

365 renungan

## “Bunga” dari kekhawatiran

Amsal 12

Kekuatiran dalam hati membungkukkan orang, tetapi perkataan yang baik menggembirakan dia.

- Amsal 12:25

Ayat tersebut adalah Amsal yang dikumpulkan Salomo berupa kumpulan kata-kata hikmat. Pada ayat ini dijelaskan bahwa kekhawatiran akan merugikan diri sendiri, bahkan sampai memengaruhi kondisi kesehatan tubuh.

Penelitian tentang dampak kekhawatiran terhadap kondisi tubuh menyimpulkan, kekhawatiran tidak hanya berpengaruh pada kesehatan mental, tetapi juga fisik. Berada dalam situasi kecemasan berkepanjangan juga berefek pada pikiran, hormon, dan juga metabolisme.

Anda pernah gelisah, cemas untuk sesuatu yang belum pasti? Itulah khawatir dan ketika kita membiarkan khawatir itu terus dipelihara maka akan berkembang sehingga kita dikuasai kekhawatiran. Memelihara kekhawatiran mendatangkan “bunga”, bukan bunga bank atau deposito, melainkan “bunga” penderitaan bagi jantung, maag, kepala, pencernaan, dan sebagainya. Banyak orang kena migrain, darah tinggi, eksim, maag, insomnia karena memelihara kekhawatiran ini. Ketika kita dikuasai oleh kecemasan, kita sebetulnya sedang merusak tubuh kita sendiri.

Rasa gelisah dan cemas itu menyerap energi dan pikiran kita dalam porsi yang cukup besar dan efeknya buruk terhadap fungsi tubuh kita. Memelihara kekhawatiran tidak akan membuat awet muda malahan bisa membuat kita mati muda. Hidup jadi dikuasai kegelisahan dan kecemasan akan ini dan itu, yang sebenarnya belum tentu terjadi.

Sebagai anak-anak Tuhan, kita tidak seharusnya merasa khawatir karena Tuhan, Allah kita sanggup memberkati dan menjaga kita. Ketika kita khawatir, kita sedang berupaya memindahkan beban dari bahu Tuhan yang kuat, ke bahu kita yang lemah. Mampukah kita? Tuhan bertanya, “Siapakah di antara kamu yang karena kekuatirannya dapat menambahkan sehasta saja pada jalan hidupnya?” (Mat. 6:27).

Jangan biarkan hidup terus dikuasai ketakutan karena kekhawatiran. Belajar kendalikan dan kembali fokus kepada Tuhan. Bukan fokus pada pikiran dan perasaan kita. Kita punya Tuhan yang bisa diandalkan. Dia mampu mengendalikan dan mengatur kehidupan. Dia juga tahu dan mengerti jalan hidup kita di depan. Ayub saja mengingatkan “Karena yang takutkan, itulah yang menimpa aku, yang kucemaskan, itulah yang mendatangi aku.” (ay. 3:25).

Refleksi Diri:

- Kekhawatiran apa yang pernah begitu menguasai diri Anda, bahkan sampai berpengaruh terhadap kondisi tubuh Anda?
- Setelah membaca renungan ini, apa usaha yang Anda akan lakukan supaya tidak dikuasai kekhawatiran?