

Peran Guru PAK dalam Mengatasi Kecemasan Siswa melalui Pendekatan Spiritual berdasarkan Filipi 4:6

¹Eunike Magdalena; ²Serly Babang Loti

¹ & ²Sekolah Tinggi Teologi Johannes Calvin

¹eunikemagdalen04@gmail.com; ²serlybloti@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini mengkaji peran Guru Pendidikan Agama Kristen (PAK) dalam mengatasi kecemasan siswa melalui pendekatan spiritual berdasarkan Filipi 4:6. Fokus penelitian ini di arahkan pada bagaimana guru PAK dapat memahami, menerapkan, dan mengintegrasikan pendekatan spiritual ke dalam proses pembelajaran untuk membantu siswa mengelola kecemasan yang mereka alami. Penelitian ini menggunakan metode normatif atau studi kepustakaan. Data dikumpulkan melalui penelaahan buku-buku teologi, psikologi, pendidikan Kristen, dan jurnal ilmiah yang berkaitan dengan kecemasan siswa, peran guru PAK serta pemahaman terhadap Filipi 4:6 sebagai dasar pendekatan spiritual. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan merupakan persoalan nyata yang dialami banyak siswa akibat tekanan akademik, relasi sosial, maupun pergumulan pribadi. Dalam konteks ini, guru PAK memiliki peranan strategis bukan hanya sebagai pendidik intelektual, tetapi juga sebagai pembimbing spiritual yang mampu menghadirkan suasana pembelajaran yang aman, menenangkan, dan penuh pengharapan. Melalui pemahaman Filipi 4:6 guru PAK dapat menuntun siswa untuk mengelola kecemasan melalui praktik-praktik spiritual seperti doa, pemahaman firman, serta mengucap syukur. Pendekatan ini bukan hanya bersifat religius, tetapi juga memberikan manfaat psikologi dalam meningkatkan batin, dan ketahanan spiritual siswa.

Kata kunci: Guru Pendidikan Agama Kristen; Kecemasan; pendekatan Spiritua; Siswa.

THE ROLE OF THE CHRISTIAN RELIGIOUS EDUCATION TEACHERS IN OVERCOMING STUDENT ANXIETY THROUGH A SPIRITUAL APPROACH BASED ON PHILIPPINES 4:6

Abstract

This study examines the role of Christian Religious Education teachers in addressing student anxiety through a spiritual approach based on Philippians 4:6. The focus of this study is directed at how teachers can understand, apply, and integrate a spiritual approach into the learning process to help students manage their anxiety. This study uses a normative method or literature study. Data were collected through a review of theology, psychology, Christian education books, and scientific journals related to student anxiety, the role of teachers and an understanding of Philippians 4:6 as the basis for a spiritual approach. The results show that anxiety is a real problem experienced by many students due to academic pressure, social relationships, and personal struggles. In this context, teachers have a strategic role not only as intellectual educators, but also as spiritual guides who are able to create a safe, calming, and hopeful learning atmosphere. Through an understanding of Philippians 4:6, teachers can guide students to manage anxiety through spiritual practices such as prayer, understanding the word, and giving thanks. This approach is not only religious, but also provides psychological benefits in improving students' inner and spiritual resilience.

Keyword: Anxiety; Christian Religious Education teachers; Spiritual approach; Students.

Pendahuluan

Kesehatan mental adalah aspek yang sangat penting dalam kehidupan manusia, terutama pada masa sekolah. Salah satu masalah kesehatan mental yang banyak dihadapi oleh siswa adalah kecemasan. Mukholil(2018) menyatakan bahwa kecemasan adalah perasaan yang anda alami ketika berpikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan yang akan terjadi Kecemasan yang dialami oleh anak didik, yaitu kecemasan menggambarkan keadaan emosional yang dikaitkan dengan ketakutan.¹Feby dan Anna (2024) menjelaskan bahwa Faktor eksternal seperti pengaruh media sosial turut memperburuk kecemasan yang dialami siswa. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan kecemasan akibat penggunaan media sosial adalah: perbandingan diri dengan orang lain, *cyberbullying*, *fear of missing out (FOMO)*, dan kecanduan media sosial. Kecemasan yang tidak ditangani dengan baik dapat berujung pada gangguan kesehatan mental yang lebih serius, seperti depresi, gangguan panik, atau gangguan obsesif kompulsif. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui seberapa besar pengaruh media sosial terhadap tingkat kecemasan, dan bagaimana cara mencegah atau mengatasinya. Dengan adanya perbandingan yang terus menerus antara kehidupan mereka dengan orang lain yang tampil sempurna di media sosial, siswa merasa tertekan untuk memenuhi ekspektasi sosial yang tidak realistis. Hal ini memperburuk perasaan cemas dan dapat mengarah pada gangguan mental yang lebih serius jika tidak segera ditangani.² Faktor keluarga juga memengaruhi munculnya kecemasan pada siswa, kurangnya kasih sayang, pola asuh otoriter, situasi keluarga yang penuh konflik, serta perasaan tidak dicintai atau tidak dihargai dapat menciptakan tekanan emosional yang memicu kecemasan.³ Berbagai pengalaman dalam keluarga yang tidak stabil membuat siswa merasa tidak aman secara emosional sehingga kecemasan mudah muncul dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam mengatasi kecemasan, berbagai pendekatan dapat digunakan, termasuk pendekatan psikologi. Seperti teknik pernapasan dalam, pelatihan mental, strategi relaksasi, *stress management training*, dan *biofeedback*, serta bisa melalui pendekatan kognitif, pendekatan konatif (kehendak), pendekatan emosional afektif.⁴ Bisa juga melalui terapi, *Cognitive Behavioral Theraphy (CBT)*, yaitu kombinasi teknik kognitif dan perilaku,

¹ Mukholil, "Kecemasan dalam Proses Belajar", *Jurnal Ekspone*, 1, April 2018, h. 2.

² Feby Indranu Meylanda Kesuma, Anna Dina Kalifa. "Pengaruh Media Sosial Terhadap Tingkat Anxiety Pada Remaja : Sebuah Analisis Dengan Rapidminer", *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3 Februari 2024, h. 177.

³ Zakiah daradjat, *Kebahagiaan*, (Bandung: CV Ruhana, 1993), h. 26.

⁴ Dian Permana, Arif fajar Prasetyo, *Psikologi Olahraga Pengembangan diri dan Prestasi*, cetakan pertama (Indramayu: Adab, 2021), h. 112-113

merupakan salah satu pendekatan efektif untuk mengatasi kecemasan.⁵ Terkadang pendekatan psikologi belum menyentuh dimensi terdalam manusia, yaitu aspek spiritual, sehingga diperlukan pendekatan spiritual sebagai pelengkap.

Pendekatan spiritual memberikan landasan spiritual yang kuat bagi siswa, mengajarkan pengharapan, kasih, pengampunan, serta cara-cara positif untuk menghadapi tantangan hidup. Sebab Kesehatan mental berperan besar dalam mewujudkan generasi unggul.⁶ Maka itu pendidikan Agama Kristen memiliki peran sentral dalam membentuk nilai moral remaja masa kini yang dihadapkan pada berbagai tantangan dan perubahan zaman. Para siswa banyak mengalami krisis moral yang kompleks, dipengaruhi oleh dinamika globalisasi, perkembangan teknologi, dan perubahan budaya.⁷ Dalam konteks Agama Kristen, salah satu ajaran dalam Alkitab yang sangat relevan adalah Filipi 4:6, yang mengatakan, "Janganlah hendaknya kamu kuatir tentang apapun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur." Ayat ini mengajarkan pentingnya melepaskan kecemasan melalui doa, permohonan, dan rasa syukur kepada Tuhan. Pendekatan ini memberikan perspektif yang berbeda dalam mengatasi kecemasan, yaitu dengan mempercayakan semua beban hidup kepada Tuhan dan menerima ketenangan batin yang berasal dari-Nya.

Penerapan pendekatan spiritual dalam konteks pendidikan memiliki relevansi yang signifikan, terutama karena tingkat kecemasan yang dialami siswa dapat berdampak langsung pada prestasi akademik, interaksi sosial, serta kesejahteraan emosional mereka. Dalam menghadapi berbagai tuntutan seperti ujian dan tugas sekolah. Pendekatan spiritual yang berlandaskan pada prinsip Filipi 4:6 memberikan alternatif dalam pengelolaan kecemasan melalui doa, refleksi diri, dan rasa syukur. Dengan mengintegrasikan pendekatan spiritual dalam pendidikan, siswa dapat belajar untuk mengatasi kecemasan dengan cara yang lebih holistik mencakup aspek mental, emosional, dan spiritual mereka. Hal ini tidak hanya memberikan mereka alat untuk mengelola kecemasan, tetapi juga memperkuat karakter mereka dalam menghadapi berbagai tekanan hidup. Pendekatan spiritual yang berdasarkan pada Alkitab dan berfokus pada hubungan dengan Tuhan, doa, dan rasa syukur, memungkinkan

⁵ Bangun Triharyanto, *Bebas dari Cemas Mengubah Kecemasan Menjadi Kebahagiaan*, (t.k: Kretifa Prima, 2024), h. 222.

⁶ Esty Endaria Sembiring and Yanto Paulus Hermanto, "Generasi Muda Kristen Unggul Dalam Karakter Melalui Kesehatan Mental," *Vox Dei: Jurnal Teologi Dan Pastoral*, 2023

⁷ Tonny Andrian, "Peran Pendidikan Agama Kristen Dalam Pembentukan Nilai Moral Remaja Masa Kini," *Inculco Journal of Christian Education*, 2024

siswa untuk mengalami ketenangan batin yang lebih mendalam dan dapat menjadi sumber daya yang sangat penting dalam perjalanan hidup mereka.

Penelitian ini bertujuan agar pendekatan spiritual dalam kehidupan sehari-hari siswa dapat memberikan kekuatan batin yang dibutuhkan untuk menghadapi tantangan akademik maupun kehidupan sosial mereka. Pendekatan spiritual ini juga menciptakan ruang bagi siswa untuk merasakan kedamaian, keyakinan, dan harapan yang mereka perlukan untuk berkembang dengan lebih baik. Selain itu, pendekatan ini juga memberikan rasa aman karena siswa memahami bahwa mereka tidak perlu menanggung beban hidup sendirian.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis efektivitas pendekatan spiritual dalam membantu siswa mengatasi kecemasan yang muncul dalam kehidupan akademik dan sosial, sekaligus mengkaji secara khusus pengaruh penerapan pendekatan spiritual berdasarkan Filipi 4:6 yang menekankan doa, permohonan, dan ucapan syukur sebagai sarana pengelolaan kecemasan, dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menilai peran pendekatan spiritual secara umum, tetapi juga mendalami bagaimana nilai-nilai spiritual tersebut dapat menjadi kekuatan bagi siswa dalam menghadapi tekanan akademik maupun dinamika sosial di lingkungan sekolah.

Penelitian ini memiliki manfaat baik secara teoritis maupun praktis; secara teoritis, penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pemahaman mengenai peran pendekatan spiritual dalam mengatasi kecemasan di kalangan siswa serta memperkaya kajian mengenai integrasi spiritual dalam pendidikan dan kesejahteraan mental. Secara praktis, penelitian ini menawarkan alternatif pendekatan bagi pendidik, dan orang tua dalam membantu siswa mengelola kecemasan melalui praktik spiritual seperti doa, permohonan, dan rasa syukur yang dapat memberikan ketenangan batin dan meningkatkan kemampuan siswa dalam menghadapi berbagai tekanan hidup.

Dengan demikian, pendekatan spiritual berdasarkan Filipi 4:6 menjadi sarana yang efektif dalam membantu siswa mengatasi kecemasan. Pendekatan ini tidak hanya menawarkan solusi sementara untuk gejala kecemasan, tetapi memberikan siswa landasan yang lebih kuat untuk menghadapinya dengan ketenangan dan harapan. Dalam dunia pendidikan yang penuh dengan tekanan dan tantangan, pendekatan spiritual ini dapat menjadi sumber kekuatan yang memberikan dampak positif bagi kesehatan mental dan kesejahteraan siswa secara keseluruhan.

Tinjauan Teoritis

1. Guru PAK

Piet(2006) menerangkan berdasarkan Undang-Undang No. 2 tahun 1989 mengenai sistem pendidikan nasional, mengartikan bahwa guru sebagai seorang pembimbing, pengajar, dan pelatih. Dalam konsep pendidikan dinyatakan bahwa tugas guru meliputi tugas personal, tugas sosial, dan tugas profesional.⁸ Guru merupakan unsur penting dalam kegiatan mengajar. Sidjabat(2000) mengatakan, gurulah yang membimbing peserta didiknya untuk belajar mengenal, memahami, dan menghadapi dunia tempat ia berada. Dunia di sini termasuk dunia ilmu pengetahuan, dunia iman, dunia karya, dan dunia sosial budaya. Guru merupakan jembatan dan sekaligus agen yang memungkinkan peserta didik berdialog dengan dunianya. Guru terpanggil untuk mendorong peserta didik menimba pengetahuan, pemahaman atau bahkan memberi kontribusi bagi dunianya.⁹

Keteladanan guru PAK merupakan salah satu hal yang sangat penting, karena siswa akan belajar dari apa yang mereka lihat. John Stott menyatakan *“The true Christian life is a combination of faith and behavior, not merely a verbal profession of belief. A Christian Religious Education teacher must demonstrate integrity, patience, love, honesty, and humility so that students can see a reflection of Christ in their lives. This example forms the basis of moral authority, making the Christian Religious Education teacher's advice more readily accepted by students.”*¹⁰ (Bahwa kehidupan Kristen sejati adalah perpaduan antara iman dan perilaku, bukan sekadar profesi lisan tentang kepercayaan. Seorang guru PAK harus menunjukkan integritas, kesabaran, kasih, kejujuran, dan kerendahan hati sehingga siswa dapat melihat refleksi Kristus dalam kehidupannya. Keteladanan ini menjadi dasar otoritas moral yang membuat nasihat guru PAK diterima dengan lebih terbuka oleh siswa).

Dapat dilihat bahwa guru PAK merupakan dasar penting dalam membentuk karakter dan pertumbuhan iman siswa. Kehidupan guru yang memadukan iman dan tindakan nyata melalui kasih, dan kerendahan hati. Menjadi contoh yang berdampak kuat daripada hanya sekedar pengajaran verbal. Inilah yang membangun moral seorang guru PAK, sehingga nasihat dan pengajarannya lebih mudah diterima serta dihayati oleh siswa.

2. Kecemasan

⁸ Piet A. Suhertian, *Profil Pendidik Profesional*, (Yogyakarta: ANDI, 2006) h. 8.

⁹ B. S. Sidjabat, *Menjadi Guru Profesional* (Bandung: Kalam Hidup, 2000), h. 29.

¹⁰ John Stott, *Christian Living*, (London: InterVarsity Press, 1999), h. 11.

Kecemasan adalah suatu sinyal yang memperingatkan adanya bahaya yang mengancam. Faktor yang mempengaruhi kecemasan dibagi menjadi dua meliputi faktor internal (jenis kelamin, umur, tingkat pendidikan, dan pengalaman dirawat) dan eksternal (kondisi medis/diagnosis penyakit, akses informasi, komunikasi terapeutik, lingkungan, fasilitas kesehatan).¹¹ Kecemasan juga bisa diartikan sebagai perasaan takut, khawatir, bingung, dan tidak nyaman yang dirasakan seseorang pada kondisi tertentu yang dianggap sebagai ancaman.¹²

3. Siswa

Siswa adalah komponen masukan dalam sistem pendidikan yang selanjutnya diproses dalam proses pendidikan. Yang sehingga menjadi manusia yang berkualitas sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. Fika(2022) mengartikan siswa sebagai orang yang menghendaki ilmu pengetahuan, keterampilan, pengalaman dan kepribadian yang baik sebagai bekal hidupnya agar bahagia dunia dan akhirat dengan jalan belajar sungguh-sungguh.¹³ Howard Gardner(2011) menjelaskan bahwa “*Students are not blank slates; they come to the classroom with their own sets of intelligence, experiences, and understandings.*”¹⁴ (Siswa bukanlah kertas kosong; mereka datang ke kelas dengan seperangkat kecerdasan, pengalaman, dan pemahaman mereka sendiri). Penjelasan ini menegaskan bahwa setiap siswa adalah ciptaan Allah yang unik, yang memiliki potensi untuk bertumbuh sesuai dengan kehendak dan rancangan-Nya.

4. Pendekatan spiritual

Pendekatan (approach) ialah petunjuk atau cara umum dalam memandang permasalahan atau objek kajian, sehingga berdampak. Pendekatan diibaratkan seorang yang memakai kacamata dengan warna tertentu di dalam memandang alam sekitar. Kacamata berwarna hijau akan menyebabkan lingkungan kelihatan kehijau-hijauan dan seterusnya.¹⁵ Kata Spiritual berasal dari kata spirit yang berarti semangat, jiwa, roh, sukma, mental, batin, rohani dan keagamaan.¹⁶ Dapat diartikan bahwa pendekatan spiritual adalah cara atau sudut pandang

¹¹ Harlina, Aiyub, “FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI TINGKAT KECEMASAN KELUARGA PASIEN YANG DIRAWAT DI UNIT PERAWATAN KRITIS” *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, Vol 3, No 3, 2018.

¹² Hendro Wahyudi, *et.al*, *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*, cetakan pertama, (T.K: PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2023), h.63.

¹³ Fika Hidayatul Munawaroh, *et.al*, *Manajemen Kelas*, editor Lita Ariyanti, Moon, (Surabaya: Scopindo Media Pustaka, 2022) h. 80-81.

¹⁴ Howard Gardner, *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*, (New York: Basic Book, 2011), h. 45.

¹⁵ Fadhlina Harisnur, “pendekatan, strategi, metode, dan teknik Dalam pembelajaran pai di sekolah dasar”, *Journal Of Primary Education*, Vol, 3, No, 1, 2022, h. 23.

¹⁶ Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1988), h. 857

dalam memahami suatu permasalahan dengan menggunakan nilai-nilai yang berkaitan dengan jiwa, roh dan aspek-aspek batin atau kerohanian, yang memengaruhi bagaimana seseorang melihat dan menilai realitas di sekitarnya.

Metode Penelitian

Dalam penelitian ini, jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian normatif atau studi kepustakaan. Penelitian normatif merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengumpulkan data-data dan informasi dengan bantuan bermacam-macam material yang terdapat di sekolah maupun di tempat-tempat lain, misalnya berupa: buku-buku, majalah, dokumen-dokumen, dan sebagainya.¹⁷

Dalam penelitian ini penulis akan mengumpulkan bahan penelitian dengan menganalisis dan menelaah buku-buku atau dokumen-dokumen secara mendalam. Data dikumpulkan melalui studi dan analisis terhadap berbagai bahan pustaka guna memperoleh pemahaman teologis maupun teoritis.

Hasil Penelitian

Gambaran Umum Permasalahan Kecemasan Pada Siswa

Kecemasan merupakan salah satu persoalan psikologi yang paling sering dialami oleh peserta didik dalam dunia pendidikan. Istilah kecemasan mengacu pada suatu keadaan emosi yang ditandai oleh perasaan tegang, gelisah, serta khawatir. Seperti yang dijelaskan oleh Hendro(2023) kecemasan diartikan sebagai perasaan takut, kuatir, bingung, dan tidak nyaman yang dirasakan seseorang pada kondisi tertentu yang dianggap sebagai ancaman.¹⁸

Dalam konteks pendidikan, kecemasan dapat timbul karena tekanan akademik, relasi sosial, dan pergumulan pribadi.

1)Tekanan akademik

Tekanan akademik adalah keadaan mental dimana seseorang merasa gelisah dan kesusahan terhadap keadaan sekolah, tekanan akademik juga adalah keadaan khawatir dan merasa terancam seseorang atas aktifitas akademik di sekolah karena guru, tugas-tugas dan/atau mata

¹⁷ Kartini Kartono, *Pengantar Metodologi Riset Sosial*, Cet.7, (Bandung: Mandar Maju, 1996), h.33.

¹⁸ Hendro Wahyudi, *et.al*, *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*, cetakan pertama, (t.k: PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2023), h.63.

pelajaran. Selain itu, alasan mengapa seseorang bisa merasakan kecemasan di sekolah, di antaranya: 1) tekanan untuk mencapai hasil yang baik, yang mana banyak siswa merasa tertekan untuk memperoleh nilai yang baik dan mencapai standar tinggi yang ditentukan oleh orang tua, guru, dan masyarakat, dan; 2) kekhawatiran akan hasil akhir, yang mana siswa mungkin khawatir tentang bagaimana hasil dari tugas atau ujian akan mempengaruhi masa depan mereka.¹⁹

2) Relasi Sosial

Lingkungan tempat tinggal dapat berperan dalam mempengaruhi kecemasan siswa, ketegangan dalam keluarga, konflik antara orang tua, atau situasi rumah tangga yang tidak stabil dapat mempengaruhi kecemasan. Hidup dalam lingkungan yang tidak aman secara fisik atau emosional, seperti kekerasan, atau pengabaian, lebih rentan terhadap kecemasan.²⁰

3) Pergumulan pribadi

Rasa khawatir yang berlebihan tentang suatu hal, pikiran yang terus terganggu oleh ketakutan akan kejadian yang mungkin terjadi, serta keyakinan bahwa sesuatu yang menakutkan akan segera menimpa diri sendiri dapat menjadi penyebab munculnya kecemasan.²¹ Ketakutan bahwa diri tidak mampu menghadapi atau menyelesaikan masalah tertentu juga dapat memicu kecemasan. Pikiran yang bercampur aduk, berantakan, atau mudah bingung serta kesulitan untuk berkonsentrasi, juga memperkuat terbentuknya kondisi cemas tersebut.

Kecemasan pada siswa tidak muncul secara spontan, tetapi terbentuk melalui interaksi berbagai faktor lingkungan, sosial, dan budaya. Sistem pendidikan yang menekankan pencapaian nilai dan prestasi sering kali menciptakan situasi yang kompetitif. Siswa dituntut untuk mencapai standar akademik tertentu tanpa memperhatikan kondisi emosional dan spiritual mereka. Harapan orang tua yang tinggi, tekanan dari guru, serta perbandingan dengan teman menjadi pemicu kecemasan. Kecemasan juga dapat bersumber dari lingkungan keluarga. Keluarga yang otoriter kurang komunikasi, atau terlalu menuntut sering kali menanamkan rasa takut dan tekanan psikologi pada anak. Ketika siswa tidak merasa diterima apa adanya, mereka menjadi lebih rentan terhadap kecemasan dan rasa tidak aman.

¹⁹ Wahyu Eka Prasetyaningtyas, *et.al.* "Kecemasan Akademik Siswa di Sekolah: Suatu Tinjauan Singkat", *Journal of learning and Instructional Studies*, Volume 2, Number 3, 2022.

²⁰ Windy Freska, *Animal-Assisted Therapy Pada Gangguan Kecemasan Anak*, Cetakan pertama, (Bantul: CV. Mitra Edukasi Negeri, 2023), h. 12-13.

²¹ Mentari Rama Putri, "Kecemasan Belajar Siswa (Analisis Gejala, Penyebab dan Upaya Pemecahan Masalah Di Sd Inpres 12/79 Bulu Tempe Kecamatan Tanete Riattang Barat Kabupaten Bone)", 2016, h. 5

Kecemasan yang tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan berbagai dampak negatif. Secara psikologis, kecemasan yang berlarut-larut dapat menyebabkan stres. Siswa yang cemas akan kesulitan fokus dalam belajar, dan kehilangan motivasi untuk berprestasi. Secara sosial kecemasan dapat menghambat kemampuan siswa dalam menjalin relasi dengan orang lain, membuat mereka mudah merasa kesepian.

Peran Guru PAK Dalam Membentuk Spiritualitas Siswa

Guru atau pendidik dituntut untuk memiliki tidak hanya pengetahuan dan kemampuan mengenai pembelajaran, tetapi juga kemampuan untuk memotivasi siswa. Guru PAK secara aktif terlibat dalam mengajarkan prinsip-prinsip spiritual dan memberikan inspirasi kepada para pengikut jalan.²² Kemampuan untuk mengidentifikasi fondasi bagi perkembangan siswa sangat penting bagi guru PAK, karena hal ini memungkinkan siswa untuk menyerap dan meneladani nilai-nilai dari guru agama mereka yang menjadi panutan dalam perilaku dan sikap di samping mendapatkan banyak pengetahuan agama.²³

Dalam konteks pendidikan Kristen, guru bukan hanya berfungsi sebagai pengajar yang mentransfer pengetahuan, tetapi juga sebagai pendidik rohani yang menuntun siswa untuk mengenal Allah secara pribadi dan menghidupi imannya dalam kehidupan sehari-hari. Spiritualitas siswa tidak terbentuk secara instan, melainkan melalui proses yang terus-menerus, di mana guru berperan sebagai pembimbing yang menghadirkan kasih Kristus. Peran ini sangat penting mengingat siswa hidup dalam lingkungan yang sering kali menimbulkan tekanan emosional, ketakutan akan kegagalan, dan kecemasan.

Guru Pendidikan Agama Kristen (PAK) memiliki peran untuk menumbuhkan kebiasaan rohani yang dapat memperkuat spiritualitas siswa. Melalui kebiasaan berdoa, membaca Alkitab dan melakukan iman, siswa diajak untuk membangun kedekatan pribadi dengan Tuhan. Doa memiliki fungsi yang mendalam bagi jiwa yang cemas. Ketika siswa dibimbing untuk membawa setiap kegelisahan mereka dalam doa, mereka belajar untuk mempercayakan hidupnya kepada Tuhan dan menemukan kedamaian yang tidak bergantung pada hal lain. Hal ini sejalan dengan prinsip yang diajarkan dalam Filipi 4:6, bahwa damai sejahtera akan memelihara hati dan pikiran mereka yang menyerahkan segala kekhawatirannya kepada Kristus.

²² Mohamad Surya, *Psikologi Guru Konsep dan Aplikasi*, (Bandung: Alfabeta, 2014).

²³ Daniel Nuhamara, *Pembimbing PAK Pendidikan Agama kristen*, (Bandung: Jurnal Info Media, 2009),

Peran guru PAK juga dapat dipahami sebagai bentuk pelayanan penyembuhan rohani (*Spiritual healing*). *spiritual healing* merupakan proses penyembuhan yang dilakukan dengan pendekatan rohani atau cara untuk menetralkan dan melarutkan pola batin yang mengandung gangguan penyakit, fisik dan kondisi pikiran, yang bertujuan untuk menumbuhkan ketenangan pikiran, dan bimbingan timbulnya keyakinan.²⁴ Guru PAK hadir bukan untuk menghakimi atau memberi solusi instan, melainkan untuk mendengarkan, menenangkan, dan menuntun mereka kepada Tuhan. Guru menjadi alat kasih Allah yang memulihkan jiwa-jiwa yang lemah dan memberikan harapan baru, melalui hubungan yang dilandasi doa dan kasih, guru dapat membantu siswa menyadari bahwa mereka tidak sendiri dalam pergumulan mereka.

Etika siswa mengalami kecemasan, guru PAK hadir bukan untuk menghakimi atau memberi solusi instan, melainkan untuk mendengarkan, menenangkan, dan menuntun mereka kepada Tuhan. Guru menjadi alat kasih Allah yang memulihkan jiwa-jiwa yang lemah dan memberikan harapan baru, melalui hubungan yang dilandasi doa dan kasih, guru dapat membantu siswa menyadari bahwa mereka tidak sendiri dalam pergumulan mereka. Kehadiran guru yang penuh empati dan doa memiliki kuasa mendalam untuk membawa ketenangan dan pemulihan bagi siswa yang sedang merasa cemas.

Pembentukan spiritualitas siswa melalui peran guru PAK bukan hanya bertujuan agar siswa menjadi religius, tetapi agar mereka mengalami transformasi hidup yang sejati di dalam Kristus. Spiritualitas yang sehat akan menumbuhkan kepekaan rohani, kestabilan emosi, dan daya tahan terhadap tekanan hidup. Guru PAK menjadi alat Allah yang memampukan siswa untuk melihat bahwa iman bukan hanya konsep, tetapi kekuatan yang nyata dalam menghadapi kecemasan. Ketika guru PAK menjalankan tugasnya dengan kesadaran akan panggilan Ilahi, ia tidak hanya mendidik akal, tetapi juga menyentuh hati dan membentuk jiwa. Dalam hal inilah, peran guru Pendidikan Agama Kristen menjadi sangat penting dalam mendorong siswa menemukan kedamaian sejati yang bersumber dari hubungan pribadi dengan Tuhan Yesus Kristus.

Guru PAK bukan hanya menyampaikan materi rohani tetapi juga hadir sebagai figur yang menunjukkan integritas hidup, kesabaran, serta kesetiaan dalam pelayanan. Siswa cenderung meniru bukan hanya apa yang diajarkan, tetapi terlebih apa yang mereka lihat melalui perilaku dan keteladanan guru. Dengan demikian, karakter dan kehidupan rohani guru menunjukkan

²⁴ Ulfa Dwi Yuliani dan Sugi Purwanti, "Efektivitas Spiritual Healing Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada wanita Menopause, *Jurnal Kebidanan*, Vol. V, No. 02, 2013.

kedewasaan emosional dan spiritual, siswa akan memiliki model nyata mengenai bagaimana menghadapi kecemasan dengan iman dan kearifan rohani.

Pembentukan spiritual siswa juga memerlukan proses pendampingan yang berkesinambungan. Guru PAK perlu memastikan bahwa setiap siswa memperoleh ruang untuk bertanya mengungkapkan perasaan, serta mendalami nilai-nilai iman dalam konteks kehidupan mereka sendiri. Melalui proses refleksi bersama, kegiatan konseling rohani sederhana, dan dialog terbuka di kelas, siswa belajar memahami bahwa iman Kristen memiliki relevansi langsung dan menemukan bahwa kecemasan dapat dihadapi bukan dengan menghindari masalah, melainkan dengan mengarahkan hati kepada Tuhan. Ketika guru mengintegrasikan pengalaman hidup, nilai-nilai Alkitabiah, dan pemahaman psikologis dasar, proses pembentukan spiritualitas siswa menjadi lebih holistik dan berdampak jangka panjang.

Pembahasan

Pendekatan spiritual dalam Pendidikan Agama Kristen bukan sekedar metode pendampingan emosional, tetapi juga merupakan wujud nyata dari pelayanan rohani yang berakar pada kebenaran Alkitab. Pendekatan ini memiliki dasar teologis yang kuat dan relevansi pedagogis yang tinggi dalam menolong siswa mengatasi kecemasan melalui pengenalan akan kasih dan pemeliharaan Allah. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya, penerapan pendekatan spiritual oleh guru PAK memiliki keterkaitan erat dengan prinsip yang tertuang dalam Filipi 4:6, yang menegaskan agar setiap orang percaya “Janganlah hendaknya kamu kuatir tentang apapun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur.” Ayat ini menunjukkan bahwa pendidikan iman tidak hanya berfokus pada penguasaan pengetahuan rohani, tetapi juga pada pembentukan karakter dan ketenangan batin siswa melalui relasi pribadi dengan Tuhan. Prinsip inilah yang menjadi dasar teologi dan pedagogis dalam pembahasan berikut.

Tujuan Pendekatan Spiritual Berdasarkan Filipi 4:6

Pendekatan spiritual dalam pendidikan Kristen memiliki dasar teologis yang kuat dalam ajaran Alkitab, khususnya dalam Filipi 4:6 yang menyatakan “Janganlah hendaknya kamu kuatir tentang apapun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur.” Ayat ini bukan sekedar seruan moral untuk tidak khawatir, melainkan suatu prinsip hidup rohani yang menunjukkan arah pemulihan batin manusia melalui hubungan yang benar dengan Allah. Dalam konteks pendidikan, khususnya

dalam mengatasi kecemasan siswa, pendekatan spiritual berdasarkan ayat ini bertujuan menuntun siswa agar mengalami transformasi batin yang menuntun mereka kepada ketenangan, pengharapan, dan iman yang kokoh di tengah tekanan kehidupan.

Filipi 4:6 mengandung unsur teologis yang sangat mendalam ketika Paulus menambahkan frasa “dengan ucapan syukur”, syukur disini bukanlah ekspresi emosional yang muncul ketika keadaan berjalan baik, tetapi sikap iman yang menyadari bahwa Allah tetap bekerja di balik setiap situasi, termasuk situasi yang menimbulkan kecemasan. Dalam pendekatan spiritual ini, siswa diajar untuk memandang setiap tantangan sebagai kesempatan untuk bertumbuh dan mengalami penyertaan Tuhan. Sikap syukur menolong siswa membangun ketahanan mental dan spiritual, karena dengan bersyukur mereka belajar mengalihkan fokus dari masalah kepada pemeliharaan Allah. Dengan demikian, rasa cemas yang sebelumnya mendominasi dapat digantikan oleh rasa damai yang bersumber dari kepercayaan kepada Tuhan.

Filipi 4:6 menuntun siswa untuk hidup dalam kesadaran bahwa mereka dikasihi, dipelihara, dan dijaga oleh Allah. Hal itu bukan sekedar ketenangan emosional, tetapi pembentukan karakter Kristen yang tangguh, penuh pengharapan, dan bersyukur dalam segala keadaan, sebuah tanda nyata dari kedewasaan spiritual yang diharapkan dalam pendidikan Kristen yang sejati. Lebih jauh lagi, pendekatan spiritual juga memiliki dimensi pedagogis yang penting. Pendidikan agama Kristen bukan hanya menyampaikan pengetahuan kognitif tentang iman, tetapi juga menanamkan nilai-nilai spiritual yang membentuk keutuhan pribadi siswa. Guru PAK melalui pendekatan spiritual dapat menciptakan lingkungan belajar yang menenangkan, mendukung, dan penuh kasih, sehingga siswa merasa aman untuk mengekspresikan perasaannya dan menemukan makna hidupnya. Dalam konteks ini, pengajaran Firman Tuhan bukan hanya dilakukan secara verbal, tetapi diwujudkan dalam relasi empatik dan teladan hidup guru. Dengan demikian nilai-nilai dalam Filipi 4:6 dapat dihidupi dalam keseharian melalui praktik iman yang nyata di ruang kelas maupun di luar sekolah.

Doa, pembacaan Alkitab, refleksi, dan ucapan syukur bukan hanya aktivitas sesaat, tetapi kebiasaan yang membentuk karakter rohani. Kebiasaan ini berfungsi sebagai fondasi bagi siswa ketika berhadapan dengan ketidakpastian hidup. Dengan demikian rutinitas spiritual yang kuat, siswa akan memiliki tempat untuk kembali ketika pikiran dan emosi mereka mulai dikuasai kecemasan. Proses ini menuntun mereka pada kedewasaan iman yang stabil, di mana mereka tidak hanya mengetahui ajaran Filipi 4:6 secara teoritis, tetapi menghidupinya secara nyata dalam keseharian.

Pendekatan spiritual dalam pendidikan Kristen juga menolong siswa mengembangkan kepekaan terhadap karya Roh Kudus dalam hidup mereka. Melalui doa dan penyerahan diri siswa belajar merasakan bimbingan, penghiburan, dan teguran Roh dalam perjalanan rohaninya. Kesadaran ini sangat penting, sebab damai sejahtera yang dijanjikan dalam Filipi 4:7 adalah karya Roh Kudus yang menjaga hati dan pikiran orang percaya. Ketika siswa memahami bahwa damai sejahtera itu bukan berasal dari kekuatan manusia, tetapi dari karya Allah, siswa akan belajar bergantung kepada Allah. Ketergantungan inilah yang menjadi dasar terbentuknya iman yang kokoh, karakter yang dewasa, dan ketenangan batin yang sejati.

Pendekatan Spiritual sebagai Strategi Mengatasi Kecemasan Berdasarkan Filipi 4:6

Filipi 4:6 memberikan dasar teologis yang kuat bagi pendekatan Spiritual dalam menghadapi kecemasan. Rasul Paulus menulis “Janganlah hendaknya kamu khawatir tentang apapun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur.” Ayat ini memperlihatkan tiga elemen penting dari pendekatan spiritual, yaitu larangan untuk khawatir, dorongan untuk berdoa, dan sikap bersyukur. Ketiganya membentuk suatu proses rohani yang menuntun manusia dari kecemasan menuju damai sejahtera.

Larangan “janganlah hendaknya kamu khawatir” bukan berarti meniadakan perasaan cemas secara mutlak, melainkan mengarahkan umat percaya agar tidak dikuasai oleh kecemasan. Kecemasan dalam perspektif Alkitab adalah keadaan di mana manusia kehilangan fokus kepada Allah dan membiarkan pikirannya dikendalikan oleh ketakutan. Melalui iman, manusia diajak untuk menyerahkan kekhawatiran kepada Allah, sebagaimana ditegaskan juga dalam 1 Petrus 5:7, “Serahkanlah segala kekhawatiranmu kepada-Nya, sebab ia yang memelihara kamu.”

Paulus mengarahkan umat percaya untuk menyalurkan kecemasan melalui doa dan permohonan. Doa bukan sekedar bentuk komunikasi spiritual, tetapi juga terapi rohani yang memulihkan ketenangan batin. Melalui doa, individu mengalami perjumpaan dengan Allah yang membawa dirinya tidak sendiri menghadapi pergumulan. Dalam pendidikan Kristen, guru PAK dapat memanfaatkan praktik doa sebagai pendekatan spiritual untuk membantu siswa mengelola kecemasan. Guru dapat mengajak siswa membiasakan diri berdoa sebelum dan sesudah kegiatan belajar, menulis doa pribadi atau merenungkan ayat-ayat yang menenangkan jiwa. Kegiatan-kegiatan ini menolong siswa untuk menginternalisasi keyakinan bahwa Allah hadir dan berdaulat atas segala situasi.

Unsur “ucapan syukur” dalam Filipi 4:6 memiliki peranan yang sangat penting dalam proses penyembuhan spiritual. Sikap bersyukur membebaskan seseorang dari pola pikir negatif dan membantu memusatkan perhatian pada kebaikan Allah yang telah dan sedang dikerjakan dalam hidupnya. Guru PAK dapat membimbing siswa untuk belajar mengenali dan mengucap syukur atas hal-hal sederhana dalam kehidupan siswa, seperti kesehatan keluarga, dan kesempatan belajar. Praktik syukur ini dapat membantu siswa membangun pola pikir positif dan memperkuat daya tahan spiritual mereka terhadap tekanan hidup.

Pendekatan spiritual sebagaimana diajarkan dalam Filipi 4:6 menunjukkan bahwa kecemasan dapat diatasi bukan meniadakan perasaan itu, melainkan dengan menyalurkannya secara benar melalui doa, dan ucapan syukur. Guru PAK berperan penting dalam menanamkan nilai-nilai rohani ini, sehingga siswa memiliki daya tahan spiritual dalam menghadapi tantangan hidup. Melalui pembinaan spiritual yang berpusat pada Kristus, siswa akan mampu mengalami kedamaian sejati yang melampaui segala akal, sebagaimana dijanjikan dalam Firman Tuhan. Pendekatan spiritual juga menuntun pada pemahaman bahwa pengelolaan kecemasan merupakan bagian dari proses penerangan. Siswa kristen dipanggil bukan hanya untuk menguasai pengetahuan intelektual, tetapi juga membangun kedewasaan iman yang memungkinkan mereka menghadapi tantangan hidup dengan ketenangan yang bersumber dari Allah. Guru Pak berperan sebagai fasilitator yang membantu siswa menumbuhkan kesadaran rohani dan mengarahkan pengalaman belajar menuju hubungan yang lebih dalam dengan Tuhan, melalui bimbingan, refleksi Alkitab, dan kebiasaan berdoa, guru dapat membentuk lingkungan belajar yang mendukung kesejahteraan rohani siswa.

Pendekatan spiritual memberikan ruang bagi siswa untuk memahami makna penderitaan dan pergumulan dalam iman Kristen. Kecemasan sering kali muncul karena siswa tidak memahami tujuan atau makna dari kesulitan yang mereka alami. Melalui bimbingan rohani, guru PAK dapat menolong siswa melihat bahwa pergumulan bukan tanda ditinggalkan Tuhan, melainkan bagian dari proses pertumbuhan rohani yang mempersiapkan siswa menjadi pribadi yang lebih dewasa. Pemahaman ini mendorong siswa untuk memiliki perspektif teologi yang benar dalam menghadapi tekanan hidup. Dengan mengetahui bahwa Allah turut bekerja dalam setiap keadaan, siswa akan lebih mudah mempercayakan kehidupannya kepada Tuhan dan tidak terjebak dalam ketakutan yang berlebihan.

Guru PAK dapat membangun atmosfer kelas yang hangat, sehingga siswa merasa diterima, dihargai, dan didukung oleh lingkungan sekitar. Dalam suasana komunitas yang demikian, praktik saling mendoakan, berbagi pergumulan, dan saling menguatkan menjadi

bagian penting dari perjalanan rohani siswa, sebab mereka tidak lagi merasa sendirian dalam kecemasannya. Ketika siswa melihat bahwa ada guru dan teman-teman yang bersedia menopang dalam doa maupun tindakan nyata, mereka akan lebih terbuka untuk memproses perasaannya secara rohani.

Kesimpulan

Dapat disimpulkan bahwa guru PAK memiliki peran yang sangat strategis dalam membantu siswa menghadapi dan mengelola kecemasan yang timbul dalam proses belajar maupun kehidupan pribadi mereka. Kecemasan siswa bukan hanya merupakan persoalan psikologis, tetapi juga persoalan spiritual, karena pada dasarnya kecemasan muncul ketika manusia kehilangan rasa percaya dan ketenangan di dalam Allah. Filipi 4:6 menjadi dasar teologis yang kuat dalam pendekatan spiritual untuk mengatasi kecemasan. Rasul Paulus mengajarkan agar umat percaya tidak dikuasai oleh kekhawatiran, melainkan membawa segala perkara kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur. Ajaran ini menunjukkan bahwa jalan keluar dari kecemasan tidak terletak pada kekuatan manusia, tetapi pada penyerahan diri yang penuh kepada Allah melalui kehidupan kehidupan doa yang konsisten dan sikap hati yang bersyukur. Dalam konteks pendidikan, prinsip ini mengandung makna bahwa siswa perlu dibimbing untuk menghadapi tekanan akademik dan sosial bukan dengan ketakutan, melainkan dengan iman yang aktif kepada Tuhan. Peran guru PAK dalam hal ini bukan hanya sebagai pengajar pengetahuan agama saja, melainkan sebagai pendamping rohani yang menuntun siswa kepada pemulihan batin melalui relasi yang hidup dengan Allah. Guru PAK menjadi perpanjangan tangan kasih Kristus di lingkungan sekolah, yang menghadirkan suasana pembelajaran yang menenangkan, penuh kasih, dan menguatkan iman siswa. Melalui doa bersama, renungan Firman, dan pembinaan rohani, guru menolong siswa untuk menyadari bahwa kecemasan dapat diatasi dengan mempercayakan seluruh kehidupan kepada pemeliharaan Allah. Pendekatan spiritual sebagaimana diajarkan dalam Filipi 4:6 tidak hanya memberikan solusi terhadap kecemasan secara temporer, tetapi juga membentuk ketahanan iman dan kedewasaan spiritual yang berkelanjutan. Siswa yang dibimbing secara rohani akan belajar mengubah ketakutan menjadi doa, kekhawatiran menjadi ucapan syukur. Dengan demikian, peran guru PAK menjadi sangat penting sebagai fasilitator pertumbuhan iman dan pembentuk karakter yang berakar dalam kasih Kristus. Pendidikan agama Kristen melalui pendekatan spiritual ini pada akhirnya menuntun siswa untuk mengalami kedamaian

yang sejati, yaitu damai sejahtera Allah yang melampaui segala akal dan memelihara hati serta pikiran dalam Kristus yesus.

Saran

Bagi guru Pendidikan Agama Kristen agar lebih mengintegrasikan pendekatan spiritual dalam kegiatan belajar mengajar. Guru perlu membangun suasana kelas yang berpusat pada Kristus, di mana doa, refleksi Firman, dan pembinaan iman menjadi bagian dari proses pendidikan. Guru juga perlu mengembangkan kepekaan pastoral agar mampu memahami kondisi emosional siswa, khususnya yang sedang mengalami kecemasan, dan memberikan pendampingan rohani yang bersifat menenangkan serta membangun kepercayaan diri.

Daftar Referansi

- Andrian., Tonny. “Peran Pendidikan Agama Kristen Dalam Pembentukan Nilai Moral Remaja Masa Kini”. *Inculco Journal of Christian Education*. 2024
- Daradjat., Zakiah. *Kebahagiaan.*, Bandung: CV Ruhana 1993.
- Freska., Windy. *Animal-Assisted Therapy Pada Gangguan Kecemasan Anak*, Cetakan pertama. Bantul: Mitra Edukasi Negeri. 2023.
- Gardner., Howard. *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. New York: Basic Book. 2011.
- Harisnur., Fadhlina. “pendekatan, strategi, metode, dan teknik Dalam pembelajaran pai di sekolah dasar”. *Journal Of Primary Education*. Vol. 3. No. 1. 2022.
- Harlina., Aiyub, “FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI TINGKAT KECEMASAN KELUARGA PASIEN YANG DIRAWAT DI UNIT PERAWATAN KRITIS” *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*. Vol 3. No 3. 2018.
- Kartono., Kartini. *Pengantar Metodologi Riset Sosial*. Cet.7. Bandung: Mandar Maju. 1996.
- Kesuma., Feby Indranu Meylanda. Kalifia., Anna Dina. “Pengaruh Media Sosial Terhadap Tingkat Anxiety Pada Remaja : Sebuah Analisis Dengan Rapidminer”. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*. 3 Februari 2024.
- Mukholil. “Kecemasan dalam Proses Belajar”. *Jurnal Eksponen*. 1. April 2018.

- Munawaroh., Fika Hidayatul., *et.al.* *Manajemen Kelas*. editor Lita Ariyanti. Surabaya: Scopindo Media Pustaka. 2022.
- Nuhamara., Daniel. *Pembimbing PAK Pendidikan Agama kristen*. Bandung: Jurnal Info Media. 2009.
- Permana., Dian. Prasetyo., Arif fajar. *Psikologi Olahraga Pengembangan diri dan Prestasi*. cetakan pertama. Indramayu: Adab 2021.
- Prasetyaningtyas., Wahyu Eka., *et.al.* “Kecemasan Akademik Siswa di Sekolah: Suatu Tinjauan Singkat”. *Journal of learning and Instructional Studies*. Volume 2. Number 3. 2022.
- Putri., Mentari Rama. “Kecemasan Belajar Siswa (Analisis Gejala, Penyebab dan Upaya Pemecahan Masalah Di Sd Inpres 12/79 Bulu Tempe Kecamatan Tanete Riattang Barat Kabupaten Bone)”. 2016.
- Sembiring., Esty Endaria. Hermanto., Yanto Paulus. “Generasi Muda Kristen Unggul Dalam Karakter Melalui Kesehatan Mental”. *Vox Dei: Jurnal Teologi Dan Pastoral*. 2023.
- Sidjabat., B. S. *Menjadi Guru Profesional*. Bandung: Kalam Hidup., 2000.
- Stott., John. *Christian Living*. London: InterVarsity Press. 1999..
- Suhertian., Piet A. *Profil Pendidik Profesional*. Yogyakarta: ANDI. 2006.
- Surya., Mohamad. *Psikologi Guru Konsep dan Aplikasi*. Bandung: Alfabeta. 2014.
- Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka. 1988.
- Triharyanto., Bangun. *Bebas dari Cemas Mengubah Kecemasan Menjadi Kebahagiaan*.t.k: Kretifa Prima. 2024.
- Wahyudi., Hendro. *et.al.* *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. cetakan pertama. t.k: PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2023.
- Wahyudi., Hendro. *et.al.* *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. cetakan pertama. (t.k: PT. Sonpedia Publishing Indonesia. 2023.
- Yuliani., Ulfa Dwi dan Purwanti., Sugi., “Efektivitas Spiritual Healing Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada wanita Menopause. *Jurnal Kebidanan*. Vol. V. No. 02., 2013.