

365 renungan

## Berbuat Baik

Yakobus 4:13-17

Jadi jika seorang tahu bagaimana ia harus berbuat baik, tetapi ia tidak melakukannya, ia berdosa.

- Yakobus 4:17

Bulan Oktober 2019 lalu, sempat geger berita seorang anak remaja berusia empat belas tahun asal Kupang yang mati gantung diri akibat dendam terhadap ayahnya yang dipenjara akibat membunuh ibunya. Di bulan yang sama, artis ternama Korea, Sulli, juga bunuh diri. Ia bunuh diri karena tidak tahan mendapat bully dari rekan-rekannya yang melecehkannya melalui media sosial. Kedua anak muda ini bunuh diri karena mengalami depresi berat.

Aduh, sungguh menyedihkan... Muncul beberapa komentar dari para pengamat. Mereka berpendapat, "Mereka bunuh diri karena tidak gaul, karena tidak ber-agama, karena pesimis dan tertutup." Lalu ada respons yang sangat mengganggu saya, bunyinya, "Makanya jangan depresi! Belajar lihat sisi positifnya donk..." Ini komentar khan lucu.. memang mereka yang bunuh diri mau depresi? Lalu, kalau mereka bisa lihat sisi positif dari apa yang mereka alami, pasti orang-orang ini tidak akan depresi. Ini sama saja bilang ke orang tuli, "Makanya jangan tuli!" Lho.. ia juga nggak mau tuli!

Orang depresi bukan berarti tidak berjuang. Mereka berjuang tapi tak ada yang menopang, mereka dibiarkan sendirian. Jelas berat. Mereka mengalami apa yang namanya masa turun, tidak ada minat, "mental block", itu yang buat mereka tidak bisa melihat hal-hal positif, bahkan dalam keadaan yang positif sekalipun. Mereka perlu bantuan. Sekarang, di mana Anda, di mana saya, di mana kita? "Jadi jika seorang tahu bagaimana ia harus berbuat baik, tetapi ia tidak melakukannya, ia berdosa," ingatlah apa yang disampaikan Yakobus. Orang depresi jangan dihakimi, tak perlu dinasihati atau dikuliahi. Mereka butuh ditemani, didengarkan, dipeluk, dan didoakan. Dibisikkan pada telinganya, "Kamu berharga, kamu dikasihi Tuhan."

Coba ambil waktu sejenak, perhatikan lingkungan di mana Anda ditempatkan. Ingat-ingat siapa teman, saudara, anak atau rekan kerja yang belakangan semakin diam dan menarik diri dari lingkungan. Coba kunjungan, ambil waktu untuk menyapa, mengajak ngobrol, mendengarkan, mendoakan dan memperhatikannya. Berbuat baiklah kepada mereka. Sampaikan pesan Tuhan Yesus, "Kamu berharga di mata-Ku."

Kamu berharga lho! Di mata Tuhan dan di mata saya.

Refleksi Diri:

- Apakah Anda pernah mengalami depresi? Apa yang Anda lakukan saat itu untuk lepas dari depresi?
- Sudahkah Anda menjadi pendengar dan pemerhati orang-orang yang ada di sekitar Anda yang mungkin sedang depresi?