365 renungan

Ketika Takut Mencengkeram

Matius 26:36-46

Ia sangat ketakutan dan makin bersungguh-sungguh berdoa. Peluhnya menjadi seperti titik-titik darah yang bertetesan ke tanah.
- Lukas 22:44

Setiap orang bisa takut dan pernah takut karena ketakutan adalah emosi yang memang ada pada diri manusia. Emosi takut yang positif ditujukan kepada Tuhan (Ams. 1:7). Sementara takut yang negatif biasanya ditujukan kepada manusia atau kekhawatiran akan masa depan (Yes. 41:10).

Hari ini kita fokus pada jenis ketakutan yang kedua. Ketakutan adalah akar dari banyak masalah yang mencuri damai sejahtera. Perasaan takut adalah lawan dari kasih dan kebenaran, sebab di dalam kasih tidak ada ketakutan. Ketakutan membuat kita defensif sehingga orang lain dianggap sebagai ancaman. Kita sibuk membangun benteng perlindungan yang memisahkan kita dari mereka. Dalam kondisi mental defensif kita tidak sanggup mengasihi orang dengan tulus. Karena itu, ketakutan harus dihadapi.

Kita bisa belajar dari Yesus cara menghadapi ketakutan. Pertama, berani mengakui eksistensi ketakutan. Jangan menyembunyikan dan malu mengakuinya. Yesus berani menghadapi ketakutan dan mengakuinya, “Hatiku sangat sedih, seperti mau mati rasanya.” (ay. 38). “Ia sangat takut dan gentar.” (Mrk. 14:33b). Apakah Yesus takut menderita dan takut mati? Tidak! Yang Dia takutkan adalah keterpisahan dari Allah Bapa karena menanggung dosa kita (Mat. 27:46). Ketika ketakutan menghampiri hidup, jangan lari darinya. Kenali dan hadapi. Betapa sering kita takut akan sesuatu yang sebenarnya tak perlu ditakuti. Kita membuang waktu, energi, dan ketenangan hidup. Jangan biarkan ketakutan mencengkeram hidup, ayo bangun dan hadapi dengan jiwa yang berani.

Kedua, berdoa dan percayakan semua ketakutan kita kepada Allah. Saat Yesus merasakan ketakutan yang mencekam, “Ia sungguh-sungguh berdoa” (Luk. 22:44). Doa-Nya didengar Bapa. Seorang malaikat diutus memberi kekuatan kepada-Nya. Sadarilah kita lemah dan tidak sanggup berjalan sendiri menghadapi ketakutan (ay. 41). Doa seharusnya menjadi prioritas utama dari aktivitas kita setiap hari. Kita harus berdoa, menyerahkan semua kecemasan dan ketakutan kepada Tuhan dan percayalah Dia akan melakukan yang terbaik pada waktu-Nya.

Hanya Tuhan yang mampu mengambil alih ketakutan karena Dia mengasihi Anda. Kasih sejati dari Allah melenyapkan ketakutan. Tuhan Yesus Mahahadir. Di mana pun Anda berada dan dalam situasi apa pun, Anda tidak perlu takut. Yakinlah, kasih-Nya sanggup melenyapkan

ketakutan Anda.

Refleksi Diri:

- Dalam situasi dan kondisi apakah Anda sering dicengkeram oleh ketakutan?
- Apa yang selama ini Anda lakukan untuk mengatasi cengkeraman ketakutan tersebut? Sudahkah Anda berdoa?