

PENGHARAPAN KEPADA ALLAH YANG MEMBEBAHKAN JIWA

(Studi Dialogis Upaya Mengatasi Stres Dalam Mazmur 42-43 Dan Terapi Jungian)



OLEH:

MARIANI SUTANTO

NIM: 52150003

TESIS UNTUK MEMENUHI SALAH SATU SYARAT DALAM
MENCAPAI GELAR PASCASARJANA PADA FAKULTAS TEOLOGI
UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA

YOGYAKARTA

JULI

2017

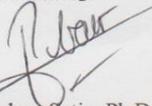
HALAMAN PENGESAHAN

Tesis dengan judul:

PENGHARAPAN KEPADA ALLAH YANG MEMBEBAHKAN JIWA
(Studi Dialogis Upaya Mengatasi Stres Dalam Mazmur 42-43 dan Terapi Jungian)

Telah diajukan dan dipertahankan dalam Sidang Tesis pada tanggal 24 Juli 2017, untuk memenuhi salah satu syarat akademik guna memperoleh gelar Magister Sains Teologi (MSi. Teol) dengan spesifikasi keahlian sebagai Master of Divinity (M.Div) pada Universitas Kristen Duta Wacana Yogyakarta.

Pembimbing I


Pdt. Robert Setio, Ph.D

Pembimbing II


Pdt. Dr. Asnath Niwa Natar, M.Th

Dewan Penguji:

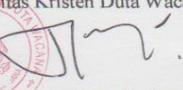
1. Pdt. Daniel K. Listijabudi, Ph.D

2. Pdt. Robert Setio, Ph. D

3. Pdt. Dr. Asnath Niwa Natar, M.Th

Disahkan oleh:

Kaprodi Pascasarjana Ilmu Teologi
Universitas Kristen Duta Wacana Yogyakarta


Pdt. Handi Hadiwitanto, Ph.D

KATA PENGANTAR

Dalam praktik profesional yang penyusun jalani, keluhan yang sering diutarakan adalah para klien ini mengalami stres. Penyebabnya bermacam-macam, mulai dari masalah domestik hingga masalah eksistensial diri. Ada saatnya kami sampai di jalan buntu dan kala itu satu-satunya jalan yang masih bisa ditempuh adalah menengadahkan tangan ke atas, meminta pertolongan Sang Ilahi.

Berangkat dari hal ini maka penyusun tertarik untuk mendalami sejauh mana Alkitab dapat memberi kontribusi dalam kehidupan orang percaya, khususnya yang sedang dalam kondisi tertekan. Saat itulah perhatian penyusun tertarik kepada Mazmur, sebuah kitab yang dengan jujur mengutarakan pergumulan hidup seperti yang dialami oleh para penulisnya. Sesuai dengan profesi penyusun, maka pembelajaran tentang Mazmur ini didialogkan dengan teori kepribadian menurut Jung.

Dengan terwujudnya tesis ini saya menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Pdt. Robert Setio, Ph.D selaku Dosen Pembimbing I dan Pdt. Dr. Asnath Niwa Natar, M.Th. selaku Dosen Pembimbing II, yang dalam segala kesibukannya dan dengan penuh kesabaran tetap menyediakan waktu untuk membimbing penyusunan tesis ini. Terima kasih kepada Pdt. Handi Hadiwitanto, Ph.D selaku Ketua Program Studi S-2 Ilmu Teologi dalam kebijaksanaannya selama proses perkuliahan. Terima kasih juga kepada Pdt. Daniel K. Listijabudi, Ph.D sebagai penguji tesis. Juga tak lupa, terima kasih untuk Mbak Tyas dan Mbak Indah atas bantuannya selama penyusun memulai studi hingga menyelesaikan tesis ini.

Pada kesempatan ini penyusun menyampaikan syukur karena selama ini terhisab dalam GKI di mana penyusun merasa bebas untuk mengeksplorasi proses beriman, berilmu, berorganisasi dan memperluas wawasan, juga karena penyusun belajar teologi di Fakultas Teologi UKDW yang menjunjung tinggi kebebasan berpikir. Di dalam keduanya penyusun dipertemukan dengan Pdt. Tabita Kartika Christiani, seorang pendeta yang menginspirasi penyusun untuk melihat pentingnya pemahaman teologi yang terstruktur untuk melayani umat-Nya, dan yang memotivasi penyusun agar berani terjun untuk menekuni studi teologi. Terima kasih pula kepada Pdt. Yahya Wijaya, Th.M., Ph.D. yang mengizinkan penyusun kuliah *part time* di Fakultas Teologi UKDW. Terima kasih untuk para donatur dan sahabat yang mendukung perkuliahan penyusun hingga sampai di tahap ini. Demikian pula dengan rekan-rekan kerja di Olifant School yang mendukung penyusun selama proses penulisan tesis di tengah-tengah kesibukan sekolah.

Tesis ini sejak awal penyusunan mendapat dukungan penuh dari anak bombing penyusun, Maria Lusiana. Terima kasih, Lusi, dukunganmu dari Aussie sangat menguatkan. Dan... tesis ini bisa selesai karena ada dukungan penuh dari suami, Ang Tek Khun, dan dari putri kami Jessica Joanne Mahardhika, yang telah menjadi *support system* paling berarti bagi penyusun. Terlebih dari itu, ada doa yang selalu dipanjatkan oleh orangtua penyusun di Jakarta, bahkan dalam sakitnya Mama tetap ingat untuk mendoakan, agar penyusun dapat menyelesaikan studi ini.

Akhir kata, syukur kepada Kristus Yesus yang senantiasa menyertai dan memberi kekuatan selama penyusun studi dan selama penyusunan tesis ini.

Pondok Permai Blok O, 7 Juli 2017

©UKDW

DAFTAR ISI

	Halaman
Judul.....	i
Lembar Pengesahan.....	ii
Kata Pengantar.....	iii
Daftar Isi.....	v
Abstrak.....	viii
Pernyataan Integritas.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1.Latar Belakang.....	1
1.2.Rumusan Masalah.....	5
1.3.Judul.....	5
1.4.Kerangka Teori.....	5
1.5.Tujuan Penelitian.....	5
1.6.Metodologi Penelitian.....	6
1.7.Metode Penulisan.....	6
1.8.Manfaat Penelitian.....	6
1.9.Sistematika Penulisan.....	7
BAB II PSIKOLOGI JUNG DAN STRES	8
Pengantar	8
2.1. Latar Belakang	8
2.2. Pemikiran Dasar	9
2.3. Struktur Kepribadian	10
2.4. Dinamika Kepribadian	16
2.5. Perkembangan Kepribadian	18
2.6. Psikoterapi	20
2.7. Ulasan Tentang Teori Jung	22

2.8. Contoh Kasus Jung	23
2.9. Contoh Penanganan Kasus Dengan Terapi Menurut Psikologi Jung...	24
BAB III MAZMUR DAN STRES.....	35
Pengantar.....	35
2.1. Kitab Mazmur.....	35
2.1.1. Latar Belakang Kitab Mazmur.....	35
2.2. Mazmur 42-43.....	38
2.2.1. Latar Belakang Mazmur 42-43.....	38
2.2.2. Susunan Mazmur 42-43.....	40
2.2.3. Waktu Penulisan dan Penulis.....	42
2.2.4. Tujuan Penulisan Mazmur 42-43	45
2.2.5. Tafsiran.....	46
Ayat 1.....	51
Ayat 2.....	52
Ayat 3.....	54
Ayat 4.....	56
Ayat 5.....	57
Ayat 6.....	58
Ayat 7.....	60
Ayat 8.....	62
Ayat 9	64
Ayat 10	65
Ayat 11-12	65
43:1-5.....	67
2.2.6. Mazmur 42-43 dan Stres.....	70
Kondisi Pemazmur Dalam Stres	71
Cara Pemazmur Keluar Dari Stres.....	73
2.2.7. Kesimpulan	75
BAB IV DIALOG MAZMUR DAN PSIKOLOGI JUNG	79
Pengantar	79
4.1. Model Konseling Biblika	82
4.2. Model “Level-of-Explanation”	83

4.3. Model Integrasi	85
4.4. Model Psikologi Kristen	86
4.5. Kesimpulan	87
BAB V PENUTUP.....	90
Pengantar.....	90
5.1. Kesimpulan.....	90
5.2. Saran.....	91
5.2.1. Bagi Gereja.....	91
5.2.2. Bagi Fakultas Teologi UKDW.....	92
5.2.3. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	93
5.2.4. Bagi Psikologi	93
PUSTAKA.....	94
LAMPIRAN.....	97
• Daftar Kata untuk Asosiasi Kata.....	98
• Susunan Khasme Mazmur 42-43	99

ABSTRAK

Pengharapan Kepada Allah Yang Membebaskan Jiwa

(Studi Dialogis Mazmur 42-43 dan Terapi Jungian)

Oleh: Mariani Sutanto (52150003)

Psikologi dan teologi selama ini hampir-hampir tak bersentuhan, namun seiring dengan kemajuan zaman, jarak di antara psikologi dan teologi perlahan-lahan mendekat. Dan keduanya bertemu saat seseorang mengalami masalah yang membutuhkan pemahaman utuh dari psikologi dan teologi. Alkitab sebagai Kitab Suci umat Kristen sejauh ini diyakini sebagai kitab yang senantiasa relevan dalam menjawab permasalahan umat dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu yang kerap dialami orang sekarang ini adalah stres, baik karena permasalahan hidupnya atau saat ia mempertanyakan campur tangan Allah dalam masalah yang sedang ditanggungnya. Tesis ini menyorot kondisi tertekan yang dialami pemazmur sesudah ia mengalami pembuangan, dimana ia gelisah dan akhirnya menemukan jawabannya dalam pengharapan kepada Allah. Kondisi pemazmur ini lalu dibandingkan dengan upaya serupa dalam mengatasi stres dengan terapi Jungian. Psikologi Jung dipilih karena inilah teori yang memberi ruang pada ketidaksadaran kolektif (yang dalam agama disebut Allah) untuk membantu klien mencapai diri yang utuh, di mana ia bisa berelasi secara harmonis dengan dirinya sendiri, dengan Allah dan dengan alam. Hasil studi dialogis ini diharapkan dapat memberi warna baru dalam membantu klien mendapatkan hidup yang lebih baik.

Kata kunci:

Pemazmur, psikologi Jung, Allah, tertekan, berharap, ketidaksadaran, stres, ingatan, individuasi, diri

Lain-lain:

ix + 101 hlm; 2017

50 (1978-2017)

Dosen Pembimbing:

- Pdt. Robert Setio, Ph.D
- Pdt. Dr. Asnath Niwa Natar, MTh

PERNYATAAN INTEGRITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam tesis ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam tesis ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 7 Juli 2017



Mariani Sutanto

©UKDWN

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kehidupan ini menarik. Segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupan ibarat rekaman irama detak jantung di EKG (Elektrokardiogram). Ada gelombang detak jantung yang menaik dan gelombang detak jantung yang menurun. Gelombang detak jantung yang menaik itu ibarat kehidupan yang sedang berada di puncak kebahagiaan. Kala itu mungkin seseorang yang baru saja lulus diterima bekerja di perusahaan yang terpendang. Bisa juga sang idaman hati mengajak menikah dan memberinya kehidupan yang penuh cinta. Atau, pasangan yang bertahun-tahun menanti kehadiran buah hati akhirnya mendapatkannya setelah 15 tahun. Dan tak terhitung banyaknya peristiwa menyenangkan yang dianugerahkan kehidupan kepada seseorang.

Sebaliknya, gelombang jantung yang menurun itu ibarat kehidupan sedang tak ramah. Sesaat masih mengobrol bersama, keesokan pagi sang pasangan sudah berpulang. Bulan lalu ia dipromosikan naik jabatan, tetapi tiba-tiba datang surat keputusan tentang PHK atasnya. Atau, kisah nyata tentang seorang calon romo yang berakhir tragis. Ia baru saja menyelesaikan pendidikan, pulang mengendarai sepeda motor dengan berhati-hati, namun sepuluh meter menjelang tiba di rumah, ia tewas ditabrak bus kota tak terkendali dari arah belakang. Masih banyak peristiwa tragis yang bisa menimpah seseorang dan menimbulkan luka mendalam; perasaan tertekan hingga merasa hidup tak lagi berguna sehingga merasa yang terbaik adalah mati.

Sebagai orang Kristen, kita juga mengalami naik dan turun dalam kehidupan. Tak seorang pun kebal terhadap kesedihan atau penderitaan yang dapat terjadi setiap saat. Alkitab yang menjadi pegangan hidup dalam Kekristenan juga menghadirkan kisah-kisah tragis kehidupan, kisah-kisah yang sedapat mungkin dihindari. Salah satu kitab yang banyak mengupas soal penderitaan dan kegalauan manusia dari berbagai aspek adalah Kitab Mazmur.

Athanasius (dalam Anderson, 2000: ix) menyatakan bahwa kebanyakan teks Alkitab berbicara kepada kita, tetapi Mazmur berbicara tentang kita. Dalam Kitab Mazmur, yang tertulis bukanlah suara Allah yang diperuntukkan bagi manusia, melainkan suara kemanusiaan sang manusia itu sendiri. Suara kemanusiaan itu dikumpulkan dalam kurun waktu cukup lama namun tak kehilangan otentisitas dan kekinian. Hal itu bisa terjadi karena

suara kemanusiaan itu berbicara tentang hidup seperti apa adanya. Dari sinilah dimensi kemanusiaan yang terdalam tentang masalah-masalah dan berbagai kemungkinan muncul.

Ketika kita membaca Mazmur, maka itu berarti kita masuk ke tengah pusaran suara kemanusiaan dan memutuskan di mana posisi kita terhadap suara itu. Melalui Mazmur kita dipersiapkan untuk berbicara di antara, bersama, dan untuk suara-suara kemanusiaan, untuk menyatakan solidaritas atas penderitaan dan sukacita dalam peziarahan hidup. Kita menambahkan suara kemanusiaan dengan nuansa gembira, berbagai kesedihan, dan kemarahan komunal yang melingkupi. Kita harus memberanikan diri agar suara, pikiran, dan hati kita bergantian mencerna kata-kata dalam Alkitab dan mencocokkannya dengan pengalaman yang menurut kita adalah sesuatu yang sedih. Saat kita melakukannya, maka kata-kata dalam Alkitab memberi kekuatan, menajamkan, dan menegaskan hal-hal yang sudah diketahuinya berkenaan dengan dirinya sendiri¹. Dengan demikian dapat ditarik benang merah bahwa Kitab Mazmur dapat mewakili suara orang-orang yang sedang berada dalam kondisi yang tidak menyenangkan.

Salah satu Mazmur yang dengan jelas menggambarkan pergumulan seseorang di hadapan Allahnya adalah Mazmur 42-43. Dalam penggolongan Kitab Mazmur, Mazmur 42-43 adalah mazmur ratapan. Istilah ratapan biasanya merujuk pada pandangan pesimistik terhadap kehidupan, keluhan yang mengasihani diri sendiri, atau ratapan atas tragedi yang tidak dapat dipulihkan, semacam lagu pemakaman. Walaupun demikian, perasaan pemazmur bukanlah seperti disebutkan di atas. Pemazmur meyakini bahwa keadaan bisa menjadi lebih baik, jika Allah mau turun tangan. Mazmur ratapan tidak disebut sebagai keluhan, karena mazmur-mazmur ini dinaikkan dari kedalaman dengan keyakinan Allah sanggup mengangkat seseorang dari rawa kehidupan dan menjejakkan kakinya di atas bukit karang. Oleh karena itu, ratapan sebenarnya adalah pujian yang dinaikkan dengan nada minor karena berisi keyakinan bahwa Allah itu setia dan mengantisipasi Allah akan memberikan kesempatan hidup yang lebih baik (Brueggemann 2007: 60).

Sejalan dengan itu, Yonky Karman menyatakan bahwa mazmur ratapan merupakan sebuah genre tipikal dimana pemazmur mencoba menafsirkan luka-luka dalam sejarah hidup individu (ratapan individual) maupun kolektif (ratapan komunal)².

Mazmur 42-43 menarik perhatian penyusun untuk dijadikan bahan penulisan tesis karena di Mazmur ini jelas tertulis mengenai jiwa yang tertekan, yang gundah gulana, dan

¹ Walter Brueggemann, *Praying the Psalms: Engaging Scripture and the Life of Spirit*, Oregon: Cascade Books, 2007, hal. 1-2

² Yonky Karman, *Bunga Rampai Teologi Perjanjian Lama*, Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2012, hlm. 163

gelisah. Namun yang paling menarik adalah kejujuran pemazmur dalam mengangkat masalahnya kepada Allah. Dalam hal ini, seperti dinyatakan Karman, pemazmur dengan jujur mempersoalkan penderitaannya sebagai sesuatu yang tidak wajar, sesuatu yang sebenarnya bisa tidak terjadi kalau Allah mau (Karman 2012: 167-168). Dengan demikian, dalam konteks pemazmur, Allah-lah yang menjadi penyebab penderitaannya. Namun, hal yang juga menarik adalah pemazmur dalam kesedihan dan mungkin dalam kekecewaannya, tetap mencari jalan keluar pada Allah, yaitu dengan berharap kepada Allah dan bersyukur kepada-Nya.

Sebagai psikolog yang sehari-hari berhadapan dengan orang-orang yang bermasalah, tindakan pemazmur ini menjadi semacam pencerahan karena seolah “hanya” dengan berharap kepada Allah, lalu jiwanya mendapatkan pemulihan. Sementara di dalam disiplin ilmu psikologi yang selama ini ditekuni penyusun, jiwa yang gundah gulana itu perlu ditelusuri dengan cermat lalu diberikan terapi, sampai jiwanya mengalami pemulihan dan mendapatkan ketenangan. Dan penelusuran itu adalah jalan yang penuh liku, tidak sesederhana mengadukan perkara kepada Allah. Kesenjangan ini yang membuat penyusun berpikir bahwa membaca Mazmur 42-43 dengan kaca mata disiplin ilmu psikologi dapat memperkaya pandangan akan eksistensi Allah di dalam hidup dan juga sebaliknya keyakinan yang teguh akan pemeliharaan Allah dapat memperkaya cara memberikan terapi kepada klien.

Dari pertanyaan-pertanyaan yang bergolak inilah penyusun sangat menyadari bahwa mendaratkan pernyataan bahwa Allah itu setia ke dalam pergumulan hidup seseorang itu bukan hal yang mudah. Orang yang sedang menderita secara normatif tahu bahwa Allah mengasihinya, Allah setia kepadanya, dan Allah tidak pernah meninggalkannya. Namun untuk menjadikan pernyataan-pernyataan itu sebagai penyembuh kegelisahan dirinyalah yang sulit dan tidak dengan serta merta dapat terjadi. Oleh karena itu dibutuhkan pertolongan yang menyeluruh, baik dari segi iman percaya (teologi) maupun dalam hal kejiwaan (psikologi). Dengan demikian dalam pendampingan pastoral, pendekatan psikologis juga dapat digunakan.

Dengan cara berbeda, kedua disiplin ilmu ini berbicara tentang hakikat manusia; bagaimana manusia berkembang, apa yang salah dalam diri manusia, dan bagaimana manusia dapat mengatasi kesalahan tersebut. Oleh karena itu ada ahli yang mencari letak tumpang tindih keduanya, namun ada ahli yang mencoba mengintegrasikan keduanya. Bagi yang terakhir, tujuan pengintegrasian ini adalah mengombinasikan wahyu khusus (Firman Allah)

dan wahyu umum yang dipelajari dalam psikologi dan ilmu-ilmu humaniora lainnya³. Dengan demikian diharapkan akan semakin jarang konselor yang menafikan penggunaan aspek psikologis dalam pendampingan pastoral, atau konselor yang tidak menggunakan atau memperhatikan aspek teologis dalam pendampingan klien. Teologi dan psikologi tidak lagi menjadi ilmu yang berdiri sendiri melainkan saling melengkapi.

Kemudian, dari sisi psikologi yang berwajah banyak itu, penyusun memilih psikoanalisis karena psikoanalisis yang merintis penelitian mengenai agama dalam konteks pertumbuhan kepribadian manusia (Crapps 1993: 58). Dari dua tokoh perintis psikoanalisis (Freud dan Jung), penyusun memilih psikologi Jung, dengan alasan berikut ini:

1. Jung melihat tugas utama dari terapinya adalah “merawat jiwa” (*cura animarum*), dimana sebagai terapis pertolongan yang diberikan bukan hanya sebatas membetulkan pola pikir yang salah, tetapi sampai kepada jiwa klien secara keseluruhan, termasuk aspek spiritual⁴.
2. Bagi Jung, agama merupakan perkara yang berarti bagi manusia, baik secara perorangan maupun secara bersama sebagai kelompok. Jung menganggap agama merupakan sarana menyalurkan komunikasi simbolik antara pikiran sadar dan pikiran tak sadar. Bahkan Jung menyatakan bahwa suatu pandangan religius itu penting bagi kesehatan psikologis⁵.
3. Jung melihat agama lebih dari sekadar gejala penyakit jiwa (*neurosis*). Agama bukanlah pemenuhan dorongan yang terselubung, tetapi bagian dari kodrat kehidupan (Crapps 1993:80-81).
4. Psikologi Jung yang diciptakan di “barat” ternyata lebih cocok dengan kondisi orang-orang di “timur” yang banyak memberi tempat atau porsi kepada perasaan dan memori kolektif yang juga menjadi ciri utama psikologi Jung⁶.
5. Psikologi Jung mengeksplorasi dunia batin melalui mimpi-mimpi dan fantasi-fantasi sebagai manifestasi dari ketidaksadaran, yang mengajak seseorang menghadapi dan memperhatikan pengalaman-pengalaman tak sadar.

³ Narramore dalam Gary R. Collins, David G. Myers, David Powlison & Robert C. Roberts, *Psychology and Christianity: Four Views*, Illinois: IVP Academic, 2000, hlm. 39

⁴ Stanton L. Jones & Richard E. Butman, *Modern Psychotherapies: A Comprehensive Christian Appraisal*, Illinois: InterVarsity Press, 1991, hlm. 120

⁵ Peter Connolly (ed.), *Aneka Pendekatan Studi Agama*, Yogyakarta: Penerbit LKiS, cetakan IV, 2012, hlm. 213

⁶ Frieda Fordham, *Pengantar Psikologi C.G. Jung: Teori-teori dan Teknik Psikologi Kedokteran*, Jakarta: PT Bhratara Karya Aksara, 1988, hlm. 67

6. Jung menyatakan bahwa banyak kesengsaraan dan keputusan manusia serta perasaan kesia-siaan, tanpa tujuan, tanpa arti, merupakan akibat dari kehilangan kontak dengan fondasi-fondasi kepribadian yang tak sadar, juga kehilangan hubungan spiritual dengan masa lampau.
7. Jung mengadakan konfrontasi dengan ketidaksadaran, agar konfrontasi ini menghasilkan integrasi antara alam kesadaran dan alam ketidaksadaran, yang disebut Jung sebagai individual atau realisasi diri⁷.

Melalui analisa alam ketidaksadaran diharapkan dapat mengubah dan meningkatkan daya adaptasi seseorang terhadap situasi stres yang dialaminya. Dan bila Mazmur 42-43 dilihat melalui kacamata Jung, apakah pemazmur mendapatkan kembali daya adaptasinya terhadap situasi yang dialaminya saat itu. Inilah yang menarik penyusun untuk menelitinya.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan di atas, rumusan permasalahan yang akan ditinjau dalam tesis ini adalah:

- 1.2.1. Bagaimana dengan cara berharap kepada Allah, pemazmur dapat menenangkan jiwanya yang tertekan dan gelisah?
- 1.2.2. Bagaimana Mazmur yang memakai pendekatan teologis didialogkan dengan teori Jung?

1.3. Judul

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah diuraikan, maka penulis mengangkat judul berikut untuk penulisan tesis ini:

PENGHARAPAN KEPADA ALLAH YANG MEMBEBAKSIKAN JIWA

(Studi Dialogis Upaya Mengatasi Stres Dalam Mazmur 42-43 Dan Terapi Jungian)

1.4. Kerangka Teori

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan dialogis. Pendekatan dialogis bisa berarti terapi Jungian memberi sumbangsih untuk pendekatan teologis, atau sebaliknya, atau saling menegasi, atau saling memperkaya. Bisa juga terjadi integrasi di antara keduanya.

⁷ Duane Schultz, *Psikologi Pertumbuhan: Model-model Kepribadian Sehat*, Yogyakarta: Penerbit Kanisius, Cetakan Ke 16, 2016, hal 121-122

1.5. Tujuan Penelitian

Paling tidak penyusun melihat ada dua tujuan besar dalam melakukan penelitian ini:

- 1.5.1. Tesis ini merupakan salah satu upaya untuk menggali kekayaan teks Alkitab dalam menghadapi kehidupan di masa kini. Dengan demikian teks Alkitab tetap dapat dijadikan acuan untuk kondisi masa kini.
- 1.5.2. Tesis ini juga berusaha untuk mendapatkan hasil dialog atas pembacaan Mazmur 42-43 dan terapi Jungian dalam upaya mengatasi stres.

1.6. Metodologi Penelitian

Metode yang akan penyusun gunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian literatur, yang meliputi:

- 1.6.1. Eksegese Hermeneutik Mazmur sebagai sastra puisi, dengan cara:
 - a. Memeriksa latar belakang pengguna dahulu kala pada zaman Israel Kuna, secara historis kritis.
 - b. Memeriksa aspek bahasa (estetiknya) dengan melihat penggunaan bahasanya pada puisi, melihat metafora-metafora yang digunakan, dan juga memahami rasa bahasa yang dipilih oleh peMazmur.
 - c. Setelah mendapatkan makna Mazmur ini pada zamannya, lalu ditarik kesimpulan tentang penyebab stres pemazmur dan bagaimana hal itu diselesaikan.

1.6.2. Interaksi dialogis antara teologi dan psikologi

Membandingkan mekanisme upaya mengatasi stres dalam Mazmur dan mengatasi stres menurut psikologi Jung. Membandingkan di sini bukan semata-mata mendapatkan kesamaan (*common value*) dari teks Alkitab dan teori psikologi, namun mendialogkannya. Dengan demikian akan memberikan gambaran yang lebih komprehensif dan berdaya guna bagi umat Kristen, dan mungkin juga bagi masyarakat.

1.7. Metode Penulisan

Metode penulisan penelitian ini adalah analisis deskriptif dengan pendekatan dialogis.

1.8. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah:

- a. Memperoleh sinergi dalam mengatasi stres secara religius (dalam hal ini melalui Mazmur) dan secara psikologis.
- b. Memperkaya khasanah perjumpaan ilmu dan agama, dalam hal ini psikologi dan teologi.

1.9.Sistematika Penulisan

Bab I. PENDAHULUAN

Berisi tentang latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, metodologi penelitian, metode penulisan, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab II. PSIKOLOGI JUNG DAN STRES

Berisi tentang teori psikologi Jung, ulasan mengenai teori ini, dan contoh kasus penyelesaian stres dengan terapi dalam psikologi Jung.

Bab III. MAZMUR DAN STRES

Berisi tentang Mazmur, baik sejarah, pengelompokan, maupun fungsi dan isi dari Mazmur 42-43, dan pembahasan tentang stres.

Bab IV. DIALOG MAZMUR DAN PSIKOLOGI JUNG

Pada bab keempat ini penyusun akan mendialogkan upaya mengatasi stres dalam Mazmur 42-43 dan dalam psikologi Jung dengan cara meneropong kelebihan dan kekurangan masing-masing, lalu sinergi apa yang dapat dihasilkan dari dialog tersebut.

BAB V. PENUTUP

Pada Bab V ini penyusun akan memberikan kesimpulan hasil penelitian dan saran-saran bagi gereja, Fakultas Teologi UKDW, bagi ilmu psikologi, dan penelitian selanjutnya.

BAB V

PENUTUP

Pengantar

Berdasarkan hasil analisa dalam Bab II dan Bab III, maka dalam Bab V ini penyusun mengemukakan beberapa kesimpulan. Berdasarkan kesimpulan itu penyusun berupaya mengajukan beberapa saran, yang mungkin dapat digunakan juga oleh gereja pada umumnya.

5.1. Kesimpulan

Alkitab sebagai pegangan hidup orang Kristen menjadi salah satu acuan penting bagi pergumulan hidup yang dialami. Ada banyak kisah di dalamnya yang dapat dijadikan rujukan dari masalah yang sedang dihadapi, salah satunya adalah Kitab Mazmur. Melalui pembacaan yang memperhatikan juga rasa bahasanya, maka apa yang dialami oleh pemazmur, khususnya dalam Mazmur 42-43, ini dapat dijadikan acuan, panduan, bimbingan untuk menghadapi masalah kepercayaan kepada Allah.

Dari hasil telaah Mazmur 42-43 dan juga terapi menurut psikologi Jung, maka penyusun berusaha menjawab rumusan masalah: Bagaimana dengan berharap kepada Allah, pemazmur dapat menenangkan jiwanya yang tertekan dan gelisah? Bagaimana Mazmur yang memakai pendekatan teologis didialogkan dengan teori Jung yang memakai pendekatan psikologis untuk memperkaya pendampingan dalam mengatasi stres?

Hasil telaah menunjukkan bahwa ada hal utama yang sangat membantu dalam pergolakan jiwa pemazmur mencapai pemulihannya, yaitu: fakta bahwa TUHAN (YHWH) adalah Allah yang mengikat perjanjian dengan umat-Nya yakni orang yang percaya kepada-Nya tidak akan ditinggalkan-Nya. Pada TUHAN ini bertumpu harapan. Memanggil nama-Nya dalam ratapan mengindikasikan harapan pemazmur untuk suatu perubahan yang dikerjakan lewat kuasa-Nya. Dan hal ini dapat kembali dicandra oleh pemazmur dalam kesedihannya melalui pernyataan bahwa TUHAN memerintahkan kasih setia-Nya pada siang hari (42:9b). Bagi pemazmur, tindakan Allah yang dapat memerintahkan hari, adalah suatu fakta yang menyatakan kekuasaan Allah. Pemazmur sebagai orang yang dipercaya memimpin puji-pujian bangsanya saat menuju ke Bait Suci dan melihat fakta ini, maka jiwanya mendapatkan kekuatan, bahwa jalan keluar untuk jiwa yang tertekan dan gelisah adalah berharap kepada Allah, karena Dia akan bertindak.

Hasil elaborasi pemikiran Jung dalam teori psikologi analitiknya didapati bahwa orang yang berani untuk memasuki ketidaksadarannya dan menyinkronkannya dengan kesadarannya akan menjadi orang yang sehat, di sanalah terjadi realisasi diri/ individuasi. Kedua contoh kasus di atas diajak memasuki ketidaksadarannya dan diperlihatkan kemungkinan baru untuk memperoleh kelegaan dan kekuatan.

Dari teks Mazmur 42-43 itu juga terlihat bahwa pemazmur telah memasuki ketidaksadaran pribadinya, bahkan sampai ke ketidaksadaran kolektifnya ketika ia mengingat-ingat apa yang pernah dilakukannya sebelum masa pembuangan (42:5), dan ia menyinkronkannya dengan kenyataan yang saat ini dialaminya (42:8, 10, 11). Hasilnya adalah datangnya keyakinan yang semakin kuat bahwa berharap kepada Allah itulah yang menjadi jalan keluarnya.

Penyelesaian stres dengan terapi menurut psikologi Jung dapat diperkaya oleh cara penyelesaian stres menurut Mazmur, yakni dengan pendarasan, atau untuk konteks zaman sekarang adalah dengan memakai iringan musik. Jadi, saat terapi dilakukan, psikolog memutar lagu-lagu yang dinyanyikan berulang-ulang, misalnya lagu-lagu dari Taize atau instrumentalia yang menenangkan. Melalui cara itu stres dan kecemasan klien akan berkurang.

5.2. Saran

Berikut ini penyusun mengajukan saran-saran yang mungkin dapat dipakai oleh gereja, konselor atau praktisi pendamping dalam proses pendampingan orang-orang yang mengalami tekanan.

5.2.1. Bagi Gereja

Ada beberapa hal yang dapat dilakukan oleh gereja:

- Gereja dapat mengadakan pelatihan bagi orang-orang yang memang tertarik untuk menjadi konselor. Pelatihan konselor awam ini dapat membantu gereja untuk menjangkau lebih banyak orang yang mungkin hidupnya sedang tidak oke, dibandingkan jika ketrampilan konseling hanya dimiliki oleh penatua, pendeta dan atau tenaga pelayanan gerejawi.
- Gereja dapat memberikan variasi terapi dengan mendengarkan musik. Jika dimungkinkan, gereja menyediakan ruangan khusus untuk konseling yang dilengkapi dengan fasilitas audio visual.

- Dalam pendampingan pastoral, perlu diterapkan sinergi psikologi dan teologi, khususnya dalam penyelesaian stres.
- Gereja dapat mulai menyosialisasikan kepada anggotanya bahwa adalah biasa jika orang mencari pertolongan pada orang lain, sehingga sedapat mungkin dicarikan jalan keluar. Selama ini, orang yang membutuhkan pendampingan dari psikolog mendapat stigma buruk.
- Dalam bahan khotbah hari Minggu, ada baiknya gereja memperkenalkan berbagai dimensi Allah. Bahwa Allah tidak selalu bersegera menjawab doa, karena ada kalanya Dia diam terhadap permohonan kita. Dengan khotbah-khotbah seperti ini, jemaat tanpa sadar terlatih untuk menghargai relasinya dengan Allah, dan tidak selalu menuntut Allah untuk menjawab doanya.
- Membuat tim advokasi bagi anggota jemaat yang mengalami penindasan dan memperlengkapi tim ini dengan ketrampilan konseling, sehingga mereka yang tertindas dapat ditolong keluar dari permasalahannya sekaligus ditolong untuk mendapatkan pemulihan bagi jiwanya.

5.2.2. Bagi Fakultas Teologi UKDW

- Sebagai salah satu sekolah teologi unggulan, ada baiknya Fakultas Teologi mempopulerkan dimensi Allah yang selama ini nyaris tidak disentuh gereja, apalagi umat-Nya, karena kungkungan doktrin ajaran gereja. Pemahaman bahwa Allah Mahatahu, Allah Mahakasih, Allah Maha Segala-galanya perlu ditambah dengan eksplorasi Alkitab mengenai Allah yang Diam. Dengan demikian pengetahuan gereja akan semakin berkembang, dan pemahaman relasi dengan Allah semakin utuh.
- Mungkin mata-mata kuliah pastoral perlu lebih diintegrasikan dengan psikologi, sehingga menjadi bekal yang berguna bagi mahasiswa yang akan terjun ke jemaat. Saat ini banyak dikembangkan pelatihan terapi bagi kaum awam, yang mendorong tumbuhnya kemampuan menolong diri sendiri.
- Jika dimungkinkan, fakultas dilengkapi dengan fasilitas ruang konseling dengan *one way screen*, sehingga ketrampilan observasi dapat ditingkatkan. Hal ini akan sangat berguna apabila terjun ke jemaat.

5.2.3. Bagi Penelitian Selanjutnya

- Para peneliti yang akan meneruskan penelitian ini ada baiknya memperlengkapi diri dengan aplikasi psikologi Jung yang lebih praktis dan langsung dapat dirasakan manfaatnya oleh klien.
- Peneliti selanjutnya ada baiknya mengeksplorasi peranan mimpi dalam dinamika psikologis klien, yang belum tergali dalam tesis ini.

5.2.4. Bagi Psikologi

- Dalam mendampingi klien, psikolog juga perlu memperhatikan aspek keagamaan klien. Disadari atau tidak disadari, nilai-nilai keagamaan klien turut mewarnai perilakunya. Dengan memahami nilai-nilai keagamaan klien, maka gangguan yang mengemuka lebih dapat diantisipasi.
- Psikolog juga perlu mendaratkan psikoterapi yang dipakai dalam konteks masyarakat Indonesia yang agamis, sehingga psikoterapi itu lebih berdaya guna, karena dari sisi kejiwaan klien dipulihkan dan dari sisi agamis klien mendapatkan kembali keutuhannya.
- Mungkin sudah saatnya psikologi lebih memberi tempat untuk psikoterapi yang memakai pendekatan afektif, bukan semata-mata kognitif. Salah satunya adalah melalui terapi musik. Dalam kaitannya dengan agama, hal itu dimungkinkan dengan pendarasan ayat-ayat atau nyanyian-nyanyian yang menguatkan. Pendarasan ayat atau lagu-lagu tersebut diperdengarkan baik sebagai latar belakang ketika dilakukan psikoterapi, atau sebagai moda utama: psikolog melakukannya bersama-sama klien.
- Selain itu juga perlu dikembangkan psikoterapi yang penuh pengharapan di masa depan. Kalau selama ini psikologi hanya berkutat dengan masa lalu, mungkin ke depannya psikologi juga perlu membangun atau mengembangkan terapi yang orientasinya pada masa kini dan masa yang akan datang.
- Mengingat masyarakat Indonesia adalah masyarakat yang agamis, maka dalam Psikologi Agama, perlu digagas adanya alternatif penyelesaian masalah yang terkait dengan Sang Ilahi di samping psikoterapi yang dilakukan. Hal ini akan membuat klien merasa lebih dimampukan untuk menangani permasalahan selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

BUKU

- Alter, R. & Kermode, F., *The Literary Guide to the Bible*, Massachusetts: The Belknap Press of Harvard University Press, 1987
- Anderson, B.W. with Bishop, S., *Out of the Depths: The Psalm Speak For Us Today*, Louisville:Westminster John Knox Press, 2000
- Baker, D.L., dkk, *Pengantar Bahasa Ibrani*, Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2010
- Barth, C. & Barth- Frommel, M.C., *Teologi Perjanjian Lama 1*, Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2008
- Barth, M.C. & Pareira, B.A., *Kitab Mazmur 1-72: Pembimbing dan Tafsirannya*, Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2009
- Brown, W.P., *Seeing The Psalms: A Theology of Metaphor*, Louisville: Westminster John Knox Press, 2002
- Brueggemann,W., *Praying the Psalms: Engaging Scripture and the Life of Spirit*, Oregon: Cascade Books, 2007
- Brueggemann, W., *Teologi Perjanjian Lama: Kesaksian, Tangkisan, Pembelaan*, Maumere: Penerbit Ledalero, 2009
- Calvin Institute of Christian Worship, *Psalms for All Seasons: A Complete Psalter for Worship*, Grand Rapids: Brazos Press, 2012
- Carson, D.A. (ed.), *New Bible Commentary: 21st Century Edition*, Leicester & Downers Grove: InterVarsity Press, 1994
- Collins,G.R., Myers, D. G., Powlison, D. & Roberts, R. C., *Psychology and Christianity: Four Views*, Illinois: IVP Academic, 2000
- Collins, G.R., *How to Be a People Helper*, Illinois: Tyndale House Publisher, Inc., 1995
- Collins, J. J., *Introduction to The Hebrew Bible*, Minneapolis: Fortress Press, 2004
- Connolly, P. (ed.), *Aneka Pendekatan Studi Agama*, Yogyakarta: Penerbit LKiS, cetakan IV, 2012
- Crapps, R., *Dialog Psikologi dan Agama*, Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 1993
- Douglas, J.D. (ed.), *New Bible Dictionary*, Wheaton: Tyndale House Publishers, Inc. & Leicester: Inter-Varsity Press, 1991
- Drane, J., *Introducing The Old Testament*, Oxford: Lion Publishing, 1987
- Fokkelman, J., *Menemukan Makna Puisi Alkitab*, Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2009

- Fordham, F., *Pengantar Psikologi C.G. Jung: Teori-teori dan Psikologi Kedokteran*, Jakarta: PT Bhratara Karya Aksara, 1988
- Frenchak, D.J., "Analytical Psychology", dalam Benner, D. G., (Ed.), *Baker Encyclopedia of Psychology*, Michigan: Baker Book House, 1985
- Goulder, M.D., *The Psalms of the Sons of Korah*. Sheffield: JSOT Press, 1982
- Johnson, E.L. & Jones, S.L. (ed.), *Psychology and Christianity: Four Views*, Downers Grove: IVP Academic, 2000
- Jones, S.L. & Butman, R.E., *Modern Psychotherapies: A Comprehensive Christian Appraisal*, Illinois: InterVarsity Press, 1991
- Jung, C.G., *Memori, Mimpi, Refleksi*, Yogyakarta: Otopus Publishing, 2016
- Kalsched, D., *The Inner World of Trauma: Archetypal Defenses of The Personal Spirit*, East Sussex: Rotledge, 1996
- Karman, Y., *Bunga Rampai Teologi Perjanjian Lama*, Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2012
- Korpel, M. & de Moor, J., *The Silent God*, Leiden: The Koninklijke Brill NV, 2011
- van der Lugt, P., *Cantos and Strophes in Biblical Hebrew Poetry II*, Boston: Brill Publisher, 2010
- Mays, J.L. (ed.), *Psalms Interpretation: A Bible Commentary for Teaching and Preaching*, Louisville: John Knox Press, 1994
- _____, *The NIV Study Bible*, Grand Rapids: Zondervan Publishing House, 1985
- Prawitasari, J.E. (penyunting), *Psikologi Terapan Melintas Batas Disiplin Ilmu*, Jakarta: Penerbit Erlangga, 2012
- Ricoeur, P., *Figuring The Sacred: Religion, Narrative, and Imagination*, Minneapolis: Augsburg Fortress, 1995
- Schultz, D., *Psikologi Pertumbuhan: Model-model Kepribadian Sehat*, Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 1992
- Semiun, Y., *Teori-teori Kepribadian Jilid 1: Psikoanalitik Kontemporer*, Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2013
- Singgih, E.G., *Dua Konteks*, Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2009
- Suryabrata, S., *Psikologi Kepribadian*, Jakarta: Penerbit CV Rajawali, 1982
- Taylor, W.R., *Exegesis Psalm 1-71, in The Interpreter's Bible: A Commentary in Twelve Volumes*, Nashville: Abingdon Press, 1978
- van Deusen Hunsinger, D., *Theology & Pastoral Counseling: A New Interdisciplinary Approach*, Grand Rapids: Wm. B. Eerdmans Publishing Co., 1995
- Young, C. & Koopsen, C., *Spirituality, Health, and Healing: An Integrative Approach*, Boston: Jones and Bartlett Publishers, 2011

INTERNET

<https://truthplace.files.wordpress.com/2013/02/psalm42.pdf>, diakses pada tanggal 2 Januari 2017, pk. 10.55

<http://www.sarapanpagi.org/korah-bani-korah-vt2876.html>, diakses pada tanggal 28 Desember 2016, pk. 23.49

<http://sermons.georgeowood.com/SiteFiles/102297/Content/Psalms/35%20LIFTING%20DEPRESSION.pdf>, diakses pada tanggal 2 Januari 2017, pk. 23.33

<http://www.sacred-texts.com/chr/calvin/cc09/cc09008.htm>, diakses tanggal 3 Januari 2017, pk 11.26

<http://www.sacred-texts.com/chr/calvin/cc09/cc09008.htm>, diakses tanggal 3 Januari 2017, pk 11.37

<http://www.sacred-texts.com/chr/calvin/cc09/cc09008.htm>, diakses tanggal 9 Januari 2017, pk 20.58

http://www.slideshare.net/pjj_kemenkes/tingkat-kesadaran-dan-ketidaksadaran-manusia, diakses pada tanggal 16 Januari 2017, pk. 05.11

<http://www.laurakkerr.com/2013/10/10/jungs-word-association-test/>, diakses tanggal 26 November 2016, pk 23.45

Elizabeth J. Krumrei, Steven Pirutinsky, David H. Rosmarin, “Jewish Spirituality, Depression, and Health: an Empirical Test of a Conceptual Framework”,
http://jpsych.com/pdfs/publications/2012_ijbm.pdf , diakses pada tanggal 19 Mei 2017, pk. 09.41

<https://www.natureword.com/brain-fog-causes-and-symptoms/>, diakses pada tanggal 17 Mei 2017, pk 04.41

https://www.google.co.id/search?q=kepribadian+jung&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwicsc-SjZbUAhUIpl8KHV82DM0Q_AUICigB&biw=1094&bih=547#imgrc=ZEa1sXkAUD35yM; diakses tanggal 30 Mei 2017, pk. 05.08