



Jurnal Gereja

"Caeli enarrant gloriam Dei"

URL : <http://jurnal.sttekklesia.ac.id>

e-ISSN : -

Edition : Jurnal Gereja, Volume 1, Nomor 2, Juli 2025

Page : 220 - 243

Kedamaian dalam Kegalauan: Ajaran Injil Yohanes tentang Kesehatan Mental di Era Digital dalam Yohanes 14:27; 13:34-35; 16:33

Heppy Agustina Harefa & Yaaro Harefa

ABSTRAK

Di era digital yang semakin kompleks, kesehatan mental menjadi isu yang semakin mendesak, dengan banyak individu mengalami kecemasan, stress, dan perasaan terasing. Penelitian ini mengkaji ajaran Injil Yohanes, khususnya dalam Yohanes 14:27; 13:34-35; dan 16:33 sebagai sumber panduan dan inspirasi untuk menghadapi tantangan kesehatan mental yang dihadapi banyak orang saat ini. Dalam konteks kehidupan yang dipenuhi oleh media sosial dan tekanan untuk tampil sempurna, Injil Yohanes menawarkan pesan kedamaian yang tidak bergantung pada keadaan eksternal, melainkan berasal dari hubungan yang dalam dengan Tuhan. Cinta, yang ditekankan sebagai kekuatan transformatif, menjadi inti dari ajaran ini, yang membantu individu untuk mengasihi diri sendiri dan orang lain, menciptakan hubungan yang lebih sehat dan mengurangi perasaan kesepian. Selain itu, harapan yang diberikan oleh Yesus menegaskan bahwa dalam menghadapi kesulitan, individu tidak sendirian, karena ada kekuatan yang lebih besar yang mendukung mereka. Melalui praktik spiritual seperti doa, meditasi, dan refleksi, individu dapat memperkuat keterhubungan spiritual mereka, yang berfungsi sebagai alat untuk mengatasi stress dan kecemasan. Dengan menerapkan prinsip-prinsip dari Injil Yohanes, individu dapat menemukan kedamaian, memperkuat kesehatan mental, dan membangun kehidupan yang lebih bermakna, meskipun di tengah tantangan yang dihadapi di dunia digital. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan tentang bagaimana ajaran Injil Yohanes dapat diintegrasikan ke dalam kehidupan sehari-hari sebagai strategi untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan. Metode penelitian yang digunakan dalam artikel ini adalah studi Literatur, yang berfokus pada analisis teks Alkitab, khususnya Injil Yohanes, seperti Yohanes 14:27; 13:34-35; dan 16:33, yang menekankan tema kedamaian, cinta, dan harapan.

Kata kunci:
Damai, pengharapan,
kasih, spiritualitas
Kristen

ABSTRACT

In an increasingly complex digital age, mental health is becoming an increasingly pressing issue, with many individuals experiencing anxiety, stress, and feelings of alienation. This study examines the teachings of the Gospel of John, particularly in John 14:27, 13:34-35, and 16:33 as a source of guidance and inspiration to cope with the mental health challenges that many people face today. In the context of a life filled with social media and pressure to be perfect, John's gospel offers a message of peace that does not depend on external circumstances, but rather comes from a deep relationship with God. Love, emphasized as a transformative force, is at the essence of this teaching, which helps individuals to love themselves and others, creating healthier relationships and reducing feelings of loneliness. In addition, the hope provided by Jesus affirms that in the face of adversity, individuals are not alone, as there is a greater power supporting them. Through spiritual practices such as prayer, meditation and reflection, individuals can strengthen their spiritual connectedness, which serves as a tool to cope with stress and anxiety. By applying principles from the Gospel of John, individuals can find peace, strengthen their mental health, and build a more meaningful life, despite the challenges faced in the digital world. This research aims to provide insights into how the teachings of the Gospel of John can be integrated into daily life as a strategy to improve mental health and well-being. The research method used in this article is a literature study, focusing on the analysis of biblical texts, especially the Gospel of John, such as John 14:27, 13:34-35, and 16:33, which emphasize the themes of peace, love, and hope.

Keywords:
Peace, love, hope,
Christian spirituality

PENDAHULUAN

Pada zaman ini kesehatan mental menjadi tantangan bagi banyak orang seperti mengalami stress, perasaan terasing misalnya dalam komunitas, dan kecemasan pada sesuatu hal. Turkle mengemukakan bahwa meskipun teknologi menghubungkan kita, ia juga membuat kita merasa lebih terasing.¹ Hal-hal yang merugikan juga tercipta pada penggunaan media sosial, yang menciptakan rasa ingin bersaing dengan sesama untuk tampil sempurna. Ada banyak orang yang

¹ Sherry Turkle Wikipedia, "Alone Together Why We Expect More from Technology and Less from Each Other," (2011): 2-4.

mencari cara untuk keluar dari zona yang merugikan diri, dan ingin menemukan ketenangan dan kedamaian dalam kehidupan mereka tanpa ada rasa ingin bersaing sempurna. Dalam Yohanes 14:27; 13:34-35; dan 16:33 menawarkan acara untuk keluar dari zona kegalauan dalam menghadapi stress, maupun kecemasan dalam media sosial. Injil Yohanes ini menawarkan ajaran praktis yang membantu setiap orang untuk menemukan ketenangan di tengah kegalauan yaitu dengan menekankan kasih, harapan, dan kedamaian.

Latar Belakang

Di seluruh dunia, kesehatan mental menjadi perbincangan yang mendapat perhatian banyak orang, terutama di kalangan generasi sekarang. Kesehatan mental merupakan salah satu kondisi ketika manusia bebas dari gejala-gejala yang mengganggu mental.² Pada zaman ini, khususnya dalam Generasi Z, ketika mereka mengalami krisis identitas, mereka kemungkinan besar akan mengalami kesulitan untuk beradaptasi dengan tuntutan sosial dan profesional, yang bisa menjadi salah satu gangguan stabilitas sosial dan ekonomi.³ Generasi ini sering terjerumus dalam masalah emosional, ketika mereka merasa sulit karena mendapatkan tekanan untuk beradaptasi dengan tuntutan sosial. Dalam penggunaan media sosial bisa

² Adisty Wismani Putri, Budhi Wibhawa, and Arie Surya Gutama, "Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental)," *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat* 2, no. 2 (2015): 252–258.

³ Akilah Mahmud, "Krisis Identitas Di Kalangan Generasi Z Dalam Perspektif Patologi Sosial Pada Era Media Sosial," *Jurnal Ushuluddin* 26, no. 2 (2024): 279–311.

memunculkan masalah kecemburuan terhadap kehidupan orang lain yang terlihat lebih baik dari kita.⁴ Sehingga memunculkan rasa ingin bersaing untuk bisa terlihat lebih sempurna dari apa yang dilihat. Agus Iryadi mengatakan bahwa penggunaan media sosial yang terlalu aktif sering kali memunculkan perbandingan sosial yang bisa merugikan, ketika seseorang memiliki perasaan untuk bisa melampaui orang lain dan ingin lebih tampil sempurna.⁵ Rasa kecemburuan dapat memunculkan kecemasan dan depresi di kalangan generasi muda.

Injil Yohanes memberikan pandangan yang sangat berharga dan *berguna untuk* menghadapi kesehatan mental pada era digital. Dalam Injil ini diajarkan antara lain bahwa sumber kekuatan dalam menghadapi kesulitan yaitu hubungan yang mendalam dengan Tuhan, seperti berdoa, membaca dan merenungkan Firman Tuhan. Dalam Injil Yohanes, Yesus mengajarkan bahwa takut akan Tuhan, kasih dan ketaatan merupakan landasan hubungan manusia dengan Tuhan.⁶ Hubungan spiritualitas dengan Tuhan merupakan landasan yang memberikan dukungan emosional bagi setiap orang yang mengalami kegalauan seperti stress dalam menghadapi tantangan era digital. Hubungan yang intim dengan Tuhan dapat menjadi motivasi untuk hidup dalam kasih, sehingga membuat seseorang untuk bertahan dan menjalankan tujuan hidup yang sesungguhnya. Praktik spiritual juga merupakan suatu cara yang menawarkan rasa kebersamaan dan dukungan

⁴ Asma Abidah Al Aziz, "Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa," *Acta Psychologia* 2, no. 2 (2020): 92–107.

⁵ Agus Iryadi et al., "Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja" 2, no. 1 (2024).

⁶ Paulus Sentot Purwoko, "TAKUT AKAN TUHAN DALAM PENGAJARAN YESUS : ANTARA KASIH DAN KETAATAN" (n.d.).

sosial yang sangat penting ketika menghadapi hal-hal sulit.⁷ Kedamaian merupakan tema dalam Injil Yohanes yang merupakan pemberian Yesus Kristus (Yohanes 14:27). Yesus Kristus adalah pembawa damai yang Agung. Dalam Yohanes 16:33 Yesus menjanjikan kedamaian yang tidak tergantung pada situasi luar, melainkan berasal dari hubungan erat dengan-Nya. Dalam keadaan yang penuh tekanan, pengingat ini menjadi sangat relevan, karena memberikan harapan kepada mereka yang merasa terjebak dalam kegelapan. Selain itu, ajaran Injil Yohanes mengajarkan bahwa cinta adalah kekuatan yang transformatif.⁸ Memberi dan menerima kasih dapat membantu seseorang dalam membangun relasi yang lebih baik dan sehat, baik kepada diri sendiri maupun orang lain. Hal ini sangat relevan di zaman sekarang, ketika banyak orang mengalami perasaan kesepian meskipun memiliki banyak teman melalui jejaring internet. Dengan memahami bagaimana kasih dapat membawa kedamaian dan mengatasi kegalauan seseorang akan dapat menemukan cara untuk merawat kesehatan mental mereka.

Mengkaji hubungan antara ajaran Injil Yohanes dan kesehatan mental di era digital penting untuk memberikan wawasan baru bagi mereka yang mencari ketenangan. Dengan menerapkan prinsip-prinsip spiritual ini, setiap orang dapat lebih siap menghadapi tantangan hidup yang kompleks. Penulis akan mengeksplorasi bagaimana konsep kedamaian, cinta, dan harapan dalam Injil Yohanes dapat diintegrasikan ke dalam kehidupan sehari-hari. Melalui pemahaman

⁷ Yusuf Setiawan, Sudarso Kusumo, and Suarman Zai, "Membangun Resiliensi Spiritual Kriteria," no. 2 (2024).

⁸ BS. Sidjabat, *Strategi Pendidikan Kristen* (PBMR ANDI, 2021).

yang lebih dalam, kita dapat mengembangkan strategi untuk menghadapi kegalauan dan menemukan kedamaian yang kita butuhkan di dunia yang penuh tantangan ini.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam artikel ini adalah studi literatur, yang berfokus pada analisis teks Alkitab, khususnya Injil Yohanes, dan juga jurnal-jurnal untuk memahami hubungannya dengan kesehatan mental di era digital. Proses ini dimulai dengan mengidentifikasi sumber-sumber utama, yaitu ayat-ayat dalam Injil Yohanes, seperti Yohanes 14:27; 13:34-35; dan 16:33, yang menekankan tema kedamaian, cinta, dan harapan. Dalam studi literatur ini, penulis juga mengumpulkan data dan merujuk pada literatur sekunder, termasuk penelitian dan tulisan dari para ahli dalam bidang psikologi dan teologi. Dengan cara ini, penulis dapat Menyusun suatu sintesis dari berbagai perspektif yang ada, mengaitkan ajaran Injil Yohanes dengan isu-isu kesehatan mental kontemporer. Selanjutnya, peneliti menginterpretasikan temuan dengan cara menjelaskan bagaimana prinsip-prinsip yang ditemukan dalam Injil Yohanes dapat diintegrasikan ke dalam praktik kehidupan sehari-hari, memberikan pedoman bagi individu dalam menghadapi stress dan kecemasan. proses ini melibatkan refleksi terhadap pengalaman spiritual pribadi dan bagaimana cinta sebagai kekuatan transformative dapat membantu meningkatkan kesehatan mental. Dengan pendekatan ini, penulis bertujuan untuk

memberikan wawasan baru mengenai hubungan antara spiritualitas dan kesehatan mental, serta menawarkan strategi praktis yang dapat digunakan individu untuk menemukan kedamaian dan ketenangan di tengah tekanan sosial yang ada. Penelitian ini diakhiri dengan kesimpulan yang menekankan pentingnya keterhubungan spiritual dan ajaran Injil Yohanes sebagai sumber dukungan di era digital yang penuh tantangan.

Pembahasan

Generasi muda saat ini menghadapi banyak tantangan terkait kesehatan mental, sehingga mereka memerlukan perhatian serius dari orang-orang sekitar.⁹ Pada dunia modern ini, generasi muda sering kali merasa terjebak dalam keadaan stress dan kecemasan yang berkelanjutan dalam penggunaan media sosial yang berlebihan. Ini menunjukkan bahwa dunia modern saat ini yang serba digital tidak hanya mengubah orang untuk berinteraksi dengan sesama, tetapi juga berdampak buruk bagi kesehatan mental mereka. Penggunaan media sosial yang tinggi dapat menyebabkan perasaan kesepian dan depresi, yang menciptakan perasaan bahwa dirinya tidak cukup baik dibandingkan dengan yang lain.¹⁰ Kondisi ini sering kali diperburuk oleh tekanan untuk tampil di platform media sosial, di mana citra diri yang ideal sering kali disajikan tanpa konteks nyata. Hal ini menciptakan

⁹ Amar Ahmad, "Media Sosial Dan Tantangan Masa Depan Generasi Milenial," *Avant Garde* 8, no. 2 (2020): 134.

¹⁰ Ana Fitriani and Jusuf Tjahjo Purnomo, "Body Image Pada Remaja Putri Yang Menggunakan Media Sosial Tiktok," *Proyeksi* 18, no. 2 (2023): 213.

perbandingan sosial yang tidak sehat, yang mengakibatkan peningkatan kecemasan di kalangan remaja. Vogel mengatakan bahwa individu yang lebih banyak membandingkan diri mereka dengan orang lain di media sosial cenderung merasa lebih tidak puas dengan hidup mereka, yang memperburuk masalah kesehatan mental.¹¹

Namun, Injil Yohanes menawarkan pandangan yang bisa memberikan ketenangan dan kedamaian dalam menghadapi tantangan perkembangan digital. Kedamaian tidak bergantung pada suasana atau kondisi luar melainkan hubungan yang dalam dengan Tuhan. seperti yang dikatakan Yesus dalam Yohanes 14:27, bahwa kedamaian sejati tidak hanya dilihat dan bergantung pada kondisi luar saja, melainkan membangun hubungan yang mendalam dan erat dengan-Nya. Konsep ini dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, di mana seseorang diajak untuk mencari ketenangan batin melalui praktik spiritual. Pargament menekankan bahwa spiritualitas berfungsi sebagai sumber kekuatan dalam menghadapi stress dan tantangan, membantu individu menemukan makna dan tujuan dalam hidup mereka. Dalam Yohanes 14:27, Yesus mengatakan, "Aku meninggalkan damai sejahtera-Ku bagimu; damai sejahtera yang diberikan oleh-Ku tidak seperti yang diberikan oleh dunia. Pernyataan ini menunjukkan bahwa kedamaian sejati tidak bergantung pada keadaan eksternal, melainkan pada hubungan yang erat dengan Tuhan.¹² Dalam konteks kehidupan digital yang penuh tekanan, pemahaman ini menjadi sangat

¹¹ Erin A Vogel et al., "Social Comparison , Social Media , and Self-Esteem," no. August 2015 (2014).

¹² Achmad Luthfi Asshyddiq, "SENECA DAN HAMKA DI ERA MASYARAKAT MODERN HIDAYATULLAH JAKARTA" (2024).

relevan. Ketika seorang menghadapi badai kehidupan berupa kecemasan akibat perbandingan sosial dan tuntutan untuk tampil sempurna, pengingat bahwa kedamaian sejati berasal dari dalam dapat memberikan ketenangan yang dibutuhkan. Ketika kita terjebak dalam badai akibat tekanan dari lingkungan digital, penting untuk mengingat bahwa kedamaian sejati berasal dari hubungan kita dengan Tuhan. Di tengah badai yang ditimbulkan oleh perbandingan sosial dan tuntutan untuk tampil sempurna, kita diajak untuk mencari ketenangan dalam iman, yang tidak tergantung pada hal-hal duniawi yang bersifat sementara. Sebagaimana dikatakan oleh Yohanes E. Patandean bahwa, "Damai yang diberikan Tuhan mengatasi segala kegalauan yang kita alami dan membawa harapan di tengah ketidakpastian."¹³ Dengan memahami bahwa damai sejahtera-Nya melampaui kondisi eksternal, kita dapat menemukan ketenangan yang mendalam meskipun dunia di sekitar kita mungkin bergejolak.

Kedamaian Melalui Pengalaman Spiritual Pribadi

Dalam era digital saat ini, ada banyak orang yang mencari makna dan kedamaian melalui pengalaman langsung dengan Tuhan, bukan hanya melalui praktik keagamaan formal. Ini menciptakan ruang bagi seseorang untuk merasakan kedamaian secara langsung, yang bisa menjadi obat stress dan kecemasan.

¹³ Yohanes Enci Patandean, "Pengajaran Tuhan Yesus Mengenai Berbahagia Dalam Matius 5:3-12," *Evangelikal: Jurnal Teologi Injili dan Pembinaan Warga Jemaat* 2, no. 2 (2018): 115.

Kegalauan yang sering muncul akibat tuntutan hidup di era digital dapat diatasi dengan menumbuhkan pengalaman spiritual yang otentik.¹⁴ Ketika seseorang meluangkan waktu untuk meditasi atau refleksi, mereka tidak hanya menemukan ketenangan, tetapi juga belajar untuk mengenali dan memahami kegalauan yang mereka alami. Hal ini sejalan dengan temuan yang diungkapkan oleh Hayes, yang dalam penelitiannya menunjukkan bahwa praktik mindfulness dan kesadaran diri dapat membantu individu mengelola emosi negatif, termasuk kecemasan dan kegalauan.¹⁵ Dalam Yohanes 14:27, Yesus berjanji, "Damai sejahtera kutinggalkan bagimu. Damai sejahtera-Ku Kuberikan kepadamu, dan apa yang Kuberikan tidak seperti yang diberikan oleh dunia kepadamu. Janganlah gelisah dan gentar hatimu." Ayat ini menggarisbawahi bahwa kedamaian sejati berasal dari hubungan yang karib dengan Tuhan, bukan dari kondisi eksternal. Pengalaman ini juga dapat diwujudkan berupa praktik menulis jurnal spiritual yang berfokus pada pengalaman kasih dan kedamaian yang dijanjikan dalam Injil. Dengan mengintegrasikan pengalaman spiritual pribadi ke dalam rutinitas sehari-hari, individu dapat menemukan momen-momen damai yang memberikan kekuatan dalam menghadapi kegalauan.¹⁶ Praktik seperti meditasi atau menulis jurnal tidak hanya membantu menenangkan pikiran, tetapi juga memperdalam hubungan dengan Tuhan, yang dalam Injil Yohanes digambarkan sebagai sumber kedamaian sejati.

¹⁴ Naili Aulia Rahmani et al., "Relevansi Filsafat Konstruktivisme Dalam Meningkatkan Pendidikan Siswa Di Era Digital," *Genta Mulia* 15, no. 1 (2023): 36–47.

¹⁵ S C Hayes et al., "Acceptance and Commitment Herapy : Model , Processes and Outcomes" (2006).

¹⁶ Almanah Rambe Zannatunnisya Zannatunnisya, Asmidar Parapat, Abdi Syahrial Harahap, *PENDIDIKAN KARAKTER UNTUK ANAK USIA DINI : Integrasi Nilai Spiritual*, ed. Nurzatul Dihniah Efitra Efitra (Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2024).

Aktivitas reflektif seperti menulis jurnal dapat mengurangi stress dan meningkatkan kesejahteraan mental.¹⁷ Dengan mengedepankan pengalaman spiritual ini, seseorang akan dapat menjalin kedamaian yang mendalam, yang berfungsi sebagai penyangga di tengah tantangan dan tekanan kehidupan modern. Dengan cara ini, kedamaian yang ditemukan dalam pengalaman spiritual dapat menjadi alat yang ampuh untuk mendukung kesehatan mental dan membantu seseorang mengatasi kegalauan yang sering kali mengganggu keseimbangan hidup mereka.

Cinta sebagai Kekuatan Transformatif

Injil Yohanes mengajarkan bahwa cinta adalah kekuatan yang dapat mengubah hidup. Mengasihi diri sendiri dan orang lain dapat membangun hubungan yang lebih sehat. Cinta di sini bukan hanya dalam konteks romantis, tetapi mencakup kasih terhadap diri sendiri dan sesama. Dalam konteks kesehatan mental, mengasihi diri sendiri adalah langkah awal yang penting.¹⁸ Banyak orang yang mengalami masalah mental sering kali berjuang dengan kritik diri yang tajam. Dengan memahami bahwa kita dicintai dan berharga dalam pandangan Tuhan, seseorang dapat mulai memperbaiki hubungan mereka dengan diri sendiri, yang

¹⁷ Rafflesia Br Tarigan Elisa Br Ginting, Johannes Sohirimon Lumbanbatu, Petrus Simarmata, Livia Margaretta Depari, Elisa Nadeak, *PELATIHAN SELF-COMPASSION PADA SISWA DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL* (Penerbit P4I, 2024).

¹⁸ Farhanisa Amama Raudha and Rizky Abrian, "REFLECTION ON THE MENTAL HEALTH MESSAGE IN THE SONG " SATU KALI " BY TULUS : CRITICAL DISCOURSE ANALYSIS REFLEKSI PESAN KESEHATAN MENTAL DALAM LAGU ' SATU KALI ' KARYA TULUS : ANALISIS WACANA KRITIS" 11 (2023): 79–89.

pada gilirannya dapat memperkuat kesehatan mental mereka. Neff mengemukakan bahwa cinta diri dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis.¹⁹ Dalam Yohanes 13:34-35, Yesus menyampaikan suatu perintah baru kepada para murid-Nya: Dia meminta agar mereka saling mengasihi, sebagaimana Dia telah mengasihi mereka. Dengan menunjukkan kasih satu sama lain, orang lain akan mengenali mereka sebagai pengikut-Nya. Ayat ini menekankan bahwa cinta bukan hanya instruksi, tetapi juga identitas kita sebagai pengikut Kristus. Mengintegrasikan cinta ke dalam kehidupan sehari-hari memungkinkan seseorang untuk mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan kualitas hubungan sosial mereka. Dengan mengintegrasikan cinta ke dalam kehidupan sehari-hari, seseorang dapat mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan kualitas hubungan sosial mereka. Lebih jauh, cinta juga dapat berfungsi sebagai jembatan untuk mengatasi rasa cemas dan stress dalam menghadapi badai kehidupan di dunia.²⁰ Dalam konteks hubungan sosial, cinta mengajak kita untuk saling mendukung dan memahami, yang sangat penting dalam menghadapi tantangan mental di zaman modern ini. Rukmini mengatakan bahwa “tindakan saling mengasihi dapat menurunkan tingkat stress dan kecemasan, serta meningkatkan rasa kebersamaan.”²¹ Hal ini menunjukkan bahwa cinta dapat berfungsi sebagai penguat yang memfasilitasi proses penyembuhan mental. Dalam kehidupan sehari-hari, praktik cinta bisa

¹⁹ Sense Humor and Akademik Pada, “Sense of Humor , Self-Compassion , Dan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa,” no. March (2022).

²⁰ Pdt. Elieser Perpulungen Gintings, DR., *Mengantisipasi Stres Dan Penanggulangannya* (Yogyakarta: PBMR ANDI, 2021).

²¹ Rukmini, *FALSAFAH & TEORI KEPERAWATAN*, ed. Efitra Putu Intan Daryaswanti (PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2023).

sederhana, seperti mendengarkan dengan penuh perhatian, memberikan pujian yang tulus, atau bahkan melakukan tindakan kecil yang menunjukkan perhatian dan kasih sayang.

Dengan menerapkan ajaran cinta dari Injil Yohanes, seseorang bisa menciptakan suasana yang mendukung kesehatan mental. Cinta yang tulus memberikan dorongan positif yang mampu mendorong seseorang untuk tidak hanya mengatasi masalah pribadi tetapi juga membantu orang lain di sekitarnya. Dalam konteks ini, cinta berfungsi sebagai alat yang transformative, mendorong pertumbuhan pribadi dan komunitas. Dengan menerapkan prinsip cinta yang diajarkan dalam Injil Yohanes, seseorang dapat mengembangkan ketahanan mental yang lebih kuat dan menemukan kedamaian di tengah badai kehidupan. Cinta, sebagai kekuatan transformatif, tidak hanya memperkaya hubungan pribadi tetapi juga membawa dampak positif bagi kesehatan mental secara keseluruhan.²²

Harapan dan Keteguhan dalam Kristus

Di tengah era digital yang serba cepat, tantangan kesehatan mental semakin meningkat.²³ Tekanan sosial, informasi yang berlebihan, dan kecemasan akan masa depan seringkali membawa kegalauan dalam hidup sehari-hari. Namun, Injil

²² Binuko Edi Nugroho et al., “Kecerdasan Spiritual Dalam Memfasilitasi Kesembuhan Luka Batin : Memetakan Pengaruhnya Pada Kehidupan Rohani Jemaat Pendahuluan” 7, no. 1 (2024): 62–75.

²³ Iindarda S. Panggalo, *Kesehatan Mental*, ed. Andra Juansa Putu Intan Daryaswanti (PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2024).

Yohanes menawarkan harapan dan keteguhan melalui ajaran Yesus, yang menekankan pentingnya iman dan penghiburan dalam menghadapi kesulitan. Dengan menggali ajaran Injil Yohanes, kita diingatkan bahwa harapan selalu ada, bahkan dalam kegelapan sekalipun. Ajaran Yesus memberi kita perspektif bahwa meskipun kita menghadapi kesulitan, ada kekuatan yang lebih besar yang mendukung kita. Dalam Yohanes 16:33 menyatakan, "Dalam dunia kamu menderita penganiayaan, tetapi kuatkanlah hatimu, Aku telah mengalahkan dunia." Kalimat ini menggambarkan bahwa meskipun kita menghadapi tantangan dan kegalauan, kita tidak sendirian. Yesus memberikan jaminan bahwa Dia telah mengatasi segala kesulitan, memberikan kita harapan untuk tetap teguh. Yohanes 16:33, yang menyatakan bahwa penderitaan adalah bagian dari perjalanan hidup dan bahwa terdapat kekuatan yang lebih besar yang telah mengalahkan dunia, memberikan kerangka berpikir yang positif.²⁴ Kehadiran Roh Kudus sebagai Penghibur memberikan dorongan untuk kita tetap tegar dalam menghadapi cobaan. Hal ini sejalan dengan pemikiran Pargament dalam buku "*Spiritually Integrated Psychotherapy*" yang menunjukkan bahwa keyakinan spiritual dapat meningkatkan ketahanan mental individu.²⁵

Di era digital yang begitu dinamis, semakin banyak individu yang menghadapi tantangan kesehatan mental. Tekanan sosial yang terus meningkat, disertai dengan informasi yang melimpah, sering kali membuat kita terjebak dalam

²⁴ John Drane, *Memahami Perjanjian Baru* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1996).

²⁵ Kenneth I. Pargament, *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred*, cetak ulan. (New York: Guilford Press, 2011).

perasaan cemas dan kegalauan. Dalam konteks ini, Injil Yohanes menawarkan sebuah perspektif yang memberikan harapan dan keteguhan. Keteguhan juga merupakan aspek penting dalam menjaga kesehatan mental. Dalam penelitian Ano dan Vasconcelles menunjukkan bahwa individu yang mengintegrasikan keyakinan agama dalam hidup mereka mengalami tingkat kecemasan yang lebih rendah.²⁶ Ini menggarisbawahi pentingnya keteguhan iman dalam mempertahankan kesehatan mental yang baik. Ajaran Yesus juga dalam Yohanes menekankan bahwa pentingnya iman sebagai sumber penghiburan ketika menghadapi kesulitan hidup. Dengan mendalami Injil Yohanes, kita diajak untuk menyadari bahwa harapan senantiasa ada, bahkan dalam situasi yang paling gelap sekalipun.²⁷ Ajaran Yesus mengingatkan manusia bahwa meskipun tantangan itu nyata, ada kekuatan yang lebih besar yang selalu mendukung. Sebagaimana dinyatakan dalam Yohanes 16:33, Yesus menjelaskan bahwa penderitaan adalah bagian tak terpisahkan dari pengalaman hidup manusia. Namun, Dia juga memberi jaminan bahwa kita tidak akan sendirian dalam perjuangan ini. Patah semangat bukanlah pilihan; sebaliknya, kita diajak untuk menguatkan hati kita, mengetahui bahwa ada yang telah mengalahkan dunia ini.

²⁶ Gene G Ano and Erin B Vasconcelles, "Religious Coping and Psychological Adjustment to Stress : A Meta-Analysis" 61, no. 4 (2005): 461–480.

²⁷ S.J. T. Krispurwana Cahyadi, *Santo Yosef: Teladan Di Tengah Krisis* (Yogyakarta: PT Kanisius, 2021).

Pemahaman Keterhubungan Spiritual

Pemahaman keterhubungan spiritual sangat penting dalam konteks kesehatan mental, terutama di era digital yang sarat dengan tekanan dan kecemasan.²⁸ Keterhubungan ini merujuk pada hubungan yang mendalam antara pribadi kita dengan Tuhan, diri sendiri, dan orang lain, yang bersama-sama membentuk pengalaman spiritual yang holistik. Ketika seseorang merasa terhubung secara spiritual, mereka cenderung lebih mampu menghadapi tantangan hidup dengan ketenangan dan kepercayaan diri.²⁹ Dalam konteks Injil Yohanes, Yesus mengajarkan pentingnya hubungan intim dengan-Nya, yang menjadi sumber kedamaian dan pengharapan dalam menghadapi kesulitan. Spiritual dapat berfungsi sebagai sumber kekuatan dalam menghadapi stress, membantu setiap orang menemukan makna dan tujuan hidup yang lebih dalam.³⁰ Koenig menekankan bahwa praktik spiritual, seperti doa dan meditasi, dapat meningkatkan ketahanan mental dan memberikan dukungan emosional yang penting di saat-saat sulit.³¹ Dengan membangun dan memperkuat keterhubungan spiritual ini, seseorang dapat menciptakan fondasi yang kokoh untuk kesehatan mental yang berkelanjutan di tengah gempuran tekanan zaman modern.

²⁸ Rosanti Tatubeket, et al., “Peran Guru Pendidikan Agama Kristen Dalam Membentuk Mental Positif Generasi Milenial,” *Matheteuo: Religious Studies* 3, no. 1 (2023): 63–78.

²⁹ Dede Al Mustaqim, “Transformasi Diri: Membangun Keseimbangan Mental Dan Spiritual Melalui Proses Islah,” *Jurnal Kawakib* 4, no. 2 (2023): 120–134.

³⁰ Pargament, *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred*.

³¹ Harold G Koenig, “Religion , Spirituality , and Health : The Research and Clinical Implications” 2012 (2012).

Pemahaman keterhubungan spiritual memiliki peran krusial dalam meningkatkan kesehatan mental, terutama di zaman digital yang penuh tantangan. Dalam konteks ini, keterhubungan spiritual tidak hanya melibatkan hubungan dengan Tuhan, tetapi juga dengan diri sendiri dan sesama. Ketika kita mampu merasakan keterhubungan ini, kita akan lebih siap menghadapi berbagai tantangan hidup. Keterhubungan spiritual memberikan rasa identitas dan tujuan yang lebih dalam, yang sangat dibutuhkan di tengah dunia yang cepat berubah dan sering kali membuat kita merasa terasing. Salah satu aspek penting dari keterhubungan spiritual adalah bagaimana hal itu dapat membantu seseorang mengatasi rasa cemas dan depresi.³² Saat seseorang merasa terhubung dengan Tuhan, mereka sering kali menemukan kedamaian dan pengharapan yang dapat mengurangi beban emosional yang mereka hadapi. Dalam situasi sulit, pengingat bahwa ada kekuatan yang lebih besar di luar diri kita dapat memberikan ketenangan dan kekuatan untuk melanjutkan hidup.³³ Dengan memperdalam hubungan spiritual ini, seseorang dapat mengembangkan ketahanan mental yang lebih kuat, sehingga mereka lebih mampu menghadapi situasi yang penuh stress. Keterhubungan spiritual juga berkontribusi terhadap pengembangan hubungan sosial yang sehat. Ketika seseorang memahami nilai keterhubungan, mereka akan lebih cenderung untuk menjalin hubungan yang berbasis pada kasih dan dukungan timbal balik. Hubungan yang sehat ini tidak hanya bermanfaat bagi diri sendiri, tetapi juga

³² Theresia Hutaauruk et al., "KONTEMPLASI SPIRITUAL BAGI MAHASISWA SEMINARY" 4, no. 2 (2024): 1–15.

³³ Nadia Resiana Simanjuntak, "Kekuatan Pengharapan Dalam Menghadirkan Keadilan The Power of Hope in Delivering Justice" (2024): 1–17.

memperkaya komunitas di sekitarnya. Dalam konteks ini, cinta dan empati menjadi fondasi yang menguatkan ikatan sosial, yang sangat penting dalam menjaga kesejahteraan mental di tengah isolasi yang sering dialami di era digital.³⁴

Praktik spiritual, seperti meditasi, doa, atau refleksi, merupakan cara efektif untuk memperkuat keterhubungan ini.³⁵ Melalui praktik-praktik tersebut, seseorang dapat menemukan waktu untuk merenung dan terhubung dengan diri mereka sendiri dan Tuhan. Aktivitas ini membantu menenangkan pikiran, mengurangi stress, dan memperdalam pemahaman tentang diri sendiri. Saat seseorang meluangkan waktu untuk merenung, mereka dapat menjalin kedamaian yang akan mendukung kesehatan mental secara keseluruhan. Dengan demikian, keterhubungan spiritual menjadi jembatan penting yang menghubungkan individu dengan Tuhan, diri sendiri, dan orang lain, memberikan landasan yang kokoh untuk menghadapi berbagai tantangan hidup. Penting untuk menyadari bahwa keterhubungan spiritual tidak selalu harus dilakukan dalam konteks formal atau ritual keagamaan. Banyak orang menemukan makna dan kedamaian dalam pengalaman sehari-hari, seperti saat menikmati keindahan alam, berinteraksi dengan orang-orang, atau bahkan dalam momen-momen permenungan sederhana.³⁶ Pengalaman-pengalaman ini seringkali menjadi titik awal bagi individu untuk menemukan kedamaian dan

³⁴ Stephanus Turibius Rahmat, “Pola Asuh Yang Efektif Untuk Mendidik Anak Di Era Digital,” *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan Missio* 10, no. 2 (2019): 143–161.

³⁵ Dian Faradilla, “MENGATASI STRES DAN KECEMASAN SISWA MELALUI KONSELING BERBASIS SPIRITUAL” 3, no. 6 (2024): 1–23.

³⁶ Tanti Widia Nurdiani, *Mindfulness Leadership* (Pekalongan, Jawa Tengah: Penerbit NEM, 2024).

ketenangan yang lebih dalam. Dalam era digital yang sering kali penuh kebisingan dan distraksi, menemukan momen-momen tenang ini sangatlah berharga.

Keterhubungan spiritual juga dapat berfungsi sebagai sumber dukungan sosial.³⁷ Dalam menghadapi masa-masa sulit, seseorang yang memiliki komunitas spiritual sering kali mendapatkan dukungan emosional dan praktis dari sesama anggota komunitas tersebut. Dukungan ini sangat penting, terutama ketika seseorang merasa kesepian atau terasing. Dengan jaringan sosial kuat, individu dapat berbagi beban mereka, mendapatkan perspektif baru, dan menemukan cara-cara untuk menghadapi masalah yang mereka hadapi. Hal ini menegaskan bahwa keterhubungan spiritual tidak hanya bersifat individual, namun juga kolektif, ketika kita saling mendukung dan menguatkan satu sama lain.³⁸ Akhirnya keterhubungan spiritual dapat mendorong individu untuk berkontribusi lebih besar kepada masyarakat. Ketika seseorang merasa terhubung sesuatu yang lebih besar dari dirinya sendiri, mereka sering kali merasa terdorong untuk melakukan kebaikan dan berbagi kasih dengan orang lain. Tindakan ini tidak hanya membantu orang lain, tetapi juga memberikan rasa tujuan dan makna yang lebih besar dalam diri sendiri. Dalam konteks kesehatan mental, tindakan memberi dan berkontribusi dapat membantu mengurangi perasaan cemas dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Dengan membangun dan memperkuat keterhubungan spiritual,

³⁷ Jesslyn Natania and Ersan Lanang Sanjaya, "Apakah Spiritualitas Dan Dukungan Sosial Dapat Meningkatkan Kepuasan Hidup Pada Mahasiswa Yang Tergabung Dalam Persekutuan Mahasiswa Kristen?," *Jurnal Psikologi* 16, no. 1 (2023): 107–119.

³⁸ Mangido Nainggolan, Irma Laura Elisabet Hutauruk, Retno Agustina Lumban Siantar, Ruth Putriana Manik, "Pengaruh Pendidikan Agama Kristen Dalam Meningkatkan Solidaritas Di Kalangan Mahasiswa" 7, no. 1905 (2024): 15090–15097.

individu dapat menemukan kekuatan untuk menghadapi tantangan hidup dan menciptakan keseimbangan yang lebih baik dalam hidup mereka. Di tengah dunia yang terus berubah, keterhubungan ini menjadi sumber ketenangan, kekuatan, dan harapan yang tidak tergantikan. Hal ini menunjukkan bahwa, meskipun kita hidup dalam era digital yang cepat, kita tidak sendirian. Ada kekuatan yang lebih besar yang mendukung kita, dan dengan menjalin keterhubungan spiritual, kita dapat menemukan cara untuk hidup dengan lebih penuh dan bermakna.

PENUTUP

Dalam menghadapi berbagai tantangan kesehatan mental di era digital, ajaran Injil Yohanes di antaranya memberikan panduan yang berharga. Melalui konsep kedamaian, cinta, dan harapan, kita diajak untuk mencari ketenangan di tengah kegalauan yang sering diakibatkan oleh tekanan sosial dan perbandingan di media sosial. Yohanes 14:27 menekankan bahwa kedamaian berasal dari hubungan yang erat dengan Tuhan, bukan dari keadaan eksternal. Ini menjadi sangat penting di zaman ketika banyak orang merasa terasing meskipun terhubung secara digital. Cinta sebagai kekuatan transformative juga merupakan saripati ajaran Injil Yohanes. Mengasihi diri sendiri dan sesama membantu membangun hubungan yang lebih sehat, yang sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan mental. Ketika kita saling mengasihi, maka akan menciptakan komunitas yang mendukung, yang dapat mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan kualitas hidup. Di samping

itu, harapan yang diberikan oleh Yesus, sebagaimana dinyatakan dalam Yohanes 16:33, mengingatkan bahwa kita tidak sendirian dalam berjuang. Dalam kehadiran-Nya, kita menemukan keteguhan dan penghiburan yang sangat dibutuhkan saat menghadapi kesulitan. Dengan memperdalam keterhubungan spiritual melalui praktik-praktik seperti doa, meditasi, dan refleksi, kita dapat mengatasi stress dan kecemasan yang sering menyertai kehidupan modern. Keterhubungan ini tidak hanya menguatkan individu secara pribadi, tetapi juga memperkuat hubungan sosial yang dapat memberikan dukungan emosional yang sangat penting.

Ajaran Injil Yohanes dapat menjadi sumber kekuatan dan inspirasi bagi kita dalam menghadapi kegalauan di era digital. Dengan menerapkan prinsip-prinsip spiritual ini, kita dapat menemukan kedamaian, memperkuat kesehatan mental, dan membangun kehidupan yang lebih bermakna di tengah tantangan zaman.

Kepustakaan

- Ahmad, Amar. "Media Sosial Dan Tantangan Masa Depan Generasi Milenial." *Avant Garde* 8, no. 2 (2020): 134.
- Ano, Gene G, and Erin B Vasconcelles. "Religious Coping and Psychological Adjustment to Stress : A Meta-Analysis" 61, no. 4 (2005): 461–480.
- Asshyddiq, Achmad Luthfi. "SENECA DAN HAMKA DI ERA MASYARAKAT MODERN HIDAYATULLAH JAKARTA" (2024).
- Al Aziz, Asma Abidah. "Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa." *Acta Psychologia* 2, no. 2 (2020): 92–107.
- Drane, John. *Memahami Perjanjian Baru*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1996.
- Elieser Perpulungen Gintings, DR., Pdt. *Mengantisipasi Stres Dan Penanggulangannya*. Yogyakarta: PBM ANDI, 2021.
- Elisa Br Ginting, Johannes Sohirimon Lumbanbatu, Petrus Simarmata, Livia Margaretta Depari, Elisa Nadeak, Rafflesia Br Tarigan. *PELATIHAN SELF-COMPASSION PADA SISWA DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL*. Penerbit P4I, 2024.
- Faradilla, Dian. "MENGATASI STRES DAN KECEMASAN SISWA MELALUI KONSELING BERBASIS SPIRITUAL" 3, no. 6 (2024): 1–23.
- Fitriani, Ana, and Jusuf Tjahjo Purnomo. "Body Image Pada Remaja Putri Yang Menggunakan Media Sosial Tiktok." *Proyeksi* 18, no. 2 (2023): 213.
- Hayes, S C, J B Luoma, F W Bond, Akihiko Masuda, and J Lillis. "Acceptance and Commitment Herapy : Model , Processes and Outcomes" (2006).
- Humor, Sense, and Akademik Pada. "Sense of Humor , Self-Compassion , Dan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa," no. March (2022).
- Hutauruk, Theresia, Baskita Ginting, Suhanri Simanullang, Sekolah Tinggi, Teologi Baptis, Distraksi Digital, and Era Digital. "KONTEMPLASI SPIRITUAL BAGI MAHASISWA SEMINARY" 4, no. 2 (2024): 1–15.
- Iryadi, Agus, Chika Afiana Adriani, Naira Salwa, and Qabila Pertiwi. "Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja" 2, no. 1 (2024).
- Koenig, Harold G. "Religion , Spirituality , and Health : The Research and Clinical Implications" 2012 (2012).
- Mahmud, Akilah. "Krisis Identitas Di Kalangan Generasi Z Dalam Perspektif Patologi Sosial Pada Era Media Sosial." *Jurnal Ushuluddin* 26, no. 2 (2024): 279–311.
- Mustaqim, Dede Al. "Transformasi Diri: Membangun Keseimbangan Mental Dan Spiritual Melalui Proses Islah." *Jurnal Kawakib* 4, no. 2 (2023): 120–134.

- Natania, Jesslyn, and Ersya Lanang Sanjaya. "Apakah Spiritualitas Dan Dukungan Sosial Dapat Meningkatkan Kepuasan Hidup Pada Mahasiswa Yang Tergabung Dalam Persekutuan Mahasiswa Kristen?" *Jurnal Psikologi* 16, no. 1 (2023): 107–119.
- Nugroho, Binuko Edi, Daniel Pesah Purwonugroho, Sekolah Tinggi, and Teologi Berita. "Kecerdasan Spiritual Dalam Memfasilitasi Kesembuhan Luka Batin : Memetakan Pengaruhnya Pada Kehidupan Rohani Jemaat Pendahuluan" 7, no. 1 (2024): 62–75.
- Nurdiani, Tanti Widia. *Mindfulness Leadership*. Pekalongan, Jawa Tengah: Penerbit NEM, 2024.
- Panggalo, Iindarda S. *Kesehatan Mental*. Edited by Andra Juansa Putu Intan Daryaswanti. PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2024.
- Pargament, Kenneth I. *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred*. Cetak ulan. New York: Guilford Press, 2011.
- Patandean, Yohanes Enci. "Pengajaran Tuhan Yesus Mengenai Berbahagia Dalam Matius 5:3-12." *Evangelikal: Jurnal Teologi Injili dan Pembinaan Warga Jemaat* 2, no. 2 (2018): 115.
- Purwoko, Paulus Sentot. "TAKUT AKAN TUHAN DALAM PENGAJARAN YESUS : ANTARA KASIH DAN KETAATAN" (n.d.).
- Putri, Adisty Wismani, Budhi Wibhawa, and Arie Surya Gutama. "Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental)." *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat* 2, no. 2 (2015): 252–258.
- PutrianaManik⁴, Mangido Nainggolan¹Irma Laura Elisabet Hutaauruk²Retno Agustina Lumban Siantar³Ruth. "Pengaruh Pendidikan Agama Kristen Dalam Meningkatkan Solidaritas Di Kalangan Mahasiswa" 7, no. 1905 (2024): 15090–15097.
- Rahmani, Naili Aulia, Arba'iyah Yusuf, Nazala Wahda Izzati, and Nofi Arum Aqilla. "Relevansi Filsafat Konstruktivisme Dalam Meningkatkan Pendidikan Siswa Di Era Digital." *Genta Mulia* 15, no. 1 (2023): 36–47.
- Raudha, Farhanisa Amama, and Rizky Abrian. "REFLECTION ON THE MENTAL HEALTH MESSAGE IN THE SONG " SATU KALI " BY TULUS : CRITICAL DISCOURSE ANALYSIS REFLEKSI PESAN KESEHATAN MENTAL DALAM LAGU ' SATU KALI ' KARYA TULUS : ANALISIS WACANA KRITIS" 11 (2023): 79–89.
- Rukmini. *FALSAFAH & TEORI KEPERAWATAN*. Edited by Efitra Putu Intan Daryaswanti. PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2023.
- Setiawan, Yusuf, Sudarso Kusumo, and Suarman Zai. "Membangun Resiliensi Spiritual Kriteria," no. 2 (2024).
- Sidjabat, BS. *Strategi Pendidikan Kristen*. PBMR ANDI, 2021.
- Simanjuntak, Nadia Resiana. "Kekuatan Pengharapan Dalam Menghadirkan Keadilan The Power of Hope in Delivering Justice" (2024): 1–17.

Stephanus Turibius Rahmat. “Pola Asuh Yang Efektif Untuk Mendidik Anak Di Era Digital.” *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan Missio* 10, no. 2 (2019): 143–161.

T. Krispurwana Cahyadi, S.J. *Santo Yosef: Teladan Di Tengah Krisis*. Yogyakarta: PT Kanisius, 2021.

Tatubeket, Rosanti, Elieser R Marampa, Indraldo Undras, and Jemy Saleky Combi. “Peran Guru Pendidikan Agama Kristen Dalam Membentuk Mental Positif Generasi Milenial.” *Matheteuo: Religious Studies* 3, no. 1 (2023): 63–78.

Vogel, Erin A, Jason P Rose, Lindsay R Roberts, and Katheryn Eckles. “Social Comparison , Social Media , and Self-Esteem,” no. August 2015 (2014).

Wikipedia, Sherry Turkle. “Alone Together Why We Expect More from Technology and Less from Each Other . Pdf Alone Together : Alone Together : Why We Expect More from Technology” (2011): 2–4.

Zannatunnisya Zannatunnisya, Asmidar Parapat, Abdi Syahrial Harahap, Almanah Rambe. *PENDIDIKAN KARAKTER UNTUK ANAK USIA DINI : Integrasi Nilai Spiritual*. Edited by Nurzatul Dihniah Efitra Efitra. Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2024.

Biografi singkat penulis:

Heppy Agustina Harefa dan Yaaro Harefa menyelesaikan studi teologi di Sekolah Tinggi Teologi Purwokerto, Jawa Tengah. Dapat dihubungi via surel: harefaheppy186@gmail.com, yaaro@sttsoteria.ac.id.