

Iman Kristen dan Kesehatan Mental



Pemahaman (Yang Keliru) Tentang Kesehatan Mental dalam Kekristenan

- **Orang Percaya Tidak akan Mengalami Gangguan Mental**
- **Depresi adalah Tanda Lemahnya Iman**
- **Pemulihan Gangguan Mental: Cukup dengan Doa**
- **Komunitas Tidak Memahami Kebutuhan Kesehatan Mentalku**
- **Yang Mengalami Pergumulan Mental Tidak Layak dalam Kepemimpinan Gereja**



**Apakah Ada Kisah dalam Alkitab ttg Orang
Beriman yang Terganggu Jiwanya?**

Bagaimana Ia Mengatasinya?

Teologi Kerapuhan

- Berawal dari manusia (dan di dalam komunitasnya) yang hidup dalam kondisi “kodrat”nya, yakni kerapuhan (vulnerability).
- Kerapuhan bukan hanya berbicara tentang manusia, tetapi juga (dan terutama) menjadi identitas serta cara Allah mewahyukan Diri-Nya.



Gambar dari:
<https://www.bethelpres.com/articles/td8t33x81gmznman48e13g3yc4rh4q-wg4jr-z7hys-aha48-4dzwn-wwpy2-kctjc>
Photo by Victor



Kerapuhan: Kondisi yang Tak Terelakkan

Kerapuhan inheren, yang melekat pada semua manusia karena mereka manusia; kerapuhan situasional, yang dihidupi akibat terjebaknya seseorang ke dalam sebuah situasi kemalangan; dan kerapuhan patogenis, yang menampilkan gesekan antara kebajikan dan kebatilan dan melahirkan kemalangan pada pihak yang lemah (Joas Adiprasetya, 2021, hal.2).

Elia, Guncangan Jiwa dan Pemulihannya

- **Elia, nabi besar di Israel yang dipakai Allah memulihkan bangsanya**
- **Pengalaman imannya menunjukkan pengalaman hidupnya bersama Allah luar biasa (pemeliharaan Allah atas hidupnya ditulis dalam Alkitab).**
- **Ia mengalami guncangan jiwa saat Izebel menyuruh seorang suruhan dengan pesan untuk membunuh Elia. Ia ketakutan, menyelamatkan nyawanya. Ia duduk sendirian di padang gurun. "Cukuplah itu! Sekarang, ya Tuhan, ambillah nyawaku, sebab aku ini tidak lebih baik dari pada nenek moyangku". Sesudah itu ia berbaring dan tidur di bawah pohon ara itu (1 Raja-raja 19:4-5)**
- **Kedatangan malaikat Tuhan memulihkan depresinya (1 Raja-raja 19:5-7)**

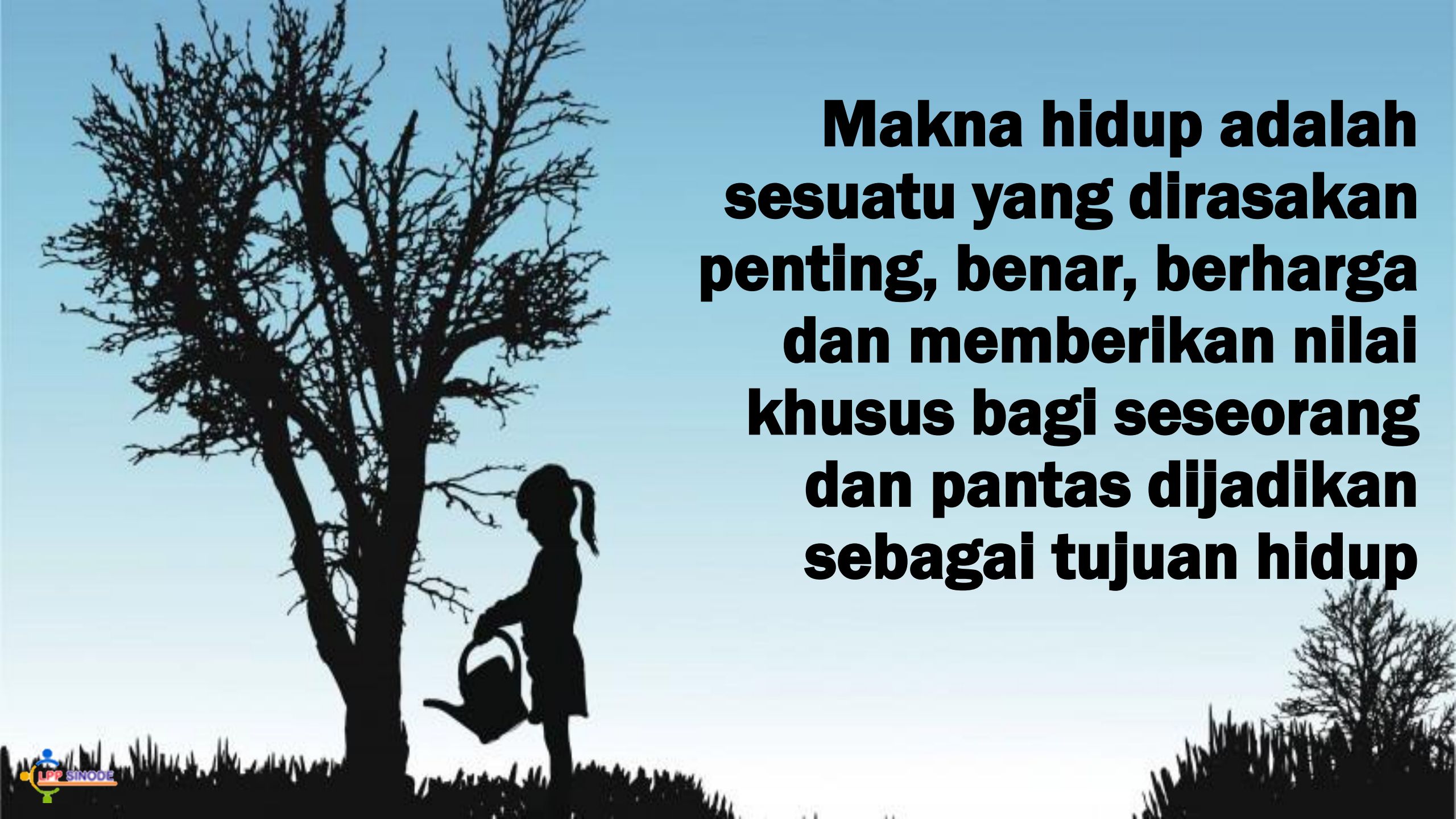
The background is a light yellow color with several decorative elements. In the top right corner, there is a large, multi-colored rainbow (red, orange, yellow, green, blue, purple) arching over two white clouds. In the top left and middle left areas, there are several yellow five-pointed stars of varying sizes. In the bottom left corner, there is a logo for 'LPP SINODE' featuring a stylized blue and green figure. The text is centered on the right side of the page.

Iman dan Kesehatan Mental

Kehidupan rohani membuat seseorang tidak mengandalkan dirinya sendiri, tapi memiliki perasaan bahwa mereka merupakan bagian dari sesuatu yang lebih besar, terutama dengan adanya perhatian dari persekutuan yang peduli (Penelitian University of Missouri USA)

Hubungan Iman dan Kesehatan Mental

- Iman mempersiapkan orang untuk menghadapi realitas
- Persekutuan orang beriman menumbuhkan jaringan sosial dan kepuasan hidup
- Meningkatkan harga diri dalam persekutuan
- *Penghiburan yang meredakan kegelisahan*
- Memberikan rasa tenang
- Membuat hidup bermakna

A silhouette of a young girl with a ponytail, holding a watering can, stands next to a large, leafless tree. The scene is set against a clear blue sky. The girl is positioned in the lower right of the frame, and the tree dominates the left side. The overall mood is contemplative and serene.

Makna hidup adalah sesuatu yang dirasakan penting, benar, berharga dan memberikan nilai khusus bagi seseorang dan pantas dijadikan sebagai tujuan hidup

Iman dan Kebermaknaan

- gratitude (kebersyukuran)
- forgiveness (pemaafan)
- happiness (kebahagiaan)
- kindness (kebaikan)
- resilience (kelentingan)
- patience (kesabaran)
- surrender (berserah)
- receptin (penerimaan)



Sikap Yesus Terhadap Orang yang Jiwanya Terganggu (Markus 5:1-20)

- **Orang yang terganggu jiwanya diasingkan → dirantai, dibiarkan tinggal dipekuburan, berteriak dan memukuli dirinya sendiri. Cara masyarakat menanggapi: menjinakkan orang itu (2-5)**
- **Reaksi orang itu pada Yesus → menyembah, bertanya apa urusan Yesus? (6-7)**
- **Empati Yesus → bertanya, menyelamatkan manusia ketimbang harta (9-13)**
- **Yesus hadir mentransformasi (ayat 15)**
- **Pola transformasi Yesus: bagi orang yang mengalami gangguan jiwa, keluarga, masyarakat (16-20)**

Kasih Memulihkan

(Yohanes 21:1-19)

Mengapa Petrus Terjun ke danau?

Ia gelisah pada dirinya (*anxiety*), tidak nyaman (*insecure*), karena pernah mengkhianati/ meninggalkan Yesus seorang diri di peradilan



"Mari sarapanlah" [Yoh. 21:12]

Ajakan untuk sarapan yang disampaikan Tuhan Yesus kepada Simon Petrus [dan murid-murid yang lain] sebagai sarana pemulihan



Percakapan Pemulihan: Tuhan Yesus bertanya, "Apakah engkau mengasihi Aku lebih dari pada mereka ini?"

Sebuah pertanyaan dari hati ke hati.

Yesus tidak bertanya kepada Petrus: mengapa engkau menghidar?



“Apakah engkau mengasihi Aku?”

Pertanyaan yang muncul dari Yesus yang penuh kasih.



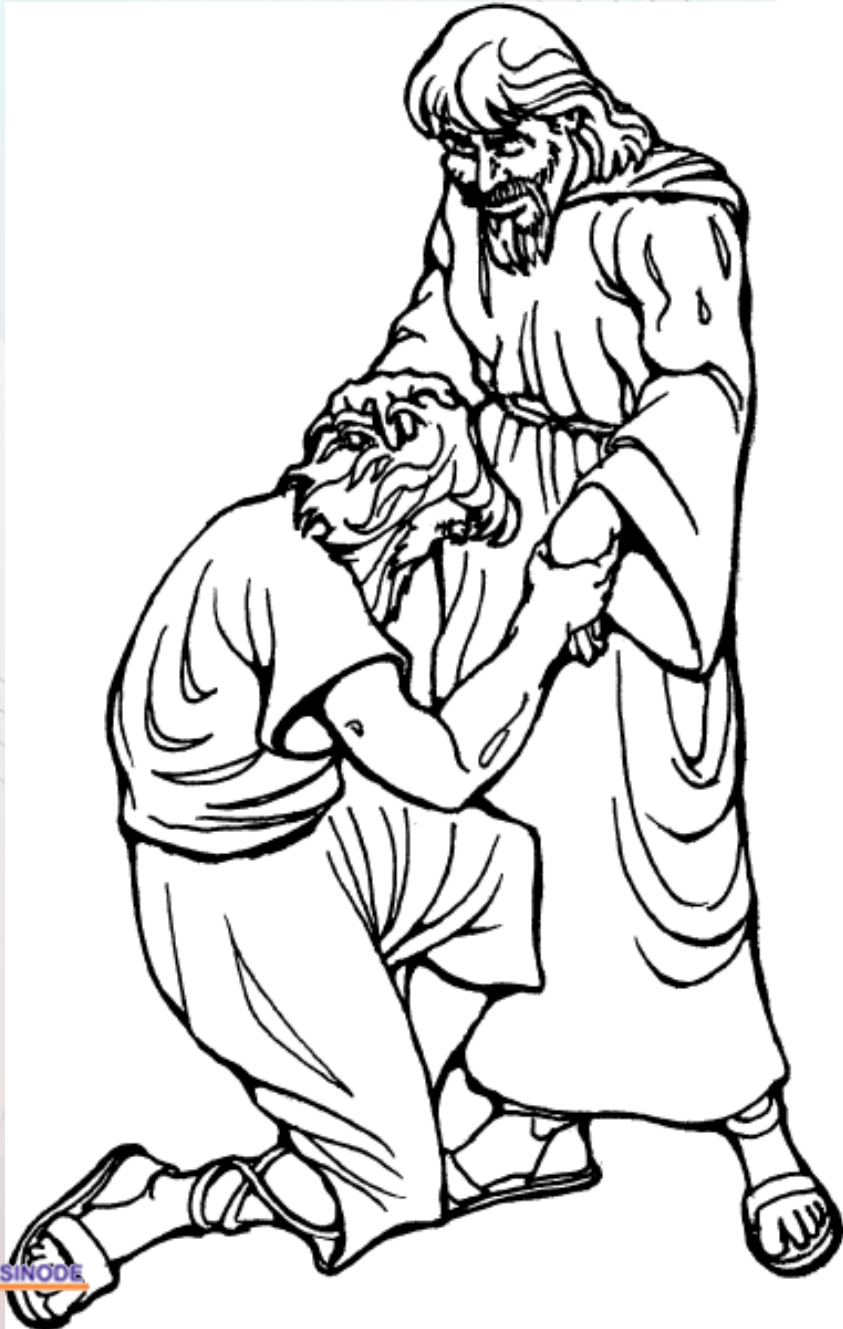
“Apakah engkau mengasihi Aku?”

Pertanyaan penuh kasih dari Yesus yang disakiti, disangkal dan dikhianati.

Permaafan: memulihkan kesehatan mental



**Tuhan, Engkau tahu
segala sesuatu,
Engkau tahu, bahwa aku
mengasihi Engkau.**



Belajar dari Yesus: Persekutuan Yang Meneguhkan

- **STOP stigmatisasasi dan diskriminasi kepada siapapun juga dalam pelayanan kesehatan**
- **Hentikan penolakan atau menunjukkan keengganan untuk memberikan pelayanan kesehatan kepada orang yang mengalami gangguan kejiwaan**
- **Senantiasa memberikan akses masyarakat pada pelayanan kesehatan, baik akses pemeriksaan, pengobatan, rehabilitasi maupun reintegrasi ke masyarakat pasca perawatan di rumah sakit jiwa atau di panti sosial**
- **Melakukan berbagai upaya promotif dan preventif untuk mencegah terjadinya masalah kejiwaan, mencegah timbulnya dan/atau kambuhnya gangguan jiwa, meminimalisasi faktor risiko masalah kesehatan jiwa, serta mencegah timbulnya dampak psikososial.**

Sebagai communio, Gereja dalam situasi apa pun dipanggil untuk memeluk kerapuhan dirinya dan dunia dengan menyadari-meyakini menghayati-menghidupi-mengamalkan-menyebarkan gaya dan cara hidup proflektif yang menghendaki pemanusiaan Kristus Yesus yang sepenuhnya bersatu dalam kasih Bapa, Anak dan Roh Kudus.



Sumber gambar: <https://blog.ronniefloyd.com/9734/southern-baptist-convention/we-need-all-generations-involved-in-southern-baptist-lifea/>

**Meski kita rapuh,
karena Allah yang
merengkuh,
maka kita jadi utuh.
Mari saling merengkuh
supaya kita tangguh.**



