



TEOLOGI ISTIRAHAT SEBAGAI SUATU USULAN ATAS ISU DEPRESI: MELIHAT PERISTIWA ELIA DALAM NARASI 1 RAJA-RAJA 19

(Theology of Rest as a Proposal for the Issue of Depression: Looking at the Elijah Incident in the Narrative of 1 Kings 19)

Herry Heryadi¹, Joseph Sujanto², Otsetus Mandik³, Walangitan Kristian Imanuel⁴, Voler Clin's Lalamentik⁵

¹²³⁴⁵STT Bethel Indonesia Jakarta
herryheryadi@gmail.com

Diterima: 10 Januari 2021; Direvisi: 20 Maret 2021; Diterbitkan 31 Mei 2021

Abstract

This article proposes the concept of a theology of rest as an innovative approach to addressing depression, utilizing the narrative of Elijah in 1 Kings 19. Depression has long been acknowledged as a serious and widespread mental health condition, affecting millions globally and significantly impacting their quality of life. This study explores how principles of a theology of rest, often overlooked in clinical treatments for depression, can be integrated into recovery strategies. Through narrative analysis of Elijah's experiences—particularly the events at Mount Horeb—this article demonstrates that rest plays a crucial role not only in physical recovery but also supports psychological and spiritual healing. With a literature review, this article examines sources that discuss the issue of depression in psychological findings, as well as the story of Elijah in 1 Kings 19 related to depression issues. In its conclusion, the article proposes that a theology of rest can serve as a fundamental principle in depression recovery, offering a new perspective that integrates physical, psychological, and spiritual care.

Keywords: *Theology of rest; depression; Elijah; 1 Kings 19; psychological-spiritual recovery*

Abstrak

Artikel ini mengusulkan konsep teologi istirahat sebagai pendekatan inovatif dalam mengatasi depresi, dengan menggunakan narasi Elia di 1 Raja-raja 19. Depresi telah lama diakui sebagai penyakit mental yang serius dan meluas, mempengaruhi jutaan orang di seluruh dunia dengan dampak signifikan pada kualitas hidup mereka. Studi ini mengeksplorasi bagaimana prinsip-prinsip teologi istirahat, yang sering kali diabaikan dalam pengobatan klinis depresi, dapat diintegrasikan ke dalam strategi pemulihan. Melalui analisis naratif tentang pengalaman Elia—khususnya peristiwa di Gunung Horeb—artikel ini menunjukkan bahwa istirahat tidak hanya memainkan peran penting dalam pemulihan fisik tetapi juga mendukung pemulihan psikologis dan spiritual. Dengan studi literatur, artikel ini mengeksplorasi sumber-sumber yang menjelaskan akan isu depresi dalam temuan-temuan psikologis, juga kisah Elia di 1 Raja-raja 19 yang dikaitkan kepada isu depresi. Di bagian akhir artikel ini mempunyai usulan bahwa teologi istirahat dapat menjadi prinsip dalam isu pemulihan depresi, yang menawarkan perspektif baru yang mengintegrasikan perawatan fisik, psikologis, dan spiritual.

Kata Kunci: Teologi istirahat; depresi; Elia; 1 Raja-raja 19; pemulihan psikologis-spiritual

PENDAHULUAN

Depresi adalah salah satu masalah kesehatan mental yang paling umum dihadapi oleh masyarakat di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Di Indonesia, depresi seringkali masih dipandang sebagai tabu dan stigma sosial yang mengiringinya membuat banyak orang enggan mencari bantuan. Padahal, depresi bukan hanya berdampak pada kesehatan mental individu, tetapi juga kualitas hidup, produktivitas kerja, serta interaksi sosial yang harmonis.¹

Menurut data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, prevalensi depresi di Indonesia terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Faktor-faktor yang menyebabkan peningkatan ini antara lain adalah tekanan ekonomi, hingga konflik sosial.² Namun ironisnya, meskipun prevalensi depresi tinggi, akses terhadap layanan kesehatan mental di Indonesia masih terbatas. Hal ini diperparah dengan kurangnya tenaga profesional di bidang psikologi dan psikiatri yang memadai. Selain itu, persebaran fasilitas kesehatan mental tidak merata, lebih banyak terkonsentrasi di kota-kota besar dan minim di daerah pedesaan. Stigma terhadap gangguan mental di Indonesia masih kuat, sering mengakibatkan penanganan yang tidak tepat dan perlakuan salah, seperti pemasungan. Hal ini juga menghambat orang-orang dari mencari bantuan karena takut dikucilkan oleh masyarakat.³

Pandangan teologis dapat memberikan dimensi tambahan yang berharga dalam upaya memahami dan merespons isu depresi di Indonesia. Narasi Elia dalam kitab 1 Raja-raja 19 menawarkan perspektif khusus yang berkaitan dengan isu depresi yang dialami oleh seseorang. Elia digambarkan mengalami depresi dan ketakutan karena intimidasi yang datang atasnya. Hal ini membuat ia melarikan diri, kemudian memilih untuk beristirahat. Di saat itulah malaikat Allah menjumpainya dan memberinya kekuatan. Menurut Soeliasih, kisah Elia dapat menjadi suatu teladan bagaimana

¹ Nada Putri Mulya and Melani Raudatul Malik, "Campaign to Increase Public Awareness as a Support System for Depression Sufferer," *La Geografia* 18, no. 3 (2020), 290-291.

² Tim Riskesdas 2018, *Laporan Nasional RISKESDAS 2018* (Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB) Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

³ Dumilah Ayuningtyas, Misnaniarti Misnaniarti, dan Marisa Rayhani, "Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya," *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 9, no. 1 (October 10, 2018), <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>.

seseorang mengalami tekanan hidup atau pun kelemahan dalam hidupnya, yang kemudian bisa dikaitkan kepada pengalaman depresi.⁴

Kisah Elia tidak hanya menggambarkan perjuangan fisik dan psikologis tetapi juga menampilkan elemen spiritual dan teologis yang signifikan, khususnya terkait dengan tema istirahat dan pemulihan. Artikel ini mencoba mengusulkan bagaimana konsep istirahat sebagai elemen penting dalam teologi yang bisa membantu dalam mengatasi depresi. Pertanyaan penelitian yang akan dijelajahi dalam artikel ini adalah: Bagaimana konsep teologi istirahat, seperti yang diterapkan dalam narasi Elia, dapat membantu dalam memahami dan mengatasi depresi? Dari situ artikel ini hendak menyatakan suatu tesis bahwa pengintegrasian konsep teologi istirahat ke dalam pemahaman dan pengobatan depresi dapat menyediakan alat yang efektif untuk mendukung pemulihan psikologis dan spiritual dalam isu depresi.

Struktur pembahasan dalam artikel ini akan diawali dengan eksplorasi akan dasar psikologis mengenai depresi. Selanjutnya pembahasan akan kisah Elia dapat membantu dalam memahami pengalaman depresi dari berbagai pandangan. Pembahasan terakhir, akan fokus pada usulan teologis dari istirahat dalam konteks respons terhadap depresi.

METODE PENELITIAN

Studi ini menggunakan metode studi literatur untuk mengeksplorasi konsep teologi istirahat dalam mengatasi isu depresi, dengan fokus pada narasi Elia dalam 1 Raja-raja. Penelitian melibatkan narasi Elia dan isu Depresi terhadap literatur akademik di bidang teologi dan psikologi. Hasil sintesis ini diharapkan menyajikan model interdisipliner yang mendukung penggunaan istirahat sebagai intervensi dalam pengobatan depresi dan menawarkan perspektif baru dalam diskusi teologis tentang spiritualitas dan kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan membangun landasan teologis yang kuat untuk mendukung istirahat sebagai intervensi pengobatan dan memperkaya dialog antara teologi dan psikologi dalam menghadapi isu kesehatan mental.

⁴ Soeliasih Soeliasih, "Penerapan Prinsip Pemuridan Elia dalam Pendidikan Agama Kristen," *Jurnal Teologi Berita Hidup* 2, no. 1 (September 30, 2019): 1–10, <https://doi.org/10.38189/jtbh.v2i1.23>.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Depresi sebagai Penyakit Mental

Depresi, yang secara klinis diakui sebagai Gangguan Depresi Mayor (Major Depressive Disorder, MDD), merupakan salah satu kondisi kesehatan mental yang paling sering dijumpai dan dapat menimbulkan dampak serius pada kualitas hidup individu. Gejala utama dari depresi meliputi perasaan sedih yang mendalam, hilangnya minat atau kesenangan dalam hampir semua aktivitas, serta kelelahan yang tidak kunjung hilang. Bukan hanya mempengaruhi emosi, depresi juga mengganggu fungsi kognitif seseorang, seperti kemampuan untuk berpikir, berkonsentrasi, dan membuat keputusan. Penyakit ini sering kali disertai dengan gejala somatik, seperti perubahan nafsu makan dan pola tidur. Gejala-gejala tersebut harus hadir hampir setiap hari selama setidaknya dua minggu untuk diagnosis depresi mayor dapat ditegakkan.⁵ Diagnosis ini tidak hanya berdasarkan laporan subjektif pasien, tetapi juga melalui observasi objektif dari dokter atau tenaga kesehatan mental.

Faktor penyebab depresi sangatlah beragam, mencakup elemen fisik, psikologis, atau lingkungan. Depresi dapat disebabkan oleh kondisi fisik, yaitu ketidakseimbangan biokimia dalam tubuh yang disebabkan oleh faktor bawaan, hormon, penyakit, maupun zat dari obat-obatan. Ia juga bisa berasal dari aspek psikologis berupa pikiran yang negatif karena kejadian yang tidak menyenangkan. Dalam hal ini sulit untuk menjawab mana penyebab pertama dari munculnya depresi pada diri seseorang.⁶ Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa faktor lingkungan sekitar juga bisa menyebabkan terjadinya depresi dalam diri seseorang.⁷

Depresi juga memiliki dampak mendalam yang bukan hanya kepada kesehatan pribadi namun juga kesejahteraan masyarakat secara luas. Penelitian menunjukkan bahwa orang yang depresif cenderung hanya memiliki mortalitas umur yang rendah karena risiko bunuh diri yang jauh lebih tinggi di kalangan penderita depresi dibandingkan dengan populasi umum. Orang yang memiliki depresi juga cenderung

⁵ Indriono Hadi et al., "Major Depressive Disorder: A Mini Review," *Health Information: Jurnal Penelitian* 9, no. 1 (June 1, 2017): 34–49, <https://doi.org/10.36990/hijp.v9i1.102>.

⁶ Namora Lumongga Lubis, *Depresi: Tinjauan Psikologi* (Jakarta: Fajar Interpratama Mandiri, 2016).

⁷ Iga Ayu Saputri and Artika Nurrahima, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Depresi Anak Usia Sekolah: Kajian Literatur," *Holistic Nursing and Health Science* 3, no. 2 (November 23, 2020): 50–58, <https://doi.org/10.14710/hnhs.3.2.2020.50-58>.

memunculkan beberapa penyakit lain seperti misalnya kardiovaskular. Selain dari segi kesehatan, depresi juga memberikan dampak ekonomi yang besar melalui penurunan produktivitas kerja seseorang.⁸

Terdapat juga dua jenis stigma yang berkaitan dengan depresi yakni stigma internalisasi dan stigma publik. Stigma publik mengacu pada pandangan negatif dan prasangka yang dipegang oleh masyarakat terhadap orang-orang dengan gangguan kesehatan mental, yang dapat menyebabkan diskriminasi dan stereotipisasi. Sementara itu, stigma internalisasi adalah proses di mana individu dengan depresi mulai mempercayai dan menerima pandangan negatif tersebut tentang diri mereka sendiri, yang menghasilkan perasaan malu, ketidaklayakan, dan penarikan diri sosial. Penelitian ini menemukan bahwa stigma internalisasi memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap sikap dan perilaku mencari pengobatan dibandingkan dengan stigma publik, menunjukkan bahwa perjuangan internal yang dialami oleh individu berdampak lebih dalam pada keengganan mereka untuk mencari bantuan. Stigma sosial terhadap gangguan kesehatan mental, seperti depresi, berperan besar dalam menghambat individu yang membutuhkan bantuan untuk mencari perawatan. Stigma ini seringkali mengakibatkan diskriminasi, penolakan sosial, dan pengucilan, membuat penderita depresi merasa malu dan takut untuk mengakui kondisi mereka dan mencari bantuan.⁹

Elia dan Depresi: Narasi 1 Raja-raja 19

Keterkaitan antara Elia dan isu Depresi dapat diamati dari konflik dan kemenangannya di Gunung Karmel sebagaimana tercatat dalam 1 Raja-raja 18. Peristiwa ini menandai puncak kariernya sebagai nabi ketika ia berhasil menantang dan mengalahkan para nabi Baal dalam sebuah demonstrasi yang mengesankan dari kekuasaan Tuhan, yang memuncak dengan turunnya api dari langit. Namun, kemenangan ini segera diikuti oleh ancaman kematian dari Ratu Izebel, yang mendorong Elia ke dalam ketakutan mendalam dan memicu pelariannya ke Horeb sebagaimana dijelaskan pada 1 Raja-raja 19.

⁸ Mike Briley and Lépine, "The Increasing Burden of Depression," *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, May 2011, 3, <https://doi.org/10.2147/NDT.S19617>.

⁹ Kyaien O. Conner et al., "Mental Health Treatment Seeking Among Older Adults With Depression: The Impact of Stigma and Race," *The American Journal of Geriatric Psychiatry* 18, no. 6 (June 2010): 531–43, <https://doi.org/10.1097/JGP.0b013e3181cc0366>.

Di 1 Raja-raja 19:4, narator menjelaskan bahwa Elia memohon supaya ia mati. Kalman J. Kaplan dan Paul Cantz menunjukkan bagaimana tokoh Elia dijelaskan memiliki kecenderungan mengakhiri hidup yang merupakan tipikal dari salah satu dampak dari depresi yang parah.¹⁰ Steven L. McKenzie memahami bahwa pada dasarnya terjadi pergantian dari perjalanan fisik Elia kepada psikologis. Dalam kesendirian itu, Elia merasa gagal tidak lebih berhasil dari para pendahulunya, yaitu nabi-nabi sebelumnya, dan keinginannya agar Tuhan mengakhiri hidupnya menyoroti kedalaman depresinya.¹¹ Para ‘nenek-moyang’ Elia ini memang digambarkan sebagai sosok-sosok heroik, seperti pahlawan yang mengalahkan musuh-musuh Israel (Hakim-hakim 4:6-7; 1 Samuel 7:10-11) dan sebagai pelaku mukjizat (1 Raja-raja 17:21-22; 2 Raja-raja 4:34), tetapi terutama sebagai penutur yang otentik bagi Yahweh (Hakim-hakim 4:6; 6:8; 13:6-7; 1 Samuel 2:27; 3:18; 2 Samuel 7:4, 17; 12:1; 24:11; 1 Raja-raja 11:31; 12:22; 13:2, 18; 16:1; 17:2; 20:13, 28, 42; 22:19; 2 Raja-raja 3:16; 9:6; 14:25; 19:20; 22:15). Maka, hal ini merupakan salah satu hal yang membuat Elia begitu depresi hingga mengakhiri kehidupannya.¹²

Christopher J. Wright memahami setidaknya ada empat faktor dari depresi yang dialami oleh Elia. Faktor emosional menjadi hal pertama. Elia menghadapi syok dan ketakutan ketika Ratu Izebel menyerukan ancamannya. Perasaan syok dan ketakutan yang dialami Elia menunjukkan faktor emosional, yakni sebuah pengalaman yang dialami oleh siapa saja. Kedua ialah faktor fisik. Elia juga dapat dipahami mengalami isolasi dan kelelahan fisik yang ekstrem, yang kemudian memperburuk psikisnya sehingga memperdalam rasa putus asa dan depresinya. Faktor ketiga ialah psikologis yang mencakup rasa kegagalan total dan distorsi fakta yang ia punya. Ia menganggap bahwa dirinya adalah satu-satunya yang setia kepada Tuhan, padahal masih ada ribuan orang yang tidak berlutut menyembah Baal (ay. 18). Terakhir ialah faktor spiritual. Menurut Wright, pemujaan Baal dan sistem kepercayaan Kanaan, yang menentang

¹⁰ Kalman J. Kaplan and Paul Cantz, *Biblical Psychotherapy: Reclaiming Scriptural Narratives for Positive Psychology and Suicide Prevention* (Lanham: Lexington Books, 2017), 68.

¹¹ Steven L. McKenzie, *1 Kings 16-2 Kings 16*, 1. edition, International Exegetical Commentary on the Old Testament (IECOT) (Stuttgart: W. Kohlhammer, 2019).

¹² David T. Lamb, “‘A Prophet Instead of You’ (1 Kings 19.16): Elijah, Elisha and Prophetic Succession,” in *Prophecy and Prophets in Ancient Israel: Proceedings of the Oxford Old Testament Seminar*, ed. John Day, Library of Hebrew Bible/Old Testament Studies 531 (New York: T & T Clark, 2010), 182.

Tuhan, secara konstan dapat dianggap sebagai suatu serangan spiritual yang menyebabkan depresi Elia.¹³

J. Dwayne Howell dan Susan H. Howell dalam artikelnya memahami perjalanan dan depresi Elia menggunakan teori kognitif, yang mengemukakan bahwa perilaku dan emosional merupakan reaksi dari kognisi seseorang. Elia digambarkan personalitasnya sebagai seorang 'introvert' orang yang sumber tenaga hidupnya dari dalam diri, ketimbang orang lain. Kecenderungan introvert untuk menarik diri ke dalam ini bisa menjadi masalah dalam situasi yang mendukung depresi. Dalam hal ini Elia terlihat juga melarikan diri dari orang lain, meninggalkan pelayannya, dan mencari kesendirian. Selain sebagai gejala depresi, tindakan isolasi ini juga memperburuk depresi karena individu tersebut memaknai peristiwa yang salah dan memisahkan diri. Howell menjelaskan bahwa respons Tuhan kepada Elia menunjukkan pendekatan kognitif. Dalam terapi kognitif, tugas-tugas diberikan untuk membantu individu depresi menilai ulang keyakinan mereka, mencoba perilaku baru, dan membangun pola pikir yang lebih sehat. Tuhan memberi Elia tugas seperti "Pergi" (ayat 15) dan "bangun dan makan" (ayat 5b dan 7b) yang sederhana namun penting untuk kesehariannya. Dengan memberikan Elia tugas-tugas yang harus diselesaikan, mulai dari tugas-tugas sehari-hari yang sederhana untuk bertahan hidup, hingga kembali ke Israel untuk mengurapi raja-raja baru dan penerus, Tuhan membantu Elia mengatasi pandangan negatif tentang dirinya dan lebih realistis menilai kemampuannya sendiri.¹⁴

Elia dan Depresi: Analisis Narasi Biblis

Keterkaitan antara Elia dan isu Depresi dapat diamati dari konflik dan kemenangannya di Gunung Karmel sebagaimana tercatat dalam 1 Raja-raja 18. Peristiwa ini menandai puncak kariernya sebagai nabi ketika ia berhasil menantang dan mengalahkan para nabi Baal dalam sebuah demonstrasi yang mengesankan dari kekuasaan Tuhan, yang memuncak dengan turunnya api dari langit. Namun, kemenangan ini segera diikuti oleh ancaman kematian dari Ratu Izebel, yang

¹³ Christopher J. H. Wright, "Elijah and the Healing of Depression and Fear," in *Missionaries, Mental Health, and Accountability: Support Systems in Churches and Agencies*, ed. Jonathan J. Bonk et al. (Littleton: William Carey Publishing, 2019).

¹⁴ J. Dwayne Howell and Susan H. Howell, "Journey to Mount Horeb: Cognitive Theory and 1 Kings 19:1–181," *Mental Health, Religion & Culture* 11, no. 7 (November 2008): 655–60, <https://doi.org/10.1080/13674670801930445>.

mendorong Elia ke dalam ketakutan mendalam dan memicu pelariannya ke Horeb sebagaimana dijelaskan pada 1 Raja-raja 19.

Di 1 Raja-raja 19:4, narator menjelaskan bahwa Elia memohon supaya ia mati. Kalman J. Kaplan dan Paul Cantz menunjukkan bagaimana tokoh Elia dijelaskan memiliki kecenderungan mengakhiri hidup yang merupakan tipikal dari salah satu dampak dari depresi yang parah.¹⁵ Steven L. McKenzie memahami bahwa pada dasarnya terjadi pergantian dari perjalanan fisik Elia kepada psikologis. Dalam kesendirian itu, Elia merasa gagal tidak lebih berhasil dari para pendahulunya, yaitu nabi-nabi sebelumnya, dan keinginannya agar Tuhan mengakhiri hidupnya menyoroti kedalaman depresinya.¹⁶ Para ‘nenek-moyang’ Elia ini memang digambarkan sebagai sosok-sosok heroik, seperti pahlawan yang mengalahkan musuh-musuh Israel (Hakim-hakim 4:6-7; 1 Samuel 7:10-11) dan sebagai pelaku mukjizat (1 Raja-raja 17:21-22; 2 Raja-raja 4:34), tetapi terutama sebagai penutur yang otentik bagi Yahweh (Hakim-hakim 4:6; 6:8; 13:6-7; 1 Samuel 2:27; 3:18; 2 Samuel 7:4, 17; 12:1; 24:11; 1 Raja-raja 11:31; 12:22; 13:2, 18; 16:1; 17:2; 20:13, 28, 42; 22:19; 2 Raja-raja 3:16; 9:6; 14:25; 19:20; 22:15). Maka, hal ini merupakan salah satu hal yang membuat Elia begitu depresi hingga mengakhiri kehidupannya.¹⁷

Christopher J. Wright memahami setidaknya ada empat faktor dari depresi yang dialami oleh Elia. Faktor emosional menjadi hal pertama. Elia menghadapi syok dan ketakutan ketika Ratu Izebel menyerukan ancamannya. Perasaan syok dan ketakutan yang dialami Elia menunjukkan faktor emosional, yakni sebuah pengalaman yang dialami oleh siapa saja. Kedua ialah faktor fisik. Elia juga dapat dipahami mengalami isolasi dan kelelahan fisik yang ekstrem, yang kemudian memperburuk psikisnya sehingga memperdalam rasa putus asa dan depresinya. Faktor ketiga ialah psikologis yang mencakup rasa kegagalan total dan distorsi fakta yang ia punya. Ia menganggap bahwa dirinya adalah satu-satunya yang setia kepada Tuhan, padahal masih ada ribuan orang yang tidak berlutut menyembah Baal (ay. 18). Terakhir ialah faktor spiritual.

¹⁵ Kalman J. Kaplan and Paul Cantz, *Biblical Psychotherapy: Reclaiming Scriptural Narratives for Positive Psychology and Suicide Prevention* (Lanham: Lexington Books, 2017), 68.

¹⁶ McKenzie, *1 Kings 16-2 Kings 16*.

¹⁷ David T. Lamb, “‘A Prophet Instead of You’ (1 Kings 19.16): Elijah, Elisha and Prophetic Succession,” in *Prophecy and Prophets in Ancient Israel: Proceedings of the Oxford Old Testament Seminar*, ed. John Day, Library of Hebrew Bible/Old Testament Studies 531 (New York: T & T Clark, 2010), 182.

Menurut Wright, pemujaan Baal dan sistem kepercayaan Kanaan, yang menentang Tuhan, secara konstan dapat dianggap sebagai suatu serangan spiritual yang menyebabkan depresi Elia.¹⁸

J. Dwayne Howell dan Susan H. Howell dalam artikelnya memahami perjalanan dan depresi Elia menggunakan teori kognitif, yang mengemukakan bahwa perilaku dan emosional merupakan reaksi dari kognisi seseorang. Elia digambarkan personalitasnya sebagai seorang 'introvert' orang yang sumber tenaga hidupnya dari dalam diri, ketimbang orang lain. Kecenderungan introvert untuk menarik diri ke dalam ini bisa menjadi masalah dalam situasi yang mendukung depresi. Dalam hal ini Elia terlihat juga melarikan diri dari orang lain, meninggalkan pelayannya, dan mencari kesendirian. Selain sebagai gejala depresi, tindakan isolasi ini juga memperburuk depresi karena individu tersebut memaknai peristiwa yang salah dan memisahkan diri. Howell menjelaskan bahwa respons Tuhan kepada Elia menunjukkan pendekatan kognitif. Dalam terapi kognitif, tugas-tugas diberikan untuk membantu individu depresi menilai ulang keyakinan mereka, mencoba perilaku baru, dan membangun pola pikir yang lebih sehat. Tuhan memberi Elia tugas seperti "Pergi" (ayat 15) dan "bangun dan makan" (ayat 5b dan 7b) yang sederhana namun penting untuk kesehariannya. Dengan memberikan Elia tugas-tugas yang harus diselesaikan, mulai dari tugas-tugas sehari-hari yang sederhana untuk bertahan hidup, hingga kembali ke Israel untuk mengurapi raja-raja baru dan penerus, Tuhan membantu Elia mengatasi pandangan negatif tentang dirinya dan lebih realistis menilai kemampuannya sendiri.¹⁹

Teologi Istirahat Nabi Elia sebagai Usulan atas Isu Depresi

Elia, dalam tradisi Rabinik, sering kali dipandang sebagai sosok yang menjembatani dunia manusia dengan dunia supranatural. Diceritakan bahwa Elia memiliki hubungan dekat dengan Tuhan dan diberkahi kekuatan ajaib, menjadikannya perantara antara manusia dan Tuhan, serta antara surga dan bumi. Berbeda dengan tokoh-tokoh Alkitab lain seperti Musa dan Daud yang umumnya dikaitkan dengan tempat peristirahatan abadi mereka, Elia dalam tradisi Rabinik memiliki keunikan karena kebebasannya untuk bergerak ke mana pun dan berperan sebagai guru, penolong,

¹⁸ Wright, "Elijah and the Healing of Depression and Fear."

¹⁹ Howell and Howell, "Journey to Mount Horeb."

serta panutan.²⁰ Namun penggambaran sebagai teladan manusia suci ini namun juga dibangun dari peristiwa Elia yang seakan mengalami depresi.

Setelah deskripsi atas gejala-gejala depresif, 1 Raja-raja 19:5 menjelaskan bahwa Elia kemudian ‘berbaring dan tertidur.’ Jeffrey L. Morrow memahami bahwa ungkapan ini bisa bermakna sangat simbolis dan metaforis. Menurut Morrow, adegan di mana Elia tidur di bawah pohon Arar, diberi makan oleh malaikat, dan kemudian melakukan perjalanan empat puluh hari ke Horeb, bisa diinterpretasikan sebagai kisah kebangkitan dan kematian. Penekanan khusus diberikan pada makanan yang diberikan oleh malaikat, yang digambarkan sebagai roti misterius dan minuman, menandakan ini bukan hanya pengisian tenaga fisik tetapi juga penguatan rohani. Morrow berpendapat bahwa makanan tersebut bersifat mistis, menunjukkan pemulihan dan penghidupan Elia, yang bisa dilihat sebagai simbol kematian dan kebangkitan, mirip dengan narasi kebangkitan dalam tradisi Kristen.²¹ Namun Gina Hens-Piazza memahami bahwa ketika Elia beristirahat ia justru masuk kepada suatu fase mimpi. Pemeliharaan Allah melalui malaikat dengan memberikan makan dan minum dalam hal ini berada di dalam mimpi Elia. Namun bagi Hens-Piazza, mimpi tersebut juga berperan dalam pemulihan depresi yang dialami oleh Elia.²²

Dalam hal ini aspek istirahat ini yang kemudian akan diusulkan sebagai suatu teologi istirahat akan isu depresi. Secara psikologis, orang yang depresi cenderung mengalami gangguan istirahat.²³ Namun justru istirahat adalah suatu hal yang penting bahkan di dalam teologi Perjanjian Lama. Walter J. Kaiser mengamati bahwa istirahat bukanlah hanya sebagai kebutuhan fisik tetapi juga sebagai prinsip teologis yang mendalam yang bersangkutan paut dengan hubungan perjanjian antara Allah dan umat pilihan-Nya. Dalam hal ini istirahat yang Allah berikan bersifat historis (ketika berada di Kanaan), soteriologis (keselamatan), dan pada akhirnya eskatologis (kerajaan dan

²⁰ Kristen H. Lindbeck, *Elijah and the Rabbis: Story and Theology* (New York: Columbia University Press, 2010), 66.

²¹ Jeffrey L. Morrow, “‘Arise and Eat’: 1 Kings 19:3-8 and Elijah’s Death, Resurrection and Bread from Heaven,” *The Journal of the Orthodox Center for the Advancement of Biblical Studies* 3, no. 1 (2010).

²² Gina Hens-Piazza, “Dreams Can Delude, Visions Can Deceive: Elijah’s Sojourn in the Wilderness of Horeb (1 Kings 19:1–21),” *Biblical Theology Bulletin: Journal of Bible and Culture* 48, no. 1 (February 2018): 13–17, <https://doi.org/10.1177/0146107917746577>.

²³ Ibrahim AbdulRahman, Uzair Yaqoob, and Tariq Ali Bhatti, “Sleep Disorders Caused by Depression,” *Clinical Depression* 04, no. 02 (2018), <https://doi.org/10.4172/2572-0791.1000131>.

pemerintahan kita bersama Kristus).²⁴ Nicholas Haydock dalam hal ini mengklasifikasikan istirahat sebagai ‘suatu keadaan holistik yang diberikan secara cuma-cuma oleh Tuhan sesuai dengan apa yang telah dijanjikan-Nya.’²⁵ Bahkan di masa awal penciptaan, Allah bekerja selama 6 hari, kemudian mengambil waktu untuk beristirahat (sabat).

Dalam menghadapi isu depresi, aspek depresi dan istirahatnya Elia menyediakan wawasan penting tentang adanya interaksi antara faktor fisik, psikologis, dan spiritual dalam perjalanan rohani seseorang. Maka A. J. Swoboda, selain mengusulkan istirahat fisik, juga mengusulkan ‘istirahat mental-emosional’ (*Mental and Emotional Sabbath*). Menurut Swoboda, manusia perlu memahami bahwa Allahlah yang memberikan damai dalam pikiran manusia dengan berbagai cara-Nya. Maka istirahat sama sekali bukanlah cara manusia untuk kabur dari kekacauan yang ada dalam dirinya. Melainkan, justru bagaimana menemukan Tuhan dalam kekacauan.²⁶ Morrow menyoroti bahwa istirahat Elia di Horeb bukan hanya merefleksikan pemulihan kekuatan fisik melalui istirahat dan asupan makanan yang disediakan oleh malaikat, tetapi juga menyiapkan Elia untuk sebuah pertemuan spiritual yang signifikan dengan Tuhan.²⁷

Teologi istirahat dalam hal ini tidak dimaksudkan hanya berupa istirahat secara fisik. Tidaklah mungkin juga jika seseorang mengidap depresi yang cukup parah solusinya hanya ‘istirahat’ saja. Istirahat bukan hanya tentang penghentian kerja atau aktivitas tertentu, tetapi tentang menciptakan ruang untuk pemulihan dan refleksi yang mendalam.²⁸ Maka pendekatan ini melibatkan pembentukan lingkungan yang mendukung proses pemulihan, di mana individu tidak hanya mengambil jeda dari kegiatan sehari-hari, tetapi juga mendapatkan akses ke sumber dukungan emosional dan spiritual. Hal ini mencakup keterlibatan dengan profesional kesehatan mental yang dapat menawarkan terapi dan konseling sebagai bagian dari proses pemulihan bagi mereka yang mengalami depresi. Selain itu, pendekatan teologis terhadap istirahat juga

²⁴ Walter C. Kaiser, Jr., “The Promis Theme and the Theology of Rest,” *Bibliotheca Sacra* 130, no. 518 (1973), 3.

²⁵ Nicholas Haydock, *Old Testament Theology and the Rest of God* (Eugene: Wipf and Stock Publishers, 2016).

²⁶ A. J. Swoboda, *Subversive Sabbath: The Surprising Power of Rest in a Nonstop World* (Grand Rapids, MI: Brazos Press, 2018).

²⁷ Morrow, “‘Arise and Eat’: 1 Kings 19:3-8 and Elijah’s Death, Ressurrection and Bread from Heaven.”

²⁸ Richard Peck Woon, “A Healthy Rhythm of Rest: Why a Sound Theology and Spiritual Praxis of Rest Matters to Life and Ministry,” *CARAKA: Jurnal Teologi Biblika Dan Praktika* 1, no. 1 (2020).

mengakui pentingnya komunitas dalam proses pemulihan. Dukungan dari keluarga, teman, dan komunitas keagamaan bisa menjadi sumber kekuatan yang signifikan. Praktik keagamaan seperti doa, meditasi, dan partisipasi dalam ibadah bersama dapat membantu seseorang dalam menemukan kedamaian dan pemahaman yang lebih dalam tentang pengalaman mereka, mengurangi perasaan kesepian dan terisolasi. Oleh karena itu, teologi istirahat dalam menghadapi depresi adalah suatunya pendekatan yang lebih holistik dan inklusif dalam menggabungkan pengalaman spiritual dan terapi dalam menghadapi depresi, mengusulkan model yang memperhitungkan baik dimensi spiritual maupun material dalam pengalaman depresi.²⁹

KESIMPULAN

Kisah Elia menawarkan wawasan mendalam tentang bagaimana teologi istirahat dapat menjadi pendekatan inovatif dalam mengatasi depresi. Melalui refleksi atas narasi Elia, kita memahami pentingnya mengintegrasikan aspek fisik, psikologis, dan spiritual dalam merespons isu-isu kesehatan mental. Integrasi teologi istirahat ke dalam pengobatan depresi menunjukkan potensi untuk mendukung pemulihan yang lebih holistik, menggabungkan kebijaksanaan spiritual kuno dengan strategi terapeutik modern. Pendekatan ini tidak hanya memulihkan individu secara fisik tetapi juga memperkaya kehidupan spiritual mereka, membuka jalan baru untuk pemahaman dan terapi depresi.

DAFTAR PUSTAKA

- AbdulRahman, Ibrahim, Uzair Yaqoob, and Tariq Ali Bhatti. "Sleep Disorders Caused by Depression." *Clinical Depression* 04, no. 02 (2018). <https://doi.org/10.4172/2572-0791.1000131>.
- Ayuningtyas, Dumilah, Misnaniarti Misnaniarti, and Marisa Rayhani. "Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya." *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 9, no. 1 (October 10, 2018). <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>.

²⁹ John Swinton, "Theology or Therapy?: In What Sense Does Depression Exist?," *Philosophy, Psychiatry, & Psychology* 22, no. 4 (2015): 295–98, <https://doi.org/10.1353/ppp.2015.0051>.

-
- Briley, Mike and Lépine. "The Increasing Burden of Depression." *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, May 2011, 3. <https://doi.org/10.2147/NDT.S19617>.
- Conner, Kyaien O., Valire Carr Copeland, Nancy K. Grote, Gary Koeske, Daniel Rosen, Charles F. Reynolds, and Charlotte Brown. "Mental Health Treatment Seeking Among Older Adults With Depression: The Impact of Stigma and Race." *The American Journal of Geriatric Psychiatry* 18, no. 6 (June 2010): 531–43. <https://doi.org/10.1097/JGP.0b013e3181cc0366>.
- Hadi, Indriono, Fitri Wijayati, Reni Devianti Usman, and Lilin Rosyanti. "Major Depressive Disorder: A Mini Review." *Health Information : Jurnal Penelitian* 9, no. 1 (June 1, 2017): 34–49. <https://doi.org/10.36990/hijp.v9i1.102>.
- Haydock, Nicholas. *Old Testament Theology and the Rest of God*. Eugene: Wipf and Stock Publishers, 2016.
- Hens-Piazza, Gina. "Dreams Can Delude, Visions Can Deceive: Elijah's Sojourn in the Wilderness of Horeb (1 Kings 19:1–21)." *Biblical Theology Bulletin: Journal of Bible and Culture* 48, no. 1 (February 2018): 10–17. <https://doi.org/10.1177/0146107917746577>.
- Howell, J. Dwayne, and Susan H. Howell. "Journey to Mount Horeb: Cognitive Theory and 1 Kings 19:1–181." *Mental Health, Religion & Culture* 11, no. 7 (November 2008): 655–60. <https://doi.org/10.1080/13674670801930445>.
- Kaiser, Jr., Walter C. "The Promis Theme and the Theology of Rest." *Bibliotheca Sacra* 130, no. 518 (1973).
- Kaplan, Kalman J., and Paul Cantz. *Biblical Psychotherapy: Reclaiming Scriptural Narratives for Positive Psychology and Suicide Prevention*. Lanham: Lexington Books, 2017.
- Lamb, David T. "'A Prophet Instead of You' (1 Kings 19.16): Elijah, Elisha and Prophetic Succession." In *Prophecy and Prophets in Ancient Israel: Proceedings of the Oxford Old Testament Seminar*, edited by John Day. Library of Hebrew Bible/Old Testament Studies 531. New York: T & T Clark, 2010.
- Lindbeck, Kristen H. *Elijah and the Rabbis: Story and Theology*. New York: Columbia University Press, 2010.
- Lubis, Namora Lumongga. *Depresi: Tinjauan Psikologi*. Jakarta: Fajar Interpratama Mandiri, 2016.

- McKenzie, Steven L. *1 Kings 16-2 Kings 16*. 1. edition. International Exegetical Commentary on the Old Testament (IECOT). Stuttgart: W. Kohlhammer, 2019.
- Morrow, Jeffrey L. “‘Arise and Eat’: 1 Kings 19:3-8 and Elijah’s Death, Resurrection and Bread from Heaven.” *The Journal of the Orthodox Center for the Advancement of Biblical Studies* 3, no. 1 (2010).
- Mulya, Nada Putri, and Melani Raudatul Malik. “Campaign to Increase Public Awareness as a Support System for Depression Sufferer.” *La Geografia* 18, no. 3 (2020).
- Saputri, Iga Ayu, and Artika Nurrahima. “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Depresi Anak Usia Sekolah: Kajian Literatur.” *Holistic Nursing and Health Science* 3, no. 2 (November 23, 2020): 50–58. <https://doi.org/10.14710/hnhs.3.2.2020.50-58>.
- Soeliasih, Soeliasih. “Penerapan Prinsip Pemuridan Elia Dalam Pendidikan Agama Kristen.” *Jurnal Teologi Berita Hidup* 2, no. 1 (September 30, 2019): 1–10. <https://doi.org/10.38189/jtbh.v2i1.23>.
- Swinton, John. “Theology or Therapy?: In What Sense Does Depression Exist?” *Philosophy, Psychiatry, & Psychology* 22, no. 4 (2015): 295–98. <https://doi.org/10.1353/ppp.2015.0051>.
- Swoboda, A. J. *Subversive Sabbath: The Surprising Power of Rest in a Nonstop World*. Grand Rapids, MI: Brazos Press, 2018.
- Tim Riskesdas 2018. *Laporan Nasional RISKESDAS 2018*. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB) Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019.
- Woon, Richard Peck. “A Healthy Rhythm of Rest: Why a Sound Theology and Spiritual Praxis of Rest Matters to Life and Ministry.” *CARAKA: Jurnal Teologi Biblika Dan Praktika* 1, no. 1 (2020).
- Wright, Christopher J. H. “Elijah and the Healing of Depression and Fear.” In *Missionaries, Mental Health, and Accountability: Support Systems in Churches and Agencies*, edited by Jonathan J. Bonk, J. Nelson Jennings, Jinbong Kim, and Jae Hoon Lee. Littleton: William Carey Publishing, 2019.