



Peran Hamba Tuhan Terhadap Kesehatan Mental Remaja dalam Mencegah Anxiety Disorder di Gereja GKSI Maranatha Anugrah Sewan

The Role of God's Servants in the Mental Health of Teens in Preventing Anxiety Disorder at the GKSI Maranatha Anugrah Sewan Church

Kezia Almanda Oni Eki^{1*}, Martinus Sulang²

¹⁻² Sekolah Tinggi Teologi Injili Arastamar SETIA Jakarta Grha Yesyurun, Indonesia

*Penulis Korespondensi: ekikezzia@gmail.com

Article History:

Naskah Masuk: 19 Oktober 2025;

Revisi: 02 November 2025;

Diterima: 16 November 2025;

Tersedia: 18 November 2025;

Keywords: Adolescent Mental Health; Anxiety Disorder; GKSI Maranatha Anugrah Sewan; God's Servant; Pastoral Ministry

Abstract: Mental health problems, particularly anxiety disorders, are increasingly prevalent among adolescents and have become a significant concern for the church as a spiritual community. This study aims to analyze the role of God's servants in preventing and addressing anxiety disorders among adolescents at GKSI Maranatha Anugrah Sewan, Tangerang. The research employs a qualitative method through direct observation of youth ministry activities and informal interviews with participants. The findings reveal that church ministers play a strategic role in enhancing adolescents' mental well-being through practical biblical teaching, empathetic pastoral counseling, and the establishment of prayer and openness communities. The application of Scripture Therapy, devotional counseling, and Healing Prayer Circles has proven effective in reducing anxiety levels, strengthening spiritual security, and fostering healthy social relationships. A holistic and collaborative pastoral approach involving professional support is essential for the church to create a safe environment that promotes recovery and spiritual growth among youth.

Abstrak

Permasalahan kesehatan mental, khususnya *anxiety disorder*, semakin meningkat di kalangan remaja dan menjadi perhatian penting bagi gereja sebagai komunitas rohani. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran hamba Tuhan dalam mencegah dan menangani gangguan kecemasan pada remaja di GKSI Maranatha Anugrah Sewan, Tangerang. Metode yang digunakan adalah kualitatif melalui observasi langsung terhadap kegiatan pelayanan remaja dan wawancara informal dengan peserta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hamba Tuhan memiliki peran strategis dalam meningkatkan kesehatan mental remaja melalui pengajaran Firman Tuhan yang aplikatif, konseling pastoral berbasis empati, serta pembentukan komunitas doa dan keterbukaan emosional. Pendekatan *Scripture Therapy*, *devotional counseling*, dan *Healing Prayer Circles* terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan, memperkuat rasa aman spiritual, serta membangun hubungan sosial yang sehat di antara remaja. Pelayanan pastoral yang holistik dan kolaboratif dengan tenaga profesional menjadi kunci keberhasilan gereja dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pemulihan dan pertumbuhan iman remaja.

Kata Kunci: *Anxiety Disorder*; GKSI Maranatha Anugrah Sewan; Hamba Tuhan; Kesehatan Mental Remaja; Pelayanan Pastoral

1. PENDAHULUAN

Permasalahan kesehatan mental pada generasi remaja telah menjadi fenomena yang sangat mengkhawatirkan dan memerlukan perhatian serius dari berbagai pihak, termasuk institusi keagamaan. Dalam fase perkembangan yang krusial ini, remaja menghadapi beragam tantangan kompleks mulai dari tekanan akademik yang tinggi, transformasi biologis dan hormonal yang drastis, krisis pencarian identitas diri yang mendalam, hingga dinamika relasi sosial yang rumit. Seluruh spektrum tantangan ini berpotensi memicu timbulnya gangguan

kecemasan atau anxiety disorder yang dapat berdampak signifikan terhadap perkembangan psikologis dan spiritual remaja. Kondisi ini memerlukan pendekatan holistik yang mengintegrasikan perspektif spiritual dan psikologis untuk memberikan solusi yang komprehensif dan berkelanjutan bagi kesejahteraan mental remaja dalam konteks komunitas keagamaan.

Anxiety disorder merupakan manifestasi psikologis yang kompleks dan ditandai dengan kekhawatiran eksematik dan persisten, ketakutan irrasional yang berkepanjangan, serta berbagai gejala somatik seperti insomnia, fatigue kronis, dan ketegangan muscular yang signifikan (Astria Wati 2022). Kondisi patologis ini dapat menghambat fungsi optimal remaja dalam aktivitas sehari-hari, termasuk prestasi akademik, interaksi sosial, dan keterlibatan dalam kegiatan spiritual. Gangguan kecemasan dapat dipicu oleh multifaktor etiologi yang mencakup aspek biologis seperti disregulasi neurotransmitter serotonin dan predisposisi genetik, faktor psikologis berupa trait kepribadian anxious dan riwayat trauma psikis, serta determinan lingkungan seperti stressor kronis, disfungsi keluarga, defisit support system sosial, dan penyalahgunaan substansi adiktif yang semakin marak di kalangan generasi muda.

Dalam konteks gereja, hamba Tuhan sebagai pemimpin spiritual memiliki posisi penting dan tanggung jawab besar dalam memberikan bimbingan dan pendampingan kepada jemaat, khususnya remaja yang mudah terpengaruh oleh berbagai tekanan hidup. Peran mereka tidak hanya terbatas pada penyampaian khotbah dan pengajaran Alkitab, tetapi juga mencakup fungsi konseling, pembinaan, dan pelayanan pastoral yang menyeluruh. Namun kenyataannya menunjukkan bahwa sebagian besar hamba Tuhan belum mengoptimalkan peran mereka dalam menangani masalah kesehatan mental remaja secara lengkap. Praktik pelayanan pastoral masih cenderung fokus pada aspek spiritual dan pengajaran Alkitab tanpa memadukan perspektif psikologi untuk memahami kebutuhan emosional dan mental remaja masa kini yang semakin kompleks di era digital dan globalisasi ini.

Dampak buruk dari gangguan kecemasan terhadap perkembangan spiritual remaja sangatlah mendalam dan mempengaruhi berbagai aspek kehidupan keagamaan mereka. Gangguan kecemasan dapat menurunkan motivasi remaja secara signifikan untuk terlibat dalam kegiatan spiritual seperti membaca Alkitab, berdoa, dan membangun hubungan pribadi dengan Tuhan (Bambang Wiku Hermanto dan Soryadi Soryadi 2019). Mereka juga mengalami kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat dengan sesama remaja maupun pemimpin rohani karena kecemasan membuat mereka takut dinilai atau ditolak oleh orang lain. Kondisi ini menciptakan lingkaran setan di mana isolasi spiritual semakin

memperburuk gejala kecemasan, dan sebaliknya, kecemasan yang tidak tertangani membuat remaja semakin menjauh dari sumber-sumber dukungan spiritual yang seharusnya menjadi kekuatan dalam menghadapi tantangan hidup mereka.

Masalah kesehatan mental remaja sering kali tidak terdeteksi dan tidak mendapatkan perhatian yang memadai dalam pelayanan pastoral gereja. Sebagai contoh, (Liu dan Liu 2024) menemukan bahwa keterlibatan agama yang lebih tinggi memiliki korelasi positif dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik pada remaja. Meskipun demikian, banyak gereja yang masih berfokus pada aspek liturgi dan pengajaran doktrin, sementara aspek kesehatan mental remaja kurang diperhatikan. Hal ini sejalan dengan temuan (Aggarwal et al. 2023) yang menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas religius dan spiritual dapat memainkan peran penting dalam pencegahan dan pengelolaan kecemasan serta depresi pada remaja. Oleh karena itu, gereja perlu memperluas peranannya dalam mendukung kesejahteraan mental remaja melalui program pastoral yang lebih holistik.

Dalam konteks ini, pentingnya program pastoral yang melibatkan aspek kesehatan mental semakin terlihat. (Elzamzamy et al. 2024) menegaskan bahwa agama dan spiritualitas memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental anak-anak dan remaja, dengan membentuk bagian penting dari strategi pengelolaan gangguan psikologis. Di sisi lain, (Tsomokos dan rekan-rekannya 2024) menyatakan bahwa religiusitas dapat mengurangi dampak buruk dari distrust interpersonal terhadap depresi remaja. Selain itu, Kaensige et al. (2025) dalam studi mereka mengungkapkan bahwa strategi konseling pastoral keluarga dapat dioptimalkan untuk mendukung kebutuhan emosional dan psikologis jemaat, yang tentunya relevan dengan kebutuhan gereja untuk menyediakan program kesehatan mental yang lebih terfokus bagi remaja dalam menghadapi tantangan zaman.

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan secara menyeluruh peran Hamba Tuhan dalam menangani persoalan kesehatan mental remaja, khususnya pencegahan anxiety disorder, di Gereja GKSI Maranatha Anugrah Sewan. Studi ini berusaha menelusuri tantangan psikologis yang dialami remaja dalam lingkungan gereja, menelaah respons pastoral yang telah dilakukan, serta mengidentifikasi hambatan yang mengurangi efektivitas pendampingan. Selain itu, penelitian ini disusun untuk merancang strategi dan model pelayanan pastoral yang holistik dengan menggabungkan pendekatan spiritual dan psikologis agar gereja dapat menjadi tempat yang aman bagi remaja untuk bertumbuh secara mental dan rohani. Dengan demikian, temuan penelitian diharapkan dapat menjadi acuan bagi pengembangan program pelayanan remaja yang lebih kontekstual, bersifat pencegahan, dan berkelanjutan. (Siagian and Siahaan 2025).

2. METODE

Pengadain ini dilakukan menggunakan metode kualitatif berbasis observasi langsung dengan apa yang terjadi di GKSI Maranatha Anugrah Sewan yang berlokasi di RT 002/RW 005, Neglasari, Kota Tangerang, Banten. Observasi ini juga merupakan metode pengumpulan data melalui pengamatan langsung, fenomena, atau perilaku di lapangan (RomdonaSiti, Junista, and Gunawan n.d.). Penulis melakukan observasi langsung terhadap obyek penelitian, yakni peserta remaja di GKSI Maranatha Anugrah Sewan yang berlokasi di RT 002/RW 005, Neglasari, Kota Tangerang, Banten sejak 1 Agustus 2022 hingga sekarang. Oleh karena itu, penelitian ini telah dilakukan observasi secara langsung mengenai permasalahan yang terjadi pada remaja di GKSI Maranatha Anugrah Sewan. Selain itu, pengabdian akan mengumpulkan hasil observasi dan diolah dalam bentuk tulisan artikel PKM. Hal ini dikarenakan penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam fenomena yang dialami oleh remaja di lingkungan tersebut, kemudian dituangkan dalam bentuk deskripsi tertulis guna membangun representasi yang autentik dari kenyataan yang terjadi di lapangan.

3. HASIL

Firman Tuhan Menjadi Obat Anti-Anxiety Untuk Generasi

Generasi muda saat ini sedang menghadapi tingkat kecemasan yang sangat tinggi, sesuatu yang belum pernah terjadi sebelumnya. Berdasarkan data, sekitar 40% remaja mengalami gejala gangguan kecemasan, termasuk di GKSI Maranatha Anugrah Sewan. Kondisi ini dipicu oleh tekanan akademik, pengaruh media sosial, ketidakpastian masa depan, serta tingginya ekspektasi sosial. Mereka hidup di era digital yang dipenuhi perbandingan sosial, cyberbullying, dan arus informasi berlebihan yang sering memicu overthinking. Gejala seperti jantung berdebar, sulit tidur, dan serangan panik menjadi hal yang umum dirasakan. Ironisnya, meskipun teknologi di lingkungan remaja GKSI Maranatha Anugrah Sewan cukup maju dan memudahkan akses terhadap informasi kesehatan mental, banyak dari mereka justru merasa terisolasi dan tidak tahu bagaimana cara menghadapi kecemasan yang dialami.

Oleh karena itu, peran hamba Tuhan sangat dibutuhkan sebagai pendukung bagi remaja melalui pelayanan rohani. Hamba Tuhan perlu menjadi tempat yang aman bagi remaja untuk mengungkapkan berbagai permasalahan yang mereka hadapi akibat berbagai faktor kehidupan (Edi Suranta Ginting 2011). Untuk itu, hamba Tuhan perlu melakukan pendekatan yang penuh empati agar dapat memahami persoalan yang dialami serta menjadi sosok yang dapat dipercaya. Penguatan juga dapat diberikan melalui penyampaian Firman Tuhan setiap minggu dengan topik yang relevan dan menarik. Banyak ayat dalam Firman Tuhan yang

mampu memberikan kekuatan dan penghiburan bagi seseorang yang sedang menghadapi masalah.

Alkitab menyediakan lebih dari sekadar bacaan rohani, tetapi juga menjadi manual terapi yang komprehensif untuk mengatasi kecemasan. Ayat-ayat seperti Filipi 4:6-7 yang berbunyi "Janganlah hendaknya kamu kuatir tentang apapun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur" memberikan framework praktis untuk mengelola anxiety. Secara psikologis, membaca dan merenungkan Firman Tuhan mengaktivasi respons relaksasi dalam sistem saraf, menurunkan kadar kortisol (hormon stres), dan meningkatkan produksi serotonin yang memberikan perasaan tenang. Praktik meditasi Alkitab atau *lectio divina* terbukti memiliki efek serupa dengan *mindfulness therapy* yang digunakan dalam psikologi modern (Yesica Hutahaean¹, Mareta Saprina Silitonga² 2025). Ketika remaja menginternalisasi janji-janji Tuhan seperti "Aku menyertai kamu sampai akhir zaman" (Matius 28:20), mereka mengembangkan *sense of security* dan *belonging* yang menjadi fondasi kesehatan mental. Firman Tuhan juga memberikan *perspective shifting* yang membantu remaja melihat masalah dari sudut pandang yang lebih luas dan eternal, mengurangi *catastrophic thinking* yang sering memicu serangan *panic*.

Hamba Tuhan memiliki peran strategis dalam mengimplementasikan "Scripture Therapy" sebagai metode pencegahan dan pengobatan *anxiety disorder* pada remaja. Pendekatan ini dimulai dengan membangun *relationship* yang *authentic* dan *non-judgmental*, menciptakan *safe space* dimana remaja merasa nyaman untuk membuka pergumulan mereka (Rafenia Rahmayana M. Padang 2023). Metode praktis yang dapat diterapkan meliputi: *devotional counseling* dimana setiap sesi konseling dibuka dengan pembacaan ayat yang relevan, *journaling* Alkitab dimana remaja diminta menuliskan refleksi personal terhadap ayat tertentu, dan *group therapy* berbasis studi Alkitab yang memungkinkan *peer support* dalam konteks rohani. Hamba Tuhan juga dapat menggunakan *smartphone apps* yang menyediakan ayat harian, *reminder* doa, dan *devotional materials* yang sesuai dengan gaya hidup digital remaja. Program "Ayat untuk Hari Ini" melalui WhatsApp group atau Instagram posts dapat menjadi *daily affirmation* yang membantu *rewire negative thought patterns*. Kolaborasi dengan psikolog Kristen juga penting untuk memastikan pendekatan yang holistik, mengombinasikan terapi profesional dengan *spiritual healing* untuk hasil yang optimal dan berkelanjutan.



Gambar 1 Remaja GKSI Maranatha Sewan sedang mendengarkan Firman Tuhan sebagai penguatan dalam kehidupan mereka dengan topik Firman Tuhan yang menarik.

Membangun Budaya Keterbukaan sebagai Kunci Pencegahan Anxiety Disorder

Budaya "tutup mulut" yang mengakar kuat dalam masyarakat Indonesia, terutama dalam konteks gereja, telah menjadi silent killer bagi kesehatan mental remaja. Frasa seperti "jangan cerita masalah ke orang lain", "simpan saja masalahmu", atau "orang Kristen harus selalu kuat" menciptakan toxic positivity yang memaksa remaja memendam pergumulan batiniah mereka. Stigma sosial terhadap masalah mental membuat remaja takut dianggap lemah, tidak beriman, atau memalukan keluarga jika mereka mengungkapkan kecemasan yang dialami. Kondisi ini diperparah dengan ekspektasi gereja bahwa anak muda harus menjadi "role model" yang sempurna, sehingga mereka merasa harus menyembunyikan struggle internal mereka. Penelitian menunjukkan bahwa bottled-up emotions meningkatkan kadar kortisol dalam tubuh, memicu gejala fisik anxiety seperti insomnia, gangguan pencernaan, dan panic attacks. Ketika remaja tidak memiliki outlet yang aman untuk mengekspresikan perasaan mereka, kecemasan yang awalnya minor dapat berkembang menjadi anxiety disorder yang serius (Simanjuntak, D. 2019). Media sosial memperburuk situasi ini karena remaja hanya melihat highlight reel kehidupan orang lain, merasa bahwa mereka satu-satunya yang mengalami masalah, semakin memperdalam isolasi emosional mereka.

Keterbukaan berfungsi sebagai emotional release valve yang mencegah akumulasi tekanan mental yang berujung pada anxiety disorder. Secara neurobiologis, berbicara tentang

perasaan dan pengalaman traumatis mengaktivasi prefrontal cortex yang bertanggung jawab untuk regulasi emosi, sekaligus menenangkan amygdala yang memicu respons fight-or-flight dalam situasi stres (JoniTapingku 2025). Proses verbalisasi emosi atau "labeling feelings" terbukti menurunkan intensitas emosi negatif karena otak mengalihkan energi dari pusat emosi ke pusat bahasa dan logika. Ketika remaja berbagi pergumulan mereka, mereka mendapatkan validation yang membantu menormalkan pengalaman mereka dan menyadari bahwa mereka tidak sendirian dalam perjuangan tersebut. Shared vulnerability menciptakan deeper connections dan sense of belonging yang menjadi protective factor terhadap anxiety dan depresi. Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang memiliki at least one trusted person untuk berbicara tentang masalah mereka memiliki risiko lebih rendah untuk mengalami severe anxiety disorder. Keterbukaan juga memungkinkan early intervention, dimana masalah dapat diidentifikasi dan ditangani sebelum berkembang menjadi gangguan mental yang lebih serius, menghemat biaya terapi jangka panjang dan mencegah komplikasi lainnya.

Hamba Tuhan memiliki tanggung jawab untuk menciptakan ecosystem keterbukaan yang aman dan supportive dalam komunitas gereja. Langkah pertama adalah modeling vulnerability dari leadership, dimana pemimpin gereja secara autentik berbagi struggle dan testimoni kegagalan mereka, menunjukkan bahwa manusia tidak sempurna dan boleh memiliki masalah (MerryWaty Gulo, Aprianus Ledrik Moimau, 2023). Implementasi "Mental Health Sunday" secara rutin dapat menormalkan diskusi tentang kesehatan mental dalam konteks iman, mengundang profesional untuk memberikan edukasi dan menghilangkan stigma. Pembentukan small group atau cell group yang dipimpin oleh mentor terlatih menciptakan intimate setting dimana remaja merasa aman untuk membuka diri tanpa fear of judgment. Training untuk youth workers tentang active listening, empathetic responses, dan basic counseling skills sangat crucial untuk memastikan bahwa keterbukaan remaja ditangani dengan bijaksana dan profesional. Penggunaan anonymous confession box atau digital platforms seperti form online dapat menjadi stepping stone bagi remaja yang belum siap untuk face-to-face sharing. Penting juga untuk menetapkan clear boundaries tentang confidentiality dan kapan informasi perlu dibagikan kepada orang tua atau profesional, memastikan kepercayaan remaja tidak dilanggar sambil tetap menjaga keamanan mereka dari potential harm atau self-destructive behaviors.



Gambar 2 Setelah mendengarkan Firman Tuhan, remaja diajak untuk saling berbagi cerita tentang apa yang pernah dialaminya atau yang dirasakannya ketika telah membaca dan mendengarkan Firman Tuhan.

Persekutuan Doa dalam Memulihkan Mental Health Remaja

Persekutuan doa memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan mental remaja, yang dapat dijelaskan melalui pendekatan ilmu neurosains modern. Ketika remaja berdoa bersama, otak melepaskan hormon oksitosin dan endorfin yang menimbulkan rasa tenang dan bahagia secara alami. Kegiatan doa bersama juga mengaktifkan default mode network pada otak, yang berfungsi untuk refleksi diri dan pengaturan emosi, sehingga membantu remaja mengatasi trauma dan kecemasan dengan lebih baik. Penelitian neuroimaging menunjukkan bahwa doa bersama meningkatkan aktivitas di prefrontal cortex yang mengatur pengendalian diri dan pengambilan keputusan, serta menurunkan aktivitas berlebih di amygdala yang memicu rasa cemas. Fenomena sinkronisasi saat berdoa bersama, ketika detak jantung dan napas menjadi selaras, menciptakan ketenangan bersama yang memperkuat efek penyembuhan individu. Getaran suara doa yang diucapkan bersama juga menenangkan sistem saraf parasimpatis dan menurunkan kadar hormon stres kortisol. Selain itu, aspek spiritual dalam doa menumbuhkan rasa keterhubungan dengan Tuhan, membantu remaja melihat masalah dari sudut pandang yang lebih luas, serta mengurangi pola pikir negatif yang sering memicu serangan panik dan kecemasan berkepanjangan.

Persekutuan doa atau prayer circle berperan sebagai kelompok dukungan alami yang memberikan berbagai lapisan pemulihan bagi remaja yang sedang menghadapi pergumulan

kesehatan mental. Dalam suasana persekutuan doa, remaja merasakan penerimaan tanpa syarat dan lingkungan yang bebas dari penghakiman, yang sangat penting dalam proses pemulihan. Ketika satu anggota mendoakan anggota lainnya, terbentuk ikatan empatik yang menciptakan beban emosional bersama, sehingga mengurangi rasa kesepian dan keterasingan yang sering menjadi pemicu utama kecemasan dan depresi. Melalui doa syafaat, remaja belajar untuk berfokus pada kepedulian terhadap orang lain, mengalihkan perhatian dari kekhawatiran pribadi menuju kasih yang berpusat pada sesama — suatu proses yang secara psikologis terbukti mampu mengurangi kebiasaan berpikir berlebihan dan perenungan negatif. Kesaksian yang dibagikan dalam persekutuan doa juga menjadi bukti nyata bahwa setiap masalah dapat diatasi, menumbuhkan harapan dan keyakinan diri bagi remaja yang sedang berjuang. Selain itu, ritual dan struktur dalam persekutuan doa memberikan rasa keteraturan dan kestabilan yang sangat dibutuhkan oleh remaja dengan gangguan kecemasan, menciptakan rutinitas aman yang dapat mereka andalkan di masa sulit. Akuntabilitas antar teman sebaya dalam kelompok doa juga membantu remaja untuk tetap menjalankan kebiasaan rohani yang sehat, seperti doa pribadi dan pembacaan Alkitab, yang berfungsi sebagai mekanisme harian untuk mengelola stres dan kecemasan.

Hamba Tuhan dapat mengembangkan pelayanan doa yang terstruktur untuk membantu remaja dengan masalah kesehatan mental, dengan cara yang tetap rohani tetapi juga profesional (Manurung dan Paulus,2025). Model “Healing Prayer Circles” bisa diterapkan dengan membuat kelompok kecil berisi 6–8 remaja yang dipimpin oleh mentor yang sudah dilatih dalam konseling dasar dan penanganan trauma. Setiap pertemuan dimulai dengan pujian dan latihan pernapasan agar suasana lebih tenang, lalu dilanjutkan dengan waktu berbagi di mana remaja bisa menyampaikan pergumulan mereka tanpa takut dihakimi. Doa dilakukan dengan poin-poin khusus yang menolong remaja menghadapi kecemasan, seperti rasa takut akan masa depan, tekanan sosial, atau masalah keluarga. Pelayanan doa ini perlu berjalan seiring dengan terapi profesional, sebagai dukungan tambahan, bukan pengganti pengobatan medis. Platform digital seperti aplikasi doa atau grup WhatsApp bisa digunakan untuk memberikan dukungan setiap saat bagi remaja yang sedang mengalami kecemasan berat. Pelatihan bagi para pendoa juga penting agar mereka bisa mengenali tanda-tanda krisis mental dan tahu kapan harus merujuk ke tenaga profesional. Evaluasi rutin dari peserta membantu meningkatkan program dan melihat sejauh mana doa ini membantu mengurangi kecemasan serta memperbaiki kesejahteraan mental remaja.



Gambar 3 Remaja berkumpul dalam sebuah kelompok Persekutuan Doa untuk memuji memuliakan Tuhan, berbagi Ayat Alkitab, sharing, dan juga saling mendoakan.

4. KESIMPULAN

Anxiety disorder pada remaja merupakan permasalahan serius yang memerlukan pendekatan holistik dari hamba Tuhan di GKSI Maranatha Anugrah Sewan. Melalui observasi langsung, teridentifikasi bahwa remaja menghadapi tekanan akademik, media sosial, dan pencarian identitas yang memicu kecemasan berlebihan. Firman Tuhan terbukti menjadi terapi spiritual yang efektif melalui ayat-ayat penghiburan seperti Filipi 4:6-7, yang secara psikologis menurunkan kortisol dan meningkatkan serotonin. Implementasi Scripture Therapy, devotional counseling, dan journaling Alkitab memberikan framework praktis untuk mengelola anxiety. Pendekatan ini harus didukung dengan relationship yang autentik dan safe space yang memungkinkan remaja membuka pergumulan tanpa takut dihakimi dalam konteks pelayanan pastoral yang komprehensif.

Membangun budaya keterbukaan dan persekutuan doa menjadi kunci pencegahan anxiety disorder yang berkelanjutan. Hamba Tuhan perlu menciptakan ecosystem supportive melalui modeling vulnerability, Mental Health Sunday, dan small group yang dipimpin mentor terlatih. Persekutuan doa mengaktivasi oxytocin dan endorfin yang memberikan healing effect secara neurobiologis, sementara prayer circle berfungsi sebagai organic support group yang mengurangi isolasi emosional. Healing Prayer Circles dengan 6-8 remaja per kelompok, structured intercession, dan integration dengan professional therapy memberikan

comprehensive spiritual coverage. Program ini harus disertai training untuk youth workers dalam basic counseling skills dan clear boundaries confidentiality untuk memastikan keamanan remaja sambil menjaga kepercayaan mereka terhadap gereja sebagai tempat pemulihan yang aman.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan syukur kepada Tuhan Yesus Kristus atas kasih, anugerah, dan penyertaan-Nya yang sempurna, sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik di GKSI Maranatha Anugrah Sewan, Tangerang. Pengabdian ini tidak akan berhasil tanpa dukungan dan partisipasi dari berbagai pihak yang telah memberikan kontribusi secara langsung maupun tidak langsung.

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya disampaikan kepada pimpinan dan seluruh jemaat GKSI Maranatha Anugrah Sewan, khususnya para remaja yang telah berpartisipasi aktif dalam setiap sesi pelayanan, diskusi, dan kegiatan pendampingan rohani. Terima kasih juga disampaikan kepada para hamba Tuhan dan pemimpin jemaat yang telah membuka ruang pelayanan dan bekerja sama dalam melaksanakan program pembinaan kesehatan mental remaja berbasis pelayanan pastoral.

Penulis juga menyampaikan penghargaan yang tinggi kepada Sekolah Tinggi Teologi Injili Arastamar (SETIA) Jakarta atas dukungan akademik dan fasilitas yang diberikan selama proses penelitian dan pengabdian ini berlangsung. Tidak lupa apresiasi disampaikan kepada dosen pembimbing, rekan mahasiswa, serta tim pelaksana lapangan yang telah memberikan dukungan moral, ide, dan tenaga dalam seluruh rangkaian kegiatan.

Akhirnya, penulis menyadari bahwa kegiatan ini masih memiliki keterbatasan. Namun demikian, seluruh proses telah menjadi sarana pembelajaran berharga dalam mewujudkan pelayanan yang holistik—yang mengintegrasikan aspek spiritual dan psikologis bagi pertumbuhan iman dan kesehatan mental remaja di lingkungan gereja. Semoga kegiatan ini dapat menjadi berkat dan inspirasi bagi gereja-gereja lain dalam mengembangkan pelayanan yang relevan dengan kebutuhan generasi muda masa kini.

DAFTAR REFERENSI

- Aggarwal, S., et al. (2023). *Religiosity and spirituality in the prevention and management of depression and anxiety in young people aged 10 to 24*. [Artikel]. PMC. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10563335/>
- Elzamzamy, K., et al. (2024). *Religion, spirituality, and pediatric mental health*. *Frontiers in Psychiatry*. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1472629>

- Ginting, E. S. (2011). *Aku percaya maka aku beribadah*. Bandung: Sekolah Tinggi Alkitab Tiranus.
- Gulo, M. W., & Moimau, A. L. (2023). Peran vital hamba Tuhan dalam memimpin jemaat menuju kesehatan rohani. *Sinar Kasih: Jurnal Pendidikan Agama dan Filsafat*, 1(3).
- Hermanto, B. W., & Soryadi, S. (2019). Konsep tentang sikap pelayanan gembala sidang dan keterlibatan jemaat dalam pelayanan. *Veritas Lux Mea: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen*, 1, 10–22.
- Hutahaean, Y., Silitonga, M. S., & Sinaga, D. F. (2025). Strategi pembinaan warga gereja dalam meningkatkan partisipasi pelayanan jemaat. *Pendidikan Sosial dan Humaniora*, 4(3).
- Kaensige, M. T., Brek, Y., & Raintung, A. B. J. (2025). *Optimizing strategies for family pastoral counseling in local church context: A case study at KGPM Bukit Sion Tumumpa*. International Journal of Education and Innovation Technology. Retrieved from jurnal.peneliti.net
- Liu, X., & Liu, X. (2024). *The impact of pastoral care on students' religious and psychological well-being in a Christian tradition-based residential hall in Hong Kong*. Religions, 15(9), 1061. <https://doi.org/10.3390/rel15091061>
- Manurung, H. B., & Paulus, Y. (2025). Konseling pastoral sebagai respon teologis terhadap kebutuhan jemaat di era modern. *Poimen: Jurnal Pastoral Konseling*, 6(1), 44–60.
- Rahmayana, R. (2023). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi kehadiran kaum bapak mengikuti ibadah minggu di GKPPD Panji Bako. *Jurnal Teologi Injili dan Pendidikan Agama*, 1.
- Siagian, S. B. U., & Siahaan, J. M. (2025). Korupsi dan moralitas: Tinjauan teologis terhadap fenomena frekuensi dan eskalasi nilai. *Jurnal Teologi Biblika*, 10(1), 15–24.
- Simanjuntak, D. (2019). Teologi pelayanan Kristen panggilan dan tantangan strategi. In *Ketaguhan hamba Tuhan: Iman dan ketaatan* (pp. 123–145). Jakarta: Gunung Mulia.
- Siti, R., Junista, S. S., & Gunawan, A. (n.d.). Teknik pengumpulan data: Observasi, wawancara dan kuesioner. 3(1), 39–47.
- Tapingku, J. (2025). Ibadah yang disukai Tuhan dalam agama Kristen menurut teks Amos 5:21-24. *Religi: Jurnal Studi Agama-Agama*, 16, 132–150.
- Tsomokos, D. I., & [other name]. (2024). *The role of religion in adolescent mental health*. Journal of Adolescence and Religion. <https://doi.org/10.1080/2153599X.2023.2248230>
- Wati, A. (2022). Strategi gereja dalam meningkatkan kehadiran jemaat di ibadah raya: Studi pada Gereja Persekutuan Pemberitaan Injil Kristus Getsemani Kemayo, Kalimantan Barat. *ICHTUS: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani*, 3, 106–116.