365 renungan

Anti Racun Kekhawatiran

1 Petrus 5:6-11

Serahkanlah segala kekuatiranmu kepada-Nya, sebab Ia yang memelihara kamu.
- 1 Petrus 5:7

Peneliti Jerman menemukan bahwa kemacetan lalu lintas meningkatkan kemungkinan serangan jantung sebesar tiga kali lipat. Mengapa? Karena pada saat kemacetan, Anda sama sekali tidak bisa mengendalikan situasi. Sedangkan manusia merasa tenang jika dapat mengendalikan keadaan. Ketika situasi tidak terkendali, muncullah kekhawatiran. Semakin tidak terkendali situasinya, semakin besar kekhawatirannya. Semakin besar kekhawatirannya, semakin besar stresnya. Semakin besar stresnya, semakin besar kemungkinan Anda terkena serangan jantung.

Bagaimana terbebas dari situasi tersebut? Kuncinya adalah bebas dari rasa khawatir. Dan cara paling efektif untuk bebas dari rasa khawatir adalah Anda harus bisa mengendalikan segala situasi. Jangan keluar rumah tanpa masker. Hindari jalan macet. Setiap hari berolah raga, dsb. Akan tetapi, sepandai-pandainya kita mengendalikan situasi, tidak ada kepastian yang benar-benar pasti. Saya sudah menjalani hidup sehat bertahun-tahun, tetapi tetap saja terkena kanker. Ada orang sudah menjalankan prokes dengan ketat, tetapi terkena Covid-19 juga. Itulah sebabnya, orang paling stres adalah orang yang berusaha memastikan situasi berjalan sesuai keinginannya. Semakin ia berusaha mengendalikan hidupnya, semakin ia menyadari bahwa itu tidak mungkin. Kita tidak bisa mengambil alih kendali kehidupan karena memang itu bukan bagian kita. Jadi, berusaha mengendalikan segala sesuatu agar terbebas dari rasa khawatir adalah upaya sia-sia.

Pada ayat di atas Rasul Petrus mengatakan, “Serahkanlah segala kekuatiranmu kepada-Nya, sebab Ia yang memelihara kamu. “Serahkanlah” artinya jangan terus memegang atau menahan sesuatu. “Serahkanlah” artinya pindahkanlah sesuatu itu dari tangan Anda ke tangan yang lain. Anda sadar bahwa Anda tidak sanggup terus memegang sesuatu itu, dalam sesuatu itu adalah kekhawatiran. Karena itu serahkanlah kekhawatiran Anda ke dalam tangan yang lebih berkuasa: tangan Tuhan. Ucapkanlah dalam doa Anda, hal apa saja yang membuat Anda khawatir. Katakan kepada Tuhan, “Yesus, aku tak sanggup menanggung beban-beban ini. Karena itu, aku serahkan hal A, B, C, D kepada-Mu.” Sebutkan dengan rinci. Tuhan Yesus berjanji memberikan kelegaan kepada semua orang yang datang kepada-Nya (Mat 11:28).

Refleksi diri:

- Apa situasi yang belakangan ini berusaha Anda kendalikan sesuai keinginan Anda sehingga

justru membuat Anda semakin khawatir?
- Apa langkah konkrit yang ingin Anda lakukan untuk menyerahkan kekhawatiran tersebut kepada Tuhan?