

Pasal 8

Mengatasi Depresi

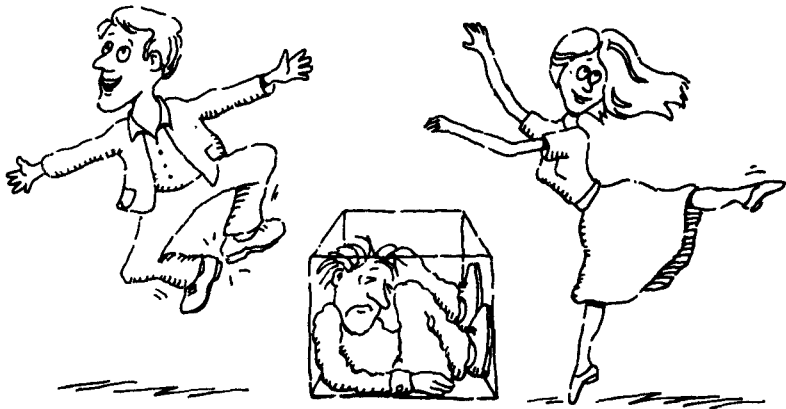
“Air mataku menjadi makananku siang dan malam, karena sepanjang hari orang berkata kepadaku, “Di mana Allahmu?” . . . Mengapa engkau tertekan hai jiwaku, dan gelisah di dalam diriku? . . . Aku berkata kepada Allah, gunung batuku, “Mengapa Engkau melupakan aku? Mengapa aku harus hidup berkabung, di bawah impitan musuh? Seperti tikaman maut ke dalam tulangku, lawanku mencela aku, sambil berkata kepadaku sepanjang hari, “Di mana Allahmu?””

—dari Mazmur 42

Apakah saudara menyangka bahwa perkataan ini dapat berasal dari seorang yang juga menggubah banyak nyanyian pujian yang riang gembira dan ucapan syukur kepada Allah atas rahmat dan anugerah-Nya? Apakah mungkin orang yang sama ini dapat berseru kepada Allah, “Mengapa Engkau melupakan aku?”

Jeritan hati ini dari pemazmur Daud menyatakan kepada kita bahwa adalah mungkin bagi seorang yang mengasihi dan percaya kepada Allah mengalami saat-saat depresi yang hebat bilamana Allah kelihatan jauh dan tenar. Yang penting ialah bahwa Daud berseru kepada Allah untuk memohon pertolongan. Ia tidak semata-mata mengizinkan diri sendiri diliputi rasa kasihan pada diri sendiri dan kesengsaraan. Pada akhir Mazmur ini ia berbicara kepada dirinya sendiri. “Berharaplah kepada Allah! Sebab aku bersyukur lagi kepada-Nya, penolongku, dan Allahku” (Mazmur 42:11).

Dalam pasal ini kita akan mengenali sebab-sebab depresi, dan meremukan sumber-sumber apakah yang dapat membantu orang Kristen untuk mencegah atau mengatasi masa depresi. Kita juga akan meneliti cara-cara membantu orang lain yang sedang mengalami depresi. Kita *dapat* menaruh harap kita kepada Allah serta menyadari bahwa Ia *tidak* akan melupakan kita.



ikhtisar pasal

Mendefinisikan Depresi
Menemukan Sebab-sebab dan Jalan Keluar
Mencegah Depresi
Membantu Orang Lain

tujuan pasal

Setelah menyelesaikan pasal ini saudara seharusnya dapat:

- Menerangkan gejala-gejala depresi.
- Mengenali sebab-sebab depresi dan cara-cara mencegah atau mengatasinya.
- Menjelaskan cara-cara seorang Kristen dapat membantu orang yang tertekan.
- Menerapkan prinsip-prinsip yang diajarkan dalam pasal ini pada kehidupan sendiri atau bilamana saudara menolong orang lain.

kegiatan belajar

1. Kerjakan bagian uraian pasal dengan cara yang biasa. Ingatlah supaya membaca semua ayat yang diberikan, dan jawablah semua pertanyaan dalam uraian pasal.

2. Kerjakan soal-soal untuk menguji diri dan periksalah jawaban saudara.

uraian pasal

MENDEFINISIKAN DEPRESI

Tujuan 1. *Mengenalinya pernyataan-pernyataan yang benar berhubungan dengan definisi depresi.*

Apakah depresi itu? Seorang dokter menerangkan hal itu sebagai berikut, "Seluruh dunia kelihatan dibayangi kegelapan. Apa yang lebih buruk -- saudara akan percaya bahwa segala sesuatu *sebenarnya* sama buruk dengan yang saudara bayangkan!" Ia yakin bahwa pikiran-pikiran negatif yang menyebabkan depresi.

Kamus Webster antara lain memberikan definisi ini untuk depresi: suatu keadaan perasaan sedih; kekesalan; penyakit gila yang ditandai oleh kesedihan, ketidakaktifan, kesulitan untuk berpikir dan memusatkan pikiran, dan perasaan patah hati; penurunan dalam aktivitas, jumlah, kualitas, atau kekuatan; pengurangan daya hidup atau kegiatan fungsional.

Banyak dari kita adakalanya mengalami saat-saat depresi. Tiba-tiba saja hidup kita kelihatan tidak ada sukacita; masalah membingungkan kita; dan kita tenggelam dalam perasaan mengasihani diri, kesedihan, dan kekecewaan yang sangat hebat.

Berikut ini seorang wanita menggambarkan depresi yang dialaminya beberapa waktu sesudah kematian suaminya pada usia yang terlalu muda:

"Ketika suami saya meninggal, saya dikelilingi oleh keluarga dan sahabat-sahabat yang mempedulikan saya, dan saya merasa kehadiran Allah sangat dekat pada saya. Ia memberikan saya kekuatan selama masa penyakit suami saya yang lama dan hari-hari sesudah kematiannya. Banyak orang mengatakan bahwa saya menjadi kesaksian yang sangat baik tentang damai dan ketenangan yang diberikan oleh Yesus kepada mereka yang berdukacita. Ia benar-benar telah menghibur saya serta menjaga dan memimpin saya."

Ketika hari-hari itu berlalu, saya melibatkan diri dalam suatu pelayanan yang menggembarakan dan memuaskan. Walaupun saya terpisah dari keluarga dan sahabat-sahabat yang saya kasihi, namun hidup saya agak berbahagia dan saya selalu sangat sibuk. Hampir setahun berlalu. Terjadi perubahan dalam personalia di tempat saya bekerja, dan beberapa di antara perubahan itu mempengaruhi pekerjaan saya secara menakutkan. Saya menjadi sangat peka terhadap segala macam kecaman, dan menjadi benci bilamana saya tidak menerima pujian yang layak saya terima. Waktu saya bila tidak bekerja saya lewatkan sendirian, dan saya mulai merasa kesepian dan ditinggalkan oleh orang-orang yang saya sangat kasihi.

Tepat pada saat ini, seorang yang sangat saya kagumi dan harapkan sangat menyakiti hati saya. Reaksi saya ialah menarik diri dari segala sesuatu yang mungkin menambah kesakitan itu. Inilah permulaan depresi saya. Untuk kali yang pertama, saya mengalami dukacita yang hebat atas kematian suami saya. Saya merasa tidak dikasihi, tidak layak, dan tidak penting. Nampaknya tidak ada gunanya untuk hidup. Saya tidak mau membaca Alkitab, berdoa, atau menerima nasihat dari teman-teman Kristen. Saya hanya ingin untuk ditinggalkan sendiri untuk menikmati kesedihan saya dan mengasihani diri.”

Jikalau saudara pernah mengalami depresi, barangkali saudara dapat mengenali beberapa perasaan yang dilukiskan oleh wanita ini. Inilah beberapa gejala yang umum dari seorang yang tertekan:

1. Letih — tidak dapat tidur
2. Mengalami kesulitan untuk memusatkan pikiran
3. Tidak ada perhatian pada hal-hal yang biasanya menyenangkan, termasuk seks.
4. Lebih suka menyendiri
5. Mengalami kesulitan untuk mengambil keputusan
6. Mempunyai sikap yang negatif tentang diri sendiri dan orang lain
7. Depresinya dapat menyebabkan penyakit seperti tukak lambung.
8. Keputusan yang dibuat sering bersifat menurut kata hati dan keliru (seperti keputusan untuk bunuh diri)
9. Kesedihan yang hebat, putus asa
10. Keaktifan sangat menurun

Tentu saja, di dalam kehidupan kita dari waktu ke waktu terjad. hal-hal yang menyebabkan kita merasa sedih, takut, atau bimbang. Semua kita mengalami hari-hari yang indah dan buruk — hari-hari waktu kita merasa senang dan segala sesuatu sempurna dalam kehidupan kita, dan hari-hari lain kita merasa segala sesuatu berjalan salah. Ini yang kami sebut *peubahan suasana hati*. Biasanya, suasana hati ini tidak bertahan lama. Kita dengan segera pulih dari hari-hari yang buruk dengan tidak ada akibat-akibat negatif. Pada pihak lain, depresi adalah suatu keadaan pikiran yang dapat perlahan-lahan menimpa kita dan yang bertahan agak lama.

Kita perlu mengenal sebab-sebab depresi dan menemukan cara-cara untuk dapat mengatasi atau mencegahnya. Dalam bagian berikut dari pelajaran ini, kita akan membahas beberapa sebab utama dari depresi dan bagaimana melawannya.

1 Yang manakah dari pernyataan ini merupakan definisi yang BENAR mengenai depresi? Lingkarilah huruf di depan pilihan saudara.

- a** Depresi ditandai oleh kekurangan tenaga dan pengurangan aktivitas.
- b** Setiap perasaan kesedihan dan kesepian adalah depresi.
- c** Kadang-kadang suatu kombinasi peristiwa-peristiwa dapat menyebabkan depresi.
- d** Seorang yang mengalami depresi biasanya mempunyai pandangan yang tinggi mengenai dirinya.
- e** Hal menjauhkan diri sering menjadi suatu gejala depresi.
- f** Orang yang mengalami depresi senang bersama-sama dengan orang yang berbahagia.
- g** Seorang yang mengalami depresi cenderung mengambil keputusan yang cepat dan kurang baik.

2 Bagaimanakah lamanya waktu di mana gejala-gejala bertahan dapat menunjukkan bahwa orang itu menderita depresi?

.....

MENEMUKAN SEBAB-SEBAB DAN JALAN KELUAR

Sudah tentu, banyak hal dapat menimbulkan depresi. Dalam pasal-pasal sebelumnya, kita telah membahas banyak masalah seperti kesulitan keuangan, masalah anak-anak, kesepian, dan perhubungan yang retak, yang dapat membawa kepada depresi. Depresi biasanya tidak disebabkan oleh satu persoalan

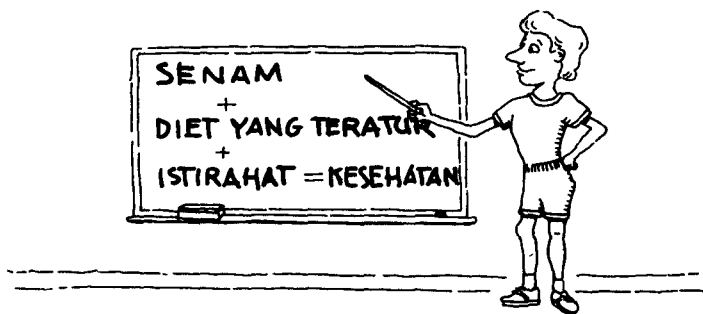
saja, tetapi oleh terkumpulnya berbagai kemalangan yang pada akhirnya bersama-sama menjadi beban yang tidak sanggup dipikul oleh seseorang.

Dalam bagian pelajaran ini, kita akan memikirkan beberapa bidang masalah umum yang dapat mengakibatkan depresi, dan bagaimana orang Kristen dapat memperoleh kemenangan atas persoalan sedemikian.

Kesakitan

Tujuan 2. *Menyebut tiga cara depresi dapat berhubungan dengan kesakitan.*

Seorang ahli psikologi mengatakan, “Kapan seorang pasien datang kepada saya dalam keadaan depresi, saya lebih dulu mengirim dia kepada seorang dokter medis untuk pemeriksaan fisik.” Depresi bisa merupakan satu gejala penyakit jasmani yang memerlukan perhatian, atau itu dapat berkembang sebagai *akibat* dari usaha mengatasi penyakit yang serius. Depresi adalah satu tingkat keadaan yang dialami seorang ketika ia mengetahui bahwa ia mempunyai penyakit yang membawa kematian. Kita akan membicarakan ini dalam pasal berikut.



Kadang-kadang kita mengizinkan tubuh kita dipenatkan oleh bekerja melampaui batas sampai kita menjadi sakit dan mengalami depresi. Bahkan mereka yang terlibat dalam pelayanan Kristen dapat mengalami depresi sebagai akibat dari tanggung jawab yang berlebihan dan keletihan. Saya sudah melihat beberapa gembala sidang dan isteri mereka yang nyaris mencapai titik kehancuran sesudah suatu masa yang lama berusaha memenuhi beberapa bidang pelayanan yang menuntut mereka bekerja siang dan malam. Dalam Markus 6:30-31 kita membaca bahwa ketika murid-murid diliputi kondisi-kondisi seperti ini, maka Yesus menyuruh mereka *beristirahat*:

Kemudian rasul-rasul itu kembali berkumpul dengan Yesus dan memberitahukan kepada-Nya semua yang mereka kerjakan dan ajarkan. Lalu Ia berkata kepada mereka, “Marilah ke tempat yang sunyi supaya kita sendirian dan beristirahatlah seketika.” Sebab memang begitu banyak orang yang datang dan yang pergi, sehingga makan pun mereka tidak sempat.

Tubuh kita membutuhkan senam yang sesuai, diet yang teratur, istirahat yang memadai agar dapat berfungsi dengan semestinya. Tidaklah mengherankan bilamana kita melalaikan salah satu perkara ini, akan ada reaksi, kita kehilangan daya hidup, dan kita mau menyerah.

Firman Allah adalah sumber rohani dalam masa kesakitan untuk menolong kita melawan depresi, “Maka berseru-serulah mereka kepada Tuhan dalam kesesakan mereka, dan diselamatkan-Nya mereka dari kecemasan mereka, disampaikan-Nya firman-Nya dan disembuhkan-Nya mereka, diluputkan-Nya mereka dari liang kubur” (Maz. 107:19-20).

Alkitab penuh dengan kesaksian penyembuhan melalui kuasa Firman Allah. Kesaksian-kesaksian ini mendorong kita berseru kepada Tuhan dalam waktu kesukaran, untuk mengizinkan Firman-Nya melayani kebutuhan kita, dan percaya kepada-Nya untuk menyediakan kesembuhan.

3 Sebutlah tiga cara depresi dapat berhubungan dengan kesakitan.

.....

4 Langkah apakah yang pertama harus diambil untuk mengatasi depresi dalam setiap kasus?

.....

Ketegangan Mental

Tujuan 3. *Memilih suatu prinsip yang akan menolong orang Kristen mengatasi depresi yang diakibatkan oleh ketegangan.*

Ketegangan dirumuskan sebagai “suatu faktor fisik, kimiawi, atau emosional yang menyebabkan ketegangan jasmaniah atau mental dan bisa menjadi suatu faktor yang menyebabkan penyakit.” Inilah yang terjadi bilamana satu masalah menumpuk di atas yang lain sampai orang itu berada di bawah

tekanan demikian sehingga muncul reaksi fisik, kimiawi atau emosional. Sering reaksinya adalah depresi.

Seorang ahli ilmu jiwa mengembangkan suatu skala untuk mengukur tingkat pengaruh dari berbagai peristiwa dalam kehidupan pada seorang. Di bawah ini ada beberapa peristiwa yang didaftarkan pada skala dan taraf pengaruhnya sebagaimana yang ditentukan olehnya:

Peristiwa	Skala Pengaruh
Kematian suami atau isteri	100
Perceraian	73
Kematian anggota keluarga yang dekat	63
Cedera atau penyakit pribadi	53
Perkawinan	50
Kehilangan pekerjaan	47
Pergantian ke macam pekerjaan yang berbeda	36
Pertukaran dalam tanggung jawab pekerjaan	29
Anak perempuan (laki-laki) meninggalkan rumah	29
Prestasi pribadi yang menonjol	28
Perubahan tempat tinggal	20
Perubahan dalam kegiatan gereja	19
Liburan	12
Hari Natal	12

Ahli ilmu jiwa ini menyimpulkan dari penelitiannya bahwa jikalau seorang mengalami lebih dari 300 *point* dalam peristiwa perubahan hidup selama periode dua tahun, maka ia menghadapi risiko akan timbul penyakit yang hebat (Greene, *Introduction to Psychology*, 1976, p. 146).

Kesedihan tercatat tinggi pada daftar faktor-faktor ketegangan; penderitaan dan kematian seorang anggota keluarga merupakan sebab-sebab dukacita yang besar. Ini merupakan tekanan-tekanan yang paling banyak kita hadapi selama hidup kita. Bagaimana kita bereaksi terhadap tekanan-tekanan itu sebagian besar bergantung pada persiapan rohani kita (lihat Pasal 3).

Sesudah kehilangan seorang suatu periode kesedihan adalah proses yang biasa. Akan tetapi, saya tidak percaya bahwa sebagai akibat mengalami tekanan yang hebat orang harus menderita penyakit dan depresi. Kita *dapat* menerima kekuatan dan penghiburan dari Roh Kudus. Pikirkan ayat-ayat berikut:

Nehemia 8:11 (TL): “Jangan kamu berdukacita, karena kesukaan yang daripada Tuhan itulah juga kuatmu.”

Yohanes 16:22: “Demikian juga kamu sekarang diliputi dukacita, tetapi Aku akan melihat kamu lagi, dan hatimu akan bergembira dan tidak ada seorang pun yang dapat merampas kegembiraanmu.”

- 5** Pilihlah jawaban yang paling tepat. Ayat-ayat ini mengatakan kepada kita bahwa
- a) bilamana orang Kristen menderita kehilangan seorang, ia tidak boleh berdukacita.
 - b) ada waktunya untuk berdukacita, tetapi Tuhan sanggup menggantikan kesedihan kita dengan sukacita.
 - c) tidak mungkin berdukacita dan mengenal sukacita Tuhan pada saat yang sama.

Jikalau saudara mulai merasa gejala-gejala tekanan dalam kehidupan saudara, berusaha sedapat-dapatnya untuk meringankan situasi yang menekan itu. Jikalau tidak ada satu pun yang dapat saudara berbuat untuk meringankan beban, tambahkan waktu untuk membaca Firman-Nya — tunggulah di hadapan Tuhan dan izinkan Dia memikul beban saudara. Perkataan Yesus kepada murid-murid-Nya, dapat memberi pengharapan untuk saudara saat ini:

“Janganlah gelisah hatimu; percayalah kepada Allah, percayalah juga kepada-Ku . . . Damai sejahtera Kutinggalkan bagimu. Damai sejahtera-Ku Kuberikan kepadamu, dan apa yang Kuberikan, tidak seperti yang diberikan oleh dunia kepadamu. Janganlah gelisah, dan gentar hatimu” (Yohanes 14:1, 27).

Dari dunia ini kita dapat mengharapkan ketegangan, kesakitan, penderitaan — tetapi Yesus telah menyediakan penawar untuk semua ini; damai-Nya dan sukacita-Nya. Kita hanya memohon kepada-Nya.

- 6** Yang manakah dari prinsip-prinsip ini paling menolong orang Kristen untuk mengatasi depresi yang diakibatkan oleh ketegangan? Pilihlah jawaban yang paling tepat.

- a) Orang Kristen harus memohon kepada Allah untuk menolong dia menghindari peristiwa-peristiwa perubahan hidup yang mengakibatkan ketegangan.
- b) Orang Kristen harus belajar menguasai emosinya agar peristiwa perubahan hidup tidak akan menyebabkan ketegangan dalam hidupnya.
- c) Sewaktu ketegangan bertambah, seharusnya ada penambahan yang sesuai dalam kesiapan rohani; lebih banyak waktu untuk Firman Allah dapat berbicara, dan lebih banyak waktu dalam doa.
- d) Seorang Kristen yang sungguh-sungguh berserah kepada Allah tidak akan mengalami ketegangan, kendati peristiwa apa pun yang terjadi dalam hidupnya.

Ketakutan dan Putus Asa

Tujuan 4. *Menjelaskan sikap yang harus dikembangkan seorang Kristen dalam menghadapi peristiwa kehidupan yang menyebabkan seorang putus asa.*

Kita hidup dalam masa ketakutan dan kepatahan semangat. Pada setiap saat bom nuklir dapat dilepaskan yang akan membinasakan kita. Kanker adalah suatu penyakit mengerikan yang kelihatannya mempengaruhi setiap keluarga, dan belum diketahui obatnya. Kejahatan memuncak, dan para korban yang tidak bersalah menderita akibatnya. Di banyak bagian dunia, orang-orang takut berada di jalan pada waktu malam. Kita takut akan kehilangan pekerjaan kita; kita takut menjadi semakin tua; kita takut kesakitan; kita takut sesuatu akan terjadi pada anggota keluarga kita.

Pada waktu kita dihantui oleh ketakutan maka pada saat itulah depresi dapat menguasai kita. Ketakutan demikian menyebabkan kita patah semangat: tidak ada gunanya untuk coba melanjutkan kehidupan, atau coba berbahagia, karena hidup itu tak memberi harapan. Kelihatannya tidak ada jalan keluar dari keadaan yang menyedihkan — tidak ada sesuatu yang baik yang dapat berlaku atas kita. Pada saat inilah orang yang putus asa itu bisa berpikir untuk bunuh diri sebagai jalan keluar dari situasi yang menakutkan.

7 Apa salahnya dengan jalan pemikiran ini?

.....

Penawar untuk ketakutan adalah kasih. Jikalau kita mengasihi Allah, kita akan mempunyai keyakinan bahwa Ia akan mengangkat kita dari ketakutan. Pertama Yohanes 4:16-18 menyampaikan kepada kita:

Kita telah mengenal dan telah percaya akan kasih Allah kepada kita. Allah adalah kasih, dan barang siapa tetap berada di dalam kasih, ia tetap berada di dalam Allah dan Allah di dalam dia. Dalam hal inilah kasih Allah sempurna di dalam kita, yaitu kalau kita mempunyai keberanian percaya pada hari penghakiman, karena sama seperti Dia, kita ada di dalam dunia ini. Di dalam kasih tidak ada ketakutan; kasih yang sempurna melenyapkan ketakutan; sebab ketakutan mengandung hukuman dan barangsiapa takut, ia tidak sempurna di dalam kasih.

Bilamana hati saudara dipenuhi ketakutan, mintalah kepada Allah untuk mengangkat ketakutan itu dan menggantikannya dengan kasih-Nya yang abadi. Hendaklah hati saudara dibesarkan oleh perkataan Yesus kepada murid-murid-Nya, “Dalam dunia kamu menderita penganiayaan, tetapi kuatkanlah hatimu, Aku telah mengalahkan dunia” (Yohanes 16:33).

8 Sikap apakah yang harus dikembangkan oleh orang Kristen terhadap peristiwa-peristiwa yang menakutkan dalam kehidupan yang bisa menyebabkan dia putus asa?

.....

.....

Perasaan Bersalah dan Penyesalan

Tujuan 5. *Mengenali contoh-contoh kesalahan yang ada hubungan dengan dosa, dan rasa bersalah yang disebabkan oleh penyesalan dan carilah jalan penyelesaian untuk masing-masing.*

Sering kesedihan disertai oleh perasaan bersalah dan penyesalan, oleh karena hal-hal yang telah kita lakukan, atau hal-hal yang seharusnya kita lakukan. Saya sudah bertemu dengan orang tua yang berdukacita karena anaknya yang sudah meninggalkan rumah dan terlibat dalam suatu kehidupan yang berdosa. Mereka menimbun kesalahan atas diri mereka sendiri karena telah gagal terhadap anak dalam satu atau lain cara. Seorang ayah yang mengizinkan anak laki-lakinya membeli sepeda motor diliputi oleh dukacita dan perasaan bersalah ketika sebuah mobil menabrak dan menewaskan anaknya sementara dia mengendarai sepeda motornya itu. Bapak itu berseru berulang-ulang, "Kalau saja saya sudah mengatakan *Tidak!*" Yang lain mengalami rasa bersalah yang hebat karena hal-hal buruk yang telah mereka ucapkan atau lakukan untuk menyakiti seseorang.

Dua macam perasaan bersalah yang terlibat di sini: perasaan bersalah yang sebenarnya sebagai akibat perbuatan dosa, dan perasaan bersalah yang dirasakan oleh karena sesuatu yang tidak kita kuasai. Perasaan bersalah yang sebenarnya adalah suatu perasaan bersalah yang sehat yang berakar dalam hubungan -- dengan Allah -- orang lain, dan dengan diri kita sendiri. Perasaan itu disertai keinginan untuk mengaku kesalahan, dan itu selalu menanggapi pengampunan. Perasaan bersalah yang neurotis biasanya ada hubungannya dengan peraturan dan ketentuan. Perasaan itu juga disertai keinginan yang besar untuk mengaku kesalahan, tetapi jarang menanggapi pengampunan. Kedua bentuk perasaan bersalah itu terasa sama, tetapi keduanya berakar pada persoalan yang berbeda dan keduanya berbeda pula dalam menanggapi pengampunan. Kedua macam perasaan bersalah ini bisa menyebabkan depresi, tetapi penyembuhan untuk masing-masing berbeda.

Perasaan bersalah yang berhubungan dengan dosa. Orang Kristen tidak perlu hidup dalam keadaan menuduh diri sendiri oleh karena dosa-dosa yang telah dilakukan. Bilamana suara hati kita menuduh kita, kita mempunyai seorang pengantara yang memohon pengampunan bagi kita kepada Bapa di surga (1 Yohanes 2:1-2). "Jika kita mengaku dosa kita, maka Ia adalah setia

dan adil, sehingga Ia akan mengampuni segala dosa kita dan menyucikan kita dari segala kejahatan” (1 Yohanes 1:9).

Tidak perlu menanggung beban dosa. Bertobat, akulah dosamu kepada Allah (dan jika mungkin, kepada orang yang saudara sudah berbuat dosa, jika seorang lain terlibat), dan menerima pengampunan-Nya. Lalu terimalah fakta bahwa soal itu telah selesai, sudah di belakang saudara, dan lupakanlah itu.

Perasaan bersalah yang dirasakan karena penyesalan. Saya sudah mendengar tentang seorang ibu muda yang membawa anak kecilnya berjalan-jalan. Ibu itu bertemu dengan tetangga, dan mereka berdiri di pinggir jalan berceritera sementara anak kecil itu bermain di dekatnya. Tiba-tiba anak itu lari ke jalan dan ditabrak oleh sebuah mobil dan meninggal seketika itu. Ibu muda ini dikuasai oleh dukacita, dibebani oleh perasaan bersalah bahwa ialah yang membiarkan hal ini terjadi. Sementara waktu berlangsung, ia makin lama makin menyendiri dan mengalami depresi. Ia tidak dapat mengatasi tuduhan pribadi yang dirasakannya karena kecelakaan ini.

Sudah tentu banyak perkara terjadi dalam kehidupan yang kita sangat sesalkan. Kita memandang ke belakang dan melihat hal-hal yang kita akan lakukan dengan cara lain jikalau kita dapat mengubahnya. Janda-janda sering menyesal dan berpikir mengenai banyak cara yang mereka dapat lakukan untuk membuat pasangan mereka lebih berbahagia. Orang tua sering dipenuhi dengan perasaan bersalah dan penyesalan karena merasa bahwa mereka seharusnya dapat berbuat yang lebih baik dalam mendidik anak-anak mereka.

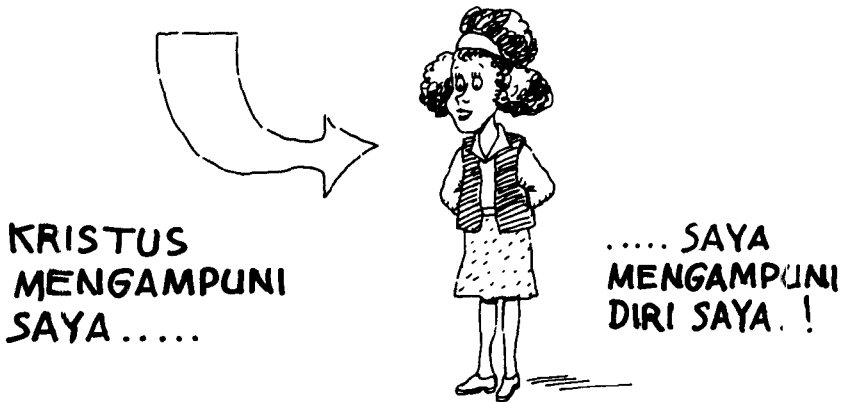
Ini semua adalah usaha yang sia-sia, oleh karena kita tidak dapat mengubah masa lampau — kita hanya dapat belajar dari hal-hal itu dan coba menghindari kesalahan-kesalahan yang sama di masa depan. Dan jikalau peristiwa-peristiwa berlaku dalam kehidupan kita yang di luar penguasaan kita, maka kita harus menyadari bahwa kita tidak bersalah, dan kehidupan kita diserahkan kepada pemeliharaan Allah. Jikalau Ia dalam rahmat dan anugerah-Nya akan mengampuni dosa-dosa kita yang terhebatpun, tidakkah kita harus menerima keampunan-Nya juga untuk semua keadaan yang menyiksa hati yang telah memenuhi kita dengan penyesalan dan perasaan tertuduh?

Pemazmur Daud tahu bahwa ia dapat berpaling kepada Tuhan, tak peduli kesalahan apa pun yang telah dilakukannya, dan menerima penyucian. Inilah perkataannya dalam Mazmur 130:1-4,7:

Dari jurang yang dalam aku berseru kepada-Mu, ya Tuhan! Tuhan dengarkanlah suaraku! Biarlah telinga-Mu menaruh perhatian kepada suara permohonanku. Jika Engkau, ya Tuhan, mengingat-ingat kesa-

lahan-kesalahan, Tuhan, siapakah yang dapat tahan? Tetapi pada-Mu ada pengampunan, Berharaplah kepada Tuhan, hai Israel! Sebab pada Tuhan ada kasih setia, dan Ia banyak kali mengadakan pembebasan.

Apa pun yang sudah terjadi di dalam kehidupan saudara, ada *pengampunan penuh* dari Tuhan. Jikalau Ia begitu penuh dengan anugerah dan rela mengampuni, tidak dapatkah saudara mengampuni diri saudara juga? Tinggalkanlah di belakang saudara semua penyesalan dan perasaan bersalah yang tidak perlu itu. Pakailah itu sebagai kesempatan untuk memberitahukan kepada orang lain kelepasan ajaib yang diperoleh ketika melemparkan kegagalan-kegagalan saudara kepada Tuhan dan menerima kasih dan anugerah-Nya.



9 Dalam latihan ini, sesuaikan contoh-contoh dan penyelesaian dalam kolom kiri dengan jenis kesalahan yang digambarkan oleh masing-masing (kolom kanan). Tuliskan nomor yang menjadi pilihan saudara di tiap tempat kosong

- | | | |
|--------|--|---|
| a | Seorang pemuda yang tidak di rumah ketika ibunya meninggal dengan tak disangka-sangka. | 1) Perasaan bersalah karena dosa |
| b | Bertobat, mengaku, dan menerima pengampunan. | 2) Perasaan bersalah yang dirasakan karena penyesalan |
| c | Seorang wanita yang belum menikah yang menggugurkan kandungannya. | |
| d | Ibu yang melahirkan seorang anak yang cacat. | |
| e | Mengampuni dirimu sendiri. | |

Kedengkian dan Dendam

Tujuan 6. *Menerapkan Matius 5:10-11 sebagai suatu penyelesaian bagi kedengkian atau dendam.*

Tidak ada yang dapat mencuri kemenangan rohani dari seorang Kristen lebih daripada roh kedengkian atau dendam terhadap seorang yang sudah berbuat kesalahan kepadanya. Kedengkian adalah seperti cacing yang menggerogoti semua segi kehidupan saudara sehingga semua tindakan saudara dimotivasi oleh kebencian yang memburuk yang ada pada saudara terhadap orang yang melukai hati saudara. Kedengkian dan dendam adalah dua dimensi kemarahan.

Baru-baru ini saya membaca tentang seorang Kristen yang baik yang hidupnya dipenuhi dengan kesukaran-kesukaran yang besar. Anaknya laki-laki meninggal waktu masih bayi; beberapa tahun kemudian rumahnya terbakar habis dan ia kehilangan semua hartanya; setelah itu isterinya meninggal sesudah lama menderita sakit keras yang membutuhkan pengobatan dokter yang mahal. Buah-buah Roh nyata dalam kehidupannya selama setiap percobaan. Selama bertahun-tahun ia mengajar kelas sekolah Minggu orang dewasa dalam gereja, dan orang-orang telah dijamah dan digerakkan oleh iman dan rohnya yang lembut.

Pada suatu hari seorang majelis gereja yang duduk dalam kelasnya merasakan bahwa pelayanan mengajar dari orang ini telah kehilangan efektivitasnya. Ia mulai menganjurkan kepada orang lain bahwa guru mereka tidak sebegitu mampu seperti dulu, dan mereka harus mendapat guru baru. Ketika berita sampai kepada guru itu bahwa murid-murid kelasnya tidak puas dengan ajarannya, ia sangat sakit hati. Dari keadaan ini bertumbuhlah kedengkian dan dendam terhadap orang yang mengeritik dia. Sampai saat ini ia sudah sanggup menanggung semua percobaan, tetapi ketika ia diserang secara pribadi, ia tidak dapat menahannya. Ia menarik diri dari semua keterlibatan dalam gereja, dan dikuasai oleh depresi yang luar biasa. Ia mengizinkan pikirannya dikuasai oleh kedengkian sampai dia dihantui oleh hal itu. Dahulu ia menjadi berkat kepada gereja, tetapi sekarang ia menjadi celaan.

Dalam pasal 4 kita sudah membicarakan ketidakadilan, dan bagaimana orang Kristen harus bereaksi terhadap hal itu. Jikalau orang ini sudah bisa menerapkan Matius 5:10-12 kepada persoalannya, maka ia tentu bisa menghindari kedengkian dan depresi yang diakibatkannya. Efesus 4:31 katakan kepada kita, "Segala kepahitan, kegeraman, kemarahan, pertikaian dan fitnah hendaklah dibuang dari antara kamu, demikian pula segala kejahatan (kedengkian)." Dalam Ibrani 12:15 kita membaca perkataan ini, "Jagalah supaya jangan ada seorang

pun menjauhkan diri dari kasih karunia Allah, agar jangan tumbuh akar yang pahit yang menimbulkan kerusuhan dan yang mencemarkan banyak orang.”

10 Pilihlah tanggapan yang benar. Kedengkian dan dendam tidak hanya dapat membawa kepada depresi dan merampas kemenangan rohani kita, tetapi seperti yang ditunjukkan oleh ayat Alkitab perasaan itu adalah:

- a) sikap yang menyebabkan kerusuhan dan merugikan banyak orang.
- b) sesuatu yang harus kita harapkan dari waktu ke waktu, oleh karena orang akan melakukan hal-hal yang akan menyakiti kita.
- c) masalah dari orang yang menyebabkan perasaan kedengkian itu berkembang.

Satu-satunya penyelesaian bagi roh kepahitan atau dendam terhadap seseorang ialah pengampunan. Yesus memberitahukan kepada para murid-Nya, “Karena jikalau kamu mengampuni kesalahan orang, Bapamu yang di sorga akan mengampuni kamu juga. Tetapi jikalau kamu tidak mengampuni orang, Bapamu juga tidak akan mengampuni kesalahanmu” (Mat. 6:14-15). Di tempat lain Dia beritahukan kepada mereka, “Kasihilah musuhmu; berbuatlah baik kepada orang yang membenci kamu; mintalah berkat bagi orang yang mengutuk kamu; berdoalah bagi orang yang mencaci kamu” (Lukas 6:27). Jikalau saudara akan mengikuti nasihat ini, dan berdoa bagi orang yang bersalah kepada saudara, tidak akan mungkin bagi saudara pada saat yang sama menahan perasaan dendam terhadap orang itu. Tuhan akan memberikan kepada saudara kasih yang sesungguhnya bagi orang sedemikian pada waktu saudara berdoa untuk dia.

Kedengkian juga dapat diarahkan ke atas, terhadap Tuhan. Hal ini kadangkadangkang berkembang sebagai akibat dari hal menyalahkan Dia karena kesusahannya kita, sebagai gantinya mencari apa yang menjadi sumber sebenarnya. Tidaklah mengherankan bahwa orang yang menyimpan kedengkian dalam hatinya mudah dikuasai oleh depresi. Kedengkian bukan hanya mempengaruhi kita secara fisik, tetapi juga mengeringkan kita secara rohani. Kerusakan yang *terbesar* terjadi pada orang yang mengizinkan kedengkian menguasai dirinya — orang yang menyebabkan keadaan yang menimbulkan kedengkian itu mungkin sama sekali tidak sadar akan kerusakan yang telah diterbitkannya.

11 Baca Matius 5:10-12. Terapkan itu pada persoalan kedengkian dan dendam dan jelaskan pengaruhnya terhadap persoalan ini.

.....

MENCEGAH DEPRESI

Tujuan 7. *Memilih pernyataan yang benar mengenai cara-cara mencegah depresi.*

Adakah sesuatu cara untuk menghindari depresi? Dapatkah kita melihat munculnya depresi dan mengambil langkah-langkah untuk menghindarinya? Saya percaya ada cara-cara seorang Kristen dapat bersiap-siap untuk melawan depresi dan mengenal gejala-gejalanya sebelum hal itu menguasainya.

Di bawah ini ada beberapa prinsip yang harus kita ingat bilamana memikirkan cara-cara untuk mencegah depresi:

1. Kita hendaknya jangan mengijinkan dosa yang tidak diakui tinggal dalam kehidupan kita. Dosa akan membawa depresi dan dukacita. Satu-satunya cara untuk melepaskan diri dari depresi adalah melepaskan diri dari dosa.

2. Tidak semua depresi itu dosa. Yesus mengenal penderitaan batin ketika Ia menangi Yerusalem (Lukas 19:41). Ketika Ia pergi ke taman Getsemani, Alkitab mengatakan kepada kita, “Ia membawa Petrus, Yakobus dan Yohanes serta-Nya. Ia sangat takut dan gentar, lalu kata-Nya kepada mereka, “Hatiku sangat sedih, seperti mau mati rasanya” (Markus 14:33-34). Ayub tidak berdosa terhadap Allah, tetapi ia mengalami depresi yang hebat (Ayub pasal 3). Jikalau dukacita mengarah ke dalam, itu akan mengakibatkan depresi. Tetapi jikalau kita memandang kepada Allah pada masa dukacita itu, maka Dia akan menggantikan kedukaan kita dengan sukacita.

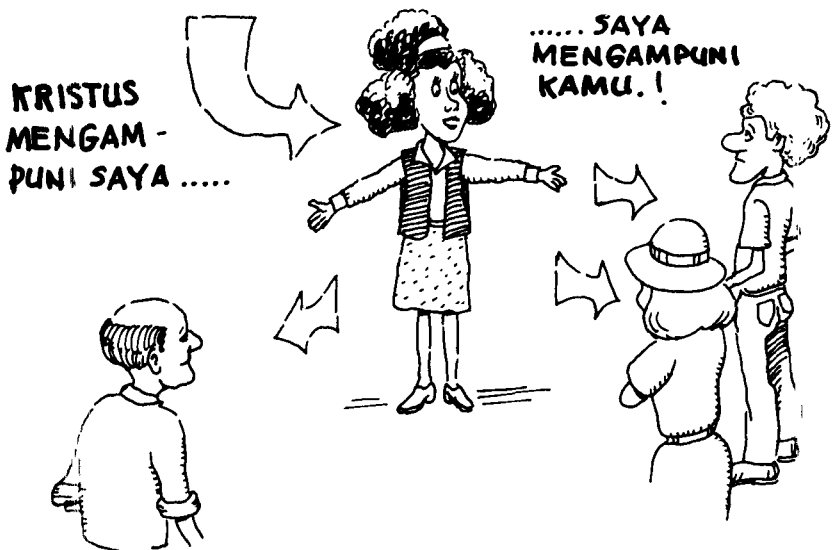
3. Kita adalah makhluk yang *jasmani* maupun *rohani*. Tanggung jawab yang berlebihan dan keletihan, istirahat yang tidak memadai, diet, dan latihan dapat membawa kepada depresi. Melalaikan kehidupan rohani, seperti melalaikan ibadah, membaca Alkitab, bermeditasi, dan berdoa, akan melemahkan kita sehingga mudah diserang oleh Iblis.

4. Bilamana kita mempunyai persoalan, kita harus mengenal penyebabnya dan mencari penyelesaian yang sesuai secepat mungkin. bilamana persoalan-persoalan yang tidak diselesaikan tertumpuk, maka kita mudah dikalahkan.

5. Ada pengobatan dalam mencapai orang lain yang di luar yang mempunyai kebutuhan. Daripada melihat ke dalam dan terus memikirkan tekanan atau kesakitan saudara, pandanglah ke luar. Pencobaan yang saudara sedang alami akan memberikan kepada saudara kepekaan yang khusus terhadap orang lain yang sedang terluka hatinya, dan saudara bisa menjadi suatu pernyataan kasih Kristus dalam kehidupan mereka. Depresi saudara sendiri akan diganti

dengan sukacita dalam melayani Tuhan dan menolong orang lain. Itu sebabnya adalah penting sekali untuk aktif dalam masyarakat Kristiani — suatu gereja tempat orang-orang percaya saling menunjukkan keprihatinan dan saling melayani.

6 Orang yang mempraktekkan pengampunan akan merasakan kebebasan dari tekanan kedengkian dan dendam. Ia benar-benar telah belajar apa kasih itu, dan apa yang bukan kasih (1 Kor. 13).



Janji Allah dalam 1 Korintus 10:13 sudah banyak kali menolong saya untuk menggunakan kekuatan-Nya untuk menolong saya melalui masa-masa yang sukar dan Dia tidak pernah membiarkan saya.

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 kepada kamu jalan ke luar, sehingga kamu dapat menanggungnya.

12 Prinsip apa yang dapat kita ambil dari ayat Alkitab ini untuk mencegah depresi?

.....

.....

Kadang-kadang nasihat Kristiani itu perlu sekali untuk menolong seorang mencegah atau mengatasi depresi. Jikalau saudara tidak dapat menemukan jalan ke luar melalui salah satu cara yang sudah kami anjurkan di sini, janganlah ragu-ragu mencari pertolongan dari seseorang yang terlatih untuk memberikan pertolongan demikian.

13 Pernyataan manakah diantara ini yang BENAR mengenai cara untuk mencegah depresi? Lingkarilah huruf di depan pilihan saudara.

- a** Pengampunan menyediakan kelepasan dari perasaan bersalah dan dari kedengkian.
- b** Persoalan-persoalan yang tidak diselesaikan menciptakan suatu keadaan yang mudah menimbulkan depresi.
- c** Kelalaian rohani lebih mungkin membawa kepada depresi daripada kelalaian jasmaniah.
- d** Depresi biasanya dihubungkan dengan dosa.
- e** Kita lebih mungkin mengatasi depresi jikalau kita menengadah kepada Allah daripada jikalau kita memandang ke dalam diri kita sendiri.
- f** Yesus menunjukkan kepada kita bagaimana memerangi depresi dengan contoh yang diberikan-Nya di Getsemani.
- g** Penderitaan kita sendiri kadang-kadang menolong kita untuk melayani lebih baik kepada orang lain yang sedang menderita.

MENOLONG ORANG LAIN

Tujuan 8. *Mengenali kegiatan-kegiatan yang dapat memberikan pertolongan positif kepada orang lain yang menderita depresi.*

Ketika Ayub menderita pencobaannya yang berat (Ayub 1 dan 2) Alkitab beritahukan kepada kita bahwa ketiga temannya “datang . . . dari tempatnya masing-masing . . . Mereka bersepakat untuk mengucapkan belasungkawa kepadanya dan menghibur dia. Ketika mereka memandang dari jauh, mereka tidak mengenalnya lagi. Lalu menangislah mereka dengan suara nyaring. Mereka mengoyak jubahnya, dan menaburkan debu di kepala terhadap langit. Lalu mereka duduk bersama-sama dia di tanah selama tujuh hari tujuh malam. Seorang pun tidak mengucapkan sepatah kata kepadanya, karena mereka melihat bahwa sangat berat penderitaannya” (Ayub 2:11-13).

Jikalau saudara membaca terus buku Ayub, saudara akan mendapati bahwa teman-teman Ayub tidak berhenti dengan partisipasi mereka yang diam dalam penderitaannya. Sebaliknya, mereka menambah kepada kesusahannya dengan melimpahkan kesalahan keatasnya dan menuduh dia berdosa terhadap Allah.

Cara yang terbaik untuk menolong seorang yang mengalami depresi hebat ialah dengan sikap kasih yang mempedulikan, dengan jalan berada bersamanya hanya untuk menunjukkan dorongan dan perhatian saudara. Seorang yang menderita tidak memerlukan seorang yang akan menambah kepada dukanya, sebagaimana yang dilakukan oleh teman-teman Ayub. Ia *memerlukan* sahabat yang tidak bersifat suka menghakimi, tetapi yang akan menolong dia menemukan penyebab depresinya, bilamana ia sudah siap menghadapinya, *mencapai* dia pada waktu dia menerapkan langkah-langkah yang perlu untuk mengatasi kondisi depresinya itu.

Kami telah menggambarkan depresi sebagai kehilangan sukacita, kehilangan daya hidup, perasaan patah hati dan suatu masa ketidakihtiaan. Seorang orang yang mengalami depresi itu kekurangan kekuatan atau kemauan untuk berusaha mengatasi kondisinya. Seorang yang akan berkata kepadanya, “Saya tahu hatimu terluka — saya mau supaya engkau tahu bahwa saya memperhatikan; apakah ada sesuatu yang saya bisa lakukan untuk menolong engkau?” dan akan bersedia untuk berdoa, menangis, menghibur, menunjukkan kasih, orang sedemikian bisa menjadi alat Tuhan untuk mengangkat jiwa itu dari kedalaman keputusan kepada kemenangan yang diberkati melalui Kristus.

Peranan penolong adalah memberi dorongan dan memberi pengharapan. Jikalau ada dosa yang tidak diakui, izinkanlah Roh Kudus berbicara dan membawa kepada pertobatan. Ada kelepasan di dalam Kristus. Bilamana saja beban-beban kehidupan agaknya lebih berat daripada yang dapat kita tanggung, biarlah kita mengingatkan satu dengan yang lain, akan perkataan rasul Paulus:

Dalam segala hal kami ditindas, namun tidak terjepit; kami habis akal, namun tidak putus asa; kami dianiaya, namun tidak ditinggalkan sendirian, kami dihempaskan, namun tidak binasa Sebab itu kami tidak tawar hati, tetapi meskipun manusia lahiriah kami serakin merosot, namun manusia batiniah kami dibaharui dari sehari ke sehari. Sebab penderitaan ringan yang sekarang ini, mengerjakan bagi kami kemuliaan kekal yang melebihi segala-galanya, jauh lebih besar daripada penderitaan kami (2 Kor. 4:8-9, 16-17).

14 Sikap atau kegiatan manakah di antara yang berikut yang akan memberi pertolongan positif kepada seseorang yang menderita depresi? Lingkari ah huruf di depan pilihan saudara.

- a** Menunjukkan perhatian.
- b** Menunjukkan kasih.
- c** Bersikap menghakimi.
- d** Memberikan alasan mengapa ia mengalami depresi.

- e** Mendengar.
- f** Berada bersamanya.
- g** Rela untuk turut berduka.
- h** Membiarkan dia sendiri.
- i** Menyokong dia.
- j** Menawarkan pertolongan.
- k** Memberikan penghiburan dan pertolongan.
- l** Mendorong dia.

soal-soal untuk menguji diri

BENAR-SALAH. Tulislah **B** pada tempat kosong jikalau pernyataan itu **BENAR**. Tulislah **S** jikalau pernyataan itu **SALAH**.

- 1 Depresi meliputi pikiran, perasaan dan reaksi yang negatif.
- 2 Depresi adalah setiap perasaan sedih atau tawar hati yang dialami oleh seorang.
- 3 Seorang yang mengalami depresi biasanya mengambil keputusan dengan mudah.
- 4 Tiga gejala depresi adalah tidak bisa tidur, kekurangan minat pada perkara-perkara yang biasanya disenangi, dan kesedihan yang mendalam.
- 5 Depresi bisa menjadi gejala kesakitan ataupun akibat dari kesakitan.
- 6 Ada hubungan di antara jumlah atau banyaknya ketegangan yang menumpuk dalam diri seorang dan kemungkinan bahwa dia akan menderita suatu penyakit yang hebat atau depresi.
- 7 Depresi kadang-kadang terjadi karena orang menyalahkan diri mereka untuk peristiwa-peristiwa yang tidak dapat mereka kendalikan.
- 8 Suatu citra diri yang baik sering menyertai depresi.
- 9 Dari perkataan Yesus dalam Yohanes 14:1 kita mendapat jaminan bahwa hati yang resah dapat dipulihkan dengan jalan percaya kepada Allah.
- 10 Cara yang terbaik untuk mengurangkan ketegangan ialah menelihara kesiapan rohani untuk menghadapi persoalan-persoalan hidup.
- 11 Penawar bagi ketakutan adalah keberanian.
- 12 Bilamana kita mengalami perasaan bersalah, maka kita tahu bahwa kita telah melakukan sesuatu yang salah.
- 13 Seorang bisa bebas dari perasaan bersalah yang menyertai penyesalan untuk tindakan-tindakan di masa lampau waktu ia menerima pengampunan Kristus dan kemudian mengampuni dirinya sendiri.

- **14** Orang yang paling dirugikan oleh perasaan-perasaan dendam atau kedengkian adalah orang yang mengizinkan perasaan-perasaan itu tinggal di dalam hatinya.
- **15** Cara yang terbaik untuk melepaskan diri dari perasaan dengki terhadap orang lain ialah berdoa bagi orang tersebut.

JAWABAN SINGKAT. Isilah satu kata di setiap tempat kosong untuk menyempurnakan prinsip-prinsip ini bagi mencegah depresi.

- 16** Kemungkinan kita untuk menderita depresi akan lebih kecil jikalau kita memperhatikan kesehatan dan kita.
- 17** Kita seharusnya jangan sekali-kali membiarkan yang tidak diakui tinggal dalam kehidupan kita.
- 18** Kita dapat menolong diri kita sendiri pada waktu kita orang lain yang memerlukan pertolongan.
- 19** Kita harus berusaha untuk setiap persoalan pada waktu itu terjadi, supaya dengan demikian kita dapat menghindari penimbunan ketegangan.
- 20** Adalah penting bagi kita untuk menggantikan kedengkian atau dendam dengan
- 21** Pada masa dukacita kita perlu mengizinkan Allah untuk mengganti dukacita kita dengan-Nya, yang memberikan kepada kita kekuatan adikodrati.
- 22** Sebutkanlah tiga cara untuk menolong seseorang yang menderita depresi.

jawaban pertanyaan dalam uraian pasal

- 8 Jawaban saudara. Harus mencakup pikiran-pikiran ini: Sikap mengasihi Allah dan percaya pada-Nya akan mengatasi ketakutan. Kita dapat yakin bahwa dalam setiap situasi yang menakutkan, Kristus adalah pemenang - Dia menyertai kita dan kasih-Nya memelihara kita.
- 1 a Benar. e Benar.
 b Salah. f Salah.
 c Benar. g Benar.
 d Salah.
- 9 a 2) Perasaan bersalah yang dirasakan karena penyesalan.
 b 1) Perasaan bersalah karena dosa.
 c 1) Perasaan bersalah karena dosa.
 d 2) Perasaan bersalah yang dirasakan karena penyesalan.
 e 2) Perasaan bersalah yang dirasakan karena penyesalan.
- 2 Gejala-gejala depresi akan bertahan dalam waktu yang lama. (Banyak di antara kita kadang-kadang mengalami masa yang buruk. Depresi adalah kondisi yang bisa menimpa kita perlahan-lahan dan bertahan untuk waktu yang lama.)
- 10 a) sikap yang menyebabkan kerusuhan dan merugikan banyak orang.
- 3 Depresi bisa menjadi *gejala* suatu persoalan jasmaniah; itu bisa menjadi *akibat* persoalan jasmaniah; itu bisa menjadi *akibat* pemeliharaan tubuh yang tidak semestinya.
- 11 Jawaban saudara. Jika saja kita dapat menyadari dan mengingat bahwa Tuhan *memberkati* kita bilamana kita menanggung penghinaan dan kesalahan-kesalahan lain dalam cara seperti Kristus, kita benar-benar dapat merasakan sukacita walaupun orang-orang berpaling melawan kita oleh karena kita menyadari bahwa Kristus adalah pemenang kita dan Dia tidak pernah akan berpaling melawan kita. Kemenangan kita atas perasaan dengki akan menjadikan kita suatu berkat kepada orang lain.
- 4 Pertama-tama, adakan pemeriksaan jasmaniah untuk menemukan jika ada persoalan fisik. Kedua, bilamana depresi terjadi sebagai *akibat* menghadapi suatu persoalan fisik, maka Firman Allah akan menolong kita untuk mengatasi persoalan dengan sikap yang positif. Ketiga, senam, diet, dan istirahat yang patut mungkin saja yang diperlukan untuk menghindari depresi.

-
- 12 Jawaban saudara. Dikatakannya ini kepada saya: Percobaan atau ujian apa pun yang saya sedang alami, Allah sudah menolong orang lain menghadapi hal-hal yang sama, dan pasti *Dia akan menolong saya juga!*
- 5 b) ada waktunya untuk berdukacita, tetapi Tuhan sanggup menggantikan kesedihan kita dengan sukacita.
- 13 a Benar.
b Benar.
c Salah.
d Salah.
e Benar.
f Benar.
g Benar. (Lihat 2 Kor. 1:1-11.)
- 6 c) Sewaktu ketegangan bertambah, seharusnya ada penambahan dalam kesiapan rohani.
- 14 Semua kegiatan ini akan berfaedah kecuali **c**, **d**, dan **h**.
- 7 Cara ini melupakan fakta bahwa Allah menguasai kehidupan kita, dan Ia tidak akan memberikan kepada kita tanggungan yang melebihi kesanggupan kita.