

## LAMPIRAN

### Pedoman wawancara

#### A. Disiplin Firman Allah

1. Berapa kali dalam seminggu anda membaca Alkitab?
2. Dalam bentuk apa anda mendengar atau membaca firman Tuhan?
3. Setelah mendengar atau membaca Alkitab bagaimana proses perenungan yang saudara lakukan?
4. Ketika anda membaca Alkitab apakah dipraktekkan?
5. Menurut anda apakah dengan membaca alkitab dapat mengurangi masalah yang dihadapi?

#### B. Disiplin Ibadah

1. Apakah saudara rajin beribadah dan berapa kali saudara beribadah dalam seminggu?
2. Dalam bentuk apa saja ibadah yang anda lakukan apakah dalam gereja saja atau dalam bentuk lain?
3. Apa yang membuat anda beribadah?
4. Jika boleh tau, ketika anda dalam keadaan cemas apakah dengan pergi ibadah dapat mengurangi perasaan cemas saudara?

#### C. Disiplin Kehidupan Kristen

- a. Disiplin memberi

1. Seberapa sering anda memberi baik itu persembahan atau bantuan kepada sesama?
  2. Apa bentuk pemberian ketika anda memberi?
  3. Apa yang membuat/memotivasi anda mau memberi?
- b. Disiplin berdoa
1. Berapa kali anda berdoa dalam sehari?
  2. Mengapa anda berdoa kepada Tuhan?
  3. Ketika anda dalam keadaan cemas apakah anda rajin berdoa kepada Tuhan?
- c. Disiplin berpuasa
1. Apakah anda pernah berpuasa?
  2. Kapan biasanya anda melaksanakan puasa?
  3. Jika boleh tau mengapa anda berpuasa?
  4. Apakah anda tau fungsi puasa dalam sudut pandang Kristen?
  5. Jika boleh tau apakah anda pernah melaksanakan puasa dalam keadaan cemas?
- d. Disiplin kepercayaan
1. Apakah anda percaya bahwa Tuhan akan selalu ada bagi umat-Nya?
  2. Mengapa saudara percaya kepada Tuhan?
- e. Meditasi
1. Apakah anda pernah melaksanakan meditasi?

2. Dalam situasi apa anda melaksanakan meditasi?
3. Apa yang membuat anda untuk melaksanakan meditasi?
4. Ketika anda mengalami kecemasan apakah anda pernah melaksanakan meditasi?

D. Kepercayaan dan Ketaatan

a. Disiplin ketaatan dan jalan yang sempit

1. Ketika anda berada dalam situasi yang sangat rumit dan tidak menemukan jalan keluar apa yang anda lakukan untuk mengatasinya?
2. Menurut anda ketika anda berada dalam suatu masalah dan tidak menemukan jalan keluar untuk mengatasi masalah tersebut, apakah itu salah satu proses untuk membentuk proses spiritualitas anda?

b. Disiplin ketaatan dan dasar yang kuat

1. Apa yang menjadi dasar utama anda sebagai orang Kristen?
2. Apakah saudara taat kepada Tuhan terlebih ke firman-Nya?
3. Apakah anda percaya bahwa firman Tuhan dapat mengubah hidup anda?
4. Menurut anda apakah dengan mempunyai dasar yang kuat kepada Tuhan dapat mengurangi perasaan cemas ketika anda mengalami kecemasan?

c. Disiplin ketaatan dan buah yang dihasilkan

1. Apa yang membuat anda percaya kepada Tuhan?
  2. Ketika anda hidup sesuai dengan kehendak Allah apa yang anda peroleh atau buah dari ketaatan anda?
- d. Kepercayaan, ketaatan dan ketekunan mencari
1. Apakah anda pernah mencari Yesus?
  2. Dalam bentuk apa anda mencari Yesus?
  3. Dalam situasi apa anda mencari Yesus?
  4. Apa yang membuat anda mencari Yesus?
  5. Ketika anda mengalami kecemasan apakah anda mencari Yesus?
  6. Apakah ketika saudara cemas, apakah itu mengganggu keadaan spiritual saudara?

## LAMPIRAN OBSERVASI

### A. Pedoman Observasi

PEDOMAN	INDIKATOR	YA	TIDAK
Spiritualitas <i>Formation</i>	1. Disiplin berdoa	✓	
	2. Disiplin memberi	✓	
	3. Disiplin meditasi		✓
	4. Disiplin beribadah		✓
	5. Disiplin baca Alkitab		✓
Kecemasan	1. Adanya rasa gugup dan tegang saat bicara	✓	
	2. Tidak percaya diri	✓	
	3. Sering menyalahkan diri sendiri	✓	
	4. Keringat berlebih	✓	
	5. Kurang konsentrasi	✓	
	6. Sering buang air kecil	✓	
Stratengi Koping Spiritual	1. Berdoa/, membaca alkitab, pergi ibadah saat mengalami kecemasan	✓	
Dampak	1. Apakah rasa cemas berkurang		✓

spiritualitas formation	ketika rajin berdoa, membaca alkitab dan beribadah		
----------------------------	---	--	--

## B. Hasil Observasi

### 1. Informan O

Proses observasi dilakukan peneliti dengan informan O di kos informan, selama satu bulan yakni dari tanggal 5 Mei – 6 Juni 2024, berhubung informan ini merupakan teman satu kos selama 3 tahun. Hasil observasi yang didapatkan peneliti yakni informan sering merasakan cemas, sering curhat kepada peneliti. Dari pengamatan peneliti ia melihat bagaimana ke cemasannya yang dialami informan mengganggu aktifitasnya misalnya kurang fokus dalam melakukan sesuatu sering keringatan berlebihan ketika dalam keadaan cemas, dan susunan spiritualitas narasumber O, dalam satu bulan itu ia jarang pergi ibadah, terhitung hanya satu kali sebulan. Wawancara dengan narasumber O dilaksanakan pada hari Minggu tanggal 16 Juni 2024, pukul 09:49 WITA di kamar kos informan.

Dari pengamatan yang dilakukan oleh peneliti, narasumber O mengatakan bahwa dia rajin beribadah setiap hari minggu, namun kenyataan di lapangan yang dilihat oleh peneliti dalam satu bulan itu dia hanya satu kali pergi beribadah, bukti ini di dukung oleh pendapat

teman dari tetangga kos narasumber O, Informan dengan inisial D memberikan pendapat bahwa narasumber O jarang pergi beribadah dalam satu bulan itu biasanya hanya satu kali atau dua kali.<sup>106</sup>

## 2. Informan EP

Proses observasi awal yang dilakukan oleh peneliti dengan informan EP di kos informan, informan merupakan teman satu kelas peneliti dan tinggal bareng di kos informan selama satu minggu yakni dari tanggal 9-15 Juni 2024. Informan sering curhat kepada peneliti tentang kecemasan yang dia alami, peneliti melihat secara langsung bagaimana informan kurang fokus dalam mengerjakan sesuatu, dia juga sering keringat berlebihan.

Proses wawancara dilakukan peneliti dengan informan EP pada hari Minggu tanggal, 16 Juni 2024 pukul 17:43 WITA di kamar kos informan. Sebelum melakukan wawancara sudah ada janji terlebih dahulu dilakukan dan izin ke informan untuk merekam proses wawancara. Durasi waktu wawancara selama 17 menit. Informan perpenampilan santai namun informan terlihat dalam keadaan kurang sehat yang jelas terlihat dari mukanya yang pucat dan batuk-batuk. Walaupun begitu jawaban yang diberikan informan cukup panjang

---

<sup>106</sup> Narasumber D, Wawancara oleh Peneliti, Mengkendek, Indonesia, 20 Juni 2024.

walaupun sering mengambil jeda panjang untuk berpikir. Setelah proses wawancara selesai, peneliti mengucapkan terima kasih.

### 3. Informan E

Proses wawancara dilakukan peneliti dengan informan E pada hari Selasa, 18 Juni 2024 pukul 10:15 WITA di kamar kos informan. Sebelum melakukan wawancara sebelumnya sudah ada janji yang dibuat dan izin untuk merekam nantinya proses wawancara yang berlangsung. Durasi waktu wawancara selama 10 menit, selama proses wawancara informan sedikit santai dan rileks, sesekali melampar tawa. Namun dalam proses perekaman wawancara berlangsung informan terlihat canggung dan sedikit gelisah, jawaban yang diberikan cukup singkat serta sesekali terseyum canggung ketika memberikan jawaban. Setelah proses wawancara selesai, peneliti mengucapkan terima kasi.



## CURRICULUM VITAE

APRILIA SALUDUNG lahir di Tambunan, 17 April 2002. Akrab disapa April, Lia dan Tili. Dilahirkan dari pasangan suami istri Bapak Pery P Kendenan dan Ibu Aderia Sanda, penulis adalah anak ketiga dari empat bersaudara yakni Andre Sanda Kendenan, Arlan Sanda Kendenan dan adik Alvito Imanuel Kendenan. Penulis merupakan putri satu-satunya dalam keluarga. Penulis mulai menempu pendidikan di SDN 5 Sanggalangi' di Lembang Tallung Penanian, Kecamatan Sanggalangi' dari tahun 2008-2014. Penulis kemudian melanjutkan pendidikan di SMPN 2 Rantepao dari tahun 2014-2017. Setelah penulis tamat dari sekolah menengah pertama, penulis melanjutkan pendidikan ke SMA Katolik Rantepao dan tamat pada tahun 2020. Setelah penulis tamat dari sekolah menengah atas selanjutnya penulis melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi di Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja pada tahun 2020, di Fakultas Teologi dan Sosiologi Agama. Dan menyelesaikan studi S1 pada tahun 2024, berkat penyertaan Tuhan serta dorongan kedua orang tua, saudara dan dari berbagai pihak.

## VERBATIM WAWANCARA

1. Wawancara penulis dengan narasumber O (Minggu, 16 Juni 2024)

Nama: O (Inisial nama)

Umur: 24 Tahun

Status: Mahasiswa Fakultas Teologi, IAKN Toraja

	VERBATIM	No Baris	KETERANGAN	TEMA
P	Halo, siang nit			
O	Selamat Siang			
P	Denpa tek apa lakupekutanan sidik, terkait curhatan mi itu oo, yang tentang kau yang mengalami kecemasan.		Ada sedikit pertanyaan yang ingin saya ajukan mengenai curhatan anda itu hari, tentang kecemasan yang anda alami.	
O	(Menganggukkan kepala)		Iya	
P	Hmm, ada beberapa lagi pertanyaan yang akan saya sampaiakn atau tanyakan, apakah boleh saya meminta waktu saudara sebentar			
O	Ya, selakan			
P1	Berapa kali dalam seminggu anda membaca Alkitab?			Disiplin Firman Allah
O1	Saya membaca Alkitab. Tidak menentu, kadang dua kali dalam seminggu	1 2	Hanya dua kali membaca Alkitab dalam seminggu	
P2	Dalam bentuk apa anda mendengar atau membaca firman			

	Tuhan?			
O2	Saya membaca firman Tuhan kadang melalui dari media sosial, atau Alkitab atau dari dalam hp	3 4	Membaca dan mendengar firman Tuhan dari Hp, media sosial dan buku Alkitab	
P3	Setelah mendengar atau membaca Alkitab bagaimana proses perenungan yang saudara lakukan?			
O3	Tidak pernah	5		
P4	Jadi selama setelah membaca Alkitab jadi saudara tidak pernah merenungkannya?			
O4	Ya, hanya membaca saja	6		
P5	Ketika anda selesai membaca Alkitab apakah di praktekkan?			
O5	Saya mempraktekkan dalam kehidupan saya sehari-hari kadang-kadang saja, kadang mempraktekkannya kadang tidak.	7 8	Mempraktekkan firman Tuhan tidak menentu	
P6	Menurut anda apakah dengan membaca Alkitab dapat mengurangi masalah yang dihadapi dan alasannya?			
O6	Kalau dari saya tidak	9		
P7	Apakah saudara rajin beribadah dan berapa kali saudara beribadah dalam seminggu?			Disiplin Ibadah
O7	Saya beribadah satu kali satu minggu	10		
P8	Dalam bentuk apa saja ibadah yang anda lakukan apakah dalam gereja saja atau dalam bentuk lain?			
O8	Dalam gereja saja	11		
P9	Apa yang membuat atau memotivasi anda beribadah?			
O9	Karena dorongan dari hati dan ketika saya berada dalam keadaan yang tidak baik-baik saja	12 13		
P10	Jika boleh tau ketika anda dalam keadaan cemas apakah dengan			

	pergi ibadah dapat mengurangi perasaan cemas saudara?			
O10	Ya, kalau dari saya bisa saja membantu tapi sifatnya sesaat, atau tidak lama.	14 15	Perasaan cemas masih ada dirasakan	
P11	Seberapa sering anda memberi baik itu persembahan atau bantuan kepada sesama?			Disiplin Kehidupan Kristen
O11	Sangat jarang	16		
P12	Apa bentuk pemberian ketika anda memberi?			
O12	Kadang uang	17		
P13	Apa yang membuat atau yang memotivasi anda mau memberi?			
O13	Karena kasihan	18		
P	Tidak papa jika ini, karena kalando-lando tek pertayaanku.		Apakah tidak apapa kalau pertanyaan saya panjang	
O	Tidak papa selakan saja			
P14	Berapa kali anda berdoa dalam sehari?			
O14	Saya berdoa dalam sehari itu tiga kali	19		
P15	Mengapa anda berdoa kepada Tuhan?			
O15	Karena dorongan dari hati dan ketika saya membutuhkan sesuatu dan meminta pertolongan kepadanya	20 21	Membutuhkan bantuan Tuhan	
P16	Ketika anda dalam keadaan cemas apakah anda rajin berdoa kepada Tuhan?			
O16	Tidak. Kadang Cuma bilang ya Tuhan mengapa saya begini	22		
P17	Semacam mengeluh ya..			
O17	Ya, boleh dikata begitu	23		
P18	Apakah anda pernah berpuasa?			
O18	Pernah	24		

P19	Kapan biasanya anda melaksanakan puasa?			
O19	Saya melaksanakan puasa ketika saya dalam situasi yang sulit dan butuh pertolongan kepada Tuhan	25 25		
P20	Jika boleh tau mengapa anda berpuasa?			
O20	Ketika dalam, saya melaksanakan puasa ketika dalam masa situasi yang susah atau dalam pergumulan	27 28		
P21	Jika boleh tau apa fungsi puasa dalam sudut pandang Kristen?			
O21	Fungsi puasa yaitu untuk menahan diri dari godaan iblis dan sebagai tanda pertobatan saya atas dosa yang saya perbuat.	29 30		
P22	Jika boleh tau, apakah anda pernah melaksanakan puasa ketika dalam keadaan cemas?			
O22	Tidak pernah.	31		
P23	Apakah anda percaya bahwa Tuhan akan selalu ada bagi umat-Nya?			
O23	Kadang ragu-ragu percaya	32		
P24	Mengapa saudara percaya kepada Tuhan?			
O24	Saya percaya kepada Tuhan karena Tuhan selalu ada buat kita, memberi pertolongan kepada kita dalam setiap kehidupan kita.	33		
P25	Apakah anda pernah melaksanakan meditasi?			
O25	Tidak pernah	34		
P26	Ketika anda dalam situasi yang sangat rumit dan tidak menemukan jalan keluar apa yang anda lakukan untuk mengatasinya?			Kepercayaan dan ketaatan
O26	Ya, dengan berserah kepada Tuhan untuk meminta pertolongan serta datang kepada-Nya untuk berdoa	35 36		

P27	Menurut anda ketika anda berada dalam suatu masalah dan tidak menemukan jalan keluar untuk mengatasi masalah tersebut, apakah itu salah satu proses untuk membentuk proses spiritualitas anda?			
O27	Saya rasa itu bukan sebuah proses karena ketika kita meminta pertolongan kepada Tuhan pasti kita akan ditolong Tuhan, tetapi ketika saya berada dalam situasi saat ini maksudnya saya meminta pertolongan kepada Tuhan, namun Tuhan tidak menolong saya terkadang kita menyalahkan Tuhan. Saya rasa itu bukan sebuah proses.	37 38 39 40 41 42		Ketika dalam keadaan sulit dan tidak ada jalan keluar terkadang dia menyalahkan Tuhan dan itu bukan suatu proses dalam pembentukan spiritual
P28	Jadi anda meminta pertolongan kepada Tuhan, tapi Tuhan tidak mengabulkannya berarti anda berpikirlah bahwa itu bukan proses ya			
O28	Ya. Itu bukan proses.	43		
P29	Apa yang menjadi dasar utama anda sebagai orang Kristen?			
O29	Dasar utama saya yaitu Alkitab, firman Tuhan dan Yesus Kristus	44 45		
P30	Apakah saudara taat kepada Tuhan terlebih kepada firman-Nya?			
O30	Kadang-kadang taat	46		
P31	Apakah anda percaya bahwa firman Tuhan dapat mengubah hidup anda?			
O31	Percaya si, tapi kadang ragu untuk percaya terlebih ketika saya banyak masalah banyak ujian, banyak pergumulan yang saya hadapi disitu saya tidak lagi percaya kepada Tuhan.	47 48 49		Ketika mempunyai banyak masalah disitulah kepercayaannya kepada Tuhan menjadi tidak ada
P32	Jadi saudara tidak percaya kalau misalnya saudara mempunyai			

	banyak masalah namun saudara berpikir bahwa itu semuanya dari Tuhan semuanya, jadi saudara mempertentangkannya lagi kepada Tuhan		
O32	Ya. Betul sekali	50	
P33	Menurut anda apakah dengan mempunyai dasar yang kuat kepada Tuhan dapat mengurangi perasaan cemas ketika anda mengalami kecemasan?		
O33	Menurut saya tidak menentu, bisa iya bisa juga tidak. Tapi bagi saya secara pribadi tidak.	51 52	Perasaan cemas tidak akan hilang walaupun mempunyai dasar yang kuat
P34	Apa yang membuat anda percaya kepada Tuhan?		
O34	Ya..yang membuat saya percaya kepada Tuhan ketika apa yang kita inginkan selalu terkabul	53 54	
P35	Ketika anda hidup sesuai dengan kehendak Allah apa yang anda peroleh atau buah dari ketaatan anda?		
O35	Ya, pastinya tentu kita eee dapat perlindungan dari Tuhan pertolongan dari Tuhan dan segala masalah yang kita hadapi tentu dapat teratasi dengan baik	55 56 57	
P36	Apakah anda pernah mencari Yesus?		
O36	Pernah	58	
P37	Dalam bentuk apa anda mencari Yesus?		
O37	Dalam bentuk berdoa	59	
P38	Dalam situasi apa anda menacari Yesus?		
O38	Dalam situasi ketika dalam kesusahan	60	
P39	Apa yang membuat anda mencari Yesus?		

O39	Karena saya membutuhkan pertolongan-Nya	61	
P40	Jadi, saudara datang kepada Yesus ketika anda membutuhkannya saja ya		
O40	Ya, betul sekali	62	
P41	Ketika anda mengalami kecemasan apakah anda mencari Yesus?		
O41	Tidak	63	
P42	Jika boleh tau ketika saudara dalam keadaan cemas apakah itu mengganggu keadaan spiritual saudara?		
O42	Hmm sangat mengganggu karena saya merasa kurang bersemangat dalam melakukan sesuatu.	64	Kecemasan mengganggu spiritualitas
P	Ya, mungkin segitu pertanyaan dari saya. Terima kasih atas waktu yang diberikan saya ucapkan terima kasih		
O	Ya, terima kasih untuk pertanyaanya dan selamat sukses.		

2. Wawancara penulis dengan narasumber EP (Minggu, 16 Juni 2024)

Nama: EP (Inisial nama)

Umur: 22 Tahun

Status: Mahasiswa Fakultas Teologi, IAKN Toraja

	VERBATIM	No Baris	KETERANGAN	TEMA
P	Selamat sore			
EP	Ya, sore			
P	Apakah boleh saya meminta waktu saudara sebentar mengenai wawancara awal tentang kecemasan, disini ada beberapa hal yang ingin saya tanyakan. Apakah anda bersedia.			
EP	Ya, baik selakan langsung saja			
P1	Berapa kali dalam seminggu anda membaca Alkitab?			
EP1	Ya, kalau saya sendiri jujur saja tidak menentu ya, kadang hanya dua kali atau lebih dari itu tapi dalam seminggu pasti ada tapi tidak menentu, tapi tidak setiap hari juga	1 2 3	Membaca Alkitab dalam seminggu tidak menentu	Disiplin Firman Allah
P2	Dalam bentuk apa anda mendengar atau membaca Firman Tuhan?			
EP2	Kalau saya, saya baca langsung dari Alkitab, tapi pernah juga saya dengar dari audio dari aplikasi Alkitab	4 5		
P3	Setelah mendengar atau membaca Alkitab bagaimana proses perenungan yang saudara lakukan?			
EP3	Kalau saya biasa merenungkan bagaimana pesan firman	6		

	Tuhan itu atau maksud firman itu dengan kehidupan saya sehari-hari. Ee apakah hidup saya sudah sesuai dengan pesan firman Tuhan atau tidak	7 8 9		
P4	Ketika anda membaca Alkitab apakah dipraktekkan dalam hidup anda sehari-hari?			
EP4	Dalam hati saya, saya selalu bertekad untuk mempraktekkannya, tapi ee susah juga apalagi klaw berhubungan dengan kehidupan sehari-hari itu, ya agak susah tapi harus selalu berusaha.	10 11 12	Ada niat untu mempraktekkan firman Tuhan tapi terhalang oleh kesibukan sehari-hari.	
P5	Menurut anda apakah dengan membaca Alkitab dapat mengurangi masalah yang dihadapi?			
EP5	Klaw bagi saya membaca firman itu, saya tidak berfokus supaya masalah saya menjadi ringan karena itu sudah hal wajib ya, untuk kita terus belajar firman Tuhan. Supaya kita tahu apa yang Tuhan mau dalam hidupan kita. Kalau dibilang meringankan permasalahan klaw dari saya itu tergantung dari kita.	13 14 15 16 17	Tergantung apakah itu meringankan masalah atau tidak	
P6	Misalnya anda dalam perasaan cemas dan membaca Alkitab apakah itu merigankannya?			
EP6	Ya, tidak	18		
P7	Apakah saudara rajin beribadah dan berapa kali saudara beribadah dalam seminggu?			Disiplin Ibadah
EP7	Cuma setiap hari minggu, selain dari itu hanya berdoa saja, baca firman	18 20		
P8	Dalam bentuk apa saja ibadah yang anda lakukan apakah dalam gereja saja atau dalam bentuk lain?			

EP8	Dalam gereja dan ibadah OIG	21		
P9	Apa yang membuat anda beribadah?			
EP9	Eee saya piker itu adalah hal Iman kita, maksudnya kepercayaan kita kepada Tuhan untuk beribadah	22 23		
P10	Jika boleh tau, ketika anda dalam perasaan cemas apakah dengan pergi ibadah dapat mengurangi perasaan cemas saudara?			
EP10	Ya, ada legahnya sedikit tpi kalau kembali kerumah biasa kayak terpikirkan lagi	24 25	Tidak mengurangi kecemasan	
P11	Jadi semacam fiksi-fiksi ya?			
EP11	Iya..	26		
P12	Seberapa sering anda memberi baik itu persembahan atau bantuan kepada sesama?			Disiplin Kehidupan Kristen
EP12	Tidak menentu si mungkin jarang, kalau saya ada ya saya bantu kalau saya bisa.	27 28	Jarang memberi	
P13	Apa bentuk pemberian ketika anda memberi?			
EP13	Hmmm pernah uang, lebih sering ke makanan	29		
P14	Apa yang membuat/memotivasi anda mau memberi?			
EP14	Karena saya merasa kasihan atau ibah begitu	30		
P15	Berapa kali anda berdoa dalam sehari?			
EP15	Setiap makan, pagi, malam	31		
P16	Mengapa anda berdoa kepada Tuhan?			
EP16	Ya, karena saya merasa bahwa itu adalah panggilan iman	32		
P17	Ketika ada dalam keadaan cemas apakah anda rajin berdoa kepada Tuhan?			

EP17	Ya, bahkan kayak sementara santai atau jalan kayak itu doa-doa terucap dari mulut, biasa juga ya di dalam kamar dikhususkan untuk berdoa.	33 34 35		
P18	Tapi kalau misalnya anda sudah rajin berdoa apakah perasaan cemas anda teratasi atau tidak sama sekali?			
EP18	Lebih banyak teratasi dan mengurangi beban, dan pengalaman juga si apa pun yang di alami dan sesulit apapun ujung-ujungnya pasti ada jalan, ujung-ujungnya pasti bisa. Tapi ya meskipun begitu pasti rasa cemas tetap ada.	36 37 38 39	Perasaan cemas tetap ada walaupun beban berkurang dan masalah teratasi	
P19	Apakah cemas itu mengganggu?			
EP19	Ya sangat mengganggu	40		
P20	Apakah anda pernah berpuasa?			
EP20	Tidak pernah..	41		
P21	Apakah anda percaya bahwa Tuhan akan selalu ada bagi umat-Nya?			
EP21	Percaya	42		
P22	Mengapa saudara percaya kepada Tuhan?			
EP22	Apayah, karena banyak hal yang saya tidak bisa secara manusia saya tidak bisa tetapi kenapa bisa. Pasti ada hal yang sadar atau tidak sadar sehingga hal itu menjadi bisa, yang sebenarnya kita sadar tidak bisa tetapi ada kuasa-Nya.	43 44 45 46	Kuasa Tuhan yang menolong	
P23	Apakah anda pernah melaksanakan meditasi?			
EP23	Tidak pernah si, hanya perenungan-perenungan diri	47		
P24	Ketika anda berada dalam situasi yang sangat rumit dan tidak menemukan jalan keluar apa yang membuat anda untuk mengatasinya?			Kepercayaan dan Ketaatan

EP24	(batuk) apayah...kalau saya itu yang saya lakukan hanya curhat keorang yang saya percaya dan berdoa. Itu saja	48 49		
P25	Menurut anda ketika anda berada dalam suatu masalah dan tidak menemukan jalan keluar untuk mengatasi masalah tersebut, apakah itu salah satu proses untuk membentuk proses spiritualitas anda?			
EP25	Ya, saya percaya itu semua adalah proses	50		
P26	Apa yang menjadi dasar utama anda sebagai orang Kristen?			
EP26	Eee....dasar utama sebagai orang Kristen Alkitab	51		
P27	Apakah saudara taat kepada Tuhan terlebih firman-Nya?			
EP27	Ya, menurut saya sama saja. Saya tidak yakin bahwa saya sangat taat, selalu berproses ke sana	52 53	Belum yakin pada dirinya sendiri apakah dia taat	
P28	Apakah anda percaya bahwa firman Tuhan dapat mengubah hidup anda?			
EP28	Ya, saya percaya yakin, tergantung dari kita	54		
P29	Menurut anda apakah dengan mempunyai dasar yang kuat kepada Tuhan dapat mengurangi perasaan cemas ketika anda mengalami kecemasan?			
EP29	Saya, bisa tapi apayah kita juga tidak hanya eee.. kek apayah tidak hanya sekedar harus merasa kuat kepada Tuhan. Kek ini eek an tadi apakah anda mempunyai dasar yang kuat kepada Tuhan. Ya saya punya dasar yang kuat tetapi kita juga harus selalu berusaha begitu.	55 56 57 58	Punya dasar yang kuat tetapi masih cemas.	
P30	Misalnya kalau anda berada dalam keadaan cemas berarti itu tidak terlalu ya atau bagaimana, tidak terlalu mengurangi rasa cemas itu kalau misalnya anda mempunyai dasar yang kuat			

	kepada Tuhan, atau misalnya anda mempunyai perasaan cemas besoknya itu sudah ahh sudah tidak karena anda percaya kepada Tuhan bahwa Ia akan selalu menolong, atau tidak selamanya Tuhan menolong atau bagaimana?			
EP30	Apayah...kayak ee kecemasan itu tidak terlalu setiap hari juga si, kayak kalau timbulnya kalau ada lagi permasalahan, saya percaya bahwa eee....apayah bigung juga si...karena disini lain kita percaya kepada Tuhan. Tetapi klaw memang percaya kenapa harus cemas. Jadi mungkin tidak terlalu si karena harusnya secara total tidak ada lagi kecemasan tetapi mengapa masih cemas.	59 60 61 62 63	Masih ada perasaan cemas walaupun sudah percaya kepada Tuhan	
P31	Apa yang membuat anda percaya kepada Tuhan?			
EP31	Dalam hati saya, dalam diri saya kek ada perasayaan yang terpanggil atau bagaimana ya, kayak saya menjiwai bahwa ee saya tu percaya kepada Tuhan karena ada kuasa Dia adalah jurus selamat, bagaimana ya saya tidak bisa membahasakannya...	64 65 66 67	Percaya kepada Tuhan karena kuasa Tuhan yang dia rasakan dalam dirinya	
P32	Ketika anda hidup sesuai dengan kehendak Allah apa yang anda peroleh atau buah dari ketaatan anda?			
EP32	Ya, pasti kelegaan ya damai, suka cita, tapi ya namanya masalah tidak bisa terlepas dari kehidupan	68 69		
P33	Apakah anda pernah mencari Yesus?			
EP33	Kalau dalam keadaan yang sangat terpuruk, ya saya mencari Tuhan. Pernah tapi jarang si	70 71		
P34	Dalam bentuk apa anda mencari Yesus?			
EP34	Saya kayak hanya sekedar perenungan diri berkata-kata begitu	72		

	mungkin lebih kedoa	73	
P35	Dalam situasi apa anda mencari Yesus?		
EP35	Dalam situasi yang menurut saya sangat menyakitkan misalnya kayak contoh ada yang eee...apayah kayak inikan dalam penyelesaian skripsi to saya membutuhkan banyak biaya jadi saya mendaftar PPA tapi tidak lolos, jadi disitu saya sangat kecewa sudah berjuang sekali tetapi eee kenapa tidak dapat saya cemas bagaimana kedepannya.	74 75 76 77 78	Mencari Yesus ketika merasakan kecemasan dan rasa kekecewaan kepada Tuhan
P36	Apa yang membuat anda mencari Yesus?		
EP36	Dalam perasaan cemas, bimbang	79	
P37	Ketika anda mengalami kecemasan apakah anda mencari Yesus?		
EP37	Ya, kadang saya menjerit kepada Tuhan, kadang juga ya sudah la biarkan saja pasti berlalu.	80 81	
P38	Apakah ketika saudara dalam keadaan cemas, apa itu mengganggu keadaan spiritual saudara?		
EP38	Eee...sangat mengganggu menurut saya	82	
P39	Alasannya apa?		
EP39	..... (diam saja)	83	Tidak ada jawaban
P	Mungkin itu pertanyaan dari saya, atas waktunya saya ucapkan terima kasih.		
EP	Ok sama-sama, semoga sukses		

3. Wawancara penulis dengan narasumber E (Selasa, 18 Juni 2024)

Nama: E (Inisial nama)

Umur: 22 Tahun

Status: Mahasiswa fakultas Teologi, IAKN Toraja

	VERBATIM	No Baris	KETERANGAN	TEMA
P	Sore, terima kasih atas waktunya yang diberikan kepada saya untuk melanjutkan wawancara mengenai kecemasan yang dari wawancara awal yang sempat kita perbincangkan, disini masih ada beberapa pertanyaan lain yang akan saya tanyakan. Apa bisa kita mulai sekarang			
E	Bisa..			
P1	Berapa kali dalam seminggu anda membaca Alkitab?			Disiplin Firman Allah
E1	ee..hari minggu tentu, sabtu	1		
P2	Dua kali ya.			
E2	hmm (Menganggukkan kepala)	2	Membaca Alkitab dua kali seminggu	
P3	Dalam bentuk apa anda mendengar atau membaca firman Tuhan?			
E3	Dari Alkitab	3		
P4	Setelah mendengar atau membaca Alkitab bagaimana proses perenungan yang saudara lakukan?			

E4	...(menggelengkan kepala)	4	Tidak ada perenungan Alkitab	
P5	Ketika anda membaca Alkitab apakah dipraktekkan?			
E5	Tergantung, kadang-kadang	5		
P6	Menurut anda apakah dengan membaca Alkitab dapat mengurangi masalah yang dihadapi?			
E6	Dapat, tapi tidak sering	6		
P7	Apakah saudara rajin beribadah dan berapa kali saudara beribadah dalam seminggu?			Disiplin ibadah
E7	Dalam seminggu ada berapa kali ya.. paling kurang itu dua kali	7		
P8	Dalam bentuk apa saja ibadah yang anda lakukan, apakah dalam gereja saja atau dalam bentuk lain?			
E8	Ibadah hari minggu (gereja) sama ibadah OIG	8		
P9	Apa yang membuat anda beribadah?			
E9	Karena sebagai orang Kristen cara kita mengungkapkan ungkapan syukur kita ya seperti itu.	9	Mengungkapkan ungkapan syukur dengan cara beribadah	
P10	Jika boleh tau, ketika anda dalam keadaan cemas apakah dengan pergi ibadah dapat mengurangi perasaan cemas saudara?			
E10	Sedikit,	10		
P11	Sedikit tidak terlalu banyak-banyak atau sedikit saja?			
E11	Eee..kalau masalahnya besar pergi ibadah kurangnya itu sedikit tapi kalau kecil kadang dapat	11 12	Hanya sedikit mengurangi perasaan cemas	
P12	Seberapa sering anda memberi baik itu persembahan atau bantuan kepada sesama?			Disiplin Kehidupan Kristen
E12	Tidak tau si..sering-sering atau kadang-kadang, karena	13		

	tergantung. Maksudnya tergantung dari kondisi	14	
P13	Apa bentuk pemberian ketika anda memberi?		
E13	Uang	15	
P14	Apa yang membuat atau memotivasi anda mau memberi?		
E14	Karena memang membantu ya lebih tepatnya ke kasihan	16	
P15	Berapa kali anda berdoa dalam sehari?		
E15	Banyak, makan 4 kali, bangun 2 kali tidur	17	
P16	Jadi delapan ya		
E16	Heem	18	Iya
P17	Mengapa anda berdoa kepada Tuhan?		
E17	Karena berdoa salah satu untuk mengurangi kecemasan kita, tergantung si dari pribadi tapi kalau saya begitu. Tapi kalau melakukan sesuatu berdoa bersyukur berdoa.	19 20 21	Berdoa untuk mengurangi kecemasan
P18	Ketika anda dalam keadaan cemas apakah anda rajin berdoa kepada Tuhan?		
E18	Iya..	22	
P19	Apakah itu mengurangi perasaan cemas saudara?		
E19	Tidak terlalu.	23	Tidak mengurangi kecemasan
P20	Apakah anda pernah berpuasa?		
E20	Tidak	24	
P21	Apakah anda percaya bahwa Tuhan akan selalu ada bagi umat-Nya?		
E21	Percaya	25	
P22	Mengapa saudara percaya kepada Tuhan?		
E22	Karena, iya percaya. Saya percaya karena ee apaya hmmm iya	26	

	percaya saja	27		
P23	Apakah anda pernah melaksanakan meditasi?			
E23	Tidak	28		
P24	Ketika anda berada dalam situasi yang sangat rumit dan tidak menemukan jalan keluar apa yang anda lakukan untuk mengatasinya?			Kepercayaan dan Ketaatan
E24	Berdoa	29		
P25	Menurut anda ketika anda berada dalam suatu masalah dan tidak menemukan jalan keluar untuk mengatasi jalan tersebut, apakah itu salah satu proses untuk membentuk spiritualitas anda?			
E25	Tidak	30		
P26	Apa yang menjadi dasar utama anda sebagai orang Kristen?			
E26	Alkitab	31		
P27	Apakah saudara taat kepada Tuhan terlebih firman-Nya?			
E27	Iya	32		
P28	Apakah anda percaya bahwa firman Tuhan dapat mengubah hidup anda?			
E28	Percaya	33		
P29	Menurut anda apakah dengan mempunyai dasar yang kuat kepada Tuhan dapat mengurangi perasaan cemas ketika anda mengalami kecemasan?			
E29	Tidak terlalu	34		
P30	Apa yang membuat anda percaya kepada Tuhan?			
E30	Karena, yang membuat saya percaya kepada Tuhan karena Dia sudah menyelamatkan ku	35 36		Tuhan adalah penyelamat

P31	Ketika anda hidup sesuai dengan kehendak Allah apa yang anda peroleh atau buah dari ketaatan anda?			
E31	Ya sejauh ini sudah membantu melewati semua pergumulan yang selalu banyak dalam kehidupan ku	37 38		
P32	Teratasi kah?			
E32	Ada yang tidak, ada ya	39		
P33	Apakah anda pernah mencari Yesus?			
E33	Pernah	40		
P34	Dalam bentuk apa anda mencari Yesus?			
E34	Berdoa	41		
P35	Dalam situasi apa anda mencari Yesus?			
E35	Kalau lagi mengalami pergumulan hidup	42		
P36	Ketika anda mengalami kecemasan apakah anda mencari Yesus?			
E36	Ya	43		
P37	Apakah ketika kau sudah mencari Yesus masalahmu kecemasan mu sudah hilang?			
E37	Tidak	44	Kecemasan tidak hilang walaupun sudah mengandalkan Tuhan	
P38	Apakah ketika saudara cemas, apa itu mengganggu keadaan spiritual anda?			
E38	Iya	45		
P39	Alasannya apa?			
E39	....	46	Tidak ada jawaban	
P	Ya baik, mungkin sekian dari pertanyaan saya terima kasih atas			

	waktunya. Saya ucapkan terima kasih.			
E	Ya, sama-sama.			