365 renungan

Mengatasi Tekanan Jiwa

Mazmur 42:7-11

Jiwaku tertekan dalam diriku, sebab itu aku teringat kepada-Mu dari tanah sungai Yordan dan pegunungan Hermon, dari gunung Mizar.
- Mazmur 42:7

Seorang jemaat pernah bercerita tentang bagaimana perasaannya ketika ditugaskan oleh perusahaan tempat ia berdinas untuk tinggal dan bekerja di sebuah daerah pemukiman yang tidak seiman. Kesulitannya bertambah karena lingkungan di sana tidak menyukai dirinya yang Kristiani. Mereka menekan dirinya dengan sikap tidak bersahabat dan mengejek Tuhan Yesus yang bagi mereka, bukanlah Tuhan. Hal ini menyebabkan jiwanya tertekan.

Pemazmur juga pernah merasa tertekan jiwanya ketika diejek orang kafir tentang eksistensi Allahnya. Namun, pemazmur tidak tenggelam di dalam situasi dan kondisi jiwa yang tertekan. Apa yang pemazmur lakukan agar bisa keluar dari tekanan jiwa? Pertama, pemazmur mengingat pengalaman hidupnya di masa lalu yang memiliki hubungan yang dekat dan intim dengan Allah. Pemazmur mengenang saat-saat ia begitu bersemangat memuji dan menyembah Allah di Bait Allah (Mzm. 42:5). Pengalaman tersebut membangkitkan pengharapan baginya untuk terus merindukan Allah. Kedua, pemazmur mengingat kebesaran Allah di alam semesta dan kasih setia-Nya yang dinyatakan dalam hidupnya (ay. 8-9). Pemazmur percaya bahwa Allah Sang Pencipta alam semesta, punya kuasa melepaskannya dari tekanan. Dia akan tetap setia melindungi dirinya walaupun harus jauh dari rumah Tuhan. Karena itu, pemazmur kembali menaruh iman dan pengharapannya hanya kepada Tuhan.

Ada banyak hal yang bisa membuat jiwa kita tertekan atau stres. Mulai dari masalah kehidupan yang berat akibat di-PHK, kesulitan keuangan, kesehatan yang terganggu, relasi yang buruk dalam keluarga, dan lain sebagainya. Stres dan depresi bukanlah dosa, tetapi kita harus mencari pertolongan untuk mengatasinya. Jika dibiarkan dapat berakibat fatal, seperti jatuh sakit, bahkan kematian. Hari ini, mungkin ada di antara kita sedang mengalami stres dan depresi. Yakinlah, kita pun dapat mengatasinya. Kita dapat menaruh iman dan pengharapan kepada Tuhan yang Mahakuasa yang setia menyertai dan menolong kita. Percayalah, Allah tidak pernah mengizinkan datangnya pencobaan yang melebihi kemampuan kita untuk menanggungnya (1Kor. 10:13). Bersikaplah tenang seperti pemazmur, “Kembalilah tenang, hai jiwaku, sebab TUHAN telah berbuat baik kepadamu” (Mzm. 116:7).

Refleksi Diri:

- Apakah Anda hari ini sedang mengalami stres dan depresi? Apa penyebabnya?
- Apa yang Anda akan lakukan untuk keluar dari stres dan depresi berdasar apa yang pemazmur sampaikan?