

365 renungan

## Lebih Baik Bersedih?

Pengkhotbah 7:1-7

Bersedih lebih baik daripada tertawa, karena muka muram membuat hati lega.

-Pengkhotbah 7:3

Laoshi, kirimkan anakmu kuliah di sini, nanti saya yang urus,” sebuah pernyataan tulus yang saya terima dari seorang murid kami hampir dua puluh tahun yang lalu.

Saya lantas bertanya, “Kenapa kamu mau berbuat demikian?” Ia menjawab, “Dulu saya hidup dalam kesedihan, hampir tidak lulus SMP, tapi Laoshi yang pikirkan dan berusaha sehingga saya bisa lulus S-2. Mama saya cuma tukang parkir sepeda pancal di satu sudut kota Beijing. Tapi Tuhan menyelamatkan jiwa saya dan mengangkat hidup saya, itu karena Tuhan pakai Laoshi.

Saya beberapa kali sedih karena kesulitan hidup. Beberapa kali diputuskan pacar, Laoshi dampingi. Waktu saya menangis dalam merintis gereja, Laoshi kasih semangat. Sekarang saya sudah punya suami, bisa merintis gereja, dan punya usaha yang cukup untuk menunjang pelayanan,” demikian penjelasannya sambil berharap anak kami dikirim ke sana untuk diurus olehnya. Niat hatinya saya terima dengan baik, walau anak kami akhirnya kuliah ke tempat pilihannya sendiri.

Kita bisa berterima kasih karena pernah melewati sedih. Kok bisa bersedih lebih baik daripada tertawa? Kesedihan bisa berguna bagi jiwa. Kesedihan dapat menyingkapkan hal-hal yang tersembunyi dalam diri kita dan Allah. Kesedihan membuat kita jujur menilai diri sendiri, juga membuat kita merenungkan motivasi, maksud, dan keinginan kita. Kita jadi mengenal diri sendiri, yang dulu belum benar-benar kita kenal. Jujur waktu kita mengalami kesedihan, Tuhan rasanya jauh dan kita menantikan kapan Dia menghapuskan air mata.

Apa yang disampaikan Pengkhotbah ternyata terbukti secara ilmiah. Situs Indohot.org menuliskan, “Seseorang yang menangis sedih bisa menurunkan level depresi karena mood seseorang akan terangkat kembali. Air mata yang dihasilkan dari menangis karena emosi mengandung 24% protein albumin yang berguna dalam meregulasi sistem metabolisme tubuh dibanding air mata yang dihasilkan dari iritasi mata.” Luar biasa bukan? Allah memang menciptakan air mata kesedihan dengan sebuah tujuan!

Saudaraku, kesedihan tidak selalu membawa kedukaan berkepanjangan melainkan sukacita asal Anda menjalaninya bersama Yesus Kristus.

Salam indahnnya kesedihan.

## Refleksi Diri:

- Pernahkah Anda mengalami kesedihan yang justru setelah melewatinya Anda malah berterima kasih karenanya?
- Apa hal yang paling Anda rasakan bermanfaat bagi diri Anda saat mengalami kesedihan?