



DEPRESI  
NATAL ?

# SABDA

LIVE

SERI NATAL



- PENDAHULUAN

- APA ITU DEPRESI?



- DEPRESI DAN TOKOH-TOKOH NATAL DALAM ALKITAB



- DEPRESI MASA NATAL SEBELUM DAN SAAT PANDEMI



- TIPS

- PENGHARAPAN, DAMAI, KASIH, dan SUKACITA

# DEPRESI .....

**KBBI:** Gangguan jiwa pada seseorang yang ditandai dengan perasaan yang merosot (seperti muram, sedih, **perasaan tertekan**)



## DEPRESI .....

**Sue Patton:** Seperti kabut yang mengelilingi Anda, membatasi kemampuan Anda untuk melihat apa yang benar-benar Anda rasakan.



# SABDA

LIVE

SERI NATAL



**Bob Jokiman:** Perasaan yang merosot karena **banyaknya tekanan** (pressure) yang kita hadapi **pada saat Natal**, yang membuat kita tidak dapat mengenali apa yang sedang kita rasakan sehingga kita tidak tahu bagaimana mengatasinya.

# DEPRESI NATAL ?



01

SIAPA SAJA ....

02

KAPAN SAJA ....

03

DI MANA SAJA ....

04

PENYEBABNYA APA SAJA ....

# DEPRESI NATAI? → COVID-19

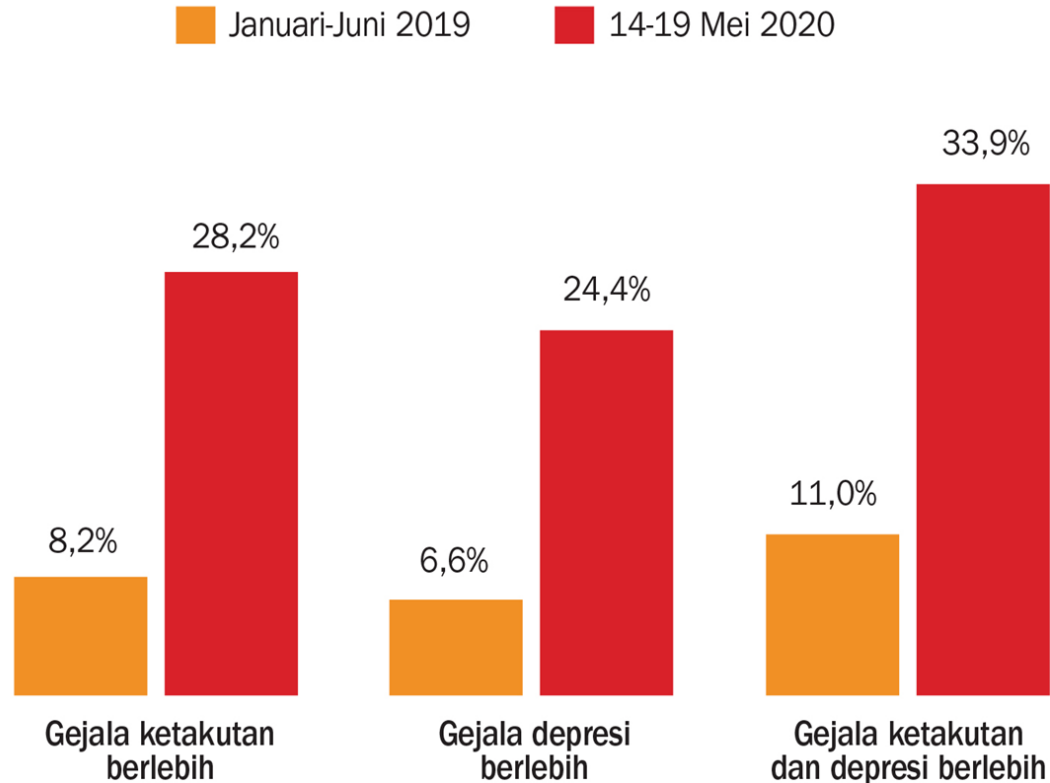
## Parameter

### Pandemi Picu Depresi

**PANDEMI** Covid-19 ternyata mengganggu kesehatan mental masyarakat. Menurut data Biro Sensus dan Pusat Statistik Kesehatan Nasional, sepertiga orang dewasa di Amerika Serikat mengalami gejala ketakutan dan depresi berlebih. Persentasenya naik tajam dibanding pada paruh pertama tahun lalu.

\* DATA HASIL SURVEI TERHADAP ORANG DEWASA DI AMERIKA SERIKAT IHWAL MUNCULNYA GEJALA RASA TAKUT DAN DEPRESI.

SUMBER: STATISTA.COM





DEPRESI DAN TOKOH NATAL DALAM ALKITAB



# 01 MARIA



DEPRESI DAN TOKOH NATAL DALAM ALKITAB

# MARIA

**Lukas 1:29**  
TERKEJUT

**Lukas 2:4-7**

Perjalanan melelahkan  
Melahirkan dalam kandang  
domba!

**Matus 2:13-23**

Melarikan diri ke Mesir dari  
ancaman pembunuhan  
terhadap Yesus!



## DEPRESI DAN TOKOH NATAL DALAM ALKITAB

# 02

## YUSUF



DEPRESI DAN TOKOH NATAL DALAM ALKITAB

# YUSUF

**Matus 1:20**

Mempertimbangkan!

*Thumos*: Marah, geram, berang...

Jangan Takut!

*Phobeo*: gentar, khawatir ...



DEPRESI DAN TOKOH NATAL DALAM ALKITAB

# MARIA dan YUSUF

Lepas dari rasa tertekan:

**Matius 1:20-23**

- Mau mendengar firman Tuhan.
- Fokus kepada kabar sukacita.
- Taat kepada firman-Nya.

**Lukas 1:38**

- Taat.
- Menyatakan bahwa dirinya adalah hamba Tuhan.



## DEPRESI DAN TOKOH NATAL DALAM ALKITAB

# PENYEBAB DEPRESI SAAT NATAL -- SEBELUM COVID

## Kelelahan Fisik

Tuntutan komitmen dan dedikasi ekstra: panitia Natal, latihan koor, belanja, kunjungan-kunjungan, dsb..

## Finansial/Keuangan

Pengeluaran yang lebih banyak, pakian baru, hadiah, cemilan/kue-kue, dsb..



## Tekanan pada Feeling/Emosi

Keletihan memengaruhi emosi dan bisa mengakibatkan kekeringan rohani.

## Peristiwa/Kenangan Sedih

Kehilangan keluarga/teman, kesepian, dll..

# PENYEBAB DEPRESI SAAT NATAL -- MASA PANDEMI COVID-19

## Cemas/Takut

Penalaran dalam ibadah/kunjungan, tidak berani keluar rumah sama sekali, Tidak bisa ikut Natal offline, tidak berani melakukan banyak aktivitas, dll.



## Ekonomi

PHK, turunnya permintaan produksi, pemotongan gaji, perdagangan yang sepi, dll..



## Kesepian/Merasa Tidak Berguna

Tidak bisa bertemu teman, jauh dari keluarga (PSBB), tidak ada lagi kegiatan Natal yang sibuk sehingga bisa merasa kurang berguna,



## DUKACITA

Orang terdekat sakit COVID-19, Kehilangan keluarga/teman, kesepian,



# TIPS MENIKMATI NATAL PADA MASA PANDEMI



Nikmati Waktu untuk berdo'a dan membaca Alkitab.



Bertemu dalam Jumlah Kecil + Protokol Kesehatan



Jangan dikuasai oleh Rasa Takut!



Membuat acara<sup>2</sup> bersama keluarga #dirumahaja



Maksimalkan sosial media untuk bertemu "tatap muka" dengan teman-teman/keluarga.



Membuat berbagai aktivitas Natal (Audio ucapan Natal, kirim video ucapan syukur, ketrampilan, hobi, dsb.



# JIKA MENGALAMI DEPRESI/TERTEKAN SAAT NATAL?

## PENGHARAPAN

Maz. 130:5-7:  
Nantikanlah dan  
berharaplah kepada  
Tuhan yang memberi  
kelegaan.

## KASIH

Ul. 6:5: Jangan biarkan  
kesibukan/keletihan kita  
justru membuat kita  
tidak mengasihi Allah  
dan tidak menikmati  
kasih Allah dalam  
kelahiran Kristus.

## DAMAI

Lukas 2: Kristus adalah  
sang Pusat Natal.  
Ingatkan diri untuk  
menikmati kehadiran  
Tuhan yang memberikan  
damai/shalom untuk  
anak-anak-Nya.

## SUKACITA

Lukas 10:21:  
Bergembiralah!  
Kristuslah yang harus  
jadi fokus kegembiraan  
kita dalam Natal. Bukan  
event-nya atau kondisi.  
Keluirlah dari cangkang  
mengasihani diri sendiri!



# KRISTUS SUDAH LAHIR!



**Matius 11:28**

Datanglah  
kepada-Ku, yang  
letih lesu dan  
berbeban berat.  
Aku akan  
memberimu  
kelegaan!



**Yohanes 14:1**

Jangan gelisah!  
Percayalah  
kepada Kristus!



# SABDA

LIVE

SERI NATAL



- PENDAHULUAN

- APA ITU DEPRESI?



- DEPRESI DAN TOKOH-TOKOH NATAL DALAM ALKITAB



- DEPRESI MASA NATAL SEBELUM DAN SAAT PANDEMI



- TIPS

- PENGHARAPAN, DAMAI, KASIH, dan SUKACITA

# RESEARCH RESOURCES

- <https://www.sabda.org/publikasi/e-konsel/006/>
- [https://c3i.sabda.org/saat\\_natal\\_jauh\\_dari\\_menyenangkan](https://c3i.sabda.org/saat_natal_jauh_dari_menyenangkan)
- <https://remaja.sabda.org/natal-kok-bikin-kesal>
- <https://www.lutheranseniorlife.org/holiday-stress>
- <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress/art-20047544>
- <https://project.sabda.org/adven/>



# TERIMA KASIH!

Silakan sharing/menanggapi/bertanya.

CREDITS: This presentation template was created by [Slidesgo](#), including icons by [Flaticon](#), infographics & images by [Freepik](#).

