

## Doa dan Ucapan Syukur dalam Upaya Mengatasi Kekuatiran di Tengah Pandemi Covid 19

Albert Christiawan<sup>1</sup>, Janes Sinaga<sup>2\*</sup>, Juita Lusiana Sinambela<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universitas Advent Indonesia

<sup>2,3</sup>Sekolah Tinggi Teologi Widya Agape

**Corresponding Author:** Janes Sinaga [janessinaga777@gmail.com](mailto:janessinaga777@gmail.com)

---

### ARTICLE INFO

*Kata Kunci:* Covid 19, Doa, Ucapan Syukur

*Received :* 7 April

*Revised :* 20 April

*Accepted:* 18 Mei

©2023 Christiawan, Sinaga, Sinambela: This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



### ABSTRAK

Situasi pandemi Covid 19 telah mempengaruhi banyak aspek kehidupan, utamanya di bidang kesehatan, ekonomi dan bidang lainnya. Secara langsung maupun tidak langsung juga berimbas terhadap kehidupan orang – orang percaya. Maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah agama dan ritualnya, yaitu doa dan ucapan syukur dapat secara efektif meredakan stress selama pandemi berlangsung. Sehingga masyarakat dapat melewati pandemi Covid 19 ini dengan tetap sehat dan juga tidak mengalami stress dan depresi . Metode yang digunakan adalah metode penelitian kepustakaan. Dimana penelitian ini dilakukan dengan cara mengumpulkan data dengan cara membaca dan mencatat dari berbagai sumber pustaka, kemudian mengolahnya menjadi sebuah bahan penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa doa yang dilakukan secara teratur dan tepat akan memiliki dampak yang positif terhadap kesehatan mental seseorang. Rasa syukur juga sangat berhubungan erat dengan kesehatan mental, karena kebersyukuran adalah dasar dari kesejahteraan dan kesehatan mental seseorang. Adanya jaminan pemeliharaan dari Allah, adalah sebuah kepastian yang harus diyakini oleh setiap orang. Allah akan menjaga dan juga menyediakan segala keperluan yang dibutuhkan oleh manusia menurut kekayaan dan kemuliaan di dalam Yesus Kristus

## **PENDAHULUAN**

Virus Corona atau yang lebih dikenal dengan Covid 19 saat ini telah menjadi masalah global. Penyebaran virus ini tidak hanya mempengaruhi kesehatan masyarakat, tetapi juga mempengaruhi perekonomian nasional bahkan internasional. (Kurniawan et al., 2021) Di bidang kesehatan, sampai dengan 25 Desember 2021, Covid 19 telah menginfeksi 276.436.619 orang di 226 negara, serta menyebabkan kematian sebanyak 5.374.744 orang. Sedangkan di Indonesia, Covid 19 telah menginfeksi sebanyak 4.261.667 orang, serta menyebabkan kematian 144.053 orang (Satuan Tugas Penanganan COVID-19, 2021).

Sedangkan di bidang perekonomian, Covid 19 turut andil dalam merosotnya tingkat pertumbuhan ekonomi dunia. Sri Mulyani mengatakan bahwa pertumbuhan ekonomi dunia mengalami kontraksi hingga minus 3,2 % di tahun 2020. Serta mengakibatkan pertumbuhan perdagangan dunia merosot sampai dengan minus 8,3 % (Kemenkeu, 2021). Lebih jauh lagi, secara tidak langsung, Covid 19 telah menyebabkan pertumbuhan ekonomi Indonesia di kuartal ke 4 tahun 2020 merosot menjadi minus 2,07 % (Badan Pusat Statistik, 2021). Akibat perekonomian yang tertekan begitu dalam, tingkat pengangguran mencapai jumlah 9,77 juta orang per Agustus 2020 (Habibah, 2021).

Dalam bidang sosial kemasyarakatan, pandemi Covid 19 ini menyebabkan aktivitas dan mobilisasi masyarakat menjadi sangat terbatas. Hal ini sejalan dengan upaya - upaya pemerintah dalam menekan penyebaran virus Covid 19 ini. Beberapa diantaranya adalah penerapan social distancing, pembatasan sosial berskala besar, bekerja dari rumah (work from home), pembatasan operasional pusat perbelanjaan, penutupan sementara rumah - rumah ibadah, kegiatan belajar mengajar secara daring atau online. (Janes Sinaga et al., 2021) Bahkan, pemerintah sampai mengeluarkan kebijakan untuk melarang kegiatan mudik, yang sudah menjadi budaya masyarakat Indonesia, demi untuk menekan laju penyebaran virus Covid 19 ini. (Japolman Sinaga et al., 2022)

Hal ini tentu saja menimbulkan tekanan secara psikologis terhadap masyarakat. Orang - orang mulai mengalami kecemasan, stress bahkan depresi yang diakibatkan secara langsung maupun tidak langsung oleh Covid 19. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mengatakan bahwa sepanjang tahun 2020 sebanyak 18.373 orang mengalami gangguan kecemasan, serta lebih dari 23.000 orang mengalami depresi. Angka ini meningkat sebesar 6,8 % dari periode sebelumnya (Harahap, 2021). Hal ini terjadi karena kekhawatiran tertular Covid 19, kecemasan tentang kematian dan kehilangan anggota keluarga dan teman, stres karena PHK dan berkurangnya pendapatan. Di sisi lain, liputan media yang terus-menerus tentang jumlah dan keadaan orang yang sakit dan sekarat menambah ketakutan dan stres. Jadi orang yang tidak mengalami kecemasan atau depresi sebelum pandemi pada akhirnya menjadi terlalu cemas dan depresi selama pandemi berlangsung (Suriastini et al., 2021).

Tetapi hidup harus terus berjalan. Sebagian besar masyarakat masih terus berusaha untuk bertahan hidup dan melewati masa pandemi ini dengan selamat. Selain memenuhi kebutuhan fisik seperti kebutuhan makanan, pakaian dan

tempat tinggal, mereka juga tentunya harus tetap dapat menjaga kewarasan selama pandemi ini berlangsung. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan memperdalam pemahaman keagamaan, serta melakukan ritual – ritualnya dengan baik. Hal ini sesuai dengan yang dikatakan oleh Utami bahwa agama beserta ritualnya seperti berdoa dapat memberikan pengaruh, arahan dan bimbingan, serta memberikan dukungan dan harapan saat mengalami stress (Daulay, 2020).

Oleh karena itu, sangat penting bagi masyarakat secara umum dan orang Kristen secara khusus untuk memahami dan melakukan pendekatan keagamaan untuk meredakan stress. (Janes Sinaga et al., 2022) Cara yang dapat dilakukan adalah dengan memahami dan mengimplementasikan Filipi 4:6-7 “Janganlah hendaknya kamu kuatir tentang apapun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur. Damai sejahtera Allah, yang melampaui segala akal, akan memelihara hati dan pikiranmu dalam Kristus Yesus”.

Maka berdasarkan uraian di atas, tujuan dari penulisan dan penelitian ini adalah untuk melihat apakah agama dan ritualnya dapat secara efektif meredakan stress selama pandemi berlangsung. Sehingga masyarakat dapat melewati pandemi Covid 19 ini dengan tetap sehat dan juga tidak mengalami stress dan depresi.

Agar penulisan dapat lebih mudah dilakukan, maka peneliti merumuskan permasalahan sebagai batasan dan acuan sehingga penelitian dapat lebih fokus dan diarahkan pada tujuan yang diinginkan. Adapun perumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana doa dan ucapan syukur dapat menjadi upaya yang efektif dalam mengatasi kekuatiran serta meredakan stress selama pandemi Covid 19.

## **METODOLOGI**

Metode penelitian yang digunakan oleh penulis adalah metode penelitian kualitatif, melalui studi kepustakaan. Dimana penelitian ini dilakukan dengan cara mengumpulkan data – data yang didapatkan dengan membaca, kemudian mencatat dari bermacam sumber pustaka, serta mengolahnya menjadi sebuah bahan penelitian (Zed, 2008). Penulis akan melakukan kajian tentang permasalahan yang muncul, dengan mengumpulkan data dari dokumen-dokumen yang berhubungan dengan topik yang diteliti, yaitu melalui buku, jurnal, artikel, yang berhubungan dengan topik yang diteliti. Setelah data terkumpul, penulis akan mengolahnya dengan mengamati dan menganalisisnya secara mendetail untuk sampai pada satu kesimpulan dari berbagai masalah yang telah disampaikan.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini akan memaparkan aspek kesehatan mengenai Covid 19, kemudian dampaknya secara psikologis, dan cara mengatasinya dengan pendekatan keagamaan melalui doa dan ucapan syukur, dan keyakinan akan pemeliharaan Allah.

## **Covid 19**

Di akhir tahun 2019, dunia dikejutkan dengan munculnya virus baru yang memiliki tingkat penularan cepat. World Health Organization (WHO) menamakan virus baru ini dengan virus Sindrom Pernafasan Akut Parah (SARSCoV2). Sebuah kota di Tiongkok, yaitu Wuhan, merupakan tempat pertama kali virus ini muncul. Virus ini menyebabkan sebuah penyakit yang bernama Coronavirus Disease 2019 (Covid19). WHO mengatakan bahwa virus Covid 19 dapat menyebar melalui percikan air liur dan lendir orang yang terjangkit virus Covid 19, melalui batuk, yang kemudian dapat masuk ke tubuh orang lain. melalui mata, hidung, dan mulut.

Gejala orang yang menderita penyakit Covid 19 pada perkembangannya, memiliki gejala umum dan langka. Gejala umum orang yang terinfeksi Covid 19 adalah demam, batuk kering, dan kesulitan bernapas. Sedangkan gejala langka orang yang terinfeksi virus Covid 19 adalah diare atau gangguan pencernaan, sakit kepala, konjungtivitis, kehilangan kemampuan penciuman dan adanya ruam pada kulit (Marzuki & Bachtiar, 2021).

Saat ini muncul varian terbaru dari virus Covid 19, yaitu varian Omicron. Varian dengan kode B.1.1.529 yang pertama kali dilaporkan ke WHO dari Afrika Selatan pada 24 November 2021. WHO mengatakan bahwa varian Omicron memiliki potensi resiko infeksi ulang yang tinggi, serta mengalami mutasi yang sangat banyak dibandingkan varian yang lainnya (BBC, 2021).

### **Kekuatiran dan Dampak Psikologis**

Psikologi merupakan ilmu yang mempelajari tentang semua tingkah laku dan kehidupan mental seorang manusia. Tingkah laku ini dapat diartikan sebagai seluruh perbuatan, tindakan atau aktivitas yang dilakukan oleh seseorang, baik yang terlihat ataupun tidak terlihat, yang disadari ataupun yang tidak disadari (Kumowal & Kalintabu, 2021). Sedangkan Morgan mengatakan bahwa psikologi sebuah ilmu yang mempelajari tingkah laku manusia, termasuk cara menerapkan ilmu tersebut dalam memecahkan persoalan yang dialami oleh manusia (Martini, 2014).

Pandemi Covid 19 yang masih terjadi sampai dengan saat ini menimbulkan dampak psikologis yang tidak bisa dianggap enteng. Salah satu dampak psikologis yang umumnya dialami adalah kekuatiran atau kecemasan. Kartasmita mengatakan bahwa kekuatiran yang muncul di tengah pandemi covid-19 adalah suatu hal yang umum terjadi, disebabkan karena adanya situasi dan kondisi yang tidak menentu (Kumowal & Kalintabu, 2021).

Setiap manusia yang hidup tentunya memiliki rasa kuatir. Secara umum, kuatir dapat diartikan sebagai sebuah keadaan dimana seseorang merasa takut atau cemas mengenai kondisi yang sedang atau akan dijalani, yang berpotensi menyebabkan sesuatu yang buruk bagi dirinya. Hal ini sejalan dengan apa yang disampaikan oleh Nevid bahwa kekuatiran, aprehensi, kecemasan adalah suatu kondisi dimana seseorang mengeluhkan sesuatu yang buruk akan terjadi pada dirinya, dan biasanya diikuti dengan rasa takut yang berlebihan dan tidak sebanding dengan potensi ancaman (Saleh, 2019).

Sedangkan Freud mengatakan bahwa kecemasan adalah sebuah fungsi ego untuk memperingatkan individu mengenai adanya bahaya yang mungkin datang sehingga dirinya dapat mempersiapkan reaksi - reaksi yang diperlukan.

Kecemasan juga memiliki kegunaan sebagai sebuah mekanisme untuk melindungi ego, yang memberi sinyal akan adanya bahaya, yang jika tidak diatasi dengan baik maka bahaya tersebut akan fatal akibatnya (Gunarsa, 2008). Jika seseorang tidak siap menghadapi ancaman tersebut, maka dirinya akan menjadi tertekan dan merasa tidak berdaya (Wade & Travis, 2000).

Berkaitan dengan pandemi Covid 19 yang sedang berlangsung, ada beberapa hal yang menyebabkan kekuatiran muncul di masyarakat, dan ujungnya dapat menimbulkan depresi, yaitu 1) Resesi ekonomi, yang mengakibatkan perusahaan - perusahaan bangkrut, diikuti dengan pemutusan hubungan kerja besar - besaran, 2) Pembatasan sosial, aturan - aturan yang diberlakukan oleh pemerintah untuk membatasi interaksi dan kerumunan dalam masyarakat, 3) Stres dan trauma pada tenaga kesehatan yang ada di garda terdepan penanganan Covid 19, 4) Rasa bosan dan jenuh yang mulai muncul akibat kondisi pandemi yang belum ada tanda - tanda akan berakhir (Nasrullah & Sulaiman, 2021).

Brooks mengatakan juga bahwa rasa khawatir ini biasanya akan diikuti dengan gangguan stress pascatrauma, kebingungan, ketakutan, frustrasi, ketakutan akan penyakit menular, insomnia, ketidakberdayaan (Vibriyanti, 2020). Beberapa psikiater dan psikolog juga mengatakan bahwa penyakit mental ringan hingga berat dapat terjadi di saat seseorang berada di tengah sebuah pandemi.

Perihal kekuatiran ini merupakan satu hal yang sering dibahas oleh Yesus saat mengajar para murid dan orang - orang yang selalu mengikuti-Nya. Salah satunya adalah pada saat Yesus mengatakan di dalam Matius 6:25 " Janganlah khawatir akan hidupmu..", dimana kata khawatir yang di pakai adalah *κερηκλάω* (*merimnao*), yang memiliki arti merasa cemas, kalut, bercabang. Kata ini juga yang digunakan oleh Paulus saat menulis di dalam Filipi 4:6 " Janganlah hendaknya kamu khawatir tentang apapun juga " (Sihombing & Rundjan, 2019). Sehingga dapat diartikan bahwa orang yang merasa khawatir atau cemas adalah orang yang mudah kalut, atau memiliki pikiran bercabang. Fokus pemikirannya akan beralih kepada hal - hal yang belum tentu akan terjadi di dalam hidupnya.

Kemudian, alasan mengapa Yesus melarang khawatir adalah karena : 1) Adanya jaminan pemeliharaan Allah (1 Petrus 5:7). Setiap orang percaya harus meyakini bahwa Allah Bapa akan memberikan yang terbaik bagi anak - anaknya (Matius 7:11). 2. Kekuatiran adalah musuh iman. Kekuatiran membuat penglihatan iman kepada Yesus menjadi kabur, dan itu yang akan membuat seseorang menjadi semakin jatuh. Kekuatiran dan kecemasan membuat Petrus tidak bisa melihat Yesus dengan jelas. Saat kekuatiran, kecemasan dan ketakutan menghinggapi Petrus, maka dia mulai lemah dan tenggelam. Tetapi sebagai gantinya, pada saat dia mulai fokus kepada Yesus dan imannya mulai tumbuh kembali, maka Petrus dapat kembali berjalan di atas air (Matius 14:22-32) (Sihombing & Rundjan, 2019).

Kemudian Matthew Henry mengatakan perihal bagaimana Tuhan Yesus melarang sebuah kekuatiran, yaitu kekuatiran yang berlebihan. Sebuah kekuatiran yang sampai membuat gelisah dan menyiksa diri sendiri, serta membuat pikiran menjadi kacau-balau, mengganggu tidur, menghalangi

sukacita diri sendiri dan teman-teman. Kondisi ini akan merongrong sukacita di dalam Allah serta mengaburkan pandangan dan harapan seorang manusia kepada Allahnya (Kumowal & Kalintabu, 2021).

Secara khusus, dalam Filipi 4:6, Friberg mengatakan bahwa kalimat “janganlah hendaknya kamu kuatir” menggunakan satu kata saja yaitu *κηρικλῶη* (merimnate), ini adalah kata kerja, present, aktif, imperatif, orang kedua, jamak dari kata *κηρικλάω* (merimnao). Dengan adanya tambahan pronoun *κεδὲλ* (meden) memberikan gambaran bahwa kata ini adalah perintah ingkar/negatif, sehingga arti yang paling tepat adalah berhentilah kuatir, atau berhentilah cemas (Lestari, 2021).

Sudah jelas disini bahwa sebagai orang percaya, maka menjadi sebuah hal yang terlarang untuk menjadi kuatir atau merasa cemas. Karena hal tersebut adalah hal yang sia - sia. Yesus juga sudah mengamarkan untuk tidak usah kuatir, berhenti menjadi kuatir, karena Allah saja yang akan memelihara segenap kehidupan orang percaya.

### **Doa Yang Menenangkan**

Ada beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi rasa kuatir atau kecemasan yang muncul akibat pandemi yang masih berlangsung. Satu hal pertama yang dapat dilakukan adalah dengan berdoa. Apa itu doa dan mengapa harus berdoa?, secara singkat Paul Yonggi Cho mengatakan bahwa doa adalah sebuah perbincangan antara manusia dengan Allahnya, dimana pikiran dan sikap manusia tersebut dilekatkan kepada pikiran Allah (Hutagalung & Ferinia, 2020). Sedangkan Hagin mendefinisikan doa sebagai sebuah perjuangan untuk melawan kuasa setan yang selalu berusaha untuk menggagalkan hal yang baik terjadi dalam hidup kita (Nahaklay, 2020). Doa juga merupakan sarana komunikasi yang paling penting ketika kita ingin berhubungan dengan Allah, karena doa adalah sebuah pemberian besar dari Allah kepada kita yang telah kehilangan kemuliaanNya (Trevor Loranto Watulingas, 2021).

Saat pandemi Covid 19 berlangsung, diperlukan sebuah cara yang efektif untuk mengatasi segala rasa kuatir, cemas dan takut yang muncul. Karena permasalahan yang muncul akibat Covid 19 begitu banyak, dan tidak akan selesai jika diatasi dengan kekuatan manusia. Sehingga manusia memerlukan campur tangan Allah dalam mengatasi setiap permasalahan, kemudian mewujudkan tujuan hidup yang diinginkan (Kawalo, 2021).

Dari pengertian diatas, dapat ditarik sebuah garis besar bahwa doa adalah usaha dari manusia sebagai sebuah perjuangan untuk berhubungan dengan Allah, yang disampaikan dalam bentuk perbincangan ataupun percakapan yang berujung adanya harapan untuk mendapatkan keadaan yang lebih baik. Ketika manusia meyakini bahwa Allah turut campur tangan dalam setiap permasalahan yang ada, maka akan ada harapan yang muncul di luar jangkauan pemikiran manusia. Melalui doa, seseorang akan dapat melalui stress kehidupan, karena setelahnya akan muncul pengharapan dan kenyamanan (Utama & Surya, 2019). Dikatakan pula bahwa doa yang dilakukan dengan teratur dan tepat akan berdampak secara positif terhadap kesehatan mental seseorang (Poloma & Pendleton, 1991). Secara psikologis, doa memiliki peranan yang sangat penting dalam menenangkan jiwa dan sebagai jalan keluar dari ketegangan dan

pergumulan yang berpusat kepada hubungan yang diperbaharui dengan Allah (Gintings, 2021).

Dengan doa, maka dalam iman kita akan merasakan sebuah kepuasan di tengah-tengah segala kesulitan yang melanda. Karena kita yakin bahwa Allah memiliki rencana yang baik dalam segala lini kehidupan kita (Sutoyo, 2016).

Berdasarkan Filipi 4:6, ada tiga kata yang digunakan untuk menggambarkan jenis komunikasi orang percaya dengan Tuhan, yaitu  $\eta\eta$   $\pi\rho\omicron\zeta\epsilon\sigma\tau\eta$  (te proseukhe, doa),  $\eta\eta$   $\delta\epsilon\acute{\iota}\zeta\epsilon\eta$  (te deesei, permohonan) dan  $\epsilon\upsilon\tau\alpha\rho\eta\zeta\eta\acute{\iota}\alpha\varsigma$  eukharistias, ucapan syukur). Adanya berbagai macam keinginan yang muncul dalam hati seseorang akan mengundang munculnya kekuatiran. Agar keinginan - keinginan tadi tidak menimbulkan kekuatiran, salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan menyampaikan kepada Tuhan melalui doa.  $T\eta$   $\pi\rho\omicron\zeta\epsilon\sigma\tau\eta$  (te proseukhe) adalah istilah yang paling sering digunakan untuk doa, dapat diartikan secara objektif sebagai "berdoa kepada Allah." (Lestari, 2021)

Sehingga dapat dikatakan bahwa doa adalah alat atau sebuah sarana paling tepat yang dapat digunakan oleh seseorang untuk mengatasi kekuatiran, kecemasan yang melanda hidupnya. Dengan demikian, doa yang dilakukan secara teratur dan konsisten diyakini dapat membuat pikiran menjadi lebih tenang, karena adanya pengharapan kepada Allah yang akan memberi kenyamanan.

Hal ini sesuai dengan apa yang dikatakan oleh Yesus bahwa apa saja yang diminta dalam doa dengan penuh kepercayaan, maka kita akan menerimanya (Matius 21:22). Melalui doa yang disampaikan, maka ada janji pengharapan yang akan diterima. Dengan doa, maka pemeliharaan dari Allah akan menjadi bagian kita sekalian (Filipi 4:7).

### **Rasa Syukur**

Menurut Peterson dan Seligman, rasa syukur adalah rasa terima kasih dan bahagia yang muncul sebagai respons atas penerimaan karunia atau keuntungan dari orang lain atau dari sebuah momen kedamaian yang timbul secara alamiah (Cahyono, 2019). Masih dari sumber yang sama, Emmons mengatakan bahwa rasa syukur adalah respons atas keuntungan yang diperoleh dari Tuhan, yang diwujudkan dalam rasa terima kasih, penghargaan, serta perasaan akan sesuatu yang hebat (Cahyono, 2019).

Begitu eratnya kaitan antara unsur religiusitas dengan rasa bersyukur ini disampaikan juga oleh McCullough, yang mengatakan bahwa rasa bersyukur ini sangat dipengaruhi oleh nilai - nilai keagamaan dan keimanan seseorang (Prabowo, 2017). Jadi rasa syukur tidak hanya muncul karena adanya kepemilikan benda secara fisik saja, tetapi dapat timbul karena adanya hubungan pribadi yang baik dan mendalam dengan Allah.

Rasa syukur ini juga sangat berhubungan erat dengan kesehatan mental. Hal ini selaras dengan yang disampaikan oleh Emmons dan Mishra yang mengatakan bahwa kebersyukuran adalah dasar dari kesejahteraan dan kesehatan mental seseorang (Prabowo, 2017). Kesehatan mental yang baik, yang terbebas dari tekanan dan stress merupakan dambaan setiap orang, terutama saat berada di tengah - tengah kondisi pandemi. Rasa bersyukur tidak bisa

dilepaskan kaitannya dengan konteks agama dan spiritual, serta keyakinan akan keberadaan Tuhan (Haryanto & Kertamuda, 2016).

Dari beberapa definisi tentang bersyukur yang disampaikan di atas, dapat diartikan bahwa kesehatan mental yang baik, dapat ditumbuhkan melalui hubungan yang baik secara spiritual dengan Tuhan, yang dilakukan salah satunya dengan cara bersyukur. Oleh karena itu bersyukur menjadi hal yang wajib dilakukan setiap orang yang ingin memiliki kesehatan mental yang baik. Dengan sangat jelas disampaikan, bahwa bersyukur adalah satu hal yang Allah ingin untuk dilakukan oleh semua orang, dalam segala hal. Bukan hanya dalam saat bersuka, tetapi juga saat berduka atau dalam kondisi yang kurang baik. Hal ini juga yang secara prinsip dilakukan oleh Ayub pada saat jatuh miskin dan sakit. Bagaimana dia tetap bisa menerima segala sesuatu yang buruk, yang Tuhan ijinkan untuk terjadi dalam hidupnya, bukan hanya hal yang baik saja (Ayub 2:10). Penerimaan yang dilakukan oleh Ayub merupakan salah satu contoh paling hebat bagaimana seharusnya seorang percaya tetap bersyukur meskipun dalam kondisi yang paling sulit.

Mengungkapkan rasa syukur dapat dilakukan melalui ucapan dan perbuatan. Hal ini adalah sebuah perilaku yang harus dimiliki oleh setiap orang percaya. Karena dari ucapan itulah setidaknya menggambarkan bagaimana suasana hati dan kejiwaan seseorang. Seperti yang Paulus sampaikan, "Mengucap syukurlah dalam segala hal, sebab itulah yang dikehendaki Allah dalam Kristus Yesus bagi kamu" (1 Tesalonika 5:18).

Paulus juga mengatakan di dalam Filipi 4:6, bahwa ucapan syukur ( $\kappa\epsilon\tau\alpha\ \epsilon\upsilon\tau\alpha\rho\eta\zeta\eta\acute{\iota}\alpha\varsigma$ , meta eukharistias) merupakan hal mendasar, yang melengkapi, dan harus dilakukan ketika memohonkan keinginan dalam sebuah doa (Lestari, 2021). Rasa syukur yang diungkapkan melalui ucapan dan dilakukan, terutama di masa sulit adalah sebuah bagian dari pertumbuhan iman yang penting untuk dilalui. Sebab justru dalam segala kesulitan dan kelemahan maka kuasa Allah akan semakin nyata (2 Korintus 12:9).

Artinya, rasa syukur tidak akan pernah membuat kesulitan atau permasalahan yang dialami akan hilang, tetapi rasa syukur, yang dilakukan melalui ucapan dan tindakan akan membuat hati dan pikiran menjadi tenang. Tan menyatakan bahwa hati yang bersyukur dan penuh pujian dapat mengatasi segala sesuatu (Tan, 2016), dalam hal ini termasuk segala kekuatiran dan kecemasan yang muncul.

### **Jaminan Pemeliharaan**

Sebagai orang percaya, sudah seharusnya dapat mengatasi segala kekuatiran dengan lebih baik. Hal ini dikarenakan adanya jaminan pemeliharaan yang pasti dari Allah ketika mengalami saat – saat yang paling sulit di dalam hidup. Karena Allah kita yang hidup adalah Allah yang menciptakan semua makhluk, yang ada di langit, di atas bumi dan di dalam laut (Nehemia 9 : 6). Allah yang sama juga yang tidak pernah tertidur menjaga manusia (Mazmur 121 : 4), meskipun pekerjaannya tidak bisa dengan mudah dimengerti oleh pemikiran manusia (Roma 11 : 33-36).

Jaminan pemeliharaan Allah juga ditegaskan oleh Yesus saat mengatakan, " Pandanglah burung-burung di langit, yang tidak menabur dan tidak menuai



dan tidak mengumpulkan bekal dalam lumbung, namun diberi makan oleh Bapamu yang di sorga. Bukankah kamu jauh melebihi burung-burung itu? Siapakah di antara kamu yang karena kekuatirannya dapat menambahkan sehasta saja pada jalan hidupnya? Dan mengapa kamu kuatir akan pakaian? Perhatikanlah bunga bakung di ladang, yang tumbuh tanpa bekerja dan tanpa memintal, namun Aku berkata kepadamu: Salomo dalam segala kemegahannya pun tidak berpakaian seindah salah satu dari bunga itu. Jadi jika demikian Allah mendandani rumput di ladang, yang hari ini ada dan besok dibuang ke dalam api, tidakkah Ia akan terlebih lagi mendandani kamu, hai orang yang kurang percaya?" (Matius 6 : 26-30). Yesus mengatakan bahwa bunga bakung tersebut memiliki "pakaian" yang lebih indah daripada raja Salomo. Semuanya itu terjadi karena pekerjaan tangan Allah. Bunga itu tidak memiliki andil sama sekali untuk memiliki "pakaian" tersebut. Dengan demikian, jika Allah dengan begitu baiknya memelihara bunga di padang dan memberikan keindahan, maka setiap anak - anakNya yang percaya pasti akan mendapatkan pemeliharaan yang luar biasa dari Allah Bapa di Surga (Sihombing & Rundjan, 2019).

Supatra mengatakan bahwa orang kristen harus meyakini dengan sesungguhnya bahwa Allah sangat bertanggung jawab untuk memelihara dan memenuhi segala kebutuhan anak-anak-Nya (Manurung, 2021). Seperti yang disampaikan oleh Siahaan, jika di masa lampau Allah telah memelihara Yakub dan keluarganya, kemudian memelihara bangsa Israel di padang gurun, menjaga dan memelihara Elia, dan memberi makan lima ribu orang di atas bukit, maka Allah yang sama akan terus menjaga, memelihara, dan mencukupi setiap kebutuhan orang percaya yang berharap kepada-Nya (Manurung, 2021).

Pemeliharaan yang Allah sediakan pun bukan hanya terbatas kepada kebutuhan makanan, pakaian, rumah atau kebutuhan jasmani lainnya. Tetapi Allah memperhatikan juga kebutuhan rohani tentang keselamatan dan hubungan pribadi denganNya. Dengan jelas Alkitab mengatakan bahwa Allah menunjukkan kasih, anugerah, dan perhatian khusus bagi umatNya dalam segala aspek (Santo & Arifianto, 2021).

Dengan demikian, sudah jelas bahwa pemeliharaan yang Allah berikan kepada manusia adalah sebuah rangkaian proses yang berkesinambungan sejak kelahiran sampai dengan kematian, sampai dengan keselamatan yang Allah janjikan. Hal ini adalah sebuah hal yang pasti karena hanya Allah yang sanggup memenuhi segala keperluan kita menurut kekayaan dan kemuliaan-Nya di dalam Yesus Kristus (Filipi 4:19).

Keyakinan yang muncul karena jaminan adanya pemeliharaan dari Allah inilah yang nantinya akan dapat meminimalisir rasa kuatir dan kecemasan yang melanda pikiran. Karena damai sejahtera Allah, yang melampaui segala akal akan memelihara hati dan pikiran pada saat setiap orang menyerahkan dirinya pada Kristus (Filipi 4:7).

## **KESIMPULAN**

Untuk mengatasi kekuatiran atau kecemasan di tengah pandemi Covid 19, sangat diperlukan doa yang sungguh – sungguh. Doa memiliki peranan yang sangat penting dalam menenangkan jiwa dan sarana yang paling tepat untuk menyampaikan pengharapan kepada Allah. Doa yang dilakukan secara teratur dan tepat akan memiliki dampak yang positif terhadap kesehatan mental seseorang. Sehingga melaluinya, segala ketegangan dan pergumulan yang dihadapi dapat dilalui dengan baik.

Unsur religiusitas dengan rasa bersyukur sangatlah berkaitan erat, serta turut dipengaruhi oleh nilai – nilai keagamaan dan keimanan seseorang. Rasa syukur tidak hanya muncul karena adanya kepemilikan benda secara fisik saja, tetapi dapat timbul karena adanya hubungan pribadi yang baik dan mendalam dengan Allah. Oleh karena itu, rasa bersyukur tidak bisa dilepaskan kaitannya dengan konteks agama dan spiritual, serta keyakinan akan keberadaan Tuhan. Rasa syukur ini juga sangat berhubungan erat dengan kesehatan mental, karena kebersyukuran adalah dasar dari kesejahteraan dan kesehatan mental seseorang. Kesehatan mental yang baik, yang terbebas dari tekanan dan stress diawali dengan adanya rasa syukur.

Adanya jaminan pemeliharaan dari Allah, adalah sebuah kepastian yang harus diyakini oleh setiap orang. Allah akan menjaga dan juga menyediakan segala keperluan yang dibutuhkan oleh manusia menurut kekayaan dan kemuliaan di dalam Yesus Kristus. Oleh karena itu “Janganlah hendaknya kamu kuatir tentang apapun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur. Damai sejahtera Allah, yang melampaui segala akal, akan memelihara hati dan pikiranmu dalam Kristus Yesus”.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Badan Pusat Statistik. (2021). *Ekonomi Indonesia 2020*. Wwww.Bps.Go.Id.
- BBC. (2021). Apa itu Omicron: Hal-hal yang sejauh ini perlu diketahui tentang varian baru virus corona. BBC.
- Cahyono, E. W. (2019). *The Power Of Gratitude: Kekuatan Syukur Dalam Menurunkan Stress Kerja*. Deepublish.
- Daulay, N. (2020). Koping Religius dan Kesehatan Mental Selama Pandemi Covid-19: Studi Literatur. *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*, 2(November), 349–358.
- Gintings, E. P. (2021). *Mengantisipasi Stress Dan Penanggulangannya*. PBMR Andi.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi Perawatan*. Gunung Mulia.
- Habibah, A. F. (2021). BPS: Pengangguran RI turun, capai 9,1 juta orang per Agustus 2021.
- Harahap, L. (2021). Kemenkes: Angka Gangguan Cemas Naik Sebesar 6,8 Persen Selama Pandemi | merdeka.com. Merdeka.Com.
- Haryanto, H. C., & Kertamuda, F. E. (2016). Syukur Sebagai Sebuah Pemaknaan. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 18(2), 109. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v18i2.395>

- Hutagalung, S., & Ferinia, R. (2020). Menjelajahi Spiritualitas Milenial: Apakah Membaca Alkitab, Berdoa, dan Menghormati Acara di Gereja Menurun? *JURNAL TERUNA BHAKTI*, 2(2), 97. <https://doi.org/10.47131/JTB.V2I2.50>
- Kawalo, K. A. (2021). Manfaat Doa Dalam Problematika Tokoh-tokoh Alkitab. *Jurnal Apokalupsis*, 12(1), 67-87. <https://doi.org/10.52849/APOKALUPSIS.V12I1.16>
- Kemenkeu. (2021). Pemerintah Terus Upayakan Pemulihan Ekonomi, namun Tetap Waspada Terhadap Pandemi Covid. Kementerian Keuangan Republik Indonesia.
- Kumowal, R. L., & Kalintabu, H. (2021). Pendidikan Agama Kristen Gereja Dalam Menghadapi Kondisi Psikologi Jemaat Akibat Pandemi Covid-19. *Jurnal Shanan*, 5(1), 43-60. <https://doi.org/10.33541/shanan.v5i1.2581>
- Kurniawan, R. D., Hutagalung, S., Ferinia, R., & Sinaga, J. (2021). The Development of Online Program During Pandemic in Menteng Seventh Day Adventist Church Jakarta. *Angelion: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen*, 2(2), 242-254. <https://doi.org/10.38189/JAN.V2I2.212>
- Lestari, E. (2021). *Predica Verbum : Jurnal Teologi dan Misi*. 1(1), 31-45.
- Manurung, K. (2021). Telaah Teologi Pentakosta Memaknai Pemeliharaan Allah Bagi Orang Percaya Di Masa New Normal. *Filadelfia*, 2(1), 8-24.
- Martini, N. A. (2014). *Psikologi: Definisi, Sejarah, dan Metode*. Jurusan Psikologi, 1-30.
- Marzuki, I., & Bachtiar, E. (2021). *COVID-19: Seribu Satu Wajah - Google Books*. Yayasan Kita Menulis.
- Nahaklay, D. (2020). Doa Puasa Dan Manfaatnya Terhadap Kehidupan Orang Percaya. *KAPATA: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen Volume*, 1(1), 31-39.
- Nasrullah, & Sulaiman, L. (2021). Analisis Pengaruh COVID-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat di Indonesia. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(3), 206-211.
- Poloma, M. M., & Pendleton, B. F. (1991). The Effects of Prayer and Prayer Experiences on Measures of General Well-Being. *Journal of Psychology and Theology*, 19(1), 71-83. <https://doi.org/10.1177/009164719101900107>
- Prabowo, A. (2017). Gratitude Dan Psychological Wellbeing Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(2), 260. <https://doi.org/10.22219/jipt.v5i2.4857>
- Saleh, U. (2019). *Anxiety Disorder (Memahami gangguan kecemasan: jenis-jenis, gejala, perspektif teoritis dan Penanganan)*. Kesehatan, 1-58.
- Santo, J. C., & Arifianto, Y. A. (2021). Kajian Teologis 1 Petrus 5:7 tentang Perlindungan Allah terhadap Orang Percaya di Tengah Pandemi Covid-19. *KHARISMATA: Jurnal Teologi Pantekosta*, 4(1), 1-15. <https://doi.org/10.47167/kharis.v4i1.80>
- Satuan Tugas Penanganan COVID-19. (2021). *Data Sebaran. Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19*.

- Sihombing, R., & Rundjan, E. (2019). Kajian Tentang Rasa Khawatir Pada Kehidupan “Orang Percaya” Dalam Perspektif Alkitab. *Jurnal The Way*, 5, 70–84.
- Sinaga, Janes, Panjaitan, D., & Sinambela, J. L. (2022). PELAYANAN PENGEMBANGAN KEPADA ANGGOTA JEMAAT YANG KEHILANGAN MATA PENCAHARIAN KARENA PEMUTUSAN HUBUNGAN KERJA (PHK). *TEMISIEN: Jurnal Teologi, Misi, Dan Entrepreneurship*, 2(2), 48–63. <https://doi.org/10.9876/TME.V2I2.83>
- Sinaga, Janes, Sagala, R. W., Ferinia, R., & Hutagalung, S. (2021). Peran Fundamental Gembala Bagi Guru Saat Pandemi Dalam Pembelajaran Online Berbasis Karakter: Tantangan Dan Sistem Pendukung. *Jurnal Pendidikan Agama Kristen (JUPAK)*, 2(1), 13–35. <https://ejournal.sttkadesiyogyakarta.ac.id/index.php/jupak/article/view/61>
- Sinaga, Japolman, Diaz Nainggolan, B., Hutagalung, S., Ferinia, R., & Sinaga, J. (2022). Diferensiasi Hermeneutika Dalam Upaya Preventif Membaca Alkitab Satu Jam Sehari Di Era “New Normal” Pasca Pandemi Corona Virus Disease-19. *SCRIPTA: Jurnal Teologi Dan Pelayanan Kontekstual*, 13(1), 31–44. <https://doi.org/10.47154/SCRIPTA.V13I1.158>
- Suriastini, W., Sikoki, B., & Listiono. (2021). Gangguan Kesehatan Mental Meningkat Tajam di Masa Pandemi Covid 19. *Survey Meter*.
- Sutoyo, D. (2016). Allah Memanggil Umat-Nya Untuk Menjadi Gereja Yang Tekun Berdoa Menurut Kisah Para Rasul 4: 23 - 31. *DUNAMIS: Jurnal Penelitian Teologi Dan Pendidikan Kristiani*, 1(1), 52. <https://doi.org/10.30648/dun.v1i1.101>
- Tan, D. (2016). *Sistematika Pembinaan Warga Jemaat*. Yayasan Daun Famili.
- Trevor Loranto Watulingas. (2021). KEKUATAN DOA DALAM PERTUMBUHAN ROHANI JEMAAT MENURUT KITAB KISAH PARA RASUL. *JURNAL RUMEA : Jurnal Pendidikan Dan Teologi Kristen*, 1(1), 40–48. <https://jurnal.stakam.ac.id/index.php/Rumea/article/view/32>
- Utama, I. K. A. B., & Surya, I. B. K. (2019). Pengaruh Religiusitas, Adversity Quotient Dan Lingkungan Kerja Non Fisik Terhadap Stres Kerja. *E-Jurnal Manajemen Universitas Udayana*, 8(5), 3138. <https://doi.org/10.24843/ejmunud.2019.v08.i05.p20>
- Vibriyanti, D. (2020). Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan Di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 29(2), 69. <https://doi.org/10.14203/jki.v0i0.550>
- Wade, C., & Travis, C. (2000). *Psikologi*. Erlangga.
- Zed, M. (2008). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Yayasan Obor Indonesia.