

KAJIAN TEOLOGIS DAN PSIKOLOGIS MENGENAI SAKIT HATI

Yogi Dewanto

yogi.dewanto@sttrem.ac.id

Dosen Teologi STT Rahmat Emmanuel

Abstrak

Urbanisasi dan migrasi sehingga banyak memproduksi masalah-masalah sosial yang parah sebagai produk sampingan. Akibatnya, di mana-mana ada berlangsung ketidakadilan, kekejaman, pemerasan, kekerasan, pemaksaan, dan lain-lain, sehingga banyak muncul penderitaan dan kesengsaraan. Apalagi lingkungan sosial, terutama keluarga tidak mampu berfungsi sebagai "lembaga pendidik" dan "lembaga psiko-sosial" yang mengintegrasikan seseorang dalam keutuhan keluarga, lingkungan sedemikian ini pasti merangsang kemunculan banyak gangguan psikis dan disintegrasi kepribadian pada anak. Termasuk di dalamnya sakit hati. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode kualitatif. Metode kualitatif adalah metode pendekatan induktif yang merupakan penelitian tentang riset yang bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisis. Pelayanan konseling pastoral merupakan sikap yang sangat menentukan dalam memulihkan orang yang mengalami sakit hati akibat perlakuan orang yang menyakitkan.

Kata kunci: Kajian Teologis, Psikologis, Sakit Hati

Abstract

Modern society with processes of mechanization, industrialization, modernization triggers urbanization and migration so that it produces many serious social problems as a by-product. As a result, everywhere there is injustice, cruelty, extortion, violence, coercion, and so on, resulting in a lot of suffering and misery. Moreover, the social environment, especially the family is unable to function as an "educational institution" and "psycho-social institution" that integrates a person into the whole family, such an environment inevitably stimulates the emergence of many psychological disorders and personality disintegration in children. Including heartache. In this study researchers used qualitative methods. The qualitative method is an inductive approach method which is a research about research that is descriptive in nature and tends to use analysis. Pastoral counseling service is a very decisive attitude in recovering people who experience hurt due to the treatment of painful people.

Keywords: Theological, Psychological Studies, Heartache

PENDAHULUAN

Modernitas muncul pada abad ke-18 di Eropa Barat, sebagai produksi dari pencerahan. Descartes biasanya dianggap sebagai Bapak Modernitas. Ia menekankan pada kemampuan manusia individual yang dengan mengandalkan pemikiran rasional dapat menyelesaikan masalah-masalahnya secara mandiri dan tidak dengan mengandalkan kepada apapun di luar rasio tersebut. Pemikiran rasional menjadi dasar atau fondasi dari penyelidikan atau jalan masuk ke masalah dan sekaligus menjadi dasar atau fondasi dari penyelesaian masalah.¹

Di kemudian hari masyarakat modern dengan proses mekanisasi, industrialisasi, modernisasi memicu urbanisasi dan migrasi sehingga banyak memproduksi masalah-masalah sosial yang parah sebagai produk sampingan. Akibatnya, di mana-mana ada berlangsung ketidakadilan, kekejaman, pemerasan, kekerasan, pemaksaan, dan lain-lain, sehingga banyak muncul penderitaan dan kesengsaraan. Apalagi lingkungan sosial, terutama keluarga tidak mampu berfungsi sebagai "lembaga pendidik" dan "lembaga psiko-sosial" yang mengintegrasikan seseorang dalam keutuhan keluarga, lingkungan sedemikian ini pasti merangsang kemunculan banyak gangguan psikis dan disintegrasi kepribadian pada anak.² Termasuk di dalamnya sakit hati.

Faktor pemicu sakit hati bisa bermacam-macam. Ada yang sakit hati karena diputus pacar, disakiti teman, ditinggal suami atau istri, kehilangan orang yang dikasihi, dan sebagainya. Sakit hati memang merupakan suatu perasaan yang umum dalam kehidupan manusia.

Ada berbagai reaksi yang dilakukan manusia terhadap rasa sakit hati. Ada yang menerimanya namun menyimpan kebencian dalam hati, memendamnya sehingga membuat jiwa terasa berat dan tertekan. Ada juga yang melampiaskannya menjadi tindakan yang destruktif seperti menganiaya, memukul, menyakiti diri sendiri, bahkan membunuh orang yang menyebabkan sakit hatinya. Dan ada pula yang menerimanya sebagai suatu perasaan yang harus dikalahkan dan kemudian melalui suatu proses akhirnya berhasil mengalahkan rasa sakit hati dan mengampuni orang yang menyakiti hatinya.

¹ E.G.Singgih, *Potret Misi Gereja Di Indonesia dalam Rangka Postmodern* (Jakarta:Pustaka Sinar Harapan,2006),hlm.163.

² R. J. Gelles. *Intimate Violence in Families* (Beverly Hills: Sage Publication, 1986), hlm.10.

Pada orang-orang tertentu, sakit hati biasanya sangat sering terjadi. Dengan kata lain, ada orang-orang yang memang "mudah" mengalami rasa sakit hati. Hal itu ternyata ada penyebabnya. Menurut sebuah penelitian yang dilakukan di Los Angeles, ada "gen" yang memicu sakit hati. Gen sakit hati ini membuat seseorang mudah sakit psikis dan fisiknya. Peneliti juga menemukan hubungan yang jelas antara sakit hati dan sakit fisik terhadap orang yang memiliki gen sakit hati. Seseorang yang baru dipecat atau dicampakkan kekasihnya tidak hanya akan tersiksa batinnya tapi juga fisiknya akan sakit-sakitan jika dilahirkan dengan gen pemicu sakit hati.³

Pengertian Sakit Hati

Istilah sakit hati 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 batinnya. 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.⁴ Disebut sakit hati karena memang membekas didalam hidup seseorang. Peristiwa masa lalu yang menjadi sebuah titik awal sakit pastinya adalah peristiwa yang mengguncangkan atau menyedihkan. Hingga pada akhirnya pengalaman yang pahit itu akan menciptakan trauma. Selama hidupnya seseorang akan hidup dalam ketakutan.

Dari pengertian yang dipaparkan di atas, maka penulis berpendapat bahwa sakit hati adalah goresan yang lama kelamaan menjadi dalam sehingga mempengaruhi kehidupan seseorang menuju kehancuran. Masa lampau yang kelam telah membentuk seseorang terkena sakit hati dan tertanam dalam pikiran bawah sadar. Sehingga sakit atau sakit 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.

³ Dan B, Allender. *Hati Yang Sakit* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2001), hlm. 50.

⁴ Antonius Purbiatmadi & Marcus Supriyanto, *Biji Sesawi memindahkan Gunung* (Yogyakarta: Kanisius, 2010), hlm. 165.

Penyebab Sakit Hati

Allah menciptakan manusia dengan keadaan baik (Kej. 1:31). Tidak disertai dengan Sakit hati. Ketika Allah menciptakan manusia, Allah merancang manusia menurut gambar dan rupaNya yang dalam bahasa Ibrani disebut dengan "*tselem*" dan demuth dalam bahasa Yunani disebut dengan "*eikon*" yang berarti bahwa Allah menciptakan manusia mempunyai daging dan rohani.⁵

Manusia bertindak atas pilihanya sendiri dan menjauhkan diri dari maksud Allah. Kejadian 3:1-6 memperlihatkan mekanisme pencobaan. Dalam pencobaan ini manusia jatuh kedalam dosa.⁶ Jatuhnya manusia adalah disebabkan oleh kesombonganya, yaitu dia ingin menjadi seperti Allah. Dalam Tafsir perjanjian lama dikatakan " Manusia memang 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".⁷

Akibat kejatuhan manusia kedalam dosa, manusia menjadi saling mesakiti. 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.

Hingga saat ini pun relasi yang saling merusak terus merebak. Hal ini terlihat dalam hubungan keluarga yang tidak harmonis, yaitu suami istri saling mengeksploitasi, serta orang tua dan anak saling membenci. Bukan hanya hubungan keluarga, tetapi hubungan dengan orang lain juga semakin meningkat, baik itu dalam pelecehan secara emosi, fisik, seksual, dan spiritual. Akibat dari relasi yang sudah saling menyakiti ini maka manusia mengalai ketakutan dan kesulitan untuk menjalin sebuah hubungan kerja sama dalam keluarga, kelompok, komunitas, organisasi maupun bergereja karena sakit hati ini maka muncul adanya gejala "bawa perasaan" yang berakibat terbentuk barisan sakit hati.

⁵ J.Verkuil, *Etika Kristen* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1999), hlm. 40.

⁶ C. Barth, *Teologi Perjanjian Lama* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1968), hlm 39.

⁷ Dianne Bergant, *Tafsir Alkitab Perjanjian Lama 1* (Yogyakarta: Kanisius, 2010), hlm. 9.

Dampak Sakit Hati

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:⁸ *Pertama*, mencegah seseorang menjadi manusia sebagaimana yang dikehendaki Allah. *Kedua*, mencegah seseorang untuk melakukan kehendak Allah. *Ketiga*, membelenggu seseorang dengan keraguan, ketakutan dan menyalahkan diri sendiri. *Keempat*, mencegah seseorang untuk mengembangkan citra diri yang sehat

Hidup manusia tidak sehat lagi karena diracuni oleh sakit-sakit yang membakar di dalam hati. Sakit hati 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. Sakit hati tentunya membawa dampak negatif bagi orang yang mengalaminya. Para ahli mengatakan bahwa seseorang yang mengalami sakit hati 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 sakit hati. 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.⁹

Begitu pula dengan sakit hati yang disebabkan oleh perasaan bersalah karena seseorang telah melakukan pelanggaran akan membuat orang tersebut menjadi gelisah, takut, murung dan lain-lain. Sakit hati juga berdampak pada pikiran penderita. Ia menjadi kalut, mudah lupa, sulit berkonsentrasi, sulit mengambil keputusan, kehilangan aspirasi dan motifasi. 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

⁸ H.Charles Stanley, *Menyembuhkan Sakit-sakit hati*, (Yogyakarta: Kanisius, 2007), hlm. 4.

⁹ Agnes Maria Layantara, *op.cit.*, hlm. 25.

berdampak fatal yaitu: kehilangan keinginan untuk bekerja, pikiran yang kosong, keputusan ataupun munculnya keinginan untuk bunuh diri.¹⁰

Gangguan secara fisiologis, gangguan fisiologis merupakan gangguan yang dialami seseorang karena sakit hati 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.¹¹ Gangguan secara sosiologis, dikatakan sebagai gangguan sosiologis karena seseorang yang mengalami sakit hati akan kesulitan untuk 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.

Praktek Konseling Pastoral

Konseling pastoral bagi seseorang yang mengalami sakit hati merupakan suatu jawaban atas kebutuhan dalam mengatasi dan menyembuhkan sakit hati yang dialami orang akibat perlakuan orang yang menyakitkan karena Konseling Pastoral adalah pelayanan gereja yang berdasar pada pelayanan Kristus.¹² Sebagai pelayanan gereja, pelayanan ini menyangkut pemeliharaan Allah kepada manusia dan memiliki cakupan yang luas atau pelayanan inklusif.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode kualitatif. Metode kualitatif adalah metode pendekatan induktif yang merupakan penelitian tentang riset yang bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisis. Proses dan makna (perspektif

¹⁰ Paul D. Meier, *Introduction to Psychology and Counseling* (Grand Rapids: Baker Book House, 1992), hlm. 252.

¹¹ Agnes Maria Layantara, *op.cit.*, hlm. 25.

¹² John Patton, *Pastoral Counseling: A Ministry of the Church* (Nashville: Abingdon Press, 1983), hlm. 16.

subjek) lebih ditonjolkan dalam penelitian kualitatif. Landasan teori dimanfaatkan sebagai pemandu agar fokus penelitian sesuai dengan fakta di lapangan. Selain itu landasan teori juga bermanfaat untuk memberikan gambaran umum tentang latar penelitian dan sebagai bahan pembahasan hasil penelitian kualitatif. Dalam penelitian kualitatif peneliti bertolak dari data, memanfaatkan teori yang ada sebagai bahan penjelas, dan berakhir dengan suatu "teori".

HASIL DAN PEMBAHASAN

Fungsi Konseling Penyembuhan

Fungsi penyembuhan sebagai upaya pertolongan kepada orang yang mengalami sakit hati, mengandaikan adanya suatu kondisi di mana fungsi seorang orang terganggu atau mengalami kerusakan, sehingga tidak berjalan sebagaimana mestinya. Faktor-faktor penyebab yang menimbulkan gangguan atau kerusakan menurut Hiltner biasanya kompleks. Ia mengemukakan empat tipe faktor-faktor penyebab itu yakni kerusakan, invasi, distorsi, dan keputusan.¹³

Karena itu, kondisi demikian membutuhkan adanya penyembuhan agar kondisi ini dapat kembali seperti sedia kala, bahkan lebih daripada itu. Berkaitan dengan itu, Clebsch dan Jaekle menyatakan bahwa penyembuhan adalah fungsi pastoral yang terarah untuk mengatasi kerusakan yang dialami orang dengan memperbaiki orang itu menuju keutuhan dan membimbingnya ke arah kemajuan di luar kondisinya terdahulu.¹⁴ Fungsi penyembuhan di sini adalah penyembuhan yang utuh dan holistik. Sebagaimana Hiltner mendefinisikan bahwa penyembuhan sebagai restorasi keutuhan fungsional yang telah rusak. Ia menggambarkan penyembuhan yang utuh itu sebagai organisme di mana organisme itu sendiri merupakan satu keutuhan fungsi.¹⁵ Keseluruhan diri manusia, baik tubuh maupun jiwa, merupakan satu keutuhan fungsi. Karena itu, fungsi penyembuhan mencakup tubuh dan jiwa manusia atau totalitas hidup manusia.

¹³ Seward Hiltner, *Preface to Pastoral Theology* (Nashville: Abingdon Press, 1954), hlm. 91.

¹⁴ Clebsch dan Jaekle, *op. cit.*, hlm. 33.

¹⁵ Seward Hiltner, *op. cit.*, hlm. 89.

Fungsi Penopangan

Fungsi penopangan yang dinyatakan oleh gereja berakar pada kesaksian Alkitab. Dalam Alkitab, kata "menghibur" terdapat dalam berbagai istilah. Istilah yang paling banyak digunakan dalam Perjanjian Lama ialah "*nikham*", yang berarti membuat orang bernafas dengan lega dalam situasi yang sulit. Hal ini tidak dilakukan oleh kawan-kawan Ayub. Karena itu, Ayub menyebut mereka "penghibur-penghibur sialan", yang hanya mengucapkan kata-kata omong kosong (Ayb. 16:2). Penghiburan diberikan bukan hanya dengan kata-kata, tetapi juga dengan perbuatan (Yer. 16:7). Dalam kitab Kejadian nama Nuh dihubungkan dengan kata "*nikham*". Hal itu nyata dari kebun anggur yang Nuh usahakan, sesudah dunia yang lama Allah musnahkan dengan air bah (Kej. 9:20).¹⁶

Fungsi Pendamaian

Fungsi pendamaian berkaitan erat dengan pengampunan. Hampir setiap orang yang tersakit hatinya, memiliki masalah dalam hal pengampunan. Agar dapat dilayani dengan tepat, masalah yang dihadapinya harus diketahui, apakah itu penyebabnya pengalaman sakit hati, atau karena rasa bersalah atautkah karena mengalami penolakan. Setelah mengetahui permasalahan mereka, orang-orang yang tersakit hatinya ini butuh menerima pengampunan dan memberi pengampunan. Menerima pengampunan dari Allah merupakan syarat mutlak untuk mengalami berkat-berkat selanjutnya, termasuk penyembuhan sakit hati. Tak ada seorangpun yang tidak membutuhkan pengampunan dari Allah, karena, "tidak ada yang benar, seorang pun tidak; semua orang telah berbuat dosa dan telah kehilangan kemuliaan Allah" (Rom. 3:10, 23).

KESIMPULAN

Pada hakikatnya layanan pastoral merupakan pelayanan gereja yang mencerminkan pemeliharaan Allah terhadap ciptaan-Nya, khususnya terhadap manusia. Melalui layanan pastoral tercerminlah sikap Allah yang memelihara dan mempedulikan kehidupan manusia. Oleh sebab itu, dengan menyebut konseling pastoral hal yang mau diperlihatkan adalah bagaimana upaya dan perhatian gereja dalam memulihkan dan mempedulikan orang yang mengalami sakit hati akibat perlakuan orang yang

¹⁶ J. L. Ch. Abineno, *Pedoman Praktis Pelayanan Pastoral*, hlm. 53.

menyakinkan.

Pertama, pemahaman teologis atas sakit hati. *Kedua*, pemahaman psikologis atas sakit hati. Psikologi yang dipelajari secara sehat akan dapat menolong hamba Tuhan meningkatkan pelayanan mereka. Karena secara umum, sudah dijelaskan betapa pengetahuan dasar psikologi sangat melengkapi pelayanan hamba Tuhan. Keempat, ada dua prinsip psikologi” yaitu dua prinsip yang paling berkaitan dengan pelayanan konseling, yaitu psikologi memberikan informasi dan pengetahuan tentang gejala-gejala kejiwaan yang melatarbelakangi tingkah laku manusia pada umumnya dan psikologi hamba Tuhan dapat mengetahui gejala-gejala kejiwaan yang khusus yang biasanya dikategorikan sebagai *abnormality* (ketidaknormalan). *Ketiga*, praktek pelayanan konseling pastoral merupakan sikap yang sangat menentukan dalam memulihkan orang yang mengalami sakit hati akibat perlakuan orang yang menyakinkan.

DAFTAR PUSTAKA

- E.G.Singgih, *Potret Misi Gereja Di Indonesia dalam Rangka Postmodern* (Jakarta:Pustaka Sinar Harapan,2006)
- R. J. Gelles. *Intimate Violence in Families* (Beverly Hills: Sage Publication, 1986).
- Dan B, Allender. *Hati Yang Sakit* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2001)
- Antonius Purbiatmadi & Marcus Supriyanto, *Biji Sesawi memindahkan Gunung* (Yogyakarta: Kanisius, 2010).
- J.Verkuil, *Etika Kristen* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1999).
- C. Barth, *Teologi Perjanjian Lama* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1968).
- Dianne Bergant, *Tafsir Alkitab Perjanjian Lama 1*(Yogyakarta: Kanisius)
- H.Charles Stanley, *Menyembuhkan Sakit-sakit hati*,(Yogyakarta: Kanisius, 2007).
- Paul D. Meier, *Introduction to Psychology and Counseling* (Grand Rapids: Baker Book House, 1992).
- John Patton, *Pastoral Counseling: A Ministry of the Church* (Nashville: Abingdon Press, 1983).
- Seward Hiltner, *Preface to Pastoral Theology* (Nashville: Abingdon Press, 1954).
- J. L. Ch. Abineno, *Pedoman Praktis Pelayanan Pastoral*,