Pembinaan

Kecemasan dalam Hidup Orang Percaya

Kita hidup di dalam zaman yang penuh ketidakpastian. Apa yang terjadi di dunia dalam hal politik, keadaan ekonomi, kemajuan teknologi, munculnya ektremisme, lunturnya nilai-nilai kemanusiaan, masa depan anak, dan sebagainya, membuat kita cemas. Cemas tentang banyak hal. Kecemasan menjadi pengalaman yang hampir universal memenuhi pikiran kita. Kecemasan dianggap sebagai salah satu masalah kesehatan mental yang paling banyak dialami manusia. Hal ini pun telah diakui sejak zaman dahulu sebagaimana Firman Tuhan mengatakan, “Kekuatiran dalam hati membungkukkan orang” (Amsal 12:25). Kita juga ingat kepada Filipi 4:6, “Janganlah hendaknya kamu khawatir tentang apa pun juga ...”, ketika berhadapan dengan kecemasan.

Apakah orang percaya boleh cemas dan apakah kecemasan memang berarti bahwa iman kita masih kurang dewasa?

Para ahli menolong kita untuk membedakan antara rasa takut dan rasa cemas. Perasaan takut muncul ketika ada ancaman nyata seperti masuknya ular berbisa ke dalam rumah. Sebaliknya kecemasan terkait dengan kemungkinan munculnya ancaman di masa depan. Jika kita menerima pembedaan ini, kecemasan bisa bermanfaat dalam sebagian hal. Misalnya, pelajar yang merasa cemas ketika akan ujian akhir bisa terdorong untuk belajar lebih giat. Karena itu, tidak semua kecemasan adalah buruk.

Kecemasan dapat menjadi masalah serius ketika berlangsung terus-menerus dalam jangka waktu lama dan kecemasannya tidak sebanding dengan situasi yang dihadapi serta mulai mengganggu kehidupan sehari-hari dalam kesehatan, dalam relasi, bahkan dalam kerohanian. Jika ini terjadi, mungkin diperlukan pertolongan pastoral yang serius dan bantuan dari psikolog atau psikiater.

Sebelum kita tahu bagaimana menangani kecemasan, kita perlu tahu juga penyebab kecemasan. Dalam hal ini kita dibantu oleh hasil-hasil penelitian dari berbagai disiplin ilmu. Menurut hasil penelitian modern, kecemasan bisa lebih mudah timbul karena berbagai faktor yang bisa saling menguatkan. Ada faktor biologis seperti penyakit tertentu, gangguan hormon bahkan kecenderungan genetik. Ada juga faktor non-biologis seperti trauma dari masa lalu, kehilangan orang yang dikasihi, tekanan pekerjaan, dan sebagainya. Selain itu, cara kita berpikir juga dapat memengaruhi tingkat dan kemudahan munculnya kecemasan. Sebagian orang, bisa jadi tanpa sadar, terus membayangkan kemungkinan terburuk dan berbagai skenarionya seolah-olah hal itu pasti akan terjadi. Tentunya ini akan memperbesar rasa cemas.

Alkitab tidak menolak kemungkinan faktor biologis yang memengaruhi keadaan batin, termasuk level kecemasan. Misalnya orang luar biasa seperti Elia. Ia mengalami kelelahan fisik dan

tekanan emosional yang begitu berat sehingga ia ingin mati (1 Raja-raja 19:4). Yang menarik adalah sebelum Allah berbicara, Dia terlebih dulu memulihkan kondisi fisiknya melalui makanan dan waktu untuk beristirahat (ay. 5-8). Kisah ini mengingatkan kita bahwa merawat tubuh juga merupakan bagian dari kehidupan rohani. Selain Elia, Daud juga berulang kali mencurahkan isi hatinya yang gelisah dan cemas dalam kitab Mazmur. Rasul Paulus juga pernah mengatakan bahwa ia menghadapi “tekanan yang melampaui kekuatan” (2 Korintus 1:8).

Namun Alkitab membawa kita lebih dalam lagi. Menurut Firman Tuhan, akar terdalam kehidupan manusia bukanlah otak, melainkan hati (Amsal 4:23). Hati menjadi iman, pengharapan, dan apa yang disembah seseorang. Dilihat dari sisi ini, kecemasan bukan hanya berkaitan dengan apa yang kita hadapi, tetapi juga kepada siapa kita menaruh rasa aman dan percaya. Ketika kita menaruh identitas dan keamanan hidup pada uang, kesehatan, prestasi, atau orang lain, maka kita akan semakin mudah cemas ketika melihat sumber keamanan hidup kita itu terancam. Yesus juga berkata, “Di mana hartamu berada, di situ juga hatimu berada” (Matius 6:21).

Karena itu, problem bagi orang percaya bukan sekadar ada tidaknya kecemasan. Sebagai manusia yang terbatas dan sangat dipengaruhi kondisi fisik, perjalanan hidup di masa lalu dan mimpi-mimpinya, manusia termasuk orang percaya memang tak dapat terhindar dari kecemasan. Masalahnya adalah kepada siapa kecemasan itu dibawa. Orang-orang yang tidak percaya dan tidak mengenal Tuhan yang memelihara dan memiliki masa depan tentu tidak dapat membawa kecemasan itu kepada Dia, dan paling jauh hanya membawanya kepada psikolog atau psikiater. Namun orang percaya dapat dan harus membawa kecemasan itu kepada Allah.

Di dalam Filipi 4:6-7, Paulus menekankan faktor membawa kecemasan kepada Allah sebagai sentralnya, bukan sekadar bahwa orang percaya tidak boleh cemas. Dia mendorong orang percaya yang cemas untuk datang kepada Allah melalui doa, yang akan mengubah hati dan perspektif sendiri dengan perspektif ilahi. Hasilnya belum tentu adanya perubahan keadaan tetapi damai sejahtera Allah yang melampaui segala akal yang akan memelihara hati dan pikiran orang percaya.

Secara lebih praktis, bagaimana kita menghadapi tantangan rasa cemas? *Pertama*, mengakui dengan jujur bahwa kita memang sedang cemas. Tuhan tahu segalanya tentang kita dan tidak ada gunanya berpura-pura kuat. Pengakuan justru akan membawa kita untuk datang berserah kepada Tuhan dan dikuatkan. Kitab Mazmur penuh dengan doa-doa yang lahir dari hati yang jujur dan gelisah.

Kedua, rawatlah tubuh yang Tuhan percayakan dengan sebaik mungkin: istirahat yang cukup, olahraga, pola makan yang sehat, dan sebagainya, merupakan bentuk tanggung jawab terhadap tubuh sebagai bait Roh Kudus. Tubuh yang sehat akan memengaruhi pula pikiran menjadi lebih baik dan menurunkan level kecemasan.

Ketiga, mari kita belajar melihat apakah pikiran kita bertindak dengan benar. Ketika berbagai

skenario buruk membuat kita terlalu *overthinking*, pikirkan dan bawa kepada Tuhan untuk diuji apakah semua ini benar nyata atau hanya perkiraan, betapapun perkiraan itu sepertinya akan terjadi. Tuhan Yesus mengajar kita untuk memikirkan setahap demi setahap dan bukan terlalu jauh karena Bapa Surgawi mengerti apa yang kita butuhkan (Matius 6:25-34).

Keempat, terus belajar menyerahkan apa yang tidak dapat kita kendalikan kepada Tuhan. Inilah yang dikatakan Rasul Petrus, “Serahkanlah segala kekuatiranmu kepada-Nya, sebab Ia yang memelihara kamu” (1 Petrus 5:7). Menyerahkan bukan berarti pasif sepenuhnya, melainkan melakukan bagian kita sambil memercayakan hasil akhirnya kepada Allah dan mengimani bahwa Allah sedang bekerja dalam segala sesuatu untuk mendatangkan kebaikan bagi kita yang menjadi anak-anak-Nya (Roma 8:28).

Kelima, jangan bergumul sendirian. Allah memberikan keluarga, sahabat, dan gereja sebagai komunitas yang saling menopang. Rasul Paulus mengingatkan agar kita saling menolong menanggung beban satu sama lain (Galatia 6:2). Itulah gunanya sahabat rohani dan Care Group. Namun jika kecemasan sudah sangat mengganggu kehidupan sehari-hari, tidak ada salahnya mencari bantuan dari psikolog, psikiater, atau konselor Kristen, selain tentunya datang kepada hamba Tuhan.

Iman Kristen tidak menjanjikan bahwa semua kecemasan akan hilang selama kita hidup di dunia yang telah jatuh ke dalam dosa. Namun Firman Tuhan memberikan sesuatu yang jauh lebih besar daripada sekadar hilangnya rasa cemas yakni kehadiran Allah sendiri. Tuhan Yesus pernah mengatakan, “Janganlah gelisah hatimu; percayalah kepada Allah, percayalah juga kepada-Ku” (Yohanes 14:1). Iman Kristiani mengajarkan bagaimana hidup dan berserah kepada Kristus di tengah kecemasan yang hadir di hidup kita. Dialah yang akan memberikan damai sejahtera untuk menjaga hati dan pikiran kita. **TDK