

Buku ini diberikan kepada

Dari



Meletakkan X pada Kecemasan

TERBEBAS DARI CENGERAM
KETAKUTAN DAN STRESS

LOUIE GIGLIO

LIGHT
PUBLISHING
Menerangi dan Memberkati



DAFTAR ISI

	Pendahuluan	1
Satu	Anda Tidak Gila	1
Dua	Mengatakan Halo kepada Pembunuh Raksasa	13
Tiga	Mengubah Ukuran Raksasa Anda ?	23
Empat	Melepaskan	33
Lima	Menggali di Bawah Kecemasan Anda	41
Enam	Takkan Kekurangan Aku	51
Tujuh	Siapa yang Mendukung Anda	61
Delapan	Belajar Percaya di dalam Kristus	71
Sembilan	Kerendahan Hati	81
Sepuluh	Bernafas dalam-dalam	91
Sebelas	Genta Baru	101
Duabelas	Ketika Raksasa Anda Jatuh	109
	Tentang Penulis	117

PENDAHULUAN

Sekalipun dagingku dan hatiku habis lenyap,
gunung batuku dan bagianku tetaplah Allah
selama-lamanya. Mazmur 73:26

Saya ingin mengundang Anda untuk melakukan perjalanan bersama saya ke lembah di mana raksasa yang disebut kecemasan tampak besar—mengancam, mengejek, mengintimidasi, membuat tak berdaya, dan melumpuhkan kita dengan ancaman malapetaka dan kematian.

Saya mengenal raksasa ini dengan baik dan telah menderita kekalahan di tengah lembah ini dalam beberapa tahun terakhir. Namun saya juga tahu ada cara untuk mengatasi kecemasan. Saya tahu secara langsung bahwa Anda bisa melewati dan menang dari depresi dan ketakutan, dan hidup untuk menceritakan tentang Dia yang lebih kuat daripada apa pun yang mencengkeram Anda. Bukan perbaikan cepat yang akan saya tawarkan, atau janji bahwa Anda akan dengan mudah lolos dari pertarungan. Saya ingin memberitahu Anda tentang Sang Pemenang, Pembunuh Raksasa yang ada di pihak Anda dalam pertarungan ini dan dalam pertempuran setiap hari yang akan Anda hadapi di hari-hari mendatang.

Sebelum kita mengambil langkah pertama di jalan ini, penting untuk tidak terlalu menyederhanakan masalah kecemasan. Raksasa ini nyata, dan bisa mematikan.

Kecemasan dan semua sepupunya—panik, khawatir, takut, dan ngeri—kompleks. Ada faktor spiritual, mental, fisik, emosi, genetik, dan keadaan yang bisa menyebabkan kita jatuh ke dalam cengkeraman depresi,

menarik diri dari orang-orang yang kita kasahi dan menutup kemampuan kita untuk menghadapi kehidupan sehari-hari. Meremehkan masalah tersebut, atau mengabaikannya dengan mentalitas, “*Hei, angkat bahu dan bangkit kembali,*” adalah sebuah kesalahan.

Selain itu, kecemasan bersifat pribadi. Saya telah mendengar kisah tentang pergumulan orang lain dengan kecemasan dan kehancuran yang terdengar mirip dengan saya, namun pertempuran setiap orang berbeda, dan setiap pengalaman itu unik. Pendekatan “*satu cocok untuk semua*” tidak akan membantu di sini.

Tetapi belajar menerima dan menghadapi raksasa ini sama sekali tidak mengurangi janji-janji Tuhan—Anda bisa hidup bebas dari cengkeraman kecemasan yang melemahkan semangat.

Anda perlu mengetahui bahwa Anda tidak berdiri sendirian tak berdaya di lembah Anda. Tuhan Yang Maha Kuasa menyertai Anda, dan Dia berperang untuk Anda. Bahkan, Dia telah menghadapi setiap “*Goliat*” dan menang!

Di sepanjang perjalanan bersama ini, kita akan mengarahkan pandangan kita kepada-Nya. Kita tidak akan mengabaikan bahwa raksasa yang disebut ketakutan atau kecemasan atau kepanikan menginjak leher kita. Tetapi kita akan memilih untuk mengangkat mata kita dan melihat Dia yang lebih besar dan lebih kuat—Dia yang mengasihi kita dan berencana untuk membawa kita kembali ke dalam terang.

SATU

Anda Tidak Gila

Terang itu bercahaya di dalam kegelapan dan kegelapan itu tidak menguasainya. Yohanes 1:5

Ketika saya berada dalam pertempuran terberat saya melawan depresi dan kecemasan, saya takut terhadap malam. Saya bisa mengatasinya, hanya beberapa hari saja. Saya benci tidur karena saya tahu pukul 2 pagi akan bangun dan awan malapetaka akan menjulang di atas kepala. Jika Anda pernah mengalaminya, Anda tahu apa yang saya maksud. Tembok-tembok terasa seperti mengempung dan kegelapan tampak menyesakkan.

Yang lebih buruk, setelah beberapa minggu terbangun di pagi-pagi ini, Anda mulai berpikir bahwa Anda kehilangan akal. Anda merasa Anda akan gila.

Meskipun mungkin benar bahwa persamaannya adalah “*gila*”—ketidakstabilan mental, emosional, atau kimiawi yang mengakibatkan perilaku atau gejala yang tidak menentu—penting bagi Anda untuk

mengetahui bahwa Anda tidak gila. Terlebih lagi, Anda bukan satu-satunya yang menjalani apa yang Anda alami sekarang.

Sebab Allah memberikan kepada kita bukan roh ketakutan, melainkan roh yang membangkitkan kekuatan, kasih dan ketertiban. 2 Timotius 1:7

Musuh ingin Anda berpikir sebaliknya. Dia ingin Anda merasa bahwa Anda adalah satu-satunya orang yang hidup dalam gelembung kegelapan ini. Dia ingin Anda percaya bahwa kekuatan, kasih, dan pengendalian diri adalah hasil yang mustahil bagi Anda. Dia ingin Anda percaya bahwa tidak ada jalan keluar, tidak ada akhir dari kesengsaraan ini. Dia mencoba meyakinkan Anda bahwa Anda tidak akan pernah normal lagi.

DARURAT NASIONAL

Saya mengalami terobosan besar dalam perjalanan pribadi saya dengan kecemasan saat mendengar dari seorang teman tentang seorang pendeta yang sangat saya hormati yang telah membagikan khotbah tentang perjuangannya melawan depresi. Pada saat itu, saya belum pernah mendengar ada orang yang menghadapi situasi seperti saya.

Saya tidak menyadari apa yang akan segera saya temukan ketika saya berjuang melawan depresi dan kecemasan—yaitu, bahwa hampir semua orang yang saya kenal menggunakan antidepresan atau mengenal seseorang di keluarga mereka atau teman dekat yang pernah menggunakannya. Jujur saja, saya tidak menyadari bahwa bangsa kita hidup dalam keadaan darurat kecemasan yang melumpuhkan. Saya pikir saya adalah seorang pejuang unik yang terperangkap dalam dunia saya sendiri.

Itulah yang dilakukan musuh kita. Dia mengisolasi kita sehingga dia bisa membesarkan pergumulan kita sebagai sesuatu yang unik dan tidak

pernah dialami orang lain. Tetapi untungnya, Tuhan telah memberi kita Alkitab yang penuh dengan berbagai pergumulan bersama dan kasih karunia yang luar biasa.

Ketika saya menonton khotbah yang direkomendasikan oleh teman saya dan menyadari bahwa pendeta lain ini memiliki gejala awal yang mirip dengan saya—gejala fisik “*gila*”—lapisan harapan tersimpan dalam hati saya. Meskipun berbagai hal tidak langsung berubah, saya sekarang mengenal seseorang yang telah berhasil melewatinya dan menceritakan tentang perjalanan mereka melalui lembah ini, dan saya merasa terhibur saat menyadari bahwa saya tidak sendirian.

Dari sanalah kita perlu memulai perjalanan ini. Anda tidak gila, dan Anda tidak sendirian.

Pada tahun 2020, lebih dari 14 juta orang dewasa Amerika mengalami setidaknya satu episode depresi berat, mewakili 6 persen dari semua orang dewasa AS, menurut National Institute of Mental Health (NIH).¹ Selain itu, pandemi COVID-19, yang menyebabkan stres yang belum pernah terjadi sebelumnya karena isolasi sosial, memicu peningkatan prevalensi kecemasan dan depresi sebesar 25 persen di seluruh dunia.²

TAK PERNAH SENDIRIAN

Mengatakan bahwa Anda tidak sendirian adalah satu hal. Menyebutkan dan mengetahui siapa yang berjalan bersama Anda melewati lembah tersebut adalah hal lain. Ketika Daud menulis kata-kata dalam Mazmur 23, dia sedang menghadapi bahaya yang mengancam nyawanya, namun kita membaca kisah yang menakjubkan tentang kepercayaan yang tenang pada Gembalanya. Dia menggambarkan pencobaannya seperti ini, “*Sekalipun aku berjalan dalam lembah kekelaman, aku tidak takut bahaya, sebab Engkau*

besertaku; gada-Mu dan tongkat-Mu, itulah yang menghibur aku” (Mazmur 23:4).

Dua baris dalam ayat ini memanggil Anda dengan harapan:

1. “Sebab Engkau besertaku.”

Tidak peduli seberapa dalam lubangnya atau seberapa gelap malamnya, Anda bisa terhibur dengan kebenaran bahwa Seseorang ada bersama Anda. Tuhan Yang Maha Kuasa itu dekat, dan kehadiran-Nya adalah katalisator untuk mengusir rasa takut. Anda mungkin tidak bisa merasakan atau melihat-Nya, tetapi tidak ada kegelapan yang bisa menyembunyikan kehadiran-Nya dari Anda.

Dalam mazmur lain Daud menulis:

Ke mana aku dapat pergi menjauhi roh-Mu, ke mana aku dapat lari dari hadapan-Mu? Jika aku mendaki ke langit, Engkau di sana; jika aku menaruh tempat tidurku di dunia orang mati, di situpun Engkau... Jika aku berkata: “Biarlah kegelapan saja melingkupi aku, dan terang sekelilingku menjadi malam,” maka kegelapanpun tidak menggelapkan bagi-Mu, dan malam menjadi terang seperti siang; kegelapan sama seperti terang.

Mazmur 139:7-8, 11-12

2. “Sekalipun aku berjalan dalam lembah.”