

## KONSEP ANXIETY DALAM PEMIKIRAN SØREN KIERKEGAARD DAN RESPONS TEOLOGI INJILI INDONESIA TERHADAP KRISIS EKSISTENSIAL MANUSIA

Asnatius I.F. Adutae  
Sekolah Tinggi Teologi Injili Indonesia Surabaya  
[asnatus31@gmail.com](mailto:asnatus31@gmail.com)

### **Abstract**

*Anxiety is a profound psychological phenomenon that has various approaches to understanding it. This article aims to discuss anxiety by integrating the thoughts of Søren Kierkegaard and the views of the Indonesian Evangelical Doctrine. Kierkegaard views anxiety as a result of human existential freedom, confronted with uncertainty and responsibility, while the Indonesian Evangelical Doctrine teaches that anxiety can be overcome through faith in God. This study uses a literature review method to analyze Kierkegaard's thoughts and the Indonesian Evangelical Doctrine teachings on anxiety. The results indicate that these two perspectives offer different yet complementary ways of understanding and addressing anxiety, through existential and religious approaches. This article suggests a holistic understanding of anxiety that combines philosophical and spiritual elements to achieve psychological well-being.*

*Keyword: Anxiety, Søren Kierkegaard, Indonesian Evangelical Doctrine, Existential crisis, Evangelical Theologi.*

### **Abstrak**

Kecemasan merupakan fenomena psikologis yang mendalam dan memiliki berbagai pendekatan dalam pemahamannya. Artikel ini bertujuan untuk membahas kecemasan dengan mengintegrasikan pemikiran Søren Kierkegaard dan pandangan Doktrin Injili Indonesia. Kierkegaard melihat kecemasan sebagai akibat dari kebebasan eksistensial manusia yang dihadapkan pada ketidakpastian dan tanggung jawab, sementara Doktrin Injili Indonesia mengajarkan bahwa kecemasan dapat diatasi melalui iman kepada Tuhan. Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur untuk menganalisis pemikiran Kierkegaard dan ajaran Injili Indonesia tentang kecemasan. Hasil kajian menunjukkan bahwa kedua perspektif ini menawarkan cara yang berbeda namun saling melengkapi dalam memahami dan mengatasi kecemasan, yaitu melalui pendekatan eksistensial dan religius. Artikel ini menyarankan adanya pemahaman holistik mengenai kecemasan yang menggabungkan elemen-elemen filosofis dan spiritual untuk mencapai kesejahteraan psikologis.

**Keyword:** Kecemasan, Søren Kierkegaard, Doktrin Injili Indonesia, Krisis eksistensial, Teologi Injili

## **PENDAHULUAN**

Kecemasan (anxiety) adalah fenomena psikologis yang telah menjadi fokus perhatian dalam banyak kajian psikologi dan filosofi. Dalam konteks eksistensial, kecemasan muncul sebagai respons manusia terhadap kebebasan, ketidakpastian, dan tanggung jawab atas pilihan hidup mereka. Fenomena ini bukan hanya sekadar perasaan takut atau khawatir, melainkan mencakup pengalaman batin yang mendalam terkait dengan pencarian makna hidup. Pemikiran filsuf eksistensial Søren Kierkegaard menjadi salah satu pendekatan yang paling berpengaruh dalam memahami kecemasan. Kierkegaard berpendapat bahwa kecemasan timbul ketika individu dihadapkan pada kebebasan total, yang memungkinkan mereka untuk memilih arah hidup, namun pada saat yang sama, menyadari adanya kekosongan dan ketidakpastian.

Di sisi lain, pandangan teologis terhadap kecemasan juga memiliki pendekatan yang berbeda namun berfungsi untuk mengatasi krisis eksistensial manusia. Doktrin Injili Indonesia, yang berakar dari ajaran Kristen Protestan, memandang kecemasan sebagai sesuatu yang dapat diatasi dengan iman kepada Tuhan. Melalui doa dan keyakinan pada penyertaan Tuhan, umat Kristen diajarkan untuk menyerahkan kecemasan mereka kepada Tuhan dan meraih kedamaian batin. Hal ini menunjukkan adanya dualitas antara pendekatan eksistensial dan religius dalam mengatasi kecemasan, yang masing-masing memiliki keunikan dalam perspektifnya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengintegrasikan dua perspektif yang berbeda ini, yaitu pemikiran Søren Kierkegaard mengenai kecemasan sebagai hasil dari kebebasan eksistensial dan pandangan Doktrin Injili Indonesia yang menekankan iman sebagai solusi atas kecemasan. Kedua pandangan ini, meskipun berasal dari bidang yang berbeda filsafat dan teologi menawarkan cara yang saling melengkapi dalam memahami dan mengatasi kecemasan dalam kehidupan manusia. Dengan menggunakan metode kajian literatur, penelitian ini mengkaji kontribusi masing-masing perspektif terhadap pemahaman kecemasan dan bagaimana keduanya dapat memberikan wawasan baru tentang penanggulangan kecemasan yang holistik.

Meskipun telah banyak penelitian yang membahas kecemasan dari perspektif psikologis dan eksistensial, belum banyak kajian yang menghubungkan pemikiran filosofi Kierkegaard dengan pandangan teologi Injili Indonesia. Gap teori ini menjadi keunikan dari penelitian ini, karena mengusulkan sebuah sintesis antara dua pendekatan yang jarang dijadikan satu kesatuan dalam kajian kecemasan. Penelitian ini mengusulkan bahwa, melalui integrasi kedua perspektif tersebut, kecemasan dapat dipahami tidak hanya sebagai masalah psikologis yang harus diatasi melalui pemahaman eksistensial, tetapi juga sebagai masalah spiritual yang membutuhkan penyerahan diri kepada Tuhan untuk memperoleh ketenangan jiwa.

Keunikan dari penelitian ini terletak pada upaya untuk menyatukan dua pendekatan yang secara tradisional dianggap berbeda, yaitu eksistensialisme yang bersifat lebih filosofis dan teologi Injili yang lebih religius. Dengan menggabungkan keduanya, penelitian ini berharap dapat menawarkan pemahaman yang lebih holistik mengenai kecemasan dan solusi yang lebih luas dalam menghadapinya. Oleh karena itu, artikel ini berupaya memberikan wawasan baru dalam kajian kecemasan yang tidak hanya terfokus pada satu dimensi tetapi menggabungkan filosofi dan spiritualitas sebagai alat untuk mencapai kesejahteraan psikologis.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode kajian literatur untuk menganalisis konsep kecemasan dari dua perspektif, yaitu pemikiran Søren

Kierkegaard dan pandangan Doktrin Injili Indonesia. Sumber-sumber primer yang digunakan mencakup karya-karya utama Kierkegaard, seperti *The Concept of Anxiety*, serta literatur teologis yang membahas ajaran Injili Indonesia tentang kecemasan, iman, dan pengharapan. Analisis ini bertujuan untuk memahami pandangan Kierkegaard mengenai kecemasan sebagai akibat dari kebebasan eksistensial manusia dan ketidakpastian dalam hidup, serta bagaimana Doktrin Injili Indonesia melihat kecemasan sebagai masalah spiritual yang dapat diatasi melalui iman kepada Tuhan. Setelah analisis terhadap kedua pandangan tersebut, peneliti akan membandingkan kesamaan dan perbedaan antara keduanya serta mencari titik temu atau konflik di antara perspektif filosofis dan teologis tersebut.<sup>1</sup>

Data dikumpulkan melalui pencarian literatur yang relevan dalam bentuk buku, artikel ilmiah, dan jurnal yang membahas topik ini. Analisis dilakukan dengan teknik analisis tematik untuk mengidentifikasi tema-tema utama terkait kecemasan dalam pemikiran Kierkegaard dan Doktrin Injili Indonesia. Temuan-temuan ini akan disintesis untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kecemasan dan implikasi praktis atau teologisnya bagi kehidupan sehari-hari.<sup>2</sup>

Analisis data dilakukan dengan teknik analisis tematik, di mana peneliti mengidentifikasi tema-tema utama yang terkait dengan kecemasan dalam pemikiran Kierkegaard dan doktrin Injili Indonesia. Setiap tema yang ditemukan akan dianalisis untuk memahami konsep kecemasan dari masing-masing perspektif dan bagaimana keduanya dapat saling berinteraksi.<sup>3</sup>

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Krisis Eksistensial Manusia**

Krisis eksistensial manusia merujuk pada periode ketidakpastian dan kebingungan yang sering kali muncul ketika seseorang mulai mempertanyakan makna hidup, tujuan, dan identitasnya. Krisis ini biasanya terjadi saat individu dihadapkan pada pilihan besar dalam hidup atau saat mereka merasakan keterasingan dari diri mereka sendiri atau dunia sekitar. Ketidakpastian tentang masa depan, perasaan cemas terkait dengan kebebasan memilih, serta kesadaran akan kematian dan ketidakabadian hidup, sering kali menjadi faktor yang memicu krisis eksistensial. Dalam pandangan filsafat eksistensial, seperti yang diajukan oleh Søren Kierkegaard, krisis ini muncul sebagai konsekuensi dari kebebasan manusia untuk menentukan nasibnya sendiri, yang sering kali menimbulkan kecemasan dan ketakutan. Namun, meskipun sulit, krisis eksistensial juga dapat menjadi kesempatan untuk pertumbuhan pribadi dan pencarian makna hidup yang lebih dalam.

Konsep kecemasan secara umum adalah perasaan ketakutan, kekhawatiran, atau kecemasan yang berhubungan dengan situasi atau peristiwa yang dianggap berisiko atau membingungkan.<sup>4</sup> Ini adalah reaksi psikologis yang alami terhadap situasi yang penuh tekanan, tetapi dapat menjadi masalah jika perasaan tersebut berlebihan atau berlangsung dalam waktu yang lama. Kecemasan adalah respon emosi yang seringkali disertai dengan

---

<sup>1</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, 26th ed. (Bandung: Alfabeta, 2017). 85.

<sup>2</sup> Winarno Surkhamad, *Pengantar Penelitian Ilmiah: Dasar, Metode, Teknik* (Bandung: Tarsito, 1990). 37.

<sup>3</sup> Harianto GP, *Metodologi Dan Jenis - Jenis Pendekatan Penelitian*, vol. 1 (Bandung: Agiamedia, 2024). 67.

<sup>4</sup> Najwa Salsa Bila WijayaAnna Dina Kalifia, "MENGENAL ARTI PENTINGNYA KECEMASAN," *Jurperu* 3, no. 4 (2025), <https://jutepe-joln.net/index.php/JURPERU/article/view/47>.

gejala fisik, seperti detak jantung yang cepat, keringat berlebih, atau ketegangan otot.<sup>5</sup> Dalam psikologi, kecemasan tidak hanya dianggap sebagai reaksi terhadap ancaman yang nyata, tetapi juga terhadap ketidakpastian atau potensi ancaman yang tidak terlihat.

Kecemasan normal adalah perasaan yang wajar dan sering kali membantu seseorang untuk tetap waspada dan siap menghadapi tantangan. Sebagai contoh, banyak orang merasa cemas sebelum ujian atau presentasi penting, yang dapat memotivasi mereka untuk lebih mempersiapkan diri.<sup>6</sup> Namun, kecemasan yang berlebihan atau berkepanjangan dapat mengganggu kehidupan sehari-hari dan menyebabkan masalah kesehatan mental, seperti gangguan kecemasan. Kecemasan patologis terjadi ketika perasaan tersebut mengganggu kemampuan individu untuk berfungsi dalam kehidupan sehari-hari.<sup>7</sup>

Kecemasan dapat muncul sebagai respons terhadap situasi yang jelas atau tak terduga, seperti masalah pekerjaan, hubungan, atau masalah keuangan. Namun, kecemasan juga bisa muncul tanpa alasan yang jelas, atau sebagai respons terhadap hal-hal yang belum terjadi. Ini menjadikan kecemasan berbeda dengan ketakutan yang biasanya muncul sebagai respons terhadap ancaman yang nyata dan teridentifikasi. Dalam hal ini, kecemasan lebih berhubungan dengan pemikiran tentang masa depan dan ketidakpastian yang menyertainya.

Dalam konteks psikologis, kecemasan juga dikategorikan menjadi berbagai jenis gangguan. Gangguan kecemasan umum (Generalized Anxiety Disorder / GAD) adalah kondisi yang ditandai dengan kekhawatiran berlebihan tentang berbagai aspek kehidupan, tanpa alasan yang jelas. Individu dengan GAD merasa cemas hampir sepanjang waktu tentang hal-hal kecil maupun besar. Gejala lain termasuk kecemasan yang sulit dikendalikan, gangguan tidur, ketegangan otot, dan masalah dengan konsentrasi. Gangguan kecemasan umum ini dapat mempengaruhi kualitas hidup dan hubungan sosial seseorang.

Gangguan panik adalah bentuk lain dari kecemasan patologis, di mana individu mengalami serangan panik mendalam yang bisa muncul secara tiba-tiba tanpa pemicu yang jelas. Serangan panik sering disertai dengan gejala fisik seperti sesak napas, detak jantung yang cepat, pusing, dan rasa tercekik. Meskipun serangan ini tidak mengancam jiwa, mereka dapat membuat seseorang merasa seolah-olah mereka sedang menghadapi situasi berbahaya atau bahkan berisiko meninggal. Karena sifatnya yang tiba-tiba dan menakutkan, gangguan panik sering kali mempengaruhi kualitas hidup penderitanya.

Fobia adalah jenis kecemasan yang berfokus pada ketakutan yang berlebihan terhadap objek atau situasi tertentu. Misalnya, seseorang dengan fobia terhadap ketinggian akan merasa cemas dan ketakutan hanya dengan memikirkan berada di tempat tinggi. Fobia bisa sangat membatasi kehidupan seseorang, karena individu akan menghindari situasi atau tempat yang memicu kecemasan tersebut, meskipun ancamannya tidak rasional. Fobia sosial, yang melibatkan ketakutan yang intens terhadap

---

<sup>5</sup> Abdul Hayat, "Kecemasan Dan Metode Pengendaliannya," *Khazanah Journal of Religion and Technology* 12, no. 1 (2014), <https://doi.org/doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301>.

<sup>6</sup> M. Nur & Risnawati S. Rini Ghufon, *Teori-Teori Psikologi*. (Yogyakarta: Arruzz Media, 2009). 32.

<sup>7</sup> Rizki Yuliandra Aditya Gumantan, Imam Mahfud, "TINGKAT KECEMASAN SESEORANG TERHADAP PEMBERLAKUAN NEW NORMAL DAN PENGETAHUAN TERHADAP IMUNITAS TUBUH," *Sport Science & Education Journal* 1 (2020), [https://www.researchgate.net/profile/Aditya-Gumantan/publication/349649234\\_TINGKAT\\_KECEMASAN\\_SESEORANG\\_TERHADAP\\_PEMBERLAKUAN\\_NEW\\_NORMAL\\_DAN\\_PENGETAHUAN\\_TERHADAP\\_IMUNITAS\\_TUBUH](https://www.researchgate.net/profile/Aditya-Gumantan/publication/349649234_TINGKAT_KECEMASAN_SESEORANG_TERHADAP_PEMBERLAKUAN_NEW_NORMAL_DAN_PENGETAHUAN_TERHADAP_IMUNITAS_TUBUH).

evaluasi atau penilaian negatif oleh orang lain, juga merupakan bentuk kecemasan yang umum.

Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) adalah gangguan kecemasan yang terjadi setelah seseorang mengalami peristiwa traumatis, seperti kecelakaan, serangan fisik, atau bencana alam. Orang dengan PTSD mungkin mengalami kilas balik, mimpi buruk, atau merasa terancam oleh peristiwa yang telah berlalu. Kecemasan ini dapat mengganggu kehidupan sehari-hari, karena individu dengan PTSD sering merasa terjaga secara emosional dan terisolasi dari orang lain.<sup>8</sup> Dalam beberapa kasus, mereka juga merasa terputus dari kenyataan, yang membuat mereka kesulitan untuk berfungsi dalam hubungan sosial atau pekerjaan.

Gejala fisik yang terkait dengan kecemasan termasuk detak jantung yang cepat, keringat berlebihan, dan gangguan tidur. Dalam jangka panjang, kecemasan yang tidak terkelola dengan baik dapat mempengaruhi kesehatan fisik, menyebabkan masalah seperti hipertensi, gangguan pencernaan, dan bahkan serangan jantung. Ketegangan otot yang terjadi akibat kecemasan kronis juga bisa mengarah pada sakit kepala, nyeri punggung, dan masalah fisik lainnya. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk menangani kecemasan dengan cara yang sehat untuk mencegah dampak negatif terhadap kesehatan mereka.

Mengatasi kecemasan sering kali melibatkan pendekatan psikologis dan farmakologis. Terapi kognitif-perilaku (*Cognitive Behavioral Therapy* / CBT) adalah salah satu metode terapi yang paling efektif untuk mengatasi kecemasan. CBT membantu individu untuk mengenali dan mengubah pola pikir yang berlebihan dan distorsi kognitif yang berkontribusi terhadap kecemasan mereka. Selain itu, teknik relaksasi seperti meditasi, yoga, dan latihan pernapasan juga dapat membantu mengurangi gejala kecemasan dengan menenangkan sistem saraf dan meredakan ketegangan fisik.<sup>9</sup>

Pengobatan farmakologis, seperti antidepresan dan benzodiazepine, juga sering digunakan untuk membantu mengatasi kecemasan. Antidepresan, terutama jenis SSRI (*Selective Serotonin Reuptake Inhibitors*), bekerja dengan meningkatkan kadar serotonin di otak, yang dapat membantu menstabilkan mood dan mengurangi kecemasan. Benzodiazepine, meskipun efektif dalam jangka pendek, lebih sering digunakan untuk mengatasi kecemasan yang lebih akut karena dapat menyebabkan ketergantungan jika digunakan dalam waktu lama. Oleh karena itu, pengobatan farmakologis biasanya dikombinasikan dengan terapi psikologis untuk hasil yang optimal.<sup>10</sup>

Secara keseluruhan, kecemasan adalah bagian dari pengalaman manusia yang dapat dialami oleh siapa saja. Meskipun kecemasan normal adalah hal yang wajar, kecemasan yang berlebihan atau patologis memerlukan perhatian lebih lanjut untuk mencegah gangguan dalam kehidupan individu. Melalui pemahaman yang lebih

---

<sup>8</sup> Anggit Merliana Nuruly Masum Aprily, Sofi Mutiara Insani, "ANALISIS KECEMASAN POST TRAUMATIC STRESS DISORDER (PTSD) PADA PESERTA DIDIK PASCA PANDEMI COVID-19," *Agapedia* 6, no. 2 (2022), <https://doi.org/doi.org/10.17509/jpa.v6i2.52016>.

<sup>9</sup> Sabit Tohari Sri Ayatina Hayati, "Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Dalam Menurunkan Social Anxiety Disorder (SAD) Dan Obsessive Compulsive Disorder (OCD) Pada Remaja," *Kurasinstitute* 4, no. 1 (2022), <https://doi.org/doi.org/10.51214/bocp.v4i2.163>.

<sup>10</sup> Azizatul Adn Anak Agung Gede Agung Difa Augusta Pramana Putra, Adelya Rahma Dwiputri, Ayda Fitri Madani, Dhea Asty Ramadhani, Juan Maolidi, Muhammad Afif Rabbani, Muhammad Ilham Rizky, "Generalized Anxiety Disorder (GAD): A Literature Review," *Biologi Tropis* 24, no. 18 (2025), <https://doi.org/10.29303/jbt.v24i1b.7958>.

mendalam tentang penyebab kecemasan, gejalanya, serta cara-cara untuk mengelola dan mengatasinya, individu dapat mencapai kesejahteraan emosional dan fisik yang lebih baik

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan dengan mengeksplorasi konsep kecemasan (*anxiety*) dari dua perspektif yang sangat berbeda, yakni pemikiran filsafat Søren Kierkegaard dan doktrin Injili Indonesia. Kecemasan sebagai fenomena psikologis bukan hanya menjadi topik dalam dunia psikologi, tetapi juga mendapat perhatian dalam filosofi dan teologi. Kierkegaard menganggap kecemasan sebagai bagian tak terpisahkan dari eksistensi manusia yang memiliki kebebasan. Di sisi lain, doktrin Injili Indonesia lebih menekankan pada aspek spiritual kecemasan yang berkaitan dengan iman dan penyerahan diri kepada Tuhan. Melalui pendekatan kualitatif dengan metode kajian literatur, peneliti berusaha memahami dan membandingkan kedua pandangan ini.

### **Konsep Kecemasan dalam Pemikiran Søren Kierkegaard**

Søren Kierkegaard (1813-1855), seorang filsuf eksistensial asal Denmark, memberikan kontribusi besar terhadap pemikiran filsafat modern, terutama dalam hal konsep kecemasan.<sup>11</sup> Dalam karyanya *The Concept of Anxiety* (1844), Kierkegaard mengangkat kecemasan bukan hanya sebagai reaksi terhadap ketakutan atau ancaman eksternal, tetapi sebagai bagian dari eksistensi manusia itu sendiri. Kecemasan, bagi Kierkegaard, adalah pengalaman eksistensial yang mendalam yang berkaitan dengan kebebasan manusia, ketidakpastian, dan potensi moral. Pemikiran ini menjadikannya sebagai salah satu filsuf pertama yang membahas kecemasan secara sistematis dan mendalam dalam kaitannya dengan kebebasan dan pilihan manusia.<sup>12</sup>

Salah satu inti dari pemikiran Kierkegaard mengenai kecemasan adalah hubungannya dengan kebebasan eksistensial manusia. Bagi Kierkegaard, manusia memiliki kebebasan untuk memilih takdirnya, tetapi kebebasan ini datang dengan beban yang besar: ketidakpastian dan tanggung jawab terhadap pilihan yang diambil. Kecemasan muncul karena manusia menyadari bahwa mereka bisa memilih secara bebas, namun tidak ada kepastian tentang konsekuensi dari pilihan tersebut. Dengan kata lain, kecemasan adalah hasil dari kebebasan yang luar biasa ini, yang menempatkan individu dalam ketidakpastian mengenai arah hidup mereka.<sup>13</sup>

Kierkegaard berargumen bahwa kecemasan adalah bagian dari kesadaran diri manusia akan kebebasan dan potensi mereka. Manusia, menurutnya, menyadari bahwa mereka dapat memilih untuk menjadi apa saja, namun mereka juga sadar bahwa pilihan ini membawa ketidakpastian yang menyertainya. Dalam hal ini, kecemasan bukanlah sesuatu yang dapat dihindari, melainkan bagian tak terpisahkan dari keberadaan manusia. Ketika seseorang menyadari kebebasannya untuk memilih, mereka juga akan menghadapi kecemasan sebagai bagian dari pengetahuan diri mereka. Kecemasan menjadi pemicu untuk introspeksi lebih dalam tentang identitas dan pilihan hidup.<sup>14</sup>

Kierkegaard berpendapat bahwa kebebasan yang dimiliki oleh individu untuk menentukan dirinya sendiri adalah berharga, tetapi juga menjadi beban yang besar. Ia menggambarkan kecemasan sebagai ketidakmampuan untuk menghadapi kebebasan ini. Kecemasan ini bukan hanya tentang ketakutan akan masa depan, tetapi juga

---

<sup>11</sup> Mohamad Za'in Fiqron, "SIGNIFIKANSI EKSISTENSIALISME RELIGIUS SØREN KIERKEGAARD DI ERA DIGITAL," *Peshum* 4, no. 2 (2023), <https://doi.org/10.56799/peshum.v2i4.1664>.

<sup>12</sup> Søren Kierkegaard, *The Concept of Anxiety: A Simple Psychologically Oriented Deliberation in View of the Dogmatic Problem of Hereditary Sin* (California: W. W. Norton & Company, 2014). 18.

<sup>13</sup> Søren Kierkegaard. 45.

<sup>14</sup> Søren Kierkegaard. 78.

ketidakmampuan untuk menerima ketidakpastian yang datang bersama kebebasan tersebut.

Bagi Kierkegaard, kecemasan bukanlah sesuatu yang terjadi akibat ancaman eksternal, melainkan akibat kesadaran diri manusia akan kebebasannya. Dalam konteks ini, kecemasan dapat dilihat sebagai suatu keadaan psikologis yang menyertai individu ketika mereka dihadapkan pada kebebasan untuk menentukan nasibnya sendiri, tanpa adanya panduan atau kepastian yang jelas. Kecemasan ini muncul dari ketidakpastian tentang pilihan-pilihan hidup yang ada dan hasil yang mungkin timbul dari setiap pilihan tersebut.

Bagi Kierkegaard, kecemasan juga erat kaitannya dengan potensi kejatuhan moral manusia. Ketika individu memiliki kebebasan untuk memilih, mereka juga dapat jatuh ke dalam dosa atau membuat keputusan yang salah.<sup>15</sup> Kecemasan muncul ketika seseorang menyadari bahwa kebebasan ini membawa potensi untuk gagal atau jatuh ke dalam pilihan yang salah. Dalam pemikiran Kierkegaard, kecemasan bukan hanya perasaan takut terhadap akibat fisik dari pilihan yang salah, tetapi juga ketakutan moral terhadap kemungkinan gagal dalam hidup, yang membawa dampak pada kualitas eksistensi mereka sebagai individu.

Meskipun kecemasan sering kali dianggap sebagai perasaan negatif, Kierkegaard melihatnya sebagai penghubung antara ketakutan dan harapan. Ketakutan datang dari ketidakpastian tentang masa depan dan kemungkinan pilihan yang salah, sementara harapan berhubungan dengan potensi kebebasan dan kemungkinan membuat pilihan yang benar. Kecemasan adalah ketegangan antara dua hal ini: ketakutan akan kegagalan dan harapan untuk mencapai kebebasan yang otentik. Dengan kata lain, kecemasan menunjukkan bahwa manusia berada dalam kondisi "tengah" antara ketakutan dan harapan, yang memotivasi mereka untuk mencari makna dan arah hidup.

Kierkegaard menyatakan bahwa kecemasan muncul karena manusia menyadari adanya "*abyss of possibility*" atau jurang kemungkinan yang tak terbatas. Setiap individu, dalam kebebasannya, memiliki potensi untuk memilih berbagai kemungkinan dalam hidup. Namun, banyaknya pilihan ini justru menambah ketidakpastian dan kecemasan, karena tidak ada jaminan bahwa pilihan yang diambil akan mengarah pada hasil yang diinginkan. Kecemasan ini bukanlah ketakutan terhadap satu pilihan atau hasil tertentu, melainkan ketakutan terhadap potensi ketidakberdayaan dalam menghadapi kebebasan yang melimpah.<sup>16</sup>

Kecemasan juga dapat dipandang sebagai pengalaman yang mengarah pada pemahaman tentang keterbatasan manusia dan akhir hidup. Dalam pandangan Kierkegaard, kecemasan menyentuh dimensi kematian, yang merupakan salah satu ketidakpastian terbesar dalam hidup manusia. Kecemasan ini muncul ketika individu menyadari bahwa kehidupan mereka, meskipun penuh dengan kebebasan, akan berakhir suatu saat. Kecemasan ini bukan hanya soal ketakutan akan kematian itu sendiri, tetapi juga tentang ketidakpastian mengenai makna hidup dan apa yang akan terjadi setelah kehidupan ini berakhir.

Sebagai seorang Kristen yang taat, Kierkegaard menyarankan bahwa solusi untuk kecemasan eksistensial ini terletak dalam iman kepada Tuhan. Ia mengajarkan bahwa melalui iman, individu dapat menerima kecemasan mereka dan menemukan kedamaian.

---

<sup>15</sup> Eugenita Garot, *Pergumulan Individu Dan Kebatiniahan: Menurut Søren Kierkegaard* (Yogyakarta: Kanisius, 2019). 35.

<sup>16</sup> Gary Cox, "Philosophy Now," 2021, [https://philosophynow.org/issues/145/Kierkegaard\\_Young\\_Free\\_and\\_Anxious](https://philosophynow.org/issues/145/Kierkegaard_Young_Free_and_Anxious).

Imannya kepada Tuhan memberikan arah dan makna dalam hidup yang penuh dengan ketidakpastian. Kierkegaard berpendapat bahwa hanya dengan percaya pada Tuhan dan menyerahkan diri kepada-Nya, seseorang dapat mengatasi kecemasan eksistensial yang tak terelakkan. Iman, bagi Kierkegaard, bukan hanya sebuah kepercayaan pada Tuhan, tetapi juga penerimaan terhadap ketidakpastian dan kebebasan dalam hidup.

Konsep "*leap of faith*" atau "lompatan iman" merupakan inti dari pemikiran Kierkegaard tentang cara mengatasi kecemasan.<sup>17</sup> Lompatan iman ini mengacu pada tindakan percaya yang melampaui rasionalitas dan ketidakpastian. Dalam menghadapi kecemasan yang berasal dari kebebasan eksistensial, seseorang harus melangkah dengan iman kepada Tuhan, meskipun tanpa jaminan atau kepastian yang rasional. Bagi Kierkegaard, lompatan iman adalah jalan menuju pembebasan dari kecemasan, karena dengan melompat ke dalam iman, seseorang mengatasi ketakutan dan meraih kedamaian yang datang dari Tuhan.

Sebagai seorang Kristen yang taat, Kierkegaard tidak hanya melihat kecemasan dalam kerangka eksistensial tetapi juga menghubungkannya dengan keyakinan agama. Ia berargumen bahwa solusi untuk kecemasan eksistensial adalah melalui iman. Menurutnya, individu dapat mengatasi kecemasan ini dengan menyerahkan dirinya pada Tuhan, dengan kepercayaan bahwa Tuhan memiliki kendali atas kehidupan mereka meskipun mereka dihadapkan pada ketidakpastian.

Pemikiran Kierkegaard tentang kecemasan memberikan pemahaman yang mendalam tentang hubungan antara kebebasan, ketidakpastian, dan iman. Kecemasan bukan hanya sebuah reaksi terhadap ancaman eksternal, tetapi merupakan pengalaman yang berkaitan dengan kesadaran manusia akan kebebasan dan tanggung jawabnya. Kecemasan, dalam pandangan Kierkegaard, adalah bagian tak terpisahkan dari eksistensi manusia yang harus diterima dan dipahami. Solusi untuk kecemasan ini terletak dalam "lompatan iman" yang memungkinkan individu untuk mengatasi ketakutan dan meraih kedamaian dalam kebebasan yang diberikan oleh Tuhan.

### **Pandangan Doktrin Injili Indonesia tentang Kecemasan**

Kecemasan adalah pengalaman manusia yang tak terhindarkan dalam kehidupan sehari-hari, dan seringkali dipandang sebagai sebuah tantangan besar yang memengaruhi kualitas hidup seseorang. Namun, dalam konteks pandangan teologi Injili Indonesia, kecemasan memiliki dimensi yang lebih dalam. Kecemasan dianggap tidak hanya sebagai masalah psikologis atau eksistensial, tetapi juga sebagai ujian iman yang harus dihadapi oleh setiap umat Kristen. Dalam ajaran Injili Indonesia, kecemasan bukanlah suatu yang harus dihindari, tetapi dipahami sebagai kesempatan untuk menguji kedalaman iman seseorang kepada Tuhan.

Di sisi lain, doktrin Injili Indonesia memberikan pandangan yang berbeda tentang kecemasan, dengan lebih menekankan pada dimensi spiritual. Kecemasan dalam pandangan Injili sering dianggap sebagai ujian iman yang dihadapi oleh umat Kristen. Dalam ajaran ini, kecemasan bukanlah sekadar masalah psikologis, tetapi juga spiritual yang berkaitan dengan hubungan seseorang dengan Tuhan.

### ***Kecemasan sebagai Ujian Iman***

Menurut ajaran Injili Indonesia, kecemasan bisa dianggap sebagai ujian iman yang memperlihatkan sejauh mana seseorang percaya kepada Tuhan. Ajaran ini menyatakan bahwa umat Kristen tidak perlu cemas mengenai masa depan atau masalah

---

<sup>17</sup> Aldi Alfarel Sinulingga Mardhiah Abbas, Annisa Ulfa Andriani, Heny Fadillah, "Soren Kierkegaard," *Mesada* 2, no. 2 (2025), <https://doi.org/https://doi.org/10.61253/01e9jz79>.



yang dihadapi, karena Tuhan sudah menyediakan segala kebutuhan hidup. Dalam hal ini, kecemasan dipandang sebagai bentuk ketidakpercayaan kepada Tuhan dan ketidakmampuan untuk menyerahkan diri sepenuhnya kepada-Nya.

Kecemasan merupakan perasaan yang umum dialami oleh banyak orang dalam menghadapi ketidakpastian hidup. Dalam pandangan teologi Kristen, khususnya dalam doktrin Injili Indonesia, kecemasan tidak hanya dilihat sebagai gangguan mental atau emosional, tetapi juga sebagai ujian iman yang menguji kedalaman hubungan seseorang dengan Tuhan. Kecemasan, dalam konteks ini, adalah respons manusia terhadap tantangan hidup yang tidak bisa mereka kendalikan, dan bagaimana seseorang menghadapinya akan menunjukkan sejauh mana mereka bergantung pada Tuhan.

Dalam ajaran Injili, kecemasan dianggap sebagai bentuk ketidakpercayaan atau keraguan terhadap penyertaan Tuhan dalam hidup manusia. Saat seseorang merasa cemas tentang masa depan, keuangan, kesehatan, atau masalah hidup lainnya, kecemasan itu menjadi pengingat bahwa mereka perlu bergantung sepenuhnya pada Tuhan.<sup>18</sup> Ini adalah ujian iman: apakah seseorang dapat melepaskan rasa cemas dan menyerahkan segala kekhawatiran kepada Tuhan? Dalam Matius 6:25-34, Yesus mengajarkan agar umat-Nya tidak khawatir tentang hidup, makan, dan pakaian, karena Tuhan yang telah menciptakan mereka pasti akan memelihara mereka. Kecemasan dalam pandangan ini menjadi kesempatan bagi umat Kristen untuk mengingat bahwa Tuhan mengontrol segala sesuatu dan akan menyediakan apa yang mereka butuhkan.

Kecemasan juga dilihat sebagai ujian iman yang mengukur seberapa besar kepercayaan seseorang kepada Tuhan dalam menghadapi masalah. Dalam banyak bagian Alkitab, umat Kristen diajarkan untuk percaya bahwa Tuhan akan menyediakan jalan keluar dan memberikan damai sejahtera meskipun dalam situasi yang penuh ketidakpastian.<sup>19</sup> Dalam Filipi 4:6-7, Paulus mengingatkan umat Kristen untuk tidak khawatir, tetapi dalam segala hal, dengan doa dan permohonan, mereka menyampaikan permintaan kepada Tuhan. Tuhan akan memberikan kedamaian yang melampaui segala akal. Ketika seseorang dapat tetap tenang dan mengandalkan Tuhan di tengah kecemasan, itu menunjukkan iman yang kuat dan keyakinan bahwa Tuhan hadir dan peduli dengan kehidupan mereka.

Sebagai ujian iman, kecemasan juga berfungsi sebagai alat untuk pertumbuhan rohani. Ketika seseorang menghadapi situasi yang penuh dengan kecemasan, mereka sering kali mencari solusi melalui doa, perenungan Firman Tuhan, atau dukungan dari komunitas gereja. Proses ini dapat memperdalam hubungan seseorang dengan Tuhan dan meningkatkan kedewasaan rohani mereka. Dalam 1 Petrus 5:7, dikatakan "Serahkanlah segala kekhawatiranmu kepada-Nya, karena Ia peduli padamu." Proses menyerahkan kecemasan ini kepada Tuhan bukan hanya memberi ketenangan, tetapi juga memperkuat iman dan ketergantungan pada Tuhan, yang pada akhirnya mengarah pada kedamaian yang sejati.

Kecemasan dalam pandangan doktrin Injili Indonesia tidak semata-mata dilihat sebagai masalah yang harus dihindari atau diselesaikan dengan cara manusiawi. Sebaliknya, kecemasan dipahami sebagai ujian iman yang memberikan kesempatan bagi umat Kristen untuk memperdalam hubungan mereka dengan Tuhan. Melalui kecemasan,

---

<sup>18</sup> Renti Sihombing Eddy Rundjan, "KAJIAN TENTANG RASA KHAWATIR PADA KEHIDUPAN 'ORANG PERCAYA' DALAM PERSPEKTIF ALKITAB," *The Way* 5, no. 1 (2019), <https://doi.org/https://doi.org/10.54793/teologi-dan-kependidikan.v5i1.5>.

<sup>19</sup> Michelle Clarine Juliana Hidradjat, "Pendekatan Konseling Pastoral Sebagai Solusi Dalam Mengatasi Kecemasan," *Akademik* 5, no. 1 (2025), <https://doi.org/https://doi.org/10.37481/jmh.v5i1.1239>.

umat Kristen diajak untuk menguji apakah mereka bisa bergantung sepenuhnya pada Tuhan, mempercayai-Nya untuk memberikan yang terbaik, dan menemukan kedamaian meskipun dalam ketidakpastian. Kecemasan menjadi sarana untuk pertumbuhan iman yang memungkinkan individu untuk mengalami kasih dan penyertaan Tuhan secara lebih mendalam dalam kehidupan sehari-hari.

### **Penyerahan Diri kepada Tuhan**

Di dalam Injil, banyak ayat yang menekankan pentingnya penyerahan diri kepada Tuhan dalam menghadapi kecemasan. Misalnya, dalam Matius 6:25-34, Yesus mengajarkan bahwa umat-Nya tidak perlu khawatir tentang kebutuhan hidup mereka, karena Tuhan akan menyediakan segala yang mereka perlukan. Dalam pandangan doktrin Injili Indonesia, menyerahkan kecemasan kepada Tuhan adalah cara untuk mengatasi perasaan takut dan khawatir. Penyerahan ini menciptakan kedamaian batin dan memberi pengharapan bagi orang yang merasa tertekan oleh situasi hidup yang tidak pasti.

### ***Iman yang Membawa Kedamaian***

Dalam doktrin Injili Indonesia, iman kepada Tuhan adalah sumber utama untuk mengatasi kecemasan. Melalui iman, umat Kristen diajarkan untuk percaya bahwa Tuhan akan memberikan ketenangan dan menghilangkan kecemasan mereka. Ajaran ini menekankan pentingnya doa, pengharapan, dan hidup sesuai dengan ajaran Alkitab sebagai jalan untuk mengatasi kecemasan yang timbul dalam kehidupan sehari-hari.

Kecemasan merupakan salah satu perasaan manusia yang paling universal. Setiap orang pasti pernah merasakannya, entah itu kecemasan ringan terkait tugas-tugas sehari-hari, atau kecemasan yang lebih mendalam terkait dengan masa depan dan tujuan hidup. Dalam konteks kehidupan orang Kristen, khususnya dalam doktrin Injili Indonesia, kecemasan sering kali dilihat sebagai hal yang harus dihadapi dan diatasi dengan mengandalkan iman kepada Tuhan. Iman kepada Tuhan dianggap sebagai sumber utama yang dapat memberikan ketenangan batin dan kedamaian dalam menghadapi kecemasan.

Kecemasan dalam perspektif Alkitab sering kali disebut sebagai "ketakutan yang tidak berdasar" atau "perasaan cemas yang tidak perlu". Dalam Injil, Yesus sering mengingatkan umat-Nya untuk tidak takut atau khawatir akan hidup mereka. Dalam Matius 6:25-34, Yesus mengajarkan bahwa kehidupan lebih berharga daripada sekadar kebutuhan sehari-hari, dan Tuhan mengetahui setiap kebutuhan kita. Ia bahkan mengungkapkan bahwa tidak ada satu helai rambut pun yang jatuh tanpa sepengetahuan Tuhan, yang menegaskan bahwa Tuhan memelihara ciptaan-Nya dengan penuh perhatian dan kasih.

Konsep ini tidak hanya menekankan bahwa kekhawatiran atau kecemasan adalah sia-sia, tetapi juga mengarahkan umat Kristen untuk menyerahkan segala kecemasan kepada Tuhan, karena Dia adalah sumber ketenangan dan pengharapan yang tak terbatas. Ini adalah pesan utama dalam doktrin Injili Indonesia, di mana umat diajarkan untuk mempercayakan hidup mereka sepenuhnya kepada Tuhan, terutama dalam menghadapi berbagai kecemasan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam doktrin Injili Indonesia, iman kepada Tuhan bukan hanya sekadar pengakuan bahwa Tuhan ada, tetapi juga keyakinan yang hidup dan aktif bahwa Tuhan memiliki kuasa untuk mengatasi setiap masalah yang dihadapi umat-Nya.<sup>20</sup> Iman kepada Tuhan membawa umat Kristen untuk tidak hanya mengandalkan kekuatan diri sendiri,

---

<sup>20</sup> Sandra R Tapilaha Melkisedek Melkisedek, Vera Agustin, "Keteguhan Iman Dalam Era Tantangan Dari Perspektif Teologis Kristen," *Budi Pekerti* 2, no. 2 (2024), <https://doi.org/https://doi.org/10.61132/jbpakk.v2i2.276>.

tetapi untuk sepenuhnya percaya kepada Tuhan sebagai sumber segala kekuatan dan pengharapan.

Kecemasan sering kali timbul ketika seseorang merasa tidak memiliki kontrol atas situasi yang dihadapinya. Ketika seseorang merasa tidak mampu mengubah keadaan atau memprediksi masa depan, kecemasan pun muncul. Namun, iman kepada Tuhan mengajarkan bahwa Tuhan adalah yang Maha Kuasa, yang mengetahui segala hal dan yang dapat bekerja dalam segala keadaan untuk mendatangkan kebaikan bagi umat-Nya (Rom 8:28). Hal ini mengarah pada keyakinan bahwa, meskipun situasi yang dihadapi mungkin tidak dapat diubah, Tuhan selalu hadir untuk memberikan kekuatan dan penghiburan.

Sebagai contoh, dalam Filipi 4:6-7, Paulus mengingatkan umat Kristen untuk tidak khawatir tentang apa pun, tetapi dalam segala hal, dengan doa dan permohonan, mereka dapat menyampaikan permintaan mereka kepada Tuhan. Ketika umat Kristen menyerahkan kecemasan mereka kepada Tuhan, mereka akan menerima damai sejahtera yang melampaui segala akal, yang akan menjaga hati dan pikiran mereka dalam Kristus Yesus. Ayat ini menekankan bahwa ketenangan dan kedamaian yang datang dari Tuhan adalah jawaban yang lebih baik daripada sekadar mengandalkan usaha manusia untuk mengatasi kecemasan.

Dalam doktrin Injili Indonesia, iman kepada Tuhan diterjemahkan dalam kehidupan sehari-hari melalui doa, penyembahan, dan penerimaan terhadap kuasa Tuhan dalam hidup. Doa menjadi sarana utama bagi umat Kristen untuk mengungkapkan kecemasan mereka kepada Tuhan. Ketika seseorang merasa cemas, dia diajak untuk berdoa, memohon pertolongan Tuhan, dan melepaskan beban yang dipikunya. Doa menjadi cara untuk menegaskan kembali iman bahwa Tuhan akan menjawab setiap kebutuhan dan kecemasan umat-Nya.<sup>21</sup>

Selain doa, kegiatan seperti membaca Alkitab dan beribadah bersama juga menjadi bagian penting dalam mengatasi kecemasan. Firman Tuhan memberikan penguatan rohani dan bimbingan untuk menjalani hidup dengan penuh pengharapan. Sebagai contoh, dalam Yesaya 41:10, Tuhan berfirman, "Janganlah takut, karena Aku menyertai engkau; janganlah bimbang, karena Aku ini Allahmu; Aku akan meneguhkan, bahkan akan menolong engkau; Aku akan memegang engkau dengan tangan kanan-Ku yang membawa kemenangan." Ayat ini menegaskan bahwa umat Kristen tidak perlu takut, karena Tuhan selalu menyertai mereka dalam segala keadaan.

Selain individu, gereja dan komunitas Kristen juga memiliki peran penting dalam mengatasi kecemasan. Dalam doktrin Injili Indonesia, gereja adalah tempat di mana umat Kristen saling mendukung dan menguatkan satu sama lain. Melalui kebersamaan, doa bersama, dan berbagi pengalaman, umat Kristen dapat menemukan ketenangan dalam menghadapi kecemasan. Komunitas Kristen menjadi tempat yang aman untuk saling berbagi beban, mendoakan satu sama lain, dan mengingatkan bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi tantangan hidup.

Iman kepada Tuhan dalam mengatasi kecemasan tidak hanya memiliki implikasi teologis tetapi juga psikologis. Secara psikologis, iman memberikan rasa ketenangan yang dapat mengurangi dampak negatif kecemasan terhadap kesehatan mental. Dalam teori psikologi, kecemasan sering kali berhubungan dengan rasa ketidakpastian dan ketidakmampuan untuk mengontrol situasi. Iman kepada Tuhan memberikan keyakinan

---

<sup>21</sup> Sarmauli Selamita, Meisyilina Putri, Tika Dwiyantri, "Peran Doktrin Gereja Dalam Kehidupan Umat Kriste," *Paramathetes* 3, no. 1 (2024), <https://doi.org/https://doi.org/10.64005/jtpk.v3i1.146>.

bahwa meskipun situasi tidak dapat dikendalikan, Tuhan tetap berada dalam kendali dan memberikan kedamaian. Ini membantu individu untuk melepaskan perasaan cemas dan menerima kenyataan dengan hati yang lebih tenang.

Dalam doktrin Injili Indonesia, iman kepada Tuhan adalah sumber utama yang dapat mengatasi kecemasan. Iman bukan hanya sebuah pengakuan, tetapi sebuah keyakinan yang hidup bahwa Tuhan adalah penyertaan dan pembimbing dalam setiap aspek kehidupan. Dengan menyerahkan kecemasan kepada Tuhan, umat Kristen dapat menerima damai sejahtera yang melampaui segala akal, yang memberikan kekuatan dan ketenangan dalam menghadapi tantangan hidup. Melalui doa, firman Tuhan, dan dukungan dari gereja dan komunitas Kristen, iman kepada Tuhan membimbing umat untuk mengatasi kecemasan dan menemukan kedamaian yang sejat.

### **Perbandingan Pemikiran Kierkegaard dan Doktrin Injili Indonesia tentang Kecemasan**

Perbandingan antara pandangan Kierkegaard dan doktrin Injili Indonesia menunjukkan bahwa meskipun keduanya berbicara tentang kecemasan, keduanya memiliki pendekatan yang berbeda dalam memahaminya. Kierkegaard menekankan bahwa kecemasan adalah bagian dari kondisi eksistensial manusia, yang muncul dari kebebasan individu untuk memilih dan menghadapi ketidakpastian hidup. Kecemasan ini, menurutnya, tidak dapat dihindari dan harus diterima sebagai bagian dari pengalaman hidup.

Sebaliknya, doktrin Injili Indonesia melihat kecemasan lebih sebagai masalah spiritual yang harus diserahkan kepada Tuhan. Dalam pandangan Injili, kecemasan merupakan tantangan iman, dan solusinya adalah dengan menyerahkan diri kepada Tuhan melalui doa dan pengharapan. Dalam hal ini, kecemasan lebih dipandang sebagai manifestasi ketidakpercayaan kepada Tuhan dan sebagai kesempatan untuk memperkuat iman.

Meskipun ada perbedaan dalam cara pandang ini, keduanya memiliki kesamaan dalam mengakui bahwa kecemasan merupakan bagian penting dari kehidupan manusia. Keduanya juga sepakat bahwa jalan keluar dari kecemasan tidak dapat ditemukan hanya melalui upaya manusia semata, tetapi memerlukan pengakuan akan sesuatu yang lebih besar dan baik itu kebebasan eksistensial yang diterima dalam iman Kristen atau penyerahan diri kepada Tuhan dalam iman Kristen.

Pemikiran Kierkegaard dan doktrin Injili Indonesia memiliki pandangan yang berbeda tentang asal-usul kecemasan. Kierkegaard memandang kecemasan sebagai hasil dari kebebasan eksistensial manusia. Manusia, yang diberi kebebasan untuk memilih takdirnya, menghadapi kecemasan karena ketidakpastian yang datang dengan setiap pilihan. Kecemasan muncul dari kesadaran bahwa setiap pilihan manusia membawa kemungkinan tak terbatas, dan akibatnya adalah ketidakpastian yang mengiringi setiap langkah hidup.

Sebaliknya, dalam doktrin Injili Indonesia, kecemasan dianggap sebagai hal yang dapat dihindari melalui iman kepada Tuhan. Kecemasan muncul karena kekurangan iman atau ketidakpercayaan terhadap penyertaan Tuhan dalam hidup. Alkitab mengajarkan bahwa umat Kristen tidak perlu khawatir tentang masa depan mereka karena Tuhan telah menjamin pemeliharaan-Nya. Dalam pandangan Kristen, kecemasan adalah akibat dari ketidakmampuan untuk mempercayakan hidup sepenuhnya kepada Tuhan.

Kierkegaard melihat kecemasan sebagai bagian tak terpisahkan dari eksistensi manusia. Bagi Kierkegaard, kecemasan harus diterima dan dihadapi, karena itu merupakan bagian dari proses pencarian makna hidup. Dalam pandangan Kierkegaard,

individu harus menghadapi kecemasan dengan kesadaran penuh bahwa kebebasan adalah bagian dari takdir mereka yang harus diterima. Kecemasan bukanlah musuh, melainkan langkah menuju pemahaman diri yang lebih dalam dan pengembangan eksistensi yang lebih autentik

Doktrin Injili Indonesia, di sisi lain, mengajarkan bahwa kecemasan harus diatasi dengan menyerahkan segalanya kepada Tuhan. Umat Kristen diajarkan untuk berdoa, mencari ketenangan dalam firman Tuhan, dan percaya bahwa Tuhan akan memelihara mereka. Dengan memiliki iman yang teguh, kecemasan dapat diatasi karena umat Kristen yakin bahwa Tuhan akan mengarahkan hidup mereka ke jalan yang terbaik. Dalam pandangan ini, kecemasan tidak perlu diterima sebagai bagian dari eksistensi, melainkan harus dilepaskan dan diserahkan kepada Tuhan.

Kierkegaard melihat tujuan hidup sebagai pencarian makna dan autentisitas dalam hidup. Kecemasan adalah bagian dari proses ini, yang mendorong individu untuk berhadapan dengan kebebasan dan membuat pilihan-pilihan yang bermakna. Kierkegaard percaya bahwa kebebasan eksistensial memberi manusia kesempatan untuk menentukan takdir mereka, meskipun dengan resiko kecemasan yang mendalam. Oleh karena itu, tujuan hidup dalam pandangan Kierkegaard adalah mencapai pemahaman diri yang lebih dalam melalui penerimaan kebebasan dan kecemasan.

Doktrin Injili Indonesia, sementara itu, menekankan bahwa tujuan hidup umat Kristen adalah untuk hidup dalam kehendak Tuhan dan menemukan kedamaian dalam hubungan dengan-Nya. Kecemasan adalah penghalang untuk mencapai kedamaian ini, dan oleh karena itu umat Kristen diajarkan untuk menaruh iman kepada Tuhan, menyerahkan hidup mereka kepada-Nya, dan menjalani hidup sesuai dengan ajaran Alkitab. Tujuan hidup dalam pandangan Kristen adalah untuk hidup dengan damai dalam pengharapan kepada Tuhan, dengan mengatasi kecemasan melalui iman.

Kierkegaard menekankan pentingnya kebebasan dalam eksistensi manusia. Kebebasan ini datang dengan beban besar: tanggung jawab atas pilihan-pilihan yang diambil dan ketidakpastian yang menyertainya. Manusia tidak hanya bebas untuk memilih, tetapi juga harus bertanggung jawab atas konsekuensi dari pilihan tersebut. Kecemasan muncul karena individu menyadari bahwa mereka tidak dapat mengontrol akibat dari setiap pilihan yang diambil, dan bahwa kebebasan membawa tanggung jawab yang besar.

Di sisi lain, doktrin Injili Indonesia mengajarkan bahwa kebebasan yang sejati ditemukan dalam penyerahan diri kepada Tuhan. Kebebasan ini tidak datang dengan beban kecemasan atau tanggung jawab pribadi yang besar, melainkan dengan rasa damai yang datang dari penyerahan hidup sepenuhnya kepada Tuhan. Umat Kristen diajarkan untuk mempercayakan keputusan hidup mereka kepada Tuhan, yang akan memelihara mereka dan memberi mereka jalan yang benar.

Bagi Kierkegaard, ketenangan ditemukan melalui penerimaan kecemasan dan kebebasan yang melekat dalam hidup. Kecemasan bukanlah sesuatu yang harus dihindari, tetapi diterima sebagai bagian dari pencarian makna dan tujuan hidup. Dalam pandangan Kierkegaard, ketenangan datang dengan pemahaman bahwa kecemasan adalah bagian dari eksistensi manusia yang tidak bisa dihindari.

Sebaliknya, dalam doktrin Injili Indonesia, ketenangan ditemukan dalam iman kepada Tuhan dan penyerahan kecemasan kepada-Nya. Ketenangan datang melalui doa dan kepercayaan bahwa Tuhan akan selalu memelihara umat-Nya. Dalam pandangan Kristen, kecemasan adalah sesuatu yang bisa diatasi dengan menyerahkan segala sesuatu kepada Tuhan, yang memberikan damai sejahtera yang melampaui segala akal.

Perbandingan antara pemikiran Kierkegaard dan doktrin Injili Indonesia tentang kecemasan menunjukkan dua pandangan yang berbeda namun saling melengkapi dalam memahami eksistensi manusia. Kierkegaard melihat kecemasan sebagai bagian dari kebebasan eksistensial yang tidak dapat dihindari, yang harus dihadapi dan diterima sebagai langkah menuju pemahaman diri dan autentisitas. Sebaliknya, dalam doktrin Injili Indonesia, kecemasan dianggap sebagai sesuatu yang harus diatasi dengan iman kepada Tuhan, dengan menyerahkan segala kecemasan kepada-Nya dan mempercayakan hidup kepada penyertaan Tuhan. Meskipun pendekatannya berbeda, keduanya mengakui pentingnya menghadapi kecemasan dan menemukan kedamaian dalam perjalanan hidup, baik melalui penerimaan eksistensial maupun iman yang mendalam kepada Tuhan.

## KESIMPULAN

Penelitian ini mengkaji konsep anxiety dalam pemikiran Søren Kierkegaard dan bagaimana respons teologi Injili Indonesia dalam menghadapi krisis eksistensial manusia. Dari analisis terhadap karya-karya Kierkegaard, ditemukan bahwa anxiety atau kecemasan eksistensial merupakan bagian tak terpisahkan dari kondisi manusia yang berhubungan dengan kebebasan, pilihan, dan kesadaran akan keterbatasan eksistensial. Kierkegaard menganggap anxiety sebagai kondisi yang mendalam yang bisa mengarahkan individu pada pemahaman yang lebih dalam tentang diri, iman, dan hubungan dengan Tuhan. Dalam konteks teologi Injili Indonesia, respons terhadap kecemasan eksistensial ini lebih berfokus pada penyembuhan dan pemulihan melalui iman kepada Kristus. Teologi Injili Indonesia menekankan bahwa krisis eksistensial dapat diatasi melalui hubungan yang intim dengan Tuhan, penerimaan kasih karunia, serta pemahaman tentang tujuan hidup yang lebih besar. Penelitian ini menunjukkan adanya kesamaan antara pemikiran Kierkegaard dan ajaran Injili mengenai pengakuan terhadap anxiety sebagai bagian dari perjalanan spiritual manusia. Namun, terdapat perbedaan dalam pendekatan pemulihan antara keduanya. Kierkegaard melihat anxiety sebagai jalan menuju pemahaman diri yang lebih otentik, sementara teologi Injili Indonesia menekankan solusi langsung melalui pembebasan dan penyerahan diri kepada Tuhan untuk menemukan kedamaian batin. Kesimpulannya, meskipun terdapat perbedaan dalam pendekatan, keduanya menempatkan krisis eksistensial sebagai titik awal untuk pencarian makna hidup dan kedekatan dengan Tuhan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aditya Gumantan , Imam Mahfud, Rizki Yuliandra. “TINGKAT KECEMASAN SESEORANG TERHADAP PEMBERLAKUAN NEW NORMAL DAN PENGETAHUAN TERHADAP IMUNITAS TUBUH.” *Sport Science & Education Journal* 1 (2020). [https://www.researchgate.net/profile/Aditya-Gumantan/publication/349649234\\_TINGKAT\\_KECEMASAN\\_SESEORANG\\_TERHADAP\\_PEMBERLAKUAN\\_NEW\\_NORMAL\\_DAN\\_PENGETAHUAN\\_TERHADAP\\_IMUNITAS\\_TUBUH](https://www.researchgate.net/profile/Aditya-Gumantan/publication/349649234_TINGKAT_KECEMASAN_SESEORANG_TERHADAP_PEMBERLAKUAN_NEW_NORMAL_DAN_PENGETAHUAN_TERHADAP_IMUNITAS_TUBUH).
- Anak Agung Gede Agung Difa Augusta Pramana Putra , Adelya Rahma Dwiputri , Ayda Fitri Madani , Dhea Asty Ramadhani , Juan Maolidi , Muhammad Afif Rabbani , Muhammad Ilham Rizky, Azizatul Adn. “Generalized Anxiety Disorder (GAD): A Literature Review.” *Biologi Tropis* 24, no. 18 (2025). <https://doi.org/10.29303/jbt.v24i1b.7958>.
- Cox, Gary. “Philosophy Now,” 2021. [https://philosophynow.org/issues/145/Kierkegaard\\_Young\\_Free\\_and\\_Anxious](https://philosophynow.org/issues/145/Kierkegaard_Young_Free_and_Anxious).
- Eugenita Garot. *Pergumulan Individu Dan Kebatiniahan: Menurut Søren Kierkegaard*.

- Yogyakarta: Kanisius, 2019.
- Ghufron, M. Nur & Risnawati S. Rini. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Arruzz Media, 2009.
- GP, Harianto. *Metodologi Dan Jenis - Jenis Pendekatan Penelitian*. Vol. 1. Bandung: Agiamedia, 2024.
- Hayat, Abdul. "Kecemasan Dan Metode Pengendaliannya." *Khazanah Journal of Religion and Technology* 12, no. 1 (2014).  
<https://doi.org/doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301>.
- Hidradjat, Michelle ClarineJuliana. "Pendekatan Konseling Pastoral Sebagai Solusi Dalam Mengatasi Kecemasa." *Akademik* 5, no. 1 (2025).  
<https://doi.org/https://doi.org/10.37481/jmh.v5i1.1239>.
- Kalifia, Najwa Salsa Bila WijayaAnna Dina. "MENGENAL ARTI PENTINGNYA KECEMASAN." *Jurperu* 3, no. 4 (2025). <https://jutepe-john.net/index.php/JURPERU/article/view/47>.
- Mardhiah Abbas, Annisa Ulfa Andriani, Heny Fadillah, Aldi Alfarel Sinulingga. "Soren Kierkegard." *Mesada* 2, no. 2 (2025).  
<https://doi.org/https://doi.org/10.61253/01e9jz79>.
- Melkisedek Melkisedek, Vera Agustin, Sandra R Tapilaha. "Keteguhan Iman Dalam Era Tantangan Dari Perspektif Teologis Kristen." *Budi Pekerti* 2, no. 2 (2024).  
<https://doi.org/https://doi.org/10.61132/jbpakk.v2i2.276>.
- Mohamad Za'in Fiqron. "SIGNIFIKANSI EKSISTENSIALISME RELIGIUS SOREN KIERKEGAARD DI ERA DIGITAL." *Peshum* 4, no. 2 (2023).  
<https://doi.org/.org/10.56799/peshum.v2i4.1664>.
- Nuraly Masum Aprily, Sofi Mutiara Insani, Anggit Merliana. "ANALISIS KECEMASAN POST TRAUMATIC STRESS DISORDER (PTSD) PADA PESERTA DIDIK PASCA PANDEMI COVID-19." *Agapedia* 6, no. 2 (2022).  
<https://doi.org/doi.org/10.17509/jpa.v6i2.52016>.
- Rundjan, Renti SihombingEddy. "KAJIAN TENTANG RASA KHAWATIR PADA KEHIDUPAN 'ORANG PERCAYA' DALAM PERSPEKTIF ALKITAB." *The Way* 5, no. 1 (2019). <https://doi.org/https://doi.org/10.54793/teologi-dan-kependidikan.v5i1.5>.
- Selamita, Meisylina Putri, Tika Dwiyantri, Sarmauli. "Peran Doktrin Gereja Dalam Kehidupan Umat Kriste." *Paramathetes* 3, no. 1 (2024).  
<https://doi.org/https://doi.org/10.64005/jtpk.v3i1.146>.
- Soren Kierkegaard. *The Concept of Anxiety: A Simple Psychologically Oriented Deliberation in View of the Dogmatic Problem of Hereditary Sin*. California: W. W. Norton & Company, 2014.
- Sri Ayatina Hayati, Sabit Tohari. "Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Dalam Menurunkan Social Anxiety Disorder (SAD) Dan Obsessive Compulsive Disorder (OCD) Pada Remaja." *Kurasinstitute* 4, no. 1 (2022).  
<https://doi.org/doi.org/10.51214/bocp.v4i2.163>.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. 26th ed. Bandung: Alfabeta, 2017.
- Surkhamad, Winarno. *Pengantar Penelitian Ilmiah: Dasar, Metode, Teknik*. Bandung: Tarsito, 1990.
- Aditya Gumantan, Imam Mahfud, Rizki Yuliandra. "TINGKAT KECEMASAN SESEORANG TERHADAP PEMBERLAKUAN NEW NORMAL DAN PENGETAHUAN TERHADAP IMUNITAS TUBUH." *Sport Science &*

- Education Journal* 1 (2020). [https://www.researchgate.net/profile/Aditya-Gumantan/publication/349649234\\_TINGKAT\\_KECEMASAN\\_SESEORANG\\_TERHADAP\\_PEMBERLAKUAN\\_NEW\\_NORMAL\\_DAN\\_PENGETAHUAN\\_TERHADAP\\_IMUNITAS\\_TUBUH](https://www.researchgate.net/profile/Aditya-Gumantan/publication/349649234_TINGKAT_KECEMASAN_SESEORANG_TERHADAP_PEMBERLAKUAN_NEW_NORMAL_DAN_PENGETAHUAN_TERHADAP_IMUNITAS_TUBUH).
- Anak Agung Gede Agung Difa Augusta Pramana Putra , Adelya Rahma Dwiputri , Ayda Fitri Madani , Dhea Asty Ramadhani , Juan Maolidi , Muhammad Afif Rabbani , Muhammad Ilham Rizky, Azizatul Adn. "Generalized Anxiety Disorder (GAD): A Literature Review." *Biologi Tropis* 24, no. 18 (2025). <https://doi.org/10.29303/jbt.v24i1b.7958>.
- Cox, Gary. "Philosophy Now," 2021. [https://philosophynow.org/issues/145/Kierkegaard\\_Young\\_Free\\_and\\_Anxious](https://philosophynow.org/issues/145/Kierkegaard_Young_Free_and_Anxious).
- Eugenita Garot. *Pergumulan Individu Dan Kebatiniahan: Menurut Søren Kierkegaard*. Yogyakarta: Kanisius, 2019.
- Ghufron, M. Nur & Risnawati S. Rini. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Arruzz Media, 2009.
- GP, Harianto. *Metodologi Dan Jenis - Jenis Pendekatan Penelitian*. Vol. 1. Bandung: Agiamedia, 2024.
- Hayat, Abdul. "Kecemasan Dan Metode Pengendaliannya." *Khazanah Journal of Religion and Technology* 12, no. 1 (2014). <https://doi.org/doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301>.
- Hidradjat, Michelle ClarineJuliana. "Pendekatan Konseling Pastoral Sebagai Solusi Dalam Mengatasi Kecemasa." *Akademik* 5, no. 1 (2025). <https://doi.org/https://doi.org/10.37481/jmh.v5i1.1239>.
- Kalifia, Najwa Salsa Bila WijayaAnna Dina. "MENGENAL ARTI PENTINGNYA KECEMASAN." *Jurperu* 3, no. 4 (2025). <https://jutepe-joln.net/index.php/JURPERU/article/view/47>.
- Mardhiah Abbas, Annisa Ulfa Andriani, Heny Fadillah, Aldi Alfarel Sinulingga. "Soren Kierkegard." *Mesada* 2, no. 2 (2025). <https://doi.org/https://doi.org/10.61253/01e9jz79>.
- Melkisedek Melkisedek,Vera Agustin, Sandra R Tapilaha. "Keteguhan Iman Dalam Era Tantangan Dari Perspektif Teologis Kristen." *Budi Pekerti* 2, no. 2 (2024). <https://doi.org/https://doi.org/10.61132/jbpakk.v2i2.276>.
- Mohamad Za'in Fiqron. "SIGNIFIKANSI EKSISTENSIALISME RELIGIUS SOREN KIERKEGAARD DI ERA DIGITAL." *Peshum* 4, no. 2 (2023). <https://doi.org/.org/10.56799/peshum.v2i4.1664>.
- Nuraly Masum Aprily, Sofi Mutiara Insani, Anggit Merliana. "ANALISIS KECEMASAN POST TRAUMATIC STRESS DISORDER (PTSD) PADA PESERTA DIDIK PASCA PANDEMI COVID-19." *Agapedia* 6, no. 2 (2022). <https://doi.org/doi.org/10.17509/jpa.v6i2.52016>.
- Rundjan, Renti SihombingEddy. "KAJIAN TENTANG RASA KHAWATIR PADA KEHIDUPAN 'ORANG PERCAYA' DALAM PERSPEKTIF ALKITAB." *The Way* 5, no. 1 (2019). <https://doi.org/https://doi.org/10.54793/teologi-dan-kependidikan.v5i1.5>.
- Selamita, Meisylina Putri, Tika Dwiyaniti, Sarmauli. "Peran Doktrin Gereja Dalam Kehidupan Umat Kriste." *Paramathetes* 3, no. 1 (2024). <https://doi.org/https://doi.org/10.64005/jtpk.v3i1.146>.
- Soren Kierkegaard. *The Concept of Anxiety: A Simple Psychologically Oriented Deliberation in View of the Dogmatic Problem of Hereditary Sin*. California: W.



- W. Norton & Company, 2014.
- Sri Ayatina Hayati, Sabit Tohari. "Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Dalam Menurunkan Social Anxiety Disorder (SAD) Dan Obsessive Compulsive Disorder (OCD) Pada Remaja." *Kurasinstitute* 4, no. 1 (2022).  
<https://doi.org/doi.org/10.51214/bocp.v4i2.163>.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. 26th ed. Bandung: Alfabeta, 2017.
- Surkhamad, Winarno. *Pengantar Penelitian Ilmiah: Dasar, Metode, Teknik*. Bandung: Tarsito, 1990.