

365 renungan

## Mengapa Harus Khawatir?

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

Di masa pandemi yang lalu, banyak orang hidup dalam kekhawatiran. Khawatir adalah sikap berpikir berlebihan atau terlalu cemas tentang suatu masalah atau situasi. Kekhawatiran biasanya disertai dengan rasa tidak nyaman dan cemas. Sikap ini menyebabkan seseorang menjadi terganggu, memusatkan pikiran pada kejadian negatif yang mungkin terjadi, serta dilanda ketakutan yang tidak masuk akal dan tidak berdasar. Ada berbagai faktor penyebab kekhawatiran, antara lain, stres berat yang berkepanjangan akibat tekanan batin, masalah keluarga, kesulitan memenuhi kebutuhan ekonomi, dan lain sebagainya.

Tuhan Yesus sudah mengingatkan kita akan masalah kekhawatiran, misalnya, khawatir akan kebutuhan hidup berupa sandang dan pangan. Dia juga memberikan jalan keluar untuk mengatasinya (ay. 25). Bagaimana mengatasi kekhawatiran? Pertama, janganlah khawatir mengenai kebutuhan hidup sehari-hari. Namun, ini bukan larangan untuk membuat perencanaan masa depan. Kedua, percaya Tuhan yang setia akan memelihara kita. Kalimat “hai orang yang kurang percaya” (ay. 30), diulangi sebanyak empat kali dalam Injil Matius dan satu kali di Injil Lukas, sebagai dorongan dan teguran supaya kita tetap percaya kepada Tuhan.

Ingatlah, jika Tuhan setia memelihara burung di udara dan mendandani bunga di ladang, Dia pasti memelihara kita, anak-anak-Nya yang jauh lebih berharga daripada burung dan bunga, amin? Ketiga, ubah fokus kita. Jangan berfokus pada masalah yang belum pasti terjadi dan di luar jangkauan kita, tetapi berfokuslah dalam iman kepada Allah dan kebenaran-Nya (ay. 33).

Rasul Paulus menegaskan, “Janganlah hendaknya kamu kuatir tentang apa pun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur” (Flp. 4:6). Anda tidak bisa mengusir kekhawatiran yang melanda hidup, tetapi Anda bisa memilih untuk tetap percaya dan berserah dalam doa kepada Tuhan yang setia memelihara. Jika Allah sumber segala kuasa dan berkat ada beserta Anda saat ini (Mat. 28:20), mengapa Anda harus khawatir?

Refleksi Diri:

- Apa saja hal yang saat ini membuat Anda khawatir? Bagaimana respons Anda terhadap kekhawatiran akan hari besok?
- Bagaimana Anda bisa terbebas dari rasa khawatir akan masa depan berdasar renungan di

atas?