



KETEGUHAN IMAN DALAM PENDERITAAN: INTEGRASI AJARAN PAULUS DAN FALSAFAH SABAR NERIMO JAWA

Steadfast Faith in Suffering: Integrating the Teachings of Paul and the Javanese Philosophy of Sabar Nerimo

Ageng Asih Pamarto

Sekolah Tinggi Teologia Rajawali Arastamar Indonesia, Indonesia

pamarto.agengasih@gmail.com

Submitted: 25 July 2025 Accepted: 4 September 2025 Published: 9 October 2025

Abstract

*This study aims to analyze the integration of Apostle Paul's teachings on steadfast faith in suffering and the sabar nerimo philosophy in Javanese culture. A qualitative descriptive method with a literature-based approach was applied, combining the analysis of biblical texts (Romans 5:3–5; Philippians 4:11–13) and Javanese manuscripts (Serat Wedhatama). The results indicate that both Paul's teachings and Javanese philosophy view suffering as a means of character formation and spiritual development. Paul emphasizes suffering as a path to hope in Christ, while Javanese culture promotes patience and acceptance (*nrimo ing pandum*) as a form of practical wisdom. Together, these perspectives complement each other in building spiritual resilience and effective coping mechanisms. This article makes an original contribution to interdisciplinary studies in theology and culture, particularly in contextual theology and spiritual psychology, by bridging the teachings of Paul and the Javanese sabar nerimo philosophy, which has been rarely explored. The study is conceptual and literature-based, and has not yet been empirically tested. Future research is recommended to conduct empirical studies with Javanese Christian communities to explore the practical application of Paul's teachings and sabar nerimo in daily life, thereby enhancing both conceptual validity and real-world relevance.*

Keywords: *Suffering, Paul, Sabar Nerimo, Javanese Culture, Spiritual Resilience.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis integrasi antara ajaran Rasul Paulus tentang keteguhan iman dalam penderitaan dan konsep sabar nerimo dalam budaya Jawa. Penelitian ini menerapkan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan berbasis studi literatur, menggabungkan analisis teks Alkitab (Roma 5:3-5, Filipi 4:11-13) dan naskah Jawa (Serat Wedhatama). Hasil penelitian menunjukkan bahwa baik Paulus maupun filosofi Jawa memandang penderitaan sebagai sarana pembentukan karakter dan spiritualitas. Paulus menekankan penderitaan sebagai jalan menuju pengharapan dalam Kristus, sementara budaya Jawa mengajarkan kesabaran dan penerimaan (*nrimo ing pandum*) sebagai bentuk kebijaksanaan hidup. Kedua perspektif ini saling melengkapi dalam membangun ketahanan spiritual dan mekanisme koping yang efektif. Artikel ini memberikan kontribusi orisinal dalam kajian lintas teologi dan budaya, khususnya pada bidang teologi kontekstual dan psikologi spiritual, dengan mempertemukan ajaran Paulus dan falsafah Jawa yang sebelumnya belum banyak diteliti. Penelitian ini bersifat konseptual dan berbasis kajian pustaka, sehingga belum diuji secara empiris. Untuk penelitian lanjutan, disarankan studi empiris dengan responden masyarakat Jawa Kristen

untuk mengeksplorasi penerapan ajaran Paulus dan *sabar nerimo* dalam praktik kehidupan sehari-hari, sehingga validitas dan relevansi konseptual dapat diperkuat.

Kata kunci: Penderitaan, Paulus, Sabar Nerimo, Budaya Jawa, Ketahanan Spiritual.

PENDAHULUAN

Selama pandemi COVID-19, prevalensi gangguan kecemasan dan depresi di seluruh dunia meningkat hingga sekitar 25 % dibandingkan periode sebelum pandemik.¹ Di Indonesia, data terbaru menunjukkan bahwa gejala depresi dan gangguan emosional semakin meluas dengan satu studi menemukan bahwa hampir 1 dari 4 remaja (usia 16–18 tahun) melaporkan gejala depresi atau kecemasan.² Kondisi ini diperparah oleh lonjakan permintaan terhadap layanan kesehatan jiwa; WHO mencatat peningkatan signifikan dalam pemanfaatan pelayanan psikologis secara global.³ Dalam konteks seperti ini, penderitaan bukan lagi hanya fenomena abstrak; ia menjadi realitas yang melekat dan mendesak dalam kehidupan banyak orang, terutama ketika tekanan sosial, ekonomi, dan psikologis meningkat tajam. Oleh karena itu, penting untuk menyelidiki bagaimana pandangan iman Kristen khususnya ajaran Rasul Paulus dan kebijaksanaan budaya Jawa dapat berkontribusi membentuk ketahanan menghadapi penderitaan di masa kini.

Relevansi keteguhan dalam menghadapi penderitaan kembali mengemuka di era modern ketika masyarakat harus menghadapi tekanan sosial, ekonomi, dan psikologis yang semakin kompleks.⁴ Pandemi COVID-19, krisis kesehatan mental, serta ketidakpastian ekonomi global menjadi pengingat bahwa penderitaan merupakan realitas yang tak terelakkan. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa *religious coping* dan *spiritual well-being* terbukti berperan penting dalam menurunkan tingkat stres,

¹ World Health Organization, "COVID-19 Pandemic Triggers 25% Increase in Prevalence of Anxiety and Depression Worldwide," last modified 2022, accessed September 11, 2025, https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide?utm_source=chatgpt.com.

² Minh D Pham et al., "Mental Health Problems Among Indonesian Adolescents: Findings of a Cross-Sectional Study Utilizing Validated Scales and Innovative Sampling Methods," *Journal of Adolescent Health* 75, no. 6 (2024): 929–938.

³ Paweł Juraszek et al., "The Impact of the COVID-19 Pandemic on the Demand for Publicly Funded Mental Health Services in Poland (Data Report 2018–2023)," *Frontiers in Public Health* 13 (2025): 1499628.

⁴ Mein-Woei Suen et al., "Spiritual Well-Being, Depression, Anxiety, and Stress in Indonesian Muslim Communities During COVID-19," *Psychology Research and Behavior Management* 15 (2022): 3013.

kecemasan,⁵ dan depresi selama pandemi, sekaligus memperkuat daya tahan individu terhadap penderitaan. ⁶ Di sisi lain, studi mutakhir tentang strategi coping berbasis budaya menegaskan bahwa nilai *nrimo*, sabar, doa,⁷ dan solidaritas komunitas masih menjadi benteng psikologis yang relevan dalam menghadapi tekanan pasca-pandemi.⁸ Namun demikian, meskipun ada banyak penelitian tentang coping religius maupun budaya secara terpisah, masih jarang kajian yang mencoba menjembatani keduanya dalam satu kerangka interdisipliner, sehingga diperlukan eksplorasi lebih lanjut mengenai bagaimana ajaran iman Kristen dan kebijaksanaan budaya Jawa dapat saling melengkapi dalam menghadapi penderitaan masa kini.

Di sisi lain, studi di bidang antropologi budaya telah menunjukkan bahwa orang Jawa memiliki cara unik dalam menghadapi penderitaan dengan mempertimbangkan nilai-nilai kesabaran dan sabar *serta nrimo ing pandum* (yang berarti menerima takdir dengan hati yang terbuka).⁹ Studi Mulder mengungkapkan bahwa orang Jawa yang menginternalisasi nilai-nilai kesabaran lebih mampu mengatasi stres kehidupan dibandingkan dengan mereka yang tidak.¹⁰ Meskipun fakta empiris ini menunjukkan bahwa ketahanan yang kuat selama penderitaan dapat diperoleh melalui nilai-nilai vital agama dan budaya, masih ada kebutuhan untuk studi lebih lanjut yang menyelidiki bagaimana ajaran Paulus dan kebijaksanaan orang Jawa dapat saling melengkapi dalam menawarkan pendekatan baru untuk menjalani penderitaan.

Fenomena penderitaan dalam pandangan Paulus berakar pada keyakinan bahwa penderitaan merupakan bagian dari perjalanan iman. Dalam Roma 5:3–5, Paulus menegaskan nilai formatif penderitaan: dari penderitaan lahirlah ketekunan, dari ketekunan tumbuh karakter yang teruji, dan dari karakter yang teruji muncullah harapan. Pandangan ini selaras dengan studi terkini mengenai *spiritual resilience* dan

⁵ Yoyok Bakti Prasetyo et al., "Path Analysis of the Relationship between Religious Coping, Spiritual Well-Being, and Family Resilience in Dealing with the COVID-19 Pandemic in Indonesia," *Asian Journal of Social Health and Behavior* 7, no. 1 (2024): 1–10.

⁶ Daniel Pankowski and Kinga Wytrychiewicz-Pankowska, "Turning to Religion during COVID-19 (Part I): A Systematic Review, Meta-Analysis and Meta-Regression of Studies on the Relationship between Religious Coping and Mental Health throughout COVID-19," *Journal of religion and health* 62, no. 1 (2023): 510–543.

⁷ Oleh : Maghfira et al., "Mengurai Nrimo: Strategi Coping Budaya Jawa Dalam Menghadapi Stres Dan Ketidakpastian," *Jurnal Pendidikan Sosiologi dan Antropologi* 8, no. 2 (2024): 80–94.

⁸ F A Nurdyanto and Subandi Subandi, "Etiology and Perception of Suicide: Cultural Explanation Of Suicide From Javanese Perspective," *Jurnal Psikologi* 50, no. 2 (2023): 190.

⁹ Silvia Maudy Rakhmawati, "Nrimo Ing Pandum Dan Etos Kerja Orang Jawa: Tinjauan Sila Ketuhanan Yang Maha Esa," *Jurnal Pancasila* 3, no. 1 (2022): 7–19.

¹⁰ Niels Mulder, *Inside Indonesian Society: Cultural Change in Java* (Amsterdam: Pepin Press, 1996).

religious well-being, seperti yang ditunjukkan dalam studi *Path Analysis* di Indonesia,¹¹ maupun hasil penelitian yang menggambarkan spiritual resilience sebagai “imunitas” terhadap stres selama pandemi.¹² Dalam konteks budaya Jawa, konsep *sabar* dan filosofi *nrimo* muncul sebagai strategi coping budaya yang aktif dan kontekstual, seperti dipaparkan dalam penelitian *Javanese Society Coping Strategies During the COVID-19 Pandemic*¹³ dan *Mengurai Nrimo*.¹⁴ Meskipun terdapat penelitian yang membahas spiritual resilience dan mekanisme coping budaya secara terpisah, masih sangat sedikit studi yang secara serius mencoba menggabungkan ajaran iman Paulus dan kebijaksanaan budaya Jawa dalam satu kerangka interdisipliner. Celah penelitian ini hendak diisi dengan menganalisis bagaimana kedua perspektif tersebut iman Kristen Paulus dan nilai budaya Jawa dapat saling melengkapi dalam membantu individu menghadapi penderitaan di era modern.

Beberapa studi sebelumnya telah menelusuri bagaimana keteguhan iman diuji dalam situasi penderitaan. Riling, misalnya, menegaskan bahwa bagi Paulus penderitaan bukanlah hukuman, melainkan jalan untuk memperdalam iman dan menumbuhkan harapan akan keselamatan.¹⁵ Sementara itu, dalam kerangka budaya Jawa, Magnis-Suseno menyoroti nilai-nilai seperti kesabaran dan ketangguhan batin¹⁶ sebagai fondasi etika hidup yang memungkinkan seseorang menghadapi kesulitan dengan tenang dan stabil. Penelitian yang lebih mutakhir juga mendukung pentingnya perspektif ini.¹⁷ Hasil penelitian menunjukkan bahwa *religious coping* dan *spiritual well-being* memiliki peran penting dalam meningkatkan resiliensi keluarga selama pandemi COVID-19¹⁸, sementara hasil penelitian yang lain juga menekankan peran *spiritual resilience* sebagai “imunitas”

¹¹ Prasetyo et al., “Path Analysis of the Relationship between Religious Coping, Spiritual Well-Being, and Family Resilience in Dealing with the COVID-19 Pandemic in Indonesia.”

¹² Meli Fauziah and Vera Octavia, “Spiritual Resilience as Immunity to Stress during COVID-19 Pandemic: A Sociological Perspective,” *JISPO Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik* 13, no. 1 (2023): 61–82.

¹³ Faruq Faruq et al., “Strategi Koping Masyarakat Jawa Di Masa Pandemi COVID-19,” *Mudra Jurnal Seni Budaya* 37, no. 3 (2022): 239–246.

¹⁴ Kintania S. Aziza, Maghfira N; Hanim, Meysella A, Novitasari, Niki; Hapsari, “MENGURAI NRIMO : STRATEGI COPING BUDAYA JAWA DALAM MENGHADAPI STRES DAN KETIDAKPASTIAN,” *Habitus: Jurnal Pendidikan Sosiologi dan Antropologi* 8, no. 2 (2024).

¹⁵ F. Magnis-Suseno, “Etika Jawa Sebuah Analisa Falsafi Tentang Kebijaksanaan Hidup Orang Jawa,” *PT Gramedia Pustaka Utama*, 1996.

¹⁶ Franz Magnis-Suseno, *Pemikiran Karl Marx: Dari Sosialisme Utopis Ke Perselisihan Revisionisme* (Gramedia Pustaka Utama, 1999).

¹⁷ Franz Magnis-Suseno, *Etika Jawa. Sebuah Analisa Falsafi Tentang Kebijaksanaan Hidup Jawa*. (Penerbit PT Gramedia, 1984).

¹⁸ Prasetyo et al., “Path Analysis of the Relationship between Religious Coping, Spiritual Well-Being, and Family Resilience in Dealing with the COVID-19 Pandemic in Indonesia.”

terhadap stres.¹⁹ Di sisi lain, studi budaya Jawa kontemporer menegaskan relevansi konsep *sabar* dan *nrimo* dalam konteks modern, seperti yang ditunjukkan penelitian lain mengenai strategi koping masyarakat Jawa selama pandemi²⁰ dan tentang *nrimo* sebagai mekanisme menghadapi ketidakpastian.²¹ Namun demikian, meskipun ada penelitian tentang Paulus maupun budaya Jawa, keduanya masih dipelajari secara terpisah. Belum banyak kajian interdisipliner yang mencoba mengintegrasikan kedua perspektif tersebut, sehingga penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan tersebut.

Meski kedua pandangan ini ajaran Paulus tentang penderitaan dan konsep kesabaran dalam budaya Jawa telah banyak dibahas secara terpisah, belum banyak upaya yang secara serius mencoba menjembatani keduanya. Padahal, menggabungkan keduanya bisa membuka ruang baru untuk memahami bagaimana manusia menghadapi penderitaan secara lebih utuh. Selama ini, studi tentang Paulus cenderung menekankan sisi teologis hubungan antara penderitaan dan iman kepada Tuhan tanpa banyak menggali bagaimana nilai-nilai budaya lokal bisa memperkaya pemahaman tersebut. Di sisi lain, kajian tentang budaya Jawa lebih banyak berfokus pada aspek sosial dan psikologis, seperti kesabaran dan ketahanan batin, namun jarang dikaitkan dengan dimensi iman atau spiritualitas dalam menghadapi penderitaan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis relevansi ajaran Paulus tentang penderitaan dan nilai kesabaran dalam budaya Jawa, serta menemukan titik temu keduanya sebagai pendekatan interdisipliner dalam menghadapi penderitaan di era modern.

Perbedaan pendekatan ini juga mencerminkan fokus yang berbeda: Paulus lebih menyoroti relasi manusia dengan Tuhan dalam menghadapi penderitaan, sementara budaya Jawa menekankan pentingnya keseimbangan antara diri, lingkungan sosial, dan alam. Maka dari itu, penelitian ini ingin mengeksplorasi bagaimana kedua pendekatan ini bisa saling melengkapi, menciptakan pemahaman yang tidak hanya lebih dalam secara filosofis, tetapi juga lebih aplikatif dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan analisis terhadap kekosongan teori yang ada, penelitian ini mengusulkan bahwa ajaran Paulus mengenai keteguhan iman dan konsep sabar dalam budaya Jawa memiliki titik temu yang dapat dirangkai menjadi sebuah pendekatan baru dalam memahami penderitaan.

¹⁹ Fauziah and Octavia, "Spiritual Resilience as Immunity to Stress during COVID-19 Pandemic: A Sociological Perspective."

²⁰ Faruq et al., "Strategi Koping Masyarakat Jawa Di Masa Pandemi COVID-19."

²¹ Aziza, Maghfira N; Hanim, Meysella A, Novitasari, Niki; Hapsari, "MENGURAI NRIMO : STRATEGI COPING BUDAYA JAWA DALAM MENGHADAPI STRES DAN KETIDAKPASTIAN."

Pendekatan ini diharapkan mampu menyatukan dimensi spiritual dan budaya secara seimbang, sekaligus memberi inspirasi praktis bagi individu dalam menghadapi tantangan hidup yang kompleks. Dengan demikian, tujuan dari kajian ini bukan hanya memperluas wawasan dalam studi teologi dan budaya, tetapi juga memberikan kontribusi nyata dalam ranah psikologi spiritual. Harapannya, penelitian ini dapat menjadi referensi yang bermakna bagi siapa saja yang tengah mencari makna, kekuatan, dan ketenangan dalam menghadapi penderitaan di tengah kehidupan modern yang serba tidak pasti.

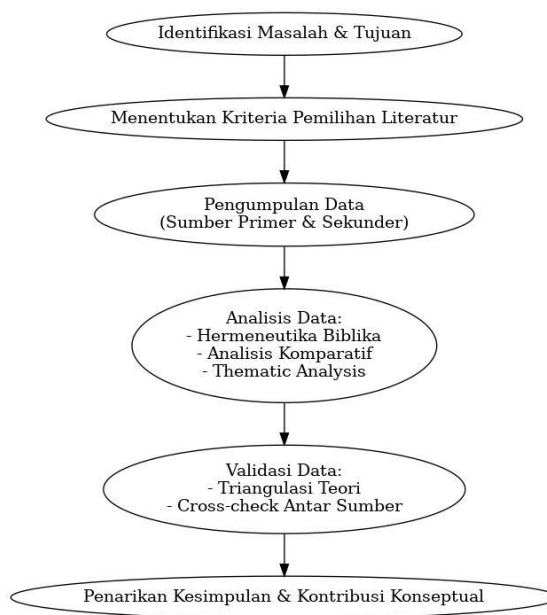
METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode penelitian kepustakaan (*library research*)²². Fokus utama diarahkan pada penelaahan teks keagamaan dan budaya untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai makna penderitaan dalam perspektif Paulus serta nilai kesabaran dalam budaya Jawa. Sumber data terdiri atas data primer berupa teks Alkitab, khususnya surat-surat Paulus seperti Roma 5:3–5 dan Filipi 4:11–13, serta naskah budaya Jawa seperti *Serat Wedhatama*. Data sekunder diperoleh dari literatur ilmiah berupa buku dan artikel jurnal yang relevan dengan tema penderitaan, coping, spiritualitas, dan budaya. Pemilihan literatur dilakukan berdasarkan kriteria tertentu, yaitu relevansi dengan topik penelitian, keterbaruan publikasi (periode 2015–2025), dan validitas akademik, sementara literatur populer non-ilmiah atau yang tidak melalui proses akademik dikecualikan dari analisis.

Prosedur penelitian dilaksanakan melalui beberapa tahap yang saling berkesinambungan. Pertama, peneliti mengidentifikasi masalah dan tujuan penelitian, kemudian menentukan kriteria pemilihan literatur. Setelah itu, data dikumpulkan dari sumber primer dan sekunder untuk dianalisis melalui tiga pendekatan, yaitu hermeneutika biblika dalam menafsir teks Paulus, analisis komparatif untuk mengaitkan ajaran Paulus dengan nilai-nilai budaya Jawa, serta *thematic analysis* untuk menemukan tema-tema utama terkait penderitaan, iman, dan kesabaran. Untuk menjamin keabsahan temuan, validasi data dilakukan melalui triangulasi teori dengan melibatkan perspektif

²² Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (Bandung: Bumi Aksara, 2021).

teologi Kristen, antropologi budaya, dan psikologi spiritual, serta *cross-check* antar sumber agar diperoleh konsistensi interpretasi.



Gambar 1. Flowchart Proses Penelitian

Melalui tahapan ini, penelitian berupaya menghasilkan pemahaman yang lebih kaya dan kontekstual mengenai bagaimana keteguhan iman dan nilai kesabaran dapat berperan sebagai mekanisme menghadapi penderitaan. Alur penelitian secara keseluruhan meliputi proses identifikasi masalah, pemilihan literatur, pengumpulan data, analisis hermeneutis dan komparatif, validasi melalui triangulasi, hingga penarikan kesimpulan yang menjadi dasar kontribusi konseptual dari kajian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pandangan Paulus tentang Penderitaan

Rasul Paulus memandang penderitaan bukan sekadar hukuman atau kelemahan manusia, melainkan bagian integral dari proses pembentukan iman. Dalam Roma 5:3-5, ia menekankan bahwa penderitaan melahirkan ketekunan, ketekunan membentuk karakter yang tangguh, dan karakter menumbuhkan pengharapan. Pandangan ini menunjukkan bahwa penderitaan memiliki nilai formatif dan transformatif, yang tidak hanya membentuk sikap spiritual,²³ tetapi juga kapasitas psikologis untuk menghadapi

²³ Hansong Zhang et al., "Religious and Spiritual Struggles and Coping amidst the COVID-19 Pandemic: A Qualitative Study.," *Spirituality in Clinical Practice* 8, no. 4 (2021): 245.

kesulitan hidup. Perspektif Paulus dapat dipahami sebagai bentuk coping berbasis makna (*meaning-focused coping*), di mana penderitaan tidak dihindari, tetapi dijadikan sarana refleksi dan pertumbuhan iman.²⁴

Literatur psikologi agama mutakhir menunjukkan bahwa individu yang memaknai penderitaan melalui iman memiliki daya tahan lebih tinggi terhadap stres, depresi²⁵, dan krisis eksistensial, sekaligus mampu mempertahankan kesejahteraan spiritual di tengah tekanan hidup yang kompleks.²⁶ Namun, penerapan perspektif ini tidak tanpa risiko. Penekanan yang berlebihan pada ketergantungan kepada kehendak Tuhan tanpa tindakan praktis dapat menimbulkan sikap pasif atau fatalistik, terutama ketika menghadapi masalah nyata seperti krisis kesehatan, ketidakpastian ekonomi, atau trauma emosional. Studi juga memperingatkan bahwa pemaknaan religius terhadap penderitaan fisik tanpa penanganan medis atau psikologis yang tepat dapat memperpanjang pengalaman stres dan menunda pemulihan.²⁷

Dengan demikian, pandangan Paulus menawarkan kerangka holistik untuk memahami penderitaan sebagai jalan menuju pertumbuhan spiritual, tetapi penerapannya dalam konteks modern memerlukan keseimbangan antara dimensi vertikal (spiritual) dan horizontal (praktis/psikologis). Penderitaan bukan hanya pengalaman yang harus ditanggung, tetapi juga momen untuk memperdalam iman sekaligus melakukan tindakan adaptif yang rasional. Pendekatan kritis ini menegaskan bahwa spiritual resilience ala Paulus efektif bila diintegrasikan dengan kesadaran praktis, sehingga penderitaan dapat menjadi sumber kekuatan, pengharapan, dan pertumbuhan batin yang berkelanjutan

2. Falsafah Sabar Nerimo dalam Budaya Jawa

Dalam budaya Jawa, penderitaan dihayati melalui falsafah *sabar* dan *nrimo ing pandum*, yang menekankan penerimaan keadaan hidup dengan hati yang tenang dan pikiran yang jernih. Nilai-nilai ini bukan sekadar bentuk kepasrahan pasif, melainkan

²⁴ Laura Upenieks, "Religious/Spiritual Struggles and Well-Being during the COVID-19 Pandemic: Does 'Talking Religion' Help or Hurt?," *Review of Religious Research* 64, no. 2 (2022): 249–278.

²⁵ Kenneth I Pargament and Julie J Exline, "Religious and Spiritual Struggles and Mental Health: Implications for Clinical Practice," *Spirituality and mental health across cultures* (2021): 395–412.

²⁶ Cassandra Vieten et al., "Mental Health Professionals' Perspectives on the Relevance of Religion and Spirituality to Mental Health Care," *BMC psychology* 11, no. 1 (2023): 439.

²⁷ Upenieks, "Religious/Spiritual Struggles and Well-Being during the COVID-19 Pandemic: Does 'Talking Religion' Help or Hurt?"

ekspresi kebijaksanaan dan kedewasaan spiritual yang memungkinkan individu menghadapi ujian hidup tanpa kehilangan arah atau keseimbangan batin. Teks klasik seperti *Serat Wedhatama* menekankan sikap *legawa*, *ngalah*, dan *sumeleh* sebagai fondasi ketangguhan batin, di mana individu diajarkan untuk tetap aktif berusaha sambil menerima hasil dengan lapang dada, sehingga tercipta harmoni antara diri, sesama, dan Tuhan.

Ajaran-ajaran dalam *Serat Wedhatama* disampaikan secara sistematis melalui setiap pupuh tembang yang digunakan, yakni Pangkur, Sinom, Pocung, Gambuh, dan Kinanti, yang masing-masing mengandung makna dan nilai filosofis tersendiri sebagaimana dijelaskan berikut ini.

1. Pangkur

Mengajarkan bahwa manusia ideal adalah mereka yang mampu menahan diri dari dorongan angkara murka yakni emosi dan nafsu negatif yang bisa merusak diri maupun sesama. Ajaran ini menekankan pentingnya membina budi pekerti luhur yang tumbuh dari kesadaran spiritual. Nilai-nilai ketuhanan menjadi landasan dalam bersikap dan bertindak, sehingga lahir perilaku yang selaras dengan ajaran agama. Kesusilaan bukan hanya menjadi hiasan luar, tetapi tumbuh dari batin yang bening dan niat yang tulus, menjadikan hidup lebih bermakna, damai, dan penuh keadaban.

2. Sinom

Ajaran ini mengandung pesan penting tentang betapa krusialnya keteladanan dalam hidup. Manusia diajak untuk meniru dan menghidupi nilai-nilai luhur yang ditunjukkan oleh Panembahan Senopati, raja besar dari Mataram Islam yang memerintah di Plered, Yogyakarta. Selain sebagai pemimpin politik, beliau juga menjadi teladan dalam kebijaksanaan, keberanian, dan kesalehan. Melalui ajaran ini, kita diingatkan bahwa sifat mulia tak terbentuk begitu saja, melainkan harus dipupuk dengan mencontoh mereka yang telah menapaki jalan kebaikan dan pengabdian lebih dulu.

3. Pocung

Mengajarkan bahwa dalam menjalani hidup, manusia perlu benar-benar menghayati nilai ilmu sebagai cahaya penuntun jiwa. Ilmu di sini bukan sekadar pengetahuan, tetapi kebijaksanaan yang menuntun pada pemahaman mendalam tentang makna hidup. Dalam prosesnya, seseorang juga perlu menjauhkan diri dari angkara murka segala bentuk hawa nafsu dan emosi negatif karena hanya dengan hati yang jernih

dan pikiran yang tenang, seseorang bisa menyentuh *rasa sejati*, yaitu kedalaman batin yang penuh kesadaran, ketulusan, dan kedamaian.

4. Gambuh

Menyampaikan pesan spiritual yang mendalam tentang bagaimana manusia dapat meraih hidup yang penuh berkah dan makna. Hidup yang tenteram, berguna bagi sesama, dan tidak disia-siakan adalah bentuk rahmat dan anugerah dari Tuhan. Namun, untuk mencapainya, seseorang tidak cukup hanya dengan menjalani hidup secara biasa diperlukan laku spiritual yang menyeluruh melalui empat bentuk *sembah* atau pengabdian. Pertama, *sembah raga*, yaitu menjaga tubuh melalui perilaku yang disiplin dan bersih. Kedua, *sembah cipta*, yakni menjaga pikiran agar tetap jernih dan terarah pada kebaikan. Ketiga, *sembah jiwa*, yaitu menyucikan niat dan batin agar selaras dengan nilai-nilai ilahi. Dan keempat, *sembah rasa*, yaitu menyatukan seluruh kesadaran diri dalam keheningan jiwa yang penuh syukur dan cinta kepada Sang Pencipta. Melalui keempat jalan ini, manusia diajak untuk hidup secara utuh tidak hanya secara lahir, tetapi juga batin, agar benar-benar hadir sebagai pribadi yang bermakna di dunia.

5. Kinanti

Mengandung ajaran luhur tentang bagaimana manusia bisa mencapai puncak kesempurnaan hidup, yaitu menyatu sepenuhnya dengan Tuhan sebuah kondisi spiritual yang dikenal sebagai *Manunggaling Kawula Gusti*. Ini bukan sekadar simbol persatuan, tetapi perwujudan dari perjalanan batin yang telah matang, di mana kehendak pribadi selaras dengan kehendak Ilahi. Sebagai pupuh penutup dalam *Serat Wedhatama*, Pupuh Kinanti juga menyampaikan harapan dan doa, agar semua nilai dan ajaran yang telah disampaikan sebelumnya dapat benar-benar meresap dalam diri manusia. Ada semacam undangan halus bagi siapa pun yang membaca atau merenungkannya, untuk melanjutkan perjalanan spiritual dengan hati yang penuh kesungguhan dan harapan akan penyatuan yang sejati dengan Sang Pencipta. Beberapa teks dari *Serat Wedhatama* adalah sebagai berikut:

SINOM (Sembah Cipta/Kalbu/Tarekat)

Mangkono janma utama,

Tuman tumanem ing sepi,

Ing saben rikala mangsa,

Masah amemasuh budi,

Laire anetepi,

*Ing reh kasatriyanipun,
Susilo anor raga,
Wignya met tyasing sesami,
Yeku aran wong barek berag agama.*

Artinya, beginilah sosok manusia utama ia menyukai kesunyian untuk menundukkan hasrat, meluangkan waktu di saat tertentu guna menajamkan nurani dan membersihkan hati. Dengan kesadaran sebagai seorang satria, ia menjalankan hidup dengan etika, kerendahan hati, dan ketulusan. Ia mampu membawa ketenangan bagi sesama. Inilah wujud nyata dari seseorang yang sungguh-sungguh menghidupi nilai-nilai agama.

*PUCUNG (Sembah Jiwa/Hakekat)
Lila lamun kelangan nora gegetun
Trima yen ketaman
Sakserik sameng dumadi
Tri legawa nalangsa srah ing
Bathara*

Artinya, menerima kehilangan tanpa diliputi penyesalan, bersabar saat hati tersakiti oleh sesama, dan yang ketiga membuka hati dengan tulus sembari menyerahkan segalanya kepada Tuhan.

*GAMBUH (Langkah Catur Sembah)
Sucine tanpa banyu
Mung nyunyuda mring hardaning
Pambukane tata titi ngati ati
Atetep telaten atul
Tuladan marang waspaos*

Artinya, penyucian diri tak selalu dilakukan dengan air, melainkan dengan menahan gejolak nafsu dalam hati. Proses ini bermula dari perilaku yang tertib, penuh perhatian, dan digerakkan oleh kesadaran batin yang eling dan waspada. Keteguhan,

kesabaran, dan ketekunan menjadi fondasi utama yang membentuk karakter menjadi panutan dalam menjalani hidup dengan kewaspadaan yang bijaksana.

Pamoting ujar iku

Kudu santosa ing budi teguh sarta

sabar tawekal legaweng ati

Trima lila ambeg sadu

Weruh wekasing dumados

Artinya, mengamalkan ajaran luhur itu menuntut keteguhan budi pekerti, disertai ketabahan dan kesabaran hati. Seseorang perlu memiliki sikap tawakal dan kelapangan dada, mampu menerima segala sesuatu dengan ikhlas dan apa adanya, sehingga kepribadiannya dapat dipercaya. Ia pun memahami hakikat asal-usul dan tujuan keberadaan manusia.²⁸

Ajaran ini hadir dalam bentuk petuah-petuah bijak, yang menekankan pentingnya *eling* (mengingat Tuhan) dan *waspada* (berhati-hati dalam bertindak) agar tidak terjebak dalam arus negatif kehidupan. Namun demikian, *sabar nerimo* bukanlah ajaran yang menganjurkan untuk pasif atau tunduk pada ketidakadilan. Justru sebaliknya, ia mendorong seseorang untuk tetap berusaha, namun tanpa terjebak dalam ambisi atau kemarahan ketika hasil tidak sesuai harapan.

Penelitian kontemporer menunjukkan bahwa falsafah ini masih relevan dalam konteks modern. Nilai *nrimo ing pandum* terbukti menjadi mekanisme coping yang efektif dalam menghadapi tekanan sosial, ekonomi, dan psikologis, termasuk dampak pandemi COVID-19. Misalnya, studi ²⁹ menunjukkan bahwa individu yang menginternalisasi nilai *nrimo* lebih mampu mengelola kecemasan, mempertahankan ketenangan batin, dan membangun solidaritas sosial ³⁰. Dengan demikian, filosofi sabar nerimo tidak hanya mendukung kesejahteraan psikologis individu, tetapi juga memperkuat kohesi komunitas, yang menjadi penting dalam menghadapi krisis kolektif.

²⁸ KGPAK KMangkunegara IV, *SERAT WEDHATAMA : Pintu Pembuka Rahasia Spiritual Raja-Raja Mataram*, 1863.

²⁹ Rakhmawati, "Nrimo Ing Pandum Dan Etos Kerja Orang Jawa: Tinjauan Sila Ketuhanan Yang Maha Esa."

³⁰ I Ketut Aditya Prayoga, Azfa Naufal Yahya, and Muammar Iqbal Khadafi Tarwaca, "Menelisik Falsafah Nrimo Ing Pandum Pada Manajemen Desa Wisata Ketingan, Sleman," *Jurnal Nasional Pariwisata* 14, no. 1 (2025).

Namun, pendekatan ini juga memiliki keterbatasan jika diterapkan secara eksklusif. Penekanan yang berlebihan pada sikap pasrah atau menyerahkan segala sesuatunya pada takdir dapat menimbulkan risiko *fatalisme*, di mana individu mengurangi inisiatif atau tindakan adaptif dalam menghadapi masalah nyata. Oleh karena itu, integrasi antara ketahanan batin ala sabar nerimo dengan strategi coping praktis dan berpikir kritis diperlukan agar filosofi ini dapat memberikan manfaat psikologis maksimal tanpa menghambat kemampuan individu untuk bertindak secara efektif dalam kehidupan modern.

3. Titik Temu Paulus dan Budaya Jawa

Meskipun berasal dari tradisi budaya dan agama yang berbeda, pandangan Paulus tentang penderitaan dan falsafah sabar nerimo memiliki kesamaan inti, yaitu menekankan ketekunan, kesabaran, dan pengharapan dalam menghadapi kesulitan hidup. Paulus menekankan hubungan vertikal dengan Tuhan, di mana penderitaan dipahami sebagai sarana untuk pertumbuhan iman dan pembentukan karakter spiritual. Sebaliknya, budaya Jawa menekankan hubungan horizontal dengan masyarakat dan alam sekitar, di mana penerimaan dan ketenangan batin (*nrimo ing pandum*) memungkinkan individu menjaga keharmonisan sosial sambil tetap berpegang pada nilai moral dan etika. Kedua perspektif ini sama-sama menekankan bahwa reaksi terhadap penderitaan lebih penting daripada penderitaannya sendiri.

Namun, integrasi keduanya harus dikaji secara kritis agar tidak menimbulkan efek negatif. Pandangan Paulus dapat disalahpahami jika diterapkan tanpa refleksi, misalnya sebagai pembenaran pasif terhadap penderitaan sosial atau ketidakadilan, sehingga mengurangi motivasi untuk perubahan struktural. Sementara itu, falsafah sabar nerimo jika dipraktikkan secara ekstrem bisa menimbulkan sikap fatalistik, di mana individu mengabaikan upaya adaptif atau problem solving, sehingga menghambat tindakan efektif dalam menghadapi tantangan modern.

Oleh karena itu, kombinasi kedua pendekatan ini perlu dilakukan secara seimbang, memadukan kekuatan vertikal dan horizontal. Dengan demikian, individu dapat mengembangkan *spiritual resilience* yang aktif: tetap beriman dan bersyukur seperti ajaran Paulus, sekaligus mampu menerima kenyataan dan menjaga harmoni sosial seperti falsafah sabar nerimo. Pendekatan interdisipliner ini tidak hanya relevan untuk konteks religius dan budaya, tetapi juga dapat diterapkan dalam pengembangan

strategi coping modern yang efektif, baik dalam konteks psikologi spiritual maupun kesejahteraan sosial.

4. Perbandingan Paulus dan Sabar Nerimo

Tabel 1 menunjukkan perbandingan aspek utama ajaran Paulus dan falsafah sabar nerimo Jawa, termasuk dasar, tujuan, sikap terhadap penderitaan, dimensi hubungan, dan relevansi. Penyajian ini memudahkan pembaca melihat persamaan, perbedaan, serta potensi risiko jika nilai-nilai tersebut diterapkan tanpa keseimbangan.

Tabel 1. Perbandingan Nilai Paulus dan Falsafah Sabar Nerimo Jawa

Aspek	Paulus	Sabar Nerimo (Jawa)	Potensi Risiko
Dasar	Teologis: iman pada Kristus	Filosofi budaya Jawa	Interpretasi tunggal bisa reduktif
Tujuan	Pertumbuhan iman & pengharapan	Ketenangan batin & harmoni sosial	Bisa mengabaikan perjuangan sosial
Sikap terhadap penderitaan	Dimaknai sebagai jalan pembentukan iman	Diterima sebagai bagian hidup	Risiko fatalisme atau pasrah buta
Dimensi	Relasi vertikal (Tuhan)	Relasi horizontal (manusia & alam)	Keseimbangan kadang sulit dicapai
Relevansi	Spiritualitas Kristen modern	Kearifan lokal di era global	Integrasi masih jarang dikaji

Meski berbeda konteks—Paulus vertikal, sabar nerimo horizontal—keduanya menekankan ketekunan, kesabaran, dan pengelolaan emosi. Keseimbangan kedua pendekatan ini membentuk ketahanan spiritual dan budaya yang relevan dalam menghadapi penderitaan modern.

5. Relevansi di Era Modern

Integrasi ajaran Paulus dan falsafah sabar nerimo menawarkan kerangka interdisipliner yang relevan dalam menghadapi penderitaan di era modern. Paulus menekankan landasan spiritual yang menumbuhkan pengharapan, ketekunan, dan kemampuan untuk menemukan makna dalam kesulitan (*spiritual meaning-making*), sedangkan falsafah Jawa menyediakan mekanisme budaya untuk menjaga keseimbangan batin, harmoni sosial, dan kontrol emosi. Kombinasi keduanya memungkinkan individu

menghadapi tekanan modern—seperti stres ekonomi, konflik sosial, maupun krisis kesehatan mental—dengan ketahanan yang holistik, baik secara vertikal (hubungan dengan Tuhan) maupun horizontal (hubungan dengan masyarakat).

Studi kontemporer mendukung relevansi integrasi ini. Penelitian tentang *meaning-focused coping* menunjukkan bahwa kemampuan menemukan makna dalam penderitaan meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengurangi risiko depresi³¹. Sementara itu, konsep *cultural resilience* menegaskan bahwa nilai-nilai lokal seperti legawa, ngalah, dan sumeleh berperan sebagai strategi adaptif yang menjaga stabilitas emosional dan solidaritas sosial dalam situasi krisis.³² Integrasi perspektif religius dan budaya ini memberi manusia alat untuk tidak hanya bertahan, tetapi juga berkembang secara psikologis, sosial, dan spiritual.³³

Namun, penerapan gabungan ini juga perlu dibaca secara kritis. Ketergantungan berlebihan pada interpretasi spiritual Paulus tanpa refleksi kontekstual dapat memunculkan sikap pasif terhadap ketidakadilan sosial, sementara praktik sabar nerimo yang ekstrem dapat menimbulkan fatalisme dan mengurangi inisiatif adaptif. Dengan pemahaman yang seimbang, integrasi ajaran Paulus dan falsafah Jawa memungkinkan terbentuknya *active spiritual resilience*, di mana individu belajar menerima penderitaan, menemukan makna, dan tetap berkontribusi secara produktif bagi diri sendiri dan lingkungan. Pendekatan ini relevan untuk menghadapi tantangan kontemporer, mulai dari pandemi, tekanan kerja, hingga konflik sosial, sehingga penderitaan dipandang bukan hanya sebagai beban, tetapi juga peluang untuk pertumbuhan pribadi dan kolektif.

KESIMPULAN

Studi ini menunjukkan bahwa pemahaman Rasul Paulus mengenai penderitaan dan falsafah *sabar nerimo* dalam tradisi Jawa bukanlah konsep yang saling bertolak belakang, melainkan saling melengkapi dalam memberikan makna dan pengalaman hidup. Novelty artikel ini terletak pada pengembangan kerangka interdisipliner yang mengintegrasikan perspektif teologis Paulus dengan kearifan lokal Jawa, sehingga menghasilkan pendekatan yang lebih holistik dalam memaknai penderitaan. Paulus

³¹ Douglas W Billings et al., "Coping and Physical Health during Caregiving: The Roles of Positive and Negative Affect.," *Journal of personality and social psychology* 79, no. 1 (2000): 131.

³² Rakhmawati, "Nrimo Ing Pandum Dan Etos Kerja Orang Jawa: Tinjauan Sila Ketuhanan Yang Maha Esa."

³³ Linda Theron and Michael Ungar, "Resilience in Situational and Cultural Contexts," in *Handbook of Resilience in Children* (Springer, 2023), 105–119.

menekankan bahwa penderitaan membentuk karakter, menumbuhkan ketekunan, dan akhirnya melahirkan pengharapan, sedangkan *sabar nerimo* menekankan penerimaan hidup dengan ikhlas, tetap berdaya juang, dan menjaga ketenangan batin. Integrasi kedua perspektif ini menegaskan bahwa penderitaan dapat menjadi sarana transformasi spiritual, sosial, dan pribadi.

Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan. Pendekatan yang digunakan bersifat konseptual dan berbasis kajian pustaka, sehingga temuan belum diuji secara empiris di lapangan. Oleh karena itu, penelitian lanjutan disarankan untuk melakukan studi lapangan dengan responden masyarakat Jawa Kristen, guna menilai bagaimana ajaran Paulus dan filosofi *sabar nerimo* diterapkan dalam praktik kehidupan sehari-hari. Pendekatan empiris ini dapat memperkaya validitas temuan serta memberikan gambaran konkret tentang dampak integrasi nilai spiritual dan budaya terhadap ketahanan batin individu.

Secara akademik, penelitian ini memberikan kontribusi pada pengembangan teologi kontekstual dan psikologi spiritual, dengan menyoroti bagaimana nilai-nilai lintas budaya dapat membentuk ketahanan iman dan kesejahteraan psikologis. Secara praktis, temuan ini relevan bagi pelayanan pastoral, konseling iman, pendidikan rohani, dan program pembinaan spiritual yang mengintegrasikan prinsip keteguhan iman Paulus dan kearifan lokal *sabar nerimo*. Dengan demikian, artikel ini tidak hanya memperluas pemahaman teoretis tentang penderitaan, tetapi juga menawarkan panduan praktis bagi individu dan komunitas dalam menghadapi tantangan hidup dengan teguh, bersyukur, dan penuh harapan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aziza, Maghfira N; Hanim, Meysella A, Novitasari, Niki; Hapsari, Kintania S. "Mengurai Nrimo : Strategi Coping Budaya Jawa Dalam Menghadapi Stres Dan Ketidakpastian." *Habitus: Jurnal Pendidikan Sosiologi dan Antropologi* 8, no. 2 (2024).
- Billings, Douglas W, Susan Folkman, Michael Acree, and Judith Tedlie Moskowitz. "Coping and Physical Health during Caregiving: The Roles of Positive and Negative Affect." *Journal of personality and social psychology* 79, no. 1 (2000): 131.

- Faruq, Faruq, Hanum Midya Syahrina, Nureyzwan Sabani, Siti Rahmawati, Laksmy Dewi Sukmakarti, and Nanik Prihartanti. "Strategi Koping Masyarakat Jawa Di Masa Pandemi COVID-19." *Mudra Jurnal Seni Budaya* 37, no. 3 (2022): 239–246.
- Fauziah, Meli, and Vera Octavia. "Spiritual Resilience as Immunity to Stress during COVID-19 Pandemic: A Sociological Perspective." *JISPO Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik* 13, no. 1 (2023): 61–82.
- Juraszek, Paweł, Karolina Sobczyk, Eliza Działach, Karolina Krupa-Kotara, and Mateusz Grajek. "The Impact of the COVID-19 Pandemic on the Demand for Publicly Funded Mental Health Services in Poland (Data Report 2018–2023)." *Frontiers in Public Health* 13 (2025): 1499628.
- KMangkunegara IV, KGPA. *SERAT WEDHATAMA : Pintu Pembuka Rahasia Spiritual Raja-Raja Mataram*, 1863.
- Maghfira, Oleh :, N Aziza, Meysella A Hanim, Niki Novitasari, and Kintania S Hapsari. "Mengurai Nrimo: Strategi Coping Budaya Jawa Dalam Menghadapi Stres Dan Ketidakpastian." *Jurnal Pendidikan Sosiologi dan Antropologi* 8, no. 2 (2024): 80–94.
- Magnis-Suseno, F. "Etika Jawa Sebuah Analisa Falsafi Tentang Kebijakanaksanaan Hidup Orang Jawa." *PT Gramedia Pustaka Utama*, 1996.
- Magnis-Suseno, Franz. *Etika Jawa. Sebuah Analisa Falsafi Tentang Kebijakanaksanaan Hidup Jawa*. Penerbit PT Gramedia, 1984.
- . *Pemikiran Karl Marx: Dari Sosialisme Utopis Ke Perselisihan Revisionisme*. Gramedia Pustaka Utama, 1999.
- Mulder, Niels. *Inside Indonesian Society: Cultural Change in Java*. Amsterdam: Pepin Press, 1996.
- Nurdiyanto, F A, and Subandi Subandi. "Etiology and Perception of Suicide: Cultural Explanation Of Suicide From Javanese Perspective." *Jurnal Psikologi* 50, no. 2 (2023): 190.
- Pankowski, Daniel, and Kinga Wytrychiewicz-Pankowska. "Turning to Religion during COVID-19 (Part I): A Systematic Review, Meta-Analysis and Meta-Regression of Studies on the Relationship between Religious Coping and Mental Health throughout COVID-19." *Journal of religion and health* 62, no. 1 (2023): 510–543.

- Pargament, Kenneth I, and Julie J Exline. "Religious and Spiritual Struggles and Mental Health: Implications for Clinical Practice." *Spirituality and mental health across cultures* (2021): 395–412.
- Pham, Minh D, Nisaa R Wulan, Susan M Sawyer, Paul A Agius, Jane Fisher, Thach Tran, Bernie E Medise, Yoga Devaera, Aida Riyanti, and Ansariadi Ansariadi. "Mental Health Problems Among Indonesian Adolescents: Findings of a Cross-Sectional Study Utilizing Validated Scales and Innovative Sampling Methods." *Journal of Adolescent Health* 75, no. 6 (2024): 929–938.
- Prasetyo, Yoyok Bakti, Faridi Faridi, Nur Lailatul Masruroh, Nur Melizza, Aggraini Dwi Kurnia, Sri Sunaringsih Ika Wardoyo, Titih Huriah, and Rusnani A B Latif. "Path Analysis of the Relationship between Religious Coping, Spiritual Well-Being, and Family Resilience in Dealing with the COVID-19 Pandemic in Indonesia." *Asian Journal of Social Health and Behavior* 7, no. 1 (2024): 1–10.
- Prayoga, I Ketut Aditya, Azfa Naufal Yahya, and Muammar Iqbal Khadafi Tarwaca. "Menelisik Falsafah Nrimo Ing Pandum Pada Manajemen Desa Wisata Ketingan, Sleman." *Jurnal Nasional Pariwisata* 14, no. 1 (2025).
- Rakhmawati, Silvia Maudy. "Nrimo Ing Pandum Dan Etos Kerja Orang Jawa: Tinjauan Sila Ketuhanan Yang Maha Esa." *Jurnal Pancasila* 3, no. 1 (2022): 7–19.
- Suen, Mein-Woei, Yoga Achmad Ramadhan, Muhammad Yusuf, and Jui-Hsing Wang. "Spiritual Well-Being, Depression, Anxiety, and Stress in Indonesian Muslim Communities During COVID-19." *Psychology Research and Behavior Management* 15 (2022): 3013.
- Sugiyono. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Bumi Aksara, 2021.
- Theron, Linda, and Michael Ungar. "Resilience in Situational and Cultural Contexts." In *Handbook of Resilience in Children*, 105–119. Springer, 2023.
- Upenieks, Laura. "Religious/Spiritual Struggles and Well-Being during the COVID-19 Pandemic: Does 'Talking Religion' Help or Hurt?" *Review of Religious Research* 64, no. 2 (2022): 249–278.
- Vieten, Cassandra, Holly K Oxhandler, Michelle Pearce, Nina Fry, Chloe Tanega, and Kenneth Pargament. "Mental Health Professionals' Perspectives on the Relevance of Religion and Spirituality to Mental Health Care." *BMC psychology* 11, no. 1 (2023): 439.

World Health Organization. "COVID-19 Pandemic Triggers 25% Increase in Prevalence of Anxiety and Depression Worldwide." Last modified 2022. Accessed September 11, 2025. https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide?utm_source=chatgpt.com.

Zhang, Hansong, Joshua N Hook, Adam S Hodge, Steven P Coomes, Cameron W Davis, Daryl R Van Tongeren, Don E Davis, and Jamie D Aten. "Religious and Spiritual Struggles and Coping amidst the COVID-19 Pandemic: A Qualitative Study." *Spirituality in Clinical Practice* 8, no. 4 (2021): 245



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.