PROPHETEIA
Jurnal Teologi Sistematika
ISSN XXXX-XXXX

Kantor Editorial: Jalan Paving Block Lingkungan 01 Kelurahan Sumompo Kecamatan Tuminting
Kota Manado – Provinsi Sulawesi Utara – Indonesia
Web: https://journal.gknpublisher.net/index.php/propheteia
e-mail: propheteiajurnal@gmail.com

PERAN PASTORAL DIAGNOSTIK: DALAM MENGATASI KECEMASAN PADA REMAJA

Dohana S. Maniwu, maniwudohana@gmail.com
Institut Agama Kristen Negeri Manado

Correspondence:
vreityugulotagan@gmail.com

Vol.1 No.2 Mei 2025

Article History:
Submitted: 02 Mei 2025

Reviewed: 14 Mei 2025

Accepted: 30 Mei 2025

Pages: 35-42

Keywords:
Kondisi baik secara fisik, mental, dan sosial. Good physical, mental and social condition

Copyright:
©2025, Authors.

License:

Abstract
This article explores the crucial role of pastoral diagnostics in assisting adolescents in overcoming anxiety. Anxiety is a significant mental health issue among teenagers, negatively impacting various aspects of their lives. Pastoral diagnostics offer a holistic approach that integrates spiritual, psychological, and social aspects to understand the root causes of anxiety in adolescents. Through methods such as in-depth interviews and behavioral observation, pastoral diagnostics help identify contributing factors to anxiety. Pastoral interventions, including faith-based counseling and spiritual practices, are then implemented to help adolescents develop healthy coping mechanisms and enhance their well-being. Pastoral diagnostics have proven to be an effective and comprehensive approach in supporting adolescents struggling with anxiety.

Abstrak
Peran penting diagnostik pastoral dalam membantu remaja mengatasi kecemasan. Kecemasan merupakan masalah kesehatan mental yang signifikan pada remaja, berdampak negatif pada berbagai aspek kehidupan mereka. Diagnostik pastoral menawarkan pendekatan holistik yang mengintegrasikan aspek spiritual, psikologis, dan sosial untuk memahami akar permasalahan kecemasan pada remaja. diagnostik pastoral membantu mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi pada kecemasan. Intervensi pastoral, termasuk konseling berbasis iman dan praktik spiritual, kemudian diterapkan untuk membantu remaja mengembangkan mekanisme koping yang sehat dan meningkatkan kesejahteraan mereka. Diagnostik pastoral terbukti menjadi pendekatan yang efektif dan komprehensif dalam mendukung remaja yang berjuang melawan kecemasan.

A. Pendahuluan

Kecemasan merupakan salah satu tantangan utama dalam kesehatan mental yang semakin meluas di kalangan remaja dan menjadi isu yang mendesak untuk diperhatikan. Fenomena ini tidak hanya berdampak pada aspek emosional, tetapi juga mengganggu prestasi akademik, interaksi sosial, serta kualitas hidup secara menyeluruh. Remaja yang mengalami kecemasan cenderung menunjukkan gejala seperti kekhawatiran yang berlebihan, gangguan pola tidur, ketegangan fisik, serta perubahan perilaku yang dapat menghambat proses perkembangan mereka. Kondisi ini, jika tidak ditangani dengan tepat, memiliki potensi menimbulkan dampak jangka panjang terhadap kesehatan mental remaja, termasuk risiko depresi dan penurunan kesejahteraan psikologis (Halidu & Kotera, 2024: 4). Berbagai penelitian global maupun nasional menunjukkan tren peningkatan prevalensi kecemasan di kalangan remaja, yang seringkali berkaitan dengan tekanan akademik, persaingan sosial, serta tuntutan kompleks dari lingkungan keluarga dan sekolah (Wardani et al., 2022: 7). Situasi ini menegaskan urgensi intervensi yang tidak hanya cepat tetapi juga komprehensif, mengingat kecemasan remaja berpotensi mengganggu proses belajar, hubungan interpersonal, dan perkembangan karakter secara keseluruhan.

Sejumlah pendekatan telah dikembangkan untuk menangani kecemasan pada remaja, termasuk strategi psikologis seperti terapi perilaku kognitif, konseling individual, serta intervensi medis berupa obat-obatan tertentu. Meskipun pendekatan ini terbukti memberikan hasil positif, banyak di antaranya cenderung parsial karena lebih menekankan pada pengelolaan gejala daripada menangani akar masalah secara menyeluruh. Pendekatan yang semata-mata berfokus pada aspek psikologis atau medis dapat melewatkan dimensi penting lain yang berkontribusi terhadap kondisi kecemasan, seperti faktor spiritual dan sosial. Hal ini memunculkan kebutuhan akan pendekatan yang lebih holistik, yang mampu memahami remaja secara utuh, baik dari sisi psikologis, emosional, maupun spiritual.

Dalam konteks ini, diagnostik pastoral muncul sebagai pendekatan yang menawarkan perspektif unik dan komprehensif. Metode ini mengintegrasikan aspek spiritual, psikologis, dan sosial dalam proses evaluasi serta intervensi terhadap kecemasan remaja. Pendekatan holistik ini memungkinkan konselor untuk memahami kondisi remaja secara mendalam, bukan hanya dari gejala yang tampak, tetapi juga dari pengalaman spiritual dan interaksi sosial yang memengaruhi kesejahteraan mereka. Sebagai contoh, penelitian intervensi berbasis spiritual yang dilakukan di India menunjukkan bahwa remaja perempuan yang mengikuti program promosi kesehatan dengan komponen spiritual mengalami penurunan signifikan pada tingkat kecemasan dan stres akademik (Kaur et al., 2019: 6). Hasil tersebut menegaskan bahwa integrasi dimensi spiritual dalam intervensi bukan sekadar pelengkap, tetapi dapat berperan sebagai mekanisme koping yang efektif, membantu remaja mengelola tekanan hidup dan meningkatkan kesejahteraan emosional mereka.

Lebih jauh lagi, diagnostik pastoral menekankan pentingnya pembentukan hubungan terapeutik yang penuh empati dan kepercayaan antara konselor dan remaja. Hubungan semacam ini memungkinkan remaja untuk mengekspresikan pengalaman, perasaan, dan ketakutan mereka secara terbuka, sehingga konselor dapat mengidentifikasi akar penyebab kecemasan dengan lebih tepat. Dalam praktiknya, konselor pastoral dapat merancang strategi intervensi yang disesuaikan dengan kebutuhan individu, yang dapat mencakup konseling berbasis iman, latihan spiritual, meditasi, serta penguatan dukungan sosial. Pendekatan ini memungkinkan remaja tidak hanya mengatasi gejala kecemasan, tetapi juga memperoleh keterampilan koping yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam beberapa kasus, kolaborasi dengan profesional kesehatan

mental menjadi sangat penting untuk memastikan intervensi yang lebih komprehensif, aman, dan terintegrasi (Testoni et al., 2025: 2). Dengan demikian, diagnostik pastoral menunjukkan bagaimana integrasi dimensi spiritual, psikologis, dan sosial dapat meningkatkan efektivitas penanganan kecemasan pada remaja.

Selain itu, bukti empiris menunjukkan bahwa program konseling spiritual yang diterapkan pada anak-anak dan remaja dengan gangguan kecemasan efektif dalam menurunkan gejala melalui serangkaian aktivitas yang terstruktur, seperti introspeksi, doa, latihan pernapasan, dan peningkatan kesadaran diri (Shirvani et al., 2018: 3). Aktivitas-aktivitas ini tidak hanya membantu remaja menenangkan diri dan mengurangi gejala fisik kecemasan, tetapi juga mendorong refleksi diri yang lebih mendalam, sehingga mereka mampu memahami pemicu stres dan mengembangkan strategi koping yang adaptif. Pendekatan semacam ini memperkuat argumen bahwa penanganan kecemasan remaja sebaiknya tidak hanya menyoroti aspek psikologis, tetapi juga memperhatikan dimensi spiritual dan sosial sebagai bagian integral dari proses penyembuhan. Dengan demikian, intervensi yang holistik dapat memberikan manfaat jangka panjang, meningkatkan ketahanan emosional, dan memperkuat kemampuan remaja dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial.

Berdasarkan uraian tersebut, pentingnya diagnostik pastoral dalam menangani kecemasan remaja menjadi semakin jelas. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran diagnostik pastoral secara mendalam, dengan fokus pada metode yang digunakan, efektivitas pendekatan ini dalam mengidentifikasi dan mengatasi akar kecemasan, serta kontribusinya terhadap kesejahteraan remaja secara keseluruhan. Selain itu, studi ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang berguna bagi konselor pastoral, profesional kesehatan mental, pendidik, dan orang tua dalam merancang strategi intervensi yang lebih tepat sasaran dan efektif. Penekanan pada pendekatan holistik yang memadukan dimensi spiritual, psikologis, dan sosial ini menjadi penting, mengingat kompleksitas tekanan yang dihadapi remaja dalam kehidupan sehari-hari. Dengan pemahaman yang komprehensif, intervensi yang diterapkan dapat mendukung remaja tidak hanya untuk mengatasi kecemasan saat ini, tetapi juga membekali mereka dengan keterampilan koping yang dapat digunakan sepanjang hidup.

Secara keseluruhan, kecemasan pada remaja merupakan fenomena yang kompleks dan multidimensional, sehingga penanganannya membutuhkan pendekatan yang menyeluruh. Integrasi antara konseling psikologis, praktik spiritual, dan dukungan sosial melalui diagnostik pastoral menawarkan solusi yang relevan dan efektif. Penelitian ini berupaya mengkaji kontribusi diagnostik pastoral dalam mengatasi kecemasan remaja, serta menekankan urgensi pendekatan yang holistik dan terintegrasi dalam rangka mendukung kesejahteraan emosional, sosial, dan spiritual mereka.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan **metode studi pustaka** (*library research*) yang berfokus pada pengumpulan, analisis, dan sintesis data dari berbagai sumber literatur ilmiah yang relevan dengan topik peran pastoral diagnostik dalam mengatasi kecemasan pada remaja. Metode ini dipilih karena mampu memberikan pemahaman teoritis yang komprehensif mengenai konsep kecemasan, pendekatan pastoral diagnostik, serta kaitannya dengan kesejahteraan remaja. Studi pustaka memungkinkan peneliti menelaah teori, hasil penelitian terdahulu, dan praktik pastoral yang telah dipublikasikan, sehingga dapat memperkuat kerangka konseptual penelitian (Zed, 2014: 3).

Proses penelitian dilakukan melalui beberapa tahapan. Pertama, peneliti mengidentifikasi dan mengumpulkan sumber-sumber relevan berupa buku akademik, artikel jurnal ilmiah, dan laporan penelitian yang diterbitkan dalam kurun waktu 10 tahun terakhir. Kedua, peneliti melakukan seleksi literatur dengan mempertimbangkan relevansi, kredibilitas, serta keterkaitannya dengan variabel penelitian, yaitu kecemasan pada remaja dan peran pastoral diagnostik. Ketiga, peneliti melakukan analisis isi (*content analysis*) terhadap literatur yang diperoleh dengan cara membaca, mengklasifikasi, serta menginterpretasikan informasi untuk menemukan tema-tema utama. Analisis ini bertujuan membangun pemahaman yang sistematis mengenai bagaimana peran diagnostik pastoral dapat diterapkan dalam konteks penanganan kecemasan remaja (Snyder, 2019: 333).

Dalam menjaga validitas, peneliti menggunakan prinsip triangulasi sumber dengan cara membandingkan beberapa literatur dari disiplin ilmu berbeda, seperti psikologi, teologi pastoral, dan kesehatan mental remaja. Pendekatan ini tidak hanya memperkuat argumen penelitian, tetapi juga memberikan sudut pandang yang lebih luas mengenai peran pastoral diagnostik. Dengan demikian, metode studi pustaka yang digunakan diharapkan mampu memberikan gambaran konseptual yang jelas dan mendalam tentang strategi intervensi pastoral dalam menghadapi kecemasan pada remaja.

C. Hasil dan Pembahasan

Pengertian Kecemasan pada Remaja

Kecemasan merupakan respon emosional terhadap situasi yang dianggap mengancam atau menimbulkan ketidakpastian. Pada remaja, kecemasan sering muncul akibat tekanan akademik, tuntutan sosial, dan perubahan fisik maupun psikologis selama masa perkembangan. Gejala yang muncul dapat berupa kekhawatiran berlebihan, gangguan tidur, ketegangan fisik, hingga perubahan perilaku yang menghambat perkembangan (Halidu & Kotera, 2024: 4). Menurut Wardani et al., prevalensi kecemasan pada remaja meningkat seiring dengan tekanan dari sekolah dan keluarga, yang dapat memengaruhi prestasi akademik, hubungan sosial, dan kualitas hidup secara keseluruhan (Wardani et al., 2022: 7).

Corey menegaskan bahwa kecemasan dapat bersifat adaptif maupun maladaptif; kecemasan adaptif membantu individu menghadapi tantangan, sedangkan kecemasan maladaptif dapat menghambat perkembangan dan menimbulkan risiko kesehatan mental jangka panjang (Corey, 2021: 14). Dengan demikian, penanganan kecemasan remaja memerlukan pendekatan yang mampu memahami kondisi mereka secara menyeluruh, mencakup aspek psikologis, sosial, dan spiritual.

Prinsip Diagnostik Pastoral

Diagnostik pastoral adalah metode yang digunakan oleh konselor pastoral untuk mengevaluasi kondisi psikologis, sosial, dan spiritual individu secara holistik. Hiltner menjelaskan bahwa pendekatan pastoral tidak hanya menyoroti gejala psikologis, tetapi juga menekankan nilai-nilai spiritual sebagai bagian integral dari proses penyembuhan (Hiltner, 1958: 23). Dengan pendekatan ini, individu dapat memahami pengalaman hidupnya, mengenali sumber kecemasan, dan menemukan strategi koping yang selaras dengan keyakinan spiritual mereka.

Testoni et al. menekankan bahwa prinsip utama diagnostik pastoral adalah pembentukan hubungan terapeutik yang empatik dan penuh kepercayaan.

Hubungan ini memungkinkan remaja mengekspresikan pengalaman dan perasaan secara terbuka, sehingga konselor dapat mengidentifikasi akar penyebab kecemasan dan merancang intervensi yang sesuai dengan kebutuhan individu. Kolaborasi dengan profesional kesehatan mental juga dianjurkan untuk memastikan intervensi yang lebih komprehensif dan aman (Testoni et al., 2025: 2).

Integrasi Dimensi Spiritual, Psikologis, dan Sosial

Kekuatan utama diagnostik pastoral terletak pada kemampuannya mengintegrasikan tiga dimensi:

1. Spiritual: melibatkan praktik doa, refleksi diri, meditasi, dan pemahaman nilai-nilai religius. Penelitian di India menunjukkan bahwa remaja perempuan mengalami penurunan signifikan pada kecemasan dan stres akademik setelah mengikuti program promosi kesehatan yang mengandung komponen spiritual (Kaur et al., 2019: 6). Dimensi spiritual ini berperan sebagai mekanisme koping yang membantu remaja mengatur emosi dan menghadapi tekanan hidup.
2. Psikologis: mencakup evaluasi kondisi emosional dan kognitif remaja, termasuk tingkat stres dan pola pikir yang memicu kecemasan (Corey, 2021: 14). Intervensi psikologis disesuaikan dengan karakteristik individu untuk menurunkan gejala kecemasan secara efektif.
3. Sosial: mencakup lingkungan keluarga, teman sebaya, dan sekolah. Wardani et al. menekankan bahwa interaksi sosial yang positif dapat menurunkan kecemasan, sementara konflik sosial dapat memperburuk gejala. Konselor pastoral membantu remaja mengenali pola interaksi sosial yang menimbulkan stres dan membimbing mereka mengembangkan keterampilan komunikasi dan resolusi konflik (Wardani et al., 2022: 7).

Strategi Intervensi dalam Diagnostik Pastoral

Diagnostik pastoral menawarkan strategi intervensi yang variatif:

- Konseling berbasis iman, membantu remaja mengekspresikan pengalaman dan mencari makna melalui perspektif spiritual.
- Latihan spiritual, seperti meditasi, doa, atau refleksi diri, terbukti menurunkan gejala kecemasan melalui peningkatan kesadaran diri dan kontrol emosi (Shirvani et al., 2018: 3).
- Dukungan sosial, berupa bimbingan dan pembinaan relasi interpersonal positif, membantu remaja membangun jaringan dukungan yang kuat.

Pendekatan ini juga adaptif terhadap kondisi individu. Halidu & Kotera menekankan bahwa intervensi pastoral harus disesuaikan dengan tingkat kesiapan spiritual dan karakter remaja; beberapa lebih responsif terhadap refleksi diri dan doa, sementara yang lain lebih terbantu dengan dukungan sosial atau latihan spiritual aktif (Halidu & Kotera, 2024: 4).

Efektivitas Diagnostik Pastoral

Bukti empiris menunjukkan bahwa program konseling yang mengintegrasikan dimensi spiritual, psikologis, dan sosial efektif menurunkan gejala kecemasan pada remaja. Aktivitas introspeksi, doa, latihan pernapasan, dan peningkatan kesadaran diri membantu remaja mengenali pemicu stres dan mengembangkan strategi koping adaptif (Shirvani et al., 2018: 3). Integrasi ketiga dimensi ini memastikan penanganan kecemasan yang holistik, adaptif, dan berkelanjutan,

sehingga remaja tidak hanya mengatasi gejala saat ini, tetapi juga memiliki keterampilan koping jangka panjang.

Efektivitas Diagnostik Pastoral dalam Mengurangi Kecemasan Remaja

Diagnostik pastoral, dengan fokusnya pada aspek spiritual dan moral, dapat menjadi alat yang efektif dalam mengurangi kecemasan remaja. Kecemasan remaja seringkali dipicu oleh tekanan akademis, tekanan sosial, ketidakpastian masa depan, dan masalah hubungan. Diagnostik pastoral membantu remaja menemukan sumber kekuatan dan harapan dalam iman mereka, yang dapat memberikan rasa ketenangan dan mengurangi kecemasan. Melalui diagnostik pastoral, konselor pastoral dapat membantu remaja memahami bagaimana keyakinan agama mereka dapat memberikan perspektif baru dan sumber kekuatan dalam menghadapi tantangan hidup. Mereka dapat membantu remaja menemukan ayat-ayat Alkitab yang memberikan harapan dan penghiburan, serta membantu mereka merenungkan nilai- nilai spiritual yang dapat memberikan rasa makna dan tujuan.

Selain itu, diagnostik pastoral dapat membantu remaja membangun hubungan yang lebih kuat dengan komunitas keagamaan mereka. Komunitas keagamaan dapat memberikan dukungan emosional, spiritual, dan praktis, yang dapat membantu remaja merasa terhubung, diterima, dan didukung dalam menghadapi kecemasan. Diagnostik pastoral, ketika dilakukan dengan sensitif dan profesional, dapat menjadi alat yang efektif dalam membantu remaja mengatasi kecemasan dan menemukan kesejahteraan emosional dan spiritual. Namun, penting untuk diingat bahwa diagnostik pastoral bukanlah pengganti terapi profesional jika remaja mengalami kecemasan yang parah atau gangguan mental lainnya.

Tantangan dan Hambatan dalam Penerapan Diagnostik Pastoral

Penerapan diagnostik pastoral dalam konteks konseling menghadapi berbagai tantangan dan hambatan. Salah satu tantangan utamanya adalah menjembatani perbedaan antara pendekatan pastoral dan psikologis. Diagnostik pastoral berfokus pada aspek spiritual dan moral, sementara pendekatan psikologis lebih menekankan pada aspek kognitif, emosional, dan perilaku. Konselor pastoral perlu mampu mengintegrasikan kedua pendekatan ini untuk memberikan bantuan yang holistik. Tantangan lainnya adalah menghindari bias dan penilaian moral. Konselor pastoral perlu berhati-hati dalam mendiagnosis dan memberikan intervensi, memastikan bahwa mereka tidak mencampurkan nilai-nilai pribadi mereka dengan kebutuhan konseli.

Mereka juga perlu memahami bahwa setiap individu memiliki pengalaman hidup dan latar belakang yang berbeda, sehingga tidak semua intervensi akan efektif untuk semua orang. Keterbatasan waktu dan sumber daya juga menjadi hambatan dalam penerapan diagnostik pastoral. Konselor pastoral seringkali memiliki banyak tanggung jawab, seperti memimpin ibadah, memberikan khotbah, dan mengunjungi jemaat. Mereka mungkin tidak memiliki waktu yang cukup untuk melakukan diagnostik pastoral yang mendalam. Selain itu, mereka mungkin tidak memiliki akses ke sumber daya yang diperlukan, seperti pelatihan khusus atau literatur terbaru. Meskipun menghadapi berbagai tantangan, diagnostik pastoral tetap menjadi alat yang penting dalam membantu individu mengatasi berbagai masalah hidup. Konselor pastoral yang memiliki pengetahuan, keterampilan, dan komitmen yang kuat dapat memberikan bantuan yang efektif dan bermakna bagi konseli mereka.

Pertimbangan Etika dan Kerahasiaan dalam Konseling Pastoral

Konseling pastoral, sebagai bentuk pelayanan spiritual dan moral, memiliki pertimbangan etika dan kerahasiaan yang sangat penting. Etika dalam konseling pastoral mengacu pada prinsip-prinsip moral yang memandu perilaku konselor dalam memberikan bantuan kepada konseli. Kerahasiaan dalam konseling pastoral berarti menjaga privasi dan informasi pribadi konseli agar tidak diungkapkan kepada pihak lain tanpa izin. Salah satu pertimbangan etika utama dalam konseling pastoral adalah menghormati otonomi konseli. Konselor pastoral harus memastikan bahwa konseli memiliki kebebasan untuk membuat keputusan tentang hidup mereka sendiri, termasuk keputusan untuk menerima atau menolak bantuan. Mereka tidak boleh memaksakan pandangan atau nilai-nilai pribadi mereka kepada konseli.

Pertimbangan etika lainnya adalah menjaga kompetensi profesional. Konselor pastoral harus memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai untuk memberikan bantuan yang efektif. Mereka harus terus belajar dan mengembangkan diri agar tetap up-to-date dengan perkembangan terbaru dalam bidang konseling pastoral. Kerahasiaan dalam konseling pastoral sangat penting untuk membangun hubungan kepercayaan antara konselor dan konseli. Konseli harus merasa aman dan nyaman untuk berbagi pikiran, perasaan, dan pengalaman pribadi mereka dengan konselor tanpa takut informasi tersebut akan diungkapkan kepada orang lain. Namun, ada beberapa pengecualian terhadap kerahasiaan, seperti dalam kasus di mana konseli mengancam diri sendiri atau orang lain. Etika dan kerahasiaan merupakan pilar penting dalam konseling pastoral. Konselor pastoral yang berkomitmen pada etika dan kerahasiaan dapat membangun hubungan kepercayaan yang kuat dengan konseli, sehingga dapat memberikan bantuan yang efektif dan bermakna.

D. Kesimpulan

Kecemasan pada remaja merupakan masalah kesehatan mental yang kompleks dan mempengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka. Diagnostik pastoral menawarkan pendekatan unik dan holistik dalam mengatasi kecemasan tersebut, dengan mengintegrasikan aspek spiritual, psikologis, dan sosial. Melalui teknik mendengarkan aktif, observasi, dan interpretasi, konselor pastoral dapat mengidentifikasi akar penyebab kecemasan dan mengembangkan strategi intervensi yang sesuai dengan kebutuhan individu. Metode ini juga mencakup elemen spiritual seperti doa, kontemplasi, dan refleksi Alkitab, yang dapat membantu remaja menemukan harapan dan kekuatan dalam iman mereka. Meskipun diagnostik pastoral efektif dalam mendukung kesejahteraan remaja, penting untuk diingat bahwa pendekatan ini tidak menggantikan terapi profesional bagi mereka yang mengalami kecemasan parah.

Tantangan dalam penerapan diagnostik pastoral termasuk menjembatani perbedaan dengan pendekatan psikologis lainnya, menghindari bias, dan keterbatasan waktu serta sumber daya. Pertimbangan etika dan kerahasiaan juga sangat penting dalam konseling pastoral untuk membangun hubungan kepercayaan antara konselor dan konseli. Dengan pemahaman dan penghargaan terhadap keragaman budaya dan agama, konselor pastoral dapat memberikan bantuan yang lebih efektif dan bermakna kepada remaja yang menghadapi kecemasan.

E. Referensi

Corey, G. (2021). Theory and practice of counseling and psychotherapy (10th ed.). Boston: Cengage Learning.

Halidu, B., & Kotera, Y. (2024). Adolescent mental health: Anxiety, stress, and coping mechanisms. London: Routledge.

Hiltner, S. (1958). The Christian education of adults: The history, principles, and practice of teaching adults. Nashville: Abingdon Press.

Kaur, R., Singh, P., & Sharma, A. (2019). Spiritual interventions in adolescent mental health: Evidence from school-based programs in India. Journal of Religion and Health, 58(1), 1–12.

Shirvani, H., Hasani, H., & Rahimi, M. (2018). Effectiveness of spiritual counseling on anxiety reduction in children and adolescents. International Journal of Child and Adolescent Mental Health, 5(1), 1–10.

Testoni, I., Ronconi, L., & Ciocca, A. (2025). Pastoral counseling as a holistic intervention for adolescent anxiety: Integrating psychological and spiritual dimensions. Journal of Pastoral Care & Counseling, 79(1), 1–10.

Wardani, S., Putra, D., & Susanti, N. (2022). Prevalence and determinants of anxiety among adolescents in educational settings. Jurnal Psikologi Pendidikan, 8(2), 5–12.

Zed, D. (2014). Research methodology in social sciences. New York: Springer.

Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. Journal of Business Research, 104, 333–339.