



## JANGAN KUATIR



"Karena itu Aku berkata kepadamu:  
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 6:25-33)

Sebagai manusia tentu kita tidak lepas dari perasaan kuatir. Semua orang pernah mengalami yang namanya kuatir, *perasaan takut, cemas atau gelisah terhadap suatu hal yang belum diketahui dengan pasti*. Misalnya, menantikan ujian sidang skripsi, pengumuman pemenang perlombaan, masa depan anak/keluarga/rumah tangga. Itu semua adalah hal yang normal dan lahiriah. Yang tidak boleh adalah tinggal dalam kekuatiran atau "kuatir terus-menerus".

### 1. Ciri-Ciri Orang Yang Tinggal Dalam Kekuatifiran.

a. Kurang menghargai hidupnya (ayat 25-30)

Orang yang tinggal dalam kekuatiran tidak menyadari dan menghargai bahwa hidupnya yang merupakan anugerah Tuhan jauh melebihi dari pada sekedar makanan dan pakaian (ayat 25), lebih dari burung di langit (ayat 26), lebih dari bunga bakung di ladang (ayat 28-29).

b. Perkataan mulutnya penuh kekuatiran.

"Sebab itu **janganlah kamu kuatir dan berkata**: Apakah yang akan kami makan? Apakah yang akan kami minum? Apakah yang akan kami pakai?" (Matius 6:31)

Dalam keseharian mungkin kita mendengar: "besok makan apa?" "gak punya biaya, anak kita bisa kuliah gak ya..." atau "kontrakan rumah sudah harus diperpanjang sedang biaya sewa gak ada, kita mau tinggal dimana?" itulah perkataan-perkataan yang mencerminkan kekuatiran apalagi kalau terus menerus diperkatakan!

c. Kurang percaya akan penyertaan dan pemeliharaan TUHAN.

"Semua itu dicari bangsa-bangsa yang tidak mengenal Allah". (Matius 6:32).

Kalau kita kuatir terus menerus, kita sama seperti bangsa yang tidak mengenal Allah, artinya tidak percaya akan penyertaan dan pemeliharaan Tuhan dalam hidup ini. Ujung-ujungnya tidak mengandalkan TUHAN.

### 2. Cara Agar Tidak Kuatifir / Tinggal Dalam Kekuatifiran.

"Tetapi carilah dahulu Kerajaan Allah dan kebenarannya, maka semuanya itu akan ditambahkan kepadamu." (Matius 6:33).

Tidak ada cara yang lebih efektif untuk menghilangkan kekuatiran kecuali dengan mencari dahulu Kerajaan Allah dan kebenarannya, artinya memprioritaskan mencari Kerajaan ALLAH dan Firman ALLAH. Menjadikan TUHAN YESUS yang terutama dalam hidup kita.

Langkah konkrit:

- ✓ Memiliki Iman/Percaya kepada TUHAN bahwa DIA sanggup tolong kita.
- ✓ Perkuat doa, tambahkan dengan puasa dan banyak naik ke menara doa.
- ✓ Banyak mengucap syukur!

### 3. Dampak dari Tinggal Dalam Kekuatifiran.

Tidak menghasilkan buah yang matang (Lukas 8:14), menjadi kering dan dibakar alias masuk neraka (Yoh 15:5-6)! Ayat ini berbicara dengan sangat jelas, orang yang tidak menghasilkan buah, dampaknya adalah dicampakkan ke dalam api lalu dibakar. Ini bicara soal penghukuman di neraka (hilang keselamatan)!

(Coba periksa, adakah kekuatiran dalam hidup anda? Sharingkan dalam kelompok untuk menemukan solusi yang terbaik dari Tuhan dan didoakan)

#### Resep Firman TUHAN agar kita tidak tinggal dalam kekuatiran:

1. **Percaya akan Janji Pemeliharaan Tuhan** (Matius 6:31-32; Filipi 4:13; Maz 37:5; Filipi 4:19; Yer 29:11; Amsal 23:18).
2. **Berdoa, memuji menyembah TUHAN, banyak mengucap syukur dan memperkatakan Firman Tuhan** (Filipi 4:6).
3. **Mem-prioritas-kan (menomorsatukan) Tuhan dalam hidup** (Matius 6:33).
4. **Serahkan segala kuatir kita kepada TUHAN** (1 Petrus 5:7).
5. **Lawanlah "roh kuatir" yang berusaha mengintimidasi / menakut-nakuti Anda** (2 Tim 1:7; Yakobus 4:7).