

365 renungan

## Orientasi Fokus Saat Khawatir

Matius 6:25-34

Janganlah kuatir akan hidupmu, akan apa yang hendak kamu makan atau minum, dan janganlah kuatir pula akan tubuhmu, akan apa yang hendak kamu pakai. Bukankah hidup itu lebih penting dari pada makanan dan tubuh itu lebih penting dari pada pakaian?

- Matius 6:25

Yesus menyampaikan pesan untuk “jangan khawatir”. Apakah berarti khawatir itu salah atau bahkan berdosa? Sebetulnya kekhawatiran tidak perlu ditekan atau disangkal.

Sejarah dunia kini mencatat dr. Li Wenliang dari China, sebagai tokoh yang berusaha mengingatkan kemungkinan adanya penyakit paru-paru misterius, Covid-19. Sudah ada tujuh orang yang meninggal di rumah sakit tempatnya bekerja akibat terkena virus ini. Ia memperingatkan teman-teman sekelasnya dulu untuk berhati-hati. Dalam hitungan jam, peringatan Dr. Li menyebar dan akibatnya ia serta tujuh dokter lain langsung dipanggil kepolisian Wuhan. Mereka diberi peringatan keras supaya tidak meributkannya lagi. Padahal jika kekhawatiran Dr. Li ditanggapi serius dan tidak disangkal, maka rakyat bisa diperingatkan untuk menjaga diri. Pada akhirnya pemerintah daerah Wuhan mengakui kesalahan mereka. Dr. Li Wenliang sendiri turut menjadi korban meninggal karena virus Corona.

Alkitab seringkali mengungkapkan tentang sikap jangan takut dan jangan khawatir. Di Perjanjian Baru saja, dari 125 perintah Yesus, terdapat 21 kali perintah untuk jangan takut atau yang senada dengan itu. Bahkan, perintah emas untuk mengasihi Allah dan sesama saja hanya muncul 8 kali. Jika kuantitas menjadi tolak ukur maka jelas Yesus menaruh perhatian serius pada rasa takut dan khawatir kita.

Seorang ahli biblia mengatakan perintah jangan takut di Alkitab tidak sama dengan perintah-perintah lain seperti jangan membunuh atau jangan mencuri. Sebab jika diteliti, ungkapan jangan takut dinyatakan dalam situasi-situasi umat Allah membutuhkan keyakinan akan kehadiran Allah atau membutuhkan dukungan. Jadi ketika mengatakan jangan takut, sifatnya adalah mendorong dan membesarkan hati umat-Nya, bukan sedang menegur atau memarahi karena umat khawatir atau takut.

Hal utama yang Yesus ajarkan di Matius 6 adalah orientasi fokus saat kita merasa khawatir atau takut. Apakah kita fokus kepada Allah yang menyelamatkan atau pada masalah yang membuat kita takut? Fokus kepada Allah Penolong akan memungkinkan kita hidup melawan terjangan badai hidup. Ayo tetap fokus kepada Tuhan Yesus saat perasaan khawatir dan takut melanda diri Anda.

## Refleksi Diri:

- Apa yang sering membuat Anda merasa khawatir atau takut? Mengapa?
- Sudahkah Anda mengubah orientasi fokus Anda dari sumber masalah kepada Allah Mahakuasa yang sanggup menolong?