

365 renungan

## Kalau Hidup Jadi BeTe

Ayub 10:1-7

"Aku telah bosan hidup, aku hendak melampiaskan keluhanku, aku hendak berbicara dalam kepahitan jiwaku."

- Ayub 10:1

BT (BeTe), tahu istilah itu kan? Boring Time or Bad Time, disingkat jadi BeTe. Sudah banyak orang BeTe karena keadaan, ketidakjelasan, penderitaan, bosan terus di rumah, dan kekesalan-kekesalan lainnya akibat Corona terus ada dan merajalela. Lalu diberlakukan pembatasan sosial di mana-mana. Anak-anak stres, orangtua stres, semua stres. Booring... dan akhirnya jadi bawaannya angry. Sedikit-sedikit emosi. Anda mengalaminya? Tenang, kita belum apa-apa loh. Di Alkitab ada orang beriman yang BeTe dengan kehidupannya. Ayub bosan hidup, ia tak tahan, ia mengalami kepahitan. Bahkan mungkin penderitaannya lebih berat dari yang kita alami. Harta habis, tubuh sakit, anak-anak mati, istri mengkritik, betul-betul bikin hancur hati dan capek emosi.

BeTe, biasanya terjadi karena beban, tekanan, dan banyak penderitaan. Akhirnya membuat tidak tahan dan keluarlah keluhan. Tuhan aku tak tahan! Siapa yang bisa tahan? Sampai kapan? Apa yang harus kita lakukan kalau hidup jadi BeTe?

(1) Berbicaralah dengan Tuhan Yesus. Dia ada 24 jam sehari dan 7 hari seminggu. Dia selalu menunggu kita datang kepada-Nya. Tangan-Nya selalu terbuka untuk merangkul kita. Pendengaran-Nya tidak kurang tajam untuk mendengar.

(2) Carilah kesibukan. Kerjakan hobi atau carilah kesenangan baru yang disukai. Lakukan hal-hal yang bermanfaat untuk mengisi waktu luang di rumah.

(3) Berdamai dengan keadaan. Menerima bahwa keadaan tidak dapat diubah, tetapi kita bisa merubah diri kita. Keadaan justru membentuk kita menjadi lebih kuat dan lebih dewasa.

(4) Ingatlah bahwa segala sesuatu itu butuh proses. Tidak ada yang instan. Kondisi yang serba tidak karuan adalah bagian dari proses. Tuhan Yesus memproses kita melalui keadaan ini untuk melatih daya tahan, kesabaran, dan ketekunan. Jalani dan belajar nikmati karena kita sedang diproses.

Saran tambahan: coba tarik nafas dalam, tahaan... lalu hembuskan. Ulangi 2-3 kali. Kalau masih BeTe juga, coba tarik tunai, lalu jajan makanan online, jangan lupa kirim sebagian buat saya, hahaha... Hati yang gembira adalah obat yang manjur.

Refleksi diri:

- Bagaimana perasaan dan respons Anda selama ini saat menghadapi situasi yang bikin BeTe?
- Apa dari empat hal praktis disebutkan di atas, yang Anda merasa kurang dan perlu perbaikan dalam penerapannya?