

365 renungan

## Jadilah Tenang, Kuasai Diri

Mazmur 62:1-9

Hanya dekat Allah saja aku tenang, daripada-Nyalah keselamatanku.

- Mazmur 62:2

Kita menjadi tenang bila kondisi beres dan lancar. Namun ketika situasi berubah buruk, banyak ketidakpastian, dan menakutkan, kita mulai menjadi tidak tenang. Banyak hal yang membuat kita tidak tenang. Sebagian orang melampiaskannya dengan mabuk, main judi, dan kegiatan-kegiatan lainnya yang bertujuan melupakan berbagai masalah hidup, bahkan ada yang sampai bunuh diri.

Orang yang tidak tenang seringkali diliputi kekhawatiran dan ketakutan yang berlebihan. Emosi dan perkataannya tidak terkontrol, mudah panik, sulit berpikir jernih, kehilangan akal sehat, dan kehilangan kendali iman. Ketidaktenangan membuat seseorang tidak dapat memandang Allah, kehilangan janji-janji Tuhan, harapannya pupus, dan menjadi seperti orang yang tidak memiliki Tuhan. Firman Tuhan dalam 1 Petrus 4:7 berkata, "Kesudahan segala sesuatu sudah dekat. Karena itu kuasailah dirimu dan jadilah tenang, supaya kamu dapat berdoa." Kata "kuasailah dirimu dan jadilah tenang" artinya berpikir dengan normal, selalu tenang, tetap waras, bisa menguasai pikirannya sendiri, tidak kehilangan akal sehat, dan berpikir dengan jernih.

Jadi karena kesudahan segala sesuatu sudah dekat, marilah kita tetap berpikir jernih, wajar, waras, dan normal, sehingga kita dapat menguasai diri dalam segala hal. Hadapilah semua masalah dan ketahuilah bahwa Tuhan Yesus menyertai kita. Yesus selalu ada untuk kita. Bagaimana pun dan apa pun yang terjadi, Dia ada bersama-sama dengan kita, dengan waktu dan cara-Nya, Dia pasti menolong kita.

Ketika situasi buruk menghampiri hidup, katakan kepada diri sendiri, "Tetaplah tenang." Siapkanlah waktu dan tempat khusus untuk berdiam diri, tinggalkan sejenak hiruk pikuk dunia, carilah hadirat Tuhan, rendahkan diri hadapan Tuhan Yesus. Berdoa, berbicara, dan berkeluhkesahlah dengan bebas, ungkapkanlah seluruh pergumulan kita kepada-Nya.

Semua kesulitan hidup menjadi latihan bagi iman kita agar semakin dekat dengan Tuhan. Tenang bukan berarti kita melupakan semua masalah. Ketenangan sejati adalah kita dapat tetap tenang di tengah berbagai badai kehidupan karena kita yakin Tuhan Yesus ada bersama kita. Situasi hidup dapat berubah tetapi kedekatan kita dengan Yesus tidak boleh berubah.

Refleksi Diri:

- Apa situasi hidup belakangan ini yang membuat Anda tidak tenang? Apakah Anda mampu

berpikir jernih, wajar, dan waras pada saat itu?

- Sudahkah Anda berdiam diri dan mencari hadirat Tuhan, sambil berdoa dan membicarakan keluh kesah Anda kepada-Nya?