

Iman, Pengharapan dan Perjuangan bagi Orang Depresi
- Jeffrey Lim -

*Aku melayangkan mataku ke gunung-gunung; dari manakah akan datang pertolonganku ?
Pertolonganku ialah dari Tuhan, yang menjadikan langit dan bumi. (Maz 121:1-2)*



Daftar Isi

Iman, Pengharapan dan Perjuangan bagi Orang Depresi - By Jeffrey Lim -

i. Daftar Isi

ii. Kata pengantar

I. Introduksi

II. Isi

A. Dimulai dari Tuhan Allah

1. Menenal Allah Tritunggal
2. Tujuan hidup Tuhan Allah
3. Menenal Allah sebagai Bapa surgawi
4. Menenal Kristus sebagai Konselor Ajaib dan Gembala Agung
5. Menenal Roh Kudus sebagai Penghibur
6. Menenal Nama-nama Allah sebagai menara pertolongan

B. Manusia dan pergumulan tubuh jiwa

7. Manusia dan Tujuan Hidupnya
8. Manusia dan Problemanya
9. Pemulihan tubuh
10. Pemulihan jiwa di dalam Kristus

C. Penebusan manusia di dalam Kristus

11. Dibenarkan dihadapan Allah oleh Iman
12. Hidup baru di dalam Kristus
 - a. Kelahiran Kembali
 - b. Natur dan Status baru di dalam Kristus
 - c. Penuh di dalam Kristus
 - d. Identitas baru di dalam Kristus
13. Persatuan rohani dengan Kristus

D. Pengudusan, pemulihan Depresi dan Disiplin Rohani

14. Pengudusan dari Roh Kudus
 - a. Pengudusan hati
 - b. Pengudusan pikiran
 - c. Pengudusan emosi
15. Pembaharuan hati dan pikiran I
 - a. Pikiran, emosi dan tingkah laku
 - b. Peperangan di dalam pikiran
 - c. Menaklukan pikiran kepada Kristus
16. Pembaharuan hati dan pikiran II

- d. Mengisi pikiran dengan Firman
- e. Berkata-kata kepada diri sendiri
- f. Terapi Musik

E. Gereja dan pemulihan Depresi

- 17. Hidup dalam Keluarga Allah

F. Kesaksian Hidup

- 18. William Cowper, seorang penderita Depresi yang dipakai Tuhan
 - a. Pergumulan hidup William Cowper
 - b. Refleksi hidup William Cowper
 - c. Hymn dari William Cowper

G. Refleksi, Kesaksian dan Puisi

- 19. Refleksi Pergumulanku sampai 2005
- 20. Kesaksian I -> Diuji dan Sabar
- 21. Puisi I : Hidup ini penuh Misteri (2005)
- 22. Puisi II Hidup ini penuh Perjuangan (2007)

III. Penutup

IV. Ucapan Terima kasih

VI. Bibliography

Kata Pengantar

Iman, Pengharapan dan Perjuangan bagi Orang Depresi - By Jeffrey Lim -

Puji syukur kepada Tuhan bahwa buku saya boleh sempat direvisi. Di dalam edisi kali ini, saya coba lebih matang di dalam menggumuli doktrin yang saya terus hidupi di dalam menghadapi depresi saya. Saya bersyukur kepada Tuhan yang mengizinkan saya boleh membuat buku ini. Dan saya juga bersyukur buat dukungan dari saudara-saudari dalam Tuhan yang boleh mengakibatkan terbentuknya buku ini.

Pada edisi ini saya hendak menekankan bukan saja doktrin tetapi juga iman, pengharapan dan perjuangan. Karena iman dan pengharapan timbul dari pengertian Kebenaran Firman Tuhan maka di dalam buku ini akan banyak dibahas prinsip-prinsip Firman Tuhan. Namun tetapi kita memerlukan sebuah semangat untuk menghidupi prinsip itu. Pekerjaan Firman Tuhan memerlukan pekerjaan Roh Kudus. Buku ini dimulai dengan konsep yang harus dihidupi.

Kiranya buku ini boleh menjadi berkat bagi kemuliaan nama Tuhan.

Jeffrey Lim

Taipei, 1 Juni 2007

Pergumulan Depresiku

Oh betapa menderitanya batin ini, ya Tuhan !
Pikiran terus berjalan dan tidak diam
Perasaanku terasa gelisah
Hati terasa khawatir
Rasanya menyesak dan terhimpit jiwaku
Oh betapa pikiranku tidak terkendali
Dan sulit untuk berkonsentrasi
Aku berseru kepada Tuhanku.
Adakah pengharapan bagi kesesakan jiwaku ?
Adakah jalan keluar untuk jiwa yang terhimpit ini ?

Aku percaya satu hal yaitu aku percaya Tuhan
Aku percaya Tuhanku adalah penebusku
Aku percaya
Bahwa di dalam pikiranku yang kacau
Disana ada kendali Tuhan Allah
Dalam hati pikiran yang tidak berhenti berpikir
Ada kehadiran Tuhan disana
Di dalam kegelisahan hatiku
Ada penghiburan Tuhan
Di dalam kegoncangan jiwaku
Ada Tuhan yang menopang

Maka aku akan berkata kepada diriku :
Tenanglah jiwaku !
Sebab Tuhan besertaku
Maka aku beriman bahwa
Hari boleh menjadi gelap
Badai boleh datang
Cuaca boleh menjadi buruk
Tetapi Tuhanku tidak berubah
KasihNya tetap
AnugerahNya melimpah
TerangNya menerangiku
TanganNya membimbingku
Gada dan tongkatNya menghibur aku

Oh Tuhanku, Allahku
Aku percaya kepada Engkau
Ketika aku takut, aku percaya kepadaMu
Biar gunung-gunung beranjak
Dan bukit-bukit bergoyang
Kasih setiaMu tidak berubah
Tuhanku, Tuhan Yesus Kristus

Engkau adalah penyelamatku
Yang sudah menebus dosaku
Yang sudah mengampuni dosaku
Yang sudah membawa aku keluar dari dosa dan maut
Yang sudah menyelamatkan jiwaku
Menghidupkan jiwaku yang mati
Memberikan pengharapan
Memberikan hidup yang kekal
Yaitu hidup yang selama-lamanya
Hidup yang berkelimpahan
Hidup yang penuh arti

Aku percaya bahwa Engkau mempunyai rencana
Di dalam penderitaanku
Satu hari semuanya akan indah pada waktunya
Semua penderitaanku tidak sia-sia
Sebab Engkau bekerja di dalam diriku
Untuk memperkuat imanku
Untuk memberikan pengharapan kepadaku
Untuk selalu bergantung kepadaMu

Terima kasih Tuhan
Untuk semua kebaikanMu
Kiranya renungan ini berkenan di hatiMu

Amin



Soli Deo Gloria
Jakarta, 1 Juni Taipei 2007

Iman, Pengharapan dan Perjuangan bagi Orang Depresi - By Jeffrey Lim -

“Tuhan adalah gembalaku, aku tidak berkekurangan” (Mazmur 23:1)

I. Introduksi

Salah satu problema besar yang dihadapi manusia modern sekarang ini adalah Depresi. Keadaan jaman modern yang individualistis dan penuh tekanan ini mengakibatkan banyak manusia menjadi stress dan tertekan. Tuntutan ekonomi jaman sekarang mengakibatkan hidup semakin susah. Orang tua harus kerja sangat keras untuk membiayai kehidupan keluarga dan anak-anak hidup kurang perhatian. Tuntutan pendidikan jaman sekarang memaksa seorang anak untuk belajar banyak hal. Di sekolah anak-anak belajar begitu padat dan begitu banyak pekerjaan rumah. Jaman sekarang adalah jaman yang sangat menuntut dan menekan. Kasih sudah semakin dingin. Hidup semakin keras. Dan akibatnya pada jaman sekarang ini banyak jiwa manusia yang mengalami tertekan baik anak-anak, remaja, pemuda, dewasa dan orang tua. Penyakit Depresi yang dialami manusia juga semakin banyak.

Penyakit Depresi yang berat merupakan penyakit yang dapat menghancurkan hidup penderita. Keluarga penderita kesedihan yang amat dalam ketika melihat penderita yang adalah salah seorang keluarganya. Orang tua pasti sakit hatinya ketika melihat anaknya menderita penyakit Depresi. Seorang ibu yang melahirnya anak berharap anaknya menjadi seorang manusia yang sehat dan sukses namun harus bersedih ketika sewaktu anak yang dikasihinya menjadi besar ternyata menderita penyakit depresi berat. Siapakah yang dapat merasakan dan menanggung penderitaan ini ?

Penyakit psikis adalah lebih luas daripada depresi. Kalau kita melihat penyakit psikis, penyakit psikis bervariasi tipenya dari depresi (depression) sampai penyakit skizofrenia (schizophrenia). Secara umum penyakit psikis berkaitan dengan pikiran (mind), emosi (emotion) atau keduanya. Penyakit-penyakit ini dapat mengganggu pikiran, emosi, suasana hati penderita, bagaimana dia berelasi dengan orang lain dan kemampuan untuk hidup produktif sesuai dengan tuntutan hidup manusia normal.

Penderita sakit psikis ini pasti mempunyai penderitaan yang sulit orang lain mengerti. Organ pengatur utama di dalam hidup manusia yaitu adalah pikiran dan bila pikiran terganggu maka emosi, kehendak, tingkah laku, kehidupan masyarakat menjadi terganggu. Rasa stress, depresi, putus asa, kekosongan, kesepian, kekecewaan, tidak berarti, tidak ada harapan menguasai jiwa para penderita. Adakah harapan untuk mereka yang menderita penyakit ini ? Dapatkah mereka hidup sebagai manusia yang berarti ?

Saya sendiri sebagai penulis bergumul dengan penderitaan Depresi dan psikis. Saya sendiri menderita penyakit depresi baik secara organik yaitu ketidakseimbangan kimiawi di otak yang memerlukan pengobatan dan juga secara non organik yaitu secara pola pikir. Menurut beberapa ahli saya pernah didiagnosa menderita penyakit psikis Schizo Affective Disorder yaitu Schizophrenia tipe Affective Disorder.

Saya pernah mengalami Depresi berat sebanyak 2 kali. Depresi berat pertama perlu 6 bulan istirahat untuk pulih dan Depresi berat kedua perlu 1 tahun istirahat untuk pulih.

Keluarga saya sendiri sudah banyak menanggung penderitaan akibat semua ini. Sudah banyak air mata dan kesedihan yang kami sekeluarga alami. Keluarga saya yang mengasihi saya berharap saya menjadi orang yang sukses tetapi merasa sedih melihat keadaan penderitaan saya. Sudah banyak cara yang saya coba untuk mengatasi gangguan pikiran ini. Entah berapa banyak buku yang saya coba mengerti untuk mengalahkan semua ini. Sudah beberapa kali saya pergi ke psikiater ataupun juga para rohaniawan. Entah berapa banyak putus asa dan kekalahan saya alami. Sudah hampir 8 tahun saya mengalami pengobatan yang dipenuhi dengan kuatir, ketakutan, kekosongan hidup, dan tanpa harapan. Namun sampai akhirnya saya mengalami titik kemenangan dan pengharapan di dalam penderitaan ini.

Karena itu sebagai ucapan syukur, saya ingin mensharingkan pengertian kebenaran untuk menghadapi problema penderitaan Depresi ini. Saya percaya bahwa ada harapan di dalam penderitaan Depresi. Perlu adanya iman, pengharapan dan perjuangan di dalam menghadapinya. Saya sendiri mengalami ini dan saya ingin para penderita lain dan keluarganya mempunyai harapan ini. Adakah harapan bagi penderita Depresi ? Mari kita lihat !

Psikologi modern mengatakan bahwa penyakit-penyakit psikis adalah dapat diobati walaupun kita tahu dari kenyataan bahwa hal ini tidak sepenuhnya benar. Lihatlah masih banyak orang yang ada di dalam rehabilitasi dan berada dalam keputusan. Mengapa mereka rasanya tidak terobati ? Mengapa masih banyak penderita yang mengalami tawar hati dan putus asa ? Bagi Psikologi modern yang menderita secara serius memerlukan obat-obatan untuk mengontrol gejalanya. Penderita bergantung kepada konseling yang mendukung, grup-grup yang membantu menolong diri, pertolongan didalam rumah, rehabilitasi, pertolongan dana untuk hidup. Semua pertolongan ini supaya mencapai tingkat kesembuhan yang tertinggi bagi penderita. Namun benarkah semua ini benar-benar menolong penderita sakit psikis untuk sembuh jiwanya ? Benarkah semua ini solusi yang mendasar bagi penderita ? Apakah hanya sekedar bergantung pada obat-obatan, konseling dan kehidupan sosial dapat menolong penderita mempunyai pengharapan di dalam hidup ? Siapakah dan apakah yang dapat memulihkan hati yang remuk ? Siapakah dan apakah yang dapat menyegarkan jiwa manusia ?

Untuk menolong orang yang menderita jiwanya, perlu terlebih dahulu tahu permasalahan utamanya. Untuk itu kita harus mengerti mengenai manusia secara benar. Saya ingin menjelaskan manusia dan permasalahan yang dihadapinya dari sudut pandang Kekristenan. Mungkin pembaca berpikir mengapa harus dari kacamata Kekristenan ? Bukankah Kekristenan itu hanya salah satu agama saja? Bukankah yang diperlukan untuk para penderita depresi adalah psikologi modern dan pengobatannya? Saya boleh menjawab bahwa untuk menyelesaikan masalah jiwa seseorang adalah harus kembali kepada pencipta jiwa manusia. Bila pembaca tidak setuju dengan pandangan ini maka itu terserah anda tetapi bukankah ada baiknya bila pembaca terus membaca dan menyelidiki tulisan ini untuk menambah wawasan dan juga untuk mengerti betulkah ada pengharapan bagi penderita Depresi ? Saya berharap para pembaca mendapat masukan yang berharga. Sebab begitu banyak orang yang sudah diubah oleh Firman Tuhan yang hidup.

Buku ini berisi doktrin dan pengalaman saya sendiri yang sudah diubah oleh Tuhan Allah. Kalau buku ini kelihatannya ada banyak pengajaran dan konsep maka saudara-saudari diharapkan sadar bahwa konsep yang benar itu sangat penting di dalam menghadapi aplikasi. Karena itu baiklah saudara-saudari memahami konsep. Sebab saya

sendiri mengalami bahwa konsep kebenaran yang sesuai dengan Firman dan dihidupi adalah sangat berkuasa. Di dalam kaitan dengan Depresi, Marilah kita belajar mengenai konsep yang benar mengenai Allah dan FirmanNya dan menggumulingnya. Perlu adanya teologi dan juga semangat. Word and Spirit.

II. Isi.

A. Dimulai dari Allah

1. Dimulai dari Allah Tritunggal

“Pada mulanya Allah menciptakan langit dan bumi” (Kej 1:1)

“Pada mulanya adalah Firman” (Yoh 1:1)

Sebelum kita memulai tentang Depresi dan membahas mengenai manusia serta pergumulannya. Kita harus melihat mengenai asal mula alam semesta ini. Dari mana manusia berada ? Dari mana alam semesta ini berada ?. Hidup ini menjadi berarti bila kita mengetahui bahwa hidup ini ada titik mulanya. Sebab hidup yang tidak tahu awalnya adalah hidup yang tanpa dasar. Awal itu penting. Tetapi kita bersyukur bahwa Alkitab menyatakan bahwa dunia ini dan kehidupan manusia ada permulaannya yaitu Allah menciptakan langit dan bumi ini. Semua alam semesta ini ada permulaannya yaitu diciptakan Tuhan Allah. Semua ini diciptakan oleh Tuhan Allah dan untuk Tuhan Allah.

Tetapi mari kita mundur sebentar ke saat sebelum Allah menciptakan langit dan bumi. Saat itu adalah saat yang kekal sebelum penciptaan. Pada saat itu yang ada hanyalah Tuhan Allah saja. Dia sendiri dan alam semesta belum ada. Allah adalah dari selamanya sampai selamanya. Dia adalah Allah yang mandiri dan Allah yang tidak bergantung pada apapun. Dia adalah Allah yang transenden. Allah yang berbeda dari segala ciptaan. Allah yang berdaulat. Dan Dia ada pada dirinya sendiri.

Mari kita bayangkan sejenak ketika Allah belum menciptakan langit dan bumi. Dia berada sendiri. Apakah Dia adalah Allah yang puas dan penuh dengan diriNya sendiri ? Ataupun Apakah Dia kesepian ? Apakah Dia merasa kosong pada diriNya ? Apakah Allah kesepian sehingga memerlukan alam semesta dan manusia ?

Mungkin ada pemikiran bahwa Allah itu kesepian dan karena itu Dia menciptakan alam semesta dan manusia. Dia memerlukan persekutuan dengan manusia. Tetapi apakah ini pengajaran yang benar ?

Tidak. Allah di dalam Alkitab adalah Allah yang berlimpah Allah di dalam Alkitab adalah Allah yang penuh dan puas di dalam diriNya sendiri. Mengapa begitu ? Sebab Dia adalah Allah yang maha kasih. Alkitab mengajarkan bahwa Allah adalah kasih. Dan Dia adalah kasih walaupun belum ada manusia, Dia adalah kasih adanya. Tetapi pertanyaannya siapa yang dikasihiNya ?

Allah mengasihi diriNya sendiri. Namun ini tidak egois. Sebab Allah orang Kristen di dalam Alkitab adalah Allah Tritunggal. Allah yang satu tetapi mempunyai tiga pribadi. Ini adalah Allah kita. Allah adalah kasih dan Dia mengasihi diriNya sendiri. Allah Bapa mengasihi Allah Anak dan Roh Kudus, Allah Anak mengasihi Allah Bapa dan Roh Kudus dan Roh Kudus mengasihi Allah Bapa dan Anak. Allah orang Kristen adalah Allah yang kasih dan juga adalah Allah yang bahagia. Ini konsep yang harus kita pegang bahwa Allah adalah Allah yang bahagia. Allah yang penuh melimpah.

Karena Allah mengasihi diriNya sendiri maka Allah kita adalah Allah yang puas dan penuh di dalam diriNya. Dia adalah Allah yang berlimpah di dalam kasih. Kasih Allah yang tidak terbatas diberikan kepada setiap pribadi di dalam diriNya. Dia bukan Allah yang

keseharian dan Allah yang kosong sehingga memerlukan ciptaan untuk mengisi keberadaan diriNya. Ini adalah konsep yang harus kita pegang pada mulanya.

Sebab bila Allah kita adalah Allah yang keseharian dan kosong maka Allah kita tidak bisa menjadi Allah sumber berkat. Allah kita sendiri ada kekekurangan sesuatu. Allah kita sendiri adalah Allah yang berkekurangan. Maka akan sangat ngeri sekali bila kita mempunyai Allah yang seperti ini. Dia bisa marah karena merasa tidak dikasihi oleh ciptaanNya. Dia tidak puas dengan ciptaanNya. Ini bukan Allah Alkitab.

Allah Alkitab adalah Allah yang puas, penuh dan berlimpah. Karena itu karakter Dia yang penuh kasih karunia menjadi dasar dan pengharapan bagi orang yang mengalami Depresi. Allah adalah Allah yang ingin memberkati manusia yang taat kepadaNya. Allah adalah Allah sumber kasih karunia dan berkat.

Lebih dari itu Allah yang adalah Allah yang kasih dan Allah yang bahagia menjadi standard standard kebahagiaan manusia. Sebab Allah ingin umatNya bahagia. Allah ingin memberikan kebaikan bagi umatNya walaupun ini tidak harus kita mengerti di dalam pandangan manusia yang terbatas. Seringkali kita sebagai manusia melihat penderitaan hidup sebagai hal kutukan tetapi Allah membuatnya segala sesuatu bekerja mendatangkan kebaikan bagi mereka yang mengasihiNya. Ada berkat terselubung di balik penderitaan. Allah ingin umatNya mendapatkan kebaikan. Sebab Dia adalah Allah yang baik.

2. Tujuan hidup Tuhan Allah

“Sebab segala sesuatu adalah dari Dia, dan oleh Dia, dan kepada Dia: Bagi Dialah kemuliaan sampai selama-lamanya!” (Rom 11:36).

Bila kita membahas bahwa tujuan manusia menurut Katekismus singkat Westminster adalah untuk memuliakan Allah dan menikmatiNya selama-lamanya. Tujuan manusia harus berpusat kepada Allah. Pola pikir kita di dalam membahas segala sesuatu harus berpusat kepada Allah. Bila tujuan hidup manusia adalah untuk memuliakan Allah, apakah tujuan hidup dari Tuhan Allah ? Mungkin ini pertanyaan yang cukup aneh. Tetapi marilah kita merenungkannya.

Tujuan hidup dari Tuhan Allah adalah untuk memuliakan diriNya dan menikmati diriNya untuk selama-lamanya. Allah bertindak di dalam segala sesuatu untuk mendatangkan kemuliaanNya. Sebab kemuliaan Allah adalah yang tertinggi di atas segalanya. Bahkan ciptaan dan manusia harus memuliakan Dia. Dia layak untuk dimuliakan sebab Dia adalah Allah. Tujuan hidup Allah untuk memuliakan diriNya sendiri adalah layak sebab Dia adalah layak untuk disembah. Segala sesuatu adalah dari Dia, oleh Dia dan untuk Dia.

Alkitab mengatakan bahwa “Beginilah firman TUHAN, Raja dan Penebus Israel, TUHAN semesta alam: "Akulah yang terdahulu dan Akulah yang terkemudian; tidak ada Allah selain dari pada-Ku.” (Yes 44:6). Kemudian dalam Yes 48:12 “Akulah yang terdahulu, Akulah juga yang terkemudian!”. Di dalam Wahyu 1:8 : “Aku adalah Alfa dan Omega, firman Tuhan Allah, yang ada dan yang sudah ada dan yang akan datang, Yang Mahakuasa.”

Arti Tuhan adalah yang terdahulu dan terkemudian, Dia adalah Alfa dan Omega adalah : Tuhan adalah permulaan dan penyebab utama dari segala sesuatu tetapi juga adalah penyebab akhir dan tujuan akhir semuanya dibuat. Ini sama dengan Roma 11:36 Sebab

segala sesuatu adalah dari Dia, dan oleh Dia, dan kepada Dia: Bagi Dialah kemuliaan sampai selama-lamanya! (Rom 11:36). Dan juga Kolose 1:16 “karena di dalam Dialah telah diciptakan segala sesuatu, yang ada di sorga dan yang ada di bumi, yang kelihatan dan yang tidak kelihatan, baik singgasana, maupun kerajaan, baik pemerintah, maupun penguasa; segala sesuatu diciptakan oleh Dia dan untuk Dia.”

Karena tujuan ultimat dari Tuhan Allah adalah untuk memuliakan diriNya maka kita sebagai ciptaanNya harus berpusat pada tujuan hidup Allah ini. Tujuan hidup manusia adalah untuk memuliakan Allah dan menikmatiNya untuk selama-lamanya. Manusia harus memuliakan Tuhan. Karena itu fokus utama dari buku ini adalah bukan berfokus pada penderita Depresi dan kesembuhannya. Tetapi pada kemuliaan Allah. Allah harus dimuliakan di dalam segala sesuatu. Segala sesuatu harus God-centered. Ini melawan pikiran di dalam psikologi sekular yang meletakkan bahwa kesejahteraan manusia adalah yang utama. Tidak ! Tetapi sesungguhnya kemuliaan Allah yang utama.

Namun puji Tuhan bahwa kemuliaan Allah dinyatakan di dalam kebahagiaan dari orang percaya. Ini bukan hal yang bertentangan. Bergembiranya orang benar di dalam Allah dan memuliakan Allah adalah satu tujuan, bukan dua tujuan. Tujuan akhir dari Allah di dalam penciptaan dan pemeliharaan alam semesta adalah untuk menyatakan kemuliaanNya di dalam kebahagiaan dari makhluk ciptaanNya. Tujuan akhir dari ciptaan Tuhan adalah supaya ciptaan dapat memuliakan Allah. Sekarang apakah itu memuliakan Allah ? Yaitu manusia bergembira di dalam kemuliaan yang Dia sudah nyatakan.

Tujuan akhir Allah adalah memuliakan diriNya sendiri dan Dia paling dimuliakan ketika umatNya puas di dalam Dia. Ketika umat percaya paling puas di dalam Allah, Dia paling dimuliakan. Sebab kepuasan itu berasal dari Dia yang memberi. Dan Dia yang memberi dan kita yang dipuaskan dan Dia yang dimuliakan.

Orang yang mengalami Depresi perlu menyadari bahwa Allah dimuliakan ketika kita puas di dalam Dia. Dan kemuliaan Tuhan juga dinyatakan didalam kebahagiaan umatNya. Tuhan ingin umatNya bahagia dan Dia dimuliakan disana. Bahagia disini bukan berarti Tuhan ingin kita makmur seperti teologi kemakmuran. Tetapi Tuhan ingin kita bahagia dalam pengertian diberkati secara rohani. Dan mungkin kebahagiaan ini harus melewati penderitaan. Di surga nanti umatNya akan berbahagia selama-lamanya. Karena itu penderitaan di jaman sekarang tidak bisa dibandingkan dengan kemuliaan di masa depan.

Karena Tuhan adalah Allah yang bahagia dan ingin umatNya bahagia maka ini pengharapan bagi penderita Depresi. Tidak selama-lamanya penderitaan itu menguasai kita. Sebab bila begitu penderitaan menjadi pengatur hidup kita. Tetapi Mazmur 90 mengatakan bahwa “Buatlah kami bersukacita seimbang dengan hari-hari Engkau menindas kami, seimbang dengan tahun-tahun kami mengalami celaka.“ (Maz 90:15)

3. Mengenal Allah sebagai Bapa surgawi

“TUHAN, TUHAN, Allah penyayang dan pengasih, panjang sabar, berlimpah kasih-Nya dan setia-Nya, yang meneguhkan kasih setia-Nya kepada beribu-ribu orang, yang mengampuni kesalahan, pelanggaran dan dosa; tetapi tidaklah sekali-kali membebaskan orang yang bersalah dari hukuman, yang membalaskan kesalahan bapa kepada anak-anaknya dan cucunya, kepada keturunan yang ketiga dan keempat.” (Kel 34:6-7).

Ketika kita sudah membahas bahwa tujuan hidup Allah adalah untuk kemuliaan diriNya sendiri. Kemuliaan Allah dimanifestasikan di dalam kebahagiaan mahluk ciptaanNya. Namun lebih jauh kita harus mengenal bahwa Allah Tritunggal yang harus dimuliakan yaitu adalah Allah yang satu tetapi mempunyai 3 pribadi. Allah juga adalah Allah yang transenden, yang jauh disana, yang berbeda dengan manusia. Tetapi Allah juga adalah Allah yang imanen, yang dekat dan berelasi dengan manusia. Pada kali ini kita akan membahas sisi Allah yang transenden dan imanen yang berelasi dengan manusia dan dalam kaitannya dengan Depresi.

Pribadi Allah Tritunggal yang pertama adalah Allah Bapa. Pribadi kedua adalah Yesus Kristus dan Pribadi ketiga adalah Roh Kudus. Allah Bapa adalah Bapa dari segala ciptaan. Tetapi Allah Bapa juga adalah Bapa dari orang percaya. Ketika di dalam dunia Yesus memanggil Allah Bapa dengan sebutan Bapa di dalam doa Bapa kami. Dan kita sebagai anak-anak Allah yang percaya kepada Kristus boleh memanggil Dia sebagai Bapa. Ini adalah satu sebutan yang hangat. Sebuah sebutan yang ada di dalam nuansa keluarga Allah.

Allah Bapa mengasihi kita anak-anaknya “Lihatlah, betapa besarnya kasih yang dikaruniakan Bapa kepada kita, sehingga kita disebut anak-anak Allah, dan memang kita adalah anak-anak Allah.” (1 Yoh 3:1).

Allah disebut Bapa berarti hubungan yang dekat sekali dengan kita. Antara Bapa dan anak adalah hubungan yang dekat. Namun kita tidak selalu memahami bahwa Allah Bapa ini adalah Allah yang penuh kasih sayang dan dekat. Sebab pengenalan kita kepada Allah Bapa dipengaruhi latar belakang hidup kita. Keluarga dan terutama figur ayah dan figur otoritas mempengaruhi pandangan seseorang mengenai Allah Bapa. Figur seorang orang tua terutama ayah yang mengasihi akan mempengaruhi anak melihat Allah Bapa sebagai Bapa yang mengasihi. Tetapi sebaliknya figur orang tua yang kurang mengasihi akan mempengaruhi anak melihat Allah Bapa sebagai Bapa yang tidak mengasihi. Banyak orang di dalam dunia ini mempunyai figur ayah yang kurang sempurna dan mereka tidak memahami bahwa Allah Bapa adalah Allah Bapa yang penuh kasih sayang.

Pengenalan Allah Bapa yang maha kasih diperlukan bagi penderita Depresi. Hanya kasih Allah yang dapat mengisi jiwa yang kosong, memulihkan jiwa yang terluka, membuat jiwa tenang berada di perlindunganNya. Tetapi seringkali banyak hal yang membuat konsep Allah Bapa menjadi tercemar.

Faktor-faktor yang mendistorsi konsep Allah Bapa adalah : kebodohan, ajaran yang salah, nabi dan guru palsu, pikiran-pikiran yang menyangkal, hubungan pribadi yang tidak sehat selama masa pertumbuhan awal, teladan dari figur yang memiliki otoritas (khususnya orang tua). Akhirnya semua ini dapat membentuk konsep Allah yang kejam, benci dan tidak peduli, jahat dan tidak mau mengampuni, tidak terduga dan tidak dapat

dipercaya, berpamrih, tidak ada ketika dibutuhkan, suka melihat orang sengsara, suka mencela dan tidak menyenangkan, menolak, tidak adil, tidak benar dan pilih kasih.

Penderita Depresi perlu mengenal Allah Bapa dengan benar. Pengenalan Allah akan membuat pengenalan akan diri dengan benar. Pengenalan akan Allah akan membuat jiwa stabil. Penderita Depresi perlu mengenal siapakah Allah yang dimana mereka harus bersandar padaNya.

Bagaimana karakter dan sifat Allah Bapa yang sesungguhnya ? Allah adalah Allah yang adil, kudus, bijaksana tetapi Allah juga adalah Allah yang kasih, lembut dan pengampun. Allah adalah teguh dan dapat diandalkan. JanjiNya murni dan benar. Allah mengasihi dengan kasihNya tanpa syarat. Allah selalu ada, hadir dan bersedia menolong. Allah adalah pemberi berkat dan semua hal yang baik. Allah memelihara umatNya. Allah juga Allah yang adil, benar dan tidak pandang bulu.

Allah Bapa yang bagaimana yang penderita Depresi harus kenal ?

Allah adalah perlindungan kita

Engkaulah persembunyianku dan perisaiku; aku berharap kepada FirmanMu (Maz 119:114)

Allah selalu hadir di saat kita memerlukan pertolongan

“Allah itu bagi kita tempat perlindungan dan kekuatan, sebagai penolong dalam kesesakan sangat terbukti” (Maz 46:1)

Allah tidak akan pernah meninggalkan kita

“Aku akan menyertai engkau; Aku tidak akan membiarkan engkau dan tidak akan meninggalkan engkau.” (Yos 1:5)

Allah akan memberi penghiburan bagi kita disaat sulit

“Terpujilah Allah, Bapa Tuhan kita Yesus Kristus, Bapa yang penuh belas kasihan dan Allah sumber segala penghiburan, yang menghibur kami dalam segala penderitaan kami, sehingga kami sanggup menghibur mereka, yang berada dalam bermacam-macam penderitaan dengan penghiburan yang kami terima sendiri dari Allah.” (2 Kor 1:3-4)

Allah memiliki rencana bagi kita

“Sebab Aku ini mengetahui rancangan-rancangan apa yang ada pada-Ku mengenai kamu, demikianlah firman TUHAN, yaitu rancangan damai sejahtera dan bukan rancangan kecelakaan, untuk memberikan kepadamu hari depan yang penuh harapan. Dan apabila kamu berseru dan datang untuk berdoa kepada-Ku, maka Aku akan mendengarkan kamu; apabila kamu mencari Aku, kamu akan menemukan Aku; apabila kamu menanyakan Aku dengan segenap hati” (Yer 29:11-13)

Allah sangat mengenal kita

“Engkau mengetahui, kalau aku duduk atau berdiri, Engkau mengerti pikiranku dari jauh. Engkau memeriksa aku, kalau aku berjalan dan berbaring, segala jalanku Kaumaklumi. Sebab sebelum lidahku mengeluarkan perkataan, sesungguhnya, semuanya telah Kauketahui, ya TUHAN. Dari belakang dan dari depan Engkau mengurung aku, dan Engkau menaruh tangan-Mu ke atasku. Terlalu ajaib bagiku pengetahuan itu, terlalu tinggi,

tidak sanggup aku mencapainya.....Sebab Engkau lah yang membentuk buah pinggangku, menenun aku dalam kandungan ibuku. Aku bersyukur kepada-Mu oleh karena kejadianku dahsyat dan ajaib; ajaib apa yang Kaubuat, dan jiwaku benar-benar menyadarinya. Tulang-tulangku tidak terlindung bagi-Mu, ketika aku dijadikan di tempat yang tersembunyi, dan aku direkam di bagian-bagian bumi yang paling bawah; mata-Mu melihat selagi aku bakal anak, dan dalam kitab-Mu semuanya tertulis hari-hari yang akan dibentuk, sebelum ada satupun dari padanya. Dan bagiku, betapa sulitnya pikiran-Mu, ya Allah! Betapa besar jumlahnya!“ (Maz 139 :2-6, 13-18)

Allah ingin menolong mereka yang terluka

“Apabila orang-orang benar itu berseru-seru, maka Tuhan mendengar, dan melepaskan mereka dari segala kesesakannya.“ (Maz 34:18)

Allah dekat dengan kita

“TUHAN dekat pada setiap orang yang berseru kepada-Nya, pada setiap orang yang berseru kepada-Nya dalam kesetiaan.“ (Mz 145:18)

Penderita Depresi yang mengalami penderitaan, marilah datang ke pelukan Bapa yang maha kasih ! Ingatlah bahwa Bapa surgawi mengasihi kita !

Allah Bapa adalah Allah yang dapat diandalkan. Kita boleh menggantungkan diri kita kepadaNya. Mengapa ? Sebab Allah adalah Allah yang setia pada perjanjianNya. Salah satu karakter Allah yang paling agung adalah “kasih setia“ (hesed). Alkitab mengatakan bahwa „Bahwasanya untuk selama-lamanya kasih setiaNya“. Kasih setia Allah adalah untuk selama-lamanya. Dia tetap setia walaupun kita seringkali tidak setia. Sebab Dia setia pada perjanjianNya.

Walaupun Allah Bapa adalah Allah yang maha kasih dan mengasihi manusia tetapi kita harus ingat bahwa tujuan hidup manusia sekali bukan untuk dirinya sendiri. Dalam kaitan dengan penderita Depresi maka tujuan hidup penderita depresi adalah untuk memuliakan Allah. Ingat prinsip Doa Bapa kami bahwa yang pertama adalah

“Bapa kami yang ada di dalam kerajaan surga“

“Dikuduskanlah namaMu“

Dikuduskan nama Bapa adalah supaya nama Bapa dimuliakan. Karena itu ketika kita mengenal karakter Bapa, kita harus bersyukur dan memuliakanNya. Banyak sekali orang yang di dalam kesulitan mencari Allah untuk memeralatNya dan bukan menjadikanNya tujuan akhir. Karena itu mengenal Allah Bapa adalah untuk memuliakan namaNya.

Tujuan akhir manusia adalah untuk memuliakan Allah. Maka tujuan hidup orang yang Depresi adalah memuliakan Allah. Namun bersyukur bahwa kemuliaan Allah dimanifestasikan di dalam kebahagiaan orang percaya. Allah sendiri memberikan yang terbaik bagi orang dikasihiNya. Karena itu percayalah dan bergantung kepada Allah !

4. Mengenal Kristus sebagai Konselor Ajaib dan Gembala Agung

“Kata Yesus kepada mereka: "Akulah roti hidup; barangsiapa datang kepada-Ku, ia tidak akan lapar lagi, dan barangsiapa percaya kepada-Ku, ia tidak akan haus lagi.”
(Yoh 6:35)

Pribadi kedua dari Allah Tritunggal yang harus kita kenal adalah Yesus Kristus. Siapakah Yesus Kristus ini ? Dia adalah Juruselamat umat manusia. Dia adalah Mesias. Dia adalah Allah sendiri. Dan sekarang kita akan fokus pada pribadi Yesus sebagai konselor ajaib.

Di dalam dunia modern yang penuh dengan tekanan ini makin terlihat kebutuhan bagi manusia akan satu profesi yang disebut “konselor”. Konselor adalah orang yang memberi nasihat, membimbing, mengarahkan kliennya sehingga menemukan jalan keluar di dalam menghadapi hidupnya. Para konselor ini bisa adalah para psikolog, psikiater dan para rohaniawan. Dalam dunia modern sekarang ini peran psikolog dan psikiater menjadi penting dan peran mereka sepertinya hendak menggantikan peran rohaniawan (pendeta).

Psikologi modern hendak memberikan jawaban atas problema manusia secara ilmu pengetahuan dan peran agama yang dianggap tidak sesuai dengan kemajuan ilmu pengetahuan menjadi dikesampingkan. Ilmu psikologi modern dianggap lebih maju dan lebih hebat daripada pengertian Alkitab yang dianggap buku kuno. Para psikolog dan psikiater dianggap sebagai orang-orang yang bisa menolong manusia yang mengalami permasalahan di dalam hidup. Tetapi siapa yang dapat menolong masalah manusia ? Apakah manusia yang penuh dengan kelemahan bisa menolong masalah manusia ? Bukankah para psikolog dan psikiater sendiri juga adalah hanya seorang manusia biasa ? Satu hal tragedi yang besar yaitu survei membuktikan bahwa dokter yang paling banyak menjadi sakit jiwa adalah dokter jiwa. Dokter jiwa yang hendak menolong pasien yang bermasalah, dirinya sendiri adalah manusia yang mempunyai masalah. Ini seperti orang buta menuntun orang buta. Ini adalah keadaan jaman sekarang ini. Siapakah yang dapat menolong jiwa manusia ? Adakah konselor yang dapat menolong jiwa manusia ?

Puji Syukur kepada Tuhan ! Bahwa ada pribadi yang bisa menolong masalah manusia yaitu Yesus Kristus. Di dalam Perjanjian Lama dinubuatkan mengenai Yesus Kristus bahwa

“Sebab seorang anak telah lahir untuk kita, seorang putera telah diberikan untuk kita; lambang pemerintahan ada di atas bahunya, dan namanya disebutkan orang: Penasihat Ajaib, Allah yang Perkasa, Bapa yang Kekal, Raja Damai. Besar kekuasaannya, dan damai sejahtera tidak akan berkesudahan di atas takhta Daud dan di dalam kerajaannya, karena ia mendasarkan dan mengokohkannya dengan keadilan dan kebenaran dari sekarang sampai selama-lamanya.” (Yesaya 9:6-7).

Nubuat Mesianik ini menyatakan bahwa Yesus Kristus disebut sebagai “Penasihat Ajaib”. Di dalam Alkitab bahasa Inggris disebut Wonderful Counsellor atau yang dapat diterjemahkan Penasihat Ajaib atau Konselor Ajaib. Yesus Kristus adalah konselor yang dapat menolong jiwa manusia.

Mengapa ia dapat menolong jiwa manusia ?

Yesus Kristus dapat menolong jiwa manusia karena Dia adalah Tuhan Allah sendiri. Sebagai Tuhan Allah, Yesus Kristus mengenal dan mengetahui seluruh pikiran manusia. Daud sendiri berdoa kepada Tuhan Allah : “TUHAN, Engkau menyelidiki dan

mengenal aku; Engkau mengetahui, kalau aku duduk atau berdiri, Engkau mengerti pikiranku dari jauh. Engkau memeriksa aku, kalau aku berjalan dan berbaring, segala jalanku Kaumaklumi. Sebab sebelum lidahku mengeluarkan perkataan, sesungguhnya, semuanya telah Kauketahui, ya TUHAN.” (Mazmur 139 :1-4). Sebagai Tuhan Allah, Yesus Kristus selain mengenal manusia ciptaanNya dan masalah yang mereka hadapi, Ia juga sanggup menyelesaikan masalah ciptaanNya. Sebab Dia adalah Allah yang maha kuasa.

Yesus Kristus juga dapat mengerti pergumulan jiwa manusia karena Ia juga pernah menjadi manusia. Sebagai manusia sejati Yesus Kristus pernah mengalami penderitaan dan percobaan manusia. Alkitab mengatakan “Sebab oleh karena Ia sendiri telah menderita karena percobaan, maka Ia dapat menolong mereka yang dicobai. “ (Ibrani 2:18). Dia dapat bersimpati pada penderitaan manusia. Dia sendiri mengalami pergumulan sebagai manusia. Puji Syukur kepada Tuhan bahwa Yesus bukan saja bisa mengerti jiwa manusia tetapi mampu menolong mereka. Sebab Dia bukan saja manusia tetapi Tuhan Allah sendiri. Tuhan Allah yang mahakuasa.

Yesus adalah konselor ajaib. Di dalam Perjanjian Lama dinubuatkan mengenai Tuhan Yesus bahwa “Tuhan ALLAH telah memberikan kepadaku lidah seorang murid supaya dengan perkataan aku dapat memberi semangat baru kepada orang yang letih lesu. Setiap pagi Ia mempertajam pendengaranku untuk mendengar seperti seorang murid” (Yesaya 50:4). Arti dari Firman ini adalah bahwa perkataan Tuhan Yesus Kristus menguatkan orang yang letih lesu. PerkataanNya memberikan harapan. PerkataanNya memberikan semangat. Dia begitu peka terhadap orang yang luka. PerkataanNya adalah menyembuhkan. FirmanNya memberikan pengharapan. FirmanNya memberikan pengampunan. FirmanNya memberikan kasih karunia. Alkitab mengajarkan bahwa di dalam pelayanan Tuhan Yesus “Buluh yang patah terkulai tidak akan diputuskannya, dan sumbu yang pudar nyalanya tidak akan dipadamkannya, tetapi dengan setia ia akan menyatakan hukum.” (Yesaya 42:3). Tuhan Yesus Kristus penuh belas kasihan kepada manusia yang malang dan terluka. Manusia berdosa yang hampir tidak ada harapan tetap Tuhan tidak patahkan dan Tuhan tetap memberikan harapan kepadanya. Hati Yesus penuh kelemahlembutan.

Alkitab mencatat bahwa hati Yesus Kristus penuh belas kasihan kepada manusia berdosa. “Melihat orang banyak itu, tergeraklah hati Yesus oleh belas kasihan kepada mereka, karena mereka lelah dan terlantar seperti domba yang tidak bergembala.” (Matius 9:36). Hidup manusia di dalam dosa adalah seperti domba yang terlantar, terserak dan terluka. Yesus ingin memulihkan mereka.

Alkitab mengajarkan satu kejadian dimana suatu hari pada pagi hari Yesus Kristus sedang berada di bait Allah. Kemudian banyak orang datang kepadaNya. Yesus Kristus lalu mulai mengajar mereka. Di saat itu datang ahli-ahli Taurat dan orang-orang Farisi yang membawa kepada Yesus Kristus seorang perempuan yang kedapatan berbuat zinah. Alkitab mencatat bahwa maksud mereka membawa perempuan itu adalah untuk mencobai Yesus Kristus. Mereka berkata “Rabi, perempuan ini tertangkap basah ketika ia sedang berbuat zinah. Musa dalam hukum Taurat memerintahkan kita untuk melempari perempuan-perempuan yang demikian. Apakah pendapat-Mu tentang hal itu?”. Perempuan ini sedang merasa dihakimi oleh mereka. Perempuan ini tidak bisa berbuat apa-apa tetapi hanya menundukkan diri. Perempuan ini penuh dengan perasaan malu dan juga perasaan sedih yang dalam. Jiwa perempuan berdosa ini remuk. Saat itu Yesus dengan tenang

menghadapi pertanyaan mereka yang bermaksud untuk menjatuhkan dia. Yesus hanya membungkuk dan menulis di atas tanah seolah-olah tidak mendengar pertanyaan mereka. Kemudian ahli-ahli Taurat dan orang-orang Farisi tetap menanyakan hal ini kepada Yesus Kristus. Iapun bangkit berdiri lalu berkata kepada mereka: “Barangsiapa di antara kamu tidak berdosa, hendaklah ia yang pertama melemparkan batu kepada perempuan itu.”. Lalu Yesus melanjutkan untuk menulis di tanah. Setelah mereka mendengar perkataan itu, pergilah mereka seorang demi seorang, mulai dari yang tertua. Akhirnya tinggallah Yesus seorang diri dengan perempuan itu yang tetap di tempatnya. Lalu Yesus bangkit berdiri dan berkata kepadanya: “Hai perempuan, di manakah mereka? Tidak adakah seorang yang menghukum engkau?” Jawabnya: “Tidak ada, Tuhan.” Lalu kata Yesus: “Akupun tidak menghukum engkau. Pergilah, dan jangan berbuat dosa lagi mulai dari sekarang.” (Yohanes 8:2-11).

Firman Tuhan ini mengajarkan bahwa Tuhan Yesus Kristus membela perempuan berdosa ini dihadapan orang banyak yang menghakimi dia. Yesus mengampuni dan tidak menghukum dosa perempuan ini. Hati Yesus begitu lembut dan dipenuhi belas kasihan kepada jiwa manusia berdosa yang remuk dan bertobat. Hidup perempuan ini bisa dipulihkan karena pengampunan dari Yesus. Siapakah yang bisa menghakimi orang yang sudah Yesus benarkan ? Allah tidak menghakimi lagi orang yang berdosa karena penghakiman terhadap dosa sudah ditimpakan kepada Yesus Kristus dikayu salib.

Alkitab menubuatkan lebih jauh mengenai Tuhan Yesus :

“Roh Tuhan ALLAH ada padaku, oleh karena TUHAN telah mengurapi aku; Ia telah mengutus aku untuk menyampaikan kabar baik kepada orang-orang sengsara, dan merawat orang-orang yang remuk hati, untuk memberitakan pembebasan kepada orang-orang tawanan, dan kepada orang-orang yang terkurung kelepasan dari penjara, untuk memberitakan tahun rahmat TUHAN dan hari pembalasan Allah kita, untuk menghibur semua orang berkabung,” (Yesaya 61:1-2). Kedatangan Tuhan Yesus ke dalam dunia ini adalah menyampaikan kabar baik untuk membebaskan orang yang ada di dalam dosa dan merawat orang yang remuk hatinya. Dia adalah penasihat ajaib yang menyembuhkan jiwa manusia. Oleh bilur-bilurnya kita disembuhkan.

Yesus Kristus dapat menolong jiwa manusia bahkan Ia ingin menolong jiwa manusia yang mengalami permasalahan karena dosa. Yesus ingin menolong jiwa manusia karena Ia adalah Gembala Agung yang mengasihi umatNya.

Alkitab mengajarkan dalam Mazmur 23 bahwa Tuhan Allah Yehovah adalah gembala yang baik. Mazmur 23 ini berbunyi :

“TUHAN adalah gembalaku, takkan kekurangan aku. Ia membaringkan aku di padang yang berumput hijau, Ia membimbing aku ke air yang tenang; Ia menyegarkan jiwaku. Ia menuntun aku di jalan yang benar oleh karena nama-Nya. Sekalipun aku berjalan dalam lembah kekelaman, aku tidak takut bahaya, sebab Engkau besertaku; gada-Mu dan tongkat-Mu, itulah yang menghibur aku.” (Mazmur 23).

TUHAN adalah nama Allah yang dipakai dalam konteks Perjanjian dengan umatNya. Tuhan Allah berjanji untuk memelihara umatNya dan menyatakan dirinya yang penuh dengan kasih, belas kasihan, sabar, setia, dan pengampun (Kel 34:6-7). Tuhan Allah perjanjian adalah Allah yang berelasi dengan umatNya dengan dekat.

Hubungan Allah perjanjian dengan umatNya digunakan metafora yang sangat indah antara relasi ini yaitu gembala dan domba. Umat Tuhan sudah biasa mengenal domba dalam tradisi Ibrani (Kej 49:24) dan juga dalam Timur dekat kuno. Raja Daud sendiri

adalah seorang gembala (1 Sam 16:11) dan Daud pasti mengenal kebutuhan domba dan perhatian gembala. Adapun tugas seorang Gembala (secara harafiah) diantaranya adalah : Mencari rumput dan air yang tenang untuk dombanya, Melindungi kawanannya dari serangan binatang buas, perampok atau cuaca buruk. Biasanya mereka bersenjatakan tongkat, dan beberapa mahir dalam menggunakan ali-ali, Mencari dan membawa kembali domba yang sesat. Gembala berfungsi sebagai pengarah, pengobat dan pelindung. Gembala yang ideal dalam Perjanjian Lama adalah mereka yang kuat, rela berkorban dan tidak mementingkan diri sendiri. Karakteristik domba itu adalah mudah tersesat, tidak bisa membela diri, lemah, susah mencari jalan pulang tetapi bisa membedakan suara gembalanya. Karakteristik ini menggambarkan keadaan kita manusia. Itu sebabnya Alkitab sering menggambarkan Allah sebagai gembala yang menunjukkan arah dan mengumpulkan domba-domba-Nya.

TUHAN (Yehovah) berarti Yehovah bukan saja Tuhan yang berelasi secara komunal tetapi juga Tuhan berelasi secara individu kepada umatNya. Hubungan antara Allah dan umatNya adalah begitu dekat. Dia berelasi dengan saya. Tuhan adalah penyedia, pemelihara, pelindung dan pembimbingku. Dia peduli, mengawasi, dan menjaga aku. Setiap orang percaya ada di dalam penggembalaan Jehovah yang memelihara maka ia boleh percaya dan punya keyakinan.

Di dalam terang Perjanjian Baru, ternyata Gembala yang dikatakan di dalam Mazmur 23 itu adalah Yesus sendiri. Yesus mengatakan “Akulah gembala yang baik. Gembala yang baik memberikan nyawanya bagi domba-dombanya; sedangkan seorang upahan yang bukan gembala, dan yang bukan pemilik domba-domba itu sendiri, ketika melihat serigala datang, meninggalkan domba-domba itu lalu lari, sehingga serigala itu menerkam dan menceraikan domba-domba itu. Ia lari karena ia seorang upahan dan tidak memperhatikan domba-domba itu. Akulah gembala yang baik dan Aku mengenal domba-domba-Ku dan domba-domba-Ku mengenal Aku; sama seperti Bapa mengenal Aku dan Aku mengenal Bapa, dan Aku memberikan nyawa-Ku bagi domba-domba-Ku. Ada lagi pada-Ku domba-domba lain, yang bukan dari kandang ini; domba-domba itu harus Kutuntun juga dan mereka akan mendengarkan suara-Ku dan mereka akan menjadi satu kawan dengan satu gembala.” (Yohanes 10:11-16).

Yesus adalah konselor ajaib. Yesus sebagai Konselor Ajaib ini penuh dengan belas kasihan kepada manusia yang malang dan ingin menolong mereka. Karena itu Yesus Kristus mengundang manusia berdosa :

“Marilah kepada-Ku, semua yang letih lesu dan berbeban berat, Aku akan memberi kelegaan kepadamu. Pikullah kuk yang Kupasang dan belajarlah pada-Ku, karena Aku lemah lembut dan rendah hati dan jiwamu akan mendapat ketenangan. Sebab kuk yang Kupasang itu enak dan beban-Kupun ringan.” (Matius 11:28).

Penderita Depresi yang mengalami permasalahan di dalam hidup, datanglah kepada Yesus Kristus sang Konselor Ajaib dan Gembala Agung ! Ketika kita datang kepada Yesus Kristus maka hidup kita dibawa kepada tujuan yang semula Allah tetapkan yaitu untuk memuliakan nama Dia. Kita hendak menjadikan Tuhan Yesus sebagai Tuhan dan Juru selamat kita. Sebagai Tuhan berarti Dia yang disembah dan dimuliakan.

Ada lagu yang sangat indah :

“Yang terutama di dalam hidup ini“

“Meninggikan nama Yesus“

“Yang terutama di dalam hidup ini“

“Memuliakan namaNya“

“Halleluya“ 2x “Saya mau cinta Yesus“ 2x

Ketika kita memuliakan nama Tuhan dan meninggikan nama Yesus, Tuhan juga memberikan kita sukacita yang lebih daripada segalanya.

5. Mengenal Roh Kudus sebagai Penghibur

“tetapi Penghibur, yaitu Roh Kudus, yang akan diutus oleh Bapa dalam nama-Ku, Dialah yang akan mengajarkan segala sesuatu kepadamu dan akan mengingatkan kamu akan semua yang telah Kukatakan kepadamu.“ (Yoh 14:26)

Pribadi ketiga dari Allah Tritunggal adalah Roh Kudus. Sebelum Tuhan Yesus disalibkan di golgota, Tuhan Yesus berkata-kata kepada muridnya dengan cinta kasih dan Ia menjanjikan Penghibur.

“Aku akan minta kepada Bapa, dan Ia akan memberikan kepadamu seorang Penolong yang lain, supaya Ia menyertai kamu selama-lamanya, yaitu Roh Kebenaran. Dunia tidak dapat menerima Dia, sebab dunia tidak melihat Dia dan tidak mengenal Dia. Tetapi kamu mengenal Dia, sebab Ia menyertai kamu dan akan diam di dalam kamu. Aku tidak akan meninggalkan kamu sebagai yatim piatu. Aku datang kembali kepadamu.” (Yoh 14:16-18)

Tuhan Yesus menjanjikan Penghibur yang akan menyertai murid-muridNya. Dia akan menyertai kita untuk selama-lamanya. Penghibur ini tinggal di dalam hati kita sebagai orang percaya.

Siapakah penghibur ini ? Siapakah Roh Kebenaran ini ? Yaitu Roh Kudus, pribadi ketiga Allah Tritunggal. Tuhan Yesus meminta Roh Kudus kepada Bapa dan Roh Kudus diutus Bapa dalam nama Tuhan Yesus. Roh Kudus akan mengajarkan segala sesuatu dan mengingatkan kita akan perkataan Firman Kristus (Yoh 14:26)

Roh Kudus adalah guru dan penasihat besar bagi penderita Depresi di dalam menghadapi pergumulan hidupnya. Puji Tuhan bahwa hidup kita sebagai orang percaya mempunyai Roh Kudus yang akan menolong menghadapi berbagai pergumulan hidup. Mari kita mengenal Roh Kudus lebih jauh dimana Roh Kudus diperlukan untuk menghadapi Depresi.

(1). Roh Kudus adalah Roh Pewahyu. Roh Kuduslah yang mewahyukan Firman Tuhan kepada manusia. “Yang terutama harus kamu ketahui, ialah bahwa nubuat-nubuat dalam Kitab Suci tidak boleh ditafsirkan menurut kehendak sendiri, sebab tidak pernah nubuat dihasilkan oleh kehendak manusia, tetapi oleh dorongan Roh Kudus orang-orang berbicara atas nama Allah.“ (2 Pet 1:20-21). Roh Kudus adalah Roh yang memberikan Firman Tuhan. Roh Kudus juga adalah Roh wahyu yang mencelikkan mata rohani sehingga penderita Depresi dapat mengenal Firman. Terlebih dari itu Roh Kudus yang mengiluminasikan kebenaran di dalam hati orang percaya. Roh Kudus yang menerangi pikiran yang gelap dengan terang Firman. Seringkali pikiran penderita Depresi ada di dalam banyak awan kelam. Ini membutuhkan iluminasi dari Roh Kudus supaya dia mengerti kebenaran Firman Tuhan.

(2). Roh Kudus adalah Roh Kebenaran. Dia adalah Roh yang mengajarkan kebenaran. Roh Kudus membawa orang percaya ke dalam seluruh kebenaran Firman. “Tetapi apabila Ia datang, yaitu Roh Kebenaran, Ia akan memimpin kamu ke dalam seluruh kebenaran“ (Yoh 16:13). Roh Kudus akan membawa kita mengenal Allah, mengenal diri, mengenal dunia dengan benar. Roh Kudus akan membawa penderita Depresi mengenal kebenaran. Puji Tuhan bahwa jaminan bagi orang percaya adalah bahwa Allah sendiri akan membawa orang ke dalam seluruh kebenaran.

(3). Roh Kudus adalah Roh Penghibur. Alkitab mengajarkan bahwa Roh Kudus menyertai orang percaya. Roh Kudus tinggal diam di dalam diri orang percaya. “Atau tidak tahukah kamu, bahwa tubuhmu adalah bait Roh Kudus yang diam di dalam kamu, Roh Kudus yang kamu peroleh dari Allah.“ (1 Kor 6:19) Bukan saja demikian, Roh Kudus menghibur orang percaya dan meneguhkan mereka dengan Firman. Roh Kudus menghibur orang percaya dan mengingatkan mereka akan segala kekayaan Firman Tuhan. Penderita Depresi mendapatkan penghiburan dari Roh Penghibur yang menyertai.

(4). Roh Kudus membantu penderita Depresi di dalam kelemahan.
“Demikian juga Roh membantu kita dalam kelemahan kita; sebab kita tidak tahu, bagaimana sebenarnya harus berdoa; tetapi Roh sendiri berdoa untuk kita kepada Allah dengan keluhan-keluhan yang tidak terucapkan. Dan Allah yang menyelidiki hati nurani, mengetahui maksud Roh itu, yaitu bahwa Ia, sesuai dengan kehendak Allah, berdoa untuk orang-orang kudus.” (Rm 8:26-27). Roh Kudus membantu penderita Depresi untuk berdoa. Roh Kudus memimpin penderita Depresi untuk berdoa sesuai dengan kehendak Allah. Roh Kudus mengerti pergumulan hidup penderita Depresi. Terlebih itu Roh Kudus mendoakan orang percaya kepada Allah Bapa. Sungguh sangat indah ! Tuhan Yesus mendoakan orang percaya kepada Allah Bapa sebagai perantara. Demikian juga Roh Kudus.

(5). Roh Kudus menguduskan penderita Depresi
Roh Kudus adalah Roh yang Kudus. Dan ketika Ia tinggal di dalam diri orang percaya, Ia menguduskan hidup orang percaya untuk hidup memuliakan Tuhan.

“Akan tetapi kami harus selalu mengucapkan syukur kepada Allah karena kamu, saudara-saudara, yang dikasihi Tuhan, sebab Allah dari mulanya telah memilih kamu untuk diselamatkan dalam Roh yang menguduskan kamu dan dalam kebenaran yang kamu percayai.” (2 Tes 2:13)

Dengan ada Roh Kudus yang hadir di dalam diri orang percaya maka penderita Depresi mempunyai iman bahwa Tuhan beserta. Penderita Depresi bersyukur bahwa Tuhan Allah beserta dan diam di antara kita yang kecil dan lemah itu. Ini sungguh luar biasa ! Sungguh menghiburkan. !

Penderita Depresi juga tidak perlu hidup dalam ketakutan sebab “Allah memberikan kepada kita bukan roh ketakutan melainkan roh yang membangkitkan kekuatan, kasih dan ketertiban.” (2 Tim 1:7).

Roh Kudus memberi kekuatan dan pengharapan bagi penderita Depresi “Semoga Allah, sumber pengharapan, memenuhi kamu dengan segala sukacita dan damai sejahtera dalam iman kamu, supaya oleh kekuatan Roh Kudus kamu berlimpah-limpah dalam pengharapan” (Rom 15:13)

Karena itu penderita Depresi, marilah menyadari Roh Allah yang diam di dalam dirimu ! Roh Kudus yang di dalam diri orang percaya itu mempunyai kuasa agar penderita Depresi hidup menaati Firman dan sesuai dengan kehendak Allah. “Kamu akan Kuberi hati yang baru dan roh yang baru di dalam batinmu dan Aku akan menjauhkan dari tubuhmu hati yang keras dan Kuberikan kepadamu hati yang taat. Roh-Ku akan Kuberikan diam di dalam batinmu dan Aku akan membuat kamu hidup menurut segala ketetapanKu dan tetap berpegang pada peraturan-peraturanKu dan melakukannya” (Yehz 36:26-27).

Roh Kudus akan membuat orang yang Depresi kembali kepada tujuan semula yaitu untuk memuliakan nama Tuhan Allah. Bagaimana memuliakan Tuhan Allah ? Dengan hidup sesuai dengan segala ketetapan Tuhan dan berpegang pada peraturan-peraturanNya dan melakukannya.

Ketika kita menaati perintahNya maka kita mengasihi Tuhan. Dan ketika kita mengasihi Tuhan maka Tuhan dimuliakan.

Ketika Tuhan Allah memimpin hidup kita melalui RohNya maka tujuannya adalah untuk namaNya. Ia membimbingku ke jalan yang benar oleh karena namaNya (Maz 23). Ketika kita dipimpin Tuhan maka semua itu untuk kemuliaan namaNya. Roh Kudus memimpin umatNya untuk memuliakan nama Tuhan.

6. Mengenal Nama-nama Allah sebagai menara pertolongan

“Nama TUHAN adalah menara yang kuat, ke sanalah orang benar berlari dan ia menjadi selamat.” (Amsal 18:10)

Nama Allah adalah menara yang kuat untuk pertolongan bagi orang Depresi. Pribadi-pribadi yang ada di dalam keadaan Depresi yang malang memerlukan sesuatu dimana mereka harus berpijak ketika mereka menghadapi pencobaan. Nama Allah adalah Allah itu sendiri. Doa Bapa kami dimulai dengan Bapa kami yang ada di dalam surga, dikuduskanlah namaMu. Dikuduskanlah namaMu berarti untuk memuliakan nama Tuhan yaitu sama dengan memuliakan Tuhan. Nama Allah adalah sakral dan melalui Alkitab, Allah sudah secara beranugeah menyatakan diriNya kepada orang-orang di waktu-waktu sulit dengan nama yang dengan situasi.

Ada beberapa nama Allah yang dimana kita mengerti maknanya dan kaitannya dengan pergumulan manusia :

a. El- Shaddai (God Almighty)

Nama ini muncul dan dinyatakan ketika Abraham dihadapi ketidak yakinan mengenai janji Allah mengenai keturunan di usianya yang tua. Ketika Abraham tidak yakin mengenai hal ini maka Allah menyatakan diriNya sebagai “I am El-Shaddai (Kej 17:1)”. El Shaddai diterjemahkan “God Almighty” tetapi sebenarnya lebih daripada itu maknanya yaitu “The Mighty Provider” “Yang mahakuasa penyedia”. Ini adalah nama Allah yang maha kuasa dan mempunyai kuasa untuk memelihara, memuaskan dan menyuplai. El Shaddai yaitu nama yang Allah nyatakan dalam periode patriak mengekpresikan apa yang Abraham dan Bapa-bapa patriak lainnya perlu untuk tahu : Allah mereka memelihara dan mempunyai kemauan dan kuasa untuk mendukung pemeliharaannya dengan tindakan yang mahakuasa.

El Shaddai yaitu Allah Maha Kuasa. Kata ini harusnya meyakinkan Abraham bahwa di dalam kelemahan dan ketidakmampuan ada Satu yang mampu melaksanakan janjiNya. Karena itu Abraham tidak perlu bergantung kepada dirinya atau keadaan hidup yang biasa. Bahkan hukum alam.

Ketika penderita Depresi menghadapi pergumulan dengan masalah yang besar dan merasa ia menghadapi kesulitan yang tidak mungkin dihadapi, maka janganlah takut ! Mengapa ? Sebab Ada El-Shaddai. Ada Tuhan yang Maha kuasa. Karena itu pasti ada jalan keluar dan Allah mampu untuk melaksanakan janjiNya walaupun sepertinya keadaan tidak mungkin. Ada kuasa Allah. Dia adalah Maha Kuasa. Kata Yesus: "Apa yang tidak mungkin bagi manusia, mungkin bagi Allah." (Luk 18:27)

b. Yehovah.

Ada satu nama Allah yang kalau kita mengerti maknanya maka orang yang malang menderita Depresi dan orang yang lemah imannya bisa memperoleh hiburan besar. Benar bahwa Allah adalah Mighty Provider atau El-Shaddai tetapi konsep ini tidak selalu memenuhi pusat masalah di dalam orang percaya yang lemah dan penuh ketakutan. Orang ini perlu diyakinkan bahwa Dia adakah Allah yang menjaga perjanjian.

Yehovah adalah nama yang secara khusus diasosiasikan dengan Allah di dalam perjanjian dengan umatNya. Yehovah adalah Allah yang berelasi dengan umatNya dan relasi ini adalah relasi yang berkomitmen seperti relasi suami dan istri.

Nama ini adalah hangat dan pribadi di dalam penggunaannya. Ketika Allah menciptakan langit dan bumi maka menggunakan kata Elohim (Allah) tetapi ketika Allah menciptakan manusia maka menggunakan kata Elohim Yahweh/Yehovah (Tuhan Allah). Nama Yehovah ini digunakan di dalam nuansa yang hangat dan pribadi.

Nama ini adalah bentuk dari kata kerja to be dari "Aku adalah Aku" "I am that I am" "I am because I am" "I will be that I will be". Karena ada beberapa kemungkinan maknanya penulis ini merujuk nama ini dengan arti dibawah frase "Who was, who is and who is to be". Yahweh adalah Pribadi yang sama dulu, sekarang dan selamanya. Karena itu boleh diandalkan dan boleh bergantung.

Nama ini adalah Nama diatas segalanya yang menekankan orang percaya bahwa Dia memegang janjiNya. Dapatkah penderita Depresi mempercayai Allah untuk melakukan apa yang Dia katakan di dalam FirmanNya ? Tentu karena Yehovah adalah Tuhan Allah dari perjanjian dan kasih setiaNya untuk selama-lamanya. Bersyukurlah kepada TUHAN, sebab Ia baik! Bahwasanya untuk selama-lamanya kasih setia-Nya.

(Maz 136:1)

Nama Yehovah ini mempunyai beberapa nama yang lebih detail. Dan marilah kita melihat beberapa arti nama Yehovah dalam kaitannya dengan kemalangan Depresi

i. Yehovah Jireh = "Yehovah will provide" "Allah yang menyediakan" (Gen 22:1-19)

Nama ini muncul ketika Tuhan Allah menyediakan kambing untuk Abraham sehingga Ishak boleh selamat. Allah adalah Allah yang menyediakan. Penderita Depresi mungkin menghadapi takut untuk maju di arah yang penuh pertanyaan, terlalu sulit dan mengancam. Allah yang menyediakan kambing untuk Abraham, yang menyediakan domba di Kalvari untuk mereka untuk penebusan dosa, juga akan menyediakan kebutuhan bagi penderita Depresi.

Ada lagu di dalam bahasa Inggris mengenai Jehovah Jireh

*Jehovah Jireh, My provideh
His grace is sufficient for me....2x
My God shall supply all my need
according to His riches in glory
He will send His angels charge over me.
Jehovah Jireh care for me*

Karena adanya Jehovah Jireh maka penderita Depresi tidak usah kuatir akan kebutuhan jasmani dan rohaninya bila dia hidup mencari Tuhan dan kehendakNya. Jangan kuatir akan kebutuhan fisik. Jangan kuatir akan kebutuhan makanan. Jangan kuatir akan kebutuhan pakaian. Jangan kuatir akan kebutuhan tempat tinggal. Jehovah Jireh tahu semuanya itu. Karena itu Yesus di dalam kotbah di bukit mengatakan “Jangan kamu kuatir!”. Tetapi carilah dahulu kerajaan Allah dan kehendakNya maka semua akan ditambahkan kepadamu (Mat 6:33).

ii. Jehovah Nissi = “Jehovah our Banner” – Tuhanlah panji-panjiku (Kel 17)

Kemenangan adalah apa yang penderita Depresi perlukan. Kemenangan atas musuh, pencobaan dan ujian-ujian. Bagaimana mereka dapat memenangkan perang ? Satu jalan dan hanya maju melalui peperangan dibawah bendera Allah. Ini berarti secara berani maju untuk menghadapi musuh kapan, diaman dan ketika Allah mengatakan dan menggunakan senjata dan strategi yang Dia perintahkan. Allah maju ketika benderaNya berkibar. BenderaNya berkibar ketika Firman dari perintahNya ditaati.

Penderita Depresi juga harus menyadari bahwa Allah adalah pahlawan perang (Kel 15:3). Tuhan berperang demi umatNya. Dan Dia juga memimpin peperangan di dalam menghadapi Depresi.

Ada nama-nama Allah yang bisa menjadi kekuatan bagi penderita Depresi antara lain

a. El- Roy = “God that seeth” - Allah yang melihat (Kej 16:13)

Cerita ini diambil dari cerita Hagar yang pergi mengembara sendirian. Ini cerita yang menguatkan bahwa nama ini memberikan pengharapan kepada Hagar modern yang berkelana sendiri. Dimana ada tempat tersendiri yang ada bahaya dan resiko yang tidak meyakinkan disetiap sudut maka anak Allah tidak sendiri. Allah melihat semua. Tuhan Allah adalah Tuhan yang maha tahu.

b. The Rock – Batu karang (Ul 32:1-43)

Batu karang adalah kokoh dan bertahan dan melindungi seperti gunung-gunung di Yerusalem. Allah adalah batu karang. Waktu dan kekacauan tidak dapat merubah Dia. MenaraNya diatas semua. Seringkali diam dan tenang tetapi selalu kuat dan Dia selalu menjadi tempat perlindungan yang tidak pernah gagal. Ini yang Penderita Depresi butuhkan. Batu karang tempat perlindungan. Jika penderita Depresi mengetahui Kristus sebagai juruselamatnya, dia mempunyai Kristus sebagai batu karang

c. Gembala (Mazmur 23)

Tuhan adalah gembalaku sudah tidak asing lagi bagi kita. Renungkanlah bahwa Tuhan adalah gembalaku maka aku tidak kekurangan.

d. Terangku dan keselamatanku

Tuhan adalah terang dan keselamatanku, kepada siapakah aku harus takut ? (Maz 27:1). Kalau Tuhan beserta dengan kita siapakah yang dapat melawan kita ?

B. Manusia dan pergumulannya

7. Manusia dan Tujuan Hidupnya

“Jika aku melihat langit-Mu, buatan jari-Mu, bulan dan bintang-bintang yang Kautempatkan: apakah manusia, sehingga Engkau mengingatnya? Apakah anak manusia, sehingga Engkau mengindahkannya? Namun Engkau telah membuatnya hampir sama seperti Allah, dan telah memahkotainya dengan kemuliaan dan hormat. Engkau membuat dia berkuasa atas buatan tangan-Mu; segala-galanya telah Kauletakkan di bawah kakinya: kambing domba dan lembu sapi sekalian, juga binatang-binatang di padang; burung-burung di udara dan ikan-ikan di laut, dan apa yang melintasi arus lautan” (Mazmur 8)

Di dalam dunia ini kita sebagai manusia perlu memiliki arti hidup. Tanpa arti dan tujuan hidup ini maka hidup ini akan serasa kosong. Hidup ini menjadi tidak bermakna. Hidup ini sia-sia tanpa tujuan hidup. Puji Tuhan ternyata hidup manusia itu ada maknanya. Hidup manusia itu ada tujuannya. Tetapi untuk mengerti makna hidup manusia, marilah kita melihat siapakah manusia itu.

Filsuf Yunani mengatakan bahwa “kenallah dirimu!”. Mengenal diri itu sesuatu yang penting. Karena dengan mengenal diri kita mengenal arti hidup, mengenal identitas, mengenal tujuan hidup dan mengenal realita. Ini benar-benar penting. Dan salah satu pertanyaan terpenting di dalam sejarah manusia adalah Apakah manusia ?.

Pandangan dunia orang dunia adalah naturalisme. Orang-orang sekuler yang menganut filsafat materialisme naturalisme tidak mempercayai adanya Allah. Orang naturalisme berpandangan bahwa alam semesta ini hanyalah materi yang tanpa adanya dunia supranatural. Bagi mereka alam semesta ini adalah natural saja. Untuk mendukung teori mereka mengenai alam semesta yang natural ini memerlukan teori untuk menjelaskan asal usul alam semesta dan asal usul manusia. Ini diperlukan supaya menunjang teori naturalisme menjadi satu wawasan dunia yang komprehensif. Maka untuk menunjang teori naturalisme adalah teori Evolusi atau teori Darwin.

Orang-orang naturalisme, kita sebut demikian, bukan orang-orang science/ilmu pengetahuan. Boleh disebut scientism tapi bukan science sebab ilmu pengetahuan yang sejati adalah milik Allah dan tidak bertentangan dengan Bible. Tetapi masalahnya orang-orang naturalisme mengatakan bahwa mereka adalah orang-orang yang berilmu pengetahuan dan berbeda dengan orang-orang agama yang tidak berilmu pengetahuan.

Benarkah bahwa berdasarkan ilmu pengetahuan asal mula kehidupan adalah dari evolusi ? Saya pernah menonton discovery yaitu siaran mengenai ilmu pengetahuan. Di sana diceritakan bahwa asal-usul manusia adalah dari monyet yang berkembang. Ini adalah teori evolusi. Benarkah demikian ? Benarkah bahwa teori ini adalah ilmu pengetahuan ?

Ingat bahwa apa yang dinyatakan di dalam teori evolusi adalah di luar alam fisik. Teori evolusi adalah beyond physical realm. Ini diluar ilmu pengetahuan. Sebab ilmu pengetahuan hanya berupa hal-hal yang fisik. Tetapi ini adalah pertanyaan filsafat. Jadi naturalisme dengan teori evolusinya mengajarkan filsafat mengenai asal usul manusia dan bukan mengajarkan ilmu pengetahuan. Ini mengajarkan metafisika. Di luar alam fisik.

Teori Darwin ini sebenarnya benar-benar berbahaya. Saya mempunyai saudara yang sejak kecil ke gereja tetapi kemudian sekolah ke Australia dan diajarkan teori Darwin.

Tetapi akhirnya dia menjadi tidak percaya Tuhan. Teori ini benar-benar berbahaya karena dapat membawa orang jauh dari Tuhan. Ini adalah teori ateis. Teori ini juga yang membuka ke arah relativisme moral bahkan kepada postmodern.

Bila manusia hanyalah sama dengan binatang. Lalu nilai-nilai bahwa manusia itu makhluk mulia menjadi hilang. Bila manusia sama seperti binatang maka nilai-nilai moral absolute menjadi hilang. Bila teori seleksi alam (natural seleksi benar) dan manusia adalah sama seperti binatang maka ada beberapa konsekuensi :

1. Tidak ada nilai absolut di dalam manusia karena manusia tidak ada nilai transendensi. Mengapa ? Sebab tidak ada standard. Manusia Survive dan menentukan nilai2nya sendiri
2. Perang antar etnis adalah seperti halnya hukum rimba. Pemusnahan satu suku terhadap yang lain tidak bisa dilarang. Sebab itu adalah seleksi alam. Yang lebih kuat akan menang.
3. Pemaksaan seksual di antara manusia tidak menjadi masalah karena binatang juga begitu. Bukankah manusia seperti binatang ?

Teori Darwin mengakibatkan hal-hal transenden menjadi hilang. Standard absolut menjadi hilang. Dan akibatnya adalah relativisme. Bahkan pendidikan dan etika pun menjadi pragmatis. Yang penting adalah yang bekerja. Sebab manusia adalah survive. Yang penting adalah yang bisa diterapkan. Tidak perlu nilai-nilai standard absolut.

Kesimpulannya adalah efek dari teori Darwin adalah sangat merusak sekali. Pepatah mengatakan bahwa ide mengakibatkan konsekuensi. Ide yang sudah jatuh ke dalam dosa mengakibatkan konsekuensi yang parah. Ide dualisme Decartes membuat parah. Ide Karl Marx mengenai komunis membuat parah. Dan Ide Darwinis mengenai evolusi juga membuat parah.

Benarkah manusia berasal dari binatang ? Benarkah binatang dan manusia itu setara ? Ada Beda manusia dengan binatang. Aristoteles seorang filsuf Yunani mengatakan bahwa manusia adalah makhluk yang berrasio. Rasio inilah yang membedakan manusia dengan binatang. Manusia bisa menganalisa, bisa merancang, bisa berargumentasi, bisa bikin rumus, bisa menghitung, bisa menggambar, bisa banyak hal. Dan ini berbeda dengan binatang bahkan sampai binatang yang dikatakan dekat dengan manusia yaitu monyet. Beda manusia dengan monyet : Monyet diberi mesin ketik suruh ketik karya Shakeshpre tetapi yang jadinya adalah bukan hanya ketik tidak karuan tetapi mesin ketiknya bisa dibanting. Monyet diberi banyak makanan dan diambil satu-satu makanannya tetapi dia cuek. Sampai makanannya tinggal sedikit baru dia gelisah dan marah. Tetapi manusia hilang uangnya sedikit sudah sadar dan bisa hitungan. Monyet dikandang tetapi manusia tidak pernah dikandang oleh monyet. Ini adalah qualitatif difference.

Seorang Filsuf dari Timur (China) yaitu Mencius mengatakan bahwa manusia adalah makhluk yang berhati nurani. Ini yang membedakan manusia dengan binatang. Manusia bisa ada rasa belas kasihan. Compassion. Ketika melihat yang sakit ikut merasakan sakit. Ketika melihat yang menderita ikut sedih. Manusia yang tidak berhati nurani adalah lebih jahat dari binatang. Sebab manusia sudah jatuh ke dalam dosa.

Karena manusia dengan binatang itu berbeda maka teori evolusi itu salah. Ada perbedaan antara yang benda hidup dan benda mati. Hewan dan tumbuhan. Hewan dan manusia. Ini semua berbeda kategori. Teori evolusi mengenai perubahan struktur adalah salah.

Apakah adanya perubahan ? Mikroevolusi benar. Mahluk hidup dalam taraf tertentu bisa berubah tetapi perubahan minor. Misalnya berubah warna. Tetapi makroevolusi itu salah. Ayam tetap ayam. Walaupun berubah warna tetap ayam. Nyamuk tetap nyamuk. Walaupun sayapnya berubah bentuk tetap nyamuk strukturnya. Kerbau tetap kerbau. Anjing tetap anjing. Walaupun kawin campur tetap anjing. Tidak pernah ada dari nyamuk menjadi kerbau. Dari kodok menjadi buaya. Tidak ada makroevolusi. Yang ada hanyalah mikroevolusi.

Tetapi bila kita menyelidiki bahwa hewan sudah diciptakan dengan struktur dan tatanan di dalam tubuh mereka. Ini adalah satu sistem. Satu sistem ini satu integrasi. Dan kalau ada penambahan organ maka mengganggu sistem secara keseluruhan dan ini tidak mungkin. Dengan adanya penemuan DNA maka jelaslah bahwa ini juga seharusnya menggagalkan teori evolusi. Mengapa ? Sebab dengan adanya teori DNA maka sebenarnya di dalam DNA setiap mahluk itu berbeda-beda dan adanya sistemnya sendiri-sendiri. DNA manusia berbeda dengan DNA monyet. DNA monyet berbeda dengan DNA kuda. Dsb. Dan perubahan bentuk DNA itu tidak mungkin.

Di dalam evolusi yang jelas adalah bahwa kalau benar adanya perubahan besar di dalam struktur maka adanya mutasi.

Kalau adanya mutasi. Mutasi itu membuat sesuatu makin buruk bukan semakin improve. Dan mutasi juga tidak mengubah bentuk menjadi bentuk yang lain. Ini teori dari film Kartun Kura-kura Ninja. Mutasi itu merusak satu bentuk menjadi bentuk yang sama yang ada cacatnya. Tetapi tidak merubah bentuk menjadi lebih sempurna. Bukan evolusi tapi deform.

Kemudian faktor kedua yang tidak mungkin dari teori evolusi adalah adanya mata rantai yang putus. Kalau bentuk manusia berevolusi dari kera, kenapa tidak ada fosil yang betul-betul secara nyata menggambarkan perubahan yang mulus dari satu bentuk ke bentuk yang lain. Disini adanya kehilangan mata rantai. Mana bukti yang mengatakan adanya satu mata rantai yang berubah ke mata rantai yang lain ? Kalau betul ada bukti fosil itu, mana ?

Kalau bukan dari evolusi :Lalu dari manakah asal manusia ? Apa itu manusia ?

Alkitab mengajarkan bahwa Allah menciptakan manusia menurut gambar dan rupaNya. Allah berkata, “mari kita mencipta manusia menurut gambar dan rupa kita.” Manusia diciptakan pada urutan yang terakhir dalam proses penciptaan. Bila dilihat dari urutan, yang terakhir biasanya yang paling kecil dan yang paling tidak penting. Tetapi dalam hal ini terbalik. Manusia sebagai ciptaan dalam urutan terakhir itu paling penting, karena manusia diciptakan dengan tujuan untuk menikmati segala sesuatu yang telah diciptakan sebelumnya. Disini kita melihat urutan itu memberikan interpretasi. Dalam perjanjian baru dalam kolose 1:4 segala sesuatu dicipta bagi manusia.

Di dalam Kej 1:26 dikatakan bahwa marilah Kita. Siapakah kita ? Mengapa ada kata plural/jamak yaitu Kita. Siapakah kita ini ? Apakah Allah dengan malaikat ? Bukan ! Sebab Allah berbeda dengan malaikat. Tidak mungkin menjadikan manusia menurut gambar dan rupa kita yaitu Allah dan malaikat. Allah pencipta sedangkan malaikat yang dicipta. Maka sebenarnya Kita disini adalah Allah Tritunggal. Di dalam Kitab Kejadian ini sudah ada hint mengenai Allah Tritunggal. Pertama di dalam kata Elohim yang jamak dan kata bara yang tunggal. Kemudian di dalam kata Kita pada waktu menciptakan manusia. Ini adalah Allah Tritunggal.

Alkitab mengajarkan bahwa manusia diciptakan menurut gambar dan rupa Allah. Apa maksudnya ? Manusia bukan binatang. Tetapi juga bukan malaikat. Bukan juga Allah. Kita sebagai manusia harus menemukan posisi kita yang tepat. Siapakah kita ?

Manusia adalah gambar dan rupa Allah. Karena itu manusia mempunyai tujuan hidup. Apa tujuan hidup manusia ? Westminster Shorter Catechism mengatakan bahwa tujuan hidup manusia adalah untuk memuliakan Allah dan menikmatiNya.

Arti gambar dan rupa Allah.

1. Allah adalah sumber hidup manusia

Manusia mempunyai satu induk atau satu asal dari Allah. Kita dicipta seperti Dia. Ini berarti kalau kita tidak beres karena kita tidak ingat lagi bagaimana seharusnya kita seperti Dia. Manusia tidak hanya berpusat pada diri sendiri, tetapi harus kembali kepada Allah, harus menyelesaikan segala kesulitan disana.

2. Memuliakan Allah adalah tujuan hidup manusia

Manusia seperti Allah mengajarkan kepada kita bahwa hidup manusia mempunyai tujuan. Ini menandakan manusia mempunyai makna hidup. Hidup kita ini bermakna. Manusia seperti Allah, berarti kita harus memperbaiki hidup kita sehingga seperti Allah pencipta kita. Allah adalah Alfa dan Omega, juga titik awal dan titik akhir kita. Sehingga dari permulaan kita berasal dari Dia dan berlangsung proses hidup untuk menyenangkan hati Tuhan. Kita harus memuliakan Allah, sebagai Pendorong, Penentu, dan Penghakim terhadap tindak tanduk yang kita lakukan. Seharusnya Allah menjadi tujuan, karena kita diciptakan menurut gambar dan rupa Allah.

3. Manusia harus meneladani Allah sendiri

Berarti kita seharusnya melihat dengan jelas dan meneladani Allah sendiri.

Yesus yang pernah mengunjungi sejarah menjadi standar hidup kita manusia. Kita meneladani Dia.(matius 11;28-29). Kita dipanggil untuk menyerupai Kristus di dalam moral kita.

Allah itu suci, kita harus suci. Allah itu baik, kita harus baik. Allah itu kasih, kita harus mengasihi. Allah itu adil, kita harus adil. Allah itu mulia, hidup kita harus mulia. Allah itu sabar, kita harus sabar. Allah itu bijaksana, kita harus bijaksana. Allah itu penuh belas kasihan, kita harus penuh belas kasihan. Allah itu pengampun, maka kita juga harus pengampun. Sifat moral Allah harus kita tiru.

Mengapa mempelajari mengenai Allah itu sangat penting ? Karena pengenalan diri Allah adalah sumber dan dasar dari etika. Ketika kita mengenal Allah maka kita dipanggil untuk meneladaniNya. Allah adalah dasar etika.

4. Manusia seperti Allah tetapi bukan Allah

Manusia diciptakan menurut gambar dan rupa Allah berarti manusia seperti Allah, tetapi manusia bukan Allah.

Sebagai gambar dan rupa Allah, manusia adalah ciptaan yang Hina. Gambar dan rupa Allah tidak sama dengan Allah. Hanya gambar. Representasi dari Allah. Kehinaan kita lebih nyata ketika membentuk Adam bukan dengan emas atau perak, berlian atau batu rubi tetapi dengan debu tanah. Ia adalah sosok dari tanah liat. Ini menandakan semua orang rapuh dan hina bila dibandingkan dengan Allah. Sebelum mengenal dosa, manusia hanya sosok dari tanah liat.

Sebagai gambar dan rupa Allah, manusia adalah makhluk yang mulia. Kita hanyalah gambar tetapi gambar ALLAH. Allah memutuskan untuk menjadikan manusia sebagai

ciptaan yang mempunyai nilai dan kemuliaan yang tidak ada bandingnya. Nilai diri kita tidak terletak pada keadaan eksternal kita. Pada kekayaan, talenta, kecakapan, karir, pekerjaan, kemapanan, kesehatan, dll. Allah, Sang Pencipta mengatakan bahwa kita adalah gambar dan rupaNya – gambar dan rupa yang Agung, dengan harkat yang ditetapkan secara ilahi. Kita berharga karena mempresentasikan tahta Kerajaan Allah di bumi. Kaya miskin, terpelajar atau tidak, menarik atau tidak – Anda adalah gambar Allah.

Karena kita adalah gambar dan rupa Allah maka kita berharga dan hidup kita bermakna. Nilai diri kita berasal dari dalam diri kita yaitu sebagai gambar dan rupa Allah. Ini bukan dari luar. Di dalam dunia yang sudah jatuh dalam dosa ini, kita manusia mengerti nilai mereka yang tidak benar. Kita cenderung menilai dari pada yang terlihat seperti: Fisik : Tinggi, pendek, gemuk, kurus, cantik, jelek; Pekerjaan : Supir, Pembantu, Pegawai negeri, Pegawai kantor, pelajar ; Status sosial : Kaya, miskin

Tetapi siapakah kita itu tidak tergantung kepada fisik kita atau pekerjaan kita atau status sosial kita. Semua itu yang diluar. Semua itu predikat. Ingat tidak di dalam pelajaran bahasa Indonesia dibedakan antara Subjek dan Predikat

Seringkali manusia menilai dirinya, sesamanya melalui predikat dan bukan subjeknya. Tetapi yang lebih penting adalah subjeknya. Jadi siapakah saya ? Siapa saya itu tidak ditentukan apa yang saya lakukan. Tetapi siapa saya yang menentukan apa yang saya lakukan. Kita itu bernilai.

Dalam kaitan dengan penderita Depresi, penderita adalah mahluk yang mulia dan tidak boleh menghina diri. Hidup kita ini bernilai karena itu kita tidak boleh sampai bunuh diri. Nilai diri kita adalah karena kita adalah gambar dan rupa Allah.

Karena manusia gambar dan rupa Allah, kita tidak boleh menghina manusia. Kita juga tidak boleh menghina diri. Kita tidak boleh minder. Dalam hal ini saya juga termasuk seorang yang minder. Tetapi saya tahu bahwa saya adalah mahluk yang mulia karena saya gambar dan rupa Allah. Hidup kita adalah untuk Tuhan Allah dan berharga.

8. Manusia dan problemanya

*“Karena semua orang telah berbuat dosa dan telah kehilangan kemuliaan Allah”
(Rom 3:23)*

Sekarang kita akan membahas mengenai permasalahan yang dihadapi manusia. Alkitab mengatakan bahwa Tuhan Allah menciptakan manusia menurut gambar dan rupa Allah. Manusia dicipta menurut gambar dan rupa Allah itu berarti manusia ada miripnya dengan Tuhan Allah. Manusia diciptakan untuk menyerupai Allah. Manusia dapat berpikir dan mempunyai rasio. Manusia dapat merasakan. Manusia dapat bertindak sesuai dengan kehendak bebasnya. Alkitab mengajarkan bahwa Allah menciptakan manusia dari debu tanah dan juga dari nafas Allah. “ketika itulah TUHAN Allah membentuk manusia itu dari debu tanah dan menghembuskan nafas hidup ke dalam hidungnya; demikianlah manusia itu menjadi makhluk yang hidup.” (Kej 2:7)

Manusia ada bagian tubuh dan juga ada bagian jiwa atau rohani yang dicipta segambar dengan Allah. Setelah Tuhan Allah menghembuskan nafasNya kepada manusia maka manusia pertama yaitu Adam menjadi mahluk yang hidup. Manusia menjadi mahluk yang hidup secara fisik maupun secara rohani. Fisik dan Rohani dapat dibedakan di dalam manusia tetapi tidak dapat dipisahkan. Manusia pertama hidup secara fisik. Manusia juga

hidup secara rohani. Manusia memiliki tubuh. Manusia juga memiliki otak untuk berpikir. Secara fisik Otak manusia itu mirip seperti komputer dan pikiran manusia itu seperti program komputer. Sebuah komputer tidak bisa berpikir tanpa sebuah program dan sebuah program tidak bisa jalan tanpa komputer. Manusia memerlukan otak fisik untuk mengontrol gerakan dan respon dan manusia juga memerlukan pikiran untuk membuat analisa dan menilai.

Dengan pembagian manusia menjadi bagian yang fisik yaitu tubuh dan yang rohani yaitu jiwa maka ketika melihat manusia yang sakit Depresi harus melihat kedua bagian itu. Problemanya dapat berasal dari bagian tubuh yaitu secara organik. Ini dapat diakibatkan oleh karena kerusakan di dalam otak, atau karena ketidak seimbangan cairan kimiawi di otak.

Bila kita memakai analogi komputer maka ada kerusakan secara fisik pada komponen komputer yang perlu diperbaiki supaya komputer bisa berjalan dengan baik.

Namun masalahnya dapat berasal dari bagian rohani yaitu di dalam hati dan pikiran (non organik). Problem ini bisa berasal dari persepsi yang secara serius salah mengenai realita, bisa juga karena pola hidup, bisa juga merupakan kamufase atau bisa juga karena hati nurani yang takut dan khawatir.

Bila kita memakai analogi komputer maka ada kerusakan di bagian program sehingga komputer dan programnya tidak berjalan dengan baik. Ini bisa karena kerusakan programnya atau juga karena virus yang harus dibasmi. Selain problema secara organik dan nonorganik, problemanya dapat juga terjadi kedua-duanya yaitu secara organik dan nonorganik secara bersamaan.

Karena problema Depresi dapat secara fisik ataupun rohani. Maka perlu dilihat dari mana problema ini berasal. Perlu pergi ke dokter untuk menyelesaikan masalah secara jasmaniah dan perlu datang ke Tuhan Allah untuk menyelesaikan masalah secara rohaniyah baik secara pribadi atau melalui rohaniawan. Ini tentunya memerlukan proses yang tidak bisa secara cepat terselesaikan. Pada buku ini akan lebih fokus menyelesaikan problema manusia secara kerohanian disamping fisik yang memerlukan obat karena problema rohani ini adalah yang lebih utama dan mendasar dari manusia.

Bagaimana membedakan antara problema fisik dan rohani ?

Gejala-gejala fisik adalah :

1. Insomnia atau hipersomnia
2. Perubahan berat badan yang mencolok
3. Merasa tidak bisa tenang atau menjadi lamban
4. Kelelahan dan kehilangan tenaga
5. Sulit berkonsentrasi
6. Merasa terasing dari hal-hal yang dahulu dianggap indah dan menyenangkan
7. Merasa sedih, murung dan tertekan

Gejala-gejala spiritual adalah :

1. Rasa malu
2. Rasa bersalah
3. Rasa takut
4. Tidak bersyukur
5. Tidak dapat mengampuni
6. Keputusanasaan

7. Ketidakpercayaan
8. Kemarahan

Hidup secara rohani

Manusia pertama hidup juga secara rohani. Hidup secara rohani berarti manusia hidup di dalam persekutuan dengan Allah pencipta jiwa manusia. Manusia hidup berelasi dengan sumber kehidupan yaitu Tuhan Allah. Permulaannya manusia yang hidup di dalam persekutuan dengan Allah itu dimiliki Tuhan, aman dirinya dan berarti/signifikan hidupnya. Tuhan juga memenuhi kebutuhan jiwa manusia yang mendasar. Kebutuhan dasar jiwa manusia yaitu untuk diterima/dimiliki, keamanan diri dan signifikansi diri/arti hidup dipenuhi di dalam Tuhan.

Manusia pertama yaitu Adam dan Hawa ada relasi dengan Allah dan merasa dimiliki oleh Tuhan. Adam dan Hawa juga ada di dalam hubungan saling memiliki dan saling menerima dan saling mengasihi. Hubungan manusia dengan Allah ada di dalam hubungan yang harmonis. Hubungan Adam dan Hawa juga ada di dalam kasih.

Manusia pertama juga aman karena semua yang manusia perlukan sudah Allah sediakan bagi mereka. Mereka aman jiwanya karena ada di dalam damai dengan Allah. Jiwa mereka benar-benar tenang dan damai.

Selain aman jiwanya maka manusia juga mempunyai hidup yang signifikan dan berarti. Manusia mempunyai hidup yang berarti karena manusia diciptakan memiliki tujuan yang Allah tetapkan. Allah memerintahkan manusia untuk beranak-cucu dan menguasai bumi. Karena ketetapan Allah bagi hidup manusia maka hidup manusia mempunyai arah dan tujuan yang signifikan dan berarti. Manusia juga diciptakan untuk memuliakan penciptanya karena itu hidup manusia itu ada di dalam arti hidup yang bermakna yaitu untuk memuliakan Tuhan Allah.

Pada mulanya manusia hidup dan hidupnya berarti dan memuliakan nama Tuhan. Alkitab kemudian mencatat mengenai kehidupan manusia pertama. Tuhan Allah menetapkan manusia pertama di taman Eden untuk mengusahakannya dan memelihara taman itu. Tuhan Allah memerintahkan manusia supaya mereka boleh makan semua pohon yang di taman ini namun mereka tidak boleh memakan buah dari pohon pengetahuan baik dan jahat karena bila mereka makan maka mereka akan mati. Namun Alkitab mencatat bahwa manusia ternyata melanggar Firman Tuhan ini. Iblis yang menyamar sebagai ular menggoda Hawa. Iblis menggoda Hawa untuk makan buah pengetahuan baik dan jahat karena bila manusia memakan buah itu maka manusia akan terbuka matanya dan menjadi seperti Allah. Hawa ternyata tergoda oleh bujukan iblis dan ketika ia melihat buah itu hatinya tertarik dan ia mengambil buah itu beberapa dan makan. Kemudian Hawa juga memberikan buah itu kepada Adam yang kemudian makan juga. Inilah dosa pertama manusia yaitu Adam dan Hawa melanggar perintah Tuhan.

Melanggar Firman Tuhan adalah dosa. Dosa adalah melanggar aturan yang Tuhan sudah tetapkan. Dosa menjadi tragedi terbesar umat manusia dan merupakan problema utama manusia di dalam dunia ini. Firman Allah berkata bahwa bila manusia pertama makan buah pohon pengetahuan baik dan jahat mereka akan mati. Akibat mereka makan yaitu mereka menjadi mati. Secara fisik mereka akan mati secara proses. Sekarang mereka hidup secara fisik tetapi mati secara rohani. Setiap manusia yang lahir di dalam dunia ini adalah lahir secara fisik tetapi sudah mati secara rohani. Mati secara rohani berarti manusia kehilangan hidup dari sumber hidup yaitu Tuhan Allah. Manusia kehilangan persekutuan

dengan Allah. Karena itu Allah mengusir manusia dari taman Eden. Terjadilah permusuhan antara manusia dengan Allah. Akibat dari dosa maka Tuhan menghukum manusia dan manusia menderita. Perempuan akan sangat susah payah saat mengandung dan dengan kesakitan saat melahirkan sedangkan laki-laki akan mencari rejeki dengan susah payah dari tanah seumur hidupnya. Dosa manusia pertama ini diwariskan kepada keturunannya.

Apa pengaruh dosa di dalam jiwa manusia ? Di dalam pikiran manusia, manusia kehilangan pengenalan akan Allah. Manusia menjadi kehilangan persepsi yang benar mengenai realitas yaitu mengenai Allah, diri mereka sendiri dan juga alam semesta ini. Manusia menjadi bodoh dan gelap pikirannya. Pikiran manusia menjadi sia-sia. Pikiran manusia menjadi gelap karena kehilangan relasi dengan Allah. Manusia mengetahui sesuatu mengenai Allah tetapi tidak ada relasi dengan Dia. Kemudian ada akibat dosa secara emosi. Ketika manusia jatuh ke dalam dosa, manusia menjadi takut dan kuatir. Emosi pertama yang diekspresikan manusia yang jatuh adalah ketakutan. Ketakutan menjadi emosi yang mendominasi manusia. Bila kita kembali kepada penderita sakit psikis, maka kita akan sering melihat bagaimana sebenarnya takut dan kuatir itu menguasai hidup mereka. Takut ini adalah karena kejatuhan manusia dalam dosa.

Emosi yang dihasilkan oleh manusia yang berdosa juga adalah malu. Sebelum Adam dan Hawa jatuh dalam dosa mereka telanjang dan tidak malu namun setelah jatuh dalam dosa mereka merasa malu dan menutupi ketelanjangan mereka. Banyak orang menutupi diri mereka yang paling dalam karena takut orang lain melihat diri mereka sebagaimana mereka ada. Karena itu banyak manusia yang memakai topeng-topeng untuk menutupi rasa malu ini. Manusia merasa kuatir, gelisah, curiga, takut bila dirinya diketahui orang lain karena mereka takut dilukai dan tidak diterima. Di dalam psikologi modern dikenal dengan istilah mekanisme pertahanan (defense mechanism) yaitu upaya manusia untuk mempertahankan dirinya dari pada orang lain supaya dia aman. Manusia menganggap manusia lain sebagai sesuatu yang mengancam karena mereka dapat melihat ketelanjangan dirinya. Dan terutama perasaan malu dan takut ini adalah karena takut kepada Allah yang mahakudus dan diri manusia berdosa.

Emosi negatif lainnya yang manusia berdosa alami adalah rasa bersalah. Adam dan Hawa ketika berdosa menjadi takut dan bersembunyi. Semua ini karena Adam bersalah dihadapan Allah yang kudus. Hatinya merasa tidak tenang. Hatinya dipenuhi takut dan rasa bersalah. Bersalah menghasilkan rasa bersalah. Demikianlah orang yang ada di dalam dosa. Iblis dan hati nuraninya selalu menuduh dirinya yang berdosa. Hukum Allah yang ada di dalam hati manusia menghakimi manusia sehingga manusia berdosa merasa bersalah karena dosanya. Karena itu manusia tidak akan bisa merasa tenang sampai dia berdamai dengan Tuhan.

Sebelum manusia jatuh dalam dosa, kebutuhan dasar jiwa manusia untuk diterima/dimiliki, aman dan hidup berarti semuanya dipenuhi di dalam Tuhan. Tetapi setelah jatuh dalam dosa semua ini kebutuhan dasar jiwa manusia ini, semua ini menjadi tidak terpenuhi. Kebutuhan untuk diterima dan dimiliki digantikan dengan penolakan. Sebelum jatuh ke dalam dosa, Adam memiliki kebutuhan untuk dimiliki sebab dia milik Allah dan dipenuhi di dalam persekutuan yang intim dengan Allah di dalam taman. Allah juga memenuhi kebutuhan Adam dengan memberikannya Hawa sebagai penolong.

Sejak Adam dan Hawa jatuh dalam dosa, mereka terasing dari Allah dan juga dengan satu sama lain. Relasi harmonis dengan Allah menjadi hilang dan diganti dengan permusuhan. Demikian juga relasi dengan sesama juga menjadi rusak. Adam mulai

menuduh Hawa yang bersalah untuk membela dirinya ketika Tuhan menanyakan apakah Adam makan buah pengetahuan baik dan jahat. Relasi manusia dengan manusia menjadi rusak. Manusia menjadi terasing dengan Tuhan dan dengan sesamanya. Manusia bermusuhan dengan Tuhan dan dengan sesamanya.

Bila kita kembali melihat kepada manusia yang mengalami penyakit psikis, ada diantara mereka yang merasakan rasanya terasing dengan sesama. Karena itu banyak diantara para penderita sakit psikis yang menarik diri dari lingkungan sosial. Ada diantara mereka yang takut dengan sesamanya karena takut dilukai jiwanya. Ada juga diantara mereka yang menjadi agresif dan sering melukai sesamanya namun sebenarnya diri mereka sendiri juga dipenuhi dengan rasa takut dan luka di dalam batinnya. Mengapa manusia takut kepada manusia lain? Karena takut orang lain menelanjangi dan mempermalukan; karena takut orang lain menolak, menertawakan atau menghina; Karena takut orang lain menyerang, menindas atau mengancam.

Selain relasi dengan Tuhan dan orang lain menjadi tidak harmonis maka relasi diri dengan diri juga menjadi tidak harmonis. Manusia itu begitu unik sehingga ia mempunyai relasi dengan dirinya sendiri (intrapersonal). Di dunia ini begitu banyak orang yang membenci dirinya sendiri. Begitu banyak orang yang tidak menerima dirinya sendiri bahkan sering menghakimi diri. Begitu banyak orang yang menyiksa diri bahkan bisa sampai bunuh diri. Ini adalah efek kejatuhan di dalam dosa.

Efek lain dari manusia yang jatuh dalam dosa adalah rasa tidak berdosa digantikan menjadi rasa bersalah dan malu. Banyak psikolog setuju bahwa manusia pada umumnya sekarang menderita dari rasa berharga diri (self-worth) yang miskin. Mungkin kita pernah mendengar seorang artis yang kaya, cantik, banyak digemari orang, terkenal namun ternyata mati bunuh diri. Mengapa begitu? Dulu saya menggemari serial silat "Pendekar Pemanah Rajawali" dengan jagoannya "Kwee ceng". Di dalam film itu, pemeran sebagai istrinya Kwee Ceng yang bernama Oey Yong adalah seorang wanita muda yang cantik jelita, lincah dan menarik hati. Nama aslinya Ung Mei Ling. Sekilas orang dunia memandang bahwa bila seseorang cantik, lincah, menarik, kaya, terkenal maka hidupnya sukacita dan berarti. Tetapi saya mendengar kabar buruk bahwa artis ini bunuh diri karena pacarnya suka sama orang lain. Mengapa dia bunuh diri? Sebab rasa harga diri itu bukan dari talenta, kepintaran, kecantikan/rupa. Rasa harga diri ini adalah masalah identitas diri.

Manusia yang berdosa berusaha memenuhi kebutuhan dasar mereka yaitu penerimaan, keamanan diri dan signifikansi diri/arti diri. Manusia berdosa mencari untuk memenuhi kebutuhannya di dalam dunia, daging dan iblis. Ada manusia yang mencari pemenuhan kebutuhan dasarnya di dalam kekayaan, kedudukan, status sosial, kepintaran, talenta, pengetahuan, bijaksana, filsafat, agama, pasangan hidup, seks, kesenangan, dll. Namun di dalam hatinya manusia berdosa tidak puas karena kepenuhan kebutuhan dasar ini hanya ada di dalam Tuhan. Jiwa manusia tidak bisa tenang sampai bertemu dengan Tuhan Allah. Manusia perlu berdamai dengan Tuhan Allah.

Manusia hanya merasakan damai sejahtera dan hidup benar jika dia hidup sesuai dengan tujuan hidup yang ditetapkan Tuhan Allah. Yaitu untuk memuliakan nama Tuhan Allah.

9. Pemulihan tubuh

“ketika itulah TUHAN Allah membentuk manusia itu dari debu tanah dan menghembuskan nafas hidup ke dalam hidungnya; demikianlah manusia itu menjadi makhluk yang hidup.” (Kej 2:7)

Manusia terdiri dari tubuh dan jiwa. Pada bab-bab berikutnya akan diajarkan mengenai pemulihan di bagian rohani (jiwa) di dalam Kristus dan pada bab ini akan dijelaskan mengenai pemulihan di bagian fisik (tubuh). Kita perlu mempunyai keseimbangan di dalam melihat hal ini. Manusia terdiri dari tubuh dan jiwa/roh.

Satu hal yang perlu kita ingat yaitu bahwa tidak semua penyakit di dalam dunia ini yang Tuhan akan sembuhkan. Banyak penyakit yang Tuhan ijinkan terjadi di dalam dunia di mana Tuhan tidak menyembuhkannya. Sembuh tidaknya suatu penyakit itu karena kedaulatan Tuhan dan kita tidak bisa memaksanya. Tetapi paling penting adalah kemuliaan Tuhan dinyatakan. Kadang-kadang dengan pergumulan dan proses penderitaan disana ada ujian dan hasilnya adalah Tuhan dimuliakan.

Tetapi ada juga penyakit yang Tuhan sembuhkan. Kadang proses kesembuhan tidak terjadi secara seketika tetapi melalui proses bahkan ada yang proses jangka panjang. Tapi puji syukur bahwa ada banyak penyakit di dunia ini yang dapat disembuhkan oleh kedokteran modern dan obat-obatan.

Sebelum masuk lebih dalam untuk mengobati sakit psikis maka harus dibedakan penyakit psikis tipe organik (masalah fisik, biologis) dan tipe non-organik (masalah pikiran, jiwa). Masalah organik memerlukan pengobatan secara medis sedangkan masalah non-organik memerlukan perubahan hati dan pikiran serta pertobatan. Sebenarnya saya percaya bahwa kebanyakan masalah psikis manusia adalah karena masalah non-organik yaitu mengenai rohani. Namun tetap kita tidak bisa memungkiri bahwa ada tipe masalah psikis yang organik.

Secara ilmu pengetahuan modern, sakit psikis *organik* dengan depresi tipe Unipolar dapat disembuhkan. Para penderita depresi Unipolar (atau biasa disebut depresi mayor / depresi yang biasa) mungkin perlu memakan obat-obatan anti-depressant dalam jangka waktu tertentu supaya menyeimbangkan hormon di dalam otaknya. Di dalam otak manusia itu seperti ada aliran listrik. Otak bekerja mengirimkan informasi berupa impuls listrik dari neuron ke neuron melalui hormon-hormon neurotransmitter. Hormon di dalam otak ini bila kekurangan maka dapat mengakibatkan ketidak seimbangan kimiawi di dalam otak dan mengakibatkan gangguan. Salah satu hormon yang paling penting adalah hormon serotonin yang berkaitan dengan mood dan perasaan. Bila kekurangan hormon ini dapat mengakibatkan gangguan perasaan. Efek kekurangan Serotonin tidak hanya berupa depresi saja tetapi nafsu makan yang tak terkendali, gangguan obsesif kompulsif, autisme, bulimia, fobia sosial, sindrom pra haid, cemas, panik, migren, skizofrenia, bahkan kekerasan ekstrem. Bila kekurangan serotonin perlu mengkonsumsi obat-obatan antidepressant untuk menambah hormon yang kurang. Ketidakseimbangan hormon dopamine dapat mengakibatkan schizofrenia

Obat-obat anti depresant yang ada adalah :prozac, zoloft, paxil, luvox, effexor, serzone, remeon, wellbutrin, ritalin. Satu saat penderita dapat pulih total dari depresi ini dan tidak perlu mengkonsumsi lagi obat-obatan. Tetapi hal ini bukan berarti tidak ada kemungkinan di masa depan untuk terulang kembali depresinya.

Ada lagi depresi organik tipe manik atau seringkali disebut Depresi tipe Bipolar. Depresi bipolar adalah penyakit tubuh, bersifat biologis dan dapat dibantu dengan obat-obatan. Penderita depresi bipolar ini perlu memakan obat untuk menstabilkan emosinya yang naik turun. Pilihan obat untuk pengobatan penyakit ini adalah lithium carbonate. Ada beberapa kasus dimana obat perlu dikonsumsi namun ada kasus dimana obat dapat tidak perlu dikonsumsi dan boleh dihentikan setelah periode tertentu.

Satu hal yang perlu diperhatikan bahwa ketika sakit di dalam tubuh mempengaruhi jiwa maka hal sebaliknya juga terjadi. Pikiran yang tidak benar dapat mengakibatkan tubuh sakit (sering disebut penyakit psikosomatis). Penelitian memberitahukan bahwa banyak sekali sakit yang diderita orang itu bukan karena sakit itu sendiri tetapi karena masalah di dalam hati pikiran. Demikian juga Dengan depresi. Karena itu perubahan pikiran yang akan dijelaskan pada bab-bab berikutnya perlu dilakukan. Dengan perubahan hati pikiran dapat mengakibatkan perubahan kimiawi juga di dalam tubuh penderita. Bagaimana cara kita berpikir dan apa yang kita pilih untuk percayai dapat benar-benar mengubah biokimia. Banyak orang yang pikirannya diperbaharui dan akhirnya tidak memerlukan obat-obatan lagi. Dengan kata lain, mereka menjadi pulih total.

Dengan analogi komputer, otak kita diandaikan dengan perangkat keras dan pikiran kita dengan perangkat lunak. Kecenderungan dunia Barat adalah mengasumsikan masalah kejiwaan atau emosional terutama disebabkan karena kerusakan tubuh atau masalah perangkat keras. Perangkat lunak yang terbaik sekalipun tidak dapat dioperasikan bila komputernya dimatikan atau bila sedang rusak. Akan menjadi satu tragedi bila seorang konselor Kristen atau pendeta yang saleh menolong penderita yang sakit secara fisik tanpa memberi perhatian pada aspek medis. Sebaliknya sama tragisnya bila dokter berpendapat bahwa ia dapat menyembuhkan orang secara total dengan pengobatan medis saja. Minum obat untuk menyembuhkan tubuh yang sakit memang wajar, tetapi minum obat untuk menyembuhkan masalah jiwa itu sia-sia. Jadi perlu keseimbangan memandang apa problema masalah sesungguhnya. Apakah itu masalah pikiran atau masalah tubuh ? apakah itu masalah organik atau non-organik ?

Dan terakhir saya ingin menjelaskan sakit psikis yang disebut skizofrenia (schizophrenia). Secara ilmu pengetahuan modern, sakit psikis jenis seperti schizophrenia (tipe organik, biologis) ini belum ada obat penyembuhnya sampai sekarang. Obat penenang (anti-psychotic) diberikan untuk menekan gejala yang timbul sehingga gejala ini tidak terlalu mengganggu dan penderita dapat hidup lebih produktif. Obat ini untuk menekan gejala halusinasi secara visual atau auditorial, gejala delusi (pikiran yang tidak realita), dan gejala menjauh dari sosial. Di dalam statistik orang yang menderita schizophrenia sembuh satu orang dari lima orang setelah melewati pengobatan jangka panjang (10-20 tahun). Banyak kasus schizophrenia tipe organik ini penderita perlu mengkonsumsi obat penenang bahkan bisa sampai seumur hidupnya. Sakit psikis jenis ini seperti penyakit darah tinggi yang memerlukan obat untuk menurunkan darahnya. Walaupun demikian obat itu tidak menyembuhkan tetapi hanya menekan gejala saja.

Gejala-gejala skizofrenia secara fisik adalah

> Gejala tambahan (positif)

1. Halusinasi

Mendengar atau melihat sesuatu yang tidak ada

2. Delusi

Pikiran yang tidak realita

> Gejala yang negatif

1. Kekurangan energi
2. Kekurangan motivasi
3. Menjauh dari sosial

Satu hal yaitu bahwa gejala ini menjelaskan apa yang terjadi pada penderita. Namun tidak membahas mengapa hal ini terjadi. Yang penting adalah mengapa hal ini terjadi ?

Saya pribadi percaya bagi para penderita skizofrenia yang secara organik bahwa walaupun mengkonsumsi obat-obatan bukan berarti hidup penderita psikis tidak bisa berarti. Mengapa ? Sebab hidup kita semua ada di tangan Tuhan. Alkitab mengatakan bahwa “Karena kita buatan Allah, diciptakan dalam Kristus Yesus untuk melakukan pekerjaan baik, yang dipersiapkan Allah sebelumnya. Ia mau supaya kita hidup di dalamnya” (Efesus 2:10). Hidup seorang yang menderita skizofrenia organik pun dapat menjadi berarti dan berguna sebab sesuai janjiNya, Tuhan sudah mempersiapkan pekerjaan baik di dalam diri orang percaya (dalam kasus ini penderita skizofrenia organik).

Namun ada kasus penderita schizoprenia secara non-organik yaitu karena persepsi yang secara serius salah mengenai realita, bisa juga karena pola hidup, bisa juga merupakan kamufase atau bisa juga karena hati nurani yang takut dan kuatir. Penderita schizoprenia secara non-organik ini dapat disembuhkan bila penderita memperbaharui hati dan pikirannya di dalam pertobatan di dalam Tuhan. Neil T Anderson di dalam pelayanannya banyak melayani orang-orang seperti ini yang akhirnya sembuh total.

Sebagai satu contoh, di dalam bukunya Bondage Breaker diceritakan bahwa ada perempuan yang sudah dikategorikan paranoid schizoprenia tetapi ternyata permasalahannya karena dia menyimpan dosa benci yang amat sangat kepada ayahnya karena perlakuan ayahnya di masa kecil. Setelah akar permasalahannya yaitu dosanya dibereskan maka penyakitnya beres. Banyak dosa yang mengakibatkan masalah psikis dan ini perlu dibereskan dengan pengampunan Tuhan Allah.

Jadi perlu dibedakan apakah tipe schizoprenia ini organik atau nonorganik atau juga kedua-duanya. Yang jelas yaitu bahwa pembaharuan hati dan pikiran perlu bagi kedua tipe schizoprenia baik organik maupun nonorganik.

Saya mempunyai iman dan pengharapan bahwa bila gejala skizofrenia diakibatkan oleh hati pikiran, hal ini bisa dipulihkan di dalam Tuhan Allah. Kembali ke tujuan yang Tuhan tetapkan di dalam FirmanNya akan memperbaharui hidup penderita.

Dalam proses pemulihan sakit psikis ada hal-hal yang harus dilakukan yaitu :

- Mempunyai iman dan pengharapan serta perjuangan
- Harus menerima realita diri
Penderita harus menyadari kelemahan fisik dan psikis yang dialaminya. Keluarga penderita juga harus menerima realita ini.
- Walaupun menerima realita diri tetapi harus tetap bertanggung jawab menghadapi hidup ini
Tidak ada alasan untuk menghindarkan diri dari tanggung jawab karena mengalami gangguan psikis ini. Siapa yang tidak mempertanggung jawabkan hidupnya dihadapan Tuhan dan manusia pasti hidupnya tidak akan bertumbuh.
- Mendisiplinkan hidup
- Bersandar pada Tuhan dan janji FirmanNya

- Firman Tuhan itu yang memberikan kekuatan dan pengharapan bagi hidup manusia.
- Bimbingan rohani dari hamba Tuhan dan orang yang rohani
 - Berfokus kepada kehendak Tuhan di dalam hidup ini.
Tuhan berkehendak supaya anak-anakNya bertumbuh dan menghasilkan banyak buah.
 - Berobat ke dokter atau psikiater untuk menangani masalah organik yang dihadapi.
 - Berharap akan pemulihan yang lebih lagi
 - Hidup berfokus untuk memuliakan Tuhan sebagai tujuan hidup.

10. Pemulihan Jiwa di dalam Kristus

“Marilah kepada-Ku, semua yang letih lesu dan berbeban berat, Aku akan memberi kelegaan kepadamu. Pikullah kuk yang Kupasang dan belajarlah pada-Ku, karena Aku lemah lembut dan rendah hati dan jiwamu akan mendapat ketenangan. Sebab kuk yang Kupasang itu enak dan beban-Kupun ringan.” (Mat 11:28-30)

Sekarang kita fokus kepada masalah jiwa. Problema dasar semua manusia yaitu dosa. Dosa adalah manusia sudah hidup tidak sesuai dengan tujuan semula untuk memuliakan nama Tuhan Allah. Manusia ingin hidup tidak bergantung pada Allah. Manusia ingin hidup mandiri. Manusia memberontak kepada Allah. Akibatnya dosa merugikan manusia sendiri dan manusia ada di dalam penghukuman Tuhan Allah. Akibat dosa mengakibatkan masalah dan penderitaan di dalam dunia ini.

Lalu bagaimana menyelesaikan problema dasar ini yang efeknya mempengaruhi manusia secara hati, pikiran, emosi dan tingkah laku ? Apakah psikologi dapat menyelesaikan masalah ini ? Problema dasar yaitu dosa adalah permusuhan dengan Allah. Karena itu perlu adanya pendamaian dengan Allah. Jiwa manusia yang terikat dosa, yang terbelenggu dosa, yang tersiksa dengan dosa perlu diselesaikan. Bagaimana untuk menyelesaikan problema dosa dengan Allah ini ?

Kembali kepada karakter Allah. Allah adalah Allah yang kasih. Allah adalah Allah yang penyayang, panjang sabar dan penuh kasih karunia. Allah adalah Allah yang mengasihi umat manusia dan mau mengampuni pelanggaran manusia. Bila kita mempunyai seorang kakek yang baik maka kakek yang baik itu mengasihi kita cucunya dengan hatinya yang besar dan dengan sabar mengampuni segala kesalahan kita cucunya. Allah adalah kasih dan Dia adalah Allah yang pengampun dan Allah yang berkasih karunia. Allah adalah Allah yang setia pada perjanjianNya. Allah penuh dengan rahmat karunia.

Allah yang kasih adalah satu sisi dari Allah. Tetapi ada sisi lain dari Allah. Allah yang kasih juga adalah Allah yang adil. Allah yang adil adalah Allah yang akan mengadili setiap perbuatan salah. Allah juga Maha Kudus. Dia membenci adanya dosa. Dia membenci adanya pelanggaran akan kekudusanNya. Setiap pelanggaran terhadap kekudusanNya sesuai dengan sifatNya yang adil maka harus dihukum. Seperti seorang Hakim, Allah akan menghakimi manusia yang bersalah kepadanya. Dan upah dari dosa yang dilakukan manusia adalah maut. Yang dibutuhkan manusia adalah pengampunan. Manusia berdosa perlu pengampunan dari Tuhan Allah.

Di satu sisi Allah sumber kasih karunia mengasihi dan mau mengampuni segala pelanggaran manusia namun disatu sisi Allah yang adil harus menghukum setiap

pelanggaran manusia. Allah tidak bisa mengkompromikan sifatNya yang adil dengan sifatNya yang kasih. Keadilan Allah harus dinyatakan. Dan kasih Allah juga dinyatakan. Karena itu harus ada pengorbanan.

Karena itu Allah mengutus AnakNya yaitu Yesus Kristus untuk mati bagi pendamaian dosa manusia. Karena begitu besar kasih Allah akan dunia ini sehingga Ia mengaruniakan AnakNya yang tunggal supaya barangsiapa percaya kepadanya akan beroleh hidup yang kekal. Karena kasih Allah maka Yesus Kristus Anak Allah menjadi manusia untuk dihukum karena dosa manusia. Yesus Kristus adalah Allah yang berinkarnasi menjadi manusia oleh kehendak Bapa, datang ke dunia ini untuk mati di kayu salib menggantikan hukuman manusia berdosa.

Bila kita ingin mengerti mengapa Kristus datang, kita harus membandingkan Kristus dan Adam. Adam adalah gambar dan rupa Allah yang diciptakan untuk kemuliaan nama Tuhan Allah. Adam diciptakan harus mentaati Firman Allah. Tetapi Adam ternyata tidak menaati Firman Allah dan Adam gagal melakukan Firman. Adam jatuh ke dalam dosa. Akibatnya semua manusia keturunan Adam berada di dalam dosa. Adam adalah perwakilan umat manusia. Kita semua ada di bawah Adam.

Kristus adalah Adam kedua yang datang ke dalam dunia ini. Kristus adalah gambar dan rupa Allah yang sejati yang datang untuk menaati Firman Allah yang Adam tidak taati. Adam berdosa tetapi Kristus tidak berdosa. Adam gagal melakukan hukum Allah tetapi Kristus berhasil melakukan hukum Allah. Dan semua manusia yang percaya kepada Yesus Kristus ada di dalam Yesus Kristus. Di dalam Yesus Kristus orang berdosa dibenarkan bukan karena kebenaran dirinya sendiri tetapi karena kebenaran akibat ketaatan Kristus melakukan hukum Allah.

Kristus hidup di dunia melaksanakan hukum Allah dan menanggung penderitaan orang berdosa. Dia menderita untuk orang berdosa. Kristus tertikam oleh karena pemberontakan kita, Dia diremukkan oleh karena kejahatan kita (Yes 53:5). Dia mati di kayu salib untuk menebus dosa manusia. Dia yang tidak berdosa dijadikan dosa supaya orang berdosa dibenarkan. Seharusnya manusia yang berdosa yang dihukum tetapi Kristus menggantikan hukuman ini.

Namun pada hari yang ketiga Tuhan Yesus Kristus bangkit. Tuhan Yesus bangkit mengalahkan kuasa maut. Dengan kebangkitan Tuhan Yesus maka kuasa maut dikalahkan. Kemudian Tuhan Yesus naik ke surga dan menyediakan tempat bagi orang yang percaya kepadaNya. Siapa yang percaya kepada Tuhan Yesus Kristus dan menerima Dia sebagai Tuhan dan Juruselamat maka akan diselamatkan dari dosa. Dosanya akan diampuni. Kesalahannya akan diampuni Maka solusi terhadap dosa manusia adalah percaya kepada Yesus Kristus bahwa Dia adalah Juru Selamat yang menanggung dosa manusia. Pengampunan dan penebusan di dalam Kristus adalah solusi masalah utama manusia : dosa. Pengampunan adalah aspek dari penebusan di dalam Kristus.

Penderita Depresi perlu mengalami apa yang dinamakan pengampunan total dari Tuhan Allah. Banyak penderita Depresi yang akan pulih bila mengalami apa yang namanya pengampunan total dari Tuhan Allah. Tuhan akan mengampuni oran yang datang kepadaNya. Pengampunan ini adalah mengangkat beban karena dosa dan juga menutupi dosa manusia. Pengampunan ini diberikan di dalam Yesus Kristus. Terpujilah Tuhan Allah yang memberikan pengampunan dosa.

Penebusan di dalam Kristus itu akan kita bahas aspek-aspeknya di bagian yang akan datang. Namun sekarang kita hendak membahas : Apa tujuan Allah memberikan

penebusan bagi manusia melalui Yesus Kristus ? Tujuannya adalah kemuliaan Allah. Seperti tujuan akhir yang Allah kerjakan di dalam segala sesuatu adalah untuk kemuliaan Allah maka tujuan penebusan Yesus Kristus untuk kemuliaan Allah.

Ketika Yesus dilahirkan maka para malaikat berseru "Kemuliaan bagi Allah di tempat yang mahatinggi dan damai sejahtera di bumi di antara manusia yang berkenan kepada-Nya." (Luk 2:14). Kemudian Alkitab menjelaskan bahwa Yesus Kristus datang ke dunia ini untuk kemuliaan Allah :

“yang walaupun dalam rupa Allah, tidak menganggap kesetaraan dengan Allah itu sebagai milik yang harus dipertahankan, melainkan telah mengosongkan diri-Nya sendiri, dan mengambil rupa seorang hamba, dan menjadi sama dengan manusia. Dan dalam keadaan sebagai manusia, Ia telah merendahkan diri-Nya dan taat sampai mati, bahkan sampai mati di kayu salib. Itulah sebabnya Allah sangat meninggikan Dia dan mengaruniakan kepada-Nya nama di atas segala nama, supaya dalam nama Yesus bertekuk lutut segala yang ada di langit dan yang ada di atas bumi dan yang ada di bawah bumi, dan segala lidah mengaku: "Yesus Kristus adalah Tuhan," bagi kemuliaan Allah, Bapa!" (Fil 2:6-11)

Tujuan penebusan manusia di dalam Kristus untuk puji-pujian bagi Tuhan adalah dinyatakan di dalam Efesus 1:3-6 : “Terpujilah Allah dan Bapa Tuhan kita Yesus Kristus yang dalam Kristus telah mengaruniakan kepada kita segala berkat rohani di dalam sorga. Sebab di dalam Dia Allah telah memilih kita sebelum dunia dijadikan, supaya kita kudus dan tak bercacat di hadapan-Nya. Dalam kasih Ia telah menentukan kita dari semula oleh Yesus Kristus untuk menjadi anak-anak-Nya, sesuai dengan kerelaan kehendak-Nya, supaya terpujilah kasih karunia-Nya yang mulia, yang dikaruniakan-Nya kepada kita di dalam Dia, yang dikasihi-Nya.”

Maka ketika orang percaya diselamatkan di dalam Kristus, nama Allah dipermuliakan. Karena itu Fanny Crosby menulis teks lagu “To God be the glory”

“Terpujilah Allah hikmatnya besar”
“Begitu kasihNya tuk dunia cemar”
“Sehingga diberikan PutraNya kudus”
“Mengangkat manusia serta menebus”

“Pujilah! Pujilah! Buatlah dunia”
“Bergemar! Bergemar! Mendengar suaraNya!”
“Datang pada Allah demi Put'raNya”
“B'ri puji padaNya sebab hikmatNya”

C. Penebusan manusia di dalam Kristus

11. Dibenarkan dihadapan Allah oleh Iman

"Kamu tahu, bahwa tidak seorangpun yang dibenarkan oleh karena melakukan hukum Taurat, tetapi hanya oleh karena iman dalam Kristus Yesus. Sebab itu kamipun telah percaya kepada Kristus Yesus, supaya kami dibenarkan oleh karena iman dalam Kristus dan bukan oleh karena melakukan hukum Taurat. Sebab: "tidak ada seorangpun yang dibenarkan" oleh karena melakukan hukum Taurat." (Gal 2:16)

Masalah dasar jiwa manusia adalah dosa. Efek dosa membuat manusia menjadi konflik dan terasing dengan Allah dan dengan sesama dan dengan dirinya sendiri. Efek dosa membuat manusia menjadi takut dan rasa bersalah di dalam jiwanya. Bagaimana efek dosa akan jiwa manusia ini bisa diselesaikan ? Bagaimana supaya manusia tidak takut dan merasa bersalah dihadapan Allah dan sesama ?

Akibat dari dosa adalah manusia bersalah dihadapan Allah yang maha Kudus. Manusia bersalah dihadapan Hakim dan kesalahan ini menghasilkan perasaan bersalah dan beban dosa yang manusia tanggung. Ketika manusia berdosa maka dimata Allah yang Maha Tahu dan Maha Hadir, manusia bersalah dan dihukum.

Salah satu penyebab Depresi (secara non organik) adalah rasa bersalah di dalam diri manusia. Banyak orang yang mengalami rasa bersalah di dalam hidup mereka dan mereka ada di dalam siklus Depresi. Mereka terus dihukum dan dituduh oleh karena dosa mereka.

Tetapi Alkitab berkata bahwa tidak ada penghukuman bagi mereka yang ada di dalam Kristus Yesus (Roma 8 :1). Bagaimana hal ini terjadi ?

Ketika manusia berdosa percaya ,beriman dan menerima Tuhan Yesus Kristus sebagai Tuhan dan Juru selamat, maka orang berdosa itu dibenarkan dihadapan Allah. Allah yang sebagai Hakim tidak lagi menghukum manusia sebab penghukuman atas dosa sudah ditimpakan kepada Kristus. Lebih dari itu barangsiapa percaya kepada Tuhan Yesus Kristus dibenarkan di hadapan Allah. Dibenarkan berarti dihadapan Allah, manusia sudah tidak bersalah lagi secara hukum. Manusia benar secara hukum dihadapan Allah. Manusia tidak lagi dihukum karena dosanya. Bagaimana hal ini mungkin ? Bagaimana manusia yang berdosa ini dibenarkan di hadapan Allah ?

Manusia yang berdosa tidak bisa dibenarkan di hadapan Allah oleh perbuatan baiknya. Manusia boleh berusaha untuk melakukan amal, melakukan aksi sosial, beribadah, beragama, beretika namun semuanya itu tidak membawa manusia kepada pembenaran kepada Allah. Sebab semua kebaikan manusia di hadapan Allah adalah seperti kain yang kotor dan menjijikkan (Yes 64:6). Perbuatan manusia yang tidak sempurna tidak bisa dibenarkan di hadapan Allah yang menuntut kesempurnaan. Pelanggaran terhadap satu hukum Allah mengakibatkan pelanggaran terhadap semua hukum Allah. Alkitab berkata "Sebab barangsiapa menuruti seluruh hukum itu, tetapi mengabaikan satu bagian dari padanya, ia bersalah terhadap seluruhnya (Yakobus 2:10). Siapakah manusia yang sempurna yang bisa mentaati seluruh hukum Allah ? Karena itu manusia tidak bisa dibenarkan oleh perbuatan baiknya sendiri. Manusia tidak bisa menyelamatkan dirinya sendiri di hadapan Allah.

Tetapi puji syukur kepada Tuhan bahwa Tuhan Yesus Kristus yang menggantikan manusia untuk hidup sempurna di hadapan Allah. Tuhan Yesus Kristus menjalankan semua hukum Allah secara sempurna. Dia tidak berdosa dan tidak bersalah satu pun. Dan barangsiapa yang percaya kepadaNya maka Dia akan dibenarkan di hadapan Allah. Atas dasar apa manusia yang berdosa dibenarkan dihadapan Allah ? Bukan atas perbuatan baiknya tetapi atas karya dan pekerjaan Tuhan Yesus Kristus di kayu salib. Manusia yang berdosa dibenarkan bukan oleh kebenaran diri sendiri tetapi oleh kebenarannya Yesus Kristus yang diberikan kepada manusia. Disini terjadi seperti satu transaksi yaitu dosa manusia yang ditimpakan kepada Tuhan Yesus Kristus yang tidak berdosa tetapi kebenaran Tuhan Yesus Kristus diberikan kepada manusia yang berdosa.

Karena itu siapa yang percaya dan menerima Kristus yaitu mereka yang ada di dalam Kristus dibenarkan di hadapan Allah. Orang yang percaya dan menerima Kristus diampuni dosanya.

Bagaimana untuk mendapatkan pembenaran ini ? Hanya melalui iman. Hanya melalui percaya. Hanya bila manusia berdosa menyadari bahwa dia orang yang berdosa dan melawan Allah namun dia bertobat dan percaya dengan hatinya kepada Tuhan Yesus Kristus sebagai Tuhan dan Juruselamat pribadinya. Dengan iman ini manusia dibenarkan dihadapan Allah. Iman ini seperti sarana supaya manusia dibenarkan dihadapan Allah. Iman yang bagaimana yang menyelamatkan ? Yaitu bukan iman buta. Bukan juga iman yang hanya berupa pengetahuan saja. Bukan juga iman yang sementara. Tetapi iman yang mengandalkan Tuhan saja. Iman yang mengandalkan kepada karya Tuhan Yesus di kayu salib.

Lalu apa dampak pembenaran ini kepada manusia dan khususnya mengenai penderita sakit Depresi ? Dampak pembenaran di hadapan Allah adalah bahwa manusia yang percaya kepada Tuhan Yesus Kristus tidak usah berusaha untuk mencari pembenaran diri lagi. Manusia yang percaya kepada Tuhan Yesus Kristus tidak perlu berusaha menutupi kesalahan dan dosanya sendiri. Dia tidak perlu berusaha dengan cara apapun untuk menutupi hatinya yang bersalah dihadapan Allah dan perasaan takut dengan berbagai macam cara. Berbagai cara menutupi diri yang berdosa adalah seperti mengenakan pakaian kotor tetapi orang percaya punya Kristus untuk menutupi dosa. Kebenaran Kristuslah yang menutupi hati orang percaya seperti baju bersih yang dipakai menutupi tubuh. Kesempurnaan kebenaran Kristus yang menaati seluruh hukum Taurat diberikan kepada orang percaya.

Maka manusia yang percaya kepada Tuhan Yesus Kristus boleh damai hatinya. Mengapa ? Sebab manusia yang percaya kepada Yesus Kristus sudah dibenarkan dihadapan Allah. Allah tidak menghukum mereka lagi. Hati orang percaya boleh damai karena ia sudah berdamai dengan Allah. Tuhan Yesus Kristus juga memberikan kedamaian di dalam hati orang itu.

Damai sejahtera ! Inilah yang diperlukan manusia ! Inilah yang diperlukan oleh penderita Depresi ! Damai sejahtera ! Inilah yang diperlukan dunia ini ! Manusia yang berdosa tidak bisa merasakan damai sejahtera di dalam hatinya dengan cara apapun selain berdamai dengan Tuhan Penciptanya. Dengan pembenaran di hadapan Allah ini maka manusia yang percaya Kristus Yesus tidak perlu merasa bersalah dan takut dihatinya. Mengapa ? Sebab Tuhan sudah mengampuni dosanya. Karena pengampunan dosa ini manusia boleh tenang dan damai hatinya. Karena pengampunan dosa ini manusia tidak perlu merasa bersalah dan takut lagi. Dia sudah diterima menjadi anak Tuhan yang Maha

Kasih. Dia aman di dalam Tuhan. Dia dikasihi Tuhan. Karena itu hatinya damai sebab dia sudah berdamai dengan Tuhan.

Namun bagaimana bila hati orang yang percaya kepada Tuhan Yesus Kristus masih merasa bersalah dan takut ? Bagaimana bila hati nuraninya masih menuduh dia dan membuat rasa bersalah ? Satu hal yang perlu adalah lebih mengenal dan beriman kepada Tuhan. Alkitab mengajarkan bila hati nurani menuduh diri, orang percaya punya keyakinan bahwa Tuhan lebih besar daripada hati nurani (1 Yoh 3:20). Maka hati nurani tidak berhak menuduh bila Tuhan sudah membenarkan. Apa haknya hati nurani menuduh bila Tuhan sudah membenarkan ? Selain hati nurani yang menuduh, ada Iblis yang menuduh orang percaya akan dosa yang pernah diperbuat orang percaya. Alkitab mengajarkan bahwa iblis mendakwa manusia siang dan malam (Wahyu 12:10). Namun siapakah iblis yang berhak menuduh hati manusia bila Tuhan sudah membenarkan ? “Karena itu tunduklah kepada Allah, dan lawanlah Iblis maka ia akan lari dari padamu!” (Yakobus 4:7)

Sekali lagi maka orang yang percaya kepada Tuhan Yesus Kristus memperoleh keyakinan bahwa dia dibenarkan dihadapan Allah. Dia punya keyakinan bahwa Tuhan sudah tidak menghukum lagi untuk selama-lamanya. Karena itu orang percaya boleh punya keyakinan yang teguh untuk datang dihadapan Allah dengan hati nuraninya yang disucikan dari dosa. Berbahagialah orang yang kesalahannya diampuni, yang dosanya ditutupi. (Mazmur 32:1)

Dibenarkan dihadapan Allah ini mempunyai dampak besar yang positif bagi orang percaya. Dalam kasus ini adalah bagi orang yang menderita Depresi Dampaknya adalah bahwa penderita sakit Depresi ini boleh damai jiwanya. Segala sesuatu boleh kelihatannya kacau. Namun satu hal bahwa jiwanya sudah didamaikan dihadapan Allah. Di hadapan Allah dia sudah benar bukan karena kebenarannya sendiri karena kebenaran Kristus yang diberikan. Penderita Depresi yang percaya Kristus tidak perlu merasa minder, takut, kuatir atau merasa bersalah karena dirinya yang mempunyai dosa dan kelemahan. Dia sudah benar dihadapan Allah. Allah sudah mendeklarasikan dia benar dihadapanNya karena Kristus. Dia tidak usah mencari pembenaran dirinya lagi melalui perbuatan dan tingkah laku. Dia sudah benar dihadapan Allah karena kebenaran Kristus yang diberikan. Karena sudah dibenarkan dihadapan Allah maka jiwa orang percaya aman. Dia sudah aman berada di dalam Tuhan. Keamanan jiwa. Ini adalah sesuatu yang sangat penting bagi manusia. Kebutuhan manusia akan keamanan jiwa ini sudah dipenuhi di dalam Kristus karena kemurahan Allah. Jiwa orang percaya sudah diampuni, dibenarkan dan diterima di hadapan Allah. Jiwa orang percaya aman di dalam Tuhan.

Pemazmur mengajarkan “Hanya dekat Allah saja aku tenang” (Mazmur 62:1). Seperti lagu dari Fanny Crosby yang berjudul “Safe in the arms of Jesus (Aman di dalam Yesus) yang isinya

“Safe in the arms of Jesus” (Aman di di dalam Yesus)

“Safe on His gentle breast” (Aman di dalam dadaNya yang lembut)

“There by His love overshadowed” (Oleh kasihnya dinaungi)

“Sweetly my soul shall rest” (Dengan manis jiwaku akan beristirahat)

12. Hidup Baru di dalam Kristus

“Yaitu bahwa kamu, berhubung dengan kehidupan kamu yang dahulu, harus menanggalkan manusia lama, yang menemui kebinasaannya oleh nafsunya yang menyesatkan, supaya kamu dibaharui di dalam roh dan pikiranmu, dan mengenakan manusia baru, yang telah diciptakan menurut kehendak Allah di dalam kebenaran dan kekudusan yang sesungguhnya.” (Efesus 4:22-24)

Ketika orang menerima Tuhan Yesus Kristus sebagai Tuhan dan Juru selamat maka ada perubahan ajaib di dalam dirinya. Orang percaya biarpun dia seorang penderita Depresi mendapatkan hidup baru di dalam Kristus. Alkitab mengajarkan bahwa barangsiapa yang ada di dalam Kristus, ia adalah ciptaan baru; yang lama sudah berlalu tetapi sesungguhnya yang baru sudah datang (2 Kor 5:17). Apakah hidup baru di dalam Kristus itu ?

a. Ada kelahiran kembali (lahir baru)

Di dalam kitab Yohanes 3 diceritakan seorang Farisi yang bernama Nikodemus yang merupakan pemimpin agama Yahudi. Ia datang pada waktu malam hari kepada Yesus Kristus untuk berbicara dengan Yesus. Ia datang pada malam hari karena ia takut oleh orang Farisi lainnya karena Nikodemus tahu bahwa orang-orang Farisi membenci Yesus. Yesus dibenci orang Farisi karena sepertinya hidup dan ajarannya melawan agama Yahudi namun Nikodemus melihat sesuatu di dalam diri Yesus yang dia percaya bahwa Yesus itu dari Allah. Maka Nikodemus mulai mengetuk pintu rumah dimana Yesus tinggal dan ketika bertemu Yesus dia berkata “Rabi, kami tahu bahwa Engkau datang sebagai guru yang diutus Allah; sebab tidak ada seorangpun yang dapat mengadakan tanda-tanda yang Engkau adakan itu, jika Allah tidak menyertainya”. Kemudian Yesus menjawab dengan langsung tanpa basa-basi “Aku berkata kepadamu, sesungguhnya jika seorang tidak dilahirkan kembali, ia tidak dapat melihat Kerajaan Allah”. Nikodemus bingung dengan jawaban Yesus ini dan bertanya bahwa “bagaimanakah mungkin seseorang dilahirkan kalau ia sudah tua ? Dapatkah ia masuk kembali kembali ke dalam rahim ibunya dan dilahirkan kembali?”. Lalu Yesus menjawab “Aku berkata kepadamu, sesungguhnya jiwa seorang tidak dilahirkan dari air dan Roh, ia tidak dapat masuk ke dalam kerajaan Allah” (Yohanes 3)

Ketika seseorang bertobat dan menerima Yesus Kristus maka sebelumnya dia sudah lahir kembali atau sering juga disebut lahir baru. Mengapa dia sudah lahir baru ? Karena Roh Kudus sudah menghidupkan kerohaniannya yang mati, menerangi mata rohaninya. Kemudian Roh Kudus menyadarkan dirinya akan dosanya kepada Allah, membuat dirinya menyesal akan dosanya dan melembutkan hatinya untuk datang kepada Tuhan Yesus Kristus. Roh Kudus membawa dia bertobat dari dosanya dan berpaling kepada Allah. Hidupnya dibalikkan kepada tujuan semula yaitu untuk memuliakan nama Tuhan Allah.

Pada saat seseorang lahir baru, sebenarnya Tuhan sudah masuk ke dalam hatinya. Roh Kudus sudah tinggal di dalam diri orang itu. Di dalam dirinya ada roh dan hati yang baru. Ini sesuai dengan Janji Tuhan yang berbunyi “Kamu akan Kuberi hati yang baru dan roh yang baru di dalam batinmu dan Aku akan menjauhkan dari tubuhmu hati yang keras dan Kuberikan kepadamu hati yang taat. Roh-Ku akan Kuberikan diam di dalam batinmu

dan Aku akan membuat kamu hidup menurut segala ketetapanKu dan tetap berpegang pada peraturan-peraturanKu dan melakukannya” (Yehz 36:26-27). “Tetapi beginilah perjanjian yang Kuadakan dengan kaum Israel sesudah waktu itu, demikianlah firman Tuhan: Aku akan menaruh TauratKu dalam batin mereka dan menuliskannya dalam hati mereka; maka Aku akan menjadi Allah mereka dan mereka akan menjadi umatKu” (Yer 31:33).

Pada saat seseorang lahir baru, dia mempunyai hidup yang baru yang dari Tuhan. Kerohaniannya yang mati dihidupkan kembali. Apa artinya hidup secara rohani didalam Kristus ? Sewaktu lahir baru maka roh orang percaya menjadi bersatu secara rohani dengan Tuhan yaitu Tuhan tinggal di dalam hati orang percaya. Roh Kudus tinggal di hati orang percaya. Orang percaya menjadi hidup secara rohani. Namun tidak seperti Adam manusia pertama, persatuan rohani dengan Tuhan itu sempurna dan kekal di dalam Kristus, Adam terakhir. Hidup yang kekal itu diberikan dan hidup ini bukan hidup sesudah mati tetapi hidup yang diberikan ketika percaya Kristus. Hidup ini adalah hidup yang selama-lamanya. Setelah orang percaya mati maka tubuhnya meninggalkan dirinya dan nanti kemudian akan digantikan dengan tubuh kemuliaan. Namun hidup di dalam Kristus yang dimulai ketika seseorang percaya kepada Kristus akan terus menerus selama-lamanya. Hidup baru ini ada di dalam Kristus.

Hidup baru adalah kuasa bagi orang percaya untuk hidup menurut tujuan yang Allah tetapkan yaitu untuk memuliakan namaNya. Tanpa kelahiran baru, kita manusia tidak mampu melakukan hukum Allah. Tetapi dengan kelahiran baru maka manusia bisa hidup melakukan Firman Allah. Ada natur dan kuasa baru yang menyertai orang percaya.

b. Natur dan Status baru di dalam Kristus

Orang yang percaya kepada Kristus mendapatkan natur dan status baru. Sebelumnya natur dan status manusia di hadapan Allah adalah sebagai orang berdosa. Tetapi barangsiapa menerima Kristus, dia diberikan natur dan status baru sebagai orang kudus. Natur dan Status orang kudus diberikan kepada orang Kristen baik orang Kristen biasa maupun orang Kristen yang dewasa. Rasul Paulus ketika menulis surat kepada jemaat Korintus yang masih hidup di dalam dosa dan kedagingan dengan memanggil mereka orang-orang kudus. Natur dengan status dapat dibedakan yaitu natur kudus adalah sifat dasar yang baru yaitu kudus sedangkan status adalah identitas di mata Allah sebagai orang Kudus.

Dengan apa natur dan status orang kudus ini didapatkan oleh orang percaya ? Apakah dengan usaha ? Bukan ! Natur dan status kudus ini bukan didapatkan dari usaha manusia tetapi dari panggilan Allah. Jemaat Allah adalah “yang dipanggil menjadi orang-orang kudus” (1 Korintus 1:2). Natur dan status kudus ini didapat dari pekerjaan Roh Kudus yang mengubah dan menyucikan orang percaya.

Banyak orang Kristen berpikir bahwa mereka adalah orang berdosa yang diselamatkan oleh anugerah. Benarkah pandangan ini ? Apakah ini melukiskan identitas orang percaya yang sesungguhnya ? Lebih tepat bila orang percaya adalah orang kudus yang masih dapat berbuat dosa. Mengapa ? Sebab status orang percaya bukan orang berdosa lagi melainkan orang kudus. Tuhan sendiri memanggil umatNya adalah orang Kudus. Alkitab mengatakan “Tetapi kamulah bangsa yang terpilih, imamat yang rajani, bangsa yang kudus, umat kepunyaan Allah sendiri, supaya kamu memberitakan perbuatan-perbuatan yang besar dari Dia, yang telah memanggil kamu keluar dari kegelapan kepada

terangnya yang ajaib” (1 Petrus 2:9). Bila seseorang masih berpikir bahwa natur dirinya berdosa maka ia akan hidup sesuai dengan pandangannya bahwa ia adalah orang yang sifatnya berdosa. Karena itu marilah melihat diri orang percaya sebagai mana adanya yaitu seorang kudus yang kadang-kadang dapat melakukan dosa.

Natur yang kudus di dalam diri orang percaya ini menjadi kekuatan untuk bertumbuh di dalam kerohanian. Alkitab mengajarkan bahwa tubuh orang percaya adalah bait Allah (1 Korintus 3:16) dimana Allah tinggal. Alkitab juga mengajarkan bahwa Roh Kudus tinggal di batin orang percaya (Yehz 36). Orang percaya sudah dikuduskan di dalam Kristus oleh pekerjaan Roh Kudus. Sesuai dengan naturnya yang kudus maka orang kudus membenci dosa. Membenci dosa adalah salah satu ciri-ciri seseorang lahir baru. Dan sesuai dengan naturnya yang kudus, orang percaya tidak terus menerus berbuat dosa. Bila ia berdosa maka Roh Kudus akan menegur dan hati nuraninya akan berduka. Bila seseorang terus menerus berbuat dosa dan menikmati dosa maka kelahiran barunya patut dipertanyakan. Ciri-ciri orang kudus adalah membenci dosa. Calvin mengatakan bahwa orang kudus adalah orang yang punya kepekaan besar atas dosa kecil. Sesuai dengan naturnya yang kudus maka orang percaya harus hidup kudus. “Tetapi hendaklah kamu menjadi kudus di dalam seluruh hidupmu sama seperti Dia yang kudus, yang telah memanggil kamu, sebab ada tertulis: Kuduslah kamu, sebab Aku kudus”(1 Petrus 1:15-16)

c. Kelimpahan di dalam Kristus

Alkitab mengajarkan bahwa Yesus datang supaya orang dapat memperoleh hidup bahkan hidup yang berkelimpahan. Di dalam dunia yang berdosa ini manusia mencari kelimpahan hidup. Mereka mencari isi jiwanya di dalam kasih, penerimaan, keamanan diri dan makna diri. Namun mencari identitas dan arti di dalam daging ini tidak memuaskan jiwa yang paling dalam dari manusia. Kepuasan jiwa sejati hanya ada di dalam Kristus. Manusia memerlukan kelimpahan hidup dari Tuhan Allah.

Alkitab menceritakan bahwa ketika Yesus melintasi daerah Samaria maka sampailah Ia ke sebuah kota yang terdapat sumur Yakub. Yesus sangat letih karena sudah melewati berbagai perjalanan dan Ia duduk di pinggir sumur itu. Pada saat itu kira-kira pukul dua belas. Kemudian datanglah seorang perempuan Samaria yang hendak menimba air dari sumur itu. Perempuan ini adalah perempuan yang sudah mempunyai lima suami. Perempuan ini merasakan dirinya kosong dan tidak berarti. Dia mencari isi hidupnya yaitu kasih, penerimaan, keamanan dirinya dan arti hidupnya. Semua ini dia cari di dalam laki-laki yang dia harapkan dapat mengasihinya, menerimanya, memberi dirinya rasa aman dan memberikan arti hidupnya. Namun ternyata perempuan ini tidak terpuaskan jiwanya. Malahan dia terus berganti-ganti pasangan hidup. Maka jiwanya yang terdalam haus akan pemenuhan kebutuhan kasih yang terdalam.

Tuhan Yesus Kristus tahu akan kebutuhan perempuan Samaria ini yaitu kebutuhan akan Tuhan sendiri yang bisa memuaskan jiwanya. Maka Yesus berkata kepadanya “Berilah Aku minum”. Perempuan ini heran karena orang Yahudi tidak bergaul dengan orang Samaria yang dianggap kafir. Perempuan itu berkata “Masakan Engkau seorang Yahudi minta minum kepadaku seorang Samaria?”. Kemudian Yesus menjawab “Jikalau engkau tahu tentang karunia Allah dan siapakah Dia yang berkata kepadamu : berilah Aku minum ! niscaya engkau telah meminta kepadaNya dan Ia telah memberikan kepadamu air

hidup”. Disini Yesus ingin memberikan air hidup yang bisa memuaskan jiwa manusia yaitu Firman Tuhan kepada perempuan Samaria itu. Perempuan Samaria itu heran mengenai perkataan Yesus ini dan dia menanyakan darimana mendapatkan air hidup itu. Yesus menjawab “Barangsiapa minum air ini, ia akan haus lagi, tetapi barangsiapa yang minum air yang akan Kuberikan kepadanya, ia tidak akan haus lagi untuk selama-lamanya. Sebaliknya air yang akan Kuberikan kepadanya akan menjadi mata air di dalam dirinya, yang akan terus menerus memancar sampai kepada hidup yang kekal. Kemudian perempuan Samaria itu meminta kepada Tuhan Yesus supaya memberikan air hidup itu supaya dia tidak usah datang kembali untuk menimba air lagi. Namun Yesus dapat menebak apa yang ada di dalam hati perempuan Samaria ini. Kebutuhan yang terdalam dari manusia adalah kebutuhan akan kerohanian yang hanya didapat dari Firman Tuhan. Kemudian Yesus menyatakan diriNya sebagai Mesias kepada perempuan Samaria itu yang akhirnya percaya kepadanya. Kebutuhan kerohanian perempuan Samaria ini akan air hidup ini hanya dapat dipuaskan dan dipenuhi di dalam Kristus. Alkitab berkata bahwa “manusia bukan hidup dari roti saja tetapi dari setiap Firman yang keluar dari mulut Allah” (Mat 4:4). Hanya Firman Tuhan yang bisa memenuhi jiwa manusia dan kelimpahan ini hanya ada di dalam Kristus.

Ada satu cerita lagi yang sering di dengar di sekolah Minggu yaitu cerita mengenai seorang pemungut cukai yang bernama Zakheus. Ceritanya dimulai ketika Yesus masuk ke kota Yerikho dan berjalan terus melintasi kota itu. Disitu ada seorang bernama Zakheus, kepala pemungut cukai, dan ia seorang yang kaya. Ia berusaha untuk melihat siapakah Yesus itu dan karena tubuhnya pendek maka ia memanjat pohon ara untuk melihat Yesus. Bila kita melihat hidup Zakheus ini maka kita bisa melihat bahwa Zakheus haus hatinya untuk melihat Yesus. Hidup Zakheus ini tidak terpuaskan dari kekayaannya. Zakheus ini mengisi jiwanya dari kekayaannya. Dia mungkin berpikir bila dia kaya maka dia puas hatinya, aman jiwanya dan juga hidupnya berarti. Tetapi Zakheus merasakan hidupnya kosong dan tidak berarti sampai saat Tuhan Yesus memanggil dirinya. Tuhan Yesus melihat ke atas pohon ara dan berkata “Zakheus, segeralah turun, sebab hari ini Aku harus menumpang di rumahmu!” (Luk 19:5). Tuhan Yesus mengetahui dan mengenal Zakheus dan Dia memanggil namanya. Maka sejak hari ini Zakheus mengenal Tuhan dan bertobat. Jiwanya yang paling dalam diisi di dalam Kristus. Kemudian dia bertobat dan memberikan setengah hartanya kepada orang miskin. Sejak hari ini hidup Zakheus berubah. Dia mempunyai hidup baru.

Tuhan Yesus Kristus mengatakan bahwa Dia datang supaya orang yang percaya kepadaNya mempunyai hidup dan mempunyainya dalam segala kelimpahan (Yoh 10:10). Hidup yang kekal dan hidup yang berkelimpahan ini hanya ada di dalam Tuhan Yesus.

d. Identitas Baru di dalam Kristus

Seperti kita sudah bahas sebelumnya bahwa manusia berdosa mencari isi hidupnya di dalam dunia ini. Manusia berdosa yang mati di dalam pelanggaran-pelanggaran tidak punya pilihan lain selain menemukan identitas, maksud dan arti hidup dalam dunia dan daging seperti warisan jasmani dan status sosial. Kecenderungan manusia adalah menentukan identitas dirinya dari hal-hal yang mereka lakukan. Banyak orang yang menganggap dirinya sebagai orang bisnis, pedagang, guru, mahasiswa, pendeta, teknisi, manager dan sebagainya. Namun apa yang terjadi ketika mereka kehilangan pekerjaan

mereka atau tidak dapat bekerja seperti sebelumnya ? Apakah mereka kehilangan identitas diri mereka ? Ada kata yang penting yaitu “Apa yang kita lakukan tidak menentukan siapa kita sebenarnya. Siapalah kita (identitas kita) yang menentukan apa yang kita lakukan”. Pertanyaannya : Siapakah identitas orang percaya menurut Firman Tuhan. ?

Pengenalan akan diri merupakan hal yang sangat penting sekali. John Calvin mengatakan bahwa :Pengenalan akan diri ini berkaitan dengan pengenalan akan Allah. Dan pengenalan akan Allah ini berkaitan dengan pengenalan akan diri. Ketika seseorang mengenal akan Allah, dia mengenal dirinya dan sebaliknya ketika seseorang mengenal dirinya, dia mengenal Allah. Kedua pengetahuan ini saling berkaitan. Dan satu hal yang penting adalah tidak ada seseorang yang dapat secara konsisten bertingkah laku yang tidak konsisten dengan apa yang dia pahami mengenai dirinya. Dengan kata lain pengenalan diri seseorang akan menentukan bagaimana dia berpikir, bertindak dan bertingkah laku. Identitas seseorang menentukan bagaimana dia hidup

Berkaitan dengan identitas diri, orang yang percaya kepada Tuhan Yesus diberikan identitas baru. Alkitab mengatakan bahwa “Tetapi semua orang yang menerimaNya (Kristus) diberiNya kuasa supaya menjadi anak-anak Allah, yaitu mereka yang percaya dalam namaNya (Yohanes 1:12). “Lihatlah, betapa besarnya kasih yang dikaruniakan Bapa kepada kita sehingga kita disebut anak-anak Allah” (1 Yoh 3:1). Orang percaya diberi identitas baru yaitu sebagai anak-anak Allah.

Identitas baru di dalam Kristus ini adalah aspek penting dalam pertumbuhan kerohanian. Dalam kaitannya dengan penderita sakit Depresi, identitas baru adalah satu kekuatan untuk maju dan bertumbuh. Pengenalan akan diri dan identitas diri yang salah dapat mengakibatkan pandangan dan jalan hidup yang salah. Sebab satu hal yang penting adalah “orang percaya tidak ditentukan oleh keadaannya atau masa lalunya yang lam , tetapi oleh karya Kristus di dalam hidupnya”. Kita bukan produk masa lalu kita tetapi produk karya Kristus di kayu salib.

Ketika seseorang percaya Kristus maka hidupnya adalah karya Kristus dan ia memiliki hidup dan identitas baru yang Kristus berikan. Di dalam Kristus dan identitasnya yang baru maka jiwanya terpenuhi. Jiwa manusia yang percaya kepada Kristus dan di dalam Kristus diberikan kelimpahan di dalam kasih, penerimaan, keamanan, arti dan makna hidup. Ini semua dibutuhkan bagi orang Depresi.

Berikut ini akan dilampirkan mengenai identitas orang percaya di dalam Kristus yang mengisi jiwa manusia. List ini diambil dari buku “Living Free In Christ” oleh Neil T. Anderson

Siapakah aku sebenarnya di dalam Kristus ?

- Aku diterima dalam Kristus (Kasih, dimiliki dan penerimaan)
 - Aku adalah anak Allah (Yohanes 1:12)
 - Aku adalah sahabat Kristus (Yohanes 15:15)
 - Aku telah dibenarkan (Roma 5:1)
 - Aku telah disatukan dengan Tuhan, dan aku menjadi satu roh dengan Dia (1 Korintus 6:17)
 - Aku telah dibeli dengan harga yang mahal; aku adalah milik Allah (1 Korintus 6:19-20)

- Aku adalah anggota Tubuh Kristus (1 Korintus 12:27)
 - Aku adalah seorang kudus, seorang yang suci (Efesus 1:1)
 - Aku telah diangkat menjadi anak Allah (Efesus 1:5)
 - Aku dapat menghadap Allah melalui Roh Kudus (Efesus 2:18)
 - Aku telah ditebus dan diampuni dari semua dosaku (Kolose 1:14)
 - Aku dipenuhi di dalam Kristus (Kolose 2:10)
- Aku aman di dalam Kristus (Rasa aman)
- Aku bebas selamanya dari penghukuman (Roma 8:1-2)
 - Aku diyakinkan bahwa segala sesuatu bekerja untuk kebaikan (Roma 8:28)
 - Aku bebas dari semua tuntutan hukuman terhadapku (Roma 8:31-34)
 - Aku tidak dapat dipisahkan dari kasih Allah (Roma 8:35-39)
 - Aku telah diteguhkan (dimantapkan), diurapi, dan dimeteraikan oleh Allah (2 Kor 1:21-22)
 - Aku yakin bahwa pekerjaan baik yang telah dimulai Allah dalam diriku akan disempurnakan (Filipi 1:6)
 - Aku adalah warga negara surga (Filipi 3:20)
 - Aku tersembunyi bersama Kristus di dalam Allah (Kolose 3:3)
 - Aku tidak diberikan roh ketakutan, tetapi roh yang memberikan kekuatan, kasih dan ketertiban (2 Timotius 1:7)
 - Aku dapat menemukan anugerah rahmat untuk mendapatkan pertolongan pada waktunya (Ibrani 4:16)
 - Aku lahir dari Allah, dan si jahat tidak dapat menjamah aku (1 Yohanes 5:18)
- Aku penting di dalam Kristus (Arti dan makna diri)
- Aku adalah garam dan terang dunia (Matius 5:13-14)
 - Aku adalah carang anggur sejati, Yesus, sebuah saluran kehidupannya (Yohanes 15:1,5)
 - Aku telah dipilih dan ditunjuk Allah untuk menghasilkan buah (Yohanes 15:16)
 - Aku adalah bait Allah (1 Korintus 3:16)
 - Aku adalah pelayan perdamaian bagi Allah (2 Korintus 5:17-21)
 - Aku adalah teman sekerja Allah (2 Korintus 6:1)
 - Aku duduk bersama Kristus di surga (Efesus 2: 6)
 - Aku adalah buatan Allah, diciptakan untuk melakukan pekerjaan baik (Efesus 2:10)
 - Aku dapat mendekati Allah dengan penuh kepercayaan melalui iman (Efesus 3:12)
 - Aku dapat melakukan segala sesuatu melalui Kristus yang memberikan kekuatan kepadaku (Filipi 4:13)
- Karena anugerah Allah, aku adalah sebagaimana aku ada sekarang (1 Korintus 15 :10)

13. Persatuan rohani dengan Kristus

“Tinggallah di dalam Aku dan Aku di dalam kamu. Sama seperti ranting tidak dapat berbuah dari dirinya sendiri, kalau ia tidak tinggal pada pokok anggur, demikian juga kamu tidak berbuah, jikalau kamu tidak tinggal di dalam Aku.” (Joh 15:4)

Di dalam dunia modern yang menekan ini orang banyak menjadi stress. Banyak jiwa manusia yang merasa kosong, hampa dan haus akan kebutuhan rohani. Manusia yang diciptakan serupa dan segambar dengan Allah memerlukan kebutuhan rohani untuk mengisi jiwanya. Sebelumnya kebutuhan ini diisi dengan persekutuan dengan Allah namun setelah manusia jatuh ke dalam dosa kebutuhan jiwa yang paling dalam ini tidak terisi. Manusia yang berdosa mengisi kebutuhan yang paling dalam ini dari kedagingan dan dunia.

Pada jaman modern yang kosong ini, Iblis juga berusaha untuk mengisi kekosongan manusia dengan kegelapan. Kita dapat melihat banyak tawaran-tawaran untuk mengisi kerohanian jiwa manusia seperti yang ditawarkan oleh meditasi transendental, yoga, prana, tenaga dalam, chi kung, cakra, kundalini, kebatinan, mistis timur. Semua ajaran kerohanian ini berasal dari Gerakan jaman baru (New Age Movement). Ajaran-ajaran ini seakan-akan menawarkan solusi terhadap jiwa manusia yang kosong. Ajaran-ajaran ini menawarkan adanya relaksasi, ketenangan jiwa, kedamaian jiwa yang dicari-cari manusia dan yang hilang di dalam dunia modern ini. Ajaran meditasi ini seakan-akan memberikan jawaban terhadap masalah manusia tetapi sesungguhnya menjerumuskan manusia jauh lebih dalam kedalam kuasa kegelapan. Ajaran meditasi dari gerakan jaman baru tidak sesuai dengan kebenaran Allah. Mereka bermeditasi dengan mengosongkan pikiran. Firman Tuhan mengajarkan bahwa ketika meditasi harus mengisi pikiran dengan Firman sedangkan mengosongkan pikiran ini tidak benar dan berbahaya bagi kerohanian. Ketika pikiran menjadi kosong maka kuasa kegelapan akan mengisi kekosongan ini. Ajaran mengosongkan pikiran tidak sesuai dengan Alkitab. Ajaran meditasi ini mengajarkan bahwa ketika manusia mengosongkan pikiran maka manusia bersatu dengan alam semesta. Diri sendiri menjadi hilang karena bersatu dengan kosmos (alam semesta). Lebih jauh ajaran meditasi mengajarkan bahwa manusia akan bersatu dengan Allah. Manusia dan Allah menjadi satu dan akhirnya manusia menjadi Allah. Ajaran meditasi seperti ini dilakukan oleh orang-orang gerakan jaman baru dari bermacam-macam orang seperti Budhisme, Tao, Zen, Yoga, Kundalini, orang-orang kebatinan. Pada dasarnya semuanya mengajarkan hal yang sama.

Dalam kaitan dengan penderita Depresi, ajaran-ajaran seperti ini sepertinya memberikan daya tarik untuk penderitaan jiwanya, untuk mengisi kekosongan dan kehausannya akan kerohanian. Tetapi sesungguhnya hal ini tidak benar bahkan bahaya bagi kerohanian karena akan membawa kepada dunia kuasa gelap. Betapa banyak orang yang tertipu oleh tawaran manis dari ajaran gerakan jaman baru. Kerohanian yang didapat dari ajaran gerakan jaman baru adalah kerohanian yang palsu. Karena itu kita harus melihat apa itu kerohanian yang sebenarnya dan bagaimana kebutuhan rohani manusia itu dipenuhi.

Mari kita lihat ajaran Yesus Kristus dari Injil Yohanes mengenai kerohanian sejati. “Akulah pokok anggur yang benar dan Bapa-Kulah pengusahanya. Setiap ranting pada-Ku yang tidak berbuah, dipotong-Nya dan setiap ranting yang berbuah, dibersihkan-Nya, supaya ia lebih banyak berbuah. Kamu memang sudah bersih karena firman yang

telah Kukatakan kepadamu. Tinggallah di dalam Aku dan Aku di dalam kamu. Sama seperti ranting tidak dapat berbuah dari dirinya sendiri, kalau ia tidak tinggal pada pokok anggur, demikian juga kamu tidak berbuah, jikalau kamu tidak tinggal di dalam Aku. Akulah pokok anggur dan kamulah ranting-rantingnya. Barangsiapa tinggal di dalam Aku dan Aku di dalam dia, ia berbuah banyak, sebab di luar Aku kamu tidak dapat berbuat apa-apa. Barangsiapa tidak tinggal di dalam Aku, ia dibuang ke luar seperti ranting dan menjadi kering, kemudian dikumpulkan orang dan dicampakkan ke dalam api lalu dibakar. Jikalau kamu tinggal di dalam Aku dan firman-Ku tinggal di dalam kamu, mintalah apa saja yang kamu kehendaki, dan kamu akan menerimanya. Dalam hal inilah Bapa-Ku dipermuliakan, yaitu jika kamu berbuah banyak dan dengan demikian kamu adalah murid-murid-Ku.” (Yohanes 15:1-8)

Firman Tuhan ini mengajarkan bahwa Tuhan Yesus adalah pokok anggur dan kita sebagai orang percaya adalah rantingnya. Ini berarti ada persatuan rohani antara Tuhan Yesus dengan orang percaya. Tuhan Yesus di dalam orang percaya dan orang percaya di dalam Tuhan Yesus. Dengan persatuan rohani ini maka hidup orang percaya bersatu dengan sumber hidup yaitu Tuhan. Sebuah ranting tidak dapat bertumbuh dan berbuah kalau ranting itu tidak menempel dan bergantung pada pokoknya. Ranting ini diberi makanan dari pokoknya. Demikian orang percaya bergantung pada Tuhan dan diberi makanan rohani dari Tuhan. Tuhan adalah sumber hidup. Tuhan adalah sumber kerohanian. Hidup orang percaya harus mendapat makanan dari sumbernya bila ingin bertumbuh. Seperti ranting yang menempel pada pokoknya, hidup orang percaya begitu dekat dengan Tuhan dan kebutuhan rohaninya dipenuhi. Oh betapa indahny ajaran ini yang mengajarkan betapa hidup orang percaya diberi hidup rohani dari Tuhan!

Persatuan Tuhan Yesus dan orang percaya adalah persatuan mistik (mystical union with Christ) dengan Kristus. Persatuan ini adalah Tuhan tinggal di dalam aku dan aku di dalamNya. Persatuan ini berbeda dengan ajaran gerakan jaman baru yang mengajarkan persatuan dengan alam dan persatuan dengan Allah. Di dalam ajaran gerakan jaman baru manusia dan Allah menjadi satu sehingga manusia menjadi Allah. Ini tidak benar ! Bahkan ini adalah dosa besar yang ingin menjadikan diri seperti Allah seperti yang dilakukan oleh manusia pertama yaitu Adam dan Hawa.

Persatuan Tuhan Yesus dengan orang percaya adalah bahwa Tuhan Yesus tetap Tuhan Yesus dan orang percaya tetap orang percaya. Persatuan rohani dengan Kristus adalah berarti hidup orang percaya ada di dalam persatuan organis dengan Tuhan Yesus. Hidup orang percaya bergantung pada Kristus. Hidup orang percaya dekat dengan Kristus. Hidup orang percaya diberi makanan rohani dari hidup Kristus. Alkitab mengajarkan bahwa supaya hidup orang percaya bertumbuh maka ia harus tetap tinggal di dalam Kristus. Di luar Kristus orang percaya tidak dapat berbuat apa-apa. Tinggal di dalam Kristus adalah inti kerohanian yang sejati. Persatuan rohani dengan Tuhan Yesus ini adalah jawaban untuk kerohanian manusia. Persatuan rohani dengan Tuhan Yesus ini adalah jawaban untuk kekosongan, kehampaan dan kehausan jiwa yang manusia modern alami.

D. Pengudusan, Pemulihan Depresi dan Disiplin Rohani

14. Pengudusan dari Roh Kudus

“Akan tetapi kami harus selalu mengucapkan syukur kepada Allah karena kamu, saudara-saudara, yang dikasihi Tuhan, sebab Allah dari mulanya telah memilih kamu untuk diselamatkan dalam Roh yang menguduskan kamu dan dalam kebenaran yang kamu percayai.” (2Tes 2:13)

Pada bagian ini kita akan membahas proses pengudusan oleh Tuhan Allah sendiri melalui RohNya. Pekerjaan pengudusan adalah pekerjaan Allah dan juga menuntut tanggung jawab manusia.

Manusia itu memiliki pikiran, emosi, kehendak dan tingkah laku. Setelah manusia jatuh dalam dosa maka semua aspek kehidupan manusia menjadi tercemar dengan dosa. Tetapi ada harapan untuk manusia yaitu penebusan di dalam Yesus Kristus. Orang percaya kepada Tuhan Yesus dilahirbarukan, dibenarkan, diberi natur dan status baru sebagai orang kudus, dan dijadikan anak Allah. Namun walaupun sudah diberi natur dan status sebagai orang kudus, orang percaya masih dapat berbuat dosa. Orang percaya disebut orang kudus yang masih bisa berbuat dosa. Karena itu orang percaya hari demi hari harus disucikan oleh Roh Kudus. Pengudusan ini adalah pengudusan secara menyeluruh aspek kehidupan manusia dari hati, pikiran, emosi, kehendak dan tingkah laku. Penderita Depresi yang di dalam Kristus perlu mengalami proses pengudusan di dalam hati, pikiran, emosi, kehendak dan tingkah laku sehingga hari demi hari dibentuk makin serupa dengan Kristus.

a. Pengudusan hati

Daud ketika menyadari dosanya setelah ia menghampiri Batsyeba berdoa kepada Tuhan “Jadikanlah hatiku tahir, ya Allah, dan perbaharui batinku dengan roh yang teguh!” (Mazmur 51:12). Pembaharuan hati ini hanya dapat dikerjakan oleh Tuhan sendiri. Janji Tuhan bagi orang percaya adalah “Kamu akan Kuberi hati yang baru dan roh yang baru di dalam batinmu dan Aku akan menjauhkan dari tubuhmu hati yang keras dan Kuberikan kepadamu hati yang taat. Roh-Ku akan Kuberikan diam di dalam batinmu dan Aku akan membuat kamu hidup menurut segala ketetapanKu dan tetap berpegang pada peraturan-peraturanKu dan melakukannya” (Yehz 36:26-27). Roh Kudus terus akan menyucikan hati orang percaya. Pengharapan bagi penderita Depresi adalah bahwa Tuhan Allah sanggup menyucikan hatinya sehingga ia boleh suci. Alkitab berkata “Jika kita mengaku dosa, maka Ia (Tuhan) adalah setia dan adil, sehingga Ia akan mengampuni segala dosa kita dan menyucikan kita dari segala kejahatan” (1 Yohanes 1:9). Firman Tuhan berkata “Marilah, kita berperkara ! – Firman Tuhan – Sekalipun dosamu merah seperti kirmizi, akan menjadi putih seperti salju; sekalipun berwarna merah seperti kain kesumba, akan menjadi putih menjadi seperti bulu domba” (Yesaya 1:18)

b. Pengudusan pikiran

Manusia yang sudah jatuh dalam dosa pikirannya adalah gelap. Tetapi Roh Kudus adalah Roh Kebenaran yang mengiluminasikan, mencerahkan sehingga manusia dapat mengenal kebenaran. Alkitab mengatakan “Tetapi apabila Ia datang yaitu Roh Kebenaran, Ia akan memimpin kamu ke dalam seluruh kebenaran” (Yoh 16:13). Roh Kudus membuka mata rohani kita supaya kita bisa mengerti kebenaran. Pemazmur berdoa “Singkapkan mataku supaya aku dapat memandang keajaiban-keajaiban dari TauratMu” (Mazmur 119:18). Pengharapan untuk penderita Depresi yang percaya Tuhan adalah bahwa Roh Allah akan memimpin dia supaya mengenal realita yang benar. Pengharapannya adalah Roh Allah akan membimbingnya kepada kebenaran Allah.

Walaupun Allah berjanji bahwa Roh Kudus memimpin seseorang ke dalam seluruh kebenaran, namun seseorang dapat mendukakan Roh Kudus (Efesus 4:30). Pada saat pekerjaan Roh Kudus ditekan dan diacuhkan, Roh Kudus akan berduka. Roh Kudus bekerja dengan lembut dan tidak memaksakan kehendakNya dengan keras kepada orang percaya dan Ia dapat bersedih karena ketidaktaatan orang percaya. Pada saat orang percaya tidak mau taat Roh Kudus maka ia rugi sendiri.

Karena itu orang percaya dalam kaitan ini penderita Depresi perlu taat dan rendah hati berdoa kepada Tuhan meminta Tuhan mengajari kebenarannya seperti pemazmur :”Beritahukanlah jalan-jalan-jalanMu kepadaku, ya Tuhan, tunjukkanlah itu kepadaku. Bawalah aku berjalan dalam kebenaranMu dan ajarlah aku” (Mazmur 25:4-5). Alkitab mengajarkan bahwa “Tuhan itu baik dan benar; sebab itu Ia menunjukkan jalan kepada orang yang sesat. Ia membimbing orang-orang yang rendah hati menurut hukum” (Mazmur 25:8-9). Menunjukkan jalan dan membimbing adalah pekerjaan Roh Kudus.

Penderita Depresi harus berdoa seperti pemazmur ketika sedang merenungkan mengenai Firman Tuhan yaitu:”Terpujilah Engkau, ya Tuhan; ajarkanlah ketetapan-ketetapanMu kepadaku” (Mazmur 119:12) “Singkapkanlah mataku, supaya aku memandang keajaiban-keajaiban dari TauratMu” (Mazmur 119:18) “Aku ini orang asing di dunia, janganlah sembunyikan perintah-perintahMu terhadap aku” (Mazmur 119:19) “Jalan-jalan hidupku telah aku ceritakan dan Engkau menjawab aku – ajarkanlah ketetapan-ketetapanMu kepadaku” (Mazmur 119:26) “Buatlah aku mengerti petunjuk-petunjukMu, supaya Aku merenungkan perbuatan-perbuatanMu yang ajaib” (Mazmur 119:27) “Perlihatkanlah kepadaku, ya Tuhan, petunjuk ketetapan-ketetapanMu, aku hendak memegangnya sampai saat terakhir” (Mazmur 119:33) “Buatlah aku mengerti, maka aku akan memegang TauratMu; aku hendak memeliharanya dengan segenap hati” (Mazmur 119:34) “Engkau baik dan berbuat baik; ajarkanlah ketetapan-ketetapanMu kepadaku” (Mazmur 119:68) “TanganMu telah menjadikan aku dan membentuk aku, berilah aku pengertian, supaya aku dapat belajar perintah-perintahMu” (Mazmur 119:73) “Perlakukanlah hambaMu sesuai dengan kasih setiaMu, dan ajarkanlah ketetapan-ketetapanMu kepadaku. HambaMu aku ini, buatlah aku mengerti, supaya aku tahu peringatan-peringatanMu” (Mazmur 119:124-125) “Sinarilah hambaMu dengan wajahMu, dan ajarkanlah ketetapan-ketetapanMu kepadaku” (Mazmur 119:135) “ Peringatan-peringatanMu adil untuk selam-lamanya, buatlah aku mengerti, supaya aku hidup” (Mazmur 119:144)

Roh Kudus membawa orang percaya mengenal Tuhan dan Kebenarannya. Namun ada syarat-syaratNya yang harus orang percaya penuhi yaitu harus rendah hati dan takut

akan Tuhan. Alkitab mengajarkan “Siapakah orang yang takut akan Tuhan ? KepadaNya Tuhan menunjukkan jalan yang harus dipilihnya.” (Mazmur 25:12).”Tuhan bergaul karib dengan orang yang takut akan Dia, dan perjanjianNya diberitahukannya kepada mereka” (Mazmur 25:14). Karena itu marilah kita datang kepada Tuhan dengan rendah hati dan takut akan Tuhan untuk mengenal Dia dan kehendakNya. Sebab “Permulaan hikmat adalah takut akan TUHAN, dan mengenal Yang Mahakudus adalah pengertian” (Amsal 9:10)

c. Pengudusan emosi

Manusia yang sudah jatuh dalam dosa emosinya dipenuhi dengan emosi negatif seperti curiga, ketakutan, kuatir, kebencian, kemarahan, nafsu, kepahitan, kegeraman. Tetapi Roh Kudus menyucikan orang percaya sehingga emosinya berubah sesuai dengan kehendak Allah. Buah Roh adalah “Kasih, sukacita, damai sejahtera, kesabaran, kemurahan, kebaikan, kesetiaan, kelemahlembutan, penguasaan diri.” (Gal 5:22-23). Dengan pengudusan emosi ini penderita Depresi dapat mempunyai pengharapan untuk mengalami emosi yang suci yang sesuai dengan kehendak Tuhan.

Dengan apakah Tuhan Allah menyucikan hati, pikiran, emosi, tingkah laku orang percaya ? yaitu pertama dengan Firman. Karena Firman Tuhan menyucikan hati, pikiran, emosi dan tingkah laku maka pembacaan dan perenungan Firman Tuhan perlu dilakukan oleh orang percaya supaya hidup suci. Alkitab berkata “Dengan apakah seorang muda mempertahankan kelakuannya bersih ? Dengan menjaganya sesuai dengan FirmanMu” (Mazmur 119:9) “Dalam hatiku aku menyimpan janjiMu supaya aku jangan berdosa terhadap Engkau” (Mazmur 119:11).

Tuhan Allah juga menyucikan hati, pikiran, emosi, dan tingkah laku orang percaya dengan darah Tuhan Yesus. Alkitab mengatakan “Sebab di dalam Dia (Kristus) dan oleh darahNya kita beroleh penebusan, yaitu pengampunan dosa, menurut kekayaan kasih karuniaNya.” (Efesus 1:7). “Sebab, jika darah domba jantan dan darah lembu jantan dan percikan abu lembu muda menguduskan mereka yang najis, sehingga mereka disucikan secara lahiriah, betapa lebihnya darah Kristus, yang oleh Roh yang kekal telah mempersembahkan diri-Nya sendiri kepada Allah sebagai persembahan yang tak bercacat, akan menyucikan hati nurani kita dari perbuatan-perbuatan yang sia-sia, supaya kita dapat beribadah kepada Allah yang hidup.” (Ibrani 9:13-14).

Semua pekerjaan pengudusan hati, pikiran, emosi, kehendak dan tingkah laku adalah pekerjaan Roh Kudus. Pekerjaan pengudusan oleh Roh Kudus ini adalah supaya orang percaya dapat hidup mengasihi Tuhan dengan segenap hati, segenap jiwa, segenap akal budi, segenap kekuatan dan semakin serupa dengan Kristus.

15. Pembaharuan hati dan pikiran I

“Janganlah kamu menjadi serupa dengan dunia ini, tetapi berubahlah oleh pembaharuan budimu, sehingga kamu dapat membedakan manakah kehendak Allah: apa yang baik, yang berkenan kepada Allah dan yang sempurna.” (Rom 12:2)

Dari bab-bab sebelumnya sudah dibahas mengenai sisi doktrin atau pengetahuan untuk mengerti manusia ,problemnya dan solusinya dalam kaitan dengan Depresi Rohani.

Pada bagian ini akan dibahas sisi teoritis-praktis bagaimana setiap hari maju menghadapi pergumulan Depresi dengan kemenangan demi kemenangan dari Tuhan. Kalau kita sadar bahwa proses pembaharuan hidup ini adalah pekerjaan Tuhan dan juga tanggung jawab manusia. Kalau kita selidiki bahwa pekerjaan Tuhan adalah mengubah dari yang kacau menjadi yang teratur. Dari gelap menjadi terang. Dari ciptaan lama menjadi ciptaan baru. Ketika Tuhan mengubah yang kacau menjadi teratur, disana nama Tuhan dimuliakan. Mari kita membahas perubahan pikiran, emosi dan tingkah laku.

a. Pikiran, emosi dan tingkah laku

Pada bagian ini akan dibahas mengenai kekuatan dari pikiran yang diciptakan oleh Tuhan. Pikiran mempunyai kekuatan untuk menguasai emosi dan tingkah laku seseorang. Seperti sudah dijelaskan bahwa penderita psikis mempunyai pergumulan di dalam pikiran, emosi dan sudah tentu dengan tingkah laku. Pikiran mungkin terasa kacau dan penuh dengan peperangan pikiran. Emosi juga terasa kacau balau, penuh Depresi, kekuatiran, ketakutan, dll. Tingkah laku juga menjadi aneh.

Karena itu banyak orang yang berusaha untuk melakukan terapi penyakit Depresi dengan berbagai pendekatan. Ada yang berusaha dengan menggunakan perubahan di dalam tingkah laku. Pendekatan ini berusaha merubah tingkah laku seseorang supaya hidup sesuai dengan pola yang benar. Sebenarnya pendekatan ini bukannya tidak baik tetapi kurang mendasar karena banyak sekali orang yang merubah tingkah laku tetapi tidak bertahan lama. Perubahan tingkah laku yang tidak disertai dengan pemahaman yang benar tidak akan bertahan lama untuk merubah secara mendasar.

Ada juga pendekatan lain yang mengkonsentrasikan kepada emosi. Namun psikologi modern menemukan pendekatan yang lebih baik yaitu memusatkan terapi kepada pikiran. Pendekatan ini disebut *cognitive-behavioural-therapy*. Mengapa harus memusatkan terapi kepada pikiran ? Ternyata psikologi modern menemukan adanya kaitan antara pikiran, emosi dan tingkah laku. Pikiran yang salah mengakibatkan emosi yang salah dan emosi yang salah mengakibatkan tingkah laku yang salah. Ini adalah urutan yang benar yaitu dari pikiran mempengaruhi emosi dan emosi mempengaruhi tingkah laku. Jadi bila ingin merubah seseorang bukan mengubah tingkah lakunya karena yang mendorong tingkah laku seseorang itu emosi dan pikirannya. Perubahan tingkah laku yang tidak disertai dengan perubahan pikiran hanya akan merubah secara permukaan saja dan tidak mendasar. Karena itu perlu merubah sumber dari segala masalahnya yaitu pikiran.

Di dalam terang Alkitab, nyatalah bahwa yang menjadi pusat kehidupan manusia adalah dari hati. Alkitab mengajarkan “Jagalah hatimu dengan segala kewaspadaan karena dari sana terpancar kehidupan.” (Amsal 4:23). Hati ini berkaitan dengan pikiran dan kehendak. Tuhan juga memerintahkan umatNya “Kasihilah Tuhan, Allahmu, dengan segenap hatimu dan dengan segenap jiwamu dan dengan segenap akal budimu” (Matius 22: 37). Karena hati menjadi pusat kehidupan seseorang maka untuk merubah hidup seseorang harus merubah hatinya. Hati ini juga terkait dengan pikiran. Di dalam kitab Kolose dikatakan bahwa “Juga kamu yang dahulu hidup jauh dari Allah dan yang memusuhi-Nya dalam hati dan pikiran seperti yang nyata dari perbuatanmu yang jahat.” (Kolose 1:21). Karena hati dan pikiran begitu penting bagi kehidupan manusia maka untuk merubah seseorang maka harus merubah hati dan pikirannya.

Kitab Roma 12:1-2 mengajarkan “Karena itu, saudara-saudara, demi kemurahan Allah aku menasihatkan kamu, supaya kamu mempersembahkan tubuhmu sebagai persembahan yang hidup, yang kudus dan yang berkenan kepada Allah: itu adalah ibadahmu yang sejati. Janganlah kamu menjadi serupa dengan dunia ini, tetapi berubahlah oleh *pembaharuan budimu (transforming renewing of your mind)*, sehingga kamu dapat membedakan manakah kehendak Allah: apa yang baik, yang berkenan kepada Allah dan yang sempurna”

Pembaharuan akal budi atau pikiran itu sesuatu yang sangat penting. Dengan pembaharuan pikiran maka emosi akan diperbaharui dan tingkah laku juga akan diperbaharui. Satu hal yang sangat penting yaitu apa yang masuk ke dalam pikiran kita akan keluar di dalam tingkah laku kita. Bila kita memasukkan sampah ke dalam pikiran kita maka akan keluar sampah di dalam tingkah laku kita. Prinsipnya yaitu : Garbage in Garbage out (Sampah masuk Sampah keluar).

Ada kaitan erat antara pikiran, tingkah laku dengan kebiasaan. Pikiran yang salah mengakibatkan tingkah laku yang salah. Dan tingkah laku salah yang dilakukan dengan berulang-ulang dapat mengakibatkan kebiasaan yang salah. Bila tingkah laku sudah menjadi kebiasaan maka tingkah laku ini menjadi otomatis. Kebiasaan yang kuat akan membuat benteng yang kokoh.

Manusia ini diciptakan Tuhan mempunyai kemampuan untuk membuat kebiasaan demi mempermudah hidup. Contohnya dengan belajar mobil pertama-tama seseorang perlu mempelajari bagaimana maju, mundur, belok, dll. Pertama-tama dalam belajar ini seperti sulit karena belum terbiasa. Namun seiring dengan latihan maka lama-kelamaan menyetir mobil menjadi kebiasaan yang sudah tertanam di alam bawah sadar. Karena itu seorang yang sudah mahir menyetir dapat menyetir sambil mendengar musik dan berbicara. Karena kebiasaan maka banyak hal menjadi mudah dan otomatis. Namun sebaliknya kebiasaan yang buruk membuat hidup semakin susah. Kebiasaan ini susah dirubah karena sudah membentuk benteng dan bekerja secara otomatis. Tetapi satu hal yaitu apa yang sudah dipelajari dan menjadi kebiasaan dapat dibuang dan dibuat kebiasaan baru. Ini perlu proses untuk membuat kebiasaan baru menggantikan kebiasaan lama. Dan proses ini terjadi di dalam pikiran. Proses membentuk kebiasaan baru yang baik adalah dengan mengisi dengan pikiran yang baik sehingga membuat tingkah laku yang baik. Dan tingkah laku yang baik yang dilakukan berulang-ulang akan membentuk kebiasaan yang baik. Yesus pernah mengajarkan bahwa “Setiap orang yang mendengar perkataan-Ku ini dan melakukannya, ia sama dengan orang yang bijaksana, yang mendirikan rumahnya di atas batu. Kemudian turunlah hujan dan datanglah banjir, lalu angin melanda rumah itu, tetapi rumah itu tidak rubuh sebab didirikan di atas batu.” (Matius 7:24-25). Arti ayat ini adalah begitu seseorang mengerti Firman Tuhan dan melakukannya maka dia akan membentuk kebiasaan baik. Dan bila kebiasaan baik dilakukan berulang-ulang maka akan membentuk benteng yang kukuh yang tidak mudah goyah. Seperti kata pepatah “latihan membuat sempurna”.

b. Peperangan di dalam hati dan pikiran

Pada point sebelumnya dibahas mengenai betapa pikiran itu sangat penting bagi emosi dan tingkah laku. Lebih jauh akan dibahas bahwa pikiran adalah medan peperangan. Apa maksudnya ? Peperangan apakah ini ? Peperangan dengan siapa ? Yaitu peperangan

antara kebenaran dan ketidakbenaran. Yaitu peperangan antara Allah dan setan. Peperangan antara Firman Allah dengan perkataan dan penipuan si jahat. Alkitab mengajarkan bahwa “karena perjuangan kita bukanlah melawan darah dan daging, tetapi melawan pemerintah-pemerintah, melawan penguasa-penguasa, melawan penghulu-penghulu dunia yang gelap ini, melawan roh-roh jahat di udara “ (Efesus 6:12). Karena itu orang percaya harus menyadari natur dari peperangan ini. Kita hidup di dunia dimana ada 2 pihak yaitu Allah dan setan. Kita hidup di dunia yang ada peperangan secara kosmik antara kerajaan Allah dan kerajaan iblis. Karena itu hidup orang percaya ada di dalam dua ketegangan yang besar. Di satu pihak Iblis tidak tinggal diam dan ingin membawa orang percaya untuk tidak melakukan kehendak Allah namun di lain pihak Roh Kudus ingin membawa orang percaya untuk melakukan kehendak Allah.

Peperangan antara Allah dan iblis ini ada di dalam hati dan pikiran. Pikiran menjadi medan peperangan antara kebenaran dan ketidakbenaran. Dan yang menarik peperangan di dalam pikiran ini adalah peperangan antara perkataan yang benar dan perkataan yang salah. Peperangan ini sudah di mulai sejak jaman Adam. Perkataan Tuhan adalah supaya manusia jangan makan buah pohon pengetahuan tentang baik dan jahat sedangkan perkataan iblis adalah supaya manusia makan buah itu agar menjadi seperti Allah. Jadi peperangan yang terjadi adalah peperangan “kata-kata” (word). Kata-kata itu mempunyai kuasa.

Di dalam peperangan pikiran ini maka senjata iblis adalah kebohongan sedangkan senjata Allah adalah Firman Kebenaran. Bila seseorang mempercayai kebohongan iblis di dalam pikirannya maka seseorang itu dikuasai oleh iblis (bukan dirasuk) dalam jangkauan tertentu. Sebaliknya bila seseorang mempercayai kebenaran di dalam hati dan pikirannya maka seseorang itu dikuasai oleh Firman.

Di dalam buku “Bondage Breaker” oleh Neil T Anderson membahas bahwa “ada orang-orang yang dianggap schizoprenia (salah satu jenis penyakit jiwa) ternyata mereka adalah orang yang dikuasai (bukan dirasuk) oleh iblis di dalam pikiran mereka”.

Orang percaya tidak bisa dirasuk setan. Dan ada perbedaan antara orang yang dirasuk setan dengan orang yang menderita psikologis. Ada orang yang betul-betul sakit secara psikologis dan ada orang yang dirasuk setan. Maka ketika seseorang kelihatannya seperti diluar kontrol dan bertingkah aneh-aneh perlu didiagnosa secara tepat apakah orang itu mengalami gangguan psikis atau dirasuk setan. Memang kadang beda keduanya seperti tipis.

Ciri-ciri orang yang dirasuk setan adalah : suaranya dapat berubah seperti orang lain, mempunyai tenaga yang besar, tidak dapat mengakui bahwa “Yesus Kristus adalah Tuhan”. Orang yang sakit psikis akan terpengaruh oleh obat-obatan sedangkan yang dirasuk setan tidak dapat terpengaruh oleh obat-obatan. Orang yang dirasuk setan dengan orang yang sakit psikis perlu dibedakan dan perlu ditangani dengan cara yang berbeda. Orang yang dirasuk setan perlu dilayani oleh Hamba Tuhan sedangkan orang yang sakit psikis selain perlu dibimbing secara rohani namun juga perlu dibawa ke dokter atau psikiater untuk terapi.

Neil T Anderson yang di dalam pelayanan dan bukunya banyak menjadi berkat setidaknya memberikan point yang penting yaitu bahwa “ada orang-orang yang dianggap schizoprenia (salah satu jenis penyakit psikis) ternyata mereka adalah orang yang dikuasai oleh iblis di dalam pikiran mereka”. Dikuasai di sini bukan berarti dirasuk (

dikontrol penuh) tetapi dikuasai dalam jangkauan tertentu di dalam pikiran mereka. Mereka dikuasai karena percaya kepada kebohongan iblis.

Jay Adams konselor Kristen terkenal juga mengatakan bahwa penyakit psikis schizophrenia secara non organik dapat karena persepsi yang secara serius salah mengenai realita, bisa juga karena pola hidup, bisa juga merupakan kamuflase atau bisa juga karena hati nurani yang takut dan kuatir. Semua ini masalah di dalam pikiran. Dan bila kita melihat dari kacamata peperangan di dalam pikiran maka masalah penderita sakit psikis secara non organik adalah masalah mempercayai kebohongan iblis di dalam hati dan pikirannya. Kebohongan iblis ini dapat berupa pandangan yang salah mengenai Allah, mengenai diri sendiri, mengenai realita kehidupan, mengenai kebenaran. Dan bila seseorang mempercayai kebohongan iblis maka dia dikuasai iblis dalam jangkauan tertentu. Sebaliknya seseorang yang dipenuhi oleh Roh Kudus adalah seseorang yang dipenuhi oleh Firman Kebenaran.

Selama hidup di dalam dunia ini maka orang percaya berperang terus. Selain peperangan antara Allah dan setan, orang percaya ada di dalam peperangan antara daging dan Roh. Alkitab mengajarkan :

“Sebab mereka yang hidup menurut daging, *memikirkan* hal-hal yang dari *daging*; mereka yang hidup menurut Roh, *memikirkan* hal-hal yang dari *Roh*. Karena keinginan daging adalah maut, tetapi keinginan Roh adalah hidup dan damai sejahtera. Sebab keinginan daging adalah perseteruan terhadap Allah, karena ia tidak takluk kepada hukum Allah; hal ini memang tidak mungkin baginya. Mereka yang hidup dalam daging, tidak mungkin berkenan kepada Allah. Tetapi kamu tidak hidup dalam daging, melainkan dalam Roh, jika memang Roh Allah diam di dalam kamu. Tetapi jika orang tidak memiliki Roh Kristus, ia bukan milik Kristus.” (Roma 8:5-9)

Di dalam peperangan rohani dan peperangan di dalam pikiran ini bagaimanakah untuk menang ? Mari lanjutkan di point berikutnya.

c. Menaklukan pikiran kepada Kristus

Pikiran adalah medan peperangan. Iblis berusaha untuk menaklukan pikiran orang percaya kepada kebohongannya karena dengan begitu dia bisa menguasai orang percaya di dalam kebohongannya itu. Karena itu orang percaya harus melawan iblis dan kebohongannya. Alkitab mengajarkan “Karena itu tunduklah kepada Allah, dan lawanlah Iblis, maka ia akan lari dari padamu! “(Yak 4:7) Bagaimana orang percaya dapat melawan iblis ? Yang jelas bukan dengan kekuatannya sendiri. Iblis jelas lebih pintar dari manusia dan lebih berpengalaman. Dia sudah hidup begitu lama dan sudah belajar begitu banyak mengenai manusia. Karena itu orang percaya bukan melawan iblis dengan kekuatan sendiri tetapi dengan senjata Allah.

Efesus 6:10-18 : “Akhirnya, hendaklah kamu kuat di dalam Tuhan, di dalam kekuatan kuasa-Nya. Kenakanlah seluruh perlengkapan senjata Allah, supaya kamu dapat bertahan melawan tipu muslihat Iblis; karena perjuangan kita bukanlah melawan darah dan daging, tetapi melawan pemerintah-pemerintah, melawan penguasa-penguasa, melawan penghulu-penghulu dunia yang gelap ini, melawan roh-roh jahat di udara. Sebab itu ambillah seluruh perlengkapan senjata Allah, supaya kamu dapat mengadakan perlawanan pada hari yang jahat itu dan tetap berdiri, sesudah kamu menyelesaikan segala sesuatu. Jadi berdirilah tegap, berikatpinggangkan kebenaran dan berbajuzirahkan

keadilan, kakimu berkasutkan kerelaan untuk memberitakan Injil damai sejahtera; dalam segala keadaan pergunakanlah perisai iman, sebab dengan perisai itu kamu akan dapat memadamkan semua panah api dari si jahat, dan terimalah ketopong keselamatan dan pedang Roh, yaitu firman Allah, dalam segala doa dan permohonan. Berdoalah setiap waktu di dalam Roh dan berjaga-jagalalah di dalam doamu itu dengan permohonan yang tak putus-putusnya untuk segala orang Kudus.” (Efesus 6:10-18)

Iblis hanya dapat dilawan dengan perlengkapan senjata Allah. Iblis memakai hikmat manusia untuk menaklukan pikiran manusia. Iblis juga memakai filsafat dunia yang kosong untuk menaklukan pikiran manusia. Karena itu Firman Tuhan berkata “Hatihatilah, supaya jangan ada yang menawan kamu dengan filsafatnya yang kosong dan palsu menurut ajaran turun-temurun dan roh-roh dunia, tetapi tidak menurut Kristus.” (Kol 2:8). Banyak orang di dalam dunia yang merasa kosong di dalam hidupnya dan ingin mencari sesuatu yang bermakna yang memuaskan jiwa. Mereka mencari di dalam filsafat. Tetapi ternyata filsafat tidak membawa orang kepada pemuasan jiwa karena kebenaran. Filsafat dunia berakhir di dalam kekosongan dan kesia-siaan belaka. Bahkan filsafat dunia yang kosong ini akan menawan dan membelenggu pikiran manusia.

Filsafat dunia hanya merupakan pencarian manusia akan kebenaran dan penuh dengan pertanyaan-pertanyaan mengenai realita dan kebenaran tetapi filsafat dunia tidak bisa menjawab segala permasalahan kebenaran. Jawaban atas pertanyaan-pertanyaan mendasar hanya terdapat di dalam Firman Tuhan. Filsafat menanyakan “Darimana dunia ini berasal ?” Firman Tuhan menjawab “Tuhanlah yang menciptakan”. Filsafat menanyakan siapakah saya ? Firman Tuhan menjawab “Saya adalah gambar dan rupa Allah”. Filsafat menanyakan “Dimana saya berada ?”. Firman Tuhan menjawab :”Saya berada di dunia yang berdosa, saya hidup diantara Allah dan setan, saya hidup dibawah Allah dan di atas alam untuk menguasai alam”. Filsafat menanyakan “Apa arti hidup ?” Firman Tuhan menjawab “untuk memuliakan Tuhan Allah sang pencipta”. Filsafat menanyakan “Apa yang menjadi permasalahan utama umat manusia ?” Firman Tuhan menjawab “dosa yaitu melawan Firman Tuhan, memberontak kepada Tuhan, permusuhan dengan Tuhan”. Filsafat menanyakan “Apa yang dapat menyelesaikan problema utama manusia ?” Firman Tuhan menjawab “Penebusan di dalam Yesus Kristus”.

Filsafat dunia tidak dapat menjawab permasalahan manusia karena filsafat dunia berasal dari manusia. Hanya Firman Tuhan yang diwahyukan dari Tuhan yang dapat menjawab permasalahan manusia dan memuaskan jiwa manusia. “Taurat Tuhan sempurna, menyegarkan jiwa” (Mazmur 19:8). Filsafat dunia hanya menawan pikiran manusia sehingga pikiran manusia menjadi terikat dan terbelenggu. Tetapi Firman Tuhan membebaskan manusia dari belenggu ini. Alkitab mengatakan “Jikalau kamu tetap dalam firman-Ku, kamu benar-benar adalah murid-Ku dan kamu akan mengetahui kebenaran, dan kebenaran itu akan memerdekakan kamu.” (Yoh 8:31-32)

Bila senjata iblis adalah ketidakbenaran namun senjata Tuhan adalah kebenaran. Karena itu kita harus menggunakan senjata Allah untuk melawan ketidakbenaran. Alkitab mengatakan “karena senjata kami dalam perjuangan bukanlah senjata duniawi, melainkan senjata yang diperlengkapi dengan kuasa Allah, yang sanggup untuk meruntuhkan benteng-benteng. Kami mematahkan setiap siasat orang dan merubuhkan setiap kubu yang dibangun oleh keangkuhan manusia untuk menentang pengenalan akan Allah. Kami menawan segala pikiran dan menaklukkannya kepada Kristus” (2 Kor 10:4-5). Untuk

menang di dalam peperangan pikiran ini maka orang percaya harus menawan segala pikiran dan menaklukkannya kepada Kristus.

Banyak sekali manusia (dalam kaitannya dengan penderita Depresi) yang pikirannya dipenuhi dengan pikiran yang tidak benar. Pikiran mereka dipenuhi dengan kebohongan iblis. Pikiran yang sudah menjadi kebiasaan akan membentuk benteng. Dan bila sudah menjadi benteng maka susah untuk dirubah sebab sudah kukuh. Tetapi Firman Tuhan sanggup untuk meruntuhkan benteng-benteng di dalam pikiran manusia. Firman Tuhan itu berkuasa merubuhkan setiap kubu di dalam pikiran manusia. Pada point berikutnya akan dibahas aplikasi praktis bagaimana pikiran diisi oleh Firman, ditaklukan kepada Firman.

16. Pembaharuan hati dan pikiran II

“mengenakan manusia baru yang terus-menerus diperbaharui untuk memperoleh pengetahuan yang benar menurut gambar KhalikNya” (Kol 3:10)

d. Mengisi pikiran dengan Firman

Firman Tuhan adalah Firman yang berkuasa. Firman Tuhan adalah Firman yang hidup. Firman Tuhan juga yang memberi hidup. Firman Tuhan menyegarkan jiwa. Firman Tuhan memimpin orang ke dalam kebenaran. Firman Tuhan menyucikan. Alkitab mengatakan bahwa “segala tulisan yang diilhamkan Allah memang bermanfaat untuk mengajar, untuk menyatakan kesalahan, untuk memperbaiki kelakuan dan untuk mendidik orang di dalam kebenaran” (2 Tim 3:16). Karena itu untuk merubah tingkah laku, untuk menang dalam peperangan di dalam pikiran, untuk hidup sesuai dengan kehendak Allah maka hanya dengan Firman Tuhan saja. Aplikasinya adalah sangat sederhana yaitu mengisi pikiran dengan Firman Tuhan. Sangat sederhana tetapi banyak orang yang tidak melakukannya. Terdengar sangat sederhana tetapi sangat berkuasa.

Pikiran penderita Depresi seringkali diisi oleh pikiran yang tidak benar, tidak realita, tidak sesuai dengan kebenaran. Karena itu salah satu cara untuk mengeluarkan ketidak benarannya adalah dengan mengisi dengan kebenaran. Ilustrasinya dapat digambarkan dengan sebuah gelas yang penuh dengan minyak kotor. Untuk mengeluarkan minyak kotor di dalam gelas itu adalah dengan mengisi air bersih terus-menerus. Air bersih yang diisi terus akan membuat gelas tersebut penuh dan pada akhirnya sedikit demi sedikit minyak kotor itu akan keluar dan gelas menjadi penuh dengan air bersih. Apa artinya ilustrasi ini ? Gelas itu bagaikan pikiran seseorang dan minyak kotor itu bagaikan pikiran yang tidak benar yang mengisi gelas itu dan air bersih diumpamakan dengan Firman Tuhan yang murni. Firman Tuhan itu akan terus menyucikan gelas itu sampai akhirnya bersih. Setelah itu gelas itu akan terus penuh bahkan melimpah keluar. Melimpah keluar berarti air di dalam gelas itu dapat mengalir berkat. Ini adalah seperti yang diucapkan Tuhan Yesus “Barangsiapa percaya kepadaKu, seperti yang dikatakan oleh Kitab Suci; Dari dalam hatinya akan mengalir aliran-aliran air hidup” (Yohanes 7:38)

Jadi supaya menang dalam peperangan pikiran adalah dengan mengisi pikiran dengan Firman. Alkitab mengajarkan bahwa “berbahagialah orang yang kesukaannya ialah Taurat Tuhan dan yang merenungkan Taurat itu siang dan malam. Ia seperti pohon yang ditanam di tepi aliran air, yang menghasilkan buahnya pada musimnya dan yang tidak layu

daunnya; apa saja yang diperbuatnya pasti berhasil” (Mazmur 1:2-3). Maka aplikasi praktisnya untuk menang dalam peperangan dalam pikiran adalah isilah pikiran dengan Firman Tuhan. Akibatnya adalah pertumbuhan dan buah-buah rohani. Simpanlah Firman Tuhan sebagai harta pusaka yang paling berharga di dalam hati ! Pemazmur mengatakan bahwa “Dalam hatiku aku menyimpan janjiMu, supaya aku jangan berdosa terhadap Engkau” (Mazmur 119:11)

Aplikasi praktis lainnya adalah dengan memikirkan pikiran yang di atas dan pikiran yang baik. Alkitab mengajar supaya orang percaya memikirkan kehendak Tuhan, memikirkan perkara-perkara di atas, memikirkan hal-hal rohani. Alkitab mengajarkan “Jadi akhirnya, saudara-saudara, semua yang benar, semua yang mulia, semua yang suci, semua yang manis, semua yang sedap didengar, semua yang disebut kebajikan dan patut dipuji, pikirkanlah semuanya itu” (Filipi 4:8). Seperti pepatah “masuk sampah keluar sampah” maka “masuk kebenaran keluar buah-buah kebenaran”. Pikiran yang baik yang masuk akan menghasilkan tingkah laku yang baik.

Untuk menjalankan semua aplikasi yang praktis ini yang paling baik adalah dengan meditasi. Meditasi adalah merenungkan Firman Tuhan, merefleksikan diri dengan Firman Tuhan, menguji diri sesuai dengan Firman dan berdoa kepada Tuhan. Meditasi ini merupakan tindakan yang bisa merubah hidup seseorang. Di dalam meditasi ini orang percaya harus meminta Tuhan sendiri untuk menyelidiki pikirannya karena seringkali kita sendiri tidak tahu kedalaman hati kita sendiri. Berdoalah seperti doa Daud yaitu

“Selidikilah aku, ya Allah, dan kenallah hatiku, ujilah aku dan kenallah pikiran-pikiranku; lihatlah apakah jalanku serong dan tuntunlah aku di jalan yang kekal” (Mazmur 139:23-24)

e. Berkata-kata kepada diri sendiri

Pada bagian kecil ini akan dibahas sesuatu hal yang penting di dalam batin manusia yaitu berkata-kata kepada diri sendiri. Manusia adalah makhluk yang unik dimana manusia bisa berkata-kata kepada orang lain (interpersonal) tetapi juga dapat berkata-kata kepada diri sendiri (intrapersonal). Amsal berkata bahwa “Hidup dan mati dikuasai lidah, siapa yang suka menggemakannya akan memakan buahnya” (Amsal 18:21). Ini berarti perkataan yang diucapkan lidah ini mempunyai kuasa untuk hidup manusia. Karena itu Amsal mengajarkan supaya kita berhati-hati terhadap perkataan yang diucapkan lidah ini. Hal ini juga berlaku di dalam percakapan terhadap diri sendiri baik secara verbal maupun di dalam pikiran. Setiap kata-kata itu mempunyai kuasa.

Setiap manusia setiap hari pasti ada dialog dengan diri sendiri. Dialog dengan diri yang positif dapat menimbulkan semangat tetapi sebaliknya dialog yang negatif dapat mengakibatkan stress dan depresi. Hal yang sering dialami orang di dalam hidup adalah seringkali orang mendengarkan perkataan yang dikatakan diri sendiri yang negatif. Para penderita psikis juga pasti sering mendengarkan perkataan yang dikatakan diri sendiri yang negatif. Ini tidak sehat dan bisa mengakibatkan hidup di dalam depresi.

Bagaimana supaya bisa ada dialog yang sehat dengan diri ?

Hal yang perlu dilakukan adalah bukan mendengarkan perkataan diri yang negatif tetapi sebaliknya mengajari diri sendiri. Jadi yang perlu dilakukan adalah diri mengajari diri dengan perkataan yang baik dan benar ,terutama dengan pengertian Firman. Diri

menguatkan diri. Diri memberi semangat kepada diri. Diri mendukung diri. Ini yang dilakukan oleh Pemazmur. Di dalam Mazmur 42 dituliskan :

“Mengapa engkau tertekan, hai jiwaku, dan gelisah di dalam diriku? Berharaplah kepada Allah! Sebab aku akan bersyukur lagi kepada-Nya, penolongku dan Allahku!” (Mazmur 42:6).

Pemazmur berkata kepada diri sendiri mengapa ia tertekan, mengapa ia gelisah di dalam dirinya. Kemudian pemazmur mengajarkan kepada dirinya sendiri supaya ia berharap kepada Tuhan. Disini terjadi dialog yang sehat di dalam diri sendiri.

Kesimpulan dari point ini adalah bahwa penderita Depresi harus membuat dialog baru dengan diri sendiri yang sesuai Firman. Dialog ini dapat dilakukan ketika meditasi Firman dan sebaiknya terus dilakukan sepanjang hari. Mungkin pada mulanya tidak terbiasa tetapi seiring dengan tindakan yang berulang-ulang akan membentuk kebiasaan sehingga pada akhirnya diri sendiri terbiasa mengajari diri dengan Firman. Pemazmur mengatakan “Aku memuji TUHAN, yang telah memberi nasihat kepadaku, ya, pada waktu malam hati nuraniku mengajari aku.” (Mazmur 16:7). Kebiasaan untuk mengajar diri sendiri perkataan yang baik adalah sesuatu yang berkuasa mengubah hidup. Kebiasaan berkata-kata dengan diri sendiri ini juga sejalan dengan kebiasaan berkata-kata kepada Tuhan yang tentunya lebih penting. Doa kepada Tuhan adalah nafas kehidupan.

f. Terapi Musik

Pada point ini saya akan sekilas saya membahas mengenai terapi musik. Saya pribadi bukan seorang yang mengerti musik dengan luas dan dalam tetapi saya sendiri merasakan manfaatnya musik di dalam jiwa saya. Satu hal yang saya tahu yaitu bahwa di dalam dunia sekarang ini orang menemukan apa yang dinamakan terapi musik. Musik ternyata dapat dipakai untuk mengobati beberapa penderita Psikis. Dan juga musik dipakai untuk terapi bagi anak-anak hiperaktif, autisme, anak-anak yang tidak tenang, dll. Jadi kesimpulannya musik dapat mempengaruhi jiwa seseorang dan mengubah jiwa seseorang. Musik mempunyai kekuatan bagi jiwa. Musik yang baik dapat memberikan pengaruh baik dan musik yang tidak baik dapat memberikan pengaruh yang tidak baik. Musik sendiri adalah ekspresi jiwa seseorang.

Sekarang ini juga banyak buku-buku yang membahas bahwa musik dapat membuat seorang anak-anak menjadi lebih pandai. Ini karena musik membentuk pola pikir yang logis. Musik yang baik sendiri terdiri dari aturan-aturan yang logis.

Lalu apa kaitannya musik dengan penderita Depresi ?

Pertama yaitu musik dapat membawa pendengar kepada suasana musik dan ini membuat telinga mendengar, otak bekerja dan ini membuat pikiran menjadi konsentrasi. Banyak penderita psikis yang sulit konsentrasi karena pikiran tidak teratur dan pergi melayang kemana-mana. Musik dapat menolong untuk konsentrasi dan memusatkan pikiran kepada keindahan musik.

Kedua yaitu musik tertentu seperti musik klasik membentuk pola pikir yang logis. Penderita psikis yang mengalami pikiran yang tidak logis dan tidak teratur akan lebih terbantu ketika mendengarkan musik.

Ketiga yaitu musik tertentu dapat menenangkan jiwa pendengar. Musik dapat membawa suasana jiwa menjadi sejuk. Karena itu ada baiknya bila lingkungan yang sunyi

diisi dengan musik yang indah. Akibatnya maka suasana menjadi lebih hidup, berisi dan indah.

Keempat yaitu musik rohani yang baik seperti lagu-lagu pujian atau lagu-lagu hymn dapat membawa pendengar lebih dekat kepada Tuhan. Suasana musik yang memuji Tuhan membawa hati, pikiran dan perasaan untuk memuji Tuhan. Ketika pendengar ada di dalam hati memuji Tuhan maka kehadiran Tuhan (Tuhan adalah Tuhan yang selalu hadir) lebih dirasakan di dalam hati. Ketika kehadiran Tuhan lebih dirasakan maka hati menjadi tenang. Pemazmur mengatakan “Hanya dekat Allah saja aku tenang !” (Mazmur 62:2). Musik rohani yang baik yang berisikan kata-kata Firman Tuhan akan juga menguatkan kerohanian pendengar. Musik rohani yang baik berisi kata-kata yang baik diiringi dengan nada yang tepat mengekspresikan kata-kata yang baik.

Musik apakah yang cocok untuk terapi musik ?

> Paling baik adalah Well Temper Clavier dari Johan Sebastian Bach dan Musik-musik Palestrina.

> Musik klasik untuk konsentrasi pikiran. Lagu klasik baik buat terapi musik seperti musik oleh Bach, Mozart.

> Lagu-lagu rohani hymn juga baik untuk membina kerohanian

> Lagu-lagu rohani kontemporer yang berisi kata-kata yang baik dan bersifat tenang dapat digunakan. Sebagian lagu kontemporer yang berisi keramaian tidak cocok.

Namun ada musik-musik yang tidak cocok untuk terapi musik yaitu : Musik dan lagu yang berisi nada yang keras seperti musik rock sangat tidak cocok untuk terapi musik bahkan sebaliknya bisa membuat jiwa menjadi tidak sabar, tidak tenang dan bahkan pemarah.

Kesimpulan dari point ini adalah karena musik yang baik itu sangat membantu bagi kehidupan mental dan pikiran maka mulailah mengisi kehidupan yang diisi oleh musik yang baik.

E. Gereja dan pemulihan Depresi

17. Hidup dalam Keluarga Allah

“Hendaklah damai sejahtera Kristus memerintah dalam hatimu, karena untuk itulah kamu telah dipanggil menjadi satu tubuh. Dan bersyukurlah. “ (Kol 3:15)

Salah satu problema di jaman modern adalah problema keluarga. Di jaman yang semakin individualistis ini dan di jaman yang menuntut kerja keras ini mempunyai dampak negatif terhadap keharmonisan keluarga. Banyak keluarga yang tidak mempunyai hubungan yang akrab antara suami istri dan anak-anak. Akibatnya banyak anak-anak yang hidup kurang kasih sayang dari orang tua mereka karena orang tua yang sibuk. Persekutuan yang akrab dan hangat di dalam keluarga tidak ada. Percakapan komunikasi yang berarti (meaningful) jarang terjadi karena semua terlibat di dalam kesibukan masing-masing. Kesibukan yang menelantarkan persekutuan keluarga adalah hal yang sangat salah besar di jaman sekarang ini. Bahkan yang Lebih parah lagi adalah ada juga orang tua yang sudah capai kerja dan melampiaskan kekesalannya kepada keluarga dan anak-anak. Keluarga yang harusnya menjadi sarana berkat Allah seringkali dipakai si jahat menjadi sarana perusak. Statistik menjelaskan bahwa begitu banyak keluarga di Barat yang bercerai.

Betapa menyedihkan keadaan keluarga di jaman ini ! Betapa kasihannya anak-anak yang terlantar karena kurang kasih sayang.

Namun kita boleh bersyukur bahwa ada pengharapan di dalam Kristus Yesus. Alkitab mengatakan “Seperti gembala Ia menggembalakan ternakNya dan menghimpunkannya dengan tanganNya; anak-anak domba dipangkuNya, induk-induk domba dituntunNya dengan hati-hati” (Yes 40:11). Tuhan Allah mengumpulkan domba-dombaNya menjadi satu kelompok. Dan di dalam Yesus Kristus ada keluarga Allah. Di dalam Kristus, semua adalah saudara-saudari seiman. Di dalam Kristus, semua jemaat adalah tubuh dan Kristus adalah kepala.

Alkitab mengajarkan “Jadi karena dalam Kristus ada nasihat, ada penghiburan, kasih, ada persekutuan Roh, ada kasih mesra, karena itu sempurnakanlah sukacitaku dengan ini: hendaklah kamu sehati sepikir, dalam satu kasih, satu jiwa, satu tujuan, dengan tidak mencari kepentingan sendiri atau puji-pujian yang sia-sia. Sebaliknya hendaklah dengan rendah hati yang seorang menganggap yang lain lebih utama dari pada dirinya sendiri; dan jangan tiap-tiap orang hanya memperhatikan kepentingannya sendiri, tetapi juga orang lain juga.” (Filipi 2:1-4)

Dalam kaitannya dengan sakit Depresi, penderita Depresi yang berada di dalam Kristus mempunyai pengharapan untuk hidup di dalam kasih karunia Tuhan. Para penderita Depresi perlu adanya rasa aman di dalam jiwanya dan rasa aman tentunya dari Tuhan Allah tetapi juga melalui lingkungannya. Dimanakah lingkungan yang bisa memberikan kasih sayang secara murni ? Gereja Tuhan dipanggil untuk hal ini. Di dalam Kristus ada kasih sehingga penderita Depresi bisa merasa dikasihi dan diterima. Gereja Tuhan adalah komunitas yang saling menyembuhkan. Gereja adalah keluarga Allah sebagai jawaban dari kebutuhan persekutuan manusia.

Alkitab mengajarkan pengertian mengenai gereja sebagai tubuh Kristus. Tubuh Kristus berarti gereja adalah satu kesatuan organis di dalam Kristus dimana Kristus adalah kepalanya. Kesatuan organis di dalam gereja ini sangat penting !. Pada jaman sekarang yang individualistis ini manusia cenderung melihat dirinya sendiri sebagai satu pribadi yang individu. Diri pribadi saya adalah saya sendiri. Konseling yang dilakukan untuk menyelesaikan masalah pribadi juga dilakukan secara individu. Namun satu hal yang perlu diperhatikan bahwa manusia diciptakan Tuhan adalah mahluk yang komunal. Tuhan menciptakan manusia sebagai mahluk sosial. Manusia tidak dapat hidup terpisah dari manusia lain. Namun karena dosa maka manusia menjadi terpisah dan terasing dengan sesamanya. Karena dosa maka manusia menjadi hidup sendiri-sendiri dan egois. Pengharapan bagi manusia dalam hubungan dengan sesamanya ada di dalam Kristus. Di dalam Kristus orang percaya menjadi satu di dalam tubuh Kristus.

Kesatuan organis di dalam Kristus ini merupakan penghiburan bagi penderita Depresi yang ada di dalam Kristus. Alkitab mengatakan bahwa “Jika satu anggota menderita, semua anggota turut menderita” (1 Korintus 12:26). Penderita Depresi boleh terhibur karena dia bukan seorang diri tetapi ada di dalam keluarga Allah.

F. Kesaksian hidup

18. William Cowper, Seorang penderita Depresi yang dipakai Tuhan

a. Pergumulan hidup William Cowper

Banyak orang yang mengenal John Newton sebagai pembuat lagu hymn dan yang terkenalnya adalah hymn “Amazing Grace”. John Newton mempunyai seorang teman akrab yang bernama William Cowper. William Cowper adalah seorang pembuat puisi yang bergumul dengan Depresi dan keputusan sepanjang hidupnya. Dia mengalami mental breakdown yang parah sebanyak 4 kali selama hidupnya. Waktu umur 21, William Cowper tenggelam ke dalam Depresi yang pertama yang parah. Dia mengalami Mental breakdown yang pertama. Cowper mulai bergumul dengan keputusan yang menjadi tema hidupnya. Sewaktu umur 28 Cowper mengalami mental breakdown yang total dimana dia mencoba tiga cara untuk bunuh diri. Dia kemudian dimasukkan ke dalam asyulum yang berarti tempat peristirahatan (shelter) atau yang di jaman modern disebut rumah rehabilitasi. Pada usia 32 dia pernah kehilangan kontak dengan realitas sepenuhnya. Dia pernah mengalami ilusi. Pada bulan Desember tahun itu Cowper masuk ke St. Albans Insane Asylum dimana ada Dr. Nathaniel Cotton yang adalah seorang percaya yang mengasihi Tuhan. Dr Cotton ini mengasihi Cowper dan berulang kali memberikan pengharapan kepada Cowper. 6 Bulan kemudian Cowper menemukan Alkitab. Dia membaca Alkitab dan menemukan bahwa di dalam Alkitab banyak tertulis mengenai kebaikan, kemurahan, simpati Tuhan Yesus kepada orang-orang yang malang. Secara meningkat Cowper merasakan bahwa dia tidak sepenuhnya celaka sebab ada harapan. Cowper kemudian membaca dari Roma 3:25 dan menemukan pengharapan kembali. Dia bersaksi bahwa dia menemukan kekuatan untuk percaya dan sinar kebenaran bersinar didalam diri dia. Dia merasakan kecukupan dari penebusan Kristus. Cowper merasakan dosanya diampuni, dan merasakan sempurnanya membenaran Kristus. Cowper mulai menyukai tempat Dr Cotton ini dan dia tinggal 12 bulan setelah pertobatannya.

Mungkin kita berpikir bahwa cerita selanjutnya dari Cowper adalah kemenangan-kemenangan di dalam emosi tetapi sesungguhnya jauh dari itu.

Cowper kemudian bertemu dengan John Newton yang sering mengunjungi dia. Mereka sering berjalan bersama dan berbicara mengenai Tuhan dan tujuannya bagi gereja. Tahun 1769 Newton mempunyai ide kerja sama dengan Cowper dalam buku-buku Hymn yang dinyanyikan di gereja. Newton berpikir bahwa baik sekali bila bakat puisi Cowper digunakan. Pada akhirnya Newton menulis 208 hymn dan Cowper menulis 68. Karya Cowper yang terkenal adalah “God moves in the mysterious way”, “There is a Fountain Filled with Blood” dan “O for a Closer Walk with God”.

Cowper di kemudian hari tetap mengalami breakdown lagi dan hidupnya penuh dengan pergumulan Depresi dan emosional. Beberapa kali dia berusaha untuk bunuh diri tetapi Tuhan mencegah hal itu. Walaupun hidup Cowper penuh pergumulan emosi tetapi hidupnya banyak menghasilkan banyak karya puisi dan juga hymn yang indah. Produktivitas hidupnya tertunda selama 10 tahun setelah ia mengalami Mental breakdown pada umur 52. Pada usia 55 Cowper mengalami depresi yang dalam. Pada usia 68 Cowper menulis puisinya terakhir yang berjudul “The Castaway” dan pada usia 69 dia meninggal di dalam keputusan

b. Refleksi dari hidup Cowper.

Hidup Cowper penuh dengan Depresi dan pergumulan psikis emosional. Seakan-akan hidupnya penuh dengan keputusasaan dan tanpa harapan. Tetapi sebenarnya di dalam penderitaan psikis yang Cowper alami ada anugerah Tuhan yang menyertainya. Tuhan memakai Dr. Cotton untuk membimbing Cowper. Tuhan memakai hidup John Newton untuk menjadi berkat bagi Cowper. John Newton mengarahkan talenta Cowper kepada pekerjaan Tuhan dalam menulis hymn. Hidup Cowper walaupun kelihatannya penuh dengan pergumulan psikis sebenarnya tidak sia-sia. Hidup Cowper mempunyai arti dan makna di dalam kekekalan. Pergumulan hidup Cowper menjadi berkat karena dari pergumulannya dihasilkan Hymn yang baik. Seperti judul lagu yang dikarang Cowper “God moves in the mysterious way”, Tuhan bekerja dengan caranya yang misterius di dalam dunia ini dan saya percaya juga di dalam hidup William Cowper.

c. Hymn dari William Cowper

God moves in a mysterious way – by William Cowper

God moves in a mysterious way
His wonders to perform;
He plants his footsteps in the sea,
And rides upon the storm.

Deep in unfathomable mines
Of never failing skill,
He treasures up his bright designs
And works his sovereign will.

Ye fearful saints, fresh courage take,
The clouds ye so much dread
Are big with mercy, and shall break
In blessings on your head.

Judge not the lord by feeble sense,
But trust him for his grace;
behind a frowning providence
He hides a smiling face.

His purpose will ripen fast,
Unfolding every hour;
the bud may have bitter taste,
But sweet will be the flower.

Blind unbelief is sure to err,
And scan his work in vain:

God is his own interpreter,
And He will make it plain.

G. Refleksi, Kesaksian dan Puisi

19. Refleksi Pergumulanku sampai tahun 2005

Pada bagian ini saya ingin mensharingkan hasil perenungan dan refleksi yang saya dapatkan dari Firman Tuhan mengenai hidup saya yang terus bergumul dengan penderitaan sakit psikis.

Saya merenungkan apa arti hidup ini ketika saya mengalami pergumulan sakit psikis ini. Bagaimana saya sebagai seorang penderita psikis bisa hidup berarti dan berguna di dalam dunia ini ? Bagaimana saya bisa menjadi berkat bagi Tuhan dan sesama? Realita yang harus saya hadapi adalah saya mengalami kelemahan yang membuat saya kurang berfungsi secara pandangan manusia biasa. Saya sendiri sempat sedih dan bergumul mengapa hal ini terjadi ? Saya sempat merasa diri saya tidak berarti. Semua ini karena saya melihat diri dari kacamata saya dan dari kacamata dunia. Seharusnya saya melihat semuanya ini dari bagaimana Tuhan melihat semua ini. Saya mendapatkan berkat dari satu cerita Alkitab. Mari kita renungkan satu cerita Alkitab dari Yohanes 9.

Pada suatu hari Tuhan Yesus sedang berjalan dengan murid-muridNya. Pada waktu Yesus lewat, Ia melihat seorang yang buta. Kemudian murid-muridNya bertanya kepada Yesus : “Rabi, siapakah yang berbuat dosa, orang ini sendiri atau orang tuanya, sehingga ia dilahirkan buta?”. Murid-murid Tuhan Yesus menanyakan pertanyaan mengapa ada seorang yang mengalami penderitaan seperti ini di dalam dunia ini. Mereka menduga kalau ada penderitaan sakit penyakit itu karena dosa. Kemudian Yesus menjawab : “Bukan dia dan bukan juga orang tuanya, tetapi karena pekerjaan-pekerjaan Allah harus dinyatakan di dalam dia.”. Tuhan Yesus mengatakan bahwa penderitaan buta ini bukan karena dosa tetapi supaya pekerjaan Allah dinyatakan di dalam orang buta ini.

Dari cerita ini saya belajar sesuatu. Dari kacamata dunia seorang buta adalah seorang yang rendah dan tidak berguna. Apalagi di jaman modern ini pandangan umum bahwa seseorang dianggap sukses ialah kalau dia pintar, kaya, sehat. Bagi pandangan umum dunia seorang buta yang mengemis ini hidupnya tidak sukses. Tetapi cara Tuhan memandang itu lain.

Kemudian Yesus Kristus meludah ke tanah, dan mengaduk ludahnya itu dengan tanah, lalu mengoleskannya pada mata orang buta tadi dan berkata kepadanya: “Pergilah, basuhlah dirimu dalam kolam Siloam”. Orang buta itu taat kepada perintah Tuhan Yesus dan pergi membasuh dirinya ke dalam kolam Siloam. Lalu ia kembali dengan matanya yang sudah melek.

Cerita Firman ini mempunyai arti bahwa Tuhan bekerja di dalam diri orang buta itu sehingga hidupnya menjadi kesaksian dan saluran berkat. Hidup orang buta itu menyaksikan kepada banyak orang bahwa Allah mengasihani orang buta ini. Allah mengasihani orang buta ini sebenarnya bukan terletak hanya pada penyembuhan matanya yang buta tetapi yang terpenting yaitu Allah menyelamatkan jiwa orang itu sehingga menerima anugerah keselamatan dari Yesus Kristus. Orang buta yang disembuhkan ini bahkan berani bersaksi dihadapan orang-orang Farisi dan orang banyak untuk membela Yesus Kristus. Hidup orang buta ini menjadi kesaksian bahwa anugerah Allah dinyatakan

kepadanya. Makna hidup seseorang bukan dari dirinya sendiri tetapi dari Tuhan Allah yang memberi makna.

Kembali kepada refleksi pergumulan hidup saya. Saya percaya bahwa hidup saya dan juga para penderita psikis yang percaya Kristus dapat menjadi berkat bagi kemuliaan nama Tuhan bila hidup di dalam Tuhan. Hidup kita orang percaya dipanggil untuk menyaksikan kemuliaan nama Tuhan; untuk menyaksikan pekerjaan Tuhan di dalam diri kita; dan untuk menyaksikan kasih Tuhan kepada orang berdosa.

Kemudian saya juga pernah bergumul dengan diri saya mengenai kelemahan saya di dalam sakit psikis dan juga dengan dosa-dosa saya. Bisakah hidup saya ini dapat berarti dan berguna bagi Tuhan ? Saya terhibur dengan Firman dari Yeremia 18. Firman ini berbunyi :

“Firman yang datang dari TUHAN kepada Yeremia, bunyinya: “Pergilah dengan segera ke rumah tukang periuk! Di sana Aku akan memperdengarkan perkataan-perkataan-Ku kepadamu.” Lalu pergilah aku ke rumah tukang periuk, dan kebetulan ia sedang bekerja dengan pelarikan. Apabila bejana, yang sedang dibuatnya dari tanah liat di tangannya itu, rusak, maka tukang periuk itu mengerjakannya kembali menjadi bejana lain menurut apa yang baik pada pemandangannya. Kemudian datanglah firman TUHAN kepadaku, bunyinya: “Masakan Aku tidak dapat bertindak kepada kamu seperti tukang periuk ini, hai kaum Israel!, demikianlah firman TUHAN. Sungguh, seperti tanah liat di tangan tukang periuk, demikianlah kamu di tangan-Ku, hai kaum Israel!” (Yeremia 18:1-6).

Arti Firman ini adalah ditujukan kepada bangsa Israel yang berdosa dimana Alkitab menggambarkannya seperti bejana yang rusak. Alkitab melukiskan bahwa Tuhan adalah tukang periuk dan umatNya adalah bejana. Pelajaran dari tukang periuk ini adalah bahwa Tuhan sanggup mengerjakan bejana yang rusak menjadi bentuk bejana yang lain yang baik pada pandanganNya. Demikian juga saya percaya bahwa hidup saya dan penderita psikis yang percaya Kristus dapat Tuhan pakai menjadi bejana yang Tuhan inginkan.

Kemudian ada lagi perenungan dari yang pergumulan saya dengan penyakit psikis yaitu soal bagaimana masa depan saya. Saya pernah bergumul bagaimana saya bisa menghidupi hidup saya. Bagaimana saya dapat hidup dan cukup dalam hidup ini. Saya menyadari bahwa biaya hidup jaman sekarang cukup besar dan juga ditambah harus mengkonsumsi obat yang cukup mahal. Bagaimana hidup saya bila orang tua saya sudah tidak ada ? Bagaimana masa depan saya ? Bagaimana saya dapat bertahan hidup di dalam dunia ini ? Akhirnya pikiran ini dapat menimbulkan kekuatiran di dalam diri. Tetapi saya belajar dari Firman Tuhan di dalam Matius 6. Firman itu berbunyi :

“Janganlah kuatir akan hidupmu, akan apa yang hendak kamu makan atau minum, dan janganlah kuatir pula akan tubuhmu, akan apa yang hendak kamu pakai. Bukankah hidup itu lebih penting dari pada makanan dan tubuh itu lebih penting dari pada pakaian? Pandanglah burung-burung di langit, yang tidak menabur dan tidak menuai dan tidak mengumpulkan bekal dalam lumbung, namun diberi makan oleh Bapamu yang di sorga. Bukankah kamu jauh melebihi burung-burung itu? Siapakah di antara kamu yang karena kekuatirannya dapat menambahkan sehasta saja pada jalan hidupnya? Dan mengapa kamu kuatir akan pakaian? Perhatikanlah bunga bakung di ladang, yang tumbuh tanpa bekerja dan tanpa memintal, namun Aku berkata kepadamu: Salomo dalam segala kemegahannya pun tidak berpakaian seindah salah satu dari bunga itu. Jadi jika demikian Allah mendandani rumput di ladang, yang hari ini ada dan besok dibuang ke dalam api,

tidakkah Ia akan terlebih lagi mendandani kamu, hai orang yang kurang percaya? Sebab itu janganlah kamu kuatir dan berkata: Apakah yang akan kami makan? Apakah yang akan kami minum? Apakah yang akan kami pakai? Semua itu dicari bangsa-bangsa yang tidak mengenal Allah. Akan tetapi Bapamu yang di sorga tahu, bahwa kamu memerlukan semuanya itu. Tetapi carilah dahulu Kerajaan Allah dan kebenarannya, maka semuanya itu akan ditambahkan kepadamu. Sebab itu janganlah kamu kuatir akan hari besok, karena hari besok mempunyai kesusahannya sendiri. Kesusahan sehari cukuplah untuk sehari.” (Matius 6:25-34)

Firman ini memberikan pengharapan supaya anak-anak Tuhan jangan kuatir di dalam hidupnya. Firman ini memberikan saya iman dan saya percaya bahwa Tuhan akan mencukupkan kebutuhanku. Alkitab berkata “Allahku akan memenuhi segala keperluanmu menurut kekayaan dan kemuliaan-Nya dalam Kristus Yesus.” (Filipi 4:19). Karena itu di dalam Tuhan saya berani berkata :”Tuhan adalah gembalaku, takkan kekurangan aku” (Mazmur 23:1). Karena Tuhan adalah gembala yang memelihara hidup saya maka saya tidak akan kekurangan. Saya belajar beriman dari beberapa ayat dari Alkitab seperti :

“Janganlah hendaknya kamu kuatir tentang apapun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur. Damai sejahtera Allah, yang melampaui segala akal, akan memelihara hati dan pikiranmu dalam Kristus Yesus.” (Filipi 4:6-7)

“Percayalah kepada TUHAN dan lakukanlah yang baik, diamlah di negeri dan berlakulah setia, dan bergembiralah karena TUHAN; maka Ia akan memberikan kepadamu apa yang diinginkan hatimu. Serahkanlah hidupmu kepada TUHAN dan percayalah kepada-Nya, dan Ia akan bertindak; Ia akan memunculkan kebenaranmu seperti terang, dan hakmu seperti siang.” (Mazmur 37:3-6)

“Serahkanlah segala kekuatiranmu kepada-Nya, sebab Ia yang memelihara kamu.” (1 Petrus 5:7)

Sekianlah refleksi kehidupan saya sampai tahun 2005

20. Kesaksian I : Diuji untuk berharap dan Sabar

Saya mau bersyukur kepada Tuhan Allah yang mengizinkan saya mengalami sesuatu yang ingin saya sharingkan. Pengalaman ini menguji saya bagaimana harus berharap dan sabar menghadapi hidup ini dan saya berharap bagi teman-teman saya yang membaca dan bergumul di dalam hidup boleh mendapatkan kekuatan dalam hidup.

Tidak usah diceritakan lagi bahwa sejak tahun 98 saya mengalami depresi berat dan kalau orang yang tidak mengetahui bagaimana rasanya depresi itu : yang jelas penderitaan psikis itu lebih berat daripada penderitaan fisik. Di tahun 99 saya sekolah ke Australia, dan kondisi fisik saya sering mual-mual karena pengaruh di dalam tubuh akibat depresi dan pada saat tiba di Australia saya sering muntah-muntah terutama ketika tiba yaitu pada musim Winter.

Nah yang mengganggu saya adalah bukan saja depresi tetapi ternyata saya sejak kelas 2 SMP sudah ada sinusitis (yang akhirnya saya ketahui setelah tahun 2003) yang dulu saya dibuang polipnya (seperti amandel di hidung). Ini mengakibatkan sesak nafas dan sulit bernafas karena buntu di hidung. Ketika saya sedang di Australia, kondisi mental mengakibatkan kepala pusing dan tidak enak. Tetapi kemudian kondisi dari sinusitis mengakibatkan tidak bisa nafas. Bayangkan gimana perasaan tubuh anda dikala emosi tidak enak, kepala pusing dan nafas sesak. Ini terus saya alami sampai bertahun-tahun.

Sebenarnya saya bukan tidak berobat. Saya sudah berobat mengenai hal sinusitis ini dan dokter saya memberikan saya obat alergi untuk disemprotkan. Setiap disemprot bisa bernafas sedikit tetapi masih sesak dan kebutuhan oksigen tidak cukup. Karena itu sering saya bernafas pakai mulut dan kalau datang winter datang siksaan yang besar karena dari mulut udara yang masuk adalah dingin adanya. Setiap musim dingin, saya menderita lebih besar. Tetapi yang lebih bikin penderitaan adalah pusing di kepala ditambah sesak nafas. Dan hal ini sulit saya sharingkan kepada orang lain rasa sakitnya yang tidak mereka rasakan.

Kemudian kembali di tahun 99, saya sekolah di Insearch Institute of Commerce. Disini saya mengambil mata kuliah komputer. Ternyata nilai saya semester satu rata-ratanya 85 dan termasuk paling tinggi. Maka saya punya kesadaran bahwa saya tidak ada apa-apa secara psikis. Masa orang yang sakit psikis bisa dapat nilai yang lumayan. Maka saya tidak sabar dan mulai memberhentikan obat. Memang saya jadi lebih aktif dan lebih banyak hal yang dikerjakan. Tetapi lama-lama kondisi makin buruk tanpa saya sadari dan akhirnya di semester 2 akhir setelah liburan, kondisi saya drop banyak sehingga harus istirahat selama 1 semester untuk pemulihan psikis. Ini akibat saya tidak sabar di dalam penderitaan psikis.

Nilai saya di semester 3 juga rata-rata ada yang mencapai 89. Maka saya kembali pikir masa saya ada sakit psikis ? Tetapi saya coba sabar. Saudara-saudara, pergumulan depresi ini seringkali naik turun. Kondisi mental ini kadang bisa depresi berat dan penuh dengan pikiran yang mengganggu. Sulit dijelaskan gimana rasa sakitnya. Yang jelas benar-benar meremukkan jiwa.

Pergumulan di Australia menyelesaikan kuliah sampai S1 juga bukan mudah. Sering saya tidak tahan dan ingin mau pulang ke Indonesia karena kondisi kesehatan mental. Tetapi ibu saya selalu memberikan kekuatan dan membiarkan saya berjuang. Seorang ibu yang baik dan yang mengasihi saya. Dan salah satu pengalaman tersulit di dalam menyelesaikan kuliah adalah di tahun terakhir ketika tugas kelompok tugas akhir, kondisi mental saya mengakibatkan saya sulit berkonsentrasi dan bikin tugas. Saya kelihatan tidak competence di dalam tugas kelompok dan setiap anggota kelompok dapat memberikan nilai pada saya dan saya juga pada mereka. Puji Tuhan bahwa teman-teman mereka dapat mengerti ketika saya jelaskan pergumulan saya dan saya tidak diberi nilai yang jelek. Padahal guru sudah bilang bahwa saya akan dapat 2 dari 10 karena waktu ditanya di kelas saya tidak competence sebab tidak bisa konsentrasi. Ada takut rasanya ketika memikirkan tidak bakalan lulus. Tetapi eh tahunya lulus juga. Ini semata-mata karena anugerah Tuhan.

Ketika tahun 2002 akhir saya pulang ke Indonesia, ada pengalaman lagi yang membuat saya belajar bahwa sabar itu penting. Saya ternyata salah langkah di dalam ambil keputusan. Mamah bilang saya sudah tidak ada beban kuliah. Hidup di depan sudah tidak ada beban. Karena itu lebih baik kita stop obat lagi. Lagian benar juga bahwa saya ada

Tuhan dan saya tidak akan sampai parah. Maka itu saya punya iman dan melawan penyakit saya dan stop obat.

Ternyata setiap hari saya bisa muntah 9-10x. Kepala pusing dan mual-mual. Ditambah sinusitis saya yang mengganggu tidak bisa bernafas. Pengalaman yang tidak enak yang jauh lebih tidak enak daripada sebelumnya. Tetapi puji Tuhan tidak ada winter yang mengganggu pernafasan lebih dalam. Nah di dalam 6 bulan ternyata kondisi makin buruk. Padahal di dalam hati saya sudah sukacita sekali bahwa saya akan belajar untuk melayani Tuhan dan sudah diterima masuk di sekolah teologi SAAT. Tetapi ternyata ada pukulan besar di dalam hidup saya yaitu di SAAT saya depresi berat. Ini diluar pengendalian karena tidak makan obat. Dan saya diistirahatkan dan diberi tanggapan oleh Pak Paul Gunadi bahwa saya tidak bisa melayani di muka umum. Panggilan saya rasanya sirna. Ini pukulan secara fisik, mental, dan rohani. Saya seperti layang-layang putus.

Saya mengalami masa gelap di dalam hidup saya. Kondisi fisik saya juga terus mengganggu. Pusing, mual dan tidak bisa bernafas. Ditambah kondisi Depresi dan emosi yang kosong. Akhirnya saya makan obat kembali dan kemudian dicoba dicari penyebab penyakitnya apa. Saya di MRI Scanning. Masuk ruangan hanya memakai celana dalam dan tidak boleh bergerak selama 30 menit. Di dalam suara berisik dan juga karena tidak boleh bergerak saya tersiksa karena saya sulit bernafas. Saya berpikir seakan-akan saya akan mati.

Hasil MRI scan keluar. Ternyata di kepala saya tidak diketemukan apa-apa yang mengakibatkan depresi tetapi puji Tuhan ada clue positif bahwa saya ketahuan bahwa saya mengidap sinusitis (akhirnya baru ketahuan). Dan di pipi saya sudah banyak nanah yang mengendap. Akhirnya saya dioperasi. Bukan suatu hal yang enak rasanya. Sebab hanya dibius local dan dapat merasakan nyerinya rahang yang dilubangi dari dalam. Setelah operasi juga ngilu dan sakit beberapa lama dan harus makan obat penahan sakit. Ditambah kepala pusing dan mual-mual. Tidak enak rasanya.

Tetapi beberapa bulan kemudian ternyata setelah dioperasi ternyata sinusitisnya jadi lagi dan penuh lagi. Pipi saya penuh nanah lagi. Wah gawat. Operasi kedua harus diadakan lagi. Wah lemas deh rasanya. Tetapi ternyata inti masalah sinusitisnya tidak ketemu juga. Saya ke klinik alergi. Sebab katanya semua ini karena alergi. Saya berobat jalan selama beberapa bulan tetapi tetap tidak ada kemajuan.

Namun Tuhan itu buka jalan. Segala sesuatu ada masanya. Segala sesuatu ada jalan keluar. Akhirnya kita bertemu dengan dokter THT yang baik. Disana dia mendiagnosa bahwa hidung saya bengkok dan harus dioperasi. Akhirnya dia mengoperasi hidung saya dan meluruskan tulangnya. Kemudian polipnya di laser. Dan puji Tuhan ternyata penderitaan selama tahun 99 mengalami sinusitis tidak bisa bernafas akhirnya saya bisa bernafas kembali setelah pengobatan di dokter ini yaitu tahun 2003.

Adapun saya masih bergumul dengan kondisi Depresi ini. Maunya sih saya langsung kurangi obat dan jadi sehat. Tetapi ini juga harus sabar. Perlu adanya perubahan pikiran yang jangka panjang. Perlu adanya pemupukan rohani dengan membaca Firman untuk jangka panjang. Perlu iman untuk melawan kondisi Depresi. Maka semua ini ada waktunya.

Hidup memang menderita ? Memang ! Tetapi harus berharap dan sabar. Semua tidak jadi instant. Tetapi ada masanya dan ada waktunya. Tuhan kita itu bekerja tepat pada waktunya. Karena itu saudara-saudari di dalam Kristus, marilah kita serahkan hidup kita pada pemeliharaan Tuhan dan terus berharap dan bersabar di dalam penderitaan. Dan

bersyukur kalau kita boleh diijinkan bergumul sebab itu membuat kita bergantung dan membuat kita tahan uji. Satu kunci yaitu berharap dan sabar.

Terima kasih kalau saudara-saudari juga boleh membaca cerita saya. Semoga boleh jadi berkat buat iman saudara.

Puisiku : Berharap dan Sabar menanggung

Tuhan menetapkan segala sesuatu
Segala sesuatu ada masanya
Tetapi sering kali aku
Aku bertanya kapan masanya ?

Hidup kita penuh pergumulan diri
Siapa yang dapat mengertinya
Hidup kita ini sendiri penuh misteri
Siapa yang dapat menyingkapkannya

Tetapi marilah kita belajar
Kita menyerahkan kepada Tuhan
Berharap dan sabar
Di dalam menanggung penderitaan

Satu hal yang perlu kita ketahui
Bahwa segala sesuatu itu indah pada waktunya
Tuhan kita yang setia ini
Memimpin jalan hidup sampai pada akhirnya

Segala sesuatu mendatangkan kebaikan
Bagi mereka yang mengasihi Tuhan
Di dalam segala sesuatu ada kemurahan
Dan anugerah Tuhan
Marilah kita belajar
Untuk menyerahkan
Berharap dan sabar
Kepada Tuhan

21. Puisiku I : Hidup ini penuh Misteri (Tahun 2005)

Hidup ini penuh misteri
(Puisi perenungan dari Pengkotbah)
- Jeffrey Lim -

Hidup manusia penuh misteri
Tak terjangkau akal budi
Tak terpahami
Hidup ini penuh misteri
Kita manusia sering tidak mengerti
Mengapa banyak hal terjadi ?
Mengapa seperti ini ?

Tidak dapat disangkal
Bahwa hidup ini penuh pergumulan
Tidak dapat dipungkiri
Bahwa hidup ini penuh penderitaan

Dunia ini sudah ditaklukan
Kepada kesia-siaan
Alam semesta sudah ditaklukan
Kepada kehampaan

Di bawah matahari
Semuanya sia-sia
Di atas bumi ini
Semuanya hampa

Karena hidup ini penuh misteri
Karena banyak hal tidak terpahami
Kita manusia hanya bisa menatap
Kita yang terbatas hanya bisa berharap

Kepada Tuhan Allah pencipta langit bumi
Kepada Tuhan Allah penebus
Kepada Tuhan Allah pewahyu kebenaran

Di dalam dunia yang hampa
Adalah bijaksana bagi kita manusia
Untuk hidup di dalam takut akan Dia
Di dalam alam semesta yang hampa
Adalah ber hikmat bagi kita manusia
Untuk hidup tenang dan menikmatiNya
Walaupun hidup penuh misteri
Yang tak kupahami dan tak kumengerti

Tetapi sesuai dengan janjiNya
Segala sesuatu akan indah pada waktunya

Bersyukur kepada Tuhan Allah Sang pencipta
Sebab di dalam Dia dan rencanaNya
Semua yang hampa menjadi bermakna
Segala sesuatu akan mendatangkan baik adanya
Yaitu bagi manusia yang mengasihi Dia
Yaitu bagi manusia yang dipilihNya
Untuk dekat denganNya
Menjadi umatNya
Dan melayaniNya

(Ada arti dan makna di dalam segala sesuatu
hanya bila engkau mempunyai mata untuk melihatnya
mempunyai telinga untuk mendengarnya
mempunyai lidah untuk mengecapnya)

Soli Deo Gloria

Jeffrey Lim, 2 Mei 2006

22. Puisiku : Hidup ini penuh perjuangan (Tahun 2007)

Hidup ini penuh perjuangan

Hidup ini penuh pergumulan
Hidup ini penuh perjuangan
Yang memerlukan ketahanan
Serta membutuhkan kekuatan

Oh Betapa hidup kita ini adalah peperangan
Peperangan melawan kegelapan
Perjuangan melawan diri sendiri
Peperangan melawan iblis
Permusuhan melawan dunia
Peperangan yang tidak akan berhenti
Sampai masa yang akan datang

Bersyukur kepada Allah Sang Panglima Perang
Yang memberikan kita perlengkapan
Firman Tuhan sebagai senjata perang
Dan iman sebagai perisai perlindungan

Bersyukur juga kepada Allah yang menyertai kita
Tidak membiarkan kita sendiri berjuang
Tetapi memberikan kita teman-teman seiman
Gereja Tuhan yang kudus dan am

Bersyukur kepada Allah sumber kekuatan
Dia yang berperang demi kita
Yang bertempur demi umatNya
Dan yang membawa kita ke dalam kemenanganNya

Satu hal yang kusadari
Bahwa aku diciptakan Tuhan
Untuk melakukan perbuatan baik
Yang sudah Ia tetapkan sebelumnya

Maka aku menyadari
Bahwa harus aku berjuang
Untuk melakukan kehendakNya
Untuk kemuliaan namaNya

Ya Allahku sumber berkat,
Berilah aku yang lemah ini kekuatan
Kasih karuniaMu dan rahmat
Supaya aku dapat berperang demi Engkau Tuhan
Dan menjalankan misiMu di dunia ini

Aku berharap kepadaMu
Aku memohon padaMu
Aku bersandar padaMu

Amin.



C. Penutup

Problema penderitaan psikis adalah masalah penderitaan yang manusia alami setelah manusia jatuh dalam dosa. Karena dosa maka di dalam dunia ini ada penderitaan, ada air mata, ada kesulitan, ada kesedihan, ada jerih lelah. Maka penderitaan adalah realita yang harus manusia hadapi. Tetapi satu hal bahwa bila didalam Tuhan penderitaan itu ada maknanya. Alkitab memberikan satu pengharapan bahwa “Segala sesuatu mendatangkan kebaikan bagi orang yang mengasihi Tuhan” (Roma 8:28). Semua penderitaan ini di dalam Tuhan mempunyai tujuannya dan pada akhirnya akan mendatangkan kebaikan bagi orang yang mengasihi Tuhan. Ia membuat segala sesuatu indah pada waktunya (Pengkotch 3:11).

Jadi bagi penderita psikis atau keluarga dari penderita, teguhkanlah hatimu ! Ingatlah janji Tuhan bahwa “Pencobaan-pencobaan yang kamu alami ialah pencobaan-pencobaan biasa, yang tidak melebihi kekuatan manusia. Sebab Allah setia dan karena itu Ia tidak akan membiarkan kamu dicobai melampaui kekuatanmu. Pada waktu kamu dicobai Ia akan memberikan kepadamu jalan ke luar sehingga kamu dapat menanggungnya” (1 Kor 10:13). Dan segala sesuatu akan indah pada waktunya sesuai dengan janji Tuhan. Satu hari nanti kita akan bertemu muka dengan Tuhan Yesus Kristus di sorga kekal. Pada saat itu tidak ada lagi kesedihan dan air mata.

“Sebab beginilah firman Yang Mahatinggi dan Yang Mahamulia, yang bersemayam untuk selamanya dan Yang Mahakudus nama-Nya: "Aku bersemayam di tempat tinggi dan di tempat kudus tetapi juga bersama-sama orang yang remuk dan rendah hati, untuk menghidupkan semangat orang-orang yang rendah hati dan untuk menghidupkan hati orang-orang yang remuk.” (Yesaya 57:15)



Soli Deo Gloria,
Jakarta, 21 Mei 2006

D. Ucapan Terima Kasih

Pada akhirnya saya ingin bersyukur kepada Tuhan Allah yang sudah memimpin saya melewati banyak pergumulan dengan kasih dan anugerahNya. Saya juga ingin mengucapkan terima kasih kepada banyak saudara-saudari seiman yang sudah mendukung saya sehingga saya boleh melewati pergumulan psikis sampai sekarang ini.

Pertama-tama saya ingin mengucapkan terima kasih yang terdalam kepada kedua orang tua saya ketika saya mengalami gangguan emosi pikiran. Khususnya mamah saya yang mengasahi saya dan mendukung saya bagaimanapun keadaan saya. Mamah dengan sabar menanggung penderitaan dan terus mendoakan saya. Mamah terus berharap kepada saya.

Tidak lupa saya berterima kasih dengan hangat kepada Ibu rohani saya Ibu Pdt Hanna Tjahja yang sudah menanamkan Firman Tuhan di dalam hati saya dan selalu mengingatkan saya untuk bergantung dan berharap kepada Tuhan. Ibu Hanna dengan setia terus mendoakan saya. Pelayanan Ibu Hanna menjadikan saya beriman kepada Tuhan.

Saya berterima kasih kepada Bapak Pdt. Joseph Tong yang dengan kasih kebaapaan merangkul saya dan memberikan saya semangat ketika saya sedang mengalami pemulihan dari mental breakdown. Bapak Joseph Tong memperkenalkan saya untuk membantu pekerjaan di STTB dan membangkitkan kepercayaan diri saya.

Saya berterima kasih kepada Bapak Pdt. Stephen Tong yang pribadinya sangat berkesan dan berpengaruh dalam hidup saya. Pak Tong memahami kondisi saya dan memberikan kasih serta pengharapan. Pak Tong juga sudah dengan besar hati menerima saya kembali sebagai murid sekolah Alkitab walaupun saya mempunyai kelemahan psikis. Pak Tong membuat saya kembali berjuang untuk Tuhan.

Saya berterima kasih kepada Pak Joshua Lie dan banyak kakak rohani di dalam Institut Reformed di tahun 1998 yang sudah membagi hidup dan memberikan kasih persahabatan dan persekutuan dalam Kristus. Saya berterima kasih terutama kepada Ko Nawi yang banyak mendukung saya dan memberikan semangat ketika saya mengalami pergumulan pikiran dan emosi.

Terima kasih juga kepada Ko Billy Kristanto yang membantu di bidang terapi musik dan Ko Toni Afandi yang menemani saya selama 1 tahun.

Saya mengucapkan terima kasih kepada saudara-saudari seiman di Sydney pertama buat teman-teman di Indonesian Presbyterian Church (IPC) yang berbagian di dalam persahabatan, persekutuan dan pernah melayani bersama-sama di gereja. Terima kasih kepada teman-teman di GRII Sydney.

Saya menambahkan ucapan terima kasih kepada Pdt. Nico Ong yang banyak melatih saya sehingga saya boleh makin sehat dan lebih maju melayani Tuhan. Pdt. Nico sudah memberikan waktunya selama 1 tahun untuk melatih saya dengan sabar.

Saya mengucap syukur kepada rekan-rekan di GRII Taipei dan juga MRII Guang Zhou yang banyak membantu dan boleh mendoakan. Terima kasih banyak

Saya juga mengucap terima kasih mengingat banyak saudara-saudari seiman dan para hamba Tuhan yang tidak saya ketahui yang sudah mendukung dalam doa ketika saya sedang di dalam pergumulan pikiran dan emosi. Terima kasih buat dukungan doanya dan kiranya Tuhan membalas kebajikannya. Saya bisa maju di dalam kerohanian dan iman di dalam pergumulan psikis ini semua karena banyak saudara-saudari dan para hamba Tuhan yang mendukung.

Terima kasih semua. Tuhan berkat.
Soli Deo Gloria , Jeffrey Lim (Updated 2007)

Persaudaraan yang rukun

Sungguh, alangkah baiknya dan indahnya,
apabila saudara-saudara diam bersama dengan rukun!
Seperti minyak yang baik di atas kepala
meleleh ke janggut yang meleleh ke janggut Harun
dan ke leher jubahnya.
Seperti embun gunung Hermon yang turun
ke atas gunung-gunung Sion.
Sebab ke sanalah TUHAN memerintahkan berkat,
kehidupan untuk selama-lamanya.

(Mazmur 133)





E. Bibliography

1. Bible, the Word of God
2. Personal Experience and Struggling with Depression
3. NAMI (National Alliance for Mentally Ill)
4. Abilify Website - www.abilify.com
5. MentalHealth.com
6. Victory over the Darkness by Neil T Anderson
7. Bondage Breaker by Neil T Anderson
8. Competent to Counsel by Jay E Adams
9. The Christian Counselor's Manual by Jay E Adams
10. Theology of Christian Counselling by Jay E Adams
11. Systematic Theology by Wayne Grudem
12. Effective Biblical Counselling by Larry Crabb
13. Finding Hope Again by Neil T Anderson
14. Spiritual Depression by Martin Llyod Jones
15. Surviving Schizophrenia by E Fuller Torey
16. Living Free in Christ by Neil T Anderson
17. Berbahagialah orang yang membawa damai by Neil T Anderson
18. Ketika Manusia dianggap besar dan Allah dianggap kecil by Edward T. Welch
19. The Common made Holy by Neil T Anderson
20. Institute of Christian Religion by John Calvin
21. DesiringGodOrganisation :
<http://www.desiringgod.org/library/biographies/92cowper.html>
22. Menemukan Harapan Baru by Neil T Anderson
23. Peta dan Teladan Allah by Stephen Tong
24. Desiring God by John Piper
25. Design for Dignity by Richard Pratt
26. God's passion for His glory by John Piper
27. Apa otak yang dipersalahkan ? by Edward T. Welch
28. Buku pujian Hymn