365 renungan

Mental Toxic

1 Petrus 1:13-16

Sebab itu siapkanlah akal budimu, waspadalah dan letakkanlah pengharapanmu seluruhnya atas kasih karunia yang dianugerahkan kepadamu pada waktu penyataan Yesus Kristus.
- 1 Petrus 1:13

Mental toxic adalah cara berpikir keliru yang merusak hidup kita, sama seperti racun merusak tubuh. Salah satu bentuk mental toxic adalah toxic positivity, yaitu keyakinan yang tidak wajar bahwa kita harus berpikir positif dalam situasi apa pun bahkan ketika faktanya kita lagi tidak baik-baik saja.

Rasul Petrus bicara tentang mental atau pikiran yang positif tetapi yang dimaksud olehnya bukanlah toxic positivity. Ia mengatakan agar menyiapkan akal budi, seperti seseorang yang menggulung jubah panjangnya agar dapat berjalan cepat atau berlari. Ia melanjutkannya dengan “waspadalah”. Sebenarnya yang dimaksud dari “waspada” adalah jangan mabuk. Mabuk anggur adalah kebiasaan umum pada masa itu. Tentu mabuk yang dimaksud tidak sekadar mabuk anggur, tetapi maksud Petrus secara lebih mendalam adalah jangan membiarkan pikiran berkelana sehingga teracuni hal-hal lain yang mengganggu iman, bahkan membuat kita berdosa. Seorang yang menuruti hawa nafsu adalah seorang yang akal budinya sudah dibajak oleh hawa nafsu tersebut. Inilah mental toxic.

Rasul Petrus berkata dalam 1 Petrus 4:7, “Karena itu kuasailah dirimu dan jadilah tenang, supaya kamu dapat berdoa.” Ia mendorong kewaspadaan rohani dalam hal doa. Sementara di 1 Petrus 5:8, “Sadarlah dan berjaga-jagalah! Lawanmu, si Iblis, berjalan keliling sama seperti singa yang mengaum-aum dan mencari orang yang dapat ditelannya.” Ia mengingatkan agar kita waspada dan siap sedia melawan si jahat. Pada ayat 15 ia mendorong pembacanya, “... hendaklah kamu menjadi kudus di dalam seluruh hidupmu sama seperti Dia yang kudus, yang telah memanggil kamu,” Kunci keberhasilan semua ini ada pada mental atau pikiran yang berfokus pada kebenaran Allah. Pikiran yang benar akan membawa pada hidup yang benar.

Mental, pikiran atau akal budi adalah kunci pada kehidupan. Hidup bisa jadi benar atau salah bergantung pada akal budi. Apa yang diutamakan pikiran kita, itulah yang mengarahkan tujuan hidup kita. Itu sebabnya Rasul Paulus sangat menekankan transformasi akal budi (Rm 12:1-2). Tanpa transformasi akal budi, hidup kita akan menuju arah yang salah dan menjadi sia-sia. Jangan biarkan diri Anda hidup dengan mental toxic. Berubahlah.

Refleksi Diri:

- Apa hal-hal yang mendominasi pikiran Anda hari ini?

- Bagaimana caranya agar pikiran Anda tidak diracuni hal-hal yang salah atau membawa kita pada dosa?