



Bisakah Aku Berubah?



Bisakah Aku Berubah?

oleh Goh Chin Lian

DAVID, SEORANG MAHASISWA di tahun terakhirnya, sibuk mempersiapkan diri untuk menghadapi ujian. Suatu sore, saat belajar di perpustakaan, ia terkejut ketika Rundi, seorang gadis yang pernah diajaknya mengobrol beberapa kali, memanggilnya dan mengajukan pertanyaan pribadi kepadanya. Senyum manis selalu terlihat di wajah gadis mungil bermata besar itu. Namun, hari itu, Rundi tak tersenyum. "Katakan padaku, bagaimana aku bisa berubah?" tanya Rundi kepada David.

David tidak tahu harus menjawab apa. Tak seorang pun pernah mengajukan pertanyaan seperti itu kepadanya. "Aku tak tahu," jawab David dengan ragu. "Apa yang ingin kau ubah?" tanya David. Rundi hanya mengangkat bahu. Ia tidak menjelaskan lebih lanjut, dan mereka tak membicarakannya lagi.

Bertahun-tahun kemudian, David bertemu banyak orang seperti Rundi—orang yang ingin berubah. Dewi, yang berharap bisa lebih fokus pada studinya. Aini, yang sulit mengendalikan emosi. Wang Chen, yang selalu terlambat di semua pertemuan. Sebagian besar temannya merasa capek karena selalu menunggu Wang Chen sehingga mereka tidak lagi mengajaknya keluar bersama. Wang Chen mulai merasa kesepian.

Demikian juga Sarawut, yang tidak pandai berteman. Sebagian besar teman kerjanya terlihat menjaga jarak dengannya. Sarawut merasa bahwa untuk berteman dengan mereka, ia perlu melakukan sesuatu yang bermanfaat bagi mereka. "Begitulah cara yang berlaku di dunia," katanya. David bertanya-tanya apakah Sarawut berusaha terlalu keras.

David juga tahu bahwa ia juga perlu berubah. Ia sering merasa kesal dengan orang lain dan marah secara berlebihan. Namun, sebagai pemuda yang pendiam, David jarang menceritakan perasaannya. Akan tetapi, menyimpan segala sesuatu dalam hati membuat David makin merasa buruk.

Lebih rumitnya lagi, David juga mudah cemas. Ia sering terbangun di tengah malam dan memikirkan

masalahnya. Apakah itu karena ia takut gagal dan menghadapi konflik? Apakah itu karena ia seorang perfeksionis dengan harapan yang tak realistis bagi dirinya sendiri? Apakah itu karena ia tidak ingin mengecewakan orang lain? Semua pertanyaan tersebut mengusiknya.

Berusaha untuk Berubah

SEPERTI DAVID, kita juga mungkin berharap bisa mengubah diri kita sendiri. Tampil lebih keren. Bertambah tinggi. Lebih berotot. Lebih percaya diri. Berhenti merokok atau tidak lagi terlambat. Berprestasi bagus di sekolah atau di tempat kerja.

Untuk mewujudkan beberapa perubahan itu, kita mungkin menemukan cara-cara untuk menjadi lebih fokus dan disiplin. Kita mungkin berusaha berteman dengan orang baru, belajar mengekspresikan perasaan dengan lebih baik, atau belajar rileks. Kita mungkin berolahraga di tempat kebugaran agar lebih sehat, atau mengikuti kursus untuk mempelajari keterampilan baru.

Namun, akan selalu ada perubahan-perubahan yang sulit—atau bahkan mustahil—dilakukan. Itu karena perubahan-perubahan tersebut terkait dengan diri kita sebagai pribadi,



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

Namun, akan selalu ada perubahan-perubahan yang sulit—atau bahkan mustahil—dilakukan.

bagaimana kita berpikir, bagaimana perasaan kita dan keyakinan tentang cara menjalani hidup kita.

Misalnya, masalah bosan. Bisakah kita menyelesaikan masalah itu

hanya dengan menemukan hal-hal yang menarik untuk dilakukan atau orang-orang yang menarik untuk ditemui? Atau apakah masalah aslinya jauh lebih pelik? Apakah kita sebenarnya memerlukan tujuan atau arahan hidup? Apakah kita ingin sesuatu yang kita dambakan atau yang bermanfaat untuk dilakukan, sehingga kita dapat berkata, "Aku tahu alasanku ada di sini"?

Atau pikirkan tentang amarah. Apakah akan menolong jika kita dapat mengendalikan perasaan, tidak menghakimi orang lain, dan bersikap lebih baik terhadap orang lain? Mungkin bisa—tetapi kita mungkin takut bahwa kita akan dimanfaatkan atau merasa bahwa kita melepaskan hak kita untuk dihormati. Pikirkan bagaimana

rasanya saat ada pengemudi lain yang memotong jalan di depan Anda atau saat seseorang mengucapkan kata-kata kasar! Mungkinkah kita akan secara konsisten membalas kejahatan dengan kebaikan? Atau bermurah hati sepanjang waktu? Bagaimana mungkin kita tidak menjadi marah saat melihat begitu banyak ketidakadilan di dunia ini?

Bagaimana dengan kecemasan? Tentu saja, kita bisa berusaha melihat sisi baik dari kehidupan dan menerima segala sesuatu apa adanya. Namun, bukankah mengabaikan masalah tidak akan bisa menyelesaikannya? Kita membutuhkan perubahan yang lebih kuat untuk mengatasi kecemasan kita. Bagaimana jika kita memiliki jaminan bahwa sekalipun semuanya hancur berantakan saat ini, tetapi semua itu akan mendatangkan kebaikan pada akhirnya? Bagaimana jika kita memiliki kepercayaan diri untuk menghadapi masalah kita karena ada seseorang yang menyertai kita, yang mempedulikan setiap kebutuhan kita?

Demikian juga dengan keinginan kita untuk dikagumi atau merasa diterima, apakah itu benar-benar akan terpuaskan saat kita berpakaian lebih baik atau bahkan dengan mengubah penampilan

secara total? Atau apakah kita masih merasa takut bahwa kita tak cukup layak, bahwa penampilan kita yang bagus itu tidak akan bertahan lama, atau bahwa kita tidak dapat memenuhi harapan orang lain? Bagaimana jika kerinduan kita untuk dikasihi dan dihargai dapat dipenuhi oleh seseorang yang menerima kita apa adanya—bahkan ia ingin menolong kita menjadi pria atau wanita yang lebih baik seperti yang dimaksudkan-Nya?

Perubahan Hati dan Pikiran

BAGI KEBANYAKAN DI ANTARA KITA, keinginan untuk berubah muncul dari keyakinan bahwa segala sesuatu dapat menjadi lebih baik—atau bahkan sempurna. Kita merasa ada sesuatu yang hilang atau salah dalam hidup kita. Itulah sebabnya kita tidaklah sebaik yang kita pikirkan, dan hidup kita tidaklah sebaik yang kita bayangkan.

Namun, bayangkan betapa berbedanya hidup ini, jika kita tahu bahwa kita sungguh berharga bagi seseorang, bagaimanapun penampilan kita. Bayangkan kita tak lagi takut akan apa yang akan kita alami, karena seseorang memiliki kuasa yang mampu menopang hidup kita seutuhnya.

Bayangkan bisa menjalani hidup dengan tujuan dan arah yang jelas, tahu alasan kita ada di dunia dan ke mana kita pergi.

Apakah itu terdengar mustahil? Pikirkan apa yang dinyatakan Alkitab, kitab yang menjadi dasar iman Kristen, tentang hal-hal itu. Meskipun ditulis ribuan tahun yang lalu, Alkitab banyak menceritakan tentang manusia—yang sebenarnya tidak banyak berubah sejak masa itu.

Alkitab memberitahukan kepada kita tentang Allah Pencipta yang menjadikan langit dan bumi. Dia juga menciptakan manusia serupa dengan diri-Nya dalam banyak hal, termasuk bisa memiliki hubungan yang akrab dan penuh kasih dengan Allah sendiri, dengan sesama, dan juga dengan semua ciptaan-Nya. Saat Allah menciptakan manusia, Dia menyebut mereka ciptaan yang "sangat baik" dan memelihara mereka. Dia juga berbagi pekerjaan dengan mereka untuk merawat bumi dan semua makhluk. Pekerjaan itu bertujuan, bermanfaat, dan menyenangkan. Dampaknya, manusia pertama menemukan makna hidup: mereka tahu mengapa mereka diciptakan, mereka hidup selaras dengan Allah, dengan satu sama lain, dan mereka merasa dimiliki dan diterima.

Ketika Tuhan menciptakan manusia, Dia menganggap mereka ciptaan yang "sangat baik" dan memelihara mereka.

Inilah rencana awal Allah bagi manusia— yaitu memiliki hubungan yang benar dengan-Nya, dan bekerja bersama-Nya untuk memelihara ciptaan lainnya.

Namun, rencana indah itu terpengaruh saat manusia memilih

caranya sendiri dan menolak Allah, sang pemberi kehidupan. Akibatnya, ketakutan dan kecemasan menjadi bagian dari hidup mereka. Karena tak lagi memiliki rasa aman yang berasal dari hubungan yang benar dengan Allah, mereka mulai merasa khawatir, tidak layak, dan merasa ditolak orang lain. Mereka bertanya-tanya, apa tujuan hidup mereka.

Namun, Allah tidak meninggalkan mereka. Alkitab menyatakan bahwa Allah datang ke dunia sebagai manusia untuk mengubah hati dan pikiran manusia agar datang kembali kepada-Nya. Nama-Nya adalah Yesus Kristus.

Ketika hidup di bumi, Yesus menunjukkan betapa Dia memperhatikan

mereka dan ingin menolong untuk mengatasi masalah mereka. Namun, Yesus lebih dari sekadar membentuk karakter atau perilaku—Dia memberi mereka hidup baru, hidup yang mengubah mereka secara permanen.

Pada suatu peristiwa, Yesus bertemu seorang perempuan yang masa lalunya memalukan. Perempuan itu sedang mengambil air dari sumur. Lelah dari perjalanan yang panjang, Yesus meminta air minum kepada perempuan itu. Dia membandingkan air yang diambil perempuan itu dengan hidup baru yang diberikan-Nya, dan berkata: "Barangsiapa minum air ini, ia akan haus lagi, tetapi barangsiapa minum air yang akan Kuberikan kepadanya, ia tidak akan haus untuk selama-lamanya. Sebaliknya air yang akan Kuberikan kepadanya, akan menjadi mata air di dalam dirinya, yang terus-menerus memancar sampai kepada hidup yang kekal" (Yohanes 4:13-14).

Kata-kata Yesus menggema kuat dalam diri perempuan itu. Ia meninggalkan tempayannya dan bergegas pergi ke kota dengan penuh semangat untuk menceritakan kepada keluarga dan teman-temannya tentang Yesus. Perempuan itu telah terhubung kembali dengan Allah dan telah melihat

sekilas bagaimana hidupnya bisa benar-benar diubah.

Banyak orang yang percaya kepada Yesus Kristus telah mengalami bagaimana Allah menolong mereka untuk berubah—tidak hanya secara eksternal, tetapi juga secara internal, perubahan yang membuat mereka bersukacita dan berbuat baik. Alkitab menceritakan tentang Paulus. Awalnya, ia adalah musuh Yesus, tetapi kemudian ia menjadi pengikut Yesus yang setia. Menurut Paulus, "Jadi siapa yang ada di dalam Kristus, ia adalah ciptaan baru: yang lama sudah berlalu, sesungguhnya yang baru sudah datang" (2 Korintus 5:17).

Hanya Allah yang bisa mengubah kita lahir batin. Dia bersedia dan siap melakukannya, karena itu selaras dengan rencana awal-Nya. Allah menciptakan kita untuk memiliki hubungan yang benar dengan Dia. Jadi Allah ingin menjalin kembali hubungan dengan kita dan memulihkan hubungan itu. "Aku datang, supaya mereka mempunyai hidup, dan mempunyainya dalam segala kelimpahan" (Yohanes 10:10).

Jika kita berpaling kepada Yesus, Dia dapat menolong kita untuk berubah

menjadi lebih baik. Dia akan memberi kita perspektif baru tentang jati diri kita dan bagaimana awalnya kita diciptakan.

Hanya Allah yang bisa mengubah kita lahir batin.

Kita dapat datang kepada Yesus untuk memperoleh kekuatan dan keberanian dalam mengatasi kelemahan dan kekurangan manusiawi kita—sembari menyadari bahwa Allah mengasihi kita selama proses perubahan ini.

Meski kita masih menghadapi tantangan hidup, kita akan mendapatkan penghiburan melalui kehadiran Yesus: Dia akan berjalan bersama kita dan menolong kita dalam menghadapi ketakutan, kecemasan, dan kebingungan kita. Dia memberikan kedamaian dan tujuan, yang akan diperoleh saat kita memiliki hubungan yang hidup dan penuh kasih dengan Allah. Ketika hubungan kita dengan Allah telah dipulihkan, kita memiliki jaminan kekal bahwa kita sangat dikasihi dan dihargai oleh Pribadi yang paling penting di dunia ini, terlepas bagaimanapun orang lain bersikap terhadap kita.

Apakah Anda ingin tahu lebih banyak tentang Yesus, apa yang telah disediakan-Nya untuk Anda, dan bagaimana Anda dapat mengenal-Nya?

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: Rusiana Budirahardjo
Editor Terjemahan: Natalia Endah, Indrawan
Penyelaras Bahasa: Bungaran Gultom, Marlia K. Dewi
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 "How Can I Change for the Better?"

Ingin lebih mengenal Tuhan? Bacalah firman-Nya dengan bantuan renungan *Santapan Rohani*

Pilihlah media yang sesuai untuk Anda.



CETAK

*Menerima edisi
cetak secara
triwulan.*



E-MAIL

*Menerima e-mail
secara harian.*



APLIKASI

*Our Daily Bread/
Santapan Rohani
di Android & iOS.*

HUBUNGI KAMI:

 **+62 21 2902 8950**

 **+62 815 8611 1002**

 **+62 878 7878 9978**

    **Santapan.Rohani**

 **indonesia@odb.org**

santapanrohani.org

ourdailybread.org/locations/

*Materi kami tidak dikenakan biaya.
Pelayanan kami didukung oleh
persembahan kasih dari para pembaca kami.*

