

365 renungan

## Curhat Kepada Tuhan

1 Raja-raja 19:9-18

Maka firman Tuhan datang kepadanya, demikian: “Apa kerjamu disini, hai Elia?”

- 1 Raja-Raja 19:9

Mari bayangkan seandainya Anda sedang dalam kondisi kelelahan fisik dan emosi karena kerja sendirian. Dan saat Anda sedang “ngaso”, eeh.. datang pertanyaan seperti ayat di atas, “Sedang apa kamu? Apa kerjamu di sini?”

Emosi nggak sih?! Aku ini sedang kelelahan, dibiarkan kerja sendirian. Aku sudah setia, rajin, dan sungguh-sungguh bekerja (atau pelayanan). Apa nggak lihat hasilnya?! Kok enak, main tanya, “Apa kerjamu di sini?” Kerjaku banyaaaak...! Mungkin respons sebagian besar kita seperti demikian.

Di ayat 9 Tuhan bertanya kepada Elia, eeh di ayat 13, diulangi lagi pertanyaan yang sama. Kok sampai dua kali tanya? Apa maksud Tuhan? Katanya Tuhan Mahatahu, Mahakuasa? Masak sampai dua kali nanya. Tuhan mau tahu aja atau mau tahu banget? Kepo ya, Tuhan. Dia bukan kepo. Dia bertanya ulang-ulang karena tahu Elia baru hadapi tekanan berat dan masa-masa sulit.

Dalam ruang konseling, kami para konselor terbiasa meminta klien untuk menceritakan kisah mereka. Sewaktu bercerita, kadang klien bisa tiga sampai empat kali menceritakan hal yang sama. Kami membiarkan mereka berulang-ulang bercerita. Karena umumnya, hal yang berat, sakit, dan pahit menyerap ruang yang besar dalam memori. Memori yang sarat akan emosi perlu dikeluarkan. Hal ini baik bagi kesehatan fisik dan mental.

Tuhan Yesus adalah Konselor Agung. Dia tahu hal ini jauh sebelum ilmu konseling ada. Dengan bercerita emosi kita keluar. Dengan mencurahkan perasaan yang terpendam maka rasa bersalah, marah, dan gelisah tersalurkan. Menceritakan ulang itu meredakan stres. Curhat-lah kepada Tuhan, curahkan hati yang berat, lakukan melalui doa.

Jadi, jangan sensi kalau ada yang bertanya berulang-ulang. Apalagi kalau yang tanya Tuhan, itu adalah panggilan atau ajakan untuk curhat. Tuhan tahu hidup Anda berat, ekonomi sekarat, sebentar lagi melarat, dan sudah tak kuat. Yuk, curhat ke Tuhan atau hamba Tuhan. Jangan curhat ke mantan, ke ajudan, ke orang di jalanan. Ingat saja, curhat ke Tuhan Yesus yang selalu siap mendengar.

Refleksi diri:

- Bagaimana respons Anda saat harus bekerja (atau pelayanan) sendirian di tengah masa sulit?
- Apakah Anda sudah curhat kepada orang yang tepat? Curhat kepada Tuhan Yesus melalui doa?