



Mengatasi Kekhawatiran: Analisis Matius 6:34 Dalam Konteks Kontemporer

Lestari Br. Silaban¹, Reni Herayani Manik², Flesia Nanda Uli Boangmanalu³,
Anessa Mei Pasaribu⁴

¹⁻⁴ Institut Agama Kristen Negeri Tarutung

Korespondensi penulis : lestarisilaban76@gmail.com¹, reniherayani03@gmail.com²
boangmanaluflesia5@gmail.com³, namaguaanessa@gmail.com⁴

Abstract . *Worry is a person's feeling or mental condition that arises as a result of fear or anxiety about a certain thing or situation. The challenges of human life in the contemporary context, such as worries about financial pressure, work that never comes and so on, will have a negative impact on their body, spirit and soul. However, Jesus was present and gave teachings and advice on how to overcome anxiety. This is a teaching that really helps the lives of believers in today's contemporary context. The Gospel of Matthew 6:34 provides essential insight and understanding of how God loves His people. The method used is a qualitative method which aims to answer human concerns. The results of the study show that what believers need to do in the contemporary context in overcoming worry is to realize that worry is not useful. Jesus wants His people to prioritize Him in all things so that Jesus, who is full of love, will love His people by providing for all the needs of His people and humans too. You are required to be able to make peace with the situation by thinking positively by making the situation comfortable for yourself.*

Keywords: *Inil Matthew, Anxiety, Overcoming, Contemporary Context*

Abstrak. Kekhawatiran merupakan perasaan atau kondisi mental seseorang yang timbul akibat adanya ketakutan atau kecemasan terhadap sesuatu hal atau situasi tertentu. Tantangan hidup manusia dalam konteks kontemporer seperti kekhawatiran tekanan finansial, pekerjaan yang tak kunjung datang dan lain sebagainya akan membawa dampak buruk bagi tubuh, Roh dan jiwa mereka. Akan tetapi Yesus hadir dan memberikan ajaran dan nasihat tentang cara mengatasi kekhawatiran. Ini merupakan pengajaran yang sangat menolong kehidupan orang percaya dalam konteks kontemporer saat ini. Injil Matius 6:34 ini memberikan pemahaman dan pengertian yang hakiki bagaimana Allah mengasihi umatNya. Metode yang digunakan melalui metode kualitatif yang bertujuan untuk menjawab mengatasi kekhawatiran manusia. Hasil kajian menunjukkan, bahwa yang perlu dilakukan oleh orang percaya dalam konteks kontemporer dalam mengatasi kekhawatiran adalah menyadari bahwa kekhawatiran itu tidak bermanfaat, Yesus ingin umatNya memprioritaskan Dia dalam segala hal dengan demikian Yesus yang penuh kasih akan mengasihi umatNya dengan mencukupi segala kebutuhan umatNya serta manusia juga di tuntut untuk bisa berdamai dengan situasi berpikir positif dengan membuat keadaan menjadi nyaman bagi diri sendiri.

Kata kunci: Inil Matius, Kekhawatiran, mengatasi, konteks kontemporer

PENDAHULUAN

Kekhawatiran merupakan perasaan atau kondisi mental seseorang yang timbul akibat adanya ketakutan atau kecemasan terhadap sesuatu hal atau situasi tertentu. Hal ini bisa bersifat sementara atau bahkan berlangsung dalam jangka waktu yang lebih lama (Ramaiah, 2003). Dalam bahasa Yunani, kata Khawatir memakai kata *merimna* yang artinya sangat khawatir. Kata bendanya yaitu *merimna* yang berarti khawatir atau kekhawatiran dan kecemasan. Kekhawatiran sangat merugikan kehidupan seseorang. Dengan demikian kekhawatiran itu sangatlah tidak berguna bahkan merusak. Kekhawatiran tidak akan merubah

Received September 30, 2023; Revised Oktober 2, 2023; Accepted November 20, 2023

* Lestari Br. Silaban, lestarisilaban76@gmail.com

masa lampau, karena masa lampau sudah berlalu (Indra, 2019). Masa lampau adalah masa lampau. Masalahnya adalah bahwa bukannya manusia dapat atau harus melepaskan diri dari masa lampau, melainkan ia harus memakai masa lampaunya sebagai pemacu dan pembimbing bagi tindakan yang lebih untuk masa mendatang. Masa lampau tidak boleh dipakai sebagai alat dan alasan untuk merundung diri, sehingga menimbulkan kekhawatiran bagi diri sendiri dan melumpuhkan segala kegiatan.

Demikian juga, kekhawatiran terhadap masa depan adalah tak berguna. masalah terbesar yang akan dihadapi oleh manusia adalah kekhawatiran akan hal-hal yang sebenarnya tidak pernah terjadi. Mengkhawatirkan masa depan adalah suatu usaha dan tindakan yang sia-sia dan masa depan kenyataan itu jarang sekali seburuk seperti masa depan ketakutan yang dipikirkan oleh manusia (Nura, 2022). Tetapi sebenarnya kekhawatiran adalah lebih jelek ketimbang kesia-siaan. Kekhawatiran itu buta. Kekhawatiran itu menjauhkan orang dari kemauan untuk belajar dari alam. Kekhawatiran menjauhkan orang dari kemauan mengambil pelajaran dari sejarah. Kekhawatiran akan menjauhkan orang untuk mau mengambil pelajaran dari hidup. Kekhawatiran terjadi bukan karena sebab-sebab yang dari luar diri manusia. Di dalam satu keadaan tertentu, ada orang yang dapat bersikap sangat tenang, tapi ada orang yang bersikap sangat khawatir. Baik ketenangan maupun kekhawatiran sama-sama datang dari dalam diri manusia sendiri. Keduanya bukan dari keadaan luar, melainkan dari dalam hati manusianya begitulah dinamika kehidupan manusia.

Hal ini telah nyata di alami oleh kisah Esau dan Yakub, terdapat dalam Kejadian 25:29-34. Dalam kisah ini, Esau pulang lapar dari padang dan melihat Yakub memasak masakan kacang merah. Esau merasa sangat lapar dan meminta Yakub untuk memberikan masakan itu kepadanya. Yakub kemudian memanfaatkan situasi ini dan menawarkan makanan tersebut sebagai imbalan atas hak kesulungannya. Esau, karena kekhawatiran akan rasa laparnya yang mendesak, setuju untuk menukar hak kesulungannya dengan masakan tersebut. Akibat dari kekhawatiran Esau akan makanan, ia membawa dampak buruk pada dirinya sendiri dengan melepaskan hak yang seharusnya menjadi hak pertamanya sebagai anak sulung.

Begitupun mengenai kisah bangsa Israel di padang gurun, yang terdapat dalam Keluaran 16:1-4. Dalam kisah ini, setelah keluar dari Mesir, bangsa Israel merasa kelaparan di padang gurun dan mereka mulai mengeluh kepada Musa dan Harun. Mereka merindukan makanan yang mereka miliki di Mesir, bahkan jika berarti hidup dalam perbudakan. Mereka mengkhawatirkan kekurangan makanan dan minuman di padang gurun yang tidak memiliki sumber alamiah yang jelas. Kisah ini menunjukkan bagaimana kekhawatiran akan makanan

dan minuman dapat membawa dampak buruk pada kepercayaan bangsa Israel terhadap Tuhan dan mempengaruhi persepsi mereka terhadap situasi mereka di padang gurun.

Tantangan dalam konteks kontemporer seperti kekhawatiran tekanan finansial, pekerjaan yang tak kunjung datang, pasangan hidup tidak kunjung datang, kesehatan yang sangat memburuk serta ketidakpastian akan masa depan menjadi korban dari kekhawatiran yang berlebih pada diri manusia yang apabila kekhawatiran ini mereka alami secara berlebihan maka akan membawa dampak buruk bagi tubuh seseorang tersebut (Trianto et al., 2020). Dilihat dari sisi medis menunjukkan faktor penyebab seseorang mengalami penyakit maag dan juga jantung salah satunya karena faktor khawatir (Lumongga, 2016). Tidak hanya berdampak pada tubuh tetapi juga berdampak pada jiwa seseorang yang akan mengalami stress dimana jiwanya tidak dapat di kendalikan bahkan juga akan berdampak pada Roh seseorang yang mengakibatkan imannya tidak bertumbuh serta tidak heran kalau orang tersebut akan meninggalkan Tuhannya.

Berdasarkan penjelasan tersebut, sangat penting bagi penulis membuat artikel ini untuk membantu mengatasi kekhawatiran bagi manusia dalam konteks kontemporer melalui analisis injil Matius 6:3, dengan memusatkan perhatian untuk memprioritaskan Allah, serta buah yang didapat oleh manusia apabila dalam hidupnya memprioritaskan Allah yang dimana Allah akan mengasihi umatNya dan mengatasi kekhawatiran dengan berdamai melalui situasi dalam menghadapi ketidakpastian masa depan yang belum terjadi. Dimana kekhawatiran kalau tidak di atasi dengan baik maka akan sangat berdampak buruk bagi kesejahteraan dan kualitas hidup seseorang baik itu dari segi tubuh, Roh dan jiwanya.

METODE

Dalam penulisan artikel ini, penulis menggunakan metode penelitian kualitatif dengan menganalisis Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif berdasarkan studi literatur yaitu dengan metode pengumpulan data, melalui sumber jurnal, buku dan Alkitab (Moleong & others, 2014). Serta melakukan pendekatan eksegesis dengan menganalisis injil Matius 6:34 yang bertujuan untuk mencoba menjawab mengatasi kekhawatiran dalam diri seseorang terkait hal kekhawatiran yang kalau di biarkan akan berdampak buruk bagi tubuh, Roh dan jiwa seseorang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Nasihat Yesus Dalam Injil Matius 6:34

Yesus memberikan khotbah di bukit, yang juga dikenal sebagai "Khotbah di Bukit" atau "Pengajaran di Bukit," adalah salah satu ajaran terpenting dalam ajaran Yesus kepada

para murid dan orang-orang yang mendengarkan-Nya. Khotbah ini tercatat dalam Kitab Matius pasal 5 hingga 7. Yesus memberikan khotbah ini di bukit sebagai cara untuk menyampaikan ajaran moral dan spiritual yang mendasar (Patandean & Hermanto, 2019). Dia ingin mengajarkan prinsip-prinsip tentang kehidupan yang benar, cinta kasih, dan hubungan dengan Tuhan. Matius 6:34 merupakan bagian dari ajaran ini yang menekankan pentingnya untuk hidup dalam kehadiran saat ini dan melepaskan kekhawatiran akan masa depan. Khotbah ini mengandung banyak ajaran tentang kasih, belas kasihan, keadilan, dan hubungan pribadi dengan Tuhan. Ini menjadi dasar bagi banyak ajaran Kristen yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Barclay, 2008).

Dalam Injil Matius 6:34 dengan jelas Yesus melarang dan menasehatkan agar murid-murid-Nya tidak hidup dalam kekhawatiran akan hal yang belum terjadi. Bukan berarti Yesus membela sikap umat-Nya yang hidup malas, boros dan sembrono. Tetapi Yesus melarang sikap hidup umat-Nya yang tidak hati-hati, penuh dengan ketakutan, kecemasan serta kekhawatiran yang akan membawa dampak buruk bagi tubuh Roh dan jiwa umat-Nya. Yesus sangat mengasihi umat-Nya, Ia menasehatkan umat-Nya agar manusia tidak terlalu membebani diri dengan kekhawatiran tentang masa depan, melainkan lebih fokus untuk hidup dalam kekudusan dan mengatasi tantangan yang ada pada saat itu (Baru & Jilid II, n.d.). Dalam konteks ini, Yesus mengajarkan pentingnya mempercayakan kehidupan dan masa depan kepada Tuhan serta hidup dengan penuh kesadaran dalam momen sekarang (Sihombing & Rundjan, 2019).

Memprioritaskan kerajaan Allah dan Kebenaran-Nya

Matius memaknai kata “carilah” merupakan kalimat perintah aktif dari Tuhan Yesus sendiri, yang dimana Tuhan Yesus memerintahkan dengan otoritas-Nya yang tinggi kepada semua orang, dan perintah itu harus dilakukan. Dengan catatan mencari Kerajaan Allah dan kebenarannya. Melalui Kerajaan Allah inilah Yesus Kristus akan memulihkan kondisi Bumi dan kehidupan umat manusia. Oleh karena itu, hal inilah yang akan menjadi kesaksian bagi semua bangsa, barulah akhir sistem dunia ini berakhir. Melalui Yesus itulah Tuhan menepati apa yang telah dijanjikan-Nya di dalam Perjanjian Lama kepada umat-Nya. Sekalipun Yesus lahir dari orang Yahudi dan hidup sebagai orang Yahudi, namun Kabar Baik itu bukanlah hanya untuk bangsa Yahudi saja melainkan untuk seluruh dunia.

Makna dari istilah Kerajaan Allah begitu penting dalam kitab Matius. Cari dahulu, kata “cari” menunjukkan tindakan yang disengaja dan tekun. Ayat ini mengajak untuk mencari dengan sungguh-sungguh Kerajaan Allah dan kebenarannya. Kata (δικαιοσύνη)

“dikaiosyne” ini dapat di terjemahkan dengan “kebenaran” atau dengan “keadilan”, dan mempunyai akar dalam PL, artinya mencari Allah, mempelajari Firman-Nya, hidup sesuai dengan prinsip-prinsip-Nya, dan membangun hubungan yang lebih dalam dengan-Nya. Pengertian Kerajaan Allah: Kerajaan Allah merujuk pada pemerintahan Allah di dalam hati dan kehidupan orang percaya. Ini melibatkan menerima Yesus Kristus sebagai Tuhan dan Juruselamat, hidup sesuai dengan kehendak-Nya, dan membiarkan Roh Kudus memimpin dan mengubah hidup kita.

Kerajaan Allah adalah realitas masa depan dikonfirmasi oleh Tuhan sendiri. Mereka percaya bahwa Tuhan campur tangan melalui suatu klimaks penuh bencana pada akhir sejarah. Jika demikian, kerajaan Allah tidak akan ada lagi dalam pengertian modern (bersifat nasional, terbuat dari daging dan darah). Kerajaan Tuhan kini dihadirkan transenden dengan tetap mengedepankan dimensi kosmis, universal, dan kekal. Kerajaan Allah adalah tentang kuasa Allah untuk mengasihi, sedangkan tentang kebenaran-Nya itu adalah cara Tuhan (yaitu keadilan Tuhan) yang mengubah kehidupan umat manusia, setidaknya bagi para pendengar khotbah Yesus. Mencari Kerajaan Allah dalam kaitannya dengan keadilan dan kasih Tuhan terhadap umat manusia.

Prioritas hidup: Yesus mengajarkan pentingnya mengutamakan Kerajaan Allah dan kebenaran-Nya (Matius 6:34) dalam hidup kita. Bahwa selama hidup didunia ini, Yesus memberikan teladan untuk hidup dalam pemeliharaan Tuhan, yaitu “carilah dahulu Kerajaan Allah dan kebenaran-Nya maka semuanya akan ditambahkan kepadamu”. Daripada terlalu fokus pada kebutuhan materi atau dunia ini, kita harus memprioritaskan hubungan kita dengan Allah dan hidup sesuai dengan kehendak-Nya. (Sonta Sikettang, 2021)

Allah akan mengasihi orang yang memprioritaskan Dia

Didalam hidup ini kita mengetahui bahwa kasih yang besar dapat mengalahkan segala hal yang lain. Kasih yang besar itu dapat menjadi sumber inspirasi dalam kerja, mendorong pelajaran, membersihkan hidup dari segala yang kotor, bahkan menguasai seluruh keberadaan seseorang (Ristanto, 2022). Berdasarkan hal yang seperti itu maka Yesus sangat yakin bahwa kekhawatiran dapat di sirna apabila Allah menjadi kekuatan yang menguasai seluruh hidup kita. Yesus mengatakan bahwa kekhawatiran itu dapat dikalahkan kalau kita dapat memberlakukan gaya hidup yang baik dari sehari ke sehari (ay 34). (Charles F. Pfeiffer, 2013) Orang-orang Yahudi mengenal adanya ucapan demikian: “Janganlah engkau khawatir akan kejahatan hari besok karena engkau tidak mengetahui hasil hari ini. Mungkin besok engkau mati, sehingga hari besok mungkin bukan milikmu lagi,” Kalau setiap hari kita alami dan

hayati sebagaimana adanya, dan setiap tugas kita kerjakan sebagaimana adanya, maka jumlah dari hari-hari hidup kita akan berisi dengan hal-hal yang baik. Dalam hal ini Yesus menasehatkan agar kita menangani tuntutan dan persoalan tiap hari sebagaimana adanya saja, tanpa mengkhawatirkan masa depan yang belum jelas dan hal-hal lain yang mungkin tidak pernah akan terjadi (Barclay, 2008).

Berdamai dengan situasi: Ketenangan di dalam Tuhan.

Orang yang biasanya memiliki ketenangan hidup di dalam Tuhan biasanya mudah berdamai dengan situasi apapun yang di hadapi. Berdamai dengan keadaan membuat kita menjadi pribadi yang lebih berkembang dan sarana memperbaiki diri. Tak hanya mengutuk keadaan, menyalahkan Tuhan, melainkan berpikir positif dengan membuat keadaan menjadi nyaman bagi diri sendiri. Damai juga dapat dihasilkan oleh doa. Ketenangan pikiran dan ketenteraman jiwa yang sejati hanya tersedia ketika kita berdamai dengan Allah melalui pengurbanan Kristus di atas salib sebagai penebus dosa kita. Mereka yang berusaha memperoleh damai melalui upaya duniawi sedang tertipu. Bagi umat Kristen, ketenangan pikiran tersedia dalam pengetahuan yang intim tentang, dan keyakinan penuh dalam, Allah yang memenuhi "segala keperluanmu menurut kekayaan dan kemuliaan-Nya dalam Kristus Yesus. Implementasi bagi kehidupan orang Kristen masa kini yaitu supaya setiap orang Kristen kembali kepada identitasnya yang sejati, yaitu hidup yang mengutamakan mencari Kerajaan Allah dan kebenarannya. (Sonta Sikettang, 2021).

KESIMPULAN

Tantangan Hidup manusia dalam konteks kontemporer saat ini diantaranya kekhawatiran akan tekanan finansial, pekerjaan yang tak kunjung datang, pasangan hidup tidak kunjung datang, kesehatan yang sangat memburuk serta ketidakpastian akan masa depan yang mengakibatkan kalau tidak di atasi dengan baik maka akan sangat berdampak buruk bagi kesejahteraan dan kualitas hidup seseorang baik itu dari segi tubuh, Roh dan jiwanya. Akan tetapi Yesus hadir dan memberikan ajaran dan nasihat tentang cara mengatasi kekuatiran. Ini merupakan pengajaran yang sangat menolong kehidupan orang percaya dalam konteks kontemporer saat ini. Injil Matius 6:34 ini memberikan pemahaman dan pengertian yang hakiki bagaimana Allah mengasihi umatNya. Hasil kajian menunjukkan, bahwa yang perlu dilakukan oleh orang percaya dalam konteks kontemporer dalam mengatasi kekuatiran adalah menyadari bahwa kekuatiran itu tidak bermanfaat, Yesus ingin umatNya memprioritaskan Dia dalam segala hal dengan demikian Yesus yang penuh kasih akan mengasihi umatNya dengan mencukupi segala kebutuhan umatNya serta manusia juga di

tuntut untuk bisa berdamai dengan situasi berpikir positif dengan membuat keadaan menjadi nyaman bagi diri sendiri. Damai juga dapat dihasilkan oleh doa. Ketenangan pikiran dan ketenteraman jiwa yang sejati hanya tersedia ketika kita berdamai dengan Allah melalui pengurbanan Kristus di atas salib sebagai penebus dosa kita.

REFERENSI

- Barclay, W. (2008). *Pemahaman Alkitab setiap hari: Injil Matius pasal 1-10*. BPK Gunung Mulia.
- Baru, P., & Jilid II, B. P. (n.d.). *Lee, Witness. The New Testament Recovery Version. Jakarta: Yayasan Perpustakaan Injil, 2003. Lembaga Alkitab Indonesia. Alkitab Terjemahan Indonesia Baru. Jakarta: LAI, 2004. Susanto, Hasan Perjanjian Baru Interlinear Yunani-Indonesia dan Konkordansi Perj.*
- Charles F. Pfeiffer, E. F. H. (2013). *The Wycliffe Bible Commentary Perjanjian Baru* (4th ed.). Gandum Mas.
- Indra, D. (2019). *Seni Melupakan dan Berdamai dengan Masa Lalu: Demi Hidup yang Lebih Bahagia*. Anak Hebat Indonesia.
- Lumongga, D. R. N. (2016). *Depresi: tinjauan psikologis*. Kencana.
- Moleong, L. J., & others. (2014). *Metode penelitian kualitatif edisi revisi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nura, Z. (2022). *Dihantui Masa Lalu, Dibayangi Masa Depan*. LAKSANA.
- Patandean, Y. E., & Hermanto, B. W. (2019). Tema-Tema Theologis Khotbah Yesus Di Bukit Dalam Injil Matius 5: 1-7: 29. *Evangelikal: Jurnal Teologi Injili Dan Pembinaan Warga Jemaat*, 3(2), 123–135.
- Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan, bagaimana mengatasi penyebabnya*. Yayasan Obor Indonesia.
- Ristanto, J. (2022). *Membangun Perjumpaan yang Menggembirakan. Seminar Nasional Rohani Katolik*.
- Sihombing, R., & Rundjan, E. (2019). Kajian Tentang Rasa Khawatir Pada Kehidupan “Orang Percaya” Dalam Perspektif Alkitab. *The Way: Jurnal Teologi Dan Kependidikan*, 5(1), 70–84.
- Sonta Sikettang. (2021). Mencari Kerajaan Allah Dan Kebenarannya Dan Implementasinya Bagi Kehidupan Orang Kristen Masa Kini (Studi Eksegetis Matius 6:33). *AREOPAGUS: JURNAL PENDIDIKAN DAN TEOLOGI KRISTEN*, 19, 138–139.
- Trianto, H. S., Soetjningsih, C. H., & Setiawan, A. (2020). Faktor pembentuk kesejahteraan psikologis pada milenial. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 4(2), 105–117.

- Barclay, W. (2008). *Pemahaman Alkitab setiap hari: Injil Matius pasal 1-10*. BPK Gunung Mulia.
- Baru, P., & Jilid II, B. P. (n.d.). *Lee, Witness. The New Testament Recovery Version*. Jakarta: Yayasan Perpustakaan Injil, 2003. Lembaga Alkitab Indonesia. *Alkitab Terjemahan Indonesia Baru*. Jakarta: LAI, 2004. Susanto, Hasan *Perjanjian Baru Interlinear Yunani-Indonesia dan Konkordansi Perj.*
- Charles F. Pfeiffer, E. F. H. (2013). *The Wycliffe Bible Commentary Perjanjian Baru* (4th ed.). Gandum Mas.
- Indra, D. (2019). *Seni Melupakan dan Berdamai dengan Masa Lalu: Demi Hidup yang Lebih Bahagia*. Anak Hebat Indonesia.
- Lumongga, D. R. N. (2016). *Depresi: tinjauan psikologis*. Kencana.
- Moleong, L. J., & others. (2014). *Metode penelitian kualitatif edisi revisi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nura, Z. (2022). *Dihantui Masa Lalu, Dibayangi Masa Depan*. LAKSANA.
- Patandean, Y. E., & Hermanto, B. W. (2019). Tema-Tema Theologis Khotbah Yesus Di Bukit Dalam Injil Matius 5: 1-7: 29. *Evangelikal: Jurnal Teologi Injili Dan Pembinaan Warga Jemaat*, 3(2), 123–135.
- Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan, bagaimana mengatasi penyebabnya*. Yayasan Obor Indonesia.
- Ristanto, J. (2022). *Membangun Perjumpaan yang Menggembirakan*. *Seminar Nasional Rohani Katolik*.
- Sihombing, R., & Rundjan, E. (2019). Kajian Tentang Rasa Khawatir Pada Kehidupan “Orang Percaya” Dalam Perspektif Alkitab. *The Way: Jurnal Teologi Dan Kependidikan*, 5(1), 70–84.
- Sonta Sikettang. (2021). Mencari Kerajaan Allah Dan Kebenarannya Dan Implementasinya Bagi Kehidupan Orang Kristen Masa Kini (Studi Eksegetis Matius 6:33). *AREOPAGUS: JURNAL PENDIDIKAN DAN TEOLOGI KRISTEN*, 19, 138–139.
- Trianto, H. S., Soetjningsih, C. H., & Setiawan, A. (2020). Faktor pembentuk kesejahteraan psikologis pada milenial. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 4(2), 105–117.
- Barclay, W. (2008). *Pemahaman Alkitab setiap hari: Injil Matius pasal 1-10*. BPK Gunung Mulia.
- Baru, P., & Jilid II, B. P. (n.d.). *Lee, Witness. The New Testament Recovery Version*. Jakarta: Yayasan Perpustakaan Injil, 2003. Lembaga Alkitab Indonesia. *Alkitab Terjemahan Indonesia Baru*. Jakarta: LAI, 2004. Susanto, Hasan *Perjanjian Baru Interlinear Yunani-Indonesia dan Konkordansi Perj.*
- Charles F. Pfeiffer, E. F. H. (2013). *The Wycliffe Bible Commentary Perjanjian Baru* (4th ed.). Gandum Mas.

- Indra, D. (2019). *Seni Melupakan dan Berdamai dengan Masa Lalu: Demi Hidup yang Lebih Bahagia*. Anak Hebat Indonesia.
- Lumongga, D. R. N. (2016). *Depresi: tinjauan psikologis*. Kencana.
- Moleong, L. J., & others. (2014). *Metode penelitian kualitatif edisi revisi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nura, Z. (2022). *Dihantui Masa Lalu, Dibayangi Masa Depan*. LAKSANA.
- Patandean, Y. E., & Hermanto, B. W. (2019). Tema-Tema Theologis Khotbah Yesus Di Bukit Dalam Injil Matius 5: 1-7: 29. *Evangelikal: Jurnal Teologi Injili Dan Pembinaan Warga Jemaat*, 3(2), 123–135.
- Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan, bagaimana mengatasi penyebabnya*. Yayasan Obor Indonesia.
- Ristanto, J. (2022). Membangun Perjumpaan yang Menggembirakan. *Seminar Nasional Rohani Katolik*.
- Sihombing, R., & Rundjan, E. (2019). Kajian Tentang Rasa Khawatir Pada Kehidupan “Orang Percaya” Dalam Perspektif Alkitab. *The Way: Jurnal Teologi Dan Kependidikan*, 5(1), 70–84.
- Sonta Sikettang. (2021). Mencari Kerajaan Allah Dan Kebenarannya Dan Implementasinya Bagi Kehidupan Orang Kristen Masa Kini (Studi Eksegetis Matius 6:33). *AREOPAGUS: JURNAL PENDIDIKAN DAN TEOLOGI KRISTEN*, 19, 138–139.
- Trianto, H. S., Soetjningsih, C. H., & Setiawan, A. (2020). Faktor pembentuk kesejahteraan psikologis pada milenial. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 4(2), 105–117.