

**DEPRESI PADA PELAYANAN ELIA DAN PEMULIHANNYA**

**SKRIPSI INI DISERAHKAN  
KEPADA DEWAN PENGAJAR**

**SEMINARI ALKITAB ASIA TENGGARA**

**UNTUK MEMPEROLEH GELAR  
MAGISTER DIVINITAS**

**OLEH  
YOSHA KURNIA PUTRA**



**MALANG, JAWA TIMUR  
MARET 2005**

## ABSTRAK

Kurnia Putra, Yosha, 2005. Depresi pada Hamba Tuhan (Tinjauan terhadap Kehidupan Elia). Skripsi, jurusan: Teologi, Seminari Alkitab Asia Tenggara, Malang. Pembimbing: Heman Elia M. Psi dan Christian Sulistyo M. Th.

Kata kunci: sumber-sumber depresi, pikiran negatif, persepsi yang salah, depresi, pemulihan fisik, pemulihan psikologis, pemulihan spiritual.

Depresi adalah gangguan pada tubuh, mental dan emosi, atau pada spiritualitas individu. Ada suatu anggapan yang salah bahwa seorang hamba Tuhan tidak mungkin mengalami gangguan depresi. Anggapan ini muncul karena hamba Tuhan dianggap memiliki iman yang selalu kuat, dan Allah tidak akan membiarkan hamba-Nya jatuh ke dalam suatu permasalahan tanpa ada jalan keluar.

Melalui penelitian ini penulis mencoba untuk melihat apakah Elia sebagai seorang hamba Tuhan yang memiliki iman yang besar, dan pernah mengalami hal-hal yang ajaib yang Allah lakukan dalam hidupnya, dapat mengalami gangguan depresi? Hal-hal apakah yang menjadi penyebab depresi Elia? Bagaimana Allah memulihkan gangguan depresi Elia?

Studi literatur yang dilakukan dalam penulisan ini menunjukkan bahwa Elia mengalami gangguan depresi. Gangguan depresi yang dialami Elia disebabkan oleh pola pikir Elia yang negatif. Elia berpikir secara tidak realistis, tidak logis, dan cenderung pesimis. Pola pikir Elia yang negatif inilah yang membuat Elia ketakutan dan khawatir terhadap hal-hal yang tidak seharusnya ditakutkan dan dikhawatirkan.

Allah mengasihi dan peduli kepada Elia. Allah memulihkan Elia dari depresinya dengan cara memulihkan keadaan fisik Elia dan mengubah pola pikirnya. Allah memulihkan kepercayaan Elia kepada Allah, kepada dirinya sendiri, dan kepada orang lain. Melalui ketiga hal inilah Elia belajar untuk melihat dari perspektif Allah. Elia sadar bahwa rencana Allah untuk membawa Israel kembali kepada-Nya tidak gagal, dan ia kembali melayani dengan semangat.

Kelebihan dari penelitian ini adalah, *pertama*, penelitian ini tidak hanya berdasarkan ilmu psikologi, tetapi juga berdasarkan apa yang Alkitab nyatakan. *Kedua*, ada kesesuaian antara ilmu psikologi dan apa yang Alkitab nyatakan. Keterbatasan dari penelitian ini adalah, *pertama*, penelitian ini hanya memaparkan hanya salah satu sisi depresi, yaitu depresi yang dihadapi oleh Elia. *Kedua*, Alkitab tidak memberikan data yang lengkap tentang depresi Elia dan pemulihannya.

Berdasarkan penelitian ini penulis menyarankan agar, *pertama*, hamba-hamba Tuhan selalu sadar bahwa Allah adalah Tuan atas pelayanan kita, Ia adalah Allah yang berkuasa, dan tidak ada rencana-Nya yang gagal. *Kedua*, hamba-hamba Tuhan harus menyadari bahwa kita adalah seorang hamba yang harus bekerja sesuai peran yang Allah tentukan, tanpa ingin melihat hasil pelayanan kita. *Ketiga*, di dalam melayani Allah kita butuh, dan harus bekerja sama dengan orang lain.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Tidak ada kata-kata yang dapat penulis ucapkan kepada Tuhan Yesus selain, “terima kasih telah menebus hidupku, terima kasih karena terus menguduskanku, terima kasih telah memanggilku menjadi hamba-Mu, dan terima kasih telah menolongku menyelesaikan masa pembentukanku di SAAT . . . terima kasih Tuhan.” Tidak lupa penulis juga mengucapkan banyak terima kasih kepada berbagai pihak yang selama ini telah mendukung penulis dalam menyelesaikan skripsi, dan juga studi di tempat ini. Penulis mengucapkan banyak terima kasih:

*Pertama*, kepada Bapak Heman Elia M. Psi dan Bapak Christian Sulisty M. Th, yang telah membimbing penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Tanpa dukungan beliau berdua, penulis tidak akan dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

*Kedua*, terima kasih kepada dewan Dosen dan bapak-ibu asrama yang telah memberi bimbingan dan teladan selama penulis studi di SAAT. Melalui bapak-ibu, penulis dapat bertumbuh dalam iman.

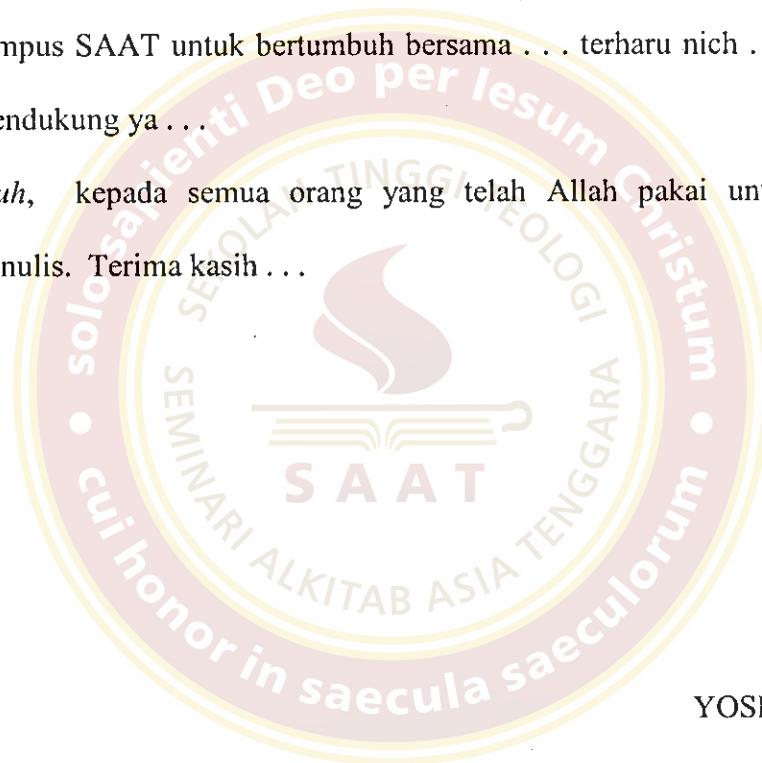
*Ketiga*, kepada Papa James Agus Elisa Putra dan Mama Josephine Irawati Santoso, yang telah menjadi sponsor, tempat “curhat” saat menghadapi banyak tantangan ketika studi, penasehat, serta pendoa syafaat yang setia. Terima kasih juga untuk keluarga Koko Yudi yang juga terus berdoa dan memberi semangat bagi penulis.

*Keempat*, kepada “sahabat” terkasih Kristianty “Fen-Fen” Hova, yang terus memberi semangat dan mengingatkan penulis, “koko . . . skripsi!” dan juga “ayo sedikit lagi . . . koko bisa.” Fen . . . dukunganmu sangat berarti buat koko.

*Kelima*, kepada temen-temen KTB, Chandra Wim, Sobianto, Soni, dan Sunaryo yang terus mendorong menulis skripsi, “jangan malas.” Anda berempat “mewarnai” kehidupan penulis. Berjuang, man!!

*Keenam*, kepada Masta 2001 yang kompak. Wow . . . kalian membuatku betah tinggal di kampus SAAT untuk bertumbuh bersama . . . terharu nich . . . terus kompak dan saling mendukung ya . . .

*Ketujuh*, kepada semua orang yang telah Allah pakai untuk menajamkan kehidupan penulis. Terima kasih . . .



YOSHA

## DAFTAR SINGKATAN

Buku:  
TOTC  
SAAT

Tyndale Old Testament Commentary  
Semnari Alkitab Asia Tenggara

Lain-lain:

ay.

ayat

Ibid.

sama dengan sebelumnya

bdk.

bandingkan

No

nomor

ed.

editor

t.t

tanpa tahun

gen.ed

general editor

vol.

volume

hal.

halaman



## DAFTAR BAGAN

Bagan 1	Diagnostic Classification of Depression by Etiology .....	26
Bagan 2	Proses Depresi Reaktif .....	43



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
LEMBAR SERTIFIKASI .....	ii
ABSTRAK .....	iii
UCAPAN TERIMA KASIH .....	iv
DAFTAR SINGKATAN .....	vi
DAFTAR BAGAN .....	vii
DAFTAR ISI .....	viii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
LATAR BELAKANG MASALAH.....	1
RUMUSAN MASALAH DAN TUJUAN PENULISAN .....	5
BATASAN MASALAH .....	6
METODE PENULISAN .....	6
SISTEMATIKA PENULISAN .....	7
GARIS BESAR PENULISAN TENTATIF .....	7
BAB II DEPRESI DARI SUDUT PSIKOLOGI .....	9
PENGERTIAN DEPRESI .....	9
GEJALA DEPRESI .....	12

MODEL-MODEL KONTEMPORER DARI DEPRESI .....	17
PENYEBAB DAN JENIS DEPRESI .....	23
RESPON TERHADAP DEPRESI .....	29
<b>BAB III DEPRESI ELIA DAN PERMASALAHAN YANG DIHADAPINYA .....</b>	<b>35</b>
SIAPAKAH ELIA .....	37
SUMBER-SUMBER DEPRESI ELIA .....	42
PERISTIWA PEMICU .....	52
PERANAN PERSEPSI DAN KOGNITIF DALAM DEPRESI .....	54
PENYEBAB-PENYEBAB STRES YANG AKTUAL .....	59
KEMARAHAN .....	65
KEHILANGAN INTEGRITAS SECARA PSIKOLOGI .....	68
<b>BAB IV PEMULIHAN DEPRESI PADA ELIA .....</b>	<b>66</b>
PEMULIHAN PADA FISIK ELIA .....	67
MENEMUKAN PENYEBAB-PENYEBAB DEPRESI ELIA .....	69
PEMULIHAN POLA PIKIR YANG SALAH .....	72
MENGATASI KETIDAKAKTIFAN .....	92
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>94</b>
KESIMPULAN .....	94
DISKUSI .....	104
SARAN .....	106



## BAB I

### PENDAHULUAN

#### LATAR BELAKANG MASALAH

Elia adalah salah seorang tokoh Alkitab terbesar yang terdapat dalam Perjanjian Lama. Alkitab tidak mencatat panggilan Elia sebagai seorang nabi. Meskipun demikian, melalui perjalanan hidupnya kita dapat melihat bahwa Allah telah memanggil dan memaknai Elia untuk menjadi nabi Allah. Sebagai seorang nabi Allah, misi Elia adalah menyampaikan pesan Allah kepada bangsa Israel (1Raj. 17:1). Allah ingin bangsa Israel kembali kepada-Nya dan meninggalkan berhala-berhala mereka.

Panggilan Allah kepada Elia untuk menjadi seorang nabi, tidak langsung membuatnya memiliki iman yang besar. Selama tiga tahun berikutnya, Elia mengalami proses pendidikan secara langsung dari Allah.<sup>1</sup> Ketika Elia berada di sungai Kerit dan di Sarfat, di tempat itu ia harus belajar menjangkau visi Allah,<sup>2</sup> penguasaan diri,<sup>3</sup> pola hidup sederhana,<sup>4</sup> serta iman.<sup>5</sup> Di sanalah Elia belajar untuk memiliki iman kepada Allah.

Melalui banyak hal yang Elia pelajari, ia menjadi seorang nabi yang mengabdikan dirinya secara total kepada Allah. Elia tidak lagi memusingkan keinginan dan kebutuhan dirinya sendiri. Elia tidak memikirkan harga dirinya, ia tidak memikirkan kesehatannya,

---

<sup>1</sup>Lance Pierson, *Elia Tegar Dalam Topan Dunia* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1991) 37.

<sup>2</sup>Ibid. 40.

<sup>3</sup>Ibid. 41.

<sup>4</sup>Ibid. 42.

<sup>5</sup>Ibid. 43.

bahkan ia tidak memikirkan keamanan dirinya sendiri. Bagi Elia, misinya untuk membawa bangsa Israel kembali kepada Allah menjadi prioritas utama dalam hidupnya. Elia menjadi seorang yang memiliki keberanian dan keteguhan hati, tidak mengikuti aturan kerajaan, bahkan ia tidak takut terhadap siapapun.<sup>6</sup>

Pendidikan iman dan totalitas pelayanan Elia menghasilkan keberhasilannya dalam pelayanan. Elia mengalami berbagai hal yang ajaib dan spektakuler yang Allah kerjakan dalam kehidupan dan pelayanannya. Bukti-bukti imannya yang besar dinyatakan dalam Alkitab. Elia “mampu” menghentikan dan menurunkan hujan. Elia dipelihara oleh Allah melalui burung gagak yang membawa daging, dan minum dari sungai Kerit di masa kekeringan. Elia membangkitkan anak janda Sarfat yang telah mati, sekalipun hal itu belum pernah terjadi sebelumnya. Allah menjawab doa Elia dengan mengirimkan api dari langit yang membakar korban persembahan Elia, untuk membuktikan bahwa Yahweh adalah Allah yang hidup. Tidak heran bila kemudian Elia disejajarkan dengan Musa hamba Allah yang besar, dan ia digolongkan sebagai “raksasa” iman.

Namun suatu peristiwa yang agak ganjil terjadi. Setelah peristiwa di gunung Karmel yang membuat semua orang takjub, Elia diancam akan dibunuh oleh Izebel. Elia melarikan diri ke tempat yang sangat jauh, yaitu ke padang gurun, untuk menyelamatkan nyawanya. Di padang gurun itu, Elia meminta Allah untuk mencabut nyawanya.

Ada banyak pertanyaan yang muncul dalam diri penulis. Setelah melihat dan mengalami kuasa Allah yang luar biasa dalam kehidupan dan pelayanannya, mungkinkah Elia mengalami depresi? Hampir-hampir tidak dapat dipercayai bahwa seorang yang

---

<sup>6</sup>Charles R. Swindoll, *Pria Heroik dan Rendah Hati Elia* (Bandung: Cipta Olah Pustaka, 2001) 32-33.

hidupnya telah dipelihara oleh Allah melalui burung gagak, yang telah hidup berbulan-bulan hanya dengan tepung segenggam dan minyak yang hanya sedikit, yang telah membangkitkan anak yang mati, dan baru saja mendatangkan api dari langit, namun kini sangat ketakutan oleh ancaman seorang wanita. Bukankah jika Elia mau, ia dapat meminta Allah melindunginya, atau bahkan meminta Allah mengirimkan api dari langit untuk melenyapkan Izebel? Kalau benar Elia mengalami gangguan depresi, apakah hal tersebut menunjukkan bahwa Elia telah gagal? Bila kita melihat kisah kehidupan Elia, Alkitab mencatat bahwa Elia adalah seorang nabi yang memiliki iman yang luar biasa dalam kehidupan dan pelayanannya, tetapi Alkitab juga mencatat kelemahan-kelemahan dan kekalahannya. K. Van Ballen dalam bukunya *Jubah Para Nabi* mengatakan,

Alkitab menyaksikan dengan jujur keadaan yang sebenarnya. Bukan saja puncak dari kehidupan imannya, melainkan kelemahan-kelemahan imannya juga disebutkan. Bukan hanya kemenangan-kemenangan, tetapi juga kekalahan-kekalahannya dicatat dalam Alkitab.<sup>7</sup>

Pertanyaan lain yang muncul dalam diri penulis adalah, mengapa Allah mengizinkan Elia mengalami depresi? Bukankah Allah sendiri yang telah memilih Elia untuk menjadi hamba-Nya? Bukankah Allah sendiri yang telah mendidik Elia untuk percaya dan berserah penuh kepada Allah? Bukankah Allah juga telah memakainya secara luar biasa untuk membuktikan bahwa diri-Nya adalah Allah yang benar? Namun mengapa Allah membiarkan Elia jatuh dalam keputusan?

Pertanyaan terakhir yang muncul dalam diri penulis adalah, apakah Allah membiarkan Elia terus diam dalam lembah keputusan? Apakah Allah mengasihi dan peduli kepada Elia yang kehilangan kepercayaannya kepada Allah? Apakah Allah akan

---

<sup>7</sup> (t.k.: *Mimery*, t.t) 51.

memulihkan Elia yang jatuh dalam lembah keputusan tersebut? Apakah Allah masih berkenan memakai Elia?

Peristiwa ini telah terjadi ribuan tahun yang lalu. Meskipun demikian, banyak hamba-hamba Tuhan masa kini yang menghadapi masalah yang sama dengan Elia. Hamba-hamba Tuhan tersebut telah menyerahkan dirinya secara total untuk melayani dalam pekerjaan Tuhan, mereka rela kehilangan keinginan dan kebutuhannya, dan mereka tidak takut menghadapi setiap tantangan dalam pelayanan. Namun ketika hamba-hamba Tuhan tersebut sampai pada batas tertentu kekuatan mereka, mereka menjadi depresi. Hal ini seperti yang diungkapkan oleh Homan Rubyono,

[G]ejala *burnout* banyak dijumpai dikalangan hamba Tuhan (misionaris, gembala sidang, pendeta, evangelis, rohaniawan). Mereka kebanyakan adalah gembala, pengajar, pelayan, penginjil, pembimbing yang dalam dedikasi mereka tiap hari memberikan waktu/tenaga/pikiran/perasaan/intelek mereka, tanpa batas untuk jangka waktu lama (10-20 tahun, atau lebih). Dalam pelayanan kasih mereka terus-menerus menjadi saluran keluar secara fisik, intelek, emosi dan rohani; namun mereka sendiri tidak pernah diisi kembali dengan seimbang. Akibatnya, mereka sendiri akhirnya menjadi kering hampa dan mandul. Dan tanpa disadari, mereka telah dihindangi gangguan mental yang disebut depresi<sup>8</sup>

Sedangkan dalam sebuah artikel yang ditulisnya, Steven Harris mengatakan, "*All pastors, at some point in their ministries, have to perform while in pain-emotional, physical, or spiritual. How do hurting pastors minister when in need of ministry themselves?*"<sup>9</sup>

Melalui kehidupan Elia, penulis ingin melakukan suatu penelitian tentang bagaimana Allah memulihkan Elia dari gangguan depresi yang dialami dalam kehidupan dan pelayanannya, di mana hal ini akan dituangkan dalam sebuah tema besar, "Depresi dalam Pelayanan Elia dan Pemulihannya." Penulis berharap penelitian ini dapat

---

<sup>8</sup>Homan Rubyono, "Kiat Bebas Depresi dan Hidup Bahagia" *Bahana* 79/5 (Nopember 1997) 28.

<sup>9</sup>Steven Harris, "When the Pastor is Hurting," *Leadership* 6/2 (1985) 108.

menolong penulis secara pribadi maupun para pembaca skripsi ini untuk sedapat mungkin melakukan serangkaian upaya pencegahan ketika gejala-gejala depresi mulai muncul dan dapat mengatasinya ketika sedang mengalami depresi.

## RUMUSAN MASALAH DAN TUJUAN PENULISAN

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka ada dua rumusan masalah yang akan penulis bahas dalam skripsi ini, yaitu: *pertama*, pemahaman yang bagaimanakah yang perlu dimiliki oleh seorang hamba Tuhan mengenai depresi dalam pelayanan? Kedua, ketika seorang hamba Tuhan mengalami gangguan depresi akibat tekanan pelayanan, langkah-langkah pemulihan apa yang dapat ia lakukan?

Adapun tujuan dari rumusan di atas adalah: Pertama, agar baik penulis maupun pembaca memiliki pengetahuan dan pengertian yang benar mengenai depresi, khususnya yang sering terjadi dalam kehidupan seorang hamba Tuhan. Dengan demikian diharapkan hamba-hamba Tuhan dapat melakukan serangkaian tindakan pencegahan agar tidak mudah jatuh ke dalam depresi. Selain itu, agar hamba-hamba Tuhan juga dapat segera tanggap ketika mulai merasakan bahwa dirinya mengalami gejala-gejala depresi, atau bahkan melakukan tindakan kuratif bila sudah benar-benar ada dalam fase depresi.

Kedua, penelitian ini juga bertujuan untuk mempelajari langkah-langkah yang diberikan firman Tuhan untuk mengatasi depresi yang dialami oleh hamba Tuhan dalam kehidupan dan pelayanannya.

## BATASAN MASALAH

Dalam skripsi ini penulis akan memaparkan permasalahan depresi yang ditinjau dari sudut psikologis, antara lain: mengenai pengertian depresi, jenis depresi, penyebab depresi, dampak depresi dan faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang mudah terkena gangguan depresi. Mengingat depresi adalah suatu pokok bahasan yang luas maka penulis akan mengkhususkan pada penyebab dan dampak dari depresi yang sering terjadi dalam kehidupan hamba Tuhan.

Untuk mengatasi masalah depresi yang dialami oleh hamba Tuhan, ilmu psikologi memberikan banyak cara yang dapat digunakan. Namun demikian penulis mencoba untuk menggali apa yang dikatakan oleh firman Tuhan tentang bagaimana mengatasi depresi dalam kehidupan hamba Tuhan, yaitu dengan melakukan suatu tinjauan eksposisional terhadap kehidupan nabi Elia.

## METODE PENULISAN

Untuk menyelesaikan penelitian ini penulis menggunakan metode analisis-kritis dan studi literatur. Metode analisis-kritis yang dimaksud di sini adalah penulis akan menganalisa bagian firman Tuhan tentang cara Allah menyembuhkan nabi Elia dari gangguan depresi dalam kehidupan dan pelayanannya. Hasil analisis tersebut kemudian diintegrasikan dengan teori psikologi yang juga membahas tentang depresi. Studi literatur yang dimaksud di sini adalah apa yang dipaparkan oleh penulis dalam skripsi ini didasarkan pada literatur berkaitan dengan topik pembahasan.

## **SISTEMATIKA PENULISAN**

Adapun skripsi ini akan disusun dengan sistematika sebagaimana yang diuraikan berikut ini: Pada Bab I penulis akan menyampaikan latar belakang, batasan masalah, tujuan penulisan dan metode penulisan; Dalam Bab II penulis akan menyajikan pemaparan tentang depresi yang ditinjau dari sudut psikologi; dan pada bab selanjutnya penulis akan memaparkan eksposisi terhadap kehidupan Elia, yaitu tentang bagaimana Allah memulihkan Elia dari gangguan depresi yang dialaminya serta penyebab dan dampak dari depresi yang dialami oleh hamba-hamba Tuhan pada masa kini.

Berdasarkan hasil analisis Bab II dan III, maka pada Bab IV akan dipaparkan langkah-langkah pemulihan yang dapat dilakukan ketika seorang hamba Tuhan mengalami gangguan depresi. Bab terakhir bertujuan untuk menyimpulkan keseluruhan hasil penelitian serta mengajukan beberapa hal yang masih perlu ditinjau sehubungan dengan keterbatasan penelitian ini.

## **GARIS BESAR PENULISAN TENTATIF**

### **Bab I PENDAHULUAN**

- Latar Belakang
- Rumusan Masalah dan Tujuan Penulisan
- Batasan Masalah
- Metode Penulisan
- Sistematika Penulisan

### **Bab II DEPRESI DARI SUDUT PSIKOLOGI**

- Pengertian Depresi
- Gejala Depresi
- Model-model Kontemporer dari Depresi

Penyebab dan Jenis Depresi

Respon terhadap Depresi

### Bab III DEPRESI ELIA DAN PERMASALAHAN YANG DIHADAPINYA

Siapakah Elia

Sumber-sumber Depresi Elia

Peristiwa Pemicu

Peranan Persepsi dan Kognitif dalam Depresi

Penyebab-penyebab Stres yang Aktual

Kemarahan

Kehilangan Integritas secara Psikologi

### Bab IV PEMULIHAN DEPRESI PADA ELIA

Pemulihan pada Fisik Elia

Menemukan Penyebab-penyebab Depresi Elia

Pemulihan Pola Pikir yang Salah

Mengatasi Ketidakaktifan

### Bab V PENUTUP

Kesimpulan

Diskusi

Saran