

Peran Iman Kristen sebagai Upaya Mengatasi Depresi

Selvy Iriany Susanti Dupe¹, Yakobus Maramba Manang²,
Maria Jera Anapaki³, Anggreni Pengu Aji⁴

¹⁻⁴Sekolah Tinggi Teologi Injili dan Kejuruan Kupang

Email Korespondensi: selvyirianysusanti@gmail.com¹

Abstract

This study aims to explain the role of Christian faith in overcoming depression. The method used is a qualitative method with a literature study approach. The results of the study state that Christian faith plays a role in efforts to overcome depression. If a person has a good Christian faith, then it is expected that the person can strive to overcome depression. Furthermore, if a person has a poor Christian faith, then efforts to overcome depression will be disrupted / hampered, and may not even be pursued. Suggestions for individuals that every person, especially Christians should realize that everyone can be affected by depression. For every family, it is necessary to be aware and sensitive to mental illnesses, one of which is depression. Each individual does not feel alone in facing problems, but knows that there is a family that is always ready to support. The church is one of the best shields that can be a protector for individuals in facing various life challenges, so as to avoid depression.

Keywords: christian faith; church; depression; family

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan peran iman kristen terhadap upaya mengatasi depresi. Metode yang digunakan adalah metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka. Hasil penelitian menyatakan bahwa Iman Kristen berperan terhadap upaya mengatasi depresi. Apabila seseorang memiliki iman Kristen yang baik, maka diharapkan orang tersebut dapat mengupayakan untuk mengatasi depresi. Selanjutnya, apabila seseorang memiliki iman Kristen yang kurang baik, maka upaya untuk mengatasi depresi akan terganggu/terhambat, bahkan boleh jadi tidak dapat diupayakan. Saran bagi pribadi-pribadi bahwa setiap pribadi, khususnya orang Kristen harus menyadari bahwa setiap orang dapat saja terkena depresi. Bagi setiap keluarga, perlu mewaspadaikan dan peka terhadap penyakit yang menyerang mental, salah satunya adalah depresi. Setiap individu tidak merasa sendirian dalam menghadapi persoalan, tetapi tahu bahwa ada keluarga yang siap selalu dalam mendukung. Gereja merupakan salah satu tameng terbaik yang dapat menjadi pelindung bagi individu dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan, sehingga terhindar dari depresi.

Kata Kunci: depresi; gereja; iman kristen; keluarga

Article History:

Received: 25 Oktober 2024

Accepted: 27 Desember 2024

Published: 30 Desember 2024



Pendahuluan

Perasaan putus asa bahkan sampai pada munculnya sebuah keinginan untuk bunuh diri dapat dialami oleh siapa saja. Perasaan ini dapat terjadi ketika seseorang merasa bahwa persoalan yang dihadapinya terlampaui berat dan tidak dapat diatasi, sama sekali tidak lagi ada solusi atau jalan keluar. Hal inilah yang kemudian menyebabkan seseorang tidak lagi dapat berpikir dengan baik dan benar, dan memandang bahwa jika tidak ada solusi maka bunuh diri adalah jalan terbaik dan satu-satunya untuk mengatasi dan mengakhiri masalah yang dihadapi.

Pilihan untuk berputus asa dan bahkan dilanjutkan dengan keinginan bunuh diri sesungguhnya dapat dialami oleh siapa saja, baik golongan atas maupun orang miskin, yang terpelajar maupun tidak, dan juga orang-orang dari setiap tingkatan umur (Narramore, 1968). Orang Kristen termasuk golongan orang yang tidak terlepas dari persoalan ini, bahkan Alkitab sendiri mencatat beberapa tokoh Alkitab yang dapat dikategorikan pernah mengalami putus asa hingga muncul keinginan bunuh diri. Salah satu yang dapat disebutkan adalah Nabi Elia. Nama Elia mengandung arti Allah-ku adalah Tuhan. Elia sama seperti Musa yang telah melakukan banyak karya dan mujizat luar biasa, serta meninggalkan pengaruh yang sangat besar. Elia adalah nabi yang memanggil api turun dari langit setelah 850 nabi Kanaan gagal melakukannya. Elia juga membangkitkan putra seorang janda dari kematian. Pada akhirnya Elia naik ke surga dalam pusaran angin puyuh yang bergelora dengan sebuah kereta perang yang berapi (Miller, 2017).

Elia seorang nabi yang luar biasa hebatnya, yang melayani pada masa yang kritis dalam sejarah Israel. Pelayanan Elia mengawali jatuhnya penyembahan Baal di Israel. Allah menggunakan Elia untuk menentang Ahab, seorang raja yang jahat. Namun dibalik setiap keberhasilannya tersebut, kehidupan Elia tidak terlepas dari persoalan. Hal ini nampak dari dua bagian Firman Tuhan yaitu dalam I Raja-raja 18:17-40 dan I raja-raja 19:1-18. Bagian pertama yaitu I Raja-raja 18:17-40 mengungkapkan keberanian Elia saat berhadapan dengan Ahab dan nabi-nabi Baal; sedangkan bagian kedua I Raja-raja 19:1-18 mengungkapkan Elia yang takut kepada Izebel sehingga kemudian pergi menyelamatkan diri. Tidak berhenti disitu saja, khususnya dalam I Raja-raja 19:4 terungkap melalui kata-katanya bahwa Elia ingin Tuhan mengambil nyawanya. Dengan demikian dapat dilihat bahwa ada kalanya Elia terlihat sangat berani dalam mengambil keputusan, namun kadang ia takut dan tak berani berkutik. Hidupnya ditandai oleh kemenangan, tetapi juga kekalahan, yang diikuti oleh pemulihan. Elia mengenal kuasa Allah, tetapi juga mengetahui rasanya depresi. Keadaan psikologi Elia ini menunjukkan bahwa ia adalah manusia biasa yang dapat hancur hatinya, kecewa, lelah secara fisik dan mental, merasa sendiri dan gagal (Napitupulu, 2024).

Sama seperti Elia, setiap orang percaya, baik sebagai jemaat biasa ataupun pemimpin jemaat, semuanya juga adalah manusia biasa yang tidak luput dari berbagai dinamika kehidupan. Ibarat kapal yang sedang berlayar, maka kehidupan setiap orang percaya mengalami naik turunnya saat melintasi samudera kehidupan. Dalam masa-masa seperti ini diperlukan pengetahuan/pemahaman yang benar sehingga dapat terus berlayar sampai ke tujuan dengan selamat. Pengetahuan/pemahaman yang benar yang dimaksudkan disini terkait hubungan individu dengan Tuhan. Bagaimana kualitas iman yang dimiliki seseorang kepada Tuhan, itulah yang akan mempengaruhi perilakunya saat berhadapan dengan realita. Keyakinan dalam hubungannya dengan Yang Maha Pencipta memasuki dan mempengaruhi kehidupan dan dimanifestasikan dalam pemikiran dan perilaku serta dalam hubungannya dengan diri sendiri, alam, orang lain dan Tuhan. Keyakinan yang kuat terhadap ajaran agama, kepatuhan menjalankan ajaran agama dan pengalaman beragama seorang merupakan faktor religiusitas yang mempengaruhi

kejadian depresi, ketika seseorang dihadapkan pada suatu keadaan yang cenderung menimbulkan perasaan tertekan, stres, dan depresi, maka mereka akan berusaha untuk mencari sebuah kompensasi agar perasaan yang dirasakan tersebut bisa diatasi.

Salah satu strategi kompensasi yang dapat dilakukan untuk mencegah atau mengurangi beban dari masalah-masalah yang dihadapi adalah dengan lebih mendekatkan diri pada sang pencipta, melalui ritual keagamaan dan penyembahan, dalam hal ini tingkat religiusitas yang tinggi sangat dibutuhkan agar terhindar dari perasaan depresif. Ketika seseorang mengalami stres, individu akan mencari dukungan dari keyakinan agama atau spiritualnya. Dukungan ini sangat diperlukan untuk dapat menerima keadaan yang dialaminya. Sembahyang atau berdoa membaca kitab suci dan praktik keagamaan lainnya sering membantu memenuhi kebutuhan spiritual yang juga merupakan suatu perlindungan terhadap tubuh. Camstock dan Partridge juga melakukan penelitian dan diperoleh data bahwa mereka yang tidak religius resiko bunuh diri 4 kali lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang religius (Handayani dan Oktaviani, 2018).

Gereja pada umumnya memiliki keterbatasan baik dari segi waktu maupun prioritas dalam melaksanakan pelayanan konseling bagi semua orang Kristen (jemaat) yang sedang mengalami persoalan. Jumlah konselor Kristen tidak sebanding dengan banyaknya jumlah persoalan pribadi orang Kristen yang memerlukan layanan konseling. Selanjutnya, sebagian orang Kristen lainnya memiliki ketergantungan secara terus menerus kepada konselor dalam mengatasi persoalan pribadinya, mengkultus-individukan konselor Kristen yang dianggap sanggup mengatasi berbagai persoalan. Sebagian orang Kristen lainnya mengalami krisis kepercayaan terhadap konselor Kristen karena tidak menjaga kerahasiaan persoalan pribadi yang dikonsultasikan. Sebagian orang Kristen tidak bersedia mengkonsultasikan persoalan pribadinya kepada konselor karena alasan harga diri atau gengsi pribadi (Sudarmanto, 2022).

Berdasarkan latar belakang di atas, maka setiap orang Kristen memiliki tanggung jawab untuk mengatasi persoalan pribadinya sendiri. Bergantung pada pertolongan orang lain tidaklah salah, namun akan lebih baik jika dari dirinya sendiri setiap orang mampu untuk mengatasi persoalannya. Peran iman yang dimiliki setiap orang percaya kepada Tuhan diharapkan dapat memampukan dirinya untuk mengatasi depresi. Landasan Alkitab yang akan dikaji terkait hal ini yaitu melalui pengalaman Nabi Elia. Elia yang adalah seorang nabi pernah menghadapi situasi yang menekan dalam hidupnya, dan sekalipun sebagai nabi, Elia tetaplah juga manusia biasa yang kemudian berkata ingin mati sebagai respon terhadap situasi yang dihadapinya. Belajar dari kisah Nabi Elia, maka penelitian ini akan menyoroti pada persoalan peran iman Kristen dalam upaya mengatasi depresi. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana peran iman Kristen terhadap upaya mengatasi depresi. Adapun tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui peran iman Kristen terhadap upaya mengatasi depresi.

Metode Penelitian

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi pustaka. Objek penelitian terdiri dari dua variabel yaitu Iman Kristen dan Upaya Mengatasi Depresi. Iman Kristen disebut sebagai variabel independent/tergantung sedangkan Upaya Depresi disebut sebagai variabel dependent/terikat. Kedua variabel ini akan dikaitkan dengan kebenaran Firman Tuhan dari Kitab I Raja-raja 19:4.

Hasil dan Pembahasan

Upaya Mengatasi Depresi

Upaya mengatasi depresi dapat dipahami dengan pertama-tama memperhatikan setiap kata yang terkandung didalamnya yaitu upaya, mengatasi, dan depresi. Upaya diartikan sebagai ikhtiar, usaha, daya upaya, kegiatan yang mengarahkan tenaga, pikiran untuk mencapai suatu tujuan (Salim dan Yenny, 1991). Sedangkan mengatasi diartikan sebagai menanggulangi, mengatasi keadaan, mengalahkan. Dengan demikian upaya mengatasi adalah usaha menanggulangi keadaan. Depresi adalah gangguan mental yang umumnya ditandai dengan perasaan depresi, kehilangan minat atau kesenangan, penurunan energi, perasaan bersalah atau rendah diri, sulit tidur atau nafsu makan berkurang, perasaan kelelahan dan kurang konsentrasi. Kondisi tersebut dapat menjadi kronis dan berulang, dan secara substansial dapat mengganggu kemampuan individu dalam menjalankan tanggung jawab sehari-hari. Di tingkat yang paling parah, depresi dapat menyebabkan bunuh diri (Dianovin, 2018).

Depresi merupakan gangguan emosional atau suasana hati yang buruk yang ditandai dengan kesedihan yang berkepanjangan, putus harapan, perasaan bersalah dan tidak berarti. Sehingga seluruh proses mental (berpikir, berperasaan dan berperilaku) tersebut dapat mempengaruhi motivasi untuk beraktivitas dalam kehidupan sehari-hari maupun pada hubungan interpersonal (Dirgayunita, 2016). Dengan demikian, upaya mengatasi depresi dapat dipahami sebagai usaha menanggulangi keadaan gangguan kesehatan mental yang ditandai dengan rasa putus asa, rasa bersalah, rendah diri, sulit tidur dan nafsu makan berkurang, dan pada tingkat yang paling parah dapat menyebabkan bunuh diri. Depresi berdampak terhadap psikis tetapi juga fisik seseorang, mempengaruhi motivasi untuk beraktivitas maupun pada hubungan dengan hal/pihak lain.

Gejala-gejala yang muncul sebagai petunjuk bahwa seseorang sedang mengalami depresi menurut Desert Fathers antara lain adanya perasaan putus asa, rasa bersalah, adanya penilaian buruk terhadap diri sendiri, kehilangan energi. Tillich menambahkan gejala depresi dengan adanya perasaan tidak berarti dan tanpa tujuan (Way, 1998). Namun, terkadang tanda depresi juga dapat dilihat dari keinginan untuk makan atau nafsu makan yang bertambah secara drastis sehingga dapat mempengaruhi berat badan. Maka dari itu berat badan yang turun secara drastis atau naik secara drastis adalah salah satu dari gejala depresi (Mailoa, et al., 2022). Seseorang yang mengalami depresi menunjukkan bahwa orang tersebut sakit secara mental dengan gejala seperti yang telah disebutkan diatas. Sebaliknya karakteristik seseorang yang sehat secara mental dapat diketahui dari beberapa hal yaitu pertama, memiliki kemampuan untuk berfungsi secara fisik, intelek, dan emosi dalam kapasitas penuh (mampu mempertahankan keseimbangan dalam hidup); kedua, memiliki kemampuan untuk beradaptasi terhadap situasi yang berubah dengan kontrol diri dan disiplin; ketiga, memiliki sikap keyakinan yang disertai dengan perasaan humor; keempat, memiliki tujuan yang kokoh dalam kehidupan (Meier, et al., 1982).

Faktor-faktor Penyebab Depresi

Penyebab depresi tentu saja bukan dari satu faktor saja, tetapi merupakan kombinasi dari berbagai faktor. Faktor tersebut antara lain pribadi itu sendiri, keluarga, dan juga lingkungan. Faktor-faktor yang dikaitkan dengan depresi yaitu faktor biologi, faktor psikologis/kepribadian dan faktor sosial. Ketiga faktor ini dapat saling mempengaruhi satu dengan yang lainnya (Dirgayunita, 2016), yaitu: pertama, faktor biologi. Beberapa peneliti menemukan bahwa gangguan mood melibatkan patologik dan system limbik serta ganglia basalis dan hypothalamus. Dalam penelitian biopsikologi,

norepinefrin dan serotonin merupakan dua neurotransmitter yang paling berperan dalam patofisiologi gangguan mood. Pada wanita, perubahan hormon dihubungkan dengan kelahiran anak dan menopause juga dapat meningkatkan risiko terjadinya depresi. Penyakit fisik yang berkepanjangan sehingga menyebabkan stress juga dapat menyebabkan depresi.

Kedua, faktor psikologis/kepribadian. Individu yang dependent, memiliki harga diri yang rendah, tidak asertif, dan menggunakan ruminative coping. Ketika seseorang merasa tertekan akan cenderung focus pada tekanan yang mereka rasa dan secara pasif merenung daripada mengalihkannya atau melakukan aktivitas untuk merubah situasi. Pemikiran irasional yaitu pemikiran yang salah dalam berpikir seperti menyalahkan diri sendiri atas ketidak beruntungan, sehingga individu yang mengalami depresi cenderung menganggap bahwa dirinya tidak dapat mengendalikan lingkungan dan kondisi dirinya. Hal ini dapat menyebabkan pesimisme dan apatis.

Ketiga, faktor sosial. Kejadian tragis seperti kehilangan seseorang atau kehilangan dan kegagalan pekerjaan, paska bencana, melahirkan, masalah keuangan, ketergantungan terhadap narkoba atau alkohol, trauma masa kecil, terisolasi secara social, faktor usia dan gender, tuntutan dan peran sosial misalnya untuk tampil baik, menjadi juara di sekolah ataupun tempat kerja, maupun dampak situasi kehidupan sehari-hari lainnya. Untuk memahami kesehatan mental secara total dalam diri seseorang sepenuhnya dan untuk menolongnya menuntut hubungan yang sehat dalam tiga arah yaitu ke dalam diri sendiri, ke luar dengan orang lain, dan ke atas dengan Allah. Individu dipandang sehat secara mental jika berhubungan dengan realitas dan cukup bebas dari kekhawatiran sehingga secara signifikan memiliki kemampuan fungsional, sosial, atau biologis untuk periode waktu yang cukup panjang (Meier, et al., 1982).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat dipahami bahwa depresi merupakan masalah kesehatan mental yang dapat dipicu oleh berbagai faktor. Faktor-faktor tersebut dapat merupakan penyebab tunggal, tetapi dapat juga merupakan kombinasinya (lebih dari satu penyebab). Untuk itu jelas bahwa penanganannya juga membutuhkan kombinasi dari semua faktor, untuk saling mendukung demi mengatasi masalah depresi tersebut.

Dampak Depresi

Sepanjang kehidupannya, manusia tidak akan pernah luput dari persoalan, mulai dari persoalan ringan hingga persoalan yang berat. Namun harus diakui juga bahwa penilaian terhadap kadar ringan ataupun berat sebuah persoalan tidaklah sama. Persoalan yang sama dapat ditanggapi secara berbeda oleh masing-masing individu, sebagai contoh saat menghadapi kegagalan dalam pendidikan, ada yang menanggapi sebagai sesuatu yang wajar/biasa saja sehingga tidak mempengaruhi perilakunya, artinya bahwa kegagalan masih dapat diperbaiki melalui perbaikan kedepan, masih ada harapan jika diperbaiki; namun ada juga yang menanggapi dengan perasaan kegagalan yang berlebihan, putus asa, dan merasa tidak ada harapan.

Setiap orang pasti pernah mengalami masalah dan rintangan dalam hidupnya. Jika seseorang dalam hidupnya mudah putus asa dan tidak kuat menghadapi masalah hidupnya, orang tersebut bisa mengalami depresi bahkan bisa menjadi stress. Beberapa fakta tentang depresi antara lain (Dirgayunita, 2016): pertama, depresi bukan saja dialami oleh orang dewasa tetapi anak-anak juga bisa mengalami depresi yang tidak mengenal kelas sosial. Kedua, banyak faktor yang menyebabkan seseorang menjadi depresi dan terpuruk. Ketiga, depresi merupakan salah satu penyebab utama kejadian bunuh diri (*suicide*). Sebanyak 40% penderita depresi mempunyai ide untuk bunuh diri, dan hanya lebih kurang 15% saja yang sukses melakukannya.

Keempat, jumlah penderita depresi wanita dua kali lebih banyak dari pria, tetapi pria lebih berkecenderungan bunuh diri. Kelima, depresi merupakan salah satu masalah kesehatan mental utama saat ini, yang mendapat perhatian serius. Keenam, WHO memprediksikan bahwa pada tahun 2020, depresi akan menjadi salah satu gangguan mental yang banyak dialami dan depresi berat akan menjadi penyebab kedua terbesar kematian setelah serangan jantung. Berdasarkan data WHO tahun 1980, hampir 20%-30% dari pasien rumah sakit di negara berkembang mengalami gangguan mental emosional seperti depresi.

Penanganan Depresi

Penanganan depresi dapat dilakukan dengan beberapa cara seperti yang diuraikan berikut ini (Dirgayunita, 2016), yaitu: pertama, perubahan pola hidup. Perubahan pola hidup ini diantaranya: (1) berolahraga. Orang yang menderita depresi mengalami stress, kecemasan, galau, kebingungan dan kegelisahan yang berlarut-larut karena pikiran dan perasaan yang negatif. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menghasilkan pikiran dan perasaan positif yang dapat menghalangi munculnya mood negatif adalah dengan berolahraga. (2) Mengatur pola makan: simptom depresi dapat diperparah oleh ketidakseimbangan nutrisi di dalam tubuh. (3) Berdoa, dengan berdoa seseorang melakukan dan mengucapkan rasa syukur kepada Tuhan YME, sehingga memperoleh kekuatan dan hiburan. (4) Memiliki keberanian untuk berubah: penderita depresi harus memiliki keberanian untuk melewati kegelapan menuju terang, keberanian untuk berubah. (5) Rekreasi: rekreasi dan melakukan aktivitas yang disukai diperlukan agar tubuh dan pikiran menjadi lebih rileks dan nyaman.

Kedua, terapi psikologi. Terapi psikologi ini diantaranya: (a) Terapi Interpersonal: bantuan psikoterapi bisa dilakukan oleh psikolog dalam jangka pendek yang berfokus kepada antara orang-orang dengan perkembangan symptom gangguan kejiwaan. (b) Konseling kelompok dan dukungan sosial: konseling yang dilakukan antara seorang konselor profesional dengan beberapa pasien sekaligus dalam kelompok kecil. (c) Terapi humor : profesional medis yang membantu pasien untuk mempertahankan sikap mental yang positif dan berbagai tawa merespons psikologis dari tertawa termasuk meningkatkan pernafasan, sirkulasi, sekresi hormone, enzim pencernaan, dan peningkatan tekanan darah. (d) Terapi kognitif (CBT): pendekatan yang berupaya membantu klien mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif/tidak logis dan keyakinan-keyakinan pasien yang tidak rasional menjadi logis dan rasional. Ketiga, pengobatan, yaitu berkonsultasi kepada dokter kejiwaan/psikiater.

Iman Kristen

Iman adalah kepercayaan yang berkenaan dengan agama, keyakinan dan kepercayaan kepada Allah, Nabi, dan Kitab (Tim Pustaka Phoenix, 2009). Kata Ibrani: 'אֱמוּנָה (percaya), adalah kata dasar yang mendasari kata-kata yang terkait dengannya, yaitu: 'אֱמוּנָה emun atau 'אֱמוּנָה emunah (iman/ kepercayaan), dan -אֱמוּנָה emet (yakin). Demikian juga nomina feminin Yunani: πίστις - pistis (iman) dan verba: πιστεύω - pisteuo (percaya), dan adjektif: πιστός - pistos (yakin) berasal dari verba Yunani yang sama, yaitu: πείθω - peito, *to trust, have confidence, be confident, to obey, percaya, yakin, setia, tunduk* (Wahyu, 2006).

Di dalam Perjanjian Lama kata iman berasal dari kata kerja aman yang berarti memegang teguh. Kata ini juga mengandung arti memegang teguh kepada janji seseorang, karena janji itu dianggap teguh atau kuat, sehingga dapat diamini, dipercaya. Apabila diterapkan pada Tuhan Allah maka kata iman berarti bahwa Allah harus dianggap sebagai Yang Teguh atau Yang Kuat. Dengan demikian menurut Perjanjian Lama beriman kepada Allah berarti mengamini, bukan hanya dengan akalanya, melainkan juga dengan segenap

kepribadian dan cara hidupnya, kepada segala janji Allah yang telah diberikan dengan perantaraan firman dan karya-Nya (Hadiwijono, 2018).

Iman merupakan fondasi dari kehidupan rohani seorang Kristen. Ia memungkinkan seseorang untuk mempercayai bahwa Yesus Kristus adalah Anak Allah yang datang ke dunia untuk menebus dosa-dosa manusia. Melalui iman ini, seseorang dapat mengalami pertobatan, kehidupan yang diperbaharui, dan relasi yang mendalam dengan Tuhan. Secara Alkitabiah, iman adalah sebuah kepercayaan yang kokoh kepada Allah dan janji-janji-Nya. Iman tidak hanya bersifat intelektual, tetapi juga mempengaruhi perbuatan dan gaya hidup seorang Kristen. Iman ditunjukkan melalui teladan hidup Kristus dan kerjasama dengan Roh Kudus. Pengertian iman di Perjanjian Baru yaitu iman berarti mengamini dengan segenap kepribadian, dan cara hidupnya kepada janji Allah, bahwa Ia di dalam Kristus telah mendamaikan orang berdosa dengan diri-Nya sendiri, sehingga segenap hidup orang yang beriman dikuasai oleh keyakinan yang demikian (Hadiwijono, 2018).

Aspek-aspek Iman Kristen

Kita berhubungan dengan Allah melalui iman, seperti yang diungkapkan dalam Ibrani 11:6. Iman yang berkenan kepada Allah adalah iman yang polos, yang sederhana, percaya tanpa banyak bertanya. Iman yang benar akan membuahkan hasil jika berfokus pada arah yang benar dan dibangun di atas dasar yang benar pula. Meyakini bahwa Allah memiliki rencana yang indah bagi setiap kita, sekalipun kenyataan tidak sesuai yang diharapkan; percaya bahkan dalam pergumulan sekalipun Allah bekerja untuk mendatangkan kebaikan. Dalam iman kita hanya diminta untuk tetap percaya seperti apa yang telah dikatakan melalui Firman-Nya, sekalipun ada pengorbanan/taruhannya (Hickey, 2007). Selain itu, ajaran-ajaran tentang kasih, iman, dan pelayanan menjadi pedoman moral bagi orang Kristen, serta nilai-nilai ini memberikan kerangka etis untuk menghadapi tantangan dan perubahan sosial (Hutapea, 2024). Dengan kata lain, ekspresi iman harus muncul dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka kita dapat melihat bahwa iman Kristen terdiri dari beberapa aspek yaitu pertama, aspek kebenaran dimana kita menerima sebuah kebenaran yang kita percaya datang dari Allah sendiri (Allah dapat dipercaya); kedua, aspek mempercayakan diri (dalam iman terkandung sikap percaya saja tanpa banyak bertanya); ketiga, iman tidak menjadikan kita pasif, namun tetap aktif dalam melakukan panggilan kita masing-masing; keempat, iman sejati selalu mengalami ujian karena dengan ujian kita akan menjadi lebih kuat dan terus naik kelas; dan kelima, bertahan dalam yang benar, tidaklah mudah, membutuhkan pengorbanan, bahkan nyawa taruhannya.

Peran Iman Kristen terhadap Upaya mengatasi Depresi

Bagaimana iman dapat membantu kita menghadapi berbagai kesulitan hidup? Iman memberikan harapan dan keyakinan bahwa Tuhan ada bersama kita dalam setiap situasi kehidupan. Dalam iman, kita dapat menemukan kekuatan dan berkat-Nya dalam menghadapi segala kesulitan. Ajaran dan pemahaman iman mempengaruhi seluruh aspek kehidupan seorang Kristen, termasuk cara berpikir, pengambilan keputusan, perilaku, dan hubungan dengan orang lain. Iman dalam kekristenan ditekankan karena ia adalah sarana untuk menyelamatkan jiwa manusia dan membawa pertobatan serta penyembuhan kepada Allah. Iman merupakan inti dari keselamatan kita di dalam Kristus.

Iman dalam kekristenan berpusat pada Yesus Kristus dan keyakinan bahwa Yesus Kristus-lah satu-satunya jalan menuju Allah. Sementara iman dalam agama lain memiliki perbedaan teologis dan praktik yang khas dengan keyakinan yang berbeda. Fakta menunjukkan bahwa sumber frustrasi dan keputusasaan yang terbesar adalah tidak

adanya hubungan yang vital dengan Allah melalui Yesus Kristus. Kristus adalah tempat mencurahkan isi hati, sumber pengharapan, sumber keamanan, dan kestabilan yang penting. Di luar Kristus tidak ada sukacita yang penuh. Demikian pula kesadaran bahwa manusia diciptakan menurut gambar Allah, memberikan suatu pandangan baru tentang kehidupan. Kita hanya akan dapat menjalani hidup secara efektif apabila kita berjalan sesuai dengan prinsip Firman Allah. Seseorang yang hidup sesuai kebenaran Firman Tuhan, mengakui dosanya, menyerahkan kehidupannya kepada tuntunan Roh Kudus, tidak mudah frustrasi, cemas, dan tertekan (Narramore, 1969).

Sebuah studi menunjukkan hubungan yang signifikan antara spiritualitas dan tingkat depresi. Individu dengan tingkat spiritualitas yang baik akan memiliki kemampuan yang lebih baik ketika berhadapan dengan berbagai masalah yang dialaminya. Spiritualitas memiliki hubungan dengan ketangguhan yang melindungi dan menolong individu ketika mengalami stress dan depresi (Chintia, et al., 2023). Dengan demikian dapat diasumsikan bahwa Iman Kristen berperan terhadap Upaya Mengatasi Depresi.

Tinjauan Teologis dan Psikologis I Raja-raja 19:4

Kitab I Raja-raja, khususnya dalam pasal 19 ayat 1 berbunyi demikian “Tetapi ia sendiri masuk ke padang gurun sehari perjalanan jauhnya, lalu duduk di bawah sebuah pohon arar. Kemudian ia ingin mati, katanya: “Cukuplah itu! Sekarang, ya TUHAN ambillah nyawaku, sebab aku ini tidak lebih baik dari pada nenek moyangku” (LAI, 2009). Berdasarkan kata-kata yang diucapkan, nampak bahwa Elia sedang tidak dalam keadaan yang baik-baik saja. Berhadapan dengan keadaan yang dialaminya, membuat Elia mengeluarkan kata-kata seperti *ingin mati*, dan juga berkata *cukup*, serta meminta Tuhan *mengambil nyawanya*. Sesungguhnya ini adalah ungkapan kata-kata seseorang yang sedang merasa tidak ada harapan lagi.

Norman Righ mengatakan bahwa depresi adalah suatu pengalaman yang menyakitkan, suatu perasaan tidak ada harapan lagi. Depresi tidak memilih kepada siapa depresi itu datang, sehingga depresi dapat terjadi pada anak berusia enam tahun, maupun orangtua tujuh puluh tahun, orang kaya maupun orang miskin, orang hitam maupun orang putih, orang Kristen maupun orang bukan Kristen (Wright, 1996). Dengan demikian Elia telah memenuhi ciri sebagai seorang yang sedang mengalami depresi, yang nampak dari kata-kata yang dikeluarkan oleh Elia.

Apa yang menyebabkan sehingga Elia masuk dalam keadaan depresi? Untuk memahami situasi yang melatarbelakangi sehingga Elia mengalami keadaan depresi maka kita perlu memperhatikan bagian sebelumnya dari I Raja-raja 19:4. Pada I Raja-raja pasal 18 diceritakan bahwa atas perintah TUHAN, Elia diminta untuk bertemu dengan Ahab. Saat itu sedang terjadi bencana kelaparan dan Ahab rupanya lebih peduli terhadap kuda dan bagalnya daripada kepada rakyatnya. Ketika bertemu dengan Elia, Ahab menuduh bahwa Elia-lah yang menyebabkan celaka atas Israel. Namun Elia membantah dan berkata bahwa justru Ahab dan keluarganya-lah yang mencelakakan Israel, karena mereka telah meninggalkan Tuhan dan melakukan penyembahan berhala. Untuk membuktikan perkataannya, Elia menantang untuk melakukan pertandingan antara dirinya sebagai nabi TUHAN melawan nabi Baal yang berjumlah 450 orang. Semua nabi Baal tersebut dikalahkan Elia di atas Gunung Karmel.

Holdroft menyebutkan bahwa dengan Elia dapat mengalahkan 450 nabi Baal sesungguhnya menunjukkan kemenangan gemilang di pihak Yahwe. Demikian juga dengan turunnya hujan, setelah beberapa tahun lamanya hujan tidak turun di Israel, namun berkat kuasa Tuhan melalui Elia maka hujan diturunkan melimpah menandai berakhirnya masa kekeringan. Yahwe sekali lagi dipandang sebagai Yahwe yang

memenuhi janji-Nya, sebagai pemberi kesuburan dan panen, dengan kesetiaan-Nya pula telah mengirimkan hujan (Holdcroft, 1992).

Selanjutnya, memulai I Raja-raja Pasal 19, diceritakan bahwa Elia bertemu dengan seorang suruhan Izebel (isteri Ahab) yang mengatakan bahwa Izebel akan membuat nyawa Elia sama seperti apa yang telah dilakukan Elia terhadap para nabi Baal. Pasal 19:2, ancaman yang diterimanya, membuat Elia sedih tetapi yang juga lelah, sehingga Elia kemudian melarikan diri. Elia menuju ke Bersyeba yang termasuk wilayah Yehuda, terus berjalan masuk ke padang gurun sehari perjalanan jauhnya, lalu duduk di bawah sebuah pohon arar. Tempat inilah yang menjadi tempat Elia mengalami keputusasaan, putus asa yang parah (Holdcroft, 1992). Disilah Elia merasa ingin *mati* dan berkata *cukup*, sekaligus meminta TUHAN *mengambil nyawanya*.

Apa yang dialami oleh Elia seperti yang digambarkan dalam Alkitab sungguh menunjukkan suatu keadaan yang kontras. Di satu sisi Elia adalah seorang yang beriman. Elia dengan berani menghadap Ahab dan menyampaikan hukuman Allah atas penyembahan berhala yang terjadi yaitu tidak akan ada hujan selama tiga tahun. Pada akhirnya Elia menantang para nabi Baal untuk bertanding guna melihat siapakah Tuhan yang sesungguhnya, Tuhan mana yang dapat menurunkan api dari surga. Yehuwa terbukti sebagai satu-satunya Tuhan yang benar sehingga seluruh rakyat menyatakan iman mereka hanya kepada Yehuwa. Elia juga membunuh semua nabi Baal. Namun sesuatu yang aneh terjadi setelah semua yang dialami dan dilakukan oleh Elia, setelah Elia mendapat ancaman dari Izebel. Rasa ketakutan menyebabkan Elia lari ke hutan dan mengalami depresi yang sangat parah sehingga ia berdoa memohon kematian (Riley, 2020).

Nabi Elia menunjukkan beberapa faktor dalam depresi menurut Riley (2020), yaitu: pertama, perasaan ketakutan. Dalam I Raja-raja 19:3 dikatakan "Ia menjadi takut, lalu bangkit dan berlari menyelamatkan nyawanya. Ketakutan hampir selalu menjadi faktor penyebab depresi, takut akan apa yang dipikirkan atau dilakukan oleh orang lain, takut akan kesepian, takut tidak dapat menyelesaikan pekerjaan, dan ketakutan-ketakutan lainnya. Kedua, perasaan kegagalan. Dalam I Raja-raja 19:4 dikatakan "Aku tidak lebih baik dari nenek moyangku." Elia melihat dirinya tidak lebih berhasil dari nenek moyangnya, karena Elia merasa tidak dapat menghentikan penyembahan berhala dibandingkan para nabi sebelumnya. Sama seperti Elia, saat berada dalam keadaan depresi banyak orang akan mulai berpikir "saya tidak berguna, saya tidak kompeten, saya gagal.

Ketiga, perasaan kelelahan. Dalam I Raja-raja 19:5 dapat ditemukan Elia yang sedang berada dalam kondisi kelelahan baik secara emosional maupun secara fisik sehingga kemudian Elia tertidur di bawah pohon arar. Tanpa disadari banyak kali juga kesuksesan dapat menguras banyak energi dan ketika itu terjadi maka yang diperlukan adalah istirahat dan bukan sebaliknya. Apabila seseorang tidak beristirahat atau bersantai maka sesungguhnya orang tersebut sedang mempersiapkan diri untuk jatuh. Depresi juga selalu berhubungan dengan kondisi fisik kita. Keempat, perasaan kesia-siaan. I Raja-raja 19:10 Elia menyatakan bahwa hanya dia satu-satunya nabi yang setia dan dirinya akan dibunuh. Elia merasa sendirian, terisolasi, dan putus asa, juga memiliki ekspetasi yang negatif tentang masa depan, dan bahkan mengalami paranoid (berpikir semua orang mencari dan ingin mencelakakannya), merasa semuanya sia-sia, dan tidak ada jalan keluar.

Dapat dilihat bahwa Elia adalah seorang yang telah melalui banyak tantangan, melakukan banyak hal besar bersama Allah, menyandang gelar sebagai seorang nabi; namun dalam kenyataannya dapat mengalami apa yang disebut depresi. Artinya benar bahwa Elia sekalipun nabi adalah manusia biasa, yang tidak tertutup kemungkinan

dapat mengalami depresi. Depresi dapat mengena pada siapa saja, bahkan termasuk seorang nabi sekalipun. Oleh karena itu setiap orang perlu berjaga-jaga, perlu memahami tentang depresi, agar segera paham atau sadar saat salah satu ciri depresi muncul dari dalam dirinya. Tidak perlu sebuah masalah yang besar, boleh jadi masalah kecil sekalipun dapat menimbulkan depresi, karena cara menghadapi masalah berbeda pada setiap orang, dan ketika hal itu terjadi maka perlu segera ditangani dengan serius sehingga tidak menimbulkan dampak yang lebih parah lagi, seperti tindakan mengakhiri hidup dan tindakan lainnya yang merugikan diri sendiri maupun orang lain dan yang pasti dapat terhindar dari segala bentuk tindakan yang tidak sesuai dengan kebenaran Firman Tuhan.

Dengan demikian jelas bahwa iman Elia kepada Allah sungguh luar biasa, sekalipun Elia sempat mengalami depresi, namun tidak melunturkan rasa percayanya kepada Allah. Terbukti di tengah depresi hebat yang dialaminya, di tengah banyak pertanyaan yang memenuhi hatinya akan kenyataan yang dihadapinya dalam pelayanan, berhadapan dengan ancaman Izebel (isteri Ahab) yang sempat membuat kecil hatinya dan menjadi takut, ingin mati saja; namun terbukti karena imannya Elia tetap teguh. Elia tetap mengikuti perintah Allah, kemana Allah menuntun, ke mana Allah mengarahkan, kesana Elia tetap pergi. Semua ini bermuara hingga akhirnya Elia terangkat ke sorga (II Raja-raja 2:1-18). Depresi hebat sempat dialami oleh Elia, namun kenyataannya Elia dapat menang karena imannya terhadap Allah tidak berubah. Hidup memberikan banyak persoalan dan pertanyaan, namun iman kepada Allah membuat seseorang dapat kembali untuk membenahi diri dan tidak terus larut dalam keadaan depresi yang berkepanjangan.

Iman sesungguhnya adalah semacam sistem kekebalan yang membuang ketakutan. Ketika iman gagal, maka yang berkembang adalah segala macam ketakutan dan desakan yang tidak benar. Tuhan Yesus berkata agar kita jangan takut, melainkan harus sebaliknya yaitu beriman (Lukas 8:50). Iman adalah suatu hubungan pribadi, bukan suatu hubungan matematis diantara angka-angka. Iman adalah mata untuk melihat yang tidak kelihatan dan Allah menginginkan iman, karena tanpa iman tidak mungkin orang berkenan kepada Allah, berbahagialah mereka yang tidak melihat namun percaya (Ibrani 11:6; Yohanes 20:29). Apabila tidak melihat, hal itu bukanlah alasan untuk tidak percaya (Bonnke, 2011).

Berdasarkan kenyataan ini, maka Elia menunjukkan kepada semua orang percaya tentang aspek-aspek iman yang benar yaitu tetap mempercayai Allah dalam segala situasi, percaya sekalipun diliputi banyak pertanyaan tetapi tetap melangkah dalam iman, tetap memiliki iman yang aktif yang tetap menggerakkan tindakan, dan tetap percaya bahwa dibalik setiap persoalan ada maksud Tuhan yang jauh lebih baik daripada apa yang manusia pikirkan. Hal-hal inilah yang membuat Elia berhasil keluar dari keadaan depresi hebat yang dialaminya. Iman yang kuat, yang kokoh pada Allah pasti mampu mengalahkan persoalan apapun, termasuk mengatasi depresi sebagai salah gangguan kesehatan mental.

Kesimpulan

Hasil penelitian menyatakan bahwa Iman Kristen berperan terhadap upaya mengatasi depresi. Apabila seseorang memiliki iman Kristen yang baik, maka diharapkan orang tersebut dapat mengupayakan untuk mengatasi depresi. Selanjutnya, apabila seseorang memiliki iman Kristen yang kurang baik, maka upaya untuk mengatasi depresi akan terganggu/terhambat, bahkan boleh jadi tidak dapat diupayakan. Saran bagi pribadi-pribadi bahwa setiap pribadi, khususnya orang Kristen harus menyadari bahwa setiap orang dapat saja terkena depresi. Oleh karena itu dibutuhkan iman Kristen yang baik dan benar, sehingga setiap orang dapat kuat/kokoh dalam menghadapi setiap

persoalan hidup. Bagi setiap keluarga, perlu mewaspadaikan dan peka terhadap penyakit yang menyerang mental, salah satunya adalah depresi. Oleh karena itu dukungan dari setiap anggota keluarga diperlukan, sehingga sekalipun ada persoalan, setiap individu dalam keluarga dapat tetap kokoh/kuat. Setiap individu tidak merasa sendirian dalam menghadapi persoalan, tetapi tahu bahwa ada keluarga yang siap selalu dalam mendukung. Selanjutnya, saran bagi gereja bahwa tidak dapat dipungkiri bahwa gereja adalah salah satu tameng terbaik yang dapat menjadi pelindung bagi individu dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan, sehingga terhindar dari depresi.

Daftar Rujukan

- Bonnke, Reinhard. (2011). *Iman Alat Penghubung dengan Kuasa Tuhan*. Light Publishing.
- Chintia, Yudhi Nugraha, Hikmah Muktamiroh, dan Taufiq Fredrik Pasiak. (2023). "The Relationship Between Spirituality And Resilience With Level Of Depression In Medical Students." *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia: The Indonesian Journal of Medical Education* 12, no. 3. <https://doi.org/10.22146/jpki.72848>.
- Dianovin, Ktut. (2018). "Depresi pada Remaja: Gejala dan Permasalahannya." *Jurnal Psikogenesis* Volume 6, No.1.
- Dirgayunita, Aries. (2016). "Depresi: Ciri, Penyebab dan Penanganannya." *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 1, no. 1.
- Hadiwijono, Harun. (2018). *Iman Kristen*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Handayani, Reska, dan Eci Oktaviani. (2018). "Hubungan Spiritualitas Dengan Depresi Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha (Pstw) Sabai Nan Aluih Sicincin." *Jurnal Endurance*.
- Hickey, Marilyn. (2007). *Iman yang Membuat Doa Terjawab*. Yogyakarta: Penerbit ANDI.
- Holdcroft, L. Thomas. (1992). *Kitab-kitab Sejarah*. Malang: Penerbit Gandum Mas.
- Hutapea, R. H. (2024). Penanaman Nilai-nilai Pendidikan Agama Kristen pada Peserta Didik dengan Pendekatan Evolusi Sosial Herbert Spencer. *Harati: Jurnal Pendidikan Kristen*, 4(1), 68–77. <https://doi.org/https://doi.org/10.54170/harati.v4i1.258>
- Lembaga Alkitab Indonesia. (2009). "Alkitab." Terjemahan Baru. Jakarta.
- Mailoa, Eva Oktavia Soumokil., Yanto Paulus Hermanto, dan Juliana Hindradjat. (2022). "Orang Tua Sebagai Supporting System: Penanganan Anak Remaja Yang Mengalami Depresi" Vol. 3, No. 2.
- Meier, Paul D., Frank B. Minirth, Frank B. Wichern, dan Donald E. ratcliff. (1991). *Pengantar Psikologi dan Konseling Kristen* (2). Yogyakarta: Penerbit Buku dan Majalah Rohani ANDI.
- Miller, Stephen M. (2017). *Tokoh & Tempat*