

**BAHAN DASAR**

**Bulan Keluarga  
2021**

**TUHAN PULIHKAN  
KELUARGAKU**  
*(Mengelola Luka Batin  
untuk Ikut  
Memulihkan Sesama)*



**PENGANTAR**

Tema Bulan Keluarga 2021 ini adalah “Tuhan Pulihkan Keluargaku”. Sub tema: “Mengelola Luka Batin untuk Ikut Memulihkan Sesama”. Tema ini dipilih atas dasar kesadaran bahwa di dalam perjalanan kehidupan rumah tangga yang bertahun-tahun bahkan puluhan tahun tentu ada hal-hal yang melukai batin, baik secara sadar maupun tidak, baik dalam skala kecil ataupun besar. Ini adalah hal yang wajar dan alamiah, yang bisa terjadi di dalam keluarga siapa pun dan kapan pun. Tidak ada satu keluarga pun yang sempurna!

Luka batin menjadi fokus perhatian di Bulan Keluarga ini karena seringkali luka batin itu membekas dalam diri seseorang. Akibatnya, secara sadar ataupun tidak, itu berpengaruh dalam cara bersikap, cara berelasi, bahkan dalam mengoptimalkan talenta yang Tuhan berikan. Luka batin yang serius dapat menyebabkan berbagai persoalan sosial, misalnya kenakalan remaja, “kenakalan” suami atau istri, kepribadian dan relasi yang rusak, bahkan perceraian.

Dalam rangka mendeteksi adanya luka batin dalam diri setiap orang di dalam keluarga Kristen dan jemaat, untuk kemudian mengelolanya di dalam kuasa dan pertolongan Tuhan, maka bahan-bahan di dalam Buku Bulan Keluarga ini dibuat di bawah tema dan sub tema di atas. Tema dan sub tema tersebut didasarkan pada 1 Petrus 2: 24 dan Yakobus 5: 16. Harapannya, pemulihan dari Tuhan terwujud dalam keluarga-keluarga Kristen. Setiap orang Kristen mampu mengelola luka

batinnya, untuk kemudian memenuhi panggilan Tuhan untuk ikut memulihkan luka batin sesamanya. Dengan demikian, keluarga Kristen dapat senantiasa hidup baru dan memuliakan Tuhan.

Tema ini akan menjadi payung bagi semua bahan yang ada di dalam buku Bulan Keluarga 2021. Bacaan Alkitab dalam khotbah Minggu tidak diambil dari Leksionari karena yang ditekankan adalah topik-topik terkait dengan tema dan sub tema di atas. Oleh karena itu jenis khotbah dan renungan yang dipilih dalam buku Bulan Keluarga adalah khotbah dan renungan Topikal.

### **APA ITU LUKA BATIN?**

Luka batin adalah istilah yang menunjuk pada keadaan jiwa seseorang yang tidak sehat karena suatu peristiwa tidak menyenangkan atau penderitaan yang pernah dialami pada masa lalu. Luka batin ini bisa dialami oleh semua orang, termasuk oleh orang Kristen. Ada yang skalanya ringan, sedang atau pun berat. Ada yang mengalami saat di dalam kandungan, ketika masa balita, kanak-kanak, remaja, pemuda, dewasa atau pun ketika sudah tua.

Reaksi terhadap luka batin itu pun bermacam-macam. Itu tergantung pada kedekatan kepada Tuhan, kepribadian dari orang tersebut, reaksi orang-orang di sekelilingnya, dan juga kedalaman luka batin yang dialami. Ada orang yang dengan mudah memberi maaf dan menyembuhkan luka batinnya. Namun ada pula yang tidak mudah memberi maaf dan menyimpan luka batinnya, yang kemudian dapat melahirkan luka-luka batin lainnya. Ada orang-orang terdekat yang mendukung untuk bisa menyembuhkan luka batin. Ada pula yang justru memperparah atau menambahi luka batin tersebut. Oleh karena itu luka batin perlu disembuhkan.

Perlu karena luka batin menyebabkan orang tidak mampu melihat situasi dan orang lain secara jernih karena peristiwa

masa lalu yang membuat amarah, kesedihan, kekecewaan, kebencian, rasa bersalah dan berbagai perasaan negatif menggelayut dalam pikiran. Luka batin seringkali menimbulkan efek-efek yang tidak baik, yang menjadikan orang tidak produktif atau tidak optimal dalam mengembangkan talenta, bahkan bisa menjadi racun dalam relasi bersama orang lain, termasuk dalam kehidupan keluarga. Orang yang suka nyinyir, suka menyalahkan orang lain, mudah curiga (juga terhadap pasangan) adalah contoh efek dari sebuah luka batin. Luka batin itu terekam di bawah sadar / di otak yang bis kapan saja memunculkan sikap, tindakan atau pun kata-kata yang tanpa disadari bisa menyakiti orang lain dan merusak kebersamaan.

Ada keluarga yang berantakan karena adanya luka-luka batin dalam diri anggota keluarga. Ada pula keluarga yang tidak pernah cekcok tapi kasihnya suam-suam kuku. Itu juga biasanya karena adanya luka-luka batin. Seorang suami atau istri harusnya bisa lebih produktif atau optimal dalam menjalankan tugas, tetapi karena ada luka-luka batin maka hal itu menjadi jauh panggang dari api. Kenakalan remaja dan kenakalan suami atau istri bisa terjadi juga karena luka batin. Ada banyak persoalan di dalam keluarga yang sumbernya adalah dari luka batin yang ada. Luka batin tersebut tidak melulu didapatkan dari keluarga yang sekarang, tetapi bisa jadi dari keluarganya di masa kecil. Ada luka batin yang diperoleh ketika masa kecil yang bisa sangat berpengaruh pada saat orang sudah menjadi dewasa. Pengaruh itu terutama nampak dari sikap dan pola asuh ketika sudah berkeluarga.

## **TANDA DAN PENYEBAB LUKA BATIN**

Mungkin kita bertanya, apa tanda dari orang yang mengalami luka batin? Berikut ini adalah tanda-tanda<sup>1</sup> yang bisa kita

---

<sup>1</sup> [https://www.youtube.com/watch?v=CVtl\\_7Xz5lM](https://www.youtube.com/watch?v=CVtl_7Xz5lM) dan berbagai sumber, diunduh Jumat, 14 Mei 2021

deteksi apakah seseorang atau kita punya luka batin ataukah tidak:

1. Tidak peduli terhadap orang lain, hanya peduli terhadap dirinya sendiri, sangat *self-centered*, ingin menjadi pusat perhatian.
2. Terlalu sensitif perasaannya, mudah tersinggung, cepat marah, sering muncul perasaan benci dan dendam, sering merasa diserang oleh tanggapan orang lain.
3. Kurang bisa bergaul, kaku/tidak luwes dalam pergaulan sehingga tidak memiliki teman. Sekali memiliki teman atau pasangan, maka akan menjadi orang yang *possessive*, takut kehilangan sehingga sangat protektif, cemburuan.
4. Suka menjauhkan diri dari pergaulan, menutup diri, menghindari bertemu orang baru.
5. Tidak tahu dan tidak punya rasa berterima kasih.
6. Menyenangi perkara-perkara yang sia-sia, kosong, tidak suci (1 Tim. 6: 20, Ef. 5:4)
7. Sangat sulit mengampuni orang lain padahal kesalahan orang tersebut tidak berat.
8. Keras kepala atau tegar tengkuk (Yudas 1:16), bersikap masa bodoh, acuh tak acuh, suka memberontak, suka bertahan pada pendapat pribadi sekalipun pendapatnya salah. Hal ini berbeda dengan orang yang membela pendapatnya secara normal/objektif. Normalnya, ketika pendapat seseorang salah maka biasanya ia akan menyesuaikan diri.
9. Jiwa labil atau rapuh, tidak memiliki ketahanan jiwa, rentan terhadap guncangan, cepat putus asa, cepat kecewa.
10. Suka atau gampang menghakimi atau melabeli orang lain. Kata-katanya pedas. Suka mencari-cari kesalahan orang lain.
11. Mudah frustrasi, stres, tertekan, mudah berpikir untuk bunuh diri.
12. Tidak pernah merasa puas dalam hal apa saja. Misal tidak puas dengan pengalaman seks hanya dengan satu pasangan. Akibatnya mereka suka mencari yang lain.

Contoh lain: ada ambisi yang tidak pernah selesai, ingin balas dendam. Oleh karena itu sulit berterima kasih.

13. Punya rasa rendah diri atau minder yang parah. Mereka belum tentu berpenampilan buruk. Mereka bisa tampan atau cantik atau memukau atau berprestasi. Tetapi semua itu mereka kejar untuk menutupi suatu rasa rendah diri yang mendalam. Sehingga mereka berusaha berpenampilan yang terbaik dan cenderung perfeksionis. Penampilan baik itu bagus asal motivasinya baik. Rasa rendah diri yang seperti itu hanya manifestasi dari luka batin.
14. Sombong atau angkuh. Tidak hanya orang kaya yang bisa sombong. Orang miskin pun bisa sombong. Ini karena luka batin. Sombong tidak ditentukan dari apa yang dimiliki seseorang. Sombong itu dicerminkan lewat kata dan sikap.
15. Orang yang terluka seringkali suka berbohong/berdusta untuk menutupi suatu hal atau banyak hal. Mereka suka tidak terbuka dengan orang lain. Tentu keterbukaan yang dimaksud di sini adalah keterbukaan yang proporsional.
16. Tertutup dan munafik. Orang semacam itu seperti memiliki kehidupan yang gelap. Mereka melakukannya karena adanya luka yang belum sembuh.
17. Sulit merasa dikasihi baik oleh sesama maupun oleh Tuhan.
18. Membenci diri sendiri. Perasaan ini sering dialami oleh mereka yang pernah mengalami pelecehan atau penyiksaan di masa lalu.
19. Sering melakukan pemukulan atau suka berkelahi.
20. Marah kepada Tuhan karena menyalahkan Tuhan atas peristiwa-peristiwa yang menyakitkan yang pernah ia alami.
21. *Escapism*: melakukan berbagai bentuk pelarian diri dari masalah. Misalnya makan berlebihan, merokok, minum minuman keras, kecanduan belanja, kecanduan pornografi.
22. *Cutting*: melukai diri sendiri, biasanya pada bagian-bagian tubuh yang tidak terlihat. Ini sebagai bentuk pelepasan rasa sakit yang dirasakan batinnya.

Berikut ini adalah hal-hal yang menyebabkan luka batin dalam diri seseorang:

1. **Tertolak<sup>2</sup>**, bisa dari orangtuanya dan atau dari orang-orang di sekelilingnya. Penolakan ini bisa disebabkan karena:
  - a. orangtua belum siap (secara mental, ekonomi, dll) untuk punya anak. Misalnya ingin mapan secara ekonomi atau masih ingin bekerja namun tiba-tiba hamil.
  - b. dikandung sebelum orangtuanya menikah (hamil di luar nikah) atau ketika hamil ditinggalkan pasangan.
  - c. kelahirannya tidak seperti yang dikehendaki. Misal ingin punya anak laki-laki namun yang lahir perempuan, atau sebaliknya; lahir sebagai anak berkebutuhan khusus, dll.
  - d. suami selingkuh saat istri hamil. Akibatnya, istri akan terluka hatinya, dan ini juga berdampak pada bayi yang dikandungnya.
  - e. Penolakan dari komunitas karena berbeda dengan yang lain, misalnya karena disabilitas, tidak bisa mengikuti tren yang ada dalam komunitas karena keterbatasan ekonomi, perundungan/bullying, dll.
  
2. **Kurang kasih sayang** dan perhatian dari orangtuanya dan atau dari komunitasnya (misalnya sekolah, gereja, teman bermain, dll.). Penyebabnya:
  - a. mungkin karena orangtuanya sudah meninggal sehingga si anak hidup sebatang kara atau tinggal dengan saudara atau di panti asuhan. Atau orangtuanya masih hidup namun tinggalnya berpindah-pindah (sementar tinggal dengan nenek, lalu dengan tante, lalu dengan yang lainnya).
  - b. karena berasal dari keluarga yang “*broken home*”. Orangtua bercerai lalu anak harus ikut ayah atau ibunya saja. Oleh karena itu sangat penting untuk menjaga keutuhan keluarga. Ayah dan ibu harus memainkan peranan masing-masing karena masing-masing punya peran yang khas. Oleh karena itu kadang ada masalah yang dialami oleh anak-anak yang diasuh oleh *single parent*. Meski begitu,

---

<sup>2</sup> Irene Hoft, *Anda Merasa Ditolak!?*, Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2001, hal. 17.

- para single parent bisa meminta hikmat Tuhan sehingga anak-anaknya tidak mengalami luka batin.
- c. Kasih sayang orangtua yang tidak merata dalam keluarga. Misalnya dalam kisah Yusuf dimana ia dimanja oleh ayahnya. Akibatnya saudara-saudaranya iri hati.
  - d. Orangtua terlalu sibuk sehingga tidak memberi perhatian kepada anak-anaknya.
3. **Karena dilukai/disakiti** oleh orangtuanya (khususnya ayah) dan atau orang-orang terdekat atau komunitasnya. Banyak Negara, termasuk Indonesia, dikenal sebagai negara yang *fatherless*. Artinya ayah ada namun peran dan fungsinya sangat minim dirasakan dalam pengasuhan anak. Akibatnya bisa muncul luka-luka batin dalam diri anak. Oleh karena itu Kolose 3: 21 dan Efesus 4:6 mengajak para bapa untuk janganlah melukai anak-anaknya.
- Ada 4 hal mengapa orangtua bisa melukai hati anaknya:
- a. Orangtua sering mengumbar janji tetapi tidak pernah dipenuhi. Sesungguhnya kita boleh berjanji tetapi kita harus mengukur apakah kita bisa menepatinya. Kalau misalnya akhirnya tidak bisa memenuhi janji maka kita harus minta maaf dan diganti dengan yang lain yang bisa dilakukan.
  - b. Bapak atau ibu tidak bertanggung jawab kepada istri/suami dan anaknya. Bapak/ibu suka judi, narkoba, mabuk-mabukan dan tidak bekerja/melakukan tugasnya. Hal itu bisa melukai hati anaknya.
  - c. Bapak/ibu sangat otoriter dan sadis. Kita boleh bertindak tegas tetapi tidak boleh sadis/tidak berperikemanusiaan. Tindakan kekerasan akan membentuk anak menjadi keras dan semena-mena terhadap orang lain.
  - d. Pendisiplinan orangtua yang terlalu keras atau seperti diktator.
4. **Dimanja orangtua secara berlebihan** – *over love*. Surat Roma 15:2 mengingatkan kita, “Setiap orang di antara kita harus mencari kesenangan sesama kita demi kebajikannya

untuk membanggunya.” Ayat ini menjadi peringatan kepada kita agar tidak memanjakan anak secara berlebihan karena akan berdampak buruk bagi anak-anak kita. Hati-hati: Orangtua kadangkala memanjakan anak secara berlebihan karena:

- a. Mungkin sewaktu kecil anak sering sakit atau mengalami sakit sampai kritis sehingga apa saja yang diminta tidak ditolak. Orangtua takut kehilangan dan merasa bahwa anak itu lemah. Pandangan emosional orangtua yang seperti itu kadang berlanjut meski si anak sudah menginjak remaja atau dewasa. Akibatnya orangtua tidak berani berkata tidak atau menunda apa yang diminta oleh anaknya ketika anak ngambek.
- b. Karena anak tunggal atau anak laki-laki satu-satunya atau anak perempuan satu-satunya.

Dampak dari dimanja secara berlebihan adalah anak tidak pernah ditegur ketika melakukan kesalahan. Padahal anak yang salah harus ditegur supaya dia tahu mana yang benar dan mana yang salah. Kalau anak tidak pernah ditegur maka lama-lama ia menjadi anak yang pemberontak dan tidak tahu mana yang benar dan mana yang salah. Contohnya: Adonia, anak Daud yang dikisahkan dalam 1 Raja-raja 1: 5-6. Ia dimanjakan sehingga ia menjadi pemberontak. Ia menjadi orang yang keras kepala, susah diajar dan susah dinasihati karena dari kecil tidak pernah ditegur orangtua. Mengasihi anak berarti mendidik anak dengan baik.

## **5. Diremehkan**

Orang yang pernah diremehkan oleh orang lain, bisa menjadi minder, merasa “tidak ada yang membela dia”, tidak ada yang mendukung dan selalu merasa sendiri. Di ekstrim yang lain, orang yang diremehkan bisa jadi akan susah dinasihati, sombong, angkuh perfeksionis, sehingga semua yang dikerjakan harus selesai sesuai dengan keinginannya. Dia cenderung menjadi penuntut, sedikit-sedikit marah dan emosinya gampang meledak serta cepat tersinggung. Banyak



orang akan terluka oleh sikap, perilaku serta tutur kata yang keluar dari mulutnya.

## **6. Peristiwa menakutkan atau traumatis**

Misalnya trauma dihukum oleh orangtuanya dengan sadis atau mendapatkan kekerasan dari orangtua. Dampaknya, tanpa disadari, ia akan melakukan yang sama terhadap anaknya ketika sudah berkeluarga.

Pertanyaannya, “Apakah luka batin bisa disembuhkan?”

### **LUKA BATIN SANGAT BISA DISEMBUHKAN**

Perkembangan ilmu pengetahuan, terutama psikologi dan juga neurosains, sangat membantu kita untuk melakukan upaya-upaya dalam menyembuhkan luka batin. Ilmu psikologi dan neurosains banyak memberikan andil besar dalam upaya untuk memikirkan apa yang bisa dilakukan dalam rangka penyembuhan luka batin tersebut.<sup>3</sup> Ada pula gereja-gereja yang kemudian mengadopsi kedua ilmu tersebut dalam memberikan pelayanan kepada anggotanya terkait dengan luka-luka batin. Luka batin dapat disembuhkan dengan berbagai metode yang selama ini sudah dikembangkan oleh para pakar psikologi dan neurosains.<sup>4</sup>

Orang bisa sembuh dari luka batin ketika ia menyadari dan menerima bahwa ia mempunyai luka batin. Kadangkala untuk bisa menyadari dan menerima kondisi tersebut dibutuhkan bantuan atau pendampingan atau teman yang menolongnya.

---

<sup>3</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=oYkZFaiGOqA> Diskusi Teologis UKDW “Mengapa Sulit Mengampuni? (Ditinjau dari Perspektif Neurosains diakses 12 Juni 2021 Jam 20.37.

<sup>4</sup> Salah satu contohnya sila lihat: <https://www.youtube.com/watch?v=pBgoQvsg3WI&list=PL6ocWpVV3ZvKiULDaliUn18DKce8sSyrU&index=5> Seminar Kesehatan Mental: Mengelola Stress dengan menulis – Wahyu Bramastyo Diakses 12 Juni 2021 jam 21.15.

Dalam hal ini anggota keluarga, juga gereja/jemaat bisa ambil bagian dalam menolong warga/anggotanya untuk sembuh dari luka-luka batin. Dengan demikian pertobatan dan hidup baru bisa sungguh-sungguh terwujud.

## **SIAPA YANG MENYEMBUHKAN?**

Yang pertama dan terutama, Sang Penyembuh itu adalah Tuhan. Tuhanlah yang empunya kuasa untuk menyembuhkan luka batin manusia. Ia bekerja baik melalui diri orang yang terluka itu sendiri (*self-healing*) atau pun melalui orang lain yang ia pakai. Surat 1 Petrus 2: 24-25 menyatakan, “Ia sendiri telah memikul dosa kita di dalam tubuh-Nya di kayu salib, supaya kita, yang telah mati terhadap dosa, hidup untuk kebenaran. Oleh bilur-bilur-Nya kamu telah sembuh. Sebab dahulu kamu sesat seperti domba, tetapi sekarang kamu telah kembali kepada gembala dan pemelihara jiwamu.” Luka batin telah menjadikan manusia seperti domba yang tersesat. Tetapi karena kasih dan pengurbanan Tuhan Yesus maka luka-luka batin itu sembuh. Dosa pada hakikatnya bukan semata tindakan salah, tetapi juga adalah keterpisahan manusia dari Allah. Dosa telah membuat keterasingan manusia dengan Allah dan dengan diri sendiri. Tentang hal tersebut Rasul Paulus pernah berkata, “Sebab apa yang aku perbuat, aku tidak tahu. Karena bukan apa yang aku kehendaki yang aku perbuat, tetapi apa yang aku benci, itulah yang aku perbuat (Roma 7:15).

Perkataan Rasul Paulus tersebut memperlihatkan bahwa ia punya luka batin yang membuatnya mengalami konflik yang luar biasa dalam batinnya sendiri. Luka batin tersebut mungkin ia peroleh ketika masih kecil atau remaja yang menjadikannya sangat benci terhadap orang Kristen sebelum ia bertobat dan percaya Tuhan Yesus. Ia memburu, menganiaya dan tak jarang membunuh orang-orang Kristen. Luka batin Rasul Paulus nampaknya juga ia peroleh ketika sudah menjadi Kristen. Kecurigaan dan ketidakpercayaan orang-orang Kristen atas

pertobatannya, sadar atau tidak, sedikit atau banyak menjadi luka batin baru baginya. Namun ia bersyukur bahwa Allah melalui Tuhan Yesus Kristus telah menolongnya dari luka batin. Rasul Paulus dalam Roma 7:24-25; 8:1-2 berkata, “Aku, manusia celaka! Siapakah yang akan melepaskan aku dari tubuh maut ini? Syukur kepada Allah! Oleh Yesus Kristus, Tuhan kita. Demikianlah sekarang tidak ada penghukuman bagi mereka yang ada di dalam Kristus Yesus. Roh, yang memberi hidup telah memerdekakan kamu dalam Kristus dari hukum dosa dan maut”

Tentang karya penyembuhan, Markus 10:46-52 bertutur kepada kita tentang Yesus yang menyembuhkan penyakit Bartimeus. Penyembuhan tersebut bukan hanya penyembuhan fisik tetapi juga penyembuhan secara psikis/jiwa/batin dan sosial. Bartimeus dalam perikop tersebut ketika dipanggil untuk datang kepada Yesus, ia kemudian datang kepada Yesus. Kesediaan untuk menghadap Yesus dengan kerendahan hati (ay. 50: menanggalkan jubah) dan permohonan yang sungguh telah menghasilkan buahnya. Ia sungguh sembuh dan bisa kembali bergaul di dalam masyarakat dengan percaya diri. Label bahwa ia orang berdosa (karena tuna netra), yang tentu membuat luka batin, telah lepas dari padanya. Ia tidak hanya sembuh secara fisik, psikis maupun sosial, ia bahkan kemudian mau mengikuti Yesus dalam perjalanan-Nya. Tuhan Yesus adalah Sang Penyembuh!

Yesus yang adalah Sang Penyembuh itu menghendaki agar manusia pun saling menyembuhkan luka batin. Kesembuhan tersebut bisa dimulai dari kesembuhan diri sendiri, lalu kemudian bisa menolong orang lain untuk sembuh, atau bisa secara bersama-sama saling menyembuhkan. Yakobus 5: 13a menulis, “Kalau ada seorang di antara kamu yang menderita, baiklah ia berdoa.” Doa sebagai sebuah relasi & komunikasi dengan Tuhan akan menolong orang untuk menyembuhkan derita dan luka batin yang dialaminya. Selanjutnya ayat 16

menyatakan, “Karena itu hendaklah kamu saling mengaku dosamu dan saling mendoakan, supaya kamu sembuh. Doa orang benar, bila dengan yakin didoakan, sangat besar kuasanya.”

Dari uraian di atas, kita bisa melihat secara terang benderang apa yang ingin dijelaskan melalui tema Bulan Keluarga 2021, “Tuhan Pulihkan Keluargaku”. Sub tema: “Mengelola Luka Batin untuk Ikut Memulihkan Sesama”.

### **BAGAIMANA LUKA BATIN BISA SEMBUH?**

Ketika disakiti, ada orang yang memilih untuk memendam sakit hati. Ada pula orang yang berusaha melupakannya. Keduanya tentu tidak menyembuhkan luka batin karena keduanya tidak melakukan upaya untuk membereskan masalah. Akibatnya hidup akan diwarnai dengan rasa curiga, takut kepada orang lain, khawatir serta terus-menerus merasa sedih dan tertekan. Oleh karena itu perlu upaya untuk menyembuhkan luka batin. Di dalam Alkitab, proses penyembuhan luka batin disebut “batin yang diperbarui” (Maz. 51: 12); atau “luka yang diobati” (Yer. 30: 17); atau “luka yang dibalut” (Maz. 147: 3). Berikut ini 4 langkah yang bisa dilakukan agar orang mengalami proses kesembuhan luka batin, yaitu:

#### **1. Terbuka, Mengakui dan Menerima.**

Setiap orang yang mau sembuh luka batinnya maka harus bersikap terbuka dan mau mengakui di hadapan Tuhan serta menerima bahwa ada luka batin yang ada dalam dirinya. Keterbukaan di sini berbicara tentang memberi tempat pada kuasa Tuhan dan firman-Nya untuk secara leluasa bekerja menyembuhkan luka batin kita, juga tentang memberi tempat bagi orang lain.

Matius 11: 28 menulis “... Marilah kepada-Ku semua yang letih lesu ...” Tuhan yang menciptakan hati kita dan yang paling mengerti hati kita akan berkenan mengobatinya. Oleh karena itu kita diminta untuk datang kepada-Nya. Ia akan memberikan kelegaan dan memulihkan luka kita. Dialah

yang membebat luka hati kita dan menyembuhkannya. Mazmur 147:3 menulis, "Ia menyembuhkan orang-orang yang patah hati dan membalut luka-luka mereka. Daud pun yang terluka karena perbuatannya sendiri mau datang kepada Tuhan dan mengaku dosa di hadapan Tuhan setelah ia ditegur oleh nabi Natan (Mazmur 32: 1-11).

Juga Surat 1 Yoh. 1: 9 berbicara tentang pentingnya mengaku dosa di hadapan Tuhan dan mengajak kita melakukannya. Sedangkan Surat Yakobus 5: 16 mengajak kita untuk saling mengaku dosa (termasuk luka batin) dan saling mendoakan supaya kita bisa disembuhkan.

## 2. Memahami, Mengampuni dan Mendoakan

Artinya kita diajak untuk memahami orang yang menyakiti hati kita, mengampuni mereka dan berdoa untuk mereka. Dalam Lukas 23: 34 Tuhan Yesus telah memberi contoh tentang apa yang harus kita lakukan. Di situ tertulis "... ampunilah mereka sebab ...." Doa haruslah tulus. Sebagai manusia kadang tidak mudah mengampuni. Oleh karena itu kita perlu memohon pertolongan dan kekuatan dari Tuhan. Firman Tuhan dalam Efesus 4: 31, 32 menulis, "Segala kepahitan, kegeraman, kemarahan, pertikaian, dan fitnah hendaklah dibuang dari antara kamu, demikian pula segala kejahatan. Tetapi hendaklah kamu ramah seorang terhadap yang lain, penuh kasih mesra dan saling mengampuni, sebagaimana Allah di dalam Kristus telah mengampuni kamu." Ini yang disebut dengan *Self-healing*.<sup>5</sup> Jikalau kita

---

<sup>5</sup> *When we feel fear .... Christ is with us* (Ketika kita merasa takut ... rasakanlah bahwa Kristus ada bersama kita)

*When we feel rejected ... Christ accepts us* (Ketika kita merasa ditolak ... rasakanlah bahwa Kristus menerima kita)

*When we feel worthless ... Christ approves us* (Ketika kita merasa tak berharga ... rasakanlah bahwa Kristus memeluk kita karena kita berharga di mata-Nya)

mengalami kesulitan melakukan semua itu sendirian maka kita bisa datang kepada pendeta atau pelayan konseling pastoral di gereja.

3. Sadarilah bahwa Tuhan mengasihi kita. Ia bahkan telah mengasihi kita ketika kita masih berdosa. Kasih-Nya tanpa syarat (Rom. 5:8). Ia menolong kita untuk sembuh dari luka batin. Matius 9: 35 menyaksikan, “Demikianlah Yesus berkeliling ke semua kota dan desa; Ia mengajar dalam rumah-rumah ibadat dan memberitakan Injil Kerajaan Sorga serta melenyapkan segala penyakit dan kelemahan.” Yesus sendiri juga suka untuk membantu menyembuhkan orang lain dari segala penyakit. Juga di dalam Yehezkiel 36: 26-27 Allah berfirman, ”Kamu akan Kuberikan hati yang baru, dan roh yang baru di dalam batinmu dan Aku akan menjauhkan dari tubuhmu hati yang keras dan Kuberikan kepadamu hati yang taat. Roh-Ku akan Kuberikan diam di dalam batinmu dan Aku akan membuat kamu hidup menurut segala ketetapan-Ku ....”<sup>6</sup>
4. Mengisi hati dengan firman Tuhan. Mazmur 119: 28 menulis, “Jiwaku menangis karena duka hati. Teguhkanlah aku sesuai dengan firman-Mu.” Pemazmur menyadari perlunya firman Tuhan untuk menghibur dan menyembuhkan hati yang terluka. Manusia bisa menghibur

---

*When we feel shame ... Christ covers us* (Saat kita merasa malu ... rasakanlah bahwa Kristus melindungi kita)

*When we feel insecure ... Christ surrounds us* (Saat kita merasa tidak aman ... rasakanlah bahwa Kristus memeluk kita dalam kenyamanan)

*When we feel defiled .. Christ restores us* (Saat kita merasa najis ... rasakanlah bahwa Kristus memulihkan kita)

*When we feel hopeless ... Christ becomes our living hope* (Ketika kita putus asa ... rasakanlah bahwa Kristus menjadi harapan hidup kita)  
(Thom Gardner, *Healing Wounded Heart and Personal Ministry Guide*, Shippensburg: Destiny Image Publisher, 2005, hal. 31)

<sup>6</sup> “*The presence of God demonstrates His healing power and reassurance of His love.*” (Thom Gardner, *Healing Wounded Heart and Personal Ministry Guide*, Shippensburg: Destiny Image Publisher, 2005, hal. 31)

tetapi itu tidak kekal. Tetapi firman Tuhan itu hidup dan kekal. Ibrani 4:12 menulis, “Sebab firman Allah hidup dan kuat dan lebih tajam daripada pedang bermata dua mana pun, ia menusuk amat dalam sampai memisahkan jiwa dan roh, sendi-sendi dan sumsum; ia sanggup membedakan pertimbangan dan pikiran hati kita.”

Yang perlu dicatat di sini adalah bahwa kesembuhan luka batin adalah sebuah proses, tidak terjadi secara instan. Tetapi selama kita mau berproses dengan tekun maka luka hati akan sembuh bahkan Tuhan akan menambahkan hikmat dalam diri kita. Ketika kesembuhan pribadi diperoleh, maka itu akan memberi pengaruh kepada relasi dan komunikasi dengan orang-orang di sekitarnya, termasuk dengan keluarga. Bahkan kita bisa membantu orang lain untuk menyembuhkan luka batinnya. Dengan saling memaafkan, menjalin persekutuan dan doa bersama (termasuk di dalam keluarga), maka luka-luka batin itu akan sembuh. Semakin dini luka batin tersebut sembuh, maka semakin sehatlah kehidupan. Semakin menumpuk luka batin, maka semakin kacaulah kehidupan.

### **JANGAN BERKECIL HATI UNTUK AKUI: BELAJAR DARI LUKA BATIN TOKOH ALKITAB**

Kadang orang berkecil hati untuk mau mengakui kalau ia punya luka batin. Kita bersyukur bahwa Alkitab juga bertutur tentang orang-orang yang bergumul dengan luka batin. Melukai dan dilukai adalah hal yang bisa terjadi dalam hidup. Yang penting adalah mau berusaha untuk sembuh. Di dalam Alkitab ada banyak cerita tentang orang-orang yang mengalami luka batin (kepahitan, ketertolakan, rasa kecewa dan rasa marah). Ada yang berhasil menyembuhkan luka batin. Mereka pada akhirnya menjadi pribadi yang luar biasa, yang diubah dan pulih (misalnya Yusuf, Daud, Ayub). Tetapi ada pula yang tidak berhasil sehingga hal tersebut menggagalkan rencana Allah

dalam hidupnya. Misalnya Saul (1 Samuel 9: 21; 10: 27), Ahitofel (2 Sam. 16: 23; 17: 23).

Berikut ini adalah beberapa tokoh Alkitab yang pernah bergumul dengan luka batin:

1. Benyamin, anak bungsu Yakub dari Rahel. Rahel meninggal dengan sangat kesakitan ketika melahirkannya. Karena itu ia diberi nama Ben-oni oleh ibunya yang artinya “anak kedukaan”. Namun akhirnya oleh ayahnya namanya diganti Benyamin yang artinya ‘anak yang mendatangkan bahagia’ (Kej. 35:17-19). Benyamin mengalami luka batin sejak lahir. Ia selalu merasa dirinya disalahkan atas kematian ibunya. Apalagi ayahnya lebih menyayangi Yusuf kakaknya. Akibatnya Benyamin berperilaku seperti serigala: agresif dan penyendiri. Tetapi ia juga suka menolong orang lain (Kej. 49:22).
2. Yusuf, anak Yakub  
Setelah berdamai dengan saudara-saudaranya dan luka batinnya sembuh, Yusuf bisa memandang jauh ke depan ( Kej 45: 9-13). Ia bisa memeluk Benyamin adiknya dan bisa meraih kebahagiaan. Ia bisa mencairkan kebekuan yang selama ini terjadi dalam hubungannya dengan saudara-saudaranya (ayat 14-15). Relasi mereka dipulihkan menjadi relasi yang sehat.
3. Yefta. Ia adalah seorang yang gagah perkasa. Ia adalah anak Gilead, salah seorang dari suku Manasye yang dihormati, tetapi ibunya seorang pelacur (Hakim-hakim 11:1-2). Yefta mengalami luka batin sejak kecil. Ia dihina karena status ibunya. Luka batinnya bertambah setelah ia diusir oleh saudara-saudaranya. Yefta mengalami penolakan dari lingkungan yang seharusnya memberikan kehangatan dan kasih sayang. Akibatnya Ia memilih menjadi perampok, dan ia menjadi perampok yang terkenal. Banyak orang yang bergabung dengannya. Beberapa waktu kemudian, Bani Amon berperang melawan Israel karena tidak ada seorang pahlawan pun yang gagah perkasa seperti Yefta. Maka orang Israel menjemput Yefta untuk memintanya kembali ke Israel dan memimpin mereka. Akhirnya Yefta setuju dan menjadi



pemimpin orang Israel. Yefta dipulihkan melalui pemberian kepercayaan memimpin Israel.

4. Yabes, keturunan Yehuda (1 Tawarikh 4:9-10). Ia terkenal karena doanya dikabulkan oleh Tuhan. Nama Yabes artinya penderitaan atau dukacita karena sewaktu melahirkannya, sang ibu mengalami kesakitan yang luar biasa. Yabes adalah seorang yang mengalami luka batin. Hidupnya tertolak sejak kecil. Namun Yabes berhasil memulihkan luka batinnya sehingga hidupnya sukses dan diberkati Tuhan.
5. Penyembuhan luka batin Petrus oleh Yesus  
Injil Yohanes 21:9-23 menyaksikan tentang peristiwa penyembuhan luka batin Petrus yang pernah menyangkali Tuhannya. Penyangkalan tersebut menggoreskan penyesalan di hati Petrus. Namun ketika Yesus sudah bangkit, Ia memulai penyembuhan batin Petrus dengan membawanya kepada kenangan tentang saat-saat penyangkalannya. Pagi itu Yesus menampakkan diri-Nya kepada para murid-Nya di pantai danau Tiberias. Ketika mereka pulang melaut, mereka melihat api unggun dan di atasnya ada ikan dan roti. Api unggun itu mengingatkan Petrus pada saat-saat penyangkalannya, di rumah Kayafas. Kenangan itu menyayat hatinya. Namun seperti orang pada umumnya, Petrus berusaha menutup-nutupi perasaan/luka hatinya. Luka hati ini menimbulkan perasaan tak layak dalam diri Petrus. Dalam kondisi seperti itu Yesus bertanya jawab dengan Petrus (Yoh. 21:15-19) yang membawa Petrus pada penyembuhan luka batinnya. Pemulihan batin dari perasaan tidak layak ini menyebabkan Petrus mampu melayani Tuhan dengan setia.
6. Saulus yang diubah Tuhan menjadi Paulus.  
Dulunya, Saulus adalah penganiaya dan pembunuh para pengikut Yesus. Namun ketika ia mengalami perjumpaan pribadi dengan Tuhan dan mengalami mujizat kesembuhan batin, hidupnya pun berubah. Jiwanya yang dahulu penuh dengan kepahitan dan kebencian, kini dipenuhi dengan

kasih dari Tuhan. Hingga akhir hidupnya, ia justru memberikan hidupnya bagi pekerjaan Kerajaan Allah.

## **PENUTUP**

Kiranya uraian dalam bahan dasar buku ini menolong kita untuk dapat menyusun, menyiapkan dan mengembangkan bahan-bahan yang akan digunakan di sepanjang Bulan Keluarga. Semoga Allah damai sejahtera menguduskan kamu seluruhnya dan semoga roh, jiwa dan tubuhmu terpelihara sempurna dengan tak bercacat pada kedatangan Yesus Kristus. Tuhan kita (I Tes 5:2-3). Damai sejahtera Allah, yang melampaui segala akal, akan memelihara hati dan pikiranmu dalam Kristus Yesus (Filipi 4:7). Selamat berpulih!

## Referensi:

1. Danang Baskoro, M.Psi. Psikolog, Menjadi Lebih Baik (Parent Healing), Jakarta: Gramedia, 2019.
2. Dedy Susanto, Pemulihan Jiwa 7, Jakarta: Gramedia, 2019.
3. Drs. EB. Surbakti, M.A., Gangguan Kebahagiaan Anda dan Solusinya, Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2010.
4. Irene Hoft, Anda Merasa Ditolak!?, Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2001.
5. Solomon Schimmel, Wounds not Healed by Time: The Power of Repentance and Forgiveness, Oxford University Press, 2002.
6. Thom Gardner, Healing Wounded Heart and Personal Ministry Guide, Shippensburg: Destiny Image Publisher, 2005.
7. <https://www.youtube.com/watch?v=oYkZFaiGOqA>  
Diskusi Teologis UKDW “Mengapa Sulit Mengampuni? (Ditinjau dari Perspektif Neurosains), diakses 12 Juni 2021 Jam 20.37.
8. <https://www.youtube.com/watch?v=pBgoQvsg3WI&list=PL6ocWpVV3ZvKiULDaliUn18DKce8sSyrux&index=5> Seminar Kesehatan Mental: Mengelola Stress dengan menulis – Wahyu Bramastyo, diakses 12 Juni 2021 jam 21.15.

[MH]



**PERSEKUTUAN DOA  
KELUARGA 1**

Bacaan:

**Rut 1:1-22**

**TUHAN SELALU  
PUNYA CARA  
MEMULIHKAN  
KITA**

**1. NYANYIAN PUJIAN**

**PKJ 242:1-2 SEINDAH SIANG DISINARI TERANG**

- 1) Seindah siang disinari terang, cara Tuhan mengasihiku  
Seindah petang dengan angin sejuk  
cara Tuhan mengasihiku  
Tuhanku lembut dan penyayang dan aku mengasihi Dia  
Kasihnya besar, agung dan mulia cara Tuhan mengasihiku
- 2) Sedalamnya laut, seluas angkasa, cara Tuhan mengasihiku  
Seharum kembang yang tetap semerbak  
cara Tuhan mengasihiku  
Damai-Nya tetap besertaku dan sorgalah pengharapanku  
Hidupku tent'ram kunikmati penuh  
cara Tuhan mengasihiku

**2. DOA PEMBUKAAN**

**3. NYANYIAN PUJIAN**

**KJ 454:1-2 INDAHNYA SAAT YANG TEDUH**

- 1) Indahnya saat yang teduh menghadap takhta Bapaku  
Kunaikkan doa pada-Nya sehingga hatiku lega  
Di waktu bimbang dan gentar jiwaku aman dan segar  
Ku bebas dari seteru di dalam saat yang teduh
- 2) Indahnya saat yang teduh dengan bahagia penuh  
Betapa rindu hatiku kepada saat doaku  
Bersama orang yang kudus kucari wajah Penebus  
Dengan gembira dan teguh kunanti saat yang teduh

#### 4. PEMBACAAN ALKITAB: Rut 1:1-22

#### 5. RENUNGAN

### **Tuhan Selalu Punya Cara untuk Memulihkan Kita**

Sudah jatuh tertimpa tangga pula. Barangkali itulah peribahasa yang dapat menggambarkan apa yang dialami oleh seorang perempuan bernama Naomi. Ia adalah istri dari Elimelekh. Tadinya mereka tinggal di Betlehem beserta dengan kedua anak lelaki mereka, Mahlon dan Kilyon. Namun bencana kelaparan memaksa mereka untuk mengungsi ke daerah Moab. Mereka tinggal di Moab sekitar sepuluh tahun. Disanalah Elimelekh mati. Kedua anak mereka menikahi perempuan Moab bernama Orpa dan Rut. Namun kemudian anak-anak Naomi pun mati juga. Kini Naomi tinggal di negeri orang sebagai seorang janda. Ia telah kehilangan suami dan anak-anaknya. Naomi pun memutuskan untuk pulang ke negerinya. Kedua menantu perempuan itu pun turut bersamanya. Namun dalam perjalanan, Naomi meminta para menantunya untuk kembali ke Moab. Orpa menuruti nasihat ibu mertuanya dan kembali ke negerinya, sementara Rut bersikeras untuk tetap mengikutinya.

Saudaraku, mari sejenak kita membayangkan keadaan Naomi dan bagaimana perasaannya. Rut 1:20-21 menolong kita untuk mengerti apa yang ia rasakan: *“Janganlah sebutkan aku Naomi; sebutkanlah aku Mara, sebab Yang Mahakuasa telah melakukan banyak yang pahit kepadaku. Dengan tangan yang penuh aku pergi, tetapi dengan tangan yang kosong TUHAN memulangkan aku. Mengapa-kah kamu menyebutkan aku Naomi, karena TUHAN telah naik saksi menentang*

*aku dan Yang Mahakuasa telah mendatangkan malapetaka kepadaku”.*

Mara merujuk pada suatu tempat di padang gurun Syur yang dilalui bangsa Israel dalam perjalanannya menuju Tanah Perjanjian. Air di Mara tidak bisa diminum karena rasanya pahit (Keluaran 15:23). Naomi menggambarkan hidupnya begitu pahit sehingga tidak bisa diminum, tidak bisa dinikmati sama sekali. Naomi seolah mau mengatakan tidak ada sedikit pun kebaikan tersisa dalam hidupnya. Dalam keputusasaannya, Naomi mengatakan Tuhanlah yang memahitkan hidupnya dan mendatangkan malapetaka kepadanya. Bagi Naomi, tidak ada lagi harapan akan masa depan.

Saudaraku, benarkah tidak ada harapan bagi Naomi? Benarkah Tuhan telah memulangkan dia dengan tangan kosong? Tentu tidak. Hanya saja, Naomi belum menyadari hal itu. Waktu pun berlalu, dijalani Naomi dan Rut dalam keprihatinan, kemiskinan dan kesedihan. Hingga akhirnya Naomi melihat secercah harapan, ia berkata kepada Rut: *“Anakku, apakah tidak ada baiknya jika aku mencari tempat perlindungan bagimu supaya engkau berbahagia? Maka sekarang, bukankah Boas, yang pengerja-pengerjanya perempuan telah kautemani itu adalah sanak kita?”* (Rut 3:1-2). Boas, pemilik ladang dimana Rut memungut jelai setiap harinya, ternyata adalah salah seorang dari sanak keluarga Elimelekh. Menurut tradisi bangsa Israel, Boas termasuk salah seorang yang memiliki hak dan tanggung jawab untuk menebus keluarga Elimelekh (Rut 3:12). Maksudnya, karena Elimelekh telah mati dan kedua anak lelakinya telah mati juga tanpa meninggalkan keturunan, maka sanak keluarganya bertanggung jawab untuk membangkitkan keturunan bagi Elimelekh. Pada akhirnya, Boas mengambil Rut sebagai isterinya dan Rut melahirkan seorang anak laki-laki yang diberi nama Obed (kakek dari Daud). Kisah ini berakhir bahagia, Naomi dapat

merasakan menimang dan menga-suh seorang cucu lelaki di masa tuanya. Pengalaman Naomi dan kesetiaan Rut menjadi kesaksian yang hidup bagi orang-orang di sekitarnya, sehingga mereka memuji dan memuliakan Tuhan: *“Terpujilah TUHAN, yang telah menolong engkau pada hari ini dengan seorang penebus. Termasyhurlah kiranya nama anak itu di Israel. Dan dialah yang akan menyegarkan jiwamu dan memelihara engkau pada waktu rambutmu telah putih; sebab menantumu yang mengasihi engkau telah melahirkan-nya, perempuan yang lebih berharga bagimu dari tujuh anak laki-laki”* (Rut 4:14-15). Amin.

## **6. SHARING ANGGOTA KELUARGA**

Saudaraku, hal baik apa yang saudara dapatkan dari kisah ini? Mari kita sharingkan bersama.

*(Anggota keluarga saling berbagi kesan, pelajaran dan pengalaman terkait kisah Naomi dan Rut tersebut)*

## **7. DOA SYAFAAT**

## **8. NYANYIAN PENUTUP**

**Tuhan Selalu Punya Cara**

<https://youtu.be/1TK-ift3UJg>

Tuhan s'lalu punya cara untuk menjaga ku s'nantiasa  
Ada di dalam rancangan-Mu Tuhan  
Tuhan s'lalu punya cara untuk mengubah  
keburukan agar menjadi hal baik bagiku  
Jika gunung di hadapanku tak jua berpindah  
Aku berikanku kekuatan untuk mendakinya  
Kulakukan yang terbaikkau Kau yang selebihnya  
Tuhan selalu punya cara buatku menang pada akhirnya



**PERSEKUTUAN DOA  
KELUARGA 2**

Bacaan:

**I Samuel 1:1-18**

**DIA HANYA  
SEJAUH DOA**

**1. NYANYIAN PUJIAN**

PKJ 13:1-2 KITA MASUK RUMAH-NYA

- 1) Kita masuk rumah-Nya,  
berkumpul menyembah kepada-Nya  
Kita masuk rumah-Nya  
berkumpul menyembah kepada-Nya  
Kita masuk rumah-Nya  
berkumpul menyembah kepada Kristus  
Menyembah Kristus, Tuhan
- 2) Lupakanlah dirimu, arahkan hatimu kepada-Nya  
Lupakanlah dirimu, arahkan hatimu kepada-Nya  
Lupakanlah dirimu, arahkan hatimu kepada Kristus  
Menyembah Kristus, Tuhan

**2. DOA PEMBUKAAN**

**3. NYANYIAN PUJIAN**

MARI MASUK (Dinyanyikan berulang-ulang, bisa 2-3 kali)

Mari masuk, mari masuk  
Masuk hatiku ya Yesus  
Datang s'karang dan tinggallah  
Dalam hatiku ya, Yesus

**4. PEMBACAAN ALKITAB: I Samuel 1:1-18**

## 5. RENUNGAN

### **Dia Hanya Sejaht Doa**

“Lebih baik sakit gigi daripada sakit hati”. Demikian penggalan kalimat sebuah lagu lawas yang cukup familiar di telinga kita. Sakit gigi biasanya terasa begitu menyiksa. Meskipun nampak sepele namun bisa sangat mengganggu orang yang merasakannya: makan tidak enak, tidur tidak nyenyak, bekerja apalagi. Orang yang sakit gigi cenderung menjadi sangat sensitif dan emosional. Itu baru sakit gigi. Tapi jangan kuatir, untuk sakit gigi sudah ada banyak obat, ada yang berupa minyak, balsem, puyer, tablet dan obat kumur. Selain itu, dokter dan klinik gigi pun sudah banyak.

Bagaimana dengan sakit hati? Gejala luarnya mungkin terlihat mirip sakit gigi: gak enak makan, gak enak tidur, gak ada semangat belajar atau bekerja, sensitif, emosional. Sayangnya, apotek-apotek tidak menjual obat sakit hati. Dokter spesialis sakit hati pun belum ada. Itu makanya lagu tadi mengatakan masih lebih baik sakit gigi daripada sakit hati.

Sayangnya, sakit hati bisa datang kapan saja, dimana saja dan bisa dialami oleh siapa saja. Begitu pun kehidupan keluarga kita, tidak kebal dari sakit hati. Bahkan keluarga bisa menjadi salah satu tempat yang rawan bagi terjadinya sakit hati. Untuk memahami hal ini, mari kita perhatikan kehidupan keluarga Elkana. Elkana adalah seorang laki-laki yang memiliki dua orang isteri, namanya Hana dan Penina. Alkitab menjelaskan bahwa Hana tidak mempunyai anak, sedangkan Penina mempunyai anak-anak lelaki dan perempuan. Elkana adalah seorang yang saleh, ia taat dan setia menjalankan aturan agamanya. Ia juga mengasahi isteri-isteri dan anak-anaknya.

Bagi Hana, seperti juga lazimnya bagi orang-orang pada masa itu, tidak mempunyai anak bukanlah hal yang sepele. Bahkan, tidak mempunyai anak seringkali dianggap sebagai sebuah kutukan. Ayat 5 dan 6 mengatakan “TUHAN telah menutup kandungannya”. Inilah pemahaman dan keyakinan

masyarakat pada waktu itu. Seolah-olah Hana adalah seorang perempuan yang menerima kutukan atau hukuman dari Tuhan. Celaknya lagi, Penina, madunya selalu berusaha secara sengaja untuk menyakiti hati Hana sehubungan dengan keadaannya itu. Ayat 6 menyebutkan: “Tetapi madunya selalu menyakiti hatinya supaya ia gusar,” dan ayat 7: “Demikianlah terjadi dari tahun ke tahun; setiap kali Hana pergi ke rumah TUHAN, Penina menyakiti hati Hana”. Persoalan ini sebetulnya sudah diketahui oleh Elkana, namun rupanya Elkana tidak bisa berbuat banyak, ia hanya bisa menghibur Hana dengan kata-kata manisnya (ayat 8). Selebihnya, Elkana seolah membiarkan perlakuan Penina terhadap Hana terjadi terus-menerus. Buktinya peristiwa itu terjadi dari tahun ke tahun. Bukankah seorang suami pada waktu itu mempunyai kekuasaan yang besar dalam rumah tangganya? Seandainya Elkana mengingatkan Penina agar menghentikan penghinaannya terhadap Hana, kemungkinan besar akan dituruti oleh Penina. Namun, sepertinya hal itu tidak dilakukan Elkana, mungkin Elkana dan masyarakat pada umumnya menganggap penghinaan terhadap Hana adalah sebuah kelaziman. Mereka berpikir bahwa tidak ada yang salah dengan orang yang mengejek Hana karena keadaannya memang begitu, seharusnya Hana tabah menjalaninya.

Sakit hati yang dirasakan Hana semakin hari semakin parah, ia tidak dapat menanggungnya lagi. Maka suatu kali, ketika keluarganya pergi ke Silo untuk mempersembahkan korban, Hana berdoa kepada Tuhan dengan hati yang pedih (ayat 10). Ia berdoa demikian: “*TUHAN semesta alam, jika sungguh-sungguh Engkau memperhatikan sengsara hamba-Mu ini dan mengingat kepadaku dan tidak melupakan hamba-Mu ini, tetapi memberikan kepada hamba-Mu ini seorang anak laki-laki, maka aku akan memberikan dia kepada TUHAN untuk seumur hidupnya ....*” Meskipun hatinya sangat pedih, Hana tidak menyalahkan Tuhan atas apa yang dialaminya, ia tidak menuduh Tuhan berlaku tidak adil padanya. Ia hanya memohon belas kasihan dengan segala kerendahan. Doa Hana

menunjuk-kan bahwa selama ini ia selalu percaya bahwa Tuhan memperhatikan sengsaranya dan tidak melupakannya. Saat itu ia memohon peneguhan dari Tuhan atas keyakinannya.

Hana berdoa dengan bersungguh-sungguh untuk waktu yang cukup lama hingga mencuri perhatian imam Eli. Sayangnya sang imam justru menyangka Hana mabuk. Penyebabnya adalah Hana berdoa dalam hati, hanya mulutnya saja yang bergerak-gerak sehingga imam Eli tidak tahu apa yang dikatakannya. Mungkin pada waktu itu umumnya orang berdoa dengan suara keras yang bisa didengar orang lain. Tuhan Yesus pun pernah menyampaikan perumpamaan mengenai pemungut cukai dan orang Farisi yang berdoa di Bait Allah. Perumpamaan itu menunjukkan bahwa mereka berdoa dengan suara yang keras, setidaknya bisa didengar oleh orang di dekatnya. Namun yang dilakukan Hana berbeda dengan orang kebanyakan, ia berdoa tanpa suara. Mengapa begitu? Ada beberapa hal yang bisa menjadi alasannya: 1) karena kesedihan Hana terlalu dalam hingga tidak terucapkan dengan kata-kata. 2) karena Hana merasa tidak perlu orang lain mendengarkan isi hatinya, toh orang lain tidak bisa memahami dan tidak bisa menolongnya. 3) karena Hana malu terhadap orang-orang di sekitarnya, khususnya Penina, jangan-jangan Penina akan semakin merendhkannya.

Ketika imam Eli menegurnya, Hana menyampaikan dengan jujur keadaan dirinya. Tanpa berpanjang-lebar, imam Eli mengatakan: “Pergilah dengan selamat, dan Allah Israel akan memberikan kepadamu apa yang engkau minta dari pada-Nya” (ayat 17). Perkataan imam Eli ini sungguh membawa dampak yang luar biasa bagi Hana. Ayat 18 menyebutkan: “Lalu keluarlah perempuan itu, ia mau makan dan mukanya tidak muram lagi”. Perkataan singkat imam Eli rupanya sangat bermakna bagi Hana. Mengapa? Karena Hana mengimani apa yang disampaikan imam Eli. Hana percaya Tuhan mendengar-kan dan mengabulkan doanya.

Saudara-saudara, marilah belajar dari Hana, membawa pergumulan kita dalam doa kepada Tuhan dan belajar percaya. Percaya bahwa Tuhan mendengarkan doa kita, bahwa Tuhan tidak melupakan kita. Percaya bahwa Tuhan pasti memberikan yang terbaik dalam hidup kita. Saudara percaya? Bila sungguh-sungguh percaya, tentu saudara tidak akan terus-menerus larut dalam kesedihan. Bersama dengan Hana, saudara akan bangkit dan tidak muram lagi.

Selain itu, kiranya renungan ini juga mengingatkan keluarga kita untuk belajar lebih peduli satu sama lain. Keluarga seharusnya menjadi tempat yang dipenuhi cinta kasih, tempat yang nyaman untuk berbagi suka dan duka. Keluarga bukan tempat saling menyakiti tetapi tempat saling melayani. Amin

## **6. DOA BERANTAI**

***(Setiap anggota keluarga saling mendoakan secara bergiliran)***

## **7. NYANYIAN PENUTUP**

**Yesus Hanya Sejauh Doa**

[https://youtu.be/A\\_2CmXbFEjIn](https://youtu.be/A_2CmXbFEjIn)

Bila kau rasa gelisah di hatimu  
Bila kelam kabut tak menentu hidupmu  
Ingat masih ada seorang penolong bagimu  
Dia tak pernah jauh darimu  
Bila cobaan menggodai hatimu  
Bila sengsara menimpa keadaanmu  
Ingat Yesus tak kan pernah jauh darimu  
Dia hanya sejauh doa  
Berseru memanggil nama-Nya  
Berdoa Dia 'kan seg'ra menghampiri dirimu  
Percaya, Dia tak jauh darimu  
Yesus hanya sejauh doa

**PERSEKUTUAN DOA  
KELUARGA 3**

Bacaan:

**Markus 14:66-72**

**RASA SESAL  
YANG MENYIKSA**



**1. NYANYIAN PUJIAN**

KU CINTA KELUARGA TUHAN (dinyanyikan 2-3 kali)

Ku cinta k'luarga Tuhan  
terjalin mesra sekali  
Semua saling mengasihi  
Betapa s'ngang ku menjadi k'luarganya Tuhan.

**2. DOA PEMBUKAAN**

**3. NYANYIAN PUJIAN**

PKJ 15 KUSIAPKAN HATIKU TUHAN

Kusiapkan hatiku Tuhan menyambut firman-Mu saat ini  
Aku sujud menyembah Engkau dalam hadirat-Mu saat ini  
Curahkanlah pengurapan-Mu kepada umat-Mu saat ini  
Kusiapkan hatiku Tuhan mendengar firman-Mu  
Firman-Mu Tuhan tiada berubah  
Sejak semulanya dan s'lama-lamanya tiada berubah  
Firman-Mu Tuhan penolong hidupku  
Kusiapkan hatiku Tuhan menyambut firman-Mu.

**4. PEMBACAAN ALKITAB: Markus 14:66-72**

## 5. RENUNGAN

### Rasa Sesal Yang Menyiksa

Adakah yang lebih menyakitkan dari perasaan bersalah? Perasaan itu sangat menyiksa. Itulah yang dirasakan Petrus sesaat setelah ia menyadari kesalahannya, kesalahan terbesar dalam hidupnya. Ia baru saja menyangkali Guru dan Juruselamatnya. Sebelum ayam berkokok dua kali pagi itu, Petrus sudah tiga kali menyangkal Tuhan Yesus. Hancur hatinya, apalagi kalau ia mengingat bagaimana lantanginya ia sesumbar di hadapan Tuhan Yesus dan teman-temannya: "*Biarpun mereka semua tergoncang imannya, aku tidak*" (Markus 14:29) dan "*Sekali-pun aku harus mati bersama-sama Engkau, aku takkan menyangkal Engkau*" (Markus 14:31).

Apa yang dirasakan Petrus pada waktu itu nampaknya merupakan perasaan campur-aduk. Ada rasa bersalah, malu, sedih, putus asa, dan marah terhadap dirinya sendiri. Itulah yang membuatnya menangis tersedu-sedu (ayat 72). Seorang Petrus yang selama ini selalu tampil paling depan dikenal pemberani, sekarang menangis tersedu-sedu. Tentu saja itu bukan tangisan cengeng, ia tidak cengeng. Tangisannya adalah luapan emosi karena ia sungguh menyadari kesalahannya namun tidak berdaya untuk menebus kesalahan itu. Ia sudah gagal. Ia bukan murid yang baik dan setia. Ia bukan yang terbaik, sebaliknya ia adalah yang terburuk. Hanya itu yang bisa dilakukannya mengutuki dirinya sendiri.

Namun bila kita menyimak kisah selanjutnya setelah kebangkitan-Nya, Tuhan Yesus berkenan menjumpai Petrus dan murid-murid yang lain. Tuhan Yesus berkenan memulihkan Petrus, Ia bahkan mempercayakan tugas untuk menggembalakan domba-domba milik-Nya. Tuhan mengetahui isi hati Petrus, Tuhan mengetahui betapa dalam penyesalannya. Tuhan berkenan memberikan kesempatan kedua untuk Petrus memperbaiki dirinya.

Saudaraku, pernah suatu kali, seorang anak kecil ingin sekali memakan tebu yang ada di pekarangan rumahnya. Ia memang suka makan tebu. Menanggapi permintaan tersebut, sang ibu kemudian mengambil sebatang tebu dan mengupasnya untuk anaknya. Tanpa diduga tangan sang ibu terluka cukup besar saat berusaha mengupas tebu itu. Darah berceceran bahkan ada yang menetes pada potongan tebu di dalam rantang. Melihat hal itu si anak merasa sangat bersalah pada ibunya. Ia pun menangis sejadi-jadinya. Rasanya begitu nelangsa, "Gara-gara aku ibu terluka ...."

Tentu saja itu cuma masalah sepele yang belum ada apa-apanya dibandingkan pengalaman Petrus, tapi setidaknya hal itu menolong si anak untuk memahami apa yang dirasakan Petrus. Bagaimana dengan Saudara? Pernahkah Saudara melakukan suatu kesalahan yang membuat Saudara begitu tersiksa karena dihantui rasa bersalah? Atau mungkin saat ini ada di antara kita yang sedang dikejar-kejar rasa bersalah. Bila itu terjadi, jangan lari. Ya, jangan lari atau berusaha menghindarinya. Terimalah perasaan itu, akuilah kesalahan itu. Sadarilah apa yang sudah terjadi tidak mungkin bisa diulang kembali. Penyesalan memang tidak akan membawa dampak apa pun pada masa lalu. Tetapi ia bisa membawa perubahan dan dampak besar bagi hari ini dan hari esok. Karena itu saudaraku, "*...curahkanlah isi hatimu bagaikan air di hadapan Tuhan...*", kata Yeremia (Ratapan 2:19). Setelah itu, bangkitlah, mari melanjutkan hidup kita, karena di dalam Tuhan ada pengampunan dan masa depan. Amin

## **6. NYANYIAN**

### **KJ 29:1, 3, 4 Di Muka Tuhan Yesus**

- 1) Di muka Tuhan Yesus betapa hina diriku  
Kubawa dosa-dosaku di muka Tuhan Yesus
  
- 2) Di muka Tuhan Yesus 'ku insaf akan salahku  
Bertobat kini hatiku di muka Tuhan Yesus



3) Di muka Tuhan Yesus ku dapat kasih sayang-Nya  
Hatiku pasrah berserah di muka Tuhan Yesus

## **7. DOA SYAFAAT DAN PENUTUP**

[ERY]

**BAHAN  
PERSEKUTUAN DOA  
KELUARGA IV**

Bacaan:

**Kejadian 45:1-15**

**FOKUSLAH PADA  
RENCANA ALLAH**



**1. NYANYIAN PUJIAN**

KJ 64:1-2 BILA KU LIHAT BINTANG GEMERLAPAN

- 1) Bila kulihat bintang gemerlapan  
Dan bunyi guruh riuh kudengar  
Ya Tuhanku tak putus aku heran  
Melihat cipataan-Mu yang besar  
*Reff.:* Maka jiwaku pun memuji-Mu  
Sungguh besar Kau Allahku  
Maka jiwaku pun memuji-Mu  
Sungguh besar Kau Allahku
- 2) Ya Tuhanku pabila kurenungkan  
Pemberian-Mu dalam Penebus  
Ku tertegun bagiku dicurahkan  
Oleh Putra-Mu darah-Nya kudus *Reff.:*

**2. DOA PEMBUKAAN**

**3. NYANYIAN PUJIAN**

KJ 56 DATANGLAH KEPADAKU, YA ROH KUDUS

Datanglah kepadaku ya Roh Kudus  
Datanglah kepadaku ya Roh Kudus  
B'rilah api dalam hati  
Hidupku penuhilah ya Roh Kudus

**4. PEMBACAAN ALKITAB:** Kejadian 45:1-15

## 5. RENUNGAN

### **Fokuslah Pada Rencana Allah**

Peristiwa pahit itu terjadi sekian tahun yang lalu, namun tentu saja tidak mudah untuk dilupakan. Yusuf masih mengingat dengan jelas apa yang dilakukan oleh saudara-saudaranya. Mereka melemparkan Yusuf ke dalam sumur kering tanpa belas kasihan lalu menjualnya sebagai budak. Itu adalah awal cerita bagaimana Yusuf sampai ke negeri Mesir. Di Mesir inilah Yusuf berjuang untuk hidup, mulai dari nol, mulai dari bawah. Yusuf mengalami jatuh bangun sendirian tanpa sanak dan teman. Namun tentu saja Tuhan tidak meninggalkan.

Setelah sekian lama akhirnya Tuhan mempertemukan kembali Yusuf dengan saudara-saudaranya. Yusuf masih mengenal mereka, sebaliknya saudara-saudaranya itu sama sekali tidak mengenal Yusuf. Mungkin karena saudara-saudara Yusuf tidak pernah menyangka bahwa Yusuf masih hidup apalagi menjadi orang besar di negeri Mesir. Semula, Yusuf berpura-pura tidak mengenal mereka. Yusuf pun menguji kejujuran serta kebaikan hati saudara-saudaranya, dan mereka pun lulus! Sikap dan perbuatan mereka sudah banyak berubah, mereka saling melindungi dan menyayangi. Bahkan Yehuda mau menggantikan Benyamin menjadi budak di Mesir agar Benyamin bisa pulang kepada ayah mereka (Kejadian 44:33). Perubahan sikap saudara-saudaranya membuat Yusuf tidak tahan lagi untuk segera memperkenalkan diri kepada mereka.

Yusuf menumpahkan segala rasa yang terpendam dalam hatinya. Yusuf menangis sejadi-jadinya, rasa sakit, rasa sedih, rasa kecewa maupun rasa rindu dan bahagia bercampur jadi satu. Tangisnya pecah hingga terdengar oleh seisi istana Firaun (ayat 2). Kemudian Yusuf pun mulai memperkenalkan dirinya, "*Akulah Yusuf! Masih hidupkah bapa?*". Hal ini membuat saudara-saudaranya shock dan takut sehingga tidak dapat

menjawabnya. Yusuf kembali menegaskan, *“Akulah Yusuf, saudaramu, yang kamu jual ke Mesir...”*. Kalimat ini tentu saja sangat menohok hati saudara-saudaranya, ya merekalah yang telah menjual Yusuf. Betapa takutnya mereka mengingat kejahatan yang pernah mereka perbuat. Namun Yusuf segera melanjutkan perkataannya, *“... Tetapi sekarang, janganlah bersusah hati dan janganlah menyesali diri, karena kamu menjual aku ke sini ...”* Alih-alih menyalahkan saudara-saudaranya, Yusuf justru menghibur dan membesarkan hati mereka. Sikap Yusuf didasari oleh keyakinan yang besar kepada Tuhan, *“... sebab untuk memelihara kehidupanlah Allah menyuruh aku mendahului kamu”* (ayat 5) dan *“maka Allah telah menyuruh aku mendahului kamu untuk menjamin kelanjutan keturunanmu ....”* (ayat 7). Yusuf tidak memusatkan perhatian pada kesalahan saudara-saudaranya, tetapi ia memusatkan perhatian pada rencana Allah atas hidupnya. Dengan begitu Yusuf dapat memetik hikmah di balik kepahitan dan penderitaan yang dialaminya. Dengan memusatkan perhatian kepada Allah, Yusuf mendapat kekuatan untuk tegar dalam segala keadaan. Dengan memusatkan perhatian kepada Allah, Yusuf menerima pemulihan dan dapat memulihkan saudara-saudaranya juga.

Saudara-saudaraku, Tuhan bersabda: *“Seperti tingginya langit dari bumi, demikianlah tingginya jalan-Ku dari jalanmu dan rancangan-Ku dari rancanganmu”* (Yesaya 55:9). Itulah sebabnya manusia tidak pernah sepenuhnya mengerti rencana Tuhan. Saat sesuatu terjadi dalam hidup kita, kita belum mengetahui mengapa Tuhan ijinkan itu terjadi. Namun seiring waktu, sedikit demi sedikit kita bisa belajar memahami maksud Tuhan di balik semua itu. Yusuf telah belajar dengan sangat baik dari pengalaman hidupnya. Ia tidak berlarut-larut dalam kesedihan dan sakit hati. Ia tidak terus-menerus menyalahkan pihak lain. Yusuf justru belajar untuk menghayati karya Allah dalam hidupnya. Pekerjaan manusia ternyata hanyalah bagian-bagian kecil dari pekerjaan Allah yang besar. Setiap babak hidup kita adalah seperti

potongan dari sebuah puzzle yang misterius. Kita tidak pernah tahu sebelumnya seperti apa bentuk gambar dalam puzzle tersebut. Tetapi dengan kesetiaan merangkai setiap potongannya, perlahan namun pasti kita dibimbing untuk memahami rencana Allah dalam hidup kita.

Maka, keliru bila kita hanya terpaku pada satu babak kehidupan yang menyakitkan. Janganlah fokus pada apa yang dilakukan manusia terhadap kita. Rugi besar bila kita terus-menerus menyimpan kepedihan dan sakit hati akibat perbuatan manusia. Fokuslah kepada rencana Allah yang maha indah atas hidup kita. Yusuf berkata, *“Memang kamu telah mereka-rekakan yang jahat terhadap aku, tetapi Allah telah mereka-rekakannya untuk kebaikan ....”* (Kejadian 50:20). Firman itu pun berlaku atas kita. Amin

## **6. DOA SYAFAAT DAN PENUTUP**

### **7. NYANYIAN**

#### **Indah Rencanamu**

Indah rencana-Mu Tuhan di dalam hidupku  
walau ku tak tahu dan ku tak mengerti semua jalan-Mu  
dulu ku tak tahu Tuhan, berat kurasakan  
hati menderita dan ku tak berdaya menghadapi semua  
tapi ku mengerti s'katang Kau tolong padaku  
kini ku melihat dan ku merasakan indah rencana-Mu  
tapi ku mengerti s'karang Kau tolong padaku  
kini ku melihat dan ku merasakan indah rencana-Mu

