

Stres dalam Perspektif Neurosains: Sebuah Implikasi Teologis dalam Membangun Kesehatan Mental

Yenny Setiawati¹, Yanto Paulus Hermanto²

^{1,2}Sekolah Tinggi Teologi Kharisma Bandung

Correspondence: yennysetiawati39@gmail.com

Abstract

Currently, society is beginning to recognize the importance of adopting a healthy lifestyle, yet often neglects mental health. A contributing factor to mental health is stress. High levels of stress can disturb one's mental well-being, leading to various physical illnesses, depression, and even suicide. This research explores solutions to addressing stress through a combined theological and neuroscientific approach within the context of mental health development. Using a qualitative method, researchers analyzed various literature studies. The research findings indicate that stress situations are unavoidable but can be overcome by learning how to respond. By integrating neuroscientific and theological perspectives, it was found that stress can be managed, and robust mental health can be cultivated. Individuals who successfully nurture their mental health do not let circumstances dictate their lives; instead, they actively shape and achieve victorious lives.

Keywords: brain; mental health; neuroscience; stress; toxic

Abstrak

Saat ini, masyarakat mulai menyadari pentingnya menjalani gaya hidup sehat, namun sering mengabaikan kesehatan mental. Faktor yang ikut mempengaruhi kesehatan mental adalah stres. Stres tinggi dapat membuat mental seseorang terganggu sehingga mengakibatkan terjadinya berbagai macam penyakit fisik, depresi, bahkan bunuh diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi solusi dalam mengatasi stres melalui pendekatan teologi dan neurosains dalam konteks membangun kesehatan mental. Melalui metode kualitatif, peneliti menganalisis berbagai studi literatur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa situasi stres tidak bisa dihindari, namun dapat diatasi dengan belajar cara meresponsnya. Dengan menggabungkan perspektif neurosains dan teologis, ditemukan stres dapat diatasi dan kesehatan mental yang tangguh dapat dibangun sehingga individu yang berhasil membangun kesehatan mentalnya tidak membiarkan keadaan mengendalikan hidupnya, melainkan individu tersebut mampu membentuk hidupnya secara proaktif dan hidup berkemenangan.

Kata Kunci: kesehatan mental; neurosains; otak; stres; toksik

PENDAHULUAN

Mayoritas individu saat ini lebih menyadari pentingnya mengadopsi gaya hidup sehat. Ini melibatkan upaya menjaga kesehatan fisik, seperti rutin berolahraga di gym, berpartisipasi dalam sesi yoga, dan berjoging di pagi hari. Selain itu, masyarakat juga sudah mulai memberikan perhatian lebih terhadap pola makan yang sehat. Namun, masih cukup banyak yang mengabaikan aspek kesehatan mental. Ironisnya, kesehatan mental memiliki dampak signifikan terhadap semua aspek kehidupan. Meskipun seseorang rajin berolahraga dan mengonsumsi makanan sehat, jika kesehatan mentalnya terganggu, hal ini akan mempengaruhi kehidupannya secara keseluruhan. Di tengah

tantangan dan perubahan yang dinamis di era modern ini, kesehatan mental akhirnya mendapatkan perhatian yang semakin besar, terutama karena dampak dari situasi stres di berbagai tempat, baik di tempat kerja, rumah, atau sekolah.¹

Fenomena stres adalah hal yang lazim dirasakan oleh semua individu dan mengacu pada perasaan tertekan dan ketegangan mental. Walaupun tingkat stres yang rendah dapat memberikan dampak positif dan memicu peningkatan performa, stres yang berlebihan memiliki potensi untuk menghasilkan efek yang merugikan, termasuk masalah dalam segi biologis, psikologis, dan sosial. Bahkan, tingkat stres yang tinggi dapat membahayakan kesejahteraan individu.² Stres dalam lingkungan kerja misalnya, memiliki implikasi yang signifikan pada individu, organisasi, dan aspek sosial. Pada individu, dampak negatif stres kerja termanifestasi dalam masalah kesehatan mental dan fisik pekerja, penurunan produktivitas, terhambatnya perkembangan karir, serta potensi kehilangan pekerjaan. Bahkan, dalam situasi ekstrem, stres kerja dapat berkontribusi pada gangguan depresi yang serius. Studi juga menunjukkan bahwa gangguan depresi yang muncul dari stres kerja merupakan faktor risiko utama dalam kasus bunuh diri.³ Oleh karena itu, stres adalah isu penting yang hendaknya harus diperhatikan.

Salah satu pendekatan yang tengah mengalami perkembangan dalam pemahaman tentang stres adalah dari sudut pandang neurosains. Pendekatan ini menggabungkan pengetahuan tentang fungsi otak dan sistem saraf dengan persepsi manusia terhadap kesejahteraan mental. Saat membiarkan pikiran dan emosi yang beracun mengambil alih, pikiran dan emosi yang tak terkendali menjadi seperti wabah dalam pikiran manusia, menciptakan ketidakseimbangan neurokimia yang berpotensi menyebabkan perasaan cemas, merusak kemampuan berpikir jernih, dan mengganggu proses pemrosesan informasi.⁴

Apabila pikiran manusia menjadi toksik atau racun, hal tersebut bisa mengganggu respons terhadap stres, yang pada akhirnya akan beroperasi melawan manusia itu sendiri daripada mendukungnya. Situasi ini dapat membuat manusia lebih rentan terhadap berbagai penyakit. Inilah sebabnya mengapa banyak peneliti saat ini percaya bahwa stres yang memiliki sifat merusak berperan dalam sekitar 90 persen penyakit, termasuk penyakit jantung, kanker, dan diabetes.⁵ Akan tetapi, ada kabar baik, yaitu bahwa daya pengaruh pikiran manusia sangat besar dan memiliki potensi luar biasa. Otak manusia memiliki kemampuan untuk mengalami perubahan berdasarkan pikiran yang ada (neuroplastisitas) dan bahkan mampu menghasilkan sel-sel otak baru

¹ Leaf, Caroline. 101 Ways to Be Less Stressed : Simple Self-Care Strategies to Boost Your Mind, Mood, and Mental Health. Grand Rapids, Michigan, Baker Books, A Division Of Baker Publishing Group, 2020.

² Lina Nur and Hidayati Mugi, "Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi," *Jurnal Ilmu Manajemen* (2021).

³ Budiyanto, A.J.M. Rattu, and J.M.L. Umboh, "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Perawat Pelaksana Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Umum Bethesda Gmim Tomohon," *Jurnal KESMAS*, Vol. 8 No. 3, A (2019).

⁴ Leaf, Caroline. 101 Ways to Be Less Stressed : Simple Self-Care Strategies to Boost Your Mind, Mood, and Mental Health. Grand Rapids, Michigan, Baker Books, A Division Of Baker Publishing Group, 2020.

⁵ Caroline Leaf and Baker Books (Firm, Cleaning up Your Mental Mess : 5 Simple, Scientifically Proven Steps to Reduce Anxiety, Stress, and Toxic Thinking (Grand Rapids, Michigan: Baker Books, A Division Of Baker Publishing Group, 2021).

(*neurogenesis*). Dengan memanfaatkan potensi luar biasa ini dalam pikiran, manusia dapat tetap tegar dan tumbuh dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.⁶

Ini yang menjadi dasar alasan jurnal penelitian ini dilakukan. Penelitian ini menarik karena mengamati stres dari perspektif teologi dan neurosains dengan tujuan membangun kesehatan mental. Secara singkat, pandangan neurosains diharapkan memberikan pemahaman mendalam mengenai mekanisme otak dan respons biologis terhadap stres, sementara perspektif teologis berkaitan dengan penanganan stres yang berdasarkan Alkitab, sehingga akan didapatkan implikasi teologis dalam membangun kesehatan mental.

Peneliti ini akan mengeksplorasi mulai dari pemahaman tentang stres, dampaknya pada fisik dan otak berdasarkan pengetahuan neurosains terkini. Selanjutnya, mencari tahu sudut pandang secara teologis. Hasilnya diharapkan memberikan panduan nyata bagi individu, masyarakat, serta para profesional kesehatan mental, khususnya bagi umat Tuhan dalam menghadapi tantangan stres di era modern. Jurnal penelitian sebelumnya umumnya lebih membahas keterkaitan antara kinerja otak dengan spiritualitas dan jarang dilihat dari sudut pandang alkitabiah. Sebuah hasil penelitian mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara fungsi otak dan dimensi spiritual manusia, yang diukur menggunakan Indeks Spiritualitas dalam Kinerja Otak Manusia (ISHA).⁷ Sedangkan kebaruan penelitian ini terletak pada pendekatan yang lebih mendalam mengenai hubungan ini dalam rangka menanggulangi stres yang bertujuan menjaga kesehatan mental. Penelitian ini menggali makna dan implikasi dari perspektif teologis dan neurosains terhadap stres, serta penerapannya dalam konteks kesehatan mental yang relevan dan aktual.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode pendekatan kualitatif dan mengumpulkan informasi dari berbagai buku penelitian yang berkaitan dengan sudut pandang teologi, neurosains, stres dan kesehatan mental. Sumber data juga melibatkan jurnal-jurnal penelitian yang terkait. Peneliti menggunakan Alkitab sebagai panduan dan dasar yang dapat dipercaya, sehingga semua penjelasan teologis yang terungkap tetap berdasarkan Firman Tuhan. Semua data tersebut dianalisis secara teliti dan dibandingkan satu sama lain untuk mengidentifikasi hubungan mengenai stres bagi kesehatan mental dari sudut pandang teologis dan neurosains. Hasil akhirnya, data dari berbagai sumber seperti buku, jurnal, dan Alkitab diintegrasikan menjadi sebuah karya tulis ilmiah yang memberikan jawaban mengenai solusi bagi kesehatan mental. Peneliti berharap bahwa karya tulis ini akan menjadi rujukan bagi berbagai kalangan, termasuk akademisi, pendeta, dan jemaat yang tertarik untuk menyelidiki penanggulangan dampak stres bagi kesehatan mental.

⁶ Leaf, Caroline. THINK, LEARN, SUCCEED : Understanding and Using Your Mind to Thrive at School, the Workplace,... And Life. S.L., Baker Book House, 2019.

⁷ Mirachel. D. Samel, "Hubungan Kinerja Otak Dengan Spiritualitas Diukur Dengan Menggunakan Indonesia Spiritual Health Assessment Pada Tokoh-Tokoh Agama Kristen GMIST (Pendeta) Di Resort Tahuna," Jurnal e-Biomedik (2014).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Stres Dijelaskan dari Sudut Pandang Neurosains

Bidang neurosains merupakan cabang ilmu yang meliputi berbagai aspek seperti embriologi, anatomi, fisiologi, biokimia, farmakologi, dan elemen-elemen terkait lainnya yang berkaitan dengan sistem saraf, termasuk otak. Peran otak sangatlah vital bagi manusia, di mana otak berperan sebagai pusat pengelolaan informasi, mengkoordinasikan keseimbangan gerakan, serta memiliki fungsi dalam mengatur pola berpikir dan perilaku manusia.⁸

Menurut Prof. Dr. dr. Moh Hasan Machfoed, Sp.S(K), M.S yang merupakan Ketua Umum PERDOSSI (Persatuan Dokter Spesialis Penyakit Saraf Indonesia), neurosains merupakan ilmu yang berusaha mengungkapkan misteri yang terdapat dalam otak. Fungsi otak memiliki kompleksitas yang begitu tinggi sehingga pendekatan dalam memahami otak dan segala hal yang terkait dengannya haruslah melintasi batas-batas disiplin ilmu serta merangkul pandangan yang holistik, seperti dalam bidang kesehatan, psikologi, ekonomi, sosial, budaya, politik, teknologi, dan sebagainya. Dr. Taruna Ikrar, seorang ahli neurosains terkemuka yang kini menjabat sebagai *Senior Specialist* dan peneliti utama di Departemen *Interdisciplinary of Neurosciences*, Universitas California, Amerika Serikat, dalam bukunya berjudul "Ilmu Neurosains Modern", neurosains adalah bidang yang mengkaji sistem saraf pada makhluk hidup. Fokusnya adalah pada aspek-aspek mendalam mengenai otak manusia, kesadaran sebagai elemen kunci dalam membentuk identitas manusia, serta perbedaan antara dimensi fisik dan psikologis dalam diri setiap individu. Sistem saraf ini memiliki "struktur inti sel saraf" yang melibatkan unsur-unsur seperti nukleus, dendrit, dan akson. Sistem saraf juga mendapatkan perlindungan dari lapisan pelindung yang disebut neuroglia. Komponen utama dari sistem saraf ini adalah neuron, yang berjumlah sekitar 100 miliar sel saraf dengan lebih dari 1000 triliun koneksi. Sistem saraf mencakup semua subsistem yang bertanggung jawab atas indera seperti penciuman, penglihatan, pendengaran, dan gerakan. Dari segi struktur anatomi, berbagai jenis dan bentuk neuron dapat diidentifikasi. Plastisitas otak dipengaruhi oleh lingkungan. Pembentukan kenangan atau memori dalam otak melibatkan perubahan pada sambungan sinaptik; pembentukan memori episodik berhubungan dengan peran hipokampus.⁹

Sedangkan stres adalah perubahan neurologis dan fisiologis yang terjadi dalam tubuh saat manusia menghadapi tekanan atau ancaman. Ini adalah respons adaptif evolusi yang membantu manusia bertahan hidup seperti ketika otak manusia mengenali adanya ancaman dari singa, maka otak tersebut memicu suatu "respons stres" umum, suatu rangkaian aktivitas neurologis dan hormonal yang memulai perubahan-perubahan fisiologis untuk membantu manusia bertahan hidup.¹⁰

Kondisi manusia ketika terancam bahaya, akan otomatis memicu stres. Pada saat seperti itu, epinefrin bereaksi dengan cepat untuk mengalirkan darah ke otot-otot, glukokortikoid mempertahankan kestabilan, dan endorfin membantu manusia mengabaikan ketidaknyamanan yang mungkin terjadi. Jantung berdetak lebih cepat, sehingga aliran darah ke otot-otot meningkat, meningkatkan tekanan darah dan frekuensi napas

⁸ Samel, "Hubungan Kinerja Otak Dengan Spiritualitas Diukur Dengan Menggunakan Indonesia Spiritual Health Assessment Pada Tokoh-Tokoh Agama Kristen Gmist (Pendeta) Di Resort Tahuna."

⁹ Surya University, "Surya University," Surya University, last modified February 2, 2016, <http://www.surya.ac.id/viewarticle/3/1/375/Neurosains>.

¹⁰ Emily Nagoski and Amelia Nagoski, *Burnout: The Secret to Unlocking the Stress Cycle* (New York: Ballantine Books, 2020).

(ukuran fungsi kardiovaskular adalah metode yang umum digunakan oleh para peneliti untuk mempelajari stres). Otot-otot menjadi tegang, sensitivitas terhadap rasa sakit menurun, perhatian menjadi lebih waspada, fokus pada pemikiran jangka pendek, serta situasi di sini dan sekarang; indra menjadi lebih tajam, ingatan bergeser untuk berfokus pada pengalaman dan pengetahuan yang paling relevan dengan bahaya tersebut. Selain itu, untuk meningkatkan efisiensi tubuh dalam kondisi ini, sistem organ lainnya menjadi kurang prioritas: proses pencernaan melambat dan fungsi kekebalan tubuh berubah (ukuran fungsi kekebalan tubuh merupakan metode yang umum digunakan oleh para peneliti untuk mempelajari stres). Hal serupa juga terjadi pada pertumbuhan dan perbaikan jaringan, serta fungsi reproduksi. Seluruh tubuh dan pikiran manusia berubah sebagai respon terhadap bahaya atau pemicu stress yang dirasakan.¹¹

Stres menginduksi respon pada seluruh tubuh, sebab hormon-hormon stres seperti kortisol dan adrenalin membanjiri sistem tubuh manusia, dan ini memulai beragam reaksi. Stres akut mengaktifkan sistem saraf simpatis, yang mempersiapkan tubuh manusia untuk merespon ancaman dengan melawan, melarikan diri, atau dalam beberapa kasus, membeku. Tubuh dan pikiran manusia memiliki kemampuan yang baik dalam menghadapi lonjakan stres yang singkat.¹²

Pada awal 1990, melalui Positron Emission Tomography (PET) dan kemudian functional Magnetic Resonance Imaging (fMRI) memungkinkan para ilmuwan untuk mengamati bagaimana berbagai bagian otak diaktifkan ketika seseorang terlibat dalam tugas-tugas tertentu atau mengingat peristiwa dari masa lalu. Ini merupakan kali pertama manusia dapat melihat proses otak dalam mengolah kenangan, sensasi, dan emosi serta mulai memetakan rangkaian pikiran dan kesadaran. Teknologi sebelumnya yang mengukur zat kimia otak seperti serotonin atau norepinefrin telah memungkinkan para ilmuwan melihat apa yang mendorong aktivitas saraf, mirip dengan usaha memahami mesin mobil dengan mempelajari bensin. Neuroimaging membuatnya mungkin untuk melihat ke dalam "mesin" tersebut. Melalui ini, pemahaman manusia tentang trauma (dampak dari stres) juga mengalami perubahan. *Harvard Medical School* telah dan tetap menjadi pionir dalam revolusi neurosains, dan pada tahun 1994, seorang psikiater muda bernama Scott Rauch diangkat sebagai direktur pertama *Massachusetts General Hospital Neuroimaging Laboratory*. Melalui sebuah penelitian terhadap beberapa orang, didapat bahwa emosi yang intens dapat mengaktifkan sistem limbik, terutama area di dalamnya yang dikenal sebagai amigdala. Amigdala memiliki peran dalam memberi peringatan terhadap ancaman yang akan datang dan memicu respons stres dalam tubuh. Penelitian ini dengan jelas menunjukkan bahwa ketika individu yang mengalami trauma diperlihatkan gambar, suara, atau pikiran yang terkait dengan pengalaman para partisipan yang diteliti, amigdala bereaksi dengan kekhawatiran. Aktivasi pusat rasa takut ini memicu pelepasan hormon stres dan impuls saraf yang meningkatkan tekanan darah, detak jantung, serta penyerapan oksigen dalam tubuh—sehingga tubuh terdorong untuk bertindak melawan ancaman tersebut.¹³

Melalui pendekatan neurosains, manusia menjadi mengerti bahwa suatu rangsangan atau ancaman, dinilai, dan diubah menjadi emosi oleh amigdala, hipokampus

¹¹ Emily Nagoski and Amelia Nagoski, *Burnout : The Secret to Unlocking the Stress Cycle* (New York: Ballantine Books, 2020).

¹² Seth Gillihan, *Cognitive Behavioural Therapy Made Simple : 10 Strategies for Managing Anxiety, Depression, Anger, Panic and Worry* (London: Sheldon Press, 2020).

¹³ Bessel van der Kolk, *The Body Keeps the Score: Mind, Brain and Body in the Transformation of Trauma* (London: Penguin Books, 2014).

mengambil kembali ingatan, atau korteks prefrontal membuat penilaian moral. Lebih dari sekadar peta, gambaran yang muncul dari penelitian pencitraan menggambarkan otak sebagai sistem yang luar biasa kompleks dan sensitif, di mana setiap bagian mempengaruhi hampir setiap bagian lainnya. Sistem ini tidak berhenti pada leher, tetapi meluas hingga ujung jari kaki manusia. Penelitian neurosains terhadap otak masih berada dalam tahap pengembangan yang mendalam dan sampai saat ini belum ada yang tahu bagaimana gambaran keseluruhan otak akhirnya akan terbentuk. Otak sangat kompleks sehingga sulit bagi manusia untuk sepenuhnya memahaminya.¹⁴

Melalui rangkaian penjelasan tersebut, dapat diketahui bagaimana otak manusia merespon stres. Semuanya bermula dari pikiran, sehingga akhirnya stres bisa berdampak pada fisik dan kesehatan mental. Hubungan lebih jauh terkait dengan kesehatan mental adalah ketika individu khawatir berlebihan sehingga memicu stres, individu tersebut berpikir secara negatif, bahkan beracun. Ketika seseorang berada dalam keadaan pemikiran yang beracun, pelepasan hormon stres seperti kortisol dan homosterin dapat signifikan mempengaruhi sistem kekebalan tubuh, sistem kardiovaskular, dan sistem saraf. Bahkan, hormon stres yang berlebihan sangat efektif dalam mengompromikan sistem kekebalan tubuh sehingga dokter memberikan hormon stres kepada penerima transplantasi organ untuk mencegah sistem kekebalan tubuh mereka menolak implan asing.¹⁵

Menurut Kelly McGonigal, seorang psikolog dari Stanford, masalahnya sebenarnya bukanlah stres itu sendiri, melainkan "hubungan beracun dengan stres." Jika manusia melihat stres sebagai musuh yang tidak bisa dihadapi, maka ilmu pengetahuan memperlihatkan bahwa manusia akan mengalami dampak buruk. Sebuah studi Amerika pada tahun 2006 menemukan bahwa sikap stres terhadap emosi manusia—rasa takut bahwa manusia akan terluka olehnya atau tidak mampu menghadapinya—membuat manusia lebih rentan terhadap serangan panik dan gangguan kecemasan. Jika manusia merasa stres karena stres itu sendiri, inilah saat manusia menderita dampak yang paling buruk.¹⁶

Pikiran memiliki kekuatan untuk mempengaruhi perasaan dan perilaku. Bahkan pikiran singkat yang muncul tanpa sadar bisa memberi warna pada pengalaman manusia. Seseorang bisa berkata kepada diri sendiri, "Seharusnya tidak melakukan itu," dan akhirnya merasa bersalah sendiri atau malu. Seseorang bisa berkata kepada diri sendiri, "Mereka seharusnya lebih memperhatikanku," bisa membuat individu tersebut merasa marah. Seseorang bisa berkata kepada diri sendiri, "Sakit kepala ini mungkin artinya saya terkena tumor otak," bisa menyebabkan rasa takut dan cemas. Keyakinan seseorang juga mempengaruhi tindakan orang tersebut, seperti saat individu tersebut percaya bahwa sedang sakit maka bertindak membuat janji untuk pergi ke dokter. Bahkan, pikiran toksik akhirnya menjadikan seseorang bisa mengalami depresi berat. Pikiran manusia begitu sibuk dalam berpikir sehingga tidak menyadari bahwa sebenarnya sedang berpikir. Sayangnya, ini sering kali menjadi masalah karena pikiran manusia cenderung cenderung ke arah negatif bahkan toksik. Manusia akan melihat bahaya di tempat-tempat yang sebenarnya tidak ada. Manusia merasa khawatir tanpa alasan tentang masa depan. Manusia berasumsi hal yang terburuk tentang niat orang

¹⁴ Carter, Rita. *The Brain Book*. Dorling Kindersley Ltd, 2014.

¹⁵ Caroline Leaf and Baker Books (Firm, *Cleaning up Your Mental Mess : 5 Simple, Scientifically Proven Steps to Reduce Anxiety, Stress, and Toxic Thinking* (Grand Rapids, Michigan: Baker Books, A Division Of Baker Publishing Group, 2021).

¹⁶ Dorling Kindersley, *Stress the Psychology of Managing Pressure* (Penguin, 2017).

lain. Keyakinan manusia tentang diri sendiri biasanya sangat terdistorsi karena membesar-kecilkan kelemahan dan meremehkan kelebihan. Bahkan, mungkin percaya pada pikiran yang membenci diri sendiri seperti yang bisa mendorong seseorang hingga pada tindakan bunuh diri.¹⁷

Menganggap respons mental dan emosional ini sebagai sebuah penyakit adalah pandangan yang keliru. Rasa cemas, depresi, kelelahan, frustrasi, kekhawatiran berlebihan, amarah, kesedihan, bahkan keinginan untuk bunuh diri dan sejenisnya merupakan isyarat peringatan baik secara emosional maupun fisik, yang memberi tahu manusia bahwa ada sesuatu yang perlu dihadapi dan diatasi dalam hidupnya, baik yang telah terjadi maupun yang tengah berlangsung. Rasa sakit yang dirasakan ini, yang sangat nyata, menunjukkan adanya ketidakseimbangan secara mental, bukan karena otak mengalami kerusakan.¹⁸

Jadi, dari hasil penelitian menurut sudut pandang neurosains, manusia mengalami stres karena faktor internal dan eksternal. Dampak stres bisa positif dan negatif bergantung kepada kemampuan individu dalam merespon stres. Dampak stres bisa berakibat positif ketika individu merespon stres sebagai tantangan untuk menjadi lebih kuat. Dampak stres bisa menjadi buruk apabila individu tersebut terus-menerus berpikir negatif, merasa khawatir dan merasa tidak mampu menghadapi situasinya. Oleh karena itu, perlu adanya solusi nyata yang bisa dipraktikkan dan terbukti efektif untuk menanggulangi stres, bahkan solusi yang dapat mencegah individu mengalami stres.

Implikasi Teologis Membangun Kesehatan Mental:

Pendekatan Teologis dan Neurosains

Kebiasaan Bersyukur Mampu Membangun Kesehatan Mental

Selama tiga dekade terakhir, Dr. Caroline Leaf secara intensif mengkaji hubungan antara pikiran dan otak, karakteristik kesehatan mental, serta proses pembentukan ingatan. Dr. Caroline Leaf merupakan salah satu perintis dalam bidangnya yang menggali bagaimana otak mampu berubah melalui pengaruh pikiran yang diarahkan, dikenal sebagai neuroplastisitas.¹⁹ Salah satu bukunya, "*101 Ways to Be Less Stressed*," mengemukakan berbagai solusi untuk mengatasi stres, di antaranya adalah menggantikan pikiran-pikiran negatif dan beracun dengan sikap bersyukur. Pendekatan ini mampu membawa perubahan positif pada otak dan tubuh: rasa syukur dapat meningkatkan masa hidup, kemampuan berimajinasi, serta keterampilan dalam menyelesaikan masalah. Rasa syukur juga membawa dampak positif terhadap kesehatan mental, membentuk lingkaran umpan balik yang menguatkan ketahanan—kemampuan untuk pulih lebih cepat saat menghadapi tantangan. Oleh karena itu, penting sekali menjadikan rasa syukur sebagai bagian penting dalam menghadapi kesulitan dan meraih kesuksesan dalam segala aspek kehidupan.²⁰

Hasil penelitian dalam bidang fisika kuantum dan hubungan antara pikiran dan tubuh menunjukkan bahwa sinyal dari pikiran, dianggap sebagai gelombang cahaya

¹⁷ Seth J Gillihan, *Mindful Cognitive Behavioral Therapy* (HarperCollins, 2022).

¹⁸ Leaf, Caroline. *101 Ways to Be Less Stressed : Simple Self-Care Strategies to Boost Your Mind, Mood, and Mental Health*. Grand Rapids, Michigan, Baker Books, A Division Of Baker Publishing Group, 2020.

¹⁹ Dr. Caroline Leaf, "Dr. Caroline Leaf," Drleaf.com, last modified 2015, <https://drleaf.com/>.

²⁰ Caroline Leaf, *101 Ways to Be Less Stressed : Simple Self-Care Strategies to Boost Your Mind, Mood, and Mental Health* (Grand Rapids, Michigan: Baker Books, A Division Of Baker Publishing Group, 2020).

yang tidak bersifat fisik atau paket energi, memiliki andil sekitar 90 hingga 99 persen. Gelombang-gelombang ini menunjukkan realitas yang dominan dalam diri manusia; manusia tidak dapat mengabaikan elemen pikiran yang memiliki sifat tak terlihat namun kuat dalam keberadaan manusia. Saat pikiran-pikiran bergerak melalui otak dengan kecepatan kuantum, neuron-neuron mengirimkan sinyal secara bersama-sama dengan cara yang khas berdasarkan informasi yang sedang diproses. Pola-pola aktivitas saraf ini kemudian mengubah struktur saraf manusia. Intinya, cara manusia berpikir, pola pikiran yang dianut, memiliki dampak pada korelasi saraf di otak, dan ini mempengaruhi perkataan dan tindakan manusia. Selanjutnya, perkataan dan tindakan ini pun berpengaruh pada otak, membentuk suatu siklus umpan balik berdasarkan pola pikiran tersebut. Siklus umpan balik ini dapat diubah kapan saja sesuai kehendak manusia dengan memilih untuk merubah pola pikiran. Sebagai contoh, sebuah studi menarik menunjukkan bahwa daripada berusaha menenangkan diri saat menghadapi kecemasan sebelum situasi penting seperti pertemuan dengan atasan, berbicara di depan umum, atau menghadapi ujian, lebih baik mendefinisikan kecemasan tersebut sebagai kegembiraan sambil mengambil napas perlahan.²¹

Dengan cara merubah cara berpikir yang positif, otak manusia yaitu bagian amigdala dan hipokampus akan ikut terpengaruh. Amigdala mengurus emosi penuh gairah yang positif, hipokampus mengurus ingatan dan motivasi. Inilah tempat di mana manusia dengan sadar tampil di tengah panggung; manusia perlu memilih, dan memutuskan apakah pikiran-pikiran yang masuk ini akan menjadi bagian dari diri manusia tersebut atau tidak.²²

Dalam Matius 8:13, Yesus mengajarkan bahwa apa yang terjadi kepada manusia sesuai dengan keyakinannya. Semua keyakinan negatif yang manusia miliki akan menghasilkan banyak hal negatif dalam hidupnya. Berkembanglah menjadi pribadi yang memiliki pikiran penuh rasa syukur. Bahkan jika apa yang sedang terjadi dalam hidup saat ini tidak begitu baik, berharaplah Tuhan akan menghasilkan kebaikan dari situasi tersebut, seperti yang dijanjikan dalam Firman-Nya. Dalam Mazmur 100:4 dikatakan untuk masuk ke dalam gerbang-Nya dengan lagu syukur, dan di dalam pelataran-Nya sampaikanlah puji-pujian, bersyukur kepada-Nya dan mengucapkan puji-pujian atas nama-Nya. Seseorang yang hidup dalam pikiran Kristus akan menemukan pikirannya penuh dengan pujian dan ucapan syukur. Jika seseorang tidak memiliki hati (pikiran) yang bersyukur, maka ucapan syukur tidak akan keluar dari mulutnya. Banyak pintu dibuka oleh musuh melalui keluhan. Beberapa orang sakit secara fisik dan hidup dalam kelemahan, kehidupan tanpa daya akibat penyakit bernama keluhan yang menyerang pikiran dan percakapan manusia. Kehidupan yang kuat tidak dapat dijalani tanpa ucapan syukur. Alkitab mengajar berulang kali mengenai prinsip ucapan syukur. Mengeluh dalam pikiran atau perkataan adalah prinsip kematian, tetapi bersyukur dan mengatakannya adalah prinsip kehidupan. Jadi, bersyukurlah setiap waktu. Dalam Ibrani 13:15 dikatakan untuk memberikan korban syukur dengan ucapan yang memuliakan nama-Nya. Kapan harus bersyukur? Setiap waktu—dalam setiap situasi, dalam segala hal—dan dengan melakukannya, seseorang memasuki kehidupan yang penuh kemenangan di mana setan tidak dapat mengendalikannya. Bagaimana setan bisa mengendalikan manusia jika manusia tetap bergembira dan bersyukur tidak peduli dengan keadaannya sendiri? Dalam Mazmur 34:1, penyair Mazmur mengatakan, akan

²¹ Caroline Leaf, *Think, Learn, Succeed Workbook : Understanding and Using Your Mind to Thrive at School, the Workplace, and Life* (Grand Rapids, Mi: Baker Books, . Copyright, 2018).

²² Caroline Leaf, *Switch on Your Brain* (Cape Town: Tafelberg, 2005).

memberkati Tuhan pada setiap waktu; pujian-Nya akan terus ada di mulutnya. Bagaimana manusia bisa menjadi berkat bagi Tuhan? Dengan membiarkan pujian-Nya terus ada dalam pikiran dan ucapan. Jadilah pribadi yang penuh rasa syukur—tidak hanya kepada Tuhan, tetapi juga kepada sesama manusia.²³

Habakuk 3:17-19 mengatakan, "Sekalipun pohon ara tidak berbunga, pohon anggur tidak berbuah, hasil pohon zaitun mengecewakan, sekalipun ladang-ladang tidak menghasilkan bahan makanan, kambing domba terhalau dari kurungan, dan tidak ada lembu sapi dalam kandang, namun aku akan bersorak-sorak di dalam TUHAN, beria-ria di dalam Allah yang menyelamatkan aku. ALLAH Tuhanku itu kekuatanku: Ia membuat kakiku seperti kaki rusa, Ia membiarkan aku berjejak di bukit-bukitku."

Fokus Pada 'Saat Ini': Mengurangi Dampak Stress dan Membangun Kesehatan Mental

Dalam menghadapi masa-masa sulit, penting sekali untuk memusatkan perhatian pada "sekarang" atau momen yang sedang berlangsung. Jangan takut atau khawatir akan masa depan, dan jangan terlalu lama merenungkan masa lalu, terutama kegagalan dan kesalahan yang pernah terjadi. Jika terlalu terpaku pada kekhawatiran akan masa depan, seseorang bisa kehilangan pengertian tentang apa yang sedang terjadi sekarang dan bagaimana mengambil langkah positif dalam "sekarang" demi kebajikannya. Demikian pula, terlalu terfokus pada masa lalu bisa membuat seseorang terjebak di sana, sehingga sulit untuk menghadapi "sekarang" atau bahkan menikmati momen saat ini. Dengan memiliki ketakutan terhadap masa depan atau penyesalan terhadap masa lalu, manusia sebenarnya memperkuat jaringan saraf dalam otak yang bisa menciptakan kekacauan mental. Kekhawatiran justru memancing reaksi dari otak manusia sehingga tidak kuat dalam menghadapi stres sehingga berdampak pada kesehatan mental. Hidup manusia selalu bergerak sesuai dengan pikiran yang paling kuat. Kekhawatiran dan pemikiran yang meracuni akan mengubah otak manusia dan mendorong hidupnya ke arah yang tidak diinginkan.²⁴

Apa yang manusia pikirkan membentuk dirinya. Hidup manusia mengikuti arah pikirannya. Semakin manusia memahami kebenaran ini, semakin siap bagi dirinya untuk mengubah arah hidupnya. Dalam Filipi 4:8-9, rasul Paulus menulis, agar setiap orang memikirkan semua hal yang benar, mulia, adil, suci, manis, sedap didengar, semua yang disebut kebajikan dan patut dipuji. Dan apa yang telah dipelajari, diterima, didengar dan dilihat pada-Nya, lakukanlah itu. Maka Allah yang adalah sumber damai sejahtera akan menyertai. Dalam tiga kalimat ini, Paulus bergerak dari pemikiran ("pikirkanlah tentang semuanya itu") ke tindakan ("lakukanlah itu") ke pengalaman ("Allah akan menyertai"). Paulus memberitahu bahwa pikiran manusia membentuk hidup manusia.²⁵

Kedamaian tidak bisa diberikan secara langsung kepada seseorang; itu adalah hasil dari Roh Kudus (Gal. 5:22), dan hasil ini timbul dari hidup dalam persekutuan dengan pokok anggur (Yoh. 15:4). Ada beberapa kata dalam Alkitab yang merujuk pada kekhawatiran. Dalam Mazmur 37:8, dikatakan jangan gusar, Matius 6:25 tentang jangan khawatir akan hidup, Filipi 4:6 tentang jangan merasa khawatir akan apa pun dan 1

²³ Joyce Meyer, *Battlefield of the Mind : Winning the Battle in Your Mind* (New York: Faith Words, 2017).

²⁴ Caroline Leaf, *101 Ways to Be Less Stressed : Simple Self-Care Strategies to Boost Your Mind, Mood, and Mental Health* (Grand Rapids, Michigan: Baker Books, A Division Of Baker Publishing Group, 2020).

²⁵ Groeschel, Craig. *Winning the War in Your Mind*. Zondervan, 16 Feb. 2021.

Petrus 5:7 serahkanlah semua kekhawatiran, dan terutama Matius 6:34 dikatakan jangan khawatir akan hari esok, kesusahan sehari, cukuplah untuk sehari.²⁶

Mengubah Perspektif terhadap Situasi Stress

Tahukah bahwa stres sebenarnya bisa memberikan manfaat? Ketika manusia melihat situasi yang menimbulkan stres sebagai tantangan yang tak teratasi, manusia akan merasakan dampak stres yang bersifat merugikan. Namun, jika seseorang berhasil mengubah persepsi terhadap situasi yang menekan, orang tersebut juga bisa mengubah hasilnya. Merespons stres dengan baik akan membuat manusia tetap waspada dan bahkan dapat meningkatkan fungsi kognitif dan fleksibilitas. Ingatlah, cara seseorang memandang suatu situasi akan mempengaruhi cara orang tersebut menghadapinya, jadi pilihlah untuk memiliki sikap positif dan lihatlah tantangan sebagai peluang untuk pertumbuhan dan pembelajaran.²⁷

Pendekatan lainnya adalah melihat stres sebagai "sinyal makna," seperti yang ditegaskan oleh McGonigal. Manusia tentunya tidak merasa stres terhadap hal-hal yang tidak penting bagi dirinya; stres adalah tanda bahwa ada sesuatu yang sedang terjadi pada hal yang paling dipedulikan manusia itu. Ketika individu dihadapkan pada situasi yang memiliki konsekuensi penting bagi dirinya, individu tersebut dapat merasakan rasa takut alami saat berpikir bahwa hal-hal bisa berjalan ke arah yang salah. Perasaan takut ini mendorong individu tersebut untuk merespon situasi tersebut. Jadi, apabila ditelaah lebih jauh, ketika individu tersebut merespon sebuah situasi dengan baik, tidak takut atau khawatir, maka individu tersebut bisa beradaptasi dengan perubahan lingkungan yang merupakan bagian normal dari kehidupan. Alih-alih menghindari stres, manusia bisa memanfaatkannya secara positif.²⁸

Penjelasan lebih jauh adalah dengan memisahkan antara stres yang dialami dengan pemicu stres yang memicu reaksi stres di dalam tubuh manusia. Pemicu stres adalah faktor-faktor yang memicu respons stres dalam tubuh. Ini bisa berupa apa pun yang dilihat, didengar, dibau, diraba, dirasakan, atau bahkan dibayangkan dapat membahayakan manusia. Pemicu stres dari luar: seperti pekerjaan, uang, keluarga, waktu, norma budaya dan harapan, serta pengalaman diskriminasi, dan lain sebagainya. Selain itu, ada pula pemicu stres yang bersifat lebih abstrak dan internal, seperti kritik diri, citra tubuh, identitas, kenangan, dan rencana masa depan. Dengan berbagai cara dan tingkat intensitas, semua hal ini dapat diartikan oleh otak sebagai potensi ancaman. Inilah dunia terbalik tempat manusia tinggal: dalam kebanyakan situasi di dunia modern, stres itu sendiri membunuh manusia lebih cepat daripada pemicu stresnya—kecuali manusia melakukan sesuatu untuk menyelesaikan siklus respons stres. Manusia tidak bisa menghindar dari pemicu stres.²⁹

Terdapat bukti ilmiah yang kuat yang menunjukkan bahwa beberapa tingkat stres bisa memiliki manfaat bagi kesehatan manusia. Menurut psikolog Amerika Kelly McGonigal, keyakinan manusia tentang stres memiliki dampak pada kesehatan sebanyak stres itu sendiri. Ini bermanfaat bagi tubuh dan pikiran jika manusia memahami bahwa tingkat stres moderat sebenarnya bisa menjadi pengalaman yang berguna.

²⁶ Joyce Meyer, *Battlefield of the Mind : Winning the Battle in Your Mind* (New York: Faith Words, 2017).

²⁷ Caroline Leaf, *101 Ways to Be Less Stressed : Simple Self-Care Strategies to Boost Your Mind, Mood, and Mental Health* (Grand Rapids, Michigan: Baker Books, A Division Of Baker Publishing Group, 2020).

²⁸ Dorling Kindersley, *Stress the Psychology of Managing Pressure* (Penguin, 2017).

²⁹ Emily Nagoski and Amelia Nagoski, *Burnout : The Secret to Unlocking the Stress Cycle* (New York: Ballantine Books, 2020).

Konsep kunci adalah "neuroplastisitas." Otak manusia fleksibel dan berubah merespons pengalaman baru. Peneliti stres, Daniela Kaufer dan Elizabeth Kirby, dari Universitas California, Berkeley, menunjukkan bahwa peristiwa stres yang moderat dapat memberi manfaat bagi manusia, yaitu otak dipaksa untuk terus belajar. Pada tahun 2013, Kaufer dan Kirby mengekspos tikus laboratorium pada beberapa jam stres yang moderat. Awalnya, stres tersebut tampaknya memiliki sedikit efek pada tikus—namun dua minggu kemudian, setelah paparan berulang, otak tikus telah membentuk koneksi saraf baru yang meningkatkan hasil tes ingatan tikus-tikus tersebut. Hal yang sama berlaku untuk manusia, menurut Kaufer dan Kirby: selama tidak mencapai titik penderitaan atau trauma serius, paparan pada lonjakan stres moderat membantu sel saraf manusia berkembang. Dengan sederhana, stres merangsang otak manusia dan otak manusia menanggapi tantangan dengan beradaptasi dan berkembang.³⁰

Perlu diingat bahwa pemikiran manusia memiliki kemampuan untuk mengubah struktur otak karena pikiran manusia terpisah dari otak. Pikiran mengambil peran mengontrol otak, bukan sebaliknya. Saat manusia berpikir, merasakan, dan membuat pilihan, secara efektif manusia memperbarui pengalamannya, dan hal ini tercermin dalam perubahan struktural dan fungsi di dalam otak.³¹

Dalam Amsal 23:7, dikatakan bahwa sama seperti yang dipikirkan seseorang dalam hatinya, demikianlah seseorang tersebut. Selama seseorang berada di dunia ini, penting baginya untuk berhati-hati dengan pikiran dan kata-kata. Ada terjemahan lain yang menyatakan, "Sesuai dengan apa yang seseorang pikirkan dalam hatinya, demikian pula seseorang menjadi." Pikiran memiliki peran sebagai pemimpin atau pelopor dari segala tindakan. Roma 8:5 menjelaskan bahwa orang yang hidup sesuai dengan keinginan duniawi, akan menginginkan hal-hal yang berfokus pada dunia, sementara orang yang hidup dituntun sesuai dengan roh, akan menginginkan hal-hal yang rohani. Tindakan-tindakan seseorang adalah hasil langsung dari pikirannya. Jika seseorang memiliki pikiran yang negatif, hidupnya akan cenderung negatif. Namun, jika seseorang memperbarui pikiran sesuai dengan Firman Tuhan, seperti yang dijanjikan dalam Roma 12:2, maka akan mengalami "kehendak Allah yang baik, yang berkenan dan sempurna" dalam perjalanan hidupnya. Roma 8:28, ayat ini tidak menyatakan bahwa semua hal itu baik, tetapi mengatakan bahwa semua hal bekerja bersama untuk kebaikan. Contoh, bayangkan seseorang sedang berencana pergi berbelanja. Orang tersebut sudah di dalam mobil, tapi mobilnya tidak mau hidup. Ada dua cara pandang terhadap situasi ini. Orang tersebut bisa berpikir, "Saya tahu ini akan terjadi. Setiap kali saya ingin melakukan sesuatu, semuanya selalu berantakan. Saya sudah menduga perjalanan berbelanja ini akan gagal; rencana-rencana saya sering gagal." Atau, "Nah, saya ingin berbelanja, tetapi sepertinya saya tidak bisa melakukannya sekarang. Akan saya lakukan nanti ketika mobil sudah diperbaiki. Sementara itu, saya percaya perubahan rencana ini akan berakhir baik untuk saya. Mungkin ada alasan mengapa saya perlu di rumah hari ini, jadi saya akan menikmati waktu di sini." Dalam Roma 12:16, Rasul Paulus mengingatkan agar mudah menyesuaikan diri dengan orang dan keadaan. Intinya, perlu menjadi tipe orang yang bisa merencanakan sesuatu, namun tidak hancur jika rencana itu tidak berjalan seperti yang diharapkan.³² Jadi, apabila

³⁰ Dorling Kindersley, *Stress the Psychology of Managing Pressure* (Penguin, 2017).

³¹ Dr. Caroline Leaf. *The Perfect You*. Baker Books, 4 July 2017.

³² Joyce Meyer, *Battlefield of the Mind : Winning the Battle in Your Mind* (New York: Faith Words, 2017).

situasi tiba-tiba tidak sesuai rencana, ubah fokus cara melihat situasi tersebut secara positif, sehingga manusia bisa mencegah bahkan menolak mengalami stres.

Keyakinan Memiliki Pengharapan

Mengadopsi "pola pikir kemungkinan". Tentu saja, manusia harus tetap realistis, tetapi manusia juga perlu memiliki apa yang disebut sebagai "pola pikir kemungkinan / harapan." Jika hanya mengasumsikan bahwa manusia telah gagal karena segala sesuatu tidak berjalan sesuai rencana, maka hal tersebut bisa menghalangi diri untuk maju, yang bisa berdampak buruk pada kesejahteraan mental karena otak akan terperangkap dalam reaksi negatif dan stres. Namun, ketika manusia belajar untuk melihat bahwa ada lebih dari hanya rencana A atau rencana B, manusia akan mengaktifkan bias optimisme dalam otak, yang membantu manusia tersebut bangkit ketika mengalami kegagalan, dan tidak akan merasa stres ketika rencana tidak berjalan sebagaimana yang diharapkan. Sikap waspada untuk mengubah pandangan dengan cara ini, terutama ketika situasi berubah, akan membantu manusia mengembangkan fleksibilitas mental, ketahanan, kreativitas, dan imajinasi, yang akan memberikan harapan karena manusia dapat terus berusaha hingga mencapai tujuannya.³³

Dalam Mazmur 42:5 dikatakan ketika jiwa tertekan dan hati gelisah, berharaplah kepada Allah. Rasa putus asa memiliki kemampuan merusak harapan. Setan selalu berupaya menghadirkan rasa putus asa dalam hidup manusia. Tanpa harapan, manusia mudah menyerah, dan itulah tujuan setan. Alkitab dengan tegas mengingatkan agar tidak membiarkan diri menjadi putus asa. "Saya tidak akan berhasil; ini terlalu sulit. Saya selalu gagal, selalu sama, tidak ada perubahan. Mungkin lebih baik saya menyerah. Saya lelah mencoba." Sebagai gantinya, pikirkan seperti ini: "Meskipun segalanya berjalan lambat, setidaknya saya membuat beberapa kemajuan. Bapa, bantu saya terus maju. Hari ini adalah hari baru. Engkau mencintaiku, Tuhan. Kasih karunia-Mu segar setiap pagi." Dalam Roma 4:18-20 di mana disampaikan bahwa Abraham, setelah mempertimbangkan situasinya (tidak mengabaikan fakta-fakta), mempertimbangkan (memikirkan dengan singkat) tentang betapa lemahnya tubuhnya sendiri dan kemandulan rahim Sarah yang sudah mati. Meskipun semua alasan manusiawi untuk berharap telah lenyap, Abraham tetap berharap dengan iman. Abraham sangat positif dalam situasi yang sangat negative. Ibrani 6:19 mengajarkan bahwa harapan adalah jangkar jiwa. Harapan adalah kekuatan yang menjaga manusia teguh dalam masa cobaan. Jangan pernah berhenti berharap. Bahkan dalam saat-saat yang mengecewakan, jika memang itu terjadi, manusia masih bisa berharap dan tetap bersikap positif selama menyandarkan hidup dan harapannya kepada Tuhan yang mampu melakukan hal yang melampaui akal manusia.³⁴

Rutin dalam Berdoa

Menurut Dr. Caroline Leaf, "Telah terbukti bahwa 12 menit doa yang difokuskan setiap hari selama periode 8 minggu dapat mengubah otak dengan perubahan yang dapat diukur melalui pemindaian otak. Jenis doa ini meningkatkan aktivitas di area otak yang terkait dengan interaksi sosial, empati, dan sensitivitas terhadap orang lain. Selain itu, aktivitas lobus frontal juga meningkat ketika fokus dan tujuan meningkat. Lebih dari itu, hasil penelitian lain menunjukkan bahwa doa yang dilakukan secara sadar

³³ Caroline Leaf, 101 Ways to Be Less Stressed : Simple Self-Care Strategies to Boost Your Mind, Mood, and Mental Health (Grand Rapids, Michigan: Baker Books, A Division Of Baker Publishing Group, 2020).

³⁴ Joyce Meyer, Battlefield of the Mind : Winning the Battle in Your Mind (New York: Faith Words, 2017).

bahkan dapat mempengaruhi materi fisik. Para peneliti menemukan bahwa pikiran yang disadari selama 30 detik dapat mempengaruhi cahaya laser."³⁵

Doa mampu mengubah pola pikir dan mengarahkan hidup manusia ke arah yang positif. Rasul Paulus dalam Roma 12:2 mengatakan agar jangan menjadi serupa dengan dunia ini, tetapi berubahlah oleh pembaharuan pikiran. Doa secara harfiah memokuskan pikiran kepada siapa Tuhan sehingga mampu membawa damai. Dalam Filipi 4 : 7 dikatakan bahwa damai sejahtera Allah, yang melebihi segala akal, akan memelihara hati dan pikiran manusia di dalam Kristus Yesus. Lalu, mengapa manusia sering panik? Itu karena amigdala yang bereaksi. Amigdala dengan cepat menanggapi situasi di sekitarnya dan memberikan reaksi emosional yang kuat. Akan tetapi, manusia bisa mengatasi pengaruh negatifnya dan tidak membiarkannya membuat panik yaitu memokuskan pikiran dengan berdoa.³⁶

Menurut E.M. Blaiklock dikatakan doa adalah sebuah jalan yang menuju ketenangan dan kekuatan jiwa. David Hubbard menjelaskan bahwa doa sebagai sarana mengingatkan manusia akan kebutuhan akan Allah dan bahwa hadirat-Nya selalu bersama menemani manusia, dan lewat doa, manusia bukan memberi tahu apa yang hendaknya dilakukan Tuhan, melainkan mencari tahu apa yang menjadi kehendak-Nya, yang harus manusia lakukan. Doa menyatakan bahwa manusia punya kebergantungan kepada Allah dibandingkan kemampuan manusiawi dari manusia. Doa artinya manusia percaya bahwa ada kekuatan dari Tuhan yang terlibat untuk membukakan pintu yang tidak bisa manusia buka, memberikan akses kuasa Roh Kudus bekerja di dalam dirinya, dan mengizinkan Tuhan untuk mengerjakan kekuatan-Nya dalam membantu manusia mengatasi problema hidupnya. Doa sebagai kunci yang membuka pintu ke dunia di mana Allah berada dan di sana manusia dapat lebih intim merasakan kehadiran aktif dan sadar akan Allah yang hidup bersamanya dan untuknya.³⁷

Begitupun mengenai keputusan yang sangat berani yang diambil oleh Yunus untuk menolak panggilan agung Tuhan dipicu oleh dampak stres pascatrauma yang dialaminya bersama keluarganya sejak masa kecil hingga dewasa, khususnya selama invasi Suriah ke Israel Utara. Pengalaman ini menghasilkan sebuah siklus antagonisme yang kuat terhadap Niniwe, yang pada akhirnya menjauhkannya dari hubungan dengan Tuhan. Namun, ketika Yunus mencari kesembuhan dari gangguan stres pascatrauma tersebut melalui doa dan penyerahan diri yang tulus, Yunus diberikan kekuatan, ketabahan, dan keberanian dalam hati untuk menyampaikan pesan keselamatan kepada kota Niniwe.³⁸

Mengarahkan Fokus dan Perhatian kepada Tuhan

Dr. Andrew Newberg, yang menjabat sebagai direktur penelitian di Rumah Sakit Thomas Jefferson dan Sekolah Kedokteran di Pennsylvania, serta menjadi penulis buku "*How God Changes Your Brain*," telah menyatakan bahwa, "Semakin manusia fokus pada suatu hal—apakah itu matematika, balapan mobil, sepak bola, atau bahkan Tuhan—semakin hal tersebut menjadi realitas dalam hidupnya, semakin hal tersebut tertanam

³⁵ Megan Kelly, "How Prayer Changes the Brain and Body Prayer Changes the Brain," *Renewing All Things*, last modified June 9, 2015, <https://renewingallthings.com/how-prayer-changes-the-brain-and-body/>.

³⁶ Craig Groeschel, *Winning the War in Your Mind* (Zondervan, 2021).

³⁷ Eastman, Dick. *Sekolah Doa yang Mengubah Dunia*. Penerbit Andi, 2023.

³⁸ Stimson Hutagalung, "Gangguan Stres Pascatrauma Dan Panggilan Penginjilan: Sebuah Refleksi Teologis Dan Psikologis Dari Kitab Yunus," *Jurnal Koinonia* (2021).

dalam koneksi saraf otaknya."³⁹ Pesan yang jelas dari 2 Korintus 10:4-5 adalah bahwa perlunya memiliki pemahaman yang mendalam terhadap Firman Tuhan sehingga manusia dapat membandingkan pemikirannya sendiri dengan kehendak-Nya; setiap pikiran yang berusaha melebihi otoritas Firman Tuhan harus ditolak dan dikuasai oleh pengajaran Yesus Kristus.⁴⁰

Jadi, jika seseorang memiliki pemahaman yang mendalam tentang Allah, bukan hanya pengetahuan yang sifatnya sebagian, melainkan pemahaman yang utuh, orang tersebut tidak akan mengalami stres. Pengetahuan ini berfokus pada objek yaitu Yesus Kristus, dan dengan bertahap mendekat dan semakin dekat denganNya, terfokus padaNya, dan erat bersatu denganNya. Oleh karena itu, pengetahuan ini bukan hanya pemahaman intelektual, tetapi juga melibatkan refleksi mendalam dan pengetahuan yang terkait dengan cinta kasih, yang diekspresikan melalui tindakan dan sikap.⁴¹

Dalam Alkitab, terdapat beberapa individu yang telah mengalami tekanan hidup. Namun, melalui hubungan yang erat dengan Tuhan, setiap tantangan yang muncul berubah menjadi peluang untuk berkembang dan menjadi lebih kuat dalam menghadapi situasi yang baru. Belajar dari situ, dapat dilihat bahwa memiliki hubungan yang mendalam dengan Tuhan membuat individu menyadari bahwa merasa terlalu stres tidaklah berguna, karena hal tersebut hanya akan memperparah keadaan.⁴² Ketidapahaman terhadap Tuhan yang sejati mengakibatkan manusia akhirnya menjadi dikuasai oleh rasa takut yang memiliki kemampuan untuk mengendalikan pikiran, perasaan, dan kemauan manusia. Hal ini dapat berujung pada kerusakan pada fungsi-fungsi fisiologis tubuh dan perilaku.⁴³

Pentingnya Menjaga dan Membangun Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah keadaan di mana seseorang menunjukkan kesejahteraan yang terlihat dari kesadaran akan potensinya sendiri. Ini melibatkan kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup sehari-hari dalam berbagai situasi, dapat bekerja secara produktif, serta memberikan kontribusi positif kepada komunitasnya.⁴⁴ Berdasarkan sebuah penelitian jurnal pengabdian masyarakat yang berfokus kepada peningkatan kesehatan mental terhadap masyarakat pada saat pandemi didapatkan bahwa peserta yang memiliki pengetahuan yang memadai tentang kesehatan mental dapat meningkatkan kualitas hidupnya di masa depan. Peserta tersebut tidak mudah terprovokasi, mampu menjaga ketenangan dan sikap positif, serta dapat mengambil keputusan dengan bijak. Akibatnya, peserta tersebut akan lebih bahagia, menghargai kemampuan yang dimilikinya, termotivasi untuk mengembangkan kehidupan yang lebih baik, dan bekerja keras tanpa mudah putus asa menghadapi situasi sulit. Sebaliknya, peserta yang kurang memahami tentang kesehatan mental cenderung merasa putus asa, tidak ber-

³⁹ Megan Kelly, "How Prayer Changes the Brain and Body Prayer Changes the Brain," *Renewing All Things*, last modified June 9, 2015, <https://renewingallthings.com/how-prayer-changes-the-brain-and-body/>.

⁴⁰ Joyce Meyer, *Battlefield of the Mind : Winning the Battle in Your Mind* (New York: Faith Words, 2017).

⁴¹ Naumi Kadarsi, "Pengaruh Stres Mahasiswa Teologi Terhadap Pengenalan Akan Allah Menurut 2 Petrus 1:1-2 Di Sekolah Tinggi Teologi Imanuel Pacet," *FILADELFIA: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen* (2022).

⁴² I Suriyanti, "Cara Siswa Kristen Mengatasi Peningkatan Stres Pada Masa Pandemi," *Jurnal Imparta* (2022).

⁴³ Leonardes Agustyadi, "Pertumbuhan Iman Kristiani Di Tengah Pandemi Covid-19," in *Prosiding Seminar Nasional Kristen UM*, 2021.

⁴⁴ kementerian kesehatan, "Mengenai Pentingnya Kesehatan Mental Pada Remaja," last modified 2022, https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/362/mengenai-pentingnya-kesehatan-mental-pada-remaja.

daya, rendah diri, merasa tidak berharga, dan memiliki kualitas hidup yang kurang sejahtera.⁴⁵

Rasul Petrus pun mengingatkan agar umat Tuhan senantiasa berjaga-jaga karena manusia memiliki musuh, yaitu iblis, yang selalu mencari mangsa untuk dimakan. Iblis senantiasa mengejar dan menggoda, oleh karena itu, tetaplah waspada. Bagaimana caranya? Ingatlah ajaran rasul Paulus dalam Filipi 4 : 6-7, yaitu janganlah khawatir mengenai hal apapun, melainkan nyatakan semua keinginan kepada Tuhan dalam doa serta permohonan yang penuh dengan ucapan syukur, dan damai dari Allah akan melampaui segala hal dan senantiasa memelihara hati dan pikiran umat-Nya.⁴⁶

Peristiwa dan kondisi kehidupan akan terus ada; manusia membuat banyak keputusan harian yang mempengaruhi semua manusia, dan hal ini tidak dapat dihindari. Meskipun manusia tidak dapat mengendalikan semua peristiwa dan kondisi, manusia memiliki kendali terhadap cara meresponsnya. Kemampuan menjaga kesehatan mental terletak pada pengelolaan pikiran karena tiga detik tanpa berpikir tidaklah mungkin. Jika tidak menjaganya, kehidupan akan terasa kacau. Satu hal yang pasti: jika seseorang tidak membentuk hidupnya, maka hidupnya justru yang akan membentuknya.⁴⁷

KESIMPULAN

Manusia tidak bisa menghindari dari pemicu stres. Agar bisa membangun kesehatan mental, manusia perlu belajar bukan untuk menghindari stres tetapi memiliki respon yang tepat dalam menghadapi stres. Melalui pendekatan perspektif neurosains dan teologis didapatkan berbagai macam bentuk respon yang tepat dalam menghadapi stres yang sesuai dengan Firman Tuhan dan dampaknya dapat dijelaskan secara nyata melalui neurosains. Ketika seseorang berhasil membangun kesehatan mentalnya maka orang tersebut tidak membiarkan keadaan mengendalikan hidupnya, melainkan sebaliknya, orang tersebut mampu membentuk hidupnya secara proaktif dan menjalani hidup yang berkemenangan. Selain itu, pentingnya membangun kesehatan mental tidak hanya mencakup penanganan stres pada tingkat individu, tetapi juga memiliki dampak yang meluas pada tingkat sosial. Individu yang memiliki kesehatan mental yang baik lebih mungkin berkontribusi secara positif dalam komunitas mereka, menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan bersama. Oleh karena itu, memahami dan merawat kesehatan mental bukan hanya menjadi tugas personal, tetapi juga investasi dalam pembangunan masyarakat yang lebih sehat secara keseluruhan.

REFERENSI

- Budiyanto, A.J.M. Rattu, and J.M.L. Umboh. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Perawat Pelaksana Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Umum Bethesda Gmim Tomohon." *Jurnal KESMAS*, Vol. 8 No. 3, A (2019).
- Caroline Leaf. *Cleaning up Your Mental Mess : 5 Simple, Scientifically Proven Steps to Reduce Anxiety, Stress, and Toxic Thinking*. Grand Rapids, Michigan: Baker Books, 2021.
- Groeschel, Craig. *Winning the War in Your Mind*. Zondervan, 2021.

⁴⁵ Yuli Asmi Rozali, Novendawati Wahyu Sitasari, and Amanda Lenggogeni, "MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL DI MASA PANDEMIC," *Jurnal Pengabdian Masyarakat AbdiMas* (2021).

⁴⁶ Craig Groeschel, *Winning the War in Your Mind* (Zondervan, 2021).

⁴⁷ Caroline Leaf, *Cleaning up Your Mental Mess : 5 Simple, Scientifically Proven Steps to Reduce Anxiety, Stress, and Toxic Thinking* (Grand Rapids, Michigan: Baker Books, 2021).

- Hutagalung, Stimson. "Gangguan Stres Pascatrauma Dan Panggilan Peningjilan: Sebuah Refleksi Teologis Dan Psikologis Dari Kitab Yunus." *Jurnal Koinonia* (2021).
- Kadarsi, Naumi. "Pengaruh Stres Mahasiswa Teologi Terhadap Pengenalan Akan Allah Menurut 2 Petrus 1:1-2 Di Sekolah Tinggi Teologi Imanuel Pacet." *FILADELFIA: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen* (2022).
- kementrian kesehatan. "Mengenal Pentingnya Kesehatan Mental Pada Remaja." Last modified 2022. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/362/mengenal-pentingnya-kesehatan-mental-pada-remaja.
- Leonardes Agustiadi. "Pertumbuhan Iman Kristiani Di Tengah Pandemi Covid-19." In *Prosiding Seminar Nasional Kristen UM*, 2021.
- Nur, Lina, and Hidayati Mugi. "Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi." *Jurnal Ilmu Manajemen* (2021).
- Rozali, Yuli Asmi, Novendawati Wahyu Sitasari, and Amanda Lenggogeni. "Meningkatkan Kesehatan Mental Di Masa Pandemic." *Jurnal Pengabdian Masyarakat AbdiMas* (2021).
- Samel, Mirachel. D. "Hubungan Kinerja Otak Dengan Spiritualitas Diukur Dengan Menggunakan Indonesia Spiritual Health Assessment Pada Tokoh-Tokoh Agama Kristen Gmist (Pendeta) Di Resort Tahuna." *Jurnal e-Biomedik* (2014).
- Suriyanti, I. "Cara Siswa Kristen Mengatasi Peningkatan Stres Pada Masa Pandemi." *Jurnal Imparta* (2022).