

DINAMIKA PSIKOSPIRITUAL PENYEMBUHAN LUKA BATIN

Katharina Anggun Dwi Novitasari¹
katharinaanggun.kaden@gmail.com

Gratianus Edwi Nugrohadi²
edwi-nugrohadi@ukwms.ac.id

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

Abstrak

Luka batin merupakan salah satu persoalan kompleks, terkhusus bagi anak muda dengan segala tugas dan tanggung jawab berat yang mulai diterimanya. Maka penelitian ini ingin mengkaji secara ilmiah mengenai dinamika psikospiritual pada anak muda yang menjalani penyembuhan luka batin. Penyembuhan luka batin merupakan suatu proses mengingat, memahami, dan menerima kembali pengalaman yang melukai batin seseorang dengan apa adanya (Bock, 2011). Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan proses wawancara mendalam pada tiga informan yaitu laki-laki dan perempuan dengan usia dewasa awal (18-35 tahun) yang belum menikah dan telah mengikuti penyembuhan luka batin. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive* dalam menentukan informan penelitian. Teknik analisis yang digunakan adalah teknik induktif, dengan melakukan validitas komunikatif dan argumentatif. Hasil analisis data menunjukkan bahwa dinamika psikospiritual pada anak muda yang melakukan penyembuhan luka berangkat dari keinginan untuk sembuh dan berdamai dengan masa lalunya sehingga bisa memiliki perasaan, pemikiran, dan perilaku baru yang terlepas dari pengalaman luka batin. Selain itu orang yang sudah berdamai dengan luka batinnya akan lebih bisa menggali pengalaman cinta dan juga hidup bagi sesama dan semesta, tidak memikirkan diri sendiri. Kemauan dari diri sendiri dan dukungan sosial sangat berperan pada proses penyembuhan luka batin ini. Oleh karena itu bagi seseorang yang memiliki luka batin hendaknya bisa mengenali disposisi batinnya dan menemukan cara penyembuhan yang sesuai dengan dirinya.

Kata kunci : luka batin, penyembuhan luka batin, dinamika psikospiritual

Abstract

The wounded heart still becomes one of a complicated issue, especially for young adults which is burdened with all rights and responsibilities it had begun to accept. The purpose of the research is to explore further scientifically about psychospiritual dynamics in the healing of wounded heart process by young adults. The healing of wounded heart is a process to remember, understand, and re-accept painful old memories, just as they were (Bock, 2011). This research used a case study method with in-depth interviews with three informants consisting of unmarried male and female (18-35 years old) and had attended inner healing therapy. The purposive technique is used in this research to determine informant. The analysis technique is an inductive technique by doing communicative and argumentative validation. The results of the data analysis show that the psychospiritual dynamics in a young adult were undergoing inner healing comes from the desire to heal and overcome with the past so that they are able to have new expressions, perspectives, and attitudes regardless of their experiences with inner wounds. Furthermore, the ones who have been overcome their wounded heart will be able to explore experiences of love and also live for others and the universe, instead of being selfish. Self-desire and social support have a significant role in inner wound's healing process.

Therefore, someone who has a wounded heart should be able to recognize his inner disposition and find a way of healing that suits him.

Keywords: *Wounded heart, healing of wounded heart, psychospiritual dynamic*

Pendahuluan

Menurut Lawson (2010) luka batin adalah suatu formatif dari pengalaman menyakitkan masa lalu yang dapat menentukan pandangan, sikap, emosi, dan reaksi seseorang. Menurut Rye & Pargament (2002) luka batin atau *wounded heart* adalah hati seseorang yang terluka karena pengalaman-pengalaman menyedihkan di sekitarnya. Luka batin adalah adanya tekanan yang sangat berat yang diberikan secara terus menerus pada lapisan batin terdalam seseorang (Hardjowono, 2005). Luka ini menjadi suatu akibat dari batin seseorang yang tertekan oleh pengalaman tertentu, bahkan oleh adanya pengalaman traumatik (Bock, 2011). Perasaan takut, cemas, dan ketidakberdayaan seseorang dalam menghadapi pengalaman yang menyakitkan itulah yang membuat seseorang tidak mampu mengekspresikan emosi atau perasaan yang seharusnya sehingga membuat batin terluka (McAlear, 2012). Mungkin seseorang sudah lupa dengan detail pengalaman masa lalu yang menyakitkan itu, namun afeksi atau perasaannya masih ada (Prasetya, 1995). Luka batin memiliki perbedaan dengan trauma, dimana luka batin mayoritas dimiliki setiap orang dengan pengalaman dan persepsi yang berbeda-beda. Sedangkan trauma dalam DSM-5 lebih mengarah pada suatu gangguan psikologis akibat adanya peristiwa yang mengancam jiwanya, dengan gejala dan rentan waktu yang sudah ditentukan.

Prasanti & Fitriani (2018) menjelaskan bahwa seorang anak kecil tumbuh dan berkembang dengan pola dan pengalaman yang unik serta beragam, mulai dari perkembangan karakter, pemikiran hingga perkembangan emosinya. Pada kenyataannya pengalaman luka batin mempengaruhi perilaku seseorang menjadi

kurang adaptif. Beberapa contoh dampak luka batin yaitu seseorang mudah melakukan kekerasan kepada orang lain, bersifat sangat posesif kepada pasangannya, sangat berambisi dan tidak pernah bisa mengalah, bahkan seseorang bisa menjadi sangat takut dan anti pada figur lelaki ataupun perempuan. Perilaku-perilaku orang semacam inilah yang berawal dari pengalaman dicintai maupun dilukai dari orang-orang di sekitarnya. Seperti pengalaman kekerasan fisik dan emosional yang didapat atau dilihat ketika masa kecilnya, pengalaman tidak diperhatikan oleh orangtuanya, dan di-*bully* oleh teman-temannya. Sebab lain yaitu adanya pengalaman traumatis yang sangat menekan batin seseorang, seperti kekerasan seksual, peristiwa kecelakaan, perselingkuhan orangtua, serta masih banyak manifestasi perilaku seseorang yang dapat dijelaskan dari adanya pola luka batin seseorang di masa lalunya (Yantzi, 2009).

Penyembuhan luka batin sendiri menurut Hurding dalam Garzon & Bukket (2002) merupakan suatu serangkaian perjalanan kembali yaitu dengan menggunakan suatu metode tertentu untuk bisa mencari tahu dan menemukan *spirit* atau roh yang dapat mengarahkan pada proses pengungkapan pribadi, keluarga, maupun pada suatu analisis permasalahan yang berdampak pada kehidupan orang sekarang ini. Kehidupan yang dihadapi oleh seseorang saat ini terkadang masih ada bagian yang hilang dari pengalaman masa lalu, sehingga perlu adanya pengungkapan yang lebih agar seseorang bisa mengenal diri, keluarga, bahkan lingkungan sekitarnya secara utuh. Bock (2011) juga menjelaskan, bahwa penyembuhan luka batin adalah suatu proses mengingat, memahami, dan menerima kembali pengalaman yang melukai batin seseorang.

Sembuh dalam penelitian ini berarti seseorang yang kondisi awalnya terganggu atau sakit menjadi lebih sehat –secara fisik, psikis, dan *spirit*–, menjadi lebih optimal, dan merasakan kesejahteraan atau *wellbeing* (Lubis, 2011). John & Sandford (2006) mendefinisikan bahwa penyembuhan dapat berujung pada transformasi diri, dimana seseorang bisa merasakan perubahan kehidupan dan kelahiran baru dengan tujuan hidup yang semestinya. Sembuh dalam konteks luka batin adalah suatu proses menerima dari pengalaman masa lalunya (Nugroho, 2018). Sehingga semua proses penyembuhan luka batin hendaknya tidak hanya membuat seseorang kembali pada kondisi normal dan menerima luka batinnya saja, namun juga bisa membuat hidup seseorang menjadi lebih optimal dan *wellbeing*, serta dapat mentransformasi setiap pribadi untuk lebih berkembang sesuai dengan tujuan hidup yang semestinya. Proses penyembuhan luka batin merupakan proses yang sangat kompleks dan personal maka tidak dapat menjamin semua orang bisa mengikuti proses penyembuhan luka batin ini dengan ukuran dan hasil yang sama. Tidak menuntut kemungkinan pula, banyak orang yang justru tidak sembuh atau terganggu setelah melewati proses ini. Belum ada penelitian yang menjelaskan keefektifan dan keberhasilan metode-metode penyembuhan luka batin ini, namun penyembuhan luka batin masih terus dikenalkan oleh beberapa orang di beberapa kalangan, salah satunya di dunia anak muda atau dewasa awal.

Usia dewasa awal menurut Huvighurst (1986) adalah 18-40 tahun. Dalam rentang usia ini, segala konflik dan permasalahan mulai muncul, seperti ketidakberhasilan pencarian jati diri pada usia remaja yang berdampak pada ketidaksiapan menghadapi kehidupan dewasanya. Seseorang yang memasuki usia dewasa awal mulai mempersiapkan pekerjaannya, mencari pasangan hidup, dan mulai mengambil tanggung jawab kewarganegaraan (Huvighurst, 1986).

Permasalahan dan konflik hidup yang kompleks terkadang bercampur dengan dorongan alam bawah sadar seseorang yang besar, dimana pengalaman masa kecil tentang pengalaman dicintai dan dilukai itu turut ambil bagian dari setiap perilaku seseorang. Tidak jarang seseorang menyerah ketika menghadapi konflik dan permasalahan dalam hidupnya, hal itu bisa berdampak pada depresi hingga bunuh diri.

Berikut adalah contoh kasus luka batin yang didapat dari penggalian data awal penelitian:

“aku tinggal bersama ibu bapak, tapi sejak aku kecil bapak sudah selingkuh dengan wanita lain, dan aku melihatnya. Bapak juga sangat keras, jadi aku susah dekat sama bapak. Menginjak remaja, di SMP aku kenal cowok, aku pacaran gonta-ganti dan sampai berhubungan seksual yang aku nggak ngerti saat itu, karena ya kurang pengetahuan seksualitaku saat itu”, ungkap K dalam penggalian data awal penelitian ini.

Informan pertama ini menceritakan bahwa luka batin yang dimiliki berasal dari relasi dengan ayahnya, dimana sejak kecil ayah informan sudah selingkuh dan selalu memperlakukan informan dengan keras. Hal tersebut berpengaruh dengan perilaku yang dimilikinya sekarang, yaitu terkait kebutuhan seksualitasnya.

“bapakku guru, dia keras banget sama aku, sampai-sampai aku pernah dipukul di sekolah di dalam ruang guru, karena aku nakal, padahal nakalku juga wajar tak pikir-pikir. Akhirnya sekarang aku merasa takut sosok guru, bahkan sering berganti-ganti perguruan tinggi, karena merasa sosok guru itu menakutkan”

Informan kedua ini menceritakan bahwa luka batin yang dimiliki berasal dari sosok ayah yang memperlakukan informan dengan keras, baik secara verbal maupun fisik. Hal tersebut yang membuat dirinya takut pada sosok guru dan memiliki permasalahan dalam hidup studinya.

Proses penyembuhan luka batin yang dipilih dan dijalani oleh seseorang menjadi sarana untuk mengungkap bagaimana

proses intra psikis dan spirit yang melatarbelakangi suatu perilaku itu muncul. Proses intra psikis dan spirit yang sangat kompleks sekiranya mampu menjelaskan bagaimana proses penyembuhan luka batin ini yang melibatkan adanya dinamika psikologis dan spiritual dengan lebih mendalam. Dinamika psikologis menurut Kamus Lengkap Psikologi (Chaplin, 1998) adalah suatu sistem psikologi seperti teori medan atau psikoanalisa, dimana sistem ini menekankan pada relasi sebab-akibat dalam motif-motif dan dorongan-dorongan pada diri seseorang. Proses ini bukanlah suatu proses yang tampak secara utuh dari kehidupan seseorang karena melibatkan intra psikis yang pasti hanya ada di dalam diri seseorang. Seseorang yang mengalami luka batin dan menjalani proses penyembuhan dapat dilihat dari perilakunya yang tampak, apakah ada perubahan sikap dan perilaku dalam kehidupan sehari-hari, apakah seseorang bisa mengekspresikan emosinya, dan lain sebagainya.

Beberapa komponen dalam diri manusia yang berkaitan dengan dinamika psikologis yang dapat memengaruhi kehidupan sehari-hari yaitu komponen kognitif, afeksi, dan konatif (Walgito, 2010). Ketiga komponen ini bisa menjelaskan bagaimana luka batin itu bisa muncul dan juga bisa sembuh. Dimana adanya afeksi yang tertekan karena pengalaman lukanya di masa lalu, kemudian bagaimana adanya pemikiran yang melibatkan kognitif seseorang untuk memberikan suatu penilaian tertentu pada diri sendiri bahkan pada dunia, serta adanya kecenderungan perilaku atau konatif yang dapat dilihat dari perilakunya yang tampak akibat luka batin tersebut.

Spiritualitas dalam bahasa latin diartikan sebagai *spiritus* yang berarti nafas. Kemudian dikenal lebih mendalam lagi sebagai suatu roh atau *spirit* yang melibatkan energi batin seperti jiwa dan emosi seseorang (Merriam-Webster, 1828). Kamus psikologi juga menjelaskan mengenai *spirit*, yaitu berarti suatu zat atau makhluk immaterial, biasanya bersifat

ketuhanan yang diberi sifat dari banyak ciri seperti karakteristik manusia, kekuatan, tenaga, semangat, moral atau motivasi (Chaplin, 1998). Ada dua komponen menurut Wigglesworth (2011) yang mampu menjelaskan bagaimana proses spiritual dalam diri seseorang ini menggerakkan seseorang dalam berperilaku, yaitu adanya komponen vertikal dan horizontal. Komponen vertikal ini berhubungan dengan relasi dengan Yang Transenden, serta komponen horizontal ini yang berhubungan dengan relasi pertemanan, sesama, dan semesta. Kedua relasi tersebut dilakukan oleh setiap orang sebagai bentuk konsekuensi manusia yang merupakan makhluk sosial (Fatnar & Anam, 2014), dimana seseorang tidak bisa hidup sendiri sehingga saling menjalin relasi dan selalu membutuhkan orang lain bahkan dengan seseorang yang lebih dari dirinya. Luka batin seseorang juga bisa mempengaruhi kedua relasi dalam komponen tersebut. Seseorang yang tidak mendapatkan relasi yang baik dari lingkungan sosialnya dapat menyebabkan perkembangan dirinya terganggu (Bujuri, 2018), sedangkan orang yang memiliki luka batin juga tidak akan bisa bersikap lepas bebas dalam menjalin relasi dengan lingkungan sekitarnya (Bock, 2011).

Manusia yang menurut Lloyd-Jones (1987) dan Deta (2017) terdiri dari tubuh, jiwa, dan roh. Tubuh sebagai bentuk fisik manusia, kemudian jiwa sebagai bagian internal atau *psyche* manusia, dan roh sebagai bentuk kehakikatan manusia sebagai makhluk spiritualitas, yaitu memiliki keterarahan pada Yang Transenden (Lubis, 2011). Ketiga komponen yang menjadi satu kesatuan dalam manusia ini yang sekiranya bisa menjelaskan bagaimana dinamika psikospiritual pada seseorang yang mengalami penyembuhan luka batin. Dinamika jiwa atau batin yang terluka karena pengalaman masa lalunya juga berdampak pada roh yang menggerakkan di masa sekarang ini, bahkan juga bisa mempengaruhi kesehatan fisik atau tubuh seseorang.

Penjelasan di atas dapat menggambarkan bagaimana penyembuhan luka batin seseorang melibatkan suatu proses dinamika psikospiritual yang tak terpisahkan. Batin seseorang yang terluka melibatkan proses kognitif, afektif, dan konatif dalam hidup yang masih selalu mengarah pengalaman lukanya. Ketika seseorang sudah melewati proses penyembuhan luka batin, proses kognitif, afektif, dan konatif seseorang sudah mulai bergerak pada tujuan hidup yang lebih besar di luar dari dirinya. Manusia selalu memiliki kecenderungan berubah atau bergerak mengikuti medan psikologis dan realita eksternalnya. Dinamika psikospiritual merupakan suatu bentuk transformasi atau perubahan pada dalam diri seseorang yang melibatkan proses psikis dan *spirit* yang dapat mengubah hidup orang tersebut (Prasetya, 1995). Perilaku seseorang juga tidak terlepas dari pikiran dan perasaan yang sifatnya sangat personal, sehingga tidak menuntut kemungkinan manusia selalu bertumbuh dalam setiap pengalaman hidupnya. Bertumbuhnya setiap pribadi inilah yang membuat struktur kepribadian seseorang selalu berbenturan dengan realitas eksternal, dimana individu akan mulai menyadari keterbatasannya dan mulai membutuhkan orang lain atau Yang Lebih darinya. Siregar (2012) dalam jurnalnya mengenai penyembuhan luka batin menyampaikan bahwa orang yang memiliki hidup spiritual lebih mudah menyembuhkan luka batinnya yaitu dengan cara memaafkan. Maka dinamika psikis dan spirit dalam diri manusia saling berkaitan dan berdampak pada proses penyembuhan luka batin.

Penelitian ini menjadi khas karena memilih konstruk dinamika psikospiritual dalam proses penyembuhan luka batin. Seseorang dapat melakukan penyembuhan luka batin yang sifatnya sangat personal namun dengan tujuan sosial, yaitu adanya keterarahan untuk berelasi kepada orang lain. Selain itu keterbatasan manusia sebagai pribadi dibutuhkan sosok

Transenden untuk dilibatkan selama proses penyembuhan luka batin (Doe & Walch, 2001). Selain itu fenomena yang dibawakan menjadi lebih mendalam, bukan sekedar adanya suatu persoalan di masa lalu yang belum terselesaikan namun juga persoalan itu yang membuat bagian dari tubuh seseorang itu terluka, yaitu batin. Fokus pada anak muda menjadi kekhasan dan tantangan tersendiri dalam penelitian ini karena kekompleksan tugas perkembangan yang harus dihadapi serta kematangan kognitif dan emosional yang harus disandingkan dengan realita kehidupan sekarang.

Penelitian ini berfokus pada bagaimana dinamika psikospiritual pada anak muda yang menjalani penyembuhan luka batin. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara ilmiah mengenai dinamika psikospiritual pada anak muda yang menjalani penyembuhan luka batinnya. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan ilmu pengetahuan khususnya pada psikologi klinis, yaitu terkait teori dinamika psikospiritual pada seseorang yang menjalani penyembuhan luka batin. Selain itu penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat bagi informan penelitian yang bersangkutan, lembaga-lembaga pendampingan anak muda, serta bagi penelitian selanjutnya.

Metode Penelitian

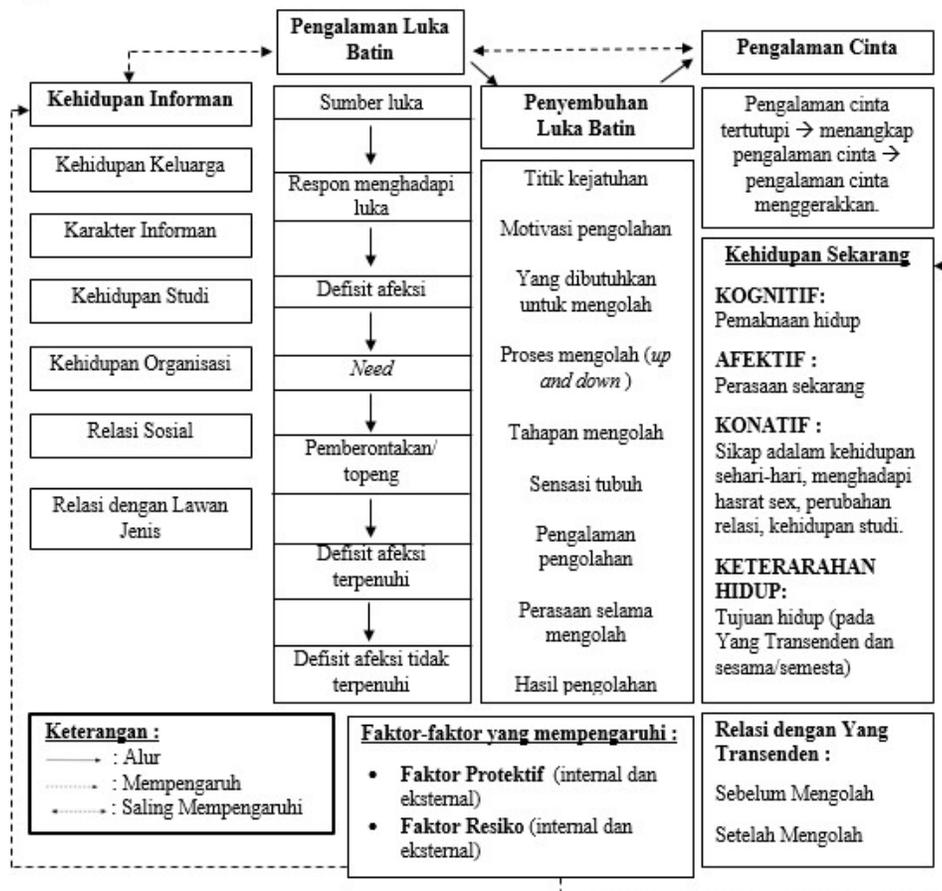
Tipe penelitian kualitatif yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus, karena dengan metode ini peneliti mampu mengungkap dan memahami perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dorongan dan sebagainya secara holistik, terkait masalah yang dihadapinya, mencakup latar belakang, keadaan, dan interaksi yang terjadi pada informan (Rahardjo & Gudnanto, 2011). Studi kasus dilakukan dengan tujuan agar peneliti dapat melihat dinamika psikospiritual sebagai suatu kasus yang dapat digeneralisasikan dari pengalaman-pengalaman spesifik yang dialami oleh informan penelitian.

Karakteristik informan dalam penelitian ini adalah anak muda (berusia 18-35 tahun) dan belum menikah, informan memiliki keinginan untuk menjalani penyembuhan luka batin, dan informan penelitian sudah sembuh dari proses penyembuhan luka batin dengan adanya justifikasi dari rekomendasi profesional yaitu seorang pastor pendamping pengolahan luka batin informan. Teknik analisis data yang digunakan oleh peneliti adalah *inductive thematic analysis*. Pengumpulan data yang objektif dalam

penelitian kualitatif memerlukan standarisasi berupa validitas penelitian. Terdapat dua cara yang dilakukan untuk memvalidasi data penelitian. Pertama adalah validitas komunikatif, yaitu dengan mengkonfirmasi kembali data verbatim serta analisis temuan penelitian pada informan yang bersangkutan. Kedua adalah validitas argumentatif, yaitu memastikan temuan dan menyimpulkan penelitian sehingga dapat dipahami secara rasional.

Hasil Penelitian dan Diskusi

Seseorang yang menjalani penyembuhan luka batin akan menjalani transformasi atau perubahan dari pengalama luka batin menjadi pengalaman cinta yang semakin menguatkan hidup seseorang. Maka latar belakang kehidupan dan pengalaman seseorang menjadi sangat berkaitan dan berhubungan sebagai sumber luka batinnya.



Gambar 1. Bagan Dinamika Psikospiritual Penyembuhan Luka Batin

Luka batin yang dimiliki oleh setiap orang merupakan suatu pengalaman personal yang sangat beragam penyebab, akibat, serta cara orang menyikapi dalam hidupnya. Berdasarkan pengolahan data pada ketiga informan, didapatkan bahwa orang yang melakukan penyembuhan luka batin akan mengalami transformasi atau dinamika perubahan hidupnya, yaitu dari pengalaman 'luka' menjadi pengalaman 'cinta'. Seseorang yang awalnya terkungkung oleh pengalaman luka batin akan memiliki persepsi, perasaan, dan perilaku tertentu yang destruktif dalam hidupnya. Kemudian saat seseorang sudah bisa melakukan penyembuhan luka batin, maka perlahan akan bisa memaknai, menerima, dan merasakan setiap pengalaman hidup dalam dirinya sebagai suatu pengalaman yang penuh harapan, kebahagiaan, serta kekuatan. Seseorang juga tergerakkan untuk bisa mencapai tujuan hidup yang lebih dari sebelumnya. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Jayanti (2019) mengenai Konseling Logoterapi dalam Penetapan Tujuan Remaja *Broken Home*. Penulis dalam penelitian tersebut mengatakan bahwa dengan makna hidup yang didapat dari pengalaman masa lalu dapat mengarahkan tujuan hidup seseorang, baik bagi diri sendiri maupun melibatkan diri bagi sesama.

Huvighurst (1987) menyampaikan bahwa di usia anak muda konflik dan permasalahan mulai muncul, seperti ketidakberhasilan pencarian jati diri pada usia remaja yang berdampak pada ketidaksiapan menghadapi kehidupan dewasanya. Tugas perkembangan yang seharusnya dilakukan oleh anak muda sering kali bertolak belakang dengan proses hidup yang dilakukan oleh mereka. Maka tidak jarang orang yang memiliki luka batin terhambat dalam tugas-tugas perkembangannya.

Pengalaman Luka

Peneliti menemukan beberapa pola yang sama di dalam klasifikasi tema-tema temuan dari ketiga informan penelitian.

Pola yang sama pertama yaitu bagaimana luka batin informan di dapatkan dari orang-orang terdekat semenjak di dalam kandungan hingga berusia 12 tahun, terkhusus dari lingkungan keluarganya. bagaimana latar belakang, interaksi dan relasi, serta pola asuh dari setiap orang tua atau keluarga memiliki dampak tersendiri bagi hidup informan. Menjadi lebih unik lagi, orang tua memperlakukan anaknya berangkat dari luka batin di masa lalunya pula, baik memperlakukan dengan cara yang sama atau justru sebaliknya. Prasanti & Fitriani (2018) memperkuat bahwa seorang anak kecil tumbuh dan berkembang dengan pola dan pengalaman yang unik serta beragam, mulai dari perkembangan karakter, pemikiran hingga perkembangan emosinya.

Rahayu (2013) dalam *emotional healing therapy* yang dilakukannya menyampaikan bahwa karakter dan emosi seorang anak didapat dari pola pengasuhan dalam keluarga. Dalam penelitian milik Ampuni dan Andayani (2017) mengenai Memahami Anak dan Remaja dengan Kasus Mogok Sekolah, dikatakan bahwa anak mogok sekolah salah satu disebabkan bagaimana pola asuh orang tua yang *overprotective*, ketidakhadiran salah satu sosok orang tua, serta faktor lainnya. Selain itu dalam penelitian mengenai Studi Kasus Gangguan Enuresis pada Seorang Mahasiswi di Yogyakarta milik Lestari (2009) juga ditemukan bahwa di dalam keluarganya tidak ada hubungan yang harmonis, sering terjadi pertengkaran dan permasalahan, merasa tertekan, orang tua pilih kasih, dan kurangnya perhatian dari sosok ibu. Maka tekanan psikologis ini memunculkan *somatoform* yaitu gangguan enuresis.

Batin seseorang di masa kecil yang belum siap untuk menerima luka batin, cenderung akan menyembunyikan bahkan berusaha untuk melupakan perasaan dan persepsi yang seharusnya diungkapkan (Lubis, 2011). Maka dalam penelitian ini ditemukan beberapa respon informan dalam menghadapi luka batin, di antaranya dengan

memendam dan menerima saja, bahkan berjalannya waktu informan melakukan *defence mecanism* (seperti menyangkal) dan juga menjadikannya sebagai bahan becandaan untuk menutupi luka batin di masa lalunya. Sikap emosi alam bawah sadar terbentuk saat masa kecil, dimana pengalaman rasional dan refleksinya masih sangat terbatas, oleh karena itu luka di masa kecil akan membekas hingga dewasa (Prasetya, 1995). Mungkin detail peristiwanya seorang anak sudah tidak ingat, namun afeksinya masih, seperti perasaan takut, benci, minder, marah, tidak percaya, dan lain-lain.

Pengalaman luka batin di masa lalu erat kaitannya dengan peran alam bawah sadar seseorang. Dimana menurut teori psikologi dan penelitian yang ada menunjukkan bahwa kehidupan seseorang didominasi oleh alam bawah sadar, yaitu 10 persen untuk pikiran sadar serta 90 persen untuk pikiran alam bawah sadar (Subiyono, dkk., 2015). Maka seseorang yang mendapatkan luka batin akan merasakan suatu kekurangan perasaan tertentu (defisit afeksi) dan sekaligus akan memunculkan kebutuhan tertentu. Dari ketiga informan memiliki pola yang sama yaitu memiliki defisit afeksi 'tidak' diperhatikan maka informan memiliki *need* tertentu yaitu 'ingin' diperhatikan, yang tanpa disadari mempengaruhi setiap perilaku nantinya. Hal ini juga didukung dengan adanya jurnal penelitian milik Lazar (2016) yang merujuk pada teori milik Abraham Maslow mengenai hirarki kebutuhan manusia. Dimana dalam jurnal penelitian tersebut disampaikan bahwa seseorang cenderung akan mencari perhatian, rasa aman, serta diakui dari pengalaman hidupnya, dan jika tidak terpenuhi akan menciptakan perasaan-perasaan destruktif yang mengganggu pribadi serta kehidupan sosialnya.

Kebutuhan atau *need* yang ada dalam diri ketiga informan ini yang kemudian menjadi dasar baginya untuk berusaha memenuhinya dalam kehidupan sehari-hari, yaitu untuk bisa diperhatikan dan diterima. Maka mengapa ketiga informan

menyampaikan menggunakan 'topeng' atau melakukan beberapa pemberontakan dalam hidupnya untuk bisa diperhatikan dan diterima, khususnya dari sumber luka batinnya. 'Topeng' atau pemberontakan yang ketiga informan lakukan yaitu di dalam kehidupan studinya (dengan menjadi orang berprestasi), di dalam kehidupan organisasi (dengan menjadi aktivis organisasi), di dalam kehidupan relasi lawan jenis, sosial, bahkan dengan relasi Yang Transenden yang setiap orang menyampaikan pengalaman pemberontakan yang beragam. Semua perilaku tersebut semata-mata demi keuntungan diri sendiri atau egosentris akibat adanya sesuatu yang belum terselesaikan di masa lalunya (Nugroho, 2018). Hal ini sesuai dengan jurnal penelitian milik Armiyanti (2017) mengenai Pengalaman *Verbal Abuse* oleh Keluarga pada Anak Usia Sekolah di Kota Semarang, dimana anak yang mengalami *verbal abuse* oleh keluarga akan cenderung bermalas-malasan, asik dengan dunia sendiri, malas untuk belajar, bahkan menarik diri dari lingkungan sosial.

Menurut Prasetya (1995), motivasi yang masih terarahkan untuk diri sendiri inilah yang dalam kehidupan spiritualitas masih menunjukkan wujud transendensi diri egosentris saja (menyempurnakan diri sendiri). Ketiga informan belum bisa mewujudkan transendensi diri sosial-filantropis (menyempurnakan kemanusiaan dan masyarakat sosial), dan juga transendensi diri teosentris (kesatuan abadi dengan Sang Ilahi). Jika usaha untuk mencari pengakuan dan perhatian tersebut terpenuhi maka akan ada perasaan membahagiakan namun dangkal dan juga pola berulang untuk terus bisa melakukannya terus menerus. Maka mengapa sesuatu yang masih didasarkan pada tujuan diri sendiri akan sulit mencapai *true happiness*. Hal ini juga sesuai dengan jurnal penelitian milik Rahayu (2016) tentang Determinan Kebahagiaan di Indonesia, dimana dikatakan bahwa semakin rela menolong, bertoleransi, semakin aman suatu wilayah akan semakin

besar probabilitas kebahagiaan, begitu juga sebaliknya.

Hal tersebut berlaku sebaliknya, jika seseorang tidak bisa memenuhinya maka akan menimbulkan ketegangan psikis yang tak dapat disalurkan. Lebih jauh dikatakan oleh Freud (2002) sebagai suatu *it*, yaitu segala dorongan naluriah sebagai manusia yang sudah ada sejak manusia lahir serta selalu haus akan pemuasan atas kebutuhan dan keinginannya. Oleh karena itu ketiga informan akan melampiaskan energi tersebut baik ke dalam seperti halnya dengan menarik diri, melakukan kenikmatan seksual genital/masturbasi/seks bebas atau ke luar seperti merendahkan orang lain, agresi, dan perilaku destruktif lainnya pada orang lain. Dan jika hal tersebut sudah dicapai, informan akan cenderung melakukannya lagi dan lagi (pola berulang). Hal tersebut sesuai dengan jurnal penelitian Sulistyorini dan Sabarisman (2017) mengenai Depresi sebagai Suatu Tinjauan Psikologis, dimana dikatakan bahwa orang yang depresi atau tegangan psikis yang tak dapat terpenuhi akan menunjukkan gejala fisik, psikis, dan gejala sosial yang khas seperti murung, sedih, mudah marah atau kesal, kurang percaya diri, dan bahkan kurang bergairah.

Pada suatu saat, ketiga informan mengalami titik kejatuhannya masing-masing, akibat yang dicari selama ini tidak pernah bisa didapat dan memuaskan dirinya. Bagaimana perasaan tidak berdaya, tidak ada harapan hidup lagi, setiap pemberontakannya gagal menarik perhatian, krisis iman dan kepercayaan, mengurung diri dari lingkungan sosial, bahkan hingga adanya keinginan bunuh diri. Hal tersebut disebabkan oleh bagaimana seseorang sudah tidak kuat lagi menjalani kehidupan yang sangat dipengaruhi luka batin di masa lalunya. Hal tersebut juga disampaikan bahwa data pengidap gangguan jiwa di seluruh dunia makin meningkat tiap tahun. Diperkirakan sekitar 300 juta orang mengidap depresi di seluruh dunia. Bahkan, World Health Organization (WHO) memperkirakan

setiap 40 detik terjadi kasus bunuh diri di seluruh dunia yang diakibatkan oleh depresi (Azizah, 2019).

Penyembuhan Luka Batin

Pengalaman inilah yang kemudian menggerakkan ketiga informan untuk melakukan penyembuhan luka batin. Motivasi yang muncul awalnya untuk bisa menjawab persoalan yang sedang dialaminya saat itu, namun ketika sudah mulai mengolah ada perubahan motivasi yaitu untuk bisa menyembuhkan dan berdamai dengan luka batin di masa lalunya. Selama penyembuhan luka batin, ketiga informan mengalami proses *up and down* yang berbeda di setiap pribadinya, yaitu ada yang sempat ingin dikeluarkan, berhenti, tidak melanjutkan, atau justru semangat mengolah. Pengolahan yang dilakukan melibatkan alam bawah sadar akhirnya bisa menggambarkan bagaimana seseorang yang kesulitan dalam mengolah, mengingat, dan menerima pengalaman masa lalunya diakibatkan adanya *critical factor*. Dimana menurut Gunawan (2012) antara pikiran sadar dan alam bawah sadar seseorang terdapat *critical factor* sebagai filter mental. Maka mengapa sugesti, arahan, dan juga perintah agar bisa masuk ke alam bawah sadar seseorang harus bisa menembus dan melewati filter tersebut.

Ketiga informan awalnya masih sangat resisten dalam mengolah, seperti kesulitan menemukan sumber luka batin, tidak terbuka, menyangkal, dan lain sebagainya. Hal tersebut menunjukkan bahwa pengalaman alam bawah sadar di masa lalunya belum bisa menembus filter mental sehingga belum bisa sampai pada titik kesadaran. Maka selama proses ketiga informan perlu melakukan tahap pertama menurut Bock (2011), yaitu dengan melepaskan diri dari kebiasaan lama untuk mendukung proses pengolahan. Ketiga informan berusaha unruk menaklukkan dirinya, meluangkan waktu ditengah kesibukannya, memberanikan untuk bercerita dan terbuka, serta berkomitmen untuk mengolah.

Ketiga informan melewati beberapa tahapan di dalam pengolahan, yaitu dengan menerima setiap pengalaman atau peristiwa yang muncul dalam imajinasinya, kemudian menyampaikan segala hal yang belum sempat tersampaikan kepada sumber luka batinnya. Di tahap selanjutnya sumber luka batin meminta maaf dan informan belum bisa memaafkan, kemudian bisa berdamai dengan sumber luka batin di dalam pengolahan dan di dalam kehidupan nyata informan juga merasakan kedamaian pula dalam hidupnya. Selama proses mengolah ada respons relaksasi yang menurut Gunawan (2012) sebagai peristiwa psikofisiologis, yaitu bagaimana ketiga informan merasakan sensasi tubuh dalam dirinya (melalui air mata, keringat dingin, dahak, air liur, demam, dan juga perasaan rileks).

Sesuatu yang khas dalam penyembuhan luka batin yang dilakukan ketiga informan ini adalah bagaimana informan melibatkan Tuhan dalam pengolahan. Di mana adanya kesadaran tidak mempunyai melakukan setiap pengalaman lukanya sendiri, maka informan menyerahkan setiap proses pengolahan pada Tuhan. Hal tersebut diwujudkan bagaimana dalam tahap pengolahan ada saat dimana informan memohon rahmat penyertaan, sebagai wujud transendensi diri teosentris (Prasetya, 1995).

Gunawan (2012) juga menyampaikan beberapa teknik *MindBody Medicine* yang ketiga informan juga lakukan dalam melakukan penyembuhan luka batin. Teknik-teknik tersebut yaitu dengan berdoa yaitu melibatkan pengalaman spiritual dengan Yang Transenden, gambaran mental yaitu dengan mengimajikan pengalaman luka batin dalam kontemplasi, hipnosis yaitu dengan masuk alam bawah sadar, meditasi yang tidak menginterpretasi setiap peristiwa yang muncul, dan teknik *support group* yaitu saling menceritakan dengan sahabat rohani, teman mengolah, bahkan bimbingan dengan pendamping pengolahannya. Selain itu yang menjadi kekuatan adalah adanya refleksi dari setiap

pengalaman pengolahan yang dilakukan dengan teknik menulis atau katarsis/*journaling*. Metode katarsis membantu seseorang mengungkapkan emosi yang selama ini terpendam, hal ini juga sesuai dengan jurnal penelitian tentang anak korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT), dimana dengan menulis anak ini bisa meluapkan emosinya tanpa perasaan yang mengancam dirinya (Rahmawati, 2014).

Pengalaman Cinta

Setelah ketiga informan ini melakukan pengolahan, maka tampaklah adanya transformasi hidup yang tidak secara langsung terlihat. Yaitu bagaimana akhirnya ketiga informan bisa menerima diri, sumber luka batin, dan menerima setiap pengalaman hidup yang telah dilalui. Transformasi hidup ketiga informan menjadi pengalaman penuh 'cinta' semakin bisa dimaknai setelah ketiga informan menyelesaikan pengolahannya. Dimana yang awalnya informan tidak bisa melihat hal baik dari orang tua dan kehidupan sekitar karena tertutupi pengalaman lukanya, sekarang bisa menangkap setiap pengalaman cinta tersebut. Hal tersebut juga disampaikan oleh Siregar (2012), yaitu mengenai penyembuhan luka batin dengan memaafkan. Orang yang bisa menerima dan memaafkan pengalaman lukanya akan semakin bisa membebaskan diri untuk bisa melanjutkan kehidupannya lagi.

Menurut Walgito (1981), manusia yang terdiri dari tiga komponen yaitu kognitif, afektif, dan konatif menjadi dasar bagaimana ketiga informan dalam penelitian ini bisa dinyatakan sehat secara psikologis setelah melakukan penyembuhan luka batin. Dimana ketiga informan bisa memiliki sudut pandang dan pemaknaan baru pada sumber luka batin dan kehidupannya selama ini. Selain itu ketiga informan sudah merasakan transformasi afeksi yang awalnya penuh dengan dengan afeksi destruktif (marah, dendam, sedih, takut, iri, dan kecewa), sekarang ketiga informan memiliki afeksi

yang lebih konstruktif (bahagia, lepas bebas, tenang, dan damai). Selain itu konatif serta sikap dalam keseharian menjadi lebih mendukung perkembangan kesehatan psikologisnya, seperti tidak mempedulikan perkataan orang yang menjatuhkan, menganalisis setiap masalah yang dihadapi dan tidak langsung bertindak, tidak egosentris, dan lebih bisa berinstropeksi diri. Selain itu dalam menjalin relasi dengan orang-orang di sekitar ada perubahan yang lebih baik, menjalani kehidupan studi dan pekerjaan sesuai tujuan yang sudah dibuat, serta lebih bisa mengatasi keinginan hasrat seksualitasnya.

Teori Prasetya (1995) tentang hidup spiritualitas yang terwujud dalam transendensi diri menjadi lengkap, dimana adanya keterarahan hidup bagi diri sendiri, pada sosial, dan juga kesatuan dengan Sang Ilahi. Hal ini berkaitan dengan bagaimana pengalaman 'cinta' yang mulai dimaknai oleh ketiga informan menggerakkan dirinya untuk bisa mencapai tujuan hidup yang lebih dalam, yaitu bagi kemuliaan Tuhan melalui sesama dan semesta. Hal ini juga sesuai dengan pernyataan Lubis (2011) bagaimana hidup spiritual seseorang terarah pada relasi dengan Yang Transenden (vertikal) dan relasi dengan universal (horizontal). Maka mengapa ketiga informan mulai mengenali keprihatinan dalam hidupnya yang didasarkan pada pengalamannya, dan mulai mendalami bidang ketertarikannya. Di sinilah ada transformasi motivasi, yang awalnya hanya untuk kepentingan diri sendiri (egosentris) menjadi bagi sesama dan semesta.

Teori Walgito (1981) dan Prasetya (1995) menjadi gambaran jelas mengenai dinamika psikospiritual pada proses penyembuhan luka batin. Seseorang yang akhirnya bisa memiliki keterarahan hidup bagi Yang Transenden melalui hidup bagi sesama dan semesta, dengan tetap mengoptimalkan hal dalam dirinya. Orang tersebut memiliki proses kognitif, afektif, serta konatif yang lebih konstruktif demi

mendukung keterarahan hidup baik secara vertikal maupun horizontal.

Sesuai dengan pernyataan Bock (2011) pada tahap terakhir proses penyembuhan luka batinnya, alam bawah sadar seseorang yang sudah memberikan kepercayaan kepada diri seseorang untuk menunjukkan luka dan perasaan yang asli, maka kemungkinan untuk dilukai kembali juga besar. Oleh karena itu perlu selalu diperhatikan dan diarahkan pada tujuan-tujuan hidup yang sesuai. Ketiga informan dalam perjalanan hidupnya juga terus merawat batinnya yaitu dengan tetap berdoa, *examen*, *mindfulness*, dan pengolahan lainnya secara kontekstual.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi

Pada penelitian juga ditemukan beberapa faktor protektif yang mendukung selama proses penyembuhan luka batin. Faktor protektif internal yang muncul dari dalam diri ketiga informan yaitu pengalaman dan ajaran spiritual yang dimaknai selama hidupnya, kesadaran dan keinginan untuk sembuh dari dalam diri, nilai, pengalaman dan kebiasaan yang dimiliki oleh setiap informan yang juga terlahir dari keluarga dan lingkungan, serta keyakinan atau penyerahan diri pada Tuhan selama mengolah. Kemudian faktor protektif eksternal yang muncul adalah bagaimana adanya dukungan sosial dan pendampingan personal, adanya pemberian bahan dan materi pengolahan, dan juga situasi keluarga dan sosial yang mendukung.

Selama proses juga tidak jarang ketiga informan mengalami beberapa hambatan dan tantangan sebagai faktor resiko internal dan eksternal. Faktor resiko internal yang pertama yaitu adanya perasaan malas untuk mengolah, kesibukan yang dimiliki bersamaan dengan mengolah, usia pada saat mengolah, dan juga terkait karakter informan seperti kesulitan untuk terbuka dan juga kekhawatiran yang tinggi. Faktor resiko eksternal di antaranya bagaimana lingkungan sosial tidak mendukung untuk mengolah,

perekonomian, kurangnya pendidikan dan pemahaman mengenai ajaran agama dan seksualitas, serta bagaimana adanya godaan dari sosial untuk tidak mengolah. Hal tersebut sesuai dengan faktor-faktor yang bisa mempengaruhi manusia dalam menjalani hidup spiritual dengan proses psikis di dalam dirinya menurut Yusuf, Nihayati, Iswari, & Oktaviansanti (2017), diantaranya tahapan perkembangan, peranan keluarga, latar belakang etnik dan budaya, pengalaman hidup sebelumnya, serta adanya krisis dan perubahan.

Mengingat pengalaman penyembuhan luka batin dari setiap orang adalah suatu pengalaman yang sangat personal, maka ketiga informan dalam penelitian ini memiliki persamaan dan perbedaan temuan yang tidak bisa digeneralisasikan kepada semua orang. Perbedaan hasil temuan ini yang kemudian menjadi acuan sebagai kekhasan penelitian, seperti pengalaman luka batin yang didapat, pemberontakan setiap informan yang berbeda, respon menghadapi luka batinnya, bahkan ketergerakkan tujuan hidup masing-masing.

Simpulan dan Saran

Berdasarkan penjabaran temuan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa anak muda (18-35 tahun) yang melakukan penyembuhan luka batin mengalami transformasi hidup dari pengalaman luka menjadi pengalaman cinta di tengah segala tugas dan tanggung jawab yang mulai diembannya. Sumber luka yang didapat seseorang biasanya berasal dari orang-orang terdekat dan di rentang usia dini yaitu sejak dari kandungan hingga usia 12 tahun. Luka batin ini yang akhirnya menjadi akar permasalahan bagaimana relasi dengan keluarga, relasi sosial, relasi dengan lawan jenis, kehidupan studi, dan juga kehidupan organisasi seseorang masih selalu berfokus pada diri sendiri (egosentris). Orang yang terluka akan merasakan defisit efeksi, maka akan menimbulkan kebutuhan atau *need* tertentu dalam hidupnya. Maka seseorang akan cenderung menggunakan topeng dan

melakukan pemberontakan untuk mencapai keinginannya. Maka akan ada kemungkinan defisit afeksi tersebut terpenuhi dan juga tidak terpenuhi, sehingga seseorang akan cenderung melampiaskan baik ke dalam maupun luar diri.

Orang yang menjadi sumber luka biasanya memiliki kehidupan sebelumnya yang juga terluka, sehingga menyalurkan energi dengan maksud dan tujuan masih demi kepentingan diri sendiri pula. Selain itu diri seseorang yang masih kecil atau belum bisa menghadapi pengalaman luka akan cenderung memendam dan menahannya karena belum tahu harus menyikapinya sehingga menjadikan sebagai luka batin dan dapat meledak sewaktu-waktu. Maka dalam penelitian ini ketiga informan juga menyampaikan dalam hidupnya ada titik kejatuhan yang menggerakkan diri untuk mengolah.

Seseorang yang ingin mengolah menurut ketiga informan harus bisa mengatur waktu, ada kemauan dan keberanian, kesetiaan, dan juga komitmen. Ketiga informan mengalami *up and down* di setiap pengalaman pengolahannya, namun ketika memiliki tujuan yang kuat akan bisa menyelesaikannya hingga tuntas. Maka tahapan pengolahan menjadi jelas, bahwa seseorang harus menerima setiap pengolahan yang muncul dan juga melibatkan Yang Transenden, karena keterlibatan Yang Transenden dalam pengolahan menjadi sangat penting mengingat ada kepercayaan dan rasa berserah diri dari seseorang yang mengolah. Kemudian mengungkapkan pengalaman luka, berdamai dalam pengolahan, dan di kehidupan nyata akan merasakan damai yang sesungguhnya dengan diri dan sumber luka. Selama mengolah luka batin juga akan muncul sensasi tubuh sebagai respon relaksasi. Seseorang akan merasa lega dan rileks, serta bisa menerima dan berdamai dengan diri dan juga sumber luka yang dimiliki.

Awalnya pengalaman cinta yang tertutupi oleh pengalaman luka, saat ini ketiga informan lebih bisa menangkap

pengalaman cinta dalam hidupnya dan justru menjadi penggerak tersendiri bagi dirinya. Ketiga informan lebih bisa merasakan dan memaknai setiap pengalaman yang dilalui, dan hal tersebut membuat ketiga informan lebih bisa menyikapi setiap pengalaman hidup yang harus diselesaikannya. Setelah mengolah juga ada perubahan motivasi atau tujuan hidup, dari yang awalnya egosentris menjadi keluar dari diri sendiri, yaitu bagi sesama dan semesta. Maka genaplah sudah, bagaimana ketiga informan bisa dikatakan sehat secara psikologis dengan memiliki kognitif untuk memaknai setiap pengalaman hidup, afektif yaitu perasaan sekarang, dan juga konatif yaitu sikap dalam kehidupan sehari-hari yang lebih positif dan membangun. Kemudian sehat secara spiritual juga semakin kuat dalam diri ketiga informan yaitu adanya keterahan hidup bagi Yang Transenden juga bagi sesama dan semesta dengan tetap mengoptimalkan dirinya. Hal tersebut tidak terlepas dari faktor protektif dan juga resiko yang mempengaruhi setiap pengalaman hidup dan juga pengolahan ketiga informan, baik dari dalam diri (internal) maupun dari luar diri (eksternal).

Berdasarkan hasil penelitian, ada saran peneliti kepada penelitian selanjutnya yaitu harapannya bisa menggali lebih dalam mengenai pengambilan data pengolahan informan penelitian, seperti data sekunder lainnya yang bisa memperkuat hasil temuan tema yang sangat sensitif ini. Hal ini dilakukan untuk bisa menganalisis setiap kunci temuan baik dari cerita verbal dan catatan proses informan selama pengolahan. Selain itu peneliti selanjutnya harapannya bisa menyajikan lebih dalam dari konsep psikologis mengenai tema penelitian ini dengan referensi ilmiah yang terus berkembang.

Referensi

- Ampuni, S., & Andayani, B. (2017). Memahami anak dan remaja dengan kasus mogok sekolah. *Jurnal Psikologi Universitas Gadjah Mada*, 34 (1), 55-75.
- Armiyanti, I., Aini, K., & Apriana, R. (2017). Pengalaman verbal abuse oleh keluarga pada anak usia dini di kota Semarang. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 12 (1), 12-20.
- Azizah, K. N. (2019). 15,6 Juta orang Indonesia alami depresi, hanya 8 persen yang bertobat. *Detikhealth*. [On-Line]. Diambil pada tanggal 22 Maret 2020 dari <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-4596181/156-juta-orang-indonesia-alami-depresi-cuma-8-per-sen-yang-berobat>
- Bock, W. (2011). *Anak terluka anak ajaib*. Yogyakarta: Kanisius.
- Bujuri, D. A. (2018). Analisis kebutuhan anak usia dasar dan implikasinya dalam penyelenggaraan pendidikan. *JIP: Jurnal Ilmiah PGMI*, 4 (1), 83-96.
- Chaplin, J. P. (1998). *Kamus lengkap psikologis*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Deta, D. U. (2017). *Memulihkan anak bermasalah*. Yogyakarta: Andi.
- Fatnar, V. N., & Anam, C. (2014). Kemampuan interaksi sosial antara remaja yang tinggal di pondok pesantren dengan yang tinggal bersama keluarga. *Empathy*, 2 (2), 71-76.
- Freud, S. (2002). *Psikoanalisis*. Yogyakarta: Ikon Terlitera.
- Garson, F. L., & Bukett, L. (2002). Healing of memories: Models, research, future directions. *Journal of Psychology and Christianity*, 21 (1), 42-49.
- Gunawan A.W. (2012). *The miracle of mind body medicine*. Jakarta: Gramedia.
- Hardjowono, T. (2005). Penyembuhan luka batin (inner healing): Apakah merupakan bagian dari pengudusan orang percaya?. *Veritas*, 6 (2), 211-227.
- Havighurst, R. J. (1986). *Human development and Education*. New York: DavidMckay Company.

- Jayanti, N. (2019). Konseling logoterapi dalam penetapan tujuan hidup remaja broken home. *Konseli: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6 (1), 75-82.
- John., & Sandford, P. (2006). *Transformasi: Manusia batiniah*. Jakarta Barat: Nafiri Gabriel.
- Lawson, M. (2010). *D untuk depresi*. Jakarta: Immanuel Publishing House.
- Lazar, F. L. (2016). Unsur-unsur dinamis dalam pribadi manusia dan kebutuhan psikologisnya. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan Missio*, 8 (2), 203-211.
- Lestasi, N. W. (2009). Studi Kasus Gangguan Enuresis pada Seorang Mahasiswi di Yogyakarta. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 1 (1), 1-6.
- Lloyd-Jones, M. (1987). *Healing and the scriptures*. England: Oliver Nelson.
- Lubis, D. B. (2011). *Understanding that heals*. Dalam Limas Susanto (Ed.). Malang: Alta Pustaka.
- McAlear, R. (2012). *The power of healing prayer*. USA: Our Sunday Visitor.
- Merriam-Webster. (1828). Definition of spirit. [On-Line]. Diambil pada tanggal 21 Maret 2020 dari <https://www.merriam-webster.com/dictionary/spirit>.
- Nugroho, J. (2018). *Modul pelatihan Magis: Spirituality, companionship, service*. (Modul tidak dipublikasi).
- Prasanti, D., & Fitriani, D.R. (2018). Pembentukan karakter anak usia dini: Keluarga, sekolah, dan komunitas?. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2 (1), 13-19.
- Prasetya, F. M. (1995). *Psikologi hidup rohani I*. Yogyakarta: Kanisius.
- Rahardjo, S. & Gudnanto. (2011). *Pemahaman Individu Teknik Non Tes*. Kudus: Nora Media Enterprise
- Rahayu, I. (2013). *Emotoional Healing Therapy*. Jakarta: Grasindo.
- Rahayu, T.P. (2016). Determinan kebahagiaan di Indonesia. *Jurnal Ekonomi dan Bisnis*, 19 (1), 149-169.
- Rahmawati, M. (2014). Menulis ekspresif sebagai strategi mereduksi stres untuk anak-anak korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT). *Jurnal Imiah Psikologi Terapan*, 2 (2), 276-293.
- Rye, M. S., & Pargament, K. I. (2002). Forgiveness and romantic relationships in college: Can it heal the wounded heart?. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 419-441.
- Siregar, C. (2012). Menyembuhkan luka batin dengan memaafkan. *Humaniora*, 3 (2), 581-592.
- Subiyono., Hariono, A., Wiryawan A., & Surati, N. (2015). *Afirmasi visualisasi dan kekuatan pikiran hypnosis meta NLP*. Yogyakarta: K-Media.
- Sulistiyorini, W., & Sabarisman, M. (2017). Depresi: Suatu tinjauan psikologis. *Sosio Informa*, 3 (2), 153-164.
- Walgito, B. (2010). *Bimbingan dan konseling studi & Karir*. Yogyakarta: Andi.
- Yantzi, M. (2009). *Kekerasan seksual dan pemilihan*. Alih bahasa: Timur Citra Sari & Mareike Bangun. Jakarta: Gunung Mulia.
- Yusuf, A., Nihayati, H. E., Iswari, M. F., & Oktaviansanti, F. (2017). *Kebutuhan spiritual konsep dan aplikasi dalam asuhan keperawatan*. Jakarta: Mitra Wicana Medika.