



Manajemen Emosi di Masa Pandemi: Sebuah Refleksi dari Mazmur 56

Bakhoh Jatmiko

Sekolah Tinggi Theologia Nazarene Indonesia, Yogyakarta

djatcair@sttni.ac.id

Sherly Ester Ellaine Kawengian

Universitas Kristen Imanuel, Yogyakarta

ester.k@ukrimuniversity.ac.id

Billy Wiliam S. Kapoyos

Sekolah Tinggi Theologia Nazarene Indonesia, Yogyakarta

kapoyos@sttni.ac.id

Abstract

Covid-19 pandemic has shaken the human society in this century. Almost all of life sectors are affected and closely paralyzed by it. It can't be avoided that this pandemic causes various vital problems including the problem of human's psychology. Many researches have been conducted found that the level of stress and mental's problems are raising. Therefore, this reaserch aims to find biblical principles on managing emotion affected by this harsh situation. This writting applied qualitative method with descruptive approach. The authors explored the emotional consequenses of this pandemic from various researches conducted previously. The authors also examined some previous researches on clinical psychology and other relevant resources regarding to the effects of this pandemic. The theological approach was conducted to examine Psalm 56 to discover emotional managment emotion. The selected text was examined by hermeneutic principles and exegetical approach on the biblical language. This reseach found that the emotional problems can be solved by the emotions menaging principles conducted by David also implemented by the Christians. In the experience of wrestling with negative emotion as a response of difficult situations, Christians require to develop oppenes to what they feel, changing the perspective on tha live's adversity, and develop the positive attitude.

Keywords: Emotion management, Negative Emotion, Stress, Depress, Covid-a9, Psalm 56.

Abstrak

Pandemi Covid-19 telah menggoncang peradaban manusia di abad ini. Hampir semua sektor kehidupan terdampak dan nyaris dilumpuhkan olehnya. Tak pelak, pandemi ini menghadirkan berbagai persoalan-persoalan kehidupan yang serius, termasuk bagi kejiwaan manusia. Berbagai riset yang telah dilakukan menemukan bahwa tingkat stres dan gangguan kejiwaan meningkat di masa pandemi ini. Oleh karena itu, kajian ini dilakukan untuk menemukan prinsip Alkitabiah tentang pengelolaan emosi yang diakibatkan oleh situasi sulit ini. Penulisan ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Penulis mengkaji dampak-dampak emosional dari pandemi covid-19 akan dilihat dari perspektif psikologis dan juga teologis. Penulis mengkaji dampak-dampak pandemi ini dari berbagai hasil penelitian psikologis-klinis terdahulu serta berbagai literatur yang relevan. Sedangkan kajian teologis dilakukan dengan melihat Mazmur 56 untuk menemukan prinsip-prinsip pengelolaan emosi. Teks yang dipilih diamati dengan kaidah hermeneutika dan eksegesa terhadap bahasa asli

Alkitab. Kajian di dalam artikel ini menemukan bahwa persoalan emosi yang meningkat dapat diatasi ketika prinsip manajemen emosi yang dilakukan Daud juga diterapkan oleh orang percaya. Di dalam pengalaman menggumuli emosi negatif sebagai respon terhadap dituasi yang dihadapi, orang percaya perlu mengembangkan sikap jujur terhadap apa yang dirasakan, mengubah perspektif terhadap kesulitan dan mengembangkan sikap positif.

Kata-kata Kunci: Manajemen Emosi, Emosi Negatif, Stres, Depresi, Covid-19, Mazmur 56

PENDAHULUAN

Novel Coronavirus (nCoV) adalah jenis virus corona baru yang dikenal sebagai covid-19 berkembang sejak bulan Desember 2019. Kasus ini pertama kali dilaporkan di Wuhan, Provinsi Hubei, Cina. Orang-orang yang terinfeksi virus ini memiliki gejala awal menyerupai gejala flu. Namun, dalam perkembangannya, virus ini sangat berbahaya dan dapat memicu kematian. Lebih lagi, resiko kematian akan semakin tinggi ketika virus ini memapar orang yang mengidap penyakit penyerta (komorbid).

Karakter virus yang memiliki afinitas lebih tinggi yang membuat penularan dan penyebaran virus ini pada inang baru lebih cepat dibandingkan varian coronavirus yang lain (termasuk SARS-Cov).¹ Mengingat pola penularan virus ini melalui manusia sebagai inangnya, berbagai kebijakan telah dilakukan untuk menghentikan transmisi virus ini kepada manusia yang lain. Berbagai negara

menerapkan *lockdown*. Pemerintah Indonesia sendiri telah menerapkan berbagai kebijakan, misalnya Pembatasan Sosial Bersekala Besar (PSBB), Karantina Wilayah, maupun Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM). Hal ini membawa efek domino pada bidang kesehatan dan berbagai bidang kehidupan yang lain. Pandemi telah memicu krisis dan keguncangan di sektor industri, perdagangan, ketenagakerjaan, pendidikan, pariwisata, ekonomi hingga keagamaan.

Manusia diperhadapkan dengan kesulitan di berbagai bidang kehidupan di masa pandemi ini. Pandemi telah memaksa orang hidup di dalam “ketidakbiasaan” atau kenormalan baru yang diwarnai ketidaknyamanan dan ketidakpastian.² Di tambah lagi, menurut beberapa penelitian; *hoax* dan berbagai berita negatif telah menjadi faktor pemicu stres dan berbagai gangguan kejiwaan.³ Tekanan kejiwaan

¹ “Ini Alasan COVID-19 Lebih Menular Daripada SARS,” accessed May 31, 2021, <https://www.halodoc.com/artikel/alasan-covid-19-lebih-menular-daripada-sars>.

² Felipe Ornell et al., “‘Pandemic Fear’ and COVID-19: Mental Health Burden and Strategies,” *Brazilian Journal of Psychiatry* 42, no. 3 (June 2020): 232–235,

³ “67 Persen Masyarakat Alami Depresi Selama Pandemi Covid-19 | Republika Online,” accessed May 31, 2021, <https://republika.co.id>;

karena pandemi muncul di berbagai sektor kehidupan.⁴ Muslim menyebut tiga ruang lingkup klasifikasi persoalan kejiwaan karena pandemi: stres akademik yang biasa dialami oleh siswa/mahasiswa, stres kerja, dan stres dalam keluarga.⁵

Pandemi dan persoalan kejiwaan tidak berhenti sampai di sana saja. Masalah ini menjadi “kotak pandora” bagi rupa-rupa persoalan yang mengikutinya. Kesehatan jiwa sama pentingnya dengan kesehatan secara fisik, karena apabila seseorang yang mengalami masalah kejiwaan dapat memicu permasalahan lain yang semakin kompleks jika tidak ditangani.⁶ Pfefferbaum dan North melanjutkan bahwa dampak-dampak yang muncul akibat dari masalah kejiwaan berlarut bisa sampai kepada tingkat depresi utama dimana seseorang akan mengalami

gangguan tidur, kurang percaya diri, lelah, tidak bertenaga dan kekurangan minat.⁷

Seriusnya dampak kejiwaan yang ditimbulkan oleh pandemi Covid-19 membuat berbagai pihak memberikan kontribusinya bagi penanganan gangguan kejiwaan di masyarakat. Handayani di dalam penelitiannya mengusulkan pendampingan berupa konseling melalui layanan online gratis kepada masyarakat.⁸ Aisyah Roziika dan lainnya menyumbangkan pemikiran tentang penerapan teknik terapi stres dengan *Emotional Freedom Technique* (EFT) dimana pasien akan diberikan tekanan (totok, ketukan atau *tapping*) pada titik-titik meridian tubuh yang bertujuan untuk menyeimbangkan sistem energi tubuh yang sedang tersumbat.⁹ Sedangkan, Hesti memberikan pemikiran terkait dengan terapi dan pengaturan stres secara mandiri dengan menjaga pola tidur, makan makanan sehat, menghindari konsumsi tembakau, alkohol dan menyaring semua informasi yang diterima.¹⁰ Agus Riyadi

“Peneliti UI Ungkap Tingkat Stres Warga Selama 8 Bulan Pandemi Covid-19: Okezone Nasional,” accessed May 31, 2021, <https://nasional.okezone.com>

⁴ Yanuar Fahrizal, Nina Dwi Lestari, and Ida Rochmawati, “Inisiasi Pemberdayaan PCM Mlati Dalam Peningkatan Kesehatan Jiwa Umat Dalam Masa Pandemi Covid-19,” *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 5, no. 2 (April 5, 2021): 481, <https://journal.unilak.ac.id>; Suzanne Koven, “They Call Us and We Go,” *New England Journal of Medicine* 382, no. 21 (May 21, 2020): 1978–1979, <http://www.nejm.org>; Betty Pfefferbaum and Carol S. North, “Mental Health and the Covid-19 Pandemic,” *New England Journal of Medicine* 383, no. 6 (August 6, 2020): 510–512, <http://www.nejm.org>

⁵ Moh Muslim, “Moh . Muslim : Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19 ” 193,” *Jurnal Manajemen Bisnis* 23, no. 2 (2020): 192–201.

⁶ Fahrizal, Dwi Lestari, and Rochmawati, “Inisiasi Pemberdayaan PCM Mlati Dalam Peningkatan Kesehatan Jiwa Umat Dalam Masa Pandemi Covid-19.”

⁷ Pfefferbaum and North, “Mental Health and the Covid-19 Pandemic.”

⁸ Rina Tri Handayani et al., “Factors Causing Stress in Health and Community When the Covid-19 Pandemic,” *Jurnal Keperawatan Jiwa* 8, no. 3 (2020): 353.

⁹ Aisyah Roziika, Meilanny Budiarti Santoso, and Moch Zainuddin, “Penanganan Stres Di Masa Pandemi Covid-19 Dengan Metode Emotional Freedom Technique (EFT),” *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial* 3, no. 2 (2020): 121–130.

¹⁰ Hestri Norhapifah, “Pentingnya Menjaga Kesehatan Jiwa Saat Pandemi Covid-19 Dilingkungan Masyarakat Rt 30 Kelurahan Air

dan lainnya menambahkan sebagai pelengkap dari berbagai sumbangan di atas bahwa peran keluarga sebagai lingkungan terdekat memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga kesehatan jiwa di masa pandemi sekarang ini.¹¹

Berbagai penelitian yang penulis singgung di atas merupakan solusi-solusi yang coba ditawarkan oleh para peneliti dengan dasar keilmuan psikologi klinis. Pemikiran Handayani, Hesti dan Agus Riyadi menawarkan solusi yang terfragmentasi berdasarkan dimensi dalam natur manusia. Handayani menekankan pendekatan pada jiwa manusia; Hesti pada terpenuhinya kebutuhan fisik; sedangkan Riyadi pada kebutuhan sosial dalam upaya mengelola persoalan emosi manusia. Berkaitan dengan hal ini, Stanley Heath mengatakan bahwa manusia harus dilihat sebagai makhluk yang utuh dan memiliki keterkaitan komprehensif dan holistik¹² Dalam perspektif iman Kristen, pendekatan psikologis memerlukan dasar dan prinsip teologis. Hal ini yang ditekankan oleh Robert C. Roberts, Denish Okholm, Michael W. Mangis dan pemikir lainnya di dalam *Why Psychology needs*

*Theology*¹³ tentang pentingnya teologi dalam psikologi.¹⁴ Keberadaan manusia tidak dapat dipisah atau dipilah dan diambil salah satu naturnya saja.

Gagasan EFT yang diusulkan oleh Aisyah dan lainnya masih pada area abu-abu jika dilihat dari kacamata iman Kristen. Keterlibatan *Energy Therapy* (*Inner power*; tenaga dalam; *chi*; chakra; medan energi; energi meridian)¹⁵ dan sugesti dalam proses terapi nampaknya memerlukan kajian lebih lanjut. Justru, fokus pada *personal healing* dan skema terapi yang diterapkan justru mengarah pada *new age movement* yang banyak berseberangan dengan iman Kristen.¹⁶

Di dalam artikel ini, penulis berupaya memberikan pemikiran terkait manajemen emosi berdasarkan prinsip-prinsip Firman Tuhan, secara khusus berkaca pada nyanyian Daud yang dituangkan di dalam Mazmur 56. Penulis meyakini kajian ini penting mengingat orang percaya tidak kebal terhadap

Hitam, Samarinda, Kalimantan Timur,” *Jurnal Abdimas Medika* 1, no. 2 (2020).

¹¹ Agus Riyadi, *Dinamika Pendekatan Dalam Penanganan Covid-19* (Penerbit NEM, 2020).

¹² W. Stanley Heath, *Psikologi Yang Sebenarnya* (Yogyakarta: Yayasan Andi, 1994), 63–66.

¹³ C Lee, *Why Psychology Needs Theology* (Eerdmans Publishing Company, 2005).

¹⁴ M R McMinn and T R Phillips, *Care for the Soul: Exploring the Intersection of Psychology Theology*, Wheaton Theology Conference Series (Grand Rapids, MI: InterVarsity Press, 2001), C; C Southgate, *God, Humanity and the Cosmos - 2nd Edition: A Companion to the Science-Religion Debate*, A companion to the science-religion debate (Bloomsbury Academic, 2005).

¹⁵ F. P. Gallo, *Energy Psychology* (Boca Raton: Crc Press, 2005), 59–80.

¹⁶ Bakhoh Jatmiko, “Memahami New Age Movement Dan Bahayanya Terhadap Iman Kristen.” (2019).,” *Sanctum Domine* (2019): 87–99.

pergolakan emosi yang ditimbulkan oleh pandemic covid-19.

Kesulitan-kesulitan serupa juga dialami oleh orang percaya. Sebagai manusia yang diciptakan Allah sebagai makhluk emosi, orang percaya juga mengalami pergulatan kehidupan yang berkaitan dengan emosinya di masa pandemi ini. Emosi adalah salah satu cara manusia memberikan respon terhadap apa yang dihadapinya, baik yang menyenangkan maupun kurang menyenangkan. Secara khusus berkaitan dengan kesukaran-kesukaran hidup, James Dobson menggambarkan bahwa penderitaan dan kesulitan akan menjadi arsip yang memenuhi rak perpustakaan terbesar di dunia dan setiap orang di muka bumi dapat menyumbangkan ilustrasi mengenai dirinya sendiri.¹⁷ Tentu saja Dobson bermaksud menyatakan bahwa semua manusia di segala tempat dan zaman pernah mengalami situasi-situasi yang sukar yang mungkin dapat dikelompokkan berdasarkan bidang-bidang di atas, namun berbeda versi atau penceritaan termasuk juga orang percaya.

Alkitab mencatat dengan gamblang bagaimana “manusia-manusia Allah” tidak kebal dengan pergumulan hidup. Sebagai contoh, kitab-kitab Sastra seperti Mazmur, Pengkhotbah, dan Ratapan menuangkan

guratan-guratan emosi karena pergumulan kehidupan mereka. Bahkan Kristus sendiri mengalami berbagai perasaan, seperti yang tercatat dalam kitab-kitab Injil.¹⁸ Namun, di dalam terang anugerah Allah, Firman Tuhan mencatat bahwa di tengah-tengah kesulitan hidup, orang percaya dibuat cakap menanggung semuanya itu. Di dalam penerapannya bagi orang percaya, John Stott menyatakan bahwa manusia akan mampu di dalam mengatasi pergumulan, ketika Firman Allah diberlakukan di dalam kehidupan orang percaya.¹⁹ Keyakinan ini yang mendasari penulis untuk mengkaji pengalaman Daud dalam menghadapi kesulitan hidup dan perjuangan untuk mengelola pergolakan emosinya sebagai bahan rujukan bagaimana orang percaya mengelola emosi di masa pandemi.

Di dalam konteks Covid-19, potensi gejala emosi seperti apakah yang mungkin orang percaya alami? Apakah ekses-ekses yang ditimbulkan jika gejala emosi negatif itu tidak diatasi dengan baik? Dan prinsip-prinsip pengelolaan emosi seperti apakah yang dapat dipelajari dari kehidupan Daud berdasarkan Mazmur 56:1-14? Refleksi terhadap teks ini bertujuan untuk mendapatkan pelajaran-

¹⁷ James C. Dobson, *Ketika Tuhan Tidak Dapat Dimengerti*, ed. Jenny E. Naiboho and Anna Wbianto (Jakarta: World Harvest, 2005), 2.

¹⁸ Paul Meier, *Psikologi Dan Konseling Kristen*, ed. Suryadi, 1st ed. (Yogyakarta: Andi Offset, 2004), 69.

¹⁹ John Stott, *Isu-Isu Global Menentang Kepemimpinan Kristiani* (Jakarta: Yayasan Komunikasi Bina Kasih/OMF, 2000), ix.

pelajaran yang menyingkapkan kesukaran orang percaya serta prinsip yang penting dalam menghadapi kesukaran-kesukaran di masa pandemi ini. Sehingga dengan mendapatkan prinsip-prinsip tersebut, orang percaya diharapkan tidak akan menyerah dan terpuruk dalam menghadapi situasi sukar yang menimbulkan berbagai dampak dari gagalnya pengelolaan emosi negatif di dalam dirinya.

METODE PENELITIAN

Kajian di dalam artikel ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Penulis menggunakan kajian literatur atau studi pustaka yang berkaitan dengan diskusi dan analisa psikologis terhadap respon emosi yang diberikan karena kesulitan hidup yang dialami manusia. Penulis menggunakan analisa psikologis-teologis berkaitan dengan isu yang dibahas.

Analisa psikologis dilakukan untuk mengkaji berbagai penelitian sebelumnya berkaitan dengan dampak-dampak kejiwaan yang ditimbulkan oleh pandemi Covid-19 serta kajian terkait dengan emosi negatif yang muncul sebagai reaksi terhadap kesulitan. Kemudian, penulis akan melakukan kajian teologis yang berupa penyelidikan terhadap teks yang dibahas (Mzm.56) dengan kaidah

hermenutika dan eksegeses. Dengan kajian tekstual yang dilakukan, berbagai prinsip pengelolaan emosi yang ditemukan dari teks akan digunakan untuk menjawab pergumulan yang hadir di masa pandemi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembahasan di dalam artikel ini akan dibagi menjadi dua bagian diskusi. Pembahasan pertama akan berupa analisa teologis yang menyinggung ranah psikologi klinis yang berkaitan dengan dampak negatif yang ditimbulkan dari kurang cakupannya pengelolaan emosi. Bagian kedua akan berupa penggalian Mazmur 56:1-14 dan prinsip-prinsip pengelolaan emosi dari upaya reflektif yang dilakukan penulis terhadap teks.

Dampak Pengelolaan Emosi yang Kurang Baik

Situasi dan berbagai hal yang dialami manusia akan menjadi faktor eksternal yang akan menjadi impuls bagi emosi manusia. Hal ini juga disampaikan oleh Paul D. Meirer bersama rekan-rekannya yang menyimpulkan bahwa emosi bergantung pada situasi.²⁰ Jika seseorang sedang berada dalam situasi yang baginya adalah baik, menyenangkan

²⁰ Meier, *Psikologi Dan Konseling Kristen*.

atau menguntungkan, maka orang tersebut akan menampilkan emosinya yang positif. Akan tetapi sebaliknya, emosi yang negatif muncul sebagai reaksi dari dalam diri manusia terhadap situasi sukar yang sedang dialaminya. Varian emosi ini yang membuat manusia perlu memiliki kecakapan untuk mengelolanya.

Ben Ferguson mendaftarkan ada kurang lebih dua belas perasaan negatif yang sering menjadi masalah kehidupan di masa ini, yaitu: perasaan tertekan, dicobai, bersalah, bosan, kesepian, terluka, kuatir, kecewa, ragu-ragu, sombong, takut dan perasaan tidak mau mati.²¹ Semua perasaan-perasaan tersebut sering hadir di tengah kehidupan manusia, bahkan di tengah kehidupan orang percaya. Hal tersebut bahkan dapat ditemui dalam Alkitab, meskipun tidak secara langsung ditemukan kata “emosi” atau “emosi negatif.” Namun, banyak dari emosi tertentu yang ditekankan sepanjang Alkitab. Raja Daud sendiri mengalami pengalaman yang membuat dia merasakan berbagai perasaan negatif. Daud memandang dirinya sebagai orang yang dimusuhi, ketakutan, terancam dan sengsara.

Di dalam konteks pandemi seperti sekarang ini, peluang terjadinya stres sangat tinggi. Situasi yang sulit karena

pandemi akan menjadi salah satu *stressor* yang memicu reaksi emosi-emosi negatif.²² Reaksi emosi negatif tersebut akan menguasai perilaku dan pilihan-pilihan kehidupan seseorang.

Terganggunya Kinerja Fisik

Emosi yang negatif bisa menyebabkan problem fisik jika tidak diperhatikan dengan baik. Emosi negatif dapat menjadi salah satu faktor munculnya penyakit-penyakit tertentu, meskipun tidak semuanya. Problem ini sering disebut “reaksi psikosomatis.”²³ Misalnya (tetapi tidak semua) adalah tekanan darah tinggi, penyakit jantung, radang usus besar, rematik, bisul, asma, penyakit kulit, sakit kepala, dan bahkan kanker bisa dikaitkan dengan stres berkepanjangan dengan emosi negatif lainnya.²⁴ Sakit hati tidak disadari bisa mengakibatkan gejala fisik seperti insomnia, kelelahan, atau hilangnya nafsu makan.²⁵

Daniel Fountain juga menyepakati hal tersebut bahwa sebuah emosi negatif dapat bereaksi terhadap sistem organ

²¹ Ben Ferguson, *Cara Mengatasi 12 Masalah Kehidupan* (Solo: DABARA Publisher, 1994), 3–6.

²² “Stres Saat Pandemi Picu Gangguan Kesehatan Mental, Hindari Stress, Cari Informasi Benar Soal Covid-19 - Halaman 2 - Tribunnews.Com,” accessed May 31, 2021, <https://www.tribunnews.com>

²³ Meier, *Psikologi Dan Konseling Kristen*.

²⁴ Ibid.

²⁵ Ibid.

dalam tubuh manusia sehingga menghasilkan penyakit tertentu.

Stres berpengaruh pada berbagai sistem organ tubuh manusia kita. Pengelolaan emosi yang kurang baik dapat menimbulkan bermacam-macam gangguan, diantaranya terlihat melalui keluhan jasmani atau keluhan emosi atau keduanya. Sistem pembuluh darah jantung, sistem pencernaan dan saraf tampaknya rentan terserang penyakit jenis ini.²⁶

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa cara kerja organ tubuh atau sistem tubuh cukup dipengaruhi oleh emosi yang dirasakan seseorang. Hal ini dibuktikan dengan penelitian biologis oleh Meirer dan lainnya yang menemukan hubungan erat antara gejala emosi dan fungsi-fungsi faal tubuh. Otot-otot tak sadar (otot yang bekerja dengan sendirinya) misalnya jantung, perut dan kulit baik otot simpatetik dan parasimpatetik akan memberikan respon terhadap pengalaman stres yang dialami. Bahkan, Meirer mengemukakan bahwa otot-otot simpatetik adalah bagian yang paling aktif ketika memberi respon terhadap stres. Denyut jantung meningkat, pernapasan meningkat, biji mata membesar, pencernaan berhenti, pengeluaran air liur berkurang, keluarnya urine terhambat, kelenjar adrenalin

dirangsang, pembuluh darah periferil menyempit.²⁷

Dorongan emosi seperti stres dan depresi sangat mempengaruhi kinetik manusia. Norman Wright berpendapat bahwa depresi dapat menimbulkan kepasifan.²⁸ Orang yang berolahraga dipandang sebagai orang yang aktif ketika menghadapi masalah. Sedangkan orang yang terus-menerus terpuruk dan tidak mau keluar dari perasaan negatifnya tersebut membuat seseorang menjadi pasif. Hal ini senada dengan apa yang disampaikan oleh Otto Appenzekker dalam kaitannya dengan sistem kerja hormonal manusia. Menurutnya, pada waktu seseorang berlari marathon, susunan saraf mengeluarkan hormon yang bernama katekolamin.²⁹ Dalam proyek penelitiannya, dia menemukan bahwa katekolamin di dalam semua pelari maraton meningkat hingga 600 persen di atas normal. Diketahui juga bahwa hormon ini rendah sekali dalam orang yang menderita depresi.³⁰ Kembali kepada pendapat Wright, kepasifan karena depresi karena rendahnya tingkat katekolamin

²⁶ Daniel E. Fountain, *Kesehatan, Alkitab Dan Gereja* (Bandung: :Lembaga Literatur Baptis, 2003), 348.

²⁷ Meier, *Psikologi Dan Konseling Kristen*.

²⁸ Norman Wright, *Konseling Krisis* (Malang: Gandum Mas, 1996), 110.

²⁹ Richard F. Berg and Cristine McCarty, *Depression and the Integrated Life 1* (New York: Alba House, 1981), 117.

³⁰ Berg and McCarty, *Depression and the Integrated Life 1*.

dapat diatasi dengan program berlari yang direncanakan secara bertahap.³¹

Demikianlah dampak emosi negatif yang nampak pada gejala fisik seseorang. Stres karena situasi dan keadaan pandemi tidak dapat dipungkiri telah mempengaruhi kinerja fisik manusia. Penelitian di antara para pengguna Garmin, menunjukkan bahwa di masa pandemi ini terdapat peningkatan stres yang berkaitan dengan menurunnya aktivitas fisik.³² Kendati di dalam penelitian ini, Indonesia ada di urutan ketiga terendah di dalam tingkat stres negara-negara di Asia. Emosinya akan mempengaruhi sistem kerja saraf dan organ-organ tubuh seseorang. Pengelolaan emosi yang buruk akan membawa dampak buruk juga bagi kinerja fisik pribadi tersebut.

Terganggunya Pola Relasi

Dampak selanjutnya dari kurang baiknya pengelolaan emosi adalah menyangkut hubungan-hubungan atau hal di luar pribadi itu sendiri. Hal ini mengingatkan bahwa setiap manusia mempunyai kebutuhan dasar yang jika tidak terpenuhi akan menimbulkan respon yang negatif. Dengan demikian, situasi

sukar yang mengindikasikan tak terpenuhinya kebutuhan dasar seseorang akan mengakibatkan aktifnya emosi negatif seseorang yang berdampak selain terhadap diri sendiri tetapi juga terhadap hal-hal di luar dirinya.

Di lapangan, kesulitan karena pandemi Covid-19 menimbulkan persoalan-persoalan kejiwaan yang akhirnya menjadi faktor moderasi bagi terganggunya pola hubungan antar individu.³³ Dilaporkan di salah satu laman berita daring, tidak sedikit hubungan suami-istri terganggu karena situasi pandemi Covid-19.³⁴ Bahkan dilaporkan di laman yang sama, terjadi tren peningkatan kasus perceraian selama masa pandemi ini. Hal ini didukung oleh Meier dan rekan-rekannya yang berpendapat bahwa kebutuhan dasar yang tidak terpenuhi bisa menjadi masalah seperti perubahan kepribadian dan kecerdasan yang rendah.³⁵ Adapun lingkup dari dampak terhadap hubungan ini dibagi menjadi dua, yaitu hubungan pribadi dengan pribadi dan hubungan pribadi dengan pekerjaannya.

³¹ John H. Geist et al., "Running as Treatment for Depression," *Comprehensive Psychiatry* 20 (1979): 44–54.

³² "Garmin Ungkap Tingkat Stres Dan Kesehatan Orang Indonesia Selama Pandemi Covid-19 - Tekno Liputan6.Com," accessed May 31, 2021, <https://www.liputan6.com>

³³ Kim Usher, Joanne Durkin, and Navjot Bhullar, "The COVID-19 Pandemic and Mental Health Impacts," *International Journal of Mental Health Nursing* 29, no. 3 (June 10, 2020): 315–318, <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/inm.12726>.

³⁴ "Peneliti UI Ungkap Tingkat Stres Warga Selama 8 Bulan Pandemi Covid-19: Okezone Nasional."

³⁵ Meier, *Psikologi Dan Konseling Kristen*.

Kurang memadainya pengelolaan emosi membawa dampak pada hubungan vertikal dan hubungan horizontal yaitu hubungan dengan Tuhan dan hubungan dengan sesama. Kedua objek tersebut merupakan pihak di luar diri sendiri dari seseorang yang dapat dipengaruhi dan juga dapat mempengaruhi pribadi orang tersebut. Oleh karena adanya interaksi yang memungkinkan itu, maka hubungan antar pribadi ini penting untuk dibahas sebagai sesuatu yang dapat dikatakan menjadi “terganggu” oleh dampak emosi negatif.

Tuhan adalah sumber yang terutama dalam kehidupan semua orang percaya. Rick Warren berkata bahwa Allah bukan sekedar titik awal dalam kehidupan Anda; Dialah sumber kehidupan.³⁶ Bagi orang percaya, Allah adalah Pribadi yang nyata dan mempunyai kuasa atas kehidupannya dan atas segala sesuatu yang ada. Ayub berkata “bahwa di dalam tangan-Nya terletak nyawa segala yang hidup dan nafas setiap manusia.” (Ayb. 12:10).

Akan tetapi saat seorang percaya berada dalam situasi yang sukar, seringkali pandangan terhadap Tuhan menjadi kabur atau disalahartikan serta bersikap “pasif” dalam hubungannya dengan Tuhan. Dobson menyimpulkan dengan satu

pertanyaan yang tak terelakkan dan mengganggu jiwa orang yang mengalami penderitaan dengan sejuta sumber, demikian: “Mengapa Allah mengizinkan ini terjadi pada diri saya?”³⁷ Dari pertanyaan tersebut, mengindikasikan segala perasaan yang seakan tidak menyetujui dan meragukan akan sikap dan tindakan Allah tersebut. Keraguan tersebut kadangkala berkembang pada sikap yang bersifat seperti menghakimi Tuhan. Tuhan dipersalahkan atas peristiwa buruk atau situasi sukar yang sedang dialaminya. Misalnya dalam masalah yang diakibatkan oleh rutinitas hidup yang mengakibatkan kebosanan. Kebosanan adalah salah satu emosi negatif yang diakibatkan kelelahan dari suatu rutinitas. Kebosanan menimbulkan masalah kerohanian.

Atau sebaliknya sikap seseorang dapat menjadi pasif dalam hubungannya dengan Tuhan karena merasa Tuhan tidak akan menerima pribadinya oleh karena sesuatu kesalahan yang telah dilakukannya. Salah satu emosi negatif yang menggambarkan perasaan tersebut adalah rasa bersalah. Rasa bersalah yang tidak terselesaikan akan menyebabkan tekanan rohani, merampas persekutuan kita dengan Tuhan dan membuat kita takut kepada-Nya.³⁸ Orang percaya yang sedang berada dalam perasaan bersalah tersebut

³⁶ R Warren, *The Purpose Driven Life*, The Purpose Driven Life (Zondervan, 2007), 20.

³⁷ Dobson, *Ketika Tuhan Tidak Dapat Dimengerti*.

³⁸ Ibid.

cenderung menjauhkan diri dari persekutuanannya dengan Tuhan. Orang tersebut akan mengalami perasaan berat hati saat harus berdoa atau membaca Alkitab.

Dampak selanjutnya dari emosi negatif adalah pada hubungan secara horizontal, yaitu hubungan dengan sesama manusia. Dalam Alkitab mengisahkan pembunuhan antar saudara yaitu Kain terhadap Habel oleh karena hati Kain yang menjadi panas dan marah karena masalah persembahan (Kej. 4:5-8). Perpecahan yang terjadi antara umat Tuhan di Korintus karena sikap menyombongkan golongan tertentu (I Kor. 1:10,12). Adapun lingkup dari sesama ini adalah orang-orang yang berada di lingkungan dari seseorang yang sedang mengalami kesukaran mulai dari dalam keluarga, masyarakat sampai pada orang-orang di tempat dimana dia beraktivitas.

Dobson berpendapat bahwa “tak seorang pun kebal dari sakitnya penolakan.”³⁹ Penolakan dari tengah-tengah lingkungan merupakan suatu situasi yang mengakibatkan kesukaran-kesukaran tertentu bagi seseorang. Kesukaran akan mendorong seseorang bereaksi dengan dipengaruhi oleh emosi negatifnya. Berkaitan dengan pandemi yang sedang terjadi, Hamid menegaskan bahwa situasi

ini bukan hanya membawa kesulitan individu, tetapi juga kesulitan dalam relasi sosial.⁴⁰ Contoh kasus dari dampak emosi negatif terhadap lingkungan luar karena pandemi yaitu adanya beban ekonomi yang berat karena kehilangan pekerjaan, membuat beberapa kasus kekerasan dalam rumah tangga dan berujung pada perceraian.⁴¹

Terganggunya Tanggung Jawab Pribadi

Emosi negatif selanjutnya juga berdampak pada kegiatan yang merupakan tanggung jawab pribadi. Yang dimaksud dengan kegiatan ini adalah pekerjaan yang dilakukan sehari-harinya. Pekerjaan memainkan peranan penting dalam setiap kehidupan manusia. Paulus sendiri berkata betapa pentingnya seseorang untuk makan dari hasil pekerjaannya sendiri (II Tes. 3:10). Stott menggambarkan hal ini dengan kebiasaan pembagian waktu yang umum dalam dua puluh empat jam sehari bagi orang yang bekerja. Stott membagi waktu dalam 24 ke dalam tiga porsi utama, 8 jam untuk beristirahat, 8 jam untuk bekerja, dan 8 jam untuk waktu sengang. Kerja

³⁹ James Dobson, *Disaat Kehidupan Menjadi Sulit*, ed. Lyndom Anton Adiwiyoto (Jakarta: Banirupa Aksara, 1996), 25.

⁴⁰ Agus Rizal Ardy Hariandy Hamid, “Social Responsibility of Medical Journal: A Concern for COVID-19 Pandemic,” *Medical Journal of Indonesia* 29, no. 1 (March 20, 2020): 1–3.

⁴¹ “Peneliti UI Ungkap Tingkat Stres Warga Selama 8 Bulan Pandemi Covid-19: Okezone Nasional.”

menempati sepertiga dari seluruh waktu manusia dalam sehari.⁴²

Dari informasi di atas, terlihat bahwa pekerjaan merupakan salah satu bagian yang harus mendapat perhatian dan tenaga khusus seseorang. Akan tetapi saat seseorang mengalami sebuah masalah, emosi orang tersebut cenderung mengalihkan perhatian serta tenaganya untuk masalah tersebut tidak lagi pada pekerjaannya. Kekuatan serta perhatiannya menjadi terkuras untuk memikirkan masalahnya tersebut. Ferguson berkata “Seringkali masalah emosi yang tidak dihadapi dengan benar membuat pekerjaan seseorang mengalami kemunduran atau menjadi tidak maksimal.”⁴³

Pola kerja yang berubah di masa pandemi (*Work from Home*) sering kali menghadirkan tekanan emosi tersendiri. Situasi yang terbatas, tuntutan yang banyak, bahkan ada tambahan pekerjaan baru karena dampak pengurangan pekerja, memicu meningkatnya stres di lingkungan kerja.⁴⁴ Tak pelak, hal ini membuat kinerja

dan *work engagement* juga menurun.⁴⁵ Dengan demikian, pekerjaan akan mengalami kekacauan dan menambah masalah baru dalam hidup seseorang yang tidak dapat mengendalikan emosinya dengan tepat.

Mazmur 56 dan Prinsip Pengelolaan Emosi

Bagian ini merupakan pemaparan dari proses eksploratif terhadap Mazmur 56:1-14. Prinsip-prinsip pengelolaan emosi yang diungkap berasal dari refleksi ekspresi emosi Daud dari pengalaman pribadinya. Secara umum, kumpulan nyanyian dalam kitab ini terdiri dari berbagai bentuk cerminan ekspresi jiwa. John Calvin pernah mengatakan bahwa tidak ada satu emosi pun yang disadari oleh manusia yang tidak terdapat dalam kitab ini. Kitab ini seperti sebuah kaca yang menyatakan semua emosi yang ada pada manusia.⁴⁶ Salah satu dari antaranya adalah Mazmur ratapan; termasuk pasal 56 yang merupakan jenis Mazmur ini.

⁴² Stott, *Isu-Isu Global Menentang Kepemimpinan Kristiani*.

⁴³ Ferguson, *Cara Mengatasi 12 Masalah Kehidupan*.

⁴⁴ S. R. Sahoo, “Management of Stress at Workplace,” *Global Journal of Management and Business Research: A Administration and Management* 16, no. 6 (2016): 1–8; “Motivasi Kerja Menurun Di Tengah Pandemi? Lakukan Hal Berikut - National Geographic,” accessed May 31, 2021, <https://nationalgeographic.grid.id>

⁴⁵ “Managing Workplace Stress During COVID-19 - BambooHR Blog,” accessed May 31, 2021, <https://www.bamboohr.com>

⁴⁶ H. Lockyer, “In Wonder of the Psalms,” *Christianity Today* 28, no. 2 (1984): 76; Tremper Longman, *Bagaimana Menganalisa Kitab Mazmur?* (Malang: Departemen Literatur SAAT, 2000), 5.

Istilah “ratapan” diterjemahkan dari kata Ibrani נָהַה (*nhh*).⁴⁷ Dalam bentuk kata kerja yaitu נָהַה (*nāhāh*) berarti meratap, berteriak, berseru.⁴⁸ Jadi, mazmur ratapan adalah suatu bentuk puisi yang dinyanyikan sebagai ungkapan emosi negatif yang muncul oleh karena berbagai situasi sukar. Mazmur ratapan adalah mazmur yang menunjukkan secara nyata kelemahan dan ketidakberdayaan manusia di hadapan Allah. Problema dalam ratapan individu biasanya menyangkut sakit parah dan sudah diambang kematian, penyesalan atas dosa, fitnah, dan berbagai kemalangan lain yang dialami secara individual.⁴⁹ Ratapan umat disampaikan oleh jemaat dalam keadaan darurat seperti: penyerbuan atau kekalahan, penindasan oleh musuh-musuh yang kejam, bahaya serangan, wabah penyakit, kemarau, kelaparan, atau bencana alam lainnya.⁵⁰ Mazmur ratapan mewakili segala perasaan emosi negatif manusia seperti perasaan kecewa, ditinggalkan, kesakitan, penghakiman, kutukan dan berbagai emosi negatif lainnya.

Berdasarkan sifat sastra yang mengacu pada subjeknya, terdapat dua

pendapat mengenai Mazmur 56, yaitu ratapan pribadi dan ratapan nasional. Peter Craigie menyebutkan tujuh ahli yang memberikan pandangannya atas pengelompokkan mazmur ini yang terbagi menjadi dua, yaitu ratapan pribadi dan ratapan nasional.⁵¹ Craigie mencantumkan pengklasifikasian oleh Gunkel bagi mazmur ini yakni ratapan individu. Sedangkan Mowinckel didukung oleh judul dalam LXX dan Targum menyatakan bahwa mazmur ini tergolong pada ratapan nasional.⁵² Penulis sendiri memegang pandangan bahwa mazmur ini tergolong sebagai ratapan pribadi. Catatan sejarah dari mazmur ini menyatakan konteks penulisan yang jelas berhubungan dengan raja Daud sendiri.

Penulisan mazmur ini dilatarbelakangi oleh peristiwa dimana Daud berada di tanah Filistin di hadapan raja Gat (ay. 1). Keterangan historis dari mazmur ini ialah mengacu pada I Samuel 21:10-15, seperti catatan yang diberikan dalam LAI dan beberapa ahli teologia Perjanjian Lama.⁵³ Konteks yang dekat dengan peristiwa ini adalah masa-masa Daud melarikan diri dari kejaran Saul.

⁴⁷ Samuel Prideaux Tregelles, *Complete Edition of Gesenius Hebrew and Chaldee Lexicon* (Grand Rapids, Michigan: Eerdmans, 1952), 536.

⁴⁸ Tregelles, *Complete Edition of Gesenius Hebrew and Chaldee Lexicon*.

⁴⁹ Yonky Karman, *Bunga Rampai Teologi Perjanjian Lama* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2007), 164.

⁵⁰ D H F s. Lasor, *Pengantar Perjanjian Lama 2* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1994), 45,

⁵¹ Peter C Craigie, “Psalm 1-50,” in *Word Biblical Commentary* (Waco: Word Books Publisher, 1989), 67.

⁵² Craigie, “Psalm 1-50.”

⁵³ Willem A. VanGemeren, “Psalm 56,” in *The Expositor’s Bible Commentary Vol 5*, n.d., 398; Philip Yancey, *Kitab Suci Yang Dibaca Yesus* (Batam Centre: Interaksara, n.d.), 131; Craigie, “Psalm 1-50.”

Kemenangan Daud atas musuh-musuh Israel telah mengangkat posisi Daud semakin tinggi di tengah bangsanya. Semenjak kepopuleran Daud melebihi Saul, Saul menjadi iri dan ingin membunuh Daud (1 Sam. 8:6-9). Di samping iri dan benci, Saul juga memiliki perasaan takut terhadap Daud. Saul menjadi takut, karena Tuhan menyertai Daud (1 Sam. 18: 12).

Dari Mazmur tersebut Daud ditemukan beberapa hal yang dapat dijadikan prinsip bagi orang percaya di dalam mengelola emosinya secara khusus di tengah-tengah pandemi Covid-19. Prinsip-prinsip yang didapatkan dari proses eksegesi dan penggalian teks adalah kejujuran di hadapan Allah, pandangan yang benar terhadap Allah dan tindakan positif berdasarkan Firman Allah.

Kejujuran di Hadapan Allah

Prinsip kejujuran ini tersirat dalam mazmur-mazmur yang ditulis oleh Daud di masa-masa tertentu dalam kehidupannya. Mazmur 56 telah membahas ungkapan Daud yang menyiratkan hal ini. Daud memakai ungkapan-ungkapan dan bahasa-bahasa yang terkadang terlihat “berani” diucapkan kepada Tuhan. Di dalam pasal ini, Daud secara terbuka mengungkapkan penilaian terhadap dirinya sendiri di hadapan Allah. Dia tidak mau berpura-

pura kuat atau melihat dirinya sebagaimana orang Israel melihatnya sebagai seorang perwira yang kuat dan resisten terhadap kerapuhan emosi.

Secara terbuka ia mengatakan bahwa ia dalam keadaan dimusuhi, tertekan dan terancam. Ekspresi dalam kata *שָׁאָפ* (*shāap*) di ayat 3 yang berarti menghembuskan (*to gasp*), terengah-engah (*pant*), bernafas dengan cepat (*breathe heavily*), menginjak-injak (*trample*),⁵⁴ mengindikasikan kesadaran dan pengakuan bahwa dia “tidak sedang baik-baik saja.” Kata kerja *שָׁאָפ* (*shā’ap*) dilanjutkan dengan kata kerja selanjutnya yaitu *לְהִמָּלֵךְ* (*lōhēm*) yang berasal dari kata *לָחַם* (*lḥm*) artinya menindas atau menekan.⁵⁵ Dalam Amsal 3:13-14 kata *לָחַץ* (*lāḥaṣ*) dipakai untuk menggambarkan perang. Keluhan itu sama dengan berbagai kata kerja yang disampaikan di saat kelelahan (tak bisa istirahat) yang diakibatkan karena banyaknya orang yang menyerang.⁵⁶

Di ayat 4, pemazmur secara terbuka menyatakan bahwa dirinya sedang menghadapi ketakutan. Kata takut diterjemahkan dari kata Ibrani *יָרֵעַ* (*yārē’*)⁵⁷ Kata ini pada dasarnya mengandung makna reaksi psikologi dari ketakutan atau

⁵⁴ Holladay Hebrew Lexicon, “לָחַם,” in *Bible Works 7 Video Demo Library*, 2006.

⁵⁵ Ibid.

⁵⁶ Albert Barnes, “Psalms,” in *Notes on the Old Testament* (Grand Rapids, Michigan: Baker Book House, 1983), 126.

⁵⁷ Holladay Hebrew Lexicon, “יָרֵעַ,” in *Bible Works 7 Video Demo Library*, 2006.

kecemasan. Kata ini mengindikasikan ketakutan manusia pada sesuatu atau seseorang.⁵⁸ Dalam ayat ini, yang dimaksudkan adalah ketakutan yang merupakan bentuk dari reaksi psikologi alami terhadap manusia. Daud menyadari bahwa dirinya sendiri sedang berada dalam bahaya. Dia mengalami ketakutan yang alami kepada manusia dan kematian.⁵⁹

Lebih lanjut, di ayat 6-7, pemazmur menuangkan hatinya di hadapan Allah sebagai orang yang dalam keadaan terancam. Perasaan tidak aman yang menerpa Daud diakibatkan perlakuan yang ia terima. Klausa “mereka mengacaukan perkaraku” dalam teks aslinya דָּבַרְתִּי יַעֲצִבּוּ (dēbāray yē‘aṣṣēbū). Kata ‘mengacaukan’ berasal dari kata kerja עָצַב (‘āṣab) dengan bentuk piel imperfek orang ketiga maskulin jamak. Bentuk piel adalah jenis kata dasar turunan yang menyatakan suatu perbuatan yang lebih intensif dari kata dasar sederhana.⁶⁰ Jika kata עָצַב ditulis dalam bentuk piel imperfek, maka kata ini berarti sebuah tindakan, proses atau kondisi intensif yang belum selesai atau dilakukan berulang-ulang. Kata ini memiliki makna bersedih hati, tidak

menyenangkan, menyakiti atau menjengkelkan, dan merebut.⁶¹ Jadi kata ini dapat diartikan sebagai sebuah tindakan yang terjadi secara berulang-ulang yang dapat menyebabkan penderitaan atau sakit terhadap orang yang ditimpa tindakan ini. Tindakan lawan Daud ini adalah suatu tindakan yang berulang-ulang dilakukan, yang menimbulkan rasa sakit bukan hanya fisik, tetapi juga secara batin dan menyakiti perasaan serta mengganggu Daud secara emosi. Semua rencana, pikiran dan tujuan musuhnya tidak sama sekali demi yang baik tapi yang mendatangkan kerugian semata.⁶²

Kemudian di ayat 9, Daud mengungkapkan kegundahan hatinya sebagai orang yang sengsara. Kata “sengsaraku” diterjemahkan dari kata נָדַף (nôḏf) dengan parsing kata benda umum tunggal, akhiran konstruk orang pertama umum tunggal. Kata ini berarti sebuah bentuk kata benda yang digunakan oleh seseorang bagi dirinya sendiri. Kata dasarnya yaitu נָדַף nōḏf. Kata ini memiliki arti pengembaraan.⁶³ Kata ini menggambarkan seorang yang tidak memiliki arah tujuan yang jelas atau seperti seorang buronan.⁶⁴ Dari pengertian ini, Daud menyadari bahwa dirinya pada

⁵⁸ Vine W.E., “נָדַף” in *Vine’s Expository Old Testament Word* (Old Tappan: Fleming H. Revell Company, 1985).

⁵⁹ Albert Barnes, *Notes on the Old Testament* (Grand Rapids, Michigan: Baker Book House, 1983), 126.

⁶⁰ D.L. Baker, S.M. Siahaan, and A.A. Sitompul, *Pengantar Bahasa Ibrani* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1994), 155.

⁶¹ TWOT Lexicon, “עָצַב” in *Bible Works 7 Video Demo Library*, 2006.

⁶² Barnes, *Notes Old Testam.*

⁶³ TWOT Lexicon, “נָדַף,” in *Bible Works 7 Video Demo Library*, 2006.

⁶⁴ Ibid.

waktu itu tidak memiliki kepastian tujuan. Daud tidak memiliki alamat tempat persinggahannya yang pasti dan terakhir.

Ekspresi serupa juga kerap ditemukan di dalam Mazmur Daud yang lain. Misalnya dalam Mazmur 142, Daud berkata: “Aku mencurahkan keluhanku ke hadapan-Nya, kesesakanku kuberitahukan ke hadapan-Nya.” (Maz. 142:3). Philip Yancey menyebut hal ini sebagai terapi jiwa yang tertekan yang menyetatkan karena dapat membawa perasaan apa saja kepada Tuhan, beserta kelemahan-kelemahan di mana hanya Tuhan satu-satunya yang memiliki kuasa untuk menyembuhkannya.⁶⁵ Kejujurannya juga nampak ketika Daud menulis Mazmur 51 mengenai pengakuan dosa. Mazmur ini dilatarbelakangi oleh peristiwa ketika nabi Natan memperingati Daud mengenai dosa perzinahannya. Daud tidak mengelak, tetapi dia mengakuinya di hadapan Natan dan berpuasa serta berdoa di hadapan Tuhan sehubungan dengan dosanya tersebut

Kejujuran untuk mengakui perasaan yang sedang dirasakan dipandang baik untuk menyalurkan emosi negatif seseorang. Ayub memilih menyalurkan emosinya lewat keluh kesahnya di hadapan Tuhan (Ay. 7:2). Kejujuran atau keterbukaan yang dimaksudkan penulis adalah penyaluran emosi negatif yang

tidak dipendam tetapi yang disampaikan dengan kendali kuasa Roh Kudus. Richard Spiley mendukung hal ini dengan mengatakan bahwa konskuensi seseorang yang tidak menyalurkan kemarahan dan megendalikannya dan memanfaatkan dengan kuasa Roh Kudus akan berubah menjadi akar pahit atau dendam yang adalah dosa.⁶⁶ Prinsip kejujuran ini penting di tengah-tengah kesulitan hidup karena pandemi. Hal ini diperlukan agar supaya emosi negatif yang dialami seseorang tidak menjadi seperti “bumerang” bagi dirinya sendiri dengan merusak fisik dan tidak menjadi racun yang mematikan bagi hubungan dengan sesama terkhususnya dengan Tuhan sendiri.

Mengubah Perspektif terhadap Kesulitan

Mazmur 56, selain menyatakan pandangan akan diri sendiri, Daud juga menyampaikan pandangannya terhadap Allah. Pandangan akan Allah tersebut dapat dilihat selain lewat penyebutan nama Tuhan secara langsung, juga pada beberapa ungkapan mengenai sifat dan tindakan Tuhan. Dalam tiap tulisannya, Daud menggambarkan posisi Tuhan sebagai pribadi yang selalu hadir dan berperan dalam setiap perjalanan hidupnya, baik dalam kemenangannya

⁶⁵ Yancey, *Kitab Suci Yang Dibaca Yesus*.

⁶⁶ Richard M. Spiley, *Mengeti Kesembuhan Ilahi*, ed. Margaret Gunawan (Bandung: Yayasan Kalam Hidup, 1996), 46.

maupun kejatuhan dan dalam masa-masa yang sukar. Yancey menggambarkan posisi tersebut dengan sebutan “pemeran utama” dalam setiap kejadian hidup yang dituangkan dalam tulisan-tulisan Daud.⁶⁷

Seruan “kasihanilah aku” (ay.2) di dalam teks asli berbunyi *הַנְּנִי* (*hānnēnī*) dengan parsing kata kerja, qal imperative, maskulin tunggal, akhiran orang pertama tunggal. Kata ini menyatakan sebuah tindakan perintah oleh seseorang. Bentuk dasar kata karjanya adalah *הָנַן* (*hānan*) dan akar katanya yaitu *הָן* (*hēn*).⁶⁸ Kata kerja ini menggambarkan sebuah tanggapan sepenuh hati oleh seseorang yang memiliki sesuatu untuk memberikan kepada seseorang yang membutuhkan.⁶⁹ Menurut Flack, kata kerja tersebut menggambarkan sebuah tindakan dari pribadi yang superior kepada yang inferior yang tidak memiliki hak untuk mendapatkan perlakuan yang penuh kasih karunia.⁷¹

Daud juga menggambarkan Allah sebagai pribadi yang aktif bersabda menyampaikan kehendak-Nya. Pada ayat yang ke-5 dan 11 yang berbunyi “yang firman-Nya kupuji.” Dalam teks aslinya adalah *אֶהְלֵל דְּבָרֶיךָ* (*'ahallēl dēbārō*). Kata

yang dimaksud adalah *dēbārō* dengan parsing kata benda maskulin tunggal, akhiran konstruk orang ketiga maskulin tunggal.⁷² Kata ini berarti menunjuk pada sebuah benda yang dikenakan pada satu pribadi maskulin. Kata ini berasal dari kata *דָּבָר* (*dābār*) yang memiliki arti kata, perkataan, perkara atau hal.⁷³ Allah yang berfirman ini dapat dimaknai sebagai Allah yang menyatakan diri.

Daud juga mempersepsikan Allah sebagai Pribadi yang adil dan siap menyatakan pembelaan. Ayat yang ke 8 dalam terjemahan versi Indonesia Terjemahan Baru berbunyi “Runtuhkanlah bangsa-bangsa dengan murka-Mu, ya Allah!” Kata murka dalam bahasa aslinya berasal dari kata *אָפַּ* (*'āp*). Kata ini secara etimologi memiliki dua makna, yaitu kadangkala berarti “hidung” dan kadangkala berarti “kemarahan.”⁷⁴ Dalam Perjanjian Lama kata “hidung” memiliki peranan dalam mendeskripsikan kemarahan seperti terdapat dalam Yehezkiel 38:18 dan Mazmur 18:9.⁷⁵ Ungkapan yang disampaikan Daud sekilas bernada seperti doa pembalasan atau kutukan. Dari sisi moral dan etika, ungkapan yang disampaikan Daud ini

⁶⁷ Yancey, *Kitab Suci Yang Dibaca Yesus*.

⁶⁸ Holladay Hebrew Lexicon, “הָן,” in *Bible Works 7 Video Demo Library*, 2006.

⁶⁹ TWOT Lexicon, “הַנְּנִי,” in *Bible Works 7 Video Demo Library*, 2006.

⁷⁰ TWOT Lexicon, “הַנְּנִי” dalam *Bible Works 7 Video Demo Library*, copy right 2006.

⁷¹ Ibid

⁷² TWOT Lexicon, “דָּבָר” dalam *Bible Works 7 Video Demo Library*, copy right 2006.

⁷³ Ibid

⁷⁴ G.J. Botterweek, “אָפַּ,” in *Theological Dictionary of the Old Testament*, (Grand Rapids, Michigan: Eerdmans, n.d.), 351.

⁷⁵ Ibid.

dapat dipandang sebagai sesuatu yang tidak sepatasnya. Akan tetapi, sesungguhnya Daud sedang menentang kejahatan dan ketidakadilan yang bertentangan dengan Allah dan sifat-sifat Allah sendiri. Tozer memandang hal ini sebagai kerinduan untuk melihat menangnya keadilan moral dalam masyarakat manusia.⁷⁶

Prinsip ini ditunjukkan Daud dalam tulisan-tulisannya yang bersifat mendeskripsikan Allah dan menghubungkannya dengan apa yang sedang dia alami. Daud tampaknya sering protes kepada Tuhan saat dia melihat Allah tidak bertindak sesuai dengan sifat dan karakter tentang Allah yang dikenalnya. “Protes” Daud bukan berdasarkan pandangan manusia semata yang cenderung menghakimi Allah dengan setiap perbuatannya. Tetapi Daud mendasarkan pada pengenalannya akan Tuhan beserta pengalaman-pengalamannya bersama Tuhan di masa hidupnya yang sebelum-sebelumnya. Daud memiliki pandangan terhadap Allah secara seimbang. Daud memandang Allah bukan hanya sebagai Allah yang penuh kasih setia (Maz. 25:10) tetapi juga Allah yang adil (Maz. 7:12); Allah ada di tempat tinggi (Maz. 93:4) tetapi juga didekat orang yang patah hatinya (Maz. 34:19).

⁷⁶ A.W Tozer, *Mengenal Yang Maha Kudus.*, ed. Ganda Wargasetia (Bandung: Yayasan Kalam Hidup, 1961), 121.

Dari hal di atas dapat dilihat bahwa Daud senantiasa mengembalikan segala sesuatu dalam pikirannya kepada pengetahuan akan Allah yang dia dapatkan mungkin baik melalui hukum Taurat maupun pengalaman rohani para leluhur ataupun dirinya sendiri di kala situasi berubah seperti yang digambarkan pada pernyataan di atas.

Catatan di dalam Alkitab secara khusus sastra Perjanjian Lama menghadirkan kembali pengalaman-pengalaman pahit mereka dalam bentuk puisi, doa, bentuk yang secara emosional dan tindakan terkontrol.⁷⁷ Yancey mengutip perkataan Lewis, idealnya menjadi orang Kristen berarti “setiap tindakan dan perasaan, setiap pengalaman, menyenangkan atau tidak, harus dihubungkan dengan Tuhan.”⁷⁸

Berbagai kesulitan karena pandemi Covid-19 sering kali menggoda manusia untuk melimpahkan semua pertanggungjawaban di pihak Tuhan. Ada godaan untuk marah, kecewa dan menyalahkan Tuhan. Namun, prinsip kedua mengajarkan supaya orang percaya tetap memandang Allah dengan perspektif yang jernih. Memasukkan kebaikan Allah dalam pandangan ketika seseorang berada dalam situasi yang sukar bukan berarti orang tersebut memandangnya dengan

⁷⁷ Tozer, *Mengenal Yang Maha Kudus.*

⁷⁸ Yancey, *Kitab Suci Yang Dibaca Yesus.*

emosi yang seakan-akan menantang kedaulatan Allah dengan kasar dan penuh amarah. Akan tetapi orang percaya seharusnya memasukkan Allah dalam pandangannya dengan perasaan yang tulus dan jujur sebagai makhluk yang terbatas dan memandang kepada Allah sebagai Pribadi yang dekat dan berkuasa dengan berdasarkan pada setiap firman dan janji-Nya.

Mengembangkan Sikap Positif

Keyakinan dan optimisme Daud di tengah masa sukar tercermin di ayat yang ke 4,5,9,10,11,12, dan 13. Kepercayaan Daud akan Allah adalah berdasar pada pernyataan Allah kepada dirinya sebagaimana telah dibahas pada sub bab sebelumnya. Dalam mazmur 56 ini, Daud menyampaikan keyakinannya yang kokoh pada Tuhan. Hal ini dapat dilihat dari cara penulisannya. Daud tidak banyak memakai gaya bahasa untuk menggambarkan Allah, kecuali untuk keadaan diri sendiri dan lawannya. Akan tetapi nilai sastra dalam mazmur ini khususnya yang menyatakan kepercayaannya kepada Tuhan sangat menarik. Yaitu pengulangan, sifat paralelisme atau sifat kesejajaran; sifat penyesuaian yang terdapat antara beberapa kata dari sebuah kalimat berpuisi dan pertanyaan yang bersifat retorik.

Yang pertama pengulangan kalimat terdapat di ayat yang ke 5 dan ayat 11 dan 12. Ayat 5 berbunyi: “Kepada Allah, yang firman-Nya kupuji, kepada Allah aku percaya, aku tidak takut. Apakah yang dapat dilakukan manusia terhadap aku?” Demikian juga yang terdapat dalam ayat 11 dan 12 yang berbunyi (11) “Kepada Allah, firman-Nya kupuji, kepada TUHAN, firman-Nya kupuji” (12) “kepada Allah aku percaya, aku tidak takut. Apakah yang dapat dilakukan manusia terhadap aku?” Dalam tatabahasa Ibrani, jika sebuah kata atau kalimat yang diulang maka hal itu berarti kata atau kalimat tersebut memiliki makna yang penting. Pengulangan ini oleh penulis bermaksud mempertegas atau memperbesar atau memperkuat ide si penulis.

Yang kedua, yaitu sifat paralelisme chiasme⁷⁹ Hubungan paralel ini terdapat antara ayat 4 dan 5 juga antara ayat 4 dan 12. Dalam ayatnya yang ke 4, kata kerja yang terdahulu yaitu kata “takut” yang kemudian mengikuti kata kerja “percaya”. Kata “takut” diterjemahkan dari kata אִירָא (‘*iyrā*’) dengan parsing kata dasar אִירָא (‘*yārē*’) qal imperfek orang pertama umum tunggal. Artinya rasa takut merupakan

⁷⁹ Nama chiasme berasal dari huruf Grika chi yang berbentuk dua garis bersilang (sebuah x yang bear). Kalau dibuat diagara, sebuah baris chaisne akan berbentuk sebuah X. Longman, *Bagaimana Menganalisa Kitab Mazmur?*, 113.

suatu situasi yang muncul berulang-ulang kali. Sedangkan pada ayat yang ke-12, kata kerja yang pertama adalah “percaya” yang kemudian mengikuti kata kerja “takut.” Kata ini diterjemahkan dari kata בָּטַחְתִּי (bāṭaḥṭî) dengan parsing kata dasar בָּטַח (bāṭaḥ) qal perfek orang pertama umum tunggal. Kata ini bermakna sebuah tindakan yang sudah rampung yang dalam konteks ini menyatakan bahwa Daud sudah selesai percaya kepada Tuhan meskipun di tengah situasi yang mengancam nyawanya. Demikian halnya antara ayat 4 dan ayat 5 setelah kalimat pertamanya disampaikan.

Pola hubungan Mazmur paralel yang lain adalah yang berbentuk sinonim. Sinonimus paralelisme adalah pengulangan pikiran yang sama memakai dua kumpulan kata-kata yang berbeda tetapi berhubungan erat.⁸⁰ Dalam tiap kalimat yang terdapat pada ayat 5 dan 11,12 terdapat dua kalimat yang memiliki kesejajaran; yaitu kalimat: “kepada Allah, yang firman-Nya kupuji, kepada Allah aku percaya, aku tidak takut.” Adapun ide dari bentuk tersebut dapat dilihat dari perkataan “kepada Allah, yang firman-Nya kupuji, kepada Allah aku percaya.” sebagai ekspresi dari iman Sedangkan ungkapan “aku tidak takut” menyatakan hasil dari imannya tersebut.

Yang ketiga, yaitu pertanyaan yang bersifat retorik. Pertanyaan berbunyi

“Apakah yang dapat dilakukan manusia terhadap aku?” Pertanyaan ini disampaikan dua kali, yaitu dalam ayat yang ke-5 dan ayatnya yang ke-12. Ayat 5 memakai kata בָּשָׂר (bāsār) yang memiliki makna literal ‘daging’. Dan ayat 12 memakai kata אָדָם (’ādām) yang memiliki makna literal ‘manusia.’ Kata ‘daging’ menekankan perbedaan yang mendasar antara sifat dasar manusia yang lemah dengan sifat dasar Allah. Kata ‘daging’ menyampaikan ide dari sifat dasar manusia dengan nuansa dari ciptaan, sifat keduniawian, kelemahan, kefanaan, dan kebergantungan kepada Allah.⁸¹ Keyakinan Daud bahwa musuh yang sedang dihadapinya hanya daging yang lemah dan berada di bawah kendali dan kuasa Allahnya. Sehingga meskipun musuhnya berniat dan berusaha sekeras apapun melawan Daud, tetapi mereka tidak dapat melawan Allahnya yang memegang hidupnya.

Tiga hal di atas merupakan bukti kepercayaan Daud yang teguh kepada Allah. Selain hal di atas juga beberapa ayat lainnya mendukung ide ini. Pada ayat 8 dan 9 nampak keyakinan Daud bahwa Allah akan bertindak adil karena mengetahui siapa yang berlaku benar dan yang tidak. Pada ayat yang ke-10, Daud juga menegaskan keyakinan akan tindakan Allah yang adil dengan meyakini keadaan musuhnya yang kalah akibat dari tindakan

⁸⁰ Ibid.

⁸¹ Craigie, “Psalm 1-50.”

keadilan Allah. Pada ayat yang ke 13, Daud berkata akan membayar nazarnya dan korban syukurnya kepada Tuhan. Hal ini menunjukkan keyakinan Daud bahwa Tuhan pasti akan menolongnya.

Prinsip ini terlihat dari tulisan Daud yang biasanya dalam mazmur ratapan terdapat pada bagian pertengahan atau penutup. Dalam sebuah mazmur ratapan biasanya Daud mengucapkan sebuah pernyataan yang menyatakan imannya. Keyakinan pemazmur kepada Tuhan juga nyata ketika ia menyanyikan nyanyian-nyanyian kesukaan (Maz. 46) dan ketika ia berdukacita (3:4-7; 52:10).⁸² Daud memiliki langkah iman di tengah kesukarannya dengan memperkatakan perkataan yang positif yakni mengenai pertolongan dan campur tangan Allah yang pasti dinyatakan baginya.

Di dalam situasi yang sulit, seseorang perlu memperkatakan perkataan dan sikap yang positif akan membangun iman dan membantu seseorang bangkit dari keterpurukan dan tekanan emosionalnya. Di tengah maraknya *hoax* dan berita negatif tentang pandemi yang justru melemahkan iman dan menekan jiwa, orang percaya diajak untuk meneladani Daud dengan sikap positifnya. Jika di tengah kelemahan yang disampaikan, diucapkan atau yang

dipikirkan hanya seputar kelemahan, kegagalan dan kesulitan maka hasilnya hanyalah suatu pesimistis, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap Allah. Demikianlah seharusnya orang percaya menyingkapi emosi negatifnya dalam situasi sukar. Kejujuran, pandangan yang benar dan melangkah dengan iman merupakan prinsip yang perlu diingat ketika seorang percaya yang sedang diliputi emosi yang tak terelakkan.

KESIMPULAN

Pandemi Covid-19 telah mendisrupsi peradaban manusia dewasa ini. Manusia dipaksa untuk hidup di dalam kenormalan baru yang secara umum membuat manusia tidak nyaman dan menyebabkan berbagai kesusahan dan krisis multi dimensi di dalam kehidupan manusia secara global termasuk orang-orang percaya. Situasi ini memicu gejala emosi yang jika tidak dikelola dengan baik akan mendatangkan gangguan kejiwaan yang akan diikuti oleh berbagai ekses lainnya. Beberapa kajian sebelumnya menyajikan solusi yang nampaknya memiliki ketimpangan dari sisi teologi. Perenungan dari Mazmur 56 dengan pendekatan teologis-psikologis memberikan prinsip seimbang (psikologi dan teologi) sebagai petunjuk supaya orang percaya tetap mampu mengelola emosinya

⁸² Longman, *Bagaimana Menganalisa Kitab Mazmur?*

secara bijak sehingga mampu menghadapi kesulitan dan tantangan kehidupan. Sebagai makhluk emosional, adalah sebuah hal yang normal ketika ada perasaan cemas, takut, tertekan, dan khawatir; hanya saja, berbagai ekspresi emosi negatif tersebut harus diolah dan dikelola sedemikian rupa sehingga tidak membawa pada gangguan kejiwaan dan masalah lainnya. Teladan pemazmur di dalam kejujurannya, kemurnian hati dalam menyikapi masalah, serta pilihan bijak dalam meresponi kesulitan akan menjadi kunci bagi orang percaya untuk mengelola emosinya secara bijak di masa pandemi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Barnes, Albert. *Notes on the Old Testament*. Grand Rapids, Michigan: Baker Book House, 1983.
- . "Psalms." In *Notes on the Old Testament*, 126. Grand Rapids, Michigan: Baker Book House, 1983.
- Berg, Richard F., and Cristine McCarteny. *Depression and the Integrated Life 1*. New York: Alba House, 1981.
- Botterweek, G.J. "@a; Dalam." In *Theological Dictionary of the Old Testament*, 351. Grand Rapids, Michigan: Eerdmans, n.d.
- Craigie, Peter C. "Psalm 1-50." In *Word Biblical Commentary*, 67. Waco: Word Books Publisher, 1989.
- D.L. Baker, S.M. Siahaan, and A.A. Sitompul. *Pengantar Bahasa Ibrani*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1994.
- Dobson, James. *Disaat Kehidupan Menjadi Sulit*. Edited by Lyndom Anton Adiwiyoto. Jakarta: Banirupa Aksara, 1996.
- Dobson, James C. *Ketika Tuhan Tidak Dapat Dimengerti*. Edited by Jenny E. Naiboho and Anna Wbianto. Jakarta: World Harvest, 2005.
- Fahrizal, Yanuar, Nina Dwi Lestari, and Ida Rochmawati. "Inisiasi Pemberdayaan PCM Mlati Dalam Peningkatan Kesehatan Jiwa Umat Dalam Masa Pandemi Covid-19." *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 5, no. 2 (April 5, 2021): 381–487. <https://journal.unilak.ac.id/index.php/dinamisia/article/view/4684>.
- Ferguson, Ben. *Cara Mengatasi 12 Masalah Kehidupan*. Solo: DABARA Publisher, 1994.
- Fountain, Daniel E. *Kesehatan, Alkitab Dan Gereja*. Bandung: :Lembaga Literatur Baptis, 2003.
- Gallo, F. P. *Energy Psychology*. Boca Raton: Crc Press, 2005.
- Geist, John H., Margorie H. Klien, Roger R. Wishens, John Faris, Alan S. Gurman, and William P. Morgan. "Running as Treatment for Depression." *Comperhensive Psychiatry* 20 (1979): 44–54.
- Hamid, Agus Rizal Ardy Hariandy. "Social Responsibility of Medical Journal: A Concern for COVID-19 Pandemic." *Medical Journal of Indonesia* 29, no. 1 (March 20, 2020): 1–3. <https://mji.ui.ac.id/journal/index.php/mji/article/view/4629>.
- Handayani, Rina Tri, Saras Kuntari,

- Aquartuti Tri Darmayanti, Aris Widiyanto, and Joko Tri Atmojo. "Factors Causing Stress in Health and Community When the Covid-19 Pandemic." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 8, no. 3 (2020): 353.
- Jatmiko, Bakhoh. "Memahami New Age Movement Dan Bahayanya Terhadap Iman Kristen." (2019)." *Sanctum Domine* (2019): 87–99.
- Karman, Yonky. *Bunga Rampai Teologi Perjanjian Lama*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2007.
- Koven, Suzanne. "They Call Us and We Go." *New England Journal of Medicine* 382, no. 21 (May 21, 2020): 1978–1979.
<http://www.nejm.org/doi/10.1056/NEJM2009027>.
- Lee, C. *Why Psychology Needs Theology*. Eerdmans Publishing Company, 2005.
https://books.google.co.id/books?id=KQ1fVbM-M%5C_UC.
- Lexicon, Holladay Hebrew. "~xl." In *Bible Works Video Demo Library*, 2006.
- . "Arey." In *Bible Works 7 Video Demo Library*, 2006.
- . "Hen." In *Bible Works 7 Video Demo Library*, 2006.
- Lexicon, TWOT. "Bc;[']." In *Bible Works 7 Video Demo Library*, 2006.
- . "YdInO." In *Bible Works 7 Video Demo Library*, 2006.
- . "YnINEâx." In *Bible Works 7 Video Demo Library*, 2006.
- Lockyer, H. "In Wonder of the Psalms." *Christianity Today* 28, no. 2 (1984): 76.
- Longman, Tremper. *Bagaimana Menganalisa Kitab Mazmur?* Malang: Departemen Literatur SAAT, 2000.
- McMinn, M R, and T R Phillips. *Care for the Soul: Exploring the Intersection of Psychology Theology*. Wheaton Theology Conference Series. Grand Rapids, MI: InterVarsity Press, 2001.
<https://books.google.co.id/books?id=cFFF9t1SQRgC>.
- Meier, Paul. *Psikologi Dan Konseling Kristen*. Edited by Suryadi. 1st ed. Yogyakarta: Andi Offset, 2004.
- Muslim, Moh. "Moh . Muslim : Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19 " 193." *Jurnal Manajemen Bisnis* 23, no. 2 (2020): 192–201.
<https://www.bing.com/search?q=jurnal+tentang+kebersihan+diri+sendiri+pada+masa+pandemi+remaja&qs=n&form=QBRE&sp=1&pq=jurnal+tentang+kebersihan+diri+sendiri+pada+masa+pandemi&sc=0-56&sk=&cvid=F9158713DF0B4E9FAC0BC0C89C267AC0>.
- Norhapifah, Hestri. "Pentingnya Menjaga Kesehatan Jiwa Saat Pandemi Covid-19 Dilingkungan Masyarakat Rt 30 Kelurahan Air Hitam, Samarinda, Kalimantan Timur." *Jurnal Abdimas Medika* 1, no. 2 (2020).
- Ornell, Felipe, Jaqueline B. Schuch, Anne O. Sordi, and Felix Henrique Paim Kessler. "'Pandemic Fear' and COVID-19: Mental Health Burden and Strategies." *Brazilian Journal of Psychiatry* 42, no. 3 (June 2020): 232–235.
http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462020000300232&tIng=en.
- Pfefferbaum, Betty, and Carol S. North. "Mental Health and the Covid-19 Pandemic." *New England Journal of Medicine* 383, no. 6 (August 6, 2020):

- 510–512.
<http://www.nejm.org/doi/10.1056/NEJMp2008017>.
- Riyadi, Agus. *Dinamika Pendekatan Dalam Penanganan Covid-19*. Penerbit NEM, 2020.
- Roziika, Aisyah, Meilanny Budiarti Santoso, and Moch Zainuddin. “Penanganan Stres Di Masa Pandemi Covid-19 Dengan Metode Emotional Freedom Technique (EFT).” *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial* 3, no. 2 (2020): 121–130.
- s. Lasor, D H F. *Pengantar Perjanjian Lama 2*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1994.
- Sahoo, S. R. “Management of Stress at Workplace.” *Global Journal of Management and Business Research: A Administration and Management* 16, no. 6 (2016): 1–8.
- Southgate, C. *God, Humanity and the Cosmos - 2nd Edition: A Companion to the Science-Religion Debate*. A companion to the science-religion debate. Bloomsbury Academic, 2005. <https://books.google.co.id/books?id=2euuM3YOh6YC>.
- Spiley, Richard M. *Mengeti Kesembuhan Ilahi*. Edited by Margaret Gunawan. Bandung: Yayasan Kalam Hidup, 1996.
- Stott, John. *Isu-Isu Global Menentang Kepemimpinan Kristiani*. Jakarta: Yayasan Komunikasi Bina Kasih/OMF, 2000.
- Tozer, A.W. *Mengenal Yang Maha Kudus*. Edited by Ganda Wargasetia. Bandung: Yayasan Kalam Hidup, 1961.
- Tregelles, Samuel Prideaux. *Complete Edition of Gesenius Hebrew and Chaldee Lexicon*. Grand Rapids, Michigan: Eerdmans, 1952.
- Usher, Kim, Joanne Durkin, and Navjot Bhullar. “The COVID-19 Pandemic and Mental Health Impacts.” *International Journal of Mental Health Nursing* 29, no. 3 (June 10, 2020): 315–318. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/inm.12726>.
- VanGemerren, Willem A. “Pasl 56.” In *The Expositor’s Bible Commentary Vol 5*, 398, n.d.
- W. Stanley Heath. *Psikologi Yang Sebenarnya*. Yogyakarta: Yayasan Andi, 19945.
- W.E., Vine. “Arey.” In *Vine’s Expository Old Testament Word*. Old Tappan: Flemming H. Revell Company, 1985.
- Warren, R. *The Purpose Driven Life*. The Purpose Driven Life. Zondervan, 2007.
- Wright, Norman. *Konseling Krisis*. Malang: Gandum Mas, 1996.
- Yancey, Philip. *Kitab Suci Yang Dibaca Yesus*. Batam Centre: Interaksara, n.d.
- “67 Persen Masyarakat Alami Depresi Selama Pandemi Covid-19 | Republika Online.” Accessed May 31, 2021. <https://republika.co.id/berita/qlv6l0423/67-persen-masyarakat-alami-depresi-selama-pandemi-covid19>.
- “Garmin Ungkap Tingkat Stres Dan Kesehatan Orang Indonesia Selama Pandemi Covid-19 - Tekno Liputan6.Com.” Accessed May 31, 2021. <https://www.liputan6.com/tekno/read/4439049/garmin-ungkap-tingkat-stres-dan-kesehatan-orang-indonesia-selama-pandemi-covid-19>.
- “Ini Alasan COVID-19 Lebih Menular

Daripada SARS.” Accessed May 31, 2021.
<https://www.halodoc.com/artikel/alasan-covid-19-lebih-menular-daripada-sars>.

“Managing Workplace Stress During COVID-19 - BambooHR Blog.” Accessed May 31, 2021.
<https://www.bamboohr.com/blog/managing-workplace-stress/>.

“Motivasi Kerja Menurun Di Tengah Pandemi? Lakukan Hal Berikut - National Geographic.” Accessed May 31, 2021.
<https://nationalgeographic.grid.id/read/132325276/motivasi-kerja-menurun-di-tengah-pandemi-lakukan-hal-berikut>.

“Peneliti UI Ungkap Tingkat Stres Warga Selama 8 Bulan Pandemi Covid-19 : Okezone Nasional.” Accessed May 31, 2021.
<https://nasional.okezone.com/read/2020/11/14/337/2309375/peneliti-ui-ungkap-tingkat-stres-warga-selama-8-bulan-pandemi-covid-19>.

“Stres Saat Pandemi Picu Gangguan Kesehatan Mental, Hindari Stress, Cari Informasi Benar Soal Covid-19 - Halaman 2 - Tribunnews.Com.” Accessed May 31, 2021.
<https://www.tribunnews.com/kesehatan/2020/10/14/stres-saat-pandemi-picu-gangguan-kesehatan-mental-hindari-stress-cari-informasi-benar-soal-covid-19?page=2>.

