

Salahkah Aku Merasa Depresi?



Salahkah Aku Merasa Depresi?

Aku tidak pernah terpikir bahwa aku akan depresi. Aku pikir hanya orang lain yang mengalaminya. Bahkan ketika seorang teman dekatku berjuang melawan depresi beberapa tahun lalu, aku sulit memahami keadaan yang dihadapinya. Aku menganggap itu hanyalah masa-masa terendah yang dialami oleh orang-orang tertentu, dan pada akhirnya mereka akan sembuh, kalau saja mereka mau berusaha cukup keras.

Depresi adalah sebuah konsep yang asing bagiku, dan “depresi” adalah sebuah kata yang biasa aku ucapkan dengan enteng ketika aku merasa sedih. Aku tidak mengerti apa itu depresi—sampai aku mengalaminya.



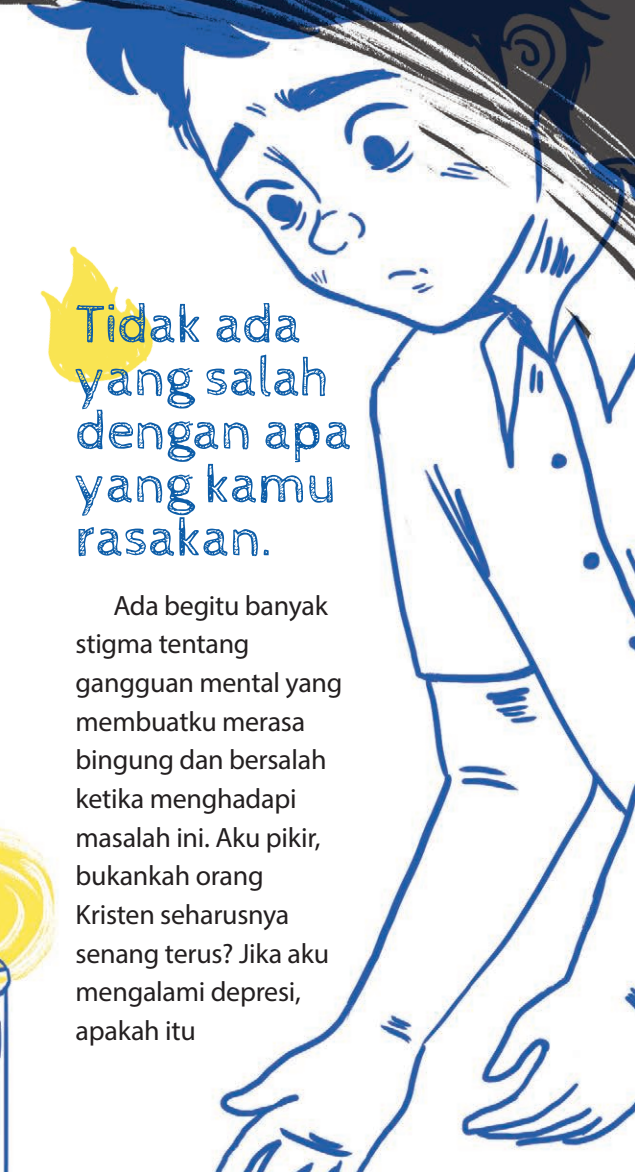
Bagiku, depresi bagaikan awan hitam yang menggantung di atas kepalaku, atau kebekuan yang merasuk ke dalam hatiku, atau selubung yang menutupi penglihatanku.

Depresi berlangsung seperti hari-hari yang bergerak begitu lambat, atau malam-malam yang penuh dengan air mata dan pikiran yang tak terkendali. Depresi membuatku di satu sisi bisa mengamuk terhadap keluargaku, tetapi di sisi lain berpura-pura bersikap seolah aku baik-baik saja di sekolah, gereja, dan di luar rumah.

Depresi berarti menangis tersedu-sedu di satu waktu, tetapi tidak merasa ada masalah di waktu yang lain. Depresi membuatku merasa cukup baik di satu hari, tetapi kemudian begitu hancur hati keesokan harinya.

Kemudian aku menemukan bahwa apa yang sedang kualami ini ternyata mempunyai nama, yakni *depresi*. Aku mengalaminya, dan inilah yang ingin aku bagikan kepadamu.





Tidak ada
yang salah
dengan apa
yang kamu
rasakan.

Ada begitu banyak stigma tentang gangguan mental yang membuatku merasa bingung dan bersalah ketika menghadapi masalah ini. Aku pikir, bukankah orang Kristen seharusnya senang terus? Jika aku mengalami depresi, apakah itu

berarti aku telah melakukan kesalahan?
Apakah depresi itu berdosa?

Sebuah artikel yang kutemukan di *Christianity Today* mengatakan: "Meski masalah rohani—seperti dosa yang berulang atau tidak diakui, kurangnya iman, atau, dalam kasus-kasus tertentu, serangan Iblis—bisa saja memicu depresi, hal-hal itu lebih sering merupakan akibat dari depresi, bukan penyebabnya."

Jangan salahkan dirimu karena mengalami depresi, karena itu bukan kesalahanmu. Apa yang sedang kamu alami adalah sebuah penyakit mental yang bisa muncul karena beragam penyebab, seperti kerentanan genetik, momen-momen luar biasa, masalah pribadi, atau penyakit. Sama seperti kamu tidak akan menyalahkan masalah rohani sebagai penyebab kamu sakit demam atau patah kaki, kamu juga tidak seharusnya langsung berasumsi demikian untuk masalah depresi atau penyakit mental lainnya.



Dalam kasusku, depresi yang kualami dipicu oleh sebuah peristiwa yang pernah aku alami.

Namun, jika kamu merasa depresimu diakibatkan oleh masalah rohani, bicaralah dengan pendeta di gerejamu atau dengan seorang konselor Kristen.

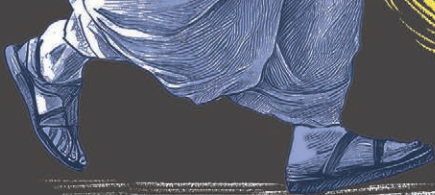


Percayalah bahwa Allah selalu menyertaimu dan ada di pihakmu.

Adakalanya aku melewati malam demi malam dengan merasa sendirian dan sangat sedih. Sering juga aku merasa kesedihan itu terlalu berat untuk kutanggung, dan sempat terlintas pikiran untuk mengakhiri hidupku. Aku merasa seperti sedang menyia-nyiakan hidupku, sementara sukacita dan harapanku semakin sirna.



Lalu, pada suatu hari Minggu, seorang pengkhotbah di gerejaku



mengatakan sepenggal kalimat yang terus terngiang di kepalaku: ***Allah selalu menyertai kita dan ada di pihak kita.***

Perkataan itu begitu menghiburku.

Meski kamu mungkin merasa segalanya seakan tidak ada gunanya saat ini, percayalah bahwa Allah selalu berdaulat, mahatahu, mahakuasa, maha pemurah, penuh belas kasihan, mahakasih, dan mahabaik.

Depresi tak dapat memisahkanmu dari kasih Allah, bahkan di saat kamu tak merasakan kasih itu (Roma 8:38-39). Meskipun malam-malam yang kamu jalani terasa panjang dan penuh air mata, ingatlah bahwa sukacita akan datang di pagi hari (Mazmur 30:6). Dia adalah Bapa yang penuh belas kasih dan Allah sumber segala penghiburan, yang menghibur kita dalam segala penderitaan kita (2 Korintus 1:3-4).



Allah ingin menolongmu.

Dia ada di pihakmu dalam perjuanganmu. Dia sanggup menopangmu dan memberimu kekuatan. Yang perlu kamu lakukan hanyalah berseru dan berserah kepada-Nya.

Sebuah cara untuk mengingat kebenaran yang berharga tentang Allah ini adalah dengan mengingatkan dirimu setiap hari tentang kebenaran-kebenaran tersebut—bahkan lebih sering lagi ketika kamu sedang bergumul dengan depresi dalam pikiran dan perasaanmu.



Orang percaya yang mengalami depresi dapat menemukan kasih Allah yang tak terbatas dengan mendekatkan diri kepada-Nya, juga di dalam perhatian yang diberikan oleh saudara-saudari seiman.



Datanglah kepada-Nya di dalam doa, penyembahan, dan firman-Nya.

Datang kepada Allah bisa jadi terasa sulit, khususnya ketika depresi yang kamu alami begitu berat sampai-sampai membuka Alkitab atau mengucapkan doa terasa seperti beban. Aku tahu, karena aku pernah merasakannya, bahkan kadang masih.

Kesalahanku adalah karena aku berpaling kepada hal-hal lain yang lebih rendah untuk menghibur diriku. Semua itu hanya menghilangkan deritaku untuk sementara



waktu tanpa benar-benar mengisi kekosongan yang menganga di hatiku.

Namun, Allah sanggup melakukan keajaiban ketika kita berpaling kepada-Nya. Firman-Nya begitu menghiburku pada masa-masa seperti ini—terutama Kitab Mazmur, yang biasanya begitu membosankan bagiku.

Kini, saat aku menangis, aku dapat berempati dengan para pemazmur yang menuliskan mazmur mereka ketika sedang berada di tengah penderitaan hebat atau bahkan di bawah ancaman kematian. Ada banyak mazmur yang mengungkapkan penderitaan para penulisnya, bagaimana mereka datang kepada Allah, mengingat kasih setia-Nya yang teguh, dan ditolong oleh tangan-Nya yang berkuasa (Mazmur 23, 30, 31, 62, 143).

Aku suka mencatat ayat-ayat yang Allah pakai untuk menanamkan damai sejahtera di dalam hatiku ketika aku mulai merasa depresi. Aku juga mendengarkan lagu-lagu rohani yang berfokus pada Kristus untuk menguatkan landasan imanku.

Memang butuh usaha untuk mengalihkan pandangan dari diri sendiri kepada Allah. Namun, hanya Dia yang dapat memberi kita damai sejahtera dan penguatan yang betul-betul kita butuhkan.



Ceritakan kepada seseorang yang dapat menolongmu.

Awalnya aku tidak mampu mengungkapkan apa yang sebenarnya kurasakan atau kuhadapi. Aku hanya tahu kalau aku sering menangis tanpa sebab yang jelas, terus-menerus murung, merasakan kesedihan yang dalam dan tidak pernah pergi. Sebenarnya aku dekat dengan keluargaku, khususnya orangtuaku, tetapi aku tidak tahu harus bagaimana menceritakan apa yang terjadi pada diriku kepada mereka.

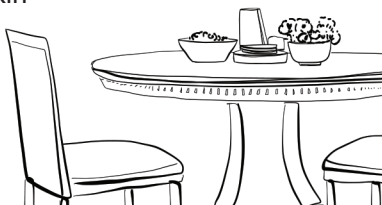
Aku pun menceritakannya kepada teman-teman dekatku, seorang mentor di gereja, dan tanteku. Banyak dari mereka yang berdoa bersamaku. Ketika aku sulit menerima keadaanku, Allah

memakai orang-orang terdekat itu untuk membagikan ayat-ayat Alkitab, sebuah lagu, atau kata-kata penguatan yang persis aku butuhkan saat itu.

Akhirnya, aku juga menemui seorang konselor Kristen. Ia menolongku untuk menyadari dan menyelesaikan berbagai masalah yang memicu depresiku.

Penting bagimu untuk menemui teman-teman dan kerabat yang dapat dipercaya. Mereka dapat hadir di saat-saat kamu membutuhkan dukungan. Jika perlu, pertimbangkan untuk bertemu dengan seorang konselor Kristen, atau dengan dokter apabila kamu terus-menerus mengalami depresi.

Aku tahu betapa menakutkannya untuk bercerita kepada orang-orang yang kamu kasihi, dan untuk memulai pertemuan dengan seorang konselor, tetapi aku bersyukur karena sudah melakukannya. Tanpa dukungan mereka, aku yakin keadaanku tidak akan membaik.



Oleh kebaikan dan kesetiaan-Nya, Allah telah menyingkirkan kabut depresiku, sedikit demi sedikit.

Dalam masa-masa yang sulit dan gelap, Dia menjadi cahaya, kekuatan, dan nyanyianku.

Dia telah menempatkan orang-orang di dalam hidupku yang menunjukkan kasih Kristus kepadaku melalui penguatan, dukungan, dan doa-doa mereka.

Yang terpenting, dalam segala pergumulan itu, Dia membuatku semakin mengenal diri-Nya, dan mengingatkan dengan lembut bahwa "Allah turut bekerja dalam segala sesuatu untuk mendatangkan kebaikan bagi mereka yang mengasihi Dia, yaitu bagi mereka yang terpanggil sesuai dengan rencana Allah" (Roma 8:28).

Untuk itu, aku bersyukur kepada-Nya.

Aku ingin kamu tahu bahwa kamu tidak pernah dan takkan pernah sendirian. Kamu adalah anak Allah yang terkasih, dan Bapamu di surga telah, sedang, dan selalu menyertaimu. Percayalah kepada-Nya, dan jadilah tenang di dalam kasih-Nya.

Ke mana aku dapat
pergi menjauhi roh-Mu,
ke mana aku dapat lari dari hadapan-Mu?
Jika aku mendaki ke langit, Engkau di sana;
jika aku menaruh tempat tidurku di dunia
orang mati, di situ pun Engkau.

Jika aku terbang dengan sayap fajar,
dan membuat kediaman di ujung laut,
juga di sana tangan-Mu akan menuntun aku,
dan tangan kanan-Mu memegang aku.

Jika aku berkata:
"Biarlah kegelapan saja melingkupi aku,
dan terang sekelilingku menjadi malam,"
maka kegelapan pun tidak menggelapkan
bagi-Mu,
dan malam menjadi terang seperti siang;
kegelapan sama seperti terang.

Mazmur 139:7-12

Penerjemah: Charles Christian
Editor: Dwiyanto Fadjaray, Gery Respati
Penyelarar Bahasa: Marlia Kusuma Dewi
Penata Letak: Akwillla Saras

Kutipan ayat diambil dari teks Alkitab
Terjemahan Baru © LAI 1974
© 2025 Our Daily Bread Ministries.
Hak Cipta dilindungi Undang-Undang.

Diterjemahkan dan diadaptasi dari artikel
"I Have Depression and This Is What I Want You to Know"
oleh Wendy Wong, yang terbit pertama kalinya di ymi.today



Maukah Anda Mengenal Yesus?

Kisah tentang Pengharapan adalah buklet yang dapat membawa Anda lebih mengenal pribadi Yesus Kristus.



Pindai QR Code ini untuk membacanya secara daring, atau hubungi kami untuk mendapatkan edisi cetaknya tanpa dikenakan biaya.

Kunjungi **<https://santapanrohani.org/sph>** untuk melihat bacaan-bacaan yang akan membantu Anda menemukan pertolongan yang ditawarkan Allah melalui firman-Nya atas beragam pergumulan dan pertanyaan hidup Anda.

Ingin lebih mengenal Tuhan? Bacalah firman-Nya dengan bantuan renungan *Santapan Rohani*

Pilihlah media yang sesuai untuk Anda.



CETAK

Menerima edisi
cetak secara
triwulan.



E-MAIL

Menerima e-mail
secara harian.



APLIKASI

Our Daily Bread/
Santapan Rohani
di Android & iOS.

HUBUNGI KAMI:

+62 21 2902 8950

+62 878 7878 9978

    Santapan.Rohani

 indonesia@odb.org

santapanrohani.org

ourdailybread.org/locations/

Pelayanan Our Daily Bread Ministries di Indonesia didukung terutama oleh persembahan kasih dari para pembaca, baik individu maupun gereja di Indonesia sendiri, yang memungkinkan kami untuk terus membawa hikmat Alkitab yang mengubahkan hidup kepada banyak orang di dalam negeri.



**Our Daily Bread
Ministries®**

santapanrohani.org

ZB608