

---

Dunamis: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani

Volume 8, Nomor 2 (April 2024)

ISSN 2541-3937 (print), 2541-3945 (online)

<https://www.sttintheos.ac.id/e-journal/index.php/dunamis>

DOI: 10.30648/dun.v8i2.1300

---

Submitted: 21 November 2023	Accepted: 8 Januari 2024	Published: 30 April 2024
-----------------------------	--------------------------	--------------------------

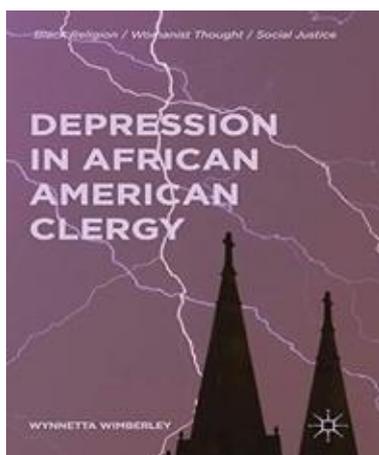
### [Resensi Buku] *Depression in African American Clergy*

**Jollyanes Petrecia Ledo**

Universitas Kristen Artha Wacana

*jollyanesledo27@gmail.com*

#### IDENTITAS BUKU



Judul Buku : *Depression in African American Clergy*

Bahasa : Inggris

Penulis : Wynnetta Wimberly

ISBN : 978-1-349-94909-0

Terbit : 2016

Tebal : XV + 109 halaman

Penerbit : Palgrave Macmillan

## TINJAUAN BUKU

Panggilan kependetaan menuntut tanggung jawab pendeta untuk menjadi sumber kekuatan, pertolongan spiritual, fisik, dan mental saat jemaat mengalami krisis kehidupan. Ketergantungan jemaat yang tinggi terhadap pendetanya merupakan kenyataan yang dialami pendeta sebagai konsekuensi dari status sebagai hamba Tuhan. Hal mana secara tidak langsung pendeta memiliki “kewajiban” untuk melayani jemaat kapan saja mereka membutuhkan kehadirannya. Pertanyaannya bagaimana dan siapakah yang dapat menolong, memberikan kekuatan saat pendeta membutuhkan pertolongan spiritual, fisik, dan mental? Sebagai hamba Tuhan, pendeta bukan Tuhan, oleh karena itu dia juga tidak terlepas dari krisis kehidupan sama seperti yang dialami manusia pada umumnya. Pendeta rentan mengalami depresi oleh karena beban pelayanan jemaat yang tinggi, dan mengalami permasalahan pribadi maupun permasalahan dari anggota keluarganya namun cenderung ditutup rapat karena dipandang sebagai aib atau sesuatu yang memalukan.

Buku ini ditulis oleh Wynnetta Wimberly (WB) dengan tujuan untuk memberdayakan komunitas Afro-Amerika untuk berhadapan dengan kebenaran yang menyakitkan daripada mencoba menghindari ataupun menyangkali serta mengabaikan realita

bahwa pendeta adalah manusia biasa yang juga membutuhkan bantuan yang tepat saat depresi. WB menolong kita untuk melihat lebih dalam mengapa pendeta Afro-Amerika mengalami depresi dan stigma yang dikenakan kepadanya secara sosial, komunal, dan agama. WB mengeksplorasi secara multi dimensi kesehatan mental komunitas iman Afro-Amerika, yaitu historis, sosial, persekutuan, psikologis, dan teologis agar tercipta sikap terbuka atas kondisi kesehatan mental dari pendeta dan berakhir pada pemberian pertolongan yang tepat baik terhadap jemaat maupun pendeta sebagai pemimpin spiritual.

Buku ini terdiri atas enam bab yang terbagi atas tiga bagian utama, yaitu bab satu dan bab dua menggambarkan realita depresi sebagai sebuah tantangan nyata dalam pelayanan kesehatan mental dari komunitas iman Afro-Amerika. WB mengangkat kasus bunuh diri pendeta yang memicu pertanyaan kritis tentang kondisi kesehatan mental pendeta tersebut. Pendeta diharapkan komunitas beriman sebagai panutan dalam menghadapi krisis kehidupan dengan mengandalkan kuat kuasa Tuhan sang penyelamat dunia dan bukan sebaliknya berputus asa. WB menekankan pentingnya terjadi dialog secara terbuka di sekitar isu krisis depresi pendeta Afro-Amerika dan dampaknya bagi masyarakat kulit hitam. Contoh-

nya, menurunnya jumlah jemaat yang hadir saat kebaktian di gereja oleh sebab gaya hidup pendeta yang tidak tertib seperti kebiasaan makan yang buruk, kurangnya aktivitas fisik, merokok, dan konsumsi berlebihan minuman keras.

Perasaan kesepian atau sendirian menjadi pemicu utama pendeta menderita sakit mental. Sakit mental adalah gangguan pada otak yang menyebabkan gangguan pada pemikiran, perasaan, perilaku, dan hubungan, “*A group of brain disorder that cause disruption in thinking, feeling, behaving and relating.*” Terdapat paling sedikit 7 gejala depresi, yaitu: 1) kelelahan/kehilangan semangat bekerja; 2) berkurangnya sukacita atau kegembiraan terhadap hal-hal yang biasanya dinikmati, termasuk seks; 3) mengalami perasaan kosong, sedih atau cemas sepanjang hari setiap hari; 4) kehilangan berat badan atau kelebihan berat badan sampai 5% dari berat tubuh sebelumnya dalam sebulan; 5) sulit tidur atau kelebihan tidur; 6) meningkatnya perasaan tidak tenang atau gelisah; 7) sulit berkonsentrasi atau mengambil keputusan.

Hasil survey terhadap pendeta Afro-Amerika yang terdiri atas 20 orang pendeta laki-laki (55%) dan 11 orang pendeta perempuan (45%) dengan rentang usia antara 32 tahun hingga 70 tahun meneguhkan realita depresi yang dialami oleh para pendeta.

Tiga gejala utama yang dialami adalah kehilangan tenaga (77%), perubahan pola tidur (61,4%), dan kelelahan (58,1%). Pendeta perempuan Afro-Amerika lebih berpeluang mengalami depresi daripada pendeta laki-laki oleh karena secara historis mereka dibingkai sebagai yang kuat oleh sebab menjadi penyintas pada masa perbudakan (*Strong Black Women*). Karena itu, meski saat ini mereka telah kelelahan dalam mengurus urusan keluarga, masyarakat, dan jemaat, mereka akan memaksa dirinya untuk terlihat kuat.

Bagian kedua buku ini, yakni bab 3 dan bab 4, menggambarkan pendekatan sosiologis keadaan masyarakat Afro-Amerika yang dibelenggu oleh depresi saat berada di perkebunan sebagai budak dan mengalami depresi sebagai pelabelan budaya, bahkan setelah mereka tidak lagi menjadi budak di perkebunan majikan berkulit putih. Ia menyarankan tiga ritus tradisional agama suku Afro-Amerika sebagai mekanisme pertahanan hidup yang khas, yaitu pujian kepada Tuhan secara lisan, doa permohonan, dan teriakan secara spontan disertai tarian. Penderita depresi akan berpikir seribu kali untuk mengakui keadaan mental yang terganggu dan mencari pengobatan medis oleh karena takut dianggap gila, lemah, dan bahkan takut tidak akan mendapat pekerjaan di masa yang akan datang oleh karena pernah

mengalami depresi terutama karena kondisi sosial dan ekonomi yang rendah, tidak memiliki pekerjaan tetap, miskin, dan sakit. Mereka yang mencari pertolongan sakit mentalnya ke dokter dipandang tidak memiliki iman percaya yang kuat kepada Tuhan. Akibatnya, mereka tidak akan diterima lagi oleh komunitasnya. Komunitas sebagai pusat kehidupan para anggotanya akan menyebabkan akumulasi tekanan kejiwaan yang berpeluang besar menjadi penderita stress dan depresi. Tidak mengherankan penderita depresi enggan untuk mencari pengobatan, menghentikan pengobatan sebelum sembuh, dan seringkali mengeluh sakit secara fisik daripada mengeluh secara emosi. Hal ini mempersulit deteksi dini akan adanya sakit mental/depresi.

WB menemukan bahwa terdapat sejumlah hal yang mempersulit pendeta Afro-Amerika untuk mengenali dan mengakui bahwa apa yang dialami adalah depresi. Pertama adalah penghargaan yang tinggi kepada pendeta yang menyebabkan mereka cenderung terisolasi dari orang kebanyakan. Kedua, posisi sebagai orang yang dituju jika anggota jemaat membutuhkan petunjuk, arahan dalam permasalahan kehidupan, justru mempersulit keadaan pendeta saat membutuhkan petunjuk dari keluarga besar. Ket-

ga, budaya menjaga rahasia dan budaya diam terhadap isu di sekitar kehidupan pribadi pendeta yang mengganggu komunitas. *“The power of pastoral care rests in the fact that it is care given by the community, not by the individual pastoral care giver alone... care of self and care of others go hand in hand.”*<sup>1</sup>

WB menawarkan solusi yang terinspirasi oleh teori dari Donald Winnicott tentang diri. Berdasarkan analisis psikologis, maka orang cenderung mengenakan topeng kepalsuan untuk menutupi kerentanannya atau kondisi depresi, isolasi dan kesepian. Pendeta yang bermasalah membutuhkan lingkungan yang melindunginya tanpa ia sendiri merasakan bahwa ia sementara dilindungi sama seperti bayi yang berada dalam kandungan ibunya dilindungi meskipun sang bayi tidak menyadari hal tersebut. Gangguan diri yang palsu perlu disadari oleh pendeta agar dapat memisahkan peran dirinya sebagai pendeta dan sebagai pribadi. Kebutuhan pribadi yang tak terpenuhi dapat muncul berupa perilaku yang tidak sesuai dengan apa yang dihotbahkan dan diyakini oleh pendeta itu sendiri, misalnya pendeta memutuskan bercerai karena berselingkuh dengan anggota jemaatnya sendiri. Khusus bagi pendeta perempuan Afro-

---

<sup>1</sup> John Patton, *Pastoral Care in Context: An Introduction to Pastoral Care* (Louisville, KY: Westminster/John Knox Press, 1993), 35.

Amerika yang sejak kecil dipahami sebagai selalu siap memberi diri untuk melayani orang lain, memerlukan keseimbangan dalam melayani kebutuhan diri sendiri juga agar tidak mengalami depresi.

Bagian ketiga sebagai bagian terakhir, yaitu refleksi teologis. Hermeneutik kultural dalam praktek gereja-gereja Afro-Amerika cenderung menghargai tinggi kehadiran Roh Kudus sebagaimana dikatakan dalam 2 Korintus 3:6. Roh Kudus merupakan tanda kehadiran Allah dalam ibadah mereka. Kehadiran Roh Kudus ditandai oleh momen pemberitaan firman oleh pengkhotbah yang dikuasai oleh Roh Kudus. Karena itu, kesetiaan kepada pengkhotbah merupakan sesuatu yang mutlak. Tidaklah mengherankan jika seorang pengkhotbah Afro-Amerika mengalami depresi maka akan merugikan jemaat secara keseluruhan, terutama pendeta dengan isu penceraian, kematian anggota keluarga, memelihara orang jompo, mengalami mutasi tugas, dan sakit yang tak terduga. Ketika konseling bagi para pendeta Afro-Amerika yang menderita depresi tidak tersedia, maka pendeta perlu memiliki kepekaan budaya untuk menolong pendeta yang menderita depresi tersebut (bab 5). WB mengakui bahwa memberikan pastoral bagi para pendeta yang menderita depresi bukanlah suatu tugas yang mudah.

Bab 6 memuat solusi bagi depresi pendeta Afro-Amerika dengan menawarkan tokoh seorang nabi perempuan dalam kitab Perjanjian Lama bernama Huldah. Huldah digunakan WB sebagai metafor untuk praksis pastoral yang membebaskan. Huldah adalah seorang nabiah yang disebut dalam kitab 2 Tawarikh 34:19-28 sebagai pemimpin yang disegani karena ia memiliki dua unsur utama, yaitu: keberanian untuk menyampaikan kenabian dan pengajarannya di tengah-tengah mereka yang berkuasa termasuk raja Yosia. Huldah menyediakan keamanan bagi para penguasa yang ingin berkonsultasi. Huldah sendiri juga memiliki kepribadian yang saleh, pengajaran yang bersumber dari Alkitab. Alasan inilah yang menyebabkan Huldah dipilih sebagai sebuah model metodologi yang bersifat komunal kontekstual teologi pastoral dalam proses praktik pengobatan karena menghasilkan pemikiran dan perilaku yang transformatif dalam kehidupan kaum klerus yang menderita depresi.

Model Hulda memungkinkan untuk empat hal mendasar dalam penanganan proses pengobatan kaum klerus yang menderita depresi, yaitu: adanya proses mendengarkan secara empatik karena telah tercipta saling percaya, terciptanya pemahaman diri pendeta yang menderita depresi melalui hubungan pastoral, pengajaran yang menyem-

buhkan menolong untuk melucuti stigma budaya terkait penderita depresi, dan perubahan/pembaharuan gaya hidup dengan mulai melakukan hal-hal yang disukai, seperti berkebun, berolahraga, bermain musik, menari, dan lain sebagainya. Dengan demikian tercipta lingkungan yang aman di mana para pendeta dapat melepaskan topeng, membagi cerita secara bermakna dan menemukan keberadaan diri yang sebenarnya sehingga dapat menerima pendampingan yang mereka butuhkan.

Terdapat tiga hal penting yang secara pastoral dapat menolong kita untuk memahami buku ini secara efektif dan dapat menjadi sumber inspirasi bagi keberadaan real dari para pendeta terutama pendeta perempuan yang cenderung untuk di-framing dengan istilah yang menyebabkan mereka tidak dapat menjadi diri yang sebenarnya. Pertama, dalam hubungan untuk memahami konteks, maka Emanuel Gerrit Singgih menyebutkan tiga proses yang perlu disadari, yaitu dari pra-pengertian/*prejudice* orang masuk kedalam proses pemahaman yang akhirnya mematahkan *prejudice*. Prasangka/prapaham berubah menjadi paham.<sup>2</sup> Pra-paham tentang pendeta secara sosial historis bahwa pendeta kuat meskipun banyak kesibukan pelayanan, menjadi paham bahwa

pendeta juga manusia biasa yang dapat mengalami kelelahan. Pra-paham komunal bahwa bahwa pendeta menjadi panutan dalam menghadapi krisis kehidupan, menjadi paham bahwa pendeta juga manusia biasa yang dapat mengalami depresi dan bahkan ada yang sampai bunuh diri. Pra-paham agama bahwa pendeta mengandalkan kuat kuasa Tuhan sehingga tidak putus asa, menjadi paham bahwa pendeta juga manusia biasa yang dapat mengalami putus asa. Melalui lingkaran hermeneutik, kita menjadi sadar bahwa pra-paham tentang pengalaman hidup pendeta yang seolah-olah bebas krisis kehidupan dipatahkan oleh paham yang baru bahwa pendeta juga manusia biasa yang mengalami krisis kehidupan. WB melalui buku ini membuka pemahaman kita tentang apa yang sebenarnya terjadi di kalangan para kaum klerus Afro-Amerika sehingga mereka rentan mengalami depresi.

Kedua, yaitu dari lingkaran pastoral ke lingkaran teologi praktis. Tahapan proses lingkaran pastoral diawali dengan deskripsi hasil observasi partisipatif, analisa, refleksi teologis, dan aksi. Di sini sebuah konteks akan lebih dipahami jika tidak saja dilakukan analisis sosial tetapi juga analisis budaya, dan WB telah melakukannya dengan sangat baik. Analisis sosial akan mem-

---

<sup>2</sup> Emanuel Gerrit Singgih, *Dari Ruang Privat Ke Ruang Publik: Sebuah Kumpulan Tulisan Teologi*

*Kontekstual Emanuel Gerrit Singgih* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2020), 329-43.

bantu untuk melihat struktur kuasa dalam konteks, namun analisis budayalah yang mengungkapkan nilai-nilai yang menjadi dasar sebuah tindakan dikerjakan. Analisis budaya penghargaan yang tinggi terhadap pendeta menyebabkan pendeta dan komunitas sulit untuk mengenali dan mengakui saat pendeta mengalami depresi. Sebagai orang yang dipercayai untuk memberikan petunjuk, pendeta merasa sulit untuk bersikap terbuka saat membutuhkan pertolongan dari komunitas. Budaya komunitas untuk menjaga rahasia, budaya memilih diam terkait isu-isu di sekitar kehidupan pribadi pendeta mempersulit karena struktur kuasa yang tidak seimbang antara pendeta dan jemaat. Kita bisa dengan kritis mempertanyakan mengapa ketaatan, rasa hormat terhadap pendeta pada masa lalu yang amat tinggi dibandingkan dengan apa yang dialami oleh pendeta masa kini yang cenderung dipandang sebagai karyawan ketimbang hamba Tuhan Allah yang maha tinggi. Singgih memberi tanda awas agar sebagai orang Indonesia kita memakai perspektif poskolonial yang dapat menolong kita menyadari bahwa sebuah upaya kontekstualisasi tak dapat mulai dari nol karena sudah mengalami proses budaya blasteran/hybrid. Contohnya penghargaan jemaat yang tinggi terhadap pendeta dapat tergerus oleh pola hidup yang merugikan dari pendeta itu sendiri.

Ketiga dan yang terakhir, adalah pentingnya bersikap kritis terhadap bahasa dan realitas, teks dan konteks, agar dapat memiliki pemahaman yang baik. Bagi saya, WB memilih Huldah untuk refleksi teologis dan implementasi bagi perbaikan pelayanan pastoral bagi pendeta agar komunitas Afro-Amerika dimampukan berhadapan dengan realita bahwa pendeta adalah manusia biasa yang juga membutuhkan bantuan yang tepat saat depresi. Namun, menurut saya WB mengabaikan sumber-sumber daya dari dalam komunitas Afro-Amerika yang masuk dalam kategori “orang biasa,” bukan seorang nabi atau pemimpin seperti Huldah sebagai penolong bagi pendeta yang menderita depresi. Orang biasa, misalnya anggota keluarga, anggota jemaat atau orang yang tidak dikenal namun memiliki pengalaman sebagai penyintas dari sakit depresi, dapat mengenali gejala dan mengetahui cara-cara terapi yang efektif bagi penderita depresi.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Patton, John. *Pastoral Care in Context: An Introduction to Pastoral Care*. Louisville, KY: Westminster/John Knox Press, 1993.
- Singgih, Emanuel Gerrit. *Dari Ruang Privat Ke Ruang Publik: Sebuah Kumpulan Tulisan Teologi Kontekstual Emanuel Gerrit Singgih*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2020.