365 renungan

Istirahat Sejati Di Dalam Yesus

Matius 11:28-30

Marilah kepada-Ku, semua yang letih lesu dan berbeban berat, Aku akan memberi kelegaan kepadamu.
- Matius 11:28

Satu terminologi yang menjadi fenomena masa kini adalah "*escapism*". Apakah itu? *Escapism* adalah sebuah kecenderungan seseorang untuk melakukan berbagai pelarian hidup, tatkala menghadapi kondisi kehidupan yang berat. Bentuk *escapism* bisa beragam, misalnya pelarian melalui liburan, melalui makanan, sosial media, game, dan banyak lagi.

Meski sudah melakukan semua pelarian tersebut, tidak jarang orang menjadi lebih lelah daripada sebelumnya. Mengapa? Karena rupanya pelarian tidak menyelesaikan masalah. Pada akhirnya, semua pelarian tersebut hanya mengalihkan pikiran sementara dari persoalan yang ada. Ketika momen pelariannya sudah usai, beban pikiran akan menjadi berkali lipat?beban lama ditambah beban baru.

Terkadang mengalihkan perhatian sejenak dari masalah adalah hal yang baik dan juga diperlukan untuk kesehatan mental. Namun, kalau kita terus-terusan melakukan pelarian, kondisi ini akan membuat seseorang menjadi rentan terhadap kesulitan, serta rapuh dalam menghadapi tantangan hidup (*toxic escapism*).

Dalam Matius 11:28, kata "kelegaan" yang Yesus tawarkan dalam bahasa Yunani adalah anapausis, yang berarti bukan hanya istirahat secara fisik, melainkan perhentian jiwa—sebuah ketenangan ilahi yang menyentuh inti terdalam keberadaan kita. Dengan kata lain, Yesus tidak sekadar menawarkan pelarian dari masalah, tetapi menyediakan pemulihan dalam hadirat-Nya sehingga kita mampu menghadapi realita dengan kuat kuasa-Nya dan bukannya kabur dari realita.

Secara khusus, kelegaan ini berbicara tentang sebuah kondisi dimana kita yang cenderung dengan usaha sendiri mencoba untuk menjadi kudus dengan melakukan seperangkat aturan agamawi, padahal di luar Tuhan dan tanpa kuasa dari Tuhan, mustahil manusia bisa melakukan disiplin rohani dan menjadi kudus dengan kemampuan diri. D.A. Carson seorang sarjana Perjanjian Baru pernah mengatakan, "Undangan Yesus dalam Matius 11:28 bukan hanya janji kelegaan emosional, tetapi merupakan undangan untuk memasuki kerajaan-Nya, dimana hukum kasih menggantikan beban legalisme (keyakinan bahwa keselamatan diperoleh melalui ketaatan atau perbuatan baik)."

Di tengah tuntutan dan tantangan zaman yang semakin berat, kita seakan dipacu untuk

melakukan lebih dari yang kita mampu. Sejenak coba renungkan, apakah kita sudah datang kepada Tuhan dan beristirahat di dalam-Nya? Melalui Tuhan Yesus Kristus, kita akan disegarkan dan dipulihkan kembali untuk mampu menghadapi tantangan kehidupan. Marilah datang kepada-Nya!

Refleksi Diri:

- Apakah Anda sudah sungguh-sungguh datang kepada Yesus saat hati Anda lelah atau sebaliknya Anda masih berusaha menanggung semuanya sendiri?
- Apakah Anda sungguh percaya bahwa Yesus sanggup memberi damai dan kelegaan di tengah beratnya tantangan kehidupan?