

365 renungan

# Ketika Hati Mulai Membandingkan

## 1 Yohanes 2:15-17

Janganlah kamu mengasihi dunia dan apa yang ada di dalamnya. Jikalau orang mengasihi dunia, maka kasih akan Bapa tidak ada di dalam orang itu.

- 1 Yohanes 2:15

Berapa banyak konten media sosial yang sudah Anda lihat hari ini? Berapa kali hati Anda tergelitik karena diam-diam membandingkan, “Mengapa hidupku tidak seindah dia”? Di era digital ini, iri hati tidak hanya hadir, tetapi diperkuat oleh algoritma media sosial yang terus menyuatkan pencapaian, kemewahan, dan kesempurnaan hidup orang lain.

Melalui perikop hari ini, Rasul Yohanes mengingatkan jemaat agar tidak jatuh cinta pada dunia dan apa yang ditawarkannya. Dunia dalam konteks ini bukan hanya hal-hal materi, tetapi juga sistem nilai dunia yang mempromosikan kemuliaan diri, kesenangan sesaat, dan pencarian identitas di luar Allah. Media sosial, meskipun netral secara teknologi, dapat menjadi saluran dari nilai-nilai dunia tersebut jika digunakan tanpa pengendalian rohani.

Kita sering lupa bahwa apa yang kita lihat di media sosial hanyalah potongan terbaik dari kehidupan orang lain yang sudah disunting, difilter, dan dirancang untuk terlihat mengesankan. Celakanya, kita membandingkannya dengan kehidupan kita yang penuh tantangan nyata. Ini menghasilkan benih iri hati yang menjadi bentuk keluhan terhadap Tuhan, seolah-olah Dia kurang adil dalam membagikan berkat-Nya.

Yohanes mengajak kita untuk memeriksa kembali orientasi hati kita: apakah kasih akan Bapa masih menjadi pusat hidup kita atau telah tergeser oleh kebutuhan akan validasi dan pencapaian dunia? Ayat 17 menutup dengan peringatan bahwa dunia ini dan segala keinginannya akan lenyap, tetapi siapa yang melakukan kehendak Allah akan hidup selamanya.

Sekarang, apakah solusinya adalah menjauh sepenuhnya dari media sosial? Tidak harus. Yang kita butuhkan adalah disiplin rohani digital, yaitu memiliki kemampuan untuk menikmati teknologi tanpa membiarkan hati terjerat oleh perbandingan dan iri. Kita dapat memilih untuk membatasi paparan, mengisi waktu dengan firman, dan secara sadar melatih hati untuk bersyukur atas apa yang Tuhan berikan secara pribadi kepada kita.

Biarlah kasih akan Bapa memerdekakan kita dari jebakan iri hati yang tersembunyi. Hanya ketika hati kita puas di dalam Kristus, kita dapat benar-benar bersukacita atas hidup kita sendiri dan juga kehidupan orang lain.

## Refleksi Diri:

- Apa konten media sosial atau platform digital yang paling sering menggoyahkan rasa syukur Anda?
- Bagaimana Anda bisa membentuk kebiasaan digital yang memperkuat kasih dan keintiman Anda dengan Tuhan?