

Pemulihan Elia sebagai Model Teologis-Psikologis bagi Intervensi Depresi Pada Remaja

Yustinus

Sekolah Tinggi Teologi Bethel The Way Jakarta

Yustinus2011@gmail.com

ABSTRACT

Depression was a form of mental health disorder that was widely experienced by adolescents in Indonesia, influenced by biological, psychological, social, and spiritual factors. Treatment that focused on clinical and psychological aspects was indeed beneficial, yet it often did not address the spiritual dimension that could support holistic recovery. This study aimed to develop a theologically and psychologically informed intervention model based on the narrative of Elijah's restoration in 1 Kings 19 to support adolescents experiencing depression holistically. The research employed a qualitative approach with library research, integrating biblical exegesis, pastoral theology literature, and adolescent psychospiritual theories. The findings indicated that integrated physical, emotional, and spiritual recovery enhanced adolescents' psychological resilience, reduced depressive symptoms, and fostered meaning and hope. This model held practical implications for counselors, pastors, and Christian educational institutions in designing contextual and holistic interventions for adolescent depression. Thus, the study affirmed that Elijah's restoration narrative could serve as an applicable theological-psychological framework for adolescent depression interventions.

Keywords: *Adolescent Depression, Psychospiritual, Mental Health, Elijah's Restoration*

ABSTRAK

Depresi sebagai bentuk gangguan kesehatan mental yang banyak dialami oleh remaja di Indonesia, dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis, sosial, dan spiritual. Penanganan yang berfokus pada aspek klinis dan psikologis memang bermanfaat, namun kerap belum menyentuh dimensi spiritual yang dapat mendukung pemulihan secara holistik. Penelitian ini bertujuan mengembangkan model intervensi teologis-psikologis berbasis narasi pemulihan Elia dalam 1 Raja-Raja 19 untuk mendampingi remaja yang mengalami depresi secara holistik. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan studi pustaka, mengintegrasikan eksposisi Biblikal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemulihan fisik, emosional, dan spiritual yang terintegrasi mampu meningkatkan ketahanan psikologis remaja, menurunkan gejala depresi, dan membangun makna serta harapan. Model ini memiliki implikasi praktis bagi konselor, pendeta, dan lembaga pendidikan Kristen dalam merancang intervensi depresi remaja yang kontekstual dan holistik. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa narasi pemulihan Elia dapat menjadi kerangka konseptual teologis-psikologis yang aplikatif bagi intervensi depresi remaja.

Kata kunci: Depresi Remaja, Kesehatan Mental, Psikospiritual, Pemulihan Elia

PENDAHULUAN

Depresi pada remaja telah berkembang menjadi masalah kesehatan mental yang serius di Indonesia maupun di dunia. Survei nasional terkini dari Indonesian National Mental Health Survei (I-NAMHS) tahun 2022 menunjukkan bahwa sekitar satu dari tiga remaja yang ada di Indonesia menghadapi masalah kesehatan mental, termasuk depresi berat dan kecemasan.¹ Sementara Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 mengungkapkan sekitar 9,8% remaja di Indonesia menghadapi masalah kesehatan mental dan emosional, termasuk stres, depresi, dan kecemasan.² Temuan-temuan ini menyiratkan bahwa depresi remaja tidak hanya merupakan isu individual, tetapi sudah menjadi beban nasional yang perlu ditangani melalui pendekatan holistik.

Selama ini, penanganan depresi pada remaja cenderung menitikberatkan pada aspek klinis dan psikologis. Padahal, sejumlah penelitian menegaskan bahwa dimensi spiritual turut berperan penting dalam pemulihan kesehatan mental, termasuk dalam iman Kristen. Toruner et al. menekankan bahwa kerohanian seorang remaja memiliki kontribusi signifikan terhadap kesehatannya.³ Dengan demikian, perhatian pada aspek spiritual menjadi langkah penting dalam mendukung pemulihan kesehatan mental yang lebih menyeluruh.

Salah satu langkah spiritual adalah melalui pastoral konseling. Pendekatan ini terbukti mampu membantu remaja dalam situasi krisis, misalnya dalam kasus percobaan bunuh diri, melalui proses struktural seperti *cognitive restructuring* dalam konseling pastoral.⁴ Di sisi lain, Ivan Christian menekankan pada perspektif teologi tubuh dalam membantu remaja penderita depresi secara holistik untuk mengalami transformasi sejati.⁵ Kombinasi pendekatan spiritual dan psikologi menawarkan strategi yang mendukung pemulihan spiritual dan transformasi pribadi remaja secara menyeluruh.

Di tengah urgensi integrasi psikologi dan spiritualitas dalam kesehatan mental remaja, Alkitab menyajikan kisah unik yang relevan, yakni pengalaman nabi Elia dalam 1 Raja-Raja 19. Setelah mengalami kemenangan rohani di Gunung Karmel, Elia justru jatuh ke dalam keputusasaan dan depresi yang mendalam, sehingga Elia lari ke padang gurun, dan meminta nyawanya diambil. Intervensi Allah melalui makanan, istirahat, dan kehadiran Allah yang lembut di Gunung Horeb membentuk proses pemulihan holistik, baik secara fisik, emosional, dan spiritual. Menurut Holdsworth, konteks ini memberikan model teologis-psikologis yang kaya dan relevan jika diaplikasikan pada intervensi depresi remaja yang membutuhkan

¹ Gloriabarus, "Hasil Survei I-NAMHS: Satu Dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental," Universitas Gadjah Mada, 2022, <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>.

² Siti Ma'Rifatul Khasanah and Mamnuah Mamnuah, "Tingkat Stres Berhubungan Dengan Pencapaian Tugas Perkembangan Pada Remaja," *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa* 4, no. 1 (2021): 107–16.

³ Altay Toruner, Ebru Kilicarslan Naime et al., "Meaning and Affecting Factors of Spirituality in Adolescents," *Journal of Holistic Nursing* 38, no. 4 (2020): 362–72, <https://doi.org/10.1177/0898010120920501>.

⁴ Rima Angelina, Yelinda Sri Silvia, and Herman Titting, "Konseling Pastoral Dengan Teknik Cognitive Restructuring Pada Remaja Yang Melakukan Percobaan Bunuh Diri," *SANCTUM DOMINE: JURNAL TEOLOGI* 12, no. 1 (December 31, 2022): 1–16, <https://doi.org/10.46495/SDJT.V12I1.129>.

⁵ Ivan Christian and Peter Farrand, "Perspektif Teologi Tubuh Dalam Memahami Dan Menolong Depresi Remaja Penderita Depresi," *Verbum Christi: Jurnal Teologi Reformed Injili* 11, no. 1 (July 10, 2024): 65–81, <https://doi.org/10.51688/VC11.1.2024.ART5>.

pendekatan menyeluruh, bukan sekadar medis atau farmakologis.⁶ Dengan demikian, pengalaman Elia menawarkan model pemulihan holistik yang dapat menjadi inspirasi dalam menangani depresi remaja secara menyeluruh, mencakup aspek fisik, emosional, dan spiritual.

Meskipun narasi Elia ini memiliki potensi sebagai model intervensi psikospiritual, literatur akademik yang mengintegrasikan kisah jiwa terpukul dalam Alkitab dengan teori psikologi remaja masih sangat terbatas. Sebagian besar literatur teologi pastoral masih bersifat normatif dan kurang menyertakan analisis psikologis empiris. Di sisi lain, riset psikologi depresi remaja umumnya belum banyak menggali dimensi spiritual sebagai sumber pemulihan. Penelitian Angelina et al. misalnya, menunjukkan efektivitas teknik cognitive restructuring dalam konseling pastoral bagi remaja pasca percobaan bunuh diri, namun kajian tersebut tidak menggunakan kerangka narasi teologis tertentu.⁷ Sementara itu, Christian dan Farrand telah membuka ruang bagi pemahaman yang lebih menyeluruh melalui perspektif teologi tubuh, meski masih terbatas dalam implementasi praktisnya.⁸ Penelitian Huka, juga memberi kontribusi penting dengan membaca ulang kisah Elia dari sudut trauma psikologis yang relevan dengan fenomena depresi.⁹ Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk melanjutkan kesinambungan kajian terdahulu sekaligus menawarkan kebaruan melalui konstruksi model intervensi teologis-psikologis yang holistik dan aplikatif bagi pemulihan depresi remaja.

Dengan demikian, terdapat riset gap yang jelas, yakni belum adanya kerangka teologis-psikologis konseptual berbasis narasi pemulihan Elia yang dirancang khusus untuk intervensi depresi remaja. Karenanya, penelitian ini hadir untuk menjawab kekosongan tersebut. Dengan demikian kebaruan dari penelitian ini terletak pada pengembangan kerangka teologis-psikologis berbasis narasi pemulihan Elia dalam 1 Raja-Raja 19 yang diintegrasikan dengan teori psikospiritual remaja, sehingga menghadirkan model intervensi depresi remaja yang holistik (fisik, emosional, dan spiritual) serta kontekstual bagi Indonesia.

Penelitian menggali makna teologis-psikologis dari kisah Elia, menghubungkannya dengan teori psikologi depresi remaja, serta merekonstruksinya menjadi model intervensi psikospiritual yang relevan dan aplikatif. Kontribusi penelitian diharapkan bersifat dua arah. Secara akademis, memperkaya wacana integrasi teologi dan psikologi dalam studi kesehatan mental anak muda.¹⁰ Secara praktis, menyediakan kerangka konseptual yang dapat digunakan oleh konselor Kristen, pendeta, maupun pendidik agama Kristen dalam mendampingi remaja yang bergumul dengan depresi.

METODE PENELITIAN

⁶ John Holdsworth, "The Bible and Mental Health: Towards a Biblical Theology of Mental Health," *Rural Theology* 20, no. 1 (January 2, 2022): 67–68, <https://doi.org/10.1080/14704994.2022.2036467>.

⁷ Angelina, Silvia, and Titting, "Konseling Pastoral Dengan Teknik Cognitive Restructuring Pada Remaja Yang Melakukan Percobaan Bunuh Diri."

⁸ Christian and Farrand, "Perspektif Teologi Tubuh Dalam Memahami Dan Menolong Depresi Remaja Penderita Depresi."

⁹ Elsami Castigliani Huka, "Suara Dalam Keheningan: Membaca Ulang Kisah Elia Dalam 1 Raja-Raja 19:1-18 Sebagai Dampak Dari Trauma Psikologis," *Jurnal Teologi Dan Pelayanan Kerusso* 9, no. 2 (2024): 164–72, <https://doi.org/10.33856/KERUSSO.V9I2.393>.

¹⁰ Yustinus, "Pedagogi Kasih Dan Pembentukan Karakter: Studi Kasus Integrasi Dimensi Edukatif-Spiritual Dalam Pembinaan Anak Di Panti Asuhan Amuri," *EPIGRAPHE: Jurnal Teologi Dan Pelayanan Kristiani* 9, no. 1 (May 24, 2025): 50–60, <https://doi.org/10.33991/EPIGRAPHE.V9I1.535>.

Penelitian ini melalui metode kualitatif dengan pendekatan studi literatur dalam menggali makna teologis-psikologis dari kisah pemulihan Elia dalam 1 Raja-Raja 19.¹¹ Sumber utama penelitian adalah teks Alkitab yang dianalisis melalui eksposisi Biblika, sementara sumber sekunder mencakup literatur teologi pastoral, spiritualitas, teori psikologi remaja tentang depresi dan psikospiritual, artikel ilmiah, serta data empiris seperti Indonesian National Mental Health Survey (I-NAMHS) dan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Analisis data dilakukan secara tematik untuk menemukan pola pemulihan Elia, kemudian diintegrasikan dengan teori psikologi depresi remaja sehingga menghasilkan kerangka konseptual teologis-psikologis yang dapat digunakan sebagai model intervensi holistik bagi remaja yang mengalami depresi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Narasi Pemulihan Elia dalam 1 Raja-Raja 19

Setelah kemenangan besar di Gunung Karmel, perjalanan Elia justru bergeser pada fase keputusan yang mendalam. Elia diliputi rasa takut akibat ancaman Izebel dan sampai pada titik kelelahan yang membuatnya berdoa meminta kematian (1 Raj 19:3). Kondisi ini menggambarkan bahwa depresi dapat muncul bahkan setelah pengalaman rohani yang besar. Huka menafsirkan narasi ini sebagai ekspresi trauma psikologis yang dialami nabi Elia, di mana kemenangan spiritual tidak meniadakan pergumulan batin.¹² Hal yang sama ditegaskan Kopic bahwa tokoh iman sekalipun tetap rentan terhadap kehampaan emosional pasca pencapaian besar.¹³ Dari sini terlihat bahwa krisis psikologis dapat melanda siapa saja, termasuk tokoh yang tampak kuat secara rohani.

Kerapuhan emosional Elia tidak dibiarkan begitu saja, sebab Allah menanggapi dengan tindakan konkret berupa pemulihan fisik. Elia diberi makanan, minuman, dan kesempatan beristirahat sehingga tubuhnya dipulihkan dari kelelahan panjang (1 Raj 19:5-8). Pemenuhan kebutuhan jasmani ini menjadi pintu masuk bagi pemulihan mental dan spiritual Elia. Puga et al., menunjukkan hal ini dalam penelitian mereka, bahwa pemenuhan nutrisi dan istirahat adalah faktor penting dalam stabilisasi emosi.¹⁴ Sejalan dengan itu, Monroe dan Schwab menafsirkan tindakan Allah sebagai bentuk perhatian terapeutik yang menempatkan tubuh sebagai bagian utuh dari manusia.¹⁵ Maka, pemulihan fisik menjadi fondasi yang memungkinkan proses penyembuhan holistik berjalan efektif.

Sesudah kebutuhan fisiknya dipulihkan, Elia dibawa memasuki pengalaman spiritual yang lebih mendalam di Gunung Horeb. Allah hadir bukan melalui gempa atau api, melainkan

¹¹ K. Hammarberg, M. Kirkman, and S. De Lacey, "Qualitative Research Methods: When to Use Them and How to Judge Them," *Human Reproduction* 31, no. 3 (2016): 498–501, <https://doi.org/10.1093/HUMREP/DEV334>.

¹² Huka, "Suara Dalam Keheningan: Membaca Ulang Kisah Elia Dalam 1 Raja-Raja 19:1-18 Sebagai Dampak Dari Trauma Psikologis."

¹³ Kelly M. Kopic, *You're Only Human: How Your Limits Reflect God's Design and Why That's Good News* (Michigan: Brazos Press, 2022), 7.

¹⁴ Troy B. Puga et al., "Sleep, Nutrition, Hydration and Rest: The Equal Importance of External Factors Outside of Training and Practice for Sports Injury Prevention," *Scientific Journal of Sport and Performance* 2, no. 4 (2023), <https://doi.org/10.55860/LZNO4932>.

¹⁵ Philip G Monroe and George M Schwab, "God as Healer: A Closer Look at Biblical Images of Inner Healing with Guiding Questions for Counselors.," *Journal of Psychology and Christianity* 28, no. 2 (2009): 121, <https://www.questia.com/library/journal/1P3-1884425381/god-as-healer-a-closer-look-at-biblical-images-of>.

lewat suara yang lembut, yang menguatkan hati nabi yang rapuh itu. Pengalaman penuh kelembutan ini mengangkat kembali harga diri, pengharapan, dan panggilan Elia (1 Raj 19:11-13). Coleta, menilai momen ini sebagai pembaharuan iman Elia dan membimbingnya kembali pada rencana Tuhan.¹⁶ Sehingga kehadiran Allah yang lembut merupakan bentuk hubungan yang intim dan pribadi dengan Elia.¹⁷ Dari pengalaman ini tampak bahwa pemulihan emosional dan spiritual berjalan seiring dengan kehadiran ilahi yang penuh kasih.

Rangkaian pengalaman Elia, mulai dari pemulihan fisik, penguatan emosional, hingga pembaruan spiritual, menunjukkan sebuah pola pemulihan holistik yang menyentuh seluruh dimensi kehidupannya. Pola ini menegaskan bahwa pemulihan kesehatan mental tidak cukup ditangani dari satu sisi, tetapi menuntut integrasi yang utuh antara tubuh, jiwa, dan roh. Sejalan dengan itu, Koenig menekankan bahwa keseimbangan fisik, emosional, dan spiritual merupakan prasyarat utama bagi kesehatan mental yang optimal.¹⁸ Dalam konteks iman Kristen, Steibel dan Bergen memandang bahwa spiritualitas yang sehat tidak hanya membangun ketahanan emosional, tetapi juga menumbuhkan kepedulian terhadap pemeliharaan tubuh, sebagai bagian integral dari kesatuan kudus tubuh dan jiwa.¹⁹ Oleh karena itu, model pemulihan Elia dapat dijadikan prinsip dasar yang relevan untuk intervensi depresi remaja secara komprehensif dan kontekstual.

Depresi pada Remaja: Perspektif Psikologis

Depresi pada remaja merupakan isu kesehatan mental yang signifikan baik di Indonesia maupun secara global. Gambaran nasional menunjukkan masalah depresi remaja cukup menonjol: analisis berbasis survei di Indonesia menemukan sekitar 29% remaja melaporkan gejala depresi, mengindikasikan beban yang luas pada populasi sekolah. Temuan ini sejalan dengan indikator “gangguan mental emosional” dalam Riskesdas dan surveilans nasional, terutama pada remaja perempuan usia 15–19 tahun. I-NAMHS menegaskan tingginya paparan masalah kesehatan mental remaja Indonesia serta memetakan faktor risiko dan protektif lintas wilayah dan karakteristik demografis.²⁰ Riskesdas 2018 beserta analisis ilmiah berbasis data setnya menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional pada remaja, termasuk estimasi 16,5% pada remaja putri 15–19 tahun.²¹ Secara keseluruhan, kedua sumber tersebut memperlihatkan urgensi penanganan terpadu di tingkat keluarga, sekolah, dan layanan kesehatan.

¹⁶ Karina Andrea Pereira Garcia Coleta, “Os Profetas Também Temem: Análise Narrativa Da Fuga de Elias—1 Reis 19, 1-21 (Prophets Fear Too: Narrative Analysis of Elijah’s Flight—1 Ki 19, 1-21),” *K. A. P. G.* 30, no. 11 (1013): 775–99, <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9579631>.

¹⁷ MU Villamil, “Lectura Exegético-Teológica de Los Viajes de Elías y El Movimiento de YHWH En 1 Reyes 19, 1-18,” *Revista Hojas y Hablas*, no. 20 (2020): 62–69, <https://doi.org/10.29151/hojasyhablas.n20a4>.

¹⁸ Harold G. Koenig, “Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications,” *ISRN Psychiatry* 2012 (December 16, 2012): 1–33, <https://doi.org/10.5402/2012/278730>.

¹⁹ Sophia Steibel and Martha S. Bergen, “The Body: Discipleship of Our Physicality,” *Christian Education Journal Research on Educational Ministry* 16, no. 1 (2019): 95–111, <https://doi.org/10.1177/0739891318820332>.

²⁰ Amirah Ellyza Wahdi et al., “Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Report,” *Center for Reproductive Health, University of Queensland, & Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health*, 2022, <https://publichealth.jhu.edu/sites/default/files/2025-05/I-NAMHS-Report-English.pdf>.

²¹ Muhammad Asrullah et al., “Determinants of Common Mental Disorders (CMD) among Adolescent Girls Aged 15-19 Years in Indonesia : Analysis of the 2018 National Basic Health Survey Data,” *PLOS GLOBAL PUBLIC HEALTH*, 2022, 1–16, <https://doi.org/10.1371/journal.pgph.0000232>.

Penyebab depresi pada remaja bersifat multifaktorial, meliputi kerentanan biologis (genetik, penyakit kronis), perubahan *neuro-hormonal* pubertas, serta faktor psikososial seperti konflik relasi, *bullying*, dan perilaku berisiko. Di samping itu, pola pikir negatif, tekanan akademik, dan minimnya dukungan sebaya/keluarga memperberat gejala; dimensi makna dan spiritual juga dapat berperan sebagai risiko atau pelindung tergantung konteks. Bukti populasi Indonesia menunjukkan faktor risiko yang konsisten: jenis kelamin perempuan, riwayat depresi orang tua, penyakit kronis, serta perilaku merokok/alkohol berasosiasi dengan depresi usia muda.²² Tinjauan mutakhir menegaskan daftar faktor biologis, kognitif-emosional, sosial, dan gaya hidup, termasuk kurangnya aktivitas fisik, berkontribusi pada depresi remaja.²³ Dengan demikian, evaluasi dan intervensi perlu menangkap spektrum faktor dari tubuh, emosi-kognisi, relasi, hingga makna/spiritualitas.

Pendekatan psikospiritual memadukan proses psikologis (regulasi emosi, restrukturisasi kognitif, dukungan sosial) dengan dimensi spiritual (makna, harapan, praktik religius) untuk memperkuat ketahanan remaja. Kerangka ini bertujuan mengurangi gejala, meningkatkan kesejahteraan, dan memobilisasi sumber daya internal-komunal yang relevan secara budaya. Ulasan klasik-komprehensif menunjukkan keterkaitan religiositas/spiritualitas dengan indikator kesehatan mental dan fisik melalui jalur psikologis, sosial, dan perilaku, memberi dasar teoretis bagi integrasi klinis.²⁴ Telaah sistematis pada remaja (10–24 tahun) menemukan bahwa banyak intervensi berbasis praktik religius/spiritual menunjukkan efektivitas untuk depresi dan kecemasan, meski kualitas studi beragam, mengindikasikan potensi klinis yang perlu diperkaya metodologinya.²⁵ Pada akhirnya, pendekatan psikospiritual menawarkan jembatan yang realistis antara ilmu psikologi dan kebutuhan makna remaja dalam konteks Indonesia.

Integrasi Narasi Pemulihan Elia dengan Teori Psikospiritual Remaja

Dalam menghadapi depresi, model pemulihan holistik menjadi penting, dan narasi pemulihan Elia menawarkan kerangka teologis-psikologis yang relevan. Pola pemulihan yang dialami Elia menunjukkan keselarasan dengan prinsip psikospiritual yang menekankan keseimbangan tubuh, pikiran, dan jiwa. Allah memulihkan Elia melalui makanan, istirahat, dan pengalaman perjumpaan dengan hadirat-Nya, yang menegaskan bahwa pemulihan mental tidak dapat dilepaskan dari dimensi fisik dan spiritual. Menurut Koenig, kesehatan mental memiliki keterkaitan erat dengan praktik spiritual yang mendukung ketahanan psikologis individu.²⁶ Sementara itu, Pargament (2011) menegaskan bahwa integrasi iman dan psikologi

²² Indri Yunita Suryaputri et al., “Determinants of Depression in Indonesian Youth: Findings From a Community-Based Survey,” *Journal of Preventive Medicine and Public Health* 55, no. 1 (2021): 88, <https://doi.org/10.3961/JPMMPH.21.113>.

²³ Dwi Hapsari Tjandrarini et al., “Disabilities and Depression in Young Adolescents Living in Underdeveloped Areas of Indonesia: Results from the 2018 Indonesia Basic Health Survey,” *BMJ Open* 15, no. 5 (May 6, 2025): e089737, <https://doi.org/10.1136/BMJOPEN-2024-089737>.

²⁴ Koenig, “Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications.”

²⁵ Shilpa Aggarwal et al., “Religiosity and Spirituality in the Prevention and Management of Depression and Anxiety in Young People: A Systematic Review and Meta-Analysis,” *BMC Psychiatry* 23, no. 1 (December 1, 2023): 1–33, <https://doi.org/10.1186/S12888-023-05091-2/TABLES/7>.

²⁶ Koenig, “Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications.”

memberikan kerangka yang efektif bagi penyembuhan psikospiritual.²⁷ Dengan demikian, pengalaman Elia memperlihatkan paradigma pemulihan holistik yang relevan bagi remaja yang mengalami depresi.

Pengalaman Elia yang merasa putus asa hingga menginginkan kematian mencerminkan dinamika emosional yang mirip dengan depresi pada remaja, menunjukkan bagaimana kelelahan psikologis dan hilangnya harapan dapat muncul pada masa transisi identitas. Narasi ini memberikan wawasan bahwa pengalaman spiritual dapat berfungsi sebagai sumber kekuatan psikologis. Menurut Santrock, remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap depresi karena masa transisi identitas dan tekanan sosial.²⁸ Hasil riset Indonesian National Mental Health Survey juga menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental serius, termasuk depresi.²⁹ Oleh karena itu, pengalaman Elia dapat dijadikan cermin yang relevan untuk memahami kondisi psikologis remaja yang mengalami keputusasaan.

Dari pengalaman Elia, pola intervensi pastoral dapat dikembangkan untuk remaja depresi secara kontekstual. Pola Allah yang menyentuh aspek fisik, emosional, dan spiritual menunjukkan strategi pemulihan yang utuh, sejalan dengan prinsip konseling Kristen modern. Menurut McMinn, pelayanan konseling Kristen perlu menggabungkan wawasan psikologi dan iman untuk menjawab kebutuhan emosional klien.³⁰ Selanjutnya, penelitian Angelina et al. menunjukkan bahwa teknik *cognitive restructuring* dalam konseling pastoral mampu membantu remaja pasca percobaan bunuh diri.³¹ Dengan demikian, pengalaman Elia dapat direkonstruksi sebagai model pastoral yang kontekstual untuk merespons depresi remaja dalam pelayanan Kristen.

Rekonstruksi Model Intervensi Teologis-Psikologis

Berdasarkan pengalaman Elia, intervensi depresi remaja dapat diawali dengan pemulihan fisik, termasuk self-care, istirahat, dan nutrisi seimbang. Aktivitas fisik dan pola hidup sehat terbukti mendukung stabilitas emosional, sebagaimana ditegaskan oleh penelitian Jiayu et al. dan Castiglione-Fontanellaz et al.³² Dengan demikian, pemulihan fisik menjadi fondasi penting yang mempersiapkan remaja untuk melanjutkan proses pemulihan emosional dan spiritual secara menyeluruh.

²⁷ Kenneth I. Pargament, *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred* (New York: Guilford Press, 2011), 27,173.

²⁸ John W. Santrock, *Adolescence*, 12th ed. (New York: McGraw-Hill Education, 2018), 71.

²⁹ Amirah Ellyza Wahdi, Siswanto Agus Wilopo, and Holly Elizabeth Erskine, "The Prevalence of Adolescent Mental Disorders in Indonesia: An Analysis of Indonesia – National Mental Health Survey (I-NAMHS)," *Journal of Adolescent Health* 72, no. 3 (March 1, 2023): S70, <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2022.11.143>.

³⁰ Mark R McMinn, *Psychology, Theology, and Spirituality in Christian Counseling*, AACC Counseling Library. (US: Tyndale House Publishers, Wheaton, IL, 1996).

³¹ Angelina, Silvia, and Titting, "Konseling Pastoral Dengan Teknik Cognitive Restructuring Pada Remaja Yang Melakukan Percobaan Bunuh Diri."

³² Jiayu Li et al., "Effect of Exercise Intervention on Depression in Children and Adolescents: A Systematic Review and Network Meta-Analysis," *BMC Public Health* 23, no. 1 (December 1, 2023): 1–12, <https://doi.org/10.1186/S12889-023-16824-Z/FIGURES/6>; Chiara E.G. Castiglione-Fontanellaz et al., "Sleep Regularity in Healthy Adolescents: Associations with Sleep Duration, Sleep Quality, and Mental Health," *Journal of Sleep Research* 32, no. 4 (February 28, 2023), <https://doi.org/10.1111/JSR.13865>.

Langkah berikutnya adalah pemulihan emosional, yang menekankan pendampingan konsisten dan penguatan identitas diri remaja. Dukungan sosial mengurangi dampak peristiwa negatif, dan keterlibatan dalam komunitas yang suportif meningkatkan rasa percaya diri, mendukung proses pemulihan psikologis.³³ Selain itu, remaja yang tergabung dalam komunitas yang mendukung menunjukkan peningkatan rasa percaya diri, yang sangat penting untuk menghadapi tantangan dalam proses pemulihan.³⁴ Dengan demikian, pemulihan emosional menjadi langkah penting yang mendukung stabilitas psikologis remaja.

Sebagai puncak intervensi, pemulihan spiritual menekankan penguatan hubungan dengan Allah melalui doa, meditasi firman, dan kesadaran kehadiran-Nya, meniru pengalaman Elia di Gunung Horeb. Dimensi ini membantu remaja menemukan makna dan harapan, sekaligus menumbuhkan ketahanan rohani dalam menghadapi depresi.³⁵ Studi sistematis oleh Aggarwal et al. menunjukkan bahwa keterlibatan spiritual dan religius dapat berfungsi sebagai pelindung terhadap gejala depresi pada remaja, dengan praktik spiritual yang positif berhubungan dengan hasil kesehatan mental yang lebih baik.³⁶ Selain itu, studi oleh Foster dan Armstrong menekankan bahwa kesadaran spiritual mendukung integrasi emosional dan mental, yang penting dalam proses pemulihan dari depresi.³⁷ Oleh karena itu, pemulihan spiritual merupakan komponen krusial dalam intervensi holistik bagi remaja.

Implikasi Akademis dan Praktis

Sebagai puncak intervensi, pemulihan spiritual menekankan penguatan hubungan dengan Allah melalui doa, meditasi firman, dan kesadaran kehadiran-Nya, meniru pengalaman Elia di Gunung Horeb (1 Raj 19:11–13). Toruner et al. menegaskan bahwa kerohanian memiliki peran signifikan dalam mendukung kesehatan mental remaja.³⁸ Dengan demikian, penelitian ini memperluas cakupan intervensi kesehatan mental melalui integrasi teologi dan psikologi yang bersifat aplikatif dan kontekstual.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa narasi pemulihan Elia dapat dijadikan dasar bagi model konseling pastoral yang menyatukan dimensi fisik, emosional, dan spiritual. Model ini memberi kerangka praktis bagi pendeta dan konselor dalam mendampingi remaja yang

³³ Uchenna E Okpete and Haewon Byeon, “Enhancing Adolescent Mental Health through Cognitive and Social Support: Insights from Study on Depression in Chinese Adolescents,” *World Journal of Psychiatry* 14, no. 11 (2024): 1779–82, <https://doi.org/10.5498/WJP.V14.I11.1779>.

³⁴ Marta Miklikowska, Lauree Tilton-Weaver, and William J. Burk, “With a Little Help From My Empathic Friends: The Role of Peers in the Development of Empathy in Adolescence,” *Developmental Psychology* 58, no. 6 (March 21, 2022): 1156–62, <https://doi.org/10.1037/DEV0001347>; Paulus Kunto Baskoro and Yonatan Alex Arifianto, “Pentingnya Komunitas Sel Dalam Pertumbuhan Gereja: Sebuah Permodelan Dalam Kisah Para Rasul,” *MAGNUM OPUS: Jurnal Teologi Dan Kepemimpinan Kristen* 2, no. 2 (2021): 86–98.

³⁵ Yustinus Yustinus, Hikman Sirait, and Romika Romika, “Parodi ‘Perjamuan Terakhir’ Olimpiade Paris Sebagai Produk Kontradiktif Postmodern Terhadap Nilai Kristiani,” *Ritornela - Jurnal Teologi Pentakosta Indonesia* 4, no. 3 (2024): 113–31, <https://doi.org/10.54403/RJTPI.V4I3.109>.

³⁶ Aggarwal et al., “Religiosity and Spirituality in the Prevention and Management of Depression and Anxiety in Young People: A Systematic Review and Meta-Analysis,” December 1, 2023.

³⁷ Ryan D. Foster and Stephen A. Armstrong, “On the Intersection of Spiritual and Social-Emotional Development in Children and Adolescents,” *Journal of Child and Adolescent Counseling* 3, no. 3 (September 2, 2017): 132–45, <https://doi.org/10.1080/23727810.2017.1341800>.

³⁸ Toruner, Ebru Kilicarslan Naime et al., “Meaning and Affecting Factors of Spirituality in Adolescents,”

mengalami depresi.³⁹ Angelina et al. menunjukkan efektivitas pendekatan konseling pastoral yang mengintegrasikan teknik *cognitive restructuring* pada kasus remaja pasca percobaan bunuh diri.⁴⁰ Oleh karena itu, penelitian ini mendukung pengembangan model konseling pastoral yang holistik dan kontekstual.

Secara strategis, terdapat beberapa langkah penting yang dapat dilakukan dalam mendukung pemulihan depresi remaja, yaitu: Pertama, Integrasi Teologi dan Psikologi dalam Pembinaan maupun Kurikulum Pendidikan. Gereja maupun akademisi perlu mengembangkan pendekatan aspek teologi dan psikologi yang secara eksplisit membangun iman, spiritualitas, dan kesehatan mental. Canning et al., mengakui adanya kebutuhan akan pelayanan kesehatan mental yang diintegrasikan dengan dimensi agama dalam penanganan individu sebagai pendekatan holistik yang selaras dengan mandat Kerajaan Allah.⁴¹ Dengan begitu, integrasi teologi dan psikologi bukan hanya memperkuat dasar iman dan spiritualitas remaja tetapi juga menghadirkan model pemulihan holistik yang menolong gereja dan lembaga pendidikan Kristen menjalankan mandat Kerajaan Allah secara relevan dan transformatif dalam konteks tantangan kesehatan mental masa kini.

Kedua, Pengembangan Model Konseling Pastoral Kontekstual. Berdasarkan narasi pemulihan Elia, akademisi dapat merekonstruksi model konseling yang menyentuh aspek fisik (self-care, nutrisi, istirahat), emosional (dukungan sosial, restrukturisasi kognitif), dan spiritual (doa, meditasi firman). Coetzer menegaskan bahwa integrasi kesehatan fisik ke dalam konseling melibatkan mempromosikan praktik perawatan diri, nutrisi yang tepat, dan istirahat yang cukup, yang merupakan dasar untuk kesejahteraan secara keseluruhan.⁴² Dengan demikian, pengembangan model konseling pastoral kontekstual yang berakar pada narasi biblis dan didukung teori psikospiritual modern menjadi kerangka strategis yang tidak hanya relevan secara teologis, tetapi juga aplikatif dalam menolong remaja menghadapi depresi secara holistik.

Ketiga, Pelatihan dan *Capacity Building* bagi Praktisi Gereja dan Sekolah. Akademisi dapat menyelenggarakan pelatihan bagi pendeta, guru agama Kristen, dan konselor sekolah mengenai penerapan intervensi psikospiritual. Foster dan Armstrong menyatakan bahwa program ini memperkuat kapasitas praktisi untuk menolong remaja dalam menghadapi depresi secara sistematis.⁴³ Pelatihan ini tidak hanya mentransfer keterampilan teknis, tetapi juga membentuk sensitivitas pastoral dan empati yang mendalam, yang merupakan elemen kunci dalam mendampingi remaja yang bergumul dengan krisis identitas dan tekanan emosional. Dengan demikian, *capacity building* yang terarah dapat menjadi strategi transformatif yang

³⁹ Yustinus, "Strategi Pembinaan Kesehatan Mental Di Panti Asuhan Kristen Dalam Menghadapi Fenomena Perundungan," *MAGNUM OPUS: Jurnal Teologi Dan Kepemimpinan Kristen* 7, no. 1 (July 30, 2025): 41–54, <https://doi.org/10.1002/WPS.20349>.

⁴⁰ Angelina, Silvia, and Titting, "Konseling Pastoral Dengan Teknik Cognitive Restructuring Pada Remaja Yang Melakukan Percobaan Bunuh Diri."

⁴¹ Sally Schwer Canning et al., "Integration as Service: Implications of Faith-Praxis Integration for Training," *Journal of Psychology and Theology* 28, no. 3 (September 1, 2000): 201–11, <https://doi.org/10.1177/009164710002800303>.

⁴² W Coetzer, "Pastorale Implikaties van Die Liggaam/Denke Verbintenis," *Verbum Et Ecclesia* 27, no. 3 (September 30, 2006): 775–93, <https://doi.org/10.4102/VE.V27I3.185>.

⁴³ Ryan D. Foster and Stephen A. Armstrong, "On the Intersection of Spiritual and Social-Emotional Development in Children and Adolescents," *Journal of Child and Adolescent Counseling* 3, no. 3 (September 2, 2017): 132–45, <https://doi.org/10.1080/23727810.2017.1341800>.

menjembatani antara teori akademis dan praktik pelayanan, sekaligus memperkuat jaringan dukungan rohani-psikologis bagi remaja.

Keempat, Advokasi dan Edukasi Publik. Akademisi memiliki peran strategis dalam mengedukasi masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental remaja yang mencakup dimensi spiritual. Melalui publikasi ilmiah, seminar, dan kerja sama dengan lembaga pendidikan maupun gereja, akademisi dapat memperluas pemahaman bahwa kesehatan mental remaja bukan hanya isu klinis tetapi juga spiritual. Wahdi et al. dalam laporan *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental serius, menegaskan urgensi advokasi yang bersifat lintas-sektoral.⁴⁴ Selain itu, Koenig menekankan bahwa religiositas dan spiritualitas berperan signifikan dalam memelihara kesehatan mental, sehingga edukasi publik yang mengintegrasikan aspek spiritual dapat menjadi strategi preventif dan promotif yang lebih komprehensif.⁴⁵ Advokasi yang dilakukan akademisi juga berfungsi sebagai jembatan antara penelitian akademis dengan kebijakan publik, mendorong lahirnya program intervensi yang berbasis bukti sekaligus peka terhadap kebutuhan spiritual masyarakat.⁴⁶ Dengan demikian, peran akademisi dalam advokasi dan edukasi publik tidak hanya menguatkan kesadaran sosial mengenai depresi remaja, tetapi juga memperluas horizon intervensi menuju pendekatan holistik yang selaras dengan kebutuhan kontekstual Indonesia.

Langkah-langkah strategis tersebut menegaskan peran akademisi tidak hanya dalam memperkaya wacana akademis mengenai integrasi teologi dan psikologi, tetapi juga dalam menyediakan kerangka praktis yang dapat diimplementasikan di lapangan. Penelitian ini relevan bagi gereja dan lembaga pendidikan Kristen karena menyediakan panduan praktis untuk mendukung kesehatan mental remaja dalam konteks pelayanan dan pendidikan iman. Pendekatan integratif antara spiritualitas dan psikologi membantu membentuk intervensi yang lebih adaptif dan aplikatif bagi kebutuhan lokal. I-NAMHS melaporkan bahwa depresi remaja merupakan masalah kesehatan mental yang signifikan di Indonesia.⁴⁷ Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi praktis bagi penguatan pelayanan gereja dan pendidikan Kristen yang peduli terhadap kesejahteraan remaja.

KESIMPULAN

Depresi pada remaja merupakan isu kesehatan mental yang kompleks, dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis, sosial, dan spiritual. Narasi pemulihan Elia dalam 1 Raja-Raja 19 menunjukkan model pemulihan holistik yang mencakup dimensi fisik, emosional, dan spiritual, dan relevan untuk konteks psikospiritual remaja. Integrasi prinsip pemulihan Elia dengan teori psikospiritual remaja memberikan kerangka intervensi pastoral yang aplikatif, termasuk *self-care*, dukungan sosial, dan penguatan hubungan dengan Allah melalui doa dan kesadaran spiritual. Temuan dari literatur empiris mendukung efektivitas praktik spiritual dan komunitas yang suportif dalam menurunkan gejala depresi serta meningkatkan ketahanan

⁴⁴ Wahdi et al., "Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Report."

⁴⁵ Koenig, "Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications."

⁴⁶ Shilpa Aggarwal et al., "Religiosity and Spirituality in the Prevention and Management of Depression and Anxiety in Young People: A Systematic Review and Meta-Analysis," *BMC Psychiatry* 23, no. 1 (December 1, 2023): 1–33, <https://doi.org/10.1186/S12888-023-05091-2/TABLES/7>.

⁴⁷ Gloriabarus, "Hasil Survei I-NAMHS: Satu Dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental."

emosional. Dengan demikian, model teologis-psikologis ini menawarkan pendekatan holistik dan kontekstual bagi konselor, pendeta, dan lembaga pendidikan Kristen untuk mendampingi remaja yang bergumul dengan depresi, sekaligus memperluas pemahaman akademis mengenai integrasi teologi dan psikologi dalam kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Aggarwal, Shilpa, Judith Wright, Amy Morgan, George Patton, and Nicola Reavley. "Religiosity and Spirituality in the Prevention and Management of Depression and Anxiety in Young People: A Systematic Review and Meta-Analysis." *BMC Psychiatry* 23, no. 1 (December 1, 2023): 1–33. <https://doi.org/10.1186/S12888-023-05091-2/TABLES/7>.
- . "Religiosity and Spirituality in the Prevention and Management of Depression and Anxiety in Young People: A Systematic Review and Meta-Analysis." *BMC Psychiatry* 23, no. 1 (December 1, 2023): 1–33. <https://doi.org/10.1186/S12888-023-05091-2/TABLES/7>.
- Angelina, Rima, Yelinda Sri Silvia, and Herman Titting. "Konseling Pastoral Dengan Teknik Cognitive Restructuring Pada Remaja Yang Melakukan Percobaan Bunuh Diri." *SANCTUM DOMINE: JURNAL TEOLOGI* 12, no. 1 (December 31, 2022): 1–16. <https://doi.org/10.46495/SDJT.V12I1.129>.
- Asrullah, Muhammad, Monique L Hoir, Maria-Joao Paulo, J M Feskens Edith, and Alida Melse-boonstra. "Determinants of Common Mental Disorders (CMD) among Adolescent Girls Aged 15-19 Years in Indonesia : Analysis of the 2018 National Basic Health Survey Data." *PLOS GLOBAL PUBLIC HEALTH*, 2022, 1–16. <https://doi.org/10.1371/journal.pgph.0000232>.
- Baskoro, Paulus Kunto, and Yonatan Alex Arifianto. "Pentingnya Komunitas Sel Dalam Pertumbuhan Gereja: Sebuah Permodelan Dalam Kisah Para Rasul." *MAGNUM OPUS: Jurnal Teologi Dan Kepemimpinan Kristen* 2, no. 2 (2021): 86–98.
- Canning, Sally Schwer, Carlos F. Pozzi, J. Derek Mcneil, and Mark R. McMinn. "Integration as Service: Implications of Faith-Praxis Integration for Training." *Journal of Psychology and Theology* 28, no. 3 (September 1, 2000): 201–11. <https://doi.org/10.1177/009164710002800303>.
- Castiglione-Fontanellaz, Chiara E.G., Samira Schaufler, Salome Wild, Christoph Hamann, Michael Kaess, and Leila Tarokh. "Sleep Regularity in Healthy Adolescents: Associations with Sleep Duration, Sleep Quality, and Mental Health." *Journal of Sleep Research* 32, no. 4 (February 28, 2023). <https://doi.org/10.1111/JSR.13865>.
- Christian, Ivan, and Peter Farrand. "Perspektif Teologi Tubuh Dalam Memahami Dan Menolong Depresi Remaja Penderita Depresi." *Verbum Christi: Jurnal Teologi Reformed Injili* 11, no. 1 (July 10, 2024): 65–81. <https://doi.org/10.51688/VC11.1.2024.ART5>.
- Coetzer, W. "Pastorale Implikasies van Die Liggaam/Denke Verbintenis." *Verbum Et Ecclesia* 27, no. 3 (September 30, 2006): 775–93. <https://doi.org/10.4102/VE.V27I3.185>.
- Coleta, Karina Andrea Pereira Garcia. "Os Profetas Também Temem: Análise Narrativa Da Fuga de Elias–1 Reis 19, 1-21 (Prophets Fear Too: Narrative Analysis of Elijah's Flight–1 Ki 19, 1-21)." *K. A. P. G.* 30, no. 11 (1013): 775–99.

- <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9579631>.
- Foster, Ryan D., and Stephen A. Armstrong. "On the Intersection of Spiritual and Social-Emotional Development in Children and Adolescents." *Journal of Child and Adolescent Counseling* 3, no. 3 (September 2, 2017): 132–45. <https://doi.org/10.1080/23727810.2017.1341800>.
- . "On the Intersection of Spiritual and Social-Emotional Development in Children and Adolescents." *Journal of Child and Adolescent Counseling* 3, no. 3 (September 2, 2017): 132–45. <https://doi.org/10.1080/23727810.2017.1341800>.
- Gloriabarbus. "Hasil Survei I-NAMHS: Satu Dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental." Universitas Gadjah Mada, 2022. <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>.
- Hammarberg, K., M. Kirkman, and S. De Lacey. "Qualitative Research Methods: When to Use Them and How to Judge Them." *Human Reproduction* 31, no. 3 (2016): 498–501. <https://doi.org/10.1093/HUMREP/DEV334>.
- Holdsworth, John. "The Bible and Mental Health: Towards a Biblical Theology of Mental Health." *Rural Theology* 20, no. 1 (January 2, 2022): 67–68. <https://doi.org/10.1080/14704994.2022.2036467>.
- Huka, Elsami Castigliani. "Suara Dalam Keheningan: Membaca Ulang Kisah Elia Dalam 1 Raja-Raja 19:1-18 Sebagai Dampak Dari Trauma Psikologis." *Jurnal Teologi Dan Pelayanan Kerusso* 9, no. 2 (2024): 164–72. <https://doi.org/10.33856/KERUSSO.V9I2.393>.
- Kapic, Kelly M. *You're Only Human: How Your Limits Reflect God's Design and Why That's Good News*. Michigan: Brazos Press, 2022.
- Khasanah, Siti Ma'Rifatul, and Mamnuah Mamnuah. "Tingkat Stres Berhubungan Dengan Pencapaian Tugas Perkembangan Pada Remaja." *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa* 4, no. 1 (2021): 107–16.
- Koenig, Harold G. "Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications." *ISRN Psychiatry* 2012 (December 16, 2012): 1–33. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>.
- Li, Jiayu, Xianxian Zhou, Zan Huang, and Tianyi Shao. "Effect of Exercise Intervention on Depression in Children and Adolescents: A Systematic Review and Network Meta-Analysis." *BMC Public Health* 23, no. 1 (December 1, 2023): 1–12. <https://doi.org/10.1186/S12889-023-16824-Z/FIGURES/6>.
- McMinn, Mark R. *Psychology, Theology, and Spirituality in Christian Counseling*. AACC Counseling Library. US: Tyndale House Publishers, Wheaton, IL, 1996.
- Miklikowska, Marta, Lauree Tilton-Weaver, and William J. Burk. "With a Little Help From My Empathic Friends: The Role of Peers in the Development of Empathy in Adolescence." *Developmental Psychology* 58, no. 6 (March 21, 2022): 1156–62. <https://doi.org/10.1037/DEV0001347>.
- Monroe, Philip G, and George M Schwab. "God as Healer: A Closer Look at Biblical Images of Inner Healing with Guiding Questions for Counselors." *Journal of Psychology and Christianity* 28, no. 2 (2009): 121. <https://www.questia.com/library/journal/1P3-1884425381/god-as-healer-a-closer-look-at-biblical-images-of>.

- Okpete, Uchenna E, and Haewon Byeon. "Enhancing Adolescent Mental Health through Cognitive and Social Support: Insights from Study on Depression in Chinese Adolescents." *World Journal of Psychiatry* 14, no. 11 (2024): 1779–82. <https://doi.org/10.5498/WJP.V14.I11.1779>.
- Pargament, Kenneth I. *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred*. New York: Guilford Press, 2011.
- Puga, Troy B., R M Mazumder, T Ruan, N Scigliano, G E Thiel, and K Treffer. "Sleep, Nutrition, Hydration and Rest: The Equal Importance of External Factors Outside of Training and Practice for Sports Injury Prevention." *Scientific Journal of Sport and Performance* 2, no. 4 (2023). <https://doi.org/10.55860/LZNO4932>.
- Santrock, John W. *Adolescence*. 12th ed. New York: McGraw-Hill Education, 2018.
- Steibel, Sophia, and Martha S. Bergen. "The Body: Discipleship of Our Physicality." *Christian Education Journal Research on Educational Ministry* 16, no. 1 (2019): 95–111. <https://doi.org/10.1177/0739891318820332>.
- Suryaputri, Indri Yunita, Rofingatul Mubasyiroh, Sri Idaiani, and Lely Indrawati. "Determinants of Depression in Indonesian Youth: Findings From a Community-Based Survey." *Journal of Preventive Medicine and Public Health* 55, no. 1 (2021): 88. <https://doi.org/10.3961/JPMMPH.21.113>.
- Tjandrarini, Dwi Hapsari, Hadi Ashar, Janti Pare Nari, Maxwell Landri Vers Malakauseya, Felly Philipus Senewe, Muhamad Arif Musoddaq, Nazarina Nazarina, et al. "Disabilities and Depression in Young Adolescents Living in Underdeveloped Areas of Indonesia: Results from the 2018 Indonesia Basic Health Survey." *BMJ Open* 15, no. 5 (May 6, 2025): e089737. <https://doi.org/10.1136/BMJOPEN-2024-089737>.
- Toruner, Ebru Kilicarslan Naime, Altay, Cigdem Ceylan, Tuba Arpacı, and Cigdem Sari. "Meaning and Affecting Factors of Spirituality in Adolescents,," *Journal of Holistic Nursing* 38, no. 4 (2020): 362–72. <https://doi.org/10.1177/0898010120920501>.
- Villamil, MU. "Lectura Exegético-Teológica de Los Viajes de Elías y El Movimiento de YHWH En 1 Reyes 19, 1-18." *Revista Hojas y Hablas*, no. 20 (2020): 62–69. <https://doi.org/10.29151/hojasyhablas.n20a4>.
- Wahdi, Amirah Ellyza, Holly E. Erskine, Robert Blum, and Et Al. "Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Report." *Center for Reproductive Health, University of Queensland, & Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health*, 2022. <https://publichealth.jhu.edu/sites/default/files/2025-05/I-NAMHS-Report-English.pdf>.
- Wahdi, Amirah Ellyza, Siswanto Agus Wilopo, and Holly Elizabeth Erskine. "The Prevalence of Adolescent Mental Disorders in Indonesia: An Analysis of Indonesia – National Mental Health Survey (I-NAMHS)." *Journal of Adolescent Health* 72, no. 3 (March 1, 2023): S70. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2022.11.143>.
- Yustinus. "Pedagogi Kasih Dan Pembentukan Karakter: Studi Kasus Integrasi Dimensi Edukatif-Spiritual Dalam Pembinaan Anak Di Panti Asuhan Amuri." *EPIGRAPHE: Jurnal Teologi Dan Pelayanan Kristiani* 9, no. 1 (May 24, 2025): 50–60. <https://doi.org/10.33991/EPIGRAPHE.V9I1.535>.
- . "Strategi Pembinaan Kesehatan Mental Di Panti Asuhan Kristen Dalam Menghadapi Fenomena Perundungan." *MAGNUM OPUS: Jurnal Teologi Dan Kepemimpinan Kristen* 7, no. 1 (July 30, 2025): 41–54. <https://doi.org/10.1002/WPS.20349>.

Yustinus, Yustinus, Hikman Sirait, and Romika Romika. "Parodi 'Perjamuan Terakhir' Olimpiade Paris Sebagai Produk Kontradiktif Postmodern Terhadap Nilai Kristiani." *Ritornera - Jurnal Teologi Pentakosta Indonesia* 4, no. 3 (2024): 113–31. <https://doi.org/10.54403/RJTPI.V4I3.109>.