Caregroup umum

Overcoming Anxiety: The Fight for Peace (Mengatasi Kekhawatiran: Perjuangan untuk Damai Sejahtera)



Mazmur 131; Matius 11:28-30

EKSPRESI PRIBADI

Ada sebuah tulisan Kompas tentang topik kekhawatiran: ”***Kekhawatiran*** *adalah rantai pikiran dan bayangan tentang masa depan, yang sarat dengan pengaruh negatif dan relatif tidak terkendali. Ini merupakan upaya untuk terlibat dalam pemecahan masalah mental yang hasilnya tidak pasti tetapi mengandung kemungkinan satu atau lebih hasil negatif. Akibatnya, khawatir berhubungan erat dengan proses ketakutan. (Borkovec, Robinson, Pruzinsky, dan DePree, 1983)....Susanna Newsonen (2021), filsuf dan penulis menjelaskan bahwa berbagai hasil penelitian tentang kekhawatiran secara umum, menunjukkan bahwa* ***sekitar 85 persen hal-hal yang kita khawatirkan tidak pernah terjadi****. Jika yang kita khawatirkan benar-benar terjadi, 79 persen mengatakan bahwa kita menangani hasilnya lebih baik dari yang kita perkirakan*.” *[https://www.kompas.id/artikel/khawatir-2]*

Mencermati kehidupan yang realistis tentu saja tidak ada manusia yang lepas dari belenggu kekhawatiran (pergumulan iman, finansial, sakit penyakit, relasi keluarga, dll). Namun Firman

Tuhan mengajarkan kepada kita pada hari ini apa sebenarnya akar dari kekhawatiran itu dan apa resep untuk berjuang mengejar kedamaian pikiran dan jiwa. Marilah kita menyelidiki bersama apa yang ditulis oleh pemazmur dalam Mazmur 131 yang walaupun hanya terdiri dari 3 ayat saja, tetapi mengandung kebenaran yang sangat hakiki untuk menjawab pergumulan kita tentang topik kekhawatiran ini.

EKSPRESI FIRMAN

1. **Kesombongan adalah akar dari** kekhawatiran

”*TUHAN, aku tidak tinggi hati, dan tidak memandang dengan sombong; aku tidak mengejar hal-hal yang terlalu besar atau hal-hal yang terlalu ajaib bagiku*” (Maz 131:1). Kesombongan menjadi akar dari kekhawatiran karena di saat itulah kita meletakkan kekuatan diri kita sebagai dasar kesanggupan kita untuk mengendalikan. Iya, tentu saja ada bagian dimana kita perlu berusaha dan bekerja dengan segenap akal budi dan kekuatan kita, tapi jika kita jadikan itu dasar kesanggupan kita, tanpa melibatkan Tuhan Allah di dalamnya, maka kita sedang mengandalkan diri, bukan mengandalkan Tuhan. Sementara, di alam bawah sadar kita, kita tahu bahwa kita terbatas untuk membaca situasi, memandang masa depan, dengan segala ketidakpastiaan yang ada. Disinilah akar dari munculnya kekhawatiran!

Nasihat kitab Amsal bagi kita adalah jelas agar kita mempercayakan hidup kita sepenuhnya kepada Tuhan, dan bukan berdasarkan pada perhitungan akal atau logika pengertiaan kita sendiri yang begitu terbatas. ”*Percayalah kepada Tuhan dengan segenap hatimu, dan janganlah bersandar kepada pengertianmu sendiri. Akuilah Dia dalam segala lakumu, maka Ia akan meluruskan jalanmu*” (Amsal 3:5-6). Mari kita melibatkan Tuhan sedalam-dalamnya dalam segala rancangan masa depan kita, sebab kita terbatas dalam segala hal (akal budi, kapasitas, dll). Ketika kita mengakui dengan rendah hati di hadapanNya seperti pemazmur dalam Mazmur 131 ini, dimana kita tidak memandang dengan mata sombong, maka disitulah tensi ketegangan kita akan mereda dan kita akan semakin realistis melihat kehidupan. Alhasil, kekhawatiran pun akan sirna!

2. **Kehadiran Tuhan lebih daripada Solusi Kehidupan**

”*Sesungguhnya, aku telah menenangkan dan mendiamkan jiwaku; seperti anak yang disapih berbaring dekat ibunya, ya, seperti anak yang disapih jiwaku dalam diriku*.” (Maz 131:2). Gambaran ketenangan jiwa pemazmur disini dikatakan adalah seperti anak yang disapih berbaring dekat ibunya. Anak yang disapih artinya anak yang sudah cerai susu, dimana hidupnya tidak lagi bergantung pada susu ibunya, sudah melewati proses pemisahan yang tidak mudah baginya, tapi dia tetap tenang sebab dia cukup berbaring dekat ibunya, walaupun tanpa diberi susu. Anak ini bisa menenangkan dan mendiamkan jiwanya teduh, bukan karena butuh sesuatu (susu) dari ibunya lagi, melainkan cukup kehadiran sang ibu (berbaring dekat ibunya).

Dalam hal ini tentu saja, Daud bukan berhenti dari segala masalah. Hidupnya tetap dipenuhi

berbagai tekanan kehidupan, namun kendati demikian kehadiran Tuhan sudah cukup baginya. Dia mencari Tuhan, bukan semata-mata butuh solusi. Dia sudah berhenti untuk mencari penyelesaian masalah sebagai prasyarat bagi jiwa nya untuk teduh dan berisitrahat tenang. Sebab ketenangan jiwanya terletak pada posisinya yang ”berbaring dekat ibunya” (Kehadiran Tuhan Allah itu sendiri). “*Hanya dekat Allah saja aku tenang, dari pada-Nyalah keselamatanku. Hanya Dialah gunung batuku dan keselamatanku, kota bentengku, aku tidak akan goyah*.” (Maz 62:2-3).

3. **Berharaplah kepada Tuhan, bukan manusia!**

”*Berharaplah kepada TUHAN, hai Israel, dari sekarang sampai selama-lamanya*! (Maz 131:3). Tuhan Yesus adalah harapan kita satu-satunya dari sekarang sampai selama-lamanya, mengapa? Sebab Dia yang pernah berkata pada kita untuk berjanji memberikan kelegaan adalah tidak pernah berubah dari dahulu sampai selamanya. ” *Marilah kepada-Ku, semua yang letih lesu dan berbeban berat, Aku akan memberi kelegaan kepadamu* (Mat 11:28). Tuhan tidak mau hidup kita tertekan beban berat tanpa pengharapan. Kalaupun Dia ijinkan beban berat itu ada, Dia meminta kita datang kepada-Nya sebagai sumber pengharapan kita yang teguh, ”*dari sekarang sampai selama-lamanya!”* Manusia bisa saja mengecewakan kita, tapi Tuhan Yesus tetap setia di samping kita, sampai masa tua kita, bahkan sampai selamanya.

Mengalami kekhawatiran itu adalah manusiawi dan wajar adanya. Tapi, janganlah kita juga berhenti untuk terus berharap kepada Tuhan, dan bukan manusia. Ingatlah akan ketiga hal ini: Pertama, tidak ada satupun tangan manusia dapat menutup berkatmu yang telah disediakan Tuhan bagimu. Kedua, tidak ada satupun langkah manusia dapat menjegal jalanmu yang dibuka Tuhan bagimu. Ketiga, tidak satupun perkataan manusia dapat menghentikan jawaban doamu yang dijawab Tuhan bagimu. Oleh karenanya, berhentilah untuk khawatir akan hidup ini, serahkan sepenuhnya kepada Tuhan, sebab Dialah yang memelihara hidup kita, bukan manusia. Sebagaimana janji-Nya dalam I Petrus 5:7, ”*Serahkanlah segala kekuatiranmu kepada-Nya, sebab Ia yang memelihara kamu*”

APLIKASI KEHIDUPAN

Pendalaman

Apa yang menjadi alasan utama kekhawatiran tumbuh dalam kehidupan setiap orang? Apa akar dari kekhawatiran sehingga itu menjadi sangat berbahaya bagi kesehatan rohani Anda?

Penerapan

Apakah ada kesaksian yang dapat dibagikan kepada kelompok perihal akan bagaimana tangan Tuhan Allah yang perkasa telah berhasil menolong Anda melewati / mengatasi berbagai kesulitan hidup? **[CK]**