365 renungan

Sepi Ku Sendiri

Mazmur 142

Ketika semangatku lemah lesu di dalam diriku, Engkaulah yang mengetahui jalanku. Di jalan yang harus kutempuh, dengan sembunyi mereka memasang jerat terhadap aku.
- Mazmur 142:4

Beberapa orang pernah mengungkapkan perasaannya kepada saya bahwa dirinya merasa kesepian meskipun berada di tengah keramaian. Begitu banyak orang yang ada di sekelilingnya tetapi entah mengapa perasaan sepi tetap dirasakannya, meskipun faktanya ia tidak sedang sendirian. Ada juga yang pernah bercerita saat sendiri dirinya merasa sepi, saat ada orang lain menemani pun perasaan kesepian itu tak hilang. Perasaan kesepian umumnya terjadi pada mereka yang sudah lanjut usia, namun hari-hari ini pun banyak dirasakan oleh anak-anak muda.

Mazmur 142 menceritakan tentang perasaan kesepian yang dirasakan oleh Daud. Pada saat itu Daud sedang bersembunyi di gua Adulam karena dikejar-kejar oleh Raja Saul yang iri terhadapnya (1Sam. 22). Daud merasa tidak punya teman, tidak ada yang peduli kepadanya. Ia merasa sendirian dan kesepian. Ayat 5 menyatakan dengan jelas apa yang Daud rasakan, ketika “tidak ada seorang pun yang menghiraukan aku, … tidak ada seorang pun yang mencari aku.” Padahal jelas dituliskan bahwa Daud tidak sendirian di dalam gua Adulam, ada kira-kira empat ratus orang bersama dengannya (lih. 1Sam. 22:2). Faktanya, Daud ada bersama banyak orang di dalam gua, namun Daud tetap merasa “sepi ku sendiri”. Menarik respons Daud bagaimana mengatasi kesepiannya, yaitu ia mencari Tuhan. Daud tahu ada Pribadi yang memiliki relasi yang begitu dekat dengannya. Di saat perasaan kesepian itu datang, Daud mencari Allah, ia berseru kepada Tuhan, “Engkaulah tempat perlindunganku!” (ay. 6).

Perasaan kesepian tidak hanya terjadi karena kita sedang sendirian. Kesepian lebih berkaitan erat dengan “relasi yang dalam” daripada sekadar “kehadiran” orang lain di sekitar kita. Banyak orang merasa kesepian justru di tengah keramaian. Kita membutuhkan sahabat yang dekat secara emosi, yang kenal dan memiliki relasi dengan kita. Kehadiran sesama manusia memang penting, namun memiliki relasi yang intim dengan Tuhan jauh lebih penting. Oleh karena itu, mari kita datang kepada Tuhan Yesus Kristus. Hanya dari Tuhan-lah kita mendapat pemulihan sempurna dari perasaan kesepian. Ungkapkanlah kepada Tuhan isi hati dan kegelisahan kita dengan bebas. Dia pasti mendengarkan, mengerti, dan peduli.

Refleksi Diri:

- Kapan Anda pernah merasa kesepian? Apakah Anda sudah datang kepada Yesus?

- Apakah ada orang-orang terdekat yang Anda ketahui sedang merasa kesepian? Datang dan bangun relasi dengan mereka sehingga mereka merasa mendapatkan dukungan.