Pembinaan

Jebakan Rasa Takut dalam Penderitaan

Penderitaan, apapun jenisnya, menciptakan kesadaran diri yang terfokus pada masalah yang sedang dihadapi. Perhatian Anda teralihkan pada hal yang tidak pernah menjadi perhatian Anda sebelumnya. Anda harus memikul beban yang tidak pernah Anda pikul sebelumnya. Kesadaran diri ini menjadi tanah yang subur bagi ketakutan yang bisa memengaruhi cara Anda memahami dan menjalani kehidupan.

Ketika Rasa Takut Mulai Menguasai Pikiran Anda.

Bagaimana Anda memahami perkara yang sedang Anda hadapi dan bagaimana Anda berespon dipicu, dibentuk dan diarahkan oleh apa yang menguasai pikiran Anda. Oleh karena pikiran kita jalan terus, maka kita harus mewaspadai apa yang terus-menerus memenuhi pikiran kita. Jika ada sesuatu yang sangat menyenangkan atau sangat buruk, maka pikiran kita akan terarah pada hal itu tanpa diperintah. Penderitaan cenderung “menculik” pikiran kita sedemikian hingga emosi dan respon kita sangat terpengaruh olehnya. Dinamikanya jelas: semakin pikiran Anda dibebani oleh suatu masalah, maka masalah itu akan tampak semakin berat, menakutkan dan tak terselesaikan.

Itu sebabnya usaha menguasai apa yang kita pikirkan adalah sangat penting ketika kita sedang menderita. Ketika Anda terus-menerus memikirkan beratnya penderitaan Anda, maka sukacita Anda akan melayang lenyap, pengharapan Anda akan sirna dan Tuhan tampak semakin jauh. Padahal, Tuhan tidak berubah danfirman-Nya tetap. Meskipun apa yang Anda hadapi mungkin tidak bertambah besar, tetapi Anda merasa itu tambah besar, gelap dan mustahil terselesaikan. Seharusnya Allah dan firman-Nya menjadi lensa bagi kita untuk melihat dan memahami kehidupan, tetapi karena pikiran Anda terus fokus pada penderitaan, maka posisi Allah dan firman-Nya sebagai lensa itu tersingkirkan. Dalam keadaan itu, masalah Anda bukan lagi hanya penderitaan itu, tetapi kesusahan yang diakibatkan oleh pikiran Anda yang salah di dalam memahami, merasa dan menanggapi.

Pikiran Anda Memicu Rasa Takut.

Apa yang Anda takutkan dipengaruhi oleh arah fokus hati dan pikiran Anda. Ada kaitan langsung antara apa yang Anda pikirkan dengan apa yang Anda takutkan. Itu sebab Amsal menasihatkan: “Jagalah hatimu dengan segala kewaspadaan, karena dari situlah terpancar kehidupan.” (Ams 4:23).Tingkat ketakutan yang Anda rasakan ketika menderita bukan hanya dipengaruhi oleh berat-ringannya penderitaan yang sedang dialami tetapi sangat dipengaruhi oleh apa yang sedang menjadi beban hati Anda. Semakin Anda fokus pada perkara yang sedang dihadapi, semakin besar dan semakin rumit perkara itu menurut pandangan Anda. Dalam keadaan seperti itu, Tuhan dan kuasa-Nya akan tampak kecil dan tak berdaya. Di situlah

rasa takut bertahta dalam ruang hidup Anda. Penderitaan membuat Anda merasa tak berdaya dan lemah. Betapa banyak orang yang pikirannya dikuasai penderitaan menganggap Tuhan tak peduli atau tak berdaya? Pikiran semacam itu telah menjauhkan mereka dari saat-saat menikmati kehadiran dan kemuliaan Allah yang seharusnya justru dirasakan pada saat menderita. Pikiran yang terfokus pada kesusahan membuat lemah, bingung dan perasaan sendirian. Ingatlah, Tuhan tidak pernah menyuruh kita menyangkali kenyataan tetapi jika Anda membiarkan kesulitan terus menguasai isi pikiran Anda, hidup Anda akan berujung pada ketakutan bahkan keputusasaan.

Rasa Takut adalah Peperangan Rohani.

Yang dimaksud peperangan rohani bukanlah pengalaman yang eksotik atau heboh. Peperangan rohani adalah bagian dari kehidupan sehari-hari orang Kristen karena hati kita adalah medan tempur antara rasa takut dengan iman, antara ragu dengan pengharapan, antara apa yang benar dan yang keliru. Tugas kita adalah berjuang agar jangan dikuasai oleh rasa takut. Jangan sampai hidup kita diselubungi masalah sedemikian rupa sehingga mata hati kita menjadi buta untuk melihat Allah sebagai Sumber pengharapan.

Kita adalah ciptaan Allah. Kita harus bergantung sepenuhnya kepada-Nya. Jika saya berpikir semua harus dipikul sendiri, dan yang saya hadapi itu di luar kesanggupan dan hikmat saya, maka hati saya akan merasa takut. Yang harus dilakukan adalah berjuang di dalam kekuatan Tuhan agar iman—bukan rasa takut—yang menang dalam hati saya.

Rasa Takut Membuat Kita Jadi Pelupa.

Ketika penderitaan menyerang, pikiran kita tersita oleh beban atau perkara yang melemahkan kita. Kita mencemaskan ini dan itu. Dalam situasi itu, kita lupa hal-hal yang memberi semangat, menghibur, memberi rasa aman bahkan lupa bahwa Allah adalah Gunung batu kita. Itulah sebabnya pemazmur menyatakan pentingnya memerangi ”kelupaan” (*forgetfulness*) dengan duduk diam dan mengingat kembali segala kebaikan Tuhan dalam hidup kita (Mzm 118 dan Mzm 136). Melakukan hal ini bukan berarti menyangkal realita kesulitan yang kita hadapi tetapi hal itu akan memaksa kita melihat masalah dengan kacamata kasih, kehadiran dan kuasa Allah. Tanamkan refrain dari Mazmur itu dalam pikiran Anda: “Bersyukurlah kepada TUHAN, sebab Ia baik! Bahwasanya untuk selama-lamanya kasih setia-Nya.” (Mzm 136:1).

Rasa Takut Hanya Dapat Dikalahkan oleh Rasa Takut.

Satu-satunya solusi bagi rasa takut terhadap situasi, orang atau masalah kehidupan adalah takut akan Allah. Hanya dengan rasa takut terhadap pribadi yang lebih berkuasa daripada masalah itu sedang Anda hadapi, maka Anda akan berani dan sanggup menghadapi masalah itu. Hanya dengan takut akan Allah yang maha kuasa, Anda akan dapat tinggal tenang dan berpengharapan di dalam situasi yang tampak sulit dan tidak memberi harapan. Takut pada penderitaan adalah jebakan pencobaan tetapi percaya pada Tuhan adalah jalan yang aman menuju kehidupan. Takut akan Allah tidak melepaskan kita dari penderitaan tetapi dapat

mengubah sikap kita di dalam menghadapi penderitaan. Ketika kita takut akan Tuhan, rumus perbandingannya bukan Anda berbanding dengan penderitaan itu, tetapi Allah berbanding dengan penderitaan itu. Perhatikan kisah Daud melawan Goliat. Daud tidak merasa takut melawan Goliat karena ia takut kepada Allah yang lebih berkuasa daripada Goliat. Jadi Daud tidak memandang Goliat sebagai lawannya tetapi lawan Goliat sesungguhnya adalah Allah yang maha kuasa. Dengan sikap takut akan Tuhan, kita percaya Allah mengerti apa yang tidak kita mengerti, bahwa Ia mengendalikan apa yang tidak dapat kita kendalikan, Ia dapat menunjukkan kuasa-Nya pada saat kita tidak berdaya.

Rasa Takut itu Sementara, Kasih Allah itu Kekal .

Tidak ada satu pun perkara yang kita hadapi di dunia ini yang bersifat kekal. Apa yang kita takutkan tidak akan berlangsung selama-lamanya. Allah itu kekal. Ia hadir bersama anak-anak-Nya selama-lamanya. Karunia-Nya tidak akan habis atau usang. Kuasa-Nya tidak pernah sirna. Penderitaan kita tidak akan menentukan nasib akhir kita. Hanya Allah Penentu hidup kita. Apakah Anda masih merasa masalah yang mendera Anda tidak akan berakhir dan lebih berkuasa daripada Allah? Rasa takut hampir pasti selalu hadir bersama penderitaan, tetapi jangan biarkan dia memerintah hati atau mengempiskan harapan kita. Oleh kasih karunia, kita adalah anak-anak Allah yang jauh lebih besar daripada segala hal yang dapat membuat kita takut. Dia bersama kita dan berpihak pada kita. ***(BSB).

Sumber: Suffering: Gospel Hope When Life Doesn’t Make Sense (Paul David Tripp).