalah milik Kristus sendiri yang Ia bagikan supaya mereka yang lapar dikenyangkan, mereka yang sakit disembuhkan, mereka yang terluka dipulihkan, dan mereka yang sedih dihiburkan.

Penerimaan dan pengakuan kita terhadap Dia sebagai Juruselamat dan Tuhan atas hidup kita itulah yang menjadi dasar sukacita kita. Karenanya sukacita kita selalu didasarkan iman akan Dia. Sesuatu yang tidak bisa digantikan dan dirampas oleh siapapun atau apapun. Inilah sukacita iman yang meneduhkan. Menyambut Natal ini, sebagian dari kita boleh jadi sedang dirundung pilu mendera, kesakitan yang tidak kun-

jung membaik, dan carut-marut kehidupan yang sulit untuk dijelaskan. Tetapi iman percaya kita tidak padam. Murid-murid Yesus tidak hanya dikenyangkan oleh mujizat 5 roti dua ikan waktu itu, melainkan oleh setiap firman yang keluar dari mulut Yesus yang telah tinggal di hati mereka. Firman Yesus itulah yang membuat Natal kita terasa penuh limpah rasa syukur walaupun di tengah badai kehidupan yang belum usai.

Di dalam sukacita iman menyambut Natal, kita kembali diingatkan untuk duduk diam. Duduk diam dan mendengarkan firman adalah bagian terbaik yang telah Tuhan berikan kepada kita. Duduk diam menikmati berkat Tuhan sebagaimana yang dilakukan 5000 orang yang mengikuti Yesus dan duduk diam mendengarkan firman dengan saksama sebagaimana yang dilakukan Maria, seringkali terlupakan. Kita selalu tergoda untuk menyibukkan diri, merasa perlu melakukan ini-itu untuk Tuhan, sedangkan bagian terbaik, yaitu mendengar Firman-Nya, menantikan pertolongan-Nya selalu terlewatkan. Akhirnya, kita selalu terjebak dalam rutinas agamawi semata dan kehilangan relasi yang intim dengan Dia.

Selanjutnya mari kita renungkan teladan tentang hati yang selalu berbelas kasih. Semangat inilah yang akan terus membawa sukacita mendalam bagi setiap kita dan dunia di mana kita berada. Lima roti dan dua ikan adalah tentang iman bagi kita orang percaya, yang kita nikmati dan bagikan di tengah-tengah kehidupan yang kekurangan.

Kesimpulan

Bagi kita orang percaya, Natal bukanlah selebrasi semata, melainkan pesan Injil. Kita tidak boleh disibukkan dan terjebak dalam euforia. Sebaliknya, marilah kita mengambil waktu untuk duduk diam, tenang di hadapan Allah. Ini adalah bagian terpenting yang kita tidak boleh lewatkan lagi. Ada Injil yang perlu disuarakan kembali kepada kita secara pribadi, kepada keluarga, dan orang-orang terdekat dalam hidup kita. Selanjutnya, marilah kita melihat Natal ini sebagai keprihatinan Kristus

akan dunia. Kebaikan dan kasih Natal tidak boleh hanya berhenti sebatas berbagi kado semata, melainkan betul-betul dapat mentransformasi iman percaya kita sehingga sukacita Natal selalu tinggal dalam diri kita, dan membuat hidup kita selalu prihatin atas kesengsaraan dunia. Kita tidak hanya menerima 5 roti dan dua ikan, tetapi kiranya kita juga dapat menjadi 5 roti dan 2 ikan yang dapat mengenyangkan mereka yang lapar.

Sadana Eka

No. Anggota: 20.06.00.107



redbubble.net

PENGUMUMAN

- Buletin EUANGELION edisi 194 (Februari-Maret 2023) akan terbit pada tanggal 5 Februari 2023 dengan tema "Mujizat". Yang berminat mengisi, harap memasukkan artikelnya selambat-lambatnya tanggal 10 Januari 2023.
- Buletin EUANGELION edisi 195 (April-Mei 2023) akan terbit pada tanggal 2 April 2023 dengan tema "perdamaian". Yang berminat mengisi, harap memasukkan artikelnya selambat-lambatnya tanggal 10 Maret 2023.
- Buletin EUANGELION dapat diunggah di website Gil Hok Im Tong: www.hokim tong.org
- Bagi mereka yang membutuhkan edisi cetak buletin EUANGELION, silahkan menghubungi kantor Gil Hok Im Tong Gardujati dan Dago.



Renungan-renungan di bawah ini adalah bahan untuk PERSEKUTUAN KELUARGA SEMINGGU SEKALI. Bahan diambil dari "The One Year Book of Devotions for Women".

MINGGU KE-1 DESEMBER 2022

DIPANGGIL UNTUK MENGANGKAT

BACAAN ALKITAB: Bilangan 4:1-20

Berapa orang diperlukan untuk mengelola sebuah gereja yang besar? Kitab Bilangan 4: 47-48 mencatat, diperlukan 8500 orang Lewi untuk memelihara dan mengangkat Kemah Pertemuan di bawah arahan Harun dan anak-anaknya yang Allah tunjuk untuk pekerjaan ini. Harun dan anak-anaknya menyiapkan barang-barang kudus untuk dipindahkan saat Allah memerintahkan umat Israel untuk bergerak, dan kemudian bani Kehat mengangkatnya.

Dua generasi kemudian, Korah, cucu dari Kehat (Bil 16:1), dan orang-orang sebayanya menjadi kurang ajar, dan bersama 250 orang pemimpin umat Israel, mereka menghasut untuk memberontak. Mereka ingin menduduki kedudukan Harun dan putra-putranya, menjadi pemimpin, imam, bukan sekedar pekerja pengangkat (Bil 16:1-10). Menjadi pengatur lebih menyenangkan daripada dipanggil menjadi pengangkat! Musa mengingatkan mereka: *"Belum cukupkah bagimu, bahwa kamu dipisahkan oleh Allah Israel dari umat Israel dan diperbolehkan mendekat kapadaNya, supaya kamu melakukan pekerjaan pada Kemah Suci TUHAN dan bertugas bagi umat itu untuk melayani mereka?"* (Bil 16:9). Tetapi mereka menginginkan lebih dari itu. Allah

kemudian menghukum kekurangajaran dan pemberontakan mereka dengan kematian (Bil 16:16-35).

Ada sukacita besar dalam menerima posisi yang Allah tunjuk bagi kita di antara umat-Nya. Di dalam PB Paulus mengatakan bahwa akan timbul kekacauan dan perpecahan jika masing-masing kita ingin menentukan pekerjaan kita di dalam pelayanan (I Kor 12:4-31). Rasa puas dan memiliki datang saat kita menemukan tempat yang cocok bagi kita. Tidak ada pelayanan yang tampak kecil, remeh, karena Allah telah memberikan pelayanan yang spesial hanya kepada kita. Apakah anda pernah "dipanggil untuk mengangkat"? Jika ya, angkatlah dengan sukacita dan rasa bangga, karena Allah memilih anda untuk tugas yang khusus itu.

AYAT MAS:

"Setelah Harun dan anak-anaknya selesai menudungi barang-barang kudus dan segala perkakas tempat kudus, pada waktu perkemahan akan berangkat, barulah orang Kehat boleh masuk ke dalam untuk mengangkat barang-barang itu."

Bilangan 4:15

BAGAIMANAKAH DENGAN ANDA? Tuhan telah memberikan setiap kita talenta-talenta tertentu untuk kita pakai dalam pelayanan Tuhan. Ada yang fasih berkhotbah, pandai menginjili, bersuara merdu, berkarisma memimpin; tetapi ada juga yang talentanya kita pandang sebelah mata karena terlihat sangat remeh, seperti membawa orang ke gereja, membesuk yang sakit, bahkan mencuci gelas-gelas perjamuan kudus sebelum dan setelah digunakan. Sayang, tidak semua orang yang 'melayani' Tuhan menyadari akan talentanya. Ada yang ingin menjadi hamba Tuhan karena ingin menjadi seorang pengkhotbah ternama. Ada yang marah karena tidak terpilih menjadi solois. Ada yang tidak ke gereja lagi karena usulannya tidak diterima, dan banyak lainnya. Seharusnya kita bersukacita kalau bisa melayani Tuhan sebagai apapun, karena la berkenan memakai kita dengan kelemahan kita.

LAYANILAH TUHAN DENGAN PENUH SUKACITA

MEMPERTAHANKAN SUKACITA KITA

BACAAN ALKITAB: Ayub 20:1-29

Orang mencari sukacita di tempat yang salah. Sukacita sejati hanya dapat ditemukan di hadirat Allah. Sukacita di hadirat Allah adalah sukacita yang bertahan selamanya, bukan hanya untuk saat-saat tertentu. Salah satu masalahnya, orang mencampurbaurkan kebahagiaan dan sukacita. Sesungguhnya, kedua hal itu sangatlah berbeda. Kebahagiaan bergantung kepada kejadian-kejadian, sedangkan sukacita tidak. Kebahagiaan tidak dapat bertahan dengan baik dan seringkali tergantung pada "perasaan-perasaan yang menyenangkan" untuk membangkitkannya. Kesenangan dunia dan kesenangan dosa bertahan hanya sesaat, seperti yang ditunjukkan Zofar, sahabatnya Ayub.

Dosa, tentu saja, tidak akan pernah memberitahu kita bahwa ia berubah-ubah. Dosa ingin kita percaya bahwa ia penuh dengan bunga-bunga dan sinar matahari. Namun jika kita mencari kesenangan yang sejati, kita akan mendapatkan bahwa dosa mungkin saja menyenangkan, tetapi selalu cepat menghilang. Bunga-bunga dan sinar matahari itu dengan sangat cepat akan berubah menjadi musim dingin yang menusuk tulang.

Allah adalah Allah sukacita, maka kita hendaknya mencarinya dengan terlebih dahulu mencari serta mengenal Allah. Memelihara sukacita kita berarti menyadari bahwa kesenangan-kesenangan yang didapatkan di dalam kejahatan hanya akan berlangsung sementara. Kita haruslah memilih memihak pada umat Allah bukannya pada mereka yang menikmati kesenangan-kesenangan dosa yang berlalu dengan cepat, bahkan jika itu berarti penderitaan. Kita mungkin harus mengesampingkan sejumlah kesenangan-kesenangan untuk menemukan sukacita sejati. Kita mungkin harus berubah menjadi orang yang sangat berbeda saat kita berbalik dari aktivitas-aktivitas tertentu untuk taat kepada Allah. Kita mungkin tidak dapat mempertahankan teman-teman kita, tetapi kita pasti dapat mempertahankan sukacita kita!

AYAT MAS:

"Belumlah engkau mengetahui semuanya itu sejak dahulu kala, sejak manusia ditempatkan di bumi, bahwa sorak-sorai orang fasik hanya sebentar saja, dan sukacita orang durhaka hanya sekejap mata?"

Ayub 20:4-5

BAGAIMANAKAH DENGAN ANDA? Seperti dikatakan di atas, orang mencari sukacita di tempat yang salah. Saat ini media elektronik kita marak dengan konten-konten tentang tempat-tempat kuliner. Perhatikan saja, di akhir pekan banyak orang dari luar kota datang ke Bandung hanya untuk mencari tempat-tempat makan baru yang mereka lihat di media elektronik. Banyak tempat makan dilengkapi dengan arena bermain untuk anak-anak, pemandangan yang indah untuk yang gemar ber-*selfie*, dan bahkan juga untuk anak muda yang haus tantangan. Sebelum ini, banyak orang mencari 'sukacita' dengan berbelanja. Mereka berakhir pekan ke Singapura hanya untuk *shopping*. Banyak kaum pria mereka mencari 'sukacita' ke kelab-kelab malam, rumah-rumah judi. Anak muda mencarinya ke diskotek. Tapi yang mereka dapatkan hanyalah sukacita sesaat, yang seperti asap, segera hilang tak berbekas.

SUKACITA SEJATI HANYA ADA DI DALAM TUHAN

SANG PENGUBAH LAGU

BACAAN ALKITAB: Ayub 35:1-16

Ketika Elihu yang masih muda akhirnya mendapatkan kesempatan untuk berbicara kepada Ayub, ia menunjukkan bahwa bahkan di tengah-tengah penderitaan Ayub, Allah ada dan memperhatikan. Elihu mungkin saja tidak bisa sepenuhnya menjawab tanda-tanya Ayub, namun perkataannya mengingatkan Ayub akan Allah, Sang Pencipta, *“yang memberi nyanyian pujian di waktu malam”* (Ay 35:10).

Apakah adakalanya anda memerlukan nyanyian di waktu malam? Penulis renungan ini mengalaminya. Saat kegelapan turun atas kecemasan serta penderitaannya, kepedihannya terasa meningkat. Di dalam gelap, ia perlu Tuhan mengirimkannya sebuah nyanyian. Pemazmur menasehati kita untuk *“bersorak-sorai di atas tempat tidur kita”* (Mzm 149:5) dengan alasan yang baik, karena nyanyian dapat mengangkat jiwa yang sangat sedih dan kecewa serta mengurangi penderitaan.

Mudah bagi kita untuk bersiul di bawah langit yang tak berawan. Penulis renungan ini jarang menderita insomnia saat ia baik-baik saja. Masalahlah yang mengusir rasa kantuknya. Saat ia tidak dapat tidur, saat ia merasa takut dan tidak mendapatkan penghiburan, saat pikirannya berputar-putar di kepalanya dan tidak mengizinkannya untuk beristirahat, maka

ia merasa perlu memohon Tuhan memenuhi malam-malamnya dengan nyanyian-nyanyian yang penuh sukacita. Ia pernah mengalami malam-malam dimana ia tidak dapat tidur, dan saat Tuhan memberinya nyanyian untuk dinyanyikan, haripun menjadi terang dan bayang-bayang hilanglah.

Demikianlah malam-malam dimana ia tak dapat tidur hilang dengan nyanyian! Tuhan memberikan dia kata-kata penghiburan, nyanyian di malam hari. Allah adalah Sang Penggubah Lagu. Maukah kita mendengarkannya, mempelajarinya dan menyanyikannya?

AYAT MAS:

“Tetapi orang tidak bertanya: Dimana Allah, yang membuat aku, dan yang memberi nyanyian pujian di waktu malam?”

Ayub 35:10

BAGAIMANAKAH DENGAN ANDA? Orang Kristen dikenal sebagai orang yang penuh pujian. Kemana saja mereka pergi, mereka bernyanyi, sehingga orang melihat mereka penuh dengan sukacita. Nyanyian orang Kristen berbeda dengan nyanyian orang dunia. Pernahkah anda memperhatikan lagu-lagu syahdu orang dunia, seperti lagu patah hati, ratapan orang yang susah, dan sebagainya. Lagu-lagu tersebut membuat orang yang mendengar menjadi sedih. Yang sedang sedih menjadi lebih sedih lagi. Tetapi nyanyian pujian orang Kristen tidaklah demikian. Meskipun lagunya mengandung kesedihan, tetapi di dalamnya ada penghiburan dari Tuhan yang akan memberikan kekuatan kepada yang bersedih untuk bangkit lagi. Itulah sebabnya penulis renungan di atas menasehati kita untuk bernyanyi saat kita penuh dengan masalah, atau ketika kita di dalam penderitaan. Nyanyian orang Kristen, terutama hymn, dapat menghibur kita, sebab para penggubahnya menggubahnya karena adanya dorongan dari Roh Kudus.

NYANYIAN PUJIAN MEMBUAT KITA SUKACITA

HANYA MELALUI UNDANGAN

BACAAN ALKITAB: Mazmur 45

Yesus adalah sumber dari sukacita dan Ia tinggal di dalam hati kita. Jadi, mengapa kita harus sering bersusah hati? Dengan Yesus di dalam hati kita, seharusnya kita dipenuhi sukacita.

Pemazmur menulis dengan nubuatan mengenai kedatangan Dia yang diurapi Allah dengan *"minyak sebagai tanda kesukaan"* (Mzm 45:8). Di dalam PB, Kitab Ibrani 1:8-9 mengatakan mazmur ini menunjuk kepada Yesus. Apakah kita pikir Yesus itu orang yang penuh sukacita? Yesus sungguh-sungguh adalah sumber sukacita.

Yesus berbicara kepada murid-muridnya mengenai sukacita besar ini (Yoh 15:11). Di dalam Yohanes 17:13 Ia berdoa agar murid-murid-Nya dipenuhi sukacita-Nya. Kemudian Ia menambahkan bahwa Ia tidak hanya berdoa untuk murid-murid-Nya, tetapi juga untuk mereka yang akan menjadi pengikut-Nya melalui murid-murid-Nya itu (Yoh 17:20), yaitu kita semua! Yesus ingin kita berbagian di dalam sukacita-Nya yang sempurna.

Bagaimanakah kita dapat memiliki sukacita Allah yang ajaib ini? Itu akan menjadi milik kita saat Roh Kristus, Roh sukacita, memasuki hidup kita. Sukacita adalah buah dari kehadiran Roh Kudus di dalam hidup kita (Gal 5:22). Dan bagaimanakah Roh Kudus masuk ke dalam hidup kita? Hanya melalui undangan. Ia menantikan kita mengundang-Nya masuk ke dalam hati kita. Kata-kata apakah yang harus kita gunakan untuk mengundang-Nya? Kita dapat menyebut-Nya Juruselamat dan Tuhan, karena itulah Dia. Kita cukup berkata, "Masuklah ke dalam hidup saya, Tuhan Yesus, melalui Roh-Mu." Janganlah membuat-Nya menunggu! Siapa yang tidak ingin mendapatkan sukacita sepenuhnya?

AYAT MAS:

"Engkau mencintai keadilan dan membenci kefasikan; sebab itu Allah, Allahmu, telah mengurapi engkau dengan minyak sebagai tanda kesukaan, melebihi teman-teman sekutumu."

Mazmur 45:8

BAGAIMANAKAH DENGAN ANDA? Kita masih berjuang membebaskan diri dari Covid-19. Kita telah merasakan bagaimana sukacita banyak orang telah direnggut oleh virus yang mematikan ini. Kematian orang-orang yang dikasihinya, kehilangan pekerjaan yang menghidupinya, matinya mata pencahariannya, hidup dengan menatap masa depan yang tak menentu, tidak dapat pergi ke mana-mana, terpenjara di dalam rumah, tidak enak bernafas karena masker yang tak boleh dilepaskan, dan seterusnya. Sebagai anak-anak Tuhan pun kita merasakan hilangnya sukacita berkumpul bersama di rumah Tuhan. Namun bagi anak-anak Tuhan, semua serangan virus ini tidak dapat merenggut sukacita sejati dari hidup mereka. Sukacita sejati adalah sukacita dari Tuhan yang diperoleh tatkala kita menjadi anak-anak-Nya melalui darah Yesus Kristus. Virus Covid-19 dan segala permasalahan di dunia dapat merenggut sukacita duniawi kita, namun itu semua tidak dapat merenggut sukacita kita menjadi anak-anak Tuhan, karena kita tahu pasti, suatu hari kelak kita akan meninggalkan dunia dengan sukacita semuanya untuk hidup di dalam sukacita bersama Pencipta kita di surga.

TERIMALAH YESUS KRISTUS SEBAGAI JURUSELAMAT DAN SUMBER SUKACITA KITA

MENGETAHUI ADALAH SUKACITA

BACAAN ALKITAB: Mazmur 100

Sukacita datang melalui ketaatan, dipisahkan dan pengetahuan. Ketika kita harus melakukan sesuatu yang kita takut melakukannya, maka apa yang kita ketahuilah yang akan menentukan apa yang kita rasakan! Misalnya, saat menghadapi ujian akhir, apa yang kita rasakan ditentukan oleh apa yang kita ketahui mengenai persiapan yang telah kita lakukan.

Pemazmur memberitahukan kita bahwa kita dapat bersorak sorai bagi Tuhan saat kita tahu Tuhan adalah Allah (Mzm 100:1)! Apakah kita percaya bahwa seluruh dunia ada di dalam tangan-Nya? Jika ya, maka pengetahuan itu akan menyaring emosi kita melalui otak kita dan dengan lembut membuka ikatan-ikatan rasa takut dan cemas di dalam perut kita.

Tatkala kita diminta untuk berpidato di depan sekumpulan orang (terutama orang-orang yang kita kenal dengan baik), maka apa yang kita tahu yang akan menolong kita pada saat itu. Kita tahu bahwa Ia yang memanggil kita adalah setia, dan Ia juga akan menggenapinya (1 Tes 5:24). Ada sukacita besar saat kita mengetahui hal itu!

Ketika mertua kita akan datang untuk berakhir pekan di rumah kita, maka apa yang kita tahu yang akan menolong kita untuk menantikan kedatangan mereka dengan sukacita. Kita tahu bahwa Roh Kudus akan memenuhi hati kita dengan kasih-Nya untuk mengasihinya mereka.

Allah adalah Pencipta kita yang Maha Hebat, Pemelihara kita, dan Penebus kita. Mengetahui hal ini akan memberikan kita pengharapan yang penuh sukacita bahwa Ia adalah Ia yang seperti itu di dalam situasi yang kita hadapi. Ada sukacita besar saat kita tahu bahwa Ia adalah Ia dan Ia akan menolong kita menjadi diri kita sendiri sementara orang lain sibuk menjadi diri mereka sendiri! Mengetahui adalah sukacita!

AYAT MAS:

“Ketahuilah, bahwa TUHANlah Allah; Dialah yang menjadikan kita dan punya Dialah kita, umatNya dan kawan domba gembalaanNya.”

Mazmur 100:3

BAGAIMANAKAH DENGAN ANDA? Setiap orang mendambakan hidup yang penuh sukacita. Mereka mencari sukacita ke mana-mana, ke tempat hiburan, ke tempat makan, ke tempat judi, bahkan ke obat-obatan terlarang. Tapi semuanya itu hanya memberikan mereka sukacita semu yang sesaat. Setelah itu, awan kelabu akan menutupi hidup mereka kembali. Mereka tidak tahu apa yang dapat memberikan mereka sukacita yang sesungguhnya. Sebagai anak-anak Tuhan, kita tahu sukacita itu ada di dalam Tuhan. Jika kita percaya Dia, kita akan percaya janji-janji-Nya, dan hidup kita akan dipenuhi sukacita. Bagaimana caranya? Kita harus terlebih dahulu mengetahui Firman-Nya, yaitu dengan membacanya setiap hari. Firman-Nya yang terutama adalah bahwa kita harus percaya bahwa Yesus adalah Allah yang menjadi manusia, Juruselamat dunia. Jika kita percaya Dia, maka Ia akan memenuhi hati kita dengan sukacita-Nya, karena Ia adalah sumber sukacita. Barulah kita dapat bersukacita di dalam segala keadaan.

MENGENAL ALLAH AKAN MEMBERIKAN KITA SUKACITA SEJATI

MENGGANTUNG HARPA KITA

BACAAN ALKITAB: Mazmur 137

Suatu masa, orang-orang Babel menyerang negara Israel, mengalahkan mereka, membakar Yerusalem, menghancurkan bait Allah dan membawa mereka kembali ke Babel sebagai tawanan.

Di tepi sungai-sungai Babel, para tawanan itu duduk dan menangis. Mereka menggantung harpa mereka pada pohon-pohon gandarusa. Keadaan mereka diperburuk dengan perintah para penawan mereka agar mereka menyanyikan lagu-lagu sukacita bagi mereka: *"Nyanyikanlah bagi kami nyanyian dari Sion!"* (Mzm 137:3). Tetapi orang Israel menjawab dengan sedih, *"Bagaimanakah kita menyanyikan nyanyian TUHAN di negeri asing?"* (ay. 4). Bagaimanapun juga, orang-orang yang tidak percaya itu mengharapkan mereka yang menyatakan diri mempunyai ikatan dengan Sang Pencipta Musik untuk bermusik setiap saat, bahkan saat mereka tertawan di "negeri asing." Apakah anda "tertawan" di dalam situasi yang sulit? Apakah anda juga menggantung harpa anda? Penulis dari renungan ini teringat akan saat ia harus pindah

dari kota besar ke pedesaan, yang bagi dirinya merupakan "negeri asing"! Ia menggantung harpanya. Namun Yesus datang, menurunkan kembali harpanya. "orang-orang di sini perlu mendengar musik-Ku," kata-Nya dengan pelan sambil memberikan kembali alat musiknya. "Janganlah engkau menggantung harpamu tanpa izin, dan Aku belum memberimu izin."

Maka penulis mulai lagi bermain musik. Mula-mula dengan nada minor, nada yang penuh kesedihan, tetapi lambat laun berubah menjadi nada mayor yang penuh sukacita dan kemenangan. Ia menyanyikan lagu-lagu untuk Tuhan yang biasa ia nyanyikan. Orang-orang mendengarkan, dan kemudian membuka hidup mereka, berbagi dengan penulis. Apakah anda juga telah menggantung harpa anda? Biarlah Yesus menurunkannya dan menyelaraskan nadanya bagi anda.

AYAT MAS:

"Bagaimanakah kita menyanyikan nyanyian TUHAN di negeri asing?"

Mazmur 137:4

BAGAIMANAKAH DENGAN ANDA? Orang Kristen dikenal sebagai orang-orang yang senang beryanyi. Dalam saat senang dan saat duka, selalu ada nyanyian. Tetapi, apakah kita sungguh dapat beryanyi di saat kita berduka? Tentu saja dapat. Dengarkan saja lagu-lagu 'sentimentil' yang dinyanyikan para penyanyi dunia, seperti lagu patah hati, lagu jeritan hati ditinggal orang yang dikasihi, lagu anak tiri yang tersiksa, dan sebagainya. Tetapi berbeda dengan anak-anak Tuhan. Tuhan menginginkan kita beryanyi lagu-lagu penuh sukacita dan kemenangan di setiap keadaan. Sebagai anak-anak Tuhan yang telah diselamatkan, hidup kita seharusnya penuh dengan pengharapan. Kita yakin Tuhan akan memberikan kita jalan keluar dan kemenangan di setiap masalah hidup kita. Dan Ia ingin kita menjadi saksi hidup bagi-Nya. Bagaimana kita dapat menyatakan kasih serta pemeliharaan Tuhan jika orang hanya melihat kita sebagai orang yang pesimis tanpa senyum maupun tawa di muka kita? Yang mereka lihat hanyalah kemuraman, dan yang mereka dengar hanyalah keluhan, bukannya lagu yang penuh sukacita dan kemenangan.

**PENUHILAH HIDUP KITA DENGAN NYANYIAN SUKACITA
AGAR ORANG IKUT BERSUKACITA**

OBAT ALLAH

BACAAN ALKITAB: Amsal 15:1-16

Senyuman di hati kita berarti senyuman di wajah kita. Saat hati kita ada Yesus sebagai tamunya, ia akan tersenyum. Bahkan ketika kita harus menderita, kita mungkin merasa sedih, tetapi kita tidak perlu bermuka masam, karena kita telah diselamatkan sehingga kita dapat bernyanyi! "Tetapi," kita mungkin berkilah, "bagaimana mungkin saya tersenyum ketika saya sedang menderita, sekalipun menyanyi tentang penderitaan saya?" Pandanglah pada Yesus! Apakah kita akan tetap bermuka masam ketika kita memandang pada Yesus? Saat penulis renungan ini menghadapi masalah, ia akan mencari Tuhan di tempat rahasianya, memohon Tuhan memberikannya obat untuk mengobati hatinya. Dan Dia memberikan obat yang dimintanya, yaitu sukacita-Nya. Dengan demikian ia dapat menolong luka hati orang lain. Itu semua karena Tuhan telah membuat hatinya bernyanyi!

Rasa bersalah adalah alasan lain kita memerlukan obat Allah. Rasa bersalah tidak mengenal nyanyian apapun. Sangatlah sulit bagi kita untuk membuat bibir kita tersenyum sedikit saja ketika kita sedang melawan rasa bersalah kita karena kesalahan buruk yang

telah kita perbuat. Kita dapat merasa sangat malu atas kelakuan kita yang berdosa sehingga kita bahkan tak berani melihat Yesus karena kita tahu Dia tidak akan tersenyum atas dosa yang kita perbuat itu. Allah menawarkan kita pengampunan yang akan memperbaiki ingatan kita, dan Dia akan tersenyum ketika Ia mendengar bisikan "maaf" kita, dan Ia akan mengubahnya menjadi sukacita. Obat Allah selalu tersedia, hanya sejauh doa. Obat sukacita Allah akan mengobati rasa bersalah kita sehingga kita dapat bersukacita lagi dan membagikan obat itu kepada orang lain.

Ada sukacita di dalam melayani Yesus, dan ketika para misionaris yang penuh sukacita dan orang-orang Kristen yang berbahagia membagikan obat sukacita Allah kepada dunia yang muram, itu berarti 'bisnis' mereka sedang ramai.

AYAT MAS:

"Hati yang gembira membuat muka ber-seri-seri, tetapi kepedihan hati mematahkan semangat."

Amsal 15:13

BAGAIMANAKAH DENGAN ANDA? Apakah hati anda tetap penuh dengan sukacita saat pandemik Covid-19 menutupi dunia ini dengan awan gelap? Apakah anda tetap bersukacita saat anda kehilangan pekerjaan anda, atau bisnis anda terpuruk, atau kehilangan orang-orang yang anda kasihi karena virus ganas itu? Tak dapat dipungkiri, masa gelap selama 2 tahun lalu itu membuat setiap orang di dunia itu kehilangan sukacita. Yang ada hanyalah rasa takut, was-was, bahkan mungkin juga rasa bersalah karena tak berdaya menolong mereka yang terdampak oleh pandemik ini. Sekarang ini kita belum merdeka sepenuhnya dari si virus ganas itu, tetapi kita harus bangkit dan hidup penuh sukacita lagi. Yesus yang tinggal di dalam hati kita akan memberikan kita sukacita yang kita perlukan. Berdoalah memohon Dia mengembalikan sukacita yang kita peroleh saat kita pertama kali mengenal Dia.

SUKACITA ADALAH OBAT ALLAH UNTUK MENGobati SEGALA LUKA HATI KITA

SUKACITA DAN AIR MATA

BACAAN ALKITAB: Pengkhotbah 3:1-4

Jika kita mendengarkan orang bicara, kita mungkin mendapatkan kesan bahwa saluran air mata seharusnya menjadi kering saat kita menjadi orang Kristen. Dan ketika melihat raut muka orang, kita mungkin mendapat kesan bahwa pada saat mereka dilahirkan kembali, mulut mereka seolah-olah seharusnya terkutup menjadi sebuah garis yang menunjukkan keseriusan. Tetapi, sesungguhnya ada saatnya untuk tertawa. Kita tertawa saat kita merayakan hidup. Kita pun percaya Yesus tertawa juga.

Dalam hidup ini ada keseimbangan. Alkitab mengatakan bahwa untuk segala sesuatu ada waktunya. *“Ada waktu untuk menangis, ada waktu untuk tertawa”* (Pkh 3:4). Ada waktunya bagi orang Kristen untuk menangis. Terlalu banyak ketidakadilan di dunia ini yang akan membuat anak Tuhan tidak bisa tidak meneteskan air mata. Sebaliknya, kasih orang Kristen tidaklah akan berkurang jika ia menikmati suatu perayaan. Ada waktunya untuk tertawa; syukur pada Tuhan untuk hal itu!

Saat kita membangun jembatan persahabatan dengan orang-orang tidak percaya, kita mungkin membanggunya di bawah langit

yang terang dan cerah. Tetapi akan datang waktunya dimana awan gelap akan berkumpul dan hujan akan turun. Pada saat itu, setelah berbagi tawa ria dengan mereka, kita dapat juga berbagi air mata mereka. Perasaan ikut merasakannya orang Kristen tidak dimulai hanya ketika air mata menetes; tetapi itu dimulai saat kita tertawa dan bersukacita ketika segala sesuatunya berjalan baik. Ketika orang lain menghadapi masa-masa sulit, kita turut menangis bersama mereka. Ketika kita telah berbagi sukacita dan airmata bersama teman-teman kita yang tidak percaya, kita dapat mengenalkan mereka kepada sahabat kita, Yesus, yang dapat memberikan mereka penghiburan yang mereka butuhkan.

AYAT MAS:

“Ada waktu untuk menangis, ada waktu untuk tertawa; ada waktu untuk meratap, ada waktu untuk menari.”

Pengkhotbah 3:4

BAGAIMANAKAH DENGAN ANDA? Ketika seseorang bertobat dan menerima Yesus Kristus sebagai Juruselamat peribadinya, hidup orang tersebut akan berubah. Tetapi perubahan yang dimaksud bukanlah perubahan dari hidup yang tadinya banyak tertawa dan kelak menjadi alim, bermuka serius. Atau yang tadinya bermuka muram tanpa senyum, berubah menjadi penuh tawa meskipun masih hidup di dalam kesusahan. Tidaklah salah hidup penuh tawa ataupun air mata setelah kita diselamatkan, karena selama hidup di dunia ini, kita tidak akan terbebas dari kesusahan dan kesedihan, tetapi juga dapat merasakan sukacita. Semuanya itu ada waktunya. Saat kita dilanda kesulitan, ketakutan, kecemasan, tidaklah berdosa jika kita menangis. Demikian juga, saat kita bergembira, tidaklah berdosa jika kita tertawa terbahak-bahak. Tetapi kita tidak akan lagi tertawa karena telah melakukan sesuatu yang berdosa, dan kita tidak akan lagi menangis tanpa memiliki pengharapan akan kelepasan dari kesusahan kita.

TERTAWALAH DAN MENANGISLAH DI DALAM KASIH TUHAN

IBU YANG BERSUKACITA

"Tuhan tidak nampak secara nyata, itulah mengapa Dia menciptakan ibu." Kalimat itu cukup menarik perhatian dibandingkan beberapa kalimat mutiara lain tentang ibu yang saya baca di Google.

Hampir semua ibu muda yang saya temui di sekolah selalu menceritakan bagaimana mereka mempelajari segala hal dari ibunya. Mereka sangat bangga terhadap ibu, dan menjadikan *role model* mereka dalam membesarkan anak-anak.

Memang benar, ibu adalah orang pertama yang dicari saat kita membutuhkan sandaran, menemukan masalah, membutuhkan nasihat dan tempat kita berkeluh kesah. Ketika seluruh keluarga terkena wabah pandemi, satu-satunya orang yang mampu tetap bertahan dan melayani meski tubuhnya sendiri lemah adalah ibu. Bahkan, ketika seluruh dunia meninggalkan kita, orang yang tetap berada di pihak kita adalah ibu.

Ibu adalah sosok yang bisa ditemui dan ditanyakan langsung saat kita tidak tahu bagaimana harus bertindak dan mampu melakukan banyak hal dalam waktu yang bersamaan. Tak jarang ibu ikut turun tangan dengan tugas sekolah anak-anak sambil melakukan pekerjaan rumah tangga hingga mencari nafkah untuk

membantu pekerjaan suami. Saat dibutuhkan, dengan senang hati dia akan membagi pengalaman hidup yang dia alami jauh sebelum kita ikut mengalaminya.

Sungguh bahagia mereka yang masih memiliki orang tua, terutama ibu. Namun, apakah ibu juga merasa sukacita memiliki anak seperti kita? Rasanya cukup sulit bicara tentang sukacita saat kaki terasa pegal dan pundak lelah, terkantuk-kantuk di depan kompor, kurang tidur karena semalaman mengurus anak yang sakit tetapi harus tetap memasak; hati yang masih jengkel karena barang-barang pokok di pasar naik sementara jatah uang belanja justru harus bisa irit; atau kekesalan yang dipendam akibat perselisihan dan perbedaan pendapat dalam percakapan dengan suami semalam.

Begitu juga sulitnya bicara tentang bahagia saat tengah berkutut dengan tumpukan piring kotor di basin, pakaian bersih dan kotor yang menggantung menanti diseterika dan dicuci, lantai dan perabotan yang lagi-lagi terasa berdebu serta lengket meski sudah dibersihkan setiap hari, dan dua "bocil" lain yang harus diantar-jemput dari dan ke sekolah. Padahal, setelah ibu selesai dengan semua pekerjaannya, para

bocil yang bahagia itu akan kembali membuat ulah. Rumah akan kembali kotor, basin sudah kembali penuh dengan piring bekas makan, dan keranjang pakaian kotor juga sudah kembali penuh. Ibu harus kembali melakukan semua pekerjaannya sebelum suami yang lelah pulang kerja melihat semua itu kemudian mengomel karena mengira sang istri santai seharian tanpa mengerjakan apa-apa.

Apa itu yang namanya sukacita? Siap menjadi seorang ibu berarti harus siap menghadapi semuanya. Meski terdengar melelahkan, semua akan terasa indah saat dijalani. Tentu saja sebagai seorang ibu, saya juga merasa bahagia dan menikmati peran ini. Anak-anak hanya titipan, pada saatnya mereka akan meninggalkan kita satu persatu untuk hidup mandiri. Rumah kita akan sangat bersih dan sepi karena tidak ada anak yang membuatnya kotor lagi. Bahkan, kita akan merindukan pakaian kotor yang menggantung, atau tumpukan piring kotor yang menandakan mereka ada bersama dengan kita. Kita akan merindukan suara tawa mereka, cerita-cerita mereka, tingkah mereka yang menggemaskan, bahkan sikap dan ucapan mereka yang mengesalkan.

Keluarga tidak perlu berusaha menjadi orang lain untuk dicintai. Kita akan selalu diterima, lengkap dengan kelebihan dan kekurangan kita. Menjadi seorang ibu mungkin bisa menjadi sulit, tetapi percayalah, di mata anak, tidak ada ibu yang bisa melakukannya lebih baik dari kita.

Bahagia itu sederhana. Cukup dengan mendengar anak-anak yang bersenda gurau, makan dengan lahap masakan yang kita buat meski rasanya tidak seperti masakan restoran, atau saat mereka bermanja-manja dan memuji-muji. Perasaan dicintai dan dibutuhkan oleh keluarga sungguh tidak bisa tergantikan.

Sukacita bagi seorang istri juga sederhana. Ketika suami yang pulang dari kantor memperlakukannya dengan baik, menjaga perasaannya agar tetap ceria dan senang, maka segala kelelahan, jenuh, dan kekesalan, akan terlupakan. Ibu yang bahagia akan berpikir dengan tenang, sehingga segala masalah menjadi lebih mudah untuk diatasi, karena ibu yang bahagia akan membawa keluarganya dalam sukacita.

Bagaimana kalau orang-orang di sekitar kita tidak bisa membuat kita bahagia? Mungkin kesalahannya bukan terletak pada sikap mereka, tetapi justru dari cara berpikir kita yang terlalu rumit, dan keinginan kita yang terlampaui sulit.

Jangan mengukur kebahagiaan kita dan menyamakannya dengan kebahagiaan orang lain. Bahagialah dengan apa yang sudah kita miliki. Baik itu keunikan, kelebihan, maupun kekurangan kita, karena setiap manusia diciptakan lengkap dengan kisah dan tantangannya sendiri.

"Bagiku tidak ada sukacita yang lebih besar dari pada mendengar, bahwa anak-anakku hidup dalam kebenaran" (3 Yohanes 1:4 TB).

Shirley Du

Sukacita Sama dengan Bebas Masalah?

freepik.com

Kalau Anda jadi Maria, ibu Yesus, pasti merasakan tidak mudahnya bersukacita. Bagaimana tidak, ia harus menghadapi kenyataan hamil sebelum resmi menikah. Apa kata orang? Bukan saja apa kata orang, tetapi bisa dihukum orang sekampung. Awalnya Maria memang 'bete', tetapi kemudian malaikat Gabriel datang kepadanya dan menguatkannya. Setelah perjumpaan dengan Gabriel, ia menaikkan pujian yang di kemudian hari disebut Magnificat. Dari sedih menjadi gembira. Perjumpaan dengan Tuhan memang bisa mengubah hidup seseorang. Dari takut menjadi tegar. Dari 'bete' menjadi bersukacita. Dari kehilangan harapan menjadi ber-pengharapan. Namun apakah perjumpaan dengan Gabriel membuat hidup Maria jadi mudah? Saya pikir tidak. Ia tetap jadi bahan gunjingan. Ia tetap menghadapi celaan sosial. Sukacita itu tidak berarti Anda di-jauhkan atau dilepaskan dari segala masalah. Sukacita itu seringkali justru dinikmati ketika masih dalam

kubangan masalah. Bagaimana bisa? Faktanya Maria bisa. Ada banyak orang lain juga bisa.

Alkisah dua orang pasien dalam bangsal rumah sakit. Mereka tidur bersebelahan. Pasien A setiap hari mengeluh. Begini-begitulah. Pasien B setiap hari selalu bercerita tentang langit biru dan taman di luar jendela rumah sakit yang bunganya indah. Suatu ketika, pasien B meninggal dunia. Pada saat itulah pasien A baru tahu ternyata pasien B sebenarnya buta. Mungkin Anda mengatakan bahwa dia tidak jujur karena mengarang-ngarang cerita tentang langit dan bunga. Intinya adalah sikap atau perspektifnya tentang kehidupan. Memang ia tidak melihat langit biru atau bunga indah secara fisik, tetapi secara batin. Sesuatu itu indah tidak harus disaksikan oleh mata jasmani tetapi, bisa dialami secara batin.

Masalahnya adalah perspektif. Cara pandang terhadap kehidupan. Anda bisa terpaku dan terpuruk oleh masalah yang membebani Anda atau Anda bisa bangkit - meskipun terseok-

seok - untuk tetap berjalan maju. Pemazmur mengatakan, "*TUHAN menetapkan langkah-langkah orang yang hidupnya berkenan kepada-Nya; apabila ia jatuh, tidaklah sampai tergeletak, sebab TUHAN menopang tangannya*" (Mzm 37:23). Kalau Tuhan menopang tangan anak-Nya, maka ia tetap akan bangkit kembali meskipun jatuh. Kesanggupan untuk bangkit dan bersukacita dalam penderitaan berasal dari Tuhan.

Saya mengalami sendiri apa yang disebut topangan Tuhan. Sudah dua tahun saya mengalami kanker yang relaps (kambuh). Sudah puluhan kali saya menjalani kemo dengan berbagai obat-obatan. Ada kemo yang diinfuskan, ada yang diminum. Semua obat kemo mengakibatkan efek samping buruk dengan tingkat berbeda-beda. Saya juga mengalami kelumpuhan syaraf 7, yaitu yang mengatur gerak wajah sehingga wajah saya tampak mencong, mata kiri tidak bisa menutup, bicara cadel dan sulit menelan. Saya juga sering mengalami vertigo dan jalan sempoyongan karena sel kanker mengganggu syaraf di otak. Perasaan saya naik-turun. Ada kalanya saya merasa kematian itu begitu dekat. Adakalanya saya merasa *bete* karena tidak lagi dapat beraktivitas seperti dulu. Saya tidak lagi bisa menikmati makanan kesukaan. Akan tetapi, saya selalu meng-*counter* perasaan negatif itu. Saya tidak mau larut. Saya membangkitkan semangat untuk melanjutkan hidup. Saya terus membaca buku, mendengar lagu rohani, menonton konten Youtube yang ba-

gus dan menulis artikel-artikel. Jika saya bisa bertahan sampai hari ini, semata karena tangan Tuhan.

Saya tidak bersukacita dalam pengertian sering tertawa dan hati riang gembira setiap saat. Ketika ditanya apa kabar, saya selalu menjawab "Cukup baik", bukan "Baik" apalagi "Luar biasa!" Saya tidak mau menyangkal realita. Keadaan saya memang hanya cukup baik. Sukacita saya bukanlah penampakan lahiriah tetapi sukacita yang mewujudkan dalam semangat untuk menjalani hidup. Semangat untuk hidup lebih lama lagi. Semangat untuk tetap berkarya dan menjadi saluran berkat sesuai kesanggupan saya. Sukacita saya adalah kesanggupan dari Allah untuk tetap beriman kepada-Nya.

Jika Anda berpikir hidup penuh sukacita itu adalah hidup bebas masalah, maka saya pastikan Anda tidak akan mendapatkannya. Tuhan tidak pernah menjanjikan langit selalu biru dan cerah. Jangan juga Anda berdoa meminta dibebaskan dari segala masalah. Selama hayat dikandung badan, masalah akan selalu ada. Ketika tulisan ini dibuat, Bandung dilanda hujan terus-menerus selama lebih dari dua minggu. Matahari kadang hanya terlihat sebentar di pagi hari, setelah itu mendung dan hujan pada sore hari. Bukankah kehidupan seringkali seperti itu? Kita tidak bisa mengubah cuaca kehidupan, tetapi kita bisa mengubah sikap hati kita terhadapnya. Sukacita tidak ditentukan oleh orang atau hal lain. Sukacita berasal dari Allah sekaligus pilihan kita.

Pdt. Bong San Bun

... bergembiralah karena TUHAN;
maka Ia akan memberikan kepadamu
apa yang diinginkan hatimu

Mazmur 37:4

Ada film kartun jadul di Inggris berjudul *Danger Mouse*. Waktu suami saya, Adam, masih kecil, katanya ia adalah penggemar film kartun tersebut. Sekarang filmnya diproduksi ulang oleh BBC dan Leon ternyata suka menontonnya juga. Jadi, Leon dan Daddy kadang sama-sama menonton seri film ini. Daddy bernostalgia, Leon mendapat ide-ide baru untuk permainannya.

Film *Danger Mouse* mengisahkan tentang seekor tikus putih yang berprofesi sebagai agen rahasia pemerintah di London. Ia sangat pandai, cekatan dan punya berbagai macam *gadget* canggih, termasuk mobil terbang. Jadi, ini semacam versi anak-anak dari tokoh agen rahasia terkenal James Bond. Hanya bedanya, DM (alias *Danger Mouse*) tidak selalu keren dan berwibawa seperti James Bond. DM ini seringkali konyol, kacau, berantakan, seenaknya sendiri, jadi cerita setiap filmnya selalu lucu, apalagi ia ditemani oleh *sidekick* hamster bernama Penfold yang lemah tak berdaya dan selalu butuh pertolongan.

Setelah sama-sama menonton, Leon paling suka mengajak Daddy bermain *Danger Mouse*. Tentu saja Leon yang jadi tokoh utama DM sementara Daddy menjadi Penfold. Bersama-sama mereka me-



nyelamatkan dunia dari berbagai monster dan penjahat.

Karena Leon sangat suka *Danger Mouse* dan sebentar lagi Natal, saya mulai browsing mainan *Danger Mouse* untuk hadiah Natal Leon. Tapi tidak ada banyak pilihan. Seri ini populer di tahun 1980-an, jadi banyak mainannya diproduksi di era tersebut. Meskipun filmnya diproduksi ulang dengan cerita modern sekitar 7 tahun yang lalu, tidak ada mainan baru yang keluar. Jadi, saya harus mencari mainan lama di situs lelang. Ada beberapa penjual yang menawarkan boneka *Danger Mouse*, tapi karena sekarang mainan ini kategorinya adalah mainan antik bin langka, harganya malah jadi mahal. Saya menandai laman-laman para penjual tersebut sambil berpikirkir apakah saya bersedia membayar sekian banyak untuk mainan lama.

Satu malam, tak sengaja Leon ikut mengintip HP saya ketika saya sedang memeriksa email. Situs lelang mengirimkan email iklan yang mengingatkan saya akan laman-laman yang telah saya tandai. Ada foto boneka *Danger Mouse* di sofa abu-abu, salah satu boneka yang dijual di situs tersebut. "Wah, itu *Danger Mouse!*" kata Leon dengan gembira. Tidak seharusnya ia melihat email tersebut. Cepat-cepat saya memadamkan HP. "Itu cuma iklan," kata saya. Tapi Leon mulai tertawa-tawa, "Itu *Danger Mouse* di sofa kita!" Sofa kami warnanya memang abu-abu, kebetulan sama dengan foto di iklan. "Itu bukan sofa kita," kata saya.

Tapi Leon tidak mendengarkan. Ia sibuk melompat-lompat dengan girang, "Tentu saja itu sofa kita. Mmmm, kenapa *Danger Mouse* bisa ada di sofa kita? Hahaha, aku tahu. Karena sebentar lagi Natal. Iya, kan?" "Hei, tunggu dulu. Itu bukan sofa kita. Memang sebentar lagi Natal tapi ..." "Itu pasti hadiah Natalku!" ia berseru dengan yakin, "Daddy! Daddy! Aku akan mendapat boneka *Danger Mouse* di hari Natal! Yipee!!!"

Benar-benar kesimpulan yang salah. Tapi ia begitu gembira, begitu antusias, begitu yakin. Besoknya saya bukan hanya membeli boneka *Danger Mouse* dari situs lelang, tapi saya juga sekaligus membelikan boneka Penfold sebagai kejutan tambahan supaya kado Natal Leon benar-benar istimewa dan sukacitanya berlipat ganda.

Ini janji Tuhan dalam Alkitab: "... *bergembiralah karena TUHAN; maka Ia akan memberikan kepadamu apa yang diinginkan hatimu*" (Mzm 37:4). Mami yang pelit saja luluh hatinya ketika melihat anaknya begitu gembira mengharap sesuatu, apalagi Tuhan, Bapa kita yang Maha Pemurah dan Maha Pengasih, sumber segala berkat dan segala yang baik dalam hidup kita. Tidakkah hati-Nya akan tergerak oleh sukacita anak-anak-Nya saat mereka mengharap sesuatu yang baik dari-Nya?

Saya teringat seorang teman yang pernah berkata begini, "Saya tidak mau berharap sesuatu karena kalau saya mengharapkannya, biasanya justru itu tidak akan dikabulkan." Kesannya Allah itu pelit, tidak suka kita

berharap dan justru memberikan kebalikan dari apa yang kita harapkan. Sungguh gambaran yang salah mengenai Bapa Surgawi. Kitab Mazmur berkata kita boleh minta "apa yang diinginkan hati kita". Allah bukan hanya memberikan apa yang kita butuhkan, tapi juga apa yang kita inginkan, tentunya selama permintaan kita bukan dosa.

Kalau Leon minta kalajengking, sebagai orang tua yang bijaksana jelas saya tidak akan mengabulkan. Tapi ia ingin boneka. Lemari mainan kami sudah penuh boneka. Berkali-kali saya dan Adam bilang, "Sudah cukup, kamu tidak boleh beli boneka lagi karena sudah kebanyakan." Tapi ini boneka istimewa, yang membuat Leon begitu girang dan orang tua mana yang tidak ikut berbunga-bunga hatinya ketika melihat anaknya sebahagia itu. Ya sudah, ini perkecualian. Sukacita itu bagaikan iman yang memindahkan gunung. Jadi saya tidak akan berhenti berharap dan berdoa kepada Tuhan karena saya tahu ia Bapa yang sayang pada saya.

Tahun 2023 diprediksi akan sulit dan resesi, tapi saya percaya tahun depan akan menjadi tahun rahmat Allah bagi anak-anak-Nya. Anak-anak Tuhan tidak akan kekurangan apa yang baik dalam pemeliharaan Bapa yang sempurna. Saya mau menaritari seperti Daud atau mungkin yang lebih relevan sekarang melompat-lompat seperti Leon karena kebaikan dan kemurahan-Nya senantiasa.

Sandra Lilyana

ABRAHAM

Belajar Dari Abraham

• Kejadian 12-25 •

Penegasan Perjanjian Allah dengan Abraham (Kej 15-18:1-15)

Setelah mengalami pertumbuhan pengenalan akan Allah dalam Kejadian 14, Allah kembali menemui Abraham melalui suatu penglihatan dan berjanji akan memberikan upah yang sangat besar. Tetapi Abraham mengeluh karena upah yang dari Allah itu tidak ada manfaatnya buat dia karena dia tidak mempunyai keturunan. Sesuai dengan adat pada zaman itu, yang berhak mewarisi harta Abraham adalah Eliezer, hambanya. Jadi, upah yang sangat besar akhirnya akan jatuh ke tangan Eliezer (Kej 15:1-3). Lalu untuk apa upah yang sangat besar itu?

Maksud Allah menemui Abraham adalah untuk menegaskan janji-Nya kepada Abraham ketika Dia memanggil Abraham keluar dari Mesopotamia dan kemudian diulang lagi di Haran. Abraham mengeluh kepada Allah, karena sejak janji itu diucapkan Allah, dia belum memperoleh keturunan, padahal 10 tahun sudah berlalu (Kej 15:2-3). Allah mengerti kegelisahan hati Abraham. Itulah sebabnya Allah datang menemui Abraham untuk

menegaskan janji-Nya yang pernah dikatakan kepadanya. **Allah sendiri menjamin bahwa yang akan menjadi ahli waris Abraham adalah anak kandungnya.**

Tuhan menyuruh Abraham keluar dan menunjukkan bahwa keturunan Abraham akan seperti bintang di langit banyaknya. Kemudian Alkitab mencatat suatu kalimat yang luar biasa. *"Lalu percayalah Abram kepada TUHAN, maka TUHAN memperhitungkan hal itu kepadanya sebagai kebenaran"* (Kej 15:6). Inilah pertemuan yang harmonis antara dua sifat Allah, yaitu Allah yang mahatahu dan Allah yang berdaulat. Andaikata Abraham tidak percaya, maka janji Allah tidak akan terjadi dan mungkin Allah akan memilih orang lain untuk melaksanakan rencana keselamatan-Nya.

Di satu pihak, janji itu pasti terjadi karena Allah tahu bahwa Abraham pasti akan percaya. Tetapi di lain pihak Allah Yahwe menghargai kehendak bebas manusia, dalam hal ini kehendak bebas Abraham untuk percaya atau tidak. Manusia benar-benar bebas memilih dan karena

itu harus bertanggung jawab atas pilihannya yang bebas itu. **Ayat ini adalah ekspresi yang sangat jelas tentang pengajaran bahwa keselamatan hanyalah berdasarkan kasih karunia melalui iman.** Ini pertama kalinya kata "iman" (Ibr: aman) dan kata "dibenarkan" (Ibr: *tsedaqah*) dipakai dalam Alkitab. Ini boleh dikatakan berita injil dalam PL. Kalimat ini dikutip empat kali dalam PB (Rm 4:1-3, 9-10, 19-24; Gal 3:5-7). Abraham dibenarkan karena iman, karena dikatakan lalu percayalah Abraham. Dia tidak dan belum melakukan Hukum Taurat, tetapi telah dibenarkan oleh Allah.

Setelah Abraham menyatakan imannya, Allah lalu mengadakan perjanjian secara resmi menurut kebiasaan waktu itu dengan memotong hewan-hewan tertentu menjadi dua bagian dan kemudian masing-masing pihak berjalan melewati hewan-hewan yang sudah dipotong itu. **Kata "mengadakan perjanjian"** (Kej 15:18) secara harafiah berarti **"memotong perjanjian"** (Ibr: *karath berith*). Dengan upacara itu, perjanjian itu menjadi perjanjian yang mengikat kedua belah pihak selama-lamanya. Sebab itulah walaupun Israel berulang kali meninggalkan Allah, Allah selalu bersedia memulihkan kembali Israel. Berulang kali Alkitab mencatat bahwa Allah mengingat perjanjian-Nya dengan Abraham (Kel 33:1; Ul 1:8; 2 Raj 13:23; 1Taw 16:15-16; Kis 3:25).

Allah juga memberitahukan Abraham bahwa keturunannya akan mengalami perbudakan dan penganiayaan di tanah asing selama 400

tahun (Kej 15:13). Tidak jelas mengapa "hukuman" ini harus terjadi. Mungkin sebagai hukuman karena Abraham beberapa kali telah bersalah, mungkin juga sebagai salah satu bentuk ujian iman, apakah Abraham taat 100%, apapun kehendak Allah, seperti diminta mengorbankan Ishak? Apa maksud "hukuman" itu kita tidak pernah tahu, karena Alkitab tidak memberikan penjelasan. Yang pasti, Abraham menerima keputusan Allah itu. Maka perjanjian sumpah itu sah, mengikat kedua belah pihak. **Wow, tidak pernah terbayangkan bahwa Allah Pencipta langit dan bumi bersedia mengikat perjanjian dengan ciptaan-Nya.** Tidak masuk akal. Apalagi semua ciptaan itu adalah orang berdosa, termasuk Abraham. Sampai mati pun kita tidak akan pernah mengerti kebenarannya ini. Entah nanti di surga. Diciptakan saja sudah seharusnya bersyukur, apalagi diselamatkan dengan perjanjian kekal dan sumpah.

Lebih lanjut, Tuhan menjelaskan kepada Abraham daerah mana yang akan diberikan kepada keturunannya sebagai tanda perjanjian itu (Kej 15:18-21). **Janji ini kemudian digenapi dengan sempurna pada zaman Salomo** (1Raj 4:24, 8:65; 2Taw 9:26) **dan mungkin sekali lagi pada zaman Yerobeam** (2Raj 14:25). Allah tidak pernah ingkar akan janji-Nya, walau pun umat-Nya selalu ingkar. Perjanjian itu juga yang membuat Allah tidak melupakan Israel, keturunan Abraham secara jasmani, sampai akhir zaman nanti. Sekarang memang sebagian besar orang Yahudi

masih mengharapkan Mesias dan belum percaya kepada Yesus Kristus sebagai Mesias. **Tetapi nanti pada akhir zaman mereka akan percaya dan bersama-sama gereja disatukan menjadi umat Allah** (Rm 10:16-11:36). Allah tidak pernah menyesali kasih karunia dan panggilan-Nya (Rm 11:29). Haleluyah, puji Tuhan, kita memiliki Allah yang seperti ini.

Cara kerja Allah kadang-kadang sulit dimengerti oleh manusia, termasuk Abraham. Setelah perjanjian dengan sumpah dilakukan, Abraham dan Sara belum juga punya anak, walaupun 10 tahun sudah berlalu (Kej 16:3). Sebab itu, Sara memberikan suatu solusi yang memang 'normal' pada zaman itu. Dia memberikan budaknya Hagar, orang Mesir, kepada Abraham supaya melahirkan anak bagi Sara. Memang zaman itu peristiwa itu dianggap sah. Budak yang mempunyai anak dari tuannya dengan seizin majikannya bisa menjadi milik majikannya. Itulah yang dilakukan Sara. Maka lahirlah Ismael. Inilah kesalahan Sara bersama Abraham. **Kesalahan mereka wajar, karena Allah memang tidak atau belum memberi tahu mereka bagaimana janji mempunyai keturunan itu dapat terjadi.** Sudah 14 tahun Allah memberikan janji itu. Sara sudah berusia 70 tahun lebih dan mandul. Secara pemahaman manusia, cara Sara adalah ide yang cukup baik. Waktu itu Abraham belum mati pucuk. Dia 'masih' berusia 86 tahun, tetapi Sara sudah mandul dari sejak awal (Kej 11:30). Makin tinggi usia Abraham, makin kecil kemungkinan mempunyai anak. Kalau

sampai mati pucuk (Ibr 11:12), maka habislah harapan mereka memperoleh keturunan dan berarti Eliezer, orang Damsyik itu yang akan menjadi ahli waris Abraham (Kej 15:2).

Abraham dan Sara belum mempunyai pengenalan akan Allah yang cukup untuk dapat mengerti jalan dan cara Tuhan menggenapi janjinya. Akibatnya, muncullah konflik dalam keluarga Abraham. Hagar yang mengandung memandang rendah nyonyanya yang sebenarnya telah mengangkat kedudukannya. Dari budak menjadi istri Abraham adalah suatu perubahan status yang besar. Tetapi Hagar tidak berterima kasih kepada Sara. Akhirnya Hagar ditinds dan dalam putus asa dia lari dari kediaman Abraham dan Sara. Tetapi Allah berkenan memelihara Hagar dan anak yang dikandungnya, maka datanglah seorang malaikat menemui Hagar. Istilah yang dipakai adalah Malaikat TUHAN (Malak Yahwe). Istilah "Malak Yahwe" ini dipakai lebih dari 50 kali dalam PL. **Dari gambaran kedahsyatan-Nya diperkirakan Malaikat TUHAN ini adalah pempapakan Allah Anak dalam PL.** Malak Yahwe ini ketika berfirman, ia menerima penyembahan, dan ketika berfirman ia memakai kata ganti Aku. Dalam beberapa peristiwa kelihatannya ia memiliki posisi yang sejajar dengan TUHAN.

Malak Yahwe ini kemudian menubuatkan masa depan anak Hagar. Yang menarik di sini adalah bahwa nubuat itu digenapi dengan tepat sampai hari ini. Dikatakan bahwa anak ini lakunya seperti keledai liar nantinya.

Tangannya akan melawan tiap-tiap orang dan tangan tiap-tiap orang akan melawan dia, dan di tempat kediamannya ia akan menentang semua saudaranya (Kej 16:12). Keturunan Ismael inilah yang sekarang kita kenal dengan orang Arab. Sejarah mencatat bahwa persatuan negara-negara Arab yang sudah diusahakan berpuluh-puluh tahun tidak pernah berhasil. Pertengkaran demi pertengkaran terus muncul di antara mereka sendiri. Meghadapi 'musuh' yang sama pun (Israel?) mereka tidak pernah bersatu.

Nubuat Alkitab tidak pernah salah, karena yang bernubuat adalah Allah sendiri. Sekembalinya Hagar kepada Sara, nyonyanya, ia tetap mengalami penindasan. Abraham kembali belajar **bahwa di dalam kesalahan manusia, Allah tetap setia pada janji-Nya.** Dia juga mengampuni kesalahan Abraham dan Sara dengan memberkati Ismael. Allah tahu bahwa selama 14 tahun Ismael sudah bersama dengan Abraham. Bagaimanapun pasti akan muncul rasa kasih yang besar. Maka Allah memberkati Ismael sesuai permintaan Abraham, menjadi bangsa yang besar (Kej 17:18-20). Nubuat itu tergenapi sampai hari ini.

Kedatangan Allah kali ini adalah untuk menegaskan kembali bahwa yang akan disebut keturunan Abraham adalah yang dari Sara. Penegasan itu dinyatakan melalui tiga tanda. Yang pertama adalah nama Abram (bapa bangsa) diubah menjadi Abraham (bapa banyak bangsa). Tanda kedua adalah sunat, dan tanda

ketiga adalah nama Sarai diubah menjadi Sara. Perbedaan antara keduanya adalah yang satu putri/ibu bangsa, yang satunya putri/ibu banyak raja (Kej 17:1-16).

Perjanjian itu bukan sembarang perjanjian, tetapi perjanjian yang kekal (Kej 17:7). Ketika Allah mengucapkan janji-Nya bahwa Abraham dan Sara akan mempunyai anak, dikatakan bahwa Abraham tertawa dan berkata dalam hatinya, karena dia akan berusia 100 tahun dan Sara 90 tahun. Tawa Abraham ini berbeda dengan tawa Sara ketika Tuhan datang kembali (Kej 18:11-12). **Sebelum Abraham tertawa, dikatakan dia tertunduk** (LAI Terjemahan Baru), **padahal sebenarnya dia bersujud** (LAI Bahasa Indonesia Masa Kini). Tertawanya Abraham bukan seperti Sara yang tertawa karena tidak percaya. Abraham bersujud dan tertawa oleh karena gembira dan merasa aneh melihat kondisi dia dan Sara saat itu. Maka tidak ada catatan dalam Alkitab bahwa Abraham ditegur Tuhan, sedangkan Sara yang tidak percaya ditegur Tuhan (Kej 18:13-16).

Bertolak dari pengertiannya sendiri, Abraham mengusulkan supaya Tuhan mengangkat Ismael, tetapi dengan jelas Tuhan mengulangi lagi janji-Nya bahwa Sara akan melahirkan anak tahun depan dan harus dinamakan Ishak, artinya tertawa, karena kelahiran Ishak akan membuat orangtuanya bersukacita (Kej 17:19-21). **Di sini Abraham belajar dua hal penting. Yang pertama, Allah selalu ingat dan selalu menepati semua janji-Nya. Yang kedua, tidak**



ada yang mustahil bagi YHWH. Abraham akhirnya mengaminkan semua yang dikatakan Allah dengan melakukan tanda sunat seperti yang diperintahkan Allah (Kej 17:23-27).

Setelah itu Allah sekali lagi mengulangi janji-Nya kepada Abraham dengan cara yang luar biasa, yaitu menampakkan diri sebagai manusia. Dalam istilah teologi ini disebut "Teophany". Abraham yang menyadari datangnya Allah dalam rupa manusia segera sujud sampai ke tanah dan memohonkan berkat (Kej

18:1-3). Kemudian dia melayani Allah dengan menghadirkan hidangan terbaik yang bisa dia berikan. Allah berkenan pada apa yang dilakukan Abraham (Kej 18:4-8). Di sinilah Sara ditegur Tuhan karena tidak percaya pada apa yang dikatakan Tuhan. Sekarang Tuhan menegaskan janji-Nya dengan mengungkapkan kepastian lahirnya Ishak, yaitu tahun depan. **Iman Abraham telah "mengatasi" ketidakpercayaan Sara, sehingga Ishak tetap lahir bagi mereka berdua.**

Pdt. Agus Surjanto

SUKACITA SEJATI

Ada seorang kuli bangunan yang adalah seorang Kristen saleh yang hidupnya menjadi kesaksian yang baik bagi orang-orang yang mengenalnya. Suatu hari, boss-nya menghampirinya dan berkata: “Hai, kamu itu selalu sukacita, damai dan merasa puas meskipun kamu hanya seorang kuli. Saya ingin seperti kamu. Bagaimana saya dapat memperolehnya?”

Si kuli itu berkata: “Tuan, pulanglah, pakai baju terbaik Tuan, dan datang kemari bekerja bersama kami di tanah berlumpur ini. Tuan akan mendapatkan yang tuan inginkan.”

“Kamu ini ngomong apa? Siapa yang mau lakukan itu. Saya ini boss, dan kamu hanya pekerja. Tidak, saya tidak mau. Itu sangat memalukan.” Tetapi si boss kembali lagi beberapa bulan kemudian dan berkata: “Saya tanya lagi, bagaimana saya bisa seperti kamu, penuh sukacita, rasa damai dan selalu merasa puas?”

“Tuan, saya kan sudah beritahu Tuan. Pulang dan ganti pakaian Tuan dengan pakaian yang terbaik, dan marilah bekerja bersama-sama kami di tempat yang kotor ini. Tuan pasti mendapatkan apa yang Tuan inginkan.” Sekali lagi si boss menjadi marah dan pergi.

Akhirnya, di dalam keputusan ia kembali kepada si kuli bangunan itu dan berkata: “Saya gak peduli harus melakukan apa. Saya akan lakukan apapun juga.” Si kuli bertanya: “Apakah Tuan mau memakai baju terbaik Tuan dan turun kemari bekerja bersama kami di sini?” Si boss menyetujuinya, tapi si kuli berkata: “Tuan tidak perlu melakukan itu.”

Anda melihat apa yang ingin si kuli tunjukkan? Ia tahu apa yang menjadi penghalang antara si boss dan Kristus – kesombongan dan diri sendiri. Sukacita, damai dan kepuasan semuanya datang dari Tuhan, sumber dari semuanya itu. Jika kita percaya Yesus Kristus sebagai Juruselamat kita, Ia akan memberikan kita sukacita, damai serta kepuasan tertanam di dalam hati kita. Meskipun kita ditimpa kemalangan, keadaan di sekitar kita penuh gejolak, dan hidup kita kekurangan, kita tetap akan bersukacita, merasa damai dan puas, karena Tuhan telah menanamkan benih semua itu di dalam hati kita. Kita yakin dan percaya bahwa Tuhan akan membuka jalan bagi kita untuk mengatasi semuanya itu. Merasa sedih, takut, dan tidak puas tidaklah ada manfaatnya, hanya akan membuat hidup kita semakin merana. Yang si boss perlukan hanyalah datang kepada Yesus Kristus dan menerima keselamatan yang diberikan-Nya dengan membuang segala kesombongannya dan menghampiri-Nya dengan kerendahan hati.

Ilustrasi diambil dari:
Illustrations for Biblical Preaching
Baker Book House, Grand rapids Michigan