



Pikiran-pikiran untuk bunuh diri diatasi melalui doa **Suicidal thoughts overcome through prayer**

Bentara Ilmupengetahuan Kristen, April 2011

Petikan dari Alkitab ini sangat berarti bagi saya dan masih tetap lekat di hati saya: "...oleh pertolongan Allah aku dapat hidup sampai sekarang dan memberi kesaksian kepada orang-orang kecil dan orang-orang besar. Dan apa yang kuberitakan itu tidak lain dari pada yang sebelumnya telah diberitahukan oleh para nabi dan juga oleh Musa" (Kis 26:22). Saya telah mengalami dalam hidup saya, bahwa bahkan dalam keadaan yang sesulit-sulitnya, kita dapat memperoleh pertolongan Allah dan merasakan kehadiranNya yang merupakan kekuatan serta keamanan kita.

Saya mengikuti Sekolah Minggu Ilmupengetahuan Kristen sejak kanak-kanak sampai selesai. Sesudah menikah, isteri saya dan saya terus mempelajari Ilmupengetahuan Kristen. Meskipun kami tinggal sangat jauh dari gereja, setiap hari Minggu kami menghadiri kebaktian gereja dengan setia. Ibadah yang teratur ini telah memperkuat pemahaman saya tentang Kebenaran dan Hidup sebagaimana diajarkan dalam Ilmupengetahuan Kristen. Dan pemahaman ini menjadikan saya mampu berpaling dalam doa dengan penuh rasa percaya kepada Allah, dan mengatasi masalah-masalah yang saya hadapi.

Beberapa waktu yang lalu, kantor tempat saya bekerja memberi saya kesempatan untuk mengikuti program pasca sarjana yang memungkinkan saya mendapatkan promosi yang bagus. Selain mengikuti pendidikan pasca sarjana, para peserta tetap harus menjalankan tugas rutin sehari-hari yang merupakan tanggung jawab mereka. Ternyata ini merupakan suatu tantangan yang sangat berat bagi saya. Saya merasa keteteran, dan makin lama makin banyak tugas saya yang tidak tertangani. Selain itu saya harus menyelesaikan tesis saya, yang pada batas waktu tertentu harus dipresentasikan kepada Dewan Direksi. Selama berbulan-bulan, saya bekerja keras untuk dapat melaksanakan tugas kantor sementara di malam hari saya berusaha menyelesaikan tugas-tugas program pasca sarjana. Hal ini menjadikan saya merasa sangat terbebani. Saya merasa lemah, bingung, dan khawatir. Singkat kata, saya menderita stress berat.

Di saat-saat seperti itu, seringkali datang pikiran untuk dengan cepat mengakhiri penderitaan tersebut dengan cara bunuh diri. Saran-saran tersebut datang sebagai bisikan yang halus tetapi jelas di telinga saya. Terkadang saya berpikir, bahwa menuruti saran tersebut akan sangat memudahkan hidup saya, tetapi saya tahu bahwa hal itu tidak benar, dan oleh karena itu dengan sekuat tenaga saya berusaha menolak saran tersebut sambil berpaling kepada Allah, sebagai "penolong dalam kesesakan sangat terbukti" (Mzm 46:1).

Saya juga menceritakan keadaan saya kepada Ibu saya. Ibu juga seorang pelajar Ilmupengetahuan Kristen, dan beliau mengatakan akan berdoa bagi saya. Beliau mendorong saya untuk terus berpaling kepada Allah dan menolak saran-saran jahat tersebut. Pernah, dalam perjalanan ke kantor, saya merasa sangat tertekan, sehingga saya memutuskan kembali ke rumah

Untuk terjemahan-terjemahan lain dalam bahasa Indonesia, harap kunjungi <http://www.bentara-i-k.com>

© 2011 The Christian Science Publishing Society (CSPS)

Diperkenankan mencetak artikel ini sampai dengan 100 eksemplar untuk dijual tanpa mengambil laba, dengan total harga tidak melebihi biaya produksi. Tidak diperkenankan mengirim artikel ini melalui e-mail atau memasangkannya di website. Alih-alih demikian mohon kirim atau pasang link ke artikel ini di website CSPS. Untuk izin mencetak ulang artikel ini dalam terbitan lain, mohon kirim e-mail ke copyright@csp.com, dengan subject "Copyright Request" dalam bahasa Inggris.

<<http://aa.mc362.mail.yahoo.com/mc/compose?to=copyright@csp.com>> , dengan subject "Copyright Request" dalam bahasa Inggris.

untuk menenangkan diri dan berdoa dengan sungguh-sungguh agar dapat menyadari kesemestaan Allah serta ketidaksesuaian dosa, penyakit, dan maut.

Dua minggu sebelum ujian akhir, saya menyadi sangat khawatir. Dalam keadaan sangat stress, saya berpaling kepada Allah dan bersepuh hati kepadaNya, minta tolong. Saya tidak tahu berapa lama saya melakukan hal tersebut, tetapi kemudian dengan sangat lembut datang pikiran yang membuat saya sadar bahwa kebingungan dan kekhawatiran bukanlah bagian dari kesadaran saya, yang hanya dapat mencerminkan kesadaran ilahi. Tiba-tiba saya merasa damai. Kata-kata Yesus ini datang, seakan diucapkan khusus untuk menghibur saya, "Damai sejahtera Kutinggalkan bagimu. Damai sejahtera-Ku Kuberikan kepadamu, dan apa yang Kuberikan tidak seperti yang diberikan oleh dunia kepadamu. Janganlah gelisah dan gentar hatimu" (Yoh 14:27). Semua kebingungan dan kekhawatiran pun hilang, dan saya merasa menjadi manusia baru.

Selama ujian, saya merasa pasti bahwa Allah akan memberi saya ide-ide yang benar serta kemampuan untuk mengenali ide-ide itu. Saya lulus, berhasil menempati ranking ke-empat di antara 18 peserta.

Saya sangat bersyukur mengetahui bahwa kita selalu dapat bersandar kepada Allah. Dan saya pun sangat berterimakasih kepada isteri saya tercinta dan kedua orang tua saya, yang telah membantu saya dalam doa selama masa yang penuh tantangan tersebut, sehingga saya dapat melihat dengan jelas bahwa damai, kekuatan, dan ketenangan merupakan milik kita selamanya, sebagai anak-anak Allah.

*Jeffrey Parikesit
Jakarta, Indonesia*