

365 renungan

## Jangan Khawatir Masa Depan

Matius 6:25-34

Sebab itu janganlah kamu kuatir akan hari besok, karena hari besok mempunyai kesusahannya sendiri. Kesusahan sehari cukuplah untuk sehari.

- Matius 6:34

Pandemi Covid-19 bukan saja berdampak pada masalah kesehatan fisik, tetapi ternyata berimbas juga pada kondisi kesehatan mental manusia. Para peneliti menemukan bahwa selama pandemi terdapat peningkatan tingkat depresi sebanyak tiga kali lipat dibandingkan masa sebelumnya. Bahkan di tahun 2020, Perhimpunan Dokter Spesialis Kesehatan Jiwa Indonesia (PDKJI) menyatakan selama terjadinya pandemi terdapat peningkatan pada masyarakat yang mengalami berbagai jenis depresi atau gangguan kejiwaan sebanyak 57,6%, padahal di masa normal hanyalah sebesar 11,6%. Meningkatnya angka depresi atau gangguan jiwa tersebut jelas terkait dengan rasa takut, cemas, atau khawatir akan masa depan pasca pandemi.

Jauh sebelum manusia mengalami pandemi seperti saat ini, Tuhan sudah mengingatkan kita akan masalah kekhawatiran dan memberikan jalan keluar mengatasinya. Bagaimana cara mengatasi kekhawatiran? Pertama, jangan khawatir. Ini adalah larangan untuk khawatir mengenai kebutuhan hidup sehari-hari, bukan larangan untuk membuat perencanaan masa depan.

Kedua, percaya kepada Tuhan yang setia memelihara kita. Kalimat “hai orang yang kurang percaya” (ay. 30), diulangi sebanyak empat kali dalam Injil Matius dan satu kali di Injil Lukas, sebagai dorongan dan teguran supaya kita jangan khawatir dan kurang percaya. Ingatlah, jika Tuhan begitu setia memelihara burung di udara dan mendandani bunga di ladang maka Dia pasti juga memelihara kita yang jauh lebih berharga dari pada burung dan bunga.

Ketiga, alihkan fokus kita. Jangan berfokus pada masalah yang belum pasti terjadi dan di luar jangkauan kita, tetapi berfokuslah dalam iman kepada Allah dan kebenaran-Nya. Ketika kita berfokus pada kehidupan kita sendiri, yakni apa yang kita makan, minum, pakai, dan kesehatan diri sendiri, maka akan muncul rasa khawatir. Alihkan fokus hanya kepada Yesus, melalui doa syukur dan permohonan, seperti yang disampaikan Rasul Paulus, “Janganlah hendaknya kamu kuatir tentang apa pun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur” (Flp. 4:6), maka kita akan dikuatkan dan dipelihara oleh-Nya.

Refleksi diri:

- Apa saja yang sedang Anda khawatirkan hari ini? Bagaiman respons Anda terhadap kekhawatiran Anda akan hari esok dalam masa pandemi ini?
- Apa yang Anda lakukan agar terbebas dari rasa khawatir akan masa depan yang tak menentu?