

KEKUATAN! BUKAN KETAKUTAN

"Ketika hari sudah malam pada hari pertama minggu itu berkumpullah murid-murid Yesus di suatu tempat dengan pintu-pintu yang terkunci karena mereka takut kepada orang-orang Yahudi. Pada waktu itu datanglah Yesus dan berdiri di tengah-tengah mereka dan berkata: "Damai sejahtera bagi kamu!" -- Yohanes 20:19

Rasa takut bukan berarti Anda lemah. Ketakutan adalah bagian dari naluri manusia untuk bertahan hidup. Rasa takut membantu seseorang menyadari akan adanya bahaya sehingga muncul keinginan untuk menjauh dan melindungi diri dari bahaya tersebut. *Contoh:* Ketika dikejar anjing gila, maka orang yang biasanya untuk berjalan saja sangat lambat, tiba-tiba saja saking takutnya digigit anjing gila, ia mampu berlari kencang, bahkan melompati parit demi untuk menyelamatkan diri dari gigitan anjing gila.

Tubuh secara alami memberikan reaksi yang membuat seseorang tidak bisa mengabaikan perasaan yang tidak nyaman. Tidak semua rasa takut itu sama. Ketakutan yang berlebihan bisa juga berdampak negatif. Ketakutan yang dipicu oleh kondisi emosional cenderung lebih bersifat subjektif dan tidak selalu realistis. Seseorang dapat mengalami rasa takut yang amat sangat berlebihan, sampai-sampai tidak tahu cara untuk menghilangkan rasa takut tersebut.

Situasi bencana, pandemi, krisis ekonomi dan perang adalah situasi yang penuh ketidakpastian sehingga menimbulkan ketakutan kepada semua orang di dunia ini. Karena itu, tidak heran jika kita akan menemukan kesulitan melewati masa-masa ini. Krisis global yang terjadi sangat berdampak ke berbagai sektor, yaitu kesehatan, pendidikan, manufaktur, pariwisata, transportasi, sosial, dan masih banyak lagi sehingga hal ini rentan menimbulkan banyak persoalan kehidupan. Keadaan dunia saat juga membuat banyak orang merasa bingung, cemas, takut, dan bahkan ada juga yang frustrasi.

Segala sesuatu yang terjadi di dunia ini pasti Tuhan tidak lepas tangan. Tuhan mempunyai rencana bagi kehidupan orang-orang yang berserah kepada-Nya karena Tuhan berkuasa menyelesaikan setiap masalah yang terjadi di dunia ini. Ia tidak membiarkan umat-Nya binasa. Ia menguji setiap umat-Nya dalam setiap peristiwa untuk membangun dan membentuk kerohanian jemaat. Ia sering menggunakan krisis untuk membawa perubahan yang mendesak dalam hidup umat-Nya.

Sebagai orang percaya seharusnya kita mengetahui penyebab rasa takut itu muncul dan mampu mengendalikan rasa takut tersebut, bukan malah dikuasai oleh ketakutan. Rasa takut itu merugikan dan harus diatasi. Contohnya adalah seperti ketakutan akan masa lalu, ketakutan akan keadaan yang sedang dihadapi, dan ketakutan akan masa depan yang belum pasti. Hal-hal itu bisa membuat seseorang terjebak dalam perasaan takut yang serius, sehingga sulit untuk membuat suatu keputusan dan mencoba hal-hal baru dalam hidupnya.

Bagaimana Setiap Orang Percaya dapat Menang dari Ketakutan dan Menjadikannya Kekuatan?

1. Alihkan Pandangan dari Masalah kepada Tuhan (*Mindset Baru*).

"Maka datanglah murid-murid-Nya membangunkan Dia, katanya: "Tuhan, tolonglah, kita binasa." Ia berkata kepada mereka: "Mengapa kamu takut, kamu yang kurang percaya?" Lalu bangunlah Yesus menghardik angin dan danau itu, maka danau itu menjadi teduh sekali." (Mat. 8:25-26).

Kebanyakan dari mereka yang berada dalam perahu ini adalah nelayan. Mereka tentu saja sudah terbiasa dengan situasi laut dan badai yang bisa datang kapan pun. Namun, angin ribut kali itu pasti sangat ekstrim sehingga mereka menjadi sangat ketakutan dan berpikir bahwa mereka akan binasa. Hebatnya, Yesus dapat tidur di tengah-tengah angin ribut yang mengerikan seperti itu. Inilah yang seharusnya terjadi pada kita yang telah menjadi murid Yesus. Meskipun persoalan besar datang menderu, kita tetap tenang dan tidak menjadi panik. Perlu diingat, bahwa bukan apa yang masalah bisa perbuat terhadap engkau, tapi apa yang Tuhan bisa lakukan buat engkau.

Setiap manusia memiliki ketakutan, bahkan Tuhan Yesus juga mengalami rasa takut ketika ia berdoa di Taman Getsemani. Namun, Tuhan Yesus, di dalam ketakutan-Nya, tetap memandangi kepada Bapa. Demikian juga seharusnya kita. Jika kita melihat ada seseorang yang sepertinya tidak takut apa-apa, mungkin orang itu bukannya tidak takut, tetapi dia sudah berhasil mengatasi rasa takutnya. Satu hal yang menarik, orang dewasa sekalipun bisa merasa takut, panik atau bahkan menjadi marah oleh karena hal-hal kecil. Namun, bila dilihat dari sudut pandang orang lain, hal itu sama sekali tidak menakutkan. Ini menunjukkan bahwa ketakutan itu adalah hal yang sungguh-sungguh subjektif, tergantung kepada pribadi lepas pribadi.

2. Tetap dalam Hadirat Tuhan

Suatu malam, para murid diguncang rasa takut setelah Yesus mengadakan mujizat dengan memberi makan lebih dari lima ribu orang. Tuhan meminta para murid berangkat terlebih dahulu ke Betsaida supaya Dia dapat berdoa sendirian. Sepanjang malam itu, ketika para murid sedang bersusah payah mendayung melawan angin sakal, tiba-tiba mereka melihat Yesus berjalan di atas air. Para murid menjadi sangat ketakutan karena mengira Yesus adalah hantu ([Mrk. 6:49-50](#)).

Saat Yesus mendekat kepada perahu dan murid-murid mendengar suara-Nya "Tenanglah! Aku ini, jangan takut!", maka badai reda, dan ketakutan pun diusir. Setelah Yesus naik ke perahu, angin kencang tiba-tiba berhenti dan mereka dapat melanjutkan perjalanan hingga tiba di pantai dengan selamat. Ketika Tuhan hadir dalam hidup setiap orang percaya, maka semua badai hidup yang membuat ketakutan akan diubah menjadi damai sejahtera dan kekuatan.

Rasul Paulus menasehati di dalam 2 Timotius 1:7 *"Sebab Allah memberikan kepada kita bukan roh ketakutan, melainkan roh yang membangkitkan kekuatan, kasih dan ketertiban."* Dari ayat ini, kita belajar bahwa Roh Kudus adalah Sang Penolong yang selalu mendampingi kita, berdiam di dalam kita, memberikan kita damai sejahtera dan mengusir roh ketakutan di dalam setiap orang yang tetap tinggal di dalam hadirat Tuhan.

3. Melangkah Maju Bersama Tuhan

Pemazmur menulis, *“Tuhan menetapkan langkah-langkah orang yang hidupnya berkenan kepada-Nya”* (Mzm. 37:23). Mazmur tersebut selanjutnya memberikan gambaran indah tentang pemeliharaan Allah yang setia atas siapa pun yang mau berjalan bersama-Nya. *“Taurat Allahnya ada di dalam hatinya, langkah-langkahnya tidak goyah”* (ay.31).

Melangkah maju bersama Tuhan menunjukkan bahwa tanpa Tuhan seseorang tidak dapat berbuat apa-apa (Yoh. 15:5). Melangkah maju bersama Tuhan mempunyai implikasi bahwa Tuhan terlibat dalam semua aspek kehidupan. Ia yang memegang kendali kehidupan kita. Ia mau supaya kita dalam semua aktivitas hidup kita berada bersama Dia karena ada jaminan bahwa bersama Tuhan setiap orang percaya akan mengalami hal-hal yang ajaib; kita akan mengalahkan musuh dan menjadi pemenang; semakin lama kita berjalan bersama Tuhan, maka kita akan semakin kuat dan apa saja yang kita kerjakan dan usahakan pasti berhasil. Kesadaran akan penyertaan Tuhan akan memberikan rasa aman dan damai sejahtera yang akan menghilangkan ketakutan.

Kesimpulan

Dapat kita simpulkan bahwa, setiap orang tidak bisa menghindari ketakutan, karena itu adalah naluri manusia, tetapi jangan sampai seseorang terjebak dalam ketakutan yang berlebihan karena akan membawa dampak buruk bagi kehidupan. Namun, setiap orang bisa mengubah ketakutan menjadi kekuatan yaitu dengan cara mengalihkan pandangannya untuk tidak fokus kepada masalah, tetapi kepada Tuhan Yesus Kristus. Pada saat yang sama, setiap orang percaya harus tetap tinggal di dalam hadirat Tuhan yang memberikan damai sejahtera dan kekuatan, dan yang terpenting adalah ia harus berjalan maju bersama Tuhan setiap hari. Tuhan Yesus memberkati berlimpah-limpah. (DS/WP)

GEREJA BETHEL INDONESIA

Jl. Jend. Gatot Subroto, Senayan Jakarta