
DUNAMOS: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen

Sekolah Tinggi Teologi Happy Family Surabaya

e-ISSN: 2798-4184, p-ISSN: 2477-4030

Volume 2 Nomor 1 (Juli 2021)

<http://ojs.stthf.ac.id/index.php/journal1>



Diserahkan: 22 Juni 2021	Diterima: 29 Juni 2021	Diterbitkan: 8 Juli 2021
--------------------------	------------------------	--------------------------

Pemulihan Konsep Diri dalam Penyembuhan Luka Batin

Agnes Maria

Prodi Magister Teologi STT Happy Family Surabaya

agnesmarialayantara@yahoo.com

Abstract

Everyone cannot escape suffering. Suffering can be in the form of wounds, both big and small, both physical and mental. Mental wounds or so-called inner wounds can occur through many events, including traumatic events, both from the family environment and from the surrounding environment. Feelings of guilt can also be the cause of emotional pain, as well as rejection. Inner wounds have a negative impact on a person both sociologically, psychologically, physiologically, and theologically. Based on the qualitative method, this article describes the restoration of self-concept in healing one's inner wounds. As a result of this research, inner wounds can be healed by restoring one's self-concept. Self-concept must be restored according to the truth of God's word that makes people aware of how great God's love is for him.

Keywords: *self-concept; inner healing; rejection; psychosomatic; Christian counseling*

Abstrak

Setiap orang tidak dapat menghindari dari penderitaan. Penderitaan itu bisa berupa luka, baik besar maupun kecil, baik luka fisik maupun jiwa. Luka jiwa atau yang biasa disebut luka batin dapat terjadi melalui banyak peristiwa, antara lain peristiwa traumatis, baik dari lingkungan keluarga maupun dari lingkungan sekitarnya. Perasaan bersalah juga dapat menjadi penyebab luka batin, juga karena adanya penolakan. Luka batin berdampak buruk bagi seseorang baik secara sosiologis, psikologis, fisiologis, dan teologis. Berdasarkan metode kualitatif, artikel ini menjelaskan pemulihan konsep diri dalam penyembuhan luka batin seseorang. Sebagai hasil dari penelitian ini, luka batin dapat disembuhkan dengan pemulihan konsep diri seseorang. Konsep diri harus dipulihkan sesuai kebenaran firman Tuhan yang menyadarkan manusia betapa besarnya kasih Tuhan kepadanya.

Kata-kata kunci: konsep diri; pemulihan luka batin; penolakan; psikosomatis; konseling Kristen

PENDAHULUAN

Keberdosaan menyebabkan manusia tidak dapat melepaskan dirinya dari penderitaan. Dampak penderitaan yang dialami manusia sangat bervariasi. Adakalanya

penderitaan membawa manusia menjadi lebih dekat dengan Tuhan tetapi penderitaan juga dapat menghancurkan kehidupan manusia. Amsal 27: 9b berkata, “Penderitaan merobek jiwa.” Jiwa yang robek atau batin yang terluka dapat mempengaruhi seluruh aspek kehidupan manusia.

Ada seorang wanita yang pada waktu masih kecil diperkosa oleh ayahnya sendiri. Peristiwa itu sangat membekas diingatkannya dan melukai batinnya. Ia tumbuh menjadi seorang wanita yang sangat tertutup dan mudah tersinggung. Pada waktu SMA, ia menerima Yesus. Tidak lama setelah itu, ia berkenalan dengan seorang pria. Hubungan mereka berlanjut sampai ke jenjang pernikahan. Sayangnya, pernikahan mereka hanya bertahan kurang dari setahun dan diakhiri dengan perceraian. Ternyata perempuan itu seorang yang frigid (dingin dalam hubungan seksual).

Contoh kasus lain sehubungan dengan penderitaan akibat dari rasa bersalah ditulis oleh Heath:

“Seorang anak laki-laki berusia lima tahun melihat mayat ayahnya tergantung di luar pintu. Anak ini sangat nakal dan merasa bahwa ayahnya bunuh diri karena tidak tahan melihat kenakalannya. Ia sangat membenci diri dan dua puluh tahun kemudian belum keluar dari tahap benci diri. Ia tidak dapat berpikir sistematis dan karena kebencian itu, ia sering loncat dari sumur.”¹

Di dalam Alkitab juga terdapat beberapa contoh kasus luka batin yang berdampak fatal. Salah satunya sehubungan dengan perasaan tertolak yang dialami seorang yang bernama Ahitofel. Dalam 2 Samuel 17 dikisahkan bahwa Ahitofel memberikan nasihat kepada Absalom sehubungan rencana penyerbuan Daud dan tentaranya. Pada mulanya Absalom menerima usul tersebut. Namun, kemudian Absalom lebih memperhatikan usul Husai dan menolak nasihat Ahitofel. Perasaan tertolak yang dialami Ahitofel begitu dalamnya sehingga ia pulang ke rumah, mengatur urusan rumah tangganya dan menggantung diri (2 Sam. 17: 23).

Dari ketiga contoh di atas muncul pertanyaan-pertanyaan di dalam hati orang percaya. Apa hubungan peristiwa traumatis yang dialami seseorang pada waktu kecil dengan kehidupan pernikahannya? Apa hubungan rasa bersalah dan membenci diri dengan melakukan tindakan yang tidak masuk akal (meloncat ke dalam sumur)? Apa hubungan perasaan tertolak dengan perbuatan nekad (bunuh diri)? Dapatkah hal tersebut disembuhkan? Bagaimana cara penyembuhannya?

¹ W. Stanley Heath, *Psikologi Yang Sebenarnya* (Yogyakarta: Yayasan Andi, 1995), 181.

Pertanyaan-pertanyaan di atas akan dibahas melalui terang firman Allah. Tidak jarang orang Kristen yang mengalami luka batin dianjurkan oleh hamba Tuhan setempat untuk berkonsultasi dengan psikiater. Bobgan mengutip pendapat seorang psikoterapi yang mengakui bahwa:

“Psikologi telah menjadi pengganti bagi sistem-sistem kepercayaan lama. Pelbagai aliran terapi menawarkan kehidupan yang baik dan bagaimana menjalaninya, dan mereka yang nenek moyangnya mendapat penghiburan dari firman Allah dan menyembah Kristus dan Allah, sekarang mendapat penghiburan dengan memuja Freud, Jung, Carl Rogers, dan sekelompok tokoh yang sealaran.”²

Penyembuhan batin jelas merupakan tugas dan tanggung jawab gereja. Martin dan Deidre Bobgan mengutip hasil penyelidikan yang terangkum dalam buku *The Psychological Way/The Spiritual Way*, “Bagi orang Kristen, masalah-masalah yang dapat ditangani dengan bimbingan psikologis dapat dilayani lebih baik dengan bimbingan yang alkitabiah di dalam tubuh Kristus.”³

Keberdosaan menyebabkan manusia memiliki konsep diri yang keliru. Ditambah dengan batin yang terluka dapat mengakibatkan konsep diri seseorang menjadi rusak; ia merasa bersalah, malu, takut, tidak berharga, dan tidak berdaya lagi. Bimbingan alkitabiah yang dianjurkan penulis bertitik tolak pada proses pemulihan konsep diri. Apakah arti konsep diri? Bagaimana memulihkan konsep diri seseorang yang sudah terluka batinnya? Apakah hubungannya dengan penyembuhan luka batin itu sendiri? Dan bagaimana proses pemulihan itu dapat terjadi?

Artikel ini bertujuan untuk menjelaskan hubungan konsep diri manusia dengan pemulihan luka-luka batin yang dialami oleh manusia. Untuk mencapai tujuan yang diharapkan, maka penulis membatasi skopus penelitian adalah luka-luka batin yang dihadapi oleh beberapa orang melalui studi kasus dan konsep diri yang dijelaskan adalah konsep diri menurut firman Tuhan.

METODE PENELITIAN

Artikel ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan literatur. Penulis menjelaskan teori tentang luka bati dan konsep diri serta menganalisa pemulihan

² Martin dan Deidre Bobgan, *Bimbingan Berdasarkan Firman Allah* (Bandung: Yayasan Kalam Hidup, 1985), 25.

³ *Ibid.*, 21.

konsep diri melalui penyembuhan luka batin. Untuk itu penulis mengumpulkan literatur-literatur seperti jurnal dan buku-buku yang terkait dengan penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Dasar Luka Batin

Luka batin merupakan suatu istilah yang sering dipakai dalam pelayanan Kristen yang mengacu pada keadaan jiwa seseorang yang tidak sehat sehubungan dengan goresan atau penderitaan yang terjadi dalam hidupnya. Keadaan tersebut dapat disebabkan oleh peristiwa tertentu yang menyedihkan atau menyakitkan hatinya. Dalam Alkitab terdapat istilah lain untuk luka batin, misalnya: (1) robek jiwa (“*lest they tear my soul...*” Mzm. 7: 3 – terjemahan KJV; “...penderitaan merobek jiwa” Ams. 27:9b); (2) remuk hati (“...merawat orang-orang yang remuk hati...” Yes. 61: 1); (3) luka hati (“Ia menyembuhkan orang-orang yang patah hati dan membalut luka-luka mereka” Mzm. 147: 3).

Proses penyembuhan luka batin itu sendiri sering disebut dengan istilah penyembuhan batin (*inner healing*). Menurut Ruth C. Stapleton, *inner healing* merupakan suatu proses rekonstruksi emosional yang dialami seseorang di bawah bimbingan Roh Kudus.⁴ Dalam Alkitab, proses penyembuhan luka batin disebut dengan “batin yang diperbarui” (Mzm. 51: 12), “luka yang diobati” (Yer. 30: 17), dan “luka yang dibalut” (Mzm. 147: 3). Jadi, jelaslah bahwa penyembuhan luka batin berkaitan dengan pekerjaan Roh Kudus yang memperbarui, mengobati, dan membalut batin atau jiwa yang terluka.

Penyebab Luka Batin

Luka batin dapat disebabkan oleh berbagai macam penyebab. Namun, penulis hanya menguraikan tiga macam penyebab luka batin, yaitu: peristiwa traumatis, rasa bersalah, dan penolakan.

Peristiwa Traumatis

Menurut Webster Dictionary, kata “trauma” berasal dari kata Yunani “*traumatos*” yang dalam bidang psikiatri berarti suatu pengalaman emosional (*an emotional experience*) atau peristiwa yang mengejutkan (*shock*) yang memiliki dampak kejiwaan yang

⁴ Ruth Carter Stapleton, *The Experience of Inner Healing* (Texas: Words Books Publisher, 1977), 9.

berkelanjutan (*which has a lasting psychic effect*).⁵ Jadi, dilihat secara etimologi, peristiwa traumatis berarti suatu peristiwa yang di dalamnya melibatkan pengalaman emosional, yang sangat mengejutkan sehingga, memiliki dampak dalam jiwa atau batin seseorang. Peristiwa traumatis dapat dialami seseorang pada masa kecil, remaja, atau dalam kehidupan berkeluarga. Peristiwa traumatis itu sendiri dapat terjadi dalam beberapa bagian, yaitu:

Pertama, lingkungan keluarga. Keluarga dapat menjadi sumber trauma terbesar dalam kehidupan seseorang. Trauma yang dialami oleh seorang anak pada masa kecil atau remaja misalnya dapat disebabkan oleh hukuman yang terlalu berat atau penyiksaan fisik dan incest. Pemberian hukuman sebagai bentuk disiplin terhadap anak tidak boleh dilakukan dengan cara kekerasan karena hal itu akan menggoreskan luka hati dan kepahitan yang mendalam dalam batin anak.

Sedangkan incest menurut Webster's Dictionary adalah hubungan seksual yang dilakukan di antara orang-orang yang memiliki hubungan yang begitu dekatnya, sehingga mereka secara hukum dilarang untuk menikah.⁶ Jadi, incest merupakan hubungan seksual antar keluarga yang dapat dilakukan antara ayah (ayah tiri) dan anak perempuannya, ibu (ibu tiri) dan anak laki-laknya, paman dan keponakan, saudara laki-laki dan saudara perempuan sekandung, dan lain-lain. David A. Seamands mengutip pernyataan Karl Menniger, seorang psikiater ternama di Amerika Serikat bahwa incest sudah menjadi kejahatan seperti halnya pencurian.⁷ Penyelidikan menunjukkan bahwa sebagian besar incest berkembang dalam keluarga yang bermasalah. Lynn Heitritter dan Jeanette Vought dalam buku mereka mengutip pernyataan Virginia Satir mengenai kesulitan-kesulitan umum yang terjadi dalam keluarga yang bermasalah.⁸

Kedua, lingkungan sekitar. Lingkungan sekitarnya yang dapat menimbulkan peristiwa traumatis mencakup lingkungan dalam masyarakat, maupun lingkungan alam. Kejahatan yang terjadi dalam lingkungan masyarakat yang dapat menimbulkan trauma, misalnya: pelecehan seksual atau pemerkosaan, penodongan, perampokan, penipuan, penganiayaan, pembunuhan, kemiskinan, kelaparan, kecelakaan, penyakit menular, kematian, rasialisme, sukuisme, dan perbedaan agama yang menimbulkan kerusuhan.

⁵ Noah Webster, *Webster's New Universal Unabridged Dictionary* (New York: World Publishing, 1979), 1942.

⁶ Merriam Webster, *Webster's Ninth New Collegiate Dictionary* (Springfield: Merriam Webster Publisher, 1986), 609.

⁷ David A. Seamands, *Healing of Memories* (Wheaton: Victor Books, 1985), 163.

⁸ Lynn Heitritter dan Jeanette Vought, *Helping Victims of Sexual Abuse* (Minnesota: Bethany House Publishers, 1989), 65.

Rasa Bersalah

Setiap orang, tanpa pandang bulu pasti pernah mengalami perasaan bersalah dengan berbagai macam penyebab. Gary Collins dalam bukunya mengutip pernyataan Belgum bahwa rasa bersalah dalam beberapa cara nampaknya berkaitan dengan semua masalah psikologis.⁹ Untuk membedakan rasa bersalah, Collins membaginya menjadi dua kategori, yaitu rasa bersalah yang bersifat objektif dan yang bersifat subjektif.¹⁰ Rasa bersalah yang bersifat objektif (*objective guilt*) dapat dibagi menjadi empat bagian: (1) rasa bersalah yang bersifat legal (*legal guilt*); (2) rasa bersalah sosial (*social guilt*); (3) rasa bersalah pribadi (*personal guilt*); (4) rasa bersalah teologis (*theological guilt*).

Pada umumnya, orang merasa tidak enak dan kehilangan damai sejahtera ketika melakukan pelanggaran, baik yang bersifat legal, sosial, personal, maupun teologis. Hal itu disebabkan karena setiap orang memiliki hati nurani yang senantiasa memberi peringatan setiap kali melakukan pelanggaran. Salomo menyatakan bahwa roh manusia adalah pelita Tuhan yang menyelidiki seluruh lubuk hatinya (Ams. 20: 27). Namun demikian, ada juga orang yang tidak merasa bersalah meskipun dia melakukan kesalahan (1 Tim. 1: 19). Rasa bersalah lainnya yang bersifat subjektif didefinisikan Collins sebagai berikut: “Perasaan tidak enak (*uncomfortable feeling*) dari perasaan menyesal, tertekan, malu, dan menghakimi diri sendiri yang sering muncul ketika kita telah melakukan atau memikirkan sesuatu yang kita rasa salah, atau ketika kita gagal melakukan sesuatu yang seharusnya telah dikerjakan.”¹¹

Seringkali perasaan bersalah ini diikuti dengan kehilangan semangat, kegelisahan, ketakutan terhadap hukuman, dan perasaan tersisihkan. Selanjutnya, Collins mengutip pernyataan Narramore yang mengkategorikan perasaan-perasaan subjektif menjadi tiga kategori: (1) takut terhadap hukuman; (2) hilangnya harga diri; (3) perasaan kesepian, penolakan, atau pengasingan.¹² Perasaan yang subjektif ini tidak selalu berakibat buruk karena dapat mendorong seseorang untuk mengubah tingkah lakunya dan mencari pengampunan dari Allah dan sesamanya. Namun, tidak jarang perasaan yang subjektif tersebut bersifat merusak dan berdampak buruk dalam jiwa seseorang.

Perasaan bersalah dapat begitu dalamnya sehingga melukai jiwa seseorang dan berdampak pada emosi dan tingkah laku yang merusak. Perasaan itu sering membuat orang

⁹ Gary R. Collins, *Christian Counseling* (Texas: Word Books Publishers, 1980), 116.

¹⁰ *Ibid.*, 116–117.

¹¹ *Ibid.*, 117.

¹² Collins, *Christian Counseling*.

menyembunyikan dirinya terhadap Allah, orang lain, dan bahkan dirinya sendiri. Dwight Carlson mengutip pernyataan Theodore Reik sebagai berikut: “Rasa bersalah menuntut penghukuman. Pengakuan yang jujur sebagian memuaskan kebutuhan itu. Kebutuhan alam bawah sadar untuk menghukum dirinya sendiri harus dianggap sebagai salah satu kekuatan emosional yang paling penting dalam membentuk arah hidup manusia.”¹³

Jika diperhatikan dengan cermat, maka penyebab perasaan bersalah yang subjektif terutama mulai terbentuk dari dalam keluarga. Standar seseorang mengenai apa yang benar dan salah atau apa yang baik dan buruk biasanya dikembangkan pada masa kecil. Alkitab sendiri memberi perintah, “Didiklah orang muda menurut jalan yang patut baginya, maka pada masa tuanya pun ia tidak akan menyimpang dari pada jalan itu” (Ams. 22: 6).

Penolakan

Banyak masalah luka batin yang berakar pada masalah penolakan. Sumber penolakan itu bisa dialami seseorang pada masa dalam kandungan, balita, remaja, dan hidup berkeluarga. Pada masa dalam kandungan, banyak wanita berusaha menggugurkan kandungannya dengan berbagai macam alasan yang menurut mereka masuk di akal, seperti: mengandung sebelum menikah, jarak kelahiran anak yang terlalu dekat, alasan ekonomi, dan lain-lain. Namun demikian, hanya sedikit yang menyadari dampak perbuatan itu. Jika usaha menggugurkan itu berhasil, maka berarti mereka telah melenyapkan nyawa seorang manusia dan perbuatan itu tentunya melanggar perintah Allah. Penolakan seperti itu akan memberikan dampak bagi si anak. Anak itu kelak dapat tumbuh menjadi seorang pemberontak, agresif, atau sebaliknya sangat tertutup dan tidak mampu mengasihi atau menerima kasih.

Masa balita adalah masa yang paling rawan dan menentukan dalam pembentukan kepribadian manusia. Menurut Heath, transisi pertama yang perlu dicatat tentang anak balita adalah bahwa anak mulai mengamati lingkungannya sejak usia kurang lebih tujuh bulan.¹⁴ Hal yang paling penting untuk diperhatikan pada masa anak balita adalah hubungan batin yang harus dibina dengan ibu kandungnya. Itulah sebabnya jika sang ibu lebih memperhatikan karirnya dan tidak memberikan perhatian dan kasih yang cukup kepada anaknya pada masa ini, maka kelak jika sudah dewasa ia tidak merasa bertanggung jawab untuk memperhatikan dan memelihara orang tuanya yang sudah lanjut usia. Sang anak akan

¹³ Dwight L. Carlson, *Guilt Free* (Oregon: Harvest House Publishers, 1983), 19.

¹⁴ Heath, *Psikologi Yang Sebenarnya*, 94.

lebih merasakan penolakan jika dari kecil ia sudah dipisahkan dari orang tua dan dititipkan kepada kakek dan nenek, paman dan bibi atau saudara lainnya.

Selanjutnya, rasa tertolak dapat juga disebabkan oleh sikap orang tua dalam memperlakukan anak-anaknya. Orang tua yang sering membeda-bedakan dan membandingkan anak-anaknya satu dengan yang lainnya akan sangat mempengaruhi sikap sang anak terhadap dirinya dan lingkungannya. Sang anak jelas akan merasa tertolak jika orang tuanya memperlakukannya secara berbeda dengan saudaranya yang lain yang lebih cantik, tampan, atau pandai. Dalam hal ini firman Tuhan memberikan nasihat, “Hai bapa-bapa, janganlah sakiti hati anakmu, supaya jangan tawar hatinya” (Kol. 3: 21).

Pada masa remaja merupakan masa yang penuh dengan gejolak karena ditandai dengan perubahan, baik yang terjadi secara jasmani, maupun emosional. Pengaruh yang terbesar pada masa remaja bukan lagi orang tua mereka, tetapi lingkungan teman-teman sebaya mereka. Seringkali apa yang dikatakan oleh teman-teman lebih penting daripada apa yang dikatakan oleh orang tua atau guru di sekolah. Penolakan yang dapat terjadi pada masa remaja adalah olok-olokan dari orang lain. Olok-olok atau hinaan sehubungan penampilan jasmaniah yang kurang sempurna atau prestasi dapat menjadi penyebab perasaan tertolak pada masa remaja.

Dalam hidup berkeluarga, penolakan dapat terjadi apabila seseorang merasa tertolak sejak kecilnya. Dalam pikirannya sudah tercetak suatu pengertian bahwa tidak seorang pun mau menerimanya begitu saja, termasuk pasangannya. Perasaan takut tertolak menyebabkan ia berusaha sedapat mungkin untuk mendapat penerimaan dan penghargaan dari pasangannya. Akibatnya, dalam kehidupan berkeluarga ia berusaha sedemikian rupa untuk bertindak sesempurna mungkin (*perfectionist*). Jika gagal, ia menjadi sangat gelisah dan menyalahkan dirinya sendiri. Luka batin yang dalam akibat perasaan tertolak yang terus-menerus dapat membawanya pada keputusan untuk mengakhiri hidupnya.

Dampak Luka Batin

Seseorang yang mengalami luka batin akan mengalami dampak, baik secara psikologis, fisiologis, sosiologis, maupun teologis.

Pertama, dampak psikologis. Seseorang yang mengalami luka-luka batin, memiliki perasaan yang terganggu. Jika luka batin yang dialaminya terutama disebabkan oleh peristiwa traumatis, maka ia akan merasa malu, rendah diri, dan tidak berharga. Penolakan juga menggoreskan luka yang dalam dan berdampak negatif bagi si penderita. Ia merasa

tidak berharga, rendah diri, pesimis, kesepian, dan mudah menjadi putus asa. Selain itu, penolakan juga dapat menyebabkan seseorang menjadi sangat agresif, pemarah, dan berjiwa pemberontak.

Kedua, dampak fisiologis. Gangguan fisik yang dialami seseorang karena luka batin seringkali disebut *psychosomatic* atau *psychophysiological reactin* yaitu gangguan kejiwaan yang menggejala secara badani sebagai gangguan tubuh.¹⁵ Reaksi fisik terhadap perasaan gelisah (*anxious*) biasanya berbentuk gangguan pencernaan, sakit kepala, gatal-gatal pada kulit, sakit pinggang, dan lain-lain. Yakub Susabda menulis:

“Hampir tidak pernah ada orang yang terbebas sama sekali dari reaksi fisik seperti sakit perut, gangguan pernafasan, tidak dapat tidur, pusing oleh karena pada saat gelisah terjadilah gangguan-gangguan pada tekanan darah, pusat sistem syaraf dan produksi cairan-cairan hormonal, dan sebagainya.”¹⁶

Penyakit-penyakit lainnya yang biasanya tergolong *psychosomatic reaction* adalah asma, migrain, insomnia, radang usus besar, diare, dan beberapa penyakit kulit seperti eksim, gatal-gatal, borok yang tidak sembuh-sembuh, dan lain-lain.

Ketiga, dampak sosiologis. Manusia adalah makhluk sosial yang mempunyai kebutuhan-kebutuhan sosial untuk menjadi bagian integral dari lingkungannya. Ia cenderung untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Namun, bagi seseorang yang mengalami luka batin yang parah, ia mengalami kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan, baik dalam lingkungan hidup berkeluarga, pekerjaan, gereja, ataupun lingkungan sosial lainnya. Ia cenderung menarik diri dan menghindari pertemuan-pertemuan umum, tidak mempunyai rasa tanggung jawab, menyalahkan diri sendiri, dan kecenderungan *narcissistic*.

Keempat, dampak teologis. Luka batin berdampak besar pada pengenalan seseorang terhadap Tuhan. Seseorang yang mengalami peristiwa traumatis memandang Tuhan sebagai Allah yang tidak adil membiarkan dirinya mengalami peristiwa-peristiwa yang menyakitkan. Gambaran seseorang terhadap Bapa Sorgawi dapat menjadi rusak karena ia memiliki pengalaman yang traumatis dan menyakitkan dari bapanya di dunia. Seseorang yang mengalami luka batin karena dikejar oleh perasaan bersalah tidak akan memiliki hubungan yang baik dengan Allah. Hubungannya akan ditandai dengan rasa takut. Ia selalu

¹⁵ Yakub B. Susabda, *Pastoral Konseling I* (Malang: Gandum Mas, 1985), 141.

¹⁶ *Ibid.*, 38.

merasa tidak layak dan rendah diri. Rasa bersalah menyebabkan ia meragukan keselamatannya di dalam Kristus.

Pengertian Dasar Konsep Diri

Menurut The Webster Reference Dictionary of the English Language, kata “*concept*” dalam bahasa Inggris berasal dari kata Latin “*conceptus*” yang artinya sama dengan *a conceiving; a thought; that which is conceived in the mind; a general notion or idea; a conception*.¹⁷ Jadi, berdasarkan akar katanya, kata “konsep diri” dapat diartikan sebagai suatu pengertian, pemikiran, pendapat, gagasan atau konsepsi umum mengenai siapa dirinya. Dengan konsep diri yang ada, seseorang dapat menggambarkan dirinya dengan memberikan penjelasan tentang dirinya sehubungan dengan masalah pikiran, perasaan, sikap, dan tingkah laku.

Menurut Margaret Hensley, konsep diri merupakan gambaran mental seseorang tentang dirinya, suatu pandangan tentang siapakah dirinya, dan seperti apakah dirinya sebenarnya.¹⁸

Proses Penyembuhan Luka Batin

Pada bagian ini akan dibahas mengenai metode penyembuhan luka batin serta proses pemulihan konsep diri. Proses penyembuhan luka batin yang dewasa ini lebih populer adalah *inner healing*. Metode *inner healing* ini mengacu pada peristiwa masa lalu yang menyakitkan dan peranan imajinasi dalam proses penyembuhan tersebut. Proses penyembuhan luka batin yang dipakai oleh penulis dengan mengambil contoh metode konseling dalam Alkitab, baik yang dilakukan oleh Tuhan Yesus sendiri, maupun oleh Rasul Paulus.

Pertama, metode *inner healing*. Metode *inner healing* yang dewasa ini sering dipraktikkan memakai imajinasi sebagai alat utama untuk menggantikan memori-memori negatif dan menyakitkan dengan rekonstruksi memori yang diperbarui oleh kuasa Roh Kudus.

Kedua, metode *truth confrontation*. Metode ini lebih banyak menitikberatkan pada kuasa firman Allah yang merupakan kebenaran yang sanggup memerdekakan (Yoh. 8: 32)

¹⁷ Noah Webster, *The Webster Reference Dictionary of the English Language* (USA: Publisher United Guild, 1983), 209.

¹⁸ Margaret Hensley, *Konsep Diri Dan Kedewasaan Rohani* (Bandung: Yayasan Kalam Hidup, 1993), 5.

dan pekerjaan Roh Kudus yang sanggup memimpin manusia ke dalam seluruh kebenaran itu sendiri (Yoh. 16: 13).

Proses Pemulihan Konsep Diri

Pada umumnya orang-orang yang terluka batinnya memiliki konsep diri yang sangat negatif. Mereka belum dapat memisahkan diri dengan pengalaman yang dialami oleh mereka pada masa lalu. Orang yang pernah mengalami peristiwa traumatis yang memalukan menganggap dirinya sekarang seperti sampah dan sudah tidak berharga sama sekali. Orang yang dihantui oleh perasaan bersalah melihat dirinya sekarang sebagai seseorang yang gagal dan layak menerima hukuman. Selanjutnya, penolakan mengakibatkan seorang merasa dirinya tidak dikasihi, diperhatikan, dan tidak dibutuhkan oleh seorang pun. Konsep diri yang sudah rusak dapat dipulihkan melalui beberapa tahapan.

Pertama, konseli dilayani untuk memiliki hubungan pribadi dengan Yesus Kristus, sesuai dengan perintah Kristus sendiri: “Tinggallah di dalam Aku dan Aku di dalam kamu. Sama seperti ranting tidak dapat berbuah dari dirinya sendiri, kalau ia tidak tinggal pada pokok anggur, demikian juga kamu tidak berbuah, jikalau kamu tidak tinggal di dalam Aku” (Yoh. 15: 4).

KESIMPULAN

Siapa pun dalam kehidupan ini tidak dapat menghindar, pasti pernah mengalami luka, baik besar maupun kecil, baik luka fisik maupun jiwa. Penyebab luka batin adalah peristiwa-peristiwa traumatis, baik dari lingkungan keluarga, maupun dari lingkungan sekitarnya. Demikian juga dengan perasaan bersalah yang menumpuk dan mengganjal dalam hati dapat mengakibatkan adanya luka batin. Penyebab lainnya berupa rasa tertolak juga dapat menjadi pemicu luka jiwa yang hebat. Walaupun tidak mudah, namun bukan berarti orang-orang yang terluka batinnya, tidak dapat disembuhkan.

Penulis bertitik tolak pada konsep diri yang harus lebih dulu dipulihkan. Konsep diri manusia berdosa ditambah dengan luka-luka yang disebabkan penderitaan, penolakan, rasa bersalah, dan lain-lain harus dipulihkan dengan cara diperhadapkan dengan firman Tuhan. Konfrontasi terhadap firman Tuhan menyadarkan manusia betapa besarnya kasih Tuhan dan betapa bobroknya kehidupan manusia berdosa. Tidak mustahil, setelah dipulihkan, konseli akan dipakai Tuhan untuk memulihkan orang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Bobgan, Martin dan Deidre. *Bimbingan Berdasarkan Firman Allah*. Bandung: Yayasan Kalam Hidup, 1985.
- Carlson, Dwight L. *Guilt Free*. Oregon: Harvest House Publishers, 1983.
- Collins, Gary R. *Christian Counseling*. Texas: Word Books Publishers, 1980.
- Heath, W. Stanley. *Psikologi Yang Sebenarnya*. Yogyakarta: Yayasan Andi, 1995.
- Hensley, Margaret. *Konsep Diri Dan Kedewasaan Rohani*. Bandung: Yayasan Kalam Hidup, 1993.
- Seamands, David A. *Healing of Memories*. Wheaton: Victor Books, 1985.
- Stapleton, Ruth Carter. *The Experience of Inner Healing*. Texas: Words Books Publisher, 1977.
- Susabda, Yakub B. *Pastoral Konseling I*. Malang: Gandum Mas, 1985.
- Vought, Lynn Heitritter dan Jeanette. *Helping Victims of Sexual Abuse*. Minnesota: Bethany House Publishers, 1989.
- Webster, Merriam. *Webster's Ninth New Collegiate Dictionary*. Springfield: Merriam Webster Publisher, 1986.
- Webster, Noah. *The Webster Reference Dictionary of the English Language*. USA: Publisher United Guild, 1983.
- . *Webster's New Universal Unabridged Dictionary*. New York: World Publishing, 1979.