365 renungan

Mengatasi Tekanan Batin

Mazmur 42:1-12

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

Setiap orang pasti pernah mengalami kesulitan dan tekanan hidup, baik masalah keuangan, penyakit, pekerjaan, keluarga, maupun relasi sosial. Respons setiap orang dalam menghadapi kesulitan hidup bisa berbeda-beda. Ada yang lari ke minuman keras, narkoba atau bahkan bunuh diri. Akan tetapi langkah yang paling tepat dan baik pada saat Anda mengalami stres dan depresi adalah datang mendekat kepada Tuhan untuk mendapatkan pertolongan dan penghiburan.

Pemazmur juga mengalami tekanan batin karena masalah yang dihadapinya. Tiga kali ia menulis bahwa “jiwanya tertekan” (ay. 6, 7, 12). Ia menggambarkan, air mata menjadi makanan siang dan malamnya (ay. 4a). Banyak musuh menyerangnya dan ia merasa terhimpit. Orang-orang mencelanya sambil berkata, “Di mana Allahmu?” (ay. 4b). Ada perkabungan yang melingkupi hidupnya.

Bagaimana cara pemazmur mengatasi tekanan batin? Pertama, ia percaya dan berharap hanya kepada Tuhan. Pemazmur meyakini Tuhan akan selalu menyatakan kasih setia-Nya dan ia juga percaya Tuhan adalah penolong yang setia bagi umat-Nya (ay. 6, 12). Kedua, pemazmur selalu mengingat dan merenungkan kebaikan Tuhan di masa lalu maupun sekarang (ay. 5). Perenungan akan hal-hal yang indah bersama Tuhan di masa lalu membuat pemazmur tetap kuat menghadapi kesepian dan depresi. Ini dapat mengalihkan pikiran dari situasi kesulitan sekarang serta berfokus kepada Allah dan kemampuan-Nya menolong kita di masa depan. Ketika kita merasa depresi, bacalah Alkitab dan renungkan firman Tuhan tentang semua kebaikan-Nya maka kita akan diberkati.

Mungkin saat ini ada di antara kita sedang mengalami kesulitan pekerjaan, keluarga, kesehatan dan keuangan yang membuat kita stres dan depresi. Janganlah takut, Tuhan Yesus selalu ada untuk kita dan Dia bersedia menolong kita. Dalam situasi demikian, Yesus hadir sebagai jawaban karena Dia telah datang sebagai air hidup (Yoh. 4:10), roti hidup (Yoh. 6:35), dan sumber damai sejahtera (Rm. 15:33, 16:20) yang menenangkan hati dan melepaskan beban tekanan batin. Di dalam Yesus, kita dapat menemukan kepuasan dan kebahagiaan sejati.

Refleksi diri:

- Apa persoalan yang pernah/sedang Anda hadapi yang membuat tertekan secara pikiran dan

batin?

- Apa yang Anda lakukan untuk mengatasi tekanan batin tersebut? Sudahkah Anda melakukan teladan pemazmur di atas untuk mengatasinya?