

## Stress Natal

Ditulis oleh Pancha W. Yahya  
Rabu, 29 April 2009 16:57

---

Tak terasa kita kembali akan merayakan natal. Membayangkan natal, maka hati ini jadi berbunga. Penuh sukacita. Sebab tak lama lagi kita akan menikmati suasana natal yang khas. Namun, natal tak hanya menyimpan kegembiraan, tetapi ia juga menyisakan kesibukan tersendiri.

Dr. Thomas H. Holmes and Dr. Richard H. Rahe pernah membuat skala stress berdasarkan penyebab stress atau stressor. Stress paling hebat mereka beri nilai 100 yaitu stress yang disebabkan oleh kematian pasangan hidup. Kemudian mereka mendaftar penyebab-penyebab stress lain seperti: perceraian (nilai 73), perpisahan dalam pernikahan (nilai 65), dipenjara (nilai 63), kematian anggota keluarga (nilai 63), dan seterusnya. Yang menarik ialah Holmes dan Rahe menempatkan "masa natal" sebagai penyebab stress dengan nilai 12. Kesibukan Natal, rupanya juga dapat menyebabkan stress.

Pdt. Bob Jokiman dalam artikelnya yang berjudul "Mengatasi Depresi Natal" menyebutkan tiga aspek yang dapat menyebabkan kita mengalami depresi natal.\* Aspek yang pertama ialah aspek fisik. Tak dapat dipungkiri, kesibukan natal membuat raga kita penat, karena natal menyeret kita ke dalam aktivitas dengan ritme yang tinggi. Apalagi bagi para aktivis gereja, tentunya masa natal akan menyedot banyak energi mereka. Di saat natal mereka akan terlibat dalam latihan-latihan, rapat-rapat, pementasan-pementasan dan kunjungan-kunjungan. Aspek yang kedua ialah aspek keuangan. Mengapa demikian? Karena pada saat natal dan menjelang tahun baru biasanya pengeluaran kita membengkak. Uang kita banyak tersedot kepada hadiah-hadiah atau parcel natal, baju-baju baru, bahkan biaya liburan ke luar kota atau ke luar negeri. Dan, aspek yang terakhir ialah aspek emosi. Dengan banyaknya tuntutan dari gereja, keluarga atau kolega sangat mungkin emosi kita akan terganggu. Kita jadi cepat tersinggung dan marah. Alhasil hubungan dengan orang-orang dekat pun terganggu.

Stress akibat kesibukan natal akan mengaburkan penghayatan kita akan makna natal yang sebenarnya. Padahal seharusnya natal kita songsong dengan kedamaian di hati. Natal semestinya kita sambut dengan perenungan yang mendalam. Seperti Maria yang merayakan natal dengan merenungkannya di dalam hati (Lukas 2:19). Mari kita menyambut natal dengan mempersiapkan hati, supaya kita meraih maknanya yang sejati! (Pancha Wiguna Yahya)

\* Artikel selengkapnya bisa dibaca di <http://www.5roti2ikan.net/perspektif/2/>