D'ELAHA: Journal of Theological Sciences
e-ISSN 3063-3761
p-ISSN 3063-3753
https://journal.gknpublisher.net/index.php/delaha

Vol.3 No.1 Juni 2026, pp. 16-25

KESEHATAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF TEOLOGI INJILI: INTEGRASI ANXIETY DAN IDENTITAS KRISTOLOGIS

Christian Eko Wior,
christianwior@gmail.com
Institut Agama Kristen Negeri Manado

Agnes Relly Poluan,
rellypoluan@gmail.com
Institut Agama Kristen Negeri Manado

Correspondence:
christianwior@gmail.com

Article History:
Submitted: Juni 5, 2026

Reviewed: Juni 18, 2026

Accepted: Juni 30, 2026

Keywords: Evangelical Theology; Mental Health; Christological Identity.

Copyright:
©2026, Authors.

License:

Abstract
Mental-health issues in contemporary Indonesian society have increasingly attracted public attention, particularly due to the rising number of anxiety cases among adolescents and adults. Although psychology has offered a rich conceptual framework for understanding the dynamics of anxiety, theological reflectionespecially within the Evangelical traditionstill requires further development in order to engage the emotional struggles of individuals more holistically. This study employs a descriptive qualitative approach through library research to explore how Evangelical theology contributes to the understanding of mental health, with a specific focus on anxiety and Christological identity. An analysis of Indonesian literature in theology, psychology, and pastoral studies demonstrates that identity in Christ serves as an important interpretive framework that can support an individual's emotional well-being. This research is expected to enrich Indonesian theological discourse on mental health and encourage churches to develop more comprehensive pastoral approaches.

Abstrak
Fenomena kesehatan mental dalam masyarakat modern Indonesia semakin menarik perhatian, terutama karena meningkatnya kasus kecemasan yang melibatkan kelompok usia muda dan dewasa. Meskipun psikologi telah memberikan kerangka yang kaya mengenai dinamika kecemasan, refleksi teologiskhususnya dari perspektif Injilimasih memerlukan pengembangan agar mampu menyentuh pergumulan emosional manusia secara lebih holistik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif melalui studi kepustakaan untuk memahami bagaimana teologi Injili dapat memberi kontribusi terhadap pemaknaan kesehatan mental dengan fokus pada anxiety dan identitas Kristologis. Analisis terhadap literatur Indonesia dalam bidang teologi, psikologi, dan pastoral menunjukkan bahwa identitas dalam Kristus berperan penting sebagai kerangka makna yang mampu menopang kesehatan emosional seseorang. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya wacana teologi Indonesia mengenai kesehatan mental dan mengajak gereja mengembangkan pendekatan pastoral yang lebih menyeluruh.

Pendahuluan

Kesehatan mental dalam masyarakat Indonesia dewasa ini telah menjadi isu yang semakin mendesak. Kehidupan yang terus bergerak cepat, tekanan sosial yang semakin tinggi, serta tuntutan akademik dan pekerjaan yang kompleks membuat banyak individu mengalami gejala kecemasan yang memengaruhi kualitas hidupnya. Laporan Riset Kesehatan Dasar menunjukkan peningkatan gejala gangguan mental emosional, mengindikasikan bahwa persoalan ini tidak lagi dapat dipandang kecil.[1] Fenomena tersebut tidak hanya terjadi di ruang publik, tetapi juga meresap ke dalam kehidupan bergereja. Pemuda, remaja, bahkan orang dewasa di gereja turut menghadapi tekanan emosional yang sama, sehingga kebutuhan akan pendekatan pastoral yang peka semakin besar.

Dalam tradisi teologi Injili Indonesia, pergumulan manusia tidak pernah dipisahkan dari realitas iman. Teologi tidak hadir sebagai gagasan abstrak, tetapi sebagai refleksi iman yang menyentuh dinamika batin manusia. Pemikiran Eka Darmaputera misalnya, menegaskan bahwa iman Kristen harus merespons pergumulan manusia modern, baik sosial, budaya, maupun eksistensial.[2] Sementara itu, psikologi Indonesia telah mengembangkan pemahaman matang mengenai kecemasan melalui uraian Singgih D. Gunarsa, yang melihat kecemasan sebagai ketegangan psikis yang dapat muncul dari ancaman nyata maupun ketakutan tanpa bentuk yang jelas.[3]

Meskipun demikian, integrasi antara teologi dan psikologi dalam konteks Indonesia masih sangat terbatas. Padahal, pergumulan mental manusia menyentuh wilayah tubuh, pikiran, dan spiritualitas secara bersamaan. Penelitian ini hadir untuk menjembatani pemahaman psikologis tentang kecemasan dengan konsep teologis identitas Kristologis dalam teologi Injili. Identitas dalam Kristus dipahami bukan hanya sebagai prinsip doktrinal, melainkan sebagai dasar eksistensial yang memengaruhi cara seseorang menafsirkan dirinya di tengah tekanan hidup, sebagaimana dijelaskan oleh Hengki Wijaya dan Steven Sutanto.[4]

Metodelogi Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, yaitu pendekatan yang bertujuan memahami fenomena secara mendalam melalui interpretasi makna dari data non-numerik. Pendekatan ini dipilih karena penelitian tidak berfokus pada pengujian hipotesis, tetapi pada penggalian konsep-konsep teologis dan psikologis mengenai anxiety dan identitas Kristologis. Dalam penelitian kualitatif, peneliti berupaya menangkap keluasan sekaligus kedalaman makna yang terdapat dalam sumber tertulis, sehingga pendekatan ini sesuai untuk menganalisis literatur yang kompleks dan multidisipliner.

Metode pengumpulan data dilakukan melalui studi kepustakaan (library research), yakni proses sistematis yang meliputi pencarian, seleksi, evaluasi, dan interpretasi terhadap berbagai literatur yang relevan. Sumber-sumber yang digunakan mencakup buku teologi Injili Indonesia, karya psikologi lokal terkait kecemasan, tulisan pastoral, artikel jurnal, serta buku terjemahan resmi yang banyak digunakan dalam dunia akademik Indonesia. Literatur dipilih berdasarkan relevansi tematik, otoritas akademik, dan kedekatannya dengan konteks kesehatan mental masyarakat Indonesia.

---

[1] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Riset Kesehatan Dasar 2018 (Jakarta: Kemenkes RI, 2018), hlm. 71–75.
[2] Eka Darmaputera, Pergulatan Kehadiran Kristen di Indonesia (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1988), hlm. 23–25.
[3] Singgih D. Gunarsa, Psikologi Abnormal (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2010), hlm. 112–115.
[4] Hengki Wijaya, Teologi Paulus dan Implementasinya (Makassar: STT Jaffray Press, 2019), hlm. 87–93; Steven Sutanto, Manusia Baru dalam Kristus (Jakarta: Literatur SAAT, 2014), hlm. 45–49.

Studi kepustakaan memberikan landasan yang kuat untuk memahami berbagai perspektif terkait topik penelitian.[5]

Proses analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis isi (content analysis). Teknik ini memungkinkan peneliti mengidentifikasi tema-tema inti, pola pemikiran, serta hubungan antar konsep yang muncul dalam literatur. Analisis dilakukan melalui pembacaan mendalam, pencatatan unit makna, dan kategorisasi tematik untuk menemukan keterkaitan antara dinamika kecemasan dan identitas Kristologis. Teknik ini banyak diadopsi dalam penelitian kualitatif karena mampu menafsirkan teks secara sistematis sekaligus reflektif.[6]

Untuk meningkatkan kredibilitas, penelitian ini menerapkan triangulasi sumber, yaitu penggunaan berbagai literatur dari disiplin yang berbeda, termasuk teologi, psikologi, dan pastoral. Melalui triangulasi, interpretasi yang dihasilkan tidak bersifat sepihak, tetapi merefleksikan integrasi pemikiran yang kaya dan kontekstual, sehingga lebih relevan bagi gereja dan pengembangan teologi di Indonesia.[7]

Hasil Pembahasan

Pembahasan mengenai hubungan antara anxiety dan identitas Kristologis dalam kerangka teologi Injili membutuhkan pendekatan yang tidak hanya deskriptif, tetapi juga sistematik. Pendekatan sistematik menempatkan topik ini dalam keseluruhan struktur iman Kristen: bagaimana manusia dipahami (antropologi), bagaimana dunia dipahami (kosmologi), bagaimana dosa dan penderitaan berperan (hamartiologi), bagaimana keselamatan memulihkan identitas (soteriologi), bagaimana Roh Kudus bekerja dalam diri seseorang (pneumatologi), dan bagaimana gereja menjalankan panggilannya sebagai komunitas pemulihan (ekklesiologi). Melalui struktur ini, kecemasan tidak hanya dipahami sebagai pengalaman emosional, tetapi juga sebagai fenomena eksistensial, relasional, dan spiritual yang menyentuh inti keberadaan manusia. Demikian pula, identitas Kristologis bukan hanya slogan rohani, tetapi realitas teologis yang membentuk mentalitas dan disposisi batin seseorang.

Dengan demikian, pembahasan ini mengalir dari pemahaman psikologi Indonesia mengenai kecemasan, bergerak menuju locus-locus teologis yang relevan, lalu diakhiri dengan integrasi sistematis antara kecemasan, identitas dalam Kristus, dan kesehatan mental orang percaya.

1. Anxiety sebagai Fenomena Psikologis dan Eksistensial

Dalam psikologi Indonesia, anxiety dipahami sebagai reaksi emosional terhadap situasi yang dianggap mengancam, tidak pasti, atau di luar kendali individu. Gunarsa menggambarkan kecemasan sebagai kombinasi dari gejala fisik seperti detak jantung meningkat, ketegangan otot, dan gangguan tidur, serta gejala mental berupa kekhawatiran berlebih, ketakutan tanpa objek jelas, dan pikiran negatif yang sulit dihentikan.[8] Dengan demikian, kecemasan bukan sekadar rasa takut, tetapi kondisi batin yang memengaruhi keseluruhan diri seseorang.

Dalam konteks Indonesia, kecemasan sering diperkuat oleh faktor budaya dan sosial. Budaya kolektivistik Indonesia menekankan kehormatan keluarga, kesuksesan sosial, dan hubungan interpersonal, sehingga banyak orang mengalami tekanan karena ketakutan mengecewakan keluarga atau tidak mencapai standar tertentu.[9] Dalam banyak keluarga, keberhasilan akademik atau karier sering

[5] Suharsimi Arikunto, Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), hlm. 56–60.
[6] Ibid., hlm. 60–62.
[7] Lexy J. Moleong, Metodologi Penelitian Kualitatif (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017), hlm. 330–335.
[8] Singgih D. Gunarsa, Psikologi Abnormal (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2010), hlm. 110–115.
[9] Hurlock, Elizabeth. Psikologi Perkembangan (Jakarta: Erlangga, 2012), hlm. 210–213.

dipandang sebagai ukuran nilai diri, sehingga anak-anak dan pemuda mengalami kecemasan ketika mereka tidak dapat memenuhi ekspektasi tersebut. Tekanan akademik juga menjadi pemicu kecemasan yang signifikan, terutama karena sistem pendidikan Indonesia sering menekankan pencapaian nilai dan kompetisi.[10]

Selain itu, perkembangan teknologi dan media sosial memperkuat kecemasan melalui fenomena perbandingan sosial. Banyak pemuda merasa tertinggal karena melihat kehidupan orang lain yang tampak ideal di media sosial. Kecemasan eksistensial muncul ketika seseorang merasa tidak cukup, tidak berharga, atau bingung mengenai arah hidupnya.[11] Semua ini menunjukkan bahwa kecemasan bukan hanya masalah psikologis, tetapi juga masalah eksistensialpertanyaan mendalam mengenai makna, tujuan, dan identitas.

Psikologi Indonesia juga memberi perhatian pada faktor spiritual sebagai elemen penting dalam kesehatan mental. Budiono, melalui psikologi transpersonal, menunjukkan bahwa manusia memiliki dimensi spiritual yang berperan penting dalam integrasi kepribadian.[12] Spiritualitas dapat berfungsi sebagai sumber ketenangan batin, membantu seseorang menemukan makna, dan menstabilkan emosi. Meskipun pendekatan ini tidak teologis dalam pengertian Kristen, ia membuka ruang dialog untuk memahami bagaimana iman berperan dalam proses penyembuhan.

Dengan demikian, kecemasan harus dilihat sebagai fenomena multidimensi: memiliki aspek biologis, kognitif, sosial, emosional, dan spiritual. Memahami kompleksitas ini penting sebelum kita menempatkannya dalam kerangka teologi Injili.

2. Antropologi Teologis: Manusia sebagai Makhluk Rentan namun Bergambar Allah

Dalam teologi sistematika, antropologi teologis memberikan fondasi bagi pemahaman mengenai kecemasan. Manusia diciptakan menurut gambar dan rupa Allah (imago Dei), yang berarti manusia memiliki nilai intrinsik, kapasitas relasional, kesadaran diri, kehendak bebas, dan kemampuan spiritual.[13] Namun, sebagai makhluk ciptaan, manusia juga memiliki keterbatasan: ia rentan terhadap kesakitan, ketidakpastian, ketakutan, dan kebingungan.

Kecemasan, dalam perspektif ini, tidak selalu merupakan sesuatu yang negatif; ia adalah bagian dari respons manusia terhadap keterbatasannya di tengah dunia yang dinamis dan tidak pasti. Manusia merasa cemas karena ia sadar akan kemungkinan bahaya atau kegagalan, dan kesadaran ini merupakan bagian dari kemanusiaannya. Paul Tillich bahkan menyebut kecemasan sebagai "sisi tak terhindarkan dari eksistensi manusia" karena manusia berada antara keberadaan dan ketidakberadaan.[14]

Namun, antropologi teologis juga menunjukkan bahwa manusia memerlukan identitas yang stabil. Ketika identitas seseorang bergantung pada aspek-aspek duniawiprestasi, penilaian sosial, popularitas, status ekonomi, atau validasi eksternalia menjadi rentan terhadap kecemasan karena semua aspek itu bersifat rapuh. Dalam perspektif ini, kecemasan yang berkepanjangan merupakan tanda bahwa seseorang membutuhkan dasar identitas yang lebih kuat daripada apa yang dunia tawarkan.

Dengan demikian, antropologi teologis membuka jalan bagi perlunya identitas Kristologis sebagai fondasi emosional dan spiritual.

3. Hamartiologi: Dunia yang Rusak dan Dampaknya terhadap Kecemasan

[10] Bimo Walgito, Psikologi Sosial (Yogyakarta: Andi, 2019), hlm. 225–228.
[11] Sonia Wibisono, Kesehatan Mental dan Media Sosial (Jakarta: Prenada Media, 2020), hlm. 55–60.
[12] Paulus Budiono, Psikologi Transpersonal (Yogyakarta: Kanisius, 2016), hlm. 68–75.
[13] Kejadian 1:26–27.
[14] Paul Tillich, The Courage to Be (New Haven: Yale University Press, 1952), hlm. 36–38.

Hamartiologi (doktrin dosa) membantu menjelaskan mengapa manusia mengalami kecemasan dalam kapasitas yang tidak seimbang. Dosa, menurut teologi Injili, tidak hanya merusak relasi manusia dengan Allah, tetapi juga merusak struktur batin manusia, termasuk emosi, kehendak, dan persepsi.[15] Dosa menciptakan ketidakteraturan dalam batin manusia, sehingga seseorang dapat merasakan kecemasan, ketakutan, dan rasa bersalah yang berlebihan.

Selain itu, dosa juga merusak dunia sebagai sistem. Dunia menjadi tempat yang penuh ketidakpastian, penderitaan, ketidakadilan, dan konflik. Semua ini meningkatkan tingkat kecemasan manusia. Dengan kata lain, kecemasan tidak hanya berasal dari dalam diri, tetapi juga dari dunia yang telah jatuh. Kerusakan sistem sosial, ekonomi, politik, dan relasi interpersonal semuanya berkontribusi pada munculnya kecemasan.[16]

Namun penting digarisbawahi bahwa kecemasan bukan dosa. Teologi Injili yang sehat menolak gagasan bahwa kecemasan merupakan tanda kurangnya iman atau kegagalan spiritual. Banyak tokoh Alkitab menunjukkan gejala kecemasan: Daud menangis sampai tulangnya gemetar (Mazmur 6), Elia merasa ingin mati (1 Raja-raja 19), Yeremia mengeluh dalam kesedihannya, bahkan Yesus mengalami "dukacita yang amat sangat dan gelisah" di Getsemani (Markus 14:33–34).[17]

Hamartiologi membantu gereja memahami kecemasan dengan empati, bukan penghakiman.

4. Soteriologi: Identitas Kristologis sebagai Fondasi Emosional

Soteriologi Injili memberikan kunci penting bagi pemahaman mengenai identitas dan kesehatan mental. Dalam teologi Injili, keselamatan bukan hanya pembenaran, tetapi juga adopsi, penebusan, pendamaian, dan penyatuan dengan Kristus.[18] Semua aspek ini memberikan dasar bagi identitas baru.

a. Identitas sebagai anak Allah

Ketika seseorang percaya kepada Kristus, ia menjadi anak Allah (Yohanes 1:12). Ini berarti ia diterima tanpa syarat, dikasihi tanpa syarat, dan dihargai bukan berdasarkan prestasi atau performa, tetapi berdasarkan kasih Allah. Identitas ini memberikan rasa aman eksistensial.

b. Kebebasan dari rasa bersalah

Rasa bersalah dan kecemasan sering berhubungan. Soteriologi Injili menegaskan bahwa "tidak ada penghukuman bagi mereka yang ada di dalam Kristus Yesus" (Roma 8:1). Ini membebaskan seseorang dari tekanan emosional akibat rasa bersalah destruktif.

c. Penerimaan tanpa syarat

Dalam dunia yang menuntut kesempurnaan, identitas Kristologis memberikan kenyataan bahwa penerimaan Allah tidak tergantung pada performa. Ini sangat penting bagi orang dengan kecemasan sosial atau kecemasan prestasi.

d. Harapan eskatologis

Kecemasan banyak muncul dari ketidakpastian masa depan. Teologi Injili menawarkan harapan eskatologis: masa depan manusia sudah aman di dalam Kristus. Harapan ini memberi perspektif baru terhadap kehidupan sekarang.

Dengan demikian, identitas Kristologis memberikan dasar teologis yang kuat untuk pemulihan kecemasan.

5. Pneumatologi: Roh Kudus dan Pemulihan Batin

[15] Millard Erickson, Christian Theology (Grand Rapids: Baker, 1998), hlm. 568–572.
[16] Ibid.
[17] Markus 14:33–34; Mazmur 6.
[18] John Stott, The Cross of Christ (Downers Grove: IVP, 1986), hlm. 251–253.

Pneumatologi memberi dimensi baru dalam pembahasan ini. Roh Kudus digambarkan sebagai Penghibur (Paraklētos), Penolong, dan Sumber damai sejahtera. Dalam konteks kecemasan, Roh Kudus bekerja dalam beberapa cara:

a. Penghiburan batin

Roh Kudus hadir dalam kelemahan manusia, memberikan penghiburan yang tidak dapat diberikan dunia.[19]

b. Pembaruan pikiran

Melalui firman dan kehadiran-Nya, Roh Kudus memperbarui pola pikir yang dipenuhi ketakutan dan menggantikannya dengan perspektif ilahi.

c. Buah Roh sebagai stabilitas emosional

Buah Roh seperti damai sejahtera, kesabaran, dan penguasaan diri merupakan karakter yang sangat relevan bagi stabilitas mental.

d. Doa dalam kelemahan

Roma 8:26 menyatakan bahwa Roh membantu dalam kelemahan kita dan berdoa bagi kita. Ini memberi dasar bagi individu yang merasa tidak mampu mengatasi kecemasannya.

Dengan demikian, Roh Kudus berperan aktif dalam proses pemulihan emosional orang percaya.

6. Ekklesiologi: Gereja sebagai Komunitas Pemulihan

Gereja adalah tubuh Kristus yang memiliki peran penting dalam kesehatan mental jemaat. Ekklesiologi Injili menekankan bahwa gereja adalah komunitas yang saling menopang, saling menguatkan, dan saling menanggung beban.

Gereja dapat berperan sebagai komunitas pemulihan melalui:

a. Komunitas yang suportif

Rasa takut dan kecemasan sering memburuk ketika seseorang terisolasi. Komunitas gereja dapat menjadi ruang aman bagi individu untuk mengungkapkan pergumulan mereka.

b. Pelayanan konseling pastoral

Konseling berbasis teologi Injili dapat menjembatani antara pemahaman psikologis dan spiritualitas Kristen.

c. Pemuridan yang membentuk identitas

Pemuridan yang fokus pada identitas Kristologis membantu individu menemukan nilai diri yang tidak bergantung pada dunia.

d. Liturgi dan doa

Ibadah, pujian, doa, dan meditasi Alkitab dapat menjadi sarana pemulihan batin.

Gereja dipanggil menjadi ruang pemulihan, bukan ruang penghakiman.

7. Kerangka Integratif: Teologi Sistematik Kesehatan Mental

Berdasarkan seluruh analisis, berikut adalah kerangka integratif teologi kesehatan mental Injili:

a. Ontologi manusia

Manusia adalah makhluk yang rentan dan terbatas namun berharga karena diciptakan menurut gambar Allah.

b. Kecemasan eksistensial

Kecemasan merupakan bagian dari pengalaman manusia dalam dunia yang tidak sempurna.

c. Identitas Kristologis

[19] Yakob Tomatala, Pembinaan Warga Jemaat (Jakarta: YT Leadership Foundation, 2014), hlm. 150–155.

Identitas baru di dalam Kristus memberikan dasar ontologis yang stabil bagi kehidupan emosional.
d. Roh Kudus
Roh Kudus bekerja dalam pemulihan batin melalui penghiburan, pembaruan pikiran, dan buah Roh.
e. Gereja
Gereja memfasilitasi pemulihan melalui komunitas, pastoral, dan pembentukan iman.

Kerangka ini menyatukan psikologi dan teologi dalam cara yang saling melengkapi dan membangun. Selain locus-locus teologis yang telah dibahas sebelumnya, terdapat beberapa dimensi penting lain yang memperdalam pemahaman kita tentang relasi antara anxiety dan identitas Kristologis. Dimensi-dimensi ini tidak hanya memberikan landasan konseptual, tetapi juga membuka cakrawala baru untuk melihat kesehatan mental sebagai bagian integral dari kehidupan iman. Dua di antara locus tersebut adalah kristologi dan eskatologi. Keduanya memegang peranan besar dalam memberikan arah, makna, dan harapan dalam menghadapi kecemasan yang menjadi bagian dari pengalaman manusia.

8. Kristologi sebagai Sumber Penghiburan Eksistensial

Kristologi sebagai doktrin tentang pribadi dan karya Kristus memiliki implikasi langsung terhadap pengalaman emosional manusia. Dalam teologi Injili, Kristus bukan hanya Sosok yang menyelamatkan dalam arti hukumiah (pembenaran), tetapi juga hadir sebagai teladan, Penolong, Imam Besar, dan Sahabat dalam penderitaan manusia. Dimensi-dimensi ini menjadikan Kristologi relevan dalam merespons kecemasan.

Pertama, Kristus adalah Allah yang menjadi manusia (inkarnasi). Inkarnasi bukan hanya doktrin metafisik, tetapi pernyataan bahwa Allah memasuki pengalaman manusia, termasuk penderitaan dan kecemasan. Dalam Markus 14:33–34, Yesus digambarkan "sangat takut dan gentar", bahkan murid-murid menyaksikan pergumulan-Nya yang mendalam. Fakta bahwa Yesus mengalami kecemasan eksistensial berarti pengalaman itu bukan sesuatu yang asing bagi iman Kristen. Inkarnasi menjadikan Kristus bukan hanya teladan moral, tetapi rekan dalam penderitaan manusia.

Kedua, Kristus sebagai Imam Besar Agung (Ibrani 4:15) memperlihatkan bahwa Ia memahami kelemahan manusia "karena Ia telah dicobai dalam segala hal, namun tidak berbuat dosa". Doktrin ini memberi kenyamanan spiritual: Kristus tidak hanya mengetahui secara intelektual apa itu kecemasan, tetapi Ia telah melewatinya dalam tubuh manusia. Dengan demikian, orang percaya tidak sendirian dalam pergumulan emosional mereka.

Ketiga, karya Kristus sebagai Penebus mengandung dimensi pembebasan psikologis. Dengan menanggung dosa dan rasa bersalah manusia, Kristus membebaskan manusia dari kecemasan yang bersumber dari rasa bersalah destruktif.[20] Banyak kecemasan bersumber dari rasa tidak layak, rasa malu, atau keterikatan pada kesalahan masa lalu. Dalam Kristologi Injili, penebusan menyediakan dasar bagi seseorang untuk meninggalkan pola pikir tersebut.

Keempat, Kristus sebagai Raja yang memerintah memberikan jaminan bahwa hidup manusia tidak berada di luar kendali. Pemerintahan Kristus yang berdaulat memberikan rasa aman eksistensial di tengah dunia yang kacau. Keyakinan bahwa Kristus menguasai sejarah memberi seseorang daya tahan dalam masa ketidakpastian.

Dengan demikian, Kristologi menyediakan kerangka teologis yang mendalam untuk menghadapi kecemasan bukan melalui penyangkalan emosi, tetapi melalui pengenalan akan Kristus yang hadir dalam penderitaan, memahami emosi manusia, dan menyediakan dasar ontologis bagi ketenangan batin.

[20] John Stott, The Cross of Christ (Downers Grove: IVP, 1986), hlm. 251–253.

9. Eskatologi sebagai Perspektif yang Menenteramkan

Eskatologi, khususnya dalam teologi Injili, memiliki fungsi pastoral yang sangat penting dalam merespon kecemasan. Kecemasan sering kali berakar pada ketidakpastian tentang masa depan: ketakutan akan kegagalan, kehilangan, penyakit, kematian, atau perubahan hidup yang tidak terduga. Eskatologi memberi orientasi bahwa masa depan bukan berada dalam kekacauan, tetapi dalam tangan Allah.

Pertama, pengharapan akan pemulihan akhir (restorasi kosmik) menegaskan bahwa penderitaan, termasuk kecemasan, tidak memiliki kata terakhir. Dalam Wahyu 21:4, dikatakan bahwa Allah akan menghapus segala air mata dan "tidak akan ada lagi dukacita, atau ratap tangis, atau dukacita". Eskatologi semacam ini bukan sekadar pengharapan abstrak, melainkan penopang batin yang memberi keberanian menghadapi ketidakpastian masa kini.

Kedua, teologi Injili menekankan kepastian keselamatan bagi mereka yang berada dalam Kristus. Kepastian ini bukan hanya doktrin keselamatan, tetapi penegasan bahwa masa depan seseorang telah aman. Ketika seseorang menyadari bahwa hidupnya berada dalam tangan Allah yang setia, ia memiliki ketenangan batin yang tidak dapat ditawarkan oleh sistem dunia.

Ketiga, doktrin kedatangan Kristus kembali mengajarkan bahwa sejarah bukan bergerak menuju kekacauan tanpa arah, tetapi menuju pemulihan yang direncanakan Allah. Kesadaran bahwa akhir perjalanan manusia adalah kemuliaan bersama Kristus membuat kecemasan eksistensial berkurang.

Keempat, iman eskatologis memberi perspektif baru terhadap penderitaan. Paulus berkata bahwa "penderitaan sekarang ini tidak dapat dibandingkan dengan kemuliaan yang akan dinyatakan". Perspektif ini bukan menyepelekan rasa sakit, tetapi memberi kerangka makna yang menempatkan penderitaan dalam konteks narasi keselamatan yang lebih besar.

Dengan demikian, eskatologi tidak hanya menghibur secara spiritual, tetapi juga menstabilkan kondisi emosional seseorang dengan menempatkan kecemasan dalam perspektif kekekalan.

10. Kehadiran Allah sebagai Fondasi Regulasi Emosi

Dalam teologi sistematika, pembahasan mengenai kehadiran Allah (doctrine of God's presence) juga sangat relevan dengan kesehatan mental. Kecemasan sering kali diperparah oleh rasa kesepian eksistensial perasaan bahwa seseorang harus menghadapi hidup seorang diri. Namun, doktrin kehadiran Allah memberi realitas bahwa Allah tidak pernah meninggalkan umat-Nya.

Mazmur 23 memberi gambaran bahwa sekalipun seseorang berjalan "melalui lembah kekelaman", Allah beserta dia. Kehadiran Allah bukan konsep abstrak, tetapi kenyataan bahwa Tuhan berjalan bersama manusia dalam penderitaan. Kehadiran inilah yang memungkinkan pemulihan emosional.

Kehadiran Allah yang imanen juga memberi jaminan bahwa tidak ada pengalaman manusia bahkan kecemasan terdalam yang berada di luar perhatian-Nya. Ini berbeda secara radikal dengan pendekatan psikologi sekuler, yang hanya dapat menawarkan strategi mengelola emosi, tetapi tidak dapat menawarkan relasi ilahi yang personal.

11. Dimensi Kristiani dari Makna Penderitaan

Teologi Injili mengakui bahwa penderitaan memiliki dimensi pedagogis dan formasional. Dalam Roma 5:3–5, Paulus mengatakan bahwa penderitaan menghasilkan ketekunan, ketekunan menghasilkan tahan uji, dan tahan uji menghasilkan pengharapan. Dalam perspektif ini, kecemasan dapat menjadi ruang pembentukan karakter dalam tangan Allah.

Ini bukan berarti penderitaan dirayakan, tetapi dipahami sebagai bagian dari proses pembentukan rohani. Dalam penderitaan, seseorang dapat belajar untuk berserah, mempercayai Allah, serta

membangun kedewasaan emosional. Di sini terlihat bahwa teologi Injili menawarkan paradigma yang tidak menolak realitas kecemasan, tetapi menempatkannya dalam konteks pertumbuhan rohani.

Kesimpulan

Pembahasan tentang anxiety dan identitas Kristologis dalam perspektif teologi Injili menunjukkan bahwa kesehatan mental tidak dapat dipahami hanya dari satu disiplin ilmu. Kecemasan merupakan fenomena multidimensional yang menyentuh aspek biologis, psikologis, sosial, eksistensial, dan spiritual manusia. Psikologi Indonesia memberi pemahaman yang kaya mengenai dinamika kecemasan, termasuk faktor budaya, tekanan sosial, tuntutan akademik, relasi keluarga, dan pengaruh media digital. Namun, pemahaman tersebut melengkapi, bukan menggantikan, perspektif teologis mengenai siapa manusia sebenarnya dan bagaimana ia menemukan stabilitas emosional dalam relasi dengan Allah.

Dari sisi teologi, manusia adalah makhluk yang bernilai namun rentan. Hamartiologi menunjukkan bahwa kecemasan muncul di tengah dunia yang telah rusak oleh dosa, namun kecemasan itu sendiri bukanlah dosa. Soteriologi memberikan dasar identitas baru yang berakar pada karya Kristus identitas sebagai anak Allah, penerimaan tanpa syarat, kebebasan dari rasa bersalah, dan kepastian masa depan. Pneumatologi menegaskan bahwa Roh Kudus berkarya dalam proses pemulihan batin, menghadirkan penghiburan, pembaruan pikiran, dan buah Roh yang menstabilkan kehidupan emosional. Ekklesiologi menempatkan gereja sebagai komunitas pemulihan yang mendampingi, menopang, dan membentuk identitas Kristologis jemaat secara berkelanjutan. Kristologi dan eskatologi menambahkan dimensi pengharapan: Kristus sebagai Allah yang berinkarnasi memahami pergumulan manusia, dan masa depan yang pasti memberikan perspektif baru terhadap kecemasan masa kini.

Integrasi antara perspektif teologi Injili dan psikologi Indonesia menghasilkan pemahaman yang lebih holistik mengenai kesehatan mental orang percaya. Identitas Kristologis tidak menggantikan peran psikologi dalam memahami gejala kecemasan, tetapi memberikan fondasi ontologis dan spiritual yang menstabilkan batin, memampukan seseorang menghadapi tekanan hidup, dan menafsirkan ulang pengalaman emosionalnya dalam terang iman. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan pentingnya pengembangan teologi kesehatan mental dalam konteks gereja Indonesia agar gereja mampu menghadirkan pendampingan pastoral yang relevan, penuh belas kasih, dan bertanggung jawab secara teologis maupun ilmiah.

Penelitian ini juga membuka peluang untuk kajian lebih lanjut, baik dalam integrasi teologi dan psikologi, maupun dalam pengembangan model pastoral yang lebih aplikatif bagi jemaat yang bergumul dengan kecemasan. Di tengah meningkatnya tantangan mental di era modern, teologi Injili dapat memainkan peran signifikan dalam membentuk pemahaman, pendampingan, dan proses pemulihan yang membawa manusia kembali kepada keutuhan diri sebagaimana Allah rancangkan.

Refrensi

Arikunto, S. (2013). Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.

Bonhoeffer, D. (1954). Life Together. New York: Harper.

Budiono, P. (2016). Psikologi Transpersonal. Yogyakarta: Kanisius.

Darmaputera, E. (1988). Pergulatan Kehadiran Kristen di Indonesia. Jakarta: BPK Gunung Mulia.

Erickson, M. J. (1998). Christian Theology. Grand Rapids: Baker Academic.

Gunarsa, S. D. (2010). Psikologi Abnormal. Jakarta: BPK Gunung Mulia.

Hurlock, E. (2012). Psikologi Perkembangan. Jakarta: Erlangga.

Kartono, K. (2015). Psikologi Anak. Bandung: Mandar Maju.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Riset Kesehatan Dasar 2018. Jakarta: Kemenkes RI.

Moleong, L. J. (2017). Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Stott, J. (1986). The Cross of Christ. Downers Grove: IVP.

Sutanto, S. (2014). Manusia Baru dalam Kristus. Jakarta: Literatur SAAT.

Tillich, P. (1952). The Courage to Be. New Haven: Yale University Press.

Tomatala, Y. (2014). Theologia dan Pembinaan Warga Jemaat. Jakarta: YT Leadership Foundation.

Walgito, B. (2019). Psikologi Sosial. Yogyakarta: Andi Offset.

Wibisono, S. (2020). Kesehatan Mental dan Media Sosial. Jakarta: Prenada Media.

Wijaya, H. (2019). Teologi Paulus dan Implementasinya. Makassar: STT Jaffray Press.