

[Pertanyaan 06](#) | [Referensi 06a](#) | [Referensi 06b](#)

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)

1. Pengertian Umum
2. Pengertian Rohani
3. Pengertian yang Keliru
4. Kenyataan Tentang 'Burn Out'
5. Gejala
6. Penyebab
7. Cara Mengatasi
8. Cara Menghindari
9. Pasca 'Burn Out'

B. KEKERINGAN ROHANI (Spiritual Dehydration)

1. Pengertian Umum
2. Pengertian Rohani
3. Gejala
4. Penyebab
5. Cara Mengatasi
6. Paska Kekeringan Rohani

C. KESIMPULAN

DOA

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 tanggungjawabnya 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 itu hanya 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 lebih parah lagi karena mereka tidak sungguh-sungguh mendedikasikan hidupnya pada 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)
- b. Elisa (1 Raja-Raja 19:8)
- c. Daud (Mazmur 42:11)
- d. Epafroditus (Filipi 2:25-30)
- e. Paulus (Filipi 2:27)

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:

- a. Fisik (tubuh) - kelelahan tubuh, tidak produktif, insomnia atau ekksesif tidur, nafsu makan kurang/ bertambah, psikosomatis (sakit nyeri dada).
- b. Mental (pikiran) - menjadi terlalu kuatir dan rasa takut yang berlebihan/tidak masuk akal, kehilangan perspektif, sulit membuat keputusan, kehilangan kepercayaan diri, tensi meninggi.
- c. 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.
- d. 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 releks.
- e. 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'

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 releks 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)

7. Cara Mengatasi

Prinsip mengatasi keadaan 'burn out':

- a. Tidak melarikan diri tapi menghadapi dengan berani. Semua orang bisa mengalami keadaan ini dan tidak perlu berpura-pura atau sebaliknya menjadi tenggelam dalam rasa penyesalan.
- 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 lebih capai.
- d. Biarkan waktu ikut menyembuhkan (Matius 11:28, 30). Jangan terpancang dengan target waktu tertentu, yakinlah bahwa Tuhan akan menolong dan keadaan akan menjadi lebih baik. Jadi, berikan waktu untuk Tuhan bekerja dalam waktu-Nya.

8. 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 kekhawatiran 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 menyelesaikannya.
- 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.

9. 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 dimana orang itu kehilangan terlalu banyak cairan dalam tubuhnya sehingga menjadi sangat lemah dan sakit.

2. Pengertian Rohani

Pengertian 'dehydration' dalam konteks rohani adalah keadaan dimana seseorang kehabisan/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. Tapi 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 tapi hati dan pikiran tidak lagi berpusat pada Tuhan.
- g. Mulai mentolelir dosa, tapi 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 tapi hanya menjadi sekedar 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.
- e. Berhenti hanya mencari berkat-berkat Tuhan saja tapi carilah sang Pemberi berkat, maka Anda akan

menjadi berkat.

6. Pasca 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 keperluan kami, tapi Engkau juga menyediakan Diri-Mu untuk terus mengobati ketika kami sakit. Terima kasih Tuhan. Ajarkan kepada kami untuk senantiasa menyadari bahwa pusat kekuatan kami adalah hanya di dalam Tuhan, demikian juga pertolongan yang kami butuhkan. Sekali lagi, terima kasih Tuhan untuk kasih setia-Mu memelihara kami. Amin.