

Buku  
Pendamping  
"Lari Ketakutan"  
- Edward T. Welch -



# SAAT SAYA TAKUT

Edward T. Welch

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

# Saat Saya Takut

---

Pedoman Langkah Demi Langkah untuk Lepas dari Ketakutan dan Kecemasan





# Saat Saya Takut

---

Pedoman Langkah demi Langkah untuk Lepas  
dari Ketakutan dan Kecemasan

Edward T. Welch

PENERBIT MOMENTUM

**Saat Saya Takut:  
Pedoman Langkah demi Langkah untuk Lepas  
dari Ketakutan dan Kecemasan**

Oleh: Edward T. Welch

Penerjemah: Jovita Desinta Djakaria

Editor: Lukman Purwanto

Pengoreksi: Rica Panjaitan

Tata Letak: Patrick Serudjo, Yasmin K. C., dan Djeffry Imam

Desain Sampul: Patrick Serudjo

Editor Umum: Solomon Yo

Originally published in English under the title,

**When I Am Afraid:**

**A Step-By-Step Guide Away From Fear and Anxiety**

Copyright © 2010 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.,

Saat saya takut: pedoman langkah demi langkah untuk lepas dari  
ketakutan dan kecemasan / Edward T. Welch; penerjemah, Jovita Desinta  
Djakaria; Surabaya: Momentum, Cetakan 2019.

xii + 86 hlm.; 21 cm.

ISBN 978-602-1603-62-8

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, reseksi, publikasi, atau kebutuhan nonkomersial dengan jumlah tidak sampai satu bab.*



---

## Catatan Penulis

Buku kerja ini adalah pelengkap dari *Lari Ketakutan: Ketakutan, Kekhawatiran, dan Allah yang Memberikan Perhentian*, tetapi buku ini bukanlah pedoman studi bab-per-bab untuk buku tersebut. Buku ini dimaksudkan untuk berdiri sendiri sebagai pedoman studi bagi perseorangan maupun kelompok.





---

# Daftar Isi

Langkah Awal	xi
Minggu 1: Ketakutan dan Kecemasan Berbicara Lantang	1
Minggu 2: Allah yang Memberi Ketegangan Menyatakan Rencana-Nya	11
Minggu 3: Sang Raja Mendekat dan Berbicara mengenai Uang	25
Minggu 4: Allah yang Hidup Berbicara mengenai Kematian	39
Minggu 5: Bapa yang Penuh Kasih Menenangkan Anda dari Rasa Takut akan Manusia	49
Minggu 6: Allah Sumber Pengharapan Menepati Janji-Nya	61
Minggu 7: Tuhan Berkuasa—Segalanya Tidak Seperti yang Terlihat	73
Renungan Penutup	85







# Ketakutan dan Kecemasan Berbicara Lantang

Pada minggu pertama, Anda akan menemukan letak ketakutan dan kecemasan serta mendengarkan mereka. Tentu saja, karena mereka menemukan *Anda* dengan mudahnya. Tetapi semakin Anda melihat mereka, semakin Anda mendapat manfaat dari firman Allah untuk orang-orang yang takut dan cemas.

Menjadi manusia berarti menjadi takut.

Kita ini kecil; sedangkan dunia itu besar. Meski kita membuat rencana, memutuskan untuk melakukannya, dan merasa seolah-olah kita memiliki hak untuk memutuskan, kita tidak dapat mengendalikan apa pun bahkan peristiwa paling sederhana sekalipun. Timbunlah cukup uang untuk menjauhkan Anda dari tagihan-tagihan, lalu maut datang mengetuk pintu Anda. Kunciilah pintu untuk mengamankan seluruh harta benda Anda, lalu karat dan kerusakan mencuri keberuntungan Anda dari dalam.

Namun tidak ada hiburan apa pun dalam kemiskinan. Benar bahwa semakin sedikit yang Anda miliki, semakin sedikit Anda kehilangan, dan jika Anda miskin, kecil kemungkinan Anda akan menjadi korban pencurian. Tetapi Anda masih akan khawatir saat berada di jalan dan khawatir saat Anda mencari makan. Memiliki harta materi dapat membuat Anda merasa seolah-olah ada sebuah penahan di antara Anda dan ... apa pun yang begitu mengerikan di luar sana.

Merasa lebih baik sekarang? Jangan khawatir, ceritanya akan berakhir dengan baik.

## **Temukanlah Ketakutan-Ketakutan Anda**

Langkah pertama untuk mengatasi ketakutan Anda adalah dengan menemukan mereka—dan menemukan banyak dari mereka. Daya tarik firman Allah bagi Anda bergantung pada hal ini. Jika Anda tidak dapat melihat ketakutan dan kekhawatiran Anda, maka firman Allah yang menenteramkan tidak akan membekas di dalam hati Anda.

Jadi, demi latihan ini, lanjutkan dan anggaplah bahwa Anda benar-benar dibingungkan oleh ketakutan. Temukanlah satu ketakutan, dan Anda akan menemukan berlusin-lusin lagi. Ketakutan, kecemasan, dan kekhawatiran adalah hewan yang bergerombol. Mereka selalu bepergian secara berkelompok.

➔ Ketakutan dan kekhawatiran apa yang dapat Anda temukan dengan segera?

➔ Ketakutan-ketakutan apa yang Anda miliki sehubungan dengan orang-orang yang Anda cintai?

➔ Ketakutan dan kekhawatiran bangkit saat kita kehilangan sesuatu yang penting bagi kita—sesuatu yang kita cintai. Kehilangan apakah yang Anda takutkan?

➔ Ketakutan-ketakutan apa yang Anda miliki mengenai kematian Anda dan kemungkinan kelumpuhan fisik yang mungkin Anda derita?

➔ Adakah ketakutan tertentu? Jika ketakutan tertentu Anda tidak tercantum di sini, tambahkanlah pada baris terakhir.

Kegelapan	Darah	Jarum
Pesawat terbang	Kurungan	Hewan
Air	Kuman	Ketinggian
Penyakit	Badut	Keramaian

Apa pun ketakutan yang Anda miliki, Anda dapat meyakini bahwa Anda tidak sendirian. Cukup katakan kepada beberapa orang bahwa Anda memulai sebuah studi mengenai ketakutan, kecemasan, dan kekhawatiran. Tanyakan pendapat mereka. Ketakutan apa yang mereka miliki? Bagaimana mereka mengatasi ketakutan-ketakutan tersebut? Lakukan terus; cobalah.

Percakapan Anda akan menyelesaikan dua hal. Pertama, percakapan tersebut akan mengonfirmasi bahwa Anda tidak gila. Tetangga Anda yang terlihat sangat normal mungkin bisa melampaui ketakutan-ketakutan Anda. Kedua, percakapan Anda akan mengalihkan Anda keluar. Salah satu jalan kebijaksanaan adalah dengan melihat keluar diri kita dan peduli terhadap minat orang lain.

## Dengarkanlah Ketakutan Anda

Emosi Anda adalah semacam bahasa. Amarah, rasa malu, kebahagiaan, dukacita, rasa bersalah—mereka semua mengatakan sesuatu. Contohnya, amarah berkata, "Itu salahmu." Dengarkanlah lebih saksama, lalu ia mengatakan, "Saya memiliki wewenang untuk menghakimimu."

Ketakutan juga mengatakan sesuatu, dan Anda lebih baik mendengarkannya. Ia mengatakan, "Larilah ke perbukitan," dan "Hindari, sangkal, berpura-puralah seolah-olah itu tidak akan terjadi." Ada yang lain?

➔ Apa yang sesungguhnya dikatakan oleh ketakutan dan kecemasan Anda?

*Ketakutan dan kecemasan membuat suatu prediksi.* Salah satu pesan mereka jelas, yaitu ketakutan dan kecemasan hidup di masa depan. Mereka mengatakan, "Ada ancaman masa depan bagi sesuatu yang saya cintai." Kita menganggap diri kita sebagai nabi, dan kita terus memercayai prediksi kita meski hal itu tidak terjadi. Ketakutan dan kekhawatiran adalah tentang nubuat. Lihatlah ketakutan-ketakutan yang Anda tuliskan, dan perhatikanlah apakah hal ini sesuai.

➔ Prediksi apa yang dibuat oleh ketakutan Anda?

*Ketakutan dan kekhawatiran mengatakan sesuatu mengenai hubungan kita dengan Allah.* Sekarang marilah kita maju selangkah lagi. Saat kita mendengarkan ketakutan dan kekhawatiran kita, kita biasanya dapat menyadari bahwa kita sedang memprediksi yang terburuk, dan sering kali kita dapat mendeteksi hubungannya dengan hal-hal atau orang-orang yang kita cintai. Tetapi akan lebih sulit lagi mendengarkan apa yang ketakutan kita katakan mengenai hubungan kita dengan Allah.

Jadi dengarkanlah dengan lebih saksama karena ketakutan dan kekhawatiran memiliki *segala sesuatu* yang berhubungan dengan-Nya.

Anda dapat melihat bagaimana Allah terhubung dengan segala sesuatu saat seorang anak kecil terus menanyakan pertanyaan "mengapa." Mulailah dari mana saja: "Mengapa saya memiliki hidung?" "Mengapa saya harus tidur?" "Mengapa saya harus makan kacang polong?" "Mengapa langit berwarna biru?" Sebelum mengapa yang kelima, jawaban Anda mungkin adalah, "Karena Allah menciptakannya demikian." Semua kehidupan terhubung dengan Allah. Demikian pula dengan ketakutan dan kekhawatiran kita.

Kita adalah anak-anak Allah yang entah lari dari-Nya atau lari kepada-Nya. Hanya dua itu kemungkinannya, bahkan saat kita takut. Saat kita tersudut, sedikit percaya kepada Allah dan sedikit percaya kepada diri sendiri, kita dapat merasa seolah-olah tidak akan pergi menjauh dari-Nya atau menuju kepada-Nya. Tetapi pandangan yang lebih dekat pada iman kita menyatakan bahwa dalam keengganan kita, kita telah membuat keputusan: kita telah memutuskan untuk beralih dari-Nya dan menaruh kepercayaan kepada diri kita sendiri atau sesuatu yang lain.

➔ Apa yang mungkin akan Anda katakan mengenai Allah saat Anda cemas atau takut?

Tugas Anda saat ini adalah berlatih untuk beralih kepada Tuhan saat Anda takut—sehingga beralih kepada-Nya menjadi hal yang alami dan instingtif. Para pemazmur, tentu saja, adalah ahlinya.

TUHAN adalah terangku dan keselamatanku,  
kepada siapakah aku harus takut?  
TUHAN adalah benteng hidupku,  
terhadap siapakah aku harus gemetar?  
Ketika penjahat-penjahat menyerang aku  
untuk memakan dagingku,  
yakni semua lawanku dan musuhku,  
mereka sendirilah yang tergelincir dan jatuh.  
Sekalipun tentara berkemah mengepung aku,  
tidak takut hatiku;  
sekalipun timbul peperangan melawan aku,  
dalam hal itupun aku tetap percaya. (Mazmur 27:1–3)



# Allah Sumber Pengharapan Menepati Janji-Nya

Ketakutan dan kecemasan lebih percaya diri dari yang seharusnya. Mereka *yakin* bahwa hal buruk akan terjadi dan bahwa tidak akan ada anugerah yang cukup saat hal-hal buruk itu datang. Sebagai tanggapan, Allah mengucapkan janji-Nya yang paling hebat: “Aku sekali-kali tidak akan membiarkan engkau.” Lalu Ia mengulangnya. Lalu Ia menjanjikannya.

Tinggal dua hari sebelum Natal. Anda memesan secara *online* hadiah yang sempurna untuk seseorang yang Anda cintai. Beberapa jam kemudian di hari yang sama, Anda menelepon untuk memeriksa status pesanan, dan Anda akhirnya bisa berbicara dengan si penjual. Paketnya berada di gudang setempat dan cuaca semakin memburuk, tetapi si penjual berjanji bahwa paket itu akan tiba di rumah Anda pukul 10 keesokan harinya. Ia berjanji dan ia mengatakan bahwa jika ada masalah, ia akan mengantarkannya ke rumah Anda secara pribadi. Dengan janji seperti itu—meski berasal dari orang yang tidak Anda kenal—kekhawatiran Anda berhenti.

Jika janji dari manusia biasa dapat meringankan pikiran Anda, betapa lebih hebatnya janji-janji yang Allah buat? Minggu ini Anda akan mendapati bahwa Allah melakukan hal di luar batas untuk meyakinkan Anda bahwa Ia akan menepati janji-Nya kepada Anda. Dan janji-Nya adalah, “Aku akan menyertai engkau.”



## “Aku akan Menyertai Engkau”

Ketakutan dan kecemasan merasa sangat sendirian. Kecemasan menyukai keadaan saat ada orang yang membantu menanggung beban. Ketakutan mendambakan seseorang yang lebih besar, lebih pandai, dan lebih kuat untuk menghalau ancaman.

Saat sutradara film horor ingin benar-benar membuat Anda merinding, sang pahlawan akan dituntun ke dalam bahaya *sendirian*. Bahkan saat memilukan Yesus lebih menegangkan karena Ia sepenuhnya sendirian. Tidak ada murid yang terjaga bahkan untuk berdoa.

Jika saja Anda memiliki seorang teman—rekan yang tepat—di puncak kekhawatiran atau ketakutan, maka segalanya bisa menjadi berbeda.

➔ Deskripsikan waktu di mana Anda memiliki persahabatan dengan manusia yang meringankan ketakutan dan kecemasan Anda.

Ishak takut. Tokoh dalam Perjanjian Lama ini sedang kesusahan karena ke mana pun ia pergi, ia selalu bertikai mengenai hak air. Hak air sangat penting bagi penggembala domba, jadi wajar baginya untuk menjadi takut. Menanggapi hal ini, Allah mengatakan kepadanya bahwa Ia akan menyertai Ishak: “Akulah Allah ayahmu Abraham; janganlah takut, sebab Aku menyertai engkau” (Kej. 26:24). Bagi Ishak, ini berarti air. Bagi kita, hal itu berarti air kehidupan.

Yakub, anak Ishak, merasa takut. Ia sendirian di negeri asing. Sementara itu, di rumahnya sendiri ia telah dibenci oleh kakaknya Esau pada titik di mana Yakub bertanya-tanya apakah ia akan dapat kembali. Menanggapi hal ini, Allah mengatakan bahwa Ia akan menyertai dia, dan ini berarti Allah akan setia pada semua janji yang Ia buat. “Sesung-

guhnya Aku menyertai engkau dan Aku akan melindungi engkau, ke manapun engkau pergi, dan Aku akan membawa engkau kembali ke negeri ini, sebab Aku tidak akan meninggalkan engkau, melainkan tetap melakukan apa yang Kujanjikan kepadamu” (Kej. 28:15).

Bangsa Israel telah melawan Tuhan dengan dengan memuja berhala. Tetapi karena Allah telah berjanji kepada nenek moyang bangsa tersebut, Ia masih akan membawa mereka keluar dari padang gurun dan memberikan tanah bagi mereka.

Berfirmanlah TUHAN kepada Musa: “Pergilah, berjalanlah dari sini, engkau dan bangsa itu yang telah kaupimpin keluar dari tanah Mesir, ke negeri yang telah Kujanjikan dengan sumpah kepada Abraham, Ishak dan Yakub, demikian: Kepada keturunanmulah akan Kuberikan negeri itu—Aku akan mengutus seorang malaikat berjalan di depanmu dan akan menghalau orang Kanaan, orang Amori, orang Het, orang Feris, orang Hewi dan orang Yebus.” (Keluaran 33:1–2)

Apakah Anda menyadari perubahan kecil tetapi signifikan pada apa yang Tuhan katakan? Ia akan mengirimkan seorang malaikat—bukan Dia sendiri, hanya seorang malaikat. Tentu saja, hal ini tidak cukup bagi Musa. Ada terlalu banyak musuh, terlalu banyak yang ditakutkan. Tanpa penyertaan Tuhan sendiri, Musa tidak akan bergeming.

Beberapa orang mungkin menganggapnya terlalu mengotot, tetapi Tuhan senang bahwa Musa tidak akan bersedia menerima apa pun selain penyertaan Allah, maka Ia kembali meyakinkan Musa bahwa Ia akan setia pada janji-Nya:

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?” (Keluaran 33:14–16)

Permintaan Musa untuk hal yang paling penting—kehadiran Allah—menandainya sebagai pemimpin terbaik yang bangsa Israel miliki sebelum Yesus. Jadi saat Yosua dipanggil untuk mengikuti Musa dan memimpin

kelompok besar yang memiliki kecenderungan untuk membelot, ia merasa tidak pantas dan, tak diragukan lagi, ia merasa ketakutan.

Polanya sekarang jelas. Tuhan mendengarkan orang yang ketakutan dan mendorong mereka dengan tetap setia pada janji-Nya yang paling besar. Tuhan memberi tahu Yosua bahwa ia akan menyertai dia: "Kuatkan dan teguhkanlah hatimu. Janganlah kecut dan tawar hati, sebab TUHAN, Allahmu, menyertai engkau ke manapun engkau pergi" (Yos. 1:9).

"Kuatkan dan teguhkanlah hatimu." Frasa seperti ini, jika hanya berdiri sendiri, tidak akan menimbulkan efek tertentu. Anda tidak dapat dengan mudah memerintah orang yang ketakutan untuk menjadi kuat dan teguh hati, dan mengharapkan perubahan terjadi. Apa yang membuat perintah tersebut bekerja adalah bagian ini: "Allahmu menyertai engkau ke manapun engkau pergi."

Saat Anda membaca Alkitab dan menemukan nasihat untuk tidak khawatir atau takut, Anda akan menemukan janji-janji akan penyertaan Allah tepat di deretan nasihat tersebut:

*Tuhan sudah dekat!* Janganlah hendaknya kamu khawatir tentang apapun 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. (Filipi 4:5–7, penekanan penulis)

Jika Anda pernah meragukan janji yang hebat ini, ingatlah bahwa Yesus adalah Allah dalam rupa daging yang telah datang mendekat. Sebagian misi-Nya adalah untuk memberikan Roh-Nya kepada kita (Kej. 2), dan Roh-Nya adalah penyertaan-Nya.

Aku akan minta kepada Bapa, dan Ia akan memberikan kepadamu seorang Penolong yang lain, supaya Ia menyertai kamu selama-lamanya, yaitu Roh Kebenaran. Dunia tidak dapat menerima Dia, sebab dunia tidak melihat Dia dan tidak mengenal Dia. Tetapi kamu mengenal Dia, sebab Ia menyertai kamu dan akan diam di dalam kamu. Aku tidak akan meninggalkan kamu sebagai yatim piatu. Aku datang kembali kepadamu. (Yohanes 14:16–18)

➔ Allah yang Berdaulat mengatakan kepada Anda bahwa Ia *sedang* menyertai Anda sekarang dan *akan* menyertai Anda di masa depan. Apakah Anda memercayai hal ini? Mengapa atau mengapa tidak?

→ Apakah kebenaran ini menandingi pengalaman masa lalu dalam hidup Anda saat Anda merasa terbang? Bagaimana Anda menyelaraskan apa yang Allah katakan dengan apa yang Anda rasakan?

→ Adakah waktu dalam hidup Anda saat keyakinan Anda akan penyer-taan-Nya dapat menghibur Anda? Jelaskan.

Ada berbagai cara untuk menyertai seseorang. Yang pertama adalah dengan menyertai secara fisik tetapi pasif dan tak berdaya. Contohnya, bayangkan jika Anda berada dalam kapal yang akan tenggelam, dan teman Anda menemani Anda. Itu dapat menjadi suatu penghiburan, tetapi kapal tersebut masih akan tenggelam dan teman Anda tidak dapat melakukan apa pun untuk menolong Anda. Allah tidak pasif dalam kedekatan-Nya. Saat Allah berkata bahwa Ia hadir, itu berarti Ia sedang melakukan sesuatu untuk kepentingan Anda. Ia memberi Anda manna. Ia menepati janji-Nya dan memberikan anugerah saat Anda membu-

tuhkannya. Allah tidak pernah pasif, dan tentu Ia tidak akan pernah tak berdaya.

- ➔ Kekhawatiran dan ketakutan apa yang Anda miliki saat ini? Perbedaan apakah yang akan timbul jika Anda ingat bahwa Allah berjanji untuk tidak meninggalkan Anda sendirian?

### ***“Aku Berjanji Aku akan Menyertai Engkau”***

Terkadang janji saja tidak cukup. Bayangkan kejadian ini:

“Komputer ini dijual seharga lima ratus dollar.”

“Baiklah, saya ambil. Saya akan membawa pulang komputer ini dan memberikan cek kepada Anda minggu depan.”

Janji demikian mungkin bisa dilakukan dengan seorang teman baik, tetapi jika Anda tidak mengenal orang tersebut dan tidak memiliki alamat atau nomor teleponnya, tentu Anda ingin sesuatu yang lebih dari kata-kata orang tersebut sebelum Anda membiarkannya pulang membawa komputer Anda.

Jabat tangan? Bagus untuk teman tetapi tidak untuk orang asing.

“Saya berjanji”? Tidak lebih kuat daripada jabat tangan, tidak di masa kini.

“Saya bersumpah demi Alkitab,” disaksikan oleh pihak ketiga? Lebih baik, tetapi tidak cukup.

Cara yang paling menjamin adalah Anda harus mendapatkan SIM-nya, kartu kreditnya, laporan keuangannya yang lengkap, dan kontrak legal yang menegaskan bahwa Anda akan menyita rumahnya dan BMW seharga lima puluh ribu dollar miliknya jika cek tersebut tidak berada di tangan Anda pada hari yang telah ditentukan. Terlebih jika

Anda mengetahui bagaimana rasanya menjadi takut dan cemas—perut terasa sakit, leher terasa kaku, dan seluruh tubuh bergejolak—tetapi tahukah Anda apa yang seharusnya dilakukan saat kecemasan mengisi hari-hari Anda dan ketakutan mengusik malam Anda? Mungkin Anda sudah mencoba beberapa cara, seperti menyangkalnya atau bekerja dengan lebih keras, dan Anda menyadari bahwa cara-cara itu bukanlah solusi permanen. Jika Anda lelah bergumul dengan kecemasan dan kekhawatiran Anda sendiri, maka buku pedoman ini tepat untuk Anda baca. Saat Anda menyusuri rangkaian meditasi, kecemasan perlahan-lahan akan beralih pada pengharapan, kedamaian, dan ketenangan. Tentu saja, ini adalah proses seumur hidup, tetapi dengan membahas buku ini secara tuntas, baik seorang diri atau dalam kelompok kecil, akan memulai prosesnya dan membawa perubahan seumur hidup bagi Anda.

Dengan pola Kerajaan Sorga yang sesungguhnya, Welch membawa hal-hal yang dapat membuat kita berhenti, merasa takut, dan menyerah, lalu menantang kita untuk melihat bagaimana Allah menggunakan hal-hal itu untuk membawa kita lebih menyerupai Yesus. Welch mengingatkan kita bahwa kebebasan dari ketakutan dan kecemasan bukanlah pengalaman sekali saja, tetapi lebih seperti proses yang berkesinambungan. Ia menulis buku ini dalam gaya yang sesuai bagi pembaca lintas generasi.

**CHARLES DUNAHOO, D.MIN.**, Koordinator PCA Christian Education and Publications Committee; penulis buku *Foundations and Authority*

Ed Welch dengan mahirnya membimbing kita melalui lahan ketakutan dan kecemasan mengenai uang, kematian, dan rasa takut akan manusia menuju kepada Allah kita yang berjanji tidak akan meninggalkan ataupun mengabaikan kita. Setelah membaca buku ini, saya merasa berdosa dan terdorong untuk lebih memercayai Allah dan janji-Nya untuk selalu menyertai saya, dan tidak menyerah pada ketakutan yang tidak saya kenal.

**ROSE MARIE MILLER**, Misionaris; guru Injil; penulis buku *From Fear to Freedom*



**Edward T. Welch, M.Div, Ph.D.** adalah seorang psikolog dan pengajar di lembaga Christian Counseling & Educational Foundation (CCF). 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 Lari Ketakutan.*



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

KONSELING  
ISBN 978-602-1603-62-8



10700085