

Nama Kursus : SEPULUH HUKUM ALLAH UNTUK KEHIDUPAN MANUSIA (SHA)  
Nama Pelajaran : Hukum Kelima, Keenam dan Ketujuh  
Kode Pelajaran : SHA-R04c  
Referensi SHA-04c diambil dari:  
Judul Buku : Hidup Damai dengan Seks  
Pengarang : Dr. Paul Gunadi  
Penerbit : SAAT, Malang, 2001  
Halaman : 12 - 17

## HIDUP DAMAI DENGAN SEKS

### PRINSIP ROHANI: ENDAPKAN HATI DAN PIKIRAN DENGAN FIRMAN

Zaman ini adalah zaman yang penuh dengan kemajuan ilmu pengetahuan teknologi dan keberhasilan ekonomi. Di tengah-tengah kesibukan untuk mencapai status sosial yang layak, manusia membutuhkan kelegaan. Jalan keluarnya adalah rekreasi sebagai obat kelegaan yang kita butuhkan.

Bagi sebagian orang, rekreasi adalah seks dan jadilah seks sebagai wadah rekreasi. Seks ditekankan, dipromosikan, dan disajikan sebagai obat dari segala ketegangan. Akibatnya nyata, di mana-mana kita dapat menyaksikan atraksi yang mengandung dan mengundang seks seolah-olah tanpa seks segalanya hambar. Setiap hari kita, mau tak mau, bertemu dengan seks - di jalanan, tontonan, dan pembicaraan. Sedikit demi sedikit nilai moral non-kristen dan rangsangan seksual memasuki dan mempengaruhi kita. Semuanya terjadi tanpa kita terlalu menyadarinya.

Seorang Kristen harus berendam dalam genangan firman Tuhan sehingga firman-Nya sungguh meresap masuk ke dalam hati kita. Firman-Nya bukan saja akan memberi kita pengetahuan tentang kehendak-Nya, tetapi juga kekuatan untuk menguasai dorongan seks. Pikiran yang diisi dengan firman Tuhan adalah pikiran yang lebih bersih dari pikiran-pikiran liar tentang seks. Pikiran yang telah diendapi oleh firman Tuhan akan lebih menyediakan wadah bagi Roh Kudus untuk bekerja di dalam batin kita. Sebagaimana saya kemukakan tadi, kita tidak akan berhasil menghilangkan dorongan seksual; yang dapat kita lakukan adalah mengendalikannya. Pada waktu kita mengisi pikiran dengan firman Tuhan, sebenarnya kita sedang menciptakan keadaan di mana Roh Kudus dapat bekerja dengan lebih leluasa mengendalikan keinginan naluri seks itu. Di sini saya tidak mengatakan bahwa Roh Kudus tidak dapat bekerja tanpa kerja sama kita. Allah yang Mahakuasa tentu dapat berbuat apa saja. Namun saya mengamati dalam kehidupan pribadi saya. Roh Kudus menginginkan kerja sama dengan saya untuk menghasilkan buah penguasaan diri. Ketaatan dan kerinduan kita akan firman-Nya adalah prasyarat untuk hidup dalam penguasaan Roh Kudus.

### PRINSIP DISIPLIN: MENDISIPLINKAN TUBUH DAN PIKIRAN

Walaupun kita telah mengisi pikiran dengan firman Tuhan, namun apabila kita tidak hidup disiplin, niscaya kita akan terus dikuasai oleh naluri seks. Oleh karena penguasaan dorongan seksual merupakan salah satu bentuk disiplin diri, maka diperlukan pula disiplin dalam aspek-

aspek kehidupan yang lainnya. Kita perlu mendisiplin tubuh dan pikiran kita agar naluri seks tidak hidup liar.

Pikiran dan tubuh tidaklah terpisahkan; yang satu mempengaruhi yang lainnya. Pada waktu pikiran saya kusut, rasanya tubuh saya pun pegal-pegal, berolah raga pun tidak ingin. Sebaliknya, jika tubuh saya sedang tidak dalam kondisi prima, misalnya karena jarang berolah raga, pikiran saya sering melantur dan perasaan saya mudah terombang-ambing. Selain berolah raga, saya menganjurkan agar Saudara hidup teratur. Tidurlah dengan cukup, yakni antara 7 sampai 9 jam per hari. Tidurlah dan bangunlah pada waktu yang sama setiap harinya. Makanlah secara teratur dan jangan makan terlalu banyak sampai kekenyangan. Sudah tentu kita perlu makan makanan yang bergizi. Biasakan hari-hari kita diisi dengan kegiatan yang teratur. Rencanakan kegiatan hari libur dengan seksama pula, sebab acap kali hari libur yang kosong memberi peluang untuk pikiran dan tubuh kita lari ke arah dorongan seksual.

Pada waktu kita sedang santai, kita dapat mendengarkan tembang rohani yang menyerap ke dalam sukma kita. Atau kita bisa juga mendengarkan rekaman khotbah yang bermanfaat bagi pikiran dan hati kita. Tatkala pikiran kita mulai bercabang ke arah seks, kita perlu mengalihkannya dengan melakukan kegiatan-kegiatan lain. Ingatlah, bahwa naluri seks adalah suatu kekuatan yang membutuhkan penyaluran dalam bentuk kegiatan. Hampa kegiatan adalah tempat empuk bagi naluri seks untuk menjamur dan menekan kita.

#### PRINSIP PENCEGAHAN: LARI DARI GODAAN

Sebagai guyonan, saya mendefinisikan SEKS sebagai Saking Enak Kesucian Sirna. Godaan seksual adalah godaan dosa yang biasanya kita tangkal dengan setengah hati. Di pihak yang satu kita menginginkannya, di pihak lain kita mengharamkannya. Disambut salah, dilepas sayang. Jadi, biasanya kita terbelit dalam siklus ini. Menjauhkan diri dari godaan seks untuk sementara waktu, kemudian menghampiri godaan untuk "menguji" kekuatan kita, ternyata gagal, dan kita pun lalu menjauhkan diri dari godaan seks, tapi setelah itu menghampirinya lagi, dan seterusnya.

Dalam 1 Korintus 6:18 Tuhan memerintahkan kita untuk "menjauhkan diri dari percabulan". Perintah yang sama diulang kembali dalam 2 Timotius 2:22, "jauhilah nafsu orang muda." Kata "jauhkan" dalam kedua ayat ini sebetulnya berasal dari kata "melarikan diri." Kata ini digunakan dalam Matius 2:14 ("menyingkir" ke Mesir) tatkala Yusuf membawa Maria dan Tuhan Yesus melarikan diri ke Mesir setelah diperingatkan oleh malaikat Tuhan. Kata ini menekankan suatu reaksi yang cepat tatkala melihat bahaya mengancam, yakni melarikan diri guna menyelamatkan diri. Dalam menghadapi godaan seksual, langkah pencegahan adalah langkah teraman dan terbaik. Tidak ada langkah lain yang dapat menandinginya. Yusuf mengerti bahwa di balik godaan seksual tersembunyi bahaya besar. Itulah sebabnya ia pun melarikan diri dari sergapan istri Potifar dan tidak berupaya meyakinkan diri bahwa ia mampu melawannya (Kej 39:12-13). Pencegahan memang jauh lebih baik daripada kejatuhan!

#### PRINSIP PERGUMULAN: JANGAN BERHENTI BERGUMUL

Godaan terbesar setelah berupaya namun jatuh adalah menyerah. Saya menyadari hal ini. Namun saya mengingat nasehat seorang penulis Kristen dari Inggris bernama C.S. Lewis yang

mendorong kita agar tidak menyerah. Lewis menekankan bahwa yang terpenting adalah usaha kita menguasai diri dan melawan godaan. Meskipun adakalanya gagal, namun Tuhan mencatat upaya kita melawan godaan itu. Lewis memberikan contoh tentang pemberian nilai ujian. Jika kita menyerah total dan mengosongkan kertas ujian, sudah pasti kita akan menerima nilai 0 besar. Tetapi apabila kita berusaha menjawab dengan mengisinya sebisa kita, biasanya kita mendapatkan nilai lebih dari 0. Sebagai seorang guru, saya membenarkan ilustrasinya itu. Murid yang mengosongkan kertas ujian, niscaya menerima nilai 0. Namun apabila ia menulis sesuatu dalam usahanya menjawab, meskipun salah tetap saya akan beri nilai.

Saudara sekalian! Perjuangan mengendalikan naluri seks merupakan proses yang tak henti-hentinya. Sebenarnya proses ini akan terus berlanjut hingga kita meninggalkan dunia yang fana ini. Ada orang yang berhasil menjaga kesuciannya masa remaja dan pemuda, tapi jatuh setelah berusia setengah baya. Setiap saat kita dapat digoda dan diuji. Malanglah kita apabila yang menahan kita untuk tidak berdosa hanyalah ketakutan, sebagaimana dikatakan oleh Lewis B. Smedes, seorang dosen teologi di Fuller Seminary. Prinsip ketakutan hanya akan berlaku jika rasa takut itu ada. Apabila rasa takut itu lenyap, kita pun menjadi berani -- berani berdosa. Tuhan ingin melihat usaha kita dan berapa kerasnya kita berusaha. Jadi, janganlah menyerah! Perjalanan kita masih panjang. Kesempatan untuk jatuh ke dalam dosa seksual tidak hanya hadir pada masa remaja. Ia selalu hadir dan menyertai kita sepanjang umur. Oleh karena itu kita perlu selalu berjaga-jaga -- sekarang dan seterusnya.