365 renungan

Belajar menghadapi ketakutan

Mazmur 56

Waktu aku takut, aku ini percaya kepada-Mu;
Mazmur 56:4

Mazmur 56 ini dilatarbelakangi pengalaman gelap Daud saat melarikan diri dari ancaman Saul yang menimbulkan ketakutan dan kecemasan yang bertubi-tubi di dalam dirinya.

Kita juga mungkin pernah mendapati orang-orang yang bertindak seperti Saul, terus menekan, mendesak atau memaksa supaya orang lain melakukan apa yang diinginkannya. Kita menjadi trauma dan dikuasai ketakutan karena tekanan tersebut. Dalam ketidakberdayaan, kita bisa saja mendapat perlakuan tidak manusiawi dari sesama. Permohonan “kasihanilah aku, ya Allah!” adalah satu-satunya pilihan bagi orang beriman karena tidak ada yang mengasihi kita seperti Allah.

Ketakutan adalah sesuatu yang manusiawi. Ketakutan ada di dalam hidup kita untuk menjadi semacam alarm yang mengingatkan kita akan bahaya yang ada di sekitar kita. Namun jika rasa takut sudah mendominasi kita, itu sudah tidak sehat dan membelenggu hidup. Seringkali ketakutan muncul bukan dari fakta, melainkan dari kekhawatiran kita. Jadi kekhawatiran sering memanipulasi perasaan kita sehingga tidak bisa melihat sesuatu sesuai dengan proporsinya.

Kecemasan adalah kata lain dari ketakutan. Khawatir, ketakutan, dan kegelisahan adalah bentuk ringan dari kecemasan. Kecemasan yang sudah membahayakan berbentuk tekanan mental, stres, dan kepanikan. Kecemasan ini dapat dialami oleh mereka yang mengalami tekanan dan ancaman secara nyata maupun imajiner.

Saudaraku, mari belajar kepada Daud. Sewaktu takut, belajarlah fokus percaya kepada Tuhan yang bisa diharapkan. Reaksi alamiah manusia atas ketakutan adalah menghindarinya tetapi hal tersebut tidak akan menyingkirkan rasa takut. Satu-satunya jalan untuk mengatasi ketakutan adalah menghadapinya, yaitu dengan meminta kekuatan dari Tuhan Yesus serta mengharapkan hati dipenuhi oleh kasih sorgawi, lalu mengkonfrontasi ketakutan tersebut.

Coba tuliskanlah semua daftar ketakutan Anda berikut penyebabnya. Akuilah di hadapan Yesus dan mohon pertolongan-Nya. Rasa takut berguna jika dimanfaatkan. Berbahaya jika digunakan untuk melukai diri sendiri. Karena itu, hadapilah dan lawanlah dengan kekuatan Tuhan. Belajarlah menghadapi ketakutan Anda yang terkecil, kemudian yang lebih besar. Saat diri Anda berhasil menaklukkannya, ketakutan besar pun bisa dihadapi dengan lebih mudah.

Salam mengatasi takut.

KETAKUTAN TERBESAR ANDA BISA DITAKLUKKAN DENGAN KUASA SORGAWI DARI TUHAN YESUS.