

| | |
|-----------|------------------|
| Diterima | 18 November 2025 |
| Disetujui | 20 Desember 2025 |

Dari Penderitaan Menuju Pemulihan: Mazmur 34:19 sebagai Kerangka Teologis Konseling untuk Penyembuhan Luka Batin

Bimo Setyo Utomo¹

Sekolah Tinggi Teologi Injili Efrata Sidoarjo, Email: samuel.bimo@gmail.com

ABSTRAK

Fenomena luka batin merupakan salah satu bentuk penderitaan terdalam yang memengaruhi aspek spiritual, emosional, dan eksistensial manusia. Mazmur 34:19 menegaskan bahwa Tuhan dekat kepada orang-orang yang patah hati dan menyelamatkan orang-orang yang remuk jiwanya. Penelitian ini bertujuan menggali nilai teologis dari teks tersebut sebagai kerangka konseling untuk penyembuhan luka batin. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan deskriptif dan hermeneutik terhadap teks Mazmur 34:19. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Mazmur 34:19 memuat tiga prinsip utama, yaitu pengakuan atas kerapuhan manusia, pemulihan sebagai karya Allah, dan pendampingan empatik sebagai wujud kehadiran ilahi. Ketiganya membentuk dasar bagi konseling Kristen yang memulihkan luka batin melalui pengalaman kedekatan Allah yang menyembuhkan dan memperbarui kehidupan manusia.

Kata Kunci: Luka Batin, Mazmur, Konseling, Memulihkan.

ABSTRACT

The phenomenon of inner wounds represents one of the deepest forms of human suffering, affecting the spiritual, emotional, and existential dimensions of life. Psalm 34:19 affirms that the Lord is near to the brokenhearted and saves those who are crushed in spirit. This study aims to explore the theological values contained in this verse as a framework for counseling toward the healing of inner wounds. The research employs a qualitative approach with descriptive and hermeneutical methods applied to the text of Psalm 34:19. The findings reveal that Psalm 34:19 contains three main theological principles: the acknowledgment of human fragility, restoration as the work of God, and empathetic accompaniment as the manifestation of divine presence. Together, these

principles form the foundation of Christian counseling that heals inner wounds through the experiential awareness of God's nearness, which restores and renews human life.

Keywords: *Inner Wounds, Psalms, Counseling, Restoration.*

A. PENDAHULUAN

Fenomena luka batin merupakan salah satu bentuk penderitaan yang paling dalam dan tersembunyi dalam kehidupan manusia modern. Luka batin tidak tampak secara fisik, namun meninggalkan jejak traumatis yang memengaruhi seluruh aspek kehidupan manusia. Dalam konteks konseling pastoral, luka batin sering kali termanifestasi dalam bentuk depresi, rasa bersalah, kecemasan kronis, dan kehilangan makna hidup. Meningkatnya angka depresi global sebagaimana dilaporkan oleh *World Health Organization* memperlihatkan bahwa lebih dari 332 juta orang di dunia pernah mengalami gangguan mental emosional yang berakar pada trauma dan kehilangan rasa aman dalam diri.¹ Dalam pengalaman seperti ini, kebutuhan akan pendampingan yang menyentuh dimensi iman menjadi nyata. Gereja dan pelayan pastoral menghadapi kebutuhan konseling yang tidak sekadar memulihkan gejala, tetapi menolong konseli mengalami kehadiran Allah yang memberi makna baru atas luka yang mereka bawa.

Di tengah kompleksitas penderitaan batin tersebut, pendekatan konseling teologis menawarkan dimensi penyembuhan yang melampaui psikoterapi konvensional. Konseling teologis tidak hanya berfokus pada rekonstruksi kognitif atau perubahan perilaku, tetapi menekankan pemulihan relasional antara manusia dan Allah.² Dalam paradigma biblika, luka batin bukan semata akibat dari pengalaman traumatik, tetapi juga akibat dari keterputusan spiritual yang memunculkan berbagai macam permasalahan di dalam batin. Oleh sebab itu, pemulihan sejati menuntut kehadiran ilahi yang mampu menembus kedalaman luka manusia. Mazmur 34:19 menyatakan, "Tuhan itu dekat kepada orang-orang yang patah hati, dan Ia menyelamatkan orang-orang yang remuk jiwanya." Pernyataan ini menegaskan bahwa Allah tidak jauh dari penderitaan manusia. Pemazmur tidak menolak realitas kesakitan, melainkan mengakui bahwa Allah hadir di tengah hati yang hancur. Kedekatan Allah bukanlah teori, melainkan pengalaman iman yang membawa pemulihan. Dalam konteks konseling Kristen, ayat ini dapat menjadi landasan teologis yang kuat untuk membantu seseorang menyadari bahwa Allah tetap hadir dalam situasi yang paling gelap sekalipun.

Dalam psikologi modern, sejumlah penelitian menunjukkan bahwa luka batin dan trauma yang tidak disembuhkan berdampak pada degradasi fungsi sosial, spiritual, dan moral. Christiano menjelaskan bahwa trauma memutus kontinuitas kehidupan dan identitas seseorang, sehingga penyembuhannya harus melibatkan proses rekonstruksi makna hidup.³ Berbagai penelitian terkini memperlihatkan bahwa dimensi spiritual

¹ "Depressive Disorder (Depression)," *World Health Organization*, last modified 2025, accessed October 1, 2025, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>.

² Steven Tubagus, "Kajian Teologis Tentang Pastoral Konseling Dalam Alkitab," *Ra'ah: Journal of Pastoral Counseling* 1, no. 1 (June 1, 2021): 1–13, <https://doi.org/10.52960/r.v1i1.1>.

³ Alexander Christiano, "Understanding the Needs and Experiences of Spiritual and Religious Clients Seeking Mental Health Counseling," *Berkeley Undergraduate Journal* 38, no. 1 (November 26, 2024): 1–24, <https://doi.org/10.5070/B3.36704>.

memiliki peran penting dalam proses penyembuhan batin ini. Surzykiewicz dan rekan-rekannya menemukan bahwa individu yang memadukan iman dalam proses pemulihan menunjukkan peningkatan kesejahteraan psikologis dan ketahanan menghadapi tekanan hidup.⁴ Penelitian lain oleh Garssen dan rekan-rekan memperkenalkan konsep pertumbuhan pascatrauma, yaitu perubahan positif yang dialami seseorang setelah menghadapi penderitaan dengan makna yang baru setelah mendapat pendekatan religius.⁵ Hal ini menunjukkan bahwa penderitaan tidak selalu berakhir pada kehancuran, tetapi dapat menjadi ruang pembentukan karakter dan kedewasaan iman. Temuan ini sejalan dengan pesan Mazmur 34:19, bahwa kedekatan Allah memampukan manusia untuk menemukan makna baru di tengah luka yang mendalam.

Penelitian tentang Mazmur masih banyak berfokus pada dimensi liturgis atau pujian, sementara kajian yang menjadikan Mazmur sebagai kerangka konseling teologis masih jarang ditemukan. Celah inilah yang menjadi dasar kebaruan penelitian ini. Artikel ini berupaya mengembangkan Mazmur 34:19 sebagai dasar konseptual bagi praktik konseling Kristen yang menekankan pengalaman kehadiran Allah dalam proses pemulihan luka batin. Dalam praktiknya, banyak individu yang telah menerima bantuan psikologis masih mengalami kekosongan batin. Mereka membutuhkan makna yang melampaui dimensi psikologis semata. Mazmur 34:19 memberi penegasan bahwa penyembuhan sejati berawal dari kesadaran bahwa Allah hadir di tengah penderitaan manusia. Allah tidak menghapus kesedihan secara instan, melainkan menuntun manusia untuk menemukan makna di dalamnya. Berdasarkan latar belakang ini, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mendapat kerangka teologis dari Mazmur 34:19 untuk membangun prinsip konseling yang berorientasi pada penyembuhan luka batin.

B. METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif dan hermeneutis untuk menafsirkan teks Mazmur 34:19 sebagai dasar konseptual bagi pengembangan konseling Kristen yang berorientasi pada penyembuhan luka batin. Fokus utama penelitian ini bukan pada pengukuran statistik, tetapi pada pemahaman terhadap teks, konteks, dan kerangka teologisnya bagi praktik konseling.⁶ Tahapan penelitian dimulai dengan analisis teks terhadap Mazmur 34:19, lalu selanjutnya dari hasil analisa teks, peneliti menafsirkan pesan teks bukan sebagai doktrin statis, melainkan sebagai sebuah kerangka untuk membangun prinsip konseling yang berorientasi pada penyembuhan luka batin.

⁴ Janusz Surzykiewicz et al., "Exploring the Mediating Effects of Negative and Positive Religious Coping Between Resilience and Mental Well-Being," *Frontiers in Behavioral Neuroscience* 16, no. 2 (October 20, 2022): 1–15, <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2022.954382>.

⁵ Bert Garssen, Anja Visser, and Grieteke Pool, "Does Spirituality or Religion Positively Affect Mental Health? Meta-Analysis of Longitudinal Studies," *The International Journal for the Psychology of Religion* 31, no. 1 (January 2, 2021): 4–20, <https://doi.org/10.1080/10508619.2020.1729570>.

⁶ John W. Creswell, *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing among Five Approaches* (Los Angeles: SAGE Publications, 2018), 54.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Luka Batin Sebagai Krisis Iman dan Eksistensi

Luka batin merupakan bentuk penderitaan yang tidak terlihat oleh mata, namun meninggalkan jejak mendalam dalam kehidupan manusia. Ia memengaruhi cara seseorang berpikir, merasakan, dan memaknai hidup. Luka batin biasanya disebabkan tekanan yang sangat berat yang diberikan secara terus menerus pada lapisan batin terdalam seseorang.⁷ Akibatnya, individu membawa beban emosi yang terpendam seperti rasa bersalah, marah, atau kecewa yang mendalam. Luka batin bukan sekadar gangguan psikologis, tetapi juga persoalan spiritual dan eksistensial. Ia mengguncang keutuhan diri manusia dan mengaburkan makna hidup yang selama ini menjadi dasar keyakinannya.

Dalam konteks pastoral, luka batin sering kali menjadi sumber dari krisis iman. Seseorang yang mengalami penderitaan berat dapat kehilangan rasa percaya bahwa Allah hadir dan peduli.⁸ Situasi seperti ini membuat individu meragukan nilai imannya dan merasa terasing dari relasi spiritual yang dulu memberi kekuatan. Banyak orang yang terluka secara emosional mengekspresikan kekecewaan melalui pertanyaan teologis yang mendalam, seperti “Mengapa Tuhan membiarkan ini terjadi?” atau “Apakah Allah benar-benar mendengarkan doa saya?” Pertanyaan ini tidak selalu menunjukkan hilangnya iman, melainkan bentuk pencarian makna di tengah kehancuran. Namun, jika tidak diolah dengan baik, krisis tersebut dapat berkembang menjadi sikap sinis terhadap iman dan ketidakmampuan untuk mengalami kedamaian batin.

Secara eksistensial, luka batin menggerogoti rasa identitas dan tujuan hidup manusia. Ketika seseorang terluka, ia tidak hanya kehilangan orang lain atau hal yang dicintai, tetapi juga kehilangan bagian dari dirinya sendiri. Leslie menjelaskan bahwa penderitaan menjadi tidak tertahankan bukan karena rasa sakit itu sendiri, melainkan karena kehilangan makna di balik penderitaan tersebut.⁹ Ketika makna hidup hilang, manusia kehilangan orientasi dan arah eksistensinya. Ia mungkin tetap berfungsi secara sosial, tetapi di dalam batinnya terdapat kehampaan yang mendalam. Kondisi ini dapat berkembang menjadi keputusasaan dan kehilangan harapan. Dalam situasi seperti itu, manusia membutuhkan ruang untuk menafsirkan ulang penderitaannya agar dapat menemukan kembali makna hidupnya.

Krisis iman yang muncul dari luka batin tidak jarang disertai dengan perasaan bersalah terhadap Tuhan. Seseorang merasa imannya lemah karena tidak mampu bersyukur atau tetap percaya di tengah penderitaan.¹⁰ Seseorang mungkin berpikir bahwa

⁷ Katharina Anggun Dwi Novitasari and Gratianus Edwi Nugrohadhi, “Dinamika Psikospiritual Penyembuhan Luka Batin,” *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia* 9, no. 1 (June 2021): 10–23, <https://doi.org/10.33508/exp.v9i1.2954>.

⁸ Binuko Edi Nugroho and Daniel Pesah Purwonugroho, “Kecerdasan Spiritual Dalam Memfasilitasi Kesembuhan Luka Batin: Memetakan Pengaruhnya Pada Kehidupan Rohani Jemaat,” *Jurnal Teruna Bhakti* 7, no. 1 (2024): 62–75, <https://doi.org/10.47131/jtb.v7i1.210>.

⁹ Robert C Leslie, *Jesus and Logotherapy: The Ministry of Jesus as Interpreted Through the Psychotherapy of Viktor Frankl* (Oregon: Wipf and Stock Publishers, 2023), 125.

¹⁰ Operahmat Halawa, “Peranan Konseling Dan Pelayanan Pastoral Bagi Pemulihan Luka Batin Anak Akibat Kekerasan Dalam Keluarga Di Gereja HKBP Jatiwaringin Jakarta Timur,” *Jurnal Teologi Rahmat* 10, no. 1 (April 5, 2024): 11–18, <https://doi.org/10.71055/jtr.v10i1.86>.

penderitaan yang ia alami merupakan hukuman dari Tuhan, padahal ia sebenarnya sedang membutuhkan pemahaman bahwa Allah hadir untuk menyembuhkan, bukan menghukum. Oleh sebab itu, dalam pelayanan konseling pastoral, pemahaman terhadap dinamika luka batin menjadi kunci dalam menolong individu berdamai dengan dirinya sendiri dan dengan Tuhan. Melalui kehadiran yang empatik dan mendengarkan secara aktif, konselor menolong individu untuk merasakan kembali rasa aman dan mengembalikan kepercayaannya terhadap hubungan antarmanusia.

b. Analisa Teks Mazmur 34:19

Pada bagian ini akan dibahas mengenai analisa teks Mazmur 34:19 yang nantinya akan dijadikan kerangka teologis. Teks Ibrani yang dijadikan objek penelitian dalam penelitian ini diambil dari *Biblica Hebraica Stuttgartensia*.¹¹

קָרוֹב יְהוָה לְנִשְׁבְּרֵי־לֵב וְאֶת־דִּכְאֵי־רִיחַ יוֹשִׁיעַ: Mazmur 34:19

Terjemahan literal: TUHAN dekat kepada orang-orang yang patah hati; orang-orang yang remuk jiwanya Ia menyelamatkan.”

Frasa קָרוֹב יְהוָה (*qārōb yhw̄h*) menjadi pembuka ayat dengan memproklamirkan bahwa Tuhan itu dekat. Kata *qarob* berasal dari akar kata *qrb*, yang berarti “mendekat” atau “hadir dalam jarak relasional.”¹² Kedekatan ini tidak bersifat geografis, melainkan eksistensial. Allah tidak hanya mengetahui penderitaan manusia, tetapi hadir secara personal untuk mendampingi. Dalam konteks Ibrani kuno, kehadiran Allah sering dihubungkan dengan kemah suci sebagai lambang penyertaan-Nya di tengah umat.¹³ Dengan demikian, ayat ini menegaskan bahwa dalam penderitaan, Allah tidak berdiam di tempat yang jauh, melainkan mendekati manusia secara langsung. Dalam banyak sistem keagamaan kuno, dewa-dewa digambarkan jauh dan tidak tersentuh oleh penderitaan manusia. Namun, bagian ini memperkenalkan Allah yang berbeda. Ia bukan sosok transenden yang dingin, melainkan pribadi senantiasa hadir dalam sebuah hubungan relasional.

Kata berikutnya adalah לְנִשְׁבְּרֵי־לֵב (*lenišberê-leb*) yang diterjemahkan sebagai orang-orang yang patah hati. Kata ini berasal dari akar kata *shabar* yang berarti “pecah” atau “hancur.”¹⁴ Istilah ini mengacu pada kondisi emosional dan moral yang retak karena tekanan batin. Dalam bahasa figuratif Ibrani, לֵב (*leb*) yang diterjemahkan “hati”, dipahami bukan hanya sekadar pusat perasaan, tetapi juga pusat kehendak dan kesadaran.¹⁵ Maka “patah hati” bukan hanya kesedihan emosional, melainkan krisis

¹¹ R. Kittel, A. Alt, and P. Kahle Ediderat, *Biblica Hebraica Stuttgartensia* (German: Deutsche Bibelgesellschaft Stuttgart, 1990).

¹² James L. Mays, *Psalms: Interpretation Commentary* (Louisville: Westminster John Knox Press, 2019), 157.

¹³ Willem A. VanGemeren, *Psalms: The Expositor's Bible Commentary* (Grand Rapids: Zondervan, 2018), 284.

¹⁴ Tremper Longman III, *Psalms: An Introduction and Commentary* (Downers Grove: IVP Academic, 2021), 232.

¹⁵ J. Clinton McCann Jr., *Psalms for Preaching and Worship* (Louisville: Westminster John Knox Press, 2020), 119.

eksistensial yang menyentuh inti kemanusiaan seseorang. Ayat ini menyiratkan bahwa Allah hadir justru di titik paling rapuh manusia, ketika hati yang menjadi pusat kehidupan manusia tidak lagi utuh. Mazmur semacam ini mengajarkan kejujuran iman, di mana umat diajak untuk mengakui penderitaan tanpa kehilangan rasa percaya kepada Allah.¹⁶ Ketika manusia menanggung luka batin, bagian ini menegaskan bahwa penderitaan bukan pertanda ketiadaan Allah, melainkan konteks bagi manifestasi kasih-Nya. Allah tidak menuntut kesempurnaan, melainkan kejujuran dalam mengakui kerapuhan.

Bagian selanjutnya adalah דַּכֶּה רֹאחַ (*dakkê ruakh*) yang diterjemahkan orang-orang yang remuk jiwanya. Kata *dakkê* berasal dari akar kata *dakah* yang berarti “hancur lebur” atau “tertindas.”¹⁷ Sementara *ruakh* dalam konteks ini menunjuk pada dimensi kehidupan batin manusia, yaitu semangat, roh, dan daya juang.¹⁸ Frasa ini menggambarkan manusia yang kehilangan kekuatan untuk hidup. Namun, subjek utama dari ayat ini adalah Allah sendiri, yang ditunjukkan oleh kata pada bagian akhir, yaitu יְשׁוּעָה (*yoshia*) yang diterjemahkan “Ia menyelamatkan.”¹⁹ Ini menunjukkan bahwa tindakan penyelamatan Allah bersifat aktif dan penuh belas kasih. Allah tidak hanya dekat, tetapi juga bertindak untuk memulihkan. Dalam konteks Perjanjian Lama, penyelamatan Allah tidak selalu berarti penghapusan penderitaan secara instan. Sebaliknya, keselamatan sering kali berarti kekuatan untuk bertahan dan menemukan makna baru di tengah penderitaan. Hal ini sesuai dengan konsep *shalom* dalam Perjanjian Lama, yang menunjuk pada keutuhan hidup, bukan sekadar bebas dari kesakitan.²⁰ Maka Mazmur 34:19 menghadirkan visi pemulihan yang menyeluruh, di mana Allah memulihkan bukan hanya tubuh, tetapi hati dan roh manusia yang terluka.

c. Mazmur 34:19 sebagai Kerangka Teologis Konseling Penyembuhan Luka Batin

Dalam konteks konseling Kristen, Mazmur 34:19 dapat dijadikan kerangka teologis yang memandu konselor dan konseli memahami proses pemulihan bukan hanya sebagai terapi emosional, melainkan sebagai perjalanan iman. Berdasarkan analisis teks Mazmur 34:19 yang sudah dilakukan, terdapat beberapa prinsip utama yang dapat dijadikan dasar konseling teologis untuk penyembuhan luka batin.

d. Prinsip Pengakuan atas Kerapuhan Manusia

Salah satu pesan paling kuat dari Mazmur 34:19 adalah pengakuan terbuka terhadap kondisi manusia yang patah dan rapuh. Pemazmur tidak menutupi realitas bahwa manusia bisa berada dalam titik kehancuran total, baik secara emosional, moral, maupun spiritual. Ia menyebut kondisi itu dengan dua istilah yang menggugah, yaitu patah hati dan remuk jiwanya. Dua ungkapan ini menggambarkan manusia dalam situasi di mana

¹⁶ Ivana Aimee Djuharto, “Penghayatan Ratapan Dalam Liturgi,” *Jurnal Teologi Pabelum* 3, no. 1 (August 31, 2023): 29–43, <https://doi.org/10.59002/jtp.v3i1.50>.

¹⁷ John Goldingay, *Psalms: Volume 1: Psalms 1–41* (Grand Rapids: Baker Book Academic, 2020), 473.

¹⁸ Gerald H. Wilson, *Psalms: Volume 1: NIV Application Commentary* (Grand Rapids: Zondervan, 2019), 542.

¹⁹ Hans-Joachim Kraus, *Psalms 1–59: A Commentary* (Minneapolis: Fortress Press, 2018), 378.

²⁰ Bimo Setyo Utomo, “Analisis Yehezkiel 37:1-6 Sebagai Identifikasi Kesetiaan Janji Allah Di Masa Sulit,” *JURNAL TERUNA BHAKTI* 3, no. 2 (2021): 76–97, <https://doi.org/10.47131/jtb.v3i2.59>.

kekuatan diri sudah tidak mampu menopang harapan. Namun justru di dalam pengakuan terhadap kerapuhan inilah, ruang bagi penyembuhan sejati terbuka. Kerapuhan bukan sekadar pengalaman emosional, melainkan bagian integral dari eksistensi manusia yang terbatas.²¹ Dalam perspektif teologis, mengakui kerapuhan berarti mengakui kemanusiaan itu sendiri. Manusia diciptakan tidak untuk menjadi kuat secara mutlak, melainkan untuk hidup dalam ketergantungan kepada Allah. Pengakuan terhadap kelemahan menjadi bentuk kejujuran spiritual yang paling dalam, sebab di sanalah manusia berhenti berpura-pura mampu menyelamatkan dirinya. Sebaliknya, ia membuka diri terhadap rahmat yang bekerja melalui kehadiran Allah.

Dalam konteks konseling terhadap luka batin, prinsip pengakuan atas kerapuhan ini memiliki makna pastoral yang sangat penting. Banyak orang datang ke ruang konseling dengan luka yang disembunyikan di balik topeng kekuatan atau religiusitas. Mereka merasa bahwa mengakui kelemahan adalah tanda kegagalan iman. Pandangan ini sering muncul karena kesalahpahaman terhadap konsep iman yang kuat. Padahal, kekuatan iman sejati justru tampak dalam keberanian untuk mengakui ketidakmampuan dan mencari pertolongan.²² Yesus sendiri dalam pelayanan-Nya menunjukkan solidaritas terhadap mereka yang lemah, tersingkir, dan hancur hati. Ia tidak menuntut kesempurnaan, tetapi kejujuran hati yang mau disembuhkan. Kerapuhan manusia tidak boleh dipandang sebagai dosa, melainkan sebagai kondisi manusiawi yang membutuhkan penyertaan ilahi.

Dalam tradisi Mazmur, tangisan, keluhan, dan ratapan bukanlah bentuk pemberontakan terhadap Tuhan, melainkan ekspresi iman yang jujur. Dalam konteks konseling, pendekatan ini menolong konseli untuk mengekspresikan perasaannya dengan jujur tanpa rasa bersalah secara spiritual. Kejujuran emosional adalah pintu menuju kesembuhan luka batin, sebab hanya luka yang diakui yang dapat dipulihkan. Dari perspektif psikologi pastoral, pengakuan atas kerapuhan juga sejalan dengan prinsip *self-awareness* dan *self-acceptance* sebagai dasar perubahan. Seseorang tidak dapat dipulihkan selama ia menyangkal atau menekan rasa sakitnya.²³ Penelitian kontemporer dalam bidang terapi berbasis spiritualitas menunjukkan bahwa penerimaan diri yang didasari iman meningkatkan kemampuan seseorang untuk mengatasi trauma dan depresi.²⁴ Dalam konteks Kristen, penerimaan diri bukan berarti pasrah tanpa harapan, melainkan mengakui kondisi diri apa adanya di hadapan Allah yang tetap mengasihi tanpa syarat.

Dalam pelayanan konseling Kristen, konselor berperan penting dalam menciptakan ruang aman bagi konseli untuk mengakui luka dan kerapuhannya.

²¹ Vera Burhan, Mitchell Yesyurun Rantung, and George Winowatan, "Integrasi Pendampingan Pastoral Dan Psikologi Konseling Dalam Tindakan Perawatan Jiwa," *Educatio Christi* 6, no. 1 (January 30, 2025): 40–53, <https://doi.org/10.70796/educatio-christi.v6i1.147>.

²² Jozef Mepibozef Nelsun Hehanussa, "Konseling Pastoral Dan Seni Berkomunikasi," *GEMA TEOLOGIKA: Jurnal Teologi Kontekstual dan Filsafat Keilahian* 8, no. 2 (October 25, 2023): 219–238, <https://doi.org/10.21460/gema.2023.82.1135>.

²³ Maria Veronica, "Pendidikan Konseling Kristianistik: Refleksi Kritis Melalui Terang Henri Nouwen," *Harati: Jurnal Pendidikan Kristen* 2, no. 2 (October 27, 2022): 184–198, <https://doi.org/10.54170/harati.v2i2.120>.

²⁴ Kirk A. Bingaman, "When Acceptance Is the Road to Growth and Healing: Incorporating the Third Wave of Cognitive Therapies into Pastoral Care and Counseling," *Pastoral Psychology* 64, no. 5 (October 9, 2015): 567–579, <https://doi.org/10.1007/s11089-015-0641-9>.

Emmanuel Lartey menekankan bahwa hubungan konseling harus menjadi ruang di mana individu dapat menjadi dirinya yang sejati tanpa takut dihakimi.²⁵ Konselor dipanggil untuk menjadi saksi kasih Allah melalui kehadiran yang empatik dan penerimaan tanpa syarat. Tugas konselor bukan mempercepat pemulihan luka batin, melainkan menemani konseli dalam proses mengenali, menamai, dan menghadapi lukanya. Di tengah kehancuran, manusia mulai menyadari bahwa hidup tidak bergantung pada kemampuannya sendiri, tetapi pada kasih setia Allah yang menyelamatkan.

e. Prinsip Pemulihan sebagai Karya Allah

Mazmur 34:19 menyatakan dengan tegas bahwa “Ia menyelamatkan orang-orang yang remuk jiwanya.” Dalam pernyataan ini, subjek utama bukan manusia, melainkan Allah sendiri. Pemulihan, dalam pandangan pemazmur, bukan hasil kemampuan pribadi, tetapi karya ilahi yang menyentuh inti keberadaan manusia. Dengan demikian, pemulihan bukan sekadar peristiwa psikologis, melainkan tindakan teologis yang memperlihatkan kasih Allah yang aktif dan memulihkan.²⁶ Dalam konteks konseling Kristen, prinsip ini menegaskan bahwa penyembuhan sejati tidak dimulai dari kemampuan manusia, tetapi dari kesediaannya untuk membuka diri terhadap karya Allah. Sering kali konseli datang ke ruang konseling dengan beban keputusan, merasa bahwa semua upaya manusiawi telah gagal. Mazmur 34:19 menunjukkan bahwa justru di titik kehancuran itulah Allah bertindak. Pemulihan terjadi bukan karena manusia mengatasi lukanya, melainkan karena Allah menghadirkan kasih yang menyembuhkan di tengah luka tersebut.

Dalam teologi pastoral, pemulihan dipahami sebagai karya kasih Allah yang memulihkan hubungan manusia dengan diri sendiri, dengan sesama, dan dengan Allah.²⁷ Ketiga dimensi ini saling terkait. Ketika seseorang mengalami luka batin, relasi-relasi ini ikut rusak. Ia kehilangan rasa berharga di hadapan diri sendiri, menarik diri dari komunitas, dan merasa jauh dari Tuhan. Pemulihan sejati hanya terjadi ketika ketiga relasi ini dipulihkan secara bersamaan. Allah, dalam tindakan penyelamatan-Nya, bekerja bukan hanya di satu sisi, melainkan dalam seluruh dimensi kehidupan manusia. Seseorang yang mengalami pemulihan ilahi tidak lagi melihat penderitaan sebagai musuh, melainkan sebagai tempat perjumpaan dengan kasih Allah.

Dari perspektif konseling teologis, pemulihan sebagai karya Allah menuntut sikap rendah hati dari konselor maupun konseli. Konselor tidak berperan sebagai penyelamat, melainkan sebagai instrumen Allah yang memfasilitasi pengalaman perjumpaan dengan-Nya. Konseling yang berlandaskan iman mengakui bahwa hasil pemulihan tidak dapat dipaksakan oleh metode atau teknik, melainkan bergantung pada pekerjaan Roh Kudus yang bekerja dalam kedalaman hati manusia.²⁸ Oleh karena itu, ruang konseling Kristen

²⁵ Emmanuel Y. Lartey, *Pastoral Theology in an Intercultural World* (Eugene: Wipf and Stock Publishers, 2020), 112.

²⁶ Delpi Novianti, “Isu Kesehatan Mental Dan Peranan Pelayanan Konseling Pastoral Kristen,” *Jurnal Kadesi* 5, no. 1 (2023): 137–162, <https://doi.org/10.54765/ejurnalkadesi.v5i1.59>.

²⁷ Yusup Heri Harianto, “Menghadapi Krisis Rohani: Panduan Konseling Kristen Dari Kisah Daud Dan Nabal,” *KHAMISYIM: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* 2, no. 1 (October 7, 2024): 16–29, <https://doi.org/10.71415/jkmy.v2i1.27>.

²⁸ Yenni Olivia Lahingide and Sumiyati Sumiyati, “Deskripsi Pelayanan Konseling Dalam Etis Kristiani Bagi Pendidikan Karakter Kristen,” *Jurnal Lentera Nusantara* 1, no. 1 (December 14, 2021): 61–80, <https://doi.org/10.59177/jls.v1i1.134>.

harus menjadi ruang spiritual, bukan sekadar ruang terapi. Ketika doa, firman, dan kehadiran kasih Allah dihadirkan dengan tulus, proses penyembuhan batin dapat berlangsung secara alami dan mendalam.

Prinsip ini juga menegaskan bahwa pemulihan adalah proses, bukan peristiwa instan. Dalam banyak kasus, Allah tidak segera menghapus penderitaan, tetapi berjalan bersama manusia di tengahnya. Proses penyembuhan sering kali melibatkan waktu, kesabaran, dan pembentukan karakter. Pemulihan sejati bukan berarti hilangnya rasa sakit, melainkan kemampuan untuk menemukan makna di balik penderitaan. Konselor dapat menolong konseli mengenali tanda-tanda kasih Allah di tengah luka, misalnya melalui dukungan orang lain, kekuatan untuk bertahan, atau pengalaman rohani yang memberi kedamaian.²⁹ Dengan demikian, konseli belajar melihat penderitaan bukan sebagai absennya Allah, tetapi sebagai konteks kehadiran-Nya yang paling nyata. Proses reinterpretasi spiritual ini sering menjadi titik balik dalam perjalanan pemulihan batin. Pemahaman ini memberi arah dan harapan, yaitu setiap proses penyembuhan adalah partisipasi dalam karya penyelamatan Allah yang terus berlangsung sepanjang sejarah manusia.

f. Prinsip Pendampingan Empatik

Dalam konteks Mazmur 34:19 yang menyatakan bahwa Tuhan dekat kepada orang-orang yang patah hati, pendampingan empatik merupakan bentuk nyata dari kehadiran ilahi di tengah penderitaan manusia. Ayat ini menggambarkan Allah yang tidak hanya mengetahui penderitaan manusia, tetapi juga hadir dan berbelas kasih di dalamnya. Dalam konseling Kristen terhadap luka batin, prinsip pendampingan empatik menjadi dasar untuk meneladani cara Allah menyertai manusia. Konselor dipanggil untuk menghadirkan kasih Allah melalui kehadiran yang penuh empati, kesabaran, dan pengertian yang mendalam terhadap penderitaan luka batin konseli.

Empati merupakan kemampuan untuk merasakan dan memahami perasaan orang lain dari dalam perspektif mereka. Namun dalam kerangka teologis, empati tidak hanya merupakan aspek emosional, melainkan juga spiritual.³⁰ Empati yang sejati adalah partisipasi rohani dalam penderitaan sesama sebagaimana Kristus turut memikul penderitaan manusia. Dengan demikian, pendampingan empatik bukan sekadar strategi komunikasi interpersonal, tetapi ekspresi nyata dari kasih yang menebus. Dalam praktik konseling, banyak individu yang mengalami luka batin merasa tidak dimengerti atau bahkan dihakimi oleh lingkungan sekitarnya. Mereka sering kali datang ke ruang konseling bukan hanya untuk mencari solusi, melainkan untuk mencari seseorang yang bersedia mendengarkan dengan hati.³¹ Kehadiran empatik konselor menegaskan bahwa seseorang tidak harus sendirian menghadapi penderitaan. Kehadiran ini memiliki daya

²⁹ Tahith Aldrich Nanariain and Milton T. Pardosi, "Peran Konseling Pendeta Dalam Bimbingan Rohani Dan Kebiasaan Positif Bagi Pemuda Kristen," *Harati: Jurnal Pendidikan Kristen* 4, no. 1 (April 2, 2024): 39–53, <https://doi.org/10.54170/harati.v4i1.182>.

³⁰ Yustinus Yustinus, "Orang Samaria Di Tengah Krisis Empati: Teologi Belas Kasih Dalam Aksi Nyata," *Jurnal Lentara Nusantara* 4, no. 2 (July 22, 2025): 132–149, <https://doi.org/10.59177/jln.v4i2.387>.

³¹ Adrianus Yoga Pranata, "Empati Yang Rasional Dan Relasional," *Forum* 50, no. 1 (June 4, 2021): 1–14, <https://doi.org/10.35312/forum.v50i1.325>.

penyembuhan tersendiri, karena ketika seseorang merasa didengarkan tanpa syarat, ia mulai mempercayai kembali nilai dirinya dan menemukan harapan yang sempat hilang.

Pendampingan empatik memiliki dimensi kristologis yang sangat kuat. Kristus sendiri menjadi teladan utama dari empati yang sejati. Ia menaruh belas kasihan kepada orang yang sakit, menangis bersama mereka yang berduka, dan memeluk mereka yang tersingkir. Konselor Kristen yang mempraktikkan empati sedang mengikuti teladan Kristus yang menjadi Immanuel, Allah yang hadir bersama manusia. Dalam hal ini, empati menjadi jembatan antara kasih Allah dan pengalaman manusia yang batinnya terluka. Dari sisi pastoral, pendampingan empatik menuntut kemampuan mendengarkan secara aktif dan penuh perhatian. Mendengarkan bukan sekadar aktivitas mental, tetapi tindakan spiritual yang mengakui keberadaan orang lain sebagai ciptaan yang berharga di mata Allah. Jean Vanier menulis bahwa mendengarkan dengan kasih adalah bentuk tertinggi dari penghormatan, sebab melalui mendengarkan kita menegaskan bahwa hidup seseorang layak untuk diperhatikan.³² Dalam konseling Kristen, mendengarkan dengan empati membuka ruang bagi Roh Kudus untuk bekerja dalam keheningan dan menghadirkan kedamaian di hati konseli.

Empati juga menuntut konselor untuk menanggalkan sikap menghakimi. Banyak konseli datang dengan rasa bersalah yang berat dan pandangan negatif terhadap dirinya. Dalam situasi ini, konselor yang empatik tidak menilai atau memaksa konseli untuk segera berubah. Sebaliknya, ia menerima konseli apa adanya, sebagaimana Allah menerima manusia dalam kasih-Nya. Pendekatan seperti ini menciptakan suasana aman di mana konseli berani mengekspresikan luka terdalamnya. Proses ini menumbuhkan rasa percaya dan membuka jalan bagi penyembuhan batin.³³ Oleh karena itu, empati dalam pelayanan pastoral bukan hanya tindakan emosional, melainkan sarana rohani yang menghadirkan kasih Allah secara nyata. Dalam pendampingan seperti ini, konselor menjadi alat kasih Allah yang menyentuh kehidupan orang lain melalui sikap lembut dan penerimaan penuh kasih.

Pendampingan empatik juga mengandung unsur kesetiaan dan ketekunan. Konseling yang berorientasi pada penyembuhan batin sering kali tidak menghasilkan perubahan cepat. Luka batin membutuhkan waktu untuk pulih, dan dalam proses itu konselor harus hadir secara konsisten. Kesetiaan ini mencerminkan karakter Allah yang tidak meninggalkan manusia di tengah penderitaan. Kesetiaan pastoral berarti tetap mendampingi meskipun proses pemulihan berjalan lambat dan penuh hambatan. Konseli membutuhkan sosok yang stabil, yang mampu meneguhkan harapan bahwa pemulihan tetap mungkin terjadi karena Allah tidak pernah berhenti bekerja.³⁴ Dari sisi spiritualitas konselor, empati juga menuntut kehidupan doa dan refleksi yang mendalam. Hanya seseorang yang terlebih dahulu mengalami kasih Allah yang lembut dapat

³² Jean Vanier, *Community and Growth* (New York: Paulist Press, 2019), 241.

³³ Hesky C Opit, "Hati Yang Terluka: Pastoral Konseling Bagi Orang Yang Mengalami Kepahitan Atau Luka Batin," *POIMEN Jurnal Pastoral Konseling* 1, no. 2 (December 31, 2020): 52–73, <https://doi.org/10.51667/pjpk.v1i2.340>.

³⁴ Mangara Pakpahan, "Trauma Dan Penerimaan Luka: Pendampingan Pastoral Atas Realitas Traumatis Yang Tidak Dapat Diperdamakan," *DUNAMIS: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* 8, no. 2 (March 2, 2024): 738–759, <https://doi.org/10.30648/dun.v8i2.1110>.

menghadirkannya bagi orang lain. Konselor yang empatik adalah mereka yang mengenal luka dirinya sendiri dan membiarkan Allah menyembuhkannya.

D. PENUTUP

Mazmur 34:19 memberikan kerangka teologis yang kuat bagi pengembangan konseling Kristen yang berorientasi pada penyembuhan luka batin. Teks ini mengungkapkan Allah yang hadir dekat dengan manusia yang patah hati dan bekerja secara aktif memulihkan mereka yang remuk jiwanya. Kedekatan Allah bukan hanya realitas spiritual, melainkan pengalaman eksistensial yang meneguhkan keyakinan bahwa pemulihan sejati berawal dari karya kasih ilahi. Pemazmur memperlihatkan bahwa Allah tidak menjauh dari penderitaan manusia, tetapi mendekat untuk menyertai, menyembuhkan, dan memberi makna baru bagi kehidupan. Prinsip pertama dari Mazmur 34:19 ialah pengakuan atas kerapuhan manusia. Pengakuan ini membuka ruang bagi kejujuran iman dan kesadaran akan ketergantungan kepada Allah. Prinsip kedua adalah pemulihan sebagai karya Allah. Pemulihan sejati bukan hasil kemampuan manusia, melainkan tindakan kasih Allah yang membentuk kembali hati dan jiwa manusia yang hancur. Prinsip ketiga adalah pendampingan empatik. Kehadiran empatik dalam konseling menjadi sarana bagi Allah untuk menyatakan kasih dan kedekatan-Nya kepada orang yang terluka. Ketiga prinsip ini melahirkan paradigma konseling yang bersifat holistik dan transformatif. Konseling Kristen bukan hanya proses psikologis, tetapi partisipasi dalam karya penyelamatan Allah. Melalui konseling yang berakar pada Mazmur 34:19, manusia yang terluka dapat mengalami pemulihan spiritual, rekonsiliasi dengan diri dan sesama, serta pembaruan iman yang menuntun pada keutuhan hidup dalam kasih Allah.

DAFTAR PUSTAKA

- Bingaman, Kirk A. "When Acceptance Is the Road to Growth and Healing: Incorporating the Third Wave of Cognitive Therapies into Pastoral Care and Counseling." *Pastoral Psychology* 64, no. 5 (October 9, 2015): 567–579. <https://doi.org/10.1007/s11089-015-0641-9>.
- Burhan, Vera, Mitchell Yesyurun Rantung, and George Winowatan. "Integrasi Pendampingan Pastoral Dan Psikologi Konseling Dalam Tindakan Perawatan Jiwa." *Educatio Christi* 6, no. 1 (January 30, 2025): 40–53. <https://doi.org/10.70796/educatio-christi.v6i1.147>.
- Christiano, Alexander. "Understanding the Needs and Experiences of Spiritual and Religious Clients Seeking Mental Health Counseling." *Berkeley Undergraduate Journal* 38, no. 1 (November 26, 2024): 1–24. <https://doi.org/10.5070/B3.36704>.
- Creswell, John W. *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing among Five Approaches*. Los Angeles: SAGE Publications, 2018.
- Djuharto, Ivana Aimee. "Penghayatan Ratapan Dalam Liturgi." *Jurnal Teologi Pabelum* 3, no. 1 (August 31, 2023): 29–43. <https://doi.org/10.59002/jtp.v3i1.50>.
- Garssen, Bert, Anja Visser, and Grieteke Pool. "Does Spirituality or Religion Positively Affect Mental Health? Meta-Analysis of Longitudinal Studies." *The International*

- Journal for the Psychology of Religion* 31, no. 1 (January 2, 2021): 4–20. <https://doi.org/10.1080/10508619.2020.1729570>.
- Goldingay, John. *Psalms: Volume 1 (Psalms 1–41)*. Grand Rapids: Baker Book Academic, 2020.
- Halawa, Operahmat. “Peranan Konseling Dan Pelayanan Pastoral Bagi Pemulihan Luka Batin Anak Akibat Kekerasan Dalam Keluarga Di Gereja HKBP Jatiwaringin Jakarta Timur.” *Jurnal Teologi Rahmat* 10, no. 1 (April 5, 2024): 11–18. <https://doi.org/10.71055/jtr.v10i1.86>.
- Hariato, Yusup Heri. “Menghadapi Krisis Rohani: Panduan Konseling Kristen Dari Kisah Daud Dan Nabal.” *KHAMISYIM: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* 2, no. 1 (October 7, 2024): 16–29. <https://doi.org/10.71415/jkmy.v2i1.27>.
- Hehanussa, Jozef Mepibozef Nelsun. “Konseling Pastoral Dan Seni Berkomunikasi.” *GEMA TEOLOGIKA: Jurnal Teologi Kontekstual dan Filsafat Keilahian* 8, no. 2 (October 25, 2023): 219–238. <https://doi.org/10.21460/gema.2023.82.1135>.
- III, Tremper Longman. *Psalms: An Introduction and Commentary*. Downers Grove: IVP Academic, 2021.
- Jr., J. Clinton McCann. *Psalms for Preaching and Worship*. Louisville: Westminster John Knox Press, 2020.
- Kittel, R., A. Alt, and P. Kahle Ediderat. *Biblica Hebraica Stuttgartensia*. German: Deutsche Bibelgesellschaft Stuttgart, 1990.
- Kraus, Hans-Joachim. *Psalms 1–59: A Commentary*. Minneapolis: Fortress Press, 2018.
- Lahingide, Yenni Olivia, and Sumiyati Sumiyati. “Deskripsi Pelayanan Konseling Dalam Etis Kristiani Bagi Pendidikan Karakter Kristen.” *Jurnal Lentera Nusantara* 1, no. 1 (December 14, 2021): 61–80. <https://doi.org/10.59177/jls.v1i1.134>.
- Lartey, Emmanuel Y. *Pastoral Theology in an Intercultural World*. Eugene: Wipf and Stock Publishers, 2020.
- Leslie, Robert C. *Jesus and Logotherapy: The Ministry of Jesus as Interpreted Through the Psychotherapy of Viktor Frankl*. Oregon: Wipf and Stock Publishers, 2023.
- Mays, James L. *Psalms: Interpretation Commentary*. Louisville: Westminster John Knox Press, 2019.
- Nanariain, Tahith Aldrich, and Milton T. Pardosi. “Peran Konseling Pendeta Dalam Bimbingan Rohani Dan Kebiasaan Positif Bagi Pemuda Kristen.” *Harati: Jurnal Pendidikan Kristen* 4, no. 1 (April 2, 2024): 39–53. <https://doi.org/10.54170/harati.v4i1.182>.
- Novianti, Delpi. “Isu Kesehatan Mental Dan Peranan Pelayanan Konseling Pastoral Kristen.” *Jurnal Kadesi* 5, no. 1 (2023): 137–162. <https://doi.org/10.54765/ejurnalkadesi.v5i1.59>.
- Novitasari, Katharina Anggun Dwi, and Gratianus Edwi Nugrohadhi. “Dinamika Psikospiritual Penyembuhan Luka Batin.” *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia* 9, no. 1 (June 2021): 10–23. <https://doi.org/10.33508/exp.v9i1.2954>.
- Nugroho, Binuko Edi, and Daniel Pesah Purwonugroho. “Kecerdasan Spiritual Dalam Memfasilitasi Kesembuhan Luka Batin: Memetakan Pengaruhnya Pada Kehidupan Rohani Jemaat.” *Jurnal Teruna Bhakti* 7, no. 1 (2024): 62–75. <https://doi.org/10.47131/jtb.v7i1.210>.

- Opit, Hesky C. "Hati Yang Terluka: Pastoral Konseling Bagi Orang Yang Mengalami Kepahitan Atau Luka Batin." *POIMEN Jurnal Pastoral Konseling* 1, no. 2 (December 31, 2020): 52–73. <https://doi.org/10.51667/pjpk.v1i2.340>.
- Pakpahan, Mangara. "Trauma Dan Penerimaan Luka: Pendampingan Pastoral Atas Realitas Traumatis Yang Tidak Dapat Diperdamaikan." *DUNAMIS: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* 8, no. 2 (March 2, 2024): 738–759. <https://doi.org/10.30648/dun.v8i2.1110>.
- Pranata, Adrianus Yoga. "Empati Yang Rasional Dan Relasional." *Forum* 50, no. 1 (June 4, 2021): 1–14. <https://doi.org/10.35312/forum.v50i1.325>.
- Surzykiewicz, Janusz, Sebastian Binyamin Skalski, Małgorzata Niesiołędzka, and Karol Konaszewski. "Exploring the Mediating Effects of Negative and Positive Religious Coping Between Resilience and Mental Well-Being." *Frontiers in Behavioral Neuroscience* 16, no. 2 (October 20, 2022): 1–15. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2022.954382>.
- Tubagus, Steven. "Kajian Teologis Tentang Pastoral Konseling Dalam Alkitab." *Ra'ah: Journal of Pastoral Counseling* 1, no. 1 (June 1, 2021): 1–13. <https://doi.org/10.52960/r.v1i1.1>.
- Utomo, Bimo Setyo. "Analisis Yehezkiel 37:1-6 Sebagai Identifikasi Kesetiaan Janji Allah Di Masa Sulit." *JURNAL TERUNA BHAKTI* 3, no. 2 (2021): 76–97.
- VanGemeren, Willem A. *Psalms: The Expositor's Bible Commentary*. Grand Rapids: Zondervan, 2018.
- Vanier, Jean. *Community and Growth*. New York: Paulist Press, 2019.
- Veronica, Maria. "Pendidikan Konseling Kristianistik: Refleksi Kritis Melalui Terang Henri Nouwen." *Harati: Jurnal Pendidikan Kristen* 2, no. 2 (October 27, 2022): 184–198. <https://doi.org/10.54170/harati.v2i2.120>.
- Wilson, Gerald H. *Psalms: Volume 1 (NIV Application Commentary)*. Grand Rapids: Zondervan, 2019.
- Yustinus, Yustinus. "Orang Samaria Di Tengah Krisis Empati: Teologi Belas Kasih Dalam Aksi Nyata." *Jurnal Lentera Nusantara* 4, no. 2 (July 22, 2025): 132–149. <https://doi.org/10.59177/jln.v4i2.387>.
- "Depressive Disorder (Depression)." *World Health Organization*. Last modified 2025. Accessed October 1, 2025. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>.