365 renungan

Ketika Takut Mencengkram

Matius 10:16-33

Dan janganlah kamu takut kepada mereka yang dapat membunuh tubuh, tetapi yang tidak berkuasa membunuh jiwa; takutlah terutama kepada Dia yang berkuasa membunuh baik jiwa maupun tubuh di dalam neraka.
- Matius 10:28

Menurut pakar psikolog, ketakutan merupakan realitas yang tak terhindarkan dan yang ada pada setiap orang. Ketakutan adalah semacam mekanisme penyelamat yang otomatis bekerja apabila orang merasa terancam. Pada kadar tertentu rasa takut itu sebenarnya baik, membuat kita waspada, mawas diri bahwa kita manusia yang fana. Namun jika kadarnya berlebihan, ketakutan bisa membuat kita lumpuh, frustrasi, dan tidak bisa berbuat apa-apa.

Ayat emas di atas merupakan pengajaran Yesus kepada para murid yang menghadapi penganiayaan karena menyatakan kesaksian iman mereka. Para murid berada dalam dua ketegangan. Di satu pihak harus memberitakan Injil, di lain pihak harus menanggung risiko penolakan dan penganiayaan. Yesus menghibur mereka agar tidak usah takut kepada orang yang memusuhi mereka, tetapi takutlah kepada Allah yang berkuasa membinasakan jiwa dan tubuh di neraka. Takut di sini artinya menaruh rasa hormat, percaya, dan memercayakan diri kepada Tuhan.

Tuhan Yesus juga pernah merasa takut dan Dia memberi contoh bagaimana cara menghadapinya. Pertama, Yesus tidak menghindari ketakutan, melainkan berani menghadapinya. Kita sering merasa takut, tetapi malu mengakuinya. Ketakutan itu mesti dihadapi ketika ia datang. Ikuti teladan Yesus ketika takut, Dia berani mengakuinya (Mat. 26:37-38). Kedua, Yesus berdoa dan menyerahkan ketakutan-Nya kepada Allah Bapa (Mat. 26:39). Hanya Allah yang mampu mengambil ketakutan kita sebab Allah adalah kasih. Kasih sejati melenyapkan ketakutan. Pemazmur berkata, “Sekalipun aku berjalan dalam lembah kekelaman, aku tidak takut bahaya, sebab Engkau besertaku;” (Mzm. 23:4a).

Bagaimana cara menghadapi ketakutan-ketakutan kita? Milikilah kasih Kristus. Ketakutan bersumber dari rasa terancam oleh permusuhan. Kasih tidak menghilangkan situasi permusuhan dan ancaman, tetapi menghilangkan rasa permusuhan. Ketakutan bisa muncul karena khawatir kehilangan sesuatu yang dicintai. Kasih memang tidak bisa mencegah situasi kehilangan, tetapi melenyapkan rasa kehilangan. Biarlah firman Tuhan hari ini mentransformasi sikap kita terhadap ketakutan. Jangan menghindari ketakutan, tetapi akui dan berdoa menyerahkannya kepada Tuhan. Mari mengalihkan rasa takut dan hormat kita kepada Allah daripada kepada orang-orang yang memusuhi dan membenci kita.

Refleksi Diri:

- Apa yang menjadi pemicu ketakutan Anda? Bagaimana pengalaman Anda selama ini saat menghadapi ketakutan?
- Bagaimana perenungan di atas memampukan Anda untuk menghadapi dan mengatasi ketakutan?