

Meretas Kesejahteraan Mental: Eksplorasi Potensi Terapi melalui Pendekatan Soteriologi pada Gangguan Kecemasan

¹Samuel Herman, ²Florence Trifosa

¹STT Kharisma Bandung, ²STT Internasional Harvest Tangerang

samuellerherman.ps@gmail.com

Abstract: *This research explores the role of soteriology in managing anxiety disorders. Utilizing a literature review method with a descriptive analysis approach, this journal indicates that soteriology, through its holistic approach encompassing spiritual dimensions, personality theory, and cognitive-behavioral therapy, has the potential to enhance mental well-being. While the literature provides a positive overview, further research is needed to delve into the impact of soteriology on the anxiety disorder cycle, compare it with conventional therapy, and evaluate its influence on the subjects' quality of life. The results highlight the necessity to incorporate spiritual aspects and personality theory in future research to comprehend the effectiveness of soteriology. With a deeper understanding, the application of this approach is anticipated to make a valuable contribution to addressing anxiety disorders.*

Keywords: Anxiety disorders; holistic approach; soteriology.

Abstrak: Penelitian ini mengeksplorasi peran soteriologi dalam mengelola gangguan kecemasan. Menggunakan metode studi pustaka dengan pendekatan analisis deskriptif, jurnal ini menunjukkan bahwa soteriologi, melalui pendekatan holistiknya yang mencakup dimensi spiritual, teori kepribadian, dan terapi kognitif-behavioral, memiliki potensi untuk meningkatkan kesejahteraan mental. Meskipun literatur memberikan gambaran positif, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mendalami dampak soteriologi pada siklus gangguan kecemasan, membandingkannya dengan terapi konvensional, dan mengevaluasi pengaruhnya terhadap kualitas hidup subjek. Hasilnya menyoroti kebutuhan untuk melibatkan aspek spiritual dan teori kepribadian dalam penelitian mendatang untuk memahami efektivitas soteriologi. Dengan pemahaman yang lebih mendalam, penerapan pendekatan ini diharapkan dapat menjadi kontribusi berharga dalam mengatasi gangguan kecemasan.

Kata kunci: Gangguan kecemasan; pendekatan holistik; soteriologi.

I. PENDAHULUAN

Setiap individu tidak dapat menghindar dari berbagai tantangan dalam kehidupannya. Tanggapan individu menjadi faktor penentu terhadap kesehatan mental, dimana banyak yang tidak menyadari adanya ketakutan, kecemasan, dan stres yang mereka alami.¹ Kecemasan merupakan kondisi yang normal bagi setiap manusia, namun jika bersifat berlebihan, berlangsung secara kronis, bersifat irasional, dan meningkat intensitasnya, maka dapat dikategorikan sebagai gangguan kecemasan atau anxiety disorder.² Kecemasan yang berlebihan bukan sekadar kondisi, melainkan sebuah gangguan psikologis dimana seseorang mengalami kecemasan terhadap dirinya sendiri, ketakutan yang tidak jelas, cemas berlebihan terkait masa depan, dan sebagainya. Perkiraan menyebutkan bahwa sekitar 284 juta individu atau sekitar 20% dari populasi dunia menderita gangguan kecemasan (ansietas).³ Oleh karena itu, gangguan kecemasan juga termasuk dalam kategori gangguan mental yang paling dominan.

Salah satu kekhawatiran utama yang muncul ketika seseorang mengalami gangguan kecemasan adalah kesulitan untuk menyadari kondisi tersebut.⁴ Hal ini memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan mental individu tersebut. Jika dibiarkan tanpa penanganan yang adekuat, kondisi ini dapat berkembang menjadi depresi. Individu yang mengalami depresi dapat merespon dengan membuat keputusan yang kurang tepat. Sebagai contoh, individu yang mengalami depresi cenderung mengonsumsi minuman beralkohol, menggunakan obat-obatan terlarang, dan dalam kasus ekstrem, mungkin muncul keinginan untuk melakukan tindakan bunuh diri.⁵ Dalam konteks jurnal ilmiah di bidang psikologi terapan, berdasarkan penelitian Asrori yang menekankan bahwa kecemasan melibatkan aspek perasaan, perilaku, dan respons fisiologis.⁶

Tercatat kenyataan yang mencemaskan, sejumlah besar individu, termasuk kalangan anak muda dan dewasa, menunjukkan kecenderungan untuk melakukan tindakan bunuh diri yang diakibatkan oleh gangguan kecemasan.⁷ Fenomena gangguan kecemasan, yang lebih dikenal sebagai *Generalized Anxiety Disorder* (GAD), semakin mendapat perhatian,

¹ Delpi Novianti, "Isu Kesehatan Mental (Mental Health) Dan Peranan Pelayanan Konseling Pastoral Kristen," *JURNAL KADESI* 5, no. 1 (2023): 137–162.

² Livia Djikoren and Yanto Paulus Hermanto, "Spiritualitas Kristen Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Ansietas," *LOGON ZOES: Jurnal Teologi, Sosial Dan Budaya* 5, no. 2 (2022): 82–93.

³ Bagus Maulana Akbar, Sherly Limantara, and Dona Marisa, "Hubungan Tingkat Kesejahteraan Spiritual Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Objective Structured Clinical Examination (OSCE)," *Homeostasis* 3, no. 3 (2020): 435–440.

⁴ Herbet Alfredo Siburian and Yoel Triyanto, "Bible Vs Anxiety Disorder: Analisis Konteks Amsal 3: 5-10 Dalam Integrasi Teologi-Psikologi," *Integritas: Jurnal Teologi* 5, no. 2 (2023): 194–204.

⁵ Herman Herman et al., "Pertanggungjawaban Pidana Gangguan Bipolar Ditinjau Dari Perspektif Psikologi Kriminal," *Halu Oleo Legal Research* 4, no. 2 (2022): 276–287.

⁶ Adib Asrori and Nida Ul Hasanat, "Terapi Kognitif Perilaku Untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial," *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 3, no. 1 (2015): 89–107.

⁷ David Eko Setiawan et al., "Pelayanan Konseling Terhadap Remaja Kristen Yang Berniat Bunuh Diri," *SOLA GRATIA: Jurnal Teologi Biblika Dan Praktika* 3, no. 2 (2023).

terutama sejak merebaknya pandemi COVID-19 di seluruh dunia. Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2019, sekitar 301 juta orang di dunia menderita gangguan kecemasan, termasuk di antaranya terdapat 58 juta anak-anak dan remaja.⁸ Angka prevalensi lebih tinggi pada kelompok orang dewasa. Analisis terkini yang dimuat dalam jurnal *Front Psychiatry* menyoroiti fakta bahwa satu dari lima individu di Indonesia berisiko mengalami gangguan kecemasan selama masa pandemi COVID-19.⁹ Kelompok yang paling rentan mencakup perempuan muda, individu yang diduga terinfeksi COVID-19, dan mereka yang merasakan kekurangan dalam dukungan sosial. Oleh karena itu, akses terhadap informasi dan perawatan kesehatan yang memadai, konektivitas sosial, lingkungan yang mendukung, serta pemantauan kesehatan mental menjadi faktor kunci dalam upaya mencegah munculnya masalah kejiwaan yang lebih serius pasca-pandemi.

Nevid mendefinisikan ansietas atau kecemasan sebagai keadaan ketidaknyamanan yang timbul dari rasa khawatir terhadap kemungkinan terjadinya peristiwa buruk.¹⁰ Gangguan kecemasan bukanlah fenomena baru, melainkan telah ditemui sejak zaman Perjanjian Lama dan tercermin dalam cerita-cerita tokoh-tokoh Alkitab. Sebagai contoh, Daud, seorang Raja Israel yang berkomitmen pada kepercayaan kepada Tuhan, mengalami gangguan kecemasan, seperti yang diungkapkan dalam Mazmur Daud pada pasal 142-143.¹¹ Selain Daud, tokoh lain seperti Ayub juga mengalami tekanan, yang tercermin dalam perkataannya dalam Ayub 3:25-26.¹² Dalam kasus Daud dan Ayub, dapat dilihat bahwa kecemasan yang berlebihan dapat memiliki dampak yang signifikan pada kesejahteraan jiwa individu tersebut.

Tidak semua bentuk kecemasan bersifat merugikan. Dalam konteks jurnal ilmiah psikologi terapan, Asrori merujuk pada pandangan Antony & Swinson yang menyatakan bahwa kecemasan dapat memiliki nilai positif dengan mendorong individu untuk meningkatkan kinerjanya sebagai respons terhadap kecemasan yang dialaminya.¹³ Sebagai contoh, individu yang memiliki kecemasan terkait aspek ekonomi mungkin akan merespons dengan belajar investasi dan menabung. Demikian pula, individu yang memiliki kecemasan terkait kesehatan mungkin akan mengembangkan kebiasaan rutin untuk memeriksa kesehatan mereka secara teratur. Meskipun ada berbagai metode yang dapat digunakan

⁸ WHO, "Mental Disorders," 2022, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>.

⁹ Gina Anindyajati et al., "Anxiety and Its Associated Factors During the Initial Phase of the COVID-19 Pandemic in Indonesia," *Frontiers in Psychiatry* 12 (2021): 1–10, <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.634585>.

¹⁰ Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus, and E. B. Green, *Psikologi Abnormal (terjemahan)* (Jakarta: Erlangga, 2005).

¹¹ Lukas Surya Wijaya, "Pola Daud Dalam Menghadapi Krisis Melalui Doa Menurut Mazmur 142-143," *Pistis: Jurnal Teologi Terapan* 22, no. 2 (2022): 111–129.

¹² Yasintus T. Runesi, "Selainnya Pemahaman Atau Yang Melampaui Keyakinan: Ayub Dan Ekses Penderitaan," *Lumen Veritatis: Jurnal Filsafat Dan Teologi* 11, no. 2 (2021): 159–186.

¹³ Asrori and Hasanat, "Terapi Kognitif Perilaku Untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial."

untuk mengatasi gangguan kecemasan, penelitian ini memusatkan perhatian pada satu metode khusus, yaitu pendekatan menggunakan doktrin soteriologi (doktrin keselamatan).

Dalam mengidentifikasi masalah yang perlu ditangani dalam penelitian ini, pertama-tama perlu dipertimbangkan kurangnya pemahaman yang memadai tentang bagaimana pendekatan soteriologi dapat memengaruhi kondisi mental seperti gangguan kecemasan. Ini kemudian mengarah pada tantangan dalam menerapkan pendekatan tersebut secara efektif dalam praktik klinis. Selanjutnya, penanganan gangguan kecemasan masih menghadapi berbagai tantangan, termasuk kesulitan dalam mengidentifikasi gejala, menemukan pendekatan terapeutik yang tepat, dan meningkatkan kesadaran masyarakat tentang kesehatan mental. Demikian pula, keterbatasan dalam pendekatan konvensional dalam mengatasi gangguan kecemasan menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut tentang alternatif pendekatan seperti pendekatan soteriologi. Terakhir, pentingnya peran dukungan spiritual dalam pengelolaan kesehatan mental, yang menjadi fokus utama dalam pendekatan soteriologi, menyoroti kebutuhan akan penelitian yang lebih mendalam tentang bagaimana aspek spiritual dapat memengaruhi kondisi kejiwaan. Dengan memahami masalah-masalah ini, penelitian dapat diarahkan untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan kunci tentang relevansi dan efektivitas pendekatan soteriologi dalam konteks gangguan kecemasan.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Daliman memfokuskan pada peran Tritunggal dalam proses keselamatan, menyoroti kontribusi unik Bapa, Anak, dan Roh Kudus serta membahas karya berkelanjutan Roh Kudus dalam mensucikan dan menghasilkan buah-buah keselamatan dalam kehidupan orang percaya, dengan menekankan aspek pengalaman keselamatan dalam sejarah manusia.¹⁴ Sedangkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Rumbiak memfokuskan pada dampak teknologi dan perilaku pencarian informasi terhadap kehidupan spiritual kaum milenial serta tantangan dan peluang bagi soteriologi di era digital, serta membahas dampak klinis dari ketergantungan berlebihan pada teknologi dan informasi terkait gangguan kecemasan, menekankan perlunya intervensi psikoedukatif untuk menjaga kesejahteraan spiritual dan mental individu, khususnya generasi milenial.¹⁵

Penelitian ini memperlihatkan kebaruan yang berbeda dengan penelitian sebelumnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji potensi soteriologi dalam meningkatkan manajemen gangguan kecemasan serta memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungannya dengan kondisi tersebut. Dengan demikian, penelitian ini mendalami potensi pendekatan soteriologi dalam membantu individu yang menghadapi gangguan kecemasan. Diharapkan dengan pemahaman yang lebih mendalam mengenai korelasi antara doktrin keselamatan dan kesejahteraan mental, penelitian ini dapat merintis jalannya

¹⁴ Muner Daliman, "Peran Allah Tritunggal Dalam Karya Keselamatan: Sebuah Refleksi Teologis Efesus 1: 3--14," *Immanuel: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen* 4, no. 1 (2023): 209–221.

¹⁵ Amelia Rumbiak, "Teologi Ibadah Dan Spiritualitas Generasi Milenial: Worship Theology and Spirituality of the Millennial Generation," *Jurnal Teologi Amreta (ISSN: 2599-3100)* 3, no. 2 (2020).

untuk pengembangan pendekatan baru yang efektif dalam menangani gangguan kecemasan. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan harapan dan dukungan bagi individu yang terdampak oleh gangguan kecemasan. Dengan menyoroti permasalahan yang berkaitan dengan pendekatan soteriologi pada gangguan kecemasan, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang substansial dalam pemahaman dan penanganan kondisi kejiwaan ini, serta menjadi landasan bagi penelitian selanjutnya.

II. METODE PENELITIAN

Penulis menggunakan metode studi pustaka (*library research*) dengan pendekatan analisis deskriptif dalam penyusunan jurnal ini.¹⁶ *Library research*, atau penelitian perpustakaan, merujuk pada metode penelitian yang menggunakan sumber informasi yang tersedia di perpustakaan atau dalam literatur yang telah ada sebagai dasar untuk menyusun pemahaman, analisis, atau temuan baru dalam suatu bidang studi.¹⁷ Tujuan penelitian dicapai melalui teknik pengumpulan data, khususnya melalui kajian pustaka yang mengakses data sekunder dari berbagai sumber seperti buku, jurnal, dan artikel online yang membahas gangguan kecemasan dalam konteks doktrin keselamatan (soteriologi). Proses penulisan jurnal dimulai dengan merumuskan masalah, mengelaborasi masalah berdasarkan literatur yang tersedia, dan akhirnya merespon kerangka masalah yang telah dibangun sebelumnya. Penelitian ini secara fokus mendalami peran soteriologi dalam penanganan gangguan kecemasan.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Soteriologi

Soteriologi adalah doktrin yang membahas tentang keselamatan manusia, mencakup pemberian keselamatan melalui Kristus dan pelaksanaannya melalui Roh Kudus.¹⁸ Dalam karya tulisnya, Berkhof secara terperinci membahas konsep soteriologi sebagai studi mendalam tentang keselamatan manusia dalam Kristus. Berkhof merinci berbagai aspek dalam soteriologi, termasuk sifat-sifat Allah yang terkait dengan keselamatan manusia, seperti kasih karunia, keadilan, dan kebenaran. Berkhof juga menyoroti kondisi manusia sebelum keselamatan, menegaskan bahwa manusia hidup dalam dosa dan tidak mampu menyelamatkan diri sendiri.¹⁹

¹⁶ Miza Nina Adlini et al., "Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka," *Edumaspul: Jurnal Pendidikan* 6, no. 1 (2022): 974–980.

¹⁷ Dinda Sailendra, Hany Tutut Handayani, and Neng Astry Mediana, "Analisis Pengutipan Sumber Pustaka Dalam Sebuah Penelitian," *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 8, no. 3 (2023): 5857–5867.

¹⁸ David Eko Setiawan, "Konsep Keselamatan Dalam Universalisme Ditinjau Dari Soteriologi Kristen: Suatu Refleksi Pastoral," *FIDEI: Jurnal Teologi Sistematis Dan Praktika* 1, no. 1 (2018): 250–269.

¹⁹ Detty Manongko, "Persepsi Teolog Masa Kini Di Indonesia Terhadap Pikiran Teologi Bapak-Bapak Gereja Abad Pertama Sampai Ketiga," 2019.

Karya Kristus sebagai penyelamat manusia menjadi elemen kunci dalam konsep soteriologi, yang melibatkan kematian dan kebangkitannya untuk menebus dosa manusia. Proses keselamatan manusia melibatkan panggilan, pertobatan, iman, dan persekutuan dengan Kristus. Setelah menerima keselamatan, orang percaya mengalami pertumbuhan rohani, membangun persekutuan dengan sesama orang percaya, dan melayani sesuai dengan panggilannya. Berkhof menegaskan bahwa keselamatan hanya dapat diperoleh melalui iman dalam Kristus sebagai satu-satunya jalan menuju keselamatan. Berkhof juga menekankan pentingnya pemahaman yang akurat tentang doktrin keselamatan dalam kehidupan orang percaya.²⁰

Konsep soteriologi yang menekankan peran Kristus sebagai penyelamat manusia melalui kematian dan kebangkitannya, memiliki implikasi yang mendalam dalam konteks penanganan kecemasan. Terutama dalam konteks pasca pandemi COVID-19, di mana masyarakat terus beradaptasi dengan situasi dan kondisi yang baru serta menghadapi banyak tantangan baru, perlunya pendekatan yang holistik dan efektif dalam mengelola kesejahteraan mental semakin terlihat jelas. Meskipun situasi pandemi telah berlalu, dampak psikologis yang dihasilkan, seperti tingkat kecemasan dan stres yang tinggi, masih terasa di kalangan masyarakat. Oleh karena itu, penting untuk terus mengembangkan strategi penanganan yang tepat guna dan responsif terhadap kebutuhan mental individu dan komunitas.

Proses keselamatan menurut soteriologi melibatkan berbagai tahapan, mulai dari panggilan, pertobatan, iman, hingga persekutuan dengan Kristus. Ketika seseorang menerima keselamatan, tidak hanya terjadi transformasi rohani tetapi juga pembangunan hubungan dengan sesama percaya dan pengabdian sesuai dengan panggilan masing-masing. Berkhof menegaskan bahwa iman dalam Kristus merupakan satu-satunya jalan untuk mencapai keselamatan. Dalam konteks penanganan kecemasan, soteriologi dapat dijadikan sebagai dasar untuk mengembangkan alternatif intervensi psikologis yang efektif. Penelitian terhadap pengasuh atau penjaga Orang Dengan Skizofrenia (ODS) menunjukkan bahwa melatih resiliensi dapat membantu mengurangi dampak negatif seperti kecemasan, depresi, dan stres.²¹ Melalui pemahaman yang lebih mendalam tentang konsep soteriologi, para profesional kesehatan mental dapat merancang program intervensi yang lebih terarah dan berdaya guna dalam membantu individu yang mengalami kecemasan.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Maulidya Nabila menyoroti tingginya tingkat kecemasan dan stres pada masyarakat selama pandemi COVID-19.²² Temuan ini menegaskan perlunya pendekatan yang efektif dan multidimensional dalam pengelolaan kecemasan dan stres di tengah situasi pandemi yang mempengaruhi berbagai aspek

²⁰ Louis Berkhof, *Systematic Theology* (Michigan: Eerdmans Publishing, 1996).

²¹ Valentino Marcel Tahamata and Dian Veronika Sakti Kaloeti, "Pengaruh Pelatihan Resiliensi Terhadap Penurunan Negative Emotional States Pada Caregiver Orang Dengan Skizofrenia (ODS)" (Undip, 2018).

²² Maulidya Nabila, "Stress Masyarakat Di Masa Pandemi Covid19," 2021, <https://doi.org/https://doi.org/10.31219/osf.io/gsdcf>.

kehidupan masyarakat. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Joevarian Hudiyana dan Bagus Takwin memberikan wawasan tentang pentingnya resiliensi dalam mengurangi dampak negatif kecemasan, depresi, dan stres pada individu yang mengalami masalah psikologis.²³ Integrasi konsep-konsep soteriologi dalam program intervensi dapat memberikan dimensi spiritual yang memberdayakan dan mendukung individu dalam menghadapi tantangan kehidupan. Melalui penggalan lebih dalam tentang konsep-konsep soteriologi dan penerapan temuan penelitian yang relevan, sehingga dapat mengembangkan pendekatan yang lebih holistik dan efektif dalam penanganan kecemasan, terutama dalam konteks pandemi global yang mengakibatkan dampak psikologis yang signifikan pada masyarakat.

Gangguan Kecemasan

Gangguan kecemasan mendominasi kelompok gangguan psikologis dengan ciri khas meliputi fobia (menghindar akibat ketakutan yang tidak rasional), gangguan panik (kecemasan yang tidak diatasi), dan gangguan obsesif-kompulsif (ketegangan yang diatasi dengan pemikiran tertentu).²⁴ Secara leksikal, kecemasan, seperti yang dijelaskan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mengacu pada ketidaktenangan hati yang muncul akibat ketakutan atau gelisah terhadap suatu keadaan, serta dapat diartikan sebagai kekhawatiran atau kebingungan.²⁵ Pendekatan John W. Santrock dalam karyanya "*Life-Span Development*" menyebutkan bahwa gangguan kecemasan (*anxiety disorders*) merupakan gangguan mental yang ditandai oleh ketegangan motorik (gelisah, tremor, ketidakmampuan untuk rileks), hiperaktif (pusing, jantung berdebar, berkeringat), serta pemikiran dan harapan yang bersifat cemas.²⁶

Peran Sentral Spiritualitas dalam Mengatasi Gangguan Kecemasan

Penelitian menunjukkan bahwa mengurangi gangguan kecemasan dapat dicapai melalui penguatan kepercayaan pada Tuhan dan ketaatan terhadap ajaran-Nya.²⁷ Namun, penekanan juga diberikan pada peran vital komunitas orang percaya, iman, dan praktik spiritual sebagai elemen penting dalam memberikan dukungan sosial serta mengatasi keterbatasan sumber daya bagi mereka yang menghadapi gangguan kecemasan.

²³ Joevarian Hudiyana and Bagus Takwin, "Catatan Editor: Langkah JPS Dalam Situasi Pandemi Dan Pengantar Vol. 18 (3) Tentang Budaya, Identitas, Dan Relasi Antarkelompok," *Jurnal Psikologi Sosial* 18, no. 3 (2020): 196–198.

²⁴ Paul D Meier, *Pengantar Psikologi Dan Konseling Kristen Vol.2* (Yogyakarta: Penerbit Andi, 2004).

²⁵ Kemdikbud Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, "Kecemasan," KBBI, 2023, <https://kbbi.web.id/cemas>.

²⁶ J. W. Santrock et al., *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup Jilid 1)* (Jakarta: Erlangga, 2002).

²⁷ Ludia Liska, Niccolas Tamba Pakiding, and others, "Pendekatan Pastoral Konseling Untuk Membangun Ketahanan Mental Dalam Masa Krisis Berdasarkan Ajaran Yesaya 41:10," *NETIZEN: JOURNAL OF SOCIETY AND BUSSINESS* 1, no. 3 (2024): 111–124.

Gangguan kecemasan teridentifikasi melalui respons dan perilaku individu saat menghadapi situasi sulit, yang dapat tercermin dalam indikator emosional dan fisik seperti sakit kepala, tekanan darah tinggi, dan insomnia.²⁸ Secara umum, stres yang berasal dari aspek kehidupan sehari-hari, seperti keluarga, pekerjaan, komunitas, dan masalah keuangan, seringkali menjadi penyebab utama gangguan kecemasan. Dalam konteks ini, "optimisme sebagai gaya kognitif mempengaruhi cara seseorang mengatasi stres dan kesulitan, dan telah terkait dengan hasil kesehatan mental dan fisik yang lebih baik, baik pada populasi yang sehat maupun yang menghadapi kondisi medis serius".²⁹ Dalam sebuah penelitian yang melibatkan Harold G. Koenig dan tiga penulis lainnya, efektivitas terapi kognitif-perilaku yang terintegrasi dengan aspek keagamaan (RCBT) dibandingkan dengan terapi kognitif-perilaku standar (SCBT) dalam meningkatkan tingkat optimisme pada individu dengan gangguan depresi mayor (MDD) dan penyakit kronis.³⁰ Hasil penelitian menunjukkan bahwa RCBT memiliki efektivitas yang lebih tinggi dalam meningkatkan optimisme, yang pada gilirannya dapat mengurangi jumlah gangguan kecemasan yang terjadi.³¹

Gangguan kecemasan tidak memandang latar belakang agama dan dapat memengaruhi siapapun, termasuk individu beragama Kristen.³² Oleh karena itu, penting bagi anggota komunitas Kristen untuk aktif berpartisipasi dalam usaha pemeliharaan kesehatan mental, khususnya dalam mengatasi gangguan kecemasan di kalangan mereka. Salah satu pendekatan dari tradisi Kristen yang dapat diambil untuk menghadapi gangguan kecemasan adalah melalui pemahaman dan praktik doktrin soteriologi, yang merujuk pada ajaran keselamatan dalam konteks kekristenan.

Pandangan Louis Berkhof tentang hubungan doktrin keselamatan dengan sifat-sifat ilahi memberikan pemahaman yang mendalam tentang bagaimana keadilan, kasih karunia, dan kedaulatan Allah memainkan peran penting dalam konteks penanganan gangguan kecemasan.³³ Sifat keadilan Allah menegaskan perlunya hukuman atas dosa, yang dapat memicu kecemasan dan ketakutan akan akibat dosa-dosa yang dilakukan.³⁴ Namun

²⁸ Franzi Ross, "Stress vs. Anxiety – Knowing the Difference Is Critical to Your Health," National Council for Mental Wellbeing, 2018, <https://www.mentalhealthfirstaid.org/external/2018/06/stress-vs-anxiety/>.

²⁹ Harold G. Koenig et al., "Effects of Religious versus Standard Cognitive-behavioral Therapy on Optimism in Persons with Major Depression and Chronic Medical Illness," *Depression and Anxiety* 32, no. 11 (2015): 835–842, <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/da.22398>.

³⁰ Koenig et al.

³¹ Koenig et al.

³² R. F. Ferrada et al., "Mental Health and Religiosity: The Role of Experiential Avoidance in the Symptoms of Depression, Anxiety, and Stress," *International Journal of Psychology and Psychological Therapy* 23, no. 1 (2023): 43–55.

³³ Oktoberman Jaya Gulo and Tirai Niscaya Harefa, "Ajaran Ordo Salutis Dan Refleksinya Bagi Pengajaran Katekisasi Di Gereja AFY Thomas Tuhembuasi," *Jurnal Shema* 1, no. 1 (2023).

³⁴ Samijo Samijo, "Makna Penderitaan Orang Kristen Berdasarkan Kitab Ayub Dan Implikasinya Bagi Pertumbuhan Iman Jemaat Gkai Alfa Omega Totogan Yogyakarta," *Ginosko: Jurnal Teologi Praktika* 4, no. 2 (2023): 42–67.

demikian, dalam kerangka keselamatan, Allah juga menawarkan solusi dengan memberikan Kristus sebagai kurban penebus dosa manusia. Dalam konteks ini, keyakinan akan pengampunan dan keselamatan melalui Kristus dapat mengurangi beban kecemasan dan ketakutan akan hukuman atas dosa-dosa tersebut. Melalui persekutuan dengan Kristus, individu dapat menemukan ketenangan dan pengharapan yang diperlukan untuk mengatasi gangguan kecemasan yang dialami, karena percaya bahwa dosa-dosa telah diampuni dan memiliki hubungan yang mendalam dengan Sang Penebus.³⁵ Oleh karena itu, pemahaman akan sifat-sifat ilahi dalam konteks keselamatan tidak hanya memberikan dasar teologis yang kokoh, tetapi juga memberikan dukungan spiritual yang penting dalam menghadapi tantangan gangguan kecemasan.

Hubungan Doktrin Keselamatan dengan Manusia

Doktrin keselamatan memiliki keterkaitan yang erat dengan kondisi manusia. Berdasarkan pandangan Berkhof, doktrin keselamatan mencerminkan situasi manusia sebelum dan sesudah menerima keselamatan, serta bagaimana individu dapat meraih keselamatan melalui Kristus. Penting bagi orang Kristen untuk menyadari bahwa keselamatan yang diterima dalam Kristus Yesus semata-mata merupakan anugerah dari Tuhan. Jika Allah menetapkan syarat dan kriteria khusus, tidak seorang pun dari manusia dapat memenuhi persyaratan tersebut. Hanya melalui pengorbanan Kristus di salib, semua umat manusia yang mengakui dan percaya dapat memperoleh keselamatan (Rom. 10:9-13). Keselamatan adalah anugerah yang sejati, yang manusia tidak layak terimanya, tetapi Allah memberikannya secara cuma-cuma melalui kasih-Nya.

Berkhof menekankan aspek-aspek penting terkait hubungan Doktrin Keselamatan dengan manusia. Fokus pertama adalah kondisi manusia sebelum menerima keselamatan, di mana manusia hidup dalam dosa dan tidak memiliki kemampuan untuk menyelamatkan diri sendiri. Oleh karena itu, mereka memerlukan keselamatan yang datang sebagai anugerah dari Allah melalui Kristus. Poin kedua menekankan pentingnya iman dalam Kristus sebagai satu-satunya jalan menuju keselamatan. Manusia perlu meyakini bahwa Kristus, melalui kematian dan kebangkitan-Nya, telah menebus dosa mereka, sehingga keselamatan hanya dapat diperoleh melalui iman dalam Kristus, membawa pembebasan dari dosa dan hidup kekal. Terakhir, setelah menerima keselamatan, Berkhof menyoroti perlunya pertumbuhan rohani, berkomunitas dengan sesama orang percaya, dan pelayanan sebagai aspek penting dalam kehidupan orang percaya. Dengan demikian, Doktrin Keselamatan tidak hanya menangani penebusan dosa, tetapi juga memberikan dasar bagi pertumbuhan spiritual, kehidupan berkomunitas, dan pelayanan bagi orang percaya.

Dalam perspektif doktrin keselamatan menurut Berkhof, manusia memerlukan penyelamatan karena terjerumus dalam kondisi dosa yang melingkupi kehidupannya. Pernyataan dalam Roma 3:23 menegaskan bahwa setiap individu telah bersalah di hadapan Allah dan kehilangan kemuliaan-Nya. Proses pencapaian keselamatan hanya dapat

³⁵ Berkhof, *Systematic Theology*.

terwujud melalui keyakinan yang teguh dalam Kristus sebagai satu-satunya jalan menuju keselamatan. Setelah menerima anugerah keselamatan, tanggung jawab orang percaya melibatkan pertumbuhan dalam iman dan pengejawantahan kehendak Allah dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam karya "*I'm Saved*" dari Harvest Publication House, terdapat serangkaian proses keselamatan yang terjadi saat manusia menerima keselamatan melalui Yesus Kristus. Serangkaian proses keselamatan ini mencakup kondisi manusia sebelum dan setelah menerima keselamatan, yang selanjutnya akan diuraikan sebagai berikut, disertai dengan dasar Alkitabnya³⁶:

Proses pertama, sebelum menerima keselamatan, manusia mewarisi dosa dari Adam, yang sebagai manusia pertama melanggar perintah Allah, menyebabkan jatuhnya manusia dalam dosa. Dosa warisan ini dapat menimbulkan kecemasan dalam diri manusia mengenai kondisi spiritualnya dan hubungannya dengan Tuhan. Kecemasan ini mungkin mencakup rasa bersalah, ketidakpastian akan takdir spiritual, dan kekhawatiran akan hukuman atau penolakan oleh Tuhan. Namun, setelah menerima keselamatan, manusia mendapatkan pengampunan dan dosanya dihapuskan melalui karya Kristus. Pengampunan ini membawa kedamaian dan mengurangi kecemasan mengenai kesalahan masa lalu, memberikan harapan baru dan keyakinan akan hubungan yang diperbaiki dengan Tuhan. Landasan Alkitab untuk hal ini dapat ditemukan dalam Roma 5:8-11, Roma 6:23, Roma 3:23, Roma 5:12, Efesus 2:12.

Proses kedua, sebelum menerima keselamatan, manusia menyadari bahwa dia tidak mampu menyelamatkan diri sendiri. Ketidakmampuan manusia ini dapat menimbulkan kecemasan akan takut akan hukuman atau penolakan oleh Tuhan. Manusia cenderung berpikir bahwa perbuatan baik, seperti beribadah, beramal, dan berbuat baik, dapat membawanya masuk surga; namun, Allah yang sempurna menuntut kesempurnaan. Namun, setelah menerima keselamatan, manusia dibenarkan oleh anugerah Allah, bukan karena perbuatan manusia. Hal ini menghilangkan kecemasan akan kebutuhan untuk "mencapai" keselamatan melalui usaha manusia, memberikan ketenangan dan kepastian akan kasih karunia Allah. Landasan Alkitab untuk hal ini dapat ditemukan dalam 2 Korintus 5:21, Efesus 2:8-9, Roma 5:8-9, Yeremia 5:25.

Proses ketiga, sebelum menerima keselamatan, manusia mengalami pemisahan dari Allah, menyadari bahwa perbuatan manusia tidak cukup untuk membenarkan dirinya. Ketidakmampuan ini dapat menyebabkan kecemasan akan kehilangan hubungan yang bermakna dengan Tuhan. Namun, setelah menerima keselamatan, manusia mengalami adopsi oleh Allah, yang menciptakan hubungan yang intim dan pasti antara manusia dan Bapa surgawi. Hubungan ini mencerminkan kepastian dan mengurangi kecemasan akan kesendirian spiritual, memberikan rasa keamanan dan kehangatan akan kasih Bapa surgawi. Landasan Alkitab untuk hal ini dapat ditemukan dalam Yohanes 1:12, Galatia 3:26, Efesus 1:4-5, Roma 8:14.

³⁶ Tim IFGF Grow, *I'm Saved* (Harvest Publication House, 2016), 5.

Proses keempat, sebelum menerima keselamatan, manusia terbelenggu oleh dosa yang mengakibatkan kematian kekal. Kondisi ini dapat menimbulkan kecemasan akan akibat yang menghantui dan tak terhindarkan dari dosa, seperti rasa putus asa dan kebingungan mengenai tujuan hidup. Namun, setelah menerima keselamatan, manusia mengalami perubahan hidup atau regenerasi. Perubahan ini mencakup kelahiran kembali, di mana manusia menjadi ciptaan yang baru bersama Kristus, menghilangkan kecemasan akan nasib yang suram di akhirat, memberikan harapan dan kegembiraan akan hidup yang baru dalam Kristus. Landasan Alkitab untuk hal ini dapat ditemukan dalam 2 Korintus 5:17. Proses kelima, sebelum menerima keselamatan, manusia hidup dalam kutuk dan menghadapi kematian kekal. Kondisi ini dapat menimbulkan kecemasan akan kehilangan hidup yang bermakna dan keabadian bersama Tuhan. Namun, setelah menerima keselamatan, manusia memasuki kehidupan dalam kemuliaan-Nya, menjanjikan kehidupan yang abadi dan penuh makna bersama Kristus. Hal ini memberikan kelegaan dari kecemasan akan akhir hidup yang suram, memberikan kepastian akan kehidupan yang kekal dalam kemuliaan Tuhan. Landasan Alkitab untuk hal ini dapat ditemukan dalam Roma 8:30 dan Roma 6:16.

Interpretasi dan Implikasi

Berdasarkan kaitan antara proses penebusan manusia dan identitasnya, manusia ditebus secara menyeluruh, meliputi jiwa, pikiran, dan emosi. Oleh karena itu, bagi orang yang meyakini Yesus, kecemasan yang berlebihan tidak seharusnya menghantui pikiran mereka. Konsep doktrin keselamatan, seperti yang telah diuraikan sebelumnya, memperlihatkan bahwa akar dari kecemasan adalah dosa, yang mencerminkan kerusakan manusia dan hubungannya dengan Allah. Oleh karena itu, solusi tunggal untuk mengatasi kecemasan adalah memulihkan hubungan manusia dengan Allah. Tindakan ini sudah dilakukan oleh Allah sendiri melalui karya keselamatan-Nya yang sempurna, yang berlaku untuk selamanya, sebagaimana dijelaskan dalam Ibrani 10:10.

Tugas utama manusia adalah pertama-tama menerima Yesus sebagai Tuhan dan Juruselamat, sejalan dengan ajaran dalam Roma 10:9, Kisah Para Rasul 16:31, dan 2:21. Setelah terjadi rekonsiliasi dengan Allah, roh manusia menjadi hidup kekal bersama-Nya. Meski demikian, roh kekal ini masih menghuni dalam tubuh jasmani yang telah terpengaruh oleh kerusakan akibat dosa. Oleh karena itu, bagi individu yang telah percaya kepada Yesus, kehidupan mereka tidak secara otomatis menjadi tanpa hambatan atau bebas dari penderitaan. Tubuh manusia masih harus menanggung konsekuensi dosa, seperti yang dinyatakan dalam 2 Korintus 4:16. Oleh karena itu, perjuangan rohani menjadi suatu kebutuhan yang tidak terhindarkan.

Allah yang memiliki sifat kebaikan, mengutus Roh-Nya untuk mendampingi manusia, memampukan setiap manusia untuk tetap tegar menghadapi ketidakpastian yang dapat menimbulkan kecemasan pada sebagian besar orang. Diberikan kepastian dan harapan dalam kehidupan melalui Yesus Kristus. Dalam Filipi 4:6-7, Paulus, rasul yang mengajar, menyarankan agar orang Kristen tidak perlu merasa cemas, tetapi sebaliknya,

orang Kristen harus selalu menyampaikan doa dan permohonan dengan rasa syukur kepada Allah atas pekerjaan damai-Nya yang memulihkan hubungan manusia dengan-Nya. Kedamaian yang luar biasa telah diberikan Allah sejak pertama kali manusia dapat bersatu dengan-Nya melalui Kristus. Dalam situasi kekhawatiran atau kecemasan, Allah akan memberikan kedamaian yang melampaui pemahaman manusia. Kedamaian itu akan menjaga pikiran dan hati dengan kebijaksanaan, sebagaimana halnya tentara-tentara yang menjaga kota.

Ajaran yang diberikan oleh Paulus kepada seluruh komunitas Kristen dalam Filipi 4:8 menegaskan perlunya mengisi pikiran dengan hal-hal yang baik dan luhur. Ini mengimplikasikan bahwa manusia seharusnya menilai setiap aspek hidup dengan standar moral yang tinggi, sehingga dapat menghilangkan pemikiran-pemikiran negatif yang dapat menimbulkan kecemasan. Paulus juga mengingatkan pada ayat berikutnya bahwa Allah adalah sumber damai sejahtera bagi manusia, dan oleh karena itu, langkah pertama yang harus diambil ketika merasa cemas adalah mendekat kepada-Nya.

Cerita yang terdapat dalam Injil Lukas 12:22-34 menyampaikan Yesus menghibur para murid dengan memastikan bahwa mereka tidak perlu merasa cemas. Ia menekankan bahwa Bapa yang ada di surga memberikan perhatian khusus kepada kehidupan mereka, yang jauh lebih berharga daripada bunga-bunga dan burung-burung yang juga mendapat perhatian dan pemeliharaan dari Allah. Pada ayat 25, Yesus menegaskan bahwa kecemasan tidak akan memberikan tambahan umur kepada manusia.

Yesus juga memberikan teguran kepada Marta yang sibuk dengan banyak hal, hingga membuatnya khawatir, seperti yang dicatat dalam Lukas 10:38-42. Ia memberikan solusi dengan menyarankan bahwa pilihan terbaik adalah duduk diam di kaki Yesus. Pesan ini mengandung makna bahwa manusia perlu meluangkan waktu untuk tenang, menjauh dari kegiatan dunia, dan menghabiskan waktu bersama Tuhan. Hal ini melibatkan mendengarkan serta merenungkan FirmanNya, sehingga kekhawatiran dapat tergantikan dengan ketenangan.

Alkitab sebagai wahyu ilahi yang diberikan langsung oleh Allah kepada para penulisnya, mencakup berbagai aspek mengenai kecemasan dan ketakutan. Allah, dengan pemahaman-Nya akan kondisi manusia sejak jatuh dalam dosa, memberikan gambaran tentang realitas kecemasan yang mungkin dialami manusia sepanjang hidupnya. Melalui kisah-kisah hubungan antara manusia dan Allah yang tercatat dalam Alkitab, kita sebagai pembaca di era sekarang dapat memperoleh panduan untuk meniru respon dan sikap yang tepat dari tokoh-tokoh Alkitab. Mereka sendiri mengalami ketakutan dan kecemasan, sehingga memberikan inspirasi dan contoh bagaimana menghadapi tantangan tersebut.

Beberapa kutipan ayat Alkitab dapat menjadi pegangan bagi mereka yang menghadapi rasa cemas yang berlebihan. Dalam Mazmur 139:23, Raja Daud berdoa kepada Allah, mengakui bahwa hanya Allah yang paling memahami kebutuhannya. Allah, yang mengetahui kelemahan manusia, menjadi penolong yang setia. 1 Petrus 5:7 mengajarkan bahwa pemeliharaan Allah adalah yang terbaik, menghapus kebutuhan untuk cemas berlebihan.

Rasul Paulus, meskipun berada dalam penjara, menuliskan Filipi 4:6-8 untuk memberi nasihat kepada jemaat di Filipi agar tetap bersukacita di tengah kesusahan dan tidak mencemaskan apapun, karena Allah Sang Damai akan melindungi hati dan pikiran orang yang percaya kepada Kristus. Amsal 12:25, tulisan Raja Salomo, menekankan pentingnya menjaga telinga dari hal-hal negatif yang dapat menyebabkan kecemasan. Perkataan yang baik akan membawa kegembiraan dan ketenangan.

Roma 15:13, tulisan Rasul Paulus kepada jemaat di Roma, menegaskan bahwa Tuhan tidak hanya ingin menghilangkan cemas, tetapi juga mengisi dengan sukacita, harapan, dan kedamaian. Melalui kitab Yesaya 41:10, Allah menjanjikan penyertaanNya kepada manusia. Yesus, dalam Lukas 12:22, mengingatkan bahwa setiap orang berharga di mata Allah, sehingga tidak perlu mencemaskan hal-hal yang melebihi kebutuhan pokok seperti makan, minum, dan pakaian. Kecemasan tidak akan menambah umur, bahkan bisa mengurangnya.

IV. KESIMPULAN

Soteriologi memiliki potensi untuk meningkatkan manajemen gangguan kecemasan. Meskipun literatur yang telah tersedia memberikan gambaran yang solid tentang manfaat soteriologi, diperlukan lebih banyak penelitian guna mendalami aspek ini secara lebih mendalam. Soteriologi menawarkan suatu pendekatan holistik yang melibatkan dimensi spiritual, teori kepribadian, dan terapi kognitif-behavioral. Pendekatan ini dapat mendukung individu dalam menemukan tujuan dan harapan yang sehat, menerima diri sendiri dan orang lain, serta mengembangkan keterampilan untuk menghadapi situasi stres. Keunggulan utama dari soteriologi adalah orientasinya pada pengembangan diri yang terfokus pada perasaan aman dan penghargaan terhadap diri sendiri sebagai manusia yang telah mendapatkan penebusan oleh Kristus.

Penelitian tentang hubungan antara soteriologi dan gangguan kecemasan masih dalam tahap awal, sehingga terdapat ruang yang cukup untuk penelitian lebih lanjut. Penelitian mendatang sebaiknya melibatkan pengukuran siklus gangguan kecemasan, perbandingan efektivitas antara terapi konvensional dan terapi soteriologi, serta dampak terapi soteriologi terhadap kualitas hidup subjek. Aspek-aspek spiritual dan teori kepribadian yang mendasari soteriologi juga harus dimasukkan dalam penelitian untuk memastikan efektivitas pendekatan ini. Dengan demikian, akan terbentuk pemahaman yang lebih komprehensif mengenai manfaat soteriologi, memungkinkan penerapan pendekatan ini dengan lebih efektif dalam penanganan gangguan kecemasan.

REFERENSI

Adlini, Miza Nina, Anisya Hanifa Dinda, Sarah Yulinda, Octavia Chotimah, and Sauda Julia Merliyana. "Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka." *Edumaspul: Jurnal Pendidikan* 6, no. 1 (2022): 974–80.

- Akbar, Bagus Maulana, Sherly Limantara, and Dona Marisa. "Hubungan Tingkat Kesejahteraan Spiritual Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Objective Structured Clinical Examination (OSCE)." *Homeostasis* 3, no. 3 (2020): 435–40.
- Anindyajati, Gina, Tjhin Wiguna, Belinda Julivia Murtani, Hans Christian, Ngurah Agung Wigantara, Anggi Aviandri Putra, Enjeline Hanaf, et al. "Anxiety and Its Associated Factors During the Initial Phase of the COVID-19 Pandemic in Indonesia." *Frontiers in Psychiatry* 12 (2021): 1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.634585>.
- Asrori, Adib, and Nida Ul Hasanat. "Terapi Kognitif Perilaku Untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial." *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 3, no. 1 (2015): 89–107.
- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kemdikbud. "Kecemasan." KBBI, 2023. <https://kbbi.web.id/cemas>.
- Berkhof, Louis. *Systematic Theology*. Michigan: Eerdmans Publishing, 1996.
- Daliman, Muner. "Peran Allah Tritunggal Dalam Karya Keselamatan: Sebuah Refleksi Teologis Efesus 1: 3--14." *Immanuel: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen* 4, no. 1 (2023): 209–21.
- Djikoren, Livia, and Yanto Paulus Hermanto. "Spiritualitas Kristen Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Ansietas." *LOGON ZOES: Jurnal Teologi, Sosial Dan Budaya* 5, no. 2 (2022): 82–93.
- Ferrada, R. F., L. D. Bacigalupe, J. O. Carrasco, M. Munzenmayer, M. A. Navarro, M. J. Escobar, and Á. I. L. Herrera. "Mental Health and Religiosity: The Role of Experiential Avoidance in the Symptoms of Depression, Anxiety, and Stress." *International Journal of Psychology and Psychological Therapy* 23, no. 1 (2023): 43–55.
- Grow, Tim IFGF. *I'm Saved*. Harvest Publication House, 2016.
- Gulo, Oktoberman Jaya, and Tirai Niscaya Harefa. "Ajaran Ordo Salutis Dan Releleksinya Bagi Pengajaran Katekisasi Di Gereja AFY Thomas Tuhembuasi." *Jurnal Shema* 1, no. 1 (2023).
- Herman, Herman, Oheo Kaimuddin Haris, Handrawan Handrawan, Sabrina Hidayat, Sahrina Safiuddin, and Cucu Sutarwan. "Pertanggungjawaban Pidana Gangguan Bipolar Ditinjau Dari Perspektif Psikologi Kriminal." *Halu Oleo Legal Research* 4, no. 2 (2022): 276–87.
- Hudiyana, Joevarian, and Bagus Takwin. "Catatan Editor: Langkah JPS Dalam Situasi Pandemi Dan Pengantar Vol. 18 (3) Tentang Budaya, Identitas, Dan Relasi Antarkelompok." *Jurnal Psikologi Sosial* 18, no. 3 (2020): 196–98.
- Koenig, Harold G., Michelle J. Pearce, Bruce Nelson, and Noha Daher. "Effects of Religious versus Standard Cognitive-behavioral Therapy on Optimism in Persons with Major Depression and Chronic Medical Illness." *Depression and Anxiety* 32, no. 11 (2015): 835–42. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/da.22398>.
- Liska, Ludia, Niccolas Tamba Pakiding, and others. "Pendekatan Pastoral Konseling Untuk Membangun Ketahanan Mental Dalam Masa Krisis Berdasarkan Ajaran Yesaya 41:10." *Netizen: Journal of Society and Bussiness* 1, no. 3 (2024): 111–24.
- Manongko, Detty. "Persepsi Teolog Masa Kini Di Indonesia Terhadap Pikiran Teologi Bapak-Bapak Gereja Abad Pertama Sampai Ketiga," 2019.
- Meier, Paul D. *Pengantar Psikologi Dan Konseling Kristen Vol.2*. Yogyakarta: Penerbit Andi, 2004.
- Nabila, Maulidya. "Stress Masyarakat Di Masa Pandemi Covid19," 2021. <https://doi.org/https://doi.org/10.31219/osf.io/gsdcf>.

- Nevid, Jeffrey S., Spencer A. Rathus, and E. B. Green. *Psikologi Abnormal (terjemahan)*. Jakarta: Erlangga, 2005.
- Novianti, Delpi. "Isu Kesehatan Mental (Mental Health) Dan Peranan Pelayanan Konseling Pastoral Kristen." *JURNAL KADESI* 5, no. 1 (2023): 137–62.
- Ross, Franzi. "Stress vs. Anxiety – Knowing the Difference Is Critical to Your Health." National Council for Mental Wellbeing, 2018. <https://www.mentalhealthfirstaid.org/external/2018/06/stress-vs-anxiety/>.
- Rumbiak, Amelia. "Teologi Ibadah Dan Spiritualitas Generasi Milenial: Worship Theology and Spirituality of the Millennial Generation." *Jurnal Teologi Amreta (ISSN: 2599-3100)* 3, no. 2 (2020).
- Runesi, Yasintus T. "Selainnya Pemahaman Atau Yang Melampaui Keyakinan: Ayub Dan Ekses Penderitaan." *Lumen Veritatis: Jurnal Filsafat Dan Teologi* 11, no. 2 (2021): 159–86.
- Sailendra, Dinda, Hany Tutut Handayani, and Neng Astry Mediana. "Analisis Pengutipan Sumber Pustaka Dalam Sebuah Penelitian." *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 8, no. 3 (2023): 5857–67.
- Samijo, Samijo. "Makna Penderitaan Orang Kristen Berdasarkan Kitab Ayub Dan Implikasinya Bagi Pertumbuhan Iman Jemaat Gkai Alfa Omega Totogan Yogyakarta." *Ginosko: Jurnal Teologi Praktika* 4, no. 2 (2023): 42–67.
- Santrock, J. W., Y. Sumiharti, H. Sinaga, J. Damanik, and A. Chusairi. *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup Jilid 1)*. Jakarta: Erlangga, 2002.
- Setiawan, David Eko. "Konsep Keselamatan Dalam Universalisme Ditinjau Dari Soteriologi Kristen: Suatu Refleksi Pastoral." *FIDEI: Jurnal Teologi Sistematis Dan Praktika* 1, no. 1 (2018): 250–69.
- Setiawan, David Eko, Nitani Harita, Ima Dewi Prianti, and Nemensri Selan. "Pelayanan Konseling Terhadap Remaja Kristen Yang Berniat Bunuh Diri." *SOLA GRATIA: Jurnal Teologi Biblika Dan Praktika* 3, no. 2 (2023).
- Siburian, Herbet Alfredo, and Yoel Triyanto. "Bible Vs Anxiety Disorder: Analisis Konteks Amsal 3: 5-10 Dalam Integrasi Teologi-Psikologi." *Integritas: Jurnal Teologi* 5, no. 2 (2023): 194–204.
- Tahamata, Valentino Marcel, and Dian Veronika Sakti Kaloeti. "Pengaruh Pelatihan Resiliensi Terhadap Penurunan Negative Emotional States Pada Caregiver Orang Dengan Skizofrenia (ODS)." Undip, 2018.
- WHO. "Mental Disorders," 2022. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>.
- Wijaya, Lukas Surya. "Pola Daud Dalam Menghadapi Krisis Melalui Doa Menurut Mazmur 142-143." *Pistis: Jurnal Teologi Terapan* 22, no. 2 (2022): 111–29.