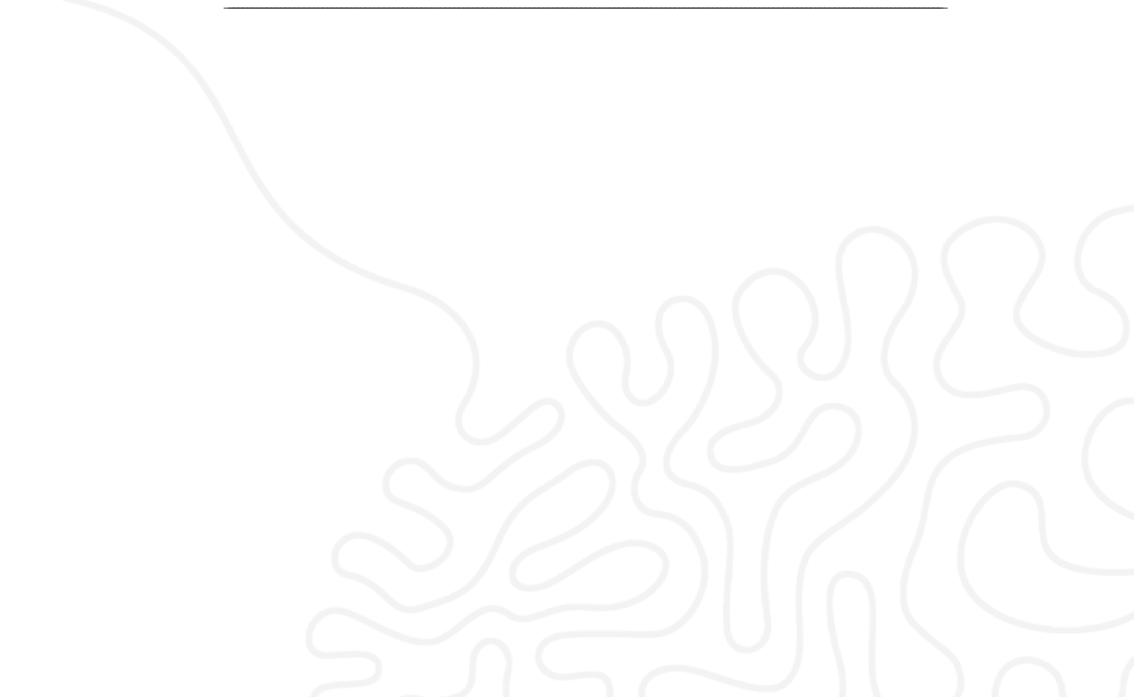




Buku ini diberikan kepada

Dari



MENYEMBUHKAN LUKA BATIN ANDA

**Harapan Alkitabiah untuk Kecemasan, Depresi, Lelah Mental,
dan Emosi yang Tak Pernah Dibicarakan Siapa Pun**

CRAIG GROESCHEL
DENGAN DR. WAYNE CHAPPELLE

LIGHT
PUBLISHING
Menerangi dan Memberkati

Buku ini berisi pembahasan terkait kesehatan mental, yang mungkin mencakup berbagai deskripsi tentang kecemasan, depresi, trauma, atau pergumulan emosional lainnya.

Buku ini dimaksudkan hanya untuk tujuan informasi dan bukan pengganti nasihat, diagnosis, atau perawatan profesional.

Jika Anda mengalami tantangan kesehatan mental, mohon carilah bimbingan dari penyedia layanan kesehatan yang berkualifikasi atau hubungi profesional kesehatan mental (kejiwaan) di daerah Anda.

Untuk melindungi privasi para individu dan menghormati kerahasiaan, nama dan detail identitas orang, tempat, dan peristiwa tertentu telah diubah.

DAFTAR ISI

Pendahuluan	1
Renungan Dr. C.	7
Pertanyaan untuk Renungan.....	8
BAGIAN 1: MITOS SAYA TENTANG KESEHATAN MENTAL	9
1.1 Pendahuluan	11
1.2 Mendefinisikan Kesehatan Mental	14
1.3 Mitos 1: Umat Kristen Mestinya Tidak Bergumul dengan Masalah Kesehatan Mental	16
1.4 Mitos 2: Iman Saja Seharusnya Memperbaiki Masalah Kesehatan Mental	19
1.5 Mitos 3: Allah Tidak Peduli tentang Masalah Kesehatan Mental	22
Pertanyaan untuk Renungan	31
Jurnal	33
BAGIAN 2: KECEMASAN	35
2.1 Pendahuluan	37
2.2 Jangan Cemas?	40
2.3 Saatnya Berdoa	45
2.4 Saatnya Berhenti Sejenak	51
2.5 Saatnya untuk Memuji	55

Renungan Dr. C.	60
Pertanyaan untuk Renungan	66
Jurnal	67

BAGIAN 3: DEPRESI 69

3.1 Pendahuluan	71
3.2 Pergumulan Anda	75
3.3 Orang yang Telah Melihat Tragedi	78
3.4 Mengakui Emosi Anda	82
3.5 Mengakui Adanya Harapan	87
3.6 Mengakui Bahwa Anda Perlu Bantuan	90
3.7 Menemukan Terang Dalam Kegelapan	96
Renungan Dr. C.	100
Pertanyaan untuk Renungan	106
Jurnal	107

BAGIAN 4: NEGATIVITAS 109

4.1 Pendahuluan	111
4.2 Melihat Sisi Negatif	115
4.3 Menyebutkan Negativitas Anda	121
4.4 Memerintahkan Diri	127
4.5 Berbicara pada Diri Sendiri	130
4.6 Saya Merenung	134
4.7 Saatnya Mengubah Pikiran	138
Renungan Dr. C.	142
Pertanyaan untuk Renungan	148
Jurnal	149

BAGIAN 5: KEMARAHAN 151

5.1 Pendahuluan	153
5.2 Marah Seperti Yesus	158
5.3 Itu (Tidak) Mengejutkan!	168
5.4 Empat Pertanyaan Pribadi.....	175
5.5 (Tidak) Memboikot	184



Renungan Dr. C.	186
Pertanyaan untuk Renungan	193
Jurnal	194
BAGIAN 6: TRAUMA	195
6.1 Pendahuluan	197
6.2 Paulus, Rasul bagi Mereka yang Mengalami Trauma?	204
6.3. Kita Memproses Kepedihan Akibat Trauma Kita	207
6.4. Mendekat kepada Allah Dalam Doa dengan Trauma Kita	212
6.5 Kita Mengejar Tujuan Dalam Trauma Kita	216
Renungan Dr. C.	221
Pertanyaan untuk Renungan	228
Jurnal	229
BAGIAN 7: LELAH MENTAL	231
7.1 Pendahuluan	233
7.2 Lihat Elia	239
7.3 Bagaimana Terjadinya <i>Burn-Out</i>	243
7.4 Apa Yang Anda Perlukan?	250
7.5 Saya (Dan Anda Juga) Membutuhkan Allah	259
Renungan Dr. C.	264
Pertanyaan untuk Renungan	271
Jurnal	272
KESIMPULAN	273
Pertanyaan untuk Renungan	280
Pertanyaan Umum untuk Renungan	281
Lampiran	282
Ucapan Terima Kasih	285
Apakah Anda Membutuhkan Doa?	287
Tenangkan Pikiran Anda Dengan Lima Ayat Ini	288
Catatan Akhir	289

PENDAHULUAN

SAYA (KETIKA TERPURUK)

Reaksi emosional saya tidak terjadi sekaligus, tetapi bergulung perlahan memasuki kehidupan saya bagaikan kabut tebal dan gelap. Awalnya, rencana saya untuk menghadapinya adalah menggunakan salah satu mekanisme penanggulangan favorit saya: penyangkalan. Saya akan berkata pada diri sendiri, *Ini tidak terlalu buruk. Ini hanya suatu musim yang sangat sulit. Saya bisa mengatasinya, seperti yang pernah saya alami sebelumnya.*

Namun, rasa takut itu terus menghampiri saya. Seperti klaustrofobia emosional. Saya mulai menyadari, *Mungkin ini terlalu berat.*

Saya berusaha sebaik mungkin untuk tetap hadir bagi semua orang dan konsisten, tetapi perasaan akan datangnya malapetaka terus merayap masuk. Akhirnya saya mengakui, *Ini akan menghancurkan saya.*

Kemudian suatu hari, saya menyerah pada ketakutan terburuk saya: *Sepertinya ini mungkin akan membunuh saya.*

Hampir tiga dekade ini saya menjalani kehidupan sebagai gembala jemaat yang bahagia dalam pernikahan, dihormati, dan memiliki banyak anak yang beradaptasi dengan baik, tetapi saya menyadari, terlepas dari semua berkat itu, saya terjebak di suatu tempat yang gelap. Saya ketakutan dan tidak tahu

kepada siapa saya bisa bercerita atau bagaimana cara terlepas dari perasaan-perasaan saya.

Saya akan membahas lebih detail nanti tentang spiral keterpurukan saya. (Saya tidak ingin menakut-nakuti kalian di awal buku ini.)

Tetapi saya ingat pernah berteriak kepada Allah dari kedalaman-kedalaman nestapa saya, bertanya mengapa Dia membiarkan ini terjadi pada saya. Saya tidak yakin, tetapi saya bertanya-tanya apakah sebagian dari alasan Allah mengizinkan saya mengalami apa yang saya alami adalah agar saya dapat berbagi apa yang telah saya pelajari. Karena pengalaman saya membawa saya pada buku ini, yang saya tidak pernah menyangka akan menulisnya.

Jadi itulah alasan mengapa buku ini akan intens.

Dan menyenangkan.

Dan sangat penting.

Tetapi pasti intens.

Mengapa intens?

Karena saya akan membawa Anda memasuki kedalaman kehidupan pribadi saya dan menceritakan hal-hal yang tidak akan pernah Anda duga akan Anda dengar dari seorang gembala jemaat. Jika Anda pernah membaca buku-buku saya, mendengarkan khotbah-khotbah saya, atau episode-episode podcast saya, mungkin Anda merasa sedikit mengenal saya.

Baiklah, tetapi Anda belum tahu cerita ini.

Mengapa begitu penting?

Karena kami juga akan menawari Anda kesempatan untuk menyelami kehidupan Anda sendiri. Meskipun saya yakin Anda mengenal diri sendiri, saya yakin ada hal-hal yang tidak Anda pahami tentang diri Anda sendiri. Seperti mengapa Anda merasa sangat sedih? Atau marah? Atau khawatir? Bagaimana Anda menenangkan kecemasan Anda? Sembuh dari trauma? Mengatasi kelelahan parah Anda?

Jika Anda pernah melontarkan pertanyaan-pertanyaan ini pada diri sendiri, Anda tidak sendirian. Saya juga begitu. Dan itulah sebabnya saya ingin memperkenalkan Anda kepada seseorang yang membantu saya menemukan jawabannya. Perkenalkan Dr. C.

DR. C. (YANG SAYA HUBUNGI KALA SAYA TERPURUK)

Mungkin ini saat yang tepat untuk mengakui bahwa saya adalah seorang gembala jemaat, bukan psikolog atau dokter. Meskipun saya telah membaca lebih dari selusin buku tentang subjek ini dan berkonsultasi dengan banyak konselor Kristen, tentu saya bukan pakar. Sebagai seorang gembala jemaat, saya akan selalu lebih fokus pada sisi spiritual dari berbagai perkara ini dan bagaimana Allah dapat membawa kesembuhan dan memberi kita kebebasan. Tetapi aspek psikologis dan fisiologis dari kesembuhan terlalu penting untuk tidak disertakan.

Jadi saya memutuskan untuk mengambil sedikit risiko.


Izinkan saya menjelaskan.

Ketika saya menghantam tembok emosional yang akan saya uraikan dalam bab berikutnya, saya merasa hidup saya mulai berantakan. Puji Tuhan, saya mendapat bantuan dari seorang konselor Kristen yang unik dan berbakat bernama Dr. Wayne Chappelle. Saya mengatakan “unik” karena Dr. C. (itu panggilan saya baginya di sepanjang buku ini) memiliki pengalaman berskala luas.

Setelah meraih gelar doktor dalam psikologi klinis di Universitas George Fox, Dr. C. bekerja selama lebih dari dua puluh tahun dengan para pejabat tinggi dalam militer dan pemerintahan, membantu menilai dan mempersiapkan mereka untuk berbagai operasi militer rahasia yang berisiko tinggi dan tuntutan yang tinggi. Pekerjaannya meliputi pengarahan kepada para pejabat di Pentagon dan komandan di seluruh dunia tentang dampak psikologis dari misi-misi yang berbahaya dan seringkali mematikan. Ia menjadi konsultan dalam pengambilan keputusan yang berdampak pada penguatan kesehatan mental dan ketahanan personel militer yang memerangi terorisme di seluruh dunia dan pada peningkatan kolaborasi dengan pasukan militer gabungan dari negara-negara sekutu.

Baru-baru ini, Dr. C. memimpin pengembangan proses penilaian dan seleksi psikologis untuk awak pesawat yang bertugas mengangkut para pemimpin tingkat tinggi dalam pemerintahan dan kepresidenan secara aman dan rahasia di seluruh dunia.

Setelah menyelesaikan tugasnya di angkatan udara, Dr. C. mengalihkan pekerjaannya pada atlet profesional dan atlet tingkat Olimpiade. Fokusnya



adalah memperkuat ketangguhan mental atlet sehingga mereka dapat berkembang dalam lingkungan kompetitif yang paling menuntut. Ini termasuk membantu para atlet mengelola kesehatan mental mereka agar mereka lebih mampu menjadi versi terbaik dari diri mereka sendiri (secara pribadi dan profesional) dan mampu meraih kesuksesan di bawah kondisi-kondisi yang luar biasa.

Jika Anda bertanya-tanya mengapa orang seperti itu mau bekerja sama dengan seorang gembala jemaat seperti saya, Anda tidak sendirian. Karena imannya yang mendalam kepada Yesus, Dr. C. terbuka untuk menggunakan karunia-karunia dan pengalamannya untuk membantu dalam jenis peperangan yang berbeda: peperangan spiritual. Saya adalah hamba Tuhan pertama yang ia beri konseling, tetapi sekarang ia bekerja dengan puluhan pemimpin Kristen karena ia mencurahkan sebagian besar waktunya untuk melayani para hamba Tuhan.

Untuk memastikan buku ini membantu Anda pada tingkat terdalam, saya telah mengundang Dr. C. untuk mengontribusikan kearifannya. Saya memintanya untuk membantu saya, juga untuk meninjau seluruh buku ini dari sudut pandang profesional dan klinis. Ia juga akan memberikan respons pribadinya pada akhir setiap bab, yang disebut “Renungan Dr. C.”

Semoga Anda setuju bahwa itu adalah ide yang sangat bagus, tetapi seperti yang saya katakan sebelumnya, itu berisiko.

Mengapa?

Siap?

Karena saya mengambil langkah lebih jauh dan memberi Dr. C. izin untuk menyampaikan kepada Anda detail setiap perkara yang saya hadapi. Secara sukarela saya mencabut kerahasiaan dokter-pasien karena beliau selalu bersama saya pada saat-saat terendah saya dan melihat setiap kerentanan, ketidakamanan, dan kecenderungan dosa saya, membantu saya untuk keluar dari sisi lain situasinya dengan jauh lebih kuat.

Saya berdoa agar dengan memberikan wawasan profesionalnya tentang perjalanan saya menuju kesembuhan dapat membantu Anda dalam perjalanan Anda sendiri.

ANDA (BANTUAN SAAT ANDA TERPURUK)

Bertahun-tahun lalu, saya tidak akan pernah tahu bagaimana perasaan seseorang yang mengalami masalah kesehatan mental. Tetapi setelah mengalami kehancuran dan jatuh ke dalam masa kecemasan berkepanjangan yang melumpuhkan dan depresi yang gelap, sekarang saya tahu bagaimana rasanya tidak berdaya dan putus asa. Sejujurnya, sebagai pengikut Yesus, saya tidak pernah berpikir saya bisa atau akan merasa seperti itu. Tetapi itulah yang saya rasakan. Saya mendapati diri saya berada di jurang yang begitu dalam sehingga saya takut tidak ada yang bisa menarik saya keluar. Saya telah kehilangan harapan bahwa keadaan akan pernah membaik.

Jika Anda berada pada posisi itu—jika Anda merasa tidak berdaya, putus asa—saya memiliki kabar baik dari sisi lain.

Ada harapan.

Saya mengerti itu mungkin terdengar terlalu muluk untuk saat ini. Tetapi ada harapan. Karena Allah akan membantu Anda. Dalam buku ini, kita akan mempelajari mengapa itu benar, dan mempelajari bagaimana itu benar. Kita akan bersama-sama mengeksplorasi beberapa prinsip dahsyat tentang bagaimana Allah membantu kita dengan:

- Kecemasan
- Depresi
- Negativitas
- Kemarahan
- Trauma
- *Burn-out*^a

Jika Anda merasa terjebak, seperti Anda berada di luar jangkauan pertolongan, dapatkah saya mendorong Anda untuk bertahan? Karena pada halaman-halaman selanjutnya, Allah akan menuntun kita menuju kesembuhan.

**JIKA ANDA MERASA
TAK BERDAYA ATAU
PUTUS ASA, SAYA
MEMILIKI KABAR
BAIK DARI SISI LAIN:
ADA HARAPAN.**

^a *Burn-out*—kelelahan fisik, emosional, dan mental ekstrem akibat stres berkepanjangan.

Bertahanlah, dan saat Anda terus membaca, saya ingin meminta Anda untuk berkomitmen pada kejujuran radikal. Dengan siapa? Dengan Allah dan dengan diri sendiri. Dan mungkin Anda ingin mengajak seorang teman (atau kelompok kecil atau kelompok pendukung Anda) untuk membaca bersama dan melakukan perjalanan ini bersama Anda.

Saya telah belajar bahwa kejujuran radikal adalah hal mendasar.

Karena Anda hanya kuat ketika Anda jujur.

M. Scott Peck, seorang psikiater dan penulis buku terlaris, menulis dalam bukunya *The Road Less Traveled*, “Kesehatan mental adalah proses berkelanjutan dari dedikasi pada realitas dengan segala cara.”¹

**MEMINTA
PERTOLONGAN
BUKAN TANDA
KELEMAHAN,
TETAPI TANDA
KEARIFAN.**

Praktik kejujuran radikal itu menakutkan, bahkan menge-rirkan, jadi mari kita meminta pertolongan Tuhan. Meminta per-tolongan bukanlah tanda kelemahan tetapi tanda kearifan. Dalam Yohanes 5, ketika Yesus menemui seseorang di Yerusalem yang telah menderita selama tiga puluh delapan tahun, Dia bertanya kepadanya, “Apakah engkau ingin sembuh?” (ayat 6 NLT). Jadi mari kita percaya bahwa jika kita juga datang kepada-Nya, dengan jujur, benar-benar menginginkan pertolongan Yesus, Dia akan menuntun kita pada jalan menuju kesembuhan dan kesehatan mental.

Jadi jika Anda siap mendengar kejujuran brutal tentang masa terburuk dalam kehidupan saya, siap mendengar apa yang saya pelajari dari Tuhan dan dari konselor saya yang luar biasa selama saat-saat tergelap saya, siap untuk mengalami kesembuhan dan kesejahteraan emosional Anda sendiri, silakan lanjutkan ke halaman berikutnya.

Dengan sabar aku menunggu pertolongan Tuhan,
lalu Dia berpaling kepadaku dan mendengar seruaniku.
Dia mengangkatku dari jurang keputusan,
dari lumpur dan rawa.
Dia menempatkan kakiku di tanah yang kokoh
dan menstabilkan langkahku saat aku berjalan.

—Mazmur 40:1-2 NLT

RENUNGAN DR. C.

Saya merasa terhormat dapat berkontribusi pada buku sepenting ini, yang saya tahu akan membantu Anda. Baik Anda sedang mencoba memperbaiki hidup Anda atau mendampingi seseorang yang sedang bergumul, setiap bagian buku ini berpotensi membantu Anda atau orang-orang lain bertahan dan berkembang melalui pertempuran emosional yang cenderung kita semua alami pada titik tertentu dalam kehidupan kita.

Sebelum saya melanjutkan, saya harus mengatakan bahwa yang Craig perkenalkan tentang saya membuat hidup saya terdengar jauh lebih menarik daripada kenyataannya. Dan bukan berarti keterampilan saya lebih baik dari orang-orang lain, saya hanya diberkati dengan berbagai pengalaman skala luas yang telah membekali saya untuk membantu orang-orang bertumbuh dan unggul selama masa-masa sulit dalam kehidupan.

Saya merasa sangat terhormat bahwa Craig memilih untuk bekerja sama dengan saya. Saya bersyukur ia telah memberi saya izin untuk ikut berpartisipasi dalam kisahnya dan pengalamannya dalam konseling yang kami berdua harapkan akan membantu Anda melewati pergumulan-pergumulan emosional dalam kehidupan Anda.

Proses perubahan dan pertumbuhan tidaklah mudah dan ada banyak rintangan di sepanjang jalan. Ini akan membutuhkan kerja nyata, kejujuran yang tulus, dan keberanian yang besar untuk menempuh perjalanan menuju kesembuhan. Tetapi dengan pertolongan Tuhan, saya tahu Dia akan menuntun langkah-langkah kita. Jika Anda siap, saya siap. Saya tahu Craig siap. Mari kita mulai bekerja. Kesehatan mental Anda sangat berharga.



PERTANYAAN UNTUK RENUNGAN

1. Menurut Anda, mengapa dalam waktu yang begitu lama dalam budaya kita, keterbukaan dan kejujuran dihindari terkait kesehatan mental dan emosional, juga pergumulan khusus seperti depresi dan kecemasan?
2. Menurut Anda, mengapa begitu banyak orang, terlepas dari faktor-faktor seperti usia, ras, dan pendapatan, menolak untuk meminta bantuan orang-orang lain terkait masalah mental dan emosional?
3. Dengan memahami bahwa hingga tingkat tertentu kita semua bergumul dengan berbagai masalah mental, emosional, dan spiritual, pertempuran apa yang pernah Anda hadapi, pada masa lalu atau saat ini? Jelaskan sedetail mungkin sesuai kenyamanan Anda.
4. Apa yang Anda cari atau harapkan dapat terjadi dalam kehidupan Anda saat Anda membaca dan mempelajari materi dalam buku ini?



BAGIAN 1

**MITOS TENTANG
KESEHATAN MENTAL**

1.1

PENDAHULUAN

Saya tidak pernah menyangka itu akan terjadi pada saya. Tetapi itu terjadi.

Sayalah yang mengalami stres berat.

Saya selalu berpikir hal semacam ini hanya memengaruhi orang-orang lain. Bukan karena saya lebih kuat atau mereka lebih lemah, tetapi hanya karena saya konsisten. Meskipun menjadi konsisten tidak selalu menjadikan kehidupan ini paling menyenangkan, saya tetap teguh. Dalam suka dan duka kehidupan saya, masa-masa suka saya tidak terlalu tinggi, masa-masa duka saya juga tidak terlalu rendah. Tahun demi tahun, dekade demi dekade, pelayanan, pernikahan, pengasuhan anak, persahabatan, kesehatan fisik, dan disiplin diri saya tetap konsisten. Jadi, stres berat alias keterpurukan mental? Mungkin orang-orang lain, tetapi bukan saya.

Atau semacam itulah yang saya pikirkan.

Tidak ada yang memerhatikan apa yang terjadi pada saya karena saya terus hadir dan melakukan apa yang selalu saya lakukan. Saya pergi bekerja setiap hari dan berkhotbah setiap akhir pekan. Semuanya itu sambil menjalankan peran saya sebagai suami, ayah, dan kakek.

Dari luar, semuanya tampak sama.