

JANGAN TAWAR HATI

Amsal 24:10

Tawar hati adalah keadaan hati seseorang yang mengalami patah semangat, pesimis, tidak memiliki pengharapan, tidak berdaya, putus asa, dan *nglokro*. Penyebab tawar hati seringkali disebabkan oleh permasalahan kesehatan, permasalahan ekonomi, permasalahan rumah tangga, permasalahan pekerjaan, dll.

Pada masa kesulitan kita cenderung berkecil hati, kendur, dan patah semangat, cenderung berhenti dari pekerjaan dan berputus asa. Roh kita tenggelam lalu tangan kita terkulai, lutut menjadi lemas, dan kita menjadi tidak kuat untuk apa pun. Begitulah seringkali orang-orang yang selalu penuh ceria pun menjadi terkulai dan hilang semangat saat tertimpa masalah.

Bagaimana mengatasi tawar hati di masa kesesakan?

1. Menyadari bahwa hidup adalah realita. Realita hidup yang kita jalani ada kalanya kita berada di masa yang baik tetapi juga ada kalanya berada di masa yang buruk, seperti diibaratkan dalam alam kita ini ada beberapa musim dan kita tidak bisa menghindarinya. Ada sebagian orang mencoba menokok kenyataan hidup atau meniadakannya. Mereka mempercayai dan menginginkan bahwa hidup yang dilaluinya harus selalu berada di dalam masa yang baik. Hal inilah seringkali di kemudian hari menimbulkan kekecewaan dan kepahitan dengan Tuhan. Tuhan tidak pernah menjanjikan langit selalu biru tetapi Tuhan menjanjikan penyertaan di saat langit mendung. Atau Tuhan tidak menjanjikan hidup selalu kelimpahan tetapi Tuhan menjanjikan pertolongan di saat musim kering datang (**Yer. 17:7-8**). Permasalahan hidup itu nyata tetapi keberadaan Tuhan itu juga nyata, oleh sebab itu rasul Paulus mengingatkan kepada kita (**1 Kor. 10:13**). Jadi kehidupan itu nyata dan persoalan-persoalan di dalamnya nyata tetapi jangan lupa bahwa Tuhan Yesus juga nyata dan pertolongan-Nya juga nyata yang selalu menolong kita.

2. Membangun kerohanian yang kuat. Kata "kekuatan" dalam ayat ini bukan berbicara fisik atau materi tetapi berbicara tentang kejiwaan. Orang yang berfisik besar atau orang yang berfinansial limpah belum tentu kuat ketika menghadapi persoalan hidup. Dan kata "kesesakan" bukan identik dengan kekurangan saja tetapi juga keadaan yang kecukupan. Jadi kesimpulannya kesesakan bisa terjadi kepada siapa saja. Seringnya orang Kristen mengabaikan pembangunan kerohanian dan lebih mementingkan kebutuhan jasmani. Mereka berpikir bahwa kekuatan hidupnya bersumber kepada jasmaninya. Kesehatan dan kedewasaan rohani itu sangat penting untuk menghadapi persoalan-persoalan dalam hidup kita sebab musim hidup selalu berganti namun seringkali kita mengabaikannya. Kualitas rohani kita akan nampak ketika kita diperhadapkan dengan masalah. Kita tidak akan pernah tahu perubahan musim hidup kita, tetapi kita bisa mengantisipasinya dengan membangun kekuatan kerohanian kita sehingga tidak mudah putus asa ketika musim kering itu tiba. Sama-sama umat Tuhan tetapi kadar iman yang dimiliki masing-masing orang tidaklah sama, seperti contohnya iman Daud dengan saudara-saudaranya. Ketika tentara Israel diperhadapkan dengan Goliat, iman Saul dan saudara-saudara Daud menciut. Tetapi sebaliknya iman Daud bertambah kuat sehingga Daud hanya membutuhkan umban kecil untuk membunuh Goliat. Sekecil apapun yang kita miliki jika disertai dengan iman, maka apa yang tidak mungkin akan menjadi mungkin (**Mark. 9:23**). Jangan mudah patah semangat atau *nglokro* sebab ada Tuhan yang selalu menolong kita dan tidak ada yang mustahil bagi orang percaya.

3. Selalu bersyukur dalam segala hal. Bersyukur dalam segala hal itu adalah kehendak Tuhan, artinya dalam keadaan baik maupun buruk tetap bersyukur (**1 Tes. 5:18**). Bersyukur artinya kita mempercayai apa yang sedang terjadi dalam hidup kita semua atas seizin Tuhan dan tidak ada sedikitpun keraguan. Ayub adalah contoh pribadi yang bersyukur dalam segala hal. Di saat senang maupun susah Ayub mengawali ucapannya dengan pujian (**Ayub 1:21**). Bersyukur menjadi kunci kekuatan kita sebab dengan bersyukur membuktikan bahwa kita percaya kepada Tuhan dan disitulah Roh Kudus memberi kekuatan kepada kita untuk tetap tegak berdiri. Orang yang tidak pernah bersyukur sesungguhnya mereka kutang percaya. Sebaliknya orang yang selalu bersyukur mereka adalah orang-orang yang beriman kepada Tuhan dan mampu menyerahkan dan mempercayakan hidupnya kepada Tuhan sehingga tidak tawar hati di waktu kesesakan. **Amin.**