

Studi Eksegesis Atas Filipi 4 : 6-7 Dalam Konteks Anxiety Disorder Zaman Modern

Siselia Jacobina Talu¹, Peggy S Tewu²

^{1,2}Fakultas Teologi, Universitas Kristen Indonesia Tomohon
Correspondence: jacobinasiselia@gmail.com

Abstract: *Anxiety is one of the most common mental disorders experienced by humans in the modern era, characterized by life, social pressures, and complex existential challenges. This study aims to examine Christian hope in dealing with anxiety through an exegetical approach to Philippians 4:6–7, a text written by the Apostle Paul to the Philippians who were experiencing stress and worry. The method used is a literature study and exegetical analysis of the biblical text, linked to the understanding of anxiety disorders from a modern psychological perspective. The results show that Paul does not only offer a prohibition against worry, but also provides a concrete spiritual solution through the practice of prayer, supplication, and thanksgiving. The promise of God's peace that surpasses all understanding is at the heart of Christian hope that remains relevant to address the spiritual needs of modern humans. These findings imply that Christian faith can be a source of strength and serenity in dealing with anxiety, and contribute to a holistic approach to treating anxiety disorders that involves the spiritual dimension.*

Keywords: *anxiety, Philippians 4:6–7, exegesis, mental health*

Abstrak: Kecemasan merupakan salah satu gangguan mental yang paling umum dialami manusia di era modern, ditandai oleh ketidakpastian hidup, tekanan sosial, serta tantangan eksistensial yang kompleks. Studi ini bertujuan untuk menelaah pengharapan Kristen dalam menghadapi kecemasan melalui pendekatan eksegesis terhadap Filipi 4:6–7, sebuah teks yang ditulis oleh Rasul Paulus kepada jemaat di Filipi yang tengah mengalami tekanan dan kekhawatiran. Metode yang digunakan adalah studi literatur dan analisis eksegetikal terhadap teks Alkitab, dikaitkan dengan pemahaman gangguan kecemasan dari perspektif psikologi modern. Hasil studi menunjukkan bahwa Paulus tidak hanya menawarkan larangan untuk tidak khawatir, tetapi memberikan solusi spiritual yang konkret melalui praktik doa, permohonan, dan ucapan syukur. Janji akan damai sejahtera Allah yang melampaui segala akal menjadi inti dari pengharapan Kristen yang tetap relevan untuk menjawab kebutuhan spiritual manusia modern. Temuan ini menyiratkan bahwa iman Kristen dapat menjadi sumber kekuatan dan ketenangan dalam menghadapi kecemasan, serta memberikan kontribusi terhadap pendekatan holistik dalam penanganan gangguan kecemasan yang melibatkan dimensi spiritual.

Kata kunci: kecemasan, Filipi 4:6–7, eksegesis, kesehatan mental

PENDAHULUAN

Kecemasan (*anxiety*) merupakan suatu kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan khawatir, tegang, dan takut terhadap sesuatu yang dirasakan mengancam, meskipun ancaman tersebut sering kali tidak memiliki dasar yang jelas. Menurut American Psychiatric Association dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* edisi kelima (DSM-5), kecemasan didefinisikan sebagai “ekspektasi terhadap ancaman masa depan yang ditandai

oleh kekhawatiran, ketegangan otot, dan perilaku menghindar,” serta dapat menjadi patologis apabila intensitasnya berlebihan dan mengganggu fungsi sosial maupun pekerjaan individu. Secara psikologis, kecemasan merupakan respons adaptif yang memiliki fungsi protektif terhadap kemungkinan bahaya. Namun, bila kecemasan berlangsung terus-menerus tanpa sebab yang jelas dan menimbulkan penderitaan subjektif, maka kondisi tersebut dapat berkembang menjadi gangguan kecemasan (*anxiety disorder*).¹

Barlow menjelaskan bahwa kecemasan memiliki empat komponen utama, yaitu kognitif, berupa kekhawatiran berlebihan dan pikiran negatif terhadap kemungkinan buruk; emosional, berupa rasa takut dan tegang; fisiologis, berupa reaksi tubuh seperti jantung berdebar, sesak napas, dan ketegangan otot; serta perilaku, berupa tindakan menghindar dari situasi yang dianggap menimbulkan kecemasan. Keempat komponen ini saling berinteraksi dan memengaruhi pengalaman subjektif seseorang terhadap kecemasan.² Secara umum, kecemasan tidak selalu bersifat negatif. Dalam kadar tertentu, kecemasan berfungsi adaptif untuk meningkatkan kewaspadaan dan kesiapan menghadapi bahaya. Namun, jika kecemasan berlangsung lama, berlebihan, dan mengganggu fungsi adaptif seseorang, maka dapat dikategorikan sebagai gangguan kecemasan klinis. Oleh karena itu, dalam penelitian psikologi atau kesehatan mental, kecemasan sering diukur melalui dimensi kognitif, afektif, dan fisiologis untuk memahami sejauh mana respon tersebut bersifat adaptif atau patologis.³

Menurut Kaplan dan Sadock kecemasan didefinisikan sebagai sinyal yang menyadarkan individu terhadap bahaya yang dirasakan, ancaman cedera, rasa takut, keputusasaan, frustrasi kebutuhan sosial atau tubuh, serta perpisahan. Menurut mereka, kecemasan ditandai oleh ketegangan, kekhawatiran, dan aktifnya sistem saraf pusat yang muncul dari pikiran atau harapan tertentu.⁴ Di tengah laju kehidupan modern yang serba cepat dan penuh kompetisi, banyak orang merasa kehilangan rasa aman dan damai di dalam hati. Akibatnya, mereka mencari berbagai cara untuk mendapatkan ketenangan batin, namun sering kali solusi yang dicari bersifat sementara dan tidak menyentuh akar permasalahan.

Dalam konteks Kristen, banyak yang merujuk pada ayat-ayat Kitab Suci sebagai sumber kekuatan dan pengharapan ketika menghadapi kecemasan. Salah satu teks yang sering dikutip adalah Filipi 4:6-7, di mana Paulus menasihati jemaatnya: “jangan khawatir tentang apa pun, tetapi dalam segala hal dengan doa dan permohonan, disertai ucapan syukur nyatakanlah permintaanmu kepada Allah. Dan damai sejahtera Allah, yang melampaui segala akal, akan memelihara hati dan pikiranmu dalam Kristus Yesus.” Ayat ini mengandung kombinasi antara larangan, tindakan iman (doa dan pengsyukuran), dan janji damai Allah yang bekerja melampaui kemampuan akal manusia.

Menurut Wesley surat Paulus kepada jemaat di Filipi adalah surat yang ramah tamah

¹ *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Fifth Edition)* (VA: American Psychiatric Publishing, 2013).hal 221-223

² David H Barlow, *Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic. 2nd Ed* (New York: Guilford Press, 2002). hal 64-65

³ C. D Spielberger, *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory* (Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1983). hal 10-11

⁴Sadock B. J and Sadock V. A, *Comprehensive Textbook of Psychiatry*, 9th ed. (Lippincott Williams & Wilkins, 2009).hal 3

sifatnya dan juga merupakan suatu nasehat bagi orang Kristen, karena surat ini memperlihatkan hubungan pribadi yang paling erat antara Paulus dengan jemaat Filipi.⁵ Sehingga studi eksegetis diperlukan untuk memahami makna asli ayat Filipi 4:6-7 dalam latar budaya, bahasa Yunani, dan konteks soteriologis Paulus. Sebagai contoh, G. Walter Hansen membahas latar sejarah jemaat Filipi dan suasana yang dihadapi mereka, termasuk tekanan internal dan eksternal, yang mungkin mirip dengan kecemasan zaman sekarang.⁶ Dengan memahami konteks demikian, teks Filipi 4:6-7 dapat dilihat bukan sekadar nasihat moralistik tetapi bagian dari struktur teologis yang lebih luas yaitu percaya, doa, ucapan syukur, pengharapan, dan damai Allah. Lebih lanjut, dalam *Cornerstone Biblical Commentary: Ephesians, Philippians, 1-2 Thessalonians, Colossians, Philemon*, Comfort, Davids, dan Hoehner membahas bagaimana doa dan ucapan syukur memainkan peranan penting dalam hidup iman sebagai sarana praktis untuk mengatasi kekhawatiran.⁷ Mereka menekankan bahwa doa yang disertai ucapan syukur tidak hanya meminta bantuan tetapi memposisikan orang percaya untuk ingat akan kebaikan Allah, yang dapat memperkuat pengharapan dan mengurangi kecemasan.

Surat Paulus kepada jemaat di Filipi, khususnya Filipi 4:6-7, menjadi salah satu teks yang kerap dikutip dalam konteks mengatasi kecemasan. Ayat ini memuat perintah yang tegas namun menantang: "Janganlah hendaknya kamu khawatir tentang apapun juga..." serta janji akan "damai sejahtera Allah" yang melampaui segala akal. Namun demikian, ayat ini seringkali dikutip secara terpisah dari konteks historis dan teologisnya, sehingga maknanya menjadi dangkal atau bahkan menyesatkan, terutama bila dianggap sebagai solusi instan bagi kecemasan modern tanpa memahami intensi Paulus dan konteks penerima surat. Akibatnya, pesan Paulus ini bukan sekadar nasihat ringan atau formula instan untuk "tidak khawatir" dalam segala situasi. Jika diambil terpisah dari konteksnya, ayat ini bisa disalahpahami sebagai ajakan untuk menekan atau mengabaikan kecemasan secara emosional tanpa menangani akar persoalannya secara sehat. Dengan kata lain, tanpa memahami latar belakang historis Paulus dan konteks jemaat Filipi, penggunaan ayat ini bisa menjadi dangkal atau bahkan menyesatkan, terutama dalam konteks kecemasan modern yang kompleks. Ini menimbulkan kebutuhan untuk mengkaji ayat ini secara lebih mendalam dan menyeluruh agar pesan asli Paulus dapat diterima dan diterapkan secara benar.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan melakukan studi eksegetis atas Filipi 4:6-7 yang melibatkan analisis bahasa, konteks historis, dan teologi teks, serta mengaitkannya dengan pemahaman tentang gangguan kecemasan modern. Penelitian ini berharap membantu membangun pengharapan Kristen yang lebih terstruktur dan aplikasi pastoral yang genting bagaimana jemaat dan orang percaya bisa hidup dalam ketenangan hati pikiran, meskipun di tengah kecemasan, lewat iman, doa, ucapan syukur, dan kepercayaan pada damai Allah yang "melampaui segala akal".

⁵ Brill J Wesley, *Tafsiran Surat Filipi* (Bandung: Yayasan Kalam Kudus, 2003).hal 9

⁶ G. Walter Hansen, *The Letter to the Philippians*, Pillar New Testament Commentary (William B. Eerdmans, 2009).hal 260-270

⁷ Philip W Comfort, Peter H Davids, and Harold W Hoehner, *Ephesians, Philippians, 1 2 Thessalonians, Colossians, Philemon*, NLT Cornerstone Biblical Commentary (Tyndale House, 2008).hal 334-338

Kecemasan dalam zaman modern tidak hanya dipahami sebagai kondisi emosional, tetapi juga sebagai gangguan mental yang dapat memengaruhi kualitas hidup secara menyeluruh. Maka, penting untuk menelaah apakah dan bagaimana pengajaran Alkitab, khususnya dalam Filipi 4:6-7, dapat memberikan kontribusi berarti dalam menghadapi kecemasan masa kini, tanpa mereduksi kompleksitas gangguan ini secara teologis. Dengan mengintegrasikan penafsiran eksegetis yang akurat dan kajian terhadap dinamika kecemasan modern, penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan pemahaman yang utuh serta memberikan landasan spiritual dan praktis yang relevan bagi umat Kristen masa kini.

Dalam karya Herbert Alfredo Siburian & Yoel Triyanto yang berjudul *"Bible vs Anxiety Disorder: Context Analysis of Proverbs 3:5-10 in Theology-Psychology Integration"* Menganalisis Amsal (perjanjian Lama) untuk integrasi teologi & psikologi terkait kecemasan, khususnya bagaimana teks kebijaksanaan Yahudi menyikapi kecemasan dan ketidakpastian hidup.⁸ Penelitian ini berfokus pada Perjanjian Lama dan belum mengeksplorasi teks perjanjian baru yang memberikan kontribusi baru dalam bidang teologi pastoral dan studi biblika kontekstual, khususnya dalam menjembatani antara kekuatan teologis teks Kitab Suci dengan tantangan psikologis manusia modern

Penelitian yang dilakukan oleh Yosua Arianto Sonaru dan Victor Deak berjudul *"Anxiety Management in a Christian Perspective: The Implications of CBT and Biblical Principles in Mental Health"* membahas bagaimana pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) dapat diintegrasikan dengan prinsip-prinsip Alkitab untuk membantu individu yang mengalami kecemasan. Studi ini menekankan sinergi antara psikologi modern dan ajaran iman Kristen dalam membentuk pola pikir positif serta ketenangan spiritual. Namun, penelitian ini hanya menggunakan prinsip-prinsip Alkitab secara umum sebagai dasar spiritual tanpa melakukan analisis eksegesis mendalam terhadap teks tertentu, termasuk Filipi 4:6-7. Dengan demikian, penelitian ini belum menelusuri makna linguistik, historis, dan teologis ayat tersebut serta bagaimana pesan Paulus tentang "janganlah hendaknya kamu khawatir" dapat diterapkan secara spesifik terhadap fenomena *anxiety disorder* yang diakui secara klinis. Hal ini membuka peluang penelitian baru yang lebih kontekstual dengan mengaitkan eksegesis biblika secara langsung pada dinamika kecemasan dalam masyarakat modern.

Penelitian lain oleh Francis dkk berjudul *"Religious Coping, Religiosity, Depression and Anxiety among Medical Students in a Multi-Religious Setting"* meneliti hubungan antara tingkat religiusitas, strategi koping religius, dan gejala kecemasan maupun depresi di kalangan mahasiswa kedokteran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mekanisme koping religius dapat berperan penting dalam mengurangi tingkat kecemasan, menegaskan bahwa dimensi spiritual memiliki kontribusi terhadap kesehatan mental. Namun, penelitian ini tidak menelaah teks Alkitab secara spesifik, melainkan melihat religiusitas sebagai variabel psikologis yang bersifat umum dan lintas agama. Tidak ada eksplorasi terhadap makna teologis atau eksegesis dari ayat seperti Filipi 4:6-7 yang sering digunakan dalam konteks pastoral untuk menenangkan individu yang cemas. Oleh karena itu, masih terdapat kesenjangan penelitian yang signifikan untuk mengkaji bagaimana pemahaman eksegesis atas teks Filipi 4:6-7 dapat memberikan

⁸ Herbert Alfredo Sirubian and Yoel Triyanto, "Bible vs Anxiety Disorder: Context Analysis of Proverbs 3:5 10 in Theology Psychology Integration," *Integritas: Jurnal Teologi* Vol 5, No 2 (2003).

landasan teologis yang kuat bagi pendekatan spiritual terhadap *anxiety disorder* dalam konteks modern.

Dengan demikian, penelitian ini menghadirkan kebaruan (*State of the Art*) Memfokuskan pada Filipi 4:6-7 secara eksklusif sebagai teks utama, dan menguraikannya secara mendalam dari bahasa, struktur, latar budaya, dan teologi soteriologis Paulus, sedangkan banyak penelitian lain menyebar ke berbagai bagian surat atau fokus etika/komunitas. Mengaitkan secara langsung ayat tersebut dengan gangguan kecemasan klinis modern, yaitu bukan hanya kecemasan sebagai metafor atau pengalaman rohani, tetapi dalam konteks psikologis/medis, dengan gejala, dampak, dan cara respon iman yang dapat relevan dalam konseling atau pelayanan pastoral.

METODE PENELITIAN

Dalam melakukan penelitian ini digunakan pendekatan kualitatif dengan metode eksgetis historis gramatikal dan kajian lintas disiplin antara teologi dan psikologi. Pendekatan historis-gramatikal, yang berusaha memahami teks-teks alkitabiah sebagaimana yang dimaksudkan oleh penulis asli (manusia). Teknik ini tidak hanya meneliti pilihan kata, sintaks, tata bahasa, kiasan, dan genre sastra, tetapi juga terlibat dalam studi perbandingan historis dengan dunia kuno.⁹ Studi gramatikal adalah suatu langkah dalam eksegesis yang bertujuan untuk menyampaikan berita dari nats Alkitab dengan jelas dan akurat.¹⁰ Langkah pertama adalah menelusuri latar belakang historis penulisan surat Filipi: kondisi Paulus yang sedang dipenjarakan, situasi jemaat di Filipi, serta pengaruh sosial-politik Roma pada masa itu.¹¹ Selanjutnya peneliti mengkaji teks asli Filipi 4:6-7 dalam bahasa Yunani Koine, dengan menelaah kata kunci seperti *merimnaō* (μεριμνάω, “khawatir” atau “cemas”) dan *eirēnē tou Theou* (εἰρήνη τοῦ Θεοῦ, “damai sejahtera Allah”).¹² Analisis leksikal ini didukung dengan penggunaan sumber-sumber primer seperti Greek Interlinear Bible, Lexicon BDAG, dan Theological Dictionary of the New Testament. Hasil eksegesis diterapkan dalam konteks *anxiety disorder* masa kini, dengan mempertimbangkan aspek psikologis dan spiritual. Analisis ini bertujuan menunjukkan bagaimana prinsip-prinsip Alkitab dalam Filipi 4:6-7 dapat menjadi dasar bagi penyembuhan rohani dan kesehatan mental modern.¹³ Penelitian ini bersifat studi kepustakaan (*library research*) sehingga tidak melibatkan pengumpulan data primer berupa wawancara atau survei, namun membandingkan interpretasi teologi dengan data psikologi empiris yang ada.

⁹ Silalahi Haposan, “Historical Gramatical: Sebuah Metode Hermeneutik Dalam Menemukan Makna Yang Tersembunyi Dalam Teks Teks Alkitab,” *Te Deum (Jurnal Teologi Dan Pengembangan Pelayanan)* Vol. 8, No 1 (2018). hal-40

¹⁰ James Strong, *A Concise of The Words in The Greek Testament* (USA: World Publishing, 2008). hal-39

¹¹ *The Epistle to the Philippians*, New International Greek Testament Commentary (NIGTC) (Grand Rapids: Eerdmans, 1991). hal 22-26

¹² Walter Bauer, *A Greek-English Lexicon of the New Testament and Other Early Christian Literature*, 3rd Edition. (Chicago: University of Chicago Press, 2000). hal 632

¹³ Archibald D Hart, *The Anxiety Cure* (Nashville: World Publishing, 1999). hal 45-50

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Konteks Historis dan Situasi Filipi

Kota Filipi terletak pada jalan raya (Via Egnatia) yang menghubungkan barat dengan timur dan mengantar ke pelabuhan Neapolis (bdk. Kis 16:11) di pantai timur. Kota Filipi merupakan sebuah kota Romawi. Tidak hanya bagian terbesar penduduknya orang Roma/Italia, tetapi juga gaya kota dan pemerintahannya meniru ibukota Roma. Penduduk kota menganggap dirinya "orang Roma" (bdk. Kis 16:21) dan membanggakan "hak dan lembaga-lembaga bangsa Roma". Mereka pun menikmati macam-macam hak istimewa (*ius Italicum*) pemerintahannya sendiri dan bebas pajak negara.¹⁴

Paulus mendirikan gereja di Filipi pada perjalanan penginjilan yang kedua (Kis. 16:12 dyb.). Ia harus meninggalkan kota itu karena adanya penganiayaan (1 Tes. 2:2), tetapi gereja di sana tetap setia kepadanya dan paling kurang dalam dua kesempatan mengirimkan bantuan kepadanya di Tesalonika (Flp. 4:16).¹⁵ Duyverman juga berpendapat bahwa jemaat dianiaya (Fil. 1:29) tetapi hati mereka tawar. Sejak awal sampai surat ini ditulis, dengan aktif mereka membantu usaha pekabaran Injil. Mereka sering memberi dukungan kepada Paulus untuk pekerjaannya (Fil. 4:15-16; 2:25), tetapi mereka agaknya juga menaburkan benih Injil di sekitar kita (Fil. 1:5). Inilah jemaat yang mengerti panggilannya, yakni menyebarkan terang Injil dan inilah yang merupakan dasar sehingga Paulus merasa sangat rapat dengan mereka.¹⁶

Menurut Gordon D. Fee, situasi sosial jemaat ini cukup kompleks: mereka hidup sebagai minoritas religius di tengah sistem yang tidak bersahabat. Tekanan eksternal berupa ancaman penganiayaan dan tekanan internal seperti perselisihan dalam jemaat (bdk. Filipi 4:2-3) berpotensi menimbulkan stres, ketidakpastian, dan kecemasan yang mendalam di kalangan orang percaya. Fee juga mencatat bahwa konteks penulisan surat ini adalah penahanan Paulus, yang berarti situasi hidup sang rasul juga sedang penuh ketegangan dan ketidakpastian.¹⁷ Oleh karena itu, ajakan Paulus untuk mengalami damai sejahtera Allah dalam Filipi 4:6-7 sangat relevan dan penting sebagai sumber kekuatan rohani dan ketenangan bagi jemaat yang sedang bergumul dalam situasi sulit tersebut.

Surat Filipi ditulis ketika Paulus berada dalam tahanan kemungkinan di Roma sekitar tahun 60-62 M.¹⁸ Keadaannya yang ditahan, rasa keterbatasan fisik, dan potensi bahaya atau tekanan psikologis tidak sekadar teoritis, tetapi nyata, mempengaruhi nada surat, terutama tema penghiburan, kesetiaan, dan sukacita dalam penderitaan. Ayat Filipi 4:6-7 muncul dalam rangka bagian Paulus yang mendorong jemaat agar tetap bersukacita dan hidup dalam damai walau situasi sulit. Pemahaman situasi historis ini memperlihatkan bahwa perintah "jangan kuatir tentang apapun juga" bukanlah nasihat ringan, melainkan tanggapan nyata terhadap

¹⁴ C Groenen, *Pengantar Ke Dalam Perjanjian Baru: Mengenal Latar Belakang Dari Tiap-Tiap Karangannya* (Yogyakarta: Kanisius, 2016). hal 254-255

¹⁵ Willy Marxsen, *Pengantar Perjanjian Baru; Pendekatan Kritis Terhadap Masalah - Masalahnya* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2018). hal 60

¹⁶ M.E Duyverman, *Pembimbing Ke Dalam Perjanjian Baru* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2000). hal 13

¹⁷ Gordon D Fee, *Paul's Letter to the Philippians*, New International Commentary on the New Testament (NICNT) (Grand Rapids: William B. Eerdmans, 1995). hal 18-23

¹⁸ Groenen, *Pengantar Ke Dalam Perjanjian Baru: Mengenal Latar Belakang Dari Tiap-Tiap Karangannya*. hal 259

kecemasan yang nyata di dalam jemaat.

Paulus dalam Filipi 4:6–7 berbicara langsung ke dalam konteks ini, sebagaimana dijelaskan oleh Walter Hansen Paulus tidak hanya memerintahkan jemaat untuk tidak cemas, tetapi memberikan mereka langkah rohani untuk merespons kecemasan: berdoa, memohon, dan mengucapkan syukur. Hansen menekankan bahwa pendekatan ini menciptakan ruang spiritual untuk beralih dari kontrol diri yang panik ke dalam ketergantungan pada damai sejahtera Allah yang melampaui segala akal.¹⁹ Dengan demikian, Paulus menuntun jemaat untuk menemukan ketenangan sejati dalam hubungan yang erat dengan Allah, meskipun menghadapi tekanan dan kesulitan hidup. Ini bisa menjadi dasar spiritual yang kuat dalam mendampingi orang Kristen yang menghadapi gangguan kecemasan.

Analisis Tekstual Kata “Cemas” (μεριμνάω) dan Perintah “Jangan Cemas tentang Apapun Juga” (Μηδὲν μεριμνᾶτε)

Perintah "Jangan cemas tentang apapun juga" dalam Filipi 4:6 merupakan bagian dari nasihat pastoral Paulus yang muncul dalam konteks penguatan iman kepada jemaat di Filipi. Kata yang diterjemahkan sebagai “cemas” berasal dari bahasa Yunani μεριμνάω (*merimnaō*), yang secara harfiah berarti "khawatir", "cemas", atau "merasa terpecah oleh kekhawatiran." Akar kata ini, *merimna*, mengandung makna tentang perhatian yang membagi pikiran, sehingga seseorang tidak dapat fokus kepada hal yang utama. Dalam konteks biblikal, *merimnaō* menunjukkan kekhawatiran yang berlebihan, yang mengganggu kepercayaan kepada pemeliharaan Allah. Kata *merimnaō* muncul dalam beberapa bagian Perjanjian Baru, termasuk dalam Matius 6:25 dan 1 Petrus 5:7. Dalam Matius 6, Yesus menggunakan kata ini untuk memperingatkan agar umat-Nya tidak khawatir tentang kebutuhan hidup, karena Allah mengetahui dan menyediakan. Dalam 1 Petrus 5:7, dikatakan “serahkanlah segala kekhawatiranmu kepada-Nya, sebab Ia yang memelihara kamu.” Secara leksikal, *merimnaō* mengandung nuansa internal yang mendalam ia lebih dari sekadar pikiran yang resah, melainkan melibatkan ketidakmampuan mempercayakan masa depan kepada Allah. *Theological Dictionary of the New Testament* menjelaskan bahwa kata ini sering diasosiasikan dengan upaya manusia untuk mengendalikan hal-hal yang sebenarnya di luar kendali mereka²⁰

Dalam struktur kalimat Filipi 4:6, Paulus menggunakan bentuk imperatif negatif: Μηδὲν μεριμνᾶτε (*mēden merimnate*), yang berarti “jangan khawatir tentang apapun.” Dalam tata bahasa Yunani, bentuk ini menyiratkan larangan terhadap praktik yang sedang atau biasa dilakukan, dengan nuansa “berhentilah hidup dalam kekhawatiran.” Menurut Moisés Silva, bentuk present imperative ini menunjukkan bahwa kekhawatiran telah menjadi kebiasaan di antara jemaat, sehingga Paulus memerintahkan mereka untuk menghentikannya dan menggantinya dengan respons iman, yakni doa dan ucapan syukur,²¹ dan Leon Morris juga berpendapat dengan menyatakan bahwa ini adalah seruan pastoral untuk membebaskan umat

¹⁹ Hansen, *The Letter to the Philippians*.hal 297-300

²⁰ Kittel Gerhard and Friedrich Gerhard, *Theological Dictionary of the New Testament* (Grand Rapids: William B. Eerdmans, 1971).

²¹ Moisés Silva, *Philippians*, Baker Exegetical Commentary on the New Testament (Grand Rapids: Baker Academic, 2005).

dari beban kekhawatiran yang melemahkan kepercayaan kepada Allah. Perintah ini tidak berdiri sendiri, tetapi langsung diikuti oleh ajakan untuk mengganti kekhawatiran dengan doa, permohonan, dan ucapan syukur, menekankan tindakan aktif sebagai respons iman.²²

Dalam tradisi teologis Kristen, kekhawatiran sering dilihat sebagai bentuk kegagalan dalam mempercayai Allah sepenuhnya. Kekhawatiran menjadi berdosa ketika ia menggantikan kebergantungan kita kepada Allah dengan usaha manusia yang ego-sentris. Dengan demikian, perintah “jangan cemas” adalah panggilan untuk membangun keintiman dengan Allah melalui doa yang penuh kepercayaan, bukan sekadar ajakan moral. Perintah “jangan cemas tentang apapun juga” dalam Filipi 4:6 bukanlah tuntutan yang mustahil, melainkan panggilan untuk hidup dalam dimensi iman yang aktif. Paulus tidak menuntut umat untuk mengabaikan realitas hidup, tetapi mengarahkan mereka kepada sumber damai sejati, yaitu Allah sendiri. Selanjutnya, janji dalam Filipi 4:7 menjadi klimaks dari argumentasi teologis Paulus: “Maka damai sejahtera Allah yang melampaui segala akal akan memelihara hati dan pikiranmu dalam Kristus Yesus.” Istilah *eirēnē tou Theou* (“damai sejahtera Allah”) menandakan keadaan batin yang utuh karena kehadiran Allah, bukan sekadar ketiadaan konflik.²³ Paulus menggunakan kata kerja *phylassō* (“menjaga, melindungi”) yang memiliki nuansa militer, menggambarkan damai Allah sebagai penjaga aktif atas pikiran dan perasaan manusia.²⁴ Dalam konteks ini, damai Allah berfungsi sebagai “benteng spiritual” terhadap serangan kecemasan yang menjadi sebuah konsep yang sangat relevan bagi manusia modern yang hidup dalam tekanan sosial dan psikologis. Oleh karena itu, analisis tekstual kata *merimnaō* dalam konteks ini memperlihatkan bahwa kekhawatiran bukan sekadar isu psikologis, tetapi terutama adalah persoalan teologis, sebuah ajakan untuk mempercayai Allah yang hidup

Doa, Permohonan, dan Syukur sebagai Sarana Ekspektasi Pengharapan

Dalam kehidupan iman Kristen, doa bukan sekadar praktik religius, tetapi sarana esensial yang menghubungkan manusia dengan Allah. Dalam Filipi 4:6, Paulus mengaitkan tiga unsur utama dalam respons terhadap kecemasan: doa (*προσευχῇ proseuchē*), permohonan (*δεήσῃ deēsis*), dan ucapan syukur (*εὐχαριστίας eucharistia*). Ketiganya bukan hanya bentuk komunikasi, tetapi juga sebagai ekspresi iman yang aktif. Doa bukanlah praktik religius semata, melainkan sarana partisipasi dalam relasi yang hidup dengan Allah, di mana ucapan syukur menjadi tanda kepercayaan akan pemeliharaan ilahi.²⁵

Doa (*προσευχῇ proseuchē*) merupakan salah satu sarana komunikasi utama antara manusia dengan Tuhan yang sangat esensial dalam kehidupan iman. Secara teologis, doa bukan sekadar permintaan atau komunikasi verbal, melainkan sebuah ekspresi ketergantungan total manusia kepada Allah.²⁶ Doa mengandung dimensi relasional, di mana manusia membuka diri sepenuhnya kepada Tuhan dengan kepercayaan dan harapan akan kebaikan-Nya. Dengan

²² Leon Moris, *New Testament Theology* (Grand Rapids: Zondervan Publishing House, 1988).

²³ F.F. Bruce, *Paul: Apostle of the Heart Set Free* (Grand Rapids: Eerdmans, 1977). hal 367

²⁴ William Barclay, *The Letters to the Philippians, Colossians, and Thessalonians* (Philadelphia: Westminster Press, 1975). hal 89

²⁵ Fee, *Paul's Letter to the Philippians*. hal 415-417

²⁶ Eugene H Peterson, *Practice Resurrection: A Conversation on Growing Up in Christ* (Grand Rapids: William B. Eerdmans, 2010). hal 45

demikian doa menjadi suatu pengakuan bahwa manusia tidak mampu mengendalikan hidupnya sendiri tanpa bimbingan, kekuatan, dan penyertaan Allah. Melalui doa, orang percaya menyerahkan segala kekhawatiran, kebutuhan, dan harapan kepada Tuhan, sekaligus menerima damai dan kekuatan dari-Nya.

Dalam konteks permohonan, doa menjadi sarana untuk menyampaikan kebutuhan dan harapan manusia kepada Allah. Permohonan ini tidak hanya berupa kebutuhan materi, tetapi juga kebutuhan rohani, penyembuhan, perlindungan, dan bimbingan.²⁷ Doa merupakan wujud hubungan intim antara manusia dan Allah, di mana manusia dengan rendah hati menyampaikan segala kebutuhan, baik jasmani maupun rohani. Doa tidak hanya menjadi sarana untuk memohon pertolongan atas hal-hal yang bersifat materi, tetapi juga sebagai ungkapan kebergantungan total kepada Allah untuk hal-hal seperti penghiburan, kekuatan, penyembuhan, perlindungan, dan bimbingan hidup. Melalui doa, iman dipraktikkan dan kepercayaan kepada pemeliharaan Allah diteguhkan, menjadikan doa bukan sekadar rutinitas, melainkan saluran kasih karunia dan damai sejahtera dari Allah bagi setiap orang percaya. Permohonan dalam doa mengandung ekspektasi, yaitu keyakinan bahwa Allah mendengar dan menjawab doa sesuai dengan kehendak-Nya, yang merupakan bentuk iman dan penyerahan diri.

Syukur dalam doa memiliki fungsi penting sebagai ungkapan terima kasih atas segala berkat yang telah diterima. Syukur menandai kesadaran akan kasih karunia Allah dan menjadi wujud penghormatan kepada-Nya.²⁸ Syukur juga berperan dalam memperkuat ekspektasi pengharapan, karena melalui rasa terima kasih, manusia diingatkan bahwa Allah setia dan layak dipercaya untuk masa depan. Oleh karena itu syukur dalam doa memiliki peran sentral sebagai ungkapan hati yang mengenali dan menghargai kasih karunia Allah. Melalui ucapan syukur, manusia tidak hanya mengingat berkat-berkat yang telah diterima, tetapi juga menunjukkan sikap hormat, kerendahan hati, dan kepercayaan kepada Allah sebagai sumber segala kebaikan. Syukur memperkuat relasi dengan Allah, memelihara sikap positif dalam hidup, dan membentuk hati yang senantiasa mengandalkan-Nya, terlepas dari situasi yang dihadapi.

Lebih lanjut, ekspektasi pengharapan dalam doa berakar pada iman kepada Allah yang setia dan penuh kasih. Menurut teologi Kristen, pengharapan bukan sekadar optimisme, tetapi sebuah keyakinan bahwa Allah bekerja dalam segala keadaan untuk kebaikan umat-Nya.²⁹ Doa sebagai sarana pengharapan meneguhkan umat untuk tetap teguh dalam kesulitan dan menanti jawaban Allah dengan sabar. Pengharapan ini berakar pada iman yang mendalam kepada Allah, sehingga memberikan kekuatan dan ketenangan bahkan di tengah kesulitan hidup. Keterkaitan antara doa, permohonan, dan syukur menciptakan sebuah siklus iman yang dinamis. Doa mengawali komunikasi, permohonan mengisi dengan harapan konkret, dan

²⁷ Nicholas T Wright, *After You Believe: Why Christian Character Matters* (New York: HarperOne, 2010). hal 128

²⁸ J Moltmann, *The Spirit of Life: A Universal Affirmation* (Fortress: Minneapolis, 1993). hal 72

²⁹ Karl Barth, *Church Dogmatics. Vol. IV/3: The Doctrine of Reconciliation* (Edinburgh: T&T Clark, 1960). hal 215

syukur menutup dengan rasa percaya yang mendalam.³⁰ Ketiganya membentuk sebuah proses spiritual yang memungkinkan manusia mengalami hubungan yang autentik dengan Allah.

Dalam konteks pastoral, penggunaan doa, permohonan, dan syukur sebagai sarana pengharapan sangat membantu umat menghadapi tantangan hidup. Doa bukan hanya tentang meminta, tetapi juga tentang membangun sikap mental dan spiritual yang meneguhkan iman, memperkuat ketahanan jiwa, dan memupuk rasa damai.³¹ Dengan menjalankan praktik ini, umat mampu memperkuat ketahanan batin dan menumbuhkan damai sejahtera saat menghadapi berbagai kesulitan, sehingga mereka dapat menjalani hidup dengan sikap penuh harapan dan ketenangan. Oleh sebab itu, pengembangan doa yang seimbang antara permohonan dan syukur menjadi penting dalam praktik keagamaan.

Oleh karena itu, doa, permohonan, dan syukur merupakan sarana esensial dalam membangun ekspektasi pengharapan dalam kehidupan beriman. Melalui ketiganya, manusia diajak untuk percaya sepenuhnya kepada Allah, menyerahkan segala kebutuhan, dan bersyukur atas kasih setia-Nya. Implikasi teologis ini memperkuat pemahaman bahwa doa bukan hanya ritual, tetapi pengalaman iman yang mendalam dan transformative artinya, ketika seseorang berdoa dengan permohonan yang disertai syukur, hatinya perlahan-lahan mengalami perubahan: dari kekhawatiran menjadi ketenangan, dari ketidakpastian menjadi pengharapan, dan dari keraguan menjadi keyakinan. Dengan demikian, implikasi teologisnya menegaskan bahwa kehidupan doa adalah wujud iman yang dinamis, di mana pengharapan dibangun dan dikuatkan secara terus-menerus melalui hubungan yang hidup dengan Allah.

“Damai Allah yang Melampaui Segala Akal” (*eirēnē tou theou*) dan Fungsi “Menjaga Hati dan Pikiran”

Frasa *εἰρήνη τοῦ Θεοῦ* (*eirēnē tou theou*) atau “damai Allah” dalam Filipi 4:7 menggambarkan suatu kedamaian ilahi yang unik dan sempurna, berbeda dengan damai duniawi yang sifatnya sementara dan terbatas. Barrett menjelaskan bahwa *eirēnē* dalam konteks Paulus lebih dari sekadar ketenangan psikologis; ia adalah keselamatan yang menyeluruh dan harmoni hubungan antara manusia dengan Allah.³² Dengan damai Allah, manusia diperdamaikan kembali dengan Allah setelah sebelumnya terpisah karena dosa. Ini menciptakan sebuah harmoni sempurna antara manusia dan Penciptanya, yang memulihkan hidup menjadi utuh dan seimbang. Damai ini merupakan buah Roh Kudus yang menjaga keseimbangan jiwa dan mengatasi kegelisahan yang bersumber dari dunia. Damai Allah adalah sebuah kedamaian yang melampaui perasaan biasa, membawa keselamatan dan pemulihan hubungan dengan Allah, yang menghasilkan ketenangan dan kekuatan batin yang tahan uji dalam berbagai keadaan hidup.

Istilah “yang melampaui segala akal” (*hē hyperballousa panta nous*) menunjukkan bahwa damai Allah melampaui kemampuan logika dan pemahaman manusia biasa. Paulus

³⁰ Dietrich Bonhoeffer, *The Cost of Discipleship* (New York: Macmillan, 1954). hal 88

³¹ Hans Küng, *Theology for the Third Millennium: An Ecumenical View* (New York: Doubleday, 1988). hal 156

³² C. K Barrett, *The Epistle to the Philippians*, Black's New Testament Commentary (Peabody: Hendrickson Publishers, 1999). hlm. 126.

menegaskan bahwa damai ini bukan hasil usaha psikologis manusia, melainkan pemberian ilahi yang melampaui nalar manusia (*hyperéchousa panta noun*) merupakan suatu pengalaman rohani yang tidak dapat dijelaskan sepenuhnya oleh logika, tetapi nyata dirasakan oleh orang yang hidup dalam Kristus.³³ Ini menjadi penghiburan sekaligus tantangan bagi orang percaya agar tidak mengandalkan pemikiran manusiawi dalam menghadapi kecemasan. Paulus ingin menunjukkan bahwa damai ini bukan hasil analisis atau usaha pikiran, melainkan buah dari iman yang hidup dan kepercayaan penuh kepada Kristus. Damai seperti ini memberi penghiburan sejati di tengah kecemasan, karena tidak tergantung pada situasi dan inilah yang menjadi panggilan bagi orang percaya untuk melepaskan ketergantungan pada pemikiran manusiawi, dan belajar mempercayakan hati sepenuhnya kepada Allah yang mengatasi segala pengertian.

Dalam ayat yang sama, fungsi damai Allah diungkapkan melalui tindakan “menjaga hati dan pikiran dalam Kristus Yesus. Oleh karena itu, damai Allah tidak hanya memberikan ketenangan tetapi juga melindungi aspek paling vital dari eksistensi manusia, yakni perasaan dan cara berpikirnya. Dengan damai ini, hati dan pikiran tidak lagi mudah digoncang oleh ketakutan, tetapi tetap stabil dalam pengharapan dan kepercayaan pada Allah. William Barclay menafsirkan bahwa fungsi damai Allah adalah melindungi manusia dari fragmentasi batin, yaitu keterpecahan antara iman dan realitas hidup.³⁴ Dalam konteks modern, hal ini berkaitan erat dengan fenomena *anxiety disorder*, di mana seseorang mengalami tekanan emosional dan kehilangan keseimbangan mental akibat beban hidup yang berlebihan.³⁵ Damai Allah, sebagaimana dinyatakan dalam ayat tersebut, berperan aktif dalam menjaga hati dan pikiran manusia yaitu dua aspek paling vital dari kehidupan batin. Ini menunjukkan bahwa damai Allah bukan sekadar memberi ketenangan sesaat, melainkan berfungsi sebagai pelindung rohani yang menjaga kestabilan emosi dan pola pikir dalam Kristus Yesus. Dalam konteks modern yang penuh tekanan dan kecemasan, fungsi ini menjadi sangat relevan. Damai Allah memberi kekuatan untuk tetap teguh, tidak mudah terguncang oleh ketakutan, serta menumbuhkan pengharapan dan kepercayaan yang kokoh kepada Allah di tengah situasi yang tidak menentu

Lebih jauh, Stott menekankan dimensi relasional damai Allah yang menjaga hati dan pikiran, yaitu sebuah kedamaian yang hanya dapat diperoleh melalui hubungan yang intim dengan Kristus.³⁶ Ini bukan hanya damai pikiran, melainkan damai yang menyentuh seluruh eksistensi manusia, menjadikan orang percaya mampu bertahan dan hidup dalam damai meski di tengah pergumulan dunia. Oleh karena itu arti kata “damai Allah yang melampaui segala akal” adalah anugerah ilahi yang aktif menjaga hati dan pikiran umat-Nya. Fungsi menjaga ini mencakup perlindungan emosi dan intelektual yang memungkinkan umat Kristen tetap teguh dan damai dalam menghadapi kecemasan. Oleh karena itu, pemahaman teologis mendalam dan aplikasi iman yang konsisten sangat diperlukan agar damai ini dapat nyata dalam kehidupan

³³ Fee, *Paul's Letter to the Philippians*. 417

³⁴ Barclay, *The Letters to the Philippians, Colossians, and Thessalonians*. hal 90

³⁵ Marthin Lumingkewas, *Teologi Pastoral Dan Kesehatan Mental* (Yogyakarta: Kanisius, 2020). hal 203

³⁶ J. P Louw and E. A Nida, *Greek-English Lexicon of the New Testament: Based on Semantic Domains* (New York: United Bible Societies, 1996). hlm. 590.

sehari-hari.

Implikasi Praktis dan Pengharapan Bagi Mereka yang Mengalami Gangguan Kecemasan Zaman Modern

Gangguan kecemasan di era modern menjadi tantangan besar bagi banyak individu, baik secara psikologis maupun spiritual. Dalam konteks iman Kristen, pengharapan yang diberikan melalui Firman Allah menjadi sumber kekuatan yang esensial. Menurut Piper, pengharapan Kristen bukan hanya sekadar optimisme duniawi, melainkan keyakinan yang berakar pada janji Allah yang tidak pernah gagal, sehingga memberikan ketenangan batin di tengah pergumulan.³⁷ Pengharapan semacam ini bukan solusi instan bagi kecemasan, tetapi menjadi dasar yang kokoh untuk terus berjalan, bahkan ketika rasa takut atau khawatir masih terasa. Oleh karena itu, pengharapan ini harus diinternalisasi melalui doa dan iman agar menjadi sumber damai yang nyata bagi mereka yang cemas. Dengan demikian, iman dan pengharapan Kristen bukan dimaksudkan untuk menghakimi mereka yang bergumul dengan kecemasan, melainkan untuk menguatkan, meneguhkan, dan menyertai mereka dalam proses pemulihan yaitu melalui doa, Firman, dukungan komunitas, maupun bantuan profesional yang sejalan dengan kasih Allah.

Implikasi praktis pertama adalah pentingnya membangun kebiasaan doa yang konsisten dan penuh syukur, sebagaimana diajarkan Paulus dalam Filipi 4:6-7. Menurut Situmorang, doa bukan hanya komunikasi dengan Tuhan, tetapi juga sarana transformasi hati yang mampu mengalihkan fokus dari kecemasan kepada pengharapan ilahi.³⁸ Dengan demikian, umat Kristen diajak untuk secara aktif melawan kecemasan melalui dialog rohani yang mendalam dan penuh keyakinan, yang kemudian menghasilkan damai Allah yang melampaui segala akal. Praktik doa yang terus-menerus dan bersyukur bukan hanya kebiasaan rohani, tetapi fondasi untuk membangun ketenangan batin, kestabilan pikiran, dan kehidupan yang berpusat pada pengharapan ilahi yang pada akhirnya membawa seseorang masuk dalam pengalaman damai Allah secara nyata.

Selanjutnya, komunitas gereja memegang peranan penting dalam memberikan dukungan emosional dan spiritual bagi mereka yang mengalami kecemasan. Dalam konteks ini, pelayanan pastoral dan pendampingan rohani menjadi wahana vital dalam membantu individu melewati masa-masa kecemasan dengan pengharapan yang kuat, hal ini berarti bahwa individu yang mengalami *anxiety disorder* perlu ditolong untuk menyalurkan kekhawatirannya dalam bentuk komunikasi yang jujur dengan Allah, bukan sekadar menekannya atau menolaknya secara emosional.³⁹ Selain itu, pemahaman teologis tentang penderitaan dan ketidakpastian dunia sebagai bagian dari rencana keselamatan Allah memberikan dimensi baru bagi penderita kecemasan. Penderitaan bukanlah akhir, tetapi sarana yang membentuk karakter dan memperdalam iman seseorang. Perspektif ini mengubah cara pandang orang

³⁷ John Piper, *Desiring God: Meditations of a Christian Hedonist* (Colorado Springs: Multnomah Books, 2011). hlm. 98.

³⁸ Julius Situmorang, *Teologi Praktis: Implikasi Iman Dalam Kehidupan*. (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2019). hlm. 112.

³⁹ James W Ellor, *Pastoral Care and Counseling: An Introduction* (Nashville: Abingdon Press, 2014). hal 92

percaya terhadap kecemasan, dari sesuatu yang menakutkan menjadi kesempatan untuk mempercayakan diri sepenuhnya kepada kasih dan kuasa Allah.

Pengharapan Kristen yang tumbuh dari pemahaman Alkitab juga memotivasi tindakan praktis seperti menjaga kesehatan mental dan mencari bantuan profesional jika diperlukan. Dengan demikian, Pengharapan dalam Kristus memberikan kekuatan transendental yang melampaui batas kemampuan manusiawi untuk mengatasi kecemasan.⁴⁰ Oleh karena itu yang menjadi implikasi praktis dari pengharapan Kristen bagi mereka yang mengalami gangguan kecemasan meliputi kehidupan doa yang konsisten, keterlibatan dalam komunitas iman, pemahaman teologis tentang penderitaan, dan keterbukaan terhadap dukungan profesional. Pengharapan yang berakar pada janji Allah memberikan kekuatan dan damai yang tak tergoyahkan di tengah kegelisahan zaman modern. Oleh karena itu, gereja dan individu perlu menghidupi iman secara integral agar pengharapan ini menjadi nyata dalam kehidupan sehari-hari

KESIMPULAN

Melalui studi eksegesis atas Filipi 4:6-7, dapat disimpulkan bahwa Rasul Paulus memberikan pengajaran yang relevan dan transformatif dalam menghadapi kecemasan, baik dalam konteks jemaat di Filipi maupun dalam realitas gangguan kecemasan zaman modern. Paulus menekankan pentingnya menggantikan kekhawatiran dengan doa yang disertai ucapan syukur sebagai bentuk kepercayaan penuh kepada Allah. Janji akan damai sejahtera Allah yang melampaui segala akal menjadi inti dari pengharapan Kristen, yang tidak hanya bersifat teologis, tetapi juga berdampak secara psikologis dan eksistensial bagi orang percaya.

Dalam konteks gangguan kecemasan modern, ayat ini tidak meniadakan pentingnya intervensi medis atau psikologis, namun menawarkan dimensi spiritual yang dapat memperkuat daya tahan mental dan emosional seseorang. Praktik doa, permohonan, dan ucapan syukur berpotensi menjadi mekanisme koping rohani yang menolong individu mengatasi kecemasan dengan cara yang sehat dan penuh pengharapan. Dengan demikian, Filipi 4:6-7 tetap relevan sebagai dasar pengharapan Kristen, sekaligus menjadi undangan bagi umat percaya untuk menyerahkan segala kekhawatiran kepada Allah, yang memberi damai sejahtera sejati di tengah dunia yang penuh kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- B. J, Sadock, and Sadock V. A. *Comprehensive Textbook of Psychiatry*. 9th ed. Lippincott Williams & Wilkins, 2009.
- Barclay, William. *The Letters to the Philippians, Colossians, and Thessalonians*. Philadelphia: Westminster Press, 1975.
- Barlow, David H. *Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic*. 2nd Ed. New York: Guilford Press, 2002.

⁴⁰ Lumingkewas, *Teologi Pastoral Dan Kesehatan Mental*. hal 205

- Barrett, C. K. *The Epistle to the Philippians*. Black's New Testament Commentary. Peabody: Hendrickson Publishers, 1999.
- Barth, Karl. *Church Dogmatics. Vol. IV/3: The Doctrine of Reconciliation*. Edinburgh: T&T Clark, 1960.
- Bauer, Walter. *A Greek-English Lexicon of the New Testament and Other Early Christian Literature, 3rd Edition*. Chicago: University of Chicago Press, 2000.
- Bonhoeffer, Dietrich. *The Cost of Discipleship*. New York: Macmillan, 1954.
- Bruce, F.F. *Paul: Apostle of the Heart Set Free*. Grand Rapids: Eerdmans, 1977.
- Comfort, Philip W, Peter H Davids, and Harold W Hoehner. *Ephesians, Philippians, 1 2 Thessalonians, Colossians, Philemon*. NLT Cornerstone Biblical Commentary. Tyndale House, 2008.
- Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Fifth Edition)*. VA: American Psychiatric Publishing, 2013.
- Duyverman, M.E. *Pembimbing Ke Dalam Perjanjian Baru*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2000.
- Ellor, James W. *Pastoral Care and Counseling: An Introduction*. Nashville: Abingdon Press, 2014.
- Fee, Gordon D. *Paul's Letter to the Philippians*. New International Commentary on the New Testament (NICNT). Grand Rapids: William B. Eerdmans, 1995.
- Gerhard, Kittel, and Friedrich Gerhard. *Theological Dictionary of the New Testament*. Grand Rapids: William B. Eerdmans, 1971.
- Groenen, C. *Pengantar Ke Dalam Perjanjian Baru : Mengenal Latar Belakang Dari Tiap-Tiap Karangannya*. Yogyakarta: Kanisius, 2016.
- Hansen, G. Walter. *The Letter to the Philippians*. Pillar New Testament Commentary. William B. Eerdmans, 2009.
- Haposan, Silalahi. "Historical Gramatical: Sebuah Metode Hermeneutik Dalam Menemukan Makna Yang Tersembunyi Dalam Teks Teks Alkitab." *Te Deum (Jurnal Teologi Dan Pengembangan Pelayanan)* Vol. 8,No 1 (2018).
- Hart, Archibald D. *The Anxiety Cure*. Nashville: World Publishing, 1999.
- Küng, Hans. *Theology for the Third Millenium: An Ecumenical View*. New York: Doubleday, 1988.
- Louw, J. P, and E. A Nida. *Greek-English Lexicon of the New Testament: Based on Semantic Domains*. New York: United Bible Societies, 1996.
- Lumingkewas, Marthin. *Teologi Pastoral Dan Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Kanisius, 2020.
- Marxsen, Willy. *Pengantar Perjanjian Baru; Pendekatan Kritis Terhadap Masalah - Masalahnya*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2018.
- Moltmann, J. *The Spirit of Life: A Universal Affirmation*. Fortress: Minneapolis, 1993.
- Moris, Leon. *New Testament Theology*. Grand Rapids: Zondervan Publishing House, 1988.
- Peterson, Eugene H. *Practice Resurrection: A Conversation on Growing Up in Christ*. Grand Rapids: William B. Eerdmans, 2010.
- Piper, John. *Desiring God: Meditations of a Christian Hedonist*. Colorado Springs: Multnomah Books, 2011.
- Silva, Moisés. *Philippians*. Baker Exegetical Commentary on the New Testament. Grand Rapids: Baker Academic, 2005.

- Sirubian, Herbet Alfredo, and Yoel Triyanto. "Bible vs Anxiety Disorder: Context Analysis of Proverbs 3:5 10 in Theology Psychology Integration." *Integritas: Jurnal Teologi* Vol 5, No 2 (2003).
- Situmorang, Julius. *Teologi Praktis: Implikasi Iman Dalam Kehidupan*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2019.
- Spielberger, C. D. *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1983.
- Strong, James. *A Concise of The Words in The Greek Testament*. USA: World Publishing, 2008.
- The Epistle to the Philippians*. New International Greek Testament Commentary (NIGTC). Grand Rapids: Eerdmans, 1991.
- Wesley, Brill J. *Tafsiran Surat Filipi*. Bandung: Yayasan Kalam Kudus, 2003.
- Wright, Nicholas T. *After You Believe: Why Christian Character Matters*. New York: HarperOne, 2010.

