365 renungan

Lepaskan Beban Khawatir Anda

Matius 6:25-34

Siapakah diantara kamu yang karena kekhawatirannya dapat menambahkan sehasta saja pada jalan hidupnya?
- Matius 6:27

Dr. Edward Podolsky, seorang dosen dan penulis buku Stop Worrying and Get Well, menyampaikan bahwa kekhawatiran yang dipelihara secara terus menerus dapat menyebabkan seseorang menderita penyakit jantung, darah tinggi, migran, dan sebagainya.

Khawatir adalah rasa takut, gelisah, cemas terhadap suatu hal yang belum diketahui dengan pasti. Bukankah sia-sia jika mengkhawatirkan hal-hal yang belum pasti terjadi? Apakah pernah problema Anda terpecahkan dengan hanya khawatir terus-menerus? Apakah ada yang menjadi lebih baik ketika khawatir? Tentu saja tidak ada. Kekhawatiran bisa melumpuhkan dan membawa kita semakin terpuruk ke dalam jurang kebinasaan. Amsal 12:25 berkata, “Kekhawatiran dalam hati membungkukkan orang, tetapi perkataan yang baik menggembirakan dia.”

Pada ayat 25 Tuhan Yesus melarang kita khawatir karena tidak ada gunanya dan tidak menyelesaikan masalah. Khawatir justru menunjukkan ketidakpercayaan kita akan kuasa dan kesetiaan Tuhan (ay. 26). Kekhawatiran terjadi karena kita lebih banyak menggunakan mata jasmani daripada mata rohani atau mata iman. Apa kunci mengatasi kekhawatiran menurut Yesus?

Pertama, kita harus berjalan dengan iman, memercayakan hidup sepenuhnya kepada pimpinan Tuhan. Karena melihat dengan mata jasmani, yakni bencana alam, terorisme, perekonomian yang terpuruk akibat pandemi, memunculkan kekhawatiran. Jika mata iman kita memandang kepada Tuhan yang Mahakuasa, yang mengendalikan setiap peristiwa di dunia dan berkeyakinan bahwa Dia sangat peduli dengan hidup kita, jauh melampaui kepedulian-Nya atas ciptaan yang lain (ay. 30) maka iman kita dikuatkan. Kekhawatiran tidak akan muncul lagi.

Kedua, begitu Anda mulai khawatir, segera berdoa dan menyerahkan semua kekhawatiran kepada Tuhan. Percayalah Tuhan Yesus akan mencukupkan apa yang Anda perlukan, sama seperti Dia memelihara burung di langit dan mendandani bunga di ladang. Lepaskan beban khawatir Anda kepada Yesus dan percayalah sepenuhnya kepada-Nya yang akan menunjukkan jalan keluar penyelesaian.

Doa adalah kekuatan besar melawan kekhawatiran dan kecemasan. Saya teringat akan lagu Why Worry When You Can Pray? (Mengapa khawatir ketika Anda bisa berdoa). Ketika dalam

tekanan, doa adalah cara terbaik menghadapinya daripada mengeluh dan khawatir.

Refleksi Diri:

- Mengapa Yesus melarang kita khawatir? Apa yang sedang Anda khawatirkan saat ini?
- Apa yang Anda lakukan untuk mengatasi kekhawatiran tersebut? Sudahkah Anda berdoa?