

Diterima	24 November 2020
Disetujui	30 Desember 2020

**HATI YANG TERLUKA:
PASTORAL KONSELING BAGI ORANG YANG MENGALAMI
KEPAHITAN ATAU LUKA BATIN**

Hesky C. Opit

Institut Agama Kristen Negeri Manado, Email : heskyopit@iakn-manado.ac.id

ABSTRAK

Menyembuhkan luka batin dengan memaafkan adalah langkah yang sangat diperlukan untuk pemulihan diri seseorang sehingga ia dapat mengalami suasana hati yang damai sejahtera. Baik penderita (korban) maupun pelaku, keduanya—dalam rangka penyembuhan—perlu menyadari serta mengakui dengan jujur dan terbuka bahwa dirinya sesungguhnya menderita akibat luka batin yang tertanam dalam hati, yang bahkan dapat dialami seseorang sejak ia berada dalam kandungan, dan karena itu perlu segera mengambil tindakan memaafkan. Mengingat bahwa luka batin adalah masalah yang dapat dialami siapa saja dan mengakibatkan dampak negatif dalam kehidupan seseorang, maka penelitian ini dilakukan. Penelitian yang didasarkan atas tinjauan sejumlah literatur ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang kuat antara luka batin yang diderita seseorang dengan pengalaman masa lalunya yang buruk. Penelitian juga memperlihatkan bahwa luka batin itu dapat disembuhkan dengan memaafkan. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangsih bagi penyelesaian masalah luka batin yang disebabkan masa lalu seseorang dengan Tindakan memaafkan.

Kata kunci: menyembuhkan, luka batin, memaafkan

ABSTRACT

Healing the inner wounds by forgiveness is an indispensable step for the recovery of one's self so he/she can experience peace and prosperity. Both of patient (victim) and actors, they need to realize and to confess honestly and openly—in order to heal—that he/she was actually suffering from the inner wounds that are embedded in the heart, which can even be experienced by a person since he/she was in the womb, and therefore need to be take immediate action to forgive. Considering that inner wounds is a problem that can be experienced by anyone and the resulting negative impact in one's life, then the research was conducted. The study, based on

a literature review indicates that there is a strong correlation between inner wounds suffered by a person with a bad experience. Research also shows that the inner wounds that can be healed by forgiveness. The study is expected to be contributing to problem solving inner wounds caused by a person's past by forgiveness.

Keywords: healing, inner wounds, forgiving

A. PENDAHULUAN

Manusia diciptakan Tuhan sempurna adanya, namun dengan berjalannya waktu dalam menjalani kehidupan ini dengan berbagai macam permasalahan yang dihadapi, sejak dia dari kandungan sampai akan meninggal. Seseorang bisa kita lihat aneh dan beda dari antara orang disekelilingnya. Mengalami kepahitan atau luka-luka batin adalah hal yang tidak bisa manusia hindari. Pada masa kecil, barangkali kita pernah diperlakukan secara kejam dan tidak adil, difitnah, tidak dipercaya dan dihargai. Pengalaman tersebut membuat batin kita terluka, karena perlakuan-perlakuan itu mencengkram kita kuat-kuat, dan kita mungkin merasa sangat sulit mengampuni dengan jujur orang yang melukai batin kita.

Kepahitan atau sering disebut sebagai luka batin merupakan satu perasaan atau sifat yang harus dijauhkan dari kehidupan kekristenan. Paulus jelaskan dalam Efesus 4:30-31, bahwa setiap mereka yang telah dibaharui oleh Kristus, harus membuang jauh-jauh perasaan pahit atau geram dan amarah, sebab hal itu bukanlah padanan kehidupan yang baru. Kepahitan dan luka batin merupakan akibat dari pengalaman masa lalu seseorang atau pengalaman mengecewakan dan menyakitan yang dialami, sehingga berujung pada kepahitan dan luka batin. Dicermati dari pernyataan di atas bahwa rasa pahit diakibatkan dari rasa kecewa atau pengalaman pahit yang dialami, maka kepahitan berpotensi dialami oleh setiap orang Kristen, itu sebabnya Paulus berkata harus dibuang dari antara orang Kristen. Kepahitan hati pada umumnya berwujud pada kebencian yang sangat mendalam, di mana hal ini ditandai oleh sikap yang sinis dan tertutup serta amarah dalam diri. Gunawan mengungkapkan bahwa luka batin atau kepahitan yang dialami oleh seseorang akan mempengaruhi seluruh kehidupannya baik dalam sikap, ekspresi dan tindakan, baik yang menyangkut hubungannya dengan orang lain maupun dengan dirinya sendiri.¹

Perasaan-perasaan yang terpendam memakan habis diri orang, sampai emosinya lumpuh dan tubuhnya sakit. Daya berfungsinya terganggu, kegunaannya merosot akan mengakibatkan orang yang kepahitan akan cenderung sukar tidur dan hubungannya di dalam dan di luar keluarga terkikis. Sebagian orang yang mengalami kepahitan cenderung dikuasai oleh keinginan membalas dendam, sampai kepada keinginan membunuh orang yang dibencinya. Orang yang menyimpan endapan rasa marah yang tidak terselaikan, disebutkan oleh Rasul Paulus bukan orang yang sehat rohani, bahkan juga jasmani. Ada satu artikel di jawaban.com yang mengutip hasil penelitian dari Universitas Concordia yang mengungkapkan bahwa Kepahitan yang dialami atau dipendam oleh seseorang bisa menjadi sumber penyakit bagi dirinya sendiri.² Artinya kepahitan tidak hanya menjadi masalah bagi kesehatan dan pertumbuhan rohani tetapi juga menjadi masalah bagi kesehatan secara fisik, itu sebabnya tidak perlu menyimpan kepahitan tetapi harus

¹ Agung Gunawan, "Implikasi Kebangkitan Kristus Bagi Pemulihan Luka Batin Dalam Pelayanan Pastoral," Jurnal Teologi Alitteia, 08 no. 2 (2006): 3-18.

² <https://www.jawaban.com/read/article/id>, "Kepahitan sama seseorang bisa jadi sumber penyakit.", Sabtu, 7 November 2020, Jam 13.27.

dibuang. “Seorang psikolog bernama Carsten Wrosch mengungkapkan bahwa seseorang yang mengalami Kepahitan terus menerus bisa menyebabkan perasaan marah dan permusuhan yang meluas kepada orang lain jika tidak segera ditandani dan disembuhkan.³

Keadaan gelisah, takut, marah dan merasa ditolak bisa jadi merupakan akibat dari pengalaman pahit di masa lampau. Uniknya, luka-luka batin ini justru terjadi di antara orang-orang yang dekat satu sama lain dan bergaul setiap hari, bersumber dari orang-orang yang saling mencintai, dan timbul dari mereka yang saling berbagi dalam hidup bersama. Orang seringkali berupaya untuk melawan rasa sakit, menghindari dan mengabaikannya, namun upaya itu justru akan meningkatkan intensitas dari rasa sakit dan luka batin yang dialami orang itu. Dibutuhkan pelayanan pastoral yang mendukung untuk menyembuhkan luka-luka batin yang menggerogoti hati dan jiwa seseorang. Di sinilah letak peran dan fungsi dari pelayanan konseling pastoral bagi orang-orang yang mengalami kepahitan atau luka-luka batin. Setiap manusia mau diterima dan diakui keberadaannya, bila penerimaan tidak didapatkan maka perasaan tertolak menjadi luka batin dalam dirinya.

Luka yang terjadi dalam hubungan terbuka antara seseorang dengan orang lain, biasanya akan mendorong orang tersebut untuk menarik diri secara fisik mau pun penarikan diri secara emosional.⁴ Penarikan diri secara fisik akan terjadi ketika orang yang terluka pergi meninggalkan ruangan atau sengaja menghindar setiap kali bertemu dengan pihak lain dengan siapa ia terlibat dalam konflik. Sedangkan penarikan diri secara emosional terjadi ketika orang yang terluka masuk ke dalam relung batinnya yang paling dalam untuk membuat penilaian tentang situasi konflik yang ia hadapi. Setelah sebuah konflik pecah, maka kesediaan untuk mengambil resiko yang semula melandasi hubungannya yang baik dengan pihak lain sudah hilang dan berganti dengan rasa kecurigaan, kekuatiran, dan kebekuan. Itu sebabnya dalam konseling dan pelayanan pastoral, kondisi batin perlu diproses lebih dahulu agar secara jujur dan terbuka klien menyadari keterlukaannya, menyadari kerentanannya.⁵ Pengakuan akan adanya luka-luka dalam diri klien, akan membukakan jalan menuju pemulihan dan penyembuhan. Selama luka-luka itu tidak diakui dan disembunyikan, atau ditutup-tutupi, maka rekonsiliasi tidak akan bisa terwujud, maka kesadaran diri yang baru, yaitu kesadaran tentang keterlukaan dan kerentanan dirinya, menjadi faktor yang sangat penting bagi klien untuk merestorasi hubungan yang rusak dan menerima kembali orang yang menyakitinya.

³ <https://www.jawaban.com/read/article/id>, “Kepahitan sama seseorang bisa jadi sumber penyakit.”

⁴ Paulus S. Widjaja, “Rekonsiliasi Antar Umat Beragama: Refleksi Pengalaman Lapangan, “Basilica Dyah Putranti & Asnath Niwa Natar (ed.), Perempuan, Konflik dan Rekonsiliasi. Yogyakarta: Pusat Studi Feminis Universitas Kristen Duta Wacana, 2004, h. 64

⁵ Paulus S. Widjaja, “Rekonsiliasi Antar Umat Beragama: Refleksi Pengalaman Lapangan, “Basilica Dyah Putranti & Asnath Niwa Natar (ed.), Perempuan, Konflik dan Rekonsiliasi, h. 72-73

B. DESKRIPSI TEORETIK

Istilah Luka batin muncul setelah inner healing yang dipelopori oleh Sanford dan Morton Kesley dengan metode Inner Healing. Setelah itu Istilah ini dipakai dalam Pelayanan Kristen. Istilah ini dipakai untuk menjelaskan keadaan jiwa seseorang yang tidak sehat, maksudnya sesuatu tidak beres dalam hatinya. Semua hal ini berawal dari kepahitan perjalanan hidup pada masa lalu seseorang. Kepahitan itu telah berakar dan terus-menerus menggerogoti dirinya. Apabila dibiarkan terus-menerus akan menjadi penyakit psikis yang tertanam dibawah pikiran bawah sadar.⁶

Disebut Luka batin karena memang membekas di dalam hidup seseorang. Peristiwa masa lalu yang menjadi sebuah titik awal luka pastinya adalah peristiwa yang mengguncangkan atau menyedihkan. Hingga pada akhirnya pengalaman yang pahit itu akan menciptakan Trauma. Selama hidupnya seseorang akan hidup dalam ketakutan. Pengertian yang dipaparkan di atas, maka penulis berpendapat bahwa luka batin adalah goresan yang lama kelamaan menjadi dalam sehingga mempengaruhi kehidupan seseorang menuju kehancuran. Masa lampau yang kelam telah membentuk seseorang terkena luka batin dan tertanam dalam pikiran bawah sadar. Sehingga Luka ini menyiksa seseorang yang memendamnya. Malahan orang tersebut akan semakin tersiksa dan tidak tertutup kemungkinan akan membawa dampak negatif yang terjadi terus menerus kepada dirinya sendiri dan orang yang ada disekitarnya.

1. Faktor-faktor penyebab Luka Batin

Penulis disini tidak langsung membicarakan faktor yang manusia alami sekarang ini tetapi akan dipaparkan tentang faktor luka batin sejak manusia diciptakan secara alkitabiah. Seperti yang sudah dijelaskan bahwa manusia diciptakan bukan dengan adanya Luka batin, tetapi Allah menciptakan segala sesuatu itu baik. Manusia diciptakan bukan hanya daging tetapi juga roh, dalam filsafat manusia, manusia bukan hanya daging tetapi juga jiwa. Dikatakan manusia berarti sudah termasuk daging dan jiwa.⁷ Luka batin menyerang bagian jiwa dalam diri manusia. Allah menciptakan manusia dengan keadaan baik (Kejadia 1:31). Tidak disertai dengan Luka Batin, saat Allah menciptakan manusia, Allah merancang manusia menurut gambar dan rupaNya yang dalam bahasa Ibrani disebut dengan “*tselem*” dan dalam bahasa Yunani disebut dengan “*eikon*” yang berarti bahwa Allah menciptakan manusia mempunyai daging dan rohani.⁸

Manusia bertindak atas pilihanya sendiri dan menjauhkan diri dari maksud Allah. Kejadian 3:1-6 memperlihatkan mekanisme percobaan. Saat percobaan ini manusia jatuh ke dalam dosa.⁹ Jatuhnya manusia adalah disebabkan oleh kesombonganya, yaitu dia ingin menjadi seperti Allah. Tafsir Perjanjian Lama dikatakan “Manusia memang

⁶ Antonius Purbiatmadi & Marcus Supriyanto, *Biji Sesawi memindahkan Gunung*, Kanisius, Yogyakarta 2010, h. 165

⁷ N. Drijarkara, *Filsafat Manusia*, Kanisius, Yogyakarta 2010 (cet 20): h. 13

⁸ J. Verkuil, *Etika Kristen*, Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1999, h. 40

⁹ C. Barth, *Teologi Perjanjian Lama*, Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1968: h. 39

menjadi seperti Allah, dalam arti bahwa ia sekarang menentukan apa yang terbaik bagi dirinya tetapi ia mengambil keputusan-keputusan itu selaku ciptaan. Tanpa kebijaksanaan dan pandangan Sang Pencipta".¹⁰ Akibat Kejatuhan manusia kedalam dosa, manusia menjadisaling melukai. tidak ada pertanggungjawaban dalam diri manusia. Contoh kita bisa lihat dalam hal tuduh menuduh antara Hawa dan adam. Kemudian peristiwa rusaknya relasi antar manusia berlanjut dengan putusnya hubungan saudara dengan saudaranya, yaitu Kain membunuh Habel karena iri hati. Akibat dari relasi yang sudah saling melukai ini maka manusia mengalami ketakutan dan kesulitan untuk menjalin sebuah hubungan kerja sama dalam sebuah kelompok, organisasi maupun bergereja. Manusia sudah lebih menikmati hidup individualistis. Manusia terkena luka batin mulai dari dalam kandungan hingga dewasa

A. Dalam Kandungan

Bayi dalam kandungan memiliki ikatan yang kuat dengan orangtuanya. Apa yang dimakan oleh ibunya itulah yang menjadi asupan bagi si bayi. Seorang anak yang dalam kandungan merasakan apakah dia ditolak atau diterima. Penolakan akan menimbulkan luka, yaitu luka batin.¹¹

B. Masa Kelahiran

Saat kelahiran adalah saat-saat yang singkat tetapi pada saat-saat yang singkat itupun tidak luput dari bebasnya akar luka batin. Mungkin terjadi kelahiran yang sulit, dan bila terjadi demikian biasanya menjadikan si anak kurang percaya diri, takut tampil di muka umum, atau juga sering merasa bersalah. Atau kelahiran prematur, si anak akan sering merasa minder, tidak berdaya, dan selalu bergantung dengan orang lain.

C. Masa Bayi

Bayi yang seringkali ditinggal oleh orang tuanya (karena kesibukan orang tua) dan diserahkan kepada pembantu, akan membuat si anak mencari perhatian dari orang lain, karena pada waktu bayi kurang perhatian dan kasih sayang sehingga nantinya akan mencari sesuatu yang kurang itu dalam diri orang lain. Pada masa ini lebih mudah untuk mengidentifikasi luka yang dialami. Ada beberapa orang yang mengalami kesulitan untuk dapat mengingat luka yang dialami karena mereka sudah menekan dan melupakan luka-luka tersebut.

I. Salah satu luka emosi yang begitu mendalam adalah pelecehan seksual. Konsekuensi dari pelecehan ini dapat terlihat pada waktu yang singkat dengan adanya gejala kesulitan tidur, mengompol, depresi, gelisah, rasa bersalah dan meningkatnya perbuatan merusak. Namun ada pula yang terlihat pada waktu yang panjang, yaitu adanya masalah kepribadian sampai dewasa di mana dapat terlihat dengan timbulnya kecanduan obat dan alkohol, kesalahan cara makan (eating disorder), keinginan bunuh diri dan rasa rendah diri yang kronis.

¹⁰ Dianne Bergant, *Tafsir Alkitab Perjanjian Lama 1*, Kanisius, Yogyakarta 2010 (cet 9): h. 56

¹¹ V. Dwiyani, *Jika Aku harus mengasuh anakku Seorang Diri*, Elex Media Komputindo, Jakarta, 2009: h. 77

- II. Salah satu penyebab timbulnya trauma pada masa ini juga adalah perceraian orang tua dan kematian orang tua. Dampak perceraian dapat menyebabkan sulit untuk berelasi dengan orang lain, khususnya dengan lawan jenis
- III. Kurangnya perhatian, kasih dan didikan dari orang tua, salah satu atau kedua-duanya. Misalnya Ayah kurang di dalam memperhatikan, mengasihi dan mendidik maka dapat membawa dampak.
 - a. Kehilangan identitas dan peran seksual anak
 - i. Bagi yang pria: bisa menderita transeksual atau homoseksual
 - ii. Bagi yang wanita: lesbianisme, pelacuran.
- IV. Perkataan kasar, seperti: kamu anak yang bodoh, kamu tidak punya otak, kamu anak haram, kamu gendut, kamu jelek, dapat menyebabkan merusak citra diri seorang anak (self-image) sehingga membuatnya rendah diri.
- V. Perbuatan kasar, seperti: dipukul apabila bersalah walaupun itu hanya suatu kesalahan yang kecil, disiplin yang berlebihan.

Pengalaman-pengalaman ini telah merusak kepercayaan mereka sehingga mereka menjadi anak yang egosentris, tidak menghargai relasi yang mendalam, memiliki keinginan untuk menyakiti perasaan orang lain dan bertindak kasar terhadap mereka. Pengalaman terluka sewaktu kanak-kanak membawa dampak yang negatif; bukan hanya secara emosi tetapi juga cara pandang terhadap diri sendiri dan orang lain. Pengalaman luka emosional pada masa ini bukanlah suatu hal yang kecil atau tidak penting. Ini terbukti bahwa pengalaman masa kanak-kanak sangat mempengaruhi periode-periode kehidupan selanjutnya.

D. Masa Kanak-kanak

Masa kanak-kanak juga menjadi masa yang rawan untuk luka batin. Sebagai contoh, cerita seorang gadis lagi yang semasa kecilnya seringkali mendengar dan menyaksikan pertengkaran orangtuanya. Ketika peristiwa tersebut terjadi, dia merasa sangat ketakutan dan sebagai anak-anak dia tidak dapat melakukan apa-apa untuk mencegah pertengkaran itu, yang bisa dia lakukan hanyalah menangis. Ternyata peristiwa ini sangat membekas dalam pikiran dan hatinya sehingga pada masa dewasa, bila dia mendengar suatu keributan-keributan dia akan merasa sangat ketakutan dan tak jarang dia akan menangis bila mendengar keributan itu. Akan tetapi, setelah penyembuhan batin dengan mengampuni kedua orang tua dan melupakan peristiwa tersebut, maka dia dilepaskan dari ketakutannya.

E. Masa Remaja.

Masa remaja ataupun masa dewasa (sekarang) pun juga masih dapat menjadi akar dari luka batin. Misalnya seorang yang pernah dilecehkan atau pernah diperkosa. Trauma dan peristiwa yang menyakitkan itu akan sangat membekas dan bisa membuat dia antipati dengan lawan jenis sehingga dia menjadi takut menikah.

F. Masa Dewasa.

Pengalaman pada masa kanak-kanak dan remaja dapat timbul kembali dan menjadi salah satu penyebab luka. Namun faktor terbesar adalah rusaknya kepercayaan,

seperti perselingkuhan. Di dalam kehidupannya, manusia mudah mengalami luka batin. Sadar atau tidak, pada awalnya relasi dijalin dengan adanya kebutuhan, harapan, keinginan, pandangan tertentu terhadap pihak lain. Ketika hal ini tidak dapat dipenuhi maka dapat menimbulkan perasaan benci yang mendalam.

Charles. R. Gerber dalam bukunya “kesembuhan untuk kepahitan hati” mengatakan bahwa secara umum luka batin dapat disebabkan oleh tiga bagian peristiwa penting yaitu: kehilangan, ketidakadilan dan pengkhianatan.¹²

1. Kehilangan

Dalam hal ini kehilangan yang dimaksud bukanlah kehilangan untuk sementara waktu melainkan kehilangan orang yang dikasihi untuk selama-lamanya yang disebabkan oleh kematian. Walau kematian merupakan kejadian yang telah sering dilihat oleh orang, namun pada kenyataannya efek negatif bagi orang yang ditinggalkan karena kematian sangatlah berat.

2. Ketidakadilan

Ketidakadilan sering terjadi di masyarakat. Sebagian orang terkadang melihat hal ini secara sepele namun dalam kenyataannya ketidakadilan banyak membuat seseorang menderita luka batin. Ketidakadilan terjadi ketika seseorang tidak mendapat sesuatu yang seharusnya menjadi miliknya/haknya.

3. Pengkhianatan

Pengkhianatan juga merupakan faktor penyebab luka batin. Pengkhianatan terjadi karena adanya pembohongan, kepura-puraan dalam mencintai seseorang, pengingkaran janji.

Selain itu faktor-faktor penyebab timbulnya luka batin yang telah dipaparkan di atas. Ada pula beberapa hal lain yang dapat memicu luka batin yakni: peristiwa traumatis, penolakan, perasaan bersalah, kemarahan, dan lain sebagainya.¹³

a. Peristiwa Traomatis

Trauma berasal dari bahasa Yunani. Trauma berarti suatu pengalaman emosional atau peristiwa yang mengejutkan dan peristiwa ini memiliki dampak kejiwaan yang berkelanjutan. Sehingga secara etimologi, traumatis berarti peristiwa yang di dalamnya melibatkan pengalaman emosional dan sangat mengejutkan sehingga memiliki dampak dalam jiwa atau batin seseorang. Peristiwa traumatis dapat dialami seseorang pada segala usia ataupun dalam kehidupan keluarga dan lingkungan sekitar. Trauma juga dapat dikatakan sebagai suatu luka, baik yang bersifat fisik ataupun psikis.¹⁴

b. Perasaan Bersalah

¹² Charles. R. Gerber, *Kesembuhan untuk Kepahitan Hati*, Surabaya: YAKIN, 2006, 12

¹³ Agnes Maria Layantara, *Luka Batin*: h. 18-20

¹⁴ J.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, Pt. Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2000, h. 518

Perasaan bersalah juga dapat menimbulkan luka batin. Perasaan bersalah biasanya terjadi akibat sesuatu hal buruk yang dikatakan atau diperbuat seseorang kepada orang lain. Perasaan bersalah biasanya diungkapkan seseorang dengan misalnya dengan mengatakan: seandainya hal itu tidak pernah terjadi, seandainya waktu dapat berjalan mundur maka saya akan merubah keadaan menjadi lebih baik, seandainya saya tidak jadi bertemu dengan dia, dan lain sebagainya.

Garry Collin mengatakan bahwa perasaan bersalah berkaitan dengan masalah psikologi. Oleh karena itu Garry membagi dua kategori untuk membedakan rasa bersalah, yaitu:

- i. Rasa bersalah yang subjektif
- ii. Rasa bersalah yang objektif

Kemudian Garry membagi lagi rasa bersalah yang objektif menjadi tiga jenis antara lain:¹⁵

- 1) Rasa bersalah yang bersifat legal. Mengacu kepada pelanggaran terhadap hukum yang berlaku di tengah masyarakat, misalnya: pelanggaran aturan lalu lintas.
- 2) Rasa bersalah sosial. Mengacu pada pelanggaran tidak tertulis namun diakui oleh masyarakat, misalnya: berlaku kasar, menyebarkan gosip atau memfitnah.
- 3) Rasa bersalah pribadi. Mengacu pada pelanggaran terhadap standard pribadi yang sudah ditetapkan oleh dirinya sendiri.

c. *Kemarahan*

Pada umumnya orang menganggap kemarahan adalah suatu kesalahan dan merupakan dosa. Hal ini membuat seseorang berusaha untuk mengabaikan kemarahan tersebut atau memendamnya dalam hati sehingga seseorang tersebut tidak menyadari dampak kemarahan tersebut. Penyangkalan akan kemarahan seperti ini akan masuk kebagian bawah sadar manusia yang menjadikannya sebagai individu yang memiliki masalah emosi yang belum terselesaikan. Hal ini dapat dianalogikan seperti balon yang diisi penuh dengan angin dan dihipit dari segala sisinya dan akhirnya pecah. Bila angin tersebut diibaratkan sebagai kemarahan yang terpendam dalam diri seseorang tanpa dikeluarkan/dilampiaskan dan ditambah lagi faktor lain yang menghimpitnya, maka tidak tertutup kemungkinan orang tersebut menjadi depresi dan batinnya terluka lebih dalam lagi.¹⁶

2. *Dampak*

Rusaknya gambaran Allah tersebut mengakibatkan manusia menjadi angkuh, egois dan hatinya menjadi gelap. Kejatuhan dalam dosa ini menjadikan diri manusia tersebut terbelenggu oleh rasa bersalah ataupun penderitaan batin. Beban dalam kehidupan manusia menjadi:¹⁷

¹⁵ Garry R. Collins, *Christian Counseling*, Texas: World Book Publisher, 1980, h. 116

¹⁶ Valerie Bell, *Batin yang Terpelihara Indah*, Batam: Interksara, 2004, h. 28

¹⁷ H. Charles Stanley, *Menyembuhkan Luka-luka Batin*, Yogyakarta 2007, h. 4

- i. Mencegah seseorang menjadi manusia sebagaimana yang dikehendaki Allah
- ii. Mencegah seseorang untuk melakukan kehendak Allah
- iii. Membelenggu seseorang dengan keraguan, ketakutan dan menyalahkan diri sendiri
- iv. Mencegah seseorang untuk mengembangkan citra diri yang sehat

Hidup manusia tidak sehat lagi karena diracuni oleh luka-luka yang membakar di dalam hati. Luka batin bukan hanya menjadikan manusia menjadi seorang yang menutup diri dari kehidupan dunia tapi juga menutup bagi dirinya sendiri dan orang lain bahkan manusia menjadi menutup diri terhadap hadirat Allah. Luka batin tentunya membawa dampak negatif bagi orang yang mengalaminya. Para ahli mengatakan bahwa seseorang yang mengalami luka batin akan berdampak pada gangguan secara psikologis, fisiologis, sosiologis dan teologis dalam kehidupan kesehariannya. Dikatakan sebagai gangguan secara psikologis yakni, perasaan seseorang tentu mengalami gangguan bila mengalami luka batin. Bila sebuah peristiwa traumatis dialami seseorang, tentunya ia akan merasa malu, rendah diri dan merasa dirinya tidak berharga. Sebagai contoh peristiwa traumatis yang terjadi pada masa lampau/ketika masih kanak-kanak, ketika ia tidak mampu membela diri atau menyalurkan kemarahannya. Kemarahan tersebut terpendam kemudian menimbulkan kebencian, kepahitan ataupun depresi. Selain itu ia juga kemarahan yang terpendam terhadap orang atau lingkungan akan menjadi pengalaman traumatis yang menghancurkan masa depan hidupnya.¹⁸

Begitu pula dengan luka batin yang disebabkan oleh perasaan bersalah karena seseorang telah melakukan pelanggaran akan membuat orang tersebut menjadi gelisah, takut, murung dan lain-lain. Luka batin juga berdampak pada pikiran penderita. Ia menjadi kalut, mudah lupa, sulit berkonsentrasi, sulit mengambil keputusan, kehilangan aspirasi dan motivasi. Konsep diri negatif yang dialaminya ini menjadikan ia cenderung berpikir negatif tentang orang lain, lingkungan bahkan pada dirinya sendiri. Jika kegelisahan memuncak, maka efisiensi kerja akan semakin menurun. Bila hal ini dibiarkan maka akan berdampak fatal yaitu: kehilangan keinginan untuk bekerja, pikiran yang kosong, keputusan ataupun munculnya keinginan untuk bunuh diri.¹⁹ Gangguan secara fisiologis, gangguan fisiologis merupakan gangguan yang dialami seseorang karena luka batin sering juga disebut dengan *psychosomatic* atau *psychophysiological reaction*, yakni gangguan kejiwaan yang menggejala secara badani sebagai gangguan tubuh. Reaksi fisik terhadap perasaan gelisah biasanya berbentuk sakit kepala, gatal-gatal, sakit pinggang, dan lain-lain. Penyakit lain yang biasanya tergolong *psychosomatic reaction* adalah asma, migrane, insomnia, radang usus besar, diare, borok yang tidak sembuh dan beberapa penyakit lainnya.²⁰ Gangguan secara sosiologis, dikatakan sebagai gangguan sosiologis karena seseorang yang mengalami luka batin akan kesulitan untuk

¹⁸ Agnes Maria Layantara, *Luka Batin*, h.25

¹⁹ Paul D. Meier, Frank B. Minirth, Frank Wichern, *Introduction to Psychology and Counseling*: Grand Rapids: Baker Book House, 1992, h. 252

²⁰ Agnes Maria Layantara, *Luka Batin*, h. 25

menyesuaikan diri dengan lingkungan hidupnya dan juga orang yang berada di sekitarnya. Orang yang mengalami gangguan sosiologis cenderung menarik diri dari kehidupan bersosial, memiliki kecurigaan yang berlebihan, sering menyembunyikan perasaan secara tidak normal dan lain sebagainya. Hal ini sering disebut dengan anti sosial.²¹

C. METODOLOGI

Metode yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan metode kualitatif yang menekankan aspek mendalam terhadap suatu permasalahan dengan Teknik analisis mendalam dalam memahami permasalahan kepahitan dengan mengimplementasikan terapi kognitif.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

Ada kalanya seseorang bisa mengampuni, tetapi tak jarang ada banyak orang justru menyimpan kepahitan bertahun-tahun lamanya. Akibat kepahitan itu awalnya tidak terasa, tetapi lama-kelamaan dia menyebar bagaikan racun yang merusak sendi-sendi semua kehidupan orang yang mengalaminya. Tidak sedikit orang Kristen yang salah memahami tentang menyimpan kepahitan (tidak segera memberi pengampunan) dengan tujuan mau memberi sedikit hukuman kepada orang yang melukainya tersebut akan tetapi justru ini menjadi bahaya besar bagi dirinya sendiri, sebab ia menciptakan situasi tidak nyaman dalam hidupnya sendiri. Sesungguhnya menunda pengampunan terhadap seseorang yang melukai atau menyakiti adalah sebuah balas dendam yang halus dimana hal ini bertentangan dengan kebenaran.²² Kepahitan adalah virus yang mematikan bagi jiwa setiap orang yang mengalaminya, ironisnya perasaan ini umumnya tidak disadari oleh sebagian orang. Tiba-tiba virus ini menggerogoti seluruh hidup orang yang memeliharanya. Peristiwa-peristiwa negatif yang sering dialami oleh seseorang seringkali meninggalkan luka dalam yang luar biasa sehingga sulit ia hidup dalam kelegaan, sebab kepahitan mengikat dirinya sehingga hidup dalam kegelisahan dan ketidak nyamanan. Beberapa aspek yang bisa membawa seseorang kepada kepahitan dan luka batin apabila ia mengalami pengalaman yang tidak semestinya seperti pelecehan secara fisik seperti pemukulan, pelecehan secara emosi seperti disakiti, ditolak, pelecehan secara seksual seperti pemerkosaan dan pelecehan secara spiritual seperti dihakimi oleh karena dosa tertentu serta pelecehan lainya yang menyakitkan bagi seseorang.²³ Keadaan hati yang pahit atau sering disebut sebagai luka batin jika tidak diatasi dengan benar, hal ini dapat menimbulkan akar pahit yang bisa merusak kesehatan mental dan fisik, juga spritualitas. Kepahitan lebih dari sekedar pandangan negatif terhadap hidup. Kepahitan merupakan kekuatan yang merusak relasi dengan siapapun, tetapi terutama menghancurkan diri sendiri. Orang yang terluka dan punya akar pahit cenderung menyendiri karena merasa

²¹ Yakub B. Susabda, *Pastoral Konseling Jilid II*, Malang: Gandum Mas, 2006, h. 38

²² Julianto Simanjuntak, *Mencintai Hingga Terluka*, (Jakarta: IKAPI, 2009). h. 5

²³ Agung Gunawan, *Implikasi Kebangkitan Kristus Bagi Pemulihan Luka Batin Dalam Pelayanan Pastoral.* h. 5-6

tidak dapat mempercayai orang lain, cenderung posesif dan manipulative oleh karena ia merasa tidak nyaman kepada siapapun. Ia menjadi satu pribadi yang sulit diajar atau dikritik, sebaliknya suka mengkritik orang lain bahkan ada kecendrungan menghakimi orang lain oleh karena mengukurnya dari pikiran dan jiwanya yang masih dalam kepahitan.

Orang yang kepahitan pada umumnya sakit hati, sinis, kasar, dingin dan tidak menyenangkan. Ekspresi sifat-sifat ini adalah dosa terhadap Allah. Ibrani 12:15 menghimbau kita: ‘jagalah supaya jangan ada seorangpun menjauhkan diri dari kasih karunia Allah, akar jangan tumbuh akar pahit yang menimbulkan kerusuhan dan mencemarkan banyak orang. Alkitab mengatakan Matius 15:19-20, ‘karena dari hati timbul segala pikiran jahat, pembunuhan, perzinahan, percabulan, pencurian, sumpah palsu dan hujat. Itulah yang menajiskan orang, tetapi makan dengan tangan yang tak dibasuh tidak menajiskan orang’ dengan kata lain, kalau memiliki kepahitan akan mengontaminasi pribadi dan sikap seseorang.

Kepahitan dapat disebabkan oleh tiga bagian peristiwa penting yaitu dukacita, ketidakadilan dan penghianatan yang dialami oleh seseorang.²⁴ Kehilangan seseorang yang sangat dicintai merupakan suatu pukulan yang sangat besar bagi sebagian besar orang. Hal inilah yang akan menyebabkan trauma kehilangan memberikan luka yang membekas; akan tetapi bisa saja luka itu yang seloh sembuh dapat kambuh kembali menjadi sangat sakit. Perasaan kehilangan itu merupakan pengalaman yang negatif yang menggeliskan yang dapat menggejala secara physically, emotionally, cognitively, socially, maupun spiritual.

Penghianatan juga merupakan faktor penyebab kepahitan. Penghianatan terjadi karena adanya pembohongan, kepura-puraan dalam mencintai seseorang, pengingkaran janji. Contoh seseorang yang pahit akibat penghianatan adalah seorang wanita yang ditinggalkan laki-laki. Rasa sakit inilah yang menjadi berubah menjadi sikap tidak mau mengampuni yang sudah lama dan kenal ampun. Terkadang, orang seperti ini akan memperjuangkan penyebab kepahitan dalam diri wanita. Mereka mungkin tetap belum menikah selama sisa hidup mereka. Bahkan bisa berkembang dan merosot lebih jauh ke lesbianisme. Para lesbian seringkali adalah wanita kepahitan; pahit hati terhadap pria yang mungkin menyakiti.²⁵

Akibat Kepahitan

Orang yang kepahitan tidak akan dapat mengasihi Tuhan dengan sungguh-sungguh, tidak akan pernah menyadari bahwa dirinya sangat berharga. Hal ini akan menyebabkan rencana Tuhan tidak akan sampai ke atas hidupnya secara sempurna. Orang yang kepahitan akan cenderung sukar melihat segala sesuatu yang unik yang Tuhan sedang kerjakan terhadapnya. Menimbulkan pertanyaan-pertanyaan kenapa, kenapa dan kenapa, dalam arti lain tidak mampu untuk mengucap syukur. Orang yang kepahitan akan

²⁴ Charles R. Gerber, *Kesembuhan Untuk Kepahitan Hati* (Jakarta, 2017). 71

²⁵ 8Mills Dag Hewars, *Pengampunan Menjadi Mudah*, (Lux Verbi BM, 2017), h. 47

merasakan harapan yang hilang. Karena harapan hilang terjadi karena ketika seseorang tidak memiliki tujuan hidup yang jelas dan merasakan buat apa hidup ini dan biasanya dampak akhirnya adalah keputusan atau depresi yang sangat kuat.

Terapi Kognitif Konseling Kepahitan

Manusia menjadi korban indoktrinasi untuk berfikir secara irrasional tentang dirinya sejak masa kanak-kanaknya. Bila orang tidak memiliki cara berfikir yang sehat maka ia menunjukkan tingkah laku yang merugikan. Pikiran adalah sumber kekuatan, sebab apa yang dipikirkan itu juga yang dirasakan, dan itu juga yang dikerjakan. Jadi cara berfikir yang sehat adalah kunci tingkah laku yang baik, dengan mengubah cara berfikir secara positif yakni berfikir rasional, maka pengalaman masa lalu yang tidak menguntungkan dapat diatasi. Ellis memperkenalkan teori psikologi yang terkait dengan cara berfikir dan perasaan saling berhubungan, namun pendekatannya lebih dititikberatkan pada pikiran (*ratio*) ketimbang pada emosi seseorang.²⁶ Jadi, konselor berusaha memperbaiki yang bersangkutan melalui pola pikir yang positif dan menghilangkan cara berfikir irrasional yaitu berfikir *negative* atau tidak benar. Cara ini terjadi ‘*reeducation*’ (mendidik kembali) agar berfikir positif, sebab pikiran manusia sangat mempengaruhi tindakan-tindakan manusia.

Tiga Langkah Pendekatan konseling yang ditempuh:

1. Konselor memberi tahu cara berfikir irrasional (tidak logis) lalu mengajak konseli keluar dari cara berpikir demikian. Konseli diajar membedakan hal-hal yang rasional dan positif dengan hal-hal yang tidak rasional dan berfikir *negative*.
2. Pola berpikir irrasional harus ditinggalkan konseli sebab cara berfikir yang demikian hanya membuat dirinya terganggu dan menderita.
3. Dalam rangka meninggalkan cara berpikir irrasional dan *negative*, konselor memakai pendekatan yang langsung (*directive*), agar konseli meninggalkan ‘*polanya* berpikir irrasional dan *negatif*’ tersebut dan menggantikannya dengan cara berpikir rasional/logis dan berpikir positif.

Konseling pastoral merupakan suatu jawaban atas kebutuhan setiap orang untuk mendapatkan kesembuhan, topangan, bimbingan dan pendamaian dalam segala permasalahan hidup yang dialami oleh anggota Jemaat. Kebutuhan akan pelayanan konseling pastoral ini dirasakan sangat penting dan mendesak pada saat terjadi krisis kehidupan, yang dialami oleh anggota Jemaat, baik secara pribadi maupun dalam kehidupan sosial. Kita dapat mencermati tentang meningkatnya trend kekerasan di hampir segala bidang kehidupan. Persoalan yang tidak dapat diselesaikan dengan bijaksana hampir selalu bermuara pada kekerasan, baik secara fisik (misalnya: pembunuhan, penganiayaan, perampokan, dan sebagainya) maupun non-fisik (misalnya: berupa tekanan-tekanan, stigma, perlakuan tidak adil, dan sebagainya). Bahkan belakangan muncul juga ‘*trend*’ baru, utamanya bagi mereka yang tidak dapat menyikapi

²⁶ E.P. Ginting, *Konseling Pastoral* (Jakarta: IKAPI, 2009), h. 73

masa-masa sulit tersebut dengan bijaksana, yaitu tindakan bunuh diri ataupun membunuh orang lain.

Berangkat dari latar belakang situasi dan kondisi tersebut, maka fungsi pelayanan konseling pastoral, adalah upaya pendampingan yang bersifat membimbing dan memperbaiki (reparative), serta membawa pemulihan dan kesembuhan (psikoterapi) dalam konflik dan penderitaan yang paling dalam, yang menghalang-halangi pertumbuhan kepribadian, spiritualitas dan karakter anggota Jemaat.²⁷ Menurut penulis, para Pendeta dan konselor perlu membekali diri dengan prinsip-prinsip dasar konseling pastoral dan berbagai pendekatan yang dapat dikembangkan dalam konseling pastoral agar dapat membantu orang-orang yang menghadapi masalah-masalah mereka secara konstruktif, dengan mengambil keputusan-keputusan yang sungguh-sungguh dapat dipertanggung-jawabkan, dan memperbaiki sikap dan perilaku mereka yang cenderung melukai diri sendiri dan orang lain. Para Pendeta dapat membantu anggota Jemaat untuk secara jujur dan terbuka mengungkapkan perasaan-perasaan dan sikap-sikap yang merintang pertumbuhan mereka, maupun orang-orang yang berelasi dengan mereka.²⁸

Mengungkapkan perasaan-perasaan dan sikap-sikap batin mereka, maka secara bertahap anggota Jemaat yang mengalami kepahitan dan luka-luka batin dapat memandang kehidupannya secara positif dan konstruktif, menuju kematangan dan kedewasaan emosional dan spiritual melalui perjumpaannya dengan Allah dalam Kristus sehingga permasalahan apa pun yang dihadapi, tidak menghalangi pertumbuhan iman mereka karena fungsi pelayanan pastoral adalah menyembuhkan (healing), mendukung (sustaining), membimbing (guiding), mendamaikan (reconciling), dan memelihara (nurturing) kehidupan.²⁹ Sebab itu pendekatan secara holistik dalam penggembalaan dan konseling pastoral sangat dibutuhkan, karena anggota Jemaat sebagai seorang individu pasti memiliki kekuatan-kekuatan dan kekayaan yang masih belum ditemukan dan dikembangkan dalam hidupnya.

Ada beberapa bentuk ketrampilan konseling mendasar yang perlu diperhatikan dan dikembangkan oleh Pendeta dalam konseling pastoral³⁰, yaitu:

1. Sikap yang terus memperhatikan dan menjaga kontak mata, sehingga Konseli mengetahui bahwa Pendeta sedang berusaha memahami dunia batinnya.
2. Mintalah konseli untuk berbicara tentang soal yang penting dengan pertanyaan terbuka dengan komentar yang singkat atau dengan isyarat badan.
3. Dengarkan dan amati dengan hati-hati pesan non-verbal yang disampaikan Konseli.

²⁷ Clinebell, Howard. Tipe-Tipe dasar Pendampingan dan Konseling Pastoral. (Yogyakarta: Kanisius, BPK Gunung Mulia, 2002), 53-54.

²⁸ Gerkin, Charles V. Konseling Pastoral Dalam Transisi. (Yogyakarta: Kanisius, BPK Gunung Mulia, 1992), 17, 21

²⁹ Clinebell, Howard. Tipe-Tipe dasar Pendampingan dan Konseling Pastoral, h. 54-55.

³⁰ Clinebell, Howard. Tipe-Tipe dasar Pendampingan dan Konseling Pastoral, h. 120.

4. Ikutilah jalan ceritanya, sehingga konseli mengetahui bahwa Pendeta sedang berupaya memahami dunia batinnya.
5. Berilah tanggapan empatik dengan cara meringkaskan arah utama dari perasaan dan masalah yang penting dan apa maknanya bagi konseli.
6. Buatlah kejelasan dengan meringkaskan pokok-pokok dari apa yang disampaikan oleh konseli, dan kemudian periksa catatan Anda dengan menanyakannya.
7. Selidikilah bagian-bagian yang masih belum didiskusikan dengan pertanyaan-pertanyaan yang tajam.
8. Berkonfrontasi jika perlu dan situasinya cocok.
9. Pahami makna, persoalan dan dinamika masalah yang dihadapi oleh konseli dan berilah rekomendasi berdasarkan pemahaman diagnostik.
10. Buatlah suatu pengertian tentang gambaran batin atau “internal frame of reference” dari konseli (bagaimana orang itu memandang kehidupan dari dunia batiniahnya, bagaimana ia merumuskan masalahnya, di mana letak kegagalannya, dan di mana kekuatan untuk mengatasi situasinya).

Bentuk-bentuk Pelayanan Pastoral Kepada Orang yang Mengalami Kepahitan atau Luka Batin

Konseling pastoral yang bersifat mendukung, Pendeta atau konselor harus mempergunakan metode-metode yang memberi dukungan dan sokongan yang dapat mengayomi, memotivasi dan membimbing orang-orang yang mengalami luka-luka batin dan akar pahit untuk mengatasi persoalan-persoalan dan gangguan-gangguan dalam hubungan mereka dengan cara yang lebih konstruktif, di dalam batas-batas yang ditentukan oleh sumber-sumber dan keadaan-keadaan kepribadian mereka.³¹ Sifat konseling yang memberi dukungan memiliki nilai lebih jika dibandingkan dengan pendekatan-pendekatan yang berorientasi pada penyingkapan atau pembongkaran akar-akar tersembunyi dari luka-luka batin yang dialami oleh anggota Jemaat. Bila dalam konseling pastoral yang mendukung, Pendeta atau Konselor memberi dukungan dan memotivasi konseli agar mereka dapat mengatasi persoalan-persoalan yang menyebabkan akar pahit dan luka-luka batin, maka dalam pendekatan yang berorientasi pada penyingkapan ini, anggota Jemaat diarahkan untuk menyingkapkan, membongkar dan menghadapi persoalan-persoalan dan gangguan-gangguan yang mereka hadapi. Penyembuhan dengan cara-cara penyingkapan dan pemahaman diri ini (menurut hemat penulis) mungkin lebih manjur bagi orang-orang yang mengalami gangguan neurotis. Orang-orang neurotis mempunyai ego yang sangat kuat, tetapi “defens mechanism” (pertahanan mereka) sangat berat dan merugikan, karena melahirkan gejala-gejala yang menyakitkan karena didorong rasa bersalah dan rasa cemas yang berlebihan.³²

Konseling pastoral yang bersifat mendukung, tujuannya adalah untuk menolong orang untuk memperoleh kekuatan dan arah untuk memanfaatkan potensi-potensi yang

³¹ Clinebell, Howard. Tipe-Tipe dasar Pendampingan dan Konseling Pastoral, h. 219

³² Clinebell, Howard. Tipe-Tipe dasar Pendampingan dan Konseling Pastoral, h. 229.

ada dalam dirinya dan hubungan pribadinya (betapa pun terbatasnya) dalam mengatasi situasi-situasi kehidupannya. metode-metode yang bersifat mendukung ini dipusatkan pada kehidupan kini dan di sini, yaitu menolong orang untuk mengatasi atau menerima masalah yang dihadapinya dengan cara-cara yang lebih realistis, sehingga memperkuat mereka untuk mengatasi persoalan-persoalannya secara konstruktif di masa depan. Nilai lebih dari pendekatan yang mendukung ini adalah membantu mereka untuk mencegah sikap-sikap yang dapat melukai diri sendiri dan orang lain, karena pertumbuhan kepribadian dapat terjadi secara bertahap. Hasilnya, orang semakin efektif mengatasi problema-problemanya dan mampu memperbaiki hubungan-hubungannya yang telah rusak di masa lalu.

Beberapa kecenderungan konseli yang dapat memandu Pendeta atau konselor untuk mengembangkan konseling pastoral yang mendukung bila: (1) Konseli tidak mampu menangani atau memikul tanggung-jawabnya sebagai orang dewasa; (2) Konseli tidak mampu meredakan rasa frustrasi dan mengontrol emosinya; (3) Konseli mengalami ketergantungan yang berat dan kronis terhadap hal-hal tertentu; (4) Konseli mengalami gangguan-gangguan persepsi/interpretasi/daya tangkap (*perceptual distortion*); (5) Konseli memiliki kepribadian yang kaku (*personality rigidity*); (6) Konseli mengalami kesulitan untuk memperoleh manfaat dari pendekatan konseling yang berpusat pada pemahaman diri.³³

Di dalam praktiknya keenam ciri tersebut di atas, dapat menolong para konselor untuk segera membuat perencanaan konseling pastoral yang bersifat mendukung dengan memanfaatkan hubungan sebagai fondasi dan alat utama terjadinya perubahan/transformasi. Mempertahankan hubungan yang dapat dipercaya dan bersifat mengayomi, merupakan inti dari proses konseling pastoral. Pendeta atau konselor dianjurkan lebih banyak menggunakan bimbingan, peneguhan dan penguatan yang dapat menginspirasi konseli melalui percakapan yang dilakukan untuk mendorong atau mencegah perilaku yang membahayakan diri sendiri maupun orang lain.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas, sedikitnya ada empat tipe penggembalaan dan konseling pastoral yang bersifat mendukung, yang dapat kita pertimbangkan yaitu:

1. Penggembalaan/Konseling Krisis
2. Penggembalaan/Konseling Darurat
3. Penggembalaan/Konseling yang Menopang (*sustaining*)
4. Penggembalaan/Konseling Pertumbuhan

Keterbukaan konseli untuk menerima semua kenyataan pahit yang dialaminya, maka terbuka peluang untuk pemulihan dan penyembuhan, karena energi kejiwaan yang dahulu digunakan untuk terbenam dalam kepahitan hidupnya atau sikap yang

³³ Clinebell, Howard. Tipe-Tipe dasar Pendampingan dan Konseling Pastoral, 227-228

mengasihani diri secara berlebihan, sekarang disalurkan untuk mengatasi beban dan luka-luka batin mereka. Menurut psikolog Abraham Maslow, ada 5 tahap kebutuhan manusia.

Tahap 1. Kebutuhan fisik

Tahap 2. Kebutuhan rasa aman dan perlindungan

Tahap 3. Kebutuhan kasih sayang (dicintai, dimiliki dan persahabatan)

Tahap 4. Kebutuhan penghargaan (diakui, dihargai)

Tahap 5. Kebutuhan aktualisasi diri (menjadi apa yang diinginkan)

Melalui proses yang cukup lama luka batin seringkali sulit untuk disembuhkan karena berhubungan dengan emosional seseorang.³⁴ Emosi yang tidak stabil menyebabkan jalan hidup tidak mulus. Luka Batin menciptakan penderitaan bagi setiap orang yang menderitanya. Karena Luka Batin menjadi penghalang bagi kebahagiaan manusia.³⁵ Orang yang menderita Luka batin menyebabkan dia susah untuk bergaul, sering menyalahkan orang lain, atau bahkan menyalahkan diri sendiri.

Franz Alexander³⁶ mendeskripsikan lima prosedur yang digunakan dalam psikoterapi yang bersifat mendukung, yaitu:

1. Pemuasan kebutuhan-kebutuhan ketergantungan. Orang yang memberi dukungan adalah seperti tokoh “orang tua yang baik hati” yang kepadanya Jemaat dapat menyalurkan diri. Banyak bentuk-bentuk pemuasan ketergantungan, di dalamnya termasuk menghibur, menyokong, memberi makan (baik emosional maupun fisik), melindungi, memberi instruksi, dan menentukan batas-batas yang dapat dipercaya untuk mencegah perilaku yang dapat menyakiti diri sendiri dan orang lain.
2. Keterikatan Emosional. Seperti yang dikatakan oleh Carl Roger, maka penerimaan perasaan-perasaan yang membebani seseorang yang dapat dilakukan oleh konselor akan mengeluarkan racun dan luka-luka batin. Hal itu juga akan membantu untuk mengurangi kecemasan-kecemasan yang melumpuhkan serta merintangikan pertimbangan untuk mengatasi persoalan. Orang-orang yang merasakan adanya orang lain yang mengetahui dan turut prihatin akan kesusahan batinnya akan memperoleh kekuatan yang berasal dari perasaan bahwa hidupnya didukung oleh orang lain.
3. Tinjauan obyektif tentang situasi ketegangan atau tekanan (stress). Hubungan yang bersifat mendukung akan memberi kemungkinan bagi konseli untuk menjadi cukup obyektif untuk meninjau masalahnya dari suatu perspektif yang agak lebih luas dan menyelidiki kemungkinan alternatif-alternatif lainnya. Keobyektifan ini akan menolongnya untuk mengambil keputusan-keputusan yang lebih bijaksana tentang apa yang dapat dan pantasnya dikerjakan.

³⁴ Denis & Matt Linn, *Penyembuhan Luka-Luka Batin*, kanisius, Yogyakarta, 2010 (Cet 4): h. 10

³⁵ EB. Surbakti, *Gangguan Kebahagiaan Anda dan Solusinya*, PT Alex Media Komputindo, Jakarta 2010: h. 278

³⁶ Clinebell, Howard. *Tipe-Tipe dasar Pendampingan dan Konseling Pastoral*, h. 223-225.

4. Membantu pertahanan-pertahanan ego. Pada umumnya konseli akan berulang-ulang membicarakan kejadian-kejadian yang melukai batinnya itu untuk meringankan tanggung jawabnya dalam kecelakaan atau masalah tersebut, yang dapat menimbulkan rasa bersalah yang sangat besar yang dapat menimbulkan perilaku yang berusaha menebus kesalahan dengan cara yang merusak dirinya sendiri. Setelah krisis itu mulai reda, konselor dapat membantu konseli agar lambat laun menjadi mampu menghadapi tanggung jawab dan kesalahannya, dan terus menyelesaikan masalah-masalah tersebut secara konstruktif.

5. Mengubah situasi kehidupan. Pendeta dapat juga menolong konseli untuk membuat perubahan-perubahan, atau jika tidak membuat rencana sehingga perubahan-perubahan dapat dilakukan (baik secara jasmani, ekonomi, atau hubungan antar pribadi) yang menyebabkan melemahnya gangguan-gangguan dalam hidup mereka.

6. Mendorong tindakan yang tepat. Bila orang menjadi lemah atau lumpuh oleh perasaan-perasaan cemas, gagal, kalah, harga diri hancur, atau kemalangan yang tragis, maka sering berguna bagi pendeta untuk menggambarkan suatu aktivitas yang akan menjaga agar ia tetap berfungsi dan berhubungan dengan orang. Hal ini mengurangi kecenderungan untuk mengundurkan diri ke dalam depresi dan menarik diri dari hubungan-hubungan. Aktivitas yang konstruktif memberi struktur sementara bagi dunianya yang kacau balau dan juga menyediakan cara-cara untuk mengubah situasi yang amat menyulitkan itu. Membaca Alkitab atau bahan yang relevan dengan problemnya penting nilainya.

7. Menggunakan sumber-sumber religius. Doa, Kitab Suci, bacaan rohani, persekutuan dsb. menjadi sumber-sumber pendukung yang berharga dan unik untuk konseling pastoral. Apabila dimanfaatkan secara tepat, maka semua itu akan memberi konseli kesadaran yang segar bahwa hidup mereka punya makna yang mengatasi kepedihan dan tragedi yang mereka hadapi. Di dalam saat-saat itu, konselor dan konseli dapat menyadari bahwa kuasa pendukung Roh Kudus tersedia bagi mereka berdua, di dalam, melalui dan di luar proses konseling.

E. PENUTUP

Konseling pertumbuhan yang bersifat mendukung (*supportive growth counselling*) adalah suatu pendekatan yang berharga dalam karya pastoral. Banyak orang dapat memanfaatkan hubungan konseling yang bersifat mendukung, bukan hanya supaya mereka dapat terus menjalankan peran dan fungsinya secara optimal, tetapi juga sebagai sebuah kesempatan yang memungkinkan terjadinya pertumbuhan pribadi secara bertahap dan terarah ke masa depan. Pertumbuhan terjadi ketika orang mampu mengatasi situasi kehidupan mereka secara konstruktif dan dapat menggunakan kekuatan-kekuatan mereka untuk mempercepat pemulihan dan penyembuhan atas luka-luka batin dan akar pahit yang mereka alami.

Luka Batin merupakan Luka yang terjadi akibat pengalaman buruk pada masa lalu seseorang baik itu masih didalam kandungan maupun sesudah lahir ke dunia ini. Luka Batin terobati dengan pendampingan Pastoral. Konseling pastoral memberikan kepulihan atas luka yang telah lama bersembunyi dalam diri seseorang. Konseling pastoral mempunyai banyak metode dalam mengkonselingi seorang yang luka batin. Tetapi yang paling penting adalah konselor agung adalah Yesus sendiri yang memberikan pemulihan bagi setiap orang yang luka yang dibimbing mendekati diri kepada-Nya.

Kepahitan yang tersimpan dalam hati seseorang, sedikitpun tidak membawa kepada kebaikan, tetapi justru sangat merugikan setiap orang yang mengalaminya. Kepahitan akan mengakibatkan penyakit secara rohani bahkan juga mengakibatkan penyakit secara jasmani. Menyimpan kepahitan akan merugikan diri sendiri dan juga merugikan orang lain, sebab orang yang menyimpan kepahitan hati sulit menerima orang lain, bahkan cenderung berfikir negatif kepada sesamanya. Paulus dalam Tulisannya dalam Efesus 4:31-32 mempertegas bahwa menyimpan kepahitan bukanlah sifat dari seorang manusia baru yang telah dibaharui dalam Kristus, tetapi itu adalah sifat dan sikap dari manusia lama, oleh karenanya harus dibuang di antara orang Kristen. Cara untuk membuang kepahitan dalam hati adalah dengan cara hidup di dalam kasih dan pengampunan seperti Allah telah mengampuni setiap kita. Pengetahuan dan penerapan seseorang akan kebenaran Allah menjadikan dia hidup dalam kebebasan dan kesehatan baik secara rohani maupun secara fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abineno, J.L. Ch. *Pedoman Praktis untuk Pelayanan Pastoral*, Jakarta: BPK Gunung Mulia, cet.2, 1999.
- Atkinson, David J. & Field, David H. (ed), *New Dictionary of Christian Ethics and Pastoral Theology*, Leicester, England; Downers Grove, Illions, USA; Intervarsity Press, 1995
- Augsburger, D. (1981). *Caring enough to not forgive*. Scottsdale, AZ: Herald
- Bass, Ellen & Davis, Laura *The Courage to Heal*, Harper & Row, New York, 1988
- Brandsma, J. M. (1982). *Forgiveness: A dynamic, theological and therapeutic analysis*. Pastoral Psychology
- Charles, R. Gerber. *Kesembuhan Untuk Kepahitan Hati*. Jakarta, 2017.
- Clinebell, Howard. *Tipe-Tipe dasar Pendampingan dan Konseling Pastoral*. Yogyakarta: Kanisius, BPK Gunung Mulia, 2002.

- Coyle, C. T., & Enright, R. D., *Forgiveness intervention with postabortion men*. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 1997
- Dale & Ryan, Juanita, *Pemulihan dari Pelecehan*, SAAT, Malang, 2000
- Enright, R.D., Freedman, S., & Rique, J., *The psychology of interpersonal forgiveness*. 1998
- Enright & J. North (Eds.), *Exploring forgiveness* Madison, WI: University of Wisconsin Press
- Enright, R. & The Human Development Study Group, *The moral development of forgiveness*, 1991
- Fitzgibbons, R. P., *The cognitive and emotive uses of forgiveness in the treatment of anger*. Psychotherapy, 1986.
- Gerber, Charles, R., *Kesembuhan Untuk Kepahitan Hati*. Jakarta, 2017.
- Gerkin, Charles V. *Konseling Pastoral Dalam Transisi*. Yogyakarta: Kanisius, BPK Gunung Mulia, 1992.
- Ginting, E. P., *Konseling Pastoral*. Jakarta: IKAPI, 2009.
- Ginting, E.P., *Gembala dan Konseling Pastoral*, Yogyakarta: Yayasan ANDI, 2002
- Gunawan, Agung "Implikasi Kebangkitan Kristus Bagi Pemulihan Luka Batin Dalam Pelayanan Pastoral." *Jurnal Teologi Alitteia*, 08 no. 2, 2006
- Konseng, A., *Konseling Pribadi dengan Model Konseling Carkhuff*, Jakarta: Obor, 1996
- McCullough, M. E., Worthington, E. L., Jr., & Rachal, K. C. *Interpersonal forgiving in close relationships*. Journal of Personality and Social Psychology, 1997
- McCullough, M. E., *Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to wellbeing*. Journal of Social and Clinical Psychology, 2000
- McCullough, M. E., Bellah, C. G., Kilpatrick, S. D., & Johnson, J. L. *Vengefulness: Relationships with forgiveness, rumination, well-being, and the Big Five*. Personality and Social Psychology Bulletin, 2001
- Meier, Paul D., & Minirth, Frank B., & Wichern, Frank, *Introduction to Psychology and Counseling*: Grand Rapids: Baker Book House, 1992
- Mills Dag Hewars. *Pengampunan Menjadi Mudah*. Lux Verbi BM, 2017.
- Nonnelly, Dorris, *Putting Forgive into Practise*. Texas: Argus Communication, 1982.
- Pargament, K.L., *The Psychology of Religion and Coping*. New York: The Guilford Press. 1997
- Payne, L., *Restoring the Christian Soul: Overcoming barriers to completion in Christ through healing prayer*. Grand Rapids, MI: Baker Books. 1991

Felicia, Maria Sr. P. Karm. dalam www.carmelia.net/.../penyembuhan-luka-batin, 2010

In W. Kurtines, & J. Gewirtz (Ed.), *Handbook of Moral Behavior and Development* Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Sunandar, Ignatius, (2010); dalam filsafat.kompasiana.com/.../forgiving-awal-penyembuhan-luka-batin.