

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Regulasi

Regulasi diri berarti mengatur pikiran, perasaan, serta mengelolah rasa yang sedang kita alami saat itu. Saat seseorang meregulasi diri berarti bahwa kita secara sadar mengendalikan pikiran dan perasaan dari persepsi yang diterima¹⁵. Regulasi emosi merujuk pada proses-proses ketika individu mengontrol intensitas dan kualitas pengalaman emosional dan tingkat kebutuhan ekspresi pengalaman tersebut¹⁶. Regulasi emosi bisa dianggap sebagai upaya, baik yang dilaksanakan secara sadar maupun tidak, untuk mengelola berbagai aspek dari respons emosional, termasuk pengalaman dan perilaku emosional. Ini merupakan potensi untuk memantau, menilai, dan menyesuaikan respon perasaan demi memperoleh sasaran tertentu¹⁷.

¹⁵Netty Prastika, *Sembuh Dari Depresi*.

¹⁶ Dkk Charles R. Berger, *Matriks Sosial Ekspresi Dan Regulasi Emosi: Handbook Ilmu Komunikasi* (Banten: Nusa Media, 2021), 6.

¹⁷Dkk Mifitakhul Jannah, *Monograf Pengembangan Model Latihan Mental Untuk Regulasi Emosi Pada Atlet Anggar* (Tasikmayala: Kumpulan Rumah Cemerlang Indonesia (PRCI), 2020), 6.

B. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan atau dalam bahasa Inggrisnya “anxiety” berasal dari bahasa Latin “angustus” yang berarti kaku, dan “ango, anci” yang berarti mencekik¹⁸. Berikut ini adalah pengertian kecemasan menurut para ahli:

- a. IKPI mengutip pernyataan Freud, kecemasan adalah suatu keadaan perasaan afektif yang tidak menyenangkan yang disertai dengan sensasi fisik yang memperingatkan orang terhadap bahaya yang akan datang. Keadaan yang tidak menyenangkan ini sering kabur dan sulit menunjuk dengan tepat, tetapi kecemasan itu sendiri selalu dirasakan¹⁹.
- b. Kecemasan merupakan suatu kondisi emosional yang ditandai dengan rasa takut yang diikuti oleh kekhawatiran terhadap berbagai hal yang mungkin dialami seseorang selama hidupnya²⁰.
- c. Syamsu Yusuf dan Nurikhsan berpendapat bahwa kecemasan pada dasarnya adalah suatu reaksi diri untuk menyadari suatu ancaman (threat) yang tidak menentu²¹.

¹⁸Tresna Gede, “Efektifitas Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian,” *Jurnal UPI (online)* 1 (2011): 93.

¹⁹IKAPI Anggota, *Teori Kepribadian dan Terapi Psikoanalitik Freud* (Yogyakarta: Kanisius, 2006).

²⁰Mohammad Surya, *Psikologi Guru* (Bandung: Alfabeta, 2013).

²¹Yusuf Syamsu dan Nurikhsan Juntika, *Landasan Bimbingan dan Konseling* (Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA, 2011).

Deskripsi tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu situasi perasaan yang tidak nyaman yang dikenali dengan sensasi fisik, rasa takut, dan gelisah untuk menyadari suatu ancaman yang mungkin akan terjadi.

2. Ciri-ciri Kecemasan

Menurut Resti Rahmadika Akbar, dkk mengutip pernyataan Kusuma & Izzah Nur, ciri-ciri kecemasan sebagai berikut.

- a. Ciri fisik misalnya nafas pendek, denyut jantung meningkat, insomnia, mual, gemeteran, pusing.
- b. Ciri otonimik yang dapat terjadi meliputi sakit kepala, keringat berlebihan, rasa tertekan di dada, frekuensi denyut jantung cepat, dan masalah pencernaan ringan.
- c. Manifestasi perifer dari kecemasan biasanya terlihat dalam bentuk diare, berkeringat berlebihan, refleks yang meningkat, tekanan dara meningkat, ditandai dengan adanya diare, melayang, keringat berlebihan, gelisah, dan meningkatnya frekuensi buang air kecil²².

Kemudian ada beberapa tanda-tanda kecemasan adalah sebagai berikut.

- a. Ciri Perilaku misalnya gelisah, menarik diri, bicara cepat atau bicara tidak teratur, serta menghindar.

²²Rhandyka Rafli Resti Rahmadika Akbar, Mutiara Anissa, Insil Pendiri, "Edukasi Masyarakat Mengenai Gejala Cemas, "DINAMISIA: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Vol. 6, (2022): 877.

- b. Ciri kognitif misalnya sulit konsentrasi, sering lupa, sulit memperhatikan, salah paham, bingung, kesadaran diri yang berlebihan, lapangan persepsi menurun, kehilangan obyektivitas, merasa khawatir berlebihan, takut akan kecelakaan, takut akan kematian²³.
- c. Ciri fisik misalnya sakit kepala, napas terengah-rengah, denyut jantung jadi cepat, tekanan darah yang tinggi, gelisah gemetar, sulit tidur, hilang selera makan, berkeringat berlebihan²⁴.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri kecemasan dapat dibagi menjadi beberapa kelompok.

- a. Ciri fisik seperti sakit kepala, napas terengah-rengah, denyut jantung jadi cepat, tekanan darah yang tinggi, gelisah, gemetar, sulit tidur, hilang selera makan, berkeringat berlebihan, pusing, .
- b. Ciri tindakan seperti gelisah, menjauh, bicara cepat, bicara tidak teratur, dan menghindar.
- c. Gejala kognitif meliputi kehilangan konsentrasi, mudah lupa, gangguan dalam perhatian, kesalahpahaman, kebingungan, kesadaran diri yang berlebihan, penurunan jangkauan persepsi,

²³Resti Rahmadika Akbar, Mutiara Anissa, Insil Pendiri Hariyani, "Edukasi Masyarakat Mengenai Gejala Cemas.

²⁴Muhammad Ali Faisal Dkk, *Peer Group Anxiety Disorder dalam Upaya Pencegahan Gangguan Kecemasan Remaja. Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia, 2019.*

kehilangan objektivitas, kekhawatiran yang berlebihan, ketakutan akan kecelakaan, dan ketakutan akan kematian.

3. Penyebab Kecemasan

Agustine mengutip pernyataan Ibrahim, dia mendeskripsikan mengenai penyebab kecemasan, yang meliputi elemen biologis dan psikososial, dapat diuraikan sebagai berikut:

- a. Faktor biologis, seperti *neurotransmitter* yang ada di otak, dapat menjadi penyebab kecemasan. Namun, jarang ditemukan kasus di mana kecemasan disebabkan hanya oleh faktor biologis atau neurologis semata.
- b. Faktor psikososial, termasuk faktor lingkungan yang menyebabkan timbulnya kecemasan. Individu yang berada di lingkungan yang tidak mendukung cenderung menunjukkan perilaku negative, yang kemudian ada memicu berbagai penilaian negatif dari masyarakat sekitar²⁵.

Kemudian penyebab kecemasan dapat dilihat dari perspektif teori.

- a. Teori Genetik, teori ini berpendapat bahwa kecemasan disebabkan oleh faktor genetik. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa

²⁵Agustine Ramie, *Mekanisme Koping, Pengetahuan dan Kecemasan Ibu Hamil pada Masa Pandemi Covid-19* (Yogyakarta: DEEPUBLISH, 2022).

gangguan kecemasan disebabkan oleh beberapa gen yang berkontribusi.

- b. Psychoanalytic Theory, Sigmund dalam dalam teori psikoanalisis, dikemukakan bahwa kecemasan muncul akibat konflik yang belum terselesaikan dan tidak disadari antara dorongan agresif atau libidinal. Saleh menguti pernyataan Chatfield, penyebab kecemasan yang paling umum yaitu.
 - a. Stress kronis dapat menyebabkan perubahan kimia di otak, yang berkontribusi pada kecemasan dan depresi. Stress semacam ini dapat dipicu oleh apapun mulai dari kekhawatiran pekerjaan, atau pindah rumah masalah hubungan di lingkungan, kesedihan, atau pelecehan²⁶.
 - b. Trauma dapat berkontribusi pada gangguan kecemasan, dengan penelitian menunjukkan bahwa 90% orang yang menggunakan layanan kesehatan mental publik untuk gangguan terkait kecemasan dan defresi telah mengalami setidaknya 1 episode traumatis. Kecemasan sering menjadi bagian dari gangguan stress pasca-trauma²⁷.

²⁶I Kentut Swarjana, *Konsep Pengetahuan, Sikap Perilaku, Persepsi, Kecemasan, Nyeri, Dukungan Sosial, Kepatuhan, Motivasi, Kepuasan, Pandemi Covid-19, Akses Layanan Kesehatan-Lengkap dengan Konsep Teori, Cra Mengkur Variabel, dan Contoh Kuensioner* (Yogyakarta: Andi, 2022).

²⁷Lalu Muhammad Saleh, *Manajemen Teknik Relaksasi Otot Progresif pada ATC* (Yogyakarta: CV BUDI UTAMA, 2023).

Dari penjabaran tersebut, ditarik kesimpulan bahwa penyebab kecemasan ialah: Pertama, Faktor biologis, seperti *neurotransmitter* yang terdapat di otak, dapat menjadi penyebab timbulnya kecemasan. Kedua, faktor psikososial, termasuk faktor lingkungan, individu yang berada dalam lingkungan yang tidak mendukung cenderung menunjukkan perilaku negatif, yang kemudian menimbulkan berbagai penilaian dari masyarakat sekitar. Ketiga, kecemasan timbul akibat konflik yang tidak terselesaikan dan tidak disadari antara dorongan agresif atau libidinal. Keempat, Stress kronis dapat menyebabkan perubahan kimia di otak, yang berkontribusi pada kecemasan dan depresi. Stress semacam ini dapat dipicu oleh apapun mulai dari kekhawatiran pekerjaan, atau pindah rumah masalah hubungan di lingkungan, kesedihan, atau pelecehan. Kelima, kecemasan sering menjadi bagian dari gangguan stress pasca-trauma.

C. Teori Eksistensial Humanistik

1. Pengertian Eksistensial Humanistik

Pendekatan multifaset yang disebut pendekatan eksistensial humanistik adalah metode yang menganalisis pengalaman dan tindakan manusia, yang fokus pada aktualisasi dan keunikan diri manusia²⁸.

²⁸Marturidi, *Praktis Memahami Teori-Teori yang Mendasari Bimbingan dan Konseling (Sebuah Catatan Mahasiswa)* (Bogor: Guepedia, 2021).

Sedangkan pengertian lain menjelaskan bahwa pendekatan eksistensial humanistik merupakan metode yang dalam memberikan bantuan kepada konseli, teori ini relevan karena mencakup pengakuan eksistensialisme terhadap kekacauan, keniscayaan, dan keputusan manusia dalam dunia yang menuntut tanggung jawab pribadi²⁹.

Kemudian menurut Winkel, terapi eksistensial humanistik merupakan konseling yang menyoroti makna hidup manusia di dunia ini dan falsafah hidup. Fokus eksistensial humanistik adalah kehidupan manusia di alam semesta, dengan kecemasan sebagai komponen penting dalam kehidupan batin. Upaya untuk menemukan makna dalam kehidupan manusia, penting untuk memahami keberadaan dalam interaksi dengan orang lain, kematian, dan dorongan untuk mengembangkan diri secara maksimal³⁰.

Selanjutnya, menurut Yuwinda Ardila metode yang berpusat pada pemahaman diri manusia dan memberikan makna dalam hidup manusia, yang dikenal sebagai pendekatan eksistensial humanistik³¹.

Berdasarkan penjabaran itu, bisa dirangkum bahwa eksistensial humanistik merupakan metode yang memusatkan perhatian pada

²⁹Alfra Hasna, "Konseling Kelompok dengan Pendekatan Eksistensial-Humanistik untuk Melatih Penyesuaian Diri Melalui Randai dari Minangkabau, Group Counseling Using An Existensial-Humanistik Approach To Develop Self- Adjustment Combined With Combined With The Expressive Arts Techniques, "POLYGLOT: Jurnal Ilmiah Vol 15,No (2019): 128.

³⁰Winkel W. S, *Bimbingan dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* (Jakarta: Indonesia: PT Gramedia, 1987).

³¹Yuwinda Ardila, "Implementasi Pendekatan Eksistensial Humanistik Berbasis Didong Gayo untuk Membentuk Keterampilan Sosial Siswa, "Prosiding SNBK (Seminar Bimbingan dan Konseling (2018): 67.

eksistensi manusia di dunia, mencakup aspek-aspek seperti kebebasan, kewajiban, perasaan cemas, dan arti kehidupan.

2. Konsep-Konsep Utama

Fokus pendekatan humanistik adalah kondisi hidup manusia yang paling esensial. Pendekatan ini menekankan kodrat dan kondisi dasar hidup manusia. Perasaan tentang eksistensi diri pada umumnya berkembang sejak kehidupan bayi masih dini. Fokus utama pendekatan ini adalah pada penentuan nasib sendiri dan pertumbuhan menjadi manusia secara penuh dan utuh³².

3. Pokoh Pikiran Eksistensial Humanistik

a. Kesadaran diri

Kesadaran diri membedakan manusia dari makhluk lain karena manusia memiliki kemampuan untuk merenung dan memahami eksistensinya memiliki kemampuan menyadari diri memungkinkan seseorang untuk melampaui keadaan saat ini dan membangun landasan untuk tindakan, pemikiran, dan pemilihan. Dengan kesadaran mereka, manusia bertanggung jawab atas eksistensinya. Pada dasar eksistensi manusia, kesadaran mengungkapkan kepada kita bahwa:

³²Totol S. Wiryasaputra, *Konseling Pastoral di Era Milenial* (Yogyakarta: Seven Book, 2021).

- 1) Manusia adalah makhluk yang memiliki batasan, dan tidak selalu mampu mewujudkan semua potensi yang dimilikinya.
- 2) Manusia memilih potensi untuk mengambil atau tidak mengambil tindakan.
- 3) Manusia adalah makhluk yang memiliki batasan, dan tidak selalu mampu mewujudkan semua potensi yang dimilikinya.
- 4) Manusia pada dasarnya merasa kesepian, namun memiliki kebutuhan untuk berinteraksi dengan orang lain. Ia menyadari bahwa meskipun terpisah, ia tetap terhubung dengan orang lain.
- 5) Makna bukanlah sesuatu yang diperoleh secara otomatis, melainkan hasil dari usaha manusia dalam mencari dan menciptakan tujuan-tujuan uniknya sendiri.
- 6) Kecemasan eksistensial merupakan aspek penting dalam kehidupan karena dengan meningkatnya kesadaran manusia akan kewajiban untuk memilih, kita juga merasakan peningkatan tanggung jawab terhadap konsekuensi dari pilihan yang diambil.
- 7) Kecemasan muncur akibat penerimaan terhadap ketidakpastian masa depan.

8) Manusia dapat merasakan situasi seperti kesepian, ketidakbermaknaan, kekosongan, rasa bersalah, dan isolasi. Hal ini karena kesadaran memberikan kemampuan kepada individu untuk mengenali keadaan-keadaan tersebut.

b. Kebebasan dan Tanggung Jawab

Kebebasan adalah kemampuan untuk mengendalikan kemajuan pribadi dan memilih di antara berbagai alternatif. Manusia adalah makhluk yang menentukan dirinya sendiri, yang berarti bahwa memilih di antara berbagai alternatif memerlukan pengorbanan. Pada intinya manusia bebas, ia harus bertanggung jawab atas arah hidup dan penentuan nasibnya sendiri adalah dan penentuan nasibnya sendiri.

c. Keterpusatan dan Kebutuhan akan Orang Lain

Setiap seseorang memiliki kebutuhan untuk menjaga keunikan dan pusat dirinya sendiri. Namun, di saat yang sama, ia juga memiliki kebutuhan untuk terhubung dengan orang lain serta dengan lingkungan sekitar. Kegagalan dalam menjalin hubungan dengan orang lain dan dengan alam dapat menyebabkan rasa kesepian, alienasi, keterasingan, dan depersonalisasi. Untuk menghadapi semua itu, serta untuk menemukan inti diri dan belajar bagaimana hidup dari dalam, diperlukan keberanian. Manusia berusaha untuk menemukan, menciptakan, dan memelihara esensi dari

keberadaannya. Para penganut eksistensialisme berpendapat bahwa pengalaman kesendirian merupakan bagian dari kondisi manusia. Ada sebuah paradoks dalam argumen yang menyatakan bahwa manusia secara eksistensial sendirian, tetapi juga terhubung dengan orang lain. Manusia adalah makhluk sosial yang bergantung pada hubungan dengan orang lain untuk menjalani kemanusiaannya.

d. Pencarian Makna

Salah satu ciri khas manusia merupakan usaha mereka untuk merasakan arti dan tujuan hidup. Manusia secara mendasar selalu mencari makna dan identitas pribadi. Menurut Frankl, pencarian makna dalam hidup merupakan salah satu karakteristik utama manusia. Keinginan untuk menemukan makna merupakan perjuangan utama manusia. Hidup tidak memiliki makna secara otomatis; manusia sendiri yang harus menciptakan dan menemukan makna tersebut.

e. Kecemasan sebagai Syarat Hidup

Kecemasan merupakan salah satu aspek mendasar dari sifat manusia, dan merupakan respons terhadap ancaman. Kecemasan dapat menjadi pemicu pertumbuhan, dalam arti bahwa seseorang mengalami kecemasan seiring dengan meningkatnya kesadaran akan kebebasan serta konsekuensi dari menerima atau menolak kebebasan tersebut. Jika individu bisa menangkap pesan-pesan

yang terkandung dalam kecemasan. Maka dia akan berani mengambil langkah-langkah yang diperlukan guna mengubah arah hidupnya. Seseorang yang mampu menghadapi kecemasan dengan baik adalah mereka yang telah mendapatkan manfaat dari terapi pribadi. Sementara itu, individu yang cepat melarikan diri ke dalam pola-pola yang menyenangkan mungkin merasakan kelegaan sementara, tetapi dalam jangka panjang bisa menghadapi frustrasi akibat terus-menerus terjebak dalam cara-cara lama.

f. Perjuangan untuk Aktualisasi Diri

Manusia berjuang untuk aktualisasi diri, yaitu dorongan untuk mencapai semua kemampuan yang mereka miliki. Ketika seseorang berhasil mengaktualisasikan kemampuannya sebagai individu, ia akan merasakan kepuasan mendalam yang dapat dicapai oleh manusia, karena itulah yang diharapkan oleh alam. Maslow merancang sebuah penelitian yang melibatkan individu-individu yang telah mencapai aktualisasi diri. Beberapa karakteristik yang ditemukan oleh Maslow pada individu yang telah mencapai aktualisasi diri meliputi kemampuan untuk mentoleransi dan bahkan menerima ketidakpastian dalam hidup mereka. Selanjutnya, ciri-ciri yang mencakup penerimaan terhadap diri sendiri dan orang lain, spontanitas dan kreativitas, kebutuhan akan privasi dan kesendirian, otonomi, kemampuan menjalani hubungan

interpersonal yang mendalam dan intens, perhatian yang tulus terhadap orang lain, rasa humor, keterarahan pada diri sendiri, serta ketiadaan dikotomi-dikotomi yang artifisial³³.

D. Pandangan Alkitab tentang Kecemasan

Banyak orang yang mengalami kecemasan dan merupakan salah satu penyebab penderitaan yang umum menyusahkan orang. Orang Kristen tidak kebal terhadap hal ini. Amsal 12:25 menyebutkan kekhawatiran secara langsung, kekhawatiran dalam hati manusia menimbulkan kekhawatiran, tetapi perkataan yang baik menjadikannya gembira. Mereka yang menderita kecemasan dapat mengalami perasaan sedih, marah, putus asa, lelah dan berbagai gejala lainnya.

Keadaan hidup sering kali menyebabkan kecemasan, yang dapat membawa seseorang ke jurang maut. Kecemasan tersebut juga dialami oleh beberapa tokoh dalam Alkitab. Meskipun mereka adalah hamba Tuhan yang setia, namun Alkitab juga menggambarkan pergumulan orang-orang yang menderita kecemasan. Orang-orang tersebut, mengalami kecemasan karena mereka adalah orang berdosa. Mereka mengalami kecemasan karena mereka pun adalah manusia yang rentan terhadap tekanan yang berat.

³³Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* (Bandung: PT Refika Aditima, 2013).

Berikut tokoh-tokoh Alkitab yang bergumul dengan kecemasan.

1. Musa kelelahan banyak hal yang dipikirkan termasuk ketika Tuhan datang dalam semak yang menyala-nyala. Tuhan memerintahkan Musa untuk memimpin bangsa Israel meninggalkan Mesir. Musa mencoba memberitahu Tuhan bahwa dia bukan orang yang tepat untuk melakukan pekerjaan tersebut. Namun, Tuhan mendesak Musa untuk memimpin bangsa Israel meninggalkan tempat perbudakan. Sehingga Musa menaati perintah Tuhan tersebut untuk memimpin bangsa Israel. Dalam perjalanan Musa memimpin bangsa Israel seringkali bangsa Israel bersungut-sungut kepada Musa tentang makanan dan minuman yang menimbulkan kecemasan Musa tentang apa yang harus diperbuat untuk bangsa itu. Sehingga sering kali Musa murka dan berseru kepada Tuhan. Musa mengalami kegelisahan ketika memimpin bangsa Israel yang seringkali bersungut-sungut dan mempersalahkan Musa dan Tuhan (Bilangan 12-14).
2. Elia menjadi cemas ketika mendapat teguran dalam menanti momen kemenangan. Harapannya yang tinggi menjadi hancur yang menimbulkan sakit hati. Elia melarikan diri ketika bangsa Israel membutuhkan kepemimpinannya. Elia melarikan diri karena depresi dan patah semangat karena memandang dirinya telah berjerih lelah, berjuang,

dan bekorban untuk Tuhan, namun pada akhirnya semua hanyalah sia-sia (1 Raja-Raja 19:1-19)³⁴.

3. Raja Daud merupakan orang yang melakukan khendak Allah (Kis. Para Rasul 13:22). Meskipun dia adalah raja dan orang yang berkenan di hati Allah namun, dia pun mengalami kecemasan. Tipe Israel yang paling termasyhur Daud adalah pembunuh seorang raksasa sejak masa mudanya. Dia pun merasa cemas di dalam penderitaan yang dialami. Sebagaimana dicerita dalam beberapa bagian dalam kitab Mazmur. Ciri-ciri kecemasan jantung berdebar-debar, sulit tidur, rasa takut, mati rasa, menangis dan masih banyak lagi. Ketika membaca kitab Mazmur maka kita akan menemukan bahwa raja Daud mengalami banyak gejala kecemasan yang sama. Namun, ditengah kecemasan yang dialami Daud, dia masih mampu untuk menyanyikan pujian bagi Tuhan (Mazmur 27:1-14)³⁵.
4. Ayub menderita kecemasan setelah mengalami banyak peristiwa dalam hidupnya. Dia kehilangan harta bendanya, semua anak-anaknya mati, penyakit kusta yang dialaminya, istrinya menyuruh Ayub untuk mengututi Allah, sahabat-sahabatnya mempersalahkan Ayub dan mengatakan semua yang terjadi atas dirinya adalah dosa yang dilakukannya. Ayub berada dalam sebuah penderitaan dan peperangan

³⁴Charles F Pleifer dan Everett F. Harisson, *Tafsir Alkitab Wycliffe Volume 1 Kejadian-Ester* (Malang: Gandum Mas, 2014), 359-896.

³⁵Marie Claire dan Pareira B.A Bath Frommel, *Tafsiran Alkitab:Kitab Mazmur 1-72* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2012).

pikiran. Dia tidak mengerti mengapa Tuhan mengizinkan penderitaan terjadi atas hidupnya. Ayub merasa bahwa dia tidak mendapatkan ketenangan, ketentraman, dan tidak mendapatkan istirahat. Melainkan, kegelisahan, ketakutan, kecemasan itulah yang menimpa aku (Ayub 3:25-26). Namun, dalam penderitaan itu Ayu tetaplah beriman dan mempertahankan kesalehannya kepada Tuhan. Sehingga akhir dari cerita Ayub adalah dilipatgandakan segala yang hilang darinya³⁶.

5. Simon Petrus pun mengalami kecemasan sekali pun dia adalah murid Yesus. Ia takut mengalami hal yang sama dengan Yesus jika Petrus mengatakan bahwa dia salah satu murid Yesus. Petrus menolak menjawab pertanyaan apakah juga dia adalah seorang murid-Nya. Kecemasan yang dialami Petrus menyebabkan penyangkalannya. Dampak kecemasan yang dialami Petrus ketika Yesus dihadapan Hanas ditunjukkan dengan tiga kalinya dia menentang Dia (Lukas 22:54-71)³⁷.
6. Yudas Iskariot adalah salah satu murid yang menjual Yesus dengan tiga puluh keeping perak. Dia mengalami kecemasan setelah melihat peristiwa pengadilan Yesus bahwa telah dijatuhkan hukuman mati. Kemudian Yudas mengalami penyelasan, ketakutan luar biasa. Namun, Yudas mengatasi kecemasannya dengan mendatangi imam-imam kepala dan tua-tua. Tetapi, imam-imam tersebut menolaknya sehingga dari

³⁶Charles F. Pfeiffer dan Evertt F. Harrison, *Tafsiran Alkitab Wycliffe: Volume 2 Ayub-Maleakhi* (Malang: Gandum Mas, 2014).

³⁷B.J Boland, *Tafsir Alkitab:Injil Lukas* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2012), 554

usahanya itu menimbulkan kecemasannya semakin parah. Dampak dari kecemasan yang dialami oleh Yudas adalah bunuh diri (Matius 27: 3-5)³⁸.

Beberapa tokoh Alkitab di atas, yang berjuang melawan kecemasannya. Tokoh-tokoh Alkitab di atas dipulihkan Tuhan dan melanjutkan melayani Tuhan meskipun mereka mengalami kesulitan. Tokoh Alkitab di atas, telah memberikan teladan kepada manusia untuk keluar dari kegelapan. Orang-orang yang mengalami kecemasan hanya berdiam diri dalam kegelapan duniawi dan menghabiskan waktu untuk mempersalahkan orang lain dan Tuhan. Firman Tuhan memberi manusia cahaya melalui Roh Kudus untuk hidup dan mendorong mereka untuk tetap berfokus pada Tuhan. Orang-orang yang merasa cemas datang kepada Tuhan untuk mendapatkan kedamaian dan kegembiraan dari Tuhan. Jangan mengikuti gaya hidup Yudas Iskariot, yang mengakhiri hidupnya karena dia gagal mengelolah kecemasannya.

³⁸Tanti Susilawati Herdian Aprilani, HermaFn Gunawan, Paul. A Rajoe, *Tafsiran Matthew Henry Injil Matius 15-28* (Surabaya: Momentum, 2008).