



Melepaskan Beban Menghadapi Kekhawatiran Menurut (1 Petrus 5:7)

Fidenius Laia

Sekolah Tinggi Teologi Injili Arastamar (SETIA) Jakarta

Abad Jaya Zega

Sekolah Tinggi Teologi Injili Arastamar (SETIA) Jakarta

Korespondensi penulis: Fideniuslaia5@gmail.com

Abstract: *Anxiety is a serious problem in human life. Anxiety can paralyze the soul so that a person can lose the enthusiasm to do something. Worry can damage a person's relationship with someone, even with God. Worry is also a feeling of worry, anxiety. Worry is being afraid (anxious, worried) about something that is not yet known for certain. Feelings of worry or anxiety not only affect physical health, but in daily life practices influence the patterns of thinking and spirituality that are built. Worrying cannot solve our problems. Worrying doesn't help tomorrow's troubles, but it completely destroys today's happiness. The more we worry, the more difficult and difficult the life we live.*

Keywords: *Releasing burdens, facing, worries*

Abstrak: Kekuatiran adalah persoalan yang serius disendi kehidupan manusia. Sebuah kekuatiran dapat melumpuhkan kondisi jiwa sehingga seseorang bisa kehilangan semangat untuk melakukan sesuatu. Kekuatiran bisa merusak hubungan seseorang dengan seseorang bahkan bisa juga dengan Tuhan. Kekuatiran juga adalah perasaan khawatir, kecemasan. Khawatir adalah takut (gelisah, cemas) terhadap suatu hal yang belum diketahui dengan pasti. Rasa kuatir atau cemas tidak hanya mempengaruhi Kesehatan fisik, tetapi dalam praktik hidup sehari-hari mempengaruhi pola berpikir dan spiritualitas yang dibangun. Kekuatiran tidak dapat menyelesaikan masalah-masalah kita. Kekuatiran tidak membantu kesulitan hari esok, tetapi benar-benar merusakkan kebahagiaan hari ini. Semakin kita kuatir maka semakin sulit dan berat kehidupan yang kita jalani.

Kata Kunci: Melepaskan beban, menghadapi, kekhawatiran

PENDAHULUAN

Kekuatiran merupakan perasaan yang mungkin melumpuhkan diri manusia atau jiwanya yang benar-benar lumpuh karena kekuatirannya. Dengan terjemahan lain, kuatir merupakan dari dua kata berarti berpikir, sedangkan yang lain membagi atau mendua hati. Ini berarti kekuatiran dapat menyebabkan pikiran kita terbelah dua. Karena kekuatiran itu begitu akrab dengan kita, maka mungkin saja kita sulit untuk mendefinisikan secara tepat kebiasaan yang menyusahkan diri kita sendiri. Misalnya dalam pergumulan kita persis sama seperti yang dialami oleh para ahli dengan membedakan antara kekuatiran dengan kecemasan, ketakutan, kepanikan, keprihatinan atau kekuatiran dengan perencanaan yang masuk akal.¹

Kekuatiran merupakan penyangkalan secara implisit terhadap janji-janji Allah. Kekuatiran yang berlebihan membuat orang meragukan janji Allah dalam hidupnya serta menjadi penghimpit pertumbuhan firman Allah dalam diri seseorang. Bukan hanya itu, menurut ahli medis, kekuatiran dapat merusak Kesehatan seseorang dan memperpendek umur manusia.

¹ Waharman, studi eksegetis tentang kekuatiran menurut Matius 6:25-34, Manna rafflesia, 1/1 (Oktober 2014).

Received September 30, 2023; Revised Oktober 20, 2023; Accepted November 03, 2023

* Fidenius Laia, Fideniuslaia5@gmail.com

Maksudnya adalah orang yang selalu berpikir negatif rentan terjangkit penyakit. Kekuatiran pernah dilanda oleh umat Allah didalam perjanjian lama yakni bangsa Israel, Ketika Allah membebaskan mereka dari tangan mesir. Hati mereka dipenuhi oleh rasa suka dan gembira karena telah terbebas dari emansipasi di mesir.²

Alkitab dalam kitab Matius 6:24 menjelaskan bahwa seseorang tidak bisa mengabdikan kepada dua tuan yaitu kepada Allah dan kepada mamon. Kecenderungan manusia adalah Ketika sudah mempunyai banyak harta, manusia sering lupa untuk bersyukur kepada sang pemberi harta itu, bahkan Ketika manusia mempunyai lebih banyak harta maka kekawatiran akan semakin besar. Dalam perjanjian baru, istilah yang dipakai untuk kata khawatir adalah *merimnao*, artinya “merasa cemas, kalut, pikiran bercabang”. Itulah kata yang di pakai Yesus Ketika dia berkata, “janganlah khawatir akan hidupmu” (Matius 6:25). Paulus juga menggunakannya Ketika ia menulis, “janganlah hendaknya kamu khawatir tentang apapun juga” (filipi 4:6). Orang-orang yang diliputi kekuatiran hanyut dalam kekuatirannya dan merasa kalut.³

Kekuatiran adalah persoalan yang serius disendi kehidupan manusia. Sebuah kekuatiran dapat melumpuhkan kondisi jiwa sehingga seseorang bisa kehilangan semangat untuk melakukan sesuatu. Kekuatiran bisa merusak hubungan seseorang dengan seseorang bahkan bisa juga dengan Tuhan. Salah satu materi pengajaran dalam khotbah dibukit adalah tentang hal kekuatiran dalam matius 6:25-34. Pengajaran ini dimulai dengan adanya kekuatiran yang dirasakan oleh murid-murid Yesus akan kebutuhan primer, yaitu kebutuhan akan makanan, minuman, dan pakaian (matius 6:25,27,28,30). Kekuatiran terjadi karena adanya kurang iman dan percaya dalam diri seseorang. Tujuan Yesus menajarkan ini adalah supaya murid-muridnya tidak memiliki rasa kekuatiran yang berlebihan. Penekanan janganlah kuatir menjelaskan supaya jangan muncul perasaan cemas, gelisah dan takut sebab kekuatiran tidak akan membantu masa depan yang lebih baik.⁴

Kekuatiran ini merupakan satu hal yang sering dibahas oleh yesus saat mengajar para murid dan orang-orang yang selalu mengikutinya. Salah satunya adalah pada saat Yesus mengatakan di dalam matius 6:25 “janganlah kamu khawatir akan hidupmu”, dimana kata khawatir yang dipakai adalah (*merimnao*), yang memiliki arti merasa cemas, kalut, bercabang. Kata ini juga yang di gunakan oleh Paulus saat menulis di dalam filipi 4:6 “janganlah

² Restu Gulo, studi ekspositori terhadap Matius 6:25-34 dan refleksinya bagi orang percaya dalam mengatasi kekuatiran, *sinar kasih:jurnal pendidikan agama dal filsafat vol.1,No.2* (Mei 2023). Hal 71-81.

³ Renti sihombing-Eddy rudin, kajian tentang rasa khawatir pada kehidupan “orang percaya” dalam perspektif Alkitab, *jurnal the way vol. 5 No.1* (Mei 2019)

⁴ Ribu agung Sutrisno, Yulia warih her Wulandari, Viktoria ayu Rianto, analisis Matius 6:25-34 “pengajaran hal kekuatiran” melalui model direct instruction dengan metode ceramah, *jurnal cahaya MANDALIKA*, hal.185

hendaknya kamu kuatir tentang apapun juga” (Sihombing dan Rundjan, 2019). Sehingga dapat diartikan bahwa orang yang merasa kuatir atau cemas adalah orang yang mudah kalut, atau memiliki pikiran bercabang. Fokus pemikirannya akan beralih kepada hal-hal yang belum tentu akan terjadi di dalam hidupnya.⁵ Kecemasan pengalaman universal manusia yang dapat menimpa siapa saja dari semua golongan umur. Pada umumnya kecemasan merupakan salah satu gejala pada diri seseorang yang sedang mengalami kondisi stress. Kenyataan menunjukkan bahwa kecemasan merupakan kondisi emosi yang tidak menyenangkan dengan ciri “kuatir, prihatin, tegang, takut yang dialami manusia dengan derajat yang berbeda-beda.”⁶

Tidak dapat dipungkiri bahwa perasaan kuatir tersebut tidak dapat lepas dari kehidupan semua orang, termasuk di dalamnya adalah orang percaya. Dan apabila rasa kuatir tersebut terus dibiarkan, dapat melumpuhkan jiwa seseorang. Dan jika terus di biarkan, tidak mustahil keimanan orang percaya dapat mulai goyah. Hal ini senada dengan yang disampaikan oleh Waharman, bahwa orang yang dikuasai oleh kekuatiran adalah orang yang kurang mempercayakan pemeliharaan dari Allah, bahkan sampai menganggap bahwa janji penyertaan Allah adalah isapan jempol belaka.⁷

METODE PENELITIAN

Penelitian ini disajikan dalam bentuk kualitatif-deskriptif melalui pemaparan topikal tentang kekhawatiran. Model pengumpulan dan analisis data yang digunakan adalah studi pustaka yang berhubungan dengan kekhawatiran. Teori dan informasi dikumpulkan sebanyak mungkin dari bahan kepustakaan menyangkut topik penelitian melalui sumber-sumber yang relevan dan dapat dipertanggung jawabkan validitas dan keabsahannya seperti buku, jurnal, film dokumenter, laporan penelitian, ensiklopedia, dan bahan-bahan kredibel lainnya berbasis online. Sumber data yang digunakan adalah surat 1 Petrus dan dikhususkan pada teks 1 Petrus 5:7 dengan didukung oleh nats-nats kitab suci yang lain, untuk memperkaya penulisan dalam artikel ini.

PEMBAHASAN

Di dalam 1 Petrus 5:7 dituliskan, “Serahkanlah segala kekuatiranmu kepada-Nya, sebab Ia yang memelihara kamu.” Teks 1 Petrus 5:7 dalam bahasa Yunani berbunyi, “*πᾶσαν τὴν μέριμναν*

⁵ Albert Chritiawan, Janes Sinaga, Juita Lusiana Sinambela, Doa dan ucapan syukur dalam upaya mengatasi kekuatiran ditengah pandemi covid 19, Indonesia journal of psychology and behavioral science (MENTAL), vol.1, No.1 (2023), hal. 23-24

⁶ Gernaida Pakpahan, kecemasan mahasiswa STT Bethel Indonesia terhadap covid-19, jurnal pendidikan agama Kristen, vol.3 No.1, (Juni 2020), hal.20-33

⁷ Michael Salomo Hahuly, menghadapi Quarter life crisis berdasarkan sudut pandang Alkitab, jurnal Teologi Gracia Deo, vol.4, No.1, 2021 (1-14).

ὁμῶν ἐπιρίψαντες ἐπ' αὐτόν, ὅτι αὐτῷ μέλει περὶ ὑμῶν.” Kata πᾶσαν (pasan) adalah adjektif akusatif feminin tunggal, dengan arti setiap jenis, segala. Kata τὴν (tēn) adalah arti kel definit akusatif feminin tunggal, dengan arti fungsi membatasi kata benda yang mengikutinya. Kata μέριμναν (merimnan) adalah kata benda akusatif feminin tunggal umum dengan arti kecemasan, kekhawatiran; sebagai bentuk rasa yang habelum terjadi namun ada. Kata ὑμῶν (humon) adalah kata ganti personal orang kedua genitif jamak, dengan arti kamu, kalian. Kata ἐπιρίψαντες (epiripsantes) adalah kata kerja partisipel aoris aktif jamak, dengan arti menyerahkan, melemparkan, melepaskan. Kata ἐπ' (ep') berasal dari kata ἐπι (epi) merupakan kata depan akusatif, yang berarti keatas atau kepada. Kata αὐτόν (auton) adalah kata ganti personal akusatif maskulin tunggal dengan arti dia, yang berhubungan langsung dengan kata ἐπ' (ep') yang mendahuluinya; sehingga frasa ini berarti kepada dia. Kata ὅτι (hoti) adalah kata sambung subordinasi dengan arti sebab. Kata αὐτῷ (autō(i)) adalah kata ganti personal datif maskulin tunggal yang berarti dia. Kata μέλει (melei) adalah kata kerja indikatif kini aktif orang ketiga tunggal, dengan arti memelihara, merawat, menjadikan perhatian. Kata περὶ (peri) adalah kata depan genitif dengan arti tentang atau mengenai. Kata ὑμῶν (humōn) adalah kata ganti personal genitif jamak dengan arti kamu atau kalian.⁸

Berbicara tentang kekhawatiran, ketakutan (agitasi, kecemasan) tentang sesuatu tidak diketahui secara pasti. Pandangan hidup hari ini akan mempengaruhi kehidupan masa depan jika pesimis putus asa atau lainnya membelenggu pikiran apalagi memunculkan perkataan yang akan berpengaruh kuat dalam kenyataan.⁹ Kekuatiran merupakan perasaan yang mungkin melumpuhkan perasaan manusia dan bahkan jiwanya lumpuh karena kekuatirannya. Ini berarti bahwa kekuatiran dapat menyebabkan pikiran terpecah belah. Kekuariran merupakan suatu hal yang serius dalam kehidupan orang Kristen, karena dapat menyebabkan dampak buruk yang sangat besar. Untuk itu harus melepaskan beban sepenuhnya dengan menghadapi kekuatiran dengan sepenuhnya kekuatiran kepada Tuhan sebagaimana dikatakan dalam 1 Petrus 5:7 “serahkan segala kekuatiranmu kepada-Nya sebab Ia yang memelihara kamu” firman ini sangat jelas menegur setiap orang yang khawatir.¹⁰ Hal kekuatiran dalam Matius 6:25, dimana Tuhan Yesus berkata : karena itu aku berkata kepada kamu janganlah kuatir akan hidupmu, akan napa yang hendak kamu makan atau minum, dan janganlah kuatir akan tubuhmu, akan napa

⁸ Joseph Crist Santo, Yonatan Alex Arifianto, kajian Teologis 1 Petrus 5:7 tentang perlindungan Allah terhadap orang percaya ditengah pandemi covid-19, KHARISMATA jurnal teologis pantekosta, vol.4, No.1, Januari 2021 (1-15).

⁹ Eko Nugroho, The power of self-talk: kekuatan menggunakan firman Allah untuk bicara pada diri sendiri sebagai dasar introspeksi diri, XAIRETE : jurnal teologi dan Pendidikan kristiani, vol.2, No.1, Edisi juli 2022, Hal.24.

¹⁰ Yasrin Mesalayuk, kajian teori tentang gembalakanlah domba Allah menurut 1 Petrus 5:1-11 dan aplikasinya bagi hamba Tuhan, jurnal Pendidikan agama Kristen katekese dan pastoralan (lumen), vol.2, No.1, (juni 2023) Hal. 167-178.

yang hendak kamu pakai. Bukankah hidup itu lebih penting dari pada pakaian? Disini Tuhan yesus tahu bahwa sering manusia kuatir; kalua nanti tidak ada makanan, minuman dan pakaian. Kekuatiran dapat menjadi berlebihan, dapat menjadi semacam penyakit. Tuhan yesus mengenal jawaban ilahi atas soal kekuatiran. Ia mengatakan kepada pengikut-pengikutnya: “janganlah kuatir ; bukankah hidup itu lebih penting daripada pakaian? Arti perkataan-perkataan itu ialah bahwa Tuhan yang telah berbuat hal besar (penting) pastilah mau berbuat hal kecil. khawatir dalam ucapan Tuhan yesus : janganlah kamu kuatir, ini bukan untuk menggambarkan jenis kekuatiran yang normal., tetapi untuk kekuatiran yang neurotis. Berarti yang yesus maksudkan adalah jangan lah kamu membiarkan diri kamu dikuasai oleh kekuatiran mu, sehingga kamu terus menerus gelisah dan tidak mempunyai pengharapan. Seseorang bisa saja merasa kuatir, tetapi jangan membiarkan kekuatiranmu itu justru yang menguasai dirinya. Seseorang yang memiliki kekuatiran yang neurotis terhadap masa depan, secara tidak langsung meragukan karya pemeliharaan Tuhan dalam hidupnya. Masa depan yang misterius memang bisa membuat seseorang merasa kuatir. Tetapi sebenarnya dia bisa menghadapi masa depan itu tidak dengan hati dan pikiran tegang. Untuk menyongsong masa depan itu seseorang tetap bisa bersabar dan berpikir bahwa dia akan berusaha untuk hidup yang lebih baik dari yang sebelumnya.¹¹

Firman Tuhan dalam 1 petrus 5:7 “serahkanlah segala kekuatiranmu kepadanya, sebab ia yang memelihara kamu.” Memberikan nasihat supaya umat percaya menyerahkan segala kekhawatiran kepada tuhan sebab tuhanlah yang memelihara kehidupan kita. Firman tuhan ini hendak menyadarkan kita bahwa sesungguhnya hidup manusia terbatas adanya. Kita tidak punya kesanggupan untuk mengatasi berbagai persoalan kehidupan termasuk soal kekhawatiran dengan mengandalkan kekuatan diri sendiri. Tetapi, sebagai umat percaya kita memiliki Tuhan Allah yang mahakuasa dan mahakasih. Dia adalah Allah yang memelihara umat kepunyaan-nya. Dia tahu kondisi kehidupan kita, dia mengenal kita, dia sungguh tahu apa yang kita butuhkan dalam kehidupan. Menyerahkan/melepaskan beban kita menghadapi kekhawatiran kita kepada Tuhan adalah wujud kehidupan yang mengandalkan tuhan dan berserah kepada-nya karena keyakinan bahwa tuhanlah yang mampu memberikan jalan keluar atau solusi bagi kita untuk menghadapi setiap hal yang menimbulkan kekhawatiran dalam kehidupan.¹² Cara menghadapi kekhawatiran yaitu dengan beriman kepada tuhan, karena iman adalah meyakini janji-janji tuhan, hidup bergantung sepenuhnya kepada tuhan dalam segala aspek kehidupan sehari-hari tanpa ada keragu-raguan, kekhawatiran. Terkait dengan hal ini

¹¹ Drs.J.J De Heer, Tafsiran Alkitab injil Matius, PT BPK Gunung Mulia, (1996), Hal. 112-113.

¹² Aswin lumintang, (2021, 21 oktober), renungan harian keluarga 1 petrus 5:7 serahkanlah kuatirmu kepada Tuhan, Tribunmanado.co.id.

paul menjelaskan, “iman mengalahkan keragu-raguan, ketakutan dan membawa kita untuk berhasil melewati ujian-ujian iman. Meskipun demikian, adakalanya orang Kristen meragukan karya Allah dalam hidupnya Ketika diperhadapkan dalam suatu pergumulan hidup.¹³ Ketika kita sedang khawatir, ingatlah, akuilah kekhawatiran kita sadarilah akar dari kekhawatiran tersebut, dan hadapilah kekhawatiran itu dengan menundukkan diri dibawah Allah yang mahakuasa sekaligus percaya kepada Allah yang dekat dengan kita.¹⁴ Utamakan Tuhan dalam segenap hidup kita. Jadikan dia yang pertama dan terutama. Dalam filipi 4:6-7 “ janganlah hendaknya kamu kuatir tentang apa pun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur. Damai sejahtera Allah, yang melampaui segala akal, akan memelihara hati dan pikiranmu dalam kristus Yesus”.¹⁵

KESIMPULAN

Dalam artikel ini penulis dapat menyimpulkan bahwa kekuatiran merupakan perasaan yang mungkin melumpuhkan diri manusia atau jiwanya yang benar-benar lumpuh karena kekuatirannya. Misalnya dalam pergumulan kita persis sama seperti yang dialami oleh para ahli dengan membedakan antara kekuatiran dengan kecemasan, ketakutan, kepanikan, keprihatian atau kekuatiran dengan perencanaan yang masuk akal. Kekuatiran ini merupakan satu hal yang sering dibahas oleh yesus saat mengajar para murid dan orang-orang yang selalu mengikutinya. Salah satunya adalah pada saat Yesus mengatakan di dalam matius 6:25 “janganlah kamu khawatir akan hidupmu”, dimana kata khawatir yang dipakai adalah (merimnao), yang memiliki arti merasa cemas, kalut, bercabang. Sehingga dapat diartikan bahwa orang yang merasa kuatir atau cemas adalah orang yang mudah kalut, atau memiliki pikiran bercabang. Kenyataan menunjukkan bahwa kecemasan merupakan kondisi emosi yang tidak menyenangkan dengan ciri “kuatir, prihatin, tegang, takut yang dialami manusia dengan derajat yang berbeda-beda. Hal ini senada dengan yang disampaikan oleh waharman, bahwa orang yang dikuasai oleh kekuatiran adalah orang yang kurang mempercayakan pemeliharaan dari Allah, bahkan sampai menganggap bahwa janji penyertaan Allah adalah isapan jempol belaka.

¹³ Yanti imariani gea, iman orang percaya dalam menghadapi tantangan dan pergumulan hidup, IMMANUEL jurnal teologi dan Pendidikan Kristen, vol.1, No.1, maret 2020, Hal.26.

¹⁴ Sutandio, EDT (2022, 7 Agustus), bebas dari kekhawatiran (1 petrus 5:6-7), Hak cipta 2021 rec.or.id.

¹⁵ Admin, (2022, 2 Maret), 3 rahasia mengatasi kekuatiran hidup menurut matius 6:25-34. Pelayanan media pastordepan.

DAFTAR PUSTAKA

- Waharman, studi eksegetis tentang kekuatiran menurut Matius 6:25-34, *Manna rafflesia*, 1/1 (Oktober 2014).
- Restu Gulo, studi ekspositori terhadap Matius 6:25-34 dan refleksinya bagi orang percaya dalam mengatasi kekuatiran, *sinar kasih:jurnal pendidikan agama dal filsafat* vol.1,No.2 (Mei 2023). Hal 71-81.
- Renti sihombing-Eddy rudin, kajian tentang rasa khawatir pada kehidupan “orang percaya” dalam perspektif Alkitab, *jurnal the way* vol. 5 No.1 (Mei 2019).
- Ribut agung Sutrisno, Yulia warih her Wulandari, Viktoria ayu Rianto, analisis Matius 6:25-34 “pengajaran hal kekuatiran” melalui model direct instruction dengan metode ceramah, *jurnal cahaya MANDALIKA*, hal.185.
- Albert chritiawan, Janes Sinaga, Juita Lusiana Sinambela, Doa dan ucapan syukur dalam upaya mengatasi kekuatiran ditengah pandemi covid 19, *Indonesia jurnal of psychology and behavioral science (MENTAL)*, vol.1, No.1 (2023), hal. 23-24.
- Gernaida Pakpahan, kecemasan mahasiswa STT Bethel Indonesia terhadap covid-19, *jurnal pendidikan agama Kristen*, vol.3 No.1, (Juni 2020), hal.20-33.
- Michael Salomo Hahuly, menghadapi Quater life crisis berdasarkan sudut pandang Alkitab, *jurnal Teologi Gracia Deo*, vol.4, No.1, 2021 (1-14).
- Joseph crist Santo, Yonatan Alex Arifianto, kajian Teologis 1 Petrus 5:7 tentang perlindungan Allah terhadap orang percaya ditengah pandemi covid-19, *KHARISMATA jurnal teologis pantekosta*, vol.4, No.1, Januari 2021 (1-15).
- Eko Nugroho, The power of self-talk:kekuatan menggunakan firman Allah untuk bicara pada diri sendiri sebagai dasar introkpesi diri, *XAIRETE : jurnal teologi dan Pendidikan kristiani*, vol.2,No.1, Edisi juli 2022, Hal.24.
- Yasrin mesalayuk, kajian teori tentang gembalakanlah domba Allah menurut 1 petrus 5:1-11 dan aplikasinya bagi hamba tuhan, *jurnal Pendidikan agama Kristen katekese dan pastoran (lumen)*, vol.2, No.1, (juni 2023) Hal. 167-178.
- Drs.J.J De Heer, Tafsiran Alkitab injil Matius, PT BPK Gunung Mulia, (1996), Hal. 112-113.
- Aswin lumintang, (2021, 21 oktober), renungan harian keluarga 1 petrus 5:7 serahkanlah kuatirmu kepada Tuhan, Tribunmanado.co.id.
- Yanti imariani gea, iman orang percaya dalam menghadapi tantangan dan pergumulan hidup, *IMMANUEL jurnal teologi dan Pendidikan Kristen*, vol.1,No.1, maret 2020, Hal.26.
- Sutandio, EDT (2022, 7 Agustus), bebas dari kekhawatiran (1 petrus 5:6-7), Hak cipta 2021 rec.or.id.
- Admin, (2022, 2 Maret), 3 rahasia mengatasi kekuatiran hidup menurut matius 6:25-34. Pelayanan media pastordepan.