

Kekuatan Dalam Wujud Kecemasan: Kritik Biblis-Psikologis Terhadap Markus 14:34-36

Ryanto Adilang^{1*}

¹School of Religion and Theology Vrije Universiteit Amsterdam

Email:

r.adilang@vu.nl (Ryanto A.)

*Corresponding author

Sitasi:

Ryanto Adilang. Kekuatan Dalam Wujud Kecemasan: Kritik Biblis-Psikologis Terhadap Markus 14:34-36. *Humanlight Journal of Psychology*. Vol.6, No.2, 2025, pp. 75-86.

Diterima: 6 Oktober, 2025; **Disetujui:** 7 November, 2025; **Dipublikasikan:** 31 Desember, 2025

Abstract

This study reconstructs the views of contemporary Christians on the issue of limited anxiety as a symptom of faith disorder and weakness alone. By interpreting Mark 14:34-36, this study views Jesus' prayer in the Garden of Gethsemane as a phenomenon in which Jesus struggled with the anxiety He experienced before the moments of suffering in His life. This study is a literature study using qualitative methods. For the hermeneutics of the biblical text, the biblical-psychological critique method was chosen to reconstruct views of Jesus' psyche as depicted through each word in His prayer. The choice of this method also allows for a combination of biblical and psychological elements to draw meaning from the biblical text. This study is expected to transform the way Christians today view anxiety. Anxiety is not only limited to weakness, but can also be used as a means of dialogue with God. From this dialogue, people gain the strength to continue their lives and make peace with their own anxieties.

Key words: *Anxiety, Jesus, Mark, Prayer, Encounter.*

Abstrak

Penelitian ini merekonstruksi pandangan umat Kristen masa kini tentang isu kecemasan yang terbatas sebagai gejala gangguan keberimanan dan kelemahan semata. Dengan melakukan interpretasi terhadap teks Markus 14:34-36, penelitian ini melihat doa Yesus di taman Getsemani sebagai fenomena ketika Yesus bergumul dengan kecemasan yang Dia alami sebelum saat-saat penuh penderitaan dalam hidup-Nya. Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan dengan metode kualitatif. Untuk hermeneutik teks Alkitab, metode kritik Biblis-Psikologis dipilih untuk merekonstruksi pandangan mengenai psikis Yesus yang tergambar melalui setiap kata dalam doa-Nya. Pemilihan metode tersebut juga memungkinkan kombinasi unsur biblis dan psikologis untuk menarik makna dari teks Alkitab. Penelitian ini diekspektasikan dapat mentransformasi cara pandang umat Kristen masa kini terhadap kecemasan. Kecemasan tidak hanya dibatasi pada sekadar kelemahan, tetapi juga dapat dimanfaatkan sebagai sarana dialog dengan Allah. Dari

dialog tersebut, umat beroleh kekuatan untuk melanjutkan kehidupan dan berdamai dengan kecemasannya sendiri.

Kata kunci: Kecemasan, Yesus, Markus, Doa, Perjumpaan.

Pendahuluan

Masalah kesehatan mental dan gangguan kecemasan di Indonesia meningkat drastis beberapa waktu belakangan ini (Unair, 2025). Masalah ini muncul dan terus memuncak dengan berbagai penyebab. Berdasarkan pengamatan, gangguan kecemasan menjadi persoalan yang dialami oleh semua orang tanpa mengenal latar belakang. Dalam aktivitas dan unggahan di media sosial, gangguan kecemasan seakan hanya muncul dan dialami oleh anak muda, padahal tidak jarang juga masalah ini menimpa mereka yang sudah lanjut usia atau dewasa akhir (Rabbani et al., 2024). Karena menjadi generasi yang paling banyak mengakses media sosial, anak muda menjadi kelompok yang paling pertama menyaksikan persoalan gangguan kecemasan di banyak tempat secara global. Hal ini sedikit-banyak juga ikut memengaruhi tingkat kecemasan mereka (Keles et al., 2020).

Tren gangguan kecemasan berjalan beriringan dan selaras dengan berbagai kemajuan zaman. Globalisasi mengambil peran yang cukup vital dalam kemunculan gangguan kecemasan di dunia (Salzman, 2001). Dunia internasional meyakini bahwa salah satu akar penyebab maraknya kasus gangguan kecemasan ialah keadaan dunia yang semakin maju sekaligus semakin banyak memberikan “ketidakpastian” dalam kehidupan manusia (Stein & Sareen, 2015). Maka kecemasan sebetulnya lahir dari upaya manusia menyikapi lingkungan sosialnya yang terus berubah secara cepat. Perubahan cepat dan konstan ini berakibat pada sulitnya adaptasi dan munculnya ketidakpastian dalam banyak aspek. Manusia menjadi bingung dan akhirnya cemas dengan diri dan dunianya sendiri (Stein & Stein, 2008).

Kemunculan gangguan kecemasan menjadi masalah dengan urgensi tinggi di dunia medis. Orang dengan kecemasan tentu mengalami gangguan dalam aktivitas hariannya dan berpengaruh pada performa kerja (Mughal et al., 1969). Selain itu, kecemasan juga tentu menjadi masalah serius untuk ranah psikologis. Gangguan kecemasan dinilai sebagai kelainan mental yang perlu ditindak secara serius (Levit, 2015). Lebih dari itu, masalah kecemasan sebetulnya dapat digolongkan sebagai masalah teologis juga, sebab berindikasi pada relasi seseorang dengan dirinya, sesamanya dan dengan Tuhannya (Walker, 1994). Oleh sebab itu, masalah gangguan kecemasan menjadi sesuatu yang “legal” untuk disoroti dari perspektif teologi Kristen.

Hal lain yang ikut menjadi problematika sehubungan dengan gangguan kecemasan ialah ketika pengidap “anxiety” menganggap dirinya lemah dan tidak normal. Kerapuhan dalam kecemasan dianggap sebagai “aib” yang melemahkan sekaligus mencemari jiwa manusia (Honneth, 2003). Pola pandang ini kemudian menghadirkan semacam “insecurity feel” kepada mereka yang ditimpa kecemasan. Hal ini diikuti dengan aksi “mengasingkan diri”, yakni ketika orang yang mengalami kecemasan memutuskan menarik diri dari komunitas dan lingkungan sosialnya (Arenas et al., 2019). Hal ini menjadi urgensi teologis sebab tindakan tersebut tidak hanya memperburuk kondisi mental dan kecemasan seseorang, tetapi juga mencederai dimensi persekutuan yang menjadi tugas gereja (Kusumawanta & Kii, 2023).

Perlu dipahami bahwa sejak lama manusia telah mengenal kecemasan. Hal ini menjadi pertanda bahwa kecemasan sebetulnya bukan hanya masalah zaman pasca globalisasi. Alkitab sebagai kitab suci umat Kristen sekaligus teks kuno dan dokumen sejarah yang valid, mencatat beberapa indikasi kecemasan yang dialami oleh orang-orang di masa lampau. Kecemasan menerpa semua orang di sepanjang zaman dan tidak ada yang kebal terhadap kecemasan. Kecemasan bahkan sepertinya juga dialami oleh Yesus Kristus pada momen menjelang penyaliban-Nya. Oleh sebab itu, penelitian ini akan menganalisis Markus 14:34-36 sebagai teks yang mencatat peristiwa di taman Getsemani, yakni peristiwa ketika Yesus menunjukkan kecemasan dan pergolakan batin-Nya.

Arah dari penelitian ini ialah untuk melihat dan merekonstruksi pemahaman yang menyamakan antara kecemasan dan kelemahan, dalam kaitannya dengan Yesus yang juga mengalami kecemasan. Jika Yesus memang Tuhan dan kecemasan berarti kelemahan, mengapa Dia mengalami kecemasan? Pertanyaan ini akan dijawab dengan rekonstruksi Markus 14:34-36 dari perspektif biblis dan psikologis.

Literature Review

Belum ditemukan penelitian yang membahas secara spesifik antara isu kecemasan dengan Yesus Kristus. Oleh karena itu, bahasan utama dalam penelitian ini, yaitu kecemasan seorang Yesus Kristus akan menjadi salah satu nilai kebaruan dari penelitian ini. beberapa penelitian yang ditemukan ialah mengenai bagaimana isu kecemasan mempunyai hubungan langsung dan tidak langsung dengan Perjanjian Baru. Artikel-artikel tersebut menampilkan dan

membahas bagaimana teks-teks dari kitab-kitab Perjanjian Baru dapat digunakan sebagai strategi untuk mengatasi kecemasan.

Beberapa penelitian tersebut diantaranya adalah, yang pertama tulisan Bertrand Rumono dan Rinaldus Tanduklangi. Dalam penelitian mereka, dibahas tentang Filipi 4:4-9 yang dapat berfungsi sebagai strategi pendidikan kristiani bagi penderita kecemasan dengan usia lanjut (Rumono & Tanduklangi, 2023). Penelitian selanjutnya ialah karya Daniel Ataupah dkk. Mereka menganalisa korelasi kecemasan akibat lock-down Covid-19 yang terjadi pada tahun 2020 di Indonesia dengan perkataan Yesus dalam Lukas 21:26 (Ataupah et al., 2021). Penelitian terakhir ialah hasil berpikir dan analisa dari Lestari Silaban dkk yang merekonstruksi Injil Matius 6:34. Mereka melihat dan merujuk Matius sebagai strategi dalam mengatasi kecemasan yang dialami oleh orang Kristen masa kini. Menurut mereka, kecemasan adalah sesuatu yang bersifat tidak membangun dan sia-sia (Silaban et al., 2023).

Dari pengamatan kepada penelitian-penelitian terdahulu tersebut, dapat diamati bahwa terdapat beberapa kekosongan yang dapat diisi oleh penelitian ini dan dapat menjadi unsur novelty. Seperti yang sudah disebutkan sebelumnya bahwa salah satu unsur kebaruan tersebut ialah mengenai analisis antara Yesus dan kecemasan yang belum dibahas dalam penelitian-penelitian terdahulu. Hal lain yang kemudian dapat dianggap sebagai unsur kebaruan ialah mengenai upaya melihat tokoh Alkitab sebagai manusia yang juga tidak luput dari kecemasan. Penelitian-penelitian terdahulu belum menampakan hal ini dalam temuan mereka. Penelitian-penelitian terdahulu terfokus pada bagaimana Alkitab dapat digunakan sebagai cara untuk mengatasi kecemasan masa kini. Bagi peneliti, penting juga untuk melihat bahwa kecemasan telah menjadi bagian dari sejarah umat manusia dan ikut tercatat dalam Alkitab.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan yang menggunakan metode penelitian kualitatif. Dalam upaya melihat Yesus sebagai tokoh Alkitab, maka penelitian ini juga menggunakan prinsip hermeneutik atau tafsir Alkitab. Hermeneutik ini mencoba merekonstruksi pemahaman bahwa Yesus adalah makhluk supranatural yang kebal dari kecemasan. Oleh sebab itu, penelitian ini akan menggunakan metode hermeneutik Kritik Biblis-Psikologis yang dicetuskan oleh Andries van Aarde (Aarde, 2015). Metode ini menggabungkan prinsip biblis dengan psikologis untuk membaca tokoh dan hal-hal lain yang berkaitan dalam Alkitab. Dengan

kata lain, metode ini dianggap cocok sebab dapat memfasilitasi peneliti untuk melihat Yesus sebagai tokoh dalam cerita dan manusia yang secara normal dan manusiawi mengalami kecemasan.

Dalam catatan Markus pasal 14, khususnya bagian ketika Yesus sedang berdoa di taman Getsemani dapat dibaca sebagai teks yang mencerminkan Yesus dalam puncak kemanusiaan-Nya (Forlines, 2012). Oleh karena itu, penggunaan Kritik Biblis-Psikologis bertujuan untuk melihat bagaimana dalam puncak kemanusiaan tersebut Yesus bergumul dengan kecemasan, mental, emosional dan unsur-unsur manusiawinya yang juga sedang memuncak.

Hasil

1. Eksegesis Markus 14:34-36

Bagian ini merupakan tiga ayat terpilih dari satu perikop yang mencakup 11 ayat, yakni Markus 14:32-42. Lembaga Alkitab Indonesia memberi judul “Di Taman Getsemani” (TB) untuk perikop ini. Sesuai dengan judulnya, perikop ini berkisah tentang peristiwa di taman Getsemani saat Yesus mengajak tiga orang murid-Nya untuk berdoa. Tiga orang murid yang dibawa Yesus ke sana ialah: Petrus, Yakobus dan Yohanes (Markus 14:33). Fokus cerita dalam perikop ini ialah ketika Yesus berdoa namun murid-murid tersebut justru berulang kali ketiduran. Hal ini terasa cukup wajar karena peristiwa tersebut terjadi dengan latar waktu subuh dan murid-murid nampaknya belum tidur dengan optimal. Beberapa tafsiran membaca kelelahan dan rasa kantuk para murid ini sebagai kegagalan mereka dalam menjalankan tugas sebagai murid Yesus (Kelber, 2006).

Ayat 34 hingga 36 pada perikop ini berfokus pada dialog Yesus yang disampaikan kepada tiga orang murid yang ikut dengan-Nya. Pada ayat 34, Yesus mengungkapkan kondisinya secara jujur bahwa Dia sedang ada kondisi yang tidak nyaman. Hal ini nampak melalui kalimat “hati-Ku sangat sedih” dan “seperti mau mati rasanya” (TB). Kedua kalimat tersebut menggambarkan kondisi ketidaknyamanan Yesus yang meliputi dua lini kehidupannya, yaitu psikis dan fisik (Madigan, 1995). Hati yang sedih menggambarkan ketidaknyamanan psikis dan perasaan seperti mau mati menggambarkan fisik yang juga berada pada kondisi yang sama. Beberapa sumber menyebutkan bahwa Yesus sedang berduka dan cemas atas diri-Nya sendiri (Harkins, 2018).

Ayat 35 mencatat bahasa tubuh Yesus yang cukup rumit untuk dipahami. Ia berdoa dalam sikap merebahkan diri ke tanah (TB) yang oleh sebagian besar teolog dibaca dan diterjemahkan sebagai sikap yang mirip “bersujud” (Capps, 2003). Sikap ini kemudian mengantar para teolog kontemporer memahaminya sebagai kepasrahan sekaligus ketakutan. Ayat yang sama mencatat bahwa Yesus berdoa agar sekiranya mungkin, saat itu lalu dari pada-Nya. Yesus menunjukkan gejala dan aktivitas yang sangat unik di momen tersebut. Dia menggabungkan dua hal yang kontradiktif dalam satu aktivitas. Dia siap tetapi juga takut. Dari sinilah kemudian dimensi kecemasan Yesus terlihat. Momen doa di taman Getsemani ialah ketika Yesus mengalami penderitaan psikis yang sangat menyiksa, sebelum keesokan harinya Dia juga akhirnya menghadapi penderitaan fisik (Hatton, 2020). Sambil dalam kondisi sujud tersebut, Yesus menyuarakan doa-Nya kepada Bapa. Doa tersebut tertuang dalam ayat 36. Satu hal yang cukup unik bahwa, Yesus dalam doanya versi catatan Markus menyebut Bapa dua kali dengan dua bahasa yang berbeda. Markus menggambarkan Yesus menyebut kata *Abba* (Ibrani) dan *Pater* (Yunani) (Grassi, 1982).

2. Kecemasan Yesus

Gambaran Yesus yang cemas dalam Markus 14:34-36 sebetulnya menghadirkan pertanyaan besar bagi pembaca masa kini. Pertanyaan pertama ialah bagaimana mungkin Yesus sebagai Tuhan yang berinkarnasi harus mengalami kecemasan? Kemudian pertanyaan lain yang juga penting untuk ditanyakan ialah, mengapa Yesus harus menunjukkan sisi rapuhnya kepada para murid melalui kecemasan-Nya? Kerapuhan tersebut pada akhirnya tercatat dalam Injil dan dibaca oleh jutaan pemeluk kekristenan masa kini. Untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut, Markus 14:34-36 akan dianalisis dengan Kritik Biblis-Psikologis. Peristiwa dan doa Yesus di taman Getsemani akan direkonstruksi dari sudut pandang biblis dan psikologis. Kecemasan Yesus akan disoroti sebagai fenomena utama dalam penelitian ini.

Pertanyaan pertama yang perlu dijawab ialah: bagaimana mungkin Yesus sebagai Tuhan yang berinkarnasi harus mengalami kecemasan? Untuk menjawab pertanyaan ini, maka kekristenan masa kini perlu benar-benar memahami bahwa Yesus dalam inkarnasinya memilih secara sadar untuk menjadi “rentan” (Grohmann, n.d.). Kerentanan Yesus berarti Dia tidak kebal dari emosi-emosi yang dialami manusia biasa. Maka Yesus mengalami kecemasan bukan karena

Dia lemah, tetapi justru karena Dia dengan sengaja membuka diri-Nya terhadap kecemasan. Maka Yesus mengubah persepsi “penderita” kecemasan dari orang lemah menjadi sebaliknya.

3. Kontribusi Bagi kekristenan Masa Kini

Kekristenan hari ini ialah umat yang juga tidak lepas dari ancaman kecemasan (Osadchuk et al., 2021). Kecenderungan melihat kecemasan sebagai “gangguan” adalah sesuatu yang tidak terelakan di masa kini. Akan tetapi, harus pula dipahami bahwa ada pergeseran pemahaman yang cukup besar dan berpengaruh pada cara pandang manusia terhadap kecemasan. Normalnya, kecemasan dilihat dari sudut pandang patologis, sehingga hal ini perlu disembuhkan dan dipulihkan. Akan tetapi dari sudut pandang teologis, kecemasan justru dapat dipahami sebagai ruang perjumpaan antara manusia dan hal-hal yang bersifat ilahi dan rahasia (Sittser, 2004).

Diskusi

1. Dari narasi ketiga Injil Sinoptik, hanya Markus yang menulis demikian. Hal ini sepertinya dilatarbelakangi oleh alamat penulisan kitab ini, yakni bagi komunitas Markus yang bersifat homogen Kristen Yahudi (Tuckett, 2008). Penyebutan kata *Abba* menggambarkan Yesus yang masih setia menggunakan bahasa Ibrani yang saat itu digunakan sebagai bahasa sakral dan paling sering dipakai dalam keperluan peribadatan Yahudi (Beattie & Davies, 2011). Dalam doa-Nya, Yesus meminta agar Bapa membuat “cawan” tersebut lalu dari Dia. Kata cawan di sini cukup membingungkan karena seperti tidak melekat pada konteks kejadian. Tidak ada pembahasan mengenai cawan pada perikop-perikop sebelumnya. Yesus juga tidak pernah memberi penekanan tentang cawan dalam pengajaran-pengajaran-Nya. Maka cawan ini pastilah merupakan simbol atas sesuatu. Perlu diperhatikan, bahwa sebelum memohon tentang berlalunya cawan, Yesus mengakui kedaulatan Bapa dengan kalimat “tidak ada yang mustahil bagi-Mu”. Kalimat ini merujuk pada dua dimensi, yakni kemampuan Bapa untuk membuat cawan itu lalu dan kemampuan Bapa untuk membuat Yesus sanggup menerima cawan tersebut (Wischmeyer, 2015). Cawan yang dirujuk Yesus pada ayat 36 nyatanya menyimpan makna mendalam dan sejarah panjang. Cawan di sini merupakan perwujudan murka Allah yang akan “ditumpahkan” akibat dosa manusia (Anderson, 2009). Kata cawan diterjemahkan dari kata Yunani *ποτηριον* (*poterion*) yang dapat diterjemahkan sebagai cawan, piala atau mangkuk (Bromiley, 1975). Kata cawan digunakan sebagai wadah yang

menampung murka Allah dan akan dituangkan kepada manusia. Akan tetapi, cawan tersebut tidak jadi ditumpahkan sebab telah ada satu orang yang siap meminum dan menelan semua isi dari cawan tersebut. Orang itu adalah Yesus (Margareta, 2022). Maka keputusan untuk meminum cawan tersebut seorang diri adalah keputusan yang nekat dan cenderung “bunuh diri”. Tidak heran, ketika beberapa saat sebelum semua penderitaan itu terjadi, Yesus merasa cemas dan akhirnya menyatakan ketakutan tersebut dalam doa kepada Bapa. Yesus mengawali doanya dengan sebuah pengakuan akan otoritas Bapa, bahwa tidak ada yang mustahil bagi Bapa. Dia kemudian menutup doa-Nya dalam kepasrahan dan penyerahan penuh kepada rancangan Bapa. Dia mengakui ketakutan dan kecemasan-Nya, akan tetapi bukan berarti kecemasan tersebut menjadi alasan bagi Dia untuk membangkang dari rencana agung tersebut. Dia tetap bersedia menjalankan bagian-Nya meskipun itu berat untuk ditanggung. Terlebih lagi ketika Yesus menyadari bahwa semua itu harus Dia tanggung seorang diri. Akan tetapi Yesus tetap memasrahkan segala sesuatu agar terjadi menurut rancangan Bapa. Dia menutup doa-Nya dengan kalimat keberserahan-Nya: “janganlah apa yang Aku kehendaki, melainkan apa yang Engkau kehendaki”.

2. Sehubungan dengan pertanyaan mengenai Yesus yang menunjukkan sisi rapuhnya kepada murid-murid, merupakan upaya Yesus untuk menjadi jujur secara holistik. Yesus tidak hanya mengajar para murid untuk berkata jujur, bersikap jujur, tetapi juga secara jujur menyatakan kerentanan perasaan kepada sesama. Yesus menunjukkan bahwa menjadi rentan bukanlah perbuatan dosa. Lewat kejujuran ini, Yesus juga menampilkan bahwa menjadi rentan dan cemas bukan berarti tidak sempurna (González, 2023). Dengan menerima kecemasan sebagai bentuk kerentanan, Yesus membongkar pemahaman yang melihat kecemasan sebagai oposisi dari iman (Rosmarin & Leidl, 2020). Pada akhir doa-Nya, Yesus menyerahkan keputusan akhir kepada Bapa. Tanda kepasrahan ini direalisasikan pula dengan kesediaan-Nya menerima “cawan” dan merasakan penderitaan yang tiada tara setelah kejadian di taman Getsemani. Runtutan siksaan Dia terima hingga pada akhirnya mati di kayu salib. Kesediaan Yesus untuk menerima penderitaan dan kecemasan-Nya ini selaras dengan apa yang disampaikan Joas Adiprasetya sebagai “berdamai dengan kecemasan” (Adiprasetya, 2021). Yesus cemas dan takut dengan penderitaan yang akan Dia alami. Secara jujur Dia menyampaikan itu kepada

Bapa dan kepada murid-murid-Nya. Akan tetapi Dia tidak lari dari kecemasan tersebut. Dia menerima ketika kecemasan tersebut berubah menjadi kenyataan.

3. Pembahasan mengenai Yesus yang berdamai dengan kecemasan-Nya, dapat menjadi sebuah refleksi teologis atas ruang perjumpaan tersebut. Yesus dalam kejujuran doa-Nya mengungkapkan betapa cemasnya Dia atas apa yang akan dialami. Akan tetapi kecemasan tersebut tidak melemahkan-Nya, namun justru membuat Dia berani menghadapi apa yang harus Dia hadapi. Doa Yesus di taman getsemani adalah perwujudan kecemasan-Nya, sekaligus ruang perjumpaan-Nya dengan Bapa. Yesus berjumpa dengan Bapa dalam kecemasan tersebut dan peroleh kekuatan untuk melakukan tugas-Nya. Doa yang penuh kecemasan itu bukan tanda kelemahan, melainkan sebuah ruang perjumpaan yang menguatkan (Spero, n.d.). Pada akhirnya, secara teologis sebetulnya kecemasan hadir sebagai kekuatan. Kecemasan menjadi sebuah refleksi iman bahwa anugerah dapat muncul dalam bentuk yang tersamarkan. Kecemasan ialah anugerah Allah yang tersamar sebagai kelemahan. Namun, dalam pengelolaan yang tepat, kecemasan justru dapat dimanfaatkan sebagai ruang reflektif untuk menjadi lebih kuat. Hal ini dapat menjadi kontribusi, sumbangan pemikiran dan bahan refleksi untuk umat Kristen masa kini yang cenderung melihat kecemasan sebagai kelemahan dan “aib”. Umat Kristen dapat berdamai dengan kecemasan dan memanfaatkannya sebagai sarana refleksi dan perjumpaan dengan Tuhan. Cemas bukan pertanda lemah, tetapi justru pertanda bahwa ruang perjumpaan untuk berdialog dengan Tuhan sedang terbuka.

Kesimpulan Dan Saran

Doa Yesus yang disampaikan kepada Bapa dan tercatat dalam Markus 14:34-36 menjadi bahan refleksi teologis untuk melihat dan membingkai ulang isu kecemasan. Kekristenan masa kini terlanjur memandang kecemasan sebagai sesuatu yang berafiliasi dengan kelemahan dan kehinaan. Akan tetapi, melalui Markus 14:34-36, kecemasan dapat dibingkai kembali sebagai sebuah ruang perjumpaan bersama Tuhan. Dari perjumpaan tersebut, umat Kristen masa kini memperoleh kesempatan untuk menjadi kuat bahkan untuk menghadapi sesuatu yang dicemaskan. Penelitian ini menggeser paradigma kecemasann dari sekadar patologi kepada sesuatu yang eksistensial.

Daftar Pustaka

- Aarde, Andries G. van. (2015). "Progress in Psychological Biblical Criticism." *Pastoral Psychology*, 64(4), 481–92. <https://doi.org/10.1007/s11089-014-0636-y>.
- Adiprasetya, Joas. (2021). *Labirin Kehidupan 2: Berjumpa Dengan Allah Dalam Peziarahan Sehari-Hari*. BPK Gunung Mulia.
- Anderson, Duane L. Mark. (2009). *Bible Outline - Serve and Equip*. Sveq.org,.
- Arenas, Daniel J., Arthur Thomas, Ji Ci Wang, and Horace M. DeLisser. (2019). "A Systematic Review and Meta-Analysis of Depression, Anxiety, and Sleep Disorders in US Adults with Food Insecurity." *Journal of General Internal Medicine*, 34(12), 2874–82. <https://doi.org/10.1007/s11606-019-05202-4>.
- Ataupah, Daniel, Alvin Hendrik, Stimson Hutagalung, and Rolyana Ferinia. (2021). "Analisis Keterkaitan Antara Kecemasan Dengan Covid-19 Berdasarkan Lukas 21:26." *SHAMAYIM: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani*, 2(1), 37–49. <https://doi.org/10.51615/sha.v2i1.35>.
- Beattie, D. R.G., and Philip R. Davies. (2011). "What Does Hebrew Mean?" *Journal of Semitic Studies* 56(1), 71–83. <https://doi.org/10.1093/jss/fgq059>.
- Bromiley, Geoffrey W. (1975). *The New International Dictionary of New Testament Theology*. William B. Eerdmans Publishing Company, 4.
- Capps, Donald. (2003). "Beyond Schweitzer and The Psychiatrists: Jesus as Fictive Personality." *HTS Teologiese Studies / Theological Studies*, 59(3), 621–62. <https://doi.org/10.4102/hts.v59i3.667>.
- Forlines, Tim. (2012). "Humanity of Jesus." *In Reason for Hope*. Tennessee: Karns Church of Christ,.
- Grassi, Joseph A. 3 (1982). "Abba, Father (Mark 14: 36): Another Approach." *Journal of the American Academy of Religion* 50, 449–58. <https://doi.org/10.1093/jaarel/L3.449>.
- Grohmann, Marcus. *Christ's Strength in Vulnerability: An Example For Us?*, n.d.
- Halevi Spero, Moshe. *Religious Anxiety and The Experience of God*. New York: Judaism, n.d.
- Harkins, Angela Kim. (2018). "Ritualizing Jesus' Grief at Gethsemane." *Journal for the Study of the New Testament*, 41(2), 177–203. <https://doi.org/10.1177/0142064X18804433>.
- Hatton, Stephen B. (2020). "Apechei (Mark 14:41) as Hermeneutic Clue in/to Gethsemane." *Biblical Interpretation*, 30(2), 216–45. <https://doi.org/10.1163/15685152-00284P18>.
- Honneth, Axel. (2003). "Anxiety and Politics': The Strengths and Weaknesses of Franz Neumann's Diagnosis of a Social Pathology." *Constellations*, 10(2), 247–55. <https://doi.org/10.1111/1467-8675.00327>.
- Kelber, Werner H. (2006). *Mark 14:32-42: Gethsemane: Passion Christology and Discipleship Failure*.
- Keles, Betül, Niall McCrae, and Annmarie Grealish. (2020). "A Systematic Review: The Influence of Social Media on Depression, Anxiety and Psychological Distress in

- Adolescents.” *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>.
- Kusumawanta, Dominikus Gusti Bagus, and Rosalia Ina Kii. (2023). “Koinonia Dan Martyria Gereja Di Dunia.” *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 6(3), 483–90. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp/article/view/19104>.
- Levitt, Eugene E. (2015). *The Psychology of Anxiety: Second Edition*. Routledge.
- López González, Jorge. (2023). “Vulnerability, Perfection and Christian Education.” *Journal of Disability and Religion*, 27(3), 400–410. <https://doi.org/10.1080/23312521.2022.2078760>.
- Madigan, Kevin. (1995). “Ancient and High-Medieval Interpretations of Jesus in Gethsemane: Some Reflections on Tradition and Continuity in Christian Thought.” *Harvard Theological Review*, 88(1), 157–73. <https://doi.org/10.1017/S001781600003042X>.
- Margareta, Patricia. (2022). “Analisis Aspek Mental Dan Emosi Yesus Menghadapi Cawan Sengsara Berdasarkan Injil Sinoptik.” Sekolah Tinggi Teologi Satyabhakti Malang.
- Mughal, Shahien, James Walsh, and John Wilding. (1996). “Stress and Work Performance: The Role of Trait Anxiety.” *Personality and Individual Differences*, 20(6), 685–91. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(96\)00025-6](https://doi.org/10.1016/0191-8869(96)00025-6).
- Osadchuk, Mikhail Alekseevich, Irina D. Loranskaya, Alexey Mikhajlovich Osadchuk, Maxim Victorovich Trushin, Karina S. Solodenkova, and Ekaterina D. Mironova. (2021). “Anxiety and Depression in Present-Day Society A Modern Outlook on Spiritual and Theological Aspects of Coping.” *European Journal of Science and Theology*, 17(4), 43–57.
- Rabbani, Maryam, Salahuddin Andi Palloge, Han Fransiskus Susanto, Nur Isra, and Irma Santy. (2024). “Karakteristik Dan Faktor Risiko Pasien Gangguan Kecemasan Tahun 2022.” *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 4(3), 220–30. <https://doi.org/10.33096/fmj.v4i3.412>.
- Rosmarin, David H., and Bethany Leidl. (2020). “*Spirituality, Religion, and Anxiety Disorders*.” In *Handbook of Spirituality, Religion, and Mental Health Second Edition*. Academic Press.
- Rumono, Bertrand Gerardo, and Rinaldus Tanduklangi. (2023). “Pendidikan Kristiani Berdasarkan Filipi 4:4-9 Bagi Orang Tua Lanjut Usia Yang Mengalami Kecemasan.” *SOPHIA: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen*, 4(2), 78–90. <https://doi.org/10.34307/sophia.v4i2.149>.
- Salzman, Michael B. (2001). “Globalization, Culture, and Anxiety: Perspectives and Predictions from Terror Management Theory.” *Journal of Social Distress and the Homeless*. 10(4), 337–52. <https://doi.org/10.1023/A:1011676025600>.
- Silaban, Lestari Br., Reni Herayani Manik, Flesia Nanda Uli Boangmanalu, and Anessa Mei Pasaribu. (2023). “Mengatasi Kekhawatiran: Analisis Matius 6:34 Dalam Konteks Kontemporer.” *Sinar Kasih: Jurnal Pendidikan Agama Dan Filsafat*, 2(1), 11–19. <https://doi.org/10.55606/sinarkasih.v2i1.238>.

- Sittser, Jerry. (2004). *A Grace Disguised: How How The Soul Grow Through Loss*. Zondervan. <https://doi.org/10.1177/104747570101600207>.
- Stein, Murray B, and Jitender Sareen. (2015): "Generalized Anxiety Disorder." *The New England Journal of Medicine*, 373(21), 2059–68. <https://doi.org/10.1056/NEJMcp1502514>.
- Stein, Murray B., and Dan J. Stein. (2008). "Social Anxiety Disorder." *The Lancet*, 371(9618), 1115–25. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(08\)60488-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(08)60488-2).
- Tuckett, Christopher. (2008). "Gospel and Community: Was Mark Written to Suffering Community?" In *Jesus, Paul and Early Christianity*. Brill. <https://doi.org/10.1163/9789047443469>.
- Walker, Adrian. *The Christian and Anxiety*. Edited by Ignatius Press. San Fransisco, 1994.
- Wischmeyer, Oda. (2015). "Prayer and Emotion in Mark 14:32–42 and Related Texts." In *Ancient Jewish Prayer and Emotion*, 341–416. Library Oapen.