365 renungan

# It’s Ok To Be Not Ok

Mazmur 42

Air mataku menjadi makananku siang dan malam, karena sepanjang hari orang berkata kepadaku: “Di mana Allahmu?”
- Mazmur 42:3

Di dalam menjalani kehidupan, pasti banyak di antara kita yang mengalami derita, lelah, dan luka. Namun, kita tidak bisa menunjukkan perasaan tersebut atau dibiasakan oleh lingkungan untuk tidak memperlihatkan emosi
tersebut kepada orang lain. Mungkin karena takut ditolak atau dipandang lemah. Lingkungan mengajarkan kita untuk tidak boleh terlihat tidak OK.

Kita harus terlihat selalu tegar, tenang, nyantai, senyum, dan bermuka gembira. Ini berat karena hidup saja sudah berat, lalu ditambah lagi beban untuk tetap OK, padahal kita sedang tidak OK. Puji syukur Tuhan mengerti bahwa tubuh kita bisa lelah, hati kita bisa terluka, jiwa kita bisa menderita. Dia adalah Allah yang memahami kita. Dia ngertiin kita kok.

Tuhan Yesus tidak menutupi diri-Nya. Yesus tidak berpura-pura ketika Dia susah. Dia pernah sedih, bahkan sampai menangis. Dia mengizinkan orang-orang melihat kesedihan-Nya. Tidak benar bahwa bersama Tuhan, maka kita tidak akan pernah mengalami kecewa, tertekan, dan menderita.

Alkitab menjelaskan bahwa nabi, rasul, dan murid yang dekat dengan Tuhan juga ada waktunya mereka tidak OK. Bacalah Mazmur, Ayub, Yeremia. Di sana kita bisa temukan jeritan, kekecewaan, penindasan, kemarahan, kesepian, dan berbagai emosi lainnya. It’s OK to be not OK.

Ilmu kesehatan pun mengakui bahwa menangis dan menunjukkan perasaan sedih, bermanfaat bagi kesehatan mental dan jiwa. Menangis adalah cara alami manusia untuk mengurangi perasaan sedih dan frustasi. Mengucurkan air mata adalah salah satu teknik untuk menyalurkan emosi yang terpendam. Meskipun menangis mungkin tidak memecahkan masalah, mengubah situasi, atau mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan semula, tapi menangis akan membuat kita merasa lebih OK.

Jadi, yang harus kita lakukan ketika tidak OK adalah tetap dekat dengan Tuhan Yesus. Jangan malah lari. Sampaikan kepada Tuhan kondisi dan penderitaan Anda. Menangislah, berserulah, bicarakan kepada Yesus. Dia tidak akan menolak, tidak meremehkan. Yesus mengerti keadaan diri Anda. Dia siap merangkul dan menghibur sampai Anda merasa OK lagi.

Refleksi Diri:

- Kapan terakhir kali Anda menangis dan menunjukkan perasaan sedih? Bagaimana perasaan Anda saat itu setelah menangis?
- Bagaimana sekarang Anda menunjukkan perasaan sedih dengan lebih sehat?