

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan merupakan perasaan di mana seseorang berpikir bahwa sesuatu yang tidak menyenangkan akan terjadi. Menurut kamus besar Bahasa Indonesia, kecemasan berkaitan dengan kata cemas, kata cemas sendiri berarti tidak tenteram hati (karena khawatir, takut) dan gelisah.¹⁸ Gerald Corey mengartikan bahwa kecemasan sebagai suatu keadaan tegang yang memotivasi kita untuk berbuat sesuatu.¹⁹

Kecemasan bisa terjadi ketika seseorang dalam kehidupannya terancam oleh sesuatu hal yang tidak jelas karena kecemasan dapat timbul pada banyak hal yang berbeda-beda. Kecemasan menurut Nevid adalah keadaan khawatir tentang akan adanya sesuatu yang buruk akan terjadi.²⁰ Pendapat ini di dukung oleh Sulaeman, yang menyebutkan yakni kecemasan berarti keadaan psikologis yang disebabkan oleh adanya *inner conflict* dan merupakan perasaan samar-samar atau tidak

¹⁸KBBI, "Arti Kata Cemas Kamus Besar Bahasa Indonesia," *KBBI.Web.Id*.

¹⁹Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi* (Australia: Thomson, 2005), 17.

²⁰Jeffrey S Nevid, *Psikologi Abnormal, Terj. Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia* (Jakarta: Erlangga, 2005), 163.

kelas yang bersumber dari ketakutan individu terhadap sesuatu yang akan terjadi.²¹

Menurut Syamsu Yusuf, kecemasan sebagai keadaan di mana terjadi keadaan ketidakberdayaan neurotik, tidak aman, belum sepenuhnya matang dan tidak mampu menghadapi tantangan nyata yang ada di lingkungan sekitarnya, seperti kesulitan dan tekanan dalam kehidupan sehari-hari.²² Kecemasan dirasakan oleh semua orang dan merupakan bagian dari kondisi hidup. Menurut Barlow kecemasan berkaitan dengan identitas atau karakteristik pribadi seseorang yang menunjukkan kecenderungan untuk bertindak dengan minat yang kuat dalam berbagai situasi.²³

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan yang tidak menyenangkan, sebagai akibat dari perasaan khawatir, takut dan tegang akan sesuatu hal yang akan terjadi dan belum diketahui kepastiannya.

²¹Sulaeman, *Psikologi Remaja: Dimensi-Dimensi Perkembangan* (Bandung: Mandar Maju, 1995), 20.

²²Syamsu Yusuf, *Mental Hygiene: Terapi Psikopiritual Untuk Hidup Sehat Berkualitas* (Bandung: Maestro, 2009), 43.

²³Menurut Barlow yang dikutip oleh Abdul Hayat, "Kecemasan Dan Metode Pengendaliannya," *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora* 12, no. 1 (2014): 53.

2. Macam-Macam Kecemasan

Menurut Freud ada tiga macam kecemasan²⁴ yaitu:

a. *Kecemasan Realita*

Kecemasan realitas atau rasa takut bahaya dari luar. Adanya ancaman yang dirasakan seseorang dari lingkungan sekitarnya yang bisa membuat celaka, misalnya takut melakukan kesalahan dalam pelayanan di gereja, takut gagal dalam pelayanan nantinya.

b. *Kecemasan Neurotis*

Kecemasan neurotis yaitu rasa takut apabila pikiran lepas kendali yang menimbulkan orang berbuat sesuatu yang akan menyebabkan adanya hukuman. Kecemasan neurotis bukan ketakutan terhadap insting itu sendiri tetapi ketakutan terhadap hal yang mungkin terjadi jika suatu insting dilepaskan dan dipuaskan.

c. *Kecemasan Moral*

Kecemasan moral merupakan rasa takut terhadap suara hati, yakni kecemasan muncul dari rasa takut akan hukuman atau tidak adanya persetujuan dari superego. Orang-orang superego cenderung merasa bersalah, adanya rasa takut jika mereka melakukan sesuatu dan bahkan berpikir untuk melakukan yang bertentangan dengan norma moralnya.

²⁴Andri dan Yenny Dewi P, "Teori Kecemasan Berdasarkan Psikoanalisis Klasik Dan Berbagai Mekanisme Pertahanan Terhadap Kecemasan," *Jurnal Departemen Psikiatri Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia* 2, no. 7 (2007): 235.

Gerald Corey di dalam bukunya Teori dan Praktik “Konseling dan Psikoterapi” membedakan kecemasan sama halnya dengan Freud yang membaginya kedalam tiga macam²⁵ yakni :

- a. *Kecemasan Realistis* adalah rasa takut terhadap bahaya yang berasal dari dunia eksternal, dan taraf kecemasannya sesuai dengan derajat ancaman yang ada.
- b. *Kecemasan Neurotik* adalah tidak terkendalinya naluri-naluri sehingga adanya ketakutan yang menimbulkan seseorang melakukan tindakan yang kemudian mendatangkan hukuman bagi dirinya sendiri.
- c. *Kecemasan Moral* adalah ketakutan terhadap hati nurani sendiri. Seseorang yang memiliki hati nurani yang baik akan merasa bersalah dan berdosa apabila dia melakukan sesuatu yang berlawanan dengan kode etika yang dimilikinya.

Dari kedua pandangan ahli di atas tentang macam-macam kecemasan maka penulis mengambil kesimpulan dari hasil pengamatan dan wawancara awal terhadap narasumber yang mengalami kecemasan. Kecemasan yang mereka alami tergolong ke dalam kecemasan realitas karena adanya ancaman dari luar yang dirasakan dan kecemasan moral yakni terdapatnya rasa takut terhadap suara hati.

²⁵Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*, (Australia: Thomson, 2005), 221.

3. Ciri-Ciri Kecemasan

a. Ciri Psikologis

Menurut Daradjad kecemasan dicirikan dengan adanya rasa sangat takut, merasa akan ditimpa bahaya atau kecelakaan, keadaan tidak berdaya, tidak bisa memusatkan perhatian, hilang kepercayaan pada diri sendiri, tidak tenteram, ingin lari kenyataan hidup.²⁶ Pandangan ini juga didukung oleh Calhoun dan Acocella yang mengatakan kecemasan dicirikan perasaan kekhawatiran, sedih, mencela orang lain, mencela diri sendiri dan ketegangan.²⁷

Menurut Jeffrey S Nevid, dengan sebutan ciri behavioral meliputi perilaku terguncang, perilaku menghindar dan perilaku terikat/dependen.²⁸ Ada juga ciri kognitif Ciri ini meliputi keyakinan bahwa Sesuatu yang mengerikan akan terjadi, khawatir terhadap hal-hal sepele, sulit berkonsentrasi dan ketakutan akan ketidakmampuan mengatasi masalah.²⁹ Ciri ini juga didukung oleh pandangan Calhoun dan Acocella yang mengatakan kecemasan dicirikan dengan

²⁶Menurut Daradjat yang dikutip oleh Dinar Lesmana, "Kecerdasan Spiritual Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun," *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 2, no. 1 (2014): 173.

²⁷Menurut Calhoun dan Acocella yang dikutip oleh Tiantoro Safaria dan Norfrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda* (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), 55–56.

²⁸Jeffrey S Nevid di kutip oleh Dona Fitri Annisa and Ifdil Ifdil, "Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)," *Konselor* 5, no. 2 (2016): 96.

²⁹Annisa and Ifdil, "Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)," 96.

berprasangka buruk kepada orang lain, ketakutan dan distorsi pikiran.³⁰

b. Ciri Fisiologis

Menurut Daradjat, gejala-gejala cemas yang bersifat fisiologis yaitu adanya rasa dingin pada ujung jari, pencernaan menjadi terganggu, jantung yang berdetak cepat, keringat bercucuran, tidur tidak nyenyak, nafsu makan hilang, kepala pusing, nafas sesak, mual, keseringan buang air kecil, serta sakit perut.³¹ Ciri ini juga didukung oleh ciri yang dikemukakan oleh De Clerg, yaitu bernafas lebih cepat, berkeringat, panas dingin, jantung berdebar-debar.³²

Adapun ciri-ciri orang yang mengalami kecemasan akan masa depan yakni sulit mengendalikan pikiran ketika mengalami kecemasan individu cenderung memiliki pemikiran yang buruk. Sulitnya berkonsentrasi pada saat mengalami kecemasan hal ini dapat mengacaukan segalanya seperti tidak dapat fokus dan tenang serta adanya perasaan gelisah dan kesulitan untuk tidur.³³

³⁰Menurut Calhoun dan Acocella yang dikutip oleh Saputra, *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*, 55–56.

³¹Menurut Daradjat yang dikutip oleh Lesmana, "Kecerdasan Spiritual Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun," 173.

³²De Clerq L, *Tingkah Laku Abnormal Dari Sudut Pandang Perkembangan* (Jakarta: Gramedia, 1994), 55.

³³ Nabila Damayanti, "Kecemasan Remaja Dalam Menghadapi Masa Depan," *Universitas Hang Tuah*, 15 Agustus 2023, <https://hangtuah.ac.id/kecemasan-remaja-dalam-menghadapi-masa-depan/> (diakses 29 Juni 2024)

4. Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan

Secara garis besar, kecemasan bisa muncul karena dua alasan. Pertama, kecemasan bisa timbul dari faktor internal, seperti adanya rasa takut, terkejut, perasaan bersalah atau berdosa, adanya perasaan akan terancam, dan sejenisnya. Kedua, kecemasan bisa muncul tanpa disadari dan sulit dihindari dari perasaan yang tidak menyenangkan.³⁴

Savitri Ramaiah menyebutkan ada empat penyebab kecemasan³⁵ yaitu:

a. Faktor lingkungan

Cara berpikir seseorang sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya, termasuk pengalaman yang diperoleh dari keluarga, teman, rekan kerja dan salah satu pengaruh yang signifikan adalah pengalaman yang membuat seseorang merasa tidak aman terhadap lingkungan sekitar.

b. Faktor emosi yang di tekan

Kecemasan dapat timbul ketika seseorang tidak dapat menemukan solusi untuk mengatasi masalah dalam hubungan dengan diri sendiri, terutama jika menekan emosi dalam waktu yang lama. Tanda peringatan yang menunjukkan kecemasan adalah keinginan yang

³⁴Reza Firmansyah, "Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Studi Dan Solusinya Perspektif Bimbingan Dan Konseling Islami," *Skripsi Fakultas Dakwah dan Komunikasi* (2014): 21–22.

³⁵Savitri Ramaiah, *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya* (Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003), 10–12.

terpendam atau dorongan *agresi* yang telah ditekan di dalam pikiran bawah sadar.

c. Faktor keturunan

Kecemasan bisa timbul dalam keluarga yang mengalami keadaan gangguan emosi. Walaupun hubungan antara kecemasan seseorang dengan keadaan keluarga tidak meyakinkan.

d. Faktor fisik

Interaksi antara pikiran dan tubuh dapat menyebabkan kecemasan, seperti saat mengalami kehamilan, masa remaja, atau dalam proses pemulihan dari suatu penyakit.

Dari uraian di atas penulis beranggapan bahwa kecemasan disebabkan oleh faktor diri sendiri, karena individu melihat bahwa ada bahaya yang akan datang mengancam dirinya sehingga muncul rasa prustasi dan merasa terancam. Dari pengamatan awal yang dilakukan penulis faktor utama yang menyebabkan kecemasan bagi mahasiswa teologi yaitu faktor lingkungan di mana adanya pengalaman atau cerita dari teman yang menyebabkan timbulnya rasa cemas.

5. Tingkat Kecemasan

Kecemasan digolongkan ke dalam 4 tingkat (*level*) yaitu³⁶

³⁶Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Jiwa* (Yogyakarta: Dana Bakti Prima Yasa, 2004), 514.

- a. Kecemasan ringan yaitu cemas normal yang telah menjadi bagian rutin dalam kehidupan sehari-hari dan mendorong seseorang untuk tetap waspada dan meningkatkan kewaspadaannya, namun individu masih bisa mengatasi masalah atau memecahkan masalahnya.
- b. Kecemasan sedang yaitu kecemasan yang dapat membantu seseorang untuk fokus pada hal-hal yang *esensial* dan mengabaikan hal-hal yang kurang penting atau tidak menjadi prioritas.
- c. Kecemasan berat yaitu kecemasan yang secara signifikan menghambat kemampuan individu untuk memperhatikan hal-hal lain dan berpikir secara luas. Segala tindakan yang dilakukan bertujuan untuk mengurangi ketegangan individu membutuhkan konfirmasi yang berlebihan agar dapat fokus pada hal lain.
- d. Kecemasan panik yaitu panik yang disebabkan oleh *ansietas* berhubungan dengan rasa takut dan ketakutan yang berlebihan, serta kehilangan kendali diri. Individu yang mengalami panik merasa tidak mampu melakukan tindakan apapun meskipun mendapatkan arahan.

Berdasarkan observasi dan wawancara awal yang dilakukan oleh penulis, dari uraian di atas penulis beranggapan bahwa tingkat kecemasan dari mahasiswa berada pada tingkat kecemasan sedang dan berat karena kecemasan juga membantu untuk lebih fokus ke hal yang lebih penting namun ada juga yang membuat, mereka merasakan kurang

fokus dan lebih memintingkan hal yang tidak penting serta merasakan ketakutan.

B. Teori Spiritualitas *Formation*

Kata Spiritualitas berasal dari bahasa *Latin* yaitu *Spiritus* yang berarti roh, sukma, jiwa, perasaan, keberanian, kesadaran diri atau dalam arti umum sesuatu yang bersifat kejiwaan rohani. Karena itu kata '*spiritual*' lebih mengacu pada pembahasan spiritual kehidupan seseorang yang berkaitan dengan hubungan atau relasi dengan Tuhan. Kata '*formasi*' dari kata *formation* akar kata dalam bahasa Inggris disebut *form* berarti bentuk, *formation* sendiri berarti tindakan pembentukan. Jadi spiritualitas *formation* adalah proses pembentukan atau susunan diri manusia yang berhubungan dengan Kristus.³⁷ Berarti spiritualitas *formation*/formasi rohani yaitu susunan rohani.

Tilden Edwards beranggapan bahwa formasi spiritual adalah suatu proses yang memungkinkan kita untuk mencapai pembebasan yang sebenarnya di mana Kristus yang unik terbentuk dan berkembang dalam diri kita. Dalam proses ini, kita secara sepenuh hati fokus pada upaya menjaga kehidupan iman kita sebagai bagian dari tubuh Kristus.³⁸ Leech mempunyai pandangan bahwa spiritual *formation* adalah proses seseorang mengalami transformasi dalam Kristus. Melalui proses ini, individu mengalami perubahan internal yang memungkinkannya untuk lebih menggambarkan

³⁷Alfius Areng Mutak, *Pentingnya Formasi Spiritualitas Bagi Pendidikan Pembinaan Iman Warga Gereja* (Malang: Media Nusa Creative, 2017), 5.

³⁸Tilden Edwards, "Spiritual Formation in Theological Schools: Ferment and Challenge," *Theological Education* 17, no. 1 (1980): 10.

karakter Kristus dengan tujuan mencapai kedewasaan sebagai orang Kristen.³⁹

Dallas Willard mengatakan bahwa pada dasarnya formasi rohani bagi orang Kristen merujuk pada proses yang dijalankan oleh Roh Kudus dalam kehidupan batiniah individu, mengubahnya menjadi serupa dengan Kristus, fokus utama dari formasi rohani adalah Yesus.⁴⁰ Hal ini berarti spiritualitas *formation* adalah suatu susunan rohani yang menjadikan orang percaya serupa dengan Kristus.

Pendapat yang sama juga dikatakan oleh Lynn E Saaman dan Dunnam, formasi rohani merupakan proses yang bergerak secara dinamis ketika seorang pemimpin menerima Kristus melalui iman dan menerapkan ajaran-Nya dalam segala aspek perilaku sehingga kehidupan sepenuhnya bergantung pada Kristus dan menjadi saksi hidup bagi dunia.⁴¹ Menurutnya formasi rohani suatu hal yang wajib bagi orang beriman.

Dari pandangan ahli di atas penulis mengambil kesimpulan bahwa spiritual *formation* adalah proses pembentukan atau pertumbuhan susunan rohani (Kristus). Pertumbuhan rohani itu sangat penting bagi orang beriman karena itu merupakan pekerjaan Allah dalam kehidupan kita. Kita memiliki

³⁹Kenneth Leech, *Soul Friend: The Practice Of Christian Spirituality* (San Francisco: Harper & Row Publishers, 1977), 5.

⁴⁰Dallas Willard, *Renovasi Jantung* (Malang: Sastra SAAT, 2005), 30.

⁴¹Lynn E Saaman dan Dannam yang di kutip oleh Yakup Tomatala, *Pemimpin Yang Handal* (Jakarta: YT Leadership Foundation, 1996), 15-16.

tanggung jawab dalam pembentukan rohani, di mana semuanya tergantung karya Allah dalam kehidupan kita.

Spiritualitas *formation* memiliki peranan penting dalam hubungan antara umat manusia dan Allah melalui doa. Bentuk spiritual *formation* ini melibatkan kehidupan bersama dalam sejarah setiap individu, di mana melibatkan waktu, energi, dan faktor-faktor yang terjadi dalam kehidupan pribadi seseorang. Dalam konteks ini, individu mengalami hubungan yang erat dengan Tuhan. F Holan berpendapat bahwa semua aspek kehidupan dipengaruhi oleh proses perkembangan rohani seseorang.⁴²

Sebagai orang percaya formasi spiritual sangat penting karena dari sini kita belajar lebih dalam tentang hubungan yang lebih intim dengan Allah. Dalam Alkitab dijelaskan bahwa Allah mengungkapkan diri-Nya dalam berbagai cara. Allah menunjukkan kebesaran-Nya melalui alam dan juga melalui wahyu-Nya yang diberikan kepada kita melalui nabi-nabi dan rasul. Oleh karena itu, manusia dapat mengenal Allah Karena Allah sendiri yang mengenalkan diri-Nya kepada kita. Secara umum Allah menanamkan pengetahuan tentang diri-Nya dalam diri setiap manusia. Dan secara khusus Allah menyatakan diri-Nya melalui kitab suci yang diilhami oleh Allah.⁴³

Dalam konteks spiritualitas *formation* kecemasan mejadi salah satu isu yang dibahas seperti tantangan emosional dan spiritual lainnya yang dapat

⁴²Yakup Tomatala, *Pemimpin Yang Handal*, 12.

⁴³R.C Spoul, *Kebenaran Penting Dari Iman Kristen* (Lionis: Tyndale, 1992), 13.

dihadapi dan dikelola melalui pendekatan spiritual seperti halnya doa, beribadah dan refleksi mendalam tentang kepercayaan kepada Tuhan.

Ada beberapa prinsip dalam pembentukan spiritualitas *formation* yaitu:

1. Disiplin Firman Allah

Dalam Injil Matius 4:1-9 tentang pencobaan Yesus di padang Gurun, dari kisa ini kita belajar bahwa Yesus merupakan pribadi yang sempurna Ia bisa melawan pencobaan dengan berpegang teguh pada Firman Allah. Yesus berkata dalam Matius 4:4 yang berbunyi

“Manusia hidup bukan dari roti saja, tetapi dari setiap firman yang keluar dari mulut Allah”

Artinya firman Allah lebih penting daripada makanan jasmani. Bukan berarti kita tidak membutuhkan makanan jasmani. Disini Yesus mengemukakan bahwa makanan-Nya yang lebih penting yang berasal dari firman Allah.⁴⁴

Firman Allah merupakan sumber utama dari segala kebenaran lainnya. Yesus telah membuktikan kepada iblis dan kepada kita bahwa Dia adalah Anak Allah yang dicintai-Nya. Yesus juga mengajarkan kepada kita bahwa firman Allah memiliki kepentingan yang jauh lebih besar daripada kehidupan kita. Oleh karena itu, menurut ajaran Yesus jika firman Allah lebih penting dari pada makanan maka kita harus

⁴⁴Andrew Brake, *Spiritual Formation: Menjadi Serupa Dengan Kristus* (Bandung: Kalam Hidup, 2014) 12–13.

memberikan perhatian yang lebih besar kepada firman Allah⁴⁵ dalam kehidupan kita.

Cara yang dapat dilakukan dalam mempelajari dan memperoleh manfaat dari firman Allah yaitu yang pertama mendengarkan dalam Yesaya 1:2 Allah meminta agar semua orang di dunia ini mendengarkan. Hanya mendengar firman Allah tidaklah cukup tetapi kita juga harus memperhatikannya dan berusaha keras untuk memahami pesan-Nya. Tantangannya sangat besar, terutama di tengah masyarakat yang sibuk dan bising saat ini. Tetapi, kita harus tetap meluangkan waktu untuk mendengarkan firman Tuhan.⁴⁶

Yang kedua yaitu membacanya, jelas dalam Wahyu 1:3. Membaca firman Allah harus disertai dengan praktik. Yang ketiga berinteraksi, dengan mempelajari firman Allah kita dapat membedakan mana pengajaran yang benar dan mana pengajaran yang sesat. Karena itu, kita harus mempelajari firman Allah dengan benar agar kita dapat mengenal Allah lebih baik lagi.⁴⁷

Keempat yaitu merenungkan firman Allah dan menghafalnya, dalam Yosua 1:8 dikatakan

“Janganlah engkau lupa memperkatakan kitab Taurat ini, tetapi renungkanlah itu siang dan malam, supaya engkau bertindak hati-hati sesuai dengan segala yang tertulis di dalamnya, sebab

⁴⁵Brake, *Spiritual Formation: Menjadi Serupa Dengan Kristus*, 13.

⁴⁶ Andrew Brake, *Spiritual Formation: Menjadi Serupa Dengan Kristus* (Bandung: Kalam Hidup, 2014), 13–14.

⁴⁷Brake, *Spiritual Formation: Menjadi Serupa Dengan Kristus*, 16.

dengan demikian perjalananmu akan berhasil dan engkau akan beruntung.”

Yesus menggunakan Kitab Suci sebagai pedoman saat menghadapi pencobaan bukan karena melakukan tindakan itu memiliki kekuatan ajaib. Yesus memilih mengandalkan Kitab Suci sebagai bentuk pertahanan-Nya terhadap pencobaan, karena Kitab Suci adalah kebenaran yang sangat penting bagi-Nya. Kita juga harus teguh memegang kebenaran firman Allah untuk mengarahkan kehidupan kita dalam kebenaran, kekudusan, dan setiap prinsip hidup kita.⁴⁸

2. Disiplin Ibadah

Ada begitu banyak cara umat manusia dalam beribadah menyembah Allah baik itu di gereja, alam/ruangan terbuka, dalam kendaraan ataupun sedang berjalan. Namun apapun itu yang paling penting adalah sikap dalam menyembah Allah, jelas dalam Roma 12:1. Kita merupakan tubuh Kristus dan bangunan Allah, kita perluh bekerja sama untuk saling mengajar dan membangun serta fokus dalam hubungan yang tulus di luar lingkungan pertemuan ibadah bukan hanya dalam ibadah saja.⁴⁹

⁴⁸ Andrew Brake, *Spiritual Formation: Menjadi Serupa Dengan Kristus* (Bandung: Kalam Hidup, 2014), 19–20.

⁴⁹Brake, *Spiritual Formation: Menjadi Serupa Dengan Kristus*, 24.

3. Disiplin kehidupan Kristen

- 1) Disiplin memberi, Allah tidak pernah memandang seberapa banyak persembahan atau pemberian kita tetapi yang Dia lihat adalah kerelaan dan keikhlasan hati kita.⁵⁰
- 2) Disiplin berdoa, doa merupakan hal terpenting dimana doa adalah percakapan antara individu dengan Tuhan untuk meningkatkan hubungan yang baik dengan Allah. Yang terpenting dari doa yaitu nyata, murni dan tulus. Jelas dalam Roma 8:26.⁵¹
- 3) Disiplin berpuasa, menurut Donald Whitley Puasa Kristen adalah sebuah bentuk relawan untuk menahan diri dari makanan sebagai upaya rohani. Puasa dilaksanakan secara sukarela dan tidak boleh dipaksa, yang lebih penting puasa bersifat rohani bukan sekedar diet belaka. Seseorang berpuasa sebagai tanda pertobatan dan penyesalan atas dosa yang dilakukan.⁵²
- 4) Disiplin kepercayaan, umat kristiani harus mempunyai kepercayaan yang kuat kepada Allah bahwa Dia yang akan memelihara kita. Karena itu kesetiaan kepada Allah sangat penting untuk bisa melihat iman tanpa kompromi sebagai buah dari ketaatan kepada Yesus. Kita tidak perlu khawatir sebab ada Tuhan yang menolong kita.⁵³

⁵⁰Brake, *Spiritual Formation: Menjadi Serupa Dengan Kristus*, 112–113.

⁵¹Andrew Brake, *Spiritual Formation: Menjadi Serupa Dengan Kristus* (Bandung: Kalam Hidup, 2014), 117–121.

⁵²Brake, *Spiritual Formation: Menjadi Serupa Dengan Kristus*, 131–139.

⁵³Brake, *Spiritual Formation: Menjadi Serupa Dengan Kristus*, 149–158.

5) Meditasi, Meditasi bagi orang percaya memiliki tujuan untuk menjalin hubungan yang mendalam dengan Tuhan, dengan mengalami dan memahami kehidupan bersama-Nya. Tujuan utamanya adalah mengembangkan pengertian serta keyakinan bahwa memiliki Tuhan adalah hal yang cukup dan hal-hal lain menjadi kurang penting. Pemahaman semacam ini dapat berpengaruh pada sikap batin seseorang, memungkinkannya untuk melepaskan ego dan mengembangkan kehidupan spiritual yang baik, dengan tujuan menghormati Tuhan dalam setiap aspek kehidupan sehari-hari.⁵⁴

4. Kepercayaan dan ketaatan

1) Disiplin ketaatan dan jalan yang sempit

Secara keseluruhan, perjalanan kehidupan ini sangatlah menantang. Terdapat berbagai hambatan, godaan, ujian, kejadian, dan situasi yang sulit. Karena itulah, penting bagi kita untuk senantiasa memohon, mencari, dan mengandalkan Allah. Meskipun jalan kehidupan ini penuh dengan kesulitan, namun itulah jalur terbaik untuk hidup bersama Yesus.⁵⁵ Inilah sebabnya mengapa kita perlu tetap bertahan dalam proses pembentukan spiritual.

2) Disiplin ketaatan dan dasar yang kuat

⁵⁴Swami Rama, *Meditation in Christianity* (Pennsylvania: The Himalayan International Institute, 1989), 19.

⁵⁵Andrew Brake, *Spiritual Formation: Menjadi Serupa Dengan Kristus* (Bandung: Kalam Hidup, 2014), 180–187.

Ketaatan dan disiplin terhubung dengan melaksanakan ajaran Tuhan. Hanya mengetahui firman Tuhan saja tidaklah cukup. Oleh karena itu, menjadi pengikut Allah berarti kita harus patuh terhadap firman-Nya agar dapat mengubah hidup kita.⁵⁶ Dengan melakukan hal tersebut, kita juga menjadi teladan bagi orang lain.

3) Disiplin ketaatan dan buah yang dihasilkan

Memiliki hubungan dengan Tuhan adalah hal penting dalam hidup seseorang, seperti yang ditegaskan oleh Yesus. Dia mengajarkan bahwa jika kita hidup sesuai dengan apa yang dikehendaki Allah, akan menghasilkan buah yang baik. Orang-orang yang menunjukkan buah-buah kebaikan ini akan dikenal oleh Allah. Oleh karena itu, kita harus berhati-hati terhadap nabi-nabi palsu yang mungkin mencoba mengalihkan perhatian kita dari hubungan kita dengan Tuhan.⁵⁷ Intinya, penting bagi kita untuk menjaga relasi kita dengan Tuhan.

4) Kepercayaan, ketaatan dan ketekunan mencari

Hal yang menjadi pandangan utama dalam hal ini adalah bahwa Yesus seharusnya menjadi pusat dari segala upaya pencarian hidup kita. Penulis mengambil kutipan dari buku *Spiritual Formation* yang memberikan pemahaman bahwa semakin kita mencari Yesus,

⁵⁶Brake, *Spiritual Formation: Menjadi Serupa Dengan Kristus*, 196–203.

⁵⁷Andrew Brake, *Spiritual Formation: Menjadi Serupa Dengan Kristus* (Bandung: Kalam Hidup, 2014), 189–195.

semakin kita akan menjadi serupa dengan-Nya.⁵⁸ Dengan semakin menyerupai Yesus, kita akan memandang orang lain dengan cara yang kita inginkan untuk diperlakukan, karena kita ingin lebih memahami karunia Allah yang telah diberikan kepada kita.

C. Kecemasan Ditinjau dari Teori Spiritualitas *Formation*

Penting untuk membedakan antara kecemasan dan ketakutan. Meskipun keduanya adalah sinyal yang memperingatkan, kecemasan dan ketakutan memiliki perbedaan. Ketakutan adalah respons terhadap ancaman yang sudah diketahui, memiliki sifat eksternal, jelas, dan bukan merupakan konflik internal. Sementara itu, kecemasan adalah respons terhadap ancaman yang belum diketahui, memiliki sifat internal, tidak jelas, dan melibatkan konflik internal. Secara mendasar, kecemasan berkaitan dengan antisipasi terhadap sesuatu yang mungkin tidak terjadi atau kekhawatiran tentang masa depan.⁵⁹

Kecemasan merupakan salah satu bentuk emosi yang normal dalam kehidupan manusia. Kecemasan adalah sinyal peringatan akan potensi bahaya, dan dalam beberapa kasus kecemasan sebenarnya bermanfaat karena meningkatkan kewaspadaan terkadang ada juga beberapa orang yang mengalami kecemasan yang sudah mengganggu aktifitasnya sehari-hari. Bila

⁵⁸Brake, *Spiritual Formation: Menjadi Serupa Dengan Kristus*, 172–178.

⁵⁹Livia Djikoren and Yanto Paulus Hermanto, "Spiritualitas Kristen Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Ansietas," *LOGON ZOES: Jurnal Teologi, Sosial dan Budaya* 5, no. 2 (2022): 82.

kecemasan bersifat kronis, tidak rasional dan intensitasnya meningkat, kondisi ini disebut gangguan kecemasan atau *ansietas*.⁶⁰

Menurut penelitian yang dilaksanakan oleh Fazilat, terdapat korelasi antara kesehatan mental dengan kecemasan. Orang dengan tingkat spiritualitas yang tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan yang rendah. Spiritualitas yang kuat akan membimbing individu menemukan tujuan dan makna hidup, memberikan harapan masa depan, dan menumbuhkan tingkat optimism yang tinggi. Pada akhirnya, hal ini dapat meningkatkan kesehatan mental seseorang, sehingga mengarah pada kehidupan yang sehat secara mental dan fisik.⁶¹ Hal yang sama juga diungkapkan oleh Esa dalam penelitiannya terkait hubungan kecemasan dan spiritualitas, dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa kesejahteraan spiritualitas yang baik dapat memberikan manfaat yang positif bagi kesehatan mental seseorang terlebih ketika mengalami kecemasan.⁶²

Spiritualitas *formation* yang benar-benar bermakna hanya dapat dicapai apabila seseorang memiliki keseimbangan yang baik dalam hubungannya dengan dirinya sendiri, orang lain, lingkungannya, dan yang

⁶⁰Agung Kadarman Stefanus, "Gangguan Kecemasan", Rumah Kesehatan," <<https://rsuddrloekmonohadi.kuduskab.go.id/?p=2011> (2024).

⁶¹Fazilat et al yang dikutip oleh Sherly Limantara dan Dona Marisa Bagus Maulana Akbar, "Hubungan Tingkat Kesejahteraan Spiritual Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Objective Structured Clinical Examination (OSCE)," *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Dokter* 3, no. 3 (2020): 436.

⁶² *Ibid.* 137.

paling penting hubungannya dengan Tuhan.⁶³ Faktor spiritualitas *formation*/susunan rohani seseorang dapat berperan dalam mengurangi tingkat kecemasan pada individu. Untuk mencapai penurunan kecemasan yang maksimal, diperlukan peningkatan spiritualitas yang menyeluruh dan komprehensif. Menggunakan satu metode saja terkadang tidak cukup efektif.⁶⁴ Beberapa hasil penelitian yang menjelaskan tentang bagaimana hubungan kecemasan dan spiritualitas yang di dalamnya terdapat metode yang bisa membantu untuk menurunkan tingkat kecemasan.

Penelitian yang dilaksanakan oleh *Oregon State University* menunjukkan bahwa praktik spiritual seperti berdoa dan membaca Alkitab bisa membantu seseorang mengatur atau mengontrol emosinya dan mengembangkan kebiasaan kesehatan yang lebih baik. Doa dapat memberikan kenyamanan emosional sehingga dapat mengurangi gejala kecemasan. Dalam doa, individu yang mengalami kecemasan dapat mengungkapkan ketakutan, kekhawatiran, kecemasan, kegelisahan, dan kesedihan mereka kepada Tuhan.⁶⁵ Sebagaimana disebutkan dalam Filipi 4:6 yang berbunyi

⁶³Djikoren and Hermanto, "Spiritualitas Kristen Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Ansietas," 84.

⁶⁴Yosep Belay, Yanto Paulus Hermanto, and Rivosa Rivosa, "Spiritualitas Alkitabiah Sebagai Hakikat Kepemimpinan Kristen Masa Kini," *Fidei: Jurnal Teologi Sistematis dan Praktika* 4, no. 2 (2021): 188.

⁶⁵Psych Central Guest, "New Study Examines the Effects of Prayer on Mental Health," *Psych Central*, 18 September 2014 <<https://psychcentral.com/blog/new-study-examines-the-effects-of-prayer-on-mental-health#1> (2024).

“janganlah hendaknya kamu kuatir tentang apa pun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur”

Membaca Alkitab memiliki tingkat penting yang sama dengan berdoa karena di dalamnya terdapat banyak ayat yang akan memberikan kekuatan saat menghadapi kecemasan. Hal ini dinyatakan dalam Roma 1:16.⁶⁶ Membaca Alkitab saja tidak cukup tetapi harus merenungkan firman Tuhan siang dan malam (Maz 1:2) dengan cara meditasi dimana fokus akan firman Tuhan.

Pada dasarnya, individu yang mengalami kecemasan telah mengadopsi prinsip meditasi, tetapi fokus pikirannya terarah pada hal-hal yang negatif. Dengan demikian individu yang mengalami kecemasan harus secara konsisten merenungkan dan membaca atau melakukan meditasi terhadap Firman Tuhan. sehingga pikiran dan perasaan tidak lagi akan terfokus pada hal-hal yang tidak baik, melainkan pada Firman Tuhan.⁶⁷ Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Baylor University dengan hasil temuan praktek pembacaan Alkitab terbukti bisa mengurangi kecemasan.⁶⁸

Salah satu cara untuk memperkuat hubungan spiritual *formation* dalam agama Kristen adalah melalui kehadiran di gereja, sebagaimana yang ditegaskan dalam Ibrani 10:25. Berdasarkan survei yang dilakukan terhadap

⁶⁶Brake, *Spiritual Formation: Menjadi Serupa Dengan Kristus*, 19–21.

⁶⁷David Stoop, “Worry as a Form of Meditation”, New Life Ministries,” <https://newlife.com/worry-as-a-form-of-meditation/> 20 Mei (2022).

⁶⁸Christianti Today, “Penelitian: Pemahaman Alkitab Yang Membahas Tentang Trauma, Mengurangi Depresi, Kecemasan, dan Kemarahan,” <https://www.christianitytoday.com/news/2021/august/alkitab-trauma-penelitian-pandemi-depresi-id.html> (diakses 23 Juni 2024).

37.000 responden dan disampaikan pada *American Psychiatric Association* pada tahun 2005, ditemukan bahwa individu yang secara rutin menghadiri kegiatan gereja memiliki risiko lebih rendah untuk mengalami masalah kecemasan dibandingkan dengan mereka yang tidak mengikuti kegiatan gereja. Dengan kehadiran di gereja bisa mengurangi tingkat kecemasan yang di alami, hal ini disebabkan karena adanya dukungan emosional yang secara langsung didapatkan.⁶⁹

Penelitian yang dilaksanakan oleh beberapa mahasiswa dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan terkait tentang hubungan spiritualitas dan kecemasan bagi remaja. Ada sekitar 123 siswa yang diteliti dan hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin baik tingkat spiritualitas maka tingkat kecemasan semakin ringan, begitupun sebaliknya jika tingkat spiritualitas rendah maka akan berdampak pada timbulnya kecemasan.⁷⁰

Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Endar Timiyatun dan Ardian Indra terkait hubungan antara spiritual dengan tingkat kecemasan yang dialami seseorang, objek kajian berfokus pada remaja sebanyak 57 orang dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa ketika seseorang memiliki tingkat spiritualitas yang baik maka tingkat keceamasanya akan berkurang, spiritual bisa mempengaruhi keadaan mental seseorang karena berkaitan

⁶⁹Stoop, "Worry as a Form of Meditation', New Life Ministries."

⁷⁰ Suyatno, Sri Setyowati, Ratnawati, dan Agustiningih "Spiritualitas dan Kecemasan pada Remaja SMK," *Jurnal Keperawatan Jiwa* 12, no 2 (Mai 2024): 421.

dengan nilai-nilai agama yang mempengaruhi kondisi penerimaan individu terhadap suatu hal seperti sedang mengalami kecemasan.⁷¹

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Najafi, Khoshab, Rahimi dan Jahanara terhadap 360 orang yang mengalami kecemasan yang berkaitan dengan kondisi spiritualnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan yang baik antara tingkat spiritual dan kecemasan yang berarti semakin tinggi dan kuat tingkat spiritualitas seseorang, semakin rendah pula tingkat gangguan kecemasan yang dialami. Lebih lanjut lagi menjelaskan bahwa spiritualitas merupakan inti dari kesehatan manusia secara menyeluruh, spiritualitas berperan sebagai kekuatan yang mengkoordinasikan mental, fisik dan sosial manusia yang berkaitan dengan hubungan manusia dengan Tuhan. Dari penelitian ini dapat juga ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara spiritualitas seseorang dengan kecemasan yang dimilikinya. Setiap orang yang memiliki tingkat spiritualitas yang kuat cenderung memiliki tingkat yang lebih rendah. Hal ini dikarenakan dalam spiritualitas atau dalam agama, seseorang diajarkan tentang kedamaian dan ketenangan yang dapat membantu mengurangi perasaan cemas.⁷²

⁷¹ Endar Timiyatun dan Ardian Indra, "Korelasi Perilaku Spiritual dengan Tingkat Kecemasan Remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Kasihan Batul Yongyakarta," *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 16, no 3 (Agustus 2021): 236.

⁷² Najafi, Khoshab, Rahimi dan Jahanara yang dikutip oleh Nida Rafifah, "Kondisi Tingkat Spiritual Mempengaruhi Tingkat Kecemasan," *Tekno dan Sains*, 5 Desember 2022, <https://kumparan.com/nida-rafifah/kondisi-spiritual-mempengaruhi-tingkat-kecemasan-1zJAh2MxeVI> (diakses 7 Agustus 2024).

