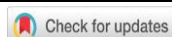


IMPLEMENTASI PENDIDIKAN AGAMA KRISTEN DALAM MENDUKUNG PEMULIHAN KESEHATAN MENTAL

Swanlidinata¹, Yuel Sumarno²

^{1,2} STT Bethel Indonesia, Indonesia

Email: swanliyes3x@gmail.com



DOI: <https://doi.org/10.34125/jkps.v11i4.3284>

Sections Info

Article history:

Submitted: 13 June 2026

Final Revised: 21 June 2026

Accepted: 6 August 2026

Published: 30 August 2026

Keywords:

Implementation;

Christian Religious Education;

Mental Health;

Spiritual Groups



ABSTRAK

The implementation of Christian Religious Education is believed to have the potential to become a strategic tool in building mental resilience in the spiritual group at Ecclesia Tangerang with God. This study used a qualitative descriptive approach with data collection through field observations, in-depth interviews, and documentation studies involving several informants involved in the spiritual group. The results obtained showed that the implementation of Christian Religious Education can be a complete guide for every follower of the spiritual group at Ecclesia Tangerang, which can provide inner peace, for those experiencing stress, anxiety, and mild depression due to a stressful life and mental fatigue. Therefore, each value contained in Christian Religious Education is not merely a theory, but something that needs to be implemented in everyday life.

ABSTRAK

Implementasi Pendidikan Agama Kristen diyakini berpotensi menjadi wadah strategis dalam membangun ketahanan mental pada kelompok rohani di Ecclesia Tangerang dengan Tuhan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan pengumpulan data melalui pengamatan lapangan, wawancara mendalam, dan studi dokumentasi yang melibatkan beberapa informan yang terlibat dalam kelompok rohani tersebut. hasilnya didapati bahwa implementasi Pendidikan Agama Kristen dapat menjadi pegangan utuh bagi setiap pengikut kelompok rohani di Ecclesia Tangerang dimana dapat memberikan ketenangan batin, bagi mereka yang mengalami stres, anxiety, dan depresi ringan akibat kehidupan yang penuh tekanan dan kelelahan jiwa. Oleh sebab itu, setiap value-value yang terkandung dalam Pendidikan Agama Kristen bukan hanya sebuah teori, namun sesuatu yang perlu dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari.

Kata kunci: Implementasi; Pendidikan Agama Kristen; Kesehatan Mental; Kelompok Rohani

PENDAHULUAN

Secara konseptual, *peran* menunjuk pada fungsi, kontribusi, dan tanggung jawab yang dijalankan oleh suatu institusi atau proses dalam mencapai tujuan tertentu. (Mislan Sihite, 2019) Dalam konteks Pendidikan Agama Kristen (PAK), peran tersebut berkaitan dengan fungsi pembentukan iman, karakter, dan kehidupan spiritual peserta didik berdasarkan nilai-nilai Alkitabiah (Ferimaswati Gea, 2022). Secara teologis dan pedagogis, Pengertian PAK menurut Homrighausen dan Enklaar adalah Pendidikan yang berakar pada Alkitab, berpusat pada Kristus, dan bergantung pada karya Roh Kudus untuk membimbing peserta didik kepada persekutuan hidup dengan Allah dan pelayanan kepada sesama (Homrighausen & Enklaar, 1969).

Pengertian ini menekankan bahwa PAK bukan sekedar pengajaran agama, tetapi proses pembinaan iman dalam konteks gereja dan kehidupan sehari-hari. Pendidikan Kristen harus menolong peserta didik hidup sebagai murid Kristus yang bertanggung jawab dalam dunia. Sedangkan menurut Groome mengatakan Pendidikan Agama Kristen adalah aktivitas gereja dalam membagikan kisah dan visi iman Kristen sehingga peserta didik mampu mengintegrasikan iman tersebut ke dalam pengalaman hidup mereka (Groome, 2010). Groome menekankan dimensi reflektif-kritis, di mana pengalaman manusia dan kisah iman Kristen berdialog secara dinamis.

Dengan demikian, PAK memiliki peran transformatif, membentuk kesadaran iman yang kontekstual dan relevan. Menurut Boehlke memahami Pendidikan Agama Kristen sebagai usaha sadar gereja untuk menolong setiap orang bertumbuh dalam pengetahuan, sikap dan tindakan yang sesuai dengan kehendak Allah sebagaimana dinyatakan dalam Alkitab. (Boehlke, 2006) Ia menegaskan bahwa PAK memiliki dimensi pedagogis dan pastoral sekaligus, yaitu membentuk kehidupan iman yang matang serta kesiapan melayani dalam masyarakat. Berpijak dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa Peran Pendidikan Agama Kristen dapat dipahami sebagai: Proses pembinaan iman yang terencana dan sistematis untuk menolong peserta didik mengenal Allah di dalam Yesus Kristus, bertumbuh dalam karakter Kristiani, serta menghidupi imannya dalam konteks pribadi, gerejawi, dan sosial.

Dalam konteks gereja, Pendidikan Agama Kristen (PAK) bukan sekedar aktivitas pengajaran doktrin, melainkan bagian integral dari misi gereja untuk membentuk Kelompok rohani yang dewasa dalam iman dan bertanggung jawab dalam kehidupan (Nainggolan, 2025). Tujuan PAK berkaitan erat dengan pertumbuhan spiritual, pembentukan karakter Kristiani, serta kesiapan melayani dan bersaksi di tengah dunia (Yornan Masinambow, 2021). Fowler, melalui teorinya tentang perkembangan iman (Stages of Faith), menjelaskan bahwa pendidikan iman dalam komunitas gereja bertujuan menolong individu bertumbuh dalam tahap-tahap kedewasaan iman. Dalam konteks gereja, tujuan PAK adalah: Mengembangkan refleksi iman yang matang, membantu Kelompok rohani memahami dan menghidupi keyakinan mereka secara sadar dan membentuk integritas antara iman dan tindakan (Fowler, 1995).

Homrighausen dan Enklaar menegaskan bahwa tujuan PAK dalam gereja adalah membawa anggota Kelompok rohani kepada persekutuan hidup yang sungguh dengan Allah melalui Yesus Kristus, serta menuntun mereka untuk hidup sebagai murid yang taat. Menurut mereka, pendidikan dalam gereja bertujuan: Membimbing Kelompok rohani mengenal karya keselamatan Allah, menolong pertumbuhan iman yang dewasa dan membentuk tanggung jawab pelayanan dalam tubuh Kristus. PAK dalam gereja harus menolong setiap anggota Kelompok rohani bertumbuh secara rohani dan mengambil bagian dalam kehidupan persekutuan misi gereja. Thomas H. Groome memandang tujuan

pendidikan Kristen sebagai partisipasi aktif dalam kisah iman gereja. Dalam konteks gereja, PAK bertujuan: Mengajak Kelompok rohani menghayati iman secara reflektif, membantu mereka mengintegrasikan pengalaman hidup dengan kisah keselamatan Kristen dan membentuk kesadaran iman yang bertanggung jawab dalam masyarakat. Ia menekankan bahwa pendidikan gerejawi bukan hanya transmisi ajaran, tetapi proses dialog antara pengalaman hidup dan tradisi iman Kristen, sehingga Kelompok rohani mengalami transformasi hidup.

Berdasarkan pandangan para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa tujuan Pendidikan Agama Kristen dalam konteks gereja adalah Membawa Kelompok rohani kepada relasi yang hidup dengan Allah dalam Kristus, membentuk kedewasaan iman dan karakter Kristiani, mempersiapkan Kelompok rohani untuk pelayanan dan kesaksian, mengintegrasikan iman dengan realitas kehidupan sehari-hari serta menumbuhkan partisipasi aktif dalam misi gereja dan transformasi sosial.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian pada dasarnya adalah suatu pendekatan ilmiah yang digunakan untuk memperoleh data guna mencapai tujuan tertentu serta memberikan manfaat tertentu. Dalam pengertiannya, terdapat empat unsur utama yang perlu dipahami, yaitu cara ilmiah, data, tujuan, dan kegunaan penelitian. Pertama, cara ilmiah menunjukkan bahwa penelitian dilakukan berdasarkan prinsip-prinsip keilmuan yang mencakup rasional, empiris, dan sistematis. Rasional berarti proses penelitian dilakukan secara logis sehingga dapat diterima oleh akal manusia. Sedangkan Empiris mengandung arti bahwa metode yang digunakan dapat diamati melalui pancaindra sehingga dapat diketahui dan dipahami oleh orang lain. Sementara itu, sistematis berarti penelitian dilaksanakan melalui tahapan-tahapan yang tersusun secara teratur dan logis. Kedua, data yang diperoleh dalam penelitian merupakan data empiris atau data yang dapat diamati secara langsung. Data tersebut harus memenuhi kriteria validitas, yaitu memiliki tingkat ketepatan yang sesuai dengan kondisi yang sebenarnya pada objek penelitian. Dalam praktiknya, memperoleh data yang langsung valid tidak selalu mudah, sehingga diperlukan pengujian terhadap reliabilitas dan objektivitas data. Reliabilitas berkaitan dengan konsistensi data dalam kurun waktu tertentu, sedangkan objektivitas berhubungan dengan adanya kesepakatan antarpeneliti atau pihak lain terhadap data yang diperoleh. Umumnya, data yang reliabel dan objektif memiliki kemungkinan besar untuk menjadi data yang valid.

Ketiga, setiap penelitian memiliki tujuan dan manfaat tertentu. Secara umum, tujuan penelitian dapat dibedakan menjadi tiga, yaitu penemuan, pembuktian, dan pengembangan. Penelitian yang bersifat penemuan bertujuan menghasilkan informasi baru yang sebelumnya belum pernah diketahui. Pembuktian dilakukan untuk menguji kebenaran suatu teori atau informasi yang masih diragukan. Adapun pengembangan bertujuan memperluas serta memperdalam pengetahuan yang sudah ada sebelumnya. Keempat, hasil penelitian dapat dimanfaatkan untuk berbagai kepentingan. Secara umum, data hasil penelitian digunakan untuk memahami, menyelesaikan, dan mencegah suatu masalah. Memahami berarti membantu menjelaskan suatu fenomena atau informasi yang sebelumnya belum jelas. Menyelesaikan berarti mencari solusi untuk mengurangi atau menghilangkan masalah yang ada. Sedangkan mencegah berarti melakukan upaya agar masalah tersebut tidak muncul kembali di masa mendatang. Data-data diambil berdasarkan hasil wawancara di lapangan kepada beberapa narasumber kelompok rohani di Ecclesia Tangerang dengan jumlah enam belas orang, terdiri dari laki-laki dan perempuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Fungsi Pendidikan Agama Kristen Bagi Penderita *Stres, Anxiety*, dan Depresi Ringan

PAK merupakan bagian integral dari mandat gereja untuk melaksanakan tugas pengajaran (*didache*) (Kornelia Bouway, 2025). Pengajaran dalam PAK berakar pada Amanat Agung (Matius 28:19-20) yang menegaskan bahwa gereja dipanggil bukan hanya untuk memberitakan Injil, tetapi juga untuk *mengajar* segala sesuatu yang telah diperintahkan Kristus (Rinaldus Tanduklangi, 2020). Dalam perspektif akademik, PAK dapat dipahami sebagai proses pendidikan iman yang terstruktur dan berkelanjutan, yang bertujuan membangun pemahaman teologis yang benar sekaligus membentuk kesadaran iman yang reflektif (Merlin Pasulle, Imelda Lupita Klagilit, Meriyana Mandacan, Sriwanti Olivia Pakelo, 2025).

Proses ini melibatkan penyampaian ajaran pokok iman Kristen seperti Doktrin Allah Tritunggal, Doktrin keselamatan (soteriologi), Kristologi (pribadi dan karya Kristus), Pneumatologi (peran Roh Kudus) dan Eklesiologi (hakikat dan misi gereja). Pengajaran tersebut tidak bersifat spekulatif, tetapi bersumber dari wahyu Allah dalam Kitab Suci. Dengan demikian, PAK berfungsi sebagai sarana untuk menanamkan kerangka berpikir Alkitabiah (*biblical worldview*) sehingga Kelompok rohani mampu memahami realitas hidup dari perspektif iman (Sumarno, Tanonggi, Paendong, & Filemon, 2025).

Dalam konteks pemuridan (*discipleship*), PAK melampaui dimensi kognitif dan memasuki dimensi transformasional. Pemuridan merupakan proses pembentukan pribadi yang terus-menerus, di mana seseorang belajar hidup sebagai pengikut Kristus dalam seluruh aspek kehidupan (Maringan & Fernando, 2021). Yohanes 8:31-32, menekankan bahwa murid sejati adalah mereka yang tetap dalam firman. Sementara Kolose 1:28 menunjukkan bahwa tujuan pelayanan pengajaran adalah membawa setiap orang kepada kedewasaan penuh dalam Kristus. Dengan demikian, pemuridan melalui PAK mencakup: Internalisasi kebenaran Firman Tuhan dipahami dan diyakini secara pribadi, transformasi karakter, terjadi perubahan sikap, nilai, dan perilaku; Partisipasi dalam pelayanan. Kelompok rohani terlibat aktif dalam kehidupan dan misi gereja dan Ketaatan praktis. Iman diwujudkan dalam tindakan nyata. PAK sebagai pemuridan mencerminkan pendekatan pendidikan transformatif. Transformasi terjadi ketika pengetahuan (kognitif), Sikap (afektif) dan tindakan (psikomotorik).

Pendidikan iman berlangsung dalam komunitas dan praktik kehidupan gerejawi. Artinya, pemuridan bukan hanya kegiatan kelas, tetapi terjadi dalam ibadah, persekutuan, pelayanan, dan kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, PAK sebagai sarana pemuridan menempatkan gereja sebagai komunitas pembelajar (*learning community*) yang saling meneguhkan, menasihati, dan membimbing menuju kedewasaan rohani.

Takut akan Tuhan sebagai Dasar Hikmat (Amsal 1:7). Konsep dasar pendidikan dalam Alkitab tidak hanya berfokus pada pengembangan kemampuan intelektual, tetapi terutama pada pembentukan sikap batin manusia terhadap Allah. Dalam Kitab Amsal 1:7 dinyatakan bahwa takut akan Tuhan merupakan permulaan pengetahuan. Ungkapan "takut akan Tuhan" tidak dimaknai sebagai rasa takut dalam arti negatif, melainkan sebagai sikap hormat, pengakuan akan kedaulatan Allah, dan kesediaan untuk hidup dalam ketaatan kepada-Nya. Dalam konteks pendidikan Kristen, prinsip ini menegaskan bahwa hikmat sejati berakar pada relasi yang benar dengan Allah. Pengetahuan tanpa dasar spiritual dapat menghasilkan kecerdasan yang tidak disertai kebijaksanaan moral. Oleh karena itu, pendidikan iman menempatkan dimensi spiritual sebagai fondasi bagi seluruh proses pembelajaran.

Implikasinya, pendidikan agama Kristen tidak hanya bertujuan menambah

pengetahuan teologis, tetapi juga mengarahkan peserta didik kepada pembentukan karakter yang mencerminkan nilai-nilai ilahi. Proses pendidikan ini mengintegrasikan aspek kognitif, afektif, dan spiritual sehingga menghasilkan pribadi yang tidak hanya cerdas, tetapi juga memiliki integritas dan kesadaran akan kehendak Tuhan.

Pendidikan melalui pengalaman dan disiplin (Ulangan 8:2) dalam Alkitab juga memperlihatkan bahwa pendidikan iman sering kali terjadi melalui pengalaman hidup. Dalam Kitab Ulangan 8:2, bangsa Israel diingatkan untuk mengenang perjalanan mereka di padang gurun yang dipimpin oleh Allah. Pengalaman tersebut bukan sekadar peristiwa sejarah, tetapi juga merupakan sarana pendidikan ilahi. Melalui perjalanan tersebut, Allah membentuk karakter umat-Nya dengan cara mengajarkan ketergantungan kepada-Nya, kerendahan hati, serta kesetiaan dalam menghadapi kesulitan. Situasi-situasi sulit yang dialami bangsa Israel memiliki fungsi pedagogis, yaitu menolong mereka memahami kehendak Tuhan dan memperdalam iman mereka. Dalam konteks pendidikan Kristen masa kini, prinsip ini menunjukkan bahwa pembelajaran iman tidak hanya berlangsung melalui pengajaran verbal, tetapi juga melalui refleksi terhadap pengalaman hidup. Kesulitan, kegagalan, maupun keberhasilan dapat menjadi sarana pembentukan spiritual apabila dimaknai dalam terang iman kepada Allah. Dengan demikian, pendidikan Kristen menolong individu memahami pengalaman hidup sebagai bagian dari proses pembentukan yang dilakukan Tuhan (Anggrini Amelia Wongkar, Sumarno, & Rini, 2020).

Artinya pemahaman pendidikan Agama Kristen menjadi muatan penting untuk memandang stres, anxiety, dan depresi ringan sebagai perjalanan iman manusia dimana mereka membutuhkan Tuhan dalam hidup spiritualnya. Penting bagi mereka bahwa Tuhan dapat menyembuhkan setiap luka-luka dan trauma yang membuat kesehatan mental mereka menjadi sangat terganggu dan buruk. Peranannya hadir melalui bentuk berdoa kepada Tuhan yang memberikan rasa kelegaan dalam hidup.

Pentingnya Kesehatan Mental Manusia

Kesehatan mental merupakan konsep multidimensional yang mencakup kesejahteraan psikologis, emosional, dan sosial individu (Sumarno, 2022). Dalam kajian kontemporer, kesehatan mental tidak lagi dipahami semata-mata sebagai ketiadaan gangguan jiwa, melainkan sebagai kondisi kesejahteraan yang memungkinkan individu berfungsi secara optimal.

World Health Organization (WHO) mendefinisikan kesehatan mental sebagai suatu keadaan sejahtera di mana individu menyadari potensi dirinya, mampu mengatasi tekanan hidup yang wajar, bekerja secara produktif, serta berkontribusi kepada komunitasnya. Definisi ini menegaskan tiga unsur utama kesehatan mental, yaitu kesadaran diri, kemampuan adaptasi terhadap stres, dan keberfungsian sosial. Dalam perspektif psikologi positif, Corey L. M. Keyes mengemukakan konsep mental health continuum, yang membedakan kondisi “*languishing*” (ketidakberdayaan psikologis) dan “*flourishing*” (keberfungsian optimal secara psikologis dan sosial) (KEYES, 2008). Dalam kerangka ini: *Languishing* menggambarkan keadaan di mana individu tidak menunjukkan gejala gangguan mental yang berat, tetapi mengalami kekosongan makna, rendahnya motivasi, keterasingan sosial, serta minimnya kepuasan hidup.

Individu dalam kondisi ini cenderung menjalani kehidupan secara pasif dan kurang memiliki vitalitas psikologis. *Flourishing*, sebaliknya, merujuk pada keadaan berfungsi optimal secara psikologis dan sosial. Individu yang mengalami *flourishing* memiliki rasa tujuan hidup, relasi sosial yang positif, penerimaan diri yang baik, serta kemampuan berkontribusi secara produktif dalam masyarakat. Sementara itu, Marie merumuskan indikator kesehatan mental positif, meliputi: sikap positif terhadap diri, integrasi kepribadian,

otonomi, persepsi realitas yang akurat, pertumbuhan pribadi, serta kemampuan menjalin relasi interpersonal (JAHODA, 1958). Indikator tersebut memperlihatkan bahwa kesehatan mental mencakup keseimbangan intrapersonal dan interpersonal.

Ruang Pemulihan Trauma melalui Penjagaan Kesehatan Mental

Trauma adalah sebuah peristiwa psikologi seorang saat melihat kejadian yang kurang menyenangkan atau bahkan menyakitkan (Hasanah & Rahmadsyah, 2025). Kejadian ini bisa disebabkan berbagai macam, biasanya diawali dengan stres berat, kecemasan bahkan sesuatu yang membuatnya tidak ingin melihat peristiwa tersebut. Stres merupakan respons psikofisiologis terhadap tekanan atau tuntutan hidup yang melebihi kapasitas individu untuk mengatasinya (Rasmun, 2014). Salah satu indikator paling umum dari stres adalah perubahan suasana hati. Individu yang mengalami stres cenderung menjadi lebih sensitif terhadap rangsangan eksternal. Respons emosional menjadi lebih cepat dan intens, sehingga hal-hal kecil dapat memicu kemarahan atau kegelisahan yang berlebihan.

Secara psikologis, kondisi ini terjadi karena tekanan berkepanjangan mengaktifkan sistem "*fight or flight*" (lawan atau lari). Ketika sistem ini terus aktif, regulasi emosi menjadi kurang stabil. Akibatnya, individu lebih mudah tersinggung, merasa tidak sabar, atau mengalami ketegangan batin yang sulit dijelaskan. Dalam konteks sosial atau komunitas, perubahan mood ini dapat mengganggu relasi interpersonal dan komunikasi.

Stres juga berpengaruh langsung terhadap kualitas tidur. Ketika pikiran terus dipenuhi kekhawatiran atau beban tanggung jawab, tubuh mengalami kesulitan memasuki fase relaksasi yang dibutuhkan untuk tidur nyenyak. Gangguan tidur dapat berupa: Kesulitan memulai tidur (*insomnia awal*), sering terbangun di malam hari dan tidur tidak nyenyak atau merasa tetap lelah setelah bangun.

Dari perspektif fisiologis, hormon stres seperti kortisol yang meningkat secara terus-menerus dapat menghambat produksi hormon melatonin yang berperan dalam regulasi tidur. Akibatnya, individu terjebak dalam siklus kelelahan yang memperburuk kondisi stres itu sendiri (Wright et al., 2021). Kelelahan emosional merupakan kondisi di mana individu merasa terkuras secara psikologis (Kuhfuß et al., 2021). Berbeda dengan kelelahan fisik biasa, kelelahan emosional ditandai oleh Hilangnya semangat, Perasaan jenuh atau hampa, berkurangnya motivasi dan perasaan kewalahan menghadapi tugas sehari-hari. Kelelahan ini muncul karena energi mental terus digunakan untuk menghadapi tekanan tanpa adanya jeda pemulihan yang cukup. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat berkembang menjadi *burnout* atau bahkan depresi ringan apabila tidak ditangani dimana dapat muncul trauma. Sehingga diperlukan model khusus untuk dapat mengurangi trauma yang terjadi dalam hidup seorang (Mcelheran & Stelnicki, 2021).

Stres juga memengaruhi fungsi kognitif, khususnya kemampuan fokus dan pengambilan keputusan (Dokkedahl, Kristensen, Murphy, & Elklit, 2021). Ketika pikiran dipenuhi kekhawatiran atau tekanan, kapasitas kerja memori dan perhatian menjadi menurun. Individu mungkin mengalami, Sulit berkonsentrasi pada tugas sederhana, Mudah lupa, Kesalahan dalam pekerjaan, dan Penurunan produktivitas. Hal ini terjadi karena sumber daya kognitif dialihkan untuk memproses ancaman atau tekanan yang dirasakan. Otak memprioritaskan "*bertahan*" daripada berpikir jernih dan sistematis. Dalam lingkungan kerja maupun pelayanan, kondisi ini dapat berdampak pada efektivitas dan kualitas kinerja.

Dalam kehidupan Kelompok rohani, sumber stres dapat berasal dari masalah ekonomi, konflik keluarga, tekanan pekerjaan, maupun dinamika pelayanan gerejawi. Stres yang berkepanjangan dapat menurunkan konsentrasi, meningkatkan iritabilitas, serta mengganggu kualitas relasi interpersonal. Secara teologis, stres sering berkaitan dengan

pergumulan iman ketika individu merasa kehilangan kontrol atau mengalami ketidakpastian masa depan. Apabila tidak dikelola dengan baik, stres dapat berkembang menjadi kecemasan kronis atau depresi ringan (Al Mubarak, Nadhirah, & Saripah, 2022).

Secara psikologis, kecemasan merupakan kondisi afektif yang ditandai oleh aktivasi sistem kewaspadaan individu terhadap ancaman yang dipersepsikan, baik yang bersifat nyata maupun yang masih berada pada tataran kemungkinan (Ayuningtyas, Misnaniarti, & Rayhani, 2018). Berbeda dengan rasa takut yang biasanya memiliki objek yang jelas dan konkret, kecemasan cenderung bersifat antisipatoris berkaitan dengan proyeksi terhadap peristiwa negatif yang mungkin terjadi di masa depan. Oleh sebab itu, kecemasan melibatkan dimensi kognitif (pikiran), emosional (perasaan), dan fisiologis (reaksi tubuh) secara simultan. (Mumpuni & Wulandari, 2010)

Dalam dimensi kognitif, individu yang mengalami kecemasan menunjukkan pola pikir yang didominasi oleh prediksi negatif, overestimasi terhadap risiko, serta kecenderungan mempersepsikan situasi secara katastrofik. Pada aspek emosional, muncul perasaan tegang, was-was, dan tidak aman (Tinambunan, Agniaty, Ekayuni, & Suryani, 2021). Sementara itu, secara fisiologis dapat terjadi peningkatan detak jantung, ketegangan otot, gangguan tidur, serta kesulitan relaksasi.

Dalam kehidupan Kelompok rohani, kecemasan sering kali berkaitan dengan realitas konkret kehidupan sehari-hari, seperti ketidakstabilan ekonomi, kondisi kesehatan pribadi maupun keluarga, konflik relasional, serta ketidakpastian masa depan anak-anak. Faktor-faktor tersebut menjadi pemicu karena menyentuh aspek fundamental kebutuhan manusia: rasa aman, keberlangsungan hidup, dan penerimaan sosial.

Pada taraf ringan, kecemasan belum menghambat fungsi sosial secara total. Individu masih mampu menjalankan aktivitas rutin, bekerja, beribadah, dan berinteraksi dalam komunitas. Namun, kondisi tersebut sering disertai gejala seperti kesulitan memulai atau mempertahankan tidur, perasaan gelisah yang menetap, pikiran negatif yang berulang dan sulit dihentikan dan ketegangan internal meskipun situasi eksternal relatif stabil. Walaupun secara kasat mata individu tampak “baik-baik saja”, secara internal ia mengalami pergulatan mental yang menguras energi psikologis.

Dalam konteks komunitas religius, kecemasan sering kali ditafsirkan secara normatif sebagai indikator lemahnya iman atau kurangnya kepercayaan kepada Tuhan. Interpretasi ini, tidak disertai pemahaman psikologis yang memadai, dapat menghasilkan stigma dan rasa bersalah tambahan bagi individu yang mengalaminya. Padahal secara psikologis, kecemasan merupakan mekanisme adaptif alami yang dimiliki manusia untuk mengantisipasi bahaya dan mempersiapkan diri menghadapi tantangan. Masalah muncul ketika intensitas dan durasinya tidak proporsional terhadap situasi yang dihadapi. Dengan demikian, kecemasan bukan semata-mata persoalan spiritualitas, melainkan fenomena biopsikososial yang kompleks. Mengabaikan dimensi psikologis kecemasan dan mereduksinya hanya pada persoalan iman berpotensi memperburuk kondisi individu (Rachmawaty, 2015). Rasa bersalah religius (*religious guilt*) dapat memperkuat pikiran negatif dan memperdalam tekanan batin yang dapat menjadikan orang despresi.

KESIMPULAN

Pendidikan Agama Kristen memiliki peranan yang penting dalam membantu pemulihan kesehatan mental Kelompok rohani. Melalui pengajaran Firman Tuhan, pelayanan doa, konseling pastoral, kelompok sel, dan pembinaan rohani, Kelompok rohani memperoleh penguatan batin, penghiburan, dan pengharapan dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Pendidikan Agama Kristen tidak hanya berfungsi sebagai sarana

penyampaian ajaran iman, tetapi juga menjadi media pendampingan yang membantu Kelompok rohani menghadapi pergumulan mental dan emosional. Kesehatan mental mereka menjadi terjaga karena adanya tali persaudaraan untuk saling membangun dalam Tuhan. sehingga Kasih Tuhan menjadi sesuatu yang mengikat antar satu dengan lain. Melihat setiap orang bukan sebagai buruk, namun penerimaan yang tepat. Dengan demikian persaudaraan tersebut memiliki arti yang dalam bukan sekedar hubungan, namun tali kesatuan dimana kehidupan ini saling membutuhkan.

REFERENSI

- Al Mubarak, M., Nadhirah, N. A., & Saripah, I. (2022). General Anxiety Disorder Dalam Intensitas Penggunaan Smartphone Pada Remaja. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(2), 139-147.
- Anggrini Amelia Wongkar, O., Sumarno, Y., & Rini. (2020). Peningkatan Kualitas Pembelajaran Pendidikan Agama Kristen Melalui Penerapan Strategi Pembelajaran Contextual Teaching and Learning Pada Siswa Kelas Vii Smtk. *Edukasi : Jurnal Pendidikan Agama Kristen*, 11(1), 1-7.
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, M., & Rayhani, M. (2018). Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1-10. <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>
- Boehlke, R. R. (2006). *Sejarah Perkembangan Pikiran dan Praktek Pendidikan Agama Kristen*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Dokkedahl, S., Kristensen, T. R., Murphy, S., & Elklit, A. (2021). The complex trauma of psychological violence : cross-sectional findings from a Cohort of four Danish Women Shelters The complex trauma of psychological violence : cross-sectional findings from. *European Journal of Psychotraumatology*, 12(1). <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1863580>
- Ferimawati Gea, M. M. K. (2022). Makna Pendidikan Agama Kristen Bagi Pembentukan Moral dan Spiritualitas Peserta Didik di Sekolah Menengah Pertama. *Silih Asah*, Vol. 2(2), 129-144.
- Fowler, J. W. (1995). Stages of Faith: The Psychology Of Human Development and the Quest for Meaning. In *The Life and Creative Works of Paulo Coelho*. San Francisco, California: HarperCollins Publsiher. https://doi.org/10.1007/978-3-319-59638-9_5
- Groome, T. H. (2010). *Christian Religious Education- Pendidikan Agama Krsiten Berbagi visi Dan Cerita Kita* (1st ed.; K. S. T.-P. E. von M. E. Hutahean, ed.). Jakarta: PT Gunung Mulia.
- Hasanah, R. U., & Rahmadsyah. (2025). Trauma Tumpul Akibat Kekerasan Terhadap Anak. *Vitalistas Medis: Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(1).
- Homrighausen, E. G., & Enklaar, I. H. (1969). *Pendidikan Agama Kristen*. Jakarta: Badan Penerbit Kristen.
- JAHODA, M. (1958). *Current Consepts of Positive Mental Health* (1st ed.). New York: Basic Books, Inc., Publishers,.
- KEYES, C. L. M. (2008). The Mental Health Continuum : From Languishing to Flourishing in Life *. *Ch 2002, Vol 43 (June): 207-222 Journal of Health and Social Research*, 43(2), 207-222.
- Kornelia Bouway, N. M. (2025). PENDEKATAN HOLISTIK PADA KOMPETENSI GURU PAK: MENYEIMBANGKAN ASPEK TEOLOGIS, PEDAGOGIS, DAN SOSIAL. *IMITATIO CHRISTO Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen*, 1(2), 174-192. <https://doi.org/10.63536/imitatiochri>
- Kuhfuß, M., Maldei, T., Hetmanek, A., Baumann, N., Kuhfuß, M., Maldei, T., ... Hetmanek, A. (2021). Somatic experiencing – effectiveness and key factors of a body-oriented

- trauma therapy: a scoping literature review. *European Journal of Psychotraumatology*, 12(1). <https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1929023>
- Maringan, A., & Fernando, Y. V. (2021). Manfaat Penggunaan Gadget terhadap Minat Belajar Siswa Pendidikan Kristen pada Era Postmodern. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), 2400–2410.
- Mcelheran, M., & Stelnicki, A. M. (2021). Functional disconnection and reconnection: an alternative strategy to stoicism in public safety personnel. *European Journal of Psychotraumatology*, 12(1). <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1869399>
- Merlin Pasulle, Imelda Lupita Klagilit, Meriyana Mandacan, Sriwanti Olivia Pakelo, H. R. (2025). Pengembangan spiritualitas kristen peserta didik melalui pembelajaran pendidikan agama kristen berbasis teologi kontekstual. *Jurnal Pendidikan Dan Keguruan*, 3(10), 1410–1419.
- Mislan Sihite, A. S. (2019). PERAN KEPEMIMPINAN DALAM MENINGKATKAN DAYA SAING PERGURUAN TINGGI: TINJAUAN KONSEPTUAL. *Jurnal Ilmu Manajemen METHONOMIX*, 2(1), 29–44.
- Mumpuni, & Wulandari. (2010). *Cara jitu mengatasi stres*. Yogyakarta: ANDI.
- Nainggolan, J. (2025). Peran Pendidikan Agama Kristen Dalam Menumbuhkan Karakter Religius Bagi Jemaat Gereja di Tanjung Morawa. *Complex: Jurnal Multidisiplin Ilmu Nasional*, 2(55), 124–131.
- Rachmawaty, F. (2015). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua dan Efikasi Diri Terhadap Kecemasan Sosial Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 10(1), 31–42.
- Rasmun. (2014). *Stress Koping dan Adaptasi*. Jakarta: CV. Sagung.
- Rinaldus Tanduklangi. (2020). Analisis Teologis Tentang Tujuan Pendidikan Agama Kristen (PAK) dalam Matius 28:19-20. *PEADA-Jurnal Pendidikan Kristen*, 1, No.1(1), 47–58.
- Sumarno, Y. (2022). Penerapan Logoterapi sebagai Alternatif Penanganan Kesehatan Mental pada Generasi Sandwich. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(5), 6763–6774. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i5.3775>
- Sumarno, Y., Tanonggi, G. S., Paendong, S. G., & Filemon, D. (2025). Strategi Explore-Creative Learning dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Kristen: Sebuah Studi di Yayasan Global Pelangi Indonesia, Kalimantan Barat. *SIKIP: Jurnal Pendidikan Agama Kristen*, 6(1), 37–49.
- Tinambunan, D., Agniaty, N., Ekayuni, Y., & Suryani, A. O. (2021). Persoalan perkembangan dan kesehatan mental anak usia 6-12 tahun pada masa pandemi COVID-19: Analisis hasil-hasil penelitian lintas budaya. *Prosiding Konferensi Nasional Universitas Nahdatul Ulama Indonesia*, 01(01), 13–28.
- Wright, L. A., Barawi, K., Simon, N., Lewis, C., Muss, D., Roberts, N. P., ... Bisson, J. I. (2021). The reconsolidation using rewind study (RETURN): trial protocol. *European Journal of Psychotraumatology*, 12(1). <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1844439>
- Yornan Masinambow, Y. N. (2021). Pendidikan Kristiani sebagai Sarana Pembentukan Spiritualitas Generasi Milenial. *PASCA: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen*, 17(1), 64–81. <https://doi.org/10.46494/psc.v17i1.114>

Copyright holder:
© Author

First publication right:
Jurnal Manajemen Pendidikan

This article is licensed under:
CC-BY-SA