

BERHENTILAH MERASA KHAWATIR

"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 daripada makanan dan tubuh itu lebih penting daripada pakaian? Pandanglah burung-burung di langit, yang tidak menabur dan tidak menuai dan tidak mengumpulkan bekal dalam lumbung, namun diberi makan oleh Bapamu yang di surga. Bukankah kamu jauh melebihi burung-burung itu? Siapakah di antara kamu yang karena kekuatirannya dapat menambahkan sehasta saja pada jalan hidupnya? Dan mengapa kamu kuatir akan pakaian? Perhatikanlah bunga bakung di ladang, yang tumbuh tanpa bekerja dan tanpa memintal, namun Aku berkata kepadamu. Salomo dalam segala kemegahannya pun tidak berpakaian seindah salah satu dari bunga itu. Sebab itu janganlah kamu kuatir akan hari besok, karena hari besok memiliki kesusahannya tersendiri. Kesusahan sehari cukuplah untuk sehari" (Matius 6:25-29, 34).

Apakah Anda terbiasa merasa khawatir? Apakah Anda menghabiskan sebagian besar perhatian dan tenaga untuk khawatir terhadap berbagai kesalahan masa lampau atau pikiran tentang masa mendatang? Bagaimana Anda menilai dengan jujur tentang apa yang Anda dapatkan di saat merasa kuatir? Apa yang Anda peroleh dari pekerjaan yang hanya berdasarkan pada kekhawatiran? Jika langkah pertama untuk menjadi pemimpin efektif terhadap orang lain adalah terlebih dahulu menjadi pemimpin diri sendiri yang efektif, apakah terus-menerus merasa khawatir merupakan ciri dari seorang pemimpin yang baik?

Yesus pernah menyampaikan pemikiran-Nya sebagai suatu analisis yang cukup mendalam, yaitu mengenai kegagalan karena sebuah kekhawatiran. Firman-Nya mengenai hal ini merupakan yang paling puitis dan tajam: "Pandanglah burung-burung di langit, yang tidak menabur dan tidak menuai dan tidak mengumpulkan bekal dalam lumbung Perhatikanlah bunga bakung di ladang, yang tumbuh tanpa bekerja dan tanpa memintal, namun Aku berkata kepadamu: Salomo dalam segala kemegahannya pun tidak berpakaian seindah salah satu dari bunga itu." Tentunya, burung-burung dan bunga-bunga di ladang tidak pernah tergesa-gesa karena kekhawatiran terhadap berbagai kesalahan masa lampau atau bencana di masa mendatang. Pada dasarnya, mereka itu selalu baik adanya. Kenyataannya, mereka lebih daripada sekadar baik dengan tampak melayang tinggi di udara dan menikmati keindahan bumi yang memiliki gambaran hidup yang luar biasa indah dan keharuman teramat mewah. "Mengapa harus kuatir?" tanya Yesus. Sangatlah tidak masuk akal.

Namun, sisi estetis dari orasi Yesus memuat lebih daripada sekadar prosa puitis tentang alam. Kenyataannya, bagian yang paling saya sukai dari filosofi-Nya tentang anjuran untuk membebaskan diri dari kekhawatiran berkaitan dengan akibat kekhawatiran itu sendiri. "Dan siapakah di antara kamu yang karena kekuatirannya dapat menambahkan sehasta saja pada jalan hidupnya?" Dalam Injil Lukas 12:26, Ia menambahkan, "Jikalau kamu tidak sanggup membuat barang yang paling kecil, mengapa kamu kuatir akan hal-hal lain?" Kita ditawarkan tantangan yang lebih mendalam untuk menggambarkan seluruh tenaga dan waktu yang terbuang karena kekhawatiran. Sebenarnya, jika kita memang bukan orang yang suka menderita, kita tidak akan mengalami proses munculnya kekhawatiran itu sendiri.

Seperti yang ditunjukkan Yesus, bahwa hal itu tidak dapat dimasukkan ke dalam kehidupan kita sekecil apa pun bentuknya pada waktu tertentu. Kenyataannya, setumpuk bukti medis menunjukkan hal yang sebaliknya; bahwa stres yang disebabkan oleh kekhawatiran dapat menimbulkan berbagai permasalahan pribadi, termasuk semua penyakit yang secara dramatis dapat memperpendek usia seseorang, misalnya kanker, penyakit jantung, dan banyak lainnya. Yang pasti, kekhawatiran sama sekali tidak dapat sedikit pun memperpanjang usia, namun justru memperpendeknya, dan sering kali begitu dramatis.

Stres yang berasal dari pergumulan diri seseorang dan tumpukan dari tekanan yang memerlukan perhatian kita di dalam pekerjaan dan kehidupan pribadi kita dapat disangkal sebagai penyebab lebih banyak lagi gangguan kesehatan dan psikologis daripada sumber lainnya. Banyak penelitian yang menuduh stres sebagai penyebab berbagai gangguan penyakit dan memerlukan biaya penyembuhan miliaran dolar. (Biaya untuk mengatasi stres akibat pekerjaan di AS diperkirakan menghabiskan sekitar 200 miliar setahun.) Tidaklah mengherankan jika kemudian stres dianggap sebagai penyakit abad ke-20 oleh ILO (International Labour Organization) yang berada di bawah naungan Perserikatan Bangsa-Bangsa. Dapatlah dikatakan secara sederhana bahwa stres dapat membuat hidup kita menjadi kacau. Suatu kandungan yang sangat berbahaya dari stres yang merusak adalah proses mental yang kita sebut kekhawatiran.

Meskipun pengetahuan dan praktik kesehatan berkembang pesat dalam beberapa dekade terakhir, epidemi dari kekhawatiran yang destruktif dan stres masih terus berlangsung. Sebagai contoh, salah satu perhatian utama masyarakat akhir-akhir ini adalah ketakutan akan kehilangan pekerjaan. Sebuah survei yang dilakukan terhadap 2,2 juta orang selama empat tahun terakhir ini, telah menemukan bahwa hampir setengah dari pekerja di AS merasa khawatir akan kehilangan pekerjaan. Lebih lanjut, hampir setengahnya pula percaya bahwa kinerja yang baik tidak akan menghindarkan mereka dari PHK oleh pemilik perusahaan yang tidak loyal. Ketika pertimbangan semacam itu dipahami sebagai penyebab banyaknya orang yang kehilangan pekerjaan, ada hal menarik untuk dicatat bahwa kekhawatiran yang meluas ini terjadi pada saat pengangguran berada pada tingkat yang paling rendah.

Kenyataan telah menunjukkan bahwa kekhawatiran dan stres dapat menjadi berbahaya bukanlah hal yang baru bagi kita; kita telah mendengar tentang semua itu sebelumnya. Lebih jauh lagi, kebanyakan dari kita dapat menerima dan mempercayai pesan yang berkelanjutan ini. Masalahnya, melakukan sesuatu hal terhadap proses kekhawatiran merupakan suatu tantangan yang paling sulit dipahami dalam kehidupan manusia.

Kekhawatiran dapat mengarah pada kekosongan fisik, penyakit, gangguan psikologis, dan mengacaukan hubungan antarpribadi. Kehidupan saya telah dipenuhi dengan bukti-bukti mengenai kapasitas kekhawatiran yang destruktif. Pada perjalanan karier sebelumnya dalam bidang ritel, saya pernah memunyai seorang pimpinan yang diketahui mengidap suatu kekhawatiran yang sangat ekstensif sehingga mengalami insomnia yang berkepanjangan. Ia juga mengidap gangguan pada lambung yang membuatnya sering sakit. Ada juga kawan sekerja yang mengakui bahwa ia menjadi peminum berat setiap malam untuk meredakan sakitnya itu. Seorang kawan lainnya meyakini sekali bahwa seorang teman dekatnya meninggal karena mengidap kanker yang disebabkan oleh kekhawatiran selama bertahun-tahun di dalam pekerjaannya. Banyak kasus semacam ini yang tidak terhitung jumlahnya. Saya sendiri

pernah memunyai pengalaman kehabisan energi dan berbagai gejala fisik lainnya selama kehidupan saya yang dipenuhi oleh stres. Jadi, mengatasi kekhawatiran telah menjadi hal yang sangat penting bagi saya. Terutama, seperti telah dikemukakan pada bagian awal, banyak bukti menunjukkan adanya hubungan antara kekhawatiran yang menyebabkan stres dengan penyakit, penyalahgunaan narkoba dan alkohol; dan menjadi sumber utama dari penyakit yang paling buruk bagi kehidupan manusia.

Di tengah masyarakat yang bergerak begitu cepat dan penuh persaingan, muncul di mana-mana buku dan seminar yang menjelaskan usaha untuk menolong diri sendiri dengan menawarkan berbagai macam teknik yang menjamin mampu mengusir segala bentuk ketakutan dan kekhawatiran dari kehidupan kita. Beberapa dari buku dan seminar sebagai pengobatan yang potensial ini, sayangnya hanya memberikan suatu kelegaan yang bersifat sementara, penyembuhan jangka pendek, dan terbatas pada orang-orang tertentu. Apa yang sebenarnya diperlukan adalah sesuatu yang lebih meresap ke dalam keseluruhan sistem kepercayaan kita, mudah dipahami, dan memiliki strategi yang sesuai dengan perilaku dan terarah untuk mengatasi seluruh proses kekhawatiran yang begitu menggoda. Pengobatan riil terhadap kekhawatiran dapat bersandar pada perubahan mendasar dari cara kita melihat diri dan kehidupan kita sehari-hari.

Secara pribadi, saya menemukan falsafah dan resep yang bermanfaat untuk membantu diri sendiri secara psikologis tapi selalu saja tidak mencukupi. Seperti halnya kebanyakan orang, saya melanjutkan pencarian pada sumber kedamaian dan kebahagiaan yang mampu memberikan suatu dasar yang kokoh bagi kesehatan, kehidupan penuh vitalitas dari pribadi yang efektif, dengan sedikit dasar kekhawatiran, dan usaha mengurangi pemborosan energi. Dalam pencarian saya yang lebih luas itu, tak satu pun falsafah bermakna paling dalam yang saya temui daripada seperti yang sudah ditawarkan Yesus pada sekitar dua ribu tahun yang lampau.

Yesus tidak memerlukan suatu bukti penelitian kontemporer untuk membuat posisinya meyakinkan orang lain. Kekhawatiran dan stres yang bersifat negatif menyebabkan kita menjauh dari kebahagiaan hidup kita sehari-hari secara dramatis dan tanpa nilai apa pun. Kekhawatiran akan menyelimuti pikiran kita dengan berbagai pikiran yang sangat mengganggu dan menyebabkan badan kita jelas-jelas teramat sakit, lelah, dan bersikap kasar. Meskipun kita percaya bahwa itu menjadi tanda dari perasaan cinta pada orang yang kita khawatirkan, namun hal itu justru telah mengurangi kemampuan kita untuk mencintai.

Jadi, apa yang harus kita lakukan dalam menghadapi kekhawatiran? Yesus mengusulkan dua strategi penting. Pertama, kenalilah kekhawatiran kita dan berbagai kegagalan yang ditimbulkannya. Dengan demikian, kita dapat mengambil manfaat dari pemikiran kita daripada membiarkan kekhawatiran bergerak liar merusak pikiran dan energi kita. Sebagai gantinya, kita dapat menjadi lebih waspada dan memahami kerugian yang ditimbulkannya. Ini merupakan langkah pertama yang sangat penting karena dapat membentuk suatu dasar, terutama motivasi, untuk berubah. Kedua, Yesus memberikan dorongan kepada kita untuk tidak mengkhawatirkan hari esok sehingga kita mampu membiarkan masalah hari ini hanya untuk hari ini. Nasihat seperti ini sangat konsisten dengan kebijaksanaan umum yang mengimbau kita untuk memusatkan perhatian pada keadaan hidup saat ini saja.

Tentunya, masih banyak resep lainnya yang disediakan oleh Yesus untuk membangun falsafah yang dapat mengatasi kekhawatiran. Contohnya, satu pendekatan berdasarkan prosedur Rowland Folensbee (Direktur klinik penyembuhan kekhawatiran di Houston) yang mencakup tiga langkah utama, yaitu:

1. kenalilah kekhawatiran itu sedini mungkin;
2. selingilah kekhawatiran yang kita alami dengan berbagai teknik, seperti relaksasi semua otot secara progresif atau meditasi (Yesus akan menyarankan untuk berdoa);
3. luangkanlah waktu selama tiga puluh menit setiap harinya untuk merasa khawatir.

Ya, memang benar, langkah terakhir tersebut kita gunakan untuk memakai rasa khawatir kita dengan mengikatnya selama setengah jam setiap harinya. Daripada membiarkan kekhawatiran berjalan tidak terkendali, kita diminta untuk merangkum seluruh kekhawatiran kita dan kemudian memberikan kesempatan untuk mengendalikan dosisnya (tidak seperti suntikan untuk menyembuhkan suatu penyakit) sesuai dengan waktu yang telah kita tentukan.

Banyak klien yang berpengalaman di dalam mengurangi kekhawatiran sebanyak hampir lima puluh persen telah menggunakan prosedur ini. Sebagai contoh, seorang direktur utama perusahaan asuransi dilaporkan menderita perasaan khawatir yang sangat kronis selama hidupnya. Ia merasa begitu lelah karena kurang tidur pada malam harinya dan menurun produktivitas serta kualitas hidupnya. Setelah menerapkan prosedur pengurangan kekhawatiran selama beberapa bulan, kekhawatirannya berangsur lenyap. Dia mengungkapkan, "Ketika saya sedang berada dalam masa mengatur diri untuk merasa khawatir, justru pada separuh dari waktu yang ada saya mengalami kesulitan untuk merasa khawatir."

Yesus pun justru bertanya, mengapa kita tidak mengendalikan kekhawatiran itu dan bukan sebaliknya kekhawatiran yang mengendalikan kita? Jika kita mampu mengendalikan kekhawatiran secara efektif, hal itu akan menjadi salah satu rahmat yang sangat memberdayakan diri kita sendiri. Selain itu, akan menjadi langkah nyata yang mengarah pada perbaikan luar biasa atas kemampuan kita dalam memimpin diri sendiri dan orang lain sehingga mereka pun mampu memberdayakan diri mereka sendiri.

Kekhawatiran yang berlebihan dapat mengurangi vitalitas dan kemampuan yang diperlukan seorang pemimpin di dalam memimpin dirinya sendiri dan orang lain.

Diambil dan diedit seperlunya dari:

Judul buku : The Leadership Wisdom of Jesus

Judul artikel : Berhentilah Merasa Khawatir

Penulis : Charles C. Manz

Penerbit : Bhuana Ilmu Populer, Jakarta 2004

Halaman : 29 -- 35