



Analisis Konsep “Damai Sejahtera yang Melampaui Akal” dalam Filipi 4:6–7 sebagai Konsep Psikologis dalam Mengatasi Kecemasan

Disyon Arie Saldy Laja^{1*}, Veronika Resta², Felix Munda³

¹⁻³ Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Kristen, Prodi Psikologi Kristen,

Institut Agama Kristen Negeri Toraja, Indonesia

*E mail: ariesaldyd@gmail.com¹, veronikaresta97@gmail.com², felixmunda03@gmail.com³

*Penulis Korespondensi: ariesaldyd@gmail.com

Abstract. *Anxiety is one of the most prevalent psychological problems globally, yet approaches integrating spiritual dimensions remain underexplored. This study analyzes the concept of "peace that surpasses all understanding" in Philippians 4:6-7 as a psychological construct for addressing anxiety. Using hermeneutical exegesis method, this research examines the textual meaning and psychological dimensions of this concept within modern psychological theory frameworks. The findings reveal that divine peace differs from conventional psychological approaches through three key aspects: it represents an active positive psychological condition rather than mere absence of anxiety, operates through relational mechanisms with God that transcend rational cognitive processes, and integrates prayer, supplication, and thanksgiving as holistic spiritual-psychological coping strategies. The concept of "guarding heart and mind" demonstrates a dual protective mechanism maintaining both affective and cognitive stability simultaneously. This study contributes to developing more holistic psychological theory integrating spiritual dimensions and more effective counseling practices for anxiety management in Christian contexts.*

Keywords: *Anxiety; Divine Peace; Philippians 4:6–7; Psychological Well-Being; Spiritual Coping.*

Abstrak. Kecemasan merupakan salah satu persoalan psikologis yang paling banyak dialami secara global, namun pendekatan yang mengintegrasikan dimensi spiritual masih belum banyak dieksplorasi. Penelitian ini menganalisis konsep "damai sejahtera yang melampaui akal" dalam Filipi 4:6-7 sebagai konsep psikologis dalam mengatasi kecemasan. Menggunakan metode hermeneutika eksegesis, penelitian ini mengkaji makna tekstual dan dimensi psikologis dari konsep tersebut dalam kerangka teori psikologi modern. Temuan menunjukkan bahwa damai sejahtera Allah berbeda dari pendekatan psikologis konvensional melalui tiga aspek utama: merupakan kondisi psikologis positif yang aktif bukan sekadar ketiadaan kecemasan, bekerja melalui mekanisme relasional dengan Allah yang melampaui proses kognitif rasional, dan mengintegrasikan doa, permohonan, dan syukur sebagai strategi *coping* spiritual-psikologis yang holistik. Konsep "memelihara hati dan pikiran" menunjukkan mekanisme protektif ganda yang menjaga stabilitas afektif dan kognitif secara bersamaan. Penelitian ini berkontribusi pada pengembangan teori psikologi yang lebih holistik dengan mengintegrasikan dimensi spiritual dan praktik konseling yang lebih efektif untuk penanganan kecemasan dalam konteks kekristenan.

Kata kunci: Filipi 4:6–7; Kecemasan; Kedamaian Ilahi; Kesejahteraan Psikologis; Mengatasi Masalah Spiritual.

1. LATAR BELAKANG

Kecemasan merupakan salah satu persoalan psikologis yang paling banyak dialami manusia di berbagai belahan dunia (Banurea & Pasaribu, 2023). Dalam konteks psikologi klinis, kecemasan tidak hanya dipahami sebagai respons emosional terhadap situasi yang mengancam, tetapi juga sebagai kondisi yang dapat mengganggu fungsi kognitif, afektif, dan perilaku seseorang (Niman et al., 2024). Data menunjukkan bahwa gangguan kecemasan dialami oleh sekitar 3,6% dari populasi global, dengan prevalensi yang terus meningkat terutama di kalangan remaja dan dewasa muda. Di Indonesia sendiri, hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 mencatat bahwa sekitar 6% penduduk yang berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan *mood* yang berkaitan dengan kecemasan atau depresi. Kondisi ini

semakin diperparah oleh tekanan hidup modern yang ditandai dengan ketidakpastian ekonomi, perubahan sosial yang cepat, dan tuntutan hidup yang semakin kompleks (Talu & Tewu, 2025).

Dalam upaya mengatasi kecemasan, berbagai pendekatan telah dikembangkan dalam bidang psikologi, mulai dari terapi kognitif-perilaku hingga intervensi farmakologis (Febriani & Sulistiani, 2021). Namun demikian, pendekatan yang mengintegrasikan dimensi spiritual dalam mengatasi kecemasan juga mulai mendapat perhatian serius dari para peneliti. Hal ini didasari oleh pemahaman bahwa manusia bukan hanya makhluk biologis dan psikologis, tetapi juga makhluk spiritual yang memerlukan pemenuhan kebutuhan rohani untuk mencapai kesejahteraan yang utuh (Banurea & Pasaribu, 2023). Pendidikan Agama Kristen, misalnya, telah lama mengakui pentingnya dimensi spiritual dalam pembentukan karakter dan kesehatan mental individu (Rondo & Moku, 2022). Integrasi antara psikologi dan spiritualitas ini menjadi penting karena keduanya saling melengkapi dalam memahami kompleksitas pengalaman manusia, terutama dalam menghadapi berbagai tekanan hidup yang dapat memicu kecemasan (Budiyana, 2020).

Menariknya, hasil penelitian tentang hubungan antara spiritualitas dan kecemasan menunjukkan temuan yang tidak konsisten. Saludung (2024) dalam penelitiannya tentang kecemasan mahasiswa teologi menemukan bahwa meskipun mahasiswa tersebut memiliki kedewasaan spiritual, mereka tetap mengalami kecemasan yang signifikan terkait masa depan dan panggilan pelayanan mereka. Di sisi lain, beberapa penelitian lain menunjukkan bahwa intervensi spiritual, seperti terapi doa Kristiani, terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien secara signifikan (Niman et al., 2024). Inkonsistensi temuan ini mengindikasikan bahwa pemahaman tentang bagaimana dimensi spiritual bekerja dalam mengatasi kecemasan masih memerlukan kajian yang lebih mendalam dan presisi konseptual yang lebih baik. Persoalan ini bukan sekadar masalah metodologis, tetapi juga menunjukkan perlunya pemahaman yang lebih tajam tentang konsep-konsep spiritual yang spesifik dan bagaimana konsep-konsep tersebut beroperasi dalam konteks psikologis.

Dalam tradisi Kristen, Kitab Filipi pasal 4 ayat 6-7 menawarkan sebuah konsep yang menarik untuk dikaji secara psikologis. Ayat ini menyatakan: "Janganlah hendaknya kamu kuatir tentang apa pun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur. Damai sejahtera Allah, yang melampaui segala akal, akan memelihara hati dan pikiranmu dalam Kristus Yesus." Teks ini tidak hanya memberikan perintah untuk tidak cemas, tetapi juga menawarkan solusi konkret melalui praktik doa dan janji akan "damai sejahtera Allah yang melampaui segala akal" yang berfungsi "memelihara hati dan pikiran" (Talu & Tewu, 2025). Yang menarik dari teks ini adalah bahwa

ia tidak hanya berbicara tentang ketiadaan kecemasan, tetapi tentang hadirnya sesuatu yang positif dan aktif yang bekerja melindungi fungsi mental seseorang.

Konsep "damai sejahtera yang melampaui segala akal" dalam Filipi 4:7 menarik perhatian karena beberapa alasan. Pertama, konsep ini bukan sekadar menggambarkan ketiadaan kecemasan (*absence of anxiety*), melainkan kondisi psikologis positif yang secara aktif memproteksi fungsi mental seseorang. Paulus menggunakan kata kerja *phylassō* yang memiliki nuansa militer, menggambarkan damai Allah sebagai penjaga aktif atas pikiran dan perasaan manusia (Talu & Tewu, 2025). Ini berbeda dari kebanyakan konsep tentang ketenangan yang cenderung pasif atau sekadar menggambarkan ketiadaan gangguan. Kedua, frasa "melampaui segala akal" mengindikasikan bahwa mekanisme kerja dari damai sejahtera ini berbeda dari proses kognitif rasional yang biasa dipelajari dalam psikologi konvensional. Hal ini menimbulkan pertanyaan tentang bagaimana sesuatu yang "melampaui akal" dapat dipahami dan diteliti dalam kerangka psikologi yang umumnya mengandalkan proses-proses yang dapat diamati dan diukur. Ketiga, konteks historis penulisan surat ini menunjukkan bahwa jemaat Filipi sedang menghadapi tekanan eksternal berupa ancaman penganiayaan dan tekanan internal seperti konflik dalam jemaat, sehingga perintah untuk tidak cemas bukanlah nasihat yang ringan, melainkan respons nyata terhadap kecemasan yang dialami jemaat dalam situasi yang sangat sulit (Talu & Tewu, 2025).

Sejauh ini, kajian terhadap Filipi 4:6-7 lebih banyak dilakukan dari perspektif teologis dan pastoral. Talu & Tewu (2025) menganalisis teks ini dalam konteks *anxiety disorder* zaman modern dan menekankan pentingnya praktik doa sebagai respons iman terhadap kecemasan. Priyono (2024) membahas perintah bersukacita dalam Filipi 4:4 dan mengaitkannya dengan konsep kesejahteraan subjektif dan ketahanan psikologis. Legi & Legi (2025) mengeksplorasi integrasi antara *mindfulness* dan spiritualitas Kristen dengan merujuk pada Filipi 4:6-7 sebagai dasar praktik kesadaran penuh dalam tradisi Kristen. Kaligis & Tewu (2025) meneliti peran gereja dalam membentuk identitas generasi Alpha berdasarkan prinsip kekristenan yang terdapat dalam Filipi 4:6-7, terutama dalam konteks pengendalian kekhawatiran. Manurung (2023) mengkaji makna bersukacita berdasarkan Filipi 4:4-7 dan refleksinya terhadap kehidupan orang Kristen masa kini. Namun demikian, belum ada kajian yang secara khusus menganalisis "damai sejahtera yang melampaui segala akal" sebagai konsep psikologis yang dapat dioperasionalisasi dan dipahami dalam kerangka teori psikologi modern. Penelitian-penelitian terdahulu cenderung fokus pada aplikasi pastoral atau refleksi teologis, tanpa secara mendalam mengeksplorasi dimensi psikologis dari konsep ini dan bagaimana konsep ini berbeda atau melengkapi konsep-konsep psikologis yang sudah ada.

Kekosongan kajian ini menjadi penting untuk diisi karena beberapa alasan. Pertama, pemahaman yang lebih presisi tentang konsep "damai sejahtera yang melampaui segala akal" dapat membantu menjelaskan inkonsistensi hasil penelitian tentang hubungan spiritualitas dan kecemasan. Jika kita dapat memahami secara lebih jelas apa sebenarnya yang dimaksud dengan "damai sejahtera" ini dan bagaimana ia berbeda dari konsep-konsep lain seperti *inner peace*, *psychological well-being*, atau *emotional regulation*, maka kita dapat merancang penelitian yang lebih tajam dan intervensi yang lebih efektif. Kedua, konsep "memelihara hati dan pikiran" yang disebutkan dalam teks ini mengindikasikan adanya mekanisme protektif yang perlu dipahami lebih lanjut. Dalam psikologi modern, kita mengenal berbagai mekanisme protektif seperti *coping strategies*, *resilience factors*, dan *protective factors*, namun tidak jelas bagaimana konsep "memelihara" dalam konteks ini berhubungan dengan mekanisme-mekanisme tersebut. Ketiga, frasa "melampaui segala akal" menunjukkan bahwa ada dimensi pengalaman yang mungkin tidak sepenuhnya dapat ditangkap oleh pendekatan kognitif rasional yang dominan dalam psikologi kontemporer, sehingga diperlukan kerangka konseptual yang lebih luas untuk memahaminya.

Urgensi penelitian ini juga didorong oleh kebutuhan praktis dalam konteks pelayanan pastoral dan konseling Kristen. Banyak konselor dan pendeta yang menggunakan Filipi 4:6-7 sebagai dasar untuk memberikan bimbingan kepada jemaat yang mengalami kecemasan, namun seringkali tanpa pemahaman yang mendalam tentang bagaimana konsep ini bekerja secara psikologis (Kii & Tinambunan, 2025). Akibatnya, penerapannya bisa menjadi kurang efektif atau bahkan kontraproduktif jika tidak dipahami dengan baik. Dengan pemahaman yang lebih mendalam tentang dimensi psikologis dari konsep "damai sejahtera yang melampaui segala akal", para praktisi dapat mengembangkan pendekatan yang lebih integratif yang menggabungkan pemahaman teologis dengan prinsip-prinsip psikologis yang solid. Hal ini sejalan dengan pendapat Budiya (2020) yang menekankan pentingnya integrasi antara psikologi dan pendidikan Kristen, di mana prinsip-prinsip psikologis yang tidak bertentangan dengan Alkitab dapat digunakan untuk memperkaya pemahaman dan praktik kekristenan.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis konsep "damai sejahtera yang melampaui segala akal" dalam Filipi 4:6-7 sebagai konsep psikologis dalam mengatasi kecemasan. Secara khusus, penelitian ini akan menggunakan metode hermeneutika eksegesis untuk menggali makna tekstual yang mendalam, kemudian mengeksplorasi dimensi-dimensi psikologis dari konsep tersebut, dan akhirnya mengidentifikasi bagaimana konsep ini dapat dipahami dalam kerangka teori psikologi modern. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baik bagi pengembangan teori psikologi yang lebih holistik yang mengintegrasikan

dimensi spiritual, maupun bagi praktik konseling dan pelayanan pastoral yang lebih efektif dalam membantu orang mengatasi kecemasan. Dengan demikian, penelitian ini berada di persimpangan antara teologi, psikologi, dan praktik pelayanan, dan diharapkan dapat menjembatani ketiga bidang tersebut dalam memahami dan mengatasi persoalan kecemasan yang semakin kompleks di era modern ini.

Untuk mencapai tujuan tersebut, penelitian ini akan menggunakan pendekatan hermeneutika eksegesis yang bertanggung jawab. Sebagaimana ditegaskan oleh Tarigan (2021), eksegesis yang benar akan menghasilkan pemahaman teologis yang benar, dan sebaliknya eksegesis yang salah akan menghasilkan pemahaman yang salah pula. Metode hermeneutika historis-gramatikal akan digunakan untuk memastikan bahwa penafsiran sesuai dengan konteks dan maksud penulis asli. Pendekatan ini penting karena, sebagaimana disampaikan oleh Sampeliling (2020), metode membumikan teologi melalui teknik eksegesis perspektif hermeneutika memungkinkan kita untuk mengaktualisasikan kebenaran Alkitab dalam kehidupan praktis, termasuk dalam memahami fenomena psikologis. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya akan menghasilkan pemahaman teoretis yang mendalam, tetapi juga aplikasi praktis yang relevan untuk konteks kehidupan orang Kristen masa kini yang menghadapi berbagai bentuk kecemasan dalam kehidupan sehari-hari.

2. KAJIAN TEORITIS

Kecemasan dalam Perspektif Psikologi

Kecemasan merupakan respons emosional yang kompleks terhadap ancaman yang dipersepsikan, baik yang bersifat nyata maupun imajiner. Dalam literatur psikologi, kecemasan dipahami sebagai kondisi yang melibatkan komponen kognitif, afektif, dan fisiologis yang saling berinteraksi (Niman et al., 2024). Secara kognitif, kecemasan ditandai dengan pikiran-pikiran yang mengganggu tentang kemungkinan bahaya atau ancaman di masa depan. Secara afektif, kecemasan melibatkan perasaan tidak nyaman, ketegangan, dan kegelisahan. Sementara secara fisiologis, kecemasan dapat memicu berbagai respons tubuh seperti peningkatan detak jantung, ketegangan otot, dan perubahan pola pernapasan. Pemahaman yang komprehensif tentang kecemasan ini menjadi penting karena memberikan landasan untuk mengidentifikasi berbagai pendekatan intervensi yang dapat digunakan untuk mengatasinya.

Dalam konteks gangguan kecemasan modern, terdapat berbagai faktor yang dapat memicu dan mempertahankan kecemasan (Wenny et al., 2023). Faktor-faktor ini mencakup faktor internal dari dalam diri individu, faktor keluarga, serta faktor lingkungan baik di sekolah maupun di lingkungan sosial (Banurea & Pasaribu, 2023). Kompleksitas faktor-faktor ini

menunjukkan bahwa kecemasan bukan sekadar fenomena individual, tetapi juga fenomena sosial yang dipengaruhi oleh konteks di mana seseorang berada. Ketidakpastian hidup, tekanan sosial, serta tantangan eksistensial yang kompleks di era modern semakin memperparah kondisi ini (Talu & Tewu, 2025). Oleh karena itu, pendekatan dalam mengatasi kecemasan juga perlu mempertimbangkan berbagai dimensi ini, termasuk dimensi spiritual yang seringkali terabaikan dalam pendekatan psikologi konvensional.

Spiritualitas Kristen dan Ketahanan Psikologis

Hubungan antara spiritualitas dan kesehatan mental, khususnya kecemasan, telah menjadi fokus penelitian dalam beberapa dekade terakhir (Trifosa & Herman, 2025). Spiritualitas dipahami sebagai pencarian makna dan tujuan hidup yang melibatkan hubungan dengan sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri, yang dalam konteks kekristenan merujuk pada hubungan dengan Allah (Saludung, 2024). Penelitian-penelitian menunjukkan bahwa praktik spiritual seperti doa dapat berfungsi sebagai strategi *coping* yang efektif dalam menghadapi stres dan ketidakpastian hidup (Priyono et al., 2024). Doa tidak hanya dipahami sebagai praktik religius, tetapi juga sebagai sarana untuk membangun sikap mental dan spiritual yang meneguhkan iman, memperkuat ketahanan jiwa, dan memupuk rasa damai.

Konsep ketahanan psikologis dalam konteks spiritualitas Kristen menekankan bahwa sikap sukacita dan damai sejahtera bukanlah hasil dari ketiadaan penderitaan, tetapi hadir sebagai hasil dari ketahanan psikologis yang didasarkan pada iman yang kuat (Priyono et al., 2024). Ketika seseorang mampu mempertahankan iman dan rasa syukur dalam menghadapi tantangan hidup, mereka dapat mengalami kedamaian yang sejati yang tidak tergoyahkan oleh keadaan eksternal. Konsep ini sejalan dengan teori *resilience* dalam psikologi yang menekankan kapasitas individu untuk bangkit dari kesulitan dan mempertahankan fungsi psikologis yang sehat meskipun menghadapi tekanan. Dalam konteks ini, doa, permohonan, dan rasa syukur kepada Allah dipahami sebagai cara yang efektif untuk mengatasi kekhawatiran dan stres dalam hidup, yang pada gilirannya menghasilkan damai sejahtera yang memelihara hati dan pikiran (Priyono, 2024).

Konsep "Damai Sejahtera yang Melampaui Akal" dalam Filipi 4:6-7

Konsep "damai sejahtera Allah yang melampaui segala akal" dalam Filipi 4:7 memiliki keunikan tersendiri dalam kajian psikologi dan spiritualitas. Dalam bahasa Yunani, frasa *eirēnē tou Theou* menandakan keadaan batin yang utuh karena kehadiran Allah, bukan sekadar ketiadaan konflik (Talu & Tewu, 2025). Paulus menggunakan kata kerja *phyllassō* yang memiliki nuansa militer, menggambarkan damai Allah sebagai penjaga aktif atas pikiran dan perasaan manusia. Konsep ini menunjukkan bahwa damai sejahtera bukan kondisi pasif,

melainkan kondisi psikologis positif yang aktif memproteksi fungsi mental seseorang. Fungsi "memelihara hati dan pikiran" ini mengindikasikan adanya mekanisme protektif yang berbeda dari sekadar regulasi emosi atau strategi *coping* kognitif yang umumnya dikaji dalam psikologi.

Yang menarik dari konsep ini adalah frasa "melampaui segala akal" yang menunjukkan bahwa damai Allah melampaui kemampuan logika dan pemahaman manusia biasa. Paulus menegaskan bahwa damai ini bukan hasil usaha psikologis manusia, melainkan pemberian ilahi yang melampaui nalar manusia, merupakan suatu pengalaman rohani yang tidak dapat dijelaskan sepenuhnya oleh logika, tetapi nyata dirasakan oleh orang yang hidup dalam Kristus (Talu & Tewu, 2025). Hal ini menimbulkan pertanyaan penting tentang bagaimana sesuatu yang "melampaui akal" dapat dipahami dalam kerangka psikologi modern yang umumnya mengandalkan proses-proses yang dapat diamati dan diukur. Namun demikian, penelitian tentang *mindfulness* Kristen menunjukkan bahwa ketenangan dan kesadaran penuh terhadap kehadiran Tuhan dalam kehidupan sehari-hari dapat menjadi sumber ketentraman yang sejati (Legi & Legi, 2025), yang mengindikasikan bahwa konsep "damai sejahtera yang melampaui akal" ini dapat dieksplorasi dimensi psikologisnya meskipun memiliki sumber dan mekanisme yang berbeda dari konsep psikologis konvensional.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan hermeneutika eksegesis untuk menganalisis konsep "damai sejahtera yang melampaui akal" dalam Filipi 4:6-7. Metode hermeneutika historis-gramatikal diterapkan untuk memastikan penafsiran sesuai dengan konteks dan maksud penulis asli (Tarigan, 2021). Sebagaimana ditegaskan oleh Sampeliling (2020), metode membumikan teologi melalui teknik eksegesis perspektif hermeneutika memungkinkan aktualisasi kebenaran Alkitab dalam kehidupan praktis, termasuk dalam memahami fenomena psikologis. Analisis tekstual dilakukan terhadap kata-kata kunci dalam bahasa Yunani seperti *merimnao* (cemas), *eirene tou Theou* (damai sejahtera Allah), dan *phyllasso* (memelihara) untuk menggali makna mendalam dari teks. Proses eksegesis mencakup analisis konteks historis jemaat Filipi, struktur gramatikal ayat, serta kajian leksikal terhadap istilah-istilah teologis yang relevan (Talu & Tewu, 2025).

Pengumpulan data dilakukan melalui studi literatur dengan mengkaji sumber-sumber primer berupa teks Alkitab dan sumber-sumber sekunder berupa jurnal teologi, buku tafsiran, dan artikel ilmiah yang membahas Filipi 4:6-7 serta konsep-konsep psikologis terkait kecemasan dan kesejahteraan mental (Syahrizal & Jailani, 2023). Teknik analisis data menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan fenomenal interpretasi terhadap

ayat-ayat Firman Tuhan (Sampeliling, 2020). Langkah analisis meliputi pembacaan teks secara teliti, perenungan mendalam terhadap makna teologis, dan pengintegrasian temuan eksegesis dengan konsep-konsep psikologis modern seperti *psychological well-being*, *emotional regulation*, dan *resilience* (Priyono et al., 2024). Data dianalisis secara induktif untuk mengidentifikasi dimensi-dimensi psikologis dari konsep damai sejahtera, kemudian disintesis untuk membangun kerangka konseptual yang mengintegrasikan perspektif teologis dan psikologis dalam memahami mekanisme mengatasi kecemasan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Hermeneutika Eksegesis Filipi 4:6-7

Konteks Historis dan Situasi Jemaat Filipi

Pemahaman yang mendalam tentang Filipi 4:6-7 tidak dapat dipisahkan dari konteks historis dan situasi jemaat yang menjadi penerima surat ini. Kota Filipi merupakan sebuah kota Romawi yang terletak pada jalan raya *Via Egnatia* yang menghubungkan barat dengan timur. Penduduk kota menganggap dirinya "orang Roma" dan membanggakan hak serta lembaga-lembaga bangsa Roma (Talu & Tewu, 2025). Paulus mendirikan gereja di Filipi pada perjalanan penginjilan yang kedua, namun ia harus meninggalkan kota itu karena adanya penganiayaan. Meskipun demikian, gereja di sana tetap setia kepadanya dan beberapa kali mengirimkan bantuan.

Situasi sosial jemaat Filipi cukup kompleks karena mereka hidup sebagai minoritas religius di tengah sistem yang tidak bersahabat. Tekanan eksternal berupa ancaman penganiayaan dan tekanan internal seperti perselisihan dalam jemaat berpotensi menimbulkan stres, ketidakpastian, dan kecemasan yang mendalam di kalangan orang percaya (Talu & Tewu, 2025). Surat Filipi ditulis ketika Paulus berada dalam tahanan, kemungkinan di Roma sekitar tahun 60-62 M. Keadaannya yang ditahan, rasa keterbatasan fisik, dan potensi bahaya atau tekanan psikologis tidak sekadar teoritis, tetapi nyata, mempengaruhi nada surat, terutama tema penghiburan, kesetiaan, dan sukacita dalam penderitaan. Pemahaman situasi historis ini memperlihatkan bahwa perintah "jangan kuatir tentang apapun juga" bukanlah nasihat ringan, melainkan tanggapan nyata terhadap kecemasan yang nyata di dalam jemaat. Konteks ini menjadi sangat penting karena menunjukkan bahwa konsep "damai sejahtera yang melampaui akal" bukan sekadar ide abstrak, tetapi respons praktis terhadap situasi kehidupan yang penuh tekanan.

Analisis Tekstual Kata "Cemas" dan Perintah "Jangan Cemas"

Perintah "Jangan cemas tentang apapun juga" dalam Filipi 4:6 merupakan bagian dari nasihat pastoral Paulus yang muncul dalam konteks penguatan iman kepada jemaat di Filipi. Kata yang diterjemahkan sebagai "cemas" berasal dari bahasa Yunani *merimnaō*, yang secara harfiah berarti "khawatir", "cemas", atau "merasa terpecah oleh kekhawatiran" (Talu & Tewu, 2025). Akar kata ini, *merimna*, mengandung makna tentang perhatian yang membagi pikiran, sehingga seseorang tidak dapat fokus kepada hal yang utama. Dalam konteks biblikal, *merimnaō* menunjukkan kekhawatiran yang berlebihan, yang mengganggu kepercayaan kepada pemeliharaan Allah.

Secara leksikal, *merimnaō* mengandung nuansa internal yang mendalam. Kata ini lebih dari sekadar pikiran yang resah, melainkan melibatkan ketidakmampuan mempercayakan masa depan kepada Allah. *Theological Dictionary of the New Testament* menjelaskan bahwa kata ini sering diasosiasikan dengan upaya manusia untuk mengendalikan hal-hal yang sebenarnya di luar kendali mereka (Talu & Tewu, 2025). Dalam struktur kalimat Filipi 4:6, Paulus menggunakan bentuk imperatif negatif: *Mēden merimnate*, yang berarti "jangan khawatir tentang apapun." Dalam tata bahasa Yunani, bentuk ini menyiratkan larangan terhadap praktik yang sedang atau biasa dilakukan, dengan nuansa "berhentilah hidup dalam kekhawatiran."

Bentuk *present imperative* ini menunjukkan bahwa kekhawatiran telah menjadi kebiasaan di antara jemaat, sehingga Paulus memerintahkan mereka untuk menghentikannya dan menggantinya dengan respons iman, yakni doa dan ucapan syukur (Talu & Tewu, 2025). Perintah ini tidak berdiri sendiri, tetapi langsung diikuti oleh ajakan untuk mengganti kekhawatiran dengan doa, permohonan, dan ucapan syukur, menekankan tindakan aktif sebagai respons iman. Dalam tradisi teologis Kristen, kekhawatiran sering dilihat sebagai bentuk kegagalan dalam mempercayai Allah sepenuhnya. Dengan demikian, perintah "jangan cemas" adalah panggilan untuk membangun keintiman dengan Allah melalui doa yang penuh kepercayaan, bukan sekadar ajakan moral.

Makna "Damai Sejahtera Allah yang Melampaui Segala Akal"

Frasa *eirēnē tou Theou* atau "damai Allah" dalam Filipi 4:7 menggambarkan suatu kedamaian ilahi yang unik dan sempurna, berbeda dengan damai duniawi yang sifatnya sementara dan terbatas. Dalam konteks Paulus, *eirēnē* lebih dari sekadar ketenangan psikologis; ia adalah keselamatan yang menyeluruh dan harmoni hubungan antara manusia dengan Allah (Talu & Tewu, 2025). Dengan damai Allah, manusia diperdamaikan kembali dengan Allah setelah sebelumnya terpisah karena dosa. Ini menciptakan sebuah harmoni sempurna antara manusia dan Penciptanya, yang memulihkan hidup menjadi utuh dan

seimbang. Damai ini merupakan buah Roh Kudus yang menjaga keseimbangan jiwa dan mengatasi kegelisahan yang bersumber dari dunia.

Istilah "yang melampaui segala akal" (*hē hyperballousa panta nous*) menunjukkan bahwa damai Allah melampaui kemampuan logika dan pemahaman manusia biasa. Paulus menegaskan bahwa damai ini bukan hasil usaha psikologis manusia, melainkan pemberian ilahi yang melampaui nalar manusia, merupakan suatu pengalaman rohani yang tidak dapat dijelaskan sepenuhnya oleh logika, tetapi nyata dirasakan oleh orang yang hidup dalam Kristus (Talu & Tewu, 2025). Ini menjadi penghiburan sekaligus tantangan bagi orang percaya agar tidak mengandalkan pemikiran manusiawi dalam menghadapi kecemasan. Paulus ingin menunjukkan bahwa damai ini bukan hasil analisis atau usaha pikiran, melainkan buah dari iman yang hidup dan kepercayaan penuh kepada Kristus.

Fungsi "Memelihara Hati dan Pikiran"

Dalam ayat yang sama, fungsi damai Allah diungkapkan melalui tindakan "menjaga hati dan pikiran dalam Kristus Yesus." Paulus menggunakan kata kerja *phylassō* yang memiliki nuansa militer, menggambarkan damai Allah sebagai penjaga aktif atas pikiran dan perasaan manusia (Talu & Tewu, 2025). Oleh karena itu, damai Allah tidak hanya memberikan ketenangan tetapi juga melindungi aspek paling vital dari eksistensi manusia, yakni perasaan dan cara berpikirnya. Dengan damai ini, hati dan pikiran tidak lagi mudah digoncang oleh ketakutan, tetapi tetap stabil dalam pengharapan dan kepercayaan pada Allah.

Fungsi damai Allah adalah melindungi manusia dari fragmentasi batin, yaitu keterpecahan antara iman dan realitas hidup (Talu & Tewu, 2025). Dalam konteks modern, hal ini berkaitan erat dengan fenomena *anxiety disorder*, di mana seseorang mengalami tekanan emosional dan kehilangan keseimbangan mental akibat beban hidup yang berlebihan. Damai Allah, sebagaimana dinyatakan dalam ayat tersebut, berperan aktif dalam menjaga hati dan pikiran manusia, yaitu dua aspek paling vital dari kehidupan batin. Ini menunjukkan bahwa damai Allah bukan sekadar memberi ketenangan sesaat, melainkan berfungsi sebagai pelindung rohani yang menjaga kestabilan emosi dan pola pikir dalam Kristus Yesus.

Dimensi Psikologis Konsep "Damai Sejahtera yang Melampaui Akal"

Damai Sejahtera sebagai Kondisi Psikologis Positif

Berbeda dari pemahaman konvensional tentang kecemasan yang fokus pada *absence of anxiety* atau ketiadaan kecemasan, konsep "damai sejahtera Allah" dalam Filipi 4:7 menunjukkan kondisi psikologis positif yang aktif. Penggunaan kata kerja *phylassō* dengan nuansa militer mengindikasikan bahwa damai sejahtera ini bukan kondisi pasif, melainkan

keadaan yang secara aktif melindungi dan menjaga fungsi mental seseorang (Talu & Tewu, 2025). Hal ini sejalan dengan perkembangan dalam psikologi positif yang tidak hanya fokus pada pengurangan gejala negatif, tetapi juga pada pengembangan kondisi positif yang memperkuat kesejahteraan psikologis.

Dalam konteks kesejahteraan subjektif, konsep damai sejahtera ini dapat dipahami sebagai kebahagiaan dan kepuasan hidup yang sejati yang ditemukan dalam hubungan yang intim dengan Tuhan (Priyono et al., 2024). Ketika seseorang merasa dekat dengan Tuhan dan yakin akan rencana-Nya yang baik bagi mereka, mereka cenderung merasakan kebahagiaan dan kepuasan yang mendalam dalam kehidupan mereka, meskipun mungkin mengalami kesulitan dan penderitaan. Integrasi konsep kesejahteraan subjektif dengan konsep teologis sukacita dalam surat Filipi menekankan bahwa kebahagiaan yang sejati tidak bergantung pada kondisi eksternal atau keadaan hidup yang menyenangkan, tetapi merupakan hasil dari hubungan yang erat dengan Tuhan.

Mekanisme Protektif: "Memelihara Hati dan Pikiran"

Fungsi "memelihara hati dan pikiran" yang disebutkan dalam Filipi 4:7 mengindikasikan adanya mekanisme protektif yang bekerja menjaga stabilitas psikologis seseorang. Dalam psikologi modern, kita mengenal berbagai mekanisme protektif seperti *coping strategies*, *resilience factors*, dan *protective factors*. Namun, mekanisme "memelihara" dalam konteks Filipi 4:7 memiliki karakteristik yang unik. Pertama, mekanisme ini bersumber dari luar diri individu, yaitu dari damai Allah sendiri, bukan dari usaha kognitif atau emosional individu. Kedua, mekanisme ini bekerja secara holistik, melindungi baik dimensi afektif (hati) maupun dimensi kognitif (pikiran) secara bersamaan.

Konsep ketahanan psikologis dalam konteks surat Filipi menunjukkan bahwa doa, kepercayaan, dan rasa syukur merupakan bagian dari strategi *coping* yang akan membantu individu untuk mengatasi stres dan ketidakpastian dalam hidup mereka (Priyono et al., 2024). Integrasi konsep ketahanan psikologis dengan konsep teologis sukacita dalam surat Filipi menunjukkan bahwa sikap sukacita Kristen bukanlah hasil dari ketiadaan penderitaan, tetapi hadir sebagai hasil dari ketahanan psikologis yang didasarkan pada iman yang kuat dalam Tuhan. Ketika seseorang mampu mempertahankan iman dan rasa syukur dalam menghadapi tantangan hidup, mereka dapat mengalami sukacita yang sejati, yang tidak tergoyahkan oleh lingkungan atau keadaan eksternal.

Doa, Permohonan, dan Syukur sebagai Praktik Psikologis

Dalam Filipi 4:6, Paulus mengaitkan tiga unsur utama dalam respons terhadap kecemasan: doa (*proseuchē*), permohonan (*deēsis*), dan ucapan syukur (*eucharistia*).

Ketiganya bukan hanya bentuk komunikasi, tetapi juga sebagai ekspresi iman yang aktif (Talu & Tewu, 2025). Dari perspektif psikologis, praktik-praktik ini memiliki fungsi yang penting dalam mengelola kecemasan. Doa bukan hanya tentang meminta, tetapi juga tentang membangun sikap mental dan spiritual yang meneguhkan iman, memperkuat ketahanan jiwa, dan memupuk rasa damai.

Doa merupakan sarana utama untuk menjaga dan memperdalam hubungan dengan Tuhan. Doa yang teratur dan penuh ketulusan akan semakin mempererat hubungan dengan Tuhan, dan membuat seseorang semakin peka terhadap suara-Nya (Kii & Tinambunan, 2025). Dari perspektif psikologis, praktik doa dapat dipahami sebagai bentuk *reframing* kognitif, di mana individu mengalihkan fokus dari kekhawatiran kepada kepercayaan akan pemeliharaan ilahi. Permohonan mengandung ekspektasi, yaitu keyakinan bahwa Allah mendengar dan menjawab doa sesuai dengan kehendak-Nya, yang merupakan bentuk iman dan penyerahan diri (Talu & Tewu, 2025).

Syukur dalam doa memiliki fungsi penting sebagai ungkapan terima kasih atas segala berkat yang telah diterima. Syukur juga berperan dalam memperkuat ekspektasi pengharapan, karena melalui rasa terima kasih, manusia diingatkan bahwa Allah setia dan layak dipercaya untuk masa depan (Talu & Tewu, 2025). Dalam konteks psikologi, praktik syukur telah terbukti memiliki dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis, mengurangi gejala depresi dan kecemasan, serta meningkatkan kepuasan hidup. Ketika praktik doa disertai dengan ucapan syukur, hati seseorang perlahan-lahan mengalami perubahan: dari kekhawatiran menjadi ketenangan, dari ketidakpastian menjadi pengharapan, dan dari keraguan menjadi keyakinan.

Relevansi dengan Konsep Psikologis Modern

Konsep "damai sejahtera yang melampaui akal" memiliki keterkaitan dengan beberapa konsep psikologis modern, namun juga memiliki keunikan tersendiri. Pertama, konsep ini memiliki kesamaan dengan konsep *inner peace* atau kedamaian batin, namun berbeda dalam hal sumber dan mekanismenya. *Inner peace* dalam psikologi umumnya dipahami sebagai hasil dari regulasi emosi dan manajemen stres yang efektif, sementara damai sejahtera dalam Filipi 4:7 bersumber dari hubungan dengan Allah dan melampaui usaha kognitif manusia.

Kedua, konsep ini juga berkaitan dengan *psychological well-being*, terutama dalam dimensi pertumbuhan pribadi dan tujuan hidup (Runturambi et al., 2023). Namun, damai sejahtera Allah memiliki dimensi relasional yang kuat, yaitu kedamaian yang hanya dapat diperoleh melalui hubungan yang intim dengan Kristus (Talu & Tewu, 2025). Ketiga, konsep ini juga terkait dengan *emotional regulation*, namun mekanisme "memelihara" dalam Filipi 4:7

menunjukkan proses yang lebih holistik dan tidak hanya berfokus pada regulasi emosi, tetapi juga pada perlindungan fungsi kognitif (pikiran) secara bersamaan.

Integrasi konsep *mindfulness* dengan spiritualitas Kristen memberikan perspektif yang menarik untuk memahami konsep "damai sejahtera yang melampaui akal" ini (Yelinda Sri Silvia, 2024). Dalam konteks Pendidikan Agama Kristen, *mindfulness* dapat dikombinasikan dengan ajaran Kristen untuk menolong peserta didik mengalami *shalom*, yaitu kedamaian yang datang dari Tuhan (Legi & Legi, 2025). Filipi 4:6-7 mengajarkan bahwa ketenangan dan kesadaran penuh terhadap kehadiran Tuhan dalam kehidupan sehari-hari dapat menjadi sumber ketentraman yang sejati. Dengan hidup dalam kesadaran penuh akan berkat dan pemeliharaan Tuhan, seorang Kristen akan lebih mudah melepaskan kecemasan dan kekhawatiran. Latihan ini mengarah pada kedamaian batin yang bukan berasal dari diri sendiri, melainkan dari hubungan yang erat dengan Tuhan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini berhasil mengidentifikasi bahwa konsep "damai sejahtera yang melampaui akal" dalam Filipi 4:6-7 merupakan konsep psikologis yang unik dalam mengatasi kecemasan. Melalui analisis hermeneutika eksegesis, ditemukan bahwa konsep ini berbeda dari pendekatan psikologis konvensional karena tiga hal utama: pertama, damai sejahtera ini merupakan kondisi psikologis positif yang bersifat aktif dan protektif, bukan sekadar ketiadaan kecemasan; kedua, mekanisme kerjanya bersumber dari relasi dengan Allah yang melampaui proses kognitif rasional, namun tetap dapat diamati melalui dampaknya pada fungsi mental; ketiga, praktik doa, permohonan, dan syukur berfungsi sebagai strategi coping yang mengintegrasikan dimensi spiritual dan psikologis secara holistik. Konsep "memelihara hati dan pikiran" menunjukkan mekanisme protektif ganda yang menjaga stabilitas afektif dan kognitif secara bersamaan, yang sejalan namun memperkaya konsep *resilience* dan *emotional regulation* dalam psikologi modern. Temuan ini memberikan landasan teoretis bagi pengembangan pendekatan integratif dalam konseling dan pelayanan pastoral yang menggabungkan prinsip-prinsip psikologis dengan spiritualitas Kristen untuk penanganan kecemasan yang lebih komprehensif.

Berdasarkan temuan penelitian, disarankan agar praktisi konseling dan pelayanan pastoral mengembangkan model intervensi yang mengintegrasikan praktik doa, permohonan, dan syukur dengan teknik-teknik psikologis berbasis bukti dalam menangani klien yang mengalami kecemasan. Gereja dan lembaga pendidikan Kristen perlu merancang program pembinaan yang tidak hanya menekankan aspek teologis tetapi juga membantu jemaat

memahami dimensi psikologis dari konsep damai sejahtera ini agar dapat mengaplikasikannya secara efektif dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian lanjutan diperlukan untuk mengeksplorasi secara empiris bagaimana praktik spiritual spesifik seperti doa syukur mempengaruhi mekanisme neurologis dan psikologis dalam mengurangi kecemasan, serta untuk mengembangkan instrumen pengukuran yang valid untuk mengukur konsep "damai sejahtera yang melampaui akal" ini dalam konteks penelitian kuantitatif. Keterbatasan penelitian ini terletak pada pendekatan yang bersifat teoretis-konseptual, sehingga penelitian mendatang perlu melibatkan studi empiris dengan desain mixed-methods untuk memvalidasi temuan konseptual ini dan mengeksplorasi pengalaman subjektif individu yang mengalami damai sejahtera Allah dalam menghadapi kecemasan.

DAFTAR REFERENSI

- Banurea, R. D. U., & Pasaribu, A. G. (2023). Peranan PAK dalam mengatasi kecemasan remaja awal Kristen. *Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*, 2(3), 10509–10521.
- Budiyana, H. (2020). Peran psikologi dalam pendidikan Kristen di sekolah Kristen. *Jurnal Pendidikan Agama Kristen (JUPAK)*, 1(1), 79–91. <https://doi.org/10.52489/jupak.v1i1.9>
- Febriani, S., & Sulistiani, H. (2021). Analisis data hasil diagnosa untuk klasifikasi gangguan kepribadian menggunakan algoritma C4.5. *Jurnal Teknologi dan Sistem Informasi (JTSI)*, 2(4), 89–95.
- Kaligis, K., & Tewu, P. S. (2025). Peran gereja dalam pembentukan identitas generasi Alpha berdasarkan Kitab Filipi 4:6–7. *Kognisio*, 1(2), 92–103. <https://doi.org/10.63284/jk.v1i2.11>
- Kii, A. A., & Tinambunan, E. K. (2025). Peran hamba Tuhan dalam membina jemaat GKSI Eklesia Kelempu tentang pentingnya hubungan dengan Tuhan dan sesama. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1). <https://doi.org/10.55606/jpkm.v4i1.484>
- Legi, H., & Legi, D. G. D. (2025). Mindfulness dan spiritualitas Kristen: Pendekatan baru dalam pendidikan agama Kristen. *Jurnal Ilmu Teologi dan Pendidikan Agama Kristen*, 6(1), 1–18. <https://doi.org/10.25278/jitpk.v6i1.1086>
- Manurung, K. (2023). Mendalami makna tafsir Yusuf terhadap mimpi Firaun dari bingkai kaum Pentakostal. *ELEOS: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen*, 3(1), 60–74. <https://doi.org/10.53814/eleos.v3i1.60>
- Niman, S., Silvana, A. R., & Hardjanti, C. B. S. T. M. (2024). Pengaruh terapi doa Kristiani terhadap tingkat kecemasan pasien. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 7(2), 301–306. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i2.216>
- Priyono, J. (2024). Bersukacitalah senantiasa: Sebuah perintah di tengah masa disrupti menurut Filipi 4:4. *Jurnal Ilmiah Tafsir Alkitab*, 1(1), 45–58. <https://doi.org/10.69668/juita.v1i1.7>
- Priyono, J., Pangngaroan, A., & Sarungallo, R. R. (2024). Makna kesetiaan dalam perjanjian Allah: Analisis kontekstual Kitab Hosea. *Jurnal Ilmiah Tafsir Alkitab*, 1(2), 167–180. <https://doi.org/10.69668/juita.v1i2.21>

- Rondo, P., & Moku, V. R. (2022). Implementasi psikologi pendidikan agama Kristen dalam pendidikan karakter. *DIDASKALIA: Jurnal Pendidikan Agama Kristen*, 3(1), 26–43. <https://doi.org/10.51667/djpk.v3i1.878>
- Runturambi, M., Wailan, S., & Wanget, L. (2023). Refleksi teologi garam dalam kesejahteraan ekonomi jemaat GMIM Sion Sentrum Sendangan Kawangkoan. *GINOSKO: Jurnal Teologi Praktika*, 5(1), 52–72.
- Saludung, A. (2024). *Analisis kecemasan mahasiswa teologi ditinjau dari teori spiritualitas formation* [Skripsi, Institut Agama Kristen Negeri Toraja].
- Sampeliling, S. (2020). Metode membunikan teologi: Teknik eksege perspektif hermeneutika. *Jurnal Sunetos*, 1(1), 44–56. <https://doi.org/10.61068/jsnt.v1i1.26>
- Syahrizal, H., & Jailani, M. S. (2023). Jenis-jenis penelitian dalam penelitian kuantitatif dan kualitatif. *QOSIM: Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*, 1(1), 13–23. <https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.49>
- Talu, S. J., & Tewu, P. S. (2025). Studi eksegesis atas Filipi 4:6–7 dalam konteks *anxiety disorder* zaman modern. *EULOGIA: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani*, 5(2), 401–416. <https://doi.org/10.62738/ej.v5i2.158>
- Tarigan, I. S. (2021). Eksegesis dan penelitian teologis. *Jurnal Teologi Cultivation*, 5(2), 86–102. <https://doi.org/10.46965/jtc.v5i2.722>
- Trifosa, M., & Herman, S. (2025). Spiritualitas dan kesehatan mental. *Jurnal Kesejahteraan Mental*, 9(2), 78–95.
- Wenny, B. P., Indriani, Z., Sarfika, R., & Mahathir, M. (2023). Analisis hubungan adverse childhood experiences (ACEs) dengan stres, depresi, dan kecemasan pada mahasiswa. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 6(2), 140–147. <https://doi.org/10.33369/jvk.v6i2.27444>
- Yelinda Sri Silvia, N. (2024). Analisis tahapan konseling pastoral dengan pendekatan mindfulness terhadap remaja dengan gangguan kecemasan. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 9(1), 14–30. <https://doi.org/10.21067/jki.v1i9.9322>