

Nama Kursus : Pembentukan Rohani Kristen  
 Nama Pelajaran : Penyakit Rohani  
 Kode Pelajaran : PRK-P06

## **Pelajaran 06 - PENYAKIT ROHANI**

### **DAFTAR ISI**

- A. Kejenuhan Rohani (Spiritual Burn Out)
- B. Kekeringan Rohani (Spiritual Dehydration)
- C. Kesimpulan

### **Doa**

### **PENYAKIT ROHANI**

Jika ternyata kerohanian seseorang dalam keadaan buruk/sakit, maka perlu dilakukan tindakan untuk mencari penyebabnya dan bagaimana mengatasinya sehingga dapat menghindari akibat yang lebih buruk lagi. Dalam kasus-kasus kondisi kerohanian yang menurun, merosot, jenuh atau bahkan sakit, berikut ini akan dibahas dua gejala penyakit dalam proses pembentukan rohani.

- A. Kejenuhan Rohani (Spiritual Burn Out)
  - 1. Pengertian Umum

Istilah 'burn out' dalam bahasa Inggris arti harafiahnya adalah "terbakar habis". Jika dipakai untuk menjelaskan keadaan fisik dan emosi seseorang, maka diartikan sebagai keadaan yang kehilangan semangat, tidak bergairah, dan cenderung putus asa atau depresi.

- 2. Pengertian Rohani

Jika dipakai dalam konteks kerohanian sebenarnya tidak jauh berbeda, karena 'burn out' juga mengarah pada keadaan dimana orang itu kelelahan secara mental dan emosi (yang tidak dapat diobati hanya dengan istirahat) sehingga kehilangan gairah rohani dan mulai menjauhkan diri dari aktivitas-aktivitas rohani karena mulai tidak mampu lagi melakukan tugas-tugas dan tanggung jawabnya dengan baik.

- 3. Pengertian yang Keliru

Banyak orang Kristen memberikan protes yang keras ketika diketahui bahwa ada seorang hamba Tuhan atau aktivis Kristen yang baik atau orang Kristen yang saleh yang menderita 'burn out'. Menurut mereka keadaan 'burn out' hanyalah dialami oleh orang-orang Kristen yang kurang beriman yang hanya mengandalkan kekuatannya sendiri dan tidak mengandalkan Tuhan; atau karena mereka memiliki motivasi yang salah dalam pelayanan; atau mereka yang hanyalah orang Kristen awam; atau lebih parah lagi karena mereka tidak sungguh-sungguh mendedikasikan hidupnya kepada Tuhan.

- 4. Kenyataan Tentang 'Burn out'

Keadaan 'burn out' bisa diumpamakan sebagai sebuah motor, yang tanki bensinnya habis, bannya kempes, atau businya tidak berfungsi sekalipun sudah dibersihkan. Seorang yang 'burn out' mengalami keadaan yang sangat menekan (stressful) dalam dua hal utama: kehilangan keseimbangan dan kehilangan kendali ego.

Contoh Kasus Kejenuhan Rohani dalam Alkitab:

- a. Musa (Keluaran 18:13-27)

Musa mengalami kelelahan ketika orang-orang dari bangsa Israel datang kepada Musa untuk mempertanyakan mengenai perkara mereka. Musa hanya duduk terdiam, sementara semua orang

berdiri di hadapannya. Hingga akhirnya, mertua Musa memberikan masukan kepada Musa, supaya ia dapat mengangkat orang-orang yang cakap dan menjadikannya sebagai hakim atas bangsa itu. Untuk perkara yang mudah, para hakim yang menyelesaikan masalah sendiri, sementara untuk perkara-perkara yang sukar dibawa kepada Musa.

b. Elia (1 Raja-raja 19:8)

Elia mengalami kelelahan ketika ia hendak menuju ke gunung Allah, yakni gunung Horeb. Izebel menyampaikan pesan kepada Elia melalui bujangnya, pesan itu nampaknya membuat Elia patah semangat dan terdiam untuk waktu yang lama di padang gurun, di bawah pohon arar, di wilayah Bersyeba. Akan tetapi, datanglah malaikat Tuhan yang menguatkan Elia dan menyuruhnya makan, supaya pulihlah kekuatannya dan selama empat puluh hari, empat puluh malam ia menempuh perjalanan untuk sampai ke gunung Horeb.

c. Daud (Mazmur 42:11)

Kelelahan dan depresi Daud dapat kita temukan dalam tulisan mazmurnya. Daud adalah seseorang yang mampu menuliskan kegelisahan dan situasi hatinya dengan kata-katanya yang puitis. Dalam keadaan yang lemah dan lelah, Daud mengutarakannya kepada Allah dan ia sungguh-sungguh menaruh pengharapannya hanya kepada Allah.

d. Epafroditus (Filipi 2:25-30)

Epafroditus adalah rekan sepelayanan Paulus, dalam Filipi 2:25-30 dituliskan bahwa Epafroditus nyaris mati dalam pekerjaan pelayanan Tuhan dan ia berdukacita dengan permasalahan yang di hadapan oleh jemaat kota Filipi. Akan tetapi, Paulus berniat untuk mengirimnya kepada jemaat di Filipi, supaya jemaat bersukacita dan Epafroditus sendiri juga bersukacita melihat keadaan jemaat.

e. Paulus (Filipi 2:27)

Paulus adalah seorang rasul yang juga pernah berdukacita dan mengalami kesedihan yang mendalam dengan berbagai rintangan dalam pekabaran Injil dan mengetahui keadaan jemaat yang ia layani. Secara manusiawi, Paulus bersedih dengan jemaat yang mengalami berbagai masalah, akan tetapi ia senantiasa bersukacita di dalam Kristus yang menjadi Kepala bagi jemaat dan yang akan senantiasa mengaruniakan kasih dan damai sejahtera kepada seluruh jemaat.

## 5. Gejala 'Burn Out'

Pemicu keadaan 'burn out' bisa karena diawali oleh peristiwa-peristiwa seperti di bawah ini: kekecewaan yang mendalam, merasa gagal terus menerus, dikritik bertubi-tubi dari berbagai pihak, merasa tidak diperhatikan dan mendapat pujian yang selayaknya, berselisih paham dengan rekan dekat, terdesak oleh keadaan-keadaan yang tidak memiliki jalan keluar, atau terforsir dengan banyaknya/beratnya tugas dan pekerjaan.

Gejala-gejala burn out:

- Fisik (tubuh) - kelelahan tubuh, tidak produktif, insomnia atau ekksesif tidur, nafsu makan kurang atau bertambah, psikosomatis (sakit nyeri dada).
- Mental (pikiran) - menjadi terlalu khawatir dan rasa takut yang berlebihan/tidak masuk akal, kehilangan perspektif, sulit membuat keputusan, kehilangan kepercayaan diri, tensi atau aliran darah meninggi.
- Emosi (perasaan) - perasaan kosong dan kehilangan pengharapan, depresi, sedih, tidak bersemangat, punya kecenderungan menangis seperti bayi, perasaan gagal dan kadang-kadang timbul keinginan untuk bunuh diri.
- Sosial (hubungan dengan sesama) - mudah tersinggung dengan perkataan orang lain, mulai menjauhi hubungan dengan orang-orang dekat, ingin terus menyendiri, merasa ditolak oleh lingkungan dan sulit untuk rileks.
- Spiritual (hubungan dengan Tuhan) - mengalami kesulitan untuk mengerti firman Tuhan, dan kehilangan kemampuan untuk dekat dengan Tuhan dan menikmati hadirat-Nya.

## 6. Penyebab 'Burn Out'

7. Beberapa penyebab keadaan 'burn out':
  - a. Tekanan yang terlalu besar yang tidak dapat diatasi dengan seketika.
  - b. Terlalu keras bekerja, tapi kurang istirahat yang cukup.
  - c. Kehilangan perspektif antara harapan rohani dan kelemahan manusiawi.
  - d. Terlalu banyak menanggung masalah orang lain.
  - e. Tanggungjawab yang tidak sesuai dengan kemampuan.
  - f. Kurang rileks dan memiliki sikap negatif dalam menghadapi tugas-tugas.
  - g. Frustrasi dan konflik pribadi yang berlarut-larut sehingga melelahkan emosi.
  - h. Kelemahan tubuh (penyakit, trauma emosi, ketidakseimbangan cairan kimia)
8. Cara Mengatasi

Prinsip mengatasi keadaan 'burn out':

- a. Tidak melarikan diri tetapi menghadapi dengan berani. Semua orang bisa mengalami keadaan ini dan tidak perlu berpura-pura atau sebaliknya menjadi tenggelam dalam rasa penyesalan. Akan tetapi, ketika kita mengalami 'burn out', sebaiknya tidak menutup diri dan berpura-pura bahwa kita baik-baik saja. Kita perlu berani mengakui keadaan kita dan berusaha lepas dari keadaan ini.
  - b. Menerima keadaan, jangan melawannya (Filipi 4:6; 1 Petrus 5:7). Penyangkalan akan mempersulit pemulihan. Pengampunan dan belas kasih Tuhan merupakan kunci untuk bangkit dari keadaan ini.
  - c. Belajar untuk "mengapung" (Filipi 2:5, 8, 9). Belajar untuk lebih rileks, lakukan aktivitas yang dapat mengganti pikiran- pikiran negatif dan jangan melawan arus, karena akan membuat kita lebih mencapai tujuan kita.
  - d. Biarkan waktu ikut menyembuhkan (Matius 11:28, 30). Jangan terpancang dengan target waktu tertentu, yakinkan bahwa Tuhan akan menolong dan keadaan akan menjadi lebih baik. Jadi, berikan waktu untuk Tuhan bekerja dalam waktu-Nya.
9. Cara Menghindari Kejenuhan Rohani

Mencegah 'burn out' mungkin lebih mudah daripada menyembuhkannya.

- a. Sadari bahwa 'burn out' bisa terjadi pada setiap orang Kristen tanpa terkecuali.
  - b. Jangan percayai bahwa keadaan ini merupakan hukuman dari Tuhan.
  - c. Jika ada dosa cepat-cepat akui di hadapan Tuhan.
  - d. Jangan malu untuk mengakui jika Anda punya masalah.
  - e. Cari teman yang dapat dipercaya untuk sharing dan berdoa bersama.
  - f. Ambil waktu untuk retreat sesekali.
  - g. Ambil waktu istirahat di tengah kesibukan Anda.
  - h. Ambil waktu rekreasi setelah tugas-tugas panjang.
  - i. Ambil waktu 'break' yang kreatif.
  - j. Istirahatkan tubuh Anda sebelum menjadi terlalu lelah.
  - k. Pikiran Anda perlu rileks.
  - l. Lakukan latihan untuk menyerahkan segala kuatir kepada Yesus.
  - m. Nikmati persekutuan dengan Tuhan dan prioritaskan waktu ini.
  - n. Kalau Anda menghadapi masalah, percayalah bahwa hal itu pasti bisa diatasi.
  - o. Ingatlah bahwa setiap masalah memerlukan waktu untuk menyelesaikan.
  - p. Pujilah Tuhan dan ucapkan syukur senantiasa.
  - q. Lakukan olahraga secara rutin.
  - r. Belajar berkata 'tidak'.
  - s. Secara berkala lakukan evaluasi terhadap tujuan dan prioritas hidup Anda.
  - t. Masalah yang Anda dihadapi akan membuat Anda lebih kuat.
  - u. Mengantisipasi masa depan.
  - v. Jika jatuh latihlah untuk cepat bangun lagi.
  - w. Berlatih dengan menolong masalah orang lain.
  - x. 'Burn out' adalah keadaan yang tidak normal jadi perlu diwaspadai.
10. Paska 'Burn Out'

Ada hal-hal positif yang bisa Anda pelajari pada saat atau setelah Anda mengalami burn out:

- a. Menolong memperjelas posisi teologia Anda.
- b. Memperkuat komitmen Anda kepada Tuhan.
- c. Mengetes keadaan iman Anda.

- d. Melatih Anda untuk berjalan dalam iman.
  - e. Kemenangan dari keadaan burn out akan menghasilkan pujian dan kemuliaan bagi nama Tuhan.
- B. Kekeringan Rohani (Spiritual Dehydration)
1. Pengertian Umum Seseorang yang mengalami 'dehydrated' diartikan sebagai keadaan di mana orang itu kehilangan terlalu banyak cairan dalam tubuhnya sehingga menjadi sangat lemah dan sakit.
  2. Pengertian Rohani Pengertian 'dehydration' dalam konteks rohani adalah keadaan di mana seseorang kehabisan atau tidak memiliki kekuatan rohani yang berasal dari firman Tuhan sehingga keadaan kerohaniannya menjadi lemah dan tidak memiliki kuasa. Keadaan seperti ini seringkali dibarengi dengan masalah yang lebih mendasar yaitu karena ia tidak mengisinya kembali dengan Sumber yang memberikan kehidupan rohani yang sejati.
  3. Gejala Kekeringan Rohani Orang Kristen yang mengalami keadaan kekeringan ini seringkali merasakan kehampaan yang membuatnya sulit untuk merasakan sukacita dalam persekutuan dengan Tuhan ataupun dalam pelayanan. Namun demikian gejala-gejala ini kadang sulit dikenali karena mudah disembunyikan yaitu dengan cara berpura-pura dan menganggap bahwa hal itu akan membaik dengan sendirinya jika saja ia cukup aktif dalam kegiatan-kegiatan rohani. Akan tetapi, dampak dari kekeringan rohani justru seringkali lebih mudah dilihat dari orang-orang di sekelilingnya, yang biasanya menjadi korban dari keadaannya itu. Secara umum gejala-gejala kekeringan rohani adalah: a. Masalah-masalah yang timbul dan tidak terselesaikan dengan baik. b. Kehilangan arah dan motivasi yang benar, khususnya dalam pelayanan. c. Pertumbuhan rohani tidak lagi dapat dirasakan dan dilihat dengan kasat mata, khususnya dari orang-orang dekat. d. Hilangnya semangat pelayanan karena kehilangan sukacita sejati, yang sering menyebabkan keinginan untuk mengundurkan diri tanpa alasan yang jelas dan masuk akal. e. Mulai meninggalkan tanggung jawab, baik dalam hidup maupun pelayanan. f. Menyibukkan diri dalam pelayanan tetapi hati dan pikiran tidak lagi berpusat pada Tuhan. g. Mulai mentolelir dosa, tetapi kemudian dihantui oleh rasa bersalah.
  4. Penyebab Kekeringan Rohani

Penyebab keadaan kekeringan rohani sangat mudah diketahui, yaitu:

- a. Terlalu sibuk sehingga melupakan Tuhan yang menjadi sumber kehidupan rohani kita, dan mulai mengandalkan kekuatan sendiri untuk terus bertahan.
  - b. Di tengah kesibukannya firman Tuhan tidak lagi menjadi sumber energi terbesar, sehingga kehidupan rohaninya tidak lagi mengalir dengan berlimpah dan segar.
  - c. Terlalu banyak memberi padahal kekuatan rohaninya tidak cukup banyak untuk diberikan.
  - d. Tidak lagi menjadikan Tuhan sebagai prioritas sehingga hidupnya hanya menjadi kegiatan yang tidak berarah dan kehilangan kemampuan untuk menikmati persekutuan dengan Tuhan.
  - e. Menumpuknya dosa-dosa yang tidak dipedulikan karena firman Tuhan tidak lagi dilakukan tetapi hanya menjadi sekadar latihan intelektual bagi otak.
5. Cara Mengatasi Kekeringan Rohani

Prinsip mengatasi keadaan kekeringan rohani

- a. Jangan membuang waktu, cepat-cepatlah mencari pertolongan. Singkirkan rasa malu dan sombong untuk mengakui bahwa keadaan Anda perlu ditolong. Pengampunan dan belas kasih Tuhan akan memberi keberanian kepada Anda untuk kembali mengevaluasi hidup dan kegiatan Anda. Tuhan akan memakai kesempatan ini untuk sekaligus membangun karakter Anda.
  - b. Melakukan retreat pribadi dan meminta Roh Kudus untuk menyegarkan kembali hidup Anda. Selain Firman Tuhan yang akan menguatkan kembali hidup rohani Anda, baca juga buku-buku rohani/dengarkan kaset rohani yang menolong Anda bangkit dari ketepurukan (Yesaya 40:31).
  - c. Kurangi kegiatan (berhenti untuk sementara) dan mulai mengatur waktu untuk secara disiplin bertemu dengan Tuhan agar hidup Anda kembali memiliki aliran-aliran air hidup yang mengalir dengan segar.
  - d. Menyadari bahwa kekuatan yang Anda butuhkan datangnya dari Allah sendiri, maka sangat penting untuk belajar menikmati persekutuan dengan Tuhan dan membangun hubungan yang intim dengan Tuhan.
  - e. Berhenti hanya mencari berkat-berkat Tuhan saja, akan tetapi carilah sang Pemberi berkat, maka Anda akan menjadi berkat.
6. Paska Kekeringan Rohani

Setelah berhasil keluar dari pengalaman kekeringan rohani banyak orang Kristen merasakan pembaharuan hidup rohani yang lebih baik dan lebih tinggi.

- a. Karakternya diperbaharui.

- b. Motivasi dibetulkan.
- c. Kekuatan dipulihkan bahkan ditingkatkan.
- d. Arah hidup dikembalikan kepada pusatnya, yaitu Kristus Yesus.
- e. Dosa-dosa diampuni.
- f. Semangat pelayanan dibakar kembali.
- g. Sukacita mengalir dengan alami.
- h. Kasih kepada sesama ditingkatkan.
- i. Pertumbuhan rohani dipulihkan.
- j. Komitmen menjadi lebih mantap.

### C. Kesimpulan

Adalah wajar jika dalam pembentukan rohaninya seorang Kristen mengalami berbagai masalah dan tekanan. Keadaan-keadaan seperti ini justru seringkali dipakai Tuhan untuk menguji agar dasar iman tempat kita berpijak semakin kokoh dan kuat. Oleh karena itu hal penting yang harus dilakukan ketika hidup rohani kita lesu dan berbeban berat adalah dengan datang kepada Kristus dan memohon pertolongan-Nya. Dengan kekuatan yang dari Kristus, maka hidup Kristen kita akan disegarkan kembali dan perjuangan iman kita dapat semakin dibangun.

---

Akhir Pelajaran (PRK-P06)

---

### DOA

"Bapa, kasih-Mu sungguh luar biasa. Engkau bukan saja menyediakan setiap keperluanku, tetapi Engkau juga menyediakan Diri-Mu untuk terus mengobati ketika aku sakit. Terima kasih Tuhan. Ajarkan kepadaku untuk senantiasa menyadari bahwa pusat kekuatan kami adalah hanya di dalam Tuhan, demikian juga pertolongan yang kubutuhkan. Sekali lagi, terima kasih Tuhan untuk kasih setia-Mu memelihara hidupku." Amin.

[Catatan: Pertanyaan Latihan ada di lembar lain.]