

365 renungan

Bagaimana Jika....?

1 Petrus 5:1-11

Serahkanlah segala kekuatiranmu kepada-Nya, sebab Ia yang memelihara kamu.

- 1 Petrus 5:7

Dalam kehidupan, manusia cenderung diperhadapkan dengan ketidakpastian. Contohnya, saat pandemi Covid-19 melanda dunia mengubah seluruh tatanan kehidupan manusia, semua menjadi tidak pasti. Banyak hal kita pertanyakan. Pikiran kita penuh dengan pertanyaan: bagaimana jika ...? Apa yang akan terjadi besok? Bagaimana jika situasi menjadi lebih buruk? Kita mulai terperangkap dengan perasaan cemas, takut atau khawatir. Saat ini pandemi telah usai, tetapi pertanyaan-pertanyaan tersebut masih sering muncul di benak kita, bahkan kecemasan pun mengikuti.

Kecemasan dari sudut pandang psikologi adalah perasaan takut yang tidak memiliki objek yang jelas. Kecemasan berbeda dengan ketakutan yang memiliki objek yang jelas, yaitu apa yang membuat kita takut. Seseorang mudah menjadi cemas jika tidak memiliki informasi yang cukup memadai atau kurang pengetahuan tentang sesuatu yang ia takutkan. Misalnya, ketika dokter mendiagnosa penyakit tertentu yang seseorang derita dan masih perlu menjalani beberapa pemeriksaan untuk mengetahui dengan pasti. Reaksi orang tersebut biasanya cemas karena keterbatasan informasi. Selain itu, kecemasan juga muncul karena kurangnya rasa percaya diri akibat kondisi masa lalu. Contohnya, karena mengalami banyak kegagalan di masa lalu, seseorang menjadi ragu akan masa depannya. Dampaknya jelas, muncul keresahan di dalam hati.

Rasul Petrus mengingatkan jemaat Tuhan saat menghadapi masa-masa yang sulit, momen-momen yang berat, "Serahkanlah segala kekuatirmu kepada-Nya." Dengan menyerahkan kekhawatiran dan kecemasan kepada Yesus, secara rasional kita mengakui keterbatasan kita dan kemahakuasaan Tuhan yang tak terbatas dengan meminta bantuan kepada-Nya. Dalam terjemahan bahasa Inggris versi (NIV) ayat emas di atas diakhiri dengan kalimat: *because he cares for you*, yang jelas menyatakan karakter Tuhan bahwa Dia peduli. Ya, Tuhan Yesus memedulikan kehidupan kita.

Apa pun yang memicu Anda untuk merasa cemas, cobalah menarik nafas sejenak, menghembuskannya perlahan, dan menenangkan hati. Berdoalah kepada Tuhan dan katakan, "Ini hidupku Tuhan. Aku tahu Engkau yang memelihara hidupku. Aku mau menyerahkan semua rasa khawatir, takut, dan cemas yang kurasakan kepada-Mu. Aku mau berjalan bersama-Mu." Katakan dengan iman. Yakinlah Tuhan sumber segala kasih karunia akan meneguhkan dan menguatkan Anda. Mungkin kecemasan tidak hilang seketika pada saat Anda

menyerahkan kekhawatiran kepada-Nya, tetapi inilah yang dinamakan iman. Kita bergantung bukan pada situasi, melainkan kepada Tuhan Yesus yang menguasai situasi.

Refleksi Diri:

- Apa hal yang Anda khawatirkan dan cemaskan belakangan ini?
- Apakah Anda sudah menyerahkan semua hal yang membuat Anda cemas kepada Tuhan Yesus?