

365 renungan

## Ketika Ketakutan Melanda

Mazmur 56:1-5

Di dalam kasih tidak ada ketakutan: kasih yang sempurna menenyapkan ketakutan; sebab ketakutan mengandung hukuman dan barangsiapa takut, ia tidak sempurna di dalam kasih.

- 1 Yohanes 4:18

Seorang ibu, sebut saja ibu A, melepas anaknya kuliah di luar kota. Perpisahan tersebut membuatnya sedih dan takut. Ia takut hal-hal buruk terjadi pada anaknya yang belum pernah hidup mandiri. Rasa takut itu disebut rasa takut yang sehat, karena merupakan ungkapan keprihatinan atau perhatian yang patut dari seorang ibu. Setelah beberapa minggu lewat dan anaknya dalam keadaan baik, ibu A menjadi tenang. Rasa takutnya perlahan berkurang dan hilang.

Ibu B juga melepas anaknya kuliah di luar kota. Perasaannya sama dengan ibu A. Anak ibu B juga berhasil beradaptasi dan baik-baik saja. Namun, ia tetap merasa takut. Ibu B tidak bisa tidur nyenyak. Pikirannya hanya berisi hal-hal buruk yang akan menimpa anaknya. Sekian bulan berlalu dan rasa takutnya tidak berkurang, apalagi hilang. Inilah rasa takut negatif. Rasa takut kronis yang ditandai dengan pikiran yang terus-menerus memikirkan hal-hal buruk.

Rasul Yohanes berbicara tentang kasih dan rasa takut: Kasih yang sempurna menenyapkan ketakutan. Allah adalah Kasih, Kasih yang sempurna. Jika kita dekat dengan Allah dan Allah dekat dengan kita, maka rasa takut negatif tidak akan mendapat tempat. Tidak ada seorang pun dapat hidup bersama Allah dan hidup dengan rasa takut negatif pada saat yang bersamaan. Kasih Allah yang ada dalam hati kita menenyapkan rasa takut negatif karena kita percaya Allah lebih besar daripada hal-hal yang kita takutkan. Semakin kita dekat dengan Allah, semakin jauh rasa takut negatif melanda hidup kita. Sama seperti seorang anak kecil tidak mau berpisah dari ayah atau ibunya ketika tidur. Ia dapat tidur lelap karena tahu orang- tuanya bersamanya.

Mari saudaraku sadariilah bahwa kunci untuk mengatasi ketakutan yang melanda hidup Anda adalah tinggal di dalam Kasih, yaitu Allah. Setiap saat, setiap waktu, selalu berusaha mendekat dan mengenal Yesus Kristus. Tak ada yang lebih besar daripada kasih Yesus kepada umat-Nya, termasuk ketakutan terbesar kita.

Refleksi Diri:

- Apa ketakutan terbesar Anda hari ini? Apakah ketakutan Anda negatif atau ketakutan yang sehat?
- Ketika Anda merasa takut, sudahkah Anda mendekat kepada Yesus?

