

**DEPRESI DAN MALAM GELAP YOHANES DARI SALIB:
Sebuah Kajian Spiritualitas**



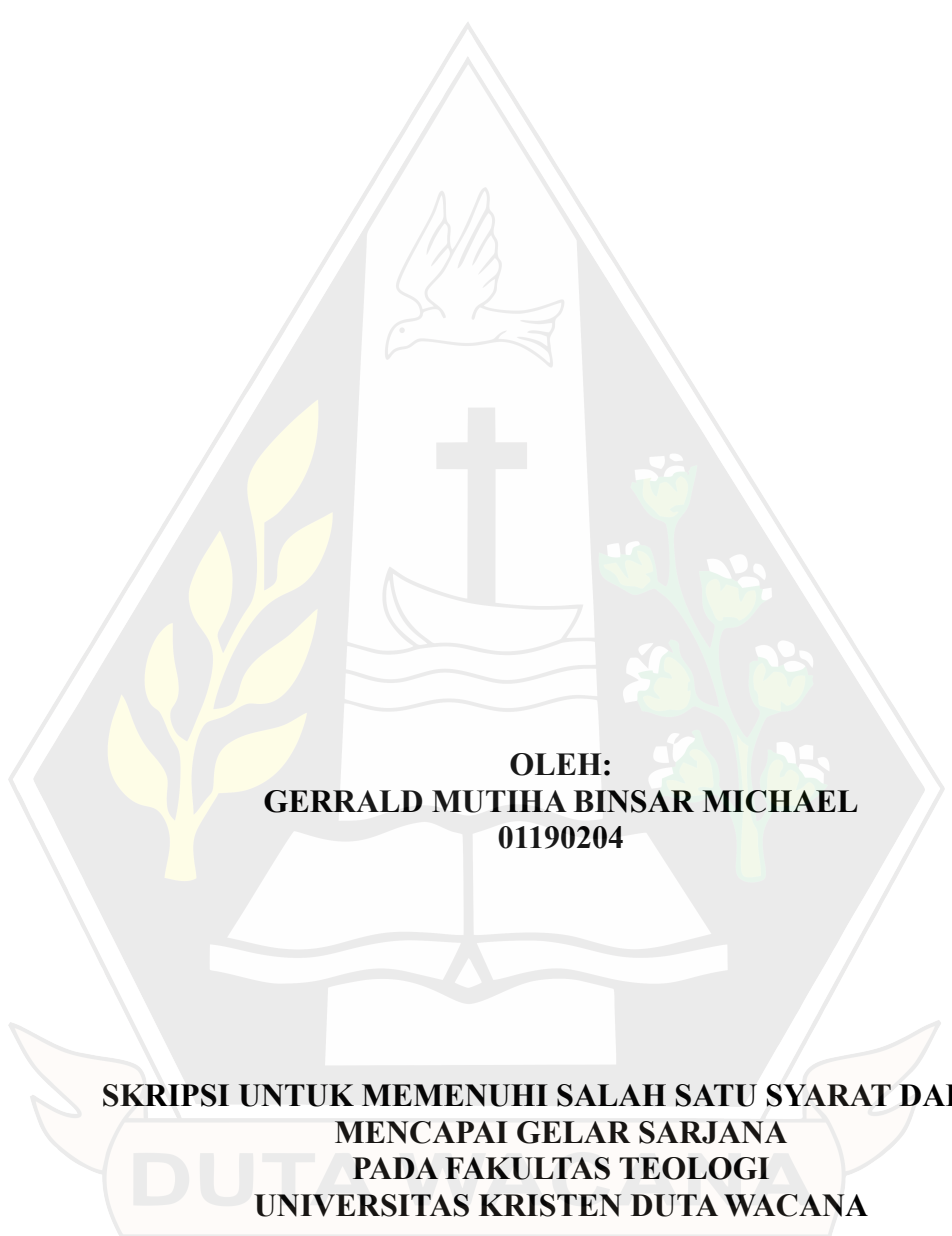
**OLEH:
GERRALD MUTIHA BINSAR MICHAEL
01190204**

**SKRIPSI UNTUK MEMENUHI SALAH SATU SYARAT DALAM
MENCAPAI GELAR SARJANA
PADA FAKULTAS TEOLOGI
UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA**

**YOGYAKARTA
JULI 2024**

SKRIPSI

**DEPRESI DAN MALAM GELAP YOHANES DARI SALIB:
Sebuah Kajian Spiritualitas**

The logo of Universitas Kristen Duta Wacana is a large, light gray shield-shaped emblem. Inside the shield, there is a central cross, a dove in flight above it, a boat on wavy lines below the cross, and an open book at the bottom. To the left of the central elements is a yellow olive branch, and to the right is a green plant with white flowers. The entire logo is faded and serves as a background for the text.

**OLEH:
GERRALD MUTIHA BINSAR MICHAEL
01190204**

**SKRIPSI UNTUK MEMENUHI SALAH SATU SYARAT DALAM
MENCAPAI GELAR SARJANA
PADA FAKULTAS TEOLOGI
UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA**

**YOGYAKARTA
JULI 2024**

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI/TESIS/DISERTASI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Kristen Duta Wacana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Gerrald Mutiha Binsar Michael
NIM : 01190204
Program studi : Sarjana Filsafat Keilahian
Fakultas : Teologi
Jenis Karya : Skripsi

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Kristen Duta Wacana **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*None-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“MALAM GELAP YOHANES DARI SALIB: Sebuah Tinjauan Spiritualitas”

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti/Noneksklusif ini Universitas Kristen Duta Wacana berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama kami sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta
Pada Tanggal : 29 Agustus 2024

Yang menyatakan



(Gerrald Mutiha Binsar Michael)

NIM. 01190204

LEMBAR PENGESAHAN

DEPRESI DAN MALAM GELAP YOHANES DARI SALIB:

Sebuah Kajian Spiritualitas

OLEH:

GERRALD MUTIHA BINSAR MICHAEL

01190204

Telah dipertahankan di depan Dewan Ujian Senat Fakultas Teologi UKDW pada tanggal 12 bulan Agustus tahun 2024 dan dinyatakan LULUS.

Dosen Pembimbing

Kepala Program Studi

Pdt. Stefanus Christian Haryono, MACF., Ph.D.

Pdt. Daniel K. Listijabudi, Ph.D.

Dewan Penguji,

1. Pdt. Prof. Robert Setio, Ph.D.

2. Pdt. Idr. Frans Setyadi Manurung, M.Th.

3. Pdt. Stefanus Christian Haryono, MACF., Ph.D.

PERNYATAAN INTEGRITAS

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Gerrald Mutiha Binsar Michael**

NIM : **01190204**

Judul Skripsi :

DEPRESI DAN MALAM GELAP YOHANES DARI SALIB:

Sebuah Kajian Spiritualitas

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam skripsi / tesis / disertasi ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 29 Agustus 2024



Gerrald Mutiha Binsar Michael

DUTA WACANA

KATA PENGANTAR

Syukur kepada Allah yang telah membimbing penulis melalui lika-liku perjalanan yang tak mudah, hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “DEPRESI DAN MALAM GELAP YOHANES DARI SALIB: Sebuah Tinjauan Spiritualitas”, sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana Filsafat Keilahian di Fakultas Teologi Universitas Kristen Duta Wacana.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan dapat diselesaikan tanpa adanya dukungan, bantuan, bimbingan, dan penguatan dari berbagai pihak selama proses penyusunan skripsi ini. Oleh sebab itu, pada pengantar ini penulis juga hendak menyampaikan terima kasih yang sebanyak-banyaknya kepada:

1. Pdt. Stefanus Christian Haryono, MACF., Ph.D selaku dosen pembimbing atas segala bimbingan, arahan, dan kesabaran mendampingi penulis selama proses penulisan skripsi ini, juga sebagai dosen wali yang telah menjadi pembimbing yang sangat memperhatikan selama proses perkuliahan.
2. Pdt. Prof. Robert Setio, Ph.D dan Pdt. Dr. Frans Setyadi Manurung, M.Th. yang telah menguji skripsi ini, sehingga tulisan ini menjadi lebih baik.
3. Seluruh dosen dan staff Fakultas Teologi Universitas Kristen Duta Wacana yang telah memberi wawasan teologis yang begitu luas selama penulis menempuh pendidikan di tempat ini, juga bantuan-bantuan dalam urusan administrasi selama perkuliahan dan selama proses penulisan skripsi ini.
4. Kedua orang tua penulis, yang selalu memberikan dukungan dan doa bagi penulis, anak satu-satunya ini. Sungguh, doa dan harapan mereka adalah suatu anugerah dan kekuatan bagi penulis. Juga untuk keluarga besar yang tiada henti berdoa untuk penulis.
5. Teman-teman *WaroenkHedjo*, yang pernah akan terus menjadi rekan seperjalanan menapaki jalan panggilan: Felliex, Yosa, Anthon, Bang Jo. Terima kasih atas perhatian, kebersamaan, dan waktu selama menempuh studi teologi, terutama ketika tinggal di bawah satu atap yang sama.
6. Rekan-rekan pembina dan staff Asrama Mahasiswa UKDW Seturan yang telah memberi kepercayaan kepada penulis untuk tinggal dan berproses bersama-sama di tempat ini, yang memberi dukungan dan doa bagi penulis. *Special thanks* untuk Bang Edon dan Kak Ve atas dorongan yang luar biasa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

7. Teman-teman mahasiswa teologi angkatan 2022 dan 2023 yang bersama-sama berproses di asrama dengan penulis, yang mewarnai hari-hari penulis selama kejenuhan penulisan skripsi. Secara khusus untuk Evan, Jeremi, Josua, dan teman-teman lainnya di asrama yang dengan cara-cara yang tak pernah dibayangkan memberi kekuatan, semangat, dan motivasi bagi penulis untuk tetap menyelesaikan tulisan ini.
8. Teman-teman lainnya di fakultas Teologi yang telah cukup banyak menjadi tempat berdiskusi dan berbagi cerita. Secara khusus untuk Steven yang menjadi rekan seperjalanan di tengah kesepian ‘mahasiswa’ ini.
9. Ibu/bapak pendeta, juga teman-teman frater yang namanya tak mungkin ditulis satu per satu, yang telah menguatkan penulis dalam menghadapi pergumulan-pergumulan lainnya selama proses penulisan ini.
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah dengan tulus memberikan doa dan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis sungguh menyadari dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan dan kesalahan, karena itu segala kritik dan saran yang membangun diharapkan dapat menyempurnakan penulisan skripsi ini. Penulis juga sungguh mengharapkan topik ini dapat dikembangkan lagi untuk penulisan-penulisan di kemudian hari, sehingga tulisan ini benar-benar dapat bermanfaat bagi penulis, gereja, dan para pembaca. Terpujilah Allah yang selalu berinisiatif untuk menuntun manusia melewati malam gelapnya. Meskipun, tuntunan itu terkadang menyakitkan dan sungguh menyiksa batin. Hingga akhirnya satu malam gelap boleh berlalu. Benarlah kalau dikatakan St. Yohanes dari Salib, perjalanan malam gelap ibarat menaiki tangga tersembunyi. Kadang kala melangkah naik, kadang melangkah turun, tetapi turun-naik perjalanan itu selalu ada dalam persembunyian (baca: kehadiran) Yang Ilahi. Masih tinggi tangga yang harus dinaiki, semoga Allah tetap menuntun! St. Yohanes dari Salib doakanlah kami!

Yogyakarta, 29 Agustus 2024

Penulis,

Gerrald Mutiha Binsar Michael

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
JUDUL	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN INTEGRITAS	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT	x
BAB I: PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Permasalahan Penelitian.....	3
1.3. Pertanyaan Penelitian	5
1.4. Judul	5
1.5. Batasan Permasalahan	6
1.6. Tujuan Penelitian.....	6
1.7. Metode Penelitian	6
1.8. Sistematika Penulisan.....	7
BAB II: DEPRESI	9
2.1. Pendahuluan.....	9
2.2. Definisi Depresi	9
2.3. Gejala Depresi.....	12
2.4. Depresi dan Spiritualitas.....	14
2.5. Kesimpulan.....	19
BAB III: DEPRESI DAN MALAM GELAP YOHANES DARI SALIB.....	21
3.1. Pendahuluan.....	21
3.2. Biografi Yohanes dari Salib	21
3.3. Reformasi, Penculikan, Penahanan, dan Malam Gelap	24
3.4. Puisi Malam Gelap dan Penjelasannya	27
3.5. Penjelasan Konsep Malam Gelap Yohanes dari Salib.....	35
3.6. Depresi, Malam Gelap dan Spiritualitas	38
3.7. Kesimpulan.....	43
BAB IV: PENUTUP.....	44
4.1. Kesimpulan.....	44
4.2. Saran	46

ABSTRAK

Dewasa ini isu kesehatan mental menjadi sebuah isu yang cukup diperhatikan, di mana gangguan depresi menjadi salah satu di antaranya. Secara sederhana, depresi merupakan sebuah kondisi gangguan mental yang dapat mengganggu keberadaan seseorang sebagai individu. Tak jarang gangguan depresi juga memengaruhi kehidupan spiritualitas seseorang. Namun, seringkali gangguan depresi dipahami sebagai manifestasi dari ketiadaan iman atau undurnya kehidupan spiritual seseorang. Oleh sebab itu, dalam tulisan ini gangguan depresi akan ditinjau menggunakan Malam Gelap Yohanes dari Salib. Malam gelap merupakan sebuah refleksi spiritualitas yang mendalam yang lahir dari suatu trauma. Malam gelap sebagai refleksi menunjukkan personalitas di dalam spiritualitas. Secara keseluruhan, tulisan ini hendak mempertemukan gangguan depresi dan malam gelap dalam bingkai spiritualitas, untuk menunjukkan bagaimana personalitas menjadi aspek penting dalam suatu kehidupan spiritual.

Kata kunci: depresi, malam gelap, spiritualitas, refleksi, trauma



ABSTRACT

Nowadays, people's awareness on mental health issues has been increasing, where depression is one of them. Depression is a mental disorder that causes severe symptoms that affect how a person feels, thinks, and does daily activities. Moreover, depression also affects a person's spiritual life. However, depression is often misunderstood as a manifestation of a lack of faith or a spiritual decline. Therefore, in this article, depression will be reviewed using the Dark Night of Saint John of the Cross. The Dark Night itself is a spiritual reflection that emerged from a traumatic experience. As a spirituality concept, the Dark Night shows the personality aspect of spirituality. Overall, this article aims to bring together depression and the Dark Night within the framework of spirituality to show how personality is an important aspect in shaping a spiritual life.

Keywords: depression, dark night, spirituality, reflection, trauma



BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Dewasa ini isu kesehatan mental menjadi sebuah isu yang cukup diperhatikan, terutama oleh kalangan usia muda. Perubahan dan perkembangan dunia yang kian cepat menyumbang cukup banyak pengaruh bagi kesehatan mental, salah satunya adalah pandemi Covid-19. Di dalam dunia pasca-pandemi, pandemi Covid-19 nyatanya masih belum dapat diabaikan sebagai salah satu faktor yang memengaruhi segala macam aspek kehidupan. Sebab, pandemi Covid-19 dinilai telah menjadi suatu sumber stres yang baru bagi hampir seluruh masyarakat di segala penjuru bumi.¹ Kemudahan akses informasi melalui media internet dan media sosial juga membuat isu kesehatan mental semakin banyak digandrungi oleh masyarakat, khususnya masyarakat dalam kelompok usia muda. Hal ini ditunjukkan dengan tingkat penetrasi internet pada kalangan usia muda 19-34 tahun di Indonesia mencapai angka 97,17%. Hal ini menunjukkan bahwa 97,17% dari keseluruhan penduduk Indonesia yang berusia antara 19-34 tahun memiliki akses kepada internet dan merupakan pengguna aktif layanan internet.²

Tak hanya akses terhadap isu kesehatan mental, kalangan usia muda pun dinilai rentan terhadap permasalahan-permasalahan terkait gangguan kesehatan mental. Menurut data yang ditunjukkan oleh WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2019, dari kurang lebih 970 juta manusia di seluruh dunia yang memiliki gangguan kesehatan mental, 28,8% di antaranya merupakan mereka yang ada di dalam kelompok usia 15-24 tahun. Di mana terdapat 6,8% di antaranya yang mengidap gangguan depresi (*depressive disorder*).³ Usia muda juga dinilai rentan terhadap masalah gangguan-gangguan kesehatan mental karena usia muda merupakan periode usia yang sangat krusial di dalam perkembangan sosial dan emosional. Pada usia muda terjadi banyak sekali perubahan biologis dalam struktur dan fungsi kognitif, yang membuat timbulnya sensitivitas yang kuat terhadap adanya tekanan. Jika hal ini berbenturan dengan perubahan-perubahan sosial dan tekanan-tekanan lainnya yang berasal dari luar diri, hal ini akan membuat kalangan usia muda semakin rentan untuk mengalami gangguan-gangguan kesehatan mental, khususnya gangguan depresi.⁴

¹ Nasrullah Nasrullah dan Lalu Sulaiman, "Analisis Pengaruh Covid-10 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat di Indonesia," *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia* 20, no. 3 (19 Juni, 2021): 206-211, <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.3.206-211>. 207.

² Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, *Survei Penetrasi dan Perilaku Internet 2023* (Jakarta: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2023), 9.

³ World Health Organization, *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All* (Geneva: World Health Organization, 2022), 40-42.

⁴ Karen D. Rudolph dan Meghan Flynn, "Depression in Adolescents," dalam *Handbook of Depression*, Edisi ketiga (New York: The Guilford Press, 2014).

Depresi atau secara psikologis dan medis disebut dengan istilah gangguan depresi atau *depressive disorder* merupakan sebuah kondisi gangguan mental yang dapat mengganggu keberadaan seseorang sebagai individu. Kata depresi sendiri memiliki arti sekumpulan pengalaman yang di dalamnya terkandung suasana hati, pengalaman kebertubuhan, mental, dan perilaku yang mengakibatkan gangguan yang berkepanjangan dan mengakibatkan suatu kondisi yang parah, dan yang secara klinis dapat didiagnosis sebagai sindrom gangguan depresi.⁵ Secara umum depresi dapat dikenali dengan memerhatikan empat aspek, yaitu afeksi, kognitif, perilaku, dan fungsi fisiologis tubuh. Ditinjau dari aspek afeksi, orang dengan gangguan depresi dapat dikenali dengan adanya gejala berupa perubahan suasana hati (*mood*) yang terus-menerus, secara khusus suasana hati yang negatif, seperti kehilangan rasa puas, kehilangan rasa ketertarikan terhadap hal-hal yang biasanya digemari, adanya rasa abai, tidak memiliki gairah, hingga timbul rasa apati.⁶ Sedangkan gejala kognitif yang dapat timbul dari seorang yang tengah mengalami gangguan depresi adalah rendahnya kepercayaan diri, ada perasaan tidak berdaya, dan perasaan seolah-olah tidak lagi memiliki pengharapan. Perubahan perilaku pun dapat terjadi pada mereka yang bergulat dengan gangguan depresi, seperti sifat menyendiri, menarik diri dari segala macam aktivitas sosial, tidak termotivasi melakukan kegiatan yang produktif, dan banyak menghabiskan waktu tanpa melakukan apa pun yang berarti.⁷ Selain itu, gangguan depresi juga dapat memengaruhi fungsi fisiologis seseorang, di mana orang dengan gangguan depresi dapat menjadi terlihat lebih lemah, lesu, dan bahkan menjadi rentan untuk terserang segala macam penyakit (hal ini ada kaitannya dengan penyakit-penyakit yang bersifat psikosomatis).⁸

Selain keempat aspek yang telah disebutkan di atas, sebenarnya ada satu aspek lain yang dapat ditinjau di dalam kaitannya dengan orang-orang yang mengidap gangguan depresi. Aspek tersebut tidak lain adalah aspek religiositas dan spiritualitas. Sebelum itu, perlu dilihat secara ringkas mengenai apa yang disebut dengan spiritualitas. Spiritualitas sendiri dipahami sebagai suatu hal yang memberi semangat dalam kehidupan setiap orang dan memberi dorongan untuk mendalami dan menyempurnakan apa yang telah dimulai.⁹ Selain itu, spiritualitas juga dipengaruhi oleh beberapa aspek, di mana salah satu aspek tersebut adalah personalitas. Aspek personalitas seseorang dalam kehidupan spiritual tentunya tersusun atas berbagai macam-macam faktor pembentuk lainnya, seperti faktor estetis, psikologis, dan sosiologis.¹⁰ Oleh sebab itu, masalah kesehatan mental seperti

⁵ Constance L. Hammen dan Ed Watkins, *Depression*, Edisi ketiga (London/New York: Routledge/Taylor & Francis Group, 2018), 6-7.

⁶ Hammen dan Watkins, *Depression*, 7.

⁷ Hammen dan Watkins, *Depression*, 8.

⁸ Hammen dan Watkins, *Depression*, 9-10.

⁹ Alister E. McGrath, *Christian Spirituality: An Introduction* (Oxford: Blackwell Publishing, 1999), 1-2.

¹⁰ McGrath, *Christian Spirituality*, 11-12.

gangguan depresi secara langsung pasti memengaruhi kehidupan spiritual seseorang. Dalam aspek religiositas dan spiritualitas, adanya suatu pengumpulan iman yang cukup berarti, interpretasi yang cenderung bersifat pesimistik terhadap hal-hal religius, hingga timbulnya perasaan-perasaan ditinggalkan oleh Tuhan adalah hal-hal wajar yang dapat saja dialami oleh seseorang yang tengah mengidap gangguan depresi.¹¹ Pergolakan iman juga sangat besar kemungkinannya berkaitan dengan aspek kepribadian yang dapat saja menambah kerentanan seseorang terhadap gangguan depresi atau mungkin hal tersebut bisa saja merupakan manifestasi dari gejala gangguan depresi itu sendiri.¹²

1.2. Permasalahan Penelitian

Beranjak dari latar belakang yang telah diuraikan, Penulis melihat bahwa adanya peningkatan kesadaran terhadap isu-isu kesehatan mental dan kerentanan terhadap kesehatan mental tentu perlu diberi perhatian. Apalagi jika melihat bahwa tampaknya ada suatu relasi antara isu kesehatan mental, dalam hal ini gangguan depresi dengan spiritualitas. Isu ini menjadi semakin menarik ketika disadari bahwa religiositas memegang peranan yang penting di dalam kehidupan sosial masyarakat di Indonesia. Hal ini dapat ditunjukkan melalui sebuah survei penelitian, di mana sebanyak 74,8% dari responden yang dari berbagai daerah di Indonesia menilai dirinya sangat atau cukup religius.¹³ Kemudian, pada bagian selanjutnya ditunjukkan bahwa sebanyak 81,7% dari responden yang ada mengaku cukup atau sangat sering mempertimbangkan ajaran atau nilai-nilai agama ketika mengambil keputusan penting bagi hidup.¹⁴ Menariknya dalam suatu penelitian yang lain yang dilakukan di suatu universitas menunjukkan tingkat persepsi negatif terhadap isu-isu kesehatan mental masih cukup tinggi, meskipun akses kepada informasi mengenai kesehatan mental dan kepekaan terhadap isu kesehatan mental terus meningkat.¹⁵ Penelitian lainnya menunjukkan bahwa persepsi negatif terhadap isu kesehatan mental di kalangan masyarakat di Indonesia dipengaruhi oleh salah satunya faktor religius/spiritual. Alih-alih mencari bantuan profesional, ditunjukkan bahwa

¹¹ Arjan W. Braam dan Harold G. Koenig, "Religion, Spirituality, and Depression in Prospective Studies: A Systematic Review," *Journal of Affective Disorders* 257 (October 2019): 428-438, <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.06.063>, 436.

¹² Braam dan Koenig, *Religion, Spirituality, and Depression*, 437.

¹³ Lembaga Survei Indonesia, *Laporan Survei Nasional: Kekerasan Ekstrem, Toleransi, dan Kehidupan Beragama di Indonesia* (Jakarta: Lembaga Survei Indonesia, 2023), 47.

¹⁴ Lembaga Survei Indonesia, *Laporan Survei Nasional*, 48.

¹⁵ Irma M. Puspitasari, Ingka Tisya Garnisa, Rano K. Sinuraya, dan Witriani Witriani, "Perceptions, Knowledge, and Attitude Toward Mental Health Disorders and Their Treatment Among Students in an Indonesian University," *Psychology Research and Behavior Management* 13 (2020): 845-854, 847-848.

masyarakat Indonesia masih cenderung melibatkan intervensi keagamaan atau spiritual untuk menyelesaikan persoalan-persoalan yang terkait dengan kesehatan mental.¹⁶

Dari beberapa data yang diuraikan di atas maka diperlukan adanya pemahaman yang tepat antara dua hal tersebut, yakni kesehatan mental dan religiositas dan spiritualitas. Jika kembali kepada definisi spiritualitas sebagaimana telah dipaparkan sebelumnya, Jika spiritualitas bersifat personal sebagaimana definisi yang telah diuraikan di atas, maka pengalaman-pengalaman personal pun menjadi bagian di dalam kehidupan spiritual seseorang, termasuk di dalamnya pergolakan iman yang dialami oleh seseorang dengan gangguan depresi. Tetapi, seringkali pengalaman personal yang semacam ini dipandang negatif, seolah-olah orang yang tengah mengalaminya tengah melakukan suatu kesalahan. Padahal, pengalaman-pengalaman seperti itu pun menjadi bagian dalam kehidupan spiritual seseorang yang utuh. Apalagi jika orang tersebut tengah berjuang menghadapi gangguan depresi. Tentunya hal-hal semacam itu akan menjadi bagian yang menyerta dari permasalahan psikologis yang dihadapinya. Oleh sebab itu, menjadi menarik jika persoalan ini dicoba untuk diangkat menjadi suatu permasalahan teologis dengan mendialogkannya dengan pemikiran seorang tokoh gereja bernama Yohanes dari Salib.

Yohanes dari Salib merupakan seorang imam, mistikus, dan biarawan dari Ordo Karmelit. Hingga saat ini, ia merupakan salah satu tokoh yang sangat berpengaruh di dalam Ordo Karmelit, terutama di dalam upayanya melakukan pembaruan di dalam tubuh ordo tersebut. Meskipun, di kemudian hari upaya pembaruan atau reformasi yang ia gagas ini pulalah yang membuatnya harus merasakan pahitnya kehidupan di dalam kurungan penjara di suatu biara.¹⁷ Dikutip dari berbagai sumber, di penjara biara tersebut Yohanes mengalami penyiksaan yang begitu hebat. Dikisahkan ia hanya diberi makan roti dan air. Ia pun disebutkan harus menerima bentuk disiplin berupa hukuman cambuk.¹⁸ Di dalam penjara biara inilah ia mengalami apa yang disebutnya di kemudian hari sebagai malam gelap jiwa. Meskipun Yohanes sebenarnya tidak secara eksplisit menyebutkan bahwa pengalaman pahit tersebut sebagai malam gelap baginya. Setidaknya di tengah-tengah pengalaman yang amat mengerikan itulah Yohanes justru mengalami suatu pengalaman spiritual yang sangat berharga baginya. Dapat juga dikatakan bahwa dari suatu pengalaman yang traumatis lahir suatu refleksi spiritual yang amat mendalam. Bahkan, di kemudian hari ia mengatakan bahwa setiap orang

¹⁶ Sabrina Gabrielle Anjara, Carol Brayne, dan Tine Van Bortel, "Perceived Causes of Mental Illness and Views on Appropriate Care Pathways Among Indonesians," *International Journal of Mental Health Systems* 15 (2021): 74, 4-5.

¹⁷ Wilfrid McGreal, *Yohanes dari Salib* (Yogyakarta: Kanisius, 2001), 24.

¹⁸ Gerald G. May, *The Dark Night of the Soul: A Psychiatrist Explores the Connections between Darkness and Spiritual Growth* (New York: HarperCollins, 2009), 34-36.

harus menempuh malam gelap itu untuk merasakan dan mengenali cinta Tuhan yang memiliki daya ubah.¹⁹

Pergolakan iman seperti perasaan ditinggalkan oleh Tuhan hingga perasaan akan ketiadaan Tuhan seringkali dianggap sebagai suatu hal yang negatif. Seolah-oleh kehidupan spiritual hanya berbicara mengenai pengalaman-pengalaman yang indah bersama dengan Tuhan. Padahal, jika mengacu kepada pemahaman spiritualitas yang telah diuraikan pada bagian sebelumnya, jelas dikatakan bahwa spiritualitas sangat erat kaitannya dengan personalitas dan pengalaman-pengalaman individu. Oleh sebab itu, bukankah perasaan-perasaan tersebut dapat dinilai sebagai bagian dari perjalanan kehidupan spiritual seseorang?

Berkaca dari kisah hidup Yohanes dari Salib, ia pun justru mengalami pengalaman spiritual yang amat berharga ketika ia melalui malam gelap tersebut yang justru berangkat dari suatu peristiwa yang traumatis. Bukankah hal yang demikian juga yang mungkin dialami oleh mereka yang berjuang dengan gangguan depresi? Apakah tidak mungkin gangguan depresi pun dapat dipahami sebagai suatu pengalaman hidup di dalam suatu perjalanan spiritual? Oleh sebab itu, Penulis ingin mencari tahu bagaimana orang yang tengah mengalami gangguan depresi menghidupi kehidupan spiritualnya. Kemudian, Penulis mencoba mengaitkan penemuan-penemuan tersebut dengan malam gelap Yohanes dari Salib, yang diharapkan dapat menunjukkan bagaimana pengalaman traumatis justru dapat direfleksikan sedemikian rupa menjadi suatu pengalaman spiritual yang berharga bagi seluruh perjalanan kehidupan spiritual seseorang yang utuh.

1.3. Pertanyaan Penelitian

Penulis mengajukan beberapa pertanyaan yang akan menjadi fokus penelitian, yaitu:

1. Apa itu depresi?
2. Bagaimana pengalaman malam gelap Yohanes dari Salib?
3. Apa kaitan antara depresi dengan malam gelap Yohanes dari Salib jika ditinjau menggunakan sudut pandang spiritualitas?

1.4. Judul

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang telah diuraikan, maka Penulis mengajukan judul skripsi, yaitu:

DEPRESI DAN MALAM GELAP YOHANES DARI SALIB: Sebuah Tinjauan Spiritualitas

¹⁹ Jan Peters dan J. A. Jacobs, *Malam Gelap St. Yohanes dari Salib* (Malang: Penerbit Karmelindo, 2011), 103-107.

1.5. Batasan Permasalahan

Perlu disadari bahwa Yohanes dari Salib menulis begitu banyak puisi beserta penjelasan dan karangan teologis yang terkait dengan spiritualitas dan mistik Kristiani, di mana semuanya itu berkaitan erat dengan pengalaman personalnya. Seluruh tulisan Yohanes dari Salib yang tidak lain merupakan hasil refleksi atas kehidupan personalnya sesungguhnya dapat digunakan untuk melakukan peninjauan terhadap permasalahan yang hendak di angkat dalam penelitian ini. Namun, pada tulisan ini Penulis hanya memfokuskan bahasan pada refleksinya yang mendalam akan peristiwa traumatis yang pernah dialaminya dalam karyanya yang berjudul Malam Gelap atau *Noche Oscura*. Selain itu, konsep mengenai malam gelap jiwa sesungguhnya adalah suatu konsep yang sangat kompleks dan luas. Malam gelap jiwa tersirat dalam semua puisi yang ditulis oleh Yohanes dari Salib. Namun, sekali lagi, Penulis hanya membatasi permasalahan pada malam gelap jiwa sebagai suatu bentuk refleksi spiritual akan peristiwa traumatis yang pernah dialami Yohanes dari Salib dalam kaitannya dengan tinjauan spiritualitas yang personal dan otentik.

1.6. Tujuan Penelitian

Ada pun tujuan Penulis melakukan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui dan memahami apa yang disebut dengan gangguan depresi dan gejala-gejalanya.
2. Mencari tahu bagaimana pengalaman malam gelap Yohanes dari Salib dan apa saja yang melatarbelakanginya serta bagaimana malam gelap dapat menjadi suatu bentuk refleksi spiritual di kemudian hari.
3. Mencari tahu bagaimana pengalaman orang dengan gangguan depresi dan malam gelap Yohanes dari Salib saling berkaitan jika ditinjau menggunakan sudut pandang spiritualitas.

1.7. Metode Penelitian

Di dalam penelitian ini, Penulis akan menggunakan metode penelitian studi literatur terhadap spiritualitas dan malam gelap Yohanes dari Salib. Oleh sebab itu, Penulis akan melakukan studi literatur terhadap buku-buku dan jurnal-jurnal yang berkaitan dengan depresi, Yohanes dari Salib, Malam Gelap, dan spiritualitas. Literatur mengenai depresi akan diperjumpakan dengan literatur mengenai malam gelap Yohanes dari Salib, yang kemudian akan dianalisis menggunakan literatur-literatur spiritualitas yang menghasilkan sebuah kajian spiritualitas.

1.8. Sistematika Penulisan

BAB I: PENDAHULUAN

Pada bagian ini Penulis akan memaparkan gambaran mengenai apa saja yang melatarbelakangi penelitian di dalam tulisan ini. Kemudian, Penulis akan menguraikan apa saja yang menjadi permasalahan yang akan dibahas dalam tulisan ini yang selanjutnya berfungsi memberi batasan dalam pelaksanaan penelitian. Pada bagian ini penulis juga menguraikan metodologi penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini, serta sistematika penulisan juga dituliskan pada bagian ini.

BAB II: DEPRESI

Pada bagian ini Penulis akan menguraikan secara merinci segala sesuatu yang perlu diketahui terkait bahasan mengenai gangguan depresi. Pertama-tama, akan dipaparkan mengenai berbagai macam definisi dari gangguan depresi. Selanjutnya, diuraikan mengenai gejala depresi untuk mengetahui kapan gangguan depresi dapat didiagnosis sebagai suatu bentuk gangguan kesehatan mental. Sesudah mengetahui hal-hal mendasar yang berkaitan dengan gangguan depresi, maka Penulis akan menguraikan gangguan depresi di dalam kaitannya dengan spiritualitas.

BAB III: DEPRESI DAN MALAM GELAP

Pada bagian ini Penulis akan pertama-tama menguraikan secara mendalam mengenai konsep Malam Gelap yang dikemukakan oleh Yohanes dari Salib. Oleh karena itu, untuk mendapatkan gambaran yang menyeluruh mengenai konsep Malam Gelap ini, Penulis pertama-tama akan menyajikan biografi singkat mengenai siapa itu Yohanes dari Salib dan segala macam hal yang menyekitari dan melatarbelakangi kehidupannya sehingga menjadi Yohanes dari Salib yang dikenal hingga saat ini. Selanjutnya, Malam Gelap tidak dapat dipisahkan dari upaya pembaruan yang dilakukannya. Maka, Penulis juga akan menyajikan secara merinci kisah kehidupan Yohanes dari Salib yang menjadi titik tolak dari seluruh konsep mengenai Malam Gelap. Setelah mendapatkan gambaran dan pemahaman mengenai konsep Malam Gelap, Penulis memberikan salah satu puisi Yohanes dari Salib yang berfokus membahas mengenai konsep ini, yaitu puisi yang berjudul *Noche Oscura* atau Malam Gelap yang ditulis dalam bahasa Spanyol. Selanjutnya Penulis menjelaskan secara merinci mengenai keseluruhan konsep Malam Gelap, untuk kemudian dipertemukan dengan bahasan mengenai depresi dalam kerangka utuh terkait spiritualitas.

BAB IV: KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bagian yang terakhir dalam tulisan ini, Penulis akan memberikan simpulan atas seluruh temuan penulis dalam penelitian ini. Penulis juga akan memberikan masukan-masukan terkait penemuan-penemuan mengenai kehidupan spiritual orang dengan gangguan depresi. Selain itu, Penulis juga mencoba memberikan saran-saran praktis bagi pihak-pihak lain yang mungkin bersedia untuk meneliti topik yang berkaitan dengan hal ini di kemudian hari.



BAB IV: PENUTUP

Pada bagian ini, Penulis memberikan kesimpulan terhadap keseluruhan pembahasan yang telah diuraikan di dalam tulisan ini. Kesimpulan di sini didasarkan pada tiga pertanyaan penelitian yang diajukan oleh Penulis di dalam bagian pendahuluan. Tidak hanya itu, Penulis juga memberikan saran-saran praktis bagi kemungkinan-kemungkinan penelitian yang selanjutnya sebagai pengembangan dari bahasan dalam tulisan ini di kemudian hari. Penulis berharap tulisan ini dapat memberikan sumbangsih di dalam upaya membangun kesadaran akan spiritualitas yang lebih menyeluruh, terutama di dalam peningkatan kesadaran akan pentingnya persepsi religius yang tepat terhadap penanganan terkait isu-isu kesehatan mental.

4.1. Kesimpulan

Kesadaran akan isu-isu yang berkaitan dengan kesehatan mental terus meningkat dan menjadi perhatian utama di masa-masa kini. Oleh sebab itu, spiritualitas tidak bisa lagi hanya berbicara mengenai apa yang biasa dipahami sebagai relasi personal antara manusia dengan Allah. Spiritualitas tidak lagi hanya dibatasi oleh persoalan-persoalan transenden. Lebih dari itu, diperlukan adanya pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai apa itu spiritualitas yang sesungguhnya. Dari bahasan-bahasan pada bagian-bagian sebelumnya, maka spiritualitas sesungguhnya berbicara mengenai siapa diri kita sebagai individu dengan segala macam pengalaman hidup yang menjadi obyek empiris dalam mengolah spiritualitas. Spiritualitas sesungguhnya berbicara mengenai *the self*, pentingnya pengenalan akan diri sendiri yang kemudian akan menuntun pada pengenalan bahkan persatuan dengan Allah itu sendiri, yang menuntut adanya transformasi diri. Oleh sebab itu, aspek personalitas tidak dapat diabaikan di dalam bahasan-bahasan mengenai spiritualitas. Sebab, spiritualitas tidak berbicara hanya soal nilai-nilai teologis secara teori, tetapi berbicara mengenai suatu pengalaman yang dihidupi dan otentik. Kesehatan mental sebagai salah satu aspek yang menyekitari personalitas berarti secara otomatis tidak dapat juga dilepaskan dari olah spiritualitas seseorang, termasuk di dalamnya orang-orang yang tengah bergulat dengan gangguan depresi.

Malam Gelap bagi Yohanes dari Salib, merupakan suatu rangkaian peristiwa pemurnian jiwa dan indra menuju persatuan dengan Tuhan. Di mana rangkaian peristiwa ini tidak pernah dapat dilepaskan dari aspek personalitas di dalam olah spiritual mendalam yang dilakukan oleh Yohanes dari Salib. Malam gelap tidak lain lahir sebagai upaya refleksi atas pengalaman-pengalaman empiris yang bahkan bersifat traumatis, yang dialami oleh Yohanes dari Salib hingga melahirkan suatu konsep spiritualitas yang khas, personal, dan menyeluruh. Bahkan, konsep malam gelap ini dinilai sebagai

suatu karya yang amat besar dan vital di dalam perkembangan mistisisme Kristen di kemudian hari. Ada kesadaran bahwa Yohanes dari Salib memang memberi batasan pada terminologi malam gelap sebagai sebuah konsep rohani alih-alih sebuah konsep psikologis. Tetapi, dalam diskursus mengenai depresi, malam gelap, dan spiritualitas, maka sesungguhnya terminologi malam gelap merupakan suatu terminologi yang bersifat bebas dan terbuka bagi serangkaian peristiwa yang kurang lebih menggambarkan ciri yang serupa dengan apa yang dialami dan diuraikan oleh Yohanes dari Salib. Bahkan, Yohanes dari Salib sendirilah yang menguraikan di dalam bahasanya terkait malam gelap, semua orang memiliki jalannya masing-masing menuju malam gelap. Yohanes dari Salib mengatakan tidak ada satu orang pun yang menempuh jalan malam yang sama. Tetapi, semua jalan bermuara pada satu realita yaitu Sang Ilahi itu sendiri. Menjadi jelas di sini bahwa Yohanes dari Salib pun sangat menghargai personalitas di dalam olah spiritual tiap-tiap individu.

Melihat bagaimana depresi dan spiritualitas saling berkaitan, di mana spiritualitas dapat menjadi salah satu bentuk *coping*. Maka, jika depresi hendak dikaitkan dengan Malam Gelap Yohanes dari Salib, dapat pula dikatakan bahwa malam gelap sesungguhnya merupakan suatu bentuk *religious/spiritual coping* yang bersifat positif terhadap gangguan depresi. Sebagaimana Yohanes dari Salib yang berhasil melewati peristiwa-peristiwa traumatisnya dengan berefleksi sedemikian rupa melalui apa yang disebutnya dengan istilah malam gelap, maka orang-orang dengan gangguan depresi pun sesungguhnya dapat membaca dan merefleksikan gangguan depresi itu sebagai suatu malam gelap yang tengah mereka lalui sebagai bentuk *coping* yang baik dari gangguan depresi.

Ketika orang-orang dengan gangguan depresi pada akhirnya telah pulih dari gangguan depresi yang dialami, mereka dapat kembali memaknai dan berefleksi bahwa gangguan depresi yang telah dilalui adalah bagian integral dari kehidupan spiritual mereka. Kesadaran ini dapat diolah sedemikian rupa menjadi suatu pengalaman spiritual yang memberi arti. Inilah sasaran utama dari *religious/spiritual coping* yang sesungguhnya yaitu adanya transformasi. Hal ini juga sejalan dengan apa yang hendak dicapai oleh malam gelap, yaitu adanya transformasi diri yang membimbing individu pada kesatuan dengan Tuhan. Oleh sebab itu, gangguan depresi tidak lagi dapat diartikan sebagai manifestasi dari ketiadaan iman apalagi kegagalan seorang individu untuk mengolah kehidupan spiritualnya. Sebaliknya, jika gangguan depresi dimaknai sebagai suatu malam gelap yang harus dilalui oleh seseorang untuk mencapai suatu transformasi, maka gangguan depresi dapat menjadi suatu pengalaman spiritual yang melahirkan refleksi spiritualitas yang otentik, personal, dan menyeluruh seperti malam gelap Yohanes dari Salib.

Depresi, Malam Gelap dan Spiritualitas pada akhirnya berbicara soal transformasi. Hal ini senada dengan apa yang menjadi capaian dari malam gelap di dalam karya-karya Yohanes dari Salib terutama dalam puisi *Noche Oscura* atau Malam Gelap. Tujuan akhir dari seluruh rangkaian proses malam gelap adalah kebahagiaan bersatu dengan Tuhan. Kesatuan dengan Tuhan bagi Yohanes dari Salib berarti adanya suatu transformasi yang baik dari seluruh aspek kehidupan manusia melalui berbagai macam proses pemurnian. Gangguan depresi pun dapat dipahami sebagai salah satu proses pemurnian yang memberi perubahan baik dalam kehidupan individu. Dari bahasan-bahasan mengenai depresi dan malam gelap ditinjau menggunakan sudut pandang spiritualitas, dapat dilihat bagaimana Yohanes dari Salib membuka ruang selebar-lebarnya bagi pengalaman personalitas seseorang. Hal inilah yang menjadi semangat spiritualitas masa kini. Di mana segala macam pengalaman personal tersebut merupakan hal yang sah dan dapat menuntun individu kepada perjumpaan dan bahkan persatuan dengan Tuhan itu sendiri.

4.2. Saran

Adapun saran bagi pengembangan penelitian yang selanjutnya adalah sebagai berikut. Tulisan ini berfokus pada kajian terhadap gangguan depresi yang ditinjau menggunakan malam gelap Yohanes dari Salib, dalam bentuk kajian literatur. Tulisan ini masih dimungkinkan untuk dibahas secara lebih mendalam lagi dengan melakukan penelitian yang bersifat kualitatif terhadap orang-orang Kristen yang mengalami gangguan depresi. Untuk itu, di kemudian hari dapat dibuat pembahasan mengenai bagaimana orang-orang Kristen yang mengalami gangguan depresi dapat memahami gangguan depresi mereka dari sudut pandang malam gelap Yohanes dari Salib, atau aspek personalitas dalam spiritualitas.

Kemudian, berikut ini disampaikan saran bagi gereja. Tak dapat dipungkiri anggota jemaat hidup di dalam zaman yang terus bergerak dengan segala macam perkembangannya. Sebagaimana data yang dipaparkan dalam tulisan ini, bahwa kepekaan akan isu-isu kesehatan mental semakin meningkat. Oleh sebab itu, gereja perlu membuka ruang bagi bahasan-bahasan mengenai kesehatan mental. Pertumbuhan spiritual jemaat tidak hanya dibentuk melalui kegiatan-kegiatan formal seperti ibadah dan doa. Pertumbuhan spiritual yang sejati dimulai dari keterbukaan tiap-tiap individu terhadap kediriannya (*the self*). Isu kesehatan mental merupakan bagian dari kedirian tersebut. Maka, penting bagi gereja-gereja untuk menaruh perhatian yang lebih terhadap kesehatan mental anggota-anggota jemaat.

Hal di atas juga perlu menjadi perhatian bagi kajian-kajian spiritualitas sebagai disiplin ilmu. Sebagaimana diuraikan di dalam tulisan ini, bahwa pendekatan antropologis yang memberi penekanan besar terhadap aspek personalitas merupakan pendekatan yang saat ini relevan dengan keadaan zaman. Oleh sebab itu, kajian spiritualitas akan menjadi relevan jika memberikan ruang terbuka yang selebar-lebarnya bagi aspek personalitas itu sendiri. Kajian spiritualitas juga akan menjadi lebih relevan jika itu bersifat semakin otentik di mana pengalaman-pengalaman kedirian manusia betul-betul dihargai, termasuk di dalamnya segala macam pengalaman yang berkaitan dengan kesehatan mental.



DAFTAR PUSTAKA

- Aggarwal, Shilpa, Judith Wright, Amy Morgan, George Paton, dan 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 (2023): 728. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05091-2>.
- Anjara, Sabrina Gabrielle, Carol Brayne, dan Tine Van Bortel. "Perceived Causes of Mental Illness and Views on Appropriate Care Pathways among Indonesians." *International Journal of Mental Health Systems* 15, no. 1 (2021): 74. <https://doi.org/10.1186/s13033-021-00497-5>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. *Survei Penetrasi dan Perilaku Internet 2023*. Jakarta: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2023.
- Braam, Arjan W. "Religion/Spirituality and Mood Disorders." dalam *Religion and Spirituality in Psychiatry*. disunting oleh Philippe Huguelet dan Harold G. Koenig, 97-113. Cambridge/New York: Cambridge University Press, 2009.
- DePaulo, Jr., J. Raymond dan Leslie Alan Horvitz. *Understanding Depression: What We Know and What You Can Do About It*. New York: John Wiley & Sons, 2002.
- National Institute of Mental Health. "Depression." Diakses 04 Juni 2024. <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression>.
- Egan, Keith J. "The Spirituality of the Carmelites." dalam *Christian Spirituality: High Middle Ages and Reformation*, 50-62. New York: Crossroad, 1997.
- Fundukian, Laurie J. dan Jeffrey Wilson, ed. *The Gale Encyclopedia of Mental Health 2nd ed*. Detroit: Thomson Gale, 2008.
- Hammen, Constance L., dan Ed Watkins. *Depression*. Edisi ketiga. London/New York: Routledge/Taylor & Francis Group, 2018.
- Heitink, Gerben. *Teologi Praktis: Pastoral dalam Era Modernitas-Postmodernitas*. Yogyakarta: Kanisius, 2006.
- Hole, Sam. *John of the Cross: Desire, Transformation, and Selfhood*. Edisi pertama. Christian Theology in Context. Oxford: Oxford University Press, 2020.
- Horwitz, Allan V., dan Jerome C. Wakefield. "Two Sides of Depression." *Daedalus* 152, no. 4 (2023): 212-227. https://doi.org/10.1162/daed_a_02039.
- Ingram, Rick E., Greg J. Siegle, dan Dana Steidtmann. "Methodological Issues in the Study of Depression." dalam *Handbook of Depression*, Edisi ketiga. disunting oleh Ian H. Gotlib dan Constance L. Hammen. New York/London: The Guilford Press, 2014.
- Kavanaugh, Kieran, dan Otilio Rodriguez, trans. *The Collected Works of Saint John of the Cross*. Washington D.C.: Institute of Carmelites Studies, 1973.

- Lembaga Survei Indonesia. *Laporan Survei Nasional: Kekerasan Ekstrem, Toleransi, dan Kehidupan Beragama di Indonesia*. Jakarta: Lembaga Survei Indonesia, 2023.
- May, Gerald G. *The Dark Night of the Soul: A Psychiatrist Explores the Connection between Darkness and Spiritual Growth*. New York: HarperCollins, 2009.
- McAfee, Sahun. "Why Is St. John of the Cross Called St. John 'of the Cross?'" *National Catholic Register* (blog), 14 Desember 2020. <https://www.ncregister.com/blog/why-called-john-of-the-cross#:~:text=There%20was%20one%20apostle%20present,just%20what%20Catholics%20call%20him.>
- McBrien, Richard P. *Catholicism*. San Francisco: HarperSanFrancisco, 1994.
- McGrath, Alister E. *Christian Spirituality: An Introduction*. Oxford: Blackwell Publishing, 1999.
- McGreal, Wilfrid. *Yohanes Dari Salib*. Yogyakarta: Kanisius, 2001.
- Monasteries.Com. "History of Mendicant Orders." diakses 05 Juni 2024, <https://www.monasteries.com/en-GB/order/mendicant>.
- Monter, E. William. *Frontiers of Heresy: The Spanish Inquisition from the Basque Lands to Sicily*. Cambridge Studies in Early Modern History. Cambridge/New York: Cambridge University Press, 1990.
- Mosqueiro, Bruno Paz, Alexandre de Rezende Pinto, dan Alexander Moreira-Almeida. "Spirituality, Religion, and Mood Disorders." dalam *Handbook of Spirituality, Religion, and Mental Health*. disunting oleh David H. Rosmarin dan Harold G. Koenig. London: Academic Press, 2020.
- Nasrullah, Nasrullah, dan Lalu Sulaiman. "Analisis Pengaruh Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat di Indonesia." *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia* 20, no. 3 (19 Juni 2021): 206-11. <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.3.206-211>.
- Parkinson, G. H. R., ed. *Routledge History of Philosophy Volume IV: The Renaissance and 17th Century Rationalism*. London/New York: Routledge, 2005.
- Peters, Jan, dan J. A. Jacobs. *Malam Gelap St. Yohanes Dari Salib*. Malang: Penerbit Karmelindo, 2011.
- Puspitasari, Irma M., Ingka Tisya Garnisa, Rano K. Sinuraya, dan Witriani Witriani. "Perceptions, Knowledge, and Attitude Toward Mental Health Disorders and Their Treatment Among Students in an Indonesian University." *Psychology Research and Behavior Management* 13 (2020): 845–854. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S274337>.
- Rudolph, Karen D., dan Meghan Flynn. "Depression in Adolescents." dalam *Handbook of Depression*, Edisi ketiga. New York: The Guilford Press, 2014.
- Saliers, Don E. *Worship and Spirituality*. Akron, Ohio: OSL Publishing, 1999.

- Sadock, Benjamin J. dan Virginia A. Sadock. *Kaplan and Sadock's Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry 9th ed.* Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2002.
- Schneiders, Sandra M. "Approaches to the Study of Christian Spirituality." dalam *The Blackwell Companion to Christian Spirituality*. disunting oleh Arthur Holder. Oxford: Blackwell Publishing, 2005.
- Teresa. *The Life of Saint Teresa*. Terjemahan J. M. Cohen. London: Penguin Books, 1988.
- VandenBos, Gary R. ed. *APA Dictionary of Psychology 2nd ed.* Washington D.C.: American Psychological Association, 2015.
- Welch, John. *The Carmelite Way: An Ancient Path for Today's Pilgrim*. New York: Paulist Press, 1996.
- World Health Organization. *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All*. Geneva: World Health Organization, 2022.

