

- **Bahan Pemahaman Alkitab**

KETIKA LELAH MEMBUAT KITA INGIN MENYERAH **[1 Raja-Raja 19:9-18]**

Pengantar

Pernahkah kita berkata dalam hati: "*Aku capek...*" "*Sudahlah...*" "*Aku tidak kuat lagi...*" Ironisnya, kalimat-kalimat seperti itu sering muncul bukan ketika kita gagal, tetapi justru ketika kita sudah berjuang sekuat tenaga. Ada orang tua yang lelah mengurus anak. Ada guru yang lelah mendidik. Ada tenaga kesehatan yang lelah melayani. Ada pelayan gereja yang diam-diam kehilangan semangat. Ada pula orang yang setiap hari tersenyum di depan banyak orang, tetapi pulang dengan hati yang kosong. Kelelahan bukan hanya soal tubuh. Ada kelelahan emosi, kelelahan batin, bahkan kelelahan iman. Itulah yang dialami Elia.

Penafsiran Teks

Kalau kita hanya membaca ayat 9-18, kita kehilangan latar belakangnya. Di pasal 18, Elia baru saja memenangkan "pertandingan iman" di Gunung Karmel. Ia berhadapan dengan ratusan nabi Baal, lalu Allah menjawab doanya dengan api dari langit. Itu adalah salah satu kemenangan terbesar dalam hidupnya. Tetapi sesudah kemenangan itu, Izebel mengancam akan membunuhnya (1Raj. 19:2). Maka Elia melarikan diri karena ia ketakutan dan putus asa. Bahkan sebelumnya (ay. 4), ia sempat berkata: "*Cukuplah! Ambillah nyawaku.*" Kalimat ini bukan sekadar keluhan. Dalam budaya Timur Kuno, ungkapan seperti ini menggambarkan seseorang yang merasa hidupnya telah kehilangan daya dan arah. Elia tidak lagi melihat masa depan. Ia merasa seluruh perjuangannya sia-sia. Ini mengingatkan kita bahwa **tokoh iman pun bisa mengalami kelelahan yang sangat dalam**. Iman yang kuat tidak membuat seseorang kebal terhadap kelelahan.

Ayat 9 mengatakan: "*Apakah kerjamu di sini, Elia?*" Pertanyaan ini bukanlah teguran karena Allah tentu tahu mengapa Elia berada di sana. Ini adalah pertanyaan yang mengundang Elia untuk mengeluarkan isi hatinya. Menariknya, Allah mengulang pertanyaan yang sama lagi di ayat 13. Artinya, Allah memberi ruang kepada Elia untuk bercerita. Dalam konseling pastoral, ini sangat penting. Penyembuhan sering kali dimulai ketika seseorang diberi kesempatan untuk didengar, bukan ketika ia segera diberi nasihat. Sering kali kita ingin cepat berkata, "*Yang sabar ya...*" atau "*Banyak berdoa saja...*" Padahal, orang yang lelah pertama-tama membutuhkan telinga yang mau mendengar.

Mengapa Elia pergi ke Horeb? Horeb bukan gunung biasa. Horeb adalah tempat Musa menerima Taurat (Keluaran 19). Gunung ini melambangkan awal hubungan perjanjian Allah dengan Israel. Secara simbolis, Elia sedang "kembali ke titik awal". Ketika hidup terasa berantakan, Allah mengajaknya mengingat kembali siapa Dia dan untuk apa Elia dipanggil. Bukankah kita pun sering demikian? Saat lelah, kita mudah lupa alasan mengapa dahulu kita memulai pelayanan, pekerjaan, atau membangun keluarga. Kembali kepada Tuhan sering kali berarti kembali menemukan makna.

Ayat 11-12 sangat terkenal. Ada angin besar, gempa dan nyala api. Tetapi Tuhan tidak ada di sana. Lalu muncul: *qol demamah daqqah*. Terjemahan LAI: "bunyi angin sepoi-sepoi.", namun secara harfiah frasa ini lebih dekat kepada: "suara keheningan yang lembut." Inilah ironi yang indah. Suara keheningan. Bagaimana mungkin keheningan mempunyai suara? Maksud penulis ialah bahwa Allah sering berbicara bukan melalui sesuatu yang menggelegar, tetapi melalui keheningan yang mengubah hati. Dalam budaya Timur Kuno, dewa-dewa biasanya digambarkan hadir lewat badai, petir, atau gempa. Penulis Kitab Raja-raja justru menegaskan bahwa Allah Israel tidak terikat pada pola itu. Ia bebas menyatakan diri bahkan dalam kelembutan. Bagi kita yang hidup di era notifikasi tanpa henti, media sosial yang riuh, dan arus informasi yang terus mengalir, kisah ini terasa sangat relevan. Kita sering mencari Tuhan dalam pengalaman yang luar biasa,

padahal Ia kerap menyapa melalui doa yang hening, percakapan yang tulus, pelukan keluarga, atau ayat Firman yang sederhana tetapi menguatkan.

Elia berkata: "Hanya aku seorang diri." Padahal Allah menjawab: "Masih ada tujuh ribu orang..." Angka **7.000** kemungkinan bukan sekadar statistik, melainkan lambang kepenuhan dan pemeliharaan Allah. Pesannya jelas: persepsi Elia tidak sama dengan kenyataan Allah. Ketika seseorang lelah atau putus asa, pikirannya sering menyempit. Ia merasa sendirian, tidak dipahami, dan semua harapan telah habis. Allah memperluas kembali cara pandang Elia. Masih ada orang lain. Masih ada masa depan. Masih ada pekerjaan yang harus dilanjutkan.

Refleksi

Psikolog **Christina Maslach**, yang banyak meneliti tentang *burnout*, menjelaskan bahwa kelelahan yang berkepanjangan tidak hanya membuat seseorang kehilangan energi, tetapi juga kehilangan makna, empati, dan harapan. Orang dapat tetap bekerja, tetap melayani, bahkan tetap tersenyum, tetapi batinnya sudah kosong.

Kisah Elia menunjukkan bahwa Allah tidak menyelesaikan burnout dengan kalimat, "*Ayo semangat!*" Allah memulihkan secara bertahap: Ia mendengar, menghadirkan diri-Nya, meluruskan cara pandang Elia, lalu memberinya tujuan baru.

Bagi gereja, ini menjadi pengingat penting. Kita jangan hanya pandai menghargai hasil pelayanan, tetapi juga peka terhadap kelelahan para pelayan, orang tua, guru, tenaga kesehatan, pekerja, mahasiswa, dan siapa pun yang sedang memikul beban hidup. Kadang-kadang pelayanan terbaik bukan memberi banyak nasihat, melainkan menjadi sahabat yang bersedia hadir.

Mungkin hari ini kita merasa seperti Elia: lelah, kecewa, bahkan ingin berhenti. Jika demikian, dengarkan kembali pertanyaan Tuhan, "*Apa yang sedang terjadi denganmu?*" Itu bukan pertanyaan untuk menghakimi, melainkan undangan agar kita datang apa adanya. Dan ketika kita berani datang, kita akan menemukan bahwa Tuhan belum selesai dengan hidup kita. Ia masih memiliki pekerjaan, harapan, dan masa depan yang ingin dipercayakan kepada kita.

Pertanyaan Diskusi

1. Elia merasa dirinya sendirian, padahal Allah menunjukkan bahwa masih ada tujuh ribu orang yang setia. Pernahkah kita juga merasa "sendirian" dalam pergumulan, pelayanan, atau keluarga? Apa yang membuat kita mudah memiliki perasaan seperti Elia, dan bagaimana Tuhan dapat menolong kita melihat kenyataan dengan perspektif yang baru?
2. Allah tidak memulihkan Elia melalui mukjizat yang spektakuler, tetapi melalui kehadiran-Nya yang lembut dan arah hidup yang baru. Dalam pengalaman Saudara, melalui cara-cara sederhana apa Tuhan pernah menguatkan atau memulihkan hidup Anda? Bagaimana gereja dapat menjadi komunitas yang menghadirkan pemulihan seperti itu bagi orang-orang yang sedang lelah?