365 renungan

Masalah Tidur Nyenyak

Mazmur 4

Dengan tenteram aku mau membaringkan diri, lalu segera tidur, sebab hanya Engkaulah, ya TUHAN, yang membiarkan aku diam dengan aman.
- Mazmur 4:9

Kebanyakan orang tidak bisa tidur bukanlah karena penyakit fisik, tetapi lebih banyak karena masalah psikis yang terkait dengan rohani, seperti tekanan hidup, kekhawatiran berlebihan, depresi, dikuasai kecemasan, kemarahan yang tidak selesai, trauma, dsb. Penyebab psikis ini kemungkinan berkaitan dengan imannya yang tidak sungguh percaya kepada Tuhan atau sedikitnya karena kurang berserah kepada-Nya.

Mazmur 4 menyampaikan alasan pemazmur bisa tidur dengan tenteram. Pemazmur yakin Allah tidak meninggalkannya sendirian pada saat kesusahan. Ia mengandalkan Allah (ay. 6, 9) dan memiliki keyakinan sungguh akan pertolongan Allah (ay. 2, 4, 7) dan menerapkan gaya hidup saleh.

Apa yang Anda lakukan ketika tekanan kehidupan sehari-hari menyerang Anda? C. H. Spurgeon berkata, “Adalah yang paling pahit dari semua penderitaan yang dipimpin oleh rasa takut bahwa tidak ada pertolongan bagi kita di dalam Allah.” Itu adalah saat-saat paling menghancurkan dalam hidup kita. Kita merasa seolah-olah lantai telah ditarik keluar atau seseorang telah melumasi tali yang kita pegang dengan keputusasaan. Terkadang merasa musuh kita adalah raksasa yang jauh lebih besar dari kehidupan dan kita hanyalah semut yang siap dihancurkan. Coba ambillah waktu tenang, carilah Tuhan Yesus, bukankah Dia berkata, “Mari kepada-Ku semua yang letih lesu dan berbeban berat, Aku akan memberikan kelegaan”? Hidup kita tidak lega dan susah tidur karena kita kurang sungguh datang kepada Yesus.

Mungkin Anda sedang berjuang mengejar tujuan yang diberikan Tuhan dalam hidup Anda. Mungkin merasa tempat kerja Anda seperti perang terbuka dimana pedang, pisau, dan pelurunya adalah pedang gosip bohong, penipuan, asumsi yang salah, dll. Iman berkata, “Karena Dia telah menyelamatkan saya oleh kasih karunia-Nya melalui iman di dalam Kristus maka Dia berdaulat menangani masalah yang menakutkan ini. Cobaan pribadi yang saya hadapi saat ini kecil dibandingkan apa yang telah Tuhan lakukan untuk menyelamatkan jiwa saya. Saya percayakan ini kepada-Nya dan beristirahat.” Apakah Anda bersedia mengatakannya? “Tuhan, saya serahkan masalah ini kepada-Mu. Engkau lebih besar dari masalah ini. Tidak ada yang di luar kendali-Mu.”

Salam tidur nyenyak.

Refleksi diri:

- Jika Anda mengalami sulit tidur, apa kira-kira penyebabnya? Apakah Anda sudah mencari dan menyerahkan permasalahan Anda kepada Yesus?
- Siapa orang (hamba Tuhan atau konselor) yang mungkin membantu Anda mengatasi masalah tersebut?