



Peran Gereja di dalam Menolong Orang-orang yang Depresi: Sebuah Kajian Kualitatif

Fransius Kusmanto

STT Kanaan Nusantara Ungaran
fransius.30@gmail.com

Sarah Putri Waruwu

STT Kanaan Nusantara Ungaran
sarahputriw29@gmail.com

Fransisca Adelia Serenity

STT Kanaan Nusantara Ungaran
adeliaserenity24@gmail.com

Abstract

The Covid-19 pandemic calls the church to manifest diaconal duties, especially in helping congregations who are emotionally affected. Gereja Persekutuan Pemberitaan Injil Kristus Maranatha, Singkut Durian tries to take a role to assist the congregation members who is experiencing mental problems due to this pandemic season. This study was conducted to find out what roles the church can take to provide assistance to congregations who are experiencing problems due to this pandemic. Descriptive qualitative method employed in this research with observations and field interviews to gather data from the field. The study also used a variety of literature and previous research findings related to the topic. The results obtained in this study are: the church required to provide a room and counseling staff, resources, empowerment programs, and various skills training.

Keywords: church, social ministry; depression

Abstrak

Pandemi Covid-19 memanggil gereja untuk menanggapi pelayanan diakonia, khususnya dalam menolong jemaat yang terdampak secara emosional. Gereja Persekutuan Pemberitaan Injil Kristus Maranatha, Singkut Durian Maranatha mencoba mengambil peran untuk mendampingi jemaat yang mengalami persoalan kejiwaan karena pandemi ini. Kajian ini dilakukan untuk menemukan peran apa saja yang dapat dilakukan gereja untuk melakukan pendampingan kepada jemaat yang mengalami persoalan karena pandemi. Metode kualitatif deskriptif dilakukan dengan menggunakan pengamatan dan wawancara untuk menghimpun data di lapangan. Kajian juga menggunakan berbagai literatur dan hasil riset terdahulu yang berkaitan dengan topik. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini yaitu: gereja perlu menyediakan ruang dan tenaga konseling, alokasi anggaran, program pemberdayaan bagi jemaat, dan berbagai pelatihan keterampilan.

Kata Kunci: gereja; pelayanan sosial; depresi

PENDAHULUAN

Gereja adalah tempat berkumpulnya orang percaya. Gereja menjadi tumpuan bagi orang-orang untuk datang menyembah dan memuji Tuhan. Didalam gereja ada banyak orang yang datang untuk beribadah. Pastinya hal ini menandakan bahwa didalam gereja terdapat juga berbagai macam orang dengan pergumulan yang berbeda.

Orang-orang di dalam gereja adalah orang-orang yang bermaksud untuk beribadah pada Tuhan. Pada umumnya orang-orang yang didalam gereja adalah orang yang percaya kepada Tuhan. Namun, tidak bisa dipungkiri bahwa meskipun percaya kepada Tuhan bukan berarti orang percaya tidak mengalami depresi. Salah satu gereja yang ada dimana jemaatnya beberapa orang mengalami depresi yaitu GPPIK Maranatha Singkut Durian. Dalam pengamatan yang dilakukan, dari beberapa jemaat mengalami depresi diakibatkan hilangnya pekerjaan akibat pandemi COVID-19 yang masih berlangsung. Pandemi C-19 yang berlarut-larut memicu para pemimpin gereja putus asa dan cemas akan konsekuensi yang harus dihadapi

akibat pandemi ini.¹ Pandemi menghadirkan berbagai persoalan termasuk masalah kejiwaan di kalangan orang percaya.² Gembala gereja GPPIK Maranatha Singkut Durian yang bersimpati akan fenomena ini, berpendapat bahwa dirinya perlu mencari jalan keluar menggembalakan di masa pandemi yang menyebabkan banyak jemaatnya depresi oleh karena kehilangan pekerjaan mereka.

Kejadian ini memicu jemaat kurang memiliki antusias untuk beribadah kepada Tuhan. Keadaan ketika kehilangan pekerjaan menyerang psikis jemaat GPPIK sehingga hati mereka Tanggapan ini selaras dengan pendapat Naftali yang menyatakan juga bahwa jemaat yang semestinya semakin mendekat kepada Allah saat menghadapi tantangan

Menurut Katarina dan Darmawan era sekarang ini menawarkan berbagai kemudahan namun mengiring setiap orang pada akhirnya frustrasi dan depresi.³ Depresi adalah gangguan yang terjadi pada suasana hati seseorang yang memiliki ciri perasaan sedih yang mendalam. Depresi dapat terjadi kepada siapa saja tanpa mengenal status maupun usia dengan tingkat depresi seseorang yang berbeda-

¹ Detris Tandepadang, "Hospitalitas Kepemimpinan Kristen Di Masa Pandemi Covid-19," *Institut Agama Kristen Negeri Toraja* (2022): 8.

² Bakhoh Jatmiko, Sherly Ester E. Kawengian, and Kapoyos Kapoyos, "Manajemen Emosi Di Masa Pandemi," *SANCTUM DOMINE:*

JURNAL TEOLOGI 10, no. 2 (June 23, 2021): 99–124.

³ I Putu Ayub Katarina dan Darmawan, "Implikasi Alkitab Dalam Formasi Rohani Pada Era Reformasi Gereja," *EPIGRAPHE: Jurnal Teologi dan Pelayanan Kristiani* Vol 3, No. (2019): 81–93.

beda. Tingkat level depresi seseorang tergantung pada tingkat perasaan sedih pada seseorang.

Akhir-akhir ini ada banyak orang yang mengalami depresi. Ada berbagai macam faktor yang melatar belakangi terjadinya hal ini. Ada yang karena pekerjaan, masalah keluarga maupun hal lainnya. Menurut Yudi dkk., perubahan zaman yang cepat juga termasuk faktor yang melatar belakangi.⁴ Hal ini mengacu pada tingkat kebutuhan seseorang baik secara psikis maupun secara mental.

Seperti halnya telah dikatakan bahwa depresi dapat terjadi kepada siapa saja maka dari itu orang-orang dalam gereja pun bisa mengalami hal ini. Oleh karena itu meskipun sudah datang dan beribadah kepada Tuhan, masih banyak orang kristen yang melakukan aksi bunuh diri. Jika ditelusuri dalam iman kristen, hal ini sangat ironis dan sangat disayangkan. Namun realitanya memang banyak orang Kristen yang melakukan hal ini.

Melayani orang-orang yang depresi adalah bentuk pelayanan sosial bagi gereja. Pelayanan sosial adalah bentuk pelayanan bagi banyak orang. bentuk pelayanan yang

memperhatikan orang-orang disekitarnya. Pelayanan sosial bisa dikerjakan oleh siapa saja, termasuk gereja. Gereja mempunyai peranan penting untuk menjangkau setiap orang dalam bentuk pelayanan sosial. Masa pandemi C-19 menyebabkan jemaat mengalami depresi karena kehilangan pekerjaan khususnya kaum bapak yang bertanggung jawab menafkahi keluarganya, maka gereja memberikan pelayanan bagi mereka yang membutuhkannya, melalui pelayanan sosial.⁵

Melihat peristiwa-peristiwa yang terjadi kepada setiap orang yang mengalami depresi, gereja memiliki tuntutan yang sangat besar untuk melayani orang-orang yang demikian. Harus dipahami bahwa setiap orang adalah berharga dimata Tuhan. Kusmanto mengatakan bahwa anugerah Allah melingkupi semua orang.⁶ Hal ini tekankan Rouw bahwa kedaulatan Allah dinyatakan dalam kemurahan Allah semata.⁷ Yang dimaksudkan di sini adalah, gereja perlu memperhatikan hal ini sebagai dorongan yang kuat untuk melayani orang-orang yang depresi.

Ini menjadi pekerjaan rumah (PR) bagi gereja untuk mengatasinya. Peralnya

⁴ Yudi Triposa, Reni. Alex, Yonatan. Hendrilia, "Peran Guru PAK Sebagai Teladan Dalam Meningkatkan Kerohanian Dan Karakter Peserta Didik," *Jurnal Pendidikan Agama Kristen (JUPAK)* Vol. 1, No (2021): 124–143.

⁵ Sambo Lebok, "Hospitalitas Kristen Terhadap Pelayanan Diakonia," *Institusi Agama Kristen Negeri Toraja* (2021): 3.

⁶ Fransius Kusmanto, "Konsep Kenajiran

Di Dalam Perjanjian Lama Dan Perjanjian Baru Refleksi Dalam Kisah Simson," *Veritas Lux Mea (Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen)* vol 2. No (2020): 1–7.

⁷ Julian Frank Rouw, "Kajian Konseptual Tentang Pemilihan Allah Dalam Roma 9," *Evangelikal: Jurnal Teologi Injili dan Pembinaan Warga Jemaat* 1 (2017): 170–183.

adalah, gereja bukan saja menampakan dirinya sebagai sebuah gedung tetapi ada beberapa fungsi gereja yang harus dijalankan. Pencapaian tertinggi bagi gereja adalah untuk kemuliaan Tuhan dan menjalankan visi kerajaan-Nya. Gereja tempat bagi orang percaya untuk mengatasi setiap problema yang ada. Lalu bagaimana peran gereja dalam bentuk pelayanan sosial mengatasi dan membantu orang-orang yang mengalami depresi?

METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan cara atau tahap-tahap dalam karya ilmiah untuk mengetahui hasil dari yang diteliti. Karya ilmiah menampilkan berbagai cara untuk meneliti sesuatu. Hal ini di karenakan untuk mempermudah bagi setiap penulis dalam menjelaskan fakta-fakta yang terjadi dalam suatu peristiwa.

Metode yang akan digunakan dalam karya ilmiah ini adalah metode kualitatif yaitu untuk memperoleh informasi bagaimana gereja melakukan aksi pelayanan sosialnya terhadap orang-orang yang mengalami depresi. Dengan mengamati situasi dan kondisi di lapangan secara seksama, peneliti mengumpulkan data yang berkaitan dengan topik penelitian

dan mengolahnya. Dalam penelitian ini, data diambil melalui wawancara bersama beberapa jemaat di Gereja Persekutuan Pemberitaan Injil Kristus (GPPIK).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gereja adalah kumpulan orang-orang yang dipanggil untuk percaya kepada Tuhan. Perjanjian Lama memakai dua istilah untuk menunjuk gereja, yaitu: “*qahal*” yang artinya “memanggil” dan “*edhah*” yang artinya “memilih atau bertemu bersama-sama disatu tempat yang telah ditunjuk.” Sedangkan Perjanjian Baru memakai istilah “*ekklesia*” yang artinya “memanggil keluar” dan ditafsirkan dari penggunaan kata “ek” berarti: keluar dari sekumpulan orang-orang.⁸ Jadi, gereja adalah pertemuan umat atau jemaat⁹ yang dipanggil keluar dari sebuah kumpulan kepada kumpulan yang baru ditempat yang telah ditentukan.

Menurut Niftrik dan Boland sebagaimana Abraham telah dipanggil keluar dari dunia orang kafir (Kej 12: 1), demikian pulalah Gereja dipanggil keluar dari dunia bangsa-bangsa, “keluar dari kegelapan kepada terang-Nya yang ajaib

⁸Louis Berkhof, *Teologi Sistematis-Doktrin Gereja* (Jakarta: Lembaga Reformed Injili Indonesia, 1997).

⁹Sumiyati dan Eriyani Mendrofa,

“Implikasi Pedagogis Pada Sakramen Perjamuan Kudus Dalam Liturgi Gereja,” *Evangelikal* 5, no. Jurnal Teologi Injili dan Pembinaan Warga Jemaat (2021).

(1Ptr 2: 9; Kol 1: 13).¹⁰ Gereja sebagai alat Tuhan untuk membuat manusia memperoleh keselamatan. Artinya, gereja harus menyadari akan panggilannya untuk memberitakan Injil Tuhan, sehingga yang percaya akan memperoleh hidup kekal.

Individu menjadi Kristen berarti memasuki gereja dan gereja dapat disebut *familia Dei* (keluarga Tuhan). Kuiper mengatakan bahwa kesaksian yang unggul adalah jemaat yang hidup, di mana pelayanan dan Firman Tuhan berjalan dan berfungsi di dalam persekutuan dengan tanggung jawab koinonia, marturia, dan diakonia.¹¹ Berdasarkan penjelasan tersebut jelas bahwa gereja terpanggil untuk memberitakan kabar baik kepada semua manusia bukan saja terbatas pada masalah-masalah rohani melainkan masalah-masalah secara keseluruhan.

Kuiper menegaskan dengan mengutip pendapat J.C. Hoekendijk mengatakan: Yang utama di dalam PI ialah שָׁלוֹם (*shalom*) Kerajaan Allah. Dan *shalom* (damai-sejahtera; keselamatan), ini diproklamirkan dan dimasyhurkan di dalam *kerigma* (atau *martyria*: pemberitaan Injil); *shalom* itu dihayati di dalam persekutuan dan kehidupan bersama-sama; dan *shalom* itu di demonstrasikan dan diungkapkan di dalam pelayanan.¹² Artinya, pekabaran Injil

sebagai representasi dari proklamasi *shalom*, persekutuan sebagai partisipasi dalam *shalom*, dan pelayanan sebagai demonstrasi *shalom*. *Shalom* di dalam Kitab Suci adalah *comprehensive* yaitu damai, sejahtera, keselamatan, kesehatan dan keamanan.

Gereja yang bukan hanya gedung namun sebagai tubuh Kristus, bukan suatu lembaga dari dunia seperti lembaga-lembaga lainnya, tetapi gereja adalah persekutuan yang diadakan oleh Allah, diutus untuk berkarya di tengah dunia. Kondisi yang dinamis tersebut, gereja menjalankan misinya di semua tempat dan di sepanjang zaman yaitu : memberitakan Injil kepada semua makhluk, keesaan tubuh Kristus dengan rupa-rupa karunia dalam satu Roh, menjadikan pelayanan dalam kasih dan menegakkan keadilan.

Berdasarkan berbagai pemahaman sebagaimana dipaparkan di atas, maka penulis dapat merumuskan: Gereja adalah perhimpunan orang-orang percaya kepada Yesus Kristus yang melakukan tugasnya untuk bersekutu, melayani dan menjadi saksi.

Fungsi gereja adalah melaksanakan tiga misi utama yaitu: Pertama, misi ke atas adalah membawa jemaat terarah kepada Tuhan dengan melaksanakan pelayanan

¹⁰B.J. Niftrik, G.C. Van dan Boland, *Dogmatika Masa Kini* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2001).

¹¹Ari de Kuiper, *Misiologia* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1999).

¹²Ibid.

dalam bentuk ibadah, pujian dan penyembahan dan doa syafaat. Kis 1:14;2:1, 47; 9: 32-35; 11:4. Kedua, misi ke dalam adalah misi yang membawa jemaat terarah kepada warga gerejanya dengan bentuk pelayanan saling memperhatikan dan saling meneguhkan, pendidikan dan pendisiplinan (Kis. 2:41; 8:9-45). Ketiga, misi ke luar adalah misi yang membawa jemaat terarah kepada dunia dengan melakukan pelayanan dalam bentuk penginjilan, pengajaran dan peneguran. Kis 2:42; 4:33-35; 8:4-8; 10:1-48.

Tiga pokok besar yang menjadi tugas panggilan gereja yaitu: Koinonia, marturia dan diakonia. Suratman mengatakan bahwa ketiga tugas ini adalah warisan tugas Kristus sendiri, sehingga para rasul menjalankannya sebagai bentuk pengambilan bagian di dalamnya.¹³ Stott mengatakan bahwa kata koinonia merupakan kata benda yang berarti “persekutuan”. Sedangkan kata kerja dari koinonia adalah “koinoneo” yang artinya “menanggung bersama-sama.”¹⁴ Dari kata menunjukkan tujuan dari koinonia yaitu suatu persekutuan berjemaah. Tugas pokok kedua dari gereja adalah Marturia, yaitu lebih mengarah kepada pemberitaan

Injil/kabar baik. Sedangkan diakonia sering diterjemahkan pelayanan meja.

Diakonia merupakan suatu kata yang sangat umum dan mengandung arti adanya berbagai bentuk pelayanan. Namun Singgih menyatakan arti diakonia dalam sejarah gereja telah mengalami penyempitan yakni pelayanan sosial menjadi pelayan ala kadarnya terhadap beberapa janda, yatim piatu dan warga.¹⁵ Sesungguhnya, arti diakonia secara luas, yaitu agar hak dan martabat sesama manusia, serta kebutuhan hidup seperti sandang, pangan, papan, pengobatan, pendidikan, dan lain-lain ditegakkan.

Pelayanan sosial

Pelayanan sosial dan aksi sosial berbeda. Stott mengatakan bahwa pelayanan sosial dirancang untuk meringankan kebutuhan manusia yang mendesak.¹⁶ Yaitu: makanan, pengobatan, pakaian, konseling, lapangan pekerjaan dan lain-lain. Sedangkan aksi sosial menurut Stott adalah membuat tuntutan yang lebih radikal untuk mengubah struktur masyarakat agar orang-orang yang miskin

¹³Stephanus Suratman, *Seputar Dewan Paroki* (Yogyakarta: Kanisius, 2003).

¹⁴John Stott, *One People* (Malang: SAAT, 2002).

¹⁵Emmanuel Gerrit Singgih,

Mengantisipasi Masa Depan: Berteologi Dalam Konteks Di Awal Millenium III (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2004).

¹⁶John Stott, *The Living Church* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2008).

dan tertindas akan menerima bagian tunjangan sosial yang lebih adil.¹⁷

Kegiatan-kegiatan dalam pelayanan sosial biasanya bersifat pokok untuk masyarakat luas. Menurut Indra kegiatan tersebut ditunjukkan untuk membebaskan penderitaan, memajukan kepentingan kaum miskin, melindungi lingkungan, menyediakan pelayanan dasar masyarakat, atau menangani pembangunan masyarakat.¹⁸ Kegiatan pelayanan sosial memerlukan dana meskipun tidak semua kegiatan. Indra menegaskan bahwa dana yang dipakai biasanya tergantung pada lembaga donor atau pelayanan sukarela.¹⁹

Pelayanan sosial secara umum biasanya dikenal sebagai suatu kebijakan publik karena berhubungan dengan masyarakat terutama bidang pendidikan, kesehatan, fasilitas umum, perumahan dan lain-lain. hal-hal ini yang membuat pelayanan sosial dilakukan. Secara ringkas. pelayanan sosial dapat diartikan sebagai salah satu bentuk kebijakan publik yang mengatur urusan kesejahteraan masyarakat.

Pelayanan sosial juga disebut sebagai Diakonia yang masih berlangsung pelaksanaannya, tetapi cakupannya pada sebagian kecil orang miskin di dalam gereja

saja atau bahkan kepada beberapa para janda dan yatim piatu.

Menurut Singgih mengkonkretkan dimensi horizontal dari iman kristen dalam program gereja untuk memperluas wawasan diakonia sehingga sungguh-sungguh menjadi pelayanan meja yang sebenarnya.²⁰ Melalui cara tersebut maka pelayanan sosial menjadi lebih luas mencakup orang-orang belum percaya yang berada di luar gereja.

Pelayanan sosial sama seperti pelayanan Firman sifatnya yaitu berkesinambungan/ terus menerus. Sudah waktunya orang-orang kristen kembali menyadari bahwa perbuatan konkret berupa pelayanan sosial oleh gereja dilihat dari sudut pandang Yesus.

Kisah Para Rasul 6:1-7 menerangkan pelayanan yang sesuai dengan panggilan masing-masing. Ada dua jenis pelayanan yang ditunjukkan adalah: pelayanan pastoral (firman) dan pelayanan meja (sosial). Stott mengatakan bahwa tidak ada petunjuk bahwa para rasul menganggap pelayanan sosial lebih rendah dari pada pelayanan pastoral, atau tidak sesuai dengan derajat mereka sebagai rasul.²¹ Menurut Rasul hal ini sepenuhnya adalah soal panggilan.

¹⁷Ibid.

¹⁸Indra Bastian, *Akuntansi Untuk LSM Dan Partai Politik* (Yogyakarta: Erlangga, 2007).

¹⁹Ibid.

²⁰Emmanuel Gerrit Singgih, *Iman Dan Politik Dalam Era Reformasi Di Indonesia* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2000).

²¹Ibid.

Bentuk pelayanan sosial juga dilakukan oleh Yesus yang dapat dilihat dalam beberapa Injil, yaitu: Yesus mengajar di bukit, Yesus berkeliling dari desa ke desa dan dari kota ke kota untuk mengajar dan menyerukan pertobatan karena kerajaan Allah sudah dekat, Yesus memberi makan 5000 orang, Yesus menyembuhkan penyakit, Yesus membebaskan yang terbelenggu, dan lain-lain.

Jadi, gambaran pelayanan Yesus memperjelas pelayanan sosial yang mencakup seluruh aspek kehidupan manusia. Inilah yang membedakannya dengan pelayanan lembaga-lembaga sosial di luar gereja.

Pelayanan sosial dalam Perjanjian Lama berkaitan dengan “shalom” artinya “damai”. Pelayanan sosial bukanlah suatu “alat” untuk mengkristenkan orang yang belum menjadi kristen, tetapi pelayanan sosial sebagai bagian integral dari Amanat Agung yang akan menjadi kesaksian bagi dunia mengenai kasih kristus serta undangan bagi dunia untuk ikut ambil bagian dalam cinta kasih ilahi. Setidaknya, ada dua unsur dalam pelayanan sosial yaitu: pelayanan sosial dilakukan sebagai cerminan kasih Allah. Dimana, di dalam Yesus Kristus telah lebih dulu melayani umat manusia bahkan dengan memberikan

hidup-Nya bagi manusia. Markus 10:45 berkata: “karena Anak Manusia juga datang bukan untuk dilayani....”

Pelayanan sosial dilakukan sebagai wujud kasih terhadap sesama untuk kesejahteraan atau menjawab kebutuhan masyarakat miskin. Hal ini erat hubungannya dengan hasrat menolong yang didorong oleh natur manusia sebagai makhluk sosial. Menurut Nusantara dan Putra, secara teoritis, banyak faktor yang mendorong seseorang untuk berbuat baik, eksternal maupun internal. Namun yang paling utama adalah faktor hati dan perasaan serta dukungan dan ajaran agama.²² Iman kristen mengajarkan bahwa hubungan vertikal dengan Allah menjadi sesuatu yang sia-sia jika tidak diimbangi dengan hubungan baik dengan sesama.

Depresi

Depresi merupakan istilah dari terganggunya jiwa seseorang dalam ilmu psikologi adalah perilaku abnormal, yang dipengaruhi oleh keadaan dan situasi lingkungan serta diri sendiri.

Umumnya depresi bermakna luas, kaum awam sering menyamakan depresi dengan istilah kurang waras. Depresi adalah suatu gejala yang mengganggu kejiwaan manusia.

²²R. Masri Sareb Nusantara, A. Aiobimo

dan Putra, *Keadilan Dalam Masyarakat* (Yogyakarta: Kanisius, 2007).

Subekti mendefinisikan depresi adalah perasaan sedih dan tidak berdaya yang dalam dialami oleh seseorang, yang diam-diam dapat menggerogotikesehatan jasmani.²³ Sedangkan Abineno berpendapat bahwa depresi ialah keadaan atau perasaan yang tidak berdaya dan perasaan tertahan.²⁴

Wright mengatakan depresi yaitu pengalaman yang menyakitkan, suatu perasaan yang tidak ada harapan lagi.²⁵ Berbeda halnya dengan Ginting yang berpendapat bahwa depresi adalah keadaan tertekan karena adanya kesulitan, kedukaan.²⁶ Jadi, dari beberapa pendapat ini, bisa disimpulkan bahwa depresi pada umumnya adalah suatu keadaan yang sulit untuk diatasi, dan depresi yang terus menerus akan berdampak pada ketidaknormalan jiwa manusia (kesehatan jasmani maupun rohani).

Masalah depresi bukanlah masalah yang baru melainkan sudah sejak lama. Alkitab tidak menyatakan secara jelas mengenai depresi yang dialami manusia seperti di zaman sekarang, namun kitab Perjanjian Lama menjelaskan bagaimana Elia setelah mendapatkan tekanan yang disebabkan oleh ancaman dari luar yaitu

ancaman yang datang dari isteri Ahab (1 Samuel 24). Tekanan membuat Elia tidak nyaman pada situasi tersebut, tidak merasakan damai karena ketakutan yang berlebihan. Tekanan batin yang dahsyat yang dialami Elia membuatnya tidak berdaya dan sulit menjalani kehidupannya sekalipun Allah sudah berjanji akan selalu menyertai perjanannya. Dalam 1 Raja-raja 19:4 menjelaskan pernyataan Elia kepada Tuhan karena tekanan hebat yang dialami, yaitu: “sekarang, ya Tuhan, ambillah nyawaku.”

Perjanjian Baru menjelaskan bagaimana Yesus menenangkan hati seorang perempuan sundal yang dibawa kepada-Nya untuk dihakimi yaitu dirajam batu. Tentunya, perempuan tersebut mengalami depresi yang sangat yaitu bahwa ia pastinya mengalami ketakutan karena harus dihakimi dengan cara rajam dihadapan banyak orang.

Kemudian kesedihan mendalam yang dirasakan oleh Maria dan Marta saat kehilangan Lazarus saudara mereka yang sangat mereka kasihi. Tentunya mereka mengalami depresi karena sangat terpukul.

Kehilangan anak merupakan kedukaan bagi orangtuanya, setiap

²³Elisa B. Subekti, *Konseling Praktis Mengatasi Berbagai Masalah* (Malang: Kalam Hidup, 2008).

²⁴C. L. Ch. Abineno, *Pelayanan Pastoral Kepada Orang-Orang Sakit* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2003).

²⁵H. Norman Wright, *Konseling Krisis* (Malang: Gandum Mas, 2002).

²⁶E.P Ginting, *Konseling Pastoral* (Bandung: Jurnal Info Media, 2009).

orangtuanya tentunya sangat sulit untuk merelakan kepergian anaknya untuk selama-lamanya seperti yang dirasakan oleh Janda Nain yang kehilangan anak satu-satunya. Kematian anaknya tentu membuat janda tersebut hilang harapan, berputus asa bahkan depresi sehingga Yesus dengan belas kasihan membangkitkan anak janda tersebut.

Beberapa ciri orang yang mengalami depresi adalah:

Rasa Takut. Subekti mengatakan bahwa ketakutan yang berlebihan merupakan salah satu ciri bagi penderita depresi. Ketakutan ini memiliki latar belakang yang berbeda terhadap orang yang mengalaminya. Contoh: sebagian perempuan mengalami ketakutan untuk menikah karena bagi mereka menikah adalah sesuatu yang menjijikan, hal ini dilatar belakangi karena pernah dilecehkan. Hal yang lain ialah mengenai ketakutan pada bencana alam, banjir, gempa bumi, terjadinya tanah longsor, dan takut terhadap masa depan.²⁷

Ketakutan yang dimaksud di sini adalah ketakutan yang terus-menerus dan berdampak pada dirinya sehingga tidak tenang dan tidak nyaman dimanapun ia berada, hilangnya konsentrasi dan rasa percaya diri yang tidak menentu akhirnya mengganggu segala aktivitas.

Kesedihan yang mendalam. Kesedihan artinya merasa sangat pilu dihati, susah hati. Ketika terjadi terus-menerus berakibat pada kondisi mental bagi penderita depresi, yang dapat melemahkan cara kerja syaraf pada tubuh manusia yang nantinya mudah sakit, loyo, tidak ada gairah untuk melakukan aktivitas setiap hari.

Kecewa Kekecewaan diakibatkan karena patah hati, saat harapan tidak terwujud. Ini salah satu faktor utama bagi penderita depresi karena terlalu banyak memikirkan hal yang membuat putus asa. William berpendapat kadang-kadang kekecewaan menjadi trauma. Terlebih jika disertai dengan ketidakadilan.²⁸Jadi, kecewa berlebihan dapat membuat rasa sakit dibatin seseorang yang mengakibatkan perubahan sikap dan pikiran buruk kepada orang-orang tertentu sehingga menimbulkan sifat kebencian.

Secara keseluruhan akibat depresi yang dialami oleh seseorang berdampak pada beberapa perubahan yang terlihat dalam empat hal yaitu: kognitif, afektif, psikomotorik, dan spiritual.

Akibat pada Kognitif. Gunarasa mengatakan penderita depresi sulit untuk berfikir karena terganggunya saraf otak terutama berpikir positif terhadap dirinya. Depresi juga mendorong penderita untuk

²⁷Subekti, *Konseling Praktis Mengatasi Berbagai Masalah*.

²⁸William A. Meninger, *Menjadi Priabdi Yang Utuh* (Yogyakarta: Kanisius, 1999).

bunuh diri.²⁹

Gunarasa menjelaskan bahwa teori kognitif Beck menunjukkan perhatian gangguan kognitif pada depresi. Asikal, H.S, mengidentifikasikan 3 pola kognitif pada depresi yang disebut sebagai triad kognitif yaitu: banyak orang pesimis terhadap dirinya sendiri yang mengganggu kestabilan emosional penderita depresi. Perubahan lain yaitu merasa bingung, lambat berfikir, penurunan konsentrasi dan sulit untuk mengingat informasi. Sulit membuat keputusan dan selalu menghindar, kurang percaya diri. Merasa bersalah dan tidak mau dikritik. Pada kasus berat terjadi halusinasi ataupun delusi yang menguasai pikiran yang mempengaruhi pikiran untuk bunuh diri.³⁰ Akibat pada kognitif dapat menjadikan seseorang berpandangan negatif terhadap masa depan dan terhadap diri sendiri.

Akibat pada Afektif . Akibat lain dari depresi adalah afektif yaitu berdampak pada perubahan sikap yang terus berubah-ubah setiap waktu tidak terduga. Dimana, adanya ketidakstabilan antara sikap sebelum dan sesudahnya.

Yustinus Simium mengatakan depresi yang ditandai oleh kelambanan sering terjadi dan cirinya ialah tingkat

energi berkurang sehingga tugas yang kecil sekali pun kelihatannya sulit atau tidak mungkin diselesaikan, mereka juga kurang berbicara dan nada bicaranya datar. Sebaiknya depresi yang ditandai oleh ketidaktenangan mereka melangkah bolak-balik, tangan diremas-remas³¹ Beberapa akibat depresi yang menunjukkan pada perubahan sikap diantaranya: cepat marah dan melamun terus-menerus.

Akibat pada Psikomotorik. Cho menjelaskan bahwa yang menjadi cirinya ialah ketidaktertarikan terhadap kegiatan atau aktivitas yang disukai sebelumnya untuk dilakukan kembali.³² Hal yang wajar bila hal ini sering ditemukan kepada orang yang mengalami gangguan jiwa, karena menganggap segala sesuatu disekelilingnya tidak begitu berarti bahkan membedakan yang baikpun kadang sulit bagi mereka.

Akibat pada Spiritual. Narramore mengatakan sumber frustrasi dan keputusasaan yang terbesar ialah tidak adanya hubungan yang vital dengan Allah melalui Yesus Kristus atau belum pernah mengalami persekutuan pribadi dengan Tuhannya, serta tidak mempunyai arti dan tujuan yang penting dalam hidupnya.³³

Menurunnya kualitas spiritual

²⁹Y. Singgih D. Gunarsa, Singgih D. dan Gunarsa, *Psikologi Perawatan* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1995).

³⁰Ibid.

³¹Yustinus Simium, *Kesehatan Mental 2* (Yogyakarta: Kanisius, 2006).

³²Paul Yonggi Cho, *Pemecahan Problema Hidup* (Malang: Gandum Mas, 1995).

³³Clyde M. Narramore, *Mengatasi Rasa*

seseorang akan mengakibatkan mudah jatuh dan sulit untuk bangkit kembali pada keadaan yang biasanya. Begitu pula orang-orang depresi spiritual mereka dari hari kehari semakin menurun seolah-oleh pikiran dan hati tidak mengenal tidak siapa itu Tuhan dan hal itulah membuat keadaan orang depresi terus terpuruk. Paul Yonggi Cho berkata keberhasilan seseorang lepas dari problema kehidupan adalah tidak terlepas dari upaya dalam meningkatkan spiritual kepada Tuhan.³⁴

Peran Gereja Dalam Pelayanan Sosial Menolong Orang-Orang yang Depresi

Menyediakan Ruang dan Tenaga Konseling

Menurut Hapsarini dan Suprihati, saat ini manusia banyak kehilangan pemahaman terhadap nilai-nilai mendasar yang ditandai materialisme, individualisme, egoisme, dan hilangnya makna komitmen hidup untuk menjalani hidupnya.³⁵ Gereja sebagaimana tugas panggilannya di antaranya adalah diakonia (pelayan meja/sosial) harus mampu menjawab dan menjangkau kebutuhan yang

mendesak setiap orang yang membutuhkan. Salah satu kebutuhan yang sering dilupakan oleh gereja adalah penanganan kepada orang-orang depresi. Gereja sering sekali tidak menganggap betapa pentingnya penyediaan ruang dan tenaga konseling akan kebutuhan orang-orang depresi. Menurut Lilis, mengatakan bahwa konseling Kristen dilakukan sebagai pembimbingan yang dinamis dalam tuntunan Roh Kudus untuk menyampaikan nasehat, petunjuk peringatan, teguran, dorongan dan ajaran dari perspektif Alkitab.³⁶

Konseling tidak dapat disamakan dengan pelayanan pastoral. Pada umumnya pelayanan pastoral lebih banyak dilakukan oleh orang-orang yang dewasa secara rohani meskipun tidak berlatar belakang pendidikan konseling. Ada baiknya, jika gereja menyediakan tenaga yang membidangi khusus konseling dengan berlatar belakang pendidikan pada bidang itu dan juga adalah seorang dewasa secara rohani sebagai pembimbingan yang dinamis.³⁷

Gereja GPPIK Singkut Durian, Kalbartelah melakukan langkah ini. Gereja

Depresi (Bandung: Yayasan Kalam Hidup, 1996).

³⁴Cho, *Pemecahan Problema Hidup*.

³⁵Wahyu Hapsarini, Deslana Roidja dan Suprihati, "Peran Orang Tua Dalam Mengembangkan Kecerdasan Spiritual Anak Di Era Masa Kin," *Veritas Lux Mea (Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen)* Vol. 1, No (2019): 100–118.

³⁶Lilis Ermindyawati, "Konseling Kristen Terhadap Wanita Yang Mengalami Kecanduan Kerja," *Evangelikal: Jurnal Teologi Injili dan Pembinaan Warga Jemaat* Vol 1, No (2017): 67–74.

³⁷Ibid.

telah menyediakan tempat khusus dan beberapa tenaga yang ahli dalam konseling untuk menangani orang-orang yang depresi. Dalam kegiatan itu, gereja tidak hanya melakukannya kepada warga jemaat melainkan kepada orang-orang diluar jemaat. Hal ini terjadi karena tempat di mana gereja menyediakan tempat penanganan orang depresi tidak menggunakan lebel gereja melainkan menggunakan nama lain yang berbaurkan tentang ajaran kitab suci.

Tenaga konseling yang disediakan akan mengarahkan sipenderita depresi mau menerima keadaan yang sedang dialami, membangkitkan kepercayaan diri sampai mendorong mereka dengan sadar untuk bangkit dan berani melangkah.

Menyediakan Dana Sebagai Modal Kerja

Orang depresi dapat disebabkan karena ia tidak mampu mewujudkan kebutuhan pribadi bahkan keluarga. Hal ini juga terjadi sebagai akibat dari sulitnya mendapatkan pekerjaan. Dalam hal ini, sikap GPPIK Singkut Durian, Kalbar menyediakan dana khusus untuk berwirausaha bagi mereka yang sedang depresi, tanpa dibebani bunga pinjaman. Pencairan dana kepada penderita depresi akan dilakukan setelah gereja telah mantap menilai sipenderita bahwa ia telah dengan sadar menerima keadaannya dan mau

untuk bangkit.

Kendati demikian, pencairan dana yang disediakan oleh gereja memiliki tahap-tahap dan terbatas pada jumlah tertentu. Gereja akan mengarahkan dalam penggunaan dana yang diberikan kepada penderita yang baru sembuh dari depresinya, supaya dana tersebut dapat efektif menjadi modal usaha sebagaimana yang diharapkan.

Mencari Pekerjaan Atau Membuka Lapangan Kerja

Sejauh ini yang gereja GPPIK Singkut Durian, Kalbar lakukan adalah mencari pekerjaan bagi mereka yang depresi akibat tidak mendapatkan pekerjaan. Pada tahap sebelumnya gereja telah menjalin koneksi kepada orang-orang yang memiliki usaha yang mampu menampung pekerja. Selain itu, gereja membuka lapangan kerja berupa membuka lahan pertanian dan juga menyediakan bibit. Program gereja dalam sektor membuka lahan pertanian telah terlebih dahulu mensurvei kebutuhan pasar yang sedang diburu oleh konsumen. Dalam hal ini, gereja membuka lahan yang masa penuaiannya cepat dan dapat diganti lagi dengan tanaman yang baru. Selain dari usaha pertanian gereja juga membuka peternakan berupa peternakan ayam petelur dan pesaing. Selain itu, gereja juga

membuka sektor perikanan yaitu memelihara ikan lele yang dapat dipanen dalam waktu cepat.

Menyediakan Tenaga Rohaniawan

Menurut Suprijadi perubahan tidak dimulai dari bawah tetapi dari atas yaitu pada seorang pemimpin.³⁸ Menyadari hal ini GPPIK menyediakan tenaga rohaniawan untuk menangani orang-orang yang depresi.

Tenaga rohaniawan yang disediakan gereja untuk menangani orang-orang yang mengalami depresi bertugas untuk menyadarkan penderita bahwa ada satu pribadi yang mampu menolong dari setiap problema yang sedang dihadapi. Tenaga rohaniawan sangat membantu mengarahkan jemaat GPPIK dalam mengajak dan memandang segala sesuatu dengan maksud Tuhan. Dengan arahan-arahan yang baik, hal ini menolong dalam menyelesaikan masalah.

Salah satu tugas yang dilakukan tenaga rohaniawan adalah mengajak untuk membaca Alkitab. Menurut Pramono dan Sudarta, tingkat membaca kitab suci yang

tinggi merupakan hal yang positif dan itu akan sangat baik. Dengan cara ini, jemaat GPPIK diberikan jalan keluar dan cara menangani setiap masalah yang ada.³⁹ Tenaga rohaniawan akan membimbing kembali hubungan penderita dengan Tuhan melalui pengajaran akan kebenaran Firman, sampai ia dengan sadar membangun hubungan dengan Tuhan.

Menyediakan Pelatihan-Pelatihan

Pelatihan-pelatihan yang disediakan gereja selama ini adalah bertujuan sebagai terapi bagi penderita depresi. Mereka akan dilatih dengan berbagai kegiatan yang dapat membuat penderita depresi dapat aktif dan dapat berkumpul dengan sesama seperti sebelumnya.

Dari beberapa cara yang telah dilakukan gereja selama ini, cara-cara tersebut di atas akan digunakan berdasarkan kepada tingkat dan latar belakang depresi yang dialami oleh sipenderita depresi. Menurut Sugiono dan Waruwu, perlu adanya kesiapan bagi seorang pemimpin Gereja untuk membangun efektivitas dalam pertumbuhan gereja.⁴⁰ Selama ini, gereja

³⁸Totok Suprijadi, "Dampak Pemuridan Bagi Perubahan Pria Di Champ Christian Men's Network Area Surakarta Terhadap Transformasi Gereja," *Veritas Lux Mea (Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen)* Vol. 1, No (2019): 41–51.

³⁹Teguh dan Sudarta Pramono, "Dialog Reflektif Sebagai Jalan Reduksi Konflik Antar Agama," *Veritas Lux Mea (Jurnal Teologi dan*

Pendidikan Kristen) Vol. 2, No (2020): 93–105.

⁴⁰Mesirawati Sugiono dan Waruwu, "Pemimpin Gereja Dalam Membangun Efektivitas Pelayanan Dan Pertumbuhan Gereja Di Tengah Fenomena Era Disrupsi," *DIDASKO: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen* Volume 1 N (2021): 111–122.

berusaha untuk tidak menggunakan obat penenang bagi sipenderita.

KESIMPULAN

Gereja menjadi pedoman dalam tingkah laku kehidupan bersosial. Gereja menampilkan sebagaimana mestinya orang-orang yang percaya kepada Kristus untuk bersosialisasi dengan baik. Kehidupan Kristus sejatinya harus bisa tercermin didalam kehidupan yang menjadikan orang lain bisa percaya kepada Kristus. Gereja harus bisa menjawab kebutuhan-kebutuhan orang-orang disekelilingnya untuk menyediakan hal-hal yang di perlukan. Gereja harus bisa memberi jawab atas setiap kejadian yang ada sekalipun itu sulit namun harus tetap memberikan jawaban dan jalan keluar guna untuk tetap menampilkan Kristus sebagai cerminan dalam gereja yang seutuhnya. Gereja yang baik adalah gereja yang selalu ada bagi jemaat dan orang-orang disekitarnya. Salah satu yang harus dijawab oleh gereja sebagaimana tugasnya adalah menangani orang-orang yang depresi. Hal ini memang terjadi pada personal setiap orang dan setiap orang bertanggungjawab atas kehidupannya. Disinilah peran gereja berjalan dan tugasnya terlaksana dengan baik. Tugas gereja adalah melayani yang terluka dan menyembuhkan setiap yang sakit didalam kuasa sang khalik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abineno, C. L. Ch. *Pelayanan Pastoral Kepada Orang-Orang Sakit*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2003.
- Bastian, Indra. *Akuntansi Untuk LSM Dan Partai Politik*. Yogyakarta: Erlangga, 2007.
- Berkhof dan Enklar. *Sejarah Gereja*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1990.
- Berkhof, Louis. *Teologi Sistematis-Doktrin Gereja*. Jakarta: Lembaga Reformed Injili Indonesia, 1997.
- Cho, Paul Yonggi. *Pemecahan Problema Hidup*. Malang: Gandum Mas, 1995.
- Comiskey, Joel. *Menuai Tanpa Batas*. Jakarta: Metanoia, 2003.
- Ermindyawati, Lilis. "Konseling Kristen Terhadap Wanita Yang Mengalami Kecanduan Kerja." *Evangelikal: Jurnal Teologi Injili dan Pembinaan Warga Jemaat* Vol 1, No (2017): 67–74.
- Ginting, E.P. *Konseling Pastoral*. Bandung: Jurnal Info Media, 2009.
- Gunarsa, Singgih D. dan Gunarsa, Y. Singgih D. *Psikologi Perawatan*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1995.
- Hapsarini, Deslana Roidja dan Suprihati, Wahyu. "Peran Orang Tua Dalam Mengembangkan Kecerdasan Spiritual Anak Di Era Masa Kin." *Veritas Lux Mea (Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen)* Vol. 1, No (2019): 100–118.
- Jatmiko, Bakhoh, Sherly Ester E. Kawengian, and Kapoyos Kapoyos. "Manajemen Emosi Di Masa Pandemi." *SANCTUM DOMINE: JURNAL TEOLOGI* 10, no. 2 (June 23, 2021): 99–124.
- Katarina dan Darmawan, I Putu Ayub. "Implikasi Alkitab Dalam Formasi Rohani Pada Era Reformasi Gereja."

- EPIGRAPHE: Jurnal Teologi dan Pelayanan Kristiani* Vol 3, No. (2019): 81–93.
- Kuiper, Ari de. *Misiologia*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1999.
- Kusmanto, Fransius. “Konsep Kenajiran Di Dalam Perjanjian Lama Dan Perjanjian Baru Refleksi Dalam Kisah Simson.” *Veritas Lux Mea (Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen)* vol 2. No (2020): 1–7.
- Lebok, Sambo. “Hospitalitas Kristen Terhadap Pelayanan Diakonia.” *Institusi Agama Kristen Negeri Toraja* (2021): 3.
- Meninger, William A. *Menjadi Priabdi Yang Utuh*. Yogyakarta: Kanisius, 1999.
- Narramore, Clyde M. *Mengatasi Rasa Depresi*. Bandung: Yayasan Kalam Hidup, 1996.
- Niftrik, G.C. Van dan Boland, B.J. *Dogmatika Masa Kini*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2001.
- Nusantara, A. Aiobimo dan Putra, R. Masri Sareb. *Keadilan Dalam Masyarakat*. Yogyakarta: Kanisius, 2007.
- Oci, Markus. “Implikasi Misiologi Dalam Pengembangan Kurikulum Agama Kristen Di Gereja Lokal.” *Jurnal Fidei* Vol.2 No.1, no. Teologi dan Pendidikan Agama Kristen (2019): 81–99.
- Peters, George. *Teologi Pertumbuhan Gereja*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2002.
- Pramono, Teguh dan Sudarta. “Dialog Reflektif Sebagai Jalan Reduksi Konflik Antar Agama.” *Veritas Lux Mea (Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen)* Vol. 2, No (2020): 93–105.
- Rouw, Julian Frank. “Kajian Konseptual Tentang Pemilihan Allah Dalam Roma 9.” *Evangelikal: Jurnal Teologi Injili dan Pembinaan Warga Jemaat* 1 (2017): 170–183.
- Simium, Yustinus. *Kesehatan Mental 2*. Yogyakarta: Kanisius, 2006.
- Singgih, Emmanuel Gerrit. *Iman Dan Politik Dalam Era Reformasi Di Indonesia*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2000.
- . *Mengantisipasi Masa Depan: Berteologi Dalam Konteks Di Awal Millenium III*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2004.
- Stott, John. *One People*. Malang: SAAT, 2002.
- . *The Living Church*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2008.
- Subekti, Elisa B. *Konseling Praktis Mengatasi Berbagai Masalah*. Malang: Kalam Hidup, 2008.
- Sugiono dan Waruwu, Mesirawati. “Pemimpin Gereja Dalam Membangun Efektivitas Pelayanan Dan Pertumbuhan Gereja Di Tengah Fenomena Era Disrupsi.” *DIDASKO: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen* Volume 1 N (2021): 111–122.
- Sumiyati dan Eriyani Mendrofa. “Implikasi Pedagogis Pada Sakramen Perjamuan Kudus Dalam Liturgi Gereja.” *Evangelikal* 5, no. Jurnal Teologi Injili dan Pembinaan Warga Jemaat (2021).
- Suprijadi, Totok. “Dampak Pemuridan Bagi Perubahan Pria Di Champ Christian Men’s Network Area Surakarta Terhadap Transformasi Gereja.” *Veritas Lux Mea (Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen)* Vol. 1, No (2019): 41–51.
- Suratman, Stephanus. *Seputar Dewan Paroki*. Yogyakarta: Kanisius, 2003.
- Triposa, Reni. Alex, Yonatan. Hendrilia, Yudi. “Peran Guru PAK Sebagai Teladan Dalam Meningkatkan Kerohanian dan Karakter Peserta Didik.” *Jurnal Pendidikan Agama Kristen (JUPAK)* Vol. 1, No (2021):

124–143.

Wright, H. Norman. *Konseling Krisis*.
Malang: Gandum Mas, 2002.

