



# LARI KETAKUTAN

Ketakutan, Kekhawatiran, dan Allah yang Memberikan Perhentian

Edward T. Welch

P E N E R B I T M O M E N T U M

# Lari Ketakutan

---

Ketakutan, Kekhawatiran, dan Allah yang Memberikan Perhentian





# Lari Ketakutan

---

Ketakutan, Kekhawatiran, dan Allah yang Memberikan Perhentian

Edward T. Welch

PENERBIT MOMENTUM

## **Lari Ketakutan:**

### **Ketakutan, Kekhawatiran, dan Allah yang Memberikan Perhentian**

Oleh: Edward T. Welch

Penerjemah: Jovita Desinta Djakaria

Editor: Lukman Purwanto

Pengoreksi: Rica Panjaitan

Tata Letak: Patrick Serudjo dan Djeffry Imam

Desain Sampul: Patrick Serudjo

Editor Umum: Irwan Tjulianto

Originally published in English under the title,

**Running Scared: Fear, Worry, and The God of Rest**

Copyright © 2007 by Edward T. Welch

Translated and printed by permission of

New Growth Press

P. O. Box 9805

Greensboro, NC 27429-0805, U.S.A.

All rights reserved.

Hak cipta terbitan bahasa Indonesia © 2012, 2018 pada

**Penerbit Momentum (Momentum Christian Literature)**

Andhika Plaza C/5–7, Jl. Simpang Dukuh 38–40,

Surabaya 60275, Indonesia.

Telp.: +62-31-5323444, 5482660; Faks.: +62-31-5459275

e-mail: momentum-cl@indo.net.id

website: www.momentum.or.id

### **Perpustakaan: Katalog dalam Terbitan (KDT)**

Welch, Edward T.,

Lari ketakutan: ketakutan, kekhawatiran, dan Allah yang memberikan perhentian / Edward T. Welch; penerjemah, Jovita Desinta Djakaria;

Surabaya: Momentum, Cetakan 2019.

xii + 314 hlm.; 21 cm.

ISBN 978-602-1603-63-5

1. Ketakutan—Aspek-Aspek Religius—Kekristenan
2. Kekhawatiran—Aspek-Aspek Religius—Kekristenan
3. Kedamaian Pikiran—Aspek-Aspek Religius—Kekristenan

2019

248.86

Terbit pertama: Januari 2019

*Hak cipta dilindungi oleh Undang-Undang. Dilarang mengutip, menerbitkan kembali, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apa pun dan dengan cara apa pun untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penerbit, kecuali kutipan untuk keperluan akademis, resensi, publikasi, atau kebutuhan nonkomersial dengan jumlah tidak sampai satu bab.*



# Daftar Isi

---

Prakata	ix
Ucapan Terima Kasih	xi
<b>Bagian 1: Observasi Awal</b>	
Bab 1: Dunia Rasa Takut	3
Bab 2: Ketakutan <i>Anda</i>	15
Bab 3: Ketakutan Berbicara	27
Bab 4: Kecemasan dan Kekhawatiran Berpadu	41
<b>Bagian 2: Allah Berbicara</b>	
Bab 5: Janganlah Takut	51
Bab 6: Prinsip Manna	65
Bab 7: Allah yang Membawa Ketegangan	77
Bab 8: Khawatir akan Kekhawatiran	89
<b>Bagian 2.A: Allah Berbicara mengenai Uang dan Kepemilikan</b>	
Bab 9: “Janganlah Khawatir”	95
Bab 10: Pesan Kerajaan Sorga	105
Bab 11: Saat Kerajaan Sorga Tidak Cukup	117
Bab 12: Anugerah untuk Hari Esok	129
Bab 13: “Carilah Wajah-Ku”	139
Bab 14: Di manakah Harta Saya? Kerajaan Siapa?	151

## **Bagian 2.B: Allah Berbicara mengenai Manusia dan Penilaian Mereka**

Bab 15: Jangan Bersandar pada Manusia	163
Bab 16: Mengasihi Lebih dari Membutuhkan	171
Bab 17: Melawan Ketakutan dengan Rasa Takut	181

## **Bagian 2.C: Allah Berbicara mengenai Kematian, Penderitaan, dan Penghukuman**

Bab 18: Ketakutan akan Kematian	195
Bab 19: Ketakutan akan Penghakiman	201
Bab 20: Sekilas Pandang mengenai Sorga	215
Bab 21: Telah Mati	227

## **Bagian 2.D: Damai Sejahtera bagi Kamu**

Bab 22: “Aku Akan Menyertai Engkau”	239
Bab 23: “Aku Berjanji”	249
Bab 24: “Berdoalah”	257
Bab 25: Bawalah yang Terburuk	267
Bab 26: “Damai Sejahtera bagi Kamu”	275
Bab 27: Damai Sejahtera bagi Pendamai	285
Bab 28: Kemarin dan Hari Ini	293
Bab 29: Hari Esok	301
Bab 30: Kata-Kata Terakhir	307
Catatan	311



# Prakata

---

Selama bertahun-tahun, saya telah menanti-nanti kesempatan untuk dapat menulis mengenai ketakutan. Saya hampir melakukannya dalam *When People Are Big and God Is Small*<sup>\*</sup>, tetapi yang dapat saya lakukan hanyalah menyusuri tepiannya dan mengecap kemungkinan-kemungkinannya. Saya pernah menyinggung topik ini dalam *Depression: A Stubborn Darkness*<sup>\*\*</sup>, tetapi karena topik mengenai ketakutan tidak relevan untuk semua orang yang berjuang melawan depresi, yang saya lakukan hanyalah memberikan petunjuk dan menyebutkan bahwa ada kata-kata penghiburan yang indah bagi orang-orang yang ketakutan.

Sekarang saya dapat membahas kata-kata indah tersebut.

Seperti kebanyakan proyek penulisan, buku ini ditujukan khusus untuk diri saya sendiri. Meski saya bisa marah atau menjadi melankolis, saya adalah seorang ahli di bidang ketakutan. Dalam buku ini saya menemukan bahwa saya tidak sendirian. Tidak semua orang merupakan ahli di bidang ketakutan, tetapi tak diragukan lagi bahwa setiap orang yang pernah hidup pasti sudah terbiasa dengan rasa takut. Rasa takut adalah ciri kehidupan duniawi yang tidak terhindarkan. Menyangkal rasa takut berarti ... yah ... menyangkalnya.

Awalnya, saya tertarik dengan catatan Lukas mengenai perintah Yesus: "Janganlah khawatir." Ada waktu di mana perintah alkitabiah "Janganlah khawatir" dan "Janganlah takut" langsung mengakhiri harapan bahwa ada hal-hal menarik untuk dikatakan kepada orang-orang yang ketakutan. Seolah-olah, nasihat Alkitab adalah "Hukum

---

<sup>\*</sup> Edisi Indonesia: *Ketika Manusia Dianggap Besar dan Allah Dianggap Kecil* (Surabaya: Penerbit Momentum, 2003).

<sup>\*\*</sup> Edisi Indonesia: *Depresi: Kegelapan yang Sulit Ditaklukkan* (Surabaya: Penerbit Momentum, 2010).



Taurat mengatakan jangan takut, jadi jangan takut. Selesai.” Tetapi setidaknya ada dua cara yang berbeda untuk mengatakan “Janganlah khawatir.” Yang satu adalah peringatan yudisial, yang mengandung nada mengancam; yang lain adalah dorongan parental (dorongan dari orangtua), yang sasarannya adalah untuk memberikan penghiburan. Alkitab memiliki keduanya, tetapi Lukas menempatkan aksen pada dorongan parental. Kata-kata yang hangat dari Bapa yang penuh kasih itu adalah hal yang saya butuhkan untuk melihat kasih Allah dalam menghibur orang-orang yang ketakutan.

Tentu saja, Kitab Suci membawa saya ke tempat-tempat yang baru. Saya tidak menyangka bahwa diajari cara berdoa atau bagaimana menjadi pembawa damai yang aktif merupakan cara yang dapat diandalkan untuk mengenal kedamaian. Saya juga tidak menyangka betapa bacaan, tulisan, dan aritmatika kehidupan Kristen—bacaan Alkitab, doa, dan penyembahan—akan menjadi prinsip dasar dalam pertempuran kita melawan rasa takut dan khawatir.

Dengan pemikiran demikian, tolong jangan beranggapan bahwa kutipan-kutipan Alkitab yang akan Anda temukan melalui renungan-renungan ini hanyalah sebagai pengisi semata. Kutipan-kutipan tersebut adalah makanan yang sangat penting. Anda mungkin telah terbiasa dan mengetahui sebagian besar dari mereka, tetapi jangan biarkan rasa terbiasa Anda menjadi alasan untuk membacanya dengan cepat.

Daftar Isi buku ini akan menjadi garis besarnya, tetapi buku ini tidak harus dibaca secara berurutan. Buku ini bukanlah serial langkah-langkah untuk diikuti. Sebaliknya, buku ini merupakan tiga puluh meditasi yang terhubung dengan sebuah tema umum. Setelah Anda membaca “Observasi Awal,” bacalah satu bab per hari. Jangan membaca bab selanjutnya sebelum Anda membagikan kepada seseorang apa yang baru saja Anda baca. ✍



# 1

---

## Dunia Rasa Takut

*"Saya suka menakut-nakuti orang, dan orang suka ditakut-takuti."*  
—Stephen King

Perhatikanlah anak-anak, dan lihatlah seluruh umat manusia. Sementara orang dewasa menutup diri dan bersembunyi, anak-anak bersikap lugu dan terbuka. Mereka tidak memiliki topeng yang rumit dan perangkat budaya yang perlahan menambahkan lapisan demi lapisan pada pengalaman dewasa kita. Bersama anak-anak, Anda menemukan hal yang nyata.

Inilah yang Anda lihat.

Anak-anak sepenuhnya bergantung pada orang dewasa, tetapi merasa sangat mandiri: kata "Tidak!" memasuki kosakata mereka sesaat setelah kata "Papa" atau "Mama."

Mereka bisa menjadi menyenangkan dan memesona, namun juga egois dan manipulatif: "Punyaku!" menjadi kata berikutnya setelah "Tidak!"

Ketika "Punyaku!" tidak berhasil, mereka mengamuk kesal, dan mereka melakukannya tanpa pernah menyaksikan orang dewasa memukulkan tinjunya ke lantai dan meneriakkan kata-kata kasar. Anak-anak tidak perlu mempelajari amarah. Sebaliknya, amarah dapat muncul secara spontan dari dalam benak mereka yang masih muda.

Mereka dapat berbohong, dengan wajah datar, dan menatap lurus kepada Anda, tanpa berkedip. Lagi-lagi di sini anak-anak tidak membutuhkan pengajar. Mereka bisa berbohong meskipun mereka belum pernah dibohongi.

Dan bahkan meskipun mereka hidup di benteng yang tidak dapat dihancurkan, dilindungi dari segala arah oleh para ajudan setia yang menghadang semua perampok, hantu, dan monster,

dengan orang-orang terkasih yang selalu berada dalam jangkauan, kamera video dan alarm yang selalu menyala, lampu yang menyala sebelum senja, terlindung dari Stephen King, Walt Disney, kartun-kartun di Sabtu pagi, dan semua hal yang menyeramkan, mereka—dijamin—tetap merasa takut. Meski tak ada seorang pun yang memberi tahu, mereka tahu bahwa mereka hidup di dunia yang tidak aman.

### Rasa Takut pada Anak-Anak

Salah satu karunia berharga di masa kecil adalah imajinasi yang luas. Berilah seorang anak benda apa pun dan dia akan memainkannya. Boneka menjadi mainan anak-anak yang berharga; sebatang tongkat dapat berubah menjadi pedang, senjata api, pedang cahaya, dan teleskop. Masalahnya adalah, saat dikombinasikan dengan hati yang takut, imajinasi yang luar biasa ini juga dapat membayangkan yang terburuk. Perhatikanlah imajinasi seorang anak yang tak terbatas dan Anda akan merasa seperti sedang memperhatikan seorang anak berumur delapan tahun berada di balik kemudi mobil balap Indy. Ruangan yang gelap adalah satu-satunya yang mereka butuhkan untuk membuat imajinasi mereka mulai lepas kendali. Tiba-tiba, jam dinding mengamati mereka, sementara makhluk asing bergegas masuk ke dalam dinding, dan di balik pintu lemari tersembunyi dunia kejahatan.

Perhatikan Calvin, tokoh dalam *Calvin and Hobbes*. Ia yakin bahwa setelah orangtuanya menghilang dari pandangan dan lampu telah dimatikan, ada sesuatu yang meneteskan liur di bawah ranjangnya. Dalam sekejap—hanya dengan mematikan lampu—Calvin kecil berubah dari pahlawan super kelas dunia menjadi makan malam monster lokal di bawah ranjang. Dan tanpa diragukan lagi, tingkah lakunya mewakili rekan-rekan sebayanya.

Jika imajinasi anak-anak tidak membawa mereka ke tempat-tempat menyeramkan, cerita pengantar tidur dapat melakukannya. “Hansel dan Gretel,” “Si Cantik dan Si Buruk Rupa,” *Sesuatu yang Memantul di Malam Hari*. Mengapa ada banyak cerita seram untuk anak-anak? Ya, dalam dongeng klasik, orang yang baik akan hidup makmur dan keadilan akan menang pada akhirnya. Tetapi siapa yang dapat menentukan bahwa kita cukup baik hingga dapat menyerupai Cinderella? Bagaimana jika kita tidak cukup baik? Dan meski kita ber-

pikir kita telah luput dari tungku sang penyihir, kita tetap mengetahui bahwa ada hal-hal mengerikan di luar sana.

Perhatikan kutipan-kutipan cerita anak populer dari seluruh dunia berikut ini. Amati bagaimana mereka memberi sugesti mengenai hal-hal buruk yang akan terjadi dan berkolaborasi dengan kecemasan seorang anak yang paling tenang sekalipun.

Tidak ada seorang anggota keluarga pun yang berani mendekati loteng. Mereka berharap suara mengerikan di atas sana hanyalah suara yang ditimbulkan oleh ranting-ranting yang bergesekan dengan dinding rumah. Namun mereka tidak pernah berani mengambil kesempatan untuk mendekatinya. Dan hal itu merupakan tindakan yang bijak, sebab di loteng ada hantu yang menunggu mereka.<sup>1</sup>

Tidak ada yang sukar dipahami dalam pembukaan cerita anak populer dari Jerman ini. Suara-suara aneh yang ada di setiap rumah telah diketahui, dan tidak ada anak yang waras yang akan menaiki tangga *mana pun* tanpa kehadiran pengusir setan ataupun orangtua mereka. Jangan harap anak Anda bisa tidur nyenyak seminggu ke depan! Hantu loteng tidak melakukan apa pun hingga semua anggota keluarga tertidur.

Dahulu kala di Tiongkok hiduplah seorang kakek tua dengan hati yang keras. Ia mengusir setiap pengemis yang datang ke depan pintu rumahnya.<sup>2</sup>

Cerita ini dimulai dengan cukup polos. Anda mungkin menyangka ini adalah dongeng moral mengenai kedermawanan. Anda tidak akan mengira ada sesuatu yang mencekam di sepanjang cerita. Namun tak lama kemudian, orang tua ini sendiri yang menjadi pengemis. (Cerita menyeramkan menyukai keselarasan.) Dan sebelum ia menemui ajalnya, dapat dipastikan, Anda tidak akan ... menutup mata hingga seminggu ke depan.

Dahulu kala, hiduplah seorang janda yang memiliki anak kandung dan anak angkat perempuan. Setiap kali anak kandungnya mengatakan atau melakukan sesuatu, sang janda akan mengelus kepala sang anak dan berkata, "Anak pintar!" Tetapi tak peduli betapa

kerasnya sang anak angkat berusaha, ia selalu dikata-katai “bodoh” atau “pemalas” oleh sang janda, yang sering memarahinya dan terkadang memukulnya.<sup>3</sup>

Pada kasus ini, Anda tentu tidak mau menjadi sang janda *atau* anak kandungnya. Kebodohan mereka akan terungkap, dan kapak akan diayunkan, mungkin dalam arti sebenarnya. Sementara itu, si anak tiri, yang (Anda *harapkan*) mewakili diri Anda, akan menikahi pria kaya dan tampan.

Anya lantas berkata, “Aku tidak takut pada apa pun!”<sup>4</sup>

Ini adalah tanda pasti bahwa dalam tiga halaman Anya akan menemukan hal-hal yang membuatnya sangat ketakutan. Kemungkinan besar, pada akhir cerita, ia juga akan mati, dan Anda akan mendapati hal yang menakutkan. Lalu perhatikan logika ceritanya. Jika Anda *tidak* takut, berarti Anda bodoh dan hal-hal buruk akan menimpa Anda. Satu-satunya pilihan yang ada, demi keselamatan kita, adalah dipenuhi dengan kengerian.

Apa yang terjadi? Inilah cerita-cerita yang dapat Anda temukan di setiap kebudayaan yang Anda ketahui. Mungkin Stephen King memang benar—kita suka menakut-nakuti dan ditakut-takuti. Siapa yang tidak suka melompat secara tiba-tiba di depan seorang teman yang tidak menduga keberadaan kita dan berseru, “Waaa!”? Dan apakah ada orang Amerika yang tidak mau dengan rela hati memasuki rumah hantu atau bahkan merogoh kocek untuk ditakut-takuti di wahana hiburan? Adrenalin yang muncul membuat kita merasa lebih bergairah. Ketakutan yang wajar dapat mengalahkan segelas kopi jumbo.

Namun di sini kita berbicara mengenai anak kecil. Mereka belum mengerti kesenangan dalam menakut-nakuti orang lain atau ditakut-takuti (setidaknya hingga mereka dihasut oleh saudara-saudaranya yang nakal), dan mereka tidak membutuhkan energi ekstra. Apa lagi yang terjadi? Mengapa imajinasi mereka beralih sangat cepat ke hal-hal yang menakutkan, meskipun mereka tidak mengenal hal-hal demikian? Dan mengapa mereka sepertinya *menyukai* cerita-cerita seram?

Salah satu kemungkinan yang ada adalah bahwa anak-anak takut bahkan *sebelum* mereka mengenal cerita seram mereka yang pertama, di mana fungsi cerita seram adalah untuk mengesahkan ketakutan

primer yang telah ada. Dengan kata lain, anak-anak telah merasakan adanya bahaya yang mengintai di setiap ruangan yang gelap. Rasa takut ini sudah ada semenjak Anda menjadi manusia. Cerita seram tidak menciptakan rasa takut; mereka hanya menawarkan penjelasan untuk rasa takut itu sendiri: “Ya, ada alasan mengapa Anda takut. Anda merasa *seolah-olah* ada monster di bawah ranjang, dan Anda benar. Memang *ada* monster di bawah ranjang.” Anak-anak tidak akan senang mengetahui bahwa bunyi di dinding adalah hantu, namun setidaknya ada penjelasan untuk rasa takut mereka, dan sekarang mereka mengerti mengapa mereka membutuhkan lampu tidur. (Monster, tentu saja, benar-benar merupakan makhluk kegelapan.)

Rasa takut adalah hal yang wajar bagi kita. Kita tidak perlu mempelajarinya. Kita merasakan ketakutan dan kecemasan bahkan sebelum ada penjelasan yang logis. Rasa takut pada anak-anak muncul mendahului perkenalan mereka dengan cerita-cerita seram.<sup>5</sup>

## Rasa Takut pada Remaja

Ketika anak-anak bertumbuh menjadi remaja, mereka mengenal cerita-cerita seram, namun cerita-cerita berbumbu tersebut tidak lagi berupa cerita yang manis. Hilang sudah para peri baik dan orang asing yang baik hati dengan kekuatan supernya. Sekarang cerita tersebut berubah menjadi horor yang ada di depan mata: *Goosebumps*, Freddy Krueger, Chuckie, dan gergaji listrik.

Beberapa remaja—mungkin dua atau tiga orang—menolak untuk menonton film-film demikian. Mereka telah menghadapi banyak ketakutan. Mengapa harus ditambahi? Yang lain seolah-olah *membutuhkan* dongeng seperti cerita-cerita tentang mimpi buruk tersebut. Bagi sebagian remaja, rasa takut membuat mereka merasa hidup. Fungsinya sama seperti wahana hiburan ekstrem. Remaja laki-laki tertawa dan remaja perempuan menjerit, yang juga menjadi salah satu alasan para lelaki tertawa. Namun genre horor memiliki tujuan lebih dari sekadar dorongan adrenalin atau membuat teman kencan Anda berpegangan erat pada Anda terutama saat adegan mencekam. Cerita-cerita horor mengatakan, “Di luar sana tidak aman! Sesuatu sedang mengawasimu!” Dan cerita tersebut lebih akurat dari perkiraan mereka. Bersikap baik, yang dapat menjadi perlindungan diri dalam cerita anak-anak, tidak

lagi berarti. Apa pun yang mengintai di luar sana seolah-olah tidak mampu menilai antara orang yang nakal dan yang bersikap manis. Sesuatu yang sedang mengintai itu tidak memiliki prasangka ataupun prioritas. Remaja tidak sebegitu naifnya untuk berpikir bahwa perbuatan baik mereka akan melindungi mereka.

Mungkin para remaja akan terlindungi jika mereka bertindak menurut rasa takut mereka. Setidaknya itulah yang menjadi logika di balik *Halloween*. Ada berapa banyak jenis emosi yang dijadikan hari libur nasional? Di seluruh dunia terdapat banyak variasi *Halloween*. Orang-orang memakai kostum dan melakukan sesuatu untuk menakut-nakuti orang lain atau berdamai dengan makhluk halus yang diduga berada di antara kita. Di Amerika Serikat, bagaimanapun sekuler dan ilmiahnya kita menganggap diri kita, nuansa spiritual *Halloween* tetap muncul di permukaan. Kostum-kostum yang ada semakin mengerikan. Berjalanlah sedikit dan Anda akan menjumpai kostum *zombie*, tubuh termutilasi, setan, dan mimpi buruk Anda yang menjadi nyata. Kostum yang dikenakan tidak selalu menjijikkan; banyak juga malaikat menawan yang berkeliaran. Namun malaikat memiliki suatu tujuan. Malaikat adalah makhluk spiritual, yang dikirim oleh Allah untuk melindungi kita. Mereka adalah bagian dari etos supernatural di malam hari. Pastinya, rasa takut memang merupakan masalah spiritual.

### Rasa Takut pada Orang Dewasa

Seiring dengan masa dewasa yang menyeruak memasuki hidup kita, orang akan berasumsi bahwa kita telah meninggalkan ketakutan dan kekhawatiran yang kekanak-kanakan. Tetapi, sudahkah kita melakukannya? Meskipun orang dewasa tidak lagi mengunjungi pintu demi pintu untuk meminta permen, mereka tetap berdandan untuk acara *Halloween* dan *Mardi Gras* lebih dari sebelumnya. Acara televisi di jam tayang utama menampilkan vampir, cenayang, hantu, dan tamu-tamu lain dari alam sana. Misteri pembunuhan adalah bacaan wajib di pantai. Cerita horor dewasa membawa perasaan kita ke ambang batas. Berita malam hari tetap menjadi *reality show* horor. Meski ada usaha untuk menampilkan berita positif, tidak ada yang memperhatikan apabila berita yang ditayangkan terlalu hangat dan kabur. Sebagai suatu budaya, baik tua dan muda, kita meraba-raba tempat untuk menggambarkan esensi me-



# 22

---

## “Aku akan Menyertai Engkau”

Katakanlah Anda masih memiliki keraguan yang tak kunjung hilang. Apakah Allah benar-benar peduli? Rasa sakit di masa lampau masih mencengkeram Anda. Anda merasa seolah-olah Anda pernah tertipu dan Anda tidak mau tertipu lagi, jadi kali ini Anda akan bersandar pada diri Anda sendiri dan mencoba mengendalikan dunia Anda lebih baik dari sebelumnya. Atau barangkali Anda merasa tidak layak menerima pemeliharaan dan perlindungan-Nya. Kehidupan menjadi kemacetan rohani dan tidak ada yang mengalah.

Tetapi Allah, tentu saja, bergerak menuju kepada Anda. Saat Anda ragu, Ia mengungkapkan lebih banyak mengenai diri-Nya. Saat Anda berpikir bahwa Ia terlalu indah untuk menjadi kenyataan, Ia mengungkapkan bahwa Ia begitu baik sehingga Ia *harus* berbicara kebenaran, karena tidak ada yang dapat membuat segalanya menjadi begitu mulia.

Ia berbicara mengenai salib. Salib Kristus membuktikan kasih dan kesetiaan-Nya. Apa lagi yang dapat Ia katakan lebih dari itu? Saat Anda membiarkan sejarah penyalahgunaan atau kekecewaan atau pengkhianatan Anda menantang kasih Allah, salib tersebut terus berdiri sebagai bukti yang meyakinkan atas pemeliharaan-Nya. Tidak, hal ini tidak menjawab seluruh pertanyaan Anda, tetapi kebenaran yang diungkapkan mengenai Allah dan kasih-Nya tak dapat ditolak. Tugas Anda adalah membuka mata, mengingat bahwa kasih Allah lebih tinggi dari yang Anda bayangkan, dan mencari kebaikan Tuhan. Saat Anda melihatnya, beritahukanlah kepada seseorang.

Jika Anda percaya bahwa penghakiman *masih* terlihat, maka pertimbangkanlah pertobatan. Bukan pertobatan untuk banyak dosa Anda (kemungkinan besar telah Anda lakukan berulang kali), tetapi pertobatan untuk percaya bahwa Allah adalah seperti manusia. Anda beralasan se-



perti ini: jika seorang manusia mengenal hati Anda, mengapa ia akan mengampuni Anda? Anda tidak akan mengampuni diri Anda sendiri. Anda tentu tidak akan *senang* pada seseorang seperti diri Anda. Jika *Anda* tidak akan melakukannya, mengapa Allah akan melakukannya?

Yang Anda lupakan adalah saat Allah sendiri menyebut diri-Nya suci, Ia mengatakan bahwa Ia tidak seperti manusia. Seluruh sejarah-Nya yang berkaitan dengan umat-Nya adalah sebuah demonstrasi bahwa Ia melakukan yang tak terduga saat berkaitan dengan belas kasih dan anugerah. Jika Allah tampak terlalu indah untuk menjadi kenyataan, Anda mulai mengenal Dia. Ia tidak memperlakukan Anda seperti perlakuan seorang manusia terhadap manusia lain. Sebaliknya, Ia ingin kasih-Nya terlihat jelas dan berani daripada kesederhanaan hubungan manusia. Ia ingin terlihat tak tertandingi.

Apa pun yang terlihat luar biasa hingga titik ini, sekarang akan menjadi lebih hebat. Jika Anda pikir Allah telah mengatakan banyak hal kepada Anda dan kekhawatiran Anda, perbesarlah kekuatannya sepuluh kali lipat. Apa yang mengikuti berikutnya tidak akan menambah banyak hal yang baru—seluruh tema dasar ditandai saat Ia memberikan manna—tetapi seharusnya *terdengar* baru, seperti perbedaan antara mendengarkan CD dan duduk di baris depan konser langsung. Anda mungkin mengetahui lagu-lagunya tetapi pengalaman mendengarkan langsung membuat setiap lagu lebih mudah diingat.

## Allah yang Mengulangi Pernyataan Diri-Nya

Anda tahu bahwa Allah terus-menerus mengatakan “Janganlah takut.” Pengulangan-Nya meyakinkan dan menentramkan saat kita mendengar lebih saksama, tetapi pengulangan biasanya cenderung menjadi saat di mana kita menutup diri dan mengabaikan apa yang orang lain katakan. Orangtua mengingatkan anak remajanya untuk menelepon setelah pukul 22:30; jika itu merupakan keseribu kalinya, para remaja akan mengulirkan mata, memutuskan bahwa orangtua mereka terlalu protektif, dan tersinggung karena orangtua mereka menganggap mereka adalah orang bodoh yang tidak tahu rutinitas yang seharusnya dilakukan. Dalam budaya modern, kita menginginkan sesuatu yang baru. Jika Anda mengatakan hal yang sama dengan cara yang sama, akan semakin sedikit orang yang akan mendengarkan.

Akan tetapi, budaya lisan Alkitab menginterpretasikan pengulangan dengan cara yang berbeda. Hari-hari penting dalam sejarah diperingati setiap tahun. Saat Anda ingin mendramatisir pentingnya apa yang Anda katakan, Anda mengulanginya. Hanya hal-hal kritislah yang layak diulangi. Semakin sering diulangi, semakin penting hal tersebut.

Jadi jangan anggap pengulangan Kitab Suci dalam hal “minumlah vitamin Anda.” Pikirkanlah pengulangan tersebut dalam hal “Saya mengasihimu.” Jika pasangan Anda mengatakannya sekali setahun, Anda akan bertanya-tanya apakah pasangan Anda benar-benar serius. Tetapi jika mereka mengatakannya setiap hari dan menyokongnya dengan segala aksi mereka, pasangan mereka akan diberkati oleh kasih mereka.

Ketika Allah mengulangi pernyataan diri-Nya, dengarkanlah dengan saksama. Sebagai cara menekankan “Janganlah takut,” Allah menambahkan alasan krusial mengapa: “Aku akan menyertai engkau.” Dan Ia senang mengulanginya sendiri.

## Sejarah “Aku akan Menyertai Engkau”

Jaminan Allah akan penyertaan-Nya menjangkau seluruh isi Kitab Suci. Dengan Adam, Ia bukanlah Allah yang jauh dan tidak dapat didekati; Ia datang mendekat. Ia berjalan bersamanya dan memberikannya pakaian saat dosa Adam membukakan ketelanjangannya sendiri. Dengan Nuh, Ia berjanji untuk tidak akan lagi membinasakan seluruh kehidupan di muka bumi, yang juga merupakan cara lain untuk mengatakan bahwa Ia akan bersama ciptaan-Nya. Ia berjanji kepada Abraham untuk menjadi Allahnya dan Allah bagi keturunannya. Saat kita mencapai bagian anak Abraham, Ishak, hubungan antara ketakutan kita dan janji Allah tentang kehadiran-Nya telah terjalin dengan baik. Mulai dari sini, “Aku akan menyertai engkau” menjadi seperti sebuah semboyan—sebuah ungkapan yang sangat layak diingat—yang akan mendahului sebagian peristiwa penting dalam sejarah Alkitab. Saat Allah mengatakannya, Ia mengundang luapan kenangan.

**Ishak.** Ishak mengalami situasi yang sulit. Wabah kelaparan memaksanya untuk menjadi seorang pengembara. Pertama-tama ia pergi ke negara Filistin, yang bukan merupakan negara yang ramah. Setelah gagal berunding dengan sang raja, ia diganggu oleh gembala yang menginginkan tanah penggembalaan untuk diri mereka sendiri. Untuk

memaksanya keluar, gembala-gembala ini mengisi sumur Ishak dengan kotoran. Bagi seorang penggembala, ini merupakan saat yang paling berbahaya.

Kemudian Allah meredakan ketakutan Ishak dengan mengatakan bahwa Ia akan menyertai dia.

“Akulah Allah ayahmu Abraham; janganlah takut, sebab Aku menyertai engkau; Aku akan memberkati engkau dan membuat banyak keturunanmu karena Abraham, hamba-Ku itu” (Kej. 26:24).

Sudah kita temukan garis besar strategi Allah: Ia membiarkan anak-anak-Nya tersudut di dinding sehingga saat penyelamatan datang, penyelamatan tersebut jelas datang dari Allah semata. Lalu Ia melontarkan kata-kata penghiburan, menjanjikan penyertaan-Nya, meminta kesetiaan kita, dan menyatakan penyelamatan-Nya. Segera setelah kata-kata penghiburan Allah kepada Ishak, Ishak menanggapi dalam iman dan mendirikan altar sebagai pengingat akan kunjungan Allah. Setelah ia mengadakan perjamuan yang dihadiri oleh musuh-musuhnya, lantas berdamai, pelayannya menemukan sumur baru.

**Musa.** Musa adalah seorang pria yang jarang ditemui yang benar-benar mengenal Allah. Setelah bencana anak domba emas, Allah memerintahkan Musa untuk memimpin umat Israel ke tempat lain dan mengatakan bahwa malaikat-Nya akan menyertai mereka. Bagi orang normal, hal ini terdengar bagus. Seorang malaikat adalah perwakilan Allah, dan karena Allah telah marah kepada umat tersebut, hal ini terlihat seperti sebuah alternatif aman daripada kehadiran Allah sendiri.

Namun Musa mengetahui lebih dalam. Ada begitu banyak yang ditakutkan—umat yang memberontak, Allah yang marah, dan padang gurun yang merintang. Malaikat tidak akan membantu.

Lalu berkatalah Musa kepada TUHAN: “Memang Engkau berfirman kepadaku: Suruhlah bangsa ini berangkat, tetapi Engkau tidak memberitahukan kepadaku, siapa yang akan Kauutus bersama-sama dengan aku. Namun demikian Engkau berfirman: Aku mengenal namamu dan juga engkau mendapat kasih karunia di hadapan-Ku. Maka sekarang, jika aku kiranya mendapat kasih karunia di hadapan-Mu, beritahukanlah kiranya jalan-Mu kepadaku, sehingga aku mengenal Engkau, supaya aku tetap mendapat kasih karunia di hadapan-Mu. Ingatlah, bahwa bangsa ini umat-Mu.”

Lalu Ia berfirman: “Aku sendiri hendak membimbing engkau dan memberikan ketenteraman kepadamu.”

Berkatalah Musa kepada-Nya: “Jika Engkau sendiri tidak membimbing kami, janganlah suruh kami berangkat dari sini. Dari manakah gerangan akan diketahui, bahwa aku telah mendapat kasih karunia di hadapan-Mu, yakni aku dengan umat-Mu ini? Bukankah karena Engkau berjalan bersama-sama dengan kami, sehingga kami, aku dengan umat-Mu ini, dibedakan dari segala bangsa yang ada di muka bumi ini?”

Berfirmanlah TUHAN kepada Musa: “Juga hal yang telah kaukatakan ini akan Kulakukan, karena engkau telah mendapat kasih karunia di hadapan-Ku dan Aku mengenal engkau.”

—Keluaran 33:12–17

Satu-satunya penyembuhan untuk ketakutan adalah kehadiran Allah. Musa bersedia menyampaikan maksudnya dan Allah berkenan memberikan penyertaan-Nya.

Bertahun-tahun kemudian, di penghujung penuturan terakhir Musa sebelum kematiannya, ia menawarkan kepada umat Israel penghiburan yang sama dengan yang telah ia terima. Ia ingin mengakhiri dengan hal-hal yang paling penting: “Kuatkan dan teguhkanlah hatimu, janganlah takut dan jangan gemetar karena mereka, sebab TUHAN, Allahmu, Dialah yang berjalan menyertai engkau; Ia tidak akan membiarkan engkau dan tidak akan meninggalkan engkau” (Ul. 31:6).

**Para Pemazmur.** Standar utama bagi pemazmur adalah bahwa mereka mengenal Allah. Dengan demikian, mereka merupakan murid-murid Musa, yang mengetahui bahwa Allah akan menyertai umat-Nya yang ketakutan karena Ia telah berjanji demikian. Itulah mengapa Daud menulis dalam Mazmur 23:4, “Sekalipun aku berjalan dalam lembah kekelaman, aku tidak takut bahaya, sebab Engkau besertaku; gada-Mu dan tongkat-Mu, itulah yang menghibur aku.” Dalam Mazmur 118:6–7, sang pemazmur menegaskan, “TUHAN di pihakku. Aku tidak akan takut. Apakah yang dapat dilakukan manusia terhadap aku? TUHAN di pihakku, menolong aku; aku akan memandang rendah mereka yang membenci aku.”

Yesaya sebenarnya bukanlah seorang pemazmur, tetapi nubuat-nubuatnya, dengan gambaran Allah yang mulia, dan ditulis dengan keindahan dan keanggunan, membuat Yesaya menjadi anggota kehormat-

matan. Setelah memperingatkan Israel dan bahkan memprediksi penghakiman, Yesaya selalu mengakhirinya dengan harapan karena ia mengenal Allah dan janji-janji-Nya. Harapannya berpegang pada kesetiaan Allah atas sumpah-Nya: Ia tidak akan meninggalkan umat-Nya. “Sion berkata: ‘TUHAN telah meninggalkan aku dan Tuhanku telah melupakan aku.’ Dapatkah seorang perempuan melupakan bayinya, sehingga ia tidak menyayangi anak dari kandungannya? Sekalipun dia melupakannya, Aku tidak akan melupakan engkau” (Yes. 49:14–15).

Perhatikan bagaimana Yesaya mengerti kecenderungan kita untuk membandingkan Allah dengan manusia. Allah seperti itu tidak pernah akan menentramkan. Sebaliknya, Yesaya mengambil hubungan manusia yang paling erat dan mengatakan bahwa kesetiaan dan penyertaan Allah bahkan lebih pasti.

**Rasul Paulus dan ayat yang salah letak.** “Janganlah hendaknya kamu khawatir tentang apapun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur” (Flp. 4:6). Ia menggemakan Khotbah di Bukit tetapi tulisannya jauh lebih singkat dan, secara gamblang, terlihat agak kurang. Dalam Khotbah di Bukit, Yesus melingkupi nasihat-Nya dengan meyakinkan bahwa bahkan Bapa kita di sorga melihat kita—kita berada dalam penyertaan-Nya. Kita mengharapkan Paulus akan mengatakan hal serupa, tetapi mungkin Anda tidak dapat mengatakan segalanya dalam sebuah surat singkat. Mungkin Paulus hanya memiliki waktu untuk melafalkan dengan cepat beberapa perintah singkat sebelum ia menutup suratnya.

Namun hal ini sepertinya bukan sebuah penjelasan yang memuaskan. Kelegaan dari kecemasan dan janji Allah akan penyertaan-Nya sangat erat terhubung dengan poin ini, sehingga kita terkejut bahwa referensi akan kedekatan Allah tidak akan otomatis ditunjukkan bagi para rasul. Lihatlah tradisi yang ia ikuti: “Tetapi sekarang, kuatkanlah hatimu, hai Zerubabel, demikianlah firman TUHAN; kuatkanlah hatimu, hai Yosua bin Yozadak, imam besar; kuatkanlah hatimu, hai segala rakyat negeri, demikianlah firman TUHAN; bekerjalah, sebab Aku ini menyertai kamu, demikianlah firman TUHAN semesta alam, sesuai dengan janji yang telah Kuikat dengan kamu pada waktu kamu keluar dari Mesir. Dan Roh-Ku tetap tinggal di tengah-tengahmu. Janganlah takut!” (Hag. 2: 5–6).

# Lari Ketakutan Edward T. Welch

## **Belajar Mengatasi Penyebab Ketakutan Anda**

Edward T. Welch mengungkapkan rencana Tuhan untuk membesarkan hati mereka yang ada di dalam cengkeraman ketakutan.

Di dalam terbitan *Lari Ketakutan*, Edward T. Welch menyelidiki akar-akar ketakutan dalam jiwa manusia dan efek-efek dari hidup di dalam cengkeraman kecemasan, kekhawatiran, dan ketakutan. Welch menyemangati pembaca untuk menemukan sendiri bagaimana Alkitab penuh dengan kata-kata penghiburan yang indah bagi orang-orang yang ketakutan (dan bahwa setiap orang takut akan sesuatu). Dalam kerangka tiga puluh meditasi topikal, Welch menawarkan theologi alkitabiah yang kokoh dan dorongan yang bijak dari waktu ke waktu untuk yang akan menolong di medan pertempuran hati dan pikiran ketika reaksi panik yang tak terkendali menyerang.

Buku panduan komprehensif yang membahas tema tentang ketakutan, kecemasan, dan ketenteraman dari Tuhan ini akan membawa pembaca kembali kepada Kitab Suci untuk mendapatkan kebenaran yang langgeng, pemeliharaan yang setia, dan penghiburan yang kokoh, alih-alih menanggapi dengan kemandirian, kendali, dan perlindungan diri yang humanis. *Lari Ketakutan* menegaskan bahwa melalui Alkitab, Tuhan berbicara langsung kepada ketakutan-ketakutan kita:

- ✓ Mengenai uang dan harta benda
- ✓ Mengenai orang dan penilaian mereka
- ✓ Mengenai kematian, penderitaan, dan penghukuman



**Edward T. Welch, M.Div, Ph.D**, adalah seorang psikolog dan pengajar di lembaga Christian Counseling & Educational Foundation (CCEF). Beliau telah menjadi konselor selama tiga puluh tahun dan telah menulis banyak buku laris yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Penerbit Momentum: *Ketika Manusia Dianggap Besar dan Allah Dianggap Kecil; Kecanduan; Apakah Otak yang Dipersalahkan?; Depresi; dan Saat Saya Takut.*



[www.momentum.or.id](http://www.momentum.or.id)

KONSELING  
ISBN 978-602-1603-63-5



9 786021 603635



10700084