365 renungan

Melepas Kekhawatiran

Matius 6:25-34

Sebab itu janganlah kamu kuatir akan hari besok, karena hari besok mempunyai kesusahannya sendiri. Kesusahan sehari cukuplah untuk sehari."
- Matius 6:34

Saya adalah orang yang sangat mudah khawatir. Bangun pagi, sudah khawatir memikirkan, masih ada stok makanan nggak ya? Sewaktu persiapan khotbah, khawatir nanti bisa berkhotbah dengan baik gak ya? Sebelum pergi jalan-jalan, khawatir seru nggak ya jalan-jalan ke sana? Khawatir ini itu, padahal akhirnya apa yang saya khawatirkan tidak selalu terjadi demikian. Menurut para ahli, kebanyakan manusia suka mengkhawatirkan hal-hal yang sebenarnya tidak terjadi dalam hidup mereka. Ya, saya mungkin salah satunya.

Wajar sekali kita punya rasa khawatir terhadap kehidupan. Namun, jika saya dan Anda ditantang untuk melepas kekhawatiran, apakah sanggup? Mungkin butuh waktu. Melepas kekhawatiran tidak semudah melepas sepatu sewaktu mau masuk rumah. Melepas kekhawatiran membutuhkan waktu dan usaha yang mungkin menguras energi. Jika mengandalkan kekuatan sendiri, saya yakin kita akan segera kehabisan energi untuk melepas kekhawatiran dalam diri kita.

Tuhan Yesus sangat memahami kekhawatiran yang dialami oleh manusia. Itulah sebabnya di dalam ayat emas, Dia memberikan nasihat pengajaran mengenai kekhawatiran kepada kita. Yesus mengingatkan kepada umat manusia bahwa Allah tidak pernah mengabaikan umat-Nya. Sebagai ilustrasi, Dia memberikan contoh tentang makhluk hidup lainnya yang Allah pelihara. Jika burung dan bunga bakung saja Yesus pelihara apalagi manusia, ciptaan yang berharga bagi-Nya. Yesus telah menyampaikan bagaimana Allah begitu setia memperhatikan kebutuhan umat-Nya. Tidak ada kebutuhan kita yang luput dari pantauan Allah, asalkan kita mau mencari Dia dan sungguh mengikuti kebenaran firman-Nya (ay. 33).

Setiap hari, Tuhan senantiasa memerhatikan apa yang kita perlukan. Saya yakin saat ini, setiap kita mempunyai kebutuhan hidup. Kita juga pasti memiliki kekhawatiran masing-masing. Namun, percayalah Tuhan tidak pernah mengabaikan kebutuhan kita. Tuhan selalu ada untuk menolong dan mencukupkan apa yang kita butuhkan. Datang dan serahkanlah semuanya kepada Allah.

Dengan demikian, melepas kekhawatiran bukan lagi menggunakan energi, kekuatan kita. Namun, melepas kekhawatiran adalah berserah pada kekuatan Allah. Saya pun belajar untuk berserah kepada Tuhan. Apa pun kekhawatiran kita, marilah belajar untuk melepaskan dan

menyerahkannya ke dalam kuasa Tuhan. Apakah Anda siap melepaskan kekhawatiran?

Refleksi Diri:

- Apa kekhawatiran yang pernah Anda pikirkan sebelumnya? Apakah kekhawatiran tersebut benar terjadi?
- Apa yang akan Anda lakukan untuk melepas dan menyerahkan kekhawatiran tersebut kepada Tuhan Yesus?