# Istirahat dalam Dekapan-Nya

*Marilah kepada-Ku, semua yang letih lesu dan berbeban berat, Aku akan memberi kelegaan kepadamu.*

*Matius 11:28*

---

## Pembuka

Kelelahan bukan hanya soal fisik yang kurang tidur, tapi sering kali soal jiwa yang memikul terlalu banyak kekhawatiran dan ambisi.

## Inti Renungan

Yesus memberikan undangan yang sangat pribadi bagi kita yang merasa "sesak" dengan beban hidup. Menariknya, kelegaan yang Tuhan tawarkan bukanlah penghilangan masalah secara instan, melainkan penyertaan-Nya di dalam beban tersebut. Saat kita datang kepada-Nya, kita belajar untuk melepaskan kendali yang selama ini kita paksakan dan percaya bahwa tangan-Nya cukup kuat untuk menopang segala sesuatu yang tidak mampu kita tanggung sendiri.

## Ayat Pendukung

Mazmur 62:2, 1 Petrus 5:7

## Aplikasi

Ambil waktu 10 menit malam ini untuk benar-benar lepas dari gawai (gadget). Duduklah dengan tenang, tarik napas dalam, dan katakan dalam hati, "Tuhan, aku menyerahkan beban hari ini kepada-Mu. Aku mau beristirahat dengan tenang."

## Doa Penutup

Bapa yang baik, terima kasih karena Engkau tidak pernah membiarkan aku berjalan sendirian. Malam ini aku meletakkan seluruh beban dan kekhawatiranku di kaki-Mu. Berikanlah aku ketenangan jiwa karena aku tahu Engkau memegang kendali. Amin.