

Sekolah Tinggi Teologi SAAT
(Seminari Alkitab Asia Tenggara)

**HUBUNGAN ANTARA RELASI ANAK PEREMPUAN-AYAH DAN
KEDEWASAAN SPIRITUAL DENGAN KECEMASAN**

Tesis Ini Diserahkan kepada

Dewan Pengajar STT SAAT

Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar

Magister Teologi

oleh

Riana Dwi Jayanti

Malang, Jawa Timur

Agustus 2020

ABSTRAK

Jayanti, Riana Dwi, 2020. *Hubungan antara Relasi Anak Perempuan-Ayah dan Kedewasaan Spiritual dengan Kecemasan*. Tesis, Program studi: Magister Teologi, Konsentrasi Konseling, Sekolah Tinggi Teologi SAAT, Malang. Pembimbing: Juniawaty Suhendra, Ph.D. dan Heman Elia, M.Psi. Hal. x, 144.

Kata Kunci: kecemasan, kedewasaan spiritual, relasi anak perempuan-ayah

Kecemasan dirasakan sebagai masalah yang mencolok di kehidupan manusia. Kecemasan dapat memberi dampak pada keadaan fisik dan psikologis. Kecemasan lebih rentan diderita oleh kaum perempuan. Perkembangan mental seorang perempuan sering kali dikaitkan dengan relasi dengan ayah mereka dan dengan masalah spiritual. Banyak orang berpendapat bahwa dengan kedewasaan spiritual maka tingkat kecemasan akan berkurang. Oleh sebab itu pertanyaan dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara relasi anak perempuan-ayah dengan kecemasan dan juga apakah ada hubungan antara kedewasaan spiritual dengan kecemasan. Berdasarkan pernyataan tersebut hipotesis yang dibuat adalah ada hubungan antara relasi anak perempuan-ayah dengan kecemasan, serta ada hubungan antara kedewasaan spiritual dengan kecemasan. Untuk menjawab pertanyaan tersebut, diadakan penelitian. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan menyebarkan kuesioner secara langsung. Subjeknya adalah 50 mahasiswi persekutuan JOY Yogyakarta, berusia 18-25 tahun. Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara relasi anak perempuan-ayah dengan tingkat kecemasan ($r = 0,151$ dan $p > 0,05$.) yang menunjukkan hipotesis pertama ditolak. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kedewasaan spiritualitas dengan tingkat kecemasan ($r = 0,169$ dan $p > 0,05$.) yang menunjukkan hipotesis kedua ditolak.

Penelitian ini memberikan masukan bagi persekutuan JOY Yogyakarta dalam berperan mengurangi tingkat kecemasan anggota. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat mendorong peneliti selanjutnya untuk membahas topik kecemasan dalam kaitannya dengan relasi anak perempuan-ayah dan kedewasaan rohani, dengan subyek yang lebih banyak.

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	x
BAB 1 PENDAHULUAN	1
Perumusan Masalah	12
Hipotesis	13
Tujuan Penelitian	13
Manfaat Penelitian	14
Kerangka Teoretis	14
Cakupan dan Batasan Penelitian	15
Sistematika Pembahasan	15
BAB 2 TELAAH ULANG LITERATUR TERKAIT	16
Kecemasan	16
Pengertian Umum	16
Jenis-Jenis Kecemasan	18
Jenis Kecemasan Berdasarkan Tingkat Kecemasannya:	20
Sumber-Sumber Kecemasan	20
Teori-Teori Kecemasan	22
Gejala - Gejala Adanya Kecemasan	24

Relasi Anak Perempuan- Ayah	25
Kriteria Anak Perempuan yang Tanpa Ayah	25
Peran Ayah dalam Perkembangan Anak Perempuannya	27
Dampak yang ditimbulkan Jika Ayah Tidak Terlibat atau Tidak Hadir dalam Kehidupan Anaknya	32
Spiritualitas	38
Pengertian Umum	38
Spiritualitas Kristen	40
Kedewasaan Spiritualitas	42
Kaitan Relasi Anak Perempuan-Ayah dan Kecemasan	49
Kaitan Kedewasaan Spiritual dan Kecemasan	51
BAB 3 TINJAUAN TEOLOGIS-ALKITABIAH	54
Pandangan Alkitab tentang Kecemasan	54
Pandangan Kekristenan tentang Kecemasan	58
Penyebab Kecemasan dalam Pandangan Kekristenan	63
Cara-Cara Mengatasi Kecemasan Menurut Pandangan Umum	69
Cara-Cara Mengatasi Kecemasan Menurut Pandangan Kristen	69
Perbandingan Cara Mengatasi Kecemasan Menurut Pandangan Umum dan Menurut Pandangan Kristen	86
Mengambil Satu Tokoh di dalam Alkitab Berkaitan dengan Kecemasan	87
Latar Belakang Kecemasan yang dihadapi oleh Daud	89

Penyebab Kecemasan yang Dapat dialami oleh Daud dan Cara Daud Melawan Kecemasannya Tersebut	91
Kecemasan dan Sikap Daud dalam Mengatasi Kecemasan Menurut Mazmur 3	93
BAB 4 METODOLOGI PENELITIAN	102
Desain Penelitian	102
Variabel Penelitian	103
Definisi Konseptual dan Operasional	103
Populasi dan Sampel Penelitian	104
Teknik Pengambilan Sampel	105
Alat Ukur Pelatihan	105
<i>Clinical Anxiety Scale (CAS)</i>	105
<i>Child's Attitude Toward Father (CAF)</i>	106
<i>Spiritual Maturity Index (SMI)</i>	108
Prosedur Penelitian	110
Teknik Pengumpulan Data	111
Teknis Analisis Data	111
Keterbatasan Penelitian	112
BAB 5 HASIL DAN DISKUSI PENELITIAN	115
Hasil Penelitian	115
Diskusi Hasil Penelitian	117
Relasi Anak Perempuan- Ayah dan Kecemasan	117

Kedewasaan Spiritual dan Kecemasan	118
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	121
Kesimpulan	121
Saran	122
LAMPIRAN	126
DAFTAR KEPUSTAKAAN	136



DAFTAR TABEL

Tabel

1. Hasil Perhitungan Korelasi antara Relasi Anak Perempuan-Ayah dengan Tingkat Kecemasan 116
2. Hasil Perhitungan Korelasi antara kedewasaan spiritualitas dengan Tingkat Kecemasan 117



BAB 1

PENDAHULUAN

Psikolog sosial R.R. Willoughby menyatakan bahwa kecemasan merupakan karakteristik mental yang serius pada peradaban Barat. Ia kemudian menunjukkan statistik yang mengukuhkan pernyataannya tersebut dalam bentuk data mengenai meningkatnya tiga masalah sosial yang ia percaya sebagai reaksi dari kecemasan yaitu bunuh diri, bentuk-bentuk gangguan mental dan perceraian.¹ Setiap orang pernah merasa cemas. Hal yang membedakan adalah tingkat kecemasan tersebut. Selain perbedaan tingkat kecemasan, hal lain yang membedakan orang yang satu dengan yang lainnya adalah ada orang-orang yang cepat menjadi cemas dan ada juga orang yang tidak mudah cemas.

Kecemasan dapat berdampak secara fisik dan psikologi. *Harvard Business Review* melaporkan bahwa 60-90% orang yang mengunjungi dokter berhubungan dengan gejala-gejala stres.² Di Indonesia, data Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) tahun 2018 menunjukkan bahwa jumlah prevalensi penderita gangguan cemas dan depresi pada penduduk di atas 15 tahun mencapai 6,1%. Sedangkan prevalensi penderita gangguan mental pada penduduk di atas 15 tahun pada tahun 2013-2018 sebesar 9,8% dari penduduk Indonesia. Sayangnya hanya 9% penderita gangguan

¹Rollo May, *The Meaning of Anxiety*, Rev. ed (New York: Norton, 1977), 16.

²E.P. Ginting, *Konseling Pastoral* (Bandung: Jurnal Info Media, 2009), 114.

cemas dan depresi itu yang menjalani pengobatan medis dengan minum obat. Jadi 91% penderita gangguan cemas dan depresi tidak menjalani pengobatan.³

Kecemasan dapat menimbulkan berbagai penyakit karena infeksi. Kecemasan cenderung menurunkan limfosit yang bertugas untuk melawan penyakit. Selain itu, kecemasan memicu sistem saraf otonomik yang menjadi sebuah faktor di dalam berbagai organ tubuh. Di dalam salah satu kajian riset, enam dari sepuluh penderita sakit jantung mengalami penutupan arteri koroner dan penurunan aliran darah ke jantung setelah berbagai peristiwa dan kecemasan yang secara emosional mengejutkannya.⁴ Penyakit yang ditimbulkan oleh kecemasan antara lain penyakit jantung, tekanan darah tinggi, beberapa bentuk asma, encok, paru-paru, gondok, arthritis, sakit kepala yang hebat dan sejumlah besar gangguan di perut, di samping radang lambung.⁵ Kecemasan juga berdampak pada sistem syaraf, sistem jantung dan pembuluh darah, sistem pernafasan, sistem kelenjar endokrin, dada, dan kelenjar keringat.⁶

Sebuah penelitian dilakukan kepada 1204 lansia, yang diberikan beberapa pertanyaan berkaitan dengan kecemasan dan depresi dan diteliti kembali setelah dua tahun. Peserta juga dinilai keadaan fisiknya. Hasilnya menunjukkan bahwa kecemasan dikaitkan dengan peningkatan gangguan fisik. Kecemasan dikaitkan

³Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan “Hasil Utama Riskesdas 2018” (presentasi, Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019) diakses tanggal 19 Mei 2020, <https://www.kemkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasil-riskesdas-2018.pdf>

⁴Frank Minirth, *Mengejar Kebahagiaan*, terj. Diana Angelica (Yogyakarta: ANDI, 2005), 66.

⁵John E. Haggai, *Cemas? Frustrasi?*, terj. Yayasan Pekabaran Injil Immanuel (Jakarta: Yayasan Pekabaran Injil Immanuel, 1986), 89.

⁶“How Anxiety Effects The Body,” letusfindout.com, diakses 19 Oktober 2011, <https://www.letusfindout.com/how-anxiety-effects-the-body/>

dengan penyakit jantung. Depresi dikaitkan dengan asma. Sedangkan kecemasan dan depresi dikaitkan dengan masalah penglihatan, hipertensi, asma, penyakit jantung dan masalah pencernaan.⁷

Secara psikologis kecemasan dapat menyebabkan kurang tidur, kehilangan nafsu makan, toleransi yang rendah terhadap frustrasi dan mudah marah.⁸ Insomnia, mimpi buruk, dan gangguan tidur yang lain sering kali berhubungan dengan gangguan kecemasan. Dalam meta-analisis 177 studi, Benca dan rekan (1992) melaporkan bahwa individu dengan gangguan cemas membutuhkan waktu lebih lama untuk tidur pada malam hari, tidur tidak nyenyak dan kualitas tidur yang buruk.⁹ Kurang tidur sendiri memiliki efek negatif. Kurang tidur mempengaruhi semua segi kehidupan, seperti yang telah ditunjukkan dalam beberapa penelitian. Orang-orang yang kurang tidur akan menunjukkan kelelahan sepanjang waktu, lamban berpikir, dan cenderung lebih irasional, dan lekas marah. Sepertiga dari orang yang mengalami gangguan tidur mengaku tertidur ketika mengendarai kendaraan, sedangkan empat persen telah mengalami kecelakaan karena kelelahan. Gangguan tidur juga dapat menyebabkan menurunnya tingkat produktivitas dalam bekerja.¹⁰ Jadi ini seperti sebuah lingkaran masalah yang tidak pernah berakhir akibat gangguan kecemasan, masalah menghasilkan masalah.

⁷Hee-Ju Kang et al., "Impact of Anxiety and Depression on Physical Health Condition and Disability in an Elderly Korean Population," *Psychiatry Investigation* 14, no. 3 (2017): 240.

⁸Archibald D. Hart, *The Anxiety Cure*. Terj. Harso Sutandyo (Batam: Interaksa, 2003), 231.

⁹Allison G. Harvey et al., "Anxiety and Sleep," dalam *The Handbook of Anxiety and Anxiety Disorder*, ed. Martin M. Antony (Oxford: Oxford University Press, 2008), 661.

¹⁰Hart, *The Anxiety Cure*, 285–286.

Bahkan kecemasan dapat menyebabkan depresi dan kemudian dapat mendorong individu melakukan bunuh diri. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa jumlah kematian akibat bunuh diri di dunia mendekati angka 800.000 kematian pertahun atau satu kematian setiap 40 detik. Kasus bunuh diri di Indonesia, menurut WHO tahun 2016 sebesar 875 kasus dan tahun 2017 sebesar 789 kasus. Angka kematian akibat bunuh diri di Indonesia tahun 2016 adalah 3,4/100.000 penduduk. Laki-laki 3x lebih cenderung meninggal karena bunuh diri dibandingkan dengan perempuan. Kematian karena bunuh diri banyak terjadi pada usia produktif, yaitu 46% pada usia 25-49 tahun, dan 75% pada usia 15-64 tahun.¹¹ Tingkat bunuh diri di Indonesia menempati urutan 159 di dunia. Namun fenomena bunuh diri bukanlah sesuatu yang bisa diungkap dengan mudah. Masalah itu lebih banyak berada di area tertutup, tidak boleh kelihatan sehingga terluput dari jangkauan survei.¹²

Sebuah penelitian dilakukan untuk melihat relasi antara gangguan kecemasan dengan tingkat usaha-usaha bunuh diri. Penelitian dilakukan dengan cara wawancara kepada 34.653 orang dewasa antara 2004 dan 2005 di Amerika Serikat. Hasilnya ditemukan bahwa di antara individu yang melaporkan riwayat percobaan bunuh diri seumur hidup, lebih dari 70% memiliki gangguan kecemasan.¹³ Dari pemaparan di

¹¹Fetty Ismandari, "Situasi dan Pencegahan Bunuh Diri," *Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI* (2019): 3-5. diakses 11 Juli 2020, <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-Situasi-dan-Pencegahan-Bunuh-Diri.pdf>

¹²Danu Damarjati, "Tingkat Bunuh Diri Indonesia dibanding Negara-Negara Lain," *Detik.com*, diakses 11 Juli 2020, <https://news.detik.com/berita/d-4391681/tingkat-bunuh-diri-indonesia-dibanding-negara-negara-lain>

¹³Josh Nepon et al., "The Relationship Between Anxiety Disorders and Suicide Attempts: Findings From The National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions," *Depression and Anxiety* 27, no. 9 (September 2010): 791.

atas terlihat begitu besar dampak yang ditimbulkan jika individu mengalami kecemasan yang sangat besar. Kecemasan merupakan musuh masyarakat yang utama, yakni sebuah masalah mental yang serius.

Setiap orang sebenarnya menyadari bahwa sangatlah tidak nyaman jika hidupnya dikontrol oleh kecemasan. Segala cara dicoba untuk mengatasi kecemasan tersebut. Farmasi menghabiskan banyak dana untuk mengembangkan dan memasarkan obat-obatan untuk mengatasi masalah kesehatan akibat kecemasan yang berkepanjangan.¹⁴ Obat-obatan untuk mengurangi gejala-gejala kecemasan telah dikembangkan di antaranya adalah *tricyclic antidepressant* (TCA), *serotonin reuptake inhibitors* (SSRI), *monoamine oxidase inhibitor* (MAOI), penenang *benzodiazepine* (benzos) dan *adrenaline blockers*.¹⁵ Ada banyak penelitian untuk membuktikan keefektifan obat-obatan untuk mengatasi depresi dan kecemasan. *The Lancet Psychiatry*, melaporkan penelitian tentang tinjauan mengenai 21 obat antidepresan. Hasil penelitian mengambil beberapa kesimpulan antara lain obat antidepresan memberikan pengobatan yang efektif untuk orang dewasa dengan depresi sedang hingga berat pada fase akut. Efektif yang dimaksud dalam penelitian ini berarti ada pengurangan gejala depresi 50% atau lebih selama periode delapan minggu.¹⁶

Obat antidepresan itu memiliki efek samping seperti ketergantungan, sulit buang air besar, mulut kering, sakit kepala, tekanan darah tinggi, tekanan darah rendah, persoalan di dalam gairah atau kemampuan seksual, detak jantung yang cepat,

¹⁴Ginting, *Konseling Pastoral*, 114.

¹⁵Hart, *The Anxiety Cure*, 122.

¹⁶Susan Heitler, "Antidepressants: A Research Update and a Case Example What Experiences Do People Have If They Take Antidepressants?," *Psychology Today*, diakses 10 Juli 2020, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/resolution-not-conflict/201812/antidepressants-research-update-and-case-example>

kantuk dan penambahan berat badan.¹⁷ Efek samping obat antidepresan, dalam pengamatan penulis, juga dapat menimbulkan kecemasan kepada orang tersebut, jadi kembali lagi seperti sebuah lingkaran kecemasan yang tidak pernah putus. Untuk itu diperlukan pengobatan secara menyeluruh misalnya pengobatan yang dikombinasikan antara psikoterapi, terapi tingkah laku kognitif dan pemberian obat.¹⁸

Selain itu muncul juga program-program untuk mengatasi kecemasan, misalnya terapi tingkah laku kognitif, hipnoterapi, meditasi, relaksasi, psikoterapi, kelompok-kelompok pendukung, terapi kognitif dan sebagainya.¹⁹ Selain obat-obatan dan usaha-usaha untuk mengatasi kecemasan, munculnya buku-buku yang bertemakan cara-cara mengatasi kecemasan dan stres untuk membantu orang untuk mengatasi kecemasan. Larisnya buku-buku bertemakan kecemasan menunjukkan bahwa orang sangat tidak nyaman terhadap kecemasan dan berusaha keras untuk mengatasinya. Orang seringkali menyadari bahwa kecemasan itu sangat mengganggu, tetapi sering kali juga orang tidak mampu untuk mengatasi kecemasannya tersebut.

Salah satu cara yang diusulkan untuk mengatasi kecemasan adalah melalui spiritualitas. Spiritualitas dipandang mampu memberikan ketenangan yang dibutuhkan untuk mengatasi kecemasan. Archibald D. Hart dalam bukunya *The Anxiety Cure* mengusulkan salah satu cara untuk mengatasi kecemasan adalah melalui spiritualitas. Bagi orang Kristen, spiritualitas itu dilakukan melalui kegiatan mengalami kehadiran Allah, salah satunya melalui doa dan menditasi dengan

¹⁷Hart, *The Anxiety Cure*, 115–119.

¹⁸Ibid., 119.

¹⁹Ibid., 162.

membaca Firman.²⁰ Pemikirannya jika seseorang mengalami kehadiran Allah, ia akan tenang menghadapi hidup dan permasalahannya sehingga ia terbebas dari kecemasannya.²¹ Hal itu senada dengan pendapat dari Frank Minirth yang menyebutkan bahwa salah satu cara untuk mengatasi kecemasan adalah dengan menghafalkan ayat-ayat Alkitab. Frank Minirth juga menyebutkan bahwa dengan semakin bertumbuhnya iman kepada Kristus, akan membuat orang semakin sedikit merasakan cemas karena semakin belajar bergantung kepada Allah, yang akan membantu menyelesaikan persoalan yang sedang dihadapi.²²

Dari pemaparan di atas, seolah-olah kecemasan dihubungkan dengan kehidupan spiritualitas. Pendapat bahwa kecemasan pada dasarnya merupakan masalah spiritualitas diungkapkan oleh Don Baker dalam bukunya *Thank You Therapy*. Ia juga menyebutkan bahwa kecemasan bertentangan dengan iman.²³ Pendapat yang senada juga diungkapkan oleh Don Hawkins, yang menyebutkan bahwa kecemasan timbul karena kurangnya iman dan kegagalan untuk bergantung kepada Allah.²⁴ Namun pendapat tersebut ditentang secara psikologi. Psikologi mengatakan bahwa orang yang beragama yang memiliki iman kepada Allah dapat menunjukkan level kecemasan yang tinggi.²⁵ Mengamati perbedaan pendapat

²⁰Ibid., 361–365.

²¹Ibid., 368.

²²Minirth, *Mengejar Kebahagiaan*, 70.

²³Don Baker, *Thank You Therapy* (Wheaton: Victor Books, 1989), 15.

²⁴Don Hawkins, *The Roots of Inner Peace* (Grand Rapids: Kregel, 1996), 164.

²⁵Susan H. Jones, Leslie J. Francis, dan Chris Jackson, "The Relationship Between Religion and Anxiety: A Study Among Anglican Clergymen and Clergywomen," *Journal of Psychology and Theology* 32, no. 2 (Juni 2004): 137.

tersebut maka sungguh menarik untuk meneliti relasi antara kedewasaan spiritual dan kecemasan. Sekaligus juga untuk melihat pandangan Alkitab mengenai kecemasan.

Banyak faktor yang menyebabkan kecemasan dan perbedaan tingkat kecemasan pada individu. Salah satunya adalah faktor pengalaman masa kanak-kanak. Pengalaman masa kanak-kanak yang negatif dapat membuat individu rentan terhadap kecemasan yang tinggi.²⁶ Pengalaman masa kanak-kanak dari individu merupakan pengalaman individu tersebut dibesarkan dan tumbuh, yaitu keluarga. Dalam sebuah keluarga, orang tua merupakan individu terdekat dari seorang anak. Setiap anak membutuhkan orang tua mereka dalam pertumbuhan. Orang tua seharusnya memenuhi kebutuhan emosional anak, yaitu memberi pesan bahwa anak dicintai dan diinginkan oleh kedua orang tuanya. Sungguh disayangkan banyak orang tua yang tidak memenuhi kebutuhan emosi anak-anaknya. Robert Mulford dari *American Humane Association* sebagaimana dikutip oleh Grant L. Martin, mendefinisikan kehilangan secara emosional sebagai kehilangan yang dirasakan oleh anak ketika orang tua mereka tidak menyediakan pengalaman yang normal yang menghasilkan perasaan dicintai, diinginkan, aman dan berharga.²⁷ Perasaan-perasaan tidak dicintai, tidak diinginkan, tidak berharga dan tidak merasa aman merupakan suatu perasaan yang tumbuh dari kejadian-kejadian masa kanak-kanak yang negatif. Pengalaman masa kanak-kanak yang banyak dialami oleh anak-anak adalah relasinya dengan orang tuanya.

²⁶Hart, *The Anxiety Cure*, 63.

²⁷Grant Martin, *Counseling for Family Violence and Abuse: Resources for Christian Counseling* 6 (Waco: Word Books, 1987), 139.

Anak-anak membutuhkan relasi dengan kedua orang tuanya, sayangnya banyak anak-anak tidak memiliki relasi dengan ayah mereka. Pada tahun 1990 sebuah sensus dilakukan di Amerika, ditemukan selama dua dekade, ada kecenderungan anak diasuh orang tua tunggal. 25% anak di Amerika, sekitar 14 juta anak hanya tinggal dengan ibu mereka. Seltzer dan Bianchi pada tahun 1988 melaporkan bahwa 35% anak tidak memiliki kontak dengan ayah kandung mereka dan 42% jarang berhubungan dengan ayah mereka. Penelitian yang lain juga menyebutkan kurangnya peran ayah dalam pertumbuhan anaknya.²⁸

Penelitian tentang keterlibatan ayah dalam kegiatan dengan anak-anaknya juga seringkali di bawah keterlibatan ibu dengan anak-anaknya pada keluarga yang utuh. Hal yang menggembarakan adalah tingkat keterlibatan semakin meningkat. Berdasarkan data dari tahun 1980-an dan 1990-an, waktu ayah terlibat dalam kegiatan dengan anak-anak mereka adalah sekitar dua perlima waktu ibu terlibat dalam kegiatan dengan anak-anak mereka. Pertengahan 1990-an menunjukkan bahwa ayah yang terlibat dengan anak-anak pada hari kerja adalah sekitar dua pertiga dari waktu ibu, dan pada hari akhir pekan hampir 90% dari waktu ibu. Penelitian tahun 2001 menyebutkan bahwa waktu ayah untuk terlibat dengan kegiatan dengan anak-anaknya hampir sama dengan waktu anak-anak dengan ibu mereka.²⁹

Di Indonesia, menurut Badan Pusat Statistik jumlah perceraian pada tahun 2016-2018 terjadi 408.202 kasus. Ada enam alasan penyebab perceraian di tahun

²⁸Johnson W. Brad, "Father Uninvolvement: Impact, Etiology and Potential Solution," *Journal of Psychology and Christianity* 12, no. 4 (1993): 301.

²⁹Sandra L. Hofferth et al., "The Demography of Father: What Father Do," dalam *Hanbook of Father Involvement: Multidisciplinary Perspectives*, ed. Catherine S. Tamis-LeMonda dan Natasha Cabrera (Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates, 2002), 67.

2018. Penyebab perceraian yang menduduki peringkat pertama adalah perselisihan dan pertengkaran yang terus terjadi sebanyak 183.085 kasus. Sedangkan penyebab perceraian yang menduduki peringkat kedua adalah salah satu pihak meninggalkan pihak yang lain sebanyak 71.623 kasus.³⁰ Jika melihat salah satu penyebab perceraian adalah salah satu pihak meninggalkan pihak yang lain maka ada kemungkinan besar anak dibesarkan dengan orang tua tunggal. Lepas dari kemungkinan dibesarkan oleh orang tua tunggal, dari penyebab utama perceraian yaitu perselisihan dan pertengkaran yang terus terjadi dapat memungkinkan seorang anak tidak memiliki relasi yang baik dengan orang tua mereka.

Satu hal yang menyedihkan di tengah penelitian yang menunjukkan kurangnya relasi ayah dengan anak, penelitian yang dilakukan oleh D. Ross Parke dan D.B. Sawin menyebutkan ayah lebih banyak memberikan waktu buat anak laki-lakinya dari pada anak perempuannya, perbandingannya 4:1. Penelitian yang lain, meneliti ayah yang di rumah dengan bayi di usia 3 minggu dan 3 bulan menyebutkan bahwa ayah lebih terlibat dengan anak laki-laki dibanding dengan anak perempuan. Para ayah lebih menyentuh, menunjukkan mainan kepada anak laki-laki daripada kepada anak perempuan dan memandang wajah anak laki-laki lebih sering dibanding kepada anak perempuan. Penelitian yang lain lagi di Amerika dan Swedia menunjukkan bahwa ayah lebih rela mengatasi anak laki-laki yang sulit dibanding dengan anak perempuan yang sulit.³¹

³⁰Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan “Hasil Utama Riskesdas 2018” (presentasi, Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019) diakses tanggal 19 Mei 2020, <https://www.kemkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasil-riskesdas-2018.pdf>

³¹H. Norman Wright, *Always Daddy's Girl: Understanding Your Father's Impact on Who you are* (Ventura: Regal Books, 1989), 120–121.

Anak perempuan sangat membutuhkan ayahnya, sama seperti membutuhkan ibunya. Jika tidak ada keterlibatan ayah dalam kehidupan anak perempuan akan menimbulkan dampak-dampak yang negatif bagi kehidupan anak perempuan. Banyak penelitian juga menunjukkan bahwa penderita gangguan cemas lebih banyak diderita oleh perempuan dibanding dengan laki-laki.³² Di Amerika, hasil dari Survei Komorbiditas Nasional (NCS) yang dilakukan pada 1990-1992, National Institute of Mental Health (NIMH) Studi Epidemiologi Kolaboratif Psikiatri (CPES) dari 2002-2003 mengungkapkan bahwa perempuan lebih mungkin mengalami gangguan cemas dibandingkan dengan pria.³³ Dengan alasan tersebut maka tulisan ini akan membahas tentang hubungan relasi anak perempuan-ayah dengan kecemasan.

Dari pemaparan di atas, hubungan antara kecemasan dengan kedewasaan spiritual dan kecemasan dengan relasi anak-perempuan ayah menarik dan penting untuk dikaji dan diteliti. Ketertarikan penulisan ini juga didasari atas pengalaman penulis dalam pelayanan di Persekutuan JOY Indonesia di Yogyakarta. Persekutuan ini bergerak di pelayanan mahasiswa Kristen dan Katolik. Penulis bertemu dengan mahasiswa-mahasiswa yang mengalami kecemasan dengan berbagai bentuk gangguan kecemasan. Berdasarkan pengamatan tersebut penulis tertarik untuk meneliti lebih luas tentang kecemasan. Anggota persekutuan JOY, banyak berjenis kelamin perempuan. Penulis banyak berinteraksi dan terlibat dalam pembicaraan dan konseling dengan anggota persekutuan yang berjenis kelamin perempuan. Banyak di

³²David A. Clark dan Aaron T. Beck, *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice* (New York: Guilford, 2011), 12.

³³Isha Jalnapurkar, Melisa Allen dan Teresa Pigott, "Sex Differences in Anxiety Disorders: A Review," *Psychiatry, Depression & Anxiety* 4 (Juli 21, 2018): 1.

antara mereka yang memiliki relasi yang tidak dekat dengan ayah mereka dan beberapa mengalami masalah dengan ayah mereka.

Maka dari itu penulis tertarik untuk melihat hubungan antara kecemasan dengan relasi anak perempuan-ayah. Selain itu, mengingat keberadaan persekutuan JOY sebagai tempat pembinaan rohani kepada anggota, penulis tertarik untuk melihat hubungan antara kecemasan dengan kedewasaan spiritual. Jika nantinya ditemukan adanya hubungan antara kecemasan dan kedewasaan spiritual, maka akan menjadi bahan pertimbangan untuk memutuskan bentuk-bentuk pendampingan kepada anggota, bahan-bahan pelatihan dan pemuridan untuk meningkatkan kedewasaan spiritual mereka. Jadi harapannya dengan meningkatkan kedewasaan spiritual anggota, kecemasan yang anggota alami dapat teratasi atau berkurang tingkat kecemasannya.

Dalam penelitian ini hubungan ketiga variabel tersebut akan diteliti lebih lanjut. Dengan demikian, penelitian ini diberi judul, “Hubungan antara Relasi Anak Perempuan-Ayah dan Kedewasaan Spiritual dengan Kecemasan.”

Perumusan Masalah

Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut ini:

1. Apakah terdapat hubungan antara relasi anak perempuan-ayah dengan kecemasan?
2. Apakah terdapat hubungan antara kedewasaan spiritualitas dengan kecemasan?

Hipotesis

1. Ada hubungan negatif antara relasi anak perempuan-ayah dengan tingkat kecemasan. Semakin dekat relasi anak perempuan-ayah maka semakin rendah tingkat kecemasan. Sebaliknya semakin jauh relasi anak perempuan-ayah maka semakin tinggi tingkat kecemasan
2. Ada hubungan negatif antara kedewasaan spiritualitas dengan kecemasan. Semakin tinggi tingkat kedewasaan spiritual maka semakin rendah tingkat kecemasan. Sebaliknya semakin rendah tingkat kedewasaan spiritual maka semakin tinggi tingkat kecemasan.

Tujuan Penelitian

Penulisan tesis ini memiliki tujuan untuk mengetahui jawaban yang diungkapkan dalam perumusan masalah yang telah penulis paparkan sebelumnya. Berikut tujuan yang hendak dicapai melalui penelitian ini:

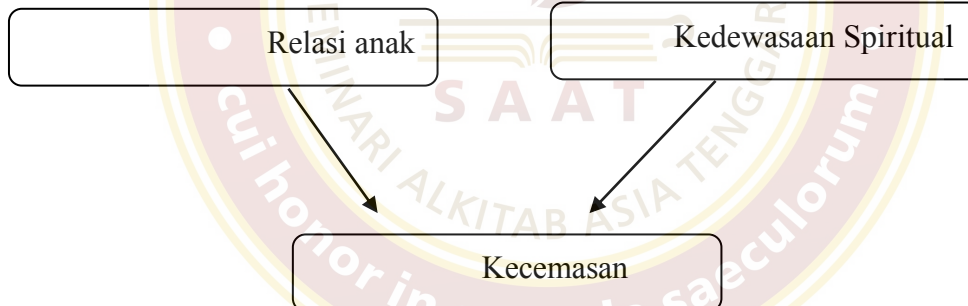
1. Memberikan informasi mengenai ada tidaknya hubungan antara relasi anak perempuan-ayah dengan tingkat kecemasan.
2. Memberikan informasi mengenai ada tidaknya hubungan antara kedewasaan spiritualitas dengan kecemasan.
3. Memberikan informasi tentang pentingnya relasi anak perempuan dengan ayahnya dan kedewasaan spiritualitas untuk mengatasi kecemasan, jika hasil penelitian ini mengukuhkan adanya hubungan antara relasi anak perempuan dengan ayahnya dan kedewasaan spiritualitas dengan kecemasan.

Manfaat Penelitian

Jika hasil penelitian ini mengukuhkan adanya hubungan antara relasi anak perempuan dengan ayahnya dan kedewasaan spiritualitas dengan kecemasan maka penelitian ini dapat menolong untuk mengatasi kecemasan atau mengurangi tingkat kecemasan dengan meningkatkan kedewasaan spiritual. Bagi orang tua juga dapat meningkatkan atau memperbaiki relasi anak perempuan-ayah, sehingga dapat mengurangi tingkat kecemasan seorang anak perempuan.

Kerangka Teoretis

Penjabaran masalah di atas di gambarkan dalam diagram sebagai berikut:



Bagan 1 Kerangka Teoretis

Bagan ini menggambarkan kerangka teoretis dalam menemukan adanya hubungan antara relasi anak perempuan-ayah dengan tingkat kecemasan dan hubungan antara kedewasaan spiritualitas dengan kecemasan.

Cakupan dan Batasan Penelitian

Penelitian ini akan dibatasi dengan kriteria berikut:

1. Perempuan yang didapat dari anggota persekutuan JOY di Yogyakarta, yang berusia antara 18-25 tahun.
2. Perempuan yang beragama Kristen atau Katolik

Sistematika Pembahasan

Penelitian ini dibagi dalam enam bab dengan topik-topik pembahasan sebagai berikut:

1. Bab pertama memaparkan tentang latar belakang masalah, perumusan masalah, tujuan penelitian dan sistematika pembahasan.
2. Bab kedua membahas tinjauan teoretis mengenai kecemasan, relasi anak perempuan-ayah dan kedewasaan spiritualitas, serta kaitan antara ketiga hal tersebut. Bagian ini diakhiri dengan hipotesis penelitian.
3. Bab ketiga membahas tinjauan teologis mengenai kecemasan dan contoh dari Alkitab tentang kecemasan.
4. Bab keempat membahas mengenai metode yang digunakan dalam penelitian, termasuk di dalamnya variabel penelitian, instrumen penelitian, subyek penelitian, prosedur pengumpulan data dan teknik analisis data.
5. Bab kelima merupakan pemaparan hasil penelitian.
6. Bab keenam merupakan kesimpulan, diskusi dan saran yang berhubungan dengan penelitian

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Anderson, James W., dan Paige A. Nunnolley. "Private Prayer Associations with Depression, Anxiety and Other Health Conditions: An Analytical Review of Clinical Studies." *Postgraduate Medicine* 128, no. 7 (Oktober 2, 2016): 635–641.
- Backus, William D. *The Good News About Worry: Applying Biblical Truth to Problems of Anxiety and Fear*. Minneapolis: Bethany House, 2010.
- Backus, William D, dan Marie Chapian. *Telling Yourself The Truth*. Minneapolis: Bethany House, 2000.
- Baker, Don. *Thank You Therapy*. Wheaton: Victor Books, 1989.
- Balmaceda, Vilma C, dan Chip Zimmer. "Our Calling to Pursue Peace and Justice." *Journal of Latin American Theology* 12, no. 1 (2017): 101–115.
- Beck, James R., dan David T. Moore. *Kuatir*. Diterjemahkan oleh Redaksi Gunung Mulia. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2000.
- Bertens, Kees. *Memperkenalkan Psikoanalisa*. Diterjemahkan oleh K.Bertens. Jakarta: Gramedia, 1979.
- Blankenhorn, David. *Fatherless America: Confronting Our Most Urgent Social Problem*. New York: BasicBooks, 1995.
- Blashfield, Roger K., Jared W. Keeley, Elizabeth H. Flanagan, dan Shannon R. Miles. "The Cycle of Classification: DSM-I Through DSM-5." *Annual Review of Clinical Psychology* 10, no. 1 (Maret 28, 2014): 25–51.
- Bloom, Jon. *Don't Follow Your Heart: God's Ways are Not Your Ways*. Desiring God, 2015.
- Bodner, Keith. *The Rebellion of Absalom*. New York: Taylor & Francis Group, 2014.
- Boelens, Peter A., Roy R. Reeves, William H. Replogle, dan Harold G. Koenig. "The Effect of Prayer on Depression and Anxiety: Maintenance of Positive Influence One Year after Prayer Intervention." *The International Journal of Psychiatry in Medicine* 43, no. 1 (Januari 2012): 85–98.
- Bom, Klaas. "'Joy, Joy, Joy, Tears of Joy': A Contribution to Theological Anthropology." *International Journal of Philosophy and Theology* 78, no. 3 (Juli 2017): 215–233.
- Bowe, Barbara Ellen. *Biblical Foundations of Spirituality: Touching a Finger to The Flame*. Lanham: Rowman & Littlefield Publishers, 2003.

- Brad, Johnson. W. "Father Uninvolvement: Impact, Etiology and Potential Solution." *Journal of Psychology and Christianity* 12, no. 4 (1993): 301–311.
- Bradshaw, Matt, dan Blake Victor Kent. "Prayer, Attachment to God, and Changes in Psychological Well-Being in Later Life." *Journal of Aging and Health* 30, no. 5 (Juni 2018): 667–691.
- Brantley, Jeffrey. *Calming Your Anxious Mind: How Mindfulness and Compassion Can Free You of Anxiety, Fear and Panic*. Oakland: Hi Marketing, 2003.
- Byars, Clint. *God Says Yes to Over 3000 Promises: No Matter How Many Promises God Has Made, They Are Yes and Amen in Christ*. Sharpsburg: Clin Byars, 2018.
- Cheavens, Jennifer S., David B. Feldman, Julia T. Woodward, dan C. R. Snyder. "Hope in Cognitive Psychotherapies: On Working with Client Strengths." *Journal of Cognitive Psychotherapy* 20, no. 2 (Juni 2006): 135–145.
- Chia, Roland. *Hope for The World: A Christian Vision of The Last Things*. Christian Doctrine in Global Perspective. Downers Grove: IVP Academic, 2005.
- Clark, Chap, dan Dee Clark. *Daughters and Dads: Building a Lasting Relationship*. Colorado Springs: NavPress, 1998.
- Clark, David A., and Aaron T. Beck. *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice*. New York: Guilford Press, 2011.
- Clements, Andrea D., dan Anna V. Ermakova. "Surrender to God and Stress: A Possible Link between Religiosity and Health." *Psychology of Religion and Spirituality* 4, no. 2 (Mei 2012): 93–107.
- Clinton, Timothy E., Archibald D. Hart, dan George W. Ohlschlager, eds. *Caring for People God's Way: Personal and Emotional Issues, Addictions, Grief, and Trauma*. Nashville: Nelson Reference & Electronic, 2005.
- Cloud, Henry. *Changes That Heal*. Diterjemahkan oleh Wardani Mumpuni. Malang: Literatur SAAT, 2008.
- Colbert, Don. *The New Bible Cure for Depression or Anxiety*. Lake Mary: Siloam, 2009.
- Cole, Allan Hugh. *Be Not Anxious: Pastoral Care of Disquieted Souls*. Grand Rapids: William B. Eerdmans Pub, 2008.
- Corcoran, Kevin, dan Joel Fischer. *Measures for Clinical Practice: A Sourcebook*. 3rd ed. New York: Free Press, 2000.
- Craigie, Peter C., dan Marvin Tate. *Psalms 1-50*, Word Biblical Commentary 19, Waco: Word Books, 2000.

- Crocq, Marc-Antoine. "The History of Generalized Anxiety Disorder as a Diagnostic Category." *Dialogues in Clinical Neuroscience* 19, no. 2 (2017): 107–116.
- Davidson, Gerald C., John M. Neal, dan Ann M. Kring. *Psikologi Abnormal*. Diterjemahkan oleh Noermalasari Fajar. Jakarta: Rajagrafindo Persada, 2010.
- Davis, Timothy L., Barbara A. Kerr, dan Sharon E. Robinson Kurpius. "Meaning, Purpose, and Religiosity in at-Risk Youth: The Relationship between Anxiety and Spirituality." *Journal of Psychology and Theology* 31, no. 4 (Desember 2003): 356–365.
- Dibbert, Michael T., dan Frank B. Wichern. *Growth Groups: A Key to Christian Fellowship and Spiritual Maturity*. Grand Rapids: Ministry Resources Library, 1985.
- Djuharto, Gumulya. "Analisa Narasi Tentang Relasi Daud dengan Absalom dalam 2 Samuel 13-19." *Jurnal Theologia Aletheia* 17, no. 8 (Maret 2015).
- Drescher, John M. *Tujuh Kebutuhan Anak*. Diterjemahkan oleh Julia Suleeman. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1992.
- Dreyer, Yolanda. "Transcending Fear and Anxiety: The Great Cleanup." *Pastoral Psychology* 67, no. 5 (Oktober 2018): 475–491.
- Duska, Ronald, dan Mariellen Whela. *Perkembangan Moral*. Diterjemahkan oleh Dwija Atmaka. Yogyakarta: Kanisius, 1982.
- Egmond, A. van, dan D. van Keulen, eds. *Christian Hope in Context*. Studies in Reformed theology 4–5. Zoetermeer: Meinema, 2001.
- Ellison, Christopher G, Matt Bradshaw, Kevin J Flannelly, dan Kathleen Galek. "Prayer, Attachment to God, and Symptoms of Anxiety-Related Disorders among U.S. Adults." *Sociology of Religion* 75, no. 2 (2014): 208–233.
- Etikan, Ilker. "Comparison of Convenience Sampling and Purposive Sampling." *American Journal of Theoretical and Applied Statistics* 5, no. 1 (2016): 1.
- Eysenck, Michael W. *Anxiety and Cognition: A Unified Theory*. Essays in Cognitive Psychology. Hove: Psychology Press, 1997.
- Faot, Nimrod F. "Spiritualitas dan Postmodernitas Duet atau Duel." *Jurnal Teologi Pengarah* (Juli 2010): 29–41.
- Fiorello, Michael D. "Aspects of Intimacy With God in The Book of Job." *Journal of Spiritual Formation & Soul Care* 4, no. 2 (2011): 155–184.
- Geffken, Gary R., Eric A. Storch, Danny C. Duke, Linda Monaco, Adam B. Lewin, dan Wayne K. Goodman. "Hope and Coping in Family Members of Patients with Obsessive-Compulsive Disorder." *Journal of Anxiety Disorders* 20, no. 5 (Januari 2006): 614–629.

- Gibson, Timothy S. "Proposed Levels of Christian Spiritual Maturity." *Journal of Psychology and Theology* 32, no. 4 (Desember 2004): 295–304.
- Ginting, Edi Suranta. "Spiritualitas Kristiani." *Jurnal Teologi Pengarah* (Juli 2010): 11–16.
- Ginting, E.P. *Konseling Pastoral*. Bandung: Jurnal Info Media, 2009.
- Groeschel, Benedict J. *Spiritual Passages: The Psychology of Spiritual Development*. New York: The Crossroad, 1995.
- Hadi, Sahardjo. *Konseling Krisis dan Terapi Singkat: Pertolongan Di Saat-Saat Sulit*. Bandung: Pionir Jaya, 2008.
- Haggai, John. E. *Cemas? Frustrasi?*. Diterjemahkan oleh John E. Haggai, *Cemas? Frustrasi?*, terj. Yayasan Pekabaran Injil Immanuel. Jakarta: Yayasan Pekabaran Injil Immanuel, 1986.
- Hart, Archibald D. *The Anxiety Cure*. Diterjemahkan oleh Harso Sutandyo. Batam: Interaksa, 2003.
- Harvey, Allison G., Ilana S. Hairston, June Gruber, dan Anda Gershon. "Anxiety and Sleep," dalam *The Handbook of Anxiety and Anxiety Disorder*, diedit oleh Martin M. Antony. Oxford: Oxford University Press, 2008.
- Hawkins, Don. *The Roots of Inner Peace*. Grand Rapids: Kregel Publications, 1996.
- Hensley, Margare F. *Konsep Diri dan Kedewasaan Rohani*. Diterjemahkan oleh Enny Asmoro dan Paulus Rahardjo. Bandung: Kalam Hidup, 1993.
- Henslin, Earl R. *You are Your Father's Daughter*. Nashville: T. Nelson Pub, 1994.
- Hibbs, Pierce Taylor. "Panic and The Personal God." *The Journal of Biblical Counseling* 29, no. 3 (2015): 36–41.
- Hill, Peter C., dan Ralph W. Hood, eds. *Measures of Religiosity*. Birmingham: Religious Education Press, 1999.
- Hinson, Glenn. "Loving God by Seeking Peace Within." *American Baptist Quarterly* 31, no. 3 (2012): 316–324.
- Hofferth, Sandra L, Joseph Pleck, Jeffrey L. Stueve, Suzanne Bianchi, dan Liana Sayer, "The Demography of Father: What Father Do", dalam *Handbook of Father Involvement: Multidisciplinary Perspectives*, diedit oleh Catherine S. Tamis-LeMonda dan Natasha Cabrera. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates, 2002.
- Hoft, Irene. *Anda Merasa Ditolak*. Diterjemahkan oleh Theresia Tjahyadi. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2001.

- Holley, Dorothy E Adamson. "The Paradoxical Nature of Surrender." *The Journal of Pastoral Care & Counseling* 61, no. 4 (2007): 309–318.
- Holt, Ryan. "Educating for Shalom." *St Mark's Review* 225 (Agustus 2013): 119–127.
- Horton, Michael. *Core Christianity*. Yogyakarta: Penerbit Katalis, 2017.
- Howard, Kathy. *Before His Throne: Discovering The Wonder of Intimacy With a Holy God*. Birmingham: New Hope Publishers, 2008.
- Hunt, June. *Counseling Through Your Bible Handbook*. Eugene: Harvest House Publishers, 2008.
- Ismael, Andar. *Selamat Berkembang*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2008.
- Ismandari, Fetty, "Situasi dan Pencegahan Bunuh Diri." *Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI* (2019): 3-5. diakses 11 Juli 2020, <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-Situasi-dan-Pencegahan-Bunuh-Diri.pdf>
- Jalnapurkar, Isha, Melissa Allen, and Teresa Pigott. "Sex Differences in Anxiety Disorders: A Review." *Psychiatry, Depression & Anxiety* 4 (Juli 21, 2018): 1–9.
- Jang, Sung Joon. "Existential Spirituality, Religiosity, and Symptoms of Anxiety-Related Disorders: A Study of Belief in Ultimate Truth and Meaning in Life." *Journal of Psychology and Theology* 44, no. 3 (September 2016): 213–229.
- Jones, Robert D. "Getting to The Heart of Your Worry." *The Journal of Biblical Counseling* 17, no. 3 (1999): 21–24.
- Jones, Susan H., Leslie J. Francis, dan Chris Jackson. "The Relationship between Religion and Anxiety: A Study among Anglican Clergymen and Clergywomen." *Journal of Psychology and Theology* 32, no. 2 (Juni 2004): 137–142.
- Kang, Hee-Ju, Kyung-Yeol Bae, Sung-Wan Kim, Hee-Young Shin, Il-Seon Shin, Jin-Sang Yoon, dan Jae-Min Kim. "Impact of Anxiety and Depression on Physical Health Condition and Disability in an Elderly Korean Population." *Psychiatry Investigation* 14, no. 3 (2017): 240.
- Kurniawan, Nicholas. "Tips Bagaimana Mengukur Kedewasaan Rohani?" *Pemberita* 40 (Maret 1993): 42–45.
- Lafleur, Denise Beaulieu. "Can We Experience 'True Joy'?" *Ecumenism* 184 (2012): 36–39.
- Lamb, Michael E., "How To Do Fathers Influence Children's Development? Let Me Count The Way." Dalam *The Role of Father: In Child Development*, diedit oleh Michael E. Lamb. Hoboken: Wiley, 2010.

- Legg, Angela M., Sara E. Andrews, Ho Huynh, Arezou Ghane, Arnold Tabuenca, dan Kate Sweeny. "Patients' Anxiety and Hope: Predictors and Adherence Intentions in an Acute Care Context." *Health Expectations* 18, no. 6 (Desember 2015): 3034–3043.
- Limburg, James. *Psalms*. Westminster Bible companion. Louisville: Westminster John Knox, 2000.
- Longman III, Tremper. *Bagaimana Menganalisa Kitab Mazmur*. Diterjemahkan oleh Cornelius Kuswanto. Malang: Literatur SAAT, 2012.
- Longman, Tremper, William A. VanGemeren, and David E. Garland. *Psalms. The Expositor's Bible Commentary*. Rev. ed. Grand Rapids: Zondervan, 2006.
- Lubis, D. Bachtiar. "Aspek Sosio-Budaya dari Kecemasan." *Jiwa, Majalah Psikiatri* VII, no. 4 (Oktober 1974): 15–36.
- MacArthur, John. *Anxious for Nothing: God's Cure for The Cares of Your Soul*. Colorado Springs: David C. Cook, 2012.
- Martin, Grant. *Counseling for Family Violence and Abuse*. Resources for Christian Counseling 6. Waco: Word Books, 1987.
- May, Rollo. *The Meaning of Anxiety*. Rev. ed. New York: Norton, 1977.
- McClung, Floyd. *Finding Friendship with God: An Invitation to Intimacy with The Most Important Person in The Universe*. Ann Arbor: Vine Books, 1992.
- McGrath, Alister E. *Christian Spirituality: An Introduction*. Oxford: Blackwell, 1999.
- Meyer, Joyce. *In Pursuit of Peace: 21 Ways to Conquer Anxiety, Fear, and Discontentment*. New York: Warner Faith, 2004.
- Miller, Wendy J. "Spiritual Formation: Contentment and Presence. Hebrews 13:5-6." *Lectionary Homiletics* 15, no. 5 (Agustus 2004): 48–48.
- Minirth, Frank. *Mengejar Kebahagiaan*. Diterjemahkan oleh Diana Angelica. Yogyakarta: Penerbit ANDI, 2005.
- Minirth, Frank B, Paul D Meier, dan Don Hawkins. *Worry-Free Living*. Nashville: T. Nelson, 1989.
- Moon, Gary W. "Spiritual Direction: Meaning, Purpose, and Implications for Mental Health Professionals." *Journal of Psychology and Theology* 30, no. 4 (Desember 2002): 264–275.
- Neely, Winfred. *How to Overcome Worry: Experiencing The Peace of God in Every Situation*. Chicago: Moody Publishers, 2017.
- Neff, Miriam. *Women and Their Emotions*. Chicago: Moody Press, 1983.

- Nepon, Josh, Shay-Lee Belik, James Bolton, dan Jitender Sareen. "The Relationship Between Anxiety Disorders and Suicide Attempts: Findings from The National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions." *Depression and Anxiety* 27, no. 9 (September 2010): 791–798.
- Northridge, W.L. *Disorder of The Emotional and Spiritual Life*. Great Neck: Channel, 1969.
- Nyarko, Andrews Owusu, dan Kenneth Oppong. "The Meaning of 'Everyone': An Analysis of John 3:16." *World Wide Journal of Multidisciplinary Research and Development* 3, no. 8 (2017): 135–140.
- Olivares, Carlos (Chilean Adventist Pastor). "The Term Ὀλιγόπιστος (Little Faith) in Matthew's Gospel: Narrative and Thematic Connections." *Colloquium* 47, no. 2 (November 2015): 274–291.
- Packer, J.I. *Knowing God*. Diterjemahkan oleh John The. Yogyakarta: ANDI, 2002.
- Parrott, Les. *Helping Your Struggling Teenager: A Parenting Handbook on Thirty-Six Common Problems*. Grand Rapids: Zondervan, 2000.
- Pershey, Katherine E Willis. "High Anxiety: The Terror of The Dark Unknown." *The Christian Century* 129, no. 5 (Maret 7, 2012): 26.
- Peters-Tanksley, Carol. *Overcoming Fear & Anxiety through Spiritual Warfare*. Lake Mary: Siloam, 2017.
- Pinches, Charles Robert. "How to Live in Hope: Our Place in God's Story." *The Christian Century* 134, no. 15 (Juli 19, 2017): 22–25.
- Piper, John. *Desiring God: Meditations of a Christian Hedonist*. Colorado Springs: Multnomah, 2011.
- . *Future Grace: The Purifying Power of The Promises of God*. Rev. ed. Colorado Springs: Multnomah Books, 2012.
- . *In Our Joy*, 2007.
- Pohl, Christine D. "Risky Business." *The Christian Century* 118, no. 23 (Agustus 15, 2001): 16–16.
- Powlison, David. *The Biblical Counseling Movement: History and Context*. Greensboro: New Growth, 2010.
- Quarles, Charles L. *Sermon on The Mount: Restoring Christ's Message to The Modern Church*. NAC Studies in Bible & Theology 11. Nashville: B & H Academic, 2011.
- Riskind, John H. "Links between Cognitive-Behavioral Hope-Building and Positive Psychology: Applications to a Psychotic Patient." *Journal of Cognitive Psychotherapy* 20, no. 2 (Juni 2006): 171–182.

- Runestam, Arvid. *Psychoanalysis and Christianity*. Illinois: Augustana Press, 1958.
- Saffrin, Bob. *Psalms: The Sunrise of Hope*. United State of America: CreateSpace Independent Publishing Platform, 2012.
- Sanders, J. Oswald. *Enjoying Intimacy with God*. Grand Rapids: Discovery House, 2000.
- . *Tinggalkan Sifat Kekanak-Kanakan*. Diterjemahkan oleh Gandum Mas. Malang: Gandum Mas, 1990.
- Semiun. *Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Kanisius, 2006.
- Solomon, Robert M, Soo Meng Ko, dan Yun Chin Lim. *The Hurting Heart: Overcoming Emotional Distress*. Singapore: Armour, 2007.
- Stanley, Charles F. *How to Let God Solve Your Problems: 12 Keys to a Divine Solution*. Rev. ed. Nashville: Thomas Nelson, 2008.
- Stevenson, Daryl H., “Spiritual Maturity Index,” dalam *Measures of Religiosity*, diedit oleh Peter C. Hill dan Ralph W. Hood. Birmingham: Religious Education, 1999.
- Tanudjaja, Rahmianti. “Anugerah Demi Anugerah dalam Spiritualitas Kristen Yang Sejati.” *Veritas* 3, no. 2 (Oktober 2002): 171–182.
- Trisna, Jonathan A. *Berpacaran dan Memilih Teman Hidup*. Bandung: Kalam Hidup, 1987.
- Tua, Eko Mulya. “Respon Daud dalam Menghadapi Pergumulan: Studi Terhadap Mazmur 3:1-9.” *Evangelikal: Jurnal Teologi Injili dan Pembinaan Warga Jemaat*, no. 1 (Januari 2017):75–84.
- Tucker, Ruth. *Batas-Batas Iman*. Diterjemahkan oleh Widi Herijati dan Dono Sunardi. Yogyakarta: Andi Offset, 2005.
- Turner, Laura. “The Gift of Fear: Anxiety Has Been My Constant Companion: It Has Also Kept Me Tethered to God.” *Christianity Today* 60, no. 6 (Juli 2016): 76–78.
- Twenge, Jean M. “The Age of Anxiety? The Birth Cohort Change in Anxiety and Neuroticism, 1952–1993.” *Journal of Personality and Social Psychology* 79, no. 6 (2000): 1007–1021.
- Voorwinde, Stephen. “Paul’s Joy in Philippians.” *The Reformed Theological Review* 76, no. 3 (Desember 2017): 145–171.
- Walker, Debra, and Jane Leach. “Anxiety: Etiology, Treatment, and Christian Perspectives.” *Journal of Christian Nursing* 31, no. 2 (2014): 84–91.

- Waltke, Bruce K. "Psalm 3: A Fugitive King's Morning Prayer." *Crux* 44, no. 1 (2008): 2–13.
- Warren, Kay. *Choose Joy: Because Happiness Isn't Enough*, 2013. Diakses 26 Februari 2020.
- Warren, Rick. *The Purpose Driven Life*. Diterjemahkan oleh Paulus Adiwijaya. Malang: Gandum Mas, 2005.
- Weingreen, Jacob. "Rebellion of Absalom." *Vetus testamentum* 19, no. 2 (April 1969): 263–266.
- Welch, Edward T. "Fear Is Not Sin." *The Journal of Biblical Counseling* 34, no. 1 (2020): 7–19.
- Westhuis, David, dan Bruce A. Thyer. "Development and Validation of The Clinical Anxiety Scale: A Rapid Assessment Instrument for Empirical Practice." *Educational and Psychological Measurement* 49, no. 1 (Maret 1989): 153–163.
- White, J Wesley. "The Personality of Sin: Anxiety, Pride, and Self-Contempt." *Mid-America Journal of Theology* 27 (2016): 85–97.
- Whitehead, Jason C. *Redeeming Fear: A Constructive Theology for Living into Hope*. Minneapolis: Fortress Press, 2013.
- Wilkinson, Bruce. *Prayers for Freedom over Worry and Anxiety*. Eugene: Harvest House, 2017.
- Wilson, Gerald Henry. *Psalms*. Grand Rapids: Zondervan, 2002.
- Wong-McDonald, Ana, and Richard L Gorsuch. "Surrender to God: An Additional Coping Style?" *Journal of Psychology & Theology* 28, no. 2 (2000): 149–161.
- Wright, H. Norman. *Always Daddy's Girl: Understanding Your Father's Impact on Who You are*. Ventura: Regal Books, 1989.
- . *Meredakan Emosi Jiwa*. Diterjemahkan oleh Tessa AW. Yogyakarta: Yayasan Andi, 2000.
- . *Pemulihan Hati Yang Terluka Karena Seorang Ayah*. Diterjemahkan oleh Ellen Hanafi. Malang: Visi, 2009.
- Yagi, Ines, dan Laura Lynne Armstrong. "Meaning-Based Interventions for Addressing End-of-Life Coping." *Counseling et Spiritualité* 36, no. 1–2 (2017): 169–190.
- Zia, Asbah, Anila Amber Malik, dan Saima Masoom Ali. "Father and Daughter Relationship and Its Impact on Daughter's Self-Esteem and Academic Achievement." *Academic Journal of Interdisciplinary Studies* (Maret 1, 2015). Diakses 10 Juli 2020.
<http://www.mcser.org/journal/index.php/ajis/article/view/5984>.