

CARA SISWA KRISTEN MENGATASI PENINGKATAN STRES PADA MASA PANDEMI

Intan Suriyanti

Prodi. Pendidikan Agama Kristen. Sekolah Tinggi Teologi Tabgha Batam
intan@st3b.ac.id

Abstract

This Article provides an overview of how to overcome the increased stress that occurs in students during a pandemic. This stress occurs due to new habits and new way of learning methods caused by current global conditions due to many restriction. As a person who has Christian faith, Christian students are expected to be able to overcome the stresses of life they experience by approaching God with gratitude for all the goodness of the Lord Jesus Christ. So that in any situation, a student as the nation's next generation and is learning various things in this life will actually progress and develop. By communicating with Allah through worship, students are expected to have the right relationship and it is not just a religious ritual, but also a lifestyle that colors hearts, thoughts, words and behavior. So that any condition that will happen in the future, even though under conditions of limitations each student can study hard and diligently even the pressure can strengthen his faith, so that Christian students can come out as winners in facing this pandemic.

Keywords: Christian Students, Pandemic, stress

Abstrak

Artikel ini memberikan gambaran bagaimana cara mengatasi peningkatan stres yang terjadi pada siswa saat masa pandemi. Stres ini terjadi akibat kebiasaan baru dan cara pembelajaran baru yang disebabkan oleh kondisi global saat ini akibat banyaknya pembatasan. Sebagai seorang yang memiliki iman Kristiani, siswa Kristen diharapkan dapat mengatasi tekanan hidup yang dialaminya dengan cara menghampiri Allah dengan rasa syukur atas segala kebaikan Tuhan Yesus Kristus. Sehingga dalam situasi apapun, seorang siswa sebagai generasi penerus bangsa dan sedang mempelajari berbagai hal dalam kehidupan ini justru semakin maju dan berkembang. Dengan berkomunikasi kepada Allah melalui ibadah, diharapkan siswa memiliki hubungan yang benar dan bukanlah sekedar ritual keagamaan, tetapi juga merupakan gaya hidup yang mewarnai hati, pemikiran, perkataan dan tingkah laku. Sehingga kondisi apapun yang akan terjadi ke depan, meski dalam kondisi keterbatasan setiap siswa dapat belajar dengan giat dan tekun bahkan tekanan dapat memperkuat imannya, sehingga para siswa Kristen dapat keluar sebagai pemenang dalam menghadapi masa pandemic ini.

Kata Kunci: Siswa Kristen, Pandemi, Stres

PENDAHULUAN

Saat ini hampir seluruh negara di dunia menghadapi kondisi yang sulit yang disebabkan pandemi akibat covid-19. Kondisi ini mengubah gaya hidup kebanyakan orang di seluruh dunia. Di Indonesia, untuk mengurangi dampak penyebarannya, ditegakkan protokol kesehatan yang disebut dengan 5M yakni, menjaga jarak, memakai masker, mencuci tangan, menjauhi kerumunan dan mengurangi mobilitas.

Kondisi ini tentu saja berpengaruh juga dengan cara belajar mengajar. Sejak Akhir Maret 2020, atau beberapa minggu setelah kasus covid ditemukan di Indonesia, pembelajaran secara tatap muka langsung di sekolah dibatasi secara tegas. Untuk itu

pemerintah mencanangkan belajar secara *online* di rumah dan untuk kemudahannya pemerintah melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Indonesia menyatakan komitmennya untuk memberikan kuota data internet gratis kepada peserta didik yang terdampak pandemic Covid-19.

Kenyataannya bukan hanya kendala kuota internet yang menjadi masalah bagi siswa, namun perubahan besar tata cara belajar konvensional menjadi tatap muka virtual melalui berbagai aplikasi, peralatan yang belum tentu memadai, lokasi yang menentukan signal internet dan cara pembelajaran itu sendiri seringkali membuat siswa menjadi stress. Belum lagi kondisi lain yang menyebabkan keterbatasan siswa

untuk melakukan aktivitas bersama. Karena biasanya diusia sekolah, siswa cenderung untuk bertemu, bermain, berdiskusi maupun sekedar mengobrol dengan teman sebayanya. Hal yang biasa dilakukan para pelajar, berubah 180 derajat. Pertemuan dibatasi, kumpul-kumpul dikurangi, jarak satu dengan yang lain harus dibatasi. Hal ini tentu saja dapat meningkatkan ketegangan pikiran dalam diri siswa.

Jika stress pada siswa ini tidak dikelola, maka tidak mustahil akan terjadi hal buruk berupa penyakit, gangguan kejiwaan dan terparah bisa menyebabkan siswa bunuh diri, seperti yang terjadi di Gowa, Sulawesi Selatan pada pertengahan Oktober 2020. Dan kejadian bunuh diri yang diduga akibat stress karena beban tugas selama pembelajaran daring ini terjadi lagi pada akhir Oktober 2020 di Tarakan, Kalimantan Utara yang menyebabkan seorang siswi SMP meninggal. Hal ini mendorong Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) meminta Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) di masa pandemic Covid-19 untuk dievaluasi, menyusul banyak kasus dampak kebijakan sekolah daring.

Kondisi ini tentu saja menjadi perhatian pemerintah dalam hal ini Kemendikbud. Pada awal Desember 2020, pemerintah memperbolehkan sekolah-sekolah untuk membuka pembelajaran langsung di kelas, dengan berbagai syarat, diantaranya, kesiapan sekolah menyiapkan tempat cuci tangan, senantiasa menerapkan protokol kesehatan, surat persetujuan dari orang tua siswa untuk sekolah dan lainnya. Apapun keputusan ke depan, tetap saja akan ada masalah baru, mengingat pandemi ini belum berlalu dan tentu saja akan mempersempit gerakan siswa yang tentu saja akan tetap berimbang pada tekanan bagi siswa tersebut.

Artikel ini berusaha untuk menawarkan alternatif terbaik bagi orang tua untuk menuntun anak-anaknya yang berada di usia sekolah, agar mereka mampu keluar dari segala permasalahan tekanan hidup akibat kondisi pandemi yang terjadi saat ini. Melalui pemahaman tentang apa itu

stress, bagaimana tokoh-tokoh di dalam Alkitab menghadapi tekanan yang terjadi dan bagaimana tuntunan Allah melalui Alkitab bagi setiap orang.

Karena seorang siswa Kristen yang memiliki iman kepada Allah Pencipta Alam, harus mempersiapkan apapun kondisinya di luar sana. Jika ingin mendapatkan kesehatan harus menghindari atau mengatasi stress yang terjadi dalam dirinya. Sebagai siswa Kristen, sudah seharusnya, siswa tersebut dapat menghindari dan mengatasi stress dalam dirinya sebagaimana yang diajarkan dalam Alkitab. Untuk dapat mengatasi masalah stress tersebut, siswa terlebih dahulu harus memahami apa itu stress dan bagaimana cara mengatasinya berdasarkan apa yang tertulis dalam Alkitab.

Dengan alasan tersebut, penulis akan membahas bagaimana cara siswa untuk mengatasi stress. Metode yang akan digunakan berupa riset biblika, dimana dalam membahas penelitian, penulis melakukan analisa teks dan analisa dalam Alkitab Perjanjian Lama dan Perjanjian Baru yang berhubungan dengan kasus-kasus yang berhubungan dengan tekanan dalam kehidupan. Penulis menggunakan studi literatur yang berhubungan dengan berbagai masalah mengenai tekanan kehidupan dan bagaimana cara mengatasinya.

Tekanan Pada Siswa di Masa Pandemi

Stress bisa terjadi pada semua orang, tidak peduli kaya atau miskin, besar atau kecil, orang tua dan anak muda pun bisa mengalami stress. Akibat perubahan pola hidup di masa pandemic ini, dimana semua orang harus membatasi diri dalam berbagai hal, tentu saja ini dapat menyebabkan kemungkinan terjadinya tekanan hidup yang semakin besar, demikian juga dengan para pelajar atau siswa.

Siswa menurut Undang-Undang RI No 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang, dan jenis pendidikan

tertentu. Menurut KBBI, siswa adalah murid terutama pada tingkat sekolah dasar dan menengah. Jadi dalam hal ini siswa yang dimaksud adalah seseorang yang berada pada tingkat pendidikan sekolah dasar dan lanjutan (SMP dan SMA). Biasanya siswa terbilang muda dengan rentang usia antara 6 hingga 20 tahun.

Sebagai seseorang yang sedang menuntut ilmu dan mengembangkan potensinya di usia muda, siswa ini sering kali mengalami beban berat dalam menghadapi berbagai jenis pelajaran, tugas-tugas dan lainnya. Gaya belajar dan berbagai hal yang berhubungan dengan cara belajar di masa pandemic ini, tentu saja dapat mengakibatkan tingkat tekanan ketegangan dalam diri seseorang siswa.

Keadaan ini diperberat karena mereka tidak dapat lagi melakukan aktivitas bersama di sekolah, melakukan hobby yang bersifat kegiatan dalam keramaian, ditambah lagi dengan beban harus mengikuti pendidikan secara *online*, yang tentu saja hal ini menambah tuntutan baru dalam kehidupannya, yakni ia harus memiliki *gadgets*, punya fasilitas internet yang lancar untuk pembelajaran online dan mampu untuk menggunakannya secara maksimal, baik untuk menerima pembelajaran, maupun untuk mengerjakan dan mengirim tugas-tugas yang diberikan guru. Kadang kala keterbatasan komunikasi dengan guru, keterbatasan jaringan internet, *gadgets* yang ketinggalan jaman dengan memori yang kecil dan sebagainya dapat menjadi tekanan baru dalam diri seorang siswa.

Sayangnya, meski sering mendengar atau bahkan menyebut tentang stres kadang siswa sendiri tidak mengerti apa sebenarnya stres dan gejalanya, bahkan tidak peduli dengan gejala stres. Namun sesungguhnya, jika dibiarkan stres tidak hanya berakibat buruk pada kejiwaan tapi juga fisik yang bersangkutan. Akhir-akhir ini semakin banyak orang yang mengeluh menderita segala macam penyakit yang membuat hidupnya tidak nyaman. Sering merasa lelah, bingung, cepat tua dan tidak bergairah. Bila mana seseorang merasa

tidak bergairah untuk hidup, sebagai akibat dari berbagai macam perasaan yang tidak diketahui sebabnya, bisa jadi itu adalah tanda-tanda Stres.

Warren Stanley Heath menyatakan:

Mendiang Rachmad Subagja pernah menulis beberapa buku tentang kebatinan. Menurut beliau, berjamurnya kelompok kebatinan menjadi tanda bahwa stres telah meningkat di tengah masyarakat umum. Beliau mengatakan bahwa stres itu merupakan akibat perkembangan teknologi dan industri. Sains dan teknologi modern berlawanan dengan nilai-nilai yang lama.

Menurut *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, "Stres (ketegangan) adalah gangguan mental atau kecacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar." "Stres dirumuskan sebagai setiap tekanan, ketegangan yang mempengaruhi seseorang dalam kehidupan, pengaruhnya bisa bersifat wajar ataupun tidak, tergantung dari reaksinya terhadap ketegangan tersebut."

Faktor individual menentukan reaksi orang terhadap keadaan stres itu dan selanjutnya akan dirasakan sebagai stres atau tidak. Menurut Gunarsa sumber penyebab stress adalah sesuatu, perubahan yang pesat: (a) Perubahan lingkungan alam: gedung baru yang megah dengan lantai yang licin, jalan layang dan jalan dengan peraturan yang baru yang harus ditaati. (b) perubahan keadaan: suasana; politik, pendidikan. Kedua, dalam hubungan social, hubungan antar pribadi (interpersonal): (a) Persaingan materi: mode baju terbaru, peralatan rumah tangga mutakhir. (b) Saingan pendidikan, keberhasilan suami, istri atau anak.

Ketiga, kebutuhan yang meningkat: Peningkatan taraf hidup, meningkatkan perhatian dan usaha dalam pekerjaan dan semaksimal mungkin, dengan kemungkinan berhasil, sukses atau menderita stress. Keempat, harapan yang tidak realistis: (a) Harapan tentang pernikahan yang

tidak sesuai dengan keadaan yang sebenarnya pada suami atau istri. (b) Harapan tentang masa depan dan keberhasilan anak yang tidak sesuai dengan kemampuan anak. (c) kecenderungan menghadapi dan menjalani hidup tanpa persiapan yang baik dan bekal pengetahuan yang cukup akan membawa stress dalam menghadapi kehidupan yang penuh tanda tanya dan perubahan. Sumber stres bisa berasal dari mana saja dan kapan saja. Bisa berasal dari diri sendiri, akibat suatu peristiwa, karena orang lain, di rumah, di jalan, di pasar, di sekolah, di kantor, di mana pun itu baik siang, malam, pagi mau pun petang. Sumber stress kadang tidak dapat diduga kapan, dimana dan apa penyebabnya. Karena banyaknya sumber stres tersebut, sebaiknya seseorang sudah mampu mempersiapkan diri untuk menghadapi tekanan yang akan terjadi, baik secara fisik ataupun psikologi, maupun secara rohani.

Terutama dalam masa pandemi ini, banyak hal yang bias menjadi pemicu seseorang menjadi stress. Bagi siswa, stres bisa saja diakibatkan karena kebiasaan baru karena harus belajar secara online, yang tentu saja berdampak pada kondisi yang berhadapan dengan teknologi internet, berkurangnya intensitas pertemuan, dan tekanan pembelajaran serta hal-hal lain yang timbul akibat gaya hidup baru selama masa pandemi.

Dalam salah satu artikelnya, Kompas menjelaskan tentang ciri-ciri orang dengan gejala stres. Khawatir terus menerus. Gangguan kecemasan umum (*generalize Anxiety Disorder*) adalah jenis gangguan kecemasan yang paling luas spektrumnya. Ciri khas GAD adalah penderitanya terlalu banyak mengkhawatirkan hal sehari-hari, baik besar maupun kecil. Kecemasan yang dialami mereka terjadi terus-menerus setiap hari setidaknya selama enam bulan. Saking cemasnya, mereka sering tidak bisa tidur nyenyak hingga merasa lelah. Kondisi ini jika dibiarkan terus menerus akan menyebabkan berbagai penyakit, depresi, bahkan bisa berakhir

dengan bunuh diri jika tidak ditangani dengan baik.

Cara Mengatasi Stres Menurut Alkitab

Tentang stres Alkitab dalam Filipi 4:6-7 mengingatkan manusia untuk tidak khawatir tentang apapun, namun menyerahkannya kepada Allah dalam doa dan permohonan. Dan pemazmur juga telah mengingatkan dalam Mazmur 62:1b-2 menyatakan: "Hanya dekat Allah saja aku tenang, dari pada-Nyalah keselamatanku. Hanya Dialah gunung batuku dan keselamatanku, kota bentengku, aku tidak akan goyah.

Namun kenyataannya, siswa tetap merasa tertekan dan mengalami stress yang dapat mengakibatkan depresi jika mengalami tekanan yang berlebihan. Ada juga yang mengalami obesitas karena pelariannya setiap kali stres adalah makan. Ada juga yang daya tahan tubuhnya menurun dan berakibat sangat tidak baik bagi kesehatan tubuhnya. Bahkan kemungkinan terburuk yang terjadi, seperti yang terjadi di Tarakan dan Gowa, siswa melakukan tindak bunuh diri akibat permasalahan yang dihadapinya.

Setiap orang pasti mempunyai masalah, tidak terkecuali seorang siswa. Tergantung cara menanggapi, jika ditanggapi dengan baik, masalah tersebut tidak akan menyebabkan stress tapi malah membuat seseorang menjadi semakin dewasa dan berkembang.

Allah telah menciptakan kita untuk dapat menanggung tingkat stress tertentu. Saat tekanan hidup melanda kita, kelenjar adrenalin akan merespons dengan mengeluarkan hormon-hormon seperti kortisol ke pembuluh darah kita. Pacuan adrenalin itu memungkinkan respons lari atau melawan. Jika tekanan terlalu berat atau berlangsung terlalu lama, stress akan menjadi "distress" (keadaan membahayakan), sistem kita rusak dan kita menjadi sakit secara fisik. Tetapi mengapa dua orang yang mengalami tingkat stress yang sama, yang satu dapat mengatasi tantangan sementara yang satunya lagi gagal? Apakah karena yang satu memiliki kelenjar-kelenjar adrenalin yang lebih

baik? Beberapa perbedaan fisik mungkin ada diantara keduanya, tetapi perbedaan utamanya terletak pada bagaimana mereka secara mental memproses peristiwa kehidupan itu.

Perbedaan cara pandang masalah tersebut tergantung pada individu masing-masing. Semakin ia memiliki hubungan dengan Yesus Kristus, maka akan semakin kuat ia menghadapi masalah yang terjadi dalam kehidupan. Jika ditelaah dalam Alkitab, ada beberapa contoh tokoh dalam menghadapi stress yang terjadi dalam hidupnya.

Saat Orang Israel Berperang Melawan Orang Filistin (1 Samuel 17).

Saat itu tentara Filistin memberikan tantangan “Yang menang akan mendapatkan segalanya” antara jagoan mereka yakni raksasa Goliat dan siapa saja dari Israel yang berani mengalahkannya. Seluruh tentara Israel ketakutan melihat besarnya badan lawan. Lalu tampil Daud, seseorang yang masih muda dan kecil perawakannya, yang berkata, “Siapakah orang Filistin yang tak bersunat ini, sampai ia berani mencemoohkan barisan dari Allah yang hidup” (1 Sam. 17:26).

Baik Daud maupun tentara Israel yang ada saat itu memiliki masalah yang sama. Tentara Israel melihat keadaan dirinya sendiri, namun Daud meskipun masih muda, melihat keadaan dengan menghubungkannya kepada Tuhan. Tindakan iman seperti yang dilakukan Daud ini bukan timbul begitu saja. Daud memiliki keberanian, karena ia memiliki hubungan yang dekat dengan Tuhan. “Hanya dekat Allah saja aku tenang, dari pada-Nyalah keselamatanku,” (Maz. 62:1b. Ayat ini menunjukkan dari mana asal-muasal keberanian Daud. Bahkan saat Daud mengalami tekanan saat menghadapi Saul yang hendak membunuhnya (1 Sam. 23) Daud tetap berserah kepada Tuhan, hingga akhirnya ia tampil sebagai pemenang.

Nabi Elia ke Gunung Horeb (1 Raj. 19)

Elia adalah nabi yang termasyur di Israel sekitar tahun 875-850 SM. Dengan berani, Elia seorang diri membela kebenaran walaupun harus menegur raja mengenai kesalahannya. Kemenangannya atas para imam Baal di gunung Karmel merupakan kisah yang menakjubkan. Namun tatkala nyawanya terancam oleh Izebel, ia merasa takut dan ingin mati. “Cukuplah itu! Sekarang ya Tuhan, ambillah nyawaku, sebab aku ini tidak lebih baik dari pada nenek moyangku”. Demikian doa Elia pada saat itu.

Namun Tuhan tidak membiarkan Elia tinggal dalam kekecewaan. Tangan Tuhan berkenan menolong Elia keluar dari kecemasannya.

Dengan cara Tuhan memberi istirahat dan makanan (1 Raj. 19-5-8). Istirahat dan makanan dibutuhkan untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapi Elia pada saat itu. Tuhan mendengarkan keluhan Elia (1 Raj. 19:9-10) Tuhan bertanya kepadanya: “Apakah kerjamu di sini, hai Elia?” Tuhan menghendaki Elia bercerita tentang penyebab frustasinya. Tetapi justru inilah kejujuran Elia dalam menyerahkan isi hatinya kepada Tuhan. Elia berhasil mengutarakan sebab-sebab yang menjadikan ia frustrasi. Hal ini membantu ia mengenali diri dan memberi kesempatan untuk menerima pertolongan Tuhan. Melalui komunikasinya dengan Tuhan ia berhasil bangkit dari permasalahannya.

Jadi inti dari penyelesaian dari sebuah permasalahan adalah bagaimana cara kita memandang dari sisi kekuasaan Allah. Hal ini bisa diperoleh melalui adanya komunikasi dengan Allah. Hal ini berkaitan dengan apa yang disampaikan Billy Graham dalam bukunya yang berjudul *Rahasia Kebahagiaaan*. Graham menyatakan, “Apabila kita datang kepada Kristus, sesuatu yang luar biasa segera terjadi pada kita: kita menjadi anak-anak Allah! Kita menjadi bagian dari keluarga-Nya, sebagai putra-putri-Nya!”

Tetapi semua orang yang menerima-Nya diberi-Nya kuasa menjadi anak-anak Allah, yaitu mereka yang percaya dalam nama-Nya; orang-

orang yang diperanakkan bukan dari darah atau dari daging, bukan pula secara jasmani oleh keinginan seorang laki-laki, melainkan dari Allah” (Yoh 1:12-13). Sesungguhnya, Alkitab menggunakan gagasan “adopsi” untuk menggambarkan kenyataan besar ini. Pada suatu ketika kita terasing dari Allah, tanpa hak atau kewajiban istimewa. Tetapi dalam Kristus kita diadopsi ke dalam keluarga-Nya (Ef 1:5-6). “Sebab kamu semua adalah anak-anak Allah karena iman di dalam Yesus Kristus” (Gal 3:26).

Sebagai anak-anak Allah, kita adalah tanggungan-Nya. Alkitab berkata: “Seperti bapa sayang kepada anak-anaknya, demikian Tuhan sayang kepada orang-orang yang takut akan Dia” (Maz. 103:13). Anak-anak yang ditanggung sedikit sekali membuang waktu merisaukan makanan, pakaian, dan atap tempat bernaung. Mereka berasumsi, dan mereka berhak melakukannya, bahwa semua akan disediakan orang tua mereka.

Yesus berkata: “Janganlah kamu kuatir dan berkata: Apakah yang akan kami makan? Apakah yang akan kami minum? Apakah yang akan kami pakai?... Tetapi carilah dahulu kerajaan Allah dan kebenarannya, maka semuanya itu akan ditambahkan kepadamu” (Mat 6:31,33). Karena Allah bertanggung jawab atas kesejahteraan kita, kita diberitahu untuk membuang semua masalah kita kepada-Nya, karena Ia peduli kepada kita (1 Pet. 5:7).

Atasi Stres Dengan Ibadah

Berdasarkan uraian di atas terlihat bahwa melakukan komunikasi dengan Allah merupakan cara yang tepat dalam menghadapi berbagai persoalan yang ada di dunia ini. Komunikasi tersebut dapat dilakukan dalam suatu kegiatan ibadah. Kegiatan ibadah tidak terbatas pada kegiatan doa, saat teduh, pujian dan lainnya. Dalam Roma 12:1 menegaskan, “Karena itu saudara-saudara, demi kemurahan Allah aku menasihatkan kamu, supaya kamu mempersembahkan tubuhmu sebagai persembahan yang hidup, yang kudus

dan yang berkenan kepada Allah: itu adalah ibadahmu yang sejati.”

Rasul Paulus memberitahu Timotius, “Latihlah dirimu beribadah. Latihan badani terbatas gunanya, tetapi ibadah itu berguna dalam segala hal, karena mengandung janji, baik untuk hidup ini maupun untuk hidup yang akan datang” (1 Tim. 4:7-8).

Bahkan, secara ilmiah pada pertengahan Mei 2016, media Internasional “Metro” yang berkedudukan di Inggris dalam berita yang berjudul “*One religious step that could extend your life.*” (Satu langkah keagamaan dapat memperpanjang hidupmu), menuliskan:

Kita semua tahu bahwa banyak latihan dan diet yang sehat menjauhkan Anda dari dokter. Tapi tampaknya, perjalanan mingguan ke gereja ini juga bagus untuk kesehatan Anda. Sebuah studi baru menemukan bahwa pergi ke gereja seminggu sekali cukup untuk memangkas risiko kematian dini, terutama bagi perempuan. Itu tidak diketahui persis bagaimana dosis agama membuat Anda hidup lebih lamatetapi diduga bahwa optimisme dan makna dari komunitas mampu menggempur efek stres dan depresi).

Sesungguhnya ibadah dan kegiatan spiritual memberikan manfaat bagi kesehatan. Manfaat tersebut adalah: menurunkan tekanan darah; kepuasan hidup yang lebih tinggi, mampu menghadapi rintangan; dan memiliki lingkungan sosial yang baik. Agama menanamkan sikap sabar dalam menjalankan hidup dan selalu berpikir untuk tetap positif dalam menjalani rintangan. Akibatnya, orang yang rajin beribadah tidak mudah mengalami depresi dan masalah kejiwaan lainnya.

Ibadah merupakan hubungan yang sangat pribadi antara seseorang dengan sang pencipta. Ibadah berpusat pada Allah dan bukan pada manusia. Di dalam ibadah Kristen, seseorang menghampiri Allah dengan bersyukur karena apa yang telah dilakukan-Nya

bagi dia di dalam Kristus dan melalui Roh Kudus. Ibadah menuntut komitmen iman dan pengakuan bahwa Dialah Allah dan Tuhan kita.

Ibadah sejati bukanlah bertujuan menggenapi ritual keagamaan, melainkan penjelmaan dari kerinduan untuk mengenal Sang Pencipta dan pengejawantahan sikap hormat dan takut akan Tuhan. Dengan demikian ibadah tidak hanya dilakukan dengan mengikuti kegiatan kebaktian gereja, tetapi ibadah merupakan gaya hidup yang mewarnai hati, pemikiran, perkataan dan tingkah laku.

Ibadah harus dilakukan dengan setia karenaitu adalah kehendak Allah. Allah yang lebih dahulu setia kepada kita dan menghendaki agar kita setia kepada-Nya. Orang-orang yang setia berkenan kepada-Nya (Ams 12:22). Orang tersebut akan mengalami kesetiaan Allah lebih mendalam lagi karena Allah setia kepada orang yang setia kepada-Nya. Jadi Allah lebih dahulu setia kepada kita. Kemudian juga kita setia kepada-Nya maka Dia akan lebih lagi menyatakan kesetiaan-Nya (Maz 18:26). Kesetiaan sampai mati menghasilkan upah yang kekal, yaitu mahkota kehidupan (Wah 2:10) dan ibadah yang dilakukan dengan setia dan hati yang penuh dengan pengucapan syukur besar manfaat, faedah atau bahkan keuntungannya (I Tim 6:6).

Kesetiaan beribadah membuat sikap sosial kita dibangun dengan baik. Dalam sebuah persekutuan, pelbagai macam orang datang menghadirinya. Mereka datang dengan latar belakang yang berbeda-beda. Disitu kita bisa menyadari bahwa ketika kita sedang berada dalam masalah sebenarnya banyak orang yang memiliki masalah yang lebih berat dari kita.

Manusia harus melakukan ibadah karena ia merupakan gambar dan rupa Allah. Menurut James Emery White:

Diciptakan menurut gambaran Allah berarti, bahwa kita memiliki kemampuan dan juga tanggungjawab untuk merespon dan berhubungan dengan Allah. Allah itu relasional, dan itulah sebabnya Dia menghendaki

agar kita selalu membina hubungan persekutuan dengan-Nya. Kita diciptakan untuk berada dalam sebuah komunitas bersama Sang Pencipta.

Bentuk ibadah dalam Alkitab tidak hanya dilaksanakan secara massal atau pun secara berkelompok, ibadah juga dapat dan harus dilakukan secara pribadi maupun dalam bentuk mezbah keluarga. Dalam masa pandemic seperti sekarang ini, ibadah juga mengalami pembatasan. Oleh sebab itu, maka ibadah pribadi harus lebih dikuatkan lagi.

Dalam ibadah massal atau ibadah bersama, pada masa pandemi ini gereja menyelenggarakan tetap menyelenggarakan ibadah bersama. Baik itu ibadah raya, ibadah kelompok tertentu misalnya ibadah pemuda, ibadah anak, ibadah kaum wanita atau ibadah perwilayah bisa dilakukan dalam bentuk dua arah seperti melalui *zoom meeting, wa grup, google meet*. Tapi ada juga ibadah yang dilakukan hanya satu arah, seperti yang ada di *youtobe*. Akan tetapi setelah kelonggara, saat pandemi mereda seperti sekarang ini, gereja juga sudah melaksanakan ibadah **onsite** dengan membatasi jumlah jemaat yang memasuki ruang gereja.

Seharusnya siswa tetap mengikuti ibadah raya, ibadah anak/remaja/pemuda sesuai dengan usianya untuk tetap mendapatkan firman Tuhan dan mempererat hubungan dengan jemaat lain.

Dalam Ibrani 10:25 jelas tertulis "Janganlah kita menjauhkan diri dari pertemuan-pertemuan ibadah kita, seperti yang dibiasakan oleh beberapa orang, tetapi marilah kita saling menasihati, dan semakin giat melakukannya menjelang hari Tuhan yang mendekat". Jadi sekalipun kondisi tidak memungkinkan untuk melaksanakan pertemuan ibadah secara langsung, mengikuti ibadah bersama sangat dianjurkan.

Selain itu, ibadah pribadi juga harus tetap bahkan semakin giat dilakukan. Ibadah tersebut dilakukan dalam bentukdoa. Dalam Alkitab dicatat, praktik ibadah harian atau doa individual

telah dilakukan sejak jaman Perjanjian Lama antara lain tertulis di dalam Kitab Daniel 6 ayat 11: "... tiga kali sehari ia berlutut, berdoa serta memuji Allahnya ..." Namun kini doa dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja. Dalam setiap hendak memulai aktifitas, atau memberikan waktu khusus kepada Tuhan. Karena doa merupakan "nafas" kehidupan orang percaya.

Dalam doa, kita menghadap dan menyampaikan sesuatu kepada Tuhan. Doa juga merupakan salah satu sarana bagi Tuhan Adapun alasan dan manfaat saat teduh adalah: meneladani Tuhan Yesus (Mar. 1:35) Tuhan Yesus merupakan teladan hidup dalam menyediakan waktu khusus untuk berjumpa dengan Bapa; merespon kerinduan Tuhan (Ayb. 7:17-18, Yes. 55:3,6), seperti seorang bapak yang sayang dan selalu rindu bertemu dengan anaknya, demikian juga Bapa merindukan kita anak-Nya; membangun persekutuan dengan Tuhan (Luk. 10:42, Yes. 50:4).

Persekutuan menghasilkan keintiman, dan keintiman memungkinkan kita mendengar suara-Nya dan memahami kehendak-Nya; mengisi bejana rohani kita (Maz. 90:14) kasih setia dan anugerah-Nya memuaskan hati kita, memberikan gairah dan semangat mengikuti Dia; membangun manusia batiniah (Dan. 6:4,11) karena memiliki hubungan yang rutin dengan Tuhan setiap hari, Daniel memiliki roh yang luar biasa; mendapatkan kekuatan dari Tuhan (Yes. 40:30-31, Rat. 3:22-23) hubungan dengan Tuhan mengalirkan kekuatan baru pada saat-saat kita mengalami kelemahan.

Sesungguhnya ibadah tidak terbatas pada kegiatan doa, saat teduh, pujian dan lainnya.

Dalam Roma 12:1 menegaskan, "Karena itu saudara-saudara, demi kemurahan Allah aku menasihatkan kamu, supaya kamu mempersembahkan tubuhmu sebagai persembahan yang hidup, yang kudus dan yang berkenan kepada Allah: itu adalah ibadahmu yang sejati." Dan dalam Yakobus 1:27 tertulis "Ibadah yang murni dan yang tidak bercacat di hadapan Allah, Bapa kita, ialah

mengunjungi yatim piatu dan janda-janda dalam kesusahan mereka, dan menjaga supaya dirinya sendiri tidak dicemarkan oleh dunia.

Dalam bukunya Billy Graham menyatakan: "Berbahagialah orang yang sudah mempelajari rahasia datang kepada Allah setiap hari dalam doa. Lima belas menit sendirian dengan Allah setiap pagi sebelum orang mengawali hari, bisa mengubah pandangan kita dan mencas kembali baterai kita."

Kedua, saat teduh. Selain doa, saat teduh yakni membaca Alkitab sebagai firman Allah yang benar, baik yang disertai atau pun tanpa pujian dan penyembahan juga merupakan suatu persekutuan pribadi atau mezbah keluarga. Saat teduh merupakan perjumpaan pribadi dengan Tuhan, yang dilakukan setiap hari dan dilakukan secara khusus untuk bertemu dan berbicara dengan Tuhan melalui doa dan perenungan akan Firman-Nya secara pribadi. "Saat teduh adalah saat yang diadakan untuk berbicara serta mendengarkan Bapa. Saat teduh adalah saat yang kita sisihkan dari jadwal sibuk kita untuk memberikan perhatian kita yang tidak terbagi kepada Allah.

Membaca, merenungkan dan menyimpan firman Tuhan dalam hati harus dilaksanakan secara personal. Sebab, hanya firman Tuhan dapat mengubah kehidupan manusia. Rick Warren mengungkapkan, "Alat pertama yang Allah pakai untuk mengubah kita adalah Alkitab. Melalui Alkitab, dia mengajar bagaimana kita harus hidup." Tertulis dalam 2 Timotius 3:16-17, "Segala tulisan yang diilhamkan Allah memang bermanfaat untuk mengajar, untuk memperbaiki kelakuan dan untuk mendidik orang dalam kebenaran."

Membaca Alkitab dapat mengubah arah hidup seseorang. Francis A. Schaeffer menyatakan ketika mulai membaca Alkitab untuk pertama kali.... Melalui masa sekitar enam bulan, saya menjadi orang Kristen karena saya yakin bahwa hanya jawaban menyeluruh yang diberikan Alkitab yang cukup untuk permasalahan saya waktu itu, dan cukup dengan cara yang menggairahkan. Rasul Paulus

memberitahu Timotius, "Latihlah dirimu beribadah. Latihan badani terbatas gunanya, tetapi ibadah itu berguna dalam segala hal, karena mengandung janji, baik untuk hidup ini maupun untuk hidup yang akan datang" (1 Tim. 4:7-8).

Adapun ibadah setidaknya memiliki lima manfaat penting bagi seseorang. Pertama, ibadah akan membantu seseorang untuk bisa lebih berpikiran jernih, karena saat sedang dilanda stres, datang kepada Tuhan, menceritakan segala beban dan isi hati tidak hanya akan berdampak memberikan kelegaan. Tetapi Tuhan akan memberikan jalan keluar. Dengan beribadah, orang tersebut akan sadar bahwa tidak ada gunanya stres berlebihan, karena hanya akan memperburuk keadaan.

Kedua, stres dapat membantu seseorang untuk mengerti apa tujuan hidup dan mengapa dia ada di dunia. Karena sejak lahir Tuhan sudah mempersiapkan tujuan hidup untuk setiap orang. Sebab dalam Mazmur 139:13-16 dituliskan "Sebab Engkaulah yang membentuk buah pinggangku, menenun aku dalam kandungan ibuku... mata-Mu melihat selagi aku bakal anak, dan dalam kitab-Mu semua tertulis hari-hari yang akan dibentuk, sebelum ada satupun dari padanya".

Ketiga, ibadah membuat seseorang merasa lebih tenang dan damai. Rasa gelisah, khawatir yang berlebihan bisa segera mereda saat seseorang melaksanakan ibadah yang benar. Karena saat seseorang berserah kepada Tuhan, ia akan merasakan kedamaian dan ketenangan.

Keempat, ibadah dapat membantu seseorang dalam mengontrol emosi. Karena saat seseorang tersebut datang menghadap Sang Pencipta, ia akan merasakan ketenangan dan kedamaian, kekhawatiran mereda dan dapat berpikir jernih. Dengan demikian ia akan dapat mengontrol emosinya dengan lebih baik lagi.

Kelima, dengan rajin beribadah kemungkinan seseorang untuk lebih sukses akan terjadi. Karena ia tau apa tujuan hidupnya, dia hidup dengan tenang dan damai karena dapat

memanajemen stres yang dihadapi bahkan dapat mengontrol emosi. Niscaya kesuksesan akan terjadi dalam kehidupannya.

Stres Dibutuhkan Untuk Perkembangan Iman

Tekanan hidup mungkin memang lebih berat dalam masa pandemi ini. Namun yang paling utama yang ditekankan di sini adalah bagaimana sikap setiap siswa Kristen dalam menangani stres tersebut, akan menentukan kualitas hidupnya. Stres dapat dikenali berupa stress ringan melalui rasa cemas, khawatir dan frustrasi. Stres berat dapat dipandang sebagai depresi dan *nervous breakdown*. Bahkan depresi yang terus menerus bisa saja berakhir dengan bunuh diri.

Alkitab juga membahas pentingnya peranan stres dalam perkembangan iman. Dalam surat Roma, Paulus mengatakan, "Kita bermegah dalam kesengsaraan, karena kita tahu bahwa kesengsaraan itu menimbulkan ketekunan, dan ketekunan menimbulkan tahan uji, dan tahan uji menimbulkan pengharapan (Rom. 3:3-4). Rasul Yakobus juga pernah membahas tema yang sama. Dalam Yakobus 1:2 dinyatakan, seseorang harus menganggap dirinya berbahagia apa bila dia menghadapi banyak cobaan (stres). Karena stres dapat mengembangkan dinamika iman dan hikmat. Jika seseorang telah kehabisan tenaga dan akal serta merasa tak berdaya, barulah matanya terbuka lebar untuk melihat peran serta Allah dalam kehidupannya. Stres mendorong seseorang berserah dengan sepenuh hati kepada Tuhan.

Menurut Heath, orang Kristen seharusnya dapat menghadapi stress atau mengurangi stress dalam kehidupannya karena memiliki keyakinan akan: Tidak takut lagi terhadap penghukuman ilahi; Tahu bahwa Allah akan mengabulkan doanya; Tahu bahwa Roh Tuhan Yesus mendampingi mereka; Mempunyai identitas yang pasti dengan sebutan "anak Allah" sehingga ia tidak lagi memerlukan pujian manusia; Tidak

mudah dikecewakan, karena tidak mengharap pahalanya dari dunia yang fana ini.

Sebagai anak-anak Allah, kita adalah tanggungan-Nya. Alkitab berkata: "Seperti bapa sayang kepada anak-anaknya, demikian Tuhan sayang kepada orang-orang yang takut akan Dia" (Maz. 103:13). Anak-anak yang ditanggung sedikit sekali membuang waktu merisaukan makanan, pakaian, dan atap tempat bernaung. Mereka berasumsi, dan mereka berhak melakukannya, bahwa semua akan disediakan orang tua mereka.

Yesus berkata: "Janganlah kamu kuatir dan berkata: Apakah yang akan kami makan? Apakah yang akan kami minum? Apakah yang akan kami pakai?... Tetapi carilah dahulu kerajaan Allah dan kebenarannya, maka semuanya itu akan ditambahkan kepadamu" (Mat 6:31,33). Karena Allah bertanggung jawab atas kesejahteraan kita, kita diberitahu untuk membuang semua masalah kita kepada-Nya, karena Ia peduli kepada kita (1 Pet. 5:7). Orang Kristen perlu latihan dalam menghadapi stres yakni: Faktor pembiasaan: biasakan hidup bertanggung jawab; membuat jadwal harian dan mematuhi; faktor mental: identitas yang kuat; iman yang dewasa.

Beberapa petunjuk praktis yang dapat meringankan stress dalam kehidupan yakni, A) Menganalisa kondisi yang ada saat ini; B) Membuat jadwal harian yang ketat dan melaksanakannya dengan penuh tanggung jawab; C) Mengaku perasaan anda kepada orang lain, terutama orang terdekat dengan anda seperti orang tua atau sahabat karib; D) Menjaga diet yang tepat; E) Berolahraga secara rutin sesuai porsi yang tepat; F) Mengerjakan sesuatu yang menyenangkan seperti berkebun, mengecat rumah, dan lain-lain yang sifatnya masih bias ditolerir pada masa pandemic ini ; G) Mengungkapkan apa yang dirasakan kepada Allah melalui doa. H) Pertimbangkan tingkat penyerahan diri, apakah prioritas Anda sesuai dengan kehendak Allah: H) Belajar mengampuni orang lain.

Hal ini berkaitan dengan apa yang disampaikan Billy Graham dalam bukunya yang berjudul *Rahasia Kebahagiaan*. Graham menyatakan, "Apabila kita datang kepada Kristus, sesuatu yang luar biasa segera terjadi pada kita: kita menjadi anak-anak Allah! Kita menjadi bagian dari keluarga-Nya, sebagai putra-putri-Nya!" Tetapi semua orang yang menerima-Nya diberi-Nya kuasa menjadi anak-anak Allah, yaitu mereka yang percaya dalam nama-Nya; orang-orang yang diperanakkan bukan dari darah atau dari daging, bukan pula secara jasmani oleh keinginan seorang laki-laki, melainkan dari Allah" (Yoh 1:12-13). Sesungguhnya, Alkitab menggunakan gagasan "adopsi" untuk menggambarkan kenyataan besar ini. Pada suatu ketika kita terasing dari Allah, tanpa hak atau kewajiban istimewa. Tetapi dalam Kristus kita diadopsi ke dalam keluarga-Nya (Ef 1:5-6). "Sebab kamu semua adalah anak-anak Allah karena iman di dalam Yesus Kristus" (Gal 3:26).

Sebagai anak-anak Allah, kita adalah tanggungan-Nya. Alkitab berkata: "Seperti bapa sayang kepada anak-anaknya, demikian Tuhan sayang kepada orang-orang yang takut akan Dia" (Maz. 103:13). Anak-anak yang ditanggung sedikit sekali membuang waktu merisaukan makanan, pakaian, dan atap tempat bernaung. Mereka berasumsi, dan mereka berhak melakukannya, bahwa semua akan disediakan orang tua mereka.

Yesus berkata: "Janganlah kamu kuatir dan berkata: Apakah yang akan kami makan? Apakah yang akan kami minum? Apakah yang akan kami pakai?... Tetapi carilah dahulu kerajaan Allah dan kebenarannya, maka semuanya itu akan ditambahkan kepadamu" (Mat 6:31,33). Karena Allah bertanggung jawab atas kesejahteraan kita, kita diberitahu untuk membuang semua masalah kita kepada-Nya, karena Ia peduli kepada kita (1 Pet. 5:7).

PENUTUP

Tekanan akibat kondisi pandemi tidak dapat dielakkan oleh siapapun. Sebagai anak muda generasi penerus

bangsa, para siswa diharapkan dapat mengatasi apapun permasalahan tekanan hidup melalui komunikasi dengan Allah. Komunikasi ini dilakukan dalam bentuk kegiatan ibadah, baik ibadah pribadi maupun ibadah bersama, sekalipun ibadah tersebut harus berlangsung secara *online*. Dan yang terpenting lagi, ibadah tersebut dilakukan secara sungguh-sungguh dan bukan sekedar kegiatan ritual belaka.

Dalam Alkitab, ada beberapa tokoh yang sempat mengalami tekanan hidup, namun melalui hubungan yang baik dengan Allah, setiap permasalahan yang ada akan menjadi suatu tantangan baru untuk maju dan kuat menghadapi kondisi baru. Belajar dari sana, terlihat bahwa ubungan yang intim dengan Allah, membuat seseorang sadar bahwa tidak ada gunanya stres berlebihan, karena hanya akan memperburuk keadaan.

Selain itu, ibadah membuat siswa akan merasa lebih tenang dan damai. Rasa gelisah, khawatir yang berlebihan bisa segera mereda saat ia melaksanakan ibadah yang benar. Dengan adanya ketenangan dan kedamaian, kekhawatiran mereda dan dapat berpikir jernih, dengan demikian ia akan dapat mengontrol emosinya dengan lebih baik lagi. Hal ini akan memungkinkan seorang siswa untuk lebih sukses lagi dalam belajar dan mengerjakan tugas-tugas, karena ia tau apa tujuan hidupnya, Karena pada dasarnya tekanan hidup itu diperlukan agar seseorang semakin kuat dan semakin bersandar kepada Tuhan.

DAFTAR PUSTAKA

Anderson, Neil T. *Menjadi Gereja Pembuat Murid*. Jakarta : Yayasan Gloria, 2016.

Burton, Valerie. *Successful Women Think Differently*. Diterjemahkan oleh Yakob Riskihadi. Yogyakarta: Andi Offset, 2015.

Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka, 1990.

- Dewi, Bestari Kumala. *Waspadai Gangguan Kecemasan jika mengalami 7 tanda ini*.<http://lifesyle.kompas.com/read/2017/04/02/142744423/wapadai.gangguan.kecemasan.jika.mengalami.7.tanda.ini> diakses 9/4/2017 jam 01.03
- Divisi Pengajaran GBI Gatot Subroto. *KOM Seri 100 Pencari Tuhan, Mengenal Allah dan Tinggal di dalam Kristus*. Jakarta: GBI Jl Gatot Subroto, 2016.
- Duewel, Wesley L. *Ablaze for God*. Michigan: Zondevan Bible Publisher, 1989.
- Floyd, Ronnie W. *Makna Manusia-Menemukan Tujuan Hidup Anda sebagai Seorang Juara Kerohanian*. Diterjemahkan oleh Liem Sien Kie. Batam: Gospel Press, 2004.
- Galloway, Dale E. *12 Cara untuk Mengembangkan Sikap yang Positif*. Diterjemahkan oleh Alvin Saputra. Batam: Gospel Press, 2002.
- Gay, R. L. and Diehl, P. L. *Research Methods for Business and Management*. New York: MacMillan Publishing Company, 1992.
- Graham, Billy. *Rahasia Kebahagiaan*. Diterjemahkan oleh Heidi Saputra. Tangerang: Gospel Press, 2011.
- Gunarsa, Singgih D. dan Yulia Gunarsa. *Psikologi Praktis: Anak, Remaja dan Keluarga*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1999.
- Hag, Abdul. *Siswi SMA Bunuh Diri karena beban Tugas Daring, Dinas Pendidikan Evaluasi Sistem Belajar Online*, <http://Kompas.com>, diakses 22 December 2020, 16.34 WIB
- Hairani, Rini. *Belajar Daring Diminta Dievaluasi Total*. <http://m.rri.co.id> diakses tanggal 22 Desember 2020, 16.51 WIB
- Heath, Waren Stanley. *Stres, Depresi dan Kematian*. Bandung: Biji Sesawi, 2016.
- Here, Christine Sofia Dimu. *Wanita Luar Biasa-Perubahan Paradigma Terhadap Wanita yang*

- Dipandang Rendah. Yogyakarta: Andi Offset, 2016.
- Hunt, June, *Pastoral Konseling Alkitabiah 1*. Yogyakarta: Andi Offset, 2014.
- Lahagu, Faoziduhu. *Ibadah Sebagai Gaya hidup, Mengungkapkan Rahasia Ibadah yang Sejati*. Yogyakarta: Andi Offset, 2012.
- Megawindah, Nadya. *Hubungan Stress dan Factor Lainnya dengan Konsumsi Makanan Mahasiswa Departemen Arsitektur Fakultas Teknik Universitas Indonesia Tahun 2012*. Depok: Skripsi, FKM UI, 2012.
- Mello SJ, Anthony. *Hidup di Hadirat Allah*. Diterjemahkan oleh I. Suharyo Pr. Yogyakarta: Kanisius, 1998.
- Murray, Andrew. *The Prayer Life*. Chicago: Moody Press. 2014.
- Nazir, M. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia, 1988.
- Purba, Gomgom. *Panduan Penulisan Jurnal Volume 1 Nomor 1-2, Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen Tabgha*. Jurnal Teologi Tabgha, 2020. 1/1
- Rachman, Yogi. *Pemerintah berkomitmen memberikan kuota internet Gratis*. <https://m.antaranews.com> diakses 22 Desember 2020 jam 16.10.
- Rifai, Suryana. *Metode Statistika Analisa*. Bandung: Binacipta, 1996.
- Rusmanto, Andreas. *Diktat Metodologi Penelitian*. Bandung: STT Kharisma, 2008.
- Schaeffer, Francis A. *Melarikan Diri dari Rasio*. Diterjemahkan oleh Junedy Lee. Surabaya: Momentum, 2012
- Schuller, Robert H. *Percaya pada Allah yang Percaya pada Anda*. Diterjemahkan oleh Wim Salampessy. Jakarta: Binarupa Aksara, 1994.
- Simanjuntak, Ferry. *Metode Penelitian*. Bandung: STT Kharisma, 2016.
- Sitompul, Einar M. *Gereja Menyikapi Perubahan*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2003
- Stanley, Charles. *Kuasa Salib Kristus*. pen. Alvin Saputra. Batam: Interaksara, 2001.
- Sudjana. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito, 1996.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2017.
- _____. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta, 2008.
- Sulaiman, Muhammad Reza. *Terbukti Rajin Beribadah Bisa Bikin Orang Panjang Umur*, <http://m.detik.com/health/read/2016/06/13/153141/3232090/763/terbukti-rajin-beribadah-bisa-bikin-orang-panjang-umur>, diakses 18 Desember 2016 jam 20.31
- Supit, Roosye Rice Irene dan lainnya. *Tuhan Sahabat Sejati* seri ke 2. Yogyakarta: Andi Offset, 2014.
- Supriyantna, Iwan. *Siswa Gantung Diri karena Stres Belajar Online, Evaluasi PJJ Kemendikbud*, [Http://www.suara.com/news/2020](http://www.suara.com/news/2020), diakses 22 Desemberr 2020, 16.43 WIB
- Surachmad, Winarno. *Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar, Metode dan Teknik*. Bandung: Tarsito, 1982.
- Suryabrata, Sumadi. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2010.
- Swindoll, Charles R. *Stress*. Diterjemakan oleh Lili S.P. Christianto. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1994.
- Tamplin, Haley. *One religious step that could extend your life*. <http://metro.co.uk/2016/05/16/one-religious-step-that-could-extend-your-life> diakses 09/11/2016 jam 20.08
- Tim Penyusun. *Kamus Besar Bahasa Indonesia. Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Disunting oleh Anton M. Moeliono. Jakarta, Balai Pustaka, 1996.
- Tim Penyusun. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. <http://kkbi.web.id/konsisten.html> diakses 9/4/2017 jam 00.04
- Vanderweele, Tyler J. *Association of Religious Service Attendance*

- With Mortality Among Women*, JAMA Internal Medicine, Journal Public Health , 2016
- _____. *Religious Service Attendance and Lower Depression, Among Women- a Prospective Cohort Study*. JAMA Internal Medicine, Journal Public Health, 2016.
- Warren, Rick. *God's Power To Change Your Life* (Kuasa Untuk Mengubah Hidup Anda). Diterjemahkan oleh Nuel Hermanto. Jakarta: METANOIA, 2007.
- _____. *The Purpose Driven Life*. Michigan : Zondervan, 2002.
- Wiersbe, Warren W. *Bersiap Sedia di Dalam Kristus*. Diterjemahkan oleh Ganda Wargasetia. Bandung: Yayasan Kalam Hidup, 1994.
- White, James Emery. *Anda Dapat Mengalami Kehidupan Penuh Makna*. Diterjemahkan oleh Magda L. Toruan. Batam: Gospel Press, 2005.
- White, James F. *Pengantar Ibadah Kristen*. Disunting oleh Helmy Setya Mahanani. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2009.
- Youngren, Peter. *Keselamatan Hadiah Allah bagi Anda*. Canada: Celebrate Jesus International, 2006.