



Refleksi Mengelola Tekanan Hidup Menurut Mazmur 77

Desti Samarena

Sekolah Tinggi Teologi Harvest Internasional, Semarang
destisamarena@gmail.com

Abstract: *Life stress is something that occurs as a result of changes in life. The purpose of this study is to analyze and interpret managing the stresses of life according to Psalm 77, then implement it in the lives of believers today. The biblical manuscript research method is the book analysis method, in this case using a research method that includes exegesis and Bible study to understand the text in Psalm 77. Based on the results of the reflection study of Psalm 77, the following conclusions are drawn: calling on God to convey the struggle, remembering blessings God in the past, strengthen beliefs and divert thoughts that are applied to matters relating to God's actions in the past. Then glorify God and trust him as a release from the struggles and pressures of life by remembering God's loving and generous character.*

Keywords: *life management; life pressure; Psalm 77; stress management*

Abstrak: Tekanan hidup adalah sesuatu yang terjadi akibat timbulnya perubahan dalam kehidupan. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis dan menafsir mengelola tekanan hidup menurut Mazmur 77, lalu mengimplementasikannya dalam kehidupan orang percaya masa kini. Metode penelitian naskah Alkitab yaitu metode analisis kitab, dalam hal ini menggunakan metode penelitian yang mencakup eksegesis dan kajian Alkitab untuk memahami teks dalam Mazmur 77. Berdasarkan hasil kajian refleksi Mazmur 77, maka ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut: berseru kepada Allah menyampaikan pergumulan, mengingat berkat Allah di masa lalu, mengokohkan keyakinan dan mengalihkan pikiran yang diterapkan kepada hal-hal yang berkaitan dengan perbuatan Allah di masa lalu. Kemudian memuliakan Tuhan dan memercayainya sebagai pelepas atas pergumulan dan tekanan hidup dengan mengingat karakter Allah yang penuh kasih dan murah hati.

Kata kunci: mazmur 77; mengelola kehidupan; mengelola tekanan; tekanan hidup

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 yang muncul di awal tahun 2020 merupakan keadaan yang tidak mudah untuk melaluinya. Ada berbagai cara yang ditempuh supaya masyarakat bisa menjaga diri dan selamat dari virus Covid-19. Berita kematian dan kehilangan keluarga adalah berita populer yang memiliki dampak psikologi bagi yang membaca dan mendengarkan berita tersebut. Melewati tahun 2020 dan memasuki tahun 2021, masyarakat masih harus mengadaptasi kebiasaan baru agar bisa tetap beraktifitas dan menjalani hidup normal. Masyarakat menjalani hidup dan tetap menerapkan protokol kesehatan supaya bisa berjuang melanjutkan hidup. Pemerintah terus melakukan upaya-upaya penanggulangannya atas virus Covid dengan memberikan vaksin secara gratis sehingga masyarakat Indonesia terlepas dari tekanan dan pengaruh Covid-19.

Berbagai peristiwa yang menakutkan juga muncul di Indonesia seperti kecelakaan yang menyebabkan jatuhnya pesawat Sriwijaya. Presiden Joko Widodo yang hadir dalam peninjauan penyebab kejatuhan pesawat Sriwijaya menegaskan pentingnya keselamatan transportasi. Badan Nasional Penanggulangan bencana (BNPB) mencatat sebanyak 197 bencana terjadi di seluruh wilayah Indonesia pada awal tahun sejak 1-23 Januari 2021.¹ Mayoritas kejadian merupakan bencana yang terjadi sebagai dampak dari fenomena alam. Badan Meteorologi, Kimatologi, dan Geofisika (BMKG) memperingatkan skenario terburuk di mana fenomena iklim terjadi bersamaan saat ini sedang berlangsung dan juga bersamaan dengan puncak musim hujan. BMKG memperkirakan sejumlah daerah perlu mewaspadaai potensi hujan yang menimbulkan dampak hidrometeorologi seperti banjir, banjir bandang, tanah longsor yang dapat membahayakan publik. Hujan yang disertai petir dan gelombang yang tinggi membahayakan pelayaran dan penerbangan.² Situasi yang terjadi menyebabkan tekanan hidup, mayoritas orang tidak memerlukan alasan fisik yang mendalam untuk menghadapi tekanan. hal ini terjadi bagi setiap orang.

Dalam Alkitab, khususnya kitab Mazmur, dijumpai seorang pemuji, seorang yang baik bernama Asaf yang bergumul dan bertanya tentang penderitaan yang dihadapi. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana respon Asaf menghadapi pergumulan yang dijelaskan dalam Mazmur 77. Senanda dengan itu Eko Mulya menjelaskan bahwa Aspek yang terpenting dalam sebuah pergumulan adalah sikap hidup orang pervaaya dalam menghadapinya.³

Peneliti menyelidiki mazmur 77 karena Mazmur ini mewakili orang-orang yang berada dalam keputusasaan, ketika mempertanyakan kasih Tuhan ketika mengalami penderitaan yang berat dan menunjukkan bahwa Allah tidak menolak umatnya ketika mereka menangis dan mempertanyakan kasihNya, itu tidak selalu menunjukkan kelemahan iman. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara interpretatif tematik tentang mengelola tekanan hidup menurut Mazmur 77. Lalu, mengimplementasikannya dalam kehidupan orang percaya masa kini. Ada keunikan dalam teks bahwa dalam kondisi hampir putus asa masih ada jalan yang terbaik dengan berbalik kepada Tuhan

METODE PENELITIAN

Metode penelitian naskah Alkitab yaitu metode analisis kitab, dalam hal ini menggunakan metode penelitian yang mencakup eksegesis dan kajian Alkitab untuk memahami teks dalam Mazmur 77. Untuk memahami penafsiran maka penulis menggunakan penelitian literatur. Berdasarkan analisis teks, penggalan terhadap ayat-ayat akan dilakukan sehingga menemukan kebenaran objektif. Peneliti akan menghubungkan dengan peristiwa yang terjadi yaitu tekanan hidup yang dihadapi menghadapi virus Covid-19 dan bencana alam dan bagaimana mensikapi situasi ini berdasarkan Mazmur 77:1-20. Langkah-langkah dalam menjelaskan teks ini adalah: Pertama: menganalisis dan menafsir mengelola tekanan hidup

¹ "Kompas <https://www.kompas.com/tren/read/2021/02/01/102800165/Catatan-Bnpb--Ada-263-Bencana-Sepanjang-Januari-2021?Page=all>."

² Juli Hantoro, "Tanggul-Kali-Bekasi-Amblas-Sepanjang-50-Meter-Di-Perumahan-Pgp," 15 Februari, last modified 2021, <https://metro.tempo.co/read/1433024/>.

³ Eko Mulya Tua, "Respon Daud Dalam Menghadapi Pergumulan: Studi Terhadap Kitab Mazmur 3:1-9," *Evangelikal: Jurnal Teologi Injili dan Pembinaan Warga Jemaat* 1, no. 1 (2017): 75.

menurut Mazmur 77. Kedua, membahas bagaimana mengimplementasikan Mazmur 77 dalam kehidupan orang percaya masa kini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Mazmur adalah kitab puisi adalah kitab yang paling ,menyentuh jiwa karena gambarannya tentang emosi yang mendalam.⁴ Kitab Mazmur adalah kitab yang berbentuk puisi, dan memang sebagian besar dari Perjanjian lama ditulis dalam bentuk puisi. Dalam teks ini Asaf kehilangan perspektif dalam keadaan yang sulit. Tulisan Asaf ini memberikan pola untuk mendapatkan kembali keseimbangan hidup ketika tekanan dan keadaan menjadi sulit. Penderitaan adalah isu yang sering muncul dan membuat bingung. Ada banyak pergumulan dan tantangan yang datang dan pergi dalam hidup. Bagaimana mensikapi keadaan dan situasi yang terjadi. Kitab Mazmur memberikan solusi melalui kehidupan Asaf. Ada pertanyaan yang menjadi sadar permasalahan, pertama, apakah maksud dari penunjukkan pribadi-pribadi dalam judul mazmur? Kedua, apakah judul-judul itu adalah petunjuk yang dapat dipercaya?

Asaf adalah keturunan Gersom, putra lewi (1Taw. 6:39), ditunjuk kepala oleh orang Lewi sebagai penyanyi utama, dengan memakai ceracap, ketika tabut dibawa ke Yerusalem (1Taw. 15:17, 19). Daud mengangkatnya sebagai kepala paduan suara dalam kebaktian (1Taw. 14:4, 5). Bani Asaf tetap menjadi pemusik senior hingga orang Yahudi kembali ke negerinya (1Taw. 25; 2Taw. 20:14; 35:15; Ezr. 3:10; Neh. 11:17, 22; 13:35), terutama sebagai penyanyi dan pemukul ceracap.⁵

Menafsir kitab Mazmur harus memperharikan bahasa kitab-kitab Mazmur secara khusus memungkinkan untuk analisis literatur. Sebagai ganti dari penelitian sejarah, para penafsir harus memperhatikan gaya bahasa, pengulangan, dan beragam tradisi yang datang bersama dalam kitab Mazmur.⁶ Tekanan sebagai suatu kondisi gangguan yang muncul seperti sedih, rasa lelah, hilang minat, patah semangat, malas beraktivitas, dan gangguan pola tidur dan berakhir pada kejadian bunuh diri. Salah satu cara yang digunakan untuk menghadapi tekanan adalah dengan mencari tempat yang cocok untuk bisa melepaskan segala tekanan dan beban yang berat. Kondisi tekanan yang berkepanjangan mewarnai proses berpikir, nerperasaan dan berperilaku. Ada beragam pemahaman tentang tekanan hidup dan cara menyelesaikannya dengan memberikan usulan-usulan untuk menemukan jawaban tersebut. Ada berbagai cara yang dilakukan untuk menyelesaikan tekanan dengan pilihan warna yang mempengaruhi suasana hati, dengan mendengarkan musik, bekerja sampai tidak mengenal waktu, yoga, bersemedi, bertapa, meninggalkan aktifitas dengan mendaki dan bisa juga berpindah negara. Untuk menghilangkan suasana hati dan kegelisahan hidup. Upaya-upaya tersebut baik untuk dilakukan sesuai kebutuhan setiap orang. Menghadapi situasi dan keadaan yang sulit maka bagian yang penting adalah tidak melakukan pembiaran terhadap situasi yang dihadapi. Dalam hidup tekanan hidup yang dialami seseorang dapat mempengaruhi hubungan dengan sesama terlebih kepada Tuhan.

⁴ Marie MacGregor, Erry & Prys, *1001 Fakta Mengejutkan Tentang Alkitab* (Yogyakarta: Andi Offset, 2011), 68.

⁵ J.P.U Lilley, "Asaf," *Dalam Enziklopedia Alkitan Masa Kini A-L*, ed. pen. Sijabat Runkat (Jakarta: Yayasan Bina Kasih/OMF, 1997), 102-103.

⁶ Willem A. VanGemeren, "Psalms," *Dalam The Expositor's Bible Commentary* (Grand Rapids: Zondervan Publishing House, 1991), 5:14.

Ada beberapa hal yang Alkitab berikan ketika keadaan menjadi sulit dalam Mazmur 77:1-20 sebagai berikut:

Berseru Kepada Allah (77:1-5)

Untuk pemimpin biduan. Menurut: Yedutun. Mazmur Asaf. Aku mau berseru-seru dengan nyaring kepada Allah, dengan nyaring kepada Allah, supaya Ia mendengarkan aku. Pada hari kesusahanku aku mencari Tuhan; malam-malam tanganku terulur dan tidak menjadi lesu, jiwaku enggan dihiburkan. Apabila aku mengingat Allah, maka aku mengerang, apabila aku merenung, makin lemah lesulah semangatku. Sela Engkau membuat mataku tetap terbuka; aku gelisah, sehingga tidak dapat berkata-kata.

Mazmur ini diciptakan waktu keadaan umat Israel susah sekali, yaitu masa yang menyusul kembalinya umat dari pembuangan. Sumber utama informasi untuk penulisan Mazmur berasal dari judul Mazmur (Ay. 1) ini adalah Mazmur Asaf. Pemazmur berseru-seru, mencari Tuhan, mengingat Allah, mengerang. Seruan ini dalam bentuk kesejajaran ada pengulangan ide yang sama. Seruan pemazmur dijelaskan secara literal kata seru (*tsa`aq*) yaitu menangis memohon pertolongan, menangis dalam kesesakan dan meraung-raung.⁷ Kata dasar ini muncul sebanyak 53 kali, dan 45 di antaranya adalah dalam bentuk qal.⁸ Bentuk ini seringkali diterjemahkan berseru (Kej. 4:10), meraung-raung (Kej. 27:34) berte-riak (Kej. 41:55). Pemakaian kata dasar ini dalam kitab naratif menunjukkan esensi dari seruan tersebut adalah mohon pertolongan (Kel. 8:8; 14:10; 15:25; 22:22, 26), dan juga sebuah ungkapan akan adanya permasalahan atau tekanan (Kel. 14:5; 17:4).

Pemazmur membuka mazmur ini dengan suatu pernyataan bahwa dia menaikkan suaranya kepada Allah, sampai ia didengarkan. Terjemahan “supaya ia mendengarkan aku” tidak sama dengan ide Mazmur.⁹ Ayat 1-3 merupakan tangisan kesengsaraan.¹⁰ Tangisan memohon pertolongan. Dijelaskan juga bahwa ratapan adalah tangisan keputusaan kepada Allah. Doa ini menjadi kuat karena kesengsaraan sedangkan tabiat kesengsaraan tidak dijelaskan secara spesifik. Hati pemazmur sangat tertekan dan ia hampir kehilangan kepercayaan kepada Tuhan sebagai penolong dan pelindung umatNya. Asaf mencari Tuhan dalam pemahamannya hidup dapat sangat membingungkan, sehingga sulit untuk membedakan antara marah dan tertekan.

Pemazmur memberikan solusi ketika menghadapi tekanan hidup maka cara yang ditempuh adalah dengan berseru kepada Allah. Patah hati, putus asa, hidup terpuruk, pemazmur memberi teladan; ungkapkan isi hati kepada Tuhan. Mengeluh dengan mengeluarkan suara adalah langkah yang dapat diterapkan karena sangat penting mengeluarkan suara, erangan, keluham ketika dalam keadaan tertekan. Dengan demikian langkah pemazmur berseru kepada Allah menekankan tentang pentingnya sebuah terapi berbicara atau bersuara, atau sekedar mengeluh, mengucapkan kata-kata dengan mulut untuk menyampaikannya maksud hati kepada Allah. Permohonan pertolongan tersebut juga diperkuat dengan

⁷ Charles A. Briggs Francis Brown, S.R, Driver, *A Hebrew and English Lexicon of the Old Testament* (Oxford: Clarendon Press, 1906), Software Alkitab.

⁸ Ibid.

⁹ F.C. Cook dan yang lainnya, “*Psalm*,” *Dalam The Bible Commentary* (Grand Rapids: Baker Book House, 1981), 345.

¹⁰ Derek Kidner, *Psalms 73-150* (Leicester: Inter Varsity Press, 1975), 277.

nas yang menjelaskan usaha menemukan respon Tuhan tersebut (ay. 2) Usaha tersebut berupa tindakan doa (mencari Tuhan) yang disertai tindakan mengangkat tangan (istilah tanganku terulur) sepanjang malam tanpa jemu (istilah "tidak menjadi lesu"). Akan tetapi usaha ini seolah mengalami kegagalan.

Di bagian selanjutnya pemazmur juga mencurahkan isi hatinya melalui keluhan (ay. 3). Pemazmur juga mengungkapkan perasaannya yang lesu ketika ia merenung (ay. 3). Rangkaian kata-kata ini merupakan salah satu dari bentuk kesejajaran Ibrani yang menunjukkan pengulangan ide yang sama atau sinonim. Jadi jelas bahwa esensi seruan Mazmur adalah permohonan pertolongan, ungkapan kesesakan, ungkapan kelemahan. Cara yang paling umum dalam menyelesaikan masalah adalah mencari solusi kepada teman, mencari solusi dalam dunia dan bertanta mengapa ini terjadi. Dalam keadaan yang tak terkendali, bahkan tak dipahami maka pemazmur mengajak untuk berseru kepada Allah menyampaikan berbagai keluhan dan tekanan yang dihadapi. Ini bagian yang terpenting dalam hidup yang dipercayakan bagi setiap orang untuk menemukan solusinya dalam kekuatan Allah.

Mengingat kembali karya Allah di Masa lalu (77:6-7)

Aku memikir-mikir hari-hari zaman purbakala, tahun-tahun zaman dahulu Aku mengingat kidungku pada malam hari. Hatiku merenung, dan rohku mencari-cari.

Pemazmur mengarahkan pemikiran kepada masa lalu yang dijelaskan dengan sejak zaman purbakala. Kata kerja pertama dalam ayat 6 ini adalah "memikirkan," kata ini berasal dari kata חָשַׁב (*hasab*) yang diterjemahkan merasa, memikirkan, menghitung, memikirkan, merencanakan, berarti, menyalahkan, memperhitungkan.¹¹ Dalam Mazmur 77 kata ini menjadi חֲשַׁבְתִּי menggunakan bentuk piel yang berarti "berpikir untuk melakukan, memikirkan, merencanakan. Kata ini menunjukkan usaha yang terus-menerus dari pemazmur untuk mengerti. Pemazmur memikirkan sesuatu tentang Allah yang berhubungan dengan karyaNya pada masa lalu untuk menemukan karakter keadilanNya. Kata kerja kedua yang disejajarkan dengan kata kerja pertama adalah kata זָכַרְתָּ (*'azkērā*) yang diterjemahkan; meditasi, memperhatikan, mengingat kembali; menyebutkan, mengumumkan, menceriterakan, memproklamirkan, memohon, memperingati, menuduh, mengaku.¹² Pemakaian kata dalam bentuk *qal* mengandung pengertian aktivitas mental. Ayat 6 mengandung pengertian bahwa pemazmur mengingat rangkaian peristiwa yang panjang pada masa lalu dan kemakmuran pada masa lalu. Selanjutnya pemazmur mengingat kidung atau lagu yang sering dinyanyikan di malam ketika ia menerima berkat. Ada dua pemakaian kata yang berbeda yang menekankan hal-hal yang berbeda. Kata memikirkan menekankan usaha yang terus menerus dilakukan pemazmur untuk mengerti, sedangkan kata mengingat adalah menekankan aktivitas mengingat sejarah. Jika dilihat dari bentuk kesejajarannya, dua kata ini memiliki bentuk kesejajaran sinonim sehingga hubungan kedua kata ini saling mempertegas.

¹¹ Brown, Driver, and Briggs, *A Hebrew And English Lexicon of The Old Testament* (Oxford: Clarendon Press, 1906), Bible Work.

¹² Brown, Driver, dan Briggs, זָכַרְתָּ dalam *A Hebrew And English Lexicon of The Old Testament*, Bible Work.

Dalam terjemahan Lembaga Alkitab Indonesia, kata נִינְיָתִי (*n^egînâti*) tidak diterjemahkan secara langsung. Oleh karena itu dalam pembahasan ini diterjemahkan "Aku mengingat nyanyianku malam hari." Kata *n^egînâ* dapat diterjemahkan musik, lagu atau nyanyian ejekan. Dalam kitab ini, kata ini berarti nyanyian kesukaan. Bagian ini merupakan sebuah kidung renungan di waktu malam. Pemazmur merenungkan kesempurnaan Allah, dengan suaranya yang keras, dan selanjutnya rohnya mulai mencari-cari.¹³ Hal ini berbeda dengan pendapat Kidner yang menjelaskan bahwa arti "kidungku," bukanlah nyanyian di waktu malam seperti dalam Mazmur 42:8 tetapi suatu ingatan di waktu malam, tentang hari-hari yang bahagia. Hal ini dijelaskan dalam Mazmur 73-150. Harus diakui bahwa pilihan terjemahan tersebut cukup sulit untuk dimengerti. Akan tetapi, kesulitan tersebut dapat dipahami dari tata bahasa Ibrani di mana kata נִינְיָתִי (*n^egînâti*) adalah kata benda konstruk yang menerangkan kata לַלַּיְלָה. Kata benda konstruk memiliki fungsi genitif subyektif menandai milik, genitif obyektif, adverbial, adjektif dan tingkat superlatif. Dalam hal ini, konstruk berfungsi sebagai genitif adverbial lokatif, menyatakan tempat, alasannya ada preposisi בְּ pada kata benda absolut. Jadi terjemahannya adalah "kidungku di malam hari."

Mengokohkan Keyakinan Dasar (77:8-10)

"Untuk selamanya Tuhan menolak dan tidak kembali bermurah hati lagi? Sudah lenyapkah untuk seterusnya kasih setia-Nya, telah berakhirkah janji itu berlaku turun-temurun? Sudah lupakah Allah menaruh kasihan, atau ditutup-Nyakah rahmat-Nya karena murka-Nya?" Sela.

Kalimat pertanyaan dalam Mazmur 77 ditandai dengan partikel interogatif הָ (ha) pada kata הֲאֵפֶסֶת (*ha 'āpēs*) dan pada kata שָׁכַח (*shākah*). Dengan kalimat pertanyaan retorik, Asaf mengokohkan asumsi dasar terhadap beberapa hal antara lain; pertama berhubungan dengan penerimaan. Pertanyaan pertama menggunakan dua kata kerja זָנַח (*zānah*) yang diterjemahkan "menolak, menyingkirkan" dan kata לִרְצוֹת (*lir-ṣōt*) yang diterjemahkan "kesenangan, kebaikan, kemurahan (bermurah hati)"¹⁴ dalam kalimat pertanyaan ini, Asaf memakai partikel negatif לוֹ (*lo*) "tidak," pada kata יָסַפּ (*yāsap*) "menambah, meningkatkan, melakukan lagi" (penulis setuju jika kata tersebut diterjemahkan "melakukan lagi"). Gabungan kata ini menunjukkan keyakinan dasar pemazmur bahwa Allah dahulu pernah menyatakan kemurahan dan sekarang Asaf ingin mengokohkan asumsi dasar tentang kemurahan itu kembali. Pertanyaan retorik yang pertama ini menjelaskan bahwa Asaf sebenarnya menegaskan karakter Allah yang sesungguhnya menerima dan bermurah hati.

Pemazmur juga bertanya apakah mungkin Tuhan akan menolak umatNya untuk selamanya dengan tidak menunjukkan kebajikannya (ay. 8-9). Kebajikan Allah di sini diartikan sebagai kesediaanNya untuk berdamai dengan umatNya dengan mengampuni dosa-dosa dan memberkati mereka dengan berkatNya. Pemazmur juga melanjutkan pertanyaannya tentang "kasih" yang ditunjukkan dengan kata חֶסֶד (*hesed*) dengan kata ganti petunjuk orang ketiga tunggal ה' menunjuk kepada אֲדוֹנָי (*ādōnā*) dalam ayat 4. Kata itu berarti

¹³Brown, Driver, dan Briggs, נִינְיָתִי dalam *A Hebrew And English Lexicon of The Old Testament*, Bible Work.

¹⁴Brown, Driver, dan Briggs, לִרְצוֹת dalam *A Hebrew And English Lexicon of The Old Testament*, Bible Work .

kasih yang tidak terbatalan yang telah dibuat Allah. Dan ia juga menanyakan mengapa janjiNya (אָמַר) menjadi tidak ditepati. Ia selanjutnya mempertimbangkan pertanyaan "Mengapa Tuhan tidak mengampuni dan menunjukkan berkatnya bagi umatNya."

Memutuskan untuk Mengalihkan Pikiran (77: 11-13)

Maka kataku: "Inilah yang menikam hatiku, bahwa tangan kanan Yang Mahatinggi berubah." Aku hendak mengingat perbuatan-perbuatan TUHAN, ya, aku hendak mengingat keajaiban-keajaib. Aku hendak menyebut-nyebut segala pekerjaan-Mu, dan merenungkan perbuatan-perbuatan-Mu.

Pemazmur mengungkapkan perasaannya yang menarik dengan kata חָלֹתִי (*haloti*). Kata ini secara literal diterjemahkan "membunuh, melukai secara fatal, menembus sakit, lemah, sakit, dukakan, menyesal." Dalam bentuk qal infinitif konstruk dengan akhiran ganti orang pertama tunggal, kata ini berarti "inilah penyakitku" Kata ini digunakan sebanyak 87 kali dan seperempat di antaranya dijelaskan dengan kata "oleh pedang." Kata ini menjelaskan perasaan pemazmur yang terluka sebagai akibat dari kesadaran terhadap masa lalu. Selanjutnya kata ganti "ini" menunjuk kepada "tahun-tahun tangan kanan Allah Yang Mahatinggi". Kata יָמִי (*yemîn*) secara literal diterjemahkan "tangan kanan. Dalam Mazmur 77 kata ini menjelaskan perasaan pemazmur yang terluka sebagai akibat dari kesadaran terhadap masa lalu. Selanjutnya kata ganti "ini" menunjuk kepada "tahun-tahun tangan kanan Allah Yang Mahatinggi". Kata *yemîn* secara literal diterjemahkan "tangan kanan." Penggunaan istilah ini secara teologi merupakan bentuk ungkapan figuratif yang memperlihatkan kemahakuasaan Allah secara khusus bagi umat Israel. Istilah ini pertama kali ditemukan dalam nyanyian Musa ketika ia menyeberangi laut merah dan tentara Mesir akan menghancurkannya ia menyatakan, "Tangan kanan-Mu, TUHAN, mulia karena kekuasaan-Mu, tangan kanan-Mu, TUHAN, menghancurkan musuh (Kel. 15:5).

Pemazmur menyebut Allah dengan sebutan עֲלִיּוֹן (*Elyon*). Sebutan Allah "yang maha tinggi" muncul sejak jaman Bapa beriman Abraham (Kej. 14:22) yang sering dipakai dalam istilah Yahweh *El Elyon*. Ayat 10 menunjukkan karakter Kasih Allah (*El*) dan ayat 11 berbicara tentang kekuasaan tangan kanan *Elyon* (Yang Maha Tinggi). *Elyon* juga berarti Allah atas segala allah, atau Allah yang paling tinggi.¹⁵ Setelah pengakuan ini, maka pemazmur melanjutkan dengan suatu keputusan untuk mengalihkan pikirannya dengan kata imperfek yang menyatakan perbuatan yang akan dilakukan yaitu kata אָזְכִּיר (*'azekir*) yang diterjemahkan berpikir, merenung, memperhatikan, mengingat, menyebut. Bentuk imperfek ini memberikan penjelasan bahwa pemazmur memutuskan untuk mengalihkan pikirannya. Jadi ungkapan "Tahun-tahun tangan kanan Allah Yang Mahatinggi." Adalah suatu kesadaran pemazmur tentang suatu masa di bawah kekuasaan Allah yang maha tinggi. Ungkapan ini menjadi sebuah titik balik yang mengawali keputusan pemazmur untuk mengalihkan pikirannya. Keputusan untuk mengalihkan pikiran didahului dengan perasaannya yang tertikam חָלֹתִי (*haloti*) oleh karena: tahun-tahun שָׁנוֹת (*senot*). Kata yang sama dalam terjemahan Lembaga Alkitab Indonesia diterjemahkan "berubah," akan tetapi dalam hal ini kata tersebut diterjemahkan "tahun-tahun" yang menunjukkan masa terjadinya sesuatu baik

¹⁵Elmer L. Towns, *Nama-nama Allah*, pen., Lee Roy Robertson, peny., Hariyono (Yogyakarta: Yayasan ANDI, 2003), 37.

itu masa lalu maupun masa kini. dimana Allah yang identitasnya dapat dijelaskan dari kata *Elyon*, menyatakan kemahakuasaan di tengah umatNya.

Kata kerja מַעַלַל (*m'ālal*) dapat diterjemahkan "perbuatan, atau tindakan."¹⁶ Dalam Mazmur 77 menerangkan kata Yahweh yang dalam bagian ini menggunakan kata מַעַלַל sehingga diterjemahkan "perbuatan-perbuatan Tuhan." Bentuk konstruk menunjukkan bahwa kata ini berfungsi sebagai genitif subyektif yaitu menerangkan perbuatan-perbuatan yang berasal dari Allah. Kata dasar ini dipakai sebanyak 41 kali dan dalam penggunaannya berbicara tentang relasi. Kata ini digunakan untuk mengindikasikan adanya demonstrasi kekuasaan terhadap seseorang. Kata *ma'ālāl* digunakan untuk sesuatu yang lain yang memiliki persamaan arti, termasuk tindakan seseorang yang jahat. Hanya 3 kali kata ini dipakai untuk menjelaskan tindakan Allah. Dalam ayat 12-13 ini, Pemazmur memutuskan untuk mengalihkan pikiran dengan mengingat "perbuatan, keajaiban, karya Allah, dan perbuatan-perbuatan besar Allah. Memang dalam *New International Vertion* hanya terdapat tiga perbedaan kata yaitu "deeds, miracles dan works." Akan tetapi dalam teks Ibrani, terdapat empat kata yang memiliki persamaan yaitu מַעַלַל (*m'ālal*), פֶּלֶא (*pele'*), פִּעַל (*po'al*), dan עֹלֵלוֹת (*'ōlēlôt*). Pemakaian kata ini diamati sebagai suatu bentuk perenungan yang mendalam atas empat karya Allah yaitu yang besar meliputi; ciptaan, penebusan, pengadilan dan keselamatan yang terjadi di masa lampau.¹⁷ Pernyataan tersebut dihubungkan secara erat dengan keyakinan pemazmur tentang pemeliharaan Allah yang dinyatakan dalam kehadirannya di masa lampau. Keempat hal ini menjadi bahan perenungan pemazmur dalam mengingat tindakan Allah di masa lampau.

Memuliakan Allah (77:14-19)

Ya Allah, jalan-Mu adalah kudus! Allah manakah yang begitu besar seperti Allah kami? Engkaulah Allah yang melakukan keajaiban; Engkau telah menyatakan kuasa-Mu di antara bangsa-bangsa. Dengan lengan-Mu Engkau telah menebus umat-Mu, bani Yakub dan bani Yusuf. Sela Air telah melihat Engkau, ya Allah, air telah melihat Engkau, lalu menjadi gentar, bahkan samudera raya gemetar. Awan-awan mencurahkan air, awan-gemawan bergemuruh, bahkan anak-anak panah-Mu beterbangan. Deru guntur-Mu menggelinding, kilat-kilat menerangi dunia, bumi gemetar dan bergoncang.

Jika diamati dan diteliti dengan baik maka bahasa Ibrani menyediakan kosa kata pujian yang beraneka ragam. Kata kerja untuk memuji ialah kata *berek* (dari kata ini didapat kata "mulia"), *hilel*, yang mengandung pengertian perintah dan kata singkatan untuk Yahweh dan Tuhan, *yah* yang berarti "pujialah Tuhan, *hodah* mengakui, *syibah*, menyanjung, *zimmer* memuji dengan alat musik atau menyanyikan pujian.¹⁸

Pujian dari Mazmur bukanlah aliran mistik yang hanya memikirkan Allah dan mengabaikan manusia serta dunia. Tetapi, pujian berusaha menempatkan Sang pencipta dan ciptaan menurut hubungan yang tepat. Orang-orang yang mengucapkan pengakuan iman

¹⁶Brown, Driver, dan Briggs, מַעַלַל dalam *A Hebrew And English Lexicon of The Old Testament*, Bible Work.

¹⁷Kaiser Jr., "Psalm," dalam *The Expositor's Bible Commentary*, 16.

¹⁸R.S. Wallace, "Pujian," dalam *Ensiklopedi Alkitab Masa Kini*, pen., Harun Hadiwijono, peny., H.A. Oppusunggu dan yang lainnya (Jakarta: Yayasan Komunikasi Bina Kasih OMF, 2000), 2: 284.

wesminster memperhatikan kebutuhan akan perspektif itu ketika mereka bertanya, apakah tujuan utama manusia, dan menjawab, tujuan utama manusia ialah memuliakan Allah dan memilikiNya selamanya. Hal memuliakan dan memiliki, berhubungan satu sama lain. Para pemazmur pada umumnya mengakui kebenaran ini; keutuhan (kesempurnaan) manusia hanya ditemukan dalam hubungan dengan Allah. Bagaimanapun juga, pujian bisa digambarkan sebagai proses kepada Allah, kepada identitas diri serta keutuhan yang murni, maka pujian juga merupakan tujuan dari proses itu.¹⁹ Setelah memusatkan perhatiannya kepada tindakan-tindakan mahakuasa Allah, Asaf kemudian mengubah fokusnya kepada jalan-jalan Allah. Ini merupakan sebuah kemajuan; berfokus kepada tindakan Allah memimpin kepada mengingat jalan-jalanNya yang menyatakan karakterNya.

Ketika seseorang dapat melihat Allah sebagai yang kudus dan menyadari bahwa Dia disamping manusia, ini adalah suatu cara untuk menaruh atau menanamkan ke dalam perspektif bahwa apapun dapat membuat kita jatuh. Asaf kemudian berkata; "Engkau adalah Allah yang melakukan keajaiban." (ayat 15). Dia mengingatkan dirinya bahwa Allah bukan saja kudus, tetapi besar dan berkuasa. Ada tiga karakteristik Allah yang ditekankan oleh Asaf dalam pujiannya tersebut. Untuk memahami isi pujian tersebut, ada beberapa kata kunci yang memiliki makna mendalam. Kaiser dalam hal ini juga mengelompokkan ayat 13-15 sebagai *hymne* (kidung) pujian yang berisi tentang kekuasaan Allah.²⁰ Sependapat dengan hal tersebut, dijelaskan bahwa istilah "jalanMu adalah kudus" menyinggung tentang apa yang telah dilakukan atas nama umatNya, yaitu mereka yang telah ditebus dan disucikan olehNya. Doktrin kekudusan Allah memiliki dimensi yang dinamis di dalam keterlibatan diri Allah terhadap umatNya. Untuk memahami jalan-jalan Allah ada beberapa kata yang dapat menggambarkan pergumulan pemazmur untuk mengerti jalan Allah tersebut.

Pertama adalah kata דֶּרֶךְ (*derek*) yang diterjemahkan "jalan, cara."²¹ Seringkali kata kerja ini menggunakan Tuhan subyek, dan secara khusus penggunaannya dalam kalimat yang bergaya bahasa metafora.²² Kedua adalah kata ganti petunjuk orang ke dua tunggal אַתְּ Ini menunjuk kepada kata אֱלֹהִים. Dengan melihat terjemahan tersebut, berarti pemazmur menggambarkan karya Tuhan yang dibahasakan dengan gaya bahasa metafora untuk menunjuk kepada cara Tuhan yang tidak ada bandingannya dengan cara yang dikerjakan oleh pribadi yang lain (ay. 14).²³ Ketiga, kata בְּקֹדֶשׁ (*beqōdesh*) diterjemahkan dalam kekudusan. Dilihat dari kata dasarnya, kata ini mengandung arti memisahkan.²⁴ Tetapi Kaiser menegaskan bahwa kata ini dapat dijelaskan sebagai acuan terhadap tempat kekudusan atau terhadap umatnya.²⁴ Dari pemahaman tersebut dapat disimpulkan bahwa istilah "jalanMu adalah kudus" berarti jalan Allah yang kudus berada di tengah umatNya.

¹⁹Bullock, *Kitab-kitab Puisi dalam Perjanjian Lama*, 160.

²⁰Kaiser Jr., "Psalm," dalam *The Expositor's Bible Commentary*, 160.

²¹Brown, Driver, dan Briggs, *A Hebrew And English Lexicon of The Old Testament*, Bible Work.

²²Robert Culver, דֶּרֶךְ dalam *Theological Wordbook of the Old Testament*, Bible Work.

²³Brown, Driver, dan Briggs, בְּקֹדֶשׁ dalam *A Hebrew And English Lexicon of The Old Testament*, Bible Work.

²⁴Kaiser Jr., "Psalm," dalam *The Expositor's Bible Commentary*, 160.

Mengenai kekudusan ini, pendapat Tozer adalah bahwa kekudusan Allah itu terpisah, unik tidak terhampiri, tidak dapat dimengerti dan tidak dapat dicapai.²⁵ Oleh karena Ia kudus, maka segala sifatNya itu kudus, yaitu apapun yang dimiliki Allah harus dianggap kudus. Dari pemahaman ini, dapat dilihat bahwa isi pujian Asaf mendisripsikan karakter Allah yang kudus dan manifestasi kekudusan tersebut berupa jalan atau cara yang tetap kudus di tengah umatNya. Dalam pujiannya, Asaf menekankan sifat transenden Allah. Implikasi pujian yang menekankan transendensi Allah adalah kesadaran terhadap dosa dan kelemahan penyembah. Perspektif Asaf tentang Allah dalam pujiannya ini memberi gambaran keallahan yang seringkali tidak dapat dimengerti oleh manusia, kecuali Allah sampai pada taraf tertentu menyingkapkan diriNya sendiri. Dari pengalaman ini, maka memuliakan Tuhan dengan menekankan sifat transendensi Allah menjadi efektif untuk mengatasi tekanan hidup karena dengan cara itulah seseorang dapat memahami identitasnya.

Pemahaman Asaf tentang Allah mengandung perspektif bahwa Yahweh berkuasa melakukan keajaiban. Ungkapan ini merupakan bentuk pengulangan dari ayat sebelumnya yaitu "Aku hendak mengingat perbuatan-perbuatan TUHAN, ya, aku hendak mengingat keajaiban-keajaiban-Mu dari zaman purbakala." (ay. 12). Perhatikan bahwa ungkapan "Allah manakah yang begitu besar seperti Allah kami" terdapat juga dalam Keluaran 15:11, Imamat 7:21; 10:17 dan Mazmur 95:3. Pemakaian istilah ini menguatkan pemahaman bahwa hanya Yahweh yang mendemonstrasikan kekuasaannya di tengah-tengah manusia melalui umatNya yaitu keturunan Yakub dan Yusuf (Ay. 15). Demonstrasi kekuasaan Allah ditunjukkan kepada orang Israel dalam bentuk mujizat sebagaimana disebut Asaf dalam ayat 15 "Engkaulah Allah yang melakukan keajaiban." Ungkapan ini memiliki kesejajaran sinonim dengan kalimat selanjutnya. Kesejajaran tersebut bisa diperhatikan dengan struktur berikut; Engkaulah Allah yang melakukan keajaiban; Engkau telah menyatakan kuasa-Mu di antara bangsa-bangsa (ay. 15). Dari pengamatan struktur dapat dilihat bahwa kedua baris ini menunjukkan kemahakuasaan Allah di tengah umatNya. Kemahakuasaan Allah bukanlah merupakan nama yang diberikan kepada himpunan segala kuasa yang ada, tetapi kemahakuasaan merupakan salah satu sifat Allah.²⁶ Dari pemahaman ini, maka penerapan yang dapat dilakukan dalam memuliakan Tuhan adalah dengan menyuarakan keyakinan bahwa Ia memiliki segala kuasa yang ada di alam semesta ini. Dengan segala kuasa itu, Allah yang maha kuasa dapat melakukan segala sesuatu dengan mudah. Segala perbuatanNya dilakukan tanpa perlu berusaha, karena Ia tidak memerlukan sesuatu di luar diriNya sendiri.

Kata kunci pemahaman ungkapan ini adalah kata מְלִצְחָה sebuah kata kerja yang dapat diterjemahkan "menebus, membalas dendam, menebus, memenuhi kewajiban suatu sanak."²⁷ Dalam Mazmur 77 digunakan untuk menjelaskan pembebasan umat Israel dari perbudakan di Mesir. Dalam pemakaiannya, ungkapan ini menunjukkan bahwa bangsa-bangsa menyaksikan karyaNya yang besar (Kel. 15:14-16). Semua tindakan ini ditunjukkan dengan istilah antropomorphisme "lengan Allah". Kata ini juga dipakai dalam Keluaran 6:6. Langkah Asaf dalam mengatasi tekanan hidup adalah dengan

²⁵Tozer, *Mengenal Yang Maha Kudus*, 146

²⁶Bullock, *Kitab Puisi dalam Perjanjian Lama*, 48.

²⁷Charles Isbell, מְלִצְחָה dalam *Theological Wordbook of the Old Testament*, Bible Work.

memuliakan Tuhan dengan didasari pemahaman tentang Allah *Elyon*, yang selanjutnya diekspresikan dengan suatu ungkapan tentang Allah yang kudus, Allah yang ajaib dan Allah yang menebus umatnya. Anugerah yang Allah kerjakan bagi umat manusia diceritakan kembali dengan sebuah pengakuan yang ditujukan untuk memuliakan namanya. Jika seseorang menahan masalah dan memfokuskan diri pada masalah tersebut, tentu saja seseorang tersebut akan melihat sesuatu melalui kaca mata masalah itu. Akan tetapi pemazmur mendemonstrasikan bagaimana dirinya dapat menyingkapkan dan mendapatkan perspektif yang baru. Dalam terang Perjanjian Baru, pentingnya memuliakan Tuhan ditegaskan oleh Rasul Paulus dalam 1 Tesalonika 5:18 dimana ucapan sukur dan memuliakan Tuhan dalam segala hal layak untuk dijadikan sebagai pola hidup, karena Tuhan mengetahui keadaan manusia dan manusia dapat mempercayakan hidup seluruhnya kepada Tuhan. Memuliakan Tuhan dalam pengertian Alkitabiah dapat diungkapkan sebagai membiarkan kelayakan dan hakikat Tuhan sendiri menjadi nyata.²⁸ Konteks gagasan dalam Perjanjian Lama adalah kepercayaan bahwa seluruh bumi merupakan tempat ditunjuknya kemuliaan Allah.

Mempercayai Allah untuk sebagai Pelepas (77:20-21)

Melalui laut jalan-Mu dan lorong-Mu melalui muka air yang luas, tetapi jejak-Mu tidak kelihatan. Engkau telah menuntun umat-Mu seperti kawanan domba dengan perantaraan Musa dan Harun.

Melalui laut jalan-Mu dan lorong-Mu melalui muka air yang luas, tetapi jejak-Mu tidak kelihatan. Ini merupakan ungkapan yang cukup sulit untuk dimengerti. Akan tetapi beberapa argumen mengenai nas ini dapat menjadi pertimbangan. Henry menafsirkan ayat 20 dalam bentuk penjelasan mengenai cara Tuhan membebaskan umat Israel dari tangan musuh ketika menyeberang laut. Ketika air laut kembali ke tempat semula dikatakan bahwa "jejakNya tidak kelihatan."²⁹ Kaiser mengatakan bahwa Asaf menunjuk kepada satu tindakan terbesar Allah atas umatNya yaitu ketika Allah membelah Laut Merah dan membebaskan umatNya dari Mesir. Allah mendengar tangisan mereka dan menyelamatkan mereka. Mereka mungkin berpikir "kita semua akan mati sekarang" tetapi Allah menemui mereka di tengah-tengah kesulitan terbesar mereka dan memimpin mereka menyeberangi laut dan membebaskan mereka dari perbudakan. Allah menjadi pembebas dan Dia membuat jalan bagi mereka. Itu adalah peristiwa yang dahsyat. Penjelasan ini memberikan penekanan tentang salah satu karya Allah yaitu sebagai pembebas umat Israel. Tindakan pembebasan Allah terhadap umatNya yang tertindas tersebut dipertegas dengan ayat 21 " Engkau telah menuntun umat-Mu seperti kawanan domba dengan perantaraan Musa dan Harun." Henry memberikan pendapat bahwa Tuhan menuntun umat Israel di bawah pimpinan dan perlindunganNya. Gambaran perlindungan ini dipertegas "menuntun umat-Mu seperti kawanan domba." Diperoleh penjelasan bahwa manusia itu lemah dan membutuhkan pertolongan dan cenderung untuk mengembara seperti kawanan domba dan mengalami ancaman oleh karenanya Tuhan berjalan di depan mereka untuk menjaga dan melindungi domba sehingga mereka tidak akan mengalami kegagalan.

²⁸Dyrnes, *Tema-tema dalam Perjanjian Lama*, 146.

²⁹Matthew Henry, "Psalm," dalam *Matthew Henry Commentary*, Bible Work.

Ketika seseorang tertekan, mungkin ia akan berpikir tidak ada jalan keluar lagi. Akan tetapi pemazmur memberi fakta bahwa bahkan ketika umat Israel tidak pernah melihat jejak kaki Allah di pasir laut, Allah ada di sana. Allah tidak terlihat, tetapi dia ada untuk membebaskan umatNya. Asaf menambahkan bahwa Allah memimpin seperti seorang gembala. Seorang gembala memelihara dombanya dengan hikmat, kelembutan dan perhatian. Allah adalah gembala yang memperhatikan setiap orang secara individu. Bahkan ketika seseorang mungkin tidak lagi mampu keluar dari setiap faktor tekanan hidup, Allah masih dapat memimpin keluar. Bentuk pertolongan Allah masa kini dapat berupa pemenuhan kebutuhan, pengobatan, konseling, petunjuk rohani dan sebagainya. Tetapi Allah ingin menemui umatNya di tengah-tengah masalah dan tekanan hidup dan memimpin umatnya keluar dari tekanan hidup itu. Salah satu corak terkemuka dalam dunia religius adalah percaya kepada Allah. Pemikiran tentang Allah memiliki tempat yang pasti dalam kesadaran religius umat manusia. Thomas Aquinas mengatakan bahwa percaya adalah sesuatu yang lebih dari sekedar berpikir, artinya menyetujui sesuatu yang dipikirkan, menerima sebagai suatu kenyataan atau kebenaran. Lebih lanjut, hal itu bukan berarti mengurung untuk mempercayai bahwa Allah ada, hal tersebut melibatkan juga konsepsi tertentu tentang nilai mereka. Ketika seseorang betul-betul percaya, ia akan bertindak dengan segenap kemampuan diri dan akan terlibat dalam sikap kepercayaan, kesetiaan dan penghambaan.

Orang yang mempunyai kepercayaan yang benar tentang Allah akan dibebaskan dari seribu satu macam persoalan yang bersifat sementara, karena dengan segera ia dapat melihat bahwa biar bagaimanapun, segala persoalan itu tidak dapat menggangukannya untuk waktu yang lama. Tetapi sekalipun beban waktu yang dilipatgandakan itu mungkin dapat diangkat daripadanya, satu beban yang besar dan kekal mulai menekannya dengan lebih berat dan lebih menghancurkan dibandingkan dengan segala kesusahan di dunia ini disusun menjadi satu. Dyrness menjelaskan bahwa kesadaran akan siapa Allah itu, akan menuntun seseorang untuk secara sukarela menyerahkan diri sepenuhnya untuk dipimpin oleh Tuhan. Penyerahan semacam itu akhirnya akan membuat seseorang mempercayai janji-janji Tuhan, atau lebih tepat jika mengatakan bahwa penyerahan itu membawa dia kepada ketaatan yang aktif.

Refleksi Mazmur 77 Sebagai Solusi dalam Mengelola Tekanan Hidup

Berseru kepada Allah dengan menceritakan pergumulan hidup

Asaf memberikan contoh dalam teks bahwa ketika Ia melayani dan mengalami tekanan yang berat ada keyakinan bahwa ada pribadi yang memasang telinga mendengarkan seruannya. Dalam dunia yang penuh dengan berbagai informasi, menghadapi tekanan dan pergumulan yang menekan baik itu dari lingkungan, dari dalam keluarga atau dari diri sendiri yang sudah lelah pemazmur memberikan solusi untuk berseru kepada Allah. Mengapa berseru karena ada "telinga yang mendengar." artinya dalam situasi sulit yang dipahami seorang diri ada Allah yang mendengarkan dan tidak membiarkan seruan berlalu begitu saja. Dalam kesesakan hidup mari mengikuti pemazmur yaitu Asaf berseru sebagai langkah awal pemulihan dengan keyakinan bahwa permohonan yang dinaikkan pasti akan didengarkan atau memasang telinga untuk mendengarkan seruan umatNya. Tindakan ini hanya bisa dilakukan jika memiliki keyakinan yang benar tentang Tuhan Tekanan hidup bukan perkara

yang mudah jika salah meresponi maka akan menimbulkan dampak yang buruk bagi kesehatan. Menurut Lumonggalubis bahwa:

Ciri depresi yaitu tidak ada harapan, patah hati, putus asa atau tidak berdaya, tidak mampu mengambil keputusan, tidak mampu konsentrasi, tidak punya semangat hidup dan mencoba bunuh diri. Seseorang yang terkena depresi akan memiliki perasaan sedih yang di ikuti dengan melambatnya fungsi gerak dan fungsi tubuh, mulai dari perasaan murung biasa sampai keadaan tidak berdaya.³⁰

Ada beberapa tokoh di Alkitab yang mengalami depresi karena tekanan yang dialami yaitu Elia 1 Raja-raja 19:10-14 dan Ayub dalam penjelasan kitab Ayub. Jika hal itu terjadi, pemazmur memberikan solusi selain berseru, maka jadikan Allah sebagai tempat untuk mencurahkan isi hati dengan bersuara dan pribadi yang layak dicari. Depresi merupakan suatu pesan yang memberitahukan bahwa orang tersebut mengabaikan suatu bidang tertentu dalam hidupnya.”³¹ Oleh karena itu harus mencari pertolongan untuk mengatasi tekanan hidupnya. Pemazmur memberikan suatu langkah awal yang baik dalam mengatasi depresi yaitu berseru (bersuara) yang ditujukan kepada Allah. Ia berseru memohon pertolongan atas kesesakannya, ia berseru dengan keyakinan Tuhan akan mendengarnya.(ay. 2). Rasul Paulus sendiri menganjutkan beberapa cara yang unik untuk mengatasi perasaan gelisah atau tertekan dengan suatu perintah ”nyatakanlah segala keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan (Flp. 4:4-6). Jika kondisi menjadi sulit maka harus mampu keluar dari tekanan tersebut dengan berseru dan menceritakan penyebab tekanan yang menyiksa hidup.

Mengingat berkat Allah di masa lalu, mengokohkan keyakinan dan mengalihkan pikiran

Kecenderungan setiap orang jika berada pada situasi yang sulit adalah berfokus pada masalah tersebut. Mencoba mencari berbagai solusi dan pelampiasan untuk menenangkan hidupnya dengan berbagai cara. Walau sudah diupayakan sedemikian rupa tetap ada ketidapuasan dan kegelisahan. Jika hal itu terjadi pemazmur mengajak untuk mengingat berkat Tuhan yang telah terjadi dimasa lampau sebagai bukti kebaikanNya dimana kebaikanNya adalah dasar dari segala berkat ialah kebaikan Allah. Ini bisa dilakukan saat berada dalam kesendirian, atau kehampaan. Mengingat berkat pertolongan Tuhan dimasa lampau akan mendorong untuk memahami bahwa Allah mengontrol segala sesuatu dengan perbuatannya yang dahsyat dan ajaib. Pemahaman ini menyebabkan berubah keyakinan bawa karya Allah yang ajaib dan jalan-jalannya tidak sama dengan rancangan manusia. Mengutip dari Parker Palmer, *Let Your Life Speak* yang berkata:

“Panggilan berasal dari mendengarkan. Saya harus mendengarkan hidup saya dan berupaya memahami apa yang sesungguhnya arti hidup saya, yang terpisah dari apa yang saya inginkan tentangnya, kalau tidak maka hidup saya tidak akan pernah menunjukkan sesuatu yang sejati di dunia ini tak peduli betapa pun tulus niat saya.”³²

Situasi yang sulit kenyataannya membawah banyak orang kepada situasi melupakan kenaikan Tuhan bahkan tidak mengingat kebaikan Tuhan. Ada kesulitan melihat hal tersebut

³⁰ Namora Lumonggalubis, *Depresi Tinjauan Psikologi* (Jakarta: Kencana, 2016), 13.

³¹ H. Norman Wright, *Konseling Krisis-Membantu Orang Dalam Krisis Dan Stres* (Malang: Gandum Mas, 1999), 95.

³² Gary L. MacIntosh & Samuel D. Rima, *Dark Side Of Leadership* (Malang: literatur SAAT, 2007), 126.

jika berhadapan dengan tekanan. Supaya bisa mengatasi hal itu maka ada cara yang menarik untuk dilakukan yaitu membuat momentum atas semua kebaikan Tuhan. Allah pasti menjawab doa, karena waktu sebelumnya Allah terlebih dahulu mengerjakannya sekarang pasti akan dikerjakan lagi. mengapa? ada perbuatan Allah dimasa lampau yang tak tertandingi. Jika masalah dan tekanan hadir pertanyaannya bukan mengapa? Tetapi Apa? Itu adalah cara untuk keluar dari situasi dan masalah. Apa yang akan Allah kerjakan selanjutnya dalam hidup yang sulit itu. Selalu ada usaha untuk mencari dan menemukan jawaban kehidupan ini, tetapi kadang dalam masalah itupun Tuhan tidak memberikan jawaban. Ada bagian-bagian yang tidak bisa dipahami tentang hidup dan masalah yang terjadi yang harus dilakukan adalah mengokohkan kepercayaan kepada kemahakuasaan Tuhan dimasa lampau pasti akan terus bergerak dalam dinamikanya dimasa depan.

Memuliakan Tuhan dan mempercayaiNya sebagai Pelepas

Keputusan memuliakan Tuhan dalam masa yang sulit adalah sebuah langkah awal untuk menenangkan jiwa. Jika dalam tekanan dan membiarkan diri berada di sana maka secara kejiwaan akan mengalami berbagai gangguan. Mencari dan menemukan jalan keluar dari keadaan itu. Yakub B. Susabda mengatakan bahwa:

Kesepian adalah pengalaman yang menyakitkan, dimana orang yang bersangkutan merasakan kekosongan jiwa sehingga tidak dapat lagi menikmati komunikasi dengan orang lain. Ia begitu sedih, putus asa, gelisah, khawatir, dan ingin sekali dibutuhkan dan dikasihi. Akibatnya seorang dapat tetap merasakan kesepian meskipun di tengah orang-orang yang mengasihinya. Bahkan merasa di tolak atau di tinggalkan.³³

Solusi teks yang berikutnya adalah memuliakan Allah dengan pujian yang berisi keyakinan bahwa Tuhan dapat melakukan keajaiban dan mendatangkan iman serta memberi pengharapan dan kehidupan kepada tubuh dan jiwanya Ruth Haley Borton berkata bahwa: "Seseorang harus memikul tanggung jawab istimewa atas apa yang terjadi di dalam dirinya, di dalam kesadarannya, supaya jangan sampai tindakan memimpin justru menciptakan keburukan daripada kebaikan."³⁴ Memberikan respon dengan memberikan pujian yang mengekspresikan keyakinan dan permohonan dalam bentuk nyanyian ratapan karena Mazmur 22:3 Padahal Engkaulah Yang Kudus yang bersemayam di atas puji-pujian orang Israel. Keyakinan ini akan menolong untuk memuliakan Allah dalam segala keadaan dan berfokus pada kekudusannya dan kebesaranNya atas segala ciptaanNya. Allah memiliki kekuasaan dan eksistensi Allah ditengah masalah dan pergumulan umatNya. Meyakini dan mempercayakan kepada Allah sebagai pelepas, dapat dipraktekkan dengan menyakini janji Allah dan menyerahkan permasalahan hidup kepada Tuhan.

KESIMPULAN

Kajian dalam teks Mazmur 77:1-20, memberikan solusi dalam bentuk refleksi melalui kehidupan Azaf bagaimana menghadapi tekanan yaitu dengan berseru kepada Allah menyampaikan pergumulan, mengingat berkat Allah dimasa lalu, mengokohkan keyakinan dan mengalihkan pikiran yang diterapkan kepada hal-hal yang berkaitan dengan perbuatan Allah

³³ Yakub B. Susabda, *Konseling Pastoral - Jilid 2* (Malang: Gandum Mas, 2008), 67.

³⁴ Ruth Haley Barton, *Memperkuat Jiwa Kepemimpinan Anda* (Jawa Timur: Literature Perkantas, 2008), 45.

di masa lalu. Kemudian memulikan Tuhan dan mempercayainya sebagai pelepas atas pergumulan dan tekanan hidup.dengan mengingat karakter Allah yang penuh kasih dan murah hati. Penulis meyakini proses ini akan menguatkan dan memberikan jalan yang terbaik bertarung mengatasi masalah hidup dengan keyakinan yang benar di hadapan Allah.

REFERENSI

- Brown, Driver, and Briggs. *A Hebrew And English Lexicon of The Old Testament*. Oxford: Clarendon Press, 1906.
- Derek Kidner. *Psalms 73-150*. Leicester: Inter Varsity Press, 1975.
- F.C. Cook dan yang lainnya. "Psalm," *Dalam The Bible Commentary*. Grand Rapids: Baker Book House, 1981.
- Francis Brown, S.R, Driver, Charles A. Briggs. *A Hebrew and English Lexicon of the Old Testament*. Oxford: Clarendon Press, 1906.
- Gary L. MacIntosh & Samuel D. Rima. *Dark Side Of Leadership*. Malang: literatur SAAT, 2007.
- H. Norman Wright. *Konseling Krisis-Membantu Orang Dalam Krisis Dan Stres*. Malang: Gandum Mas, 1999.
- Hantoro, Juli. "Tanggul-Kali-Bekasi-Amblas-Sepanjang-50-Meter-Di-Perumahan-Pgp." *15 Februari*. Last modified 2021. <https://metro.tempo.co/read/1433024/>.
- J.P.U Lilley. "Asaf," *Dalam Enziklopedia Alkitan Masa Kini A-L*. Edited by pen. Sijabat Runkat. Jakarta: Yayasan Bina Kasih/OMF, 1997.
- MacGregor, Erry & Prys, Marie. *1001 Fakta Mengejutkan Tentang Alkitab*. Yogyakarta: Andi Offset, 2011.
- Namora Lumonggalubis. *Depresi Tinjauan Psikologi*. Jakarta: Kencana, 2016.
- Ruth Haley Barton. *Memperkuat Jiwa Kepemimpinan Anda*. Jawa Timur: Literature Perkantas, 2008.
- Tua, Eko Mulya. "Respon Daud Dalam Menghadapi Pergumulan: Studi Terhadap Kitab Mazmur 3:1-9." *Evangelikal: Jurnal Teologi Injili dan Pembinaan Warga Jemaat* 1, no. 1 (2017): 75.
- VanGemeren, Willem A. "Psalms," *Dalam The Expositor's Bible Commentary*. Grand Rapids: Zondervan Publishing House, 1991.
- Wikipedia. "Indonesia." <https://id.wikipedia.org/wiki/Indonesia>. Diakses tanggal 20 Pebruari 2021.
- Yakub B. Susabda. *Konseling Pastoral - Jilid 2*. Malang: Gandum Mas, 2008.
- "Kompas <https://www.kompas.com/tren/read/2021/02/01/102800165/Catatan-Bnpb--Ada-263-Bencana-Sepanjang-Januari-2021?Page=all>."