



SERI PENGHARAPAN HIDUP

Mengapa Aku Merasa Kesepian?

Memahami Akar Kesepian





Mengapa Aku Merasa Kesepian?

Memahami Akar Kesepian

APAKAH HIDUP TELAH MENJADI RUTINITAS BELAKA? Bangun, berangkat kerja, pulang, nonton televisi, lalu tidur. Atau, barangkali hidup tidak semonoton itu. Mungkin saja kamu sibuk melancong ke berbagai tempat baru atau membeli *gadget* canggih terbaru yang tersedia di pasaran.

Bagaimana pun kehidupanmu, tentunya kamu pernah dilanda kesepian. Rasa sepi bisa menghinggapinya kita di tengah kehidupan yang nyaman dan menyenangkan sekalipun. Ada yang pernah curhat padaku dan menceritakan bagaimana di tengah suasana reuni sekolah yang ramai dan riuh rendah, tiba-tiba saja ia merasa sangat kesepian. Seorang teman lain mengaku walaupun ia memiliki pekerjaan, mobil, rumah, keluarga, dan semua kebutuhan jasmaninya terpenuhi, ia merasa kesepian.

Kesepian begitu merajalela sampai-sampai negara Inggris membentuk komisi khusus untuk meneliti masalah kesepian. Dalam laporan hasil penelitian mereka, komisi tersebut menuliskan, “Perasaan kesepian tidak memandang usia ataupun status... Berbagai golongan bisa mengalami kesepian, misalnya pasangan yang baru memiliki anak, mereka yang memiliki keterbatasan fisik, anak-anak, perawat, pengungsi, hingga lansia.”

Menanggapi laporan tersebut, di tahun 2018 Inggris mengangkat seorang Menteri Urusan Masalah Kesepian. Dalam pernyataan persnya, Perdana Menteri Theresa May mengatakan, “Kesepian adalah kenyataan pedih dalam kehidupan modern yang dialami oleh banyak sekali orang.”

Kesepian dan Kaitannya dengan Dunia Modern

MEMANG BENAR GAYA HIDUP MODERN SEKARANG INI dapat memperparah rasa kesepian. Ada tiga alasan yang mendasarinya.

Pertama, dalam kehidupan modern, orang kerap bepergian untuk bekerja dan bahkan kerap tinggal beberapa tahun lamanya di luar kota atau luar

negeri karena tuntutan pekerjaan. Gaya hidup yang tidak menetap seperti itu menyulitkan kita membangun ikatan dengan lingkungan dan kelompok pergaulan yang ada di dalamnya. Di mana pun keberadaan kita, kita jadi semakin enggan dan kurang mampu membina persahabatan yang erat karena tidak adanya kepastian berapa lama kita akan tinggal di situ. Kehidupan sosial yang berpindah-pindah bisa membuat kita merasa tak pernah benar-benar menjadi bagian dari suatu tempat, dan tak seorang pun mengenal kita dengan akrab.

Kedua, semakin hari, kita semakin bergantung pada teknologi, seperti *smartphone*, *tablet*, dan komputer. Menggunakan peralatan canggih itu memang sangat menyenangkan, tetapi juga menciptakan tembok pemisah antar manusia. Semakin sering kita berkulat dengan layar *gadget* membuat kita semakin jarang berinteraksi nyata dengan orang-orang di sekitar kita.

Teknologi bisa menimbulkan kecanduan sehingga orang lebih suka menatap layar ketimbang bercakap-cakap secara langsung. Aku pernah bertanya kepada salah seorang teman, mengapa ia lebih sering *online* daripada bertemu dengan orang lain. Menurutnya,



Apakah Anda menerima manfaat dari bacaan ini? **Berikan tanggapan dan usul Anda di sini.**



KOMENTAR



BACA ARTIKEL LAIN

Jika Anda ingin menerima *Seri Pengharapan Hidup* terbaru secara rutin atau ingin membagikan materi ini kepada orang lain, silakan:



Daftar di sini

Teknologi bisa menimbulkan kecanduan sehingga orang lebih suka menatap layar ketimbang bercakap-cakap secara langsung.

mengobrol langsung dengan orang lain hanya membuang-buang waktu, melelahkan, bahkan tak jarang mengecewakan.

Pernahkah kamu merasakan hal yang sama sehingga lebih suka menarik diri dan berinteraksi

dari balik layar saja? Obrolan tatap muka memang memiliki tantangan tersendiri. Namun, barangkali kita tidak sadar bahwa terlepas dari semua kesulitan itu, interaksi langsung jauh lebih memuaskan daripada komunikasi *online* yang cenderung singkat, dangkal, dan terkadang dilakukan dengan orang yang identitasnya tidak jelas. Kendati risikonya lebih sedikit, komunikasi *online* biasanya kurang memuaskan.

Ketiga, mungkin sulit bagi kita mengakui bahwa kita kesepian, bahkan dengan orang-orang yang terdekat sekalipun. Ketika bertemu dengan teman-teman dan menyapa, “Hai! Apa kabar?” “Ngapain saja akhir-akhir ini?”

“Bagaimana keadaanmu?” rasanya tak mungkin kita mengharapkan mereka bakal menjawab, “Aku kesepian! Aku lagi kesepian! Aduh, aku kesepian banget nih!”

Dalam kebudayaan kita sekarang ini, kesepian sering dipandang sebagai kelemahan atau tanda bahwa kita pecundang yang tersisih. Tuntutan sosial memaksa seseorang untuk selalu terlihat bahagia, penting, dan sukses. Kita pun tentu lebih suka hidup kita terlihat keren; memamerkan *gadget* dan pakaian terbaru; membicarakan restoran terbaru yang kita temukan, atau perjalanan wisata terkini. Jadi, kita memanfaatkan teknologi untuk menampilkan citra diri yang kemilau. Kita memilih foto-foto yang terlihat keren atau nyentrik untuk dipajang. Pokoknya, hidup ini asyik!

Namun, benarkah begitu? Adakah kesenjangan antara gambaran yang kita tampilkan dengan keadaan sesungguhnya? Ketidakmampuan kita berbicara secara terbuka tentang kesepian kita hanya akan memperburuk keadaan. Apalagi, ketika kita melihat potret kehidupan orang lain yang tampak sempurna di media sosial, perasaan kesepian kita semakin parah.

Akar dari Perasaan Kesepian

MUNGKIN KAMU BERPIKIR, “Pasti ada yang tidak beres denganku karena aku merasa kesepian.” Tapi, aku justru ingin mengatakan sebaliknya, “Bila kamu merasa kesepian, itu pertanda bahwa kamu manusia normal.”

Apa maksudnya? Ketika kita merasa kesepian, sesungguhnya itu fungsi jiwa yang berjalan sebagaimana mestinya. Kita diciptakan dengan memiliki keinginan untuk membangun relasi yang berarti. Manusia dirancang untuk hidup berdampingan, saling berbagi secara mendalam. Jadi, ketika ada sesuatu yang hilang dan kita merasa sepi, itu adalah respons yang benar!

Tahukah kamu, dalam iman Kristen, Alkitab mencatat bahwa kesepian adalah masalah pertama yang dijumpai Allah? Orang Kristen percaya bahwa Alkitab adalah firman Allah, dan menurut Alkitab, Allah menciptakan seluruh dunia beserta segala isinya—hewan, tumbuhan, manusia. Pada tiap tahap penciptaan, Allah berfirman, “Sungguh baik.” Pernyataan “Tidak baik,” diucapkan-Nya pertama kali ketika Dia berkata, “Tidak baik, kalau manusia itu seorang diri saja.” Allah sendiri melihat bahwa kesepian adalah masalah utama

bagi umat manusia!

Allah begitu peduli kepada masalah ini sehingga Dia membuat solusi: diciptakan-Nya satu keluarga yang pertama. Dia menjadikan Hawa untuk mendampingi Adam. Namun, setelah itu timbul masalah lain: Adam dan Hawa diperdaya oleh si jahat.

Akibat godaan Iblis, Adam dan Hawa pun melanggar perintah Allah. Dalam iman Kristen, hal ini disebut dosa. Karena dosa telah masuk ke dalam dunia, kematian dan kerusakan hubungan pun menodai kehidupan kita.

Sampai hari ini, dunia masih tetap berantakan gara-gara dosa. Ini masalah yang sangat serius. Pikirkanlah pertengkaran, dukacita, dan derita, maka kita akan mendapati bahwa semua itu disebabkan oleh kesombongan, ketamakan, hawa nafsu, iri hati, keserakahan, amarah, dan kemalasan—yang disebut juga “tujuh dosa mematikan.” Dosa itu lahir dari rusaknya hubungan dengan Allah, dan pada akhirnya, setiap dosa menimbulkan keterpisahan dan rasa kesepian.

Barangkali, kamu berpikir solusinya sederhana saja. “Agar tidak kesepian, aku hanya perlu mengurangi bepergian karena tugas, dan lebih banyak

Tahukah kamu, Alkitab mencatat bahwa kesepian adalah masalah pertama yang dijumpai Allah?

menghabiskan waktu di rumah dengan teman-teman atau keluarga”; atau, “Yang perlu kulakukan adalah lebih sering bergaul secara tatap muka, bukan lewat internet;” atau, “Aku hanya perlu mengakui

bahwa aku kesepian, tidak perlu malu mengakuinya.” Semua itu memang bisa memperkuat hubungan sosial dengan sesama, tetapi tak mampu menjamah akar masalah yang terdalam, yakni kerusakan hubungan rohani dengan Allah.

Pada hakikatnya, dalam hati kita ada kesepian batin yang berasal dari keterpisahan dengan Allah akibat dosa. Kita harus kembali terhubung dengan Allah.

Jawaban Allah untuk Masalah Kesepian Batin

SYUKURLAH, ALLAH SANGAT MEMPERHATIKAN masalah kesepian batin manusia sehingga Dia menyediakan solusinya. Alkitab memberitahukan bahwa Allah

memberi jalan keluar dari kesepian rohani. Pemberian itu cuma-cuma dan sedang menanti kita untuk menerimanya. Jika kita menyambut pemberian ini, kesepian batin tidak akan ada lagi.

Apakah pemberian itu? Suatu karunia persekutuan kembali dengan Allah. Caranya, menerima Yesus Kristus, Putranya, sebagai Tuhan dan Juruselamat. Tiada yang lain, inilah satu-satunya yang dapat mengakhiri rasa kesepian. Kita tidak mampu menyelesaikan masalah kesepian itu sendiri. Kita memerlukan karunia Allah.

Gambarannya seperti ini: bayangkan sebuah toples di tanganmu, lalu kamu diminta untuk menjaga agar jangan ada udara di dalamnya. Mungkin, kamu bisa memakai *vacuum* penyedot udara lalu buru-buru menutup toplesnya serapat mungkin. Akan tetapi, saat itu pun bisa saja ada udara yang menyusup. Ketika tutupnya diputar, udara sudah pasti masuk lagi. Tampaknya, tak ada cara permanen untuk menjaga toples itu hampa udara.

Namun, ternyata ada! Satu-satunya cara untuk memastikan udara tidak masuk lagi ke dalam toples ialah dengan mengisinya sampai penuh dengan unsur lain, misalnya air.

Demikian pula jiwa manusia. Mungkin kita berjuang melawan masalah kesepian atau dosa yang merupakan penyebabnya. Kita berpikir, “Aku tidak mau sombong lagi! Tinggalkan ketamakan! Kekang hawa nafsu! Aku akan mengalihkan diri dari rasa iri! Tolak keserakahan! Lupakan kemarahan! Aku mau memaksa diri untuk tidak malas!”

Namun, sekeras apa pun kita berusaha menyingkirkannya dari kehidupan, dosa akan selalu kembali menyusup masuk—seperti udara ke dalam toples. Akan tetapi, ada satu solusi: kita perlu mengisi hidup ini dengan hadirat Allah, dan hal itu bisa terjadi dengan menerima Yesus Kristus sebagai Tuhan dan Juruselamat. Yesus “telah menyerahkan diri-Nya bagi kita untuk membebaskan kita dari segala kejahatan dan untuk menguduskan bagi diri-Nya suatu umat, kepunyaan-Nya sendiri, yang rajin berbuat baik” (Titus 2:14). Dialah yang memampukan kita untuk mengatasi dosa yang menjadi penyebab kesepian. Yang terpenting, Dia masuk dalam kehidupan kita dan memenuhinya dengan hadirat Allah! Bersama Yesus sebagai Tuhan dan Juruselamat, kita tidak akan pernah menderita kesepian batin lagi.

Akhir Kata

MENERIMA ANUGERAH ALLAH akan menghasilkan rasa aman yang permanen. Mengapa demikian? Sebab kita sepenuhnya dikasihi dan seutuhnya dikenal. Dikasihi sepenuhnya? Benar!

Kasih Allah bagi kita bukan ucapan belaka, Dia sudah membuktikannya dengan menciptakan solusi kekal bagi masalah kesepian. Dikenal seutuhnya?

Ya! Allah menciptakan kita, maka Dia tahu segala keinginan, pikiran, dan cara-cara kita yang terdalam. Bersama Allah, ada kepastian abadi bahwa kita tidak akan pernah sendirian sebab Dia beserta kita melewati pasang surut kehidupan. Apa pun pergumulan serta kekurangan kita, anugerah dan kasih Allah selalu terjamin.

Kita tidak akan pernah sendirian sebab Dia beserta kita melewati pasang surut kehidupan.

Maukah Anda Mengenal Yesus?

BERBICARALAH DENGAN SEORANG

TEMAN KRISTEN untuk tahu lebih banyak tentang Yesus. Juga tersedia buklet *Kisah tentang Pengharapan*, yang dapat lebih memperkenalkan tentang Yesus kepada Anda. Buklet ini dapat diperoleh tanpa dikenakan biaya. Untuk mendapatkannya, silakan menghubungi kami (daftar alamat tercantum



di balik sampul depan) atau *memindai QR-code ini* dengan ponsel Anda untuk membaca materinya secara online. Anda

juga bisa mengakses **santapanrohani.org** untuk melihat materi cetak maupun materi digital yang kami terbitkan.

Penerjemah: Jovita Aristya
Editor Terjemahan: Monica Dwi Chresnayani
Penyelarasa Bahasa: Dwiyanto Fadjaray
Penata Letak: Mary Chang
Perancang Sampul: Felix Xu

Kutipan ayat diambil dari teks Alkitab Terjemahan Baru Indonesia, LAI © 1974.

© 2018 Our Daily Bread Ministries.

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang.

Indonesian Looking at Life "Why Am I So Lonely?"