

365 renungan

## Tidur Nyenyak Di Tengah Pergumulan

Mazmur 3:1-8

Aku membaringkan diri, lalu tidur; aku bangun, sebab Tuhan menopang aku!”

- Mazmur 3:6

Tidur tidak bisa dipungkiri adalah kebutuhan mendasar manusia. Kurang tidur dapat berdampak buruk bagi tubuh, misalnya menurunkan fungsi tubuh dalam memperbaiki sel-sel, kelelahan, konsentrasi berkurang, stres mudah meningkat, dan lain-lain. Ada beberapa faktor yang membuat seseorang sulit tidur, salah satunya pergumulan hidup yang menjadi beban pikiran.

Mazmur 3:6 dapat menjadi pedoman bagi orang yang rindu tetap dapat tidur di tengah pergumulan. Mazmur ini ditulis oleh Raja Daud saat dirinya sedang dirudung persoalan berat. Ia sedang dalam pelarian menghindari kejaran Absalom, anaknya sendiri. Absalom mengadakan persekongkolan melawannya, hendak merenggut bukan hanya takhtanya tapi juga nyawanya.

Coba Anda bayangkan, di tengah situasi dikhianati pikiran seseorang sangat mungkin berkecamuk sehingga susah tidur sekalipun sudah membaringkan diri. Namun, berbeda dengan Daud, ia justru dapat membaringkan diri, lalu tidur. Kata “lalu” menunjukkan ia tidak membutuhkan waktu berlama-lama untuk tidur.

Apa yang membuat Daud tertidur dengan tenang di saat-saat genting? (1) Daud memiliki pengenalan akan Allah yang baik. (2) Ia juga menghidupi pengenalan Allah itu dengan imannya. (3) Ia memiliki pengalaman berjalan bersama dengan Tuhan sampai bisa berkata, “Sebab Tuhan menopang aku!”

Daud mengenal, memercayai, dan mengalami Tuhan sebagai sumber pertolongan yang tak terbatas kuasanya. Ini bukan berarti masalah Daud selesai, tapi ketiga sikapnya itu membuat dirinya tetap dapat nyenyak tidur di tengah pergumulan.

Allah yang dikenal, dipercaya, dan dialami Daud adalah Allah yang saat ini dikenal di dalam pribadi Yesus. Yesus bisa tetap tenang bahkan tertidur saat badai menerjang kapal sementara murid-murid-Nya semua panik ketakutan. Yesus tetap tenang karena Dia adalah Allah (Mrk. 4:35-41). Yesus berkuasa dan tahu apa yang harus Dia perbuat. Peristiwa ini seharusnya membuat orang percaya tenang saat dirinya memercayakan seluruh hidupnya kepada Tuhan. Tuhan Yesus berkuasa, mampu, dan tahu bagaimana menolong anak-anak-Nya dengan cara-Nya.

Hidup penuh dengan lika-liku, serahkanlah semua beban hidup kepada Allah agar Anda dapat memiliki kualitas tidur yang sehat. Saat tidur Anda nyenyak, Anda dapat bangun dengan segar

dan berkonsentrasi menjalani hidup.

Refleksi Diri:

- Apakah Anda sedang dirundung suatu pergumulan berat yang membebani pikiran dan membuat susah tidur? Apa yang Anda lakukan?
- Sudahkah Anda menceritakan pergumulan Anda kepada Tuhan dan memercayakan semuanya kepada Yesus?