

PENDIDIKAN AGAMA KRISTEN GEREJA DALAM MENGHADAPI KONDISI PSIKOLOGI JEMAAT AKIBAT PANDEMI COVID-19

Royke Lantupa Kumowal¹ & Heliyanti Kalintabu²
Sekolah Tinggi Teologi Anderson Manado¹, Institut Agama Kristen Negeri Manado²
royke.kumowal@standerson.ac.id¹, heliyantikalintabu@gmail.com²

Abstrak

Dalam artikel ini, penulis melakukan kajian tentang bagaimana peran pendidikan agama Kristen Gereja dalam menghadapi kondisi psikologi jemaat akibat pandemi covid-19. Latar belakang penulisan artikel ini beranjak dari data-data informasi media cetak, media online yang mengemukakan tentang adanya kondisi psikologis seperti stres, tekanan dan kecemasan yang berlebihan yang timbul akibat wabah pandemi covid-19 pada manusia. Artikel ini mengkaji tentang iman Kristen dalam wadah pendidikan agama Kristen Gereja yang sangat berperan penting dalam menghadapi kondisi psikologis yang dialami oleh jemaat. Artikel ini menganalisis iman Kristen dalam wadah pendidikan agama Kristen Gereja, menganalisis kondisi psikologis akibat covid-19. Tujuan dari penulisan ini, untuk memberikan pemahaman tentang iman Kristen yang bermanfaat untuk menguatkan jiwa manusia ketika manusia tersebut mengalami tekanan, stres, cemas, dan sebagainya. Metode yang penulis gunakan dalam artikel ini adalah metode penelitian kualitatif. Proses analisis yang digunakan penulis yaitu dengan menganalisis Alkitab sebagai sumber utama dan berbagai sumber kepustakaan yang aktual dan terpercaya yang berhubungan dengan judul dalam artikel ini agar menghasilkan kajian yang dapat dipertanggungjawabkan.

Kata kunci: Pendidikan Agama Kristen, Gereja, Psikologi, Covid-19.

Abstract

In this article, the author doing a study about the role of christian education in the church in dealing with the psychological conditions of the congregation due to the Covid-19 pandemic. The background for writing this article departs from the information data of printed media, online media which suggests psychological conditions such as stress, excessive pressure and anxiety that arise due to the Covid-19 pandemic outbreak in humans. This article examines the Christian faith in Christian education in the church forum, which plays an important role in dealing with the psychological conditions experienced by the congregation. This article analyzes Christian faith in Christian education in the church forum, analyzes the psychological conditions caused by Covid-19. The purpose of this paper is to provide an understanding of Christian faith which is useful for strengthening the human soul when the person experiences pressure, stress, anxiety, and so on. The method that I use in this article is a qualitative research method. The analytical process used by the author is by analyzing the Bible as the main source and various actual and reliable sources of literature related to the title in this article in order to produce an accountable study.

Keywords: *Christian Education in the Church, Psychological Conditions, Covid-19 Pandemic.*

Pendahuluan

Pada awal tahun 2020, dunia dikejutkan dengan wabah virus corona (CoV). Syarifuddin mengatakan bahwa *Corona Virus Disease (Covid-19)* disebabkan oleh coronavirus, yaitu kelompok virus yang menginfeksi sistem pernapasan ringan sampai sedang seperti flu. Akan tetapi, virus ini juga menyebabkan infeksi pernapasan berat, seperti pneumonia, *Middle-East Respiratory Syndrome (MERS)* dan *Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS)*. Covid-19 diduga pertama kali terjadi di Wuhan, Tiongkok pada akhir Desember 2019, dan menyebar secara cepat dan tidak terkendali ke hampir seluruh negara dunia, salah satunya Indonesia.¹ Wabah Coronavirus satu dari pandemi global yang terburuk selama beberapa dekade. Angka kematian melonjak dan penyebarannya sangat cepat. Penelitian menunjukkan bahwa orang tua dan mereka yang memiliki masalah kesehatan seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, penyakit pernapasan kronis, dan kanker lebih mungkin berkembang menjadi penyakit serius akibat virus corona. Beberapa gejala Coronavirus meliputi; Sakit tenggorokan, pilek, terus menerus batuk / bersin, sesak nafas dan kelelahan.² Azmil Abidah, dkk., mengatakan bahwa berbagai usaha yang dilakukan oleh berbagai pihak untuk memutus penyebaran virus covid-19. Hal ini telah dilakukan oleh berbagai negara yang

terpapar penyakit ini, kebijakan lockdown atau karantina dilakukan untuk mengurangi interaksi banyak orang yang dapat memberikan akses penyebaran covid-19.³

Menurut Maria dan Objantoro, pandemi yang merebak di seluruh dunia membawa dampak bagi manusia. Selain berdampak buruk terhadap kesehatan, berdampak juga dalam dunia pendidikan. Penguasaan teknologi yang masih kurang, menjadi pekerjaan yang rumit bagi orangtua dalam mendampingi anak saat belajar daring. Pandemi ini tidak hanya berdampak secara fisik saja bagi manusia, namun juga secara psikis.⁴

Covid-19 tidak hanya memberikan dampak terhadap kondisi kesehatan, tetapi juga mempengaruhi kondisi psikologi seseorang. John C. Lennox mengatakan bahwa salah satu dampak utamanya adalah perasaan universal bahwa manusia sangatlah rapuh. Banyak dari kita sudah terbiasa dengan dunia yang relative stabil, di mana kehidupan dapat diprediksi dengan akal sehat. Segala sesuatu yang selama ini manusia andalkan lenyap dan manusia ditelanjangi dengan kekuatan-kekuatan yang berada di luar kendali manusia. Orang-orang menguatirkan kondisi kesehatannya, baik fisik maupun psikis; kuatir atas keluarga dan teman-temannya, khususnya kaum usia lanjut dan mereka yang lemah; gelisah atas jejaring sosialnya; persediaan

¹ Politala (Anggota APPTI), *Di Balik Wabah Covid-19: Sumbangan Pemikiran dan Perspektif Akademisi* (Tanah Laut: Politala Press, 2020). 14.

² Alhuseen Omar Alsayed, Edeh Michael Onyema, Dr. Nwafor Chika Eucheria, Dr. Faith Ayobamidele Obafemi, Shuvro Sen, Fyeface Grace Atonye, Dr. Aabha Sharma, "Impact of Coronavirus Pandemic on Education," *Journal of Education and Practice* 11, no. 13 (2020): 108–121.

³ L.Mutakinati., A. Abidah., H. N. Hidaayatullaah., R.M Simamora., D. Fehabutar., "The Impact of Covid-19 to Indonesian Education and Its Relation to the Philosophy of 'Merdeka Belajar,'" *Studies in Philosophy of Science and Education* 11, no. 13 (2020): 108–121.

⁴ Maria Benedetta Mustika dan Enggar Objantoro, "Pemanfaatan Mazmur 57 dalam Konseling Krisis Masa Pandemi COVID-19," *Davar: Jurnal Teolog* 1, no. 1 (2020): 1–8, <http://e-journalsangkakala.ac.id/index.php/DJT>.

makanan, pekerjaan dan keamanan ekonominya serta berbagai hal lainnya.⁵

Dilansir dari Humas UNS tentang Dampak Covid-19 Menurut Psikolog UNS Rini Setyowati, berpendapat bahwa pasien positif covid-19 akan merasakan dampak psikologi, misalnya pasien tersebut merasa stress, tertekan, cemas. Pasien dapat merasakan kecemasan dan takut secara berlebihan ketika identitasnya diketahui masyarakat luas. Hal ini bisa berdampak pasien tersebut akan dijauhi oleh lingkungan sekitar. Akibat kondisi seperti ini, pasien akan bersikap tidak jujur dengan riwayat penyakit yang sedang dialami kepada tenaga medis, tidak jujur menceritakan perjalanan yang dilakukannya dan tidak menceritakan apakah dirinya pernah kontak langsung dengan pasien covid-19 atau tidak. Stres akibat pandemi covid-19 pada masyarakat luas dipengaruhi oleh hormon stres. Hormon stres dapat dipicu oleh beberapa hal. Misalnya, ketika mendengar berita tentang covid-19 baik dalam surat kabar, televisi, sosial media yang memuat berita tentang jumlah pasien covid-19 yang semakin meningkat. Selanjutnya, hormon stress ini dapat menyebabkan sistem imun menurun sehingga sangat rentan sekali tertular suatu penyakit. Oleh sebab itu, berbagai macam usaha yang dilakukan oleh masyarakat untuk mencegah penularan virus. Usaha masyarakat tersebut antara lain: melakukan proteksi dirinya sendiri dan keluarganya secara berlebihan seperti menerapkan gerakan pencegahan yaitu gerakan 3 M (Gerakan Memakai Masker, Mencuci Tangan 20-30 detik, dan Menjaga jarak minimal 1 meter), rajin membersihkan rumah dan lingkungan sekitarnya, menyemprotkan disinfektan pada bagian-bagian yang terkena kuman/virus. Keadaan memproteksi diri secara

⁵ John C. Lennox, *Where Is God In a Coronavirus World?* (Jatim: Literature Perkantas, 2020). 12.

berlebihan ini dikenal dengan istilah gejala *obsesif compulsif*. *Obsesif compulsif* merupakan gangguan kepribadian mental yang menyebabkan seseorang merasa harus melakukan suatu aksi tertentu secara berulang-ulang. Jika hal tersebut tidak dilakukan maka individu tersebut akan diliputi perasaan cemas dan takut.⁶

Menanggapi kondisi yang marak dirasakan oleh seseorang ketika memiliki beban pikiran yang banyak, Alkitab secara terang-terangan menjelaskan bahwa Tuhan Yesus menasihatkan para murid dan pengikut-pengikutnya dalam khotbah di bukit tentang kekuatiran. Yesus menasihatkan agar jangan takut, karena sesungguhnya kekuatiran tidak menambah sehasta dalam hidup manusia. Malahan dengan kekuatiran dapat memperburuk pikiran seseorang. Selain itu, di ayat lain dalam bagian Alkitab menuliskan bahwa Yesus mengajak “*marilah kepada-Ku semua yang letih lesu dan berbeban berat, Aku akan memberi kelegaan kepadamu*” apa yang dijanjikan oleh Yesus adalah ya dan amin. Sebagai orang-orang percaya, kita memiliki pengharapan dan pegangan yang kuat. Dalam Mazmur 23:1-6, Ketika Daud mengalami kesulitan dan pergumulan besar/stress menghadapi musuh-musuhnya, Daud tidak perlu takut bahaya karena Allah tidak akan pernah meninggalkan ataupun mencampakkan dia. Daud mengawali mazmurnya dengan memohon belas kasihan Allah. Daud menunjukkan kerendahan hati dan ketidakberdayaannya. Daud menyadari bahwa Allah saja satu-satunya yang dapat meluputkan dia dan keluarganya dari serangan musuh-musuhnya. Oleh sebab

⁶ Humas UNS, “Dampak Covid-19 Menurut Psikolog UNS,” *Universitas Sebelas Maret*, last modified 2020, diakses April 20, 2020, <https://uns.ac.id/id/uns-update/dampak-covid-19-menurut-psikolog-uns.html>.

itu, Daud berseru kepada Allah yang Maha tinggi. Kekuatan Daud terletak dalam doanya kepada Allah. Dalam Mazmur 57 ayat 4 Daud memohon agar Allah mengirim utusan dari sorga untuk menolong dia. Peristiwa menyakitkan yang dialami oleh Daud adalah bagaimana Daud dikejar oleh Saul dan hendak dibunuh. Daud merasa nyawanya berada dalam bahaya, ada ketakutan akan serangan dari musuh-musuh Daud yang kapan saja bisa mengancam hidupnya. Dampak buruk yang ditimbulkan oleh peristiwa ini adalah perasaan cemas, gelisah, dan lelah. Seorang yang gelisah tentu tidak bisa tidur dengan tenang karena harus berjaga-jaga, hal ini dapat mempengaruhi kesehatan fisiknya.⁷

Tulisan ini akan menguraikan tentang kondisi psikologi yang dialami oleh masyarakat umum dan mengerucut pada masyarakat Kristen (jemaat) akibat covid-19 misalnya, stres, kuatir, cemas. Selain itu, dalam tulisan ini juga akan menguraikan tentang hubungan antara iman Kristen dan psikologis serta peran PAK Gereja dalam menghadapi kondisi psikologi jemaat.

Tulisan ini bertujuan untuk memberikan sumbangsih pemikiran bagi pengajar PAK Gereja untuk dapat memperhatikan kondisi yang sedang dialami oleh warga Gereja terutama kondisi psikologi yang mereka rasakan dan PAK Gereja juga dapat mengambil langkah-langkah yang harus ditempuh untuk menolong warga Gereja yang mengalami kecemasan dan ketakutan yang berlebihan akibat covid-19. Selain untuk PAK Gereja, tulisan ini juga bertujuan untuk warga Gereja agar tidak hidup di dalam kecemasan dan kekuatiran yang berlebihan dan menaruh segala pergumulannya kepada Allah yang hidup.

⁷ Objantoro, "Pemanfaatan Mazmur 57 Dalam Konseling Krisis di Masa Pandemi COVID-19."

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang temuan-temuannya tidak diperoleh melalui prosedur statistik atau bentuk hitungan lainnya dan bertujuan mengungkapkan gejala secara holistik-kontekstual melalui pengumpulan data dari latar alami dengan memanfaatkan diri peneliti sebagai instrument kunci.⁸ Jadi, penelitian kualitatif adalah jenis penelitian yang dilakukan tidak menggunakan prosedur statistik dan bertujuan untuk mengungkapkan gejala secara holistik-kontekstual dengan mengumpulkan data berupa referensi kepustakaan, dokumen-dokumen dan sebagainya yang terkait dengan judul penelitian. Adapun proses analisis data yang digunakan yaitu dengan menganalisis Alkitab sebagai sumber utama dan berbagai sumber kepustakaan yang aktual dan terpercaya yang berhubungan dengan judul dalam artikel ini.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, pada bagian ini akan membahas dengan lengkap mengenai hubungan iman Kristen dan psikologi, kondisi psikologi yang dialami oleh seseorang akibat covid-19 serta peran dari PAK Gereja dalam menghadapi kondisi psikologi jemaat karena dampak dari pandemi covid-19.

⁸ Eko Sugiarto, *Menyusun Proposal Penelitian Kualitatif Ilmu Politik* (Jakarta: Prenamedia Group, 2019). 55.

A. Kondisi Psikologi Akibat Pandemi Covid-19

Menurut Camille B. Wortman, Elizabeth F. Loftus, dll. Psikologi secara luas adalah ilmu pengetahuan yang mempelajari tentang perilaku, baik perilaku yang dapat diamati dari luar maupun pemikiran internal yang tidak kelihatan.⁹

Kata psikologi sering mendapat definisi yang beraneka ragam. Beberapa orang menganggap psikologi sebagai ilmu tingkah laku, sedangkan beberapa lainnya menganggap psikologi sebagai ilmu tingkah laku, sedangkan beberapa lainnya menganggap psikologi sebagai ilmu jiwa. Terhadap objeknya pun, psikologi dapat tergolong rancu karena nyatanya, bukan hanya manusia yang bertingkah laku, tetapi juga hewan bahkan tumbuhan. Secara etimologi, Psikologi diambil dari bahasa Yunani, yang terdiri dari dua kata yaitu *psyche* dan *logos*. *Logos* yang artinya ilmu, sama halnya dengan yang digunakan dalam berbagai ilmu lain seperti biologi, geologi, fisiologi. Mudah mencapai kesepakatan mengenai definisi *logos* sebagai ilmu. Namun, tidak mudah mendapat kesepakatan mengenai definisi *psyche*. Secara bebas, *psyche* dapat diterjemahkan sebagai jiwa. Lalu, apa itu jiwa? Seorang tokoh psikoanalisa dari Swiss, Carl Jung (1875-1961) melakukan penelitian yang mendalam mengenai definisi harafiah dari psikologi. Dalam pemikirannya, ia sampai pada kesimpulan bahwa ada hubungan antara apa yang berjiwa dengan yang bernafas. Singkatnya, jiwa dimiliki oleh mereka yang bernyawa. Dengan demikian psikologi berarti ilmu yang mempelajari tentang hal-hal yang terjadi pada manusia yang bernafas (karena yang bernafas

adalah bernyawa, dan yang bernyawa berarti berjiwa) baik prilakunya maupun mentalnya.¹⁰

Psikologi merupakan Ilmu pengetahuan yang mempelajari mengenai tingkah laku dan kehidupan mental atau jiwani manusia. Tingkah laku di sini berarti segala aksi/ perbuatan/ tindakan/ kegiatan yang dilakukan oleh manusia baik yang kelihatan maupun yang tidak kelihatan, baik yang disadari maupun yang tidak disadarinya.¹¹ Jadi, dapat disimpulkan bahwa Psikologi adalah ilmu yang mempelajari tentang tingkah laku manusia baik yang eksternal dan juga internal dalam diri manusia. Tingkah laku yang dimaksudkan di sini adalah cara seseorang berbicara, cara berjalan, cara seseorang berpikir/ bagaimana mengambil sebuah keputusan dalam dirinya, cara seseorang melakukan segala sesuatu, cara ia bereaksi dalam menghadapi segala sesuatu yang datang dari dalam dan luar dirinya sendiri. Dengan kata lain bagaimana cara seseorang tersebut menyatu dengan dunia luar. Kondisi psikologi berarti keadaan atau situasi seseorang yang berhubungan dengan kehidupan psikis (jiwani) dan tingkah lakunya. Adapun kondisi psikologi antara lain: senang, sedih, kuatir, cemas, takut, egois, stress, dan lain-lain.

Sehubungan dengan kondisi psikologi akibat covid-19, menurut Sandi Kartasmita dalam Manda Firmansyah yaitu bahwa pasien yang mengalami kecemasan dikarenakan pandemi covid-19 harus segera ditangani. Karena jika hal tersebut tidak ditangani maka kecemasan tersebut dapat menimbulkan gangguan

⁹ Camille B Wortman, Elizabeth F Loftus, dan Charles Weaver, *Psychology, Fifth Edition: The Science of Psychology* (USA: McGraw-Hill, 1992). 4.

¹⁰ Karel Karsten Himawan dan Eunike Mutiara, *Integrating Psychology & Christianity: The Enrichment Model* (Malang: Gandum Mas, 2014). 11-12.

¹¹ Kartini Kartono, *Psikologi Umum* (Bandung: Mandar Maju, 1990). 1.

mental dan kejiwaan. Sandi menyarankan pasien covid-19 untuk mengurangi intensitasnya dalam membaca berita yang berhubungan dengan covid terutama berita yang memaparkan secara lengkap pasien yang positif dan pasien yang meninggal dunia. Karena perilaku seseorang yang terobsesi untuk mencari informasi yang berhubungan dengan covid-19, menandakan bahwa kesehatan psikis orang tersebut sedang mengalami *disorder*. Psikolog Nugraha juga menambahkan bahwa kekuatiran akan batuk dapat menimbulkan gejala sakit fisik akibat kecemasan yang berlebihan, seperti dada berdebar lebih kencang. Sandi Kartasmita berpendapat bahwa kecemasan yang timbul di tengah pandemi covid-19 merupakan sesuatu hal yang wajar. karena, orang-orang sedang berada di dalam kondisi yang serba tidak tentu. Sandi mengungkapkan bahwa kecemasan tersebut dapat menularkan kepada orang lain, jika diungkapkan maupun diperlihatkan melalui perilaku. *Anxiety Disorder* atau gangguan kecemasan jika tidak segera ditangani dengan segera akan menjadi semakin parah. Kecemasan yang berlebih akan menjadikan orang tersebut mengalami stres dan depresi. Selain itu, gangguan kecemasan tersebut dapat menyebabkan imun tubuh menurun dan akan berdampak seseorang rentan terserang penyakit dan dapat tertular covid-19. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan fisik dan mental menjadi satu kesatuan penting yang tidak dapat dipisahkan.¹²

Menurut Camille B. Wortman, dkk., adalah salah satu faktor penentu apakah seseorang merasakan stress

tergantung pada bagaimana seseorang tersebut mengevaluasi atau menilai suatu situasi. Dalam situasi yang terjadi dalam kehidupan nyata, penilaian melibatkan dua langkah *pertama*, apakah seseorang menilai peristiwa atau situasi sebagai ancaman terhadap kesejahteraan dirinya (penilaian primer); *kedua*, apakah seseorang percaya dirinya memiliki sumber daya untuk mengatasinya (penilaian sekunder). Tingkat stress yang seseorang alami tergantung pada keseimbangan di antara kedua penilaian tersebut. Ketika seseorang menganggap situasi, ancaman itu ringan dan kemampuan untuk mengatasi tinggi, maka stress akan menjadi kecil. Namun sebaliknya, ketika seseorang menganggap situasi, ancaman itu berat dan kemampuan untuk mengatasinya rendah, maka stress akan sangat besar.¹³

Dari pendapat di atas jelas bahwa kondisi psikis seseorang akan terganggu ketika dirinya mengalami kecemasan yang berlebihan. Kecemasan yang berlebihan dan menumpuk menjadi beban pikiran akan membuat seseorang menjadi stress dan depresi. Stress timbul karena adanya penilaian seseorang terhadap situasi. Tingkat stress yang dialami oleh seseorang tergantung pada keseimbangan penilaiannya.

Ida Ruwaida Psikolog Universitas Indonesia mengatakan bahwa kecemasan adalah suatu hal yang manusiawi karena covid-19 merupakan jenis virus baru, yang penyebarannya sangat cepat dan mengancam nyawa penderita. Beberapa penyebab timbulnya kecemasan pada seseorang, antara lain karena sosialisasi yang terbatas, pengaruh lingkungan, sosial media, dan kurangnya budaya hidup bersih. Himbauan dari pemerintah untuk melakukan *physical distancing* (menjaga jarak fisik) dan tetap tinggal di

¹² Manda Firmansyah, "Ancaman Psikologis dan Imbas Cemas Akibat Pandemi Covid-19," *alinea.id*, last modified 2020, diakses April 20, 2020, <https://www.alinea.id/gaya-hidup/ancaman-psikologis-dan-imbac-cemas-akibat-covid-19-b1ZLh9sWk>.

¹³ Wortman, Loftus, dan Weaver, *Psychology, Fifth Edition: The Science of Psychology*. 410.

rumah, juga dapat membuat orang merasa cemas. Karena masyarakat Indonesia mempunyai tradisi berkumpul, berkultur kolektif. Kecemasan akibat pandemi Covid-19, tidak hanya dialami orang-orang yang belum berisiko tertular covid-19. Secara sosiologis, situasi ini juga membuat ODP dan pasien dalam pengawasan (PDP) semakin tertekan. Sangat terlihat di lingkungan masyarakat terdapat stigma sosial pada ODP, apalagi PDP, bahkan jenazah pasien covid-19 pun ada yang ditolak masyarakat, seperti yang terjadi di Sulawesi Selatan. Psikolog Sandi Kartasmita juga mengatakan bahwa setiap orang memiliki kapasitas individu yang berbeda-beda. Oleh sebab itu, gangguan mental belum tentu muncul saat seseorang melakukan isolasi diri. Walaupun demikian, sebagai makhluk sosial, kondisi isolasi diri dalam waktu yang lama akan menimbulkan ketidaknyamanan emosi. Isolasi diri tersebut bukan kemauan dari diri sendiri. Tetapi, kondisi tersebut membuat seseorang memaksakan diri untuk melakukan isolasi. Kondisi memaksakan diri inilah yang akan memicu stres karena isolasi diri telah menghambat aktivitas rutin yang dilakukan seseorang.¹⁴ Dari beberapa pendapat psikolog di atas, memberikan penjelasan bahwa seseorang mengalami stres bukan hanya karena orang tersebut cemas atau takut tertular covid-19, tetapi juga karena sosialisasi yang terbatas, misalnya, seseorang yang senang berkumpul tiba-tiba memaksakan diri untuk berdiam di rumah karena anjuran dari pemerintah untuk melakukan *social distancing* (menjaga jarak dalam hubungan sosial). Seorang yang terbiasa untuk bekerja di kantor tiba-tiba diharuskan untuk *Work From Home* (bekerja dari rumah) dalam kurun waktu yang belum tentu. Seorang guru dan

dosen yang terbiasa untuk bekerja di sekolah dan kampus tiba-tiba diharuskan untuk mengajar secara daring (online). Contoh lain lagi, jemaat yang biasanya melakukan ibadah setiap minggunya di Gereja berpindah tempat ibadah menjadi di rumah, ibadah online bahkan tidak bertemu dengan keluarga Tuhan, dan lain sebagainya. Hal-hal demikian dapat menimbulkan kebosanan, stress, dalam diri orang tersebut. Selain itu, pengaruh lingkungan, pengaruh media khususnya media yang memberitakan kabar hoax, dan lain-lain juga dapat membuat seseorang cemas dan takut.

Dalam konsep psikoanalisis, penyebab atau akar dari segala macam permasalahan kejiwaan adalah kecemasan akibat konflik atau proporsionalitas yang tidak seimbang antara masing-masing struktur kepribadian. Konflik yang timbul antara *Id* dan *Superego* menimbulkan kecemasan moral. Konflik yang disebabkan antara *Id* dengan *Ego* menimbulkan kecemasan neurotik. Konflik yang timbul antara *Id* dengan dunia luar diri menghasilkan kecemasan realistik. Kecemasan yang diakibatkan oleh pandemi covid-19 yang tengah terjadi di saat sekarang termasuk kecemasan realistik (konflik yang timbul antara id dengan dunia luar). Seseorang bukan hanya takut tertular, tetapi khawatir dan takut akan kehilangan pekerjaan, seperti halnya yang telah terjadi yaitu Putus Hubungan Kerja (PHK) di beberapa perusahaan di Indonesia, khawatir akan menurunnya penghasilan, khawatir akan kebutuhan pangan yang berkurang, karena itu tidak sedikit orang yang berbondong-bondong membeli stok makanan untuk disimpan, mengakibatkan terjadinya kenaikan harga, hal ini tentunya merugikan rakyat kecil. Kecemasan yang tidak terkendali ini juga mengakibatkan mantan pasien dan para medis dijauhi dalam lingkungan

¹⁴ Firmansyah, "Ancaman Psikologis dan Imbas Cemas Akibat Pandemi Covid-19."

masyarakat. Siaran berita di salah satu televisi swasta mengabarkan bahwa akibat pandemi ini, membuat salah satu perawat ditolak dalam lingkungan masyarakat karena dianggap dapat membawa penyebaran virus.¹⁵

Lebih spesifiknya lagi, yaitu kondisi psikologi yang seperti ini juga dialami oleh masyarakat Kristen. Berdasarkan wawancara dengan anggota jemaat yang dalam hal ini informan adalah seorang pemuda di gereja A, menyampaikan bahwa pandemi covid-19 memberikan pengaruh yang cukup besar dalam pekerjaannya, dimana informan mengalami pengurangan gaji dan rekan-rekan kerja yang lainnya mengalami PHK. Situasi yang seperti ini membuat informan merasa khawatir akan keberlangsungan kehidupannya ke depan karena kekuatiran ini membuat informan menjadi seorang yang sensitif, mudah marah. Selain itu, terdapat juga hasil wawancara singkat dengan anggota jemaat yang dalam hal ini informan adalah seorang ibu yaitu bahwa informan sangat merasa sedih yang mendalam ketika kehilangan suami yang meninggal akibat covid-19. Kesedihan yang mendalam ini berujung pada perasaan khawatir, cemas akan bagaimana dirinya mengurus kedua anaknya yang sedang dalam bangku pendidikan.¹⁶ Dari pemaparan di atas jelas bahwa pandemi covid-19 telah menyerang psikologis manusia khususnya jemaat dalam gereja. gereja perlu menolong jemaat yang mengalami stress, cemas, khawatir dalam wadah PAK Gereja karena hal ini merupakan bagian dari tugas dan tanggung jawab gereja Tuhan.

¹⁵ Karel Karsten Himawan dan Mutiara, *Integrating Psychology & Christianity: The Enrichment Model*. 59.

¹⁶ Hasil wawancara dengan anggota jemaat

B. Iman Kristen dan Psikologi

Agama Kristen merupakan bagian yang penting dalam perspektif psikologi. Menurut pandangan sosiologis, agama merupakan salah satu unsur budaya, dan manusia merupakan makhluk yang berbudaya. Beberapa pandangan juga menyebutkan bahwa agama dan pandangan politik merupakan hal yang sangat dasar dalam diri manusia. Yang artinya bahwa agama dan politik adalah hal yang sangat sensitif ketika eksistensinya diganggu atau ditentang oleh orang lain. Hal inilah yang membuat seseorang rela mengorbankan nyawanya demi agama tersebut.

Menurut aliran psikologi secara umum, keamanan dan keselamatan diri secara fisik dan psikologi merupakan hal yang paling diperjuangkan oleh manusia, ternyata ada beberapa orang yang rela mengorbankan keselamatan dirinya demi mempertahankan kepercayaan agamanya. Fenomena ini tentu merupakan hal yang sangat penting dalam dunia psikologi. Psikologi yang membatasi dirinya dari eksistensi agama justru sebenarnya merupakan wujud dari kegagalannya untuk menjelaskan manusia secara utuh dan objektif.¹⁷

Eksistensi agama juga sebenarnya mendapat tempat dalam berbagai konsep aliran psikologi. Dalam psikoanalisa, peran nilai-nilai agama termasuk dalam salah satu unsur superego yang membentuk manusia. Rollo May, sebagai tokoh humanistik, bahkan menempatkan *the power of myth* (kekuatan mitos), yang berisi nilai-nilai kepercayaan agama sebagai bagian penting yang menjadi pelindung terhadap berbagai kondisi psikopatologis (bagian psikologi yang menjadikan gejala kejiwaan sebagai objeknya, ini adalah penyakit mental

¹⁷ Karel Karsten Himawan dan Mutiara, *Integrating Psychology & Christianity: The Enrichment Model*, 26.

tentang gejala gangguan jiwa pada manusia).¹⁸

KeKristenan berbicara tentang hubungan antara manusia dengan pencipta-Nya, sedangkan psikologi secara spesifik berbicara tentang hubungan manusia dengan diri dan sesamanya. Dengan demikian, melalui proses integrasi, maka akan mendapatkan gambaran mengenai hubungan manusia dengan diri, sesama, dan pencipta-Nya secara utuh. Ketika iman Kristen berdiri tanpa psikologi, segala pemahaman yang sistematis dan utuh mengenai manusia sulit untuk dikemukakan. Tanpa psikologi, segala pemahaman yang sistematis dan utuh mengenai manusia sulit untuk dikemukakan. Tanpa psikologi, seseorang yang mengidap gangguan jiwa sering dianggap mengalami kerasukan setan. Akibatnya, setiap pasien yang menunjukkan gangguan kejiwaan, akan ditindak dengan berbagai metode yang justru membuat penyakitnya bertambah parah. Salah satu metode yang pernah digunakan ialah dengan membuat lubang di area kepala penderita *skizofrenia* untuk mengeluarkan roh jahat dari tubuh orang tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa tanpa adanya psikologi, segala gangguan kejiwaan akan senantiasa disebabkan oleh roh jahat, sehingga dapat berdampak pada konsekuensi yang membahayakan.¹⁹

Menjunjung psikologi sebagai agama dan mendiskreditkan keKristenan sebagai ilmu jelas merupakan kesesatan. Sebaliknya, tanpa iman Kristen, psikologi sangat rentan terjebak pada pandangan yang terlalu berpusat pada diri. Gunadi dalam Karel dan Eunike mengemukakan beberapa manfaat teologi bagi psikologi antara lain: a). Teologi membantu

memberikan pemahaman yang utuh tentang manusia; b). Teologi melengkapi psikologi dalam usahanya menolong manusia karena keduanya; c). bersifat soteriologis (memberikan solusi atas masalah manusia); d). Teologi memberikan pandangan yang lebih transenden kepada psikologi yang serba terukur dan terbatas pada diri.²⁰

Di sisi lain, psikologi juga diperlukan bagi teologi. Beberapa manfaat antara lain: psikodiagnosis sangat bermanfaat bagi pelayanan konseling di gereja untuk membantu mengidentifikasi masalah seseorang; teori-teori psikologi perkembangan membantu teologi untuk lebih mengerti riwayat perkembangan dari suatu masalah, seperti: latar belakang munculnya kecemasan, konflik, atau berbagai gangguan kepribadian seseorang.²¹

Tidak hanya itu, psikologi lahir sesuai dengan mandat Tuhan pada saat penciptaan, dimana Tuhan telah memberikan perintah kepada manusia untuk menguasai bumi dan ciptaan-Nya dan untuk mengenal diri dunia manusia. Melalui psikologi, manusia dapat memahami berbagai karakteristik serta dinamika manusia secara sistematis.²²

Jadi, integrasi diperlukan untuk menghasilkan gambaran yang elektik dalam menjelaskan tentang manusia. Integrasi bukan mengurangi bagian-bagian yang tidak saling mendukung pada masing-masing pandangan. Integrasi juga bukan berarti mencocokkan dan menyesuaikan salah satu pihak agar pandangannya dapat diterima oleh pihak berikutnya. Integrasi harus dilakukan secara cermat karena fungsi integrasi

¹⁸ Himawan dan Mutiara, *Integrating Psychology & Christianity: The Enrichment Model*, 27.

¹⁹ Himawan dan Mutiara, *Integrating Psychology & Christianity: The Enrichment Model*, 58.

²⁰ Himawan dan Mutiara, *Integrating Psychology & Christianity: The Enrichment Model*, 58.

²¹ Himawan dan Mutiara, *Integrating Psychology & Christianity: The Enrichment Model*, 58.

²² Himawan dan Mutiara, *Integrating Psychology & Christianity: The Enrichment Model*, 59.

bukan untuk menyamakan pandangan agar keduanya terlihat serupa. Integrasi yang dibutuhkan dalam hal ini adalah penggabungan antara psikologi dengan iman Kristen secara utuh, tanpa harus membuang bagian-bagiannya, tetapi menggunakan segala bagian-bagian yang dianggap berbeda sebagai sarana untuk memperkaya pandangan terhadap manusia. Psikologi melihat manusia dalam sudut pandang horizontal, sedangkan iman Kristen menilai manusia dalam sudut pandang vertikal dan horizontal.

C. PAK Terhadap Kondisi Psikologis Akibat Pandemi Covid-19

Pendidikan adalah terjemahan dari bahasa Inggris yaitu "*education*". Kata tersebut berasal dari bahasa latin yaitu "*ducere*". *ducere* artinya membimbing ditambah awalan "e" yang artinya keluar. Dengan demikian, arti pendidikan adalah suatu tindakan membimbing keluar.²³

Pendidikan dan PAK memiliki persamaan yaitu keduanya merupakan suatu usaha pendidikan. Yang membedakan adalah PAK merupakan suatu usaha pendidikan yang berbicara tentang dimensi religius manusia. Ini berarti PAK mengkhhususkan pada bagaimana pencarian manusia akan Allah dan pemberian ekspresi seseorang kepada Allah itu dikembangkan dalam hidup manusia. PAK mengarah kepada suatu persekutuan iman yang dalam hal ini melakukan tugas pendidikan agama, persekutuan tersebut adalah persekutuan iman Kristen. PAK sebagai usaha pendidikan yang mempunyai hakikat politis. Artinya bahwa dalam PAK tidak hanya ada intervensi dalam kehidupan individual seseorang di bidang kerohaniannya saja, tetapi juga

memengaruhi cara dan sikap mereka ketika menjalani kehidupan dalam konteks masyarakatnya. Pendidikan apapun apalagi PAK, tidak pernah hanya mempunyai konsekuensi pribadi. Demikian pula spiritualitas Kristen tidak dapat bersifat pribadi saja. Karena keKristenan dan spiritualitas Kristen pada dasarnya mengalir dari hakikat panggilan Kristen yaitu untuk mengasihi Allah dengan cara atau melalui kasih kepada sesama.²⁴

PAK menunjuk pada tugas Gereja sebagai persekutuan iman untuk mendidik dan membina warga Gerejanya serta pihak lain sebagai tugas pelayanan.²⁵ Dalam lingkup sosiologis, Gereja adalah suatu persekutuan sosial yang mempunyai ciri khas yang berbeda dengan persekutuan sosial lainnya. Dalam lingkup teologis, definisi Gereja adalah sebagai persekutuan orang percaya. yang mempersekutukan adalah kepercayaan atau iman yang dimiliki oleh seseorang kepada Allah yang menyatakan diri-Nya dalam Yesus Kristus. Kepercayaan atau iman inilah yang disebut dengan iman Kristen. Dalam arti yang sederhana, iman Kristen dapat diartikan sebagai respons manusia kepada Allah yang menyatakan diri-Nya dan kehendak-Nya itu mencapai puncaknya dalam Tuhan Yesus Kristus.²⁶

PAK Gereja merupakan PAK yang dilaksanakan Gereja melalui berbagai program pendidikan dan pengajaran yang bertujuan untuk mendewasakan iman seluruh anggota jemaat sehingga mereka dapat berperan bagi masyarakat. seperti yang dikatakan oleh Robert Zachariasz yang dikutip oleh Boehlke, bahwa PAK dalam konteks Gereja mencakup seluruh kegiatan Gereja dalam mendidik anggota dan calon anggotanya untuk hidup dalam kehidupan

²³ Daniel Nuhamara, *Pembimbing PAK* (Bandung: Jurnal Info Media, 2009). 8.

²⁴ Nuhamara, *Pembimbing PAK*, 26.

²⁵ Nuhamara, *Pembimbing PAK*, 5.

²⁶ Nuhamara, *Pembimbing PAK*, 7.

Kristen baik yang diselenggarakan di dalam Gereja dalam mendidik anggota dan calon anggotanya untuk hidup dalam kehidupan Kristen baik yang diselenggarakan di dalam Gereja maupun yang diselenggarakan sekolah-sekolah dan dalam keluarga. PAK harus mencakup pendidikan semua golongan umur dan berjalan terus-menerus dari awal hingga akhir hidup manusia.²⁷

PAK Gereja menurut Desi Sianipar mengutip pendapat dari E.G. Homrighausen dan I.H. Enklaar di mana PAK Gereja diartikan sebagai usaha pendidikan dan pengajaran yang ditujukan kepada setiap anggota jemaat dengan tujuan agar mereka sebagai murid, muda dan tua, memasuki persekutuan iman yang hidup dengan Tuhan sendiri, sehingga mereka masuk dalam persekutuan jemaat yang mengakui dan memperlakukan Tuhan di segala waktu dan tempat.²⁸ Hal ini berarti semua anggota jemaat harus betumbuh dalam iman. Thomas H. Groome menjelaskan apa yang dimaksud dengan iman Kristen, yaitu iman sebagai pemberian atau anugerah Tuhan yang membuat seseorang memiliki hubungan yang hidup dengan Tuhan di dalam Yesus Kristus. Iman Kristen bersifat kognitif, artinya setiap anggota jemaat harus terlibat dalam kegiatan intelektual dan rasional dengan mempelajari tradisi iman yang bersifat doktrinal. Iman Kristen juga bersifat afektif, artinya setiap anggota jemaat harus terlibat dalam kegiatan intelektual dan rasional dengan mempelajari tradisi iman yang bersifat afektif, artinya setiap anggota jemaat diajar untuk menunjukkan

kesetiaan dan kasih mereka kepada Tuhan melalui kegiatan-kegiatan spiritual yang memperlihatkan kebajikan kepada seluruh umat manusia. Iman Kristen yang hidup harus terlihat melalui keterlibatan aktif untuk memberitakan kabar baik Kerajaan Allah kepada dunia di segala lapangan kehidupan melalui gaya hidup pribadi dan komunal. Iman Kristen yang hidup merupakan proses perkembangan yang berlangsung sepanjang kehidupan yang mencakup manusia seutuhnya.²⁹

PAK Gereja berdasar kepada alkitab. Alkitab menjelaskan bahwa iman merupakan dasar di dalam kehidupan orang Kristen. Tanpa iman, manusia tidak mungkin berkenan kepada Allah atau menerima sesuatu dari pada-Nya (Ibr. 11:6). Dari ayat tersebut, penulis berpendapat bahwa kehidupan iman sangatlah penting di dalam kehidupan manusia. Karena segala sesuatu di dalam kehidupan rohani seseorang berakar dari iman. Kondisi psikologi akibat pandemi covid-19, bukanlah hal yang salah. setiap manusia tentunya akan mengalami hal tersebut karena di dalam diri manusia terdapat unsur jiwani. Akan menjadi suatu masalah, ketika seseorang menempatkan diri dan kehidupan psikisnya akibat pandemi covid-19 di tempat yang tinggi dalam dirinya (berlebihan) tentunya hal ini akan membuat seseorang stres dan depresi. Jika hal ini terjadi, bukan hanya sistem imun menurun tetapi seseorang tersebut akan mengalami keadaan psikosomatis (berhubungan dengan gejala-gejala badan yang timbul karena fakta-fakta psikologi).

Dalam kondisi psikologi yang seperti disebut di atas, maka iman Kristen sangat berperan penting untuk mengatasi kondisi tersebut. Iman kristen diajarkan melalui wadah PAK. Karena di dalam

²⁷ Desi Sianipar, "Peran Pendidikan Agama Kristen di Gereja dalam Meningkatkan Ketahanan Keluarga," *Jurnal Shan* 4, no. 1 (2020): 76, <http://ejournal.uki.ac.id/index.php/shan/article/view/1769/1355>.

²⁸ Sianipar, "Peran Pendidikan Agama Kristen di Gereja dalam Meningkatkan Ketahanan Keluarga," 76.

²⁹ Sianipar, "Peran Pendidikan Agama Kristen di Gereja dalam Meningkatkan Ketahanan Keluarga," 77.

iman Kristen ada suatu hubungan spiritual antara manusia dan Allah. Ketenangan batin akan dirasakan oleh seseorang ketika ia datang kepada Allah yang adalah sumber kekuatan. Dalam Amsal 17:22 mengatakan “*Hati yang gembira adalah obat yang manjur tetapi semangat yang patah mengeringkan tulang*” dalam KJV: “*A merry heart doeth good like a medicine: but a broken spirit drieth the bones*” dari kedua versi ayat alkitab ini memberikan penjelasan bahwa hati yang bersukacita di dalam Allah dan melayani Allah dengan senang hati akan merasakan penghiburan kesenangan-kesenangan lahiriah. Namun sebaliknya, kesedihan-kesedihan yang ditimbulkan oleh pikiran sering kali memberikan pengaruh yang besar pada sakitnya tubuh: semangat yang patah, yang tenggelam oleh beban-beban mengeringkan tulang.

Ketika Yesus naik ke atas bukit datanglah murid-murid-Nya dan orang banyak, maka Yesus pun mulai mengajar (Khotbah di bukit, Mat. 5:1-2) salah satu yang Yesus ajarkan adalah tentang hal kekuatiran. Dimana Yesus mengatakan bahwa: *Janganlah kuatir akan hidupmu,dsb., siapakah di antara kamu yang karena kekuatirannya dapat menambahkan sehasta saja pada jalan hidupnya?* Dari ayat ini menjelaskan bahwa sikap kuatir bukanlah jalan keluar dari suatu persoalan, tidak akan menambahkan sesuatu di dalam kehidupan manusia. Tetapi sebaliknya akan menjadi gangguan dalam hati dan pikiran manusia, membebani diri sendiri, akibatnya manusia tidak percaya akan kuasa Tuhan. Matthew Henry memberikan penjelasan terkait dengan ayat ini bahwa kekuatiran yang dilarang oleh Tuhan Yesus salah satunya yaitu kekuatiran yang berlebihan sehingga membuat seseorang gelisah dan menyiksa diri sendiri, kekuatiran yang berlebihan sehingga dapat membuat pikiran menjadi

kacau-balau dan membuatnya tergantung di dalam awang-awang, sehingga kondisi seperti ini dapat mengganggu sukacita di dalam Allah, dan mengaburkan pengharapan manusia di dalam-Nya, yang mengganggu tidur, dan menghalangi manusia untuk menikmati diri sendiri, teman-teman, dan semua yang sudah diberikan Allah kepada manusia.³⁰

Tuhan Yesus ketika di taman getsemani, berkata kepada murid-murid-Nya: “*Hatiku sangat sedih, seperti mau mati rasanya, tinggallah di sini dan berjaga-jagalah*”. Penulis dalam Matius 26:37 menuliskan bahwa Yesus merasa sedih dan gentar. Kondisi psikologi Yesus pada saat itu mengalami kecemasan, bahkan Alkitab mencatat Yesus sangat ketakutan dan semakin bersungguh-sungguh berdoa dan peluh-Nya menjadi seperti titik-titik darah yang bertetes ke tanah (Luk. 22:44). Terkait dengan ayat tersebut, Matthew Henry memberi penjelasan bahwa apa yang sedang dialami Yesus pada saat itu, bukanlah rasa sakit atau siksaan badan karena sesungguhnya tidak ada yang melukai Dia pada saat itu. Akan tetapi, sesuatu yang membuat-Nya tersiksa berasal dari dalam diri-Nya sendiri. Yang menjadi sumber kesedihan-Nya pada saat itu yaitu jiwa-Nyalah yang kini sedang tersiksa. Hal ini membuktikan bahwa Kristus sepenuhnya memiliki jiwa manusia, karena Yesus bukan saja menderita secara jasmani, melainkan juga masuk ke dalam jiwa. Semua manusia telah berdosa baik terhadap tubuh maupun jiwa kita, keduanya telah dipakai untuk berbuat dosa dan bersalah. Karena itulah, Kristus harus menderita baik tubuh maupun jiwa-Nya. Tetapi berbeda dengan manusia

³⁰ Tim Penerjemah Matthew Henry, “Tafsiran Alkitab Matthew Henry,” *Vrienden van de Matthew Henry*, last modified 2017, diakses April 23, 2020, <http://www.tafsiranalkitabmatthewhenry.org/>.

lainnya, Yesus menunjukkan bahwa Ia tidak memberi diri-Nya untuk dipengaruhi dan dikuasai oleh ketakutan, kecemasan, rasa gentar yang ada dalam diri-Nya. Sebaliknya, Yesus terus berdoa bahkan Alkitab mencatat, Yesus ketika berada di taman getsemani, Ia berdoa sampai tiga kali (Mat. 26: 39, 42, 44) dan meminta kepada Bapa “jikalau sekiranya mungkin cawan ini lalu dari pada-Ku, tetapi janganlah seperti yang Kukehendaki melainkan apa yang Engkau kehendaki”. Secara manusia, Yesus bisa saja melarikan diri untuk bisa menghilangkan rasa sedih dan ketakutan-Nya, Ia juga bisa mendatangkan malaikat-malaikat-Nya untuk datang menolong-Nya. Tetapi hal itu tidak dilakukan Yesus, karena Yesus harus menggenapi seluruh program Allah untuk menyelamatkan manusia dari dosa. Yesus hanya terus berdoa kepada Bapa, menyerahkan segalanya kepada Bapa. Seperti yang tertulis dalam doanya: tetapi bukan seperti apa yang kukehendaki melainkan apa yang Engkau kehendaki. Kisah Yesus memberikan pesan spiritual bagi setiap orang percaya bahwa kecemasan, kekuatiran, ketakutan bukanlah hal yang harus dilakukan oleh manusia, sebaliknya, yang harus seseorang lakukan ketika ia dalam kondisi tersebut adalah mendekatkan diri kepada Tuhan.³¹

Rasul Paulus menuliskan tentang kondisi psikologi dalam hal ini adalah kekuatiran, dalam Filipi 4:6 berkata “*Janganlah hendaknya kamu kuatir tentang apapun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur*” dari ayat di atas, Rasul Paulus memberikan pesan spiritual bagi jemaat Filipi serta prinsipnya bagi orang-orang percaya di masa sekarang yaitu bahwa hindarilah kecemasan dan pikiran

yang mengganggu tentang kesulitan-kesulitan hidup. Amatilah, sudah menjadi kewajiban dan kepentingan orang-orang Kristen untuk hidup tanpa kekuatiran. Kuatir untuk bertekun adalah kewajiban manusia. Tetapi ada kekuatiran karena kita ragu-ragu dan tidak percaya, dan itu adalah dosa dan kebodohan yang hanya akan merisaukan dan mengganggu pikiran. Sehingga dengan kekuatiran itu kita tidak mempercayai Allah dan membuat diri sendiri tidak layak untuk melayani-Nya.³² Damai sejahtera yang sejati diperoleh ketika seseorang menyerahkan segala kekuatiran dan persoalan hidup kepada Tuhan. Damai sejahtera meliputi kehidupan orang Kristen dan memerintah pikiran kita. Ketika seseorang menyerahkan beban dan kekuatirannya kepada Raja Damai, damai sejahtera Allah akan memerintah pikiran dan hati kita. Menyerahkan kekuatiran dan kecemasan kepada Kristus adalah sebuah kunci untuk berkemenangan. Menolak keragu-ruguan dan pikiran-pikiran negatif adalah sebuah langkah yang besar untuk memiliki damai sejahtera Allah.³³

Dalam 1 Tesalonika 5:16-17 dimana Paulus menasihati kepada jemaat untuk senantiasa bersukacita dan tetap berdoa. Watchman Nee menjelaskan bahwa ada dua macam beban: pertama adalah beban dosa dan kedua adalah beban kekuatiran. Jika dosa tidak dibereskan, juga tidak akan ada sukacita; jika kekuatiran tidak dibereskan, juga tidak akan ada sukacita. Jika orang Kristen tidak bersukacita, maka dia tidak bisa memuliakan Allah. Adapun pesan spiritual dari nasihat Rasul Paulus kepada jemaat tubuh Kristus untuk senantiasa bersukacita dan berdoa. Karena dengan bersukacita dan berdoa dapat membuat

³¹ Henry, “Tafsiran Alkitab Matthew Henry.”

³² Henry, “Tafsiran Alkitab Matthew Henry.”

³³ Brian Bailey, *Pillars Of Faith* (New York: Zion Christian Publishers, 2020). 40.

ketenangan hati bagi diri seseorang, karena ketika seseorang mendekati diri kepada Tuhan, ada suatu kekuatan yang Tuhan berikan untuk menghadapi segala hal termasuk kecemasan, kekuatiran, penyakit, dan lain-lain. Terlepas dari kondisi psikologis yang dialami seseorang akibat pandemi covid-19, Bersukacita merupakan stimulus atau rangsangan bagi seseorang dalam menghadapi situasi yang tidak stabil, memiliki beban pikiran yang banyak, tidak ada harapan, dan lain-lain. ketika seseorang bersukacita, secara tidak langsung dia sedang membuat dirinya untuk terlepas dari beban pikiran yang mengganggu, akibatnya ia selalu berpikir positif, bijaksana dalam melakukan segala hal, mengandalkan Tuhan, menyerahkan hidupnya kepada Tuhan.³⁴

Alkitab merupakan dasar pengajaran PAK Gereja. Di tengah-tengah situasi pandemi covid-19 PAK Gereja sangat berperan untuk menumbuhkan dan menguatkan jemaat dalam hal iman kepada Kristus. Iman kepada Allah membuat seseorang semakin mengandalkan dan berharap kepada Tuhan. Dengan iman, seseorang akan merasa sukacita, dengan iman seseorang memiliki hikmat dan kebijaksanaan dalam menghadapi segala sesuatu khususnya menghadapi situasi pandemi sekarang ini. Dengan iman kepada Allah dapat menolong seseorang untuk tidak ditekan oleh rasa cemas dan stres bahkan menyerahkan hidupnya kepada Allah yang memegang kendali akan kehidupan manusia.

D. Tugas PAK Gereja Dalam Menghadapi Kondisi Psikologis Jemaat

Setelah melihat penjelasan tentang psikologi secara teoritis dan juga secara

realitas di lapangan yang dirasakan oleh jemaat, maka dalam bagian ini penulis melibatkan peran pendidikan Kristen yang tidak hanya diberitakan dalam Gereja dan dibelakang mimbar gejala. pendidikan Kristen harus keluar melihat dunia sekitar yang saat ini sedang stres, cemas, kuatir karena akibat covid-19. Oleh karena itu, bagian ini akan membahas langkah-langkah apa saja yang harus dilakukan oleh PAK Gereja dalam mengatasi kondisi ini yaitu antara lain:

1. Pelayanan konseling

Pelayanan konseling merupakan kegiatan pastoral yang dapat membantu jemaat dalam memberikan saran, masukan ketika seseorang mengalami pergumulan. Paul D. Meier, dkk., mengungkapkan bahwa *pertama*, konseling Kristen menerima Alkitab sebagai standar otoritas tertinggi. Orang Kristen tidak dibiarkan terombang-ambing tetapi mereka bisa mengacu pada otoritas tertinggi. Orang Kristen bersandar pada Roh Kudus untuk menuntun mereka sepanjang Alkitab, dan tidak bersandar pada hati nurani mereka sendiri untuk mengarahkan perilaku. Jika hati nurani sesuai dengan firman Allah, hal itu sah; jika tidak, hati nurani tidak valid. Alkitab tidak hanya wawasan ke dalam perilaku manusia tetapi juga manaruh segala sesuatu dalam sudut pandang yang sesuai. *Kedua*, konseling Kristen bergantung bukan hanya pada kehendak manusia untuk bertanggung jawab, melainkan juga pada kuasa Roh Kudus yang berdiam di dalam diri kita yang memungkinkan menaklukkan masalah manusia. *Ketiga*, konseling Kristen didasarkan pada kasih Allah. *Keempat*, konseling Kristen menangani orang tersebut seutuhnya. Konselor Kristen sadar bahwa aspek fisik, psikologis, dan rohani manusia saling berkaitan secara

³⁴ Nechman Nee, *Jangan Kuatir Tentang Apapun Juga* (Yayasan Perpustakaan Injil Indonesia, 2020). 3.

rumit.³⁵ Adapun tujuan konseling Kristen adalah menolong seseorang menyelesaikan persoalan demi memenuhi tujuan mula-mula Allah dalam hidupnya, yakni menjadi serupa dengan Kristus bagi kemuliaan Bapa di Sorga (Rm. 8:29, II Kor. 3:18, Yes. 43:7).³⁶ Jemaat yang mengalami kecemasan, kekuatiran dan stress yang berlebihan dapat dilakukan pelayanan konseling agar setiap pergumulan yang mereka alami dapat dibagikan kepada konselor, sehingga konseli merasa terbantu dan diberikan solusi dari setiap masalah yang dialami.

2. Pelayanan Pemahaman Alkitab (PA)

Pemahaman Alkitab merupakan salah satu pelayanan yang sangat penting untuk dilaksanakan oleh seorang pemimpin sebagai pemimpin dalam meningkatkan kualitas kerohanian jemaat. Selain dibimbing secara pribadi, jemaat juga perlu diajar kebenaran Firman Tuhan melalui pemahaman alkitab (PA).³⁷

Adapun tujuan PA antara lain sebagai berikut:³⁸

- Mengenal Tuhan Yesus dan menerima keselamatan-Nya (Roma 10:9)

- Mengerti kehendak Tuhan dalam hidupnya (Roma 12:2)
- Mendapat pedoman hidup (II Timotius 3:17)
- Sanggup menyampaikan Firman Allah yang dipelajarinya kepada orang lain (II Timotius 2:2)
- Menjadikan orang Kristen yang kuat
- Memberitahu kita bagaimana menyucikan diri dari dosa,
- Memberi sukacita
- Membimbing seseorang dalam melakukan keputusan-keputusan dalam hidup seseorang, membuat seseorang dapat menyatakan iman. Dan akhirnya mengalami pertumbuhan di dalam Tuhan.

Irfin Tolanda dalam tulisannya “Kedaulatan Allah atas Iblis dst...” Berpendapat bahwa adapun efektivitas jemaat yang dilakukan dalam kelompok tersebut berupa ibadah, doa, diskusi dan penyembahan pujian. Kepada para pemimpin gereja dan setiap orang yang bertanggung jawab dalam memberikan pengajaran tentang kebenaran Firman Tuhan kepada seluruh anggota jemaat, harus yang mendalam tentang kedaulatan Allah, iblis, dan pencobaan yang dilakukan oleh iblis terhadap orang percaya.³⁹

Menanggapi pernyataan di atas, penulis berpendapat bahwa jemaat tidak hanya disuguhkan dengan khotbah setiap hari minggu saja, tetapi jemaat juga harus diberikan pelayanan PA yang dijadwalkan oleh gereja. karena pelayanan PA berbeda dengan khotbah. PA berisi diskusi antara jemaat dan pengajar. Dalam diskusi ini, jemaat dapat bertanya, saling *sharing* dengan pengajar tentang ayat-ayat Alkitab. Di dalam *sharing* itu juga, jemaat dapat menceritakan masalah-masalah

³⁵ Donald E. Ratcliff Paul D. Meier., Frank B. Minirth., Frank B. Wichern., *Pengantar Psikologi dan Konseling Kristen* (Yogyakarta: Penerbit ANDI, 2009).188.

³⁶ Junius Halawa, “Pastoral Konseling Psikologi Alkitabiah Bagi Perempuan Yang Telah Melakukan Hubungan Seks Sebelum Menikah,” *Missio Ecclesiae*, 7, no. 2 (2018): 287–317, file:///C:/Users/User/Downloads/91-Article Text-136-1-10-20200329.pdf.

³⁷ Yenda Kosta dan Jermia Djadi, “Peranan Gembala Sebagai Pemimpin Dalam Perspektif I Petrus 5:1-4 dan Relevansinya Pada Masa Kini,” *Jurnal Jaffray* 9, no. 2 (2011): 192. Diakses 14/03/2021.

³⁸ Dorison Latul, “Kajian Efektivitas Pelaksanaan Kelompok Pemahaman Alkitab Terhadap Keaktifan Jemaat Hosana Gereja Misi Injili Indonesia Sudiang Makassar” (Skripsi Sekolah Tinggi Filsafat Theologia Jaffray Makassar, 2020).2.

³⁹ Irvin Tolanda, “Kedaulatan Allah Atas Iblis Berdasarkan Kitab Ayub pasal 1 dan 2 Serta Relevannya Dalam Kehidupan Orang Percaya,” *Jurnal Jaffray* 9, no. 2 (2011): 87.

yang sedang dihadapinya, sehingga pengajar lebih leluasa untuk memberikan jawaban yang berdasar dari Alkitab. Inti dari PA tersebut adalah menumbuhkan iman jemaat dan semakin berpengharapan kepada Allah, mengandalkan kekuatan Allah dan bukan kekuatan dirinya sendiri, serta melihat rancangan Allah di dalam kehidupan manusia.

Kesimpulan

Berdasarkan kajian dalam tulisan ini penulis hendak memberikan kesimpulan bahwa pandemi covid-19 telah mempengaruhi psikologi manusia di seluruh dunia. Kondisi psikologi yang dialami oleh seseorang akibat pandemi covid-19 misalnya kuatir, cemas, takut, stress akan hal yang menimpa dirinya. Kekuatiran dan kecemasan ini muncul pada seseorang disebabkan karena PHK, upah kerja yang mengalami penurunan, lapangan usaha yang kolaps, kesehatan yang terganggu dan lain sebagainya. Melihat hal ini, PAK Gereja sangat berperan penting dalam menolong jemaat yang mengalami kondisi ini. PAK Gereja tidak hanya berdiam diri ketika melihat jemaat mengalami frustrasi dalam menghadapi kondisi psikologi yang seperti ini. Para pendeta hendaknya tidak hanya memberikan khotbah di atas mimbar saja, tetapi, PAK Gereja hendaknya memberikan kontribusi dalam gereja melalui pembinaan warga gereja misalnya, melakukan PA (Pemahaman Alkitab) untuk meningkatkan spiritualitas jemaat, menumbuhkembangkan iman Kristen yang kokoh sehingga jemaat menyadari bahwa sebagai seorang Kristen sangat penting iman dan pengharapan kepada Allah. Karena Allah sanggup menolong umat-Nya baik rohani maupun jasmani. Allah yang kita sembah bukanlah Allah yang tidak bertanggung jawab, Allah yang kita sembah adalah

Allah yang senantiasa memelihara kehidupan umat-Nya. Allah yang kita sembah adalah Allah yang menyediakan jaminan hidup kekal di dalam Yesus Kristus Tuhan kita. Selain PA, PAK Gereja juga menyediakan pelayanan konseling kepada jemaat yang terdampak atau yang mengalami kondisi psikologi tersebut. Seperti misalnya, PAK Gereja bekerja sama dengan pendeta, konselor dan psikiater dalam menangani konseli. Dengan cara yang seperti ini, konseli dapat menceritakan masalah-masalah yang sedang dirinya hadapi sehingga konseli merasa tidak sendirian tetapi ada orang-orang yang membantunya untuk memberikan jalan keluar.

Tulisan ini dapat memberikan kontribusi kepada para Pendeta, Penatua, Guru agama Kristen dalam meningkatkan pelayanan, pengajaran dan evaluasi PAK Gereja dalam menghadapi kondisi psikologi yang dialami oleh jemaat. Selain itu, tulisan ini kiranya juga dapat memberikan kontribusi kepada peneliti berikutnya sebagai bahan referensi yang bermanfaat.

Referensi

- A. Abidah., H. N. Hidaayatullaah., R.M Simamora., D. Fehabutar., L.Mutakinati. "The Impact of Covid-19 to Indonesian Education and Its Relation to the Philosophy of 'Merdeka Belajar.'" *Studies in Philosophy of Science and Education* 11, no. 13 (2020): 108–121.
- Bailey, Brian. *Pillars Of Faith*. New York: Zion Christian Publishers, 2020.
- Djadi, Yenda Kosta dan Jermia. "Peranan Gembala Sebagai Pemimpin Dalam Perspektif I Petrus 5:1-4 dan Relevansinya Pada Masa Kini." *Jurnal Jaffray* 9, no. 2 (2011): 192.
- Edeh Michael Onyema, Dr. Nwafor Chika Eucheria, Dr. Faith

- Ayobamidele Obafemi, Shuvro Sen, Fyनेface Grace Atonye, Dr. Aabha Sharma, Alhuseen Omar Alsayed. "Impact of Coronavirus Pandemic on Education." *Journal of Education and Practice* 11, no. 13 (2020): 108–121.
- Firmansyah, Manda. "Ancaman Psikologis dan Imbas Cemas Akibat Pandemi Covid-19." *alinea.id*. Last modified 2020. Diakses April 20, 2020. <https://www.alinea.id/gaya-hidup/ancaman-psikologis-dan-imbac-cemas-akibat-covid-19-b1ZLh9sWk>.
- Halawa, Junius. "Pastoral Konseling Psikologi Alkitabiah Bagi Perempuan Yang Telah Melakukan Hubungan Seks Sebelum Menikah." *Missio Ecclesiae*, 7, no. 2 (2018): 287–317.
- Henry, Tim Penerjemah Matthew. "Tafsiran Alkitab Matthew Henry." *Vrienden van de Matthew Henry*. Last modified 2017. Diakses April 23, 2020. <http://www.tafsiranalkitabmatthewhenry.org/>.
- Karel Karsten Himawan, dan Eunike Mutiara. *Integrating Psychology & Christianity: The Enrichment Model*. Malang: Gandum Mas, 2014.
- Kartono, Kartini. *Psikologi Umum*. Bandung: Mandar Maju, 1990.
- Latul, Dorison. "Kajian Efektivitas Pelaksanaan Kelompok Pemahaman Alkitab Terhadap Keaktifan Jemaat Hosana Gereja Misi Injili Indonesia Sudiang Makassar." Skripsi Sekolah Tinggi Filsafat Theologia Jaffray Makassar, 2020.
- Lennox, John C. *Where Is God In a Coronavirus World?* Jatim: Literature Perkantas, 2020.
- Nee, Nechman. *Jangan Kwatir Tentang Apapun Juga*. Yayasan Perpustakaan Injil Indonesia, 2020.
- Nuhamara, Daniel. *Pembimbing PAK*. Bandung: Jurnal Info Media, 2009.
- Objantoro, Maria Benedetta Mustika dan Enggar. "Pemanfaatan Mazmur 57 Dalam Konseling Krisisdi Masa Pandemi COVID-19." *Davar: Jurnal Teolog* 1, no. 1 (2020): 1–8. <http://e-journalsangkakala.ac.id/index.php/DJT>.
- Paul D. Meier., Frank B. Minirth., Frank B. Wichern., Donald E. Ratcliff. *Pengantar Psikologi dan Konseling Kristen*. Yogyakarta: Penerbit ANDI, 2009.
- Politala Press (Anggota APPTI). *Di Balik Wabah Covid-19: Sumbangan Pemikiran Dan Perspektif Akademisi*. Tanah Laut: Politala Press, 2020.
- Sianipar, Desi. "Peran Pendidikan Agama Kristen di Gereja dalam Meningkatkan Ketahanan Keluarga." *Jurnal Shanana* 4, no. 1 (2020): 76. <http://ejournal.uki.ac.id/index.php/shan/article/view/1769/1355>.
- Sugiarto, Eko. *Menyusun Proposal Penelitian Kualitatif Ilmu Politik*. Jakarta: Prenamedia Group, 2019.
- Tolanda, Irvin. "Kedaulatan Allah Atas Iblis Berdasarkan Kitab Ayub pasal 1 dan 2 Serta Relevannya Dalam Kehidupan Orang Percaya." *Jurnal Jaffray* 9, no. 2 (2011): 87.
- UNS, Humas. "Dampak Covid-19 Menurut Psikolog UNS." *Universitas Sebelas Maret*. Last modified 2020. Diakses April 20, 2020. <https://uns.ac.id/id/uns-update/dampak-covid-19-menurut-psikolog-uns.html>.
- Wortman, Camille B, Elizabeth F Loftus, dan Charles Weaver. *Psychology, Fifth Edition: The Science of Psychology*. USA: McGraw-Hill, 1992.

