

365 renungan

Menghadapi Kekhawatiran

Filipi 4:6-9

Janganlah hendaknya kamu kuatir tentang apa pun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur.

- Filipi 4:6

Kekhawatiran selalu menjadi bagian hidup kita sehari-hari. Kita khawatir tidak bisa bangun pagi karena harus bekerja atau melakukan aktivitas harian. Kita khawatir sakit tatkala badan terasa kurang fit atau saat pekerjaan atau usaha tampak tidak berjalan lancar. Apakah khawatir itu salah? Sebenarnya perasaan khawatir tidaklah salah, tetapi kekhawatiran yang terlalu berlebihan, sampai-sampai merasa tidak ada lagi masa depan, inilah yang salah.

Paulus pada perikop bacaan, memberikan nasihat bagaimana menghadapi kekhawatiran:

(1) Menyerahkan kekhawatiran kepada Tuhan. Kita tidak tahu masa depan, hanya Tuhan yang tahu. Karena itu, nyatakan apa yang menjadi kekhawatiran kita di masa depan kepada Tuhan. Saat menyatakan kekhawatiran, kita belajar berserah kepada Tuhan, yaitu percaya bahwa apa yang akan Tuhan nyatakan di masa depan adalah yang terbaik bagi kita. Memikirkan masa depan pasti melelahkan tetapi cobalah menaruh hidup kita kepada Sang Gembala yang baik, yang akan memelihara hidup kita. Itu akan menenangkan kita.

(2) Mengucap syukur atas apa yang Tuhan telah dan akan berikan. Mengucap syukur atas berkat dan pertolongan Tuhan di masa lalu membawa kita memiliki pengharapan di masa depan. Percayalah Allah juga akan selalu menyertai di masa depan. Kekhawatiran menunjukkan bahwa kita kurang beriman kepada Tuhan. Dengan memiliki keyakinan kepada Allah, kita belajar mengucap syukur atas apa yang akan Tuhan berikan kepada kita di masa depan. Dengan mengucap syukur, kita menyerahkan masa depan kita kepada Allah yang Mahakuasa sehingga kita akan merasakan damai sejahtera.

(3) Memikirkan yang indah dan mulia. Kekhawatiran umumnya dimulai karena memikirkan hal-hal buruk yang belum tentu terjadi. Cobalah melihat hal-hal baik yang ada di dalam kehidupan kita (ay. 8). Daripada tidak bisa tidur karena memikirkan hal buruk yang belum tentu terjadi esok hari, lebih baik menikmati tidur dengan perasaan sukacita karena hal-hal baik yang bisa kita nikmati bersama Tuhan dan orang-orang yang kita kasihi. Memikirkan hal yang indah dan mulia, dapat mengalahkan pikiran-pikiran yang buruk dan menghindari kita dari kekhawatiran berlebihan.

Yuk, saudaraku terkasih, hadapilah rasa khawatir Anda bersama Yesus yang akan selalu memelihara dan menyertai Anda.

Refleksi diri:

- Apa kekhawatiran berlebihan akan masa depan yang membuat Anda tidak tenang? Sudahkah Anda menyatakan kekhawatiran Anda kepada Tuhan?
- Apa dari ketiga nasihat Paulus menghadapi kekhawatiran yang ingin Anda terapkan? Mengapa?