

365 renungan

## Lepas Dari Tekanan Hidup?

Mazmur 42:1-6

Mengapa engkau tertekan, hai jiwaku, dan gelisah di dalam diriku? Berharaplah kepada Allah!  
Sebab aku akan bersyukur lagi kepada-Nya, penolongku dan Allahku!

- Mazmur 42:6

Anda pasti pernah merasa tertekan dan gelisah? Persoalan demi persoalan yang Anda hadapi seolah tak pernah usai. Anda berseru kepada Tuhan, tapi Dia seolah terdiam. Emosi bergejolak, pikiran seakan berteriak, persoalan ini terlalu berat! Keraguan dan ketakutan menguasai Anda. Kondisi tersebut membuat Anda tertekan hingga frustasi dan jiwa terasa tercabik-cabik. Pemazmur mengalami hal serupa di dalam Mazmur 42 ini.

“Mengapa engkau tertekan, hai jiwaku, dan gelisah di dalam diriku?” Pemazmur, yaitu bani Korah sedang mengalami tekanan. Mereka sedang dalam pembuangan di Babel, dijadikan budak. Hidup diwarnai dengan ketidakadilan, kesukaran, penindasan, dan mereka tak berdaya. Mereka dihina dan termasuk Tuhan Allah sendiri. Mereka merindukan Tuhan, tetapi tidak dapat menghampiri bait Allah. Keterpisahan jarak tidak melunturkan kerinduan mereka akan Tuhan karena Allah yang mereka sembah berbeda dengan ilah-ilah yang disembah di Babel. Tuhan adalah Allah yang hidup, sementara ilah-ilah di Babel adalah allah buatan tangan manusia. Ini membuat mereka tambah tertekan.

Mengapa aku mengalami ini? demikian pikiran Pemazmur berkecamuk. Ia lalu tersadar bahwa pikiran tersebut tidak boleh menguasainya. Ia harus berpikir jernih dan objektif. Pemazmur menghidupkan kembali pengenalannya akan Allah dengan mengingat kembali memori indah bersama-Nya. Pemazmur pernah memimpin umat Allah ke bait Allah. Orang-orang berduyun-duyun menuju bait Allah dan bersorak-sorai dalam keramaian untuk menghampiri Allah dan menyembah-Nya. Memori indah ini membuat Pemazmur bersukacita. Keyakinan muncul kembali, pengharapannya kepada Allah timbul. “Sebab aku akan bersyukur lagi kepada-Nya, penolongku dan Allahku!” Pemazmur menyadari sekalipun dirinya berada dalam tekanan dan Allah membiarkannya mengalami kesukaran, bukan berarti Allah tidak Mahakuasa dan tidak mengindahkan dirinya. Ia tetaplah Allah dan selama-lamanya Tuhan bagi hidupnya. Hidupnya tidak lagi berada dalam tekanan, tetapi penuh ucapan syukur dan pengharapan kepada Tuhan.

Apabila Anda sedang berada dalam tekanan hidup, janganlah larut ke dalam perasaan. Gunakanlah pikiran jernih dengan melibatkan pengenalan Anda akan Tuhan Yesus dan mengingat memori-memori indah bersama-Nya. Ini merupakan kunci untuk dapat berharap dan mengalami sukacita di tengah tekanan hidup.

Refleksi Diri:

- Adakah pengalaman masa lalu mengenai kebaikan-kebaikan Allah yang menolong Anda menghadapi tekanan hidup sekarang?
- Bagaimana cara Anda melepaskan diri agar perasaan/emosi tidak menguasai hidup Anda terutama di masa-masa sukar?