



## Tantangan Awal Perubahan Kehidupan (Penyangkalan Diri)

Grasela Sinta<sup>1\*</sup>, Hurmanisa Hurmanisa<sup>2</sup>, Sepri Sepri<sup>3</sup>, Sarmauli Sarmauli<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup> Institut Agama Kristen Negeri Palangka Raya

Email: [grasela.sinta@iaknpky.ac.id](mailto:grasela.sinta@iaknpky.ac.id)<sup>1\*</sup>, [hurmanisa@iaknpky.ac.id](mailto:hurmanisa@iaknpky.ac.id)<sup>2</sup>, [sepri@iaknpky.ac.id](mailto:sepri@iaknpky.ac.id)<sup>3</sup>, [sarmauli@stakn-palangkaraya.ac.id](mailto:sarmauli@stakn-palangkaraya.ac.id)<sup>4</sup>

\*Korespondensi penulis: [grasela.sinta@iaknpky.ac.id](mailto:grasela.sinta@iaknpky.ac.id)

**Abstract:** *The process of repentance and life change does not happen overnight, but rather through a long journey full of challenges. Such challenges include fear and doubt, discomfort from old habits, rejection and criticism from others, temptations that can lead to setbacks, and the need for patience and perseverance. To overcome this challenge, believers are encouraged to always pray and ask God for forgiveness, read the Bible and listen to God, and put to death the lust of the flesh by taking up the cross, which means facing suffering and trials faithfully. Through these actions, a person's faith can grow strongly, enabling them to better face temptations and challenges. Ultimately, strong commitment and self-denial are the keys to living a new life in accordance with God's will.*

**Keywords:** *The beginning of change, self-denial, challenges, ways of coping*

**Abstrak:** Setelah seseorang mengalami pertobatan dari dosa(masa lalu)nya dan memutuskan untuk menerima Kristus sebagai Tuhan dan Juru Selamat, tidak serta merta hidupnya langsung berubah. Proses pertobatan dan perubahan hidup tidak terjadi dalam semalam, melainkan melalui perjalanan panjang yang penuh dengan tantangan. Tantangan tersebut mencakup rasa takut dan keraguan, ketidaknyamanan akibat kebiasaan lama, penolakan dan kritik dari orang lain, godaan yang dapat menyebabkan kemunduran, serta kebutuhan akan kesabaran dan ketekunan. Untuk mengatasi tantangan ini, orang percaya dianjurkan untuk selalu berdoa dan meminta pengampunan kepada Tuhan, membaca Alkitab dan mendengarkan firman, serta mematikan keinginan daging dengan memikul salib, yang berarti menghadapi penderitaan dan cobaan dengan penuh iman. Melalui tindakan-tindakan ini, iman seseorang dapat bertumbuh kuat, memungkinkan mereka menghadapi godaan dan tantangan dengan lebih baik. Pada akhirnya, komitmen yang kuat dan penyangkalan diri menjadi kunci untuk menjalani kehidupan baru yang sesuai dengan kehendak Tuhan.

**Kata kunci:** Awal perubahan hidup, penyangkalan diri, tantangan, pertobatan

### LATAR BELAKANG

Setelah seseorang mengalami pertobatan dari dosa(masa lalu)nya dan memutuskan untuk menerima Kristus sebagai Tuhan dan Juru Selamat, tidak serta merta hidupnya langsung berubah dalam waktu semalam. Tentu dibutuhkan proses perubahan yang akan memakan waktu. Ada begitu banyak tantangan yang akan dihadapi seseorang ketika berada di tahap awal perubahan hidupnya, baik tantangan internal maupun eksternal. Penyangkalan diri menjadi konsep penting setelah seseorang mengalami pertobatan dan memutuskan untuk menerima Yesus Kristus sebagai juru selamat. Hal ini mengacu pada tindakan seseorang yang tidak lagi mau hidup dalam hawa nafsu duniawi, kesenangan yang bersifat kedagingan, melepaskan diri dari kebiasaan dosa dimasa lalu agar bisa hidup seturut dengan kehendak Tuhan. Ada begitu banyak tantangan yang di hadapi seseorang ketika awal perubahan hidupnya yang jika tidak di hadapi dengan serius akan menjerumuskan seseorang kembali ke dosa masa lalunya, karna itu perlu komitmen yang kuat untuk bisa melakukan perubahan yang diinginkan.

Received: April 30, 2024; Accepted: Mei 31, 2024; Published: Mei 31, 2024

\* Grasela Sinta, [grasela.sinta@iaknpky.ac.id](mailto:grasela.sinta@iaknpky.ac.id)

## **KAJIAN TEORITIS**

Perubahan hidup merupakan hal yang sering dialami oleh setiap individu, baik itu perubahan yang direncanakan maupun yang tidak terduga. Setiap perubahan, terlepas dari jenisnya, memiliki tantangan tersendiri yang perlu dihadapi. Salah satu tantangan awal yang sering muncul dalam proses perubahan hidup adalah penyangkalan diri.

Penyangkalan diri dapat didefinisikan sebagai kecenderungan individu untuk menolak, mengabaikan, atau mengingkari realitas yang ada (Baumeister, 2010). Dalam konteks perubahan hidup, penyangkalan diri dapat menjadi hambatan psikologis yang menghambat individu untuk menerima dan beradaptasi dengan perubahan yang terjadi.

Tujuan dari kajian teoritis ini adalah untuk mengeksplorasi dan memahami fenomena penyangkalan diri sebagai tantangan awal dalam proses perubahan hidup. Melalui tinjauan literatur dan analisis kritis, kajian ini akan mengungkap dinamika psikologis yang mendasari penyangkalan diri serta implikasinya terhadap keberhasilan proses perubahan hidup.

## **METODE PENELITIAN**

Metode ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang pengalaman individu dalam konteks ini. Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman individu dalam menghadapi awal perubahan hidup atau proses penyangkalan diri. Fokus utama adalah pada faktor-faktor yang mempengaruhi keputusan untuk berubah dan bagaimana individu menghadapi tantangan selama proses tersebut.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Setiap manusia pasti tidak lepas dari dosa dan kesalahan yang dilakukan secara sengaja maupun tidak sengaja. Bahkan tak jarang dosa itu menjadi kebiasaan yang dilakukan berulang-ulang oleh seseorang. Dosa membuat hubungan manusia dengan Allah menjadi terputus, dan seperti yang kita ketahui upah dosa adalah maut. Dosa dapat membuat kematian rohani yang membuat manusia memiliki hasrat, sikap yang berbeda dengan Allah (kedagingan).

Namun karna kasih-Nya atas setiap manusia, Tuhan tak membiarkan manusia untuk terus hidup larut dalam dosa. Ada banyak kesaksian hidup manusia dimana mereka mendapat pengalaman spiritual dengan Tuhan, di ambang keterpurukan atau puncak dosa Tuhan menghampiri mereka dengan cara tak terduga dan diluar nalar manusia, dimana lewat peristiwa itu mereka menyadari kasih cinta Tuhan dan membuat keputusan untuk bertobat dan meninggalkan dosa-dosanya serta menerima Yesus dengan sungguh sebagai juru selamat.

Namun bukanlah hal yang mudah untuk merubah hidup dari keterpurukan dosa. Disaat seseorang menerima Yesus untuk menjadi juru selamatnya, orang itu juga harus siap untuk

memikul salib. Memikul salib artinya meyangkal diri dari kehendak diri dan kesenangan duniawi untuk mengikuti teladan dan rencana Tuhan atas hidupnya.

Namun di saat seseorang memutuskan untuk berubah dan meninggalkan dosa, akan dihadapkan oleh beberapa tantangan. Beberapa tantangan yang mungkin dihadapi antara lain;

### **1. Rasa takut dan keraguan**

Disaat seseorang berpaling dari dosa dan memutuskan untuk berubah, ada rasa takut serta keraguan yang muncul. Rasa takut dan ragu yang diliputi dengan pertanyaan apakah keputusan untuk berubah itu sudah tepat, dan apakah perubahan yang ingin dilakukan itu akan berhasil. Pertobatan sendiri akan mengubah banyak aspek kehidupan, sehingga seringkali membuat orang merasa ragu dan takut atas konsekuensi keputusannya dan atas apa yang akan terjadi setelah pertobatan tersebut. Ada banyak juga orang yang takut dan ragu untuk meninggalkan “zona nyaman dosa” karna merasa belum tentu mendapatkan rasa nikmat dan kebahagiaan yang diberikan oleh perbuatan dosa. Hal ini bisa menjadi salah satu tantangan, karna tak jarang perasaan takut dan ragu ini membuat seseorang mundur dalam hal perubahan kehidupan dan memilih kembali ke kehidupan yang lama.

### **2. Ketidaknyamanan dan kebiasaan lama**

Kebiasaan adalah suatu tindakan yang dilakukan secara berulang-ulang hingga menjadi tingkah laku yang biasa/tetap. Tak jarang kita menemukan dimana dosa sudah menjadi kebiasaan(habit) seseorang. Apakah ada dosa yang menjadi kebiasaan seseorang? jawabannya tentu saja ada. Contohnya kebiasaan berbohong, kebiasaan mencuri, dll. Untuk mengubah kebiasaan tidak bisa hanya dalam waktu satu malam saja, begitu pula dengan orang yang memutuskan untuk melakukan perubahan hidupnya. Di awal perubahan tersebut orang itu akan merasa tidak nyaman karna kebiasaan dosa yang selama ini dia lakukan harus dia buang jauh-jauh. Seseorang akan dituntut untuk beradaptasi dengan suatu kondisi yang baru. Hal ini memang tidak mudah karna ini membutuhkan penyangkalan diri sendiri atas keinginan berbuat dosa.

### **3. Penolakan dan kritik dari orang lain**

Tidak semua orang yang pada saat dirinya bertobat akan mendapat sambutan positif. Sering kita melihat bahwa orang yang berubah dari masa lalu nya justru harus menerima penolakan. Hal ini bisa terjadi karna orang tersebut sudah di cap buruk saat melakukan banyak dosa dimasa lalunya, sehingga banyak orang akan menganggap itu hanyalah kepura-puraan saja(ada motif lain di balik perubahan hidup orang tersebut). Tak jarang juga justru orang yang bertobat justru di kucilkan, di caci maki, di hina oleh orang lain. Selain penolakan orang yang bertobat dan melakukan perubahan hidupnya akan mendapat kritik. Kritik tersebut bisa berasal

dari komunitas maupun teman-temannya yang juga masih hidup dalam dosa, atau dari orang lain yang iri melihat perubahan positif yang terjadi pada orang yang bertobat. Sadar tidak sadar hal ini bisa membuat orang itu mundur dalam hal perubahan hidup, karena tak jarang penolakan ini membuat orang yang bertobat menjadi sakit hati dan kecewa sehingga dirinya memilih kembali ke lingkungan lamanya (hidup dalam dosa). Karena itu pertobatan juga harus diiringi dengan sikap yang sabar, rendah hati, pengampunan.

#### **4. Godaan dan kemunduran**

Tak dipungkiri bahwa dosa itu seringkali membuat seseorang larut dalam kenikmatan, sayangnya orang tidak mengetahui bahwa nikmat dosa itu hanya bersifat sementara yang akan menghantarkan upah besar dari dosa tersebut. Disaat seseorang berubah dari kehidupan lamanya, akan muncul godaan-godaan baik dari luar (orang dan lingkungan) maupun dari dalam (hasrat ingin berbuat dosa). Jika komitmen untuk berubah tidak kuat, orang itu akan kembali membuat dosa dengan dalih “hanya sekali ini lagi saja atau ini dosa yang terakhir nanti bisa bertobat lagi”, namun faktanya jika sudah sekali kembali dalam dosa dan membuka celah bagi dosa untuk kembali masuk dalam hidup kita, akan menjadi sulit untuk lepas dari dosa tersebut dan akhirnya akan mengalami kemunduran dalam proses perubahan hidup. Karena itu sangat dibutuhkan komitmen tinggi dan penyangkalan diri agar bisa menghadapi godaan dosa, karena dosa akan terlihat sangat nikmat agar seseorang terjerumus ke dalamnya.

#### **5. Kesabaran dan ketekunan**

Seperti yang sudah dijelaskan bahwa untuk melakukan perubahan hidup tidak dapat dilakukan dalam waktu semalam. Diperlukan kesabaran dan ketekunan dalam proses perubahan. Kesabaran dalam hal menerima setiap sikap, perkataan orang lain yang dapat membuat kemunduran dalam hal perubahan, serta ketekunan akan proses perubahan walaupun tidak dalam waktu yang singkat namun harus terus-menerus melakukan perubahan yang baik sampai prosesnya membuahkan hasil.

Itu beberapa contoh tantangan yang mungkin saja dihadapi seseorang dalam perubahan awal kehidupannya. Sebagai orang benar bagaimana tindakan kita untuk menghadapi tantangan tersebut? Berikut tindakan yang dapat dilakukan;

##### **1. Selalu berdoa dan meminta pengampunan kepada Tuhan**

Doa adalah cara kita berkomunikasi dengan Tuhan guna menyampaikan segala isi hati kita pada-Nya. Dengan berdoa kita bisa mencurahkan isi hati kita pada Tuhan karena Dia bahkan lebih mengetahui sampai kedalaman hati kita. Berdoa sangat penting karena lewat doa juga seseorang bisa meminta pengampunan atas dosa dan kesalahan agar semakin hari iman semakin kuat dan bertumbuh dalam Kristus Yesus.

## **2. Membaca Alkitab dan mendengarkan firman**

Alkitab mengungkapkan banyak rahasia yang terjadi dalam kehidupan ini, bahkan perilaku yang benar saja sudah tertulis di Alkitab dengan kata lain Alkitab memberikan pedoman bagaimana sikap perilaku seseorang yang seharusnya. Selain membaca Alkitab, haruslah sering-sering mendengarkan pemberitaan firman Tuhan karna lewat firman jugalah Tuhan menegur dan menasehati kita. Dalam Roma 10:17 mengatakan bahwa iman itu timbul dari pendengaran dan pendengaran oleh firman Kristus. Iman sangat penting bagi orang percaya, karna tanpa iman mustahil seseorang dapat berkenan kepada Allah (Ibrani 11:6). Selain itu dengan iman yang kokoh akan membuat kita lebih mampu menghadapi tantangan awal perubahan kehidupan.

## **3. Mematikan keinginan dosa dan memikul salib**

Keinginan berbuat dosa tidak akan ada habisnya karna itu seseorang harus berusaha sekuat tenaga untuk mematikan keinginan berbuat dosa setiap hari, karna dengan tekad kuat sekalipun terkadang masih bisa melakukan dosa apalagi jika tidak diiringi dengan tekad untuk mematikan keinginan daging. Mematikan keinginan daging artinya menjauhkan diri dari perbuatan dosa dan hawa nafsu baik lewat perkataan, perbuatan, pikiran, tingkah laku yang dapat membuat jauh dari Tuhan. Penyangkalan diri juga erat digambarkan dengan memikul salib, artinya siap menerima dan menghadapi penderitaan, cobaan, maupun kesulitan hidup dengan penuh iman dan ketabahan untuk mengikuti teladan Yesus Kristus.

### **Aplikasi dalam Kehidupan Sekarang**

Setiap orang tidak bisa menjamin bahwa dirinya tidak akan berbuat dosa lagi. Namun hal itu bukan berarti boleh melakukan dosa dengan bebas dan berlindung di balik alasan bahwa semua manusia tidak ada yang tidak berdosa. Sebagai orang yang percaya kepada Yesus Kristus kita harus menyangkal diri untuk melakukan hal yang tidak berkenan di hadapan-Nya.

Selain itu haruslah senantiasa berdoa, membaca Alkitab, mendengarkan firman Tuhan, serta bersekutu bersama agar lewat itu iman kita bertumbuh semakin kuat sehingga dengan iman yang kuat kita mampu menghadapi dan menyikapi segala godaan. Beberapa hal itu memang sepele namun tidak semua orang bisa/sudah menerapkannya. Setiap menghadapi masalah haruslah berdoa meminta petunjuk pada Tuhan agar Dia menunjukkan mana yang yang terbaik, begitu pula jika kita melakukan dosa dan pelanggaran haruslah kita meminta pengampunan pada-Nya. Selain itu haruslah membiasakan diri membaca Alkitab setiap hari sesibuk apapun itu luangkan lah waktu untuk membaca Alkitab walaupun tidak banyak. Disamping itu kita juga harus mendengarkan firman Tuhan baik lewat pemberitaan yang ada di ibadah maupun lewat tayangan di media social karna lewat pendengaran akan firman Tuhan

ini kita akan ditegur dan diajar oleh kebenaran firman Tuhan yang akan menjadikan iman semakin bertumbuh. Dan yang tak kalah penting adalah bersekutu bersama saudara seiman. Dalam hal ini biasanya ibadah-ibadah yang di dalamnya kita bernyanyi, berdoa dan mendengarkan firman bersama.

## KESIMPULAN

Ketika seseorang memutuskan untuk percaya kepada Kristus dan meninggalkan kehidupan lamanya, dia akan di perhadapkan dengan tantangan awal perubahan kehidupan. Tantangan itu antara lain; 1). Rasa takut dan keraguan, 2) ketidaknyamanan dan kebiasaan lama, 3) penolakan dan kritik dari orang lain, 4) godaan dan kemunduran, 5) kesabaran dan ketekunan.

Sebagai orang benar, dalam menghadapi tantangan tersebut kita harus selalu berdoa dan meminta pengampunan, membaca Alkitab dan mendengarkan firman, serta mematkan keinginan daging agar hidup kita semakin hari semakin di pimpin oleh kuasa Kristus.

## DAFTAR REFERENSI

- Donobakti, Y. A., & Atmaja, S. K. B. D. (2021). Pertobatan sebagai sarana menjadi manusia baru: Suatu uraian spiritualitas-belajar dari pengalaman hidup Paulus. *LOGOS*, 15(2), 95-116. <https://doi.org/10.54367/logos.v15i2.1480>
- Dupe, S. I. S. (2020). Konsep diri remaja Kristen dalam menghadapi perubahan zaman. *Jurnal Ilmiah Religiosity Entity Humanity (JIREH)*, 2(1), 53-69. <https://doi.org/10.37364/jireh.v2i1.26>
- Rannu, R., & Sari, R. N. (2023). Dinamika tantangan iman generasi muda masa kini dan strategi pastoral untuk mendorong pertumbuhan kerohanian. *Skenoo: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen*, 3(2), 121-136. <https://doi.org/10.55649/skenoo.v3i2.62>
- Santoso, M. P. (2008). *Etika*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Santoso, M. P. (2009). *Filsafat Agama*. Yogyakarta: (Publisher missing).
- Sitoki, P. S., Yokiman, J., & Bulan, N. L. (2021). Tantangan gereja dalam mengatasi kenakalan remaja Kristen di GABK Bukit Moria Mangais. *Jurnal Misioner*, 1(2), 206-225. <https://doi.org/10.51770/jm.v1i2.18>
- Yonathan, D. (2019). Memahami konsep menyangkal diri, memikul salib dan mengikut Yesus: Sebuah analisis biblikal Lukas 9:23-26. *Jurnal Teologi Berita Hidup*, 1(2), 121-137. <https://doi.org/10.38189/jtbh.v1i2.14>