



Peran Pastoral Konseling dalam Mengatasi Depresi Hamba Tuhan Studi Kasus Elia

Samuel Herman¹, Rakhmad Widodo Dwi Sasono²

¹Sekolah Tinggi Teologi Kharisma Bandung

Correspondence: samuelherman.ps@gmail.com

(ORCID Id: 0000-0002-3505-6528)

Abstract: *This study investigates the phenomenon of depression among religious ministers, with a specific focus on its underlying causes and the role of pastoral counseling in its management. Utilizing the case study of the prophet Elijah in the 9th century BCE, the research analyzes the influence of distorted cognitive patterns on the psychological well-being of spiritual leaders. The findings indicate that community support, prayer, and pastoral counseling are critical components in assisting ministers in overcoming depressive conditions. This study offers valuable insights into mental health within the context of spiritual service, emphasizing the importance of addressing both the spiritual and emotional needs of religious workers. It is anticipated that this research will contribute meaningfully to the enhancement of the Church's pastoral care and its response to the mental health challenges faced by those in ministry.*

Keywords: *depression; pastors, pastoral care*

Abstrak: Penelitian ini mengeksplorasi realitas depresi yang dialami oleh Hamba Tuhan, dengan fokus pada faktor penyebab dan kontribusi pastoral konseling dalam penanganannya. Dengan melibatkan studi kasus Elia pada abad ke-9 SM, penelitian ini membahas dampak pola pikir yang salah terhadap kesejahteraan mental seorang hamba Tuhan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan komunitas, doa, dan pendekatan konseling pastoral menjadi faktor penting dalam membantu hamba Tuhan mengatasi depresi. Temuan ini memberikan wawasan baru terhadap kesehatan mental dalam konteks pelayanan rohani, mendorong pemahaman lebih dalam terhadap kebutuhan spiritual dan emosional hamba Tuhan. Diharapkan studi ini memberikan kontribusi positif terhadap pemahaman dan pelayanan gereja terhadap kesehatan mental para pelayan rohani.

Kata kunci: depresi; hamba Tuhan; peran pastoral

Pendahuluan

Pada abad ke-9 SM, setelah wafatnya Raja Salomo, kerajaan Israel mengalami perpecahan menjadi dua bagian.¹ Di Selatan, wilayah Yehuda diperintah oleh Rehabeam. Rehabeam mengambil tindakan yang tidak bijaksana sehingga menyebabkan terpisahnya kerajaan menjadi dua, yaitu Kerajaan Israel (Utara) dan Kerajaan Yehuda (Selatan). Pada periode ini,

¹ Anita Inggrith Tuela, "Memahami PL: Taurat Dan Sejarah" (Institut Agama Kristen Negeri Manado, 2023).

Raja Yerobeam I (931-910 SM) memulai pemerintahannya dengan praktik penyembahan berhala, termasuk pemujaan terhadap Baal dan Astarte.

Puncak dari praktik penyembahan berhala terjadi saat Ahab memerintah sebagai raja di Kerajaan Israel.² Ahab memiliki istri bernama Izebel, yang memiliki pengaruh dominan dalam pemerintahan Ahab. Izebel secara efektif memimpin suaminya dan memainkan peran signifikan dalam pemerintahan bangsa Israel. Izebel bahkan menginisiasi praktik penyembahan terhadap Baal.³ Penting untuk dicatat bahwa konteks ini merupakan periode sejarah yang kaya dengan dinamika politik dan keagamaan di kedua kerajaan tersebut. Tindakan para penguasa dan pengaruh istri-istri mereka memberikan kontribusi terhadap perubahan besar dalam praktik keagamaan dan pemerintahan pada saat itu.

Di tengah situasi ini, Elia muncul sebagai tokoh yang sangat penting dalam sejarah Israel. Elia, yang nama Ibrani-nya berarti "Allahku adalah Yehova" atau "Tuhan adalah Allahku"⁴, berasal dari Tisbe di Gilead. Gilead dikenal sebagai tempat terpencil yang mungkin dihuni oleh penduduk yang kuat, terpapar sinar matahari, dan memiliki fisik yang kokoh. Wilayah ini kemungkinan tidak menarik karena kondisi dan situasinya yang sulit. Dalam situasi ketidakpastian yang dipenuhi penyembahan berhala, Elia muncul di tepi sungai Kerit ketika Israel mengalami kekeringan. Tuhan memberikan berkat kepadanya melalui burung gagak. Elia dengan penuh keyakinan dan tanpa keraguan, tampil di hadapan Raja Ahab. Dengan tegas, ia menantang praktik penyembahan berhala yang tengah berlangsung. Elia menyatakan dirinya sebagai seorang hamba Tuhan yang membawa suara hati Ilahi, sebuah utusan yang kokoh dan berdiri teguh sebagai perantara. Dengan karunia unik dan tugas yang diberikan oleh Allah, Elia diurapi dan dipilih untuk menyampaikan pesan pertobatan serta peristiwa-peristiwa yang akan terjadi di masa depan.⁵

Kehidupan panjang yang diemban Elia memberikan berbagai teladan. Elia menjalani latihan kehidupan iman di tepi sungai Kerit, mengalami pembentukan dan penyucian di Sarfat, dan diangkat menjadi alat yang luar biasa oleh Tuhan di Gunung Karmel, di mana Elia berhasil mengalahkan empat ratus lima puluh nabi Baal seperti yang dicatat dalam 1 Raja-Raja 18:19. Elia juga diurapi dengan kuasa yang membuatnya berdiri dengan berani di

² Hery Susanto, "Kesadaran Akan Allah Di Dalam Dinamika Religiusitas Manusia Menurut Perjanjian Lama," *Sagacity: Journal of Theology and Christian Education* 3, no. 2 (2023): 1–15.

³ L. Thomas Holdcroft, *Kitab-Kitab Sejarah* (Malang: Gandum Mas, 1992).

⁴ Charles R. Swindoll, *Elia* (Jakarta: Nafiri Gabriel, 2013).

⁵ David M Howard Jr, *Kitab-Kitab Sejarah Dalam Perjanjian Lama* (Malang: Gandum Mas, 2009).

hadapan Raja Ahab, serta terlibat dalam kejadian-kejadian yang menakjubkan. Elia diangkat ke surga tanpa mengalami kematian terlebih dahulu, sebagaimana dicatat dalam 2 Raja-Raja 2:11-12.⁶ Selanjutnya, Elia melakukan pengurapan pada Elisa, putra Safat, yang kemudian menggantikannya untuk menyampaikan pesan-pesan Allah kepada umat-Nya.

Elia memperlihatkan kekuasaan yang luar biasa dan memiliki otoritas yang sangat kuat dalam perkataannya. Melalui tindakan ajaibnya yang di luar batas akal manusia, Elia memberikan bukti konkret akan keagungan kuasa ilahi. Keistimewaan ini terjadi karena Elia sungguh-sungguh berkomitmen untuk mencari Allah dan taat pada-Nya. Ini mencerminkan kesungguhan hatinya dalam mengejar kehadiran Ilahi.⁷ Di bawah ancaman yang menimbulkan ketakutan, keberadaan yang terasa sepi tanpa dukungan, dan gejolak amarah akibat perasaan kegagalan dalam pelayanan, Elia merasakan kesunyian dan perasaan terlantar, bahkan merasa dilupakan oleh Tuhan. Pada akhirnya, Elia memutuskan untuk menghadapi masalah tersebut dengan meninggalkan segala keresahan dan menyepi di suatu gua. Keputusan ini mencerminkan respons Elia terhadap tantangan yang dihadapinya, sekaligus menggambarkan perjalanan reflektif dan introspektifnya dalam mencari ketenangan dan jawaban atas pergumulan batinnya.

Meskipun Elia dikenal karena kekuatannya, ia juga mengalami masa-masa yang sangat berat secara emosional. Setelah kemenangan spektakuler di Gunung Karmel, di mana Elia menunjukkan kekuasaan Tuhan dengan api ajaib yang membakar korban bakaran (1 Raj. 18:39), ia menghadapi ancaman kematian dari Izebel. Rasa takut akan ancaman tersebut membuat Elia melarikan diri ke padang gurun dan merasakan putus asa yang mendalam. Meskipun sebelumnya ia menunjukkan kekuatan iman dan melakukan mukjizat besar, Elia merasakan ketakutan yang sangat mendalam, dan mengalami tekanan emosional. Ia bahkan meminta Tuhan untuk mencabut nyawanya karena merasa tidak sanggup lagi menghadapi situasi tersebut.⁸ Pengalaman ini menggambarkan realitas bahwa seorang hamba Tuhan, meskipun memiliki iman yang kuat, tetap dapat mengalami depresi dan masalah psikologis yang serius.

⁶ Hershey H Friedman, "Learning from the Errors of Biblical Heroes: Insights into Imperfection and Redemption" (2024).

⁷ Decky Pendowo, *Jubah Kuasa Elia (Rahasia Kuasa Sang Nabi Api!)* (surabaya: Gandum Mas, 2008).

⁸ Perdian K. M. Tumanan, "Kerajaan Imam : Teologi Kerajaan Allah Dan Implikasinya Bagi Pemuridan Kristen Masa Kini," *Veritas: Jurnal Teologi dan Pelayanan* 9, no. 2 (2008).

Meskipun seorang hamba Tuhan menunjukkan kekuatan dalam berbagai aspek, hal itu tidak menjamin kekebalan terhadap permasalahan. Kenyataannya, para hamba Tuhan juga dapat mengalami kondisi psikologis seperti depresi, kemarahan, kegelisahan, kesepian, kekecewaan, dan rasa putus asa. Hal ini menunjukkan bahwa kehidupan spiritual tidak terlepas dari tantangan dan penderitaan yang dapat memengaruhi aspek emosional dan psikologis para hamba Tuhan.⁹

Salah satu pemicu depresi adalah merasa tidak memiliki daya, mengalami kelemahan, atau merasa kecil sehingga sulit untuk mengambil tindakan. Seperti yang diungkapkan oleh Collins, seorang konselor berpengalaman pun dapat mengalami kejenuhan dan kehilangan semangat ketika berurusan dengan individu yang memiliki banyak masalah. Hal ini dapat dibandingkan dengan api yang membara, namun hanya untuk sementara waktu, dan kemudian meredup, meninggalkan abu dan sedikit sisa kehangatan. Demikianlah, tantangan dalam memberikan konseling kepada individu dengan beban masalah yang besar dapat memberikan dampak yang signifikan pada kesejahteraan mental para konselor.¹⁰

Individu yang mengalami depresi menunjukkan manifestasi gejala psikologis, fisik, dan sosial. Tanda-tanda tersebut mencakup perilaku menyendiri, perasaan sedih yang berlangsung dalam jangka waktu yang cukup lama, tingkat sensitivitas yang meningkat, ekspresi kemarahan tanpa alasan yang jelas, kurangnya percaya diri, penurunan konsentrasi, serta penurunan daya tahan secara signifikan. Depresi dapat dipicu oleh pengalaman trauma masa lalu, eksposur terhadap kekerasan yang tidak dapat direspons, kehilangan orang yang dicintai, atau kesulitan dalam memperoleh pekerjaan, yang pada gilirannya dapat mengakibatkan kesulitan memenuhi kebutuhan hidup.¹¹

Pandangan umum yang sering dipegang oleh banyak jemaat dan masyarakat adalah bahwa seorang hamba Tuhan tidak mungkin mengalami stres atau depresi. Pandangan ini didasarkan pada keyakinan bahwa hamba Tuhan, baik dari segi fisik, mental, maupun spiritual, seharusnya memiliki iman yang selalu sehat dan kuat. Misalnya, Collins mencatat bahwa banyak orang beranggapan bahwa Allah tidak akan membiarkan abdi-Nya terjerumus dalam masalah yang sulit diatasi atau terjebak dalam cobaan tanpa adanya solusi yang

⁹ William A. Meninger, *Menjadi Priabdi Yang Utuh* (Yogyakarta: Kanisius, 1999).

¹⁰ Gary R. Collin, *Pengantar Pelayanan "Konseling Kristen Yang Efektif,"* sebelas. (Malang: Literatur SAAT, 2017).

¹¹ Meilanny Budiarti Santoso, Dessy Hasanah Siti Asiah, and Chenia Ilma Kirana, "Bunuh Diri Dan Depresi Dalam Perspektif Pekerjaan Sosial," *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat* 4, no. 3 (2018): 390.

memadai.¹² Pandangan semacam ini sering kali menyebabkan kurangnya pemahaman dan dukungan bagi hamba Tuhan yang mengalami gangguan mental.

Dengan latar belakang tersebut, fenomena depresi menjadi subjek penelitian yang menarik untuk diinvestigasi. Penelitian ini bertujuan untuk memahami akar penyebab meningkatnya kasus depresi dalam konteks hamba Tuhan. Masalah depresi memicu keinginan penulis untuk mencari jawaban terhadap anggapan tersebut, serta menggali respons gereja melalui pendekatan pastoral konseling dalam menanggapi permasalahan ini. Penelitian pustaka mengindikasikan bahwa Elia, seorang tokoh dalam studi kasus, mungkin mengalami gangguan depresi. Analisis lebih lanjut mengeksplorasi apakah depresi Elia dipengaruhi oleh pola pikir yang tidak realistis, tidak masuk akal, dan cenderung pesimis. Pemahaman bahwa pikiran yang salah, disebabkan oleh kondisi dan situasi tertentu, menjadi pemicu ketakutan dan kekhawatiran Elia, meskipun seharusnya tidak ada alasan untuk itu.

Meski keyakinan umum menyatakan bahwa Allah adalah sumber kekuatan dalam kehidupan manusia, kenyataannya banyak orang percaya yang mengalami depresi.¹³ Oleh karena itu, penelitian merumuskan pertanyaan utama, yaitu faktor apa yang menyebabkan depresi pada seseorang, dan bagaimana kontribusi gereja lokal, terutama melalui pendekatan pastoral konseling, dalam menangani permasalahan ini.

Penelitian ini berbeda dari penelitian sebelumnya. Gottschalk mendalami peran dan interaksi antara pastor Lutheran dan profesional kesehatan mental¹⁴, sedangkan penelitian Kumowal dan rekan-rekannya di jurnal *Humanlight Journal of Psychology* lebih menitikberatkan pada peran orang tua dan gereja dalam merawat kesehatan mental remaja¹⁵. Berbeda dengan penelitian-penelitian terdahulu yang lebih umum dalam cakupan topik, penelitian ini secara khusus menyoroti dinamika depresi dalam konteks seorang hamba Tuhan. Penekanan penelitian ini terletak pada analisis mendalam terhadap pola pikir dan pemahaman faktor pemicu depresi, khususnya dalam perspektif keagamaan dan kesehatan mental. Ini memberikan wawasan baru yang lebih spesifik mengenai bagaimana hamba

¹² Collin, *Pengantar Pelayanan “Konseling Kristen Yang Efektif.”*

¹³ Remegises Danial Yohanis Pandie, “Filsafat Stoisisme Dalam Perspektif Iman Orang Kristen,” *PASCA: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen* 19, no. 1 (2023): 44–58.

¹⁴ Ross A Gottschalk, “Caring for the Cared For: The Roles and Responsibilities of Lutheran Pastors and Mental Health Professionals,” 2023.

¹⁵ Royke Lantupa Kumowal Kumowal, Heliyanti Kalintabu Kalintabu, and Priscilla Olivia Awuy Awuy, “Orangtua Dan Gereja Dalam Menjaga Kesehatan Mental Anak Remaja,” *Journal of Psychology Humanlight* 3, no. 2 (2022): 88–101.

Tuhan mengalami dan mengelola depresi, sehingga memberi kontribusi yang berharga dalam studi kesehatan mental dan spiritualitas.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui studi kepustakaan (*library research*). Data dikumpulkan dari berbagai sumber seperti buku, jurnal, dan kasus-kasus yang terkait dengan pastoral konseling.¹⁶ Informasi dianalisis untuk merangkai kalimat yang dapat dipahami pembaca dan memberikan kontribusi signifikan dalam pelayanan gereja, terutama peran pastoral konseling. Kasus-kasus yang diteliti berasal dari berbagai sumber, dan solusi ditemukan melalui perbandingan buku, jurnal, dan latar belakang kasus.¹⁷ Data penelitian, termasuk hasil-hasil yang sesuai dengan Alkitab, dipelajari dengan seksama, dibandingkan, dan dianalisis untuk mengaitkan satu peristiwa dengan yang lainnya.

Hasil dan Pembahasan

1. Depresi

Depresi adalah suatu kondisi emosional di mana seseorang merasa kehilangan daya dan terkendala oleh perasaan yang terhimpit.¹⁸ Wright menyebutkan bahwa depresi merupakan pengalaman yang penuh kesakitan, suatu perasaan kehilangan harapan.¹⁹ Ginting berpendapat bahwa depresi merupakan suatu kondisi penindasan yang timbul akibat adanya kesulitan dan duka cita.²⁰ Depresi merupakan tantangan umum yang sering muncul dalam perjalanan kehidupan manusia. Keberadaannya tidak dapat diprediksi, karena dapat timbul sewaktu-waktu pada siapa pun. Ini mencakup orang-orang Kristen yang saleh, bahkan mereka yang telah sepenuhnya mempersembahkan hidup mereka bagi Tuhan, seperti halnya Elia.

Depresi, sebagai gangguan emosional, menyiratkan dampak yang signifikan pada kondisi mental secara menyeluruh. Termanifestasi dalam perubahan tingkah laku, pola pikir, dan fluktuasi perasaan yang tidak stabil, gejala depresi mencakup perasaan sedih yang mendalam, hilangnya minat terhadap aktivitas yang sebelumnya dinikmati, kesulitan tidur,

¹⁶ K. A. H. Achjar et al., *Metode Penelitian Kualitatif: Panduan Praktis Untuk Analisis Data Kualitatif Dan Studi Kasus* (PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2023).

¹⁷ Wiwin Yuliani and Ecep Supriatna, *Metode Penelitian Bagi Pemula* (Penerbit Widina, 2023).

¹⁸ Johannes Ludwig Chrysostomus Abineno, *Pelayanan Pastoral Kepada Orang-Orang Sakit* (Jakarta: Gunung Mulia, 2003).

¹⁹ Tumanan, "Kerajaan Imam : Teologi Kerajaan Allah Dan Implikasinya Bagi Pemuridan Kristen Masa Kini."

²⁰ E.P Ginting, *Konseling Pastoral* (Bandung: Jurnal Info Media, 2009).

perilaku introvert, penarikan diri dari interaksi sosial, serta ketidakstabilan mood. Dalam kasus yang lebih parah, individu yang mengalami depresi dapat mengalami kehilangan harapan terhadap masa depan.²¹ Kondisi ini menunjukkan kompleksitas depresi sebagai suatu fenomena psikologis yang melibatkan aspek-aspek kognitif, emosional, dan perilaku. Pengenalan gejala ini penting agar seseorang dapat memahami dampak depresi pada fungsi psikologis individu, dan dengan demikian, membentuk dasar untuk intervensi yang sesuai. Melalui pendekatan ilmiah, pemahaman mendalam terhadap dinamika depresi dapat membuka pintu untuk pengembangan strategi terapeutik yang lebih efektif dan terfokus.

2. Ciri-Ciri Depresi

Depresi merupakan keadaan emosional yang berlangsung dalam jangka waktu yang panjang, memengaruhi berbagai proses mental, termasuk pola pikir, perasaan, dan perilaku yang tidak stabil. Gejalanya mencakup perasaan sedih yang sangat mendalam, kesulitan tidur, isolasi sosial, serta gangguan mood dan ketidakstabilan emosional, dengan akhirnya mengalami kehilangan harapan terhadap masa depan.²²

Dalam 1 Raja-raja 19, Elia mengalami perasaan takut (ayat 3), kesepian (ayat 10), serta sedih dan kecewa, hingga pada titik di mana ia kehilangan motivasi untuk melanjutkan hidupnya dan bahkan menginginkan kematian (ayat 4). Keadaan ini sangat dipengaruhi oleh beban hidup sebagai seorang hamba Allah. Elia bingung mengenai tindakan yang harus diambil, sehingga ia berusaha menghindari situasi sulit tersebut. Dalam kehidupan sehari-hari, kita dapat menemui orang-orang yang mengalami kondisi berat serupa, di mana gejala depresi membuat mereka kehilangan energi dan keinginan untuk berinteraksi atau menjalani kehidupan sehari-hari (ayat 3 dan 5). Mereka cenderung menyalahkan diri sendiri, merasa lemah, sulit berkonsentrasi, sering mudah tersinggung, kehilangan semangat hidup, merasa kecewa, dan kehilangan rasa sukacita atau kebahagiaan, meskipun mereka terlihat normal di hadapan orang lain. Terkadang, mereka mencoba menipu diri sendiri dengan membayangkan kehidupan tanpa masalah atau merasa terdorong untuk mengakhiri hidup mereka.

Depresi bukanlah masalah yang terisolasi; sebaliknya, hal ini merupakan hasil dari kompleksitas permasalahan yang muncul dari perubahan sosial, kemajuan teknologi, dan

²¹ Aries Dirgayunita, "Depresi: Ciri, Penyebab Dan Penangannya," *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 1, no. 1 (2016): 1-14.

²² Ibid.

pergeseran budaya dalam pertumbuhan global.²³ Orang yang mengalami depresi umumnya menunjukkan gejala fisik, psikologis, dan sosial yang khas, seperti keadaan murung, kesedihan, sensitivitas berlebih, kegelisahan, mudah marah atau kesal, kurangnya semangat, rendahnya rasa percaya diri, kesulitan berkonsentrasi, dan bahkan penurunan daya tahan tubuh. Hal ini menggambarkan dampak depresi sebagai suatu fenomena yang lebih kompleks dan terkait erat dengan dinamika sosial dan budaya yang terus berkembang.

3. Penyebab Depresi

Ada beberapa faktor yang dapat memicu munculnya depresi pada seseorang. Pertama, kondisi tubuh yang mengalami penyakit kronis atau jangka panjang, seperti gangguan hormonal, tumor, virus, atau perubahan kimiawi tubuh setelah melahirkan.²⁴ Kedua, tekanan hidup yang dihadapi, sebagaimana dialami oleh Elia dalam 1 Raja-raja 19:10,14, di mana ia merasa telah bekerja keras untuk Tuhan, namun tidak mendapat penghargaan, merasa kesepian, dan akhirnya merasa putus asa. Tekanan hidup, stres yang berkepanjangan, dan beban yang terus bertumpuk dapat memberikan sumbangan pada timbulnya depresi.²⁵ Ketiga, perasaan putus asa yang muncul ketika usaha untuk mencapai keberhasilan terus mengalami kegagalan. Ini mengubah suasana hati yang semula optimis menjadi pesimis, dan dapat menjadi pencetus terjadinya depresi.²⁶ Oleh karena itu, perlu memberikan bimbingan dan dukungan kepada individu yang mengalami depresi. Perlu dipahami bahwa tidak semua orang memiliki kemampuan untuk bertahan menghadapi kegagalan, dan kondisi depresi dapat membawa pada keinginan untuk melakukan tindakan bunuh diri.

4. Cara Allah Memulihkan Depresi Elia

Proses pemulihan depresi Elia memberikan wawasan mendalam tentang cara Allah mengembalikan keseimbangan dan semangat hidupnya. Analisis ini memungkinkan pemahaman lebih lanjut terhadap langkah-langkah konkret yang diambil Tuhan dalam merespon kondisi psikologis Elia, dan hal ini menggambarkan peran ilahi dalam upaya pemulihan dari kondisi mental yang sulit.

²³ Samuel Herman and Yanto Paulus Hermanto, "Pastoral Guidance for Congregations in the Era of Society 5.0," *Sanctum Domine: Jurnal Teologi* 13, no. 1 (2023): 1–18.

²⁴ Fitria Ratu Ayu and S N Lailatushifah, "Dukungan Suami Dan Depresi Pasca Melahirkan," *Jurnal Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta* (2008): 1–7.

²⁵ Arimbi Kaniasih Putri, "Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Depresi Pada Wanita Perimenopause" (Universitas Airlangga, 2012).

²⁶ Dirgayunita, "Depresi: Ciri, Penyebab Dan Penangganya."

4.1. Pemenuhan Kebutuhan Fisik

Tuhan, melalui perantara malaikat, memberikan Elia berbagai kebutuhan fisik yang menjadi sumber tenaga dalam kehidupan manusia. Elia tidak hanya mendapatkan makanan, tetapi juga air dan kesempatan untuk beristirahat. Dalam situasi yang sulit, Elia memutuskan untuk meninggalkan pekerjaannya dan menjauh sejenak untuk berdiam diri. Tuhan Yesus sendiri juga menunjukkan contoh perlunya waktu istirahat dan menjauh dari kesibukan untuk mendapatkan kekuatan. Kebutuhan dasar manusia seperti sandang, pangan, dan papan menjadi hal yang krusial dalam menjalani kehidupan. Pada kenyataannya, tidak semua orang beruntung dapat memenuhi semua kebutuhan tersebut, dan ini dapat menyebabkan stres dan depresi pada individu. Beberapa orang bahkan mengambil keputusan tragis seperti bunuh diri. Dalam gereja, fungsi diakonia menjadi saluran berkat yang dapat membantu jemaat agar tetap percaya pada providensi Allah dalam kehidupan mereka.

4.2. Kesadaran akan Keberadaan Diri dan Penyebabnya

Elia menyadari bahwa tidak ada yang dapat disembunyikan di hadapan Allah, sehingga ia dengan jujur mengungkapkan perasaan takut, kesepian, pergumulan, dan kemarahannya. Seorang yang mengalami depresi dapat sangat terbantu dengan menyadari bahwa ia tengah mengalami masalah emosional, dan penting untuk mencari penyebabnya. Beberapa orang mungkin merasa nyaman dengan masalah yang dihadapi, sehingga sulit untuk keluar dari situasi tersebut. Sebaliknya, orang yang terbuka akan membantu dirinya sendiri dengan mengakui bahwa ia memerlukan bantuan orang lain untuk mengatasi masalah tersebut. Ia perlu menerima dengan ikhlas bahwa masalah merupakan kenyataan yang harus dihadapi, kehidupan tetap berlanjut, dan ia perlu bertahan.

Depresi adalah gangguan mood yang ditandai oleh hilangnya kendali dan pengalaman subjektif tekanan berat akibat masalah. Mood merupakan keadaan emosional internal yang meresap dari seseorang, dan bukanlah afek, yang merupakan ekspresi dari isi emosional saat itu.²⁷

4.3. Menyelidiki Kehendak Tuhan

Berlindung dalam doa dan puasa menunjukkan ketergantungan pada Allah. Ketika Allah memerintahkan Elia untuk keluar dari goa, ia patuh dan taat. Ketika berada di tengah-

²⁷ H.I Kaplan, *Ilmu Kedokteran Jiwa Darurat* (Jakarta: Widya Medika., 2010).

tengah masalah yang meningkatkan beban hidup, berdoa bukanlah tugas yang mudah. Membaca Alkitab, yang awalnya menjadi kebiasaan yang menyegarkan, kini terasa sulit. Namun demikian, seorang hamba Tuhan harus tetap melakukannya untuk mencari jalan keluar dari setiap masalah yang dihadapi. Hamba-hamba Tuhan perlu menyadari bahwa kesetiaan pada akhirnya akan menghasilkan kebaikan. Mereka seharusnya bekerja sesuai panggilan Allah tanpa mengharapkan hasil langsung dari pelayanan mereka.²⁸

4.4. Kesadaran untuk Bangkit dan Berkarya

Kehidupan terus berlanjut, dan untuk mempertahankan hidup, diperlukan tindakan nyata. Elia menyadari bahwa bagian dari rencana Allah yang harus dilanjutkan adalah menunjuk penerusnya, yaitu Elisa, dan mengurapi raja Israel sebagai bentuk kelanjutan dari kehendak Tuhan. Kesadaran akan tanggung jawab seharusnya memotivasi seorang hamba Tuhan untuk bekerja lebih giat dan bersemangat dalam menyelesaikan tugas-tugas yang Tuhan percayakan padanya. Elia tidak memilih untuk berdiam diri dalam refleksi nasib dan menghindar dari kenyataan. Pertemuan dengan Tuhan menghidupkan semangatnya, membantunya bangkit dari keputusasaan, dan membuatnya siap untuk menjalankan tugas.

4.5. Menerima Pertolongan dan Dukungan dari Orang Lain

Manusia, sebagai makhluk sosial, tidak dapat lepas dari ketergantungan pada peran orang lain.²⁹ Inilah sebabnya, Allah menunjukkan bahwa masih ada tujuh ribu orang yang setia kepada-Nya dan tidak menyembah berhala. Dengan demikian, Elia mendapatkan kekuatan melalui dukungan moral yang diterimanya. Hal ini terjadi ketika Elia berdiam diri untuk mencari kehendak Tuhan bagi dirinya.³⁰ Oleh karena itu, sebagai orang percaya, seharusnya kita saling memperhatikan dan mendukung, siap memberi pertolongan, dan bersedia menerima bantuan. Kesatuan dalam pelayanan Tuhan semakin sempurna ketika saling memberi dukungan.³¹ Bagi orang yang mengalami depresi, mengatasi persoalan secara

²⁸ Yosha Kurnia Putra, "Depresi Pada Pelayanan Elia Dan Pemulihannya" (Seminari Alkitab Asia Tenggara, 2005).

²⁹ Alvira Oktavia Safitri, Puji Ayu Handayani, and Yusuf Tri Herlambang, "Manusia Dan Teknologi: Studi Filsafat Tentang Peran Teknologi Dalam Kehidupan Sosial," *Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora* 2, no. 4 (2023): 12171–13157.

³⁰ Jefri Andri Saputra and Mordekai Mordekai, "Studi Cross-Textual Reading Terhadap Kisah Padi Pulut Dan Kisah Elia Dan Janda Di Sarfat," *Jurnal Abdiel: Khazanah Pemikiran Teologi, Pendidikan Agama Kristen dan Musik Gereja* 7, no. 1 (2023): 54–74.

³¹ Yonatan Alex Arifianto, Carolina Etnasari Anjaya, and Alfinny Jolie Runtunuwu, "Menggereja Yang Ramah Dalam Ruang Virtual: Aktualisasi Iman Kristen Merawat Keragaman," *Jurnal Teologi Gracia Deo* 4, no. 2 (2022): 219–230.

mandiri sangatlah sulit. Bahkan seorang nabi seperti Elia membutuhkan pertolongan dan penghiburan dari sesamanya.³² Oleh karena itu, Tuhan menempatkan kita di antara sesama orang percaya, agar kita dapat saling membantu dan memberikan dukungan ketika dibutuhkan. Sebagai orang Kristen, kita harus selalu bersedia memberikan pertolongan. Dengan rendah hati, kita menerima bantuan dari Tuhan melalui sesama. Pelayanan kepada Allah tidak dapat dilakukan secara individu; hamba Tuhan membutuhkan dan harus bekerja sama dengan orang lain.³³

5. Implikasi dalam Kehidupan Hamba Tuhan

Berdasarkan pembahasan di atas didapati beberapa poin implikasi yang signifikan bagi kehidupan hamba Tuhan. Seperti yang tercermin dalam pengalaman Elia, bahwa hamba Tuhan tidak kebal terhadap tantangan mental dan emosional, termasuk depresi. Kehidupan pelayanan seringkali disertai oleh tekanan berat, harapan tinggi, dan kesendirian yang dapat mempengaruhi kesehatan mental. Oleh karena itu, penting bagi hamba Tuhan untuk mengenali gejala-gejala awal dari depresi dan memahami bahwa meminta bantuan bukanlah tanda kelemahan, melainkan langkah penting dalam pemulihan.

Pengalaman Elia menunjukkan pentingnya pemeliharaan diri dalam kehidupan hamba Tuhan. Tuhan memberikan Elia waktu untuk beristirahat, makan, dan memulihkan kekuatannya sebelum melanjutkan tugas-tugas pelayanan. Hal ini menggarisbawahi perlunya hamba Tuhan untuk memiliki waktu istirahat yang cukup, mengelola stres, dan mencari waktu untuk refleksi serta pembaruan spiritual. Selain itu, dukungan dari komunitas juga berperan penting dalam pemulihan. Tuhan mengingatkan Elia bahwa masih ada 7.000 orang yang setia kepada-Nya, ini menyoroti betapa pentingnya hamba Tuhan terhubung dengan komunitas yang mendukung, baik melalui kelompok doa, teman seiman, maupun rekan kerja dalam pelayanan. Dukungan sosial yang kuat dapat memberikan dorongan moral dan spiritual yang sangat diperlukan dalam menghadapi tantangan pelayanan.

Elia juga menunjukkan bahwa dalam menghadapi masalah besar, doa adalah kunci untuk mencari kekuatan dan petunjuk dari Tuhan, namun doa tersebut harus diikuti dengan tindakan nyata. Hamba Tuhan perlu terus berdoa dan mencari kehendak Tuhan, namun juga

³² Sri Budi Rahayu, Yusak Sigit Prabowo, and Yotam Teddy Kusnandar, "Pemahaman Belas Kasihan Yesus Dalam Injil Sinoptik Dan Aplikasinya Pada Penanganan Pasien Isolasi Mandiri," *Miktab: Jurnal Teologi dan Pelayanan Kristiani* 2, no. 1 (2022): 89–108.

³³ Putra, "Depresi Pada Pelayanan Elia Dan Pemulihannya."

harus siap untuk bertindak sesuai dengan petunjuk yang diterima, seperti Elia yang bangkit kembali dan melanjutkan pekerjaannya setelah dipulihkan. Pengalaman Elia ini juga mengajarkan bahwa meskipun hamba Tuhan dipanggil untuk tugas-tugas besar, ia tetap manusia yang memiliki keterbatasan. Ia perlu mengakui keterbatasan ini dan tidak merasa malu untuk mencari bantuan ketika diperlukan, baik dari Tuhan maupun dari orang lain. Ini adalah langkah penting dalam menjaga kesehatan mental dan emosional.

Dalam konteks konseling pastoral, temuan ini dapat menjadi panduan bagi para konselor untuk membantu hamba Tuhan yang mengalami depresi. Pendekatan yang menggabungkan dukungan spiritual dengan perhatian pada aspek fisik dan emosional terbukti efektif dalam mendukung pemulihan hamba Tuhan. Konseling pastoral yang peka terhadap kebutuhan holistik hamba Tuhan akan membantu hamba Tuhan untuk kembali melayani dengan penuh sukacita dan kekuatan. Dengan memahami implikasi-implikasi ini, gereja dan komunitas iman dapat lebih proaktif dalam mendukung kesehatan mental hamba Tuhan, memastikan bahwa hamba Tuhan memiliki sumber daya dan dukungan yang dibutuhkan untuk tetap kuat dalam panggilan pelayanan hamba Tuhan.

Kesimpulan

Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami depresi yang dialami oleh hamba Tuhan, dengan kasus Elia sebagai studi utama. Analisis terhadap kisah Elia menunjukkan bahwa depresi dalam pelayanan rohani memiliki dimensi psikologis dan teologis yang kompleks. Hamba Tuhan, meskipun beriman kuat, tetap rentan terhadap gangguan mental seperti depresi, yang dipicu oleh tekanan pelayanan, kesepian, dan perasaan putus asa. Penelitian ini menekankan pentingnya penanganan depresi pada hamba Tuhan dengan memperhatikan aspek fisik, emosional, dan spiritual. Pemulihan Elia menyoroti kebutuhan dasar, pengakuan akan keterbatasan manusiawi, dan dukungan komunitas sebagai elemen kunci dalam penyembuhan. Dengan demikian, penelitian ini memperluas pemahaman tentang kesehatan mental dalam pelayanan rohani dan menyediakan panduan praktis bagi gereja dalam mendukung kesejahteraan mental hamba Tuhan. Implikasi dari temuan ini menekankan perlunya pendekatan yang peka dan responsif. Di samping itu, gereja perlu untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental hamba Tuhan, guna memperkuat pelayanan rohani di tengah tantangan zaman modern.

Referensi

- Abineno, Johannes Ludwig Chrysostomus. *Pelayanan Pastoral Kepada Orang-Orang Sakit*. Jakarta: Gunung Mulia, 2003.
- Achjar, K. A. H., M. Rusliyadi, A. Zaenurrosyid, N. A. Rumata, I. Nirwana, and A. Abadi. *Metode Penelitian Kualitatif: Panduan Praktis Untuk Analisis Data Kualitatif Dan Studi Kasus*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2023.
- Arifianto, Yonatan Alex, Carolina Etnasari Anjaya, and Alfinny Jolie Runtunuwu. "Menggereja Yang Ramah Dalam Ruang Virtual: Aktualisasi Iman Kristen Merawat Keragaman." *Jurnal Teologi Gracia Deo* 4, no. 2 (2022): 219–230.
- Ayu, Fitria Ratu, and S N Lailatushifah. "Dukungan Suami Dan Depresi Pasca Melahirkan." *Jurnal Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta* (2008): 1–7.
- Collin, Gary R. *Pengantar Pelayanan "Konseling Kristen Yang Efektif"*. Sebelas. Malang: Literatur SAAT, 2017.
- Dirgayunita, Aries. "Depresi: Ciri, Penyebab Dan Penangannya." *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 1, no. 1 (2016): 1–14.
- Friedman, Hershey H. "Learning from the Errors of Biblical Heroes: Insights into Imperfection and Redemption" (2024).
- Ginting, E.P. *Konseling Pastoral*. Bandung: Jurnal Info Media, 2009.
- Gottschalk, Ross A. "Caring for the Cared For: The Roles and Responsibilities of Lutheran Pastors and Mental Health Professionals," 2023.
- Herman, Samuel, and Yanto Paulus Hermanto. "Pastoral Guidance for Congregations in the Era of Society 5.0." *Sanctum Domine: Jurnal Teologi* 13, no. 1 (2023): 1–18.
- Holdcroft, L. Thomas. *Kitab-Kitab Sejarah*. Malang: Gandum Mas, 1992.
- Jr, David M Howard. *Kitab-Kitab Sejarah Dalam Perjanjian Lama*. Malang: Gandum Mas, 2009.
- Kaplan, H.I. *Ilmu Kedokteran Jiwa Darurat*. JAKARTA: Widya Medika., 2010.
- Kumowal, Royke Lantupa Kumowal, Heliyanti Kalintabu Kalintabu, and Priscilla Olivia Awuy Awuy. "Orangtua Dan Gereja Dalam Menjaga Kesehatan Mental Anak Remaja." *Journal of Psychology Humanlight* 3, no. 2 (2022): 88–101.
- Meninger, William A. *Menjadi Priabdi Yang Utuh*. Yogyakarta: Kanisius, 1999.
- Pandie, Remegises Danial Yohanis. "Filsafat Stoisisme Dalam Perspektif Iman Orang Kristen." *PASCA: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen* 19, no. 1 (2023): 44–58.
- Pendowo, Decky. *Jubah Kuasa Elia (Rahasia Kuasa Sang Nabi Api!)*. surabaya: Gandum Mas, 2008.
- Putra, Yosha Kurnia. "Depresi Pada Pelayanan Elia Dan Pemulihannya." *Seminari Alkitab Asia Tenggara*, 2005.
- Putri, Arimbi Kaniasih. "Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Depresi Pada Wanita Perimenopause." Universitas Airlangga, 2012.
- Rahayu, Sri Budi, Yusak Sigit Prabowo, and Yotam Teddy Kusnandar. "Pemahaman Belas Kasihan Yesus Dalam Injil Sinoptik Dan Aplikasinya Pada Penanganan Pasien Isolasi Mandiri." *Miktab: Jurnal Teologi dan Pelayanan Kristiani* 2, no. 1 (2022): 89–108.
- Safitri, Alvira Oktavia, Puji Ayu Handayani, and Yusuf Tri Herlambang. "Manusia Dan Teknologi: Studi Filsafat Tentang Peran Teknologi Dalam Kehidupan Sosial." *Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora* 2, no. 4 (2023): 12171–13157.
- Santoso, Meilanny Budiarti, Dessy Hasanah Siti Asiah, and Chenia Ilma Kirana. "Bunuh Diri Dan Depresi Dalam Perspektif Pekerjaan Sosial." *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat* 4, no. 3 (2018): 390.

- Saputra, Jefri Andri, and Mordekai Mordekai. "Studi Cross-Textual Reading Terhadap Kisah Padi Pulut Dan Kisah Elia Dan Janda Di Sarfat." *Jurnal Abdiel: Khazanah Pemikiran Teologi, Pendidikan Agama Kristen dan Musik Gereja* 7, no. 1 (2023): 54–74.
- Susanto, Hery. "Kesadaran Akan Allah Di Dalam Dinamika Religiusitas Manusia Menurut Perjanjian Lama." *SAGACITY: Journal of Theology and Christian Education* 3, no. 2 (2023): 1–15.
- Swindoll, Charles R. *Elia*. Jakarta: Nafiri Gabriel, 2013.
- Tuela, Anita Inggrith. "Memahami PL: Taurat Dan Sejarah." Institut Agama Kristen Negeri Manado, 2023.
- Tumanan, Perdian K. M. "Kerajaan Imam : Teologi Kerajaan Allah Dan Implikasinya Bagi Pemuridan Kristen Masa Kini." *Veritas: Jurnal Teologi dan Pelayanan* 9, no. 2 (2008).
- Yuliani, Wiwin, and Ecep Supriatna. *Metode Penelitian Bagi Pemula*. Penerbit Widina, 2023.