



Studi Hermeneutika Teks Mazmur 42 dan Implikasinya untuk Pemulihan Mandiri dari Depresi dengan Melakukan Komunikasi Intrapersonal

Jekson Tulus¹; Sang Putra Immanuel Duha²; Lilis Haryanti³; Markus Tuhumury⁴

STT REAL Batam¹²³⁴

jeksontulus@gmail.com¹

Abstract

Man's fall into sin resulted in the human soul being vulnerable and fragile. If not addressed immediately, it will cause social problems. Returning something to its original condition is the goal of restoration. Not only God, individual participation is the main key to turning things around. Instead of demanding that circumstances change, what is more important is to change your personal perspective in dealing with problems, and that is personal responsibility. This process is called self-healing. By using intrapersonal communication methods, an individual is able to become the best healer for himself. Reflecting on the experience of a psalmist in Psalm 42, psychological values are implied that can be applied in today's life to reduce psychological illnesses, such as depression. Through an exegetical approach and integrating it with psychology, a coping mechanism can be formulated that can help believers to carry out self-healing, as first aid.

Keywords: self-healing; psychology; exegesis; psalm

Abstrak

Kejatuhan manusia dalam dosa mengakibatkan jiwa manusia rentan dan rapuh. Bila tidak segera diatasi akan menimbulkan masalah-masalah sosial. Pengembalian sesuatu kepada kondisi yang semula merupakan tujuan pemulihan. Tidak hanya Tuhan, peran serta individu merupakan kunci utama terjadinya pembalikan keadaan. Alih-alih menuntut keadaan berubah, hal yang lebih penting adalah mengubah perspektif diri secara personal dalam menghadapi masalah, dan itu merupakan tanggung jawab pribadi. Proses ini dinamakan pemulihan mandiri. Dengan melakukan metode komunikasi intrapersonal, seorang individu mampu menjadi seorang penyembuh terbaik bagi dirinya sendiri. Berkaca dari pengalaman seorang pemazmur dalam Mazmur 42, tersirat nilai-nilai psikologi yang dapat diaplikasikan dalam kehidupan masa kini untuk mereduksi kesakitan psikologis, seperti depresi. Melalui pendekatan eksegesis dan mengintegrasikannya dengan psikologi, dapat dirumuskan suatu mekanisme koping yang dapat membantu orang percaya untuk melakukan pemulihan mandiri, sebagai pertolongan pertama.

Kata kunci: pemulihan mandiri; psikologi; eksegesis; mazmur

PENDAHULUAN

Sebagai ilmu yang mempelajari tingkah laku dan proses mental manusia melalui berbagai pendekatan, psikologi memiliki tujuan yang sama dengan kekristenan, yaitu membuat jiwa manusia menemukan kedamaian. Meskipun memiliki tujuan yang sama, psikologi memiliki penerapan yang berbeda dengan agama. (Santoso, 2021, pp. 177–178) Dan perbedaan dalam penerapan ini justru dapat saling melengkapi. Himawan dan Mutiara menuliskan bahwa model berpikir teologi (deterministik, universal, apriori, holistik) dapat membantu psikologi – yang memiliki model berpikir hipotetik, empiris, statistik – dalam mengenal manusia secara utuh dan memberikan pandangan yang lebih transenden. Memisahkan keduanya akan mengakibatkan kegagalan. Menerima keduanya secara keseluruhan tanpa harus menghilangkan bagian yang tidak dapat disatukan justru akan memperkaya metode pemulihan. (Himawan & Mutiara, 2014, pp. 29–56, 58, 66–70)

Pemulihan jiwa (mental) merupakan bagian dari pengudusan (*sanctification*) orang percaya, yang dalam prosesnya melibatkan tidak hanya Allah tapi juga orang itu sendiri. Seseorang dengan mental yang sehat akan memiliki ketenangan batin. Kondisi seperti inilah yang sangat dibutuhkan dalam memaksimalkan kemampuan diri ketika menghadapi tantangan. Sebaliknya, bila suasana hatinya terganggu, maka emosinya menjadi tidak terkendali, tidak lagi mampu berpikir cermat, dan berujung pada perilaku yang buruk (bd. Ams 4:23). Stres, gangguan kecemasan, dan depresi merupakan masalah yang umum terjadi pada mental, dan sangat memengaruhi suasana hati.

Terdapat beberapa faktor yang sangat memengaruhi gangguan mental. Selain faktor genetik, lingkungan, dan kerusakan otak (brain injury), terdapat juga faktor psikologis yang dapat mengakibatkan gangguan pada mental seseorang, yaitu stres yang berkepanjangan. Inilah yang menjadi fokus utama pembahasan jurnal ini. Colbert menjelaskan dalam bukunya bahwa stres adalah baik jika dialami dalam waktu yang pendek. Tetapi stres yang kronis sifatnya selalu negatif, karena stres jangka panjang selalu memompa hormon-hormon stres ke dalam sistem seseorang sehingga membentuk kebiasaan emosi yang merusak, yang dapat memicu penyakit fisik. (Colbert, 2007, p. 19,23,26,37)

Stres tidak melulu berbicara mengenai suatu peristiwa dan apa yang sedang dialami seseorang, tetapi lebih kepada persepsi orang tersebut terhadap situasi dan keadaan yang sedang terjadi. Carter dan Seifert mengatakan bahwa emosi merupakan reaksi subjektif yang ditimbulkan oleh situasi tertentu (peristiwa penting) yang memengaruhi fisiologis, perilaku, kognitif, dan afektif. (Carter & Seifert, 2014, p. 532) Emosi atau respons fisiologis ini bergerak dari dalam diri seseorang ke luar – diekspresikan – sehingga orang lain dapat mengetahui bahwa orang tersebut sedang mengalami emosi. Dan emosi yang diperlihatkan ini bisa positif atau negatif. Sebagai contoh, bila seseorang ada dalam situasi yang berbahaya maka jantungnya akan berdetak lebih cepat dari biasanya (fisiologis). Karena merasa takut (afektif), dia akan berlari mencari tempat untuk berlindung (perilaku) dan memutuskan untuk tetap tenang sampai bahaya itu berlalu (kognitif). Ini adalah emosi yang positif. Tetapi bila orang tersebut menjadi sangat panik dan hilang akal (kognitifnya terganggu), dan melakukan hal yang bodoh (perilaku), maka timbullah masalah. Inilah yang disebut dengan emosi yang negatif. Jadi, emosi itu mencakup empat komponen yang saling berkaitan, yaitu: fisiologis, afektif, kognitif, dan perilaku. (Carter & Seifert, 2014, p. 544)

Kekecewaan, kesedihan, dan kelelahan emosional merupakan bagian dari kehidupan. Bila dibiarkan dan tidak segera ditangani akan menimbulkan masalah psikis, berupa *mood disorders* (terganggunya suasana hati/afektif). Dan gangguan depresi berat (*Major Depressive Disorder*) adalah salah satu bagian di dalamnya. Lieberman mengatakan, sebagaimana kita perlu menjaga agar tubuh jasmani (fisik) kita terlindung dari suatu ancaman, kita pun perlu tetap waspada secara sadar untuk melindungi jiwa kita dari kesakitan psikologis. Dan karena perilaku adalah pantulan dari psikis, maka dengan mengamatinya secara psikologis, kita dapat mengenal diri kita seutuhnya dengan lebih objektif. (Lieberman, 2007, pp. 13,16,18, 19) Salah satu metode yang dapat dilakukan sebagai pertolongan pertama untuk pemulihan adalah *self-healing* (*pemulihan mandiri*) dengan cara melakukan komunikasi intrapersonal atau *self-talk*.

Self-healing merupakan suatu upaya yang dilakukan oleh seseorang untuk memulihkan dirinya secara mandiri dari kesakitan psikologis. Menurut Lazarus dan Folkman, koping adalah cara seseorang dalam memajemen perilakunya untuk menyelesaikan masalah. Mekanismenya adalah berusaha menangani situasi stres dengan cara melakukan perubahan kognitif dan perilaku untuk mengurangi tuntutan internal dan eksternal, agar memperoleh rasa aman dalam dirinya. (Lazarus & Folkman, 1984, pp. 142–143) Runturambi mengatakan bahwa *self-healing* atau pemulihan mandiri harus dilakukan oleh orang yang bersangkutan dengan membawanya ke hadapan Tuhan, seperti yang dilakukan Yefta (bd. Hak 11:11). Namun terlebih dahulu orang tersebut sebaiknya memahami konsep diri yang benar, serta terbuka (jujur) dan dengan rendah hati mengakui dan menerima realitas hatinya. (Runturambi, 2023, p. 27) Menurut Perianto, setiap orang merupakan penyembuh terbaik bagi dirinya sendiri, dengan melakukan 2B2M; Berdialog pada diri sendiri, Berdamai dengan keadaan, *Mindfulness* (mengelola pikiran), Menulis ekspresif. (Perianto, 2021, p. 427) Habibitasari mengatakan bahwa *self-talk* (komunikasi intrapersonal dengan diri sendiri dan Tuhan) yang terjadi dalam diri seorang, akan membuat seseorang menjadi lebih positif dan beriman. (Habibitasari, 2021) Dalam penelitiannya Reni menemukan bahwa teknik *self-talk* positif efektif untuk mengubah kognitif seseorang, sehingga distress dapat tereduksi. (Reni, 2023, p. 50)

Beberapa peneliti Kristen telah mencoba untuk mengangkat topik tentang depresi dalam kehidupan orang percaya berdasarkan Mazmur 42, namun sebagian besar hanya dikaji secara rohani atau dari kacamata iman Kristen semata, tanpa mengintegrasikannya dengan psikologi. Salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Pareira, yang lebih menekankan pada pernyataan “Di manakah Allahmu?” (Maz 42:4), dengan melakukan pendekatan tafsir gramatikal, tanpa melakukan eksegesis. (Pareira, 2019) Sementara itu Elias dan Marlessy melakukan pendekatan psikologi dan mencoba untuk mengintegrasikannya dengan kisah Daud menurut Mazmur 42, tetapi dengan penjelasan yang sangat minim, tanpa melakukan eksegesis. (Elias & Marlessy, 2022, p. 241) Pettit lebih berkonsentrasi pada semua kata “air” dan menyimpulkan bahwa air merupakan metafora untuk Allah. (Pettit, 2023)

Dengan belum adanya jurnal penelitian Kristen yang khusus membahas Mazmur 42 secara eksegesis dan mengintegrasikannya dengan psikologi, dapat disimpulkan bahwa penelitian yang dilakukan oleh penulis dkk tergolong masih baru dan belum dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu. Dalam Mazmur 42 ini penulis dkk menemukan suatu pengajaran yang dapat diterapkan dan relevan dengan kehidupan masa kini, untuk menjadi jawaban

bagi banyaknya masalah kesehatan psikis (mental). Dengan proses eksegesis – deskripsi, analisis, interpretasi – dapat diperoleh suatu konsep (prosedur) pemulihan mandiri yang lebih baik dan lebih obyektif.

Metode

Metode kualitatif

Penelitian ini mempergunakan metode kualitatif dengan studi pustaka. (Zaluchu, 2020, p. 32) Melalui studi eksegesis Mazmur 42, penulis dkk menekankan pengalaman individual penulis mazmur tersebut, yaitu Daud, dan memahami pengalamannya itu untuk membantu menjelaskan secara psikologi arti sebuah pemulihan. Penulis dkk juga menggunakan BibleWorks 8 dan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) sebagai sumber untuk mendapatkan informasi yang lebih lengkap.

Metode Integrasi psikologi dan iman Kristen

Dengan bertumpu pada literasi psikologi dan studi hermeneutika, penulis dkk akan menelusuri teori-teori dan hasil penelitian yang berkaitan dengan perkembangan psikologi. Dengan menggali ide, mencari informasi yang mendukung, dan melakukan review atas informasi yang telah dianalisis, penulis dkk dapat menemukan jawaban atas rumusan masalah penelitian sehingga memperkaya sumber data untuk memperkuat integrasi psikologi dan iman Kristen dalam membentuk manusia yang mengalami pemulihan seutuhnya.

Hasil dan Pembahasan

Mazmur 42:1 menuliskan “*Untuk pemimpin biduan. Nyanyian pengajaran bani Korah.*”

לְמִנְצֵחַ מִשְׁכִּיל לְבַנֵּי־קֹרַח:

Lam'nattsech mas'kil liv'ne_qorach
(Ibrani WTT, BibleWorks8)

Ayat ini merupakan judul dari Mazmur 42. Pada bagian judul ini, tidak disertai dengan nama siapa yang menjadi penulisnya. Tetapi bila dibandingkan dengan Mazmur 63 – yang mencantumkan nama penulisnya pada judul mazmur – akan ditemukan banyak kemiripan. Maka dapat disimpulkan, kemungkinan besar mazmur ini dibuat oleh orang yang sama, yaitu Daud.

Mazmur 63 merupakan mazmur yang dibuat oleh Daud berdasarkan pengalamannya sendiri, ketika dia berada di padang gurun Yehuda, untuk berlindung dari pengejaran Saul yang sangat ingin membunuhnya (bd. 1 Sam 23:14-15a). Namun apakah kedua mazmur ini dibuat dengan latar belakang peristiwa yang sama?

Mazmur 42:3b mengatakan, “*Bilakah aku boleh datang melihat Allah?*”

מָתַי אָבוֹא וְאֶרְאֶה פָּנַי אֱלֹהִים:

Mathay 'avo' we'era'e pene 'elohim
(Ibrani WTT, BibleWorks8)

Dengan melihat ungkapan pemazmur pada Mazmur 42:3b ini, yang menggunakan kata “datang” dalam bentuk *qal* imperfek (אָבוֹא), tersirat makna bahwa pemazmur pernah atau berkali-kali (sudah biasa) datang menghadap Tuhan. Sedangkan pada masa Saul memerintah, tabut Allah sama sekali terlupakan, dan pencarian itu barulah muncul setelah Daud dinobatkan menjadi raja Israel (bd. 1Taw 13:3). Tabut yang tadinya berada di Baale-Yehuda, diangkut dan ditempatkan Daud pada tempat yang telah dipersiapkannya di Yerusalem (bd. 2Sam 6:17). Namun ketika Absalom memberontak, Daud yang biasa menghadap Tuhan di kemah buatannya itu – Kemah Daud – terpaksa meninggalkan

Yerusalem dan berpisah dengan tabut Allah (2Sam 15:25). Kedua hal ini – pemberontakan Absalom dan terpisah dari tabut Allah (lambang kehadiran Allah) – merupakan dua hal yang sangat menghancurkan jiwanya (bd. 2Sam 15:30). Jadi kemungkinan besar Mazmur 42 ini dibuat oleh Daud ketika dia diburu oleh Absalom – anak kandungnya sendiri – seperti binatang buruan.

Pada bagian judul dari Mazmur 42 ini terdapat keterangan yang menyatakan bahwa mazmur ini merupakan nyanyian pengajaran. Dalam bahasa aslinya, kata yang dipakai adalah *maskil* (מִשְׁכִּיל), yaitu puisi atau syair yang liriknya bersifat kontemplatif (perenungan dengan kebulatan pikiran atau perhatian penuh, KBBI). Nyanyian pengajaran biasa dipakai sebagai sarana untuk menyalurkan atau menyampaikan suatu hikmat. Dan bila seseorang menggali dengan sungguh-sungguh setiap liriknya secara mendalam akan mendapatkan pelajaran yang berharga. Nyanyian pengajaran merupakan pengalaman pribadi si penulis mazmur itu sendiri, yang kemudian diakhiri dengan sebuah kesimpulan berupa anjuran.

Bila melihat bentuknya, Mazmur 42 ini merupakan satu kesatuan yang utuh dengan Mazmur 43 sebagai nyanyian pengajaran. Tetapi ayat 1-6 pada Mazmur 42 ini merupakan inti dari nyanyian pengajaran tersebut. Itu sebabnya penulis dkk lebih menyoroti Mazmur 42:1-6 saja. Ayat 7-12 merupakan pengulangan atau keterangan tambahan untuk memberikan gambaran yang lebih mendetail. Hal ini biasa dilakukan oleh para penulis lagu dalam menggubah suatu nyanyian. Untuk itu, penulis dkk akan membagi pasal 42 ini menjadi 3 bagian besar, yang dapat dijadikan acuan untuk pemulihan mandiri. Bagian yang pertama adalah ayat 1-2, berbicara tentang mengenali kondisi jiwa. Bagian yang kedua adalah ayat 3-4, berbicara mengenai sumber penyebab depresi. Bagian yang ketiga adalah ayat 5-6, bagaimana jiwa dapat dipulihkan.

Observasi Psikis Ditinjau dari Ayat 2-3

Dengan mengenali secara personal kondisi jiwanya dan sadar bahwa dirinya sedang dalam keadaan tidak baik, akan sangat membantu seseorang untuk memulihkan kehidupannya sendiri.

1. Eksegesis Mazmur 42:2

Mazmur 42:2 mengatakan, “Seperti rusa yang merindukan sungai yang berair, demikianlah jiwaku merindukan Engkau, ya Allah.”

כְּאַיִל תַּעֲרַג עַל-אַפְיקַי-מַיִם כִּן נַפְשִׁי תַעֲרַג אֵלַיךָ אֱלֹהִים:
Ke'ayyal ta'arog 'al_ 'afiqhe_mayim ken naf-syi tha'arog 'eleykha 'elohim.
 (Ibrani WTT, BibleWorks8)

Pada ayat ini, pemazmur menyatakan kesadarannya mengenai kondisi jiwanya yang merindukan Allah. Di sini terdapat dua kata “merindukan”. Untuk kata yang pertama, kata Ibrani yang dipakai adalah *ta'arog* (תַּעֲרַג), dengan kata dasar *'arog* (עָרַג) (*verb qal imperfect 3rd person feminine singular*) dan awalan imperfek orang ketiga (rusa). Kata yang kedua, sama dengan kata yang pertama, yaitu *ta'arog* (תַּעֲרַג), dari kata dasar *'arog* (עָרַג) (*verb qal imperfect 3rd person feminine singular*) dan awalan imperfek orang ketiga (jiwa/diri). Yang berbeda dari kedua kata ini adalah awalan imperfeknya saja. Pada kata yang pertama merupakan awalan imperfek untuk rusa, sedangkan pada kata yang kedua adalah awalan imperfek untuk jiwa (diri) si pemazmur. Penggunaan kata yang sama namun dengan awalan imperfek yang berbeda, memperlihatkan adanya indikasi untuk membandingkan dua objek (rusa dan pemazmur). Kedua kata *ta'arog* pada ayat ini merujuk pada pengertian yang sama, yakni untuk mengungkapkan keinginan yang kuat terhadap sesuatu (*to long for*) atau

menyatakan kondisi terengah-engah (napas pendek dan cepat), atau mengap-mengap (*pant for*) dengan napas memburu seperti habis berlari cepat. Perlu digarisbawahi, kata *ta'arog* hanya dipakai tiga kali dalam Perjanjian Lama, yaitu dua pada Mazmur 42:2 ini, dan satu lagi pada Yoel 1:20. Dan kata *ta'arog* digunakan hanya untuk binatang liar di padang. Kata “merindukan” di sini dibuat dalam bentuk imperfek, maka dapat ditafsirkan “merindukan” di sini mengekspresikan suatu kondisi yang berulang, atau yang senantiasa muncul dalam diri si pemazmur. Untuk mendapatkan perbedaan atau kedalaman makna dari kata *ta'arog*, kita dapat melihatnya dengan cara membandingkannya dengan kata “merindukan” pada ayat yang lain. Pada Yesaya 26:9 – “... Dengan segenap jiwa aku **merindukan** Engkau...” – kata Ibrani yang dipakai untuk “merindukan” adalah *iwwithikha* (אִוִּיתִיכָה) dengan akar kata *'awa* (אוּוה) yang digunakan untuk mengungkapkan hasrat atau perasaan (emosi) yang rindu (*desire*). Jadi lebih bersifat sentimental (menyentuh perasaan). Berbeda dengan “merindukan” pada Mazmur 42:2, yang menggambarkan sebuah kerinduan (keinginan yang kuat) yang muncul akibat kondisi yang sudah sangat mendesak atau kritis, seperti binatang buruan yang sedang dikejar-kejar oleh pemangsa (*predator*).

Pada ayat 2 ini terdapat dua kata yang saling berhubungan, yaitu “seperti” dan “demikianlah”, yang dipakai oleh si pemazmur untuk membuat pendengarnya memahami bagaimana pergolakan batinnya, dengan memberi gambaran seekor rusa yang sedang mengap-mengap – berusaha mati-matian mencapai sungai untuk mendapatkan air – karena diburu predatornya. Kata Ibrani untuk “demikianlah” adalah *ken* (כֵּן) (*particle adverb*), yang merupakan kata penghubung antarkalimat, yang dipakai untuk mendasarkan atau menjadi tumpuan dari kalimat (pernyataan) yang mengikutinya. Sedangkan kata Ibrani untuk “seperti” adalah *ke* (כֵּ) (*particle preposition*). Partikel ini dipakai sebagai pembanding yang mengacu kepada ciri khas dari sesuatu, atau hal yang membedakannya dari yang lain. Partikel ini menjadi awalan pada kata “rusa”, *ke'ayyal* (אֵייל) . Maka kata *ke'ayyal* (seperti rusa) merujuk pada sesuatu yang dimiliki rusa yang menjadi ciri khasnya, yaitu sesuatu yang menonjol dan membedakannya dari binatang lainnya. Ciri khas inilah yang dipakai pemazmur untuk menjadi gambaran sebagai pembanding. Ciri khas apakah yang dimaksud?

Bahasa Ibrani untuk “sungai yang berair” adalah *'al_afiqhe_mayim* (עַל-אַפִּיקֵי-מַיִם). Kata ini merupakan gabungan dari tiga kata, yaitu (1) *'al* (עַל) (*particle preposition*), artinya “pada” (*upon*); (2) *'afiq* (אַפִּיק) (*noun common masculine plural construct*), artinya “kanal-kanal” atau “terusan-terusan”, yakni saluran-saluran air yang dalam, sehingga bisa juga diartikan “sungai-sungai” (jamak); (3) *mayim* (מַיִם) (*noun common masculine plural absolute*), karena dalam bentuk jamak, arti yang lebih tepat adalah “perairan”, tempat berkumpulnya air, air dalam skala yang lebih besar dan luas. Pada frasa ini, kata *'afiq* (sungai) adalah konstruk (diterangkan), sedangkan kata *mayim* (yang berair) adalah absolut (menerangkan). Jadi, yang paling utama dicari oleh rusa adalah sungai (tempat berkumpulnya air), dan otomatis akan menemukan air juga di sana. Air yang dibutuhkannya bukanlah sekedar air (*water*) untuk minum, tetapi air (*waters*) dalam skala yang luas, yang mengalir, dan yang dalam. Air yang demikian hanya terdapat di sungai. Tidak hanya sungai, melainkan sungai-sungai. Tidak sekedar air, tetapi perairan. Hal ini menggambarkan betapa besarnya ukuran kebutuhan yang ditetapkan rusa bagi dirinya. Baginya, air tidak sekedar hanya untuk minum dan menghilangkan rasa haus sesaat (pada waktu itu), tetapi untuk keberlangsungan hidupnya selanjutnya, di masa-masa mendatang. Artinya, yang dia perlukan, jauh melampaui yang dia butuhkan. Inilah yang membedakan rusa dengan binatang liar lainnya di padang, yang dijadikan sorotan oleh si pemazmur, dan memakainya sebagai pembanding untuk menggambarkan keadaan dirinya.

Perlu digarisbawahi bahwa rusa tidak memiliki bau yang khas, sehingga mudah baginya untuk bersembunyi dari predatornya. Teori yang mengatakan bahwa rusa membutuhkan sungai untuk menghilangkan baunya agar tidak terlacak oleh predator adalah tidak benar. Allison mengatakan rusa memiliki penciuman yang sangat peka untuk mendeteksi predator. Feromon yang dimiliki rusa justru menjadi sarana untuk

berkomunikasi kepada rusa lainnya. Salah satunya adalah untuk menginformasikan situasi bahaya karena predator. Bila tanduk dan kuku adalah senjata untuk membela diri, maka feromon adalah sistem komunikasi berlindung yang unik. (Allison, 2019)

Kata Ibrani yang dipakai untuk “jiwaku” adalah *naf-syi* נַפְשִׁי. Kata *naf-syi* terdiri dari kata dasar *nefesy* (נָפֵשׁ) (*noun common both singular construct suffix 1st person common singular*) dan akhiran kata ganti milik orang pertama (pemazmur). Kata “jiwa” merujuk kepada makhluk (yang hidup), atau nyawa, kehidupan, diri, pribadi (personal). Dalam bahasa Yunani adalah *psykhe*, yang artinya jiwa atau hati.

Kata *‘eleykha* (אֵלֶיךָ) yang berakar kata *‘el* (אֵל) (*particle preposition suffix 2nd person masculine singular*), memiliki akhiran kata ganti orang kedua (Allah). Arti kata ini adalah “kepada” (*to*), “tertuju ke” (*toward*). Kata ini merujuk kepada subjek (orang pertama) yang mengarahkan seluruh aktivitas dan kejadian kepada objek (orang kedua). Dalam hal ini, si pemazmur ingin mengungkapkan bahwa keberadaan jiwanya seutuhnya ditujukan hanya kepada Elohim (אֱלֹהִים). Kata *‘eleykha* tidak diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dalam bentuk satu kata mandiri. Namun dengan pemakaian kata *‘eleykha*, terdapat penekanan bahwa kerinduan pemazmur hanya tertuju kepada Allah semata, dan bukan yang lain.

2. Eksegesis Mazmur 42:3

Mazmur 42:3 mengatakan, “Jiwaku haus kepada Allah, kepada Allah yang hidup. Bilakah aku boleh datang melihat Allah?”

צַמְאָה נַפְשִׁי לְאֱלֹהִים לְאֵל חַי מַתִּי אָבוּא וְאֶרְאֶה פְּנֵי אֱלֹהִים:

Tsam^ea naf-syi le’lohim le’el chay mathay ‘avo’ we’era’e pene ‘elohim.
(Ibrani WTT, BibleWorks8)

Kata Ibrani untuk “haus” adalah *tsam^ea* (צַמְאָה), dengan kata dasar *tsam^ea* (צָמָא) (*verb qal perfect 3rd person feminine singular*) dan akhiran kata ganti orang ketiga (jiwa). Kata *tsam^ea* di sini merupakan kata kerja (verba), dan bukan kata sifat. Maka kata *tsam^ea* diartikan sebagai “menjadi haus” (*to be thirsty*), dalam bentuk kata kerja (verba), dan bukan “haus” (*thirsty*), bentuk kata sifat (adjektiva). Kata *tsam^ea* ini dibuat dalam bentuk kata kerja aktif perfek, dan ditempatkan di awal kalimat, kemudian diikuti oleh subjek, tanpa akusatif (objek langsung). Maka kata *tsam^ea naf-syi* (צַמְאָה נַפְשִׁי) dapat ditafsirkan menjadi “jiwaku telah menjadi haus”. Di sini, si pemazmur menyadari keadaannya dan dengan jujur mengakui bahwa jiwanya telah menjadi haus atau kering. Inilah langkah awal pemulihan itu, dengan rendah hati si pemazmur mengakui dan menerima realitas dirinya. Kemudian kalimat tersebut dilanjutkan dengan kata *le’lohim* (לְאֱלֹהִים) atau “kepada Allah”. Dalam kalimat aslinya, kata *le’lohim* ini bukanlah objek langsung (akusatif). Hal itu dapat dilihat melalui penggunaan partikel *le* (לְ) di awal kata. Kata *le’lohim* merupakan gabungan dari kata *le* (*particle preposition*) yang artinya “kepada” (*to*) dan kata *‘elohim* (אֱלֹהִים) yang artinya Allah. Penggunaan partikel *le* menjadikan *‘elohim* tidak sebagai objek langsung, tetapi sebagai objek tidak langsung. Oleh karena kata ini bukan merupakan objek langsung, maka dapat diartikan “jiwaku menjadi haus kepada Allah”. Kasus ini juga sama pada partikel *‘al* (עַל) di awal kata “sungai”, pada Mazmur 42:2.

Perlu diketahui bahwa kalimat dengan objek langsung biasanya dipakai untuk menyatakan bahwa objek menerima aksi dari kata kerja. Sedangkan kalimat dengan objek tak langsung dipakai untuk menyatakan kepada siapa atau untuk apa aksi dari kata kerja tersebut dilakukan. Dengan demikian, objek tak langsung biasanya memakai partikel preposisi, seperti *to/for* dalam bahasa Inggris atau *kepada/untuk* dalam bahasa Indonesia. Dan objek yang mendapat partikel preposisi inilah yang akan menjawab untuk apa atau

kepada siapa aksi dari kata kerja tersebut. Dalam tulisannya, Puspita dan Sutami mengatakan bahwa objek tidak sama dengan pelengkap. Objek adalah hasil dari verba (perbuatan), sedangkan pelengkap merupakan sasaran yang dikenai (mendapatkan keuntungan) dari verba. Dan pelengkap dibutuhkan tidak hanya untuk melengkapi verba transitif, tetapi juga untuk melengkapi verba intransitif dan merujuk kepada subjek. (Puspita & Sutami, 2020, pp. 186–189) Maka dapat disimpulkan, “kepada Allah” adalah merupakan jawaban untuk aksi dari verba “haus” atau “menjadi haus”, yang merujuk kepada si pemazmur. Di sini, si pemazmur telah dibuat menjadi haus. Dan tujuannya adalah untuk Allah. Pertanyaannya, apakah yang menyebabkan jiwa si pemazmur menjadi haus atau kering?

Menemukan Sumber Depresi

Menurut KBBI, secara psikologi, depresi merupakan salah satu bentuk gangguan pada jiwa seseorang yang ditandai dengan perasaan yang merosot (seperti muram, sedih, perasaan tertekan).

Mazmur 42:4 mengatakan, “Air mataku menjadi makananku siang dan malam, karena sepanjang hari orang berkata kepadaku: “Di mana Allahmu?””

הַיְתָה-לִּי דְמַעְתִּי לֶחֶם יוֹמָם וּלְלַיְלָה בְּאֵמֶר אֵלֵי כָל-הַיּוֹם אֵינִי אֱלֹהֵיךָ:

Hay-thal_li dhime'athi lechem yomam walay-la be'emir 'elay kal_hayyom 'ayye 'eloheykha.

(Ibrani WTT, BibleWorks8)

Kata Ibrani untuk “menjadi” yang dipakai di sini adalah הַיְתָה-לִּי (*hay-thal_li*), dengan akar kata הָיָה (*haya*) dan akhiran perfek orang ketiga (air mata). Arti kata ini merujuk kepada keadaan yang berubah, sesuatu berubah (wujud/bentuk) menjadi sesuatu yang lain, atau sesuatu yang lain mengambil alih sesuatu yang sudah ada. Pada kata *hay-thal_li* ini terdapat tanda makkef yang dilanjutkan dengan kata לִי (*li*), yang akar katanya לָ (*l^e*) (*particle preposition suffix 1st person common singular*) dan akhiran orang pertama (pemazmur), sehingga dapat diartikan menjadi “air mataku telah menjadi bagian yang diperuntukkan bagiku”. Dengan menggunakan kata *hay-thal_li* ini, si pemazmur sedang menyampaikan keluh kesahnya dalam bentuk kiasan – “Air mataku menjadi makananku” – untuk mengungkapkan depresi yang dialaminya.

Pada ayat ini, kata Ibrani yang dipakai untuk “air mataku” adalah דְמַעְתִּי (*dhime'athi*), yang memiliki akar kata דָמַעָה (*dhime'a*) (*noun common feminine singular construct suffix 1st person common singular*). Kata ini memakai akhiran kata ganti milik orang pertama (pemazmur). Sedangkan untuk “makananku”, kata yang dipakai adalah לֶחֶם (*lechem*) (*noun common masculine singular absolute*), yang artinya adalah roti (*bread*) atau makanan (*food*), atau nutrisi (*nourishment*); makanan yang dibutuhkan agar tetap sehat dan berkembang dengan baik. Dengan demikian dapat ditafsirkan bahwa jiwa si pemazmur tidak lagi mengonsumsi hal-hal yang sehat, yang membangkitkan sukacitanya. Dan sebagai gantinya adalah “air mata”-nya sendiri atau rasa duka yang muncul dari dalam dirinya. Oleh karena jiwanya tidak lagi mengonsumsi *nourishment* – tidak hanya satu hari melainkan יוֹמָם וּלְלַיְלָה (*yomam walay-la*) “siang dan malam” atau berkepanjangan (dalam kurun waktu yang lama) – gangguan pun mulai terjadi di dalam jiwanya, dalam bentuk depresi. Dan depresi yang berlarut-larut inilah yang akhirnya membuat jiwanya perlahan mulai mengering, sampai akhirnya benar-benar kering atau “haus”. Itulah sebabnya si pemazmur mengatakan pada ayat 3, “jiwaku telah menjadi haus” (*tsame'a naf-syi*). Pikirannya penuh dengan hal-hal yang mendatangkan dukacita, dan hal-hal inilah yang telah menguras jiwanya hingga kering. Pertanyaannya, hal-hal apakah itu?

Ketika suatu peristiwa memalukan terjadi – dalam kurun waktu tertentu – dan kejadiannya telah selesai pada waktu itu juga, tidak serta merta peristiwa tersebut terlupakan. Dentuman akibat peristiwa itu memang sudah selesai, namun gelombangnya masih terus merambat, sampai jauh. Dalam ayat 4 ini, pemazmur memberitahukan penyebab hilangnya sukacita dalam jiwanya. Kata *בְּאֵמַר* (*be'emir*) terdiri dari *אָמַר* (*'amar*) (*verb qal infinitive construct homonym 1*), yang artinya "mengatakan" (*to say*) dan *particle preposition בְּ* (*b^e*) yang dapat diartikan sebagai "karena", sebab partikel ini merupakan kata depan dari *qal infinitif konstruk*. Maka kalimat *בְּאֵמַר אֵלַי* (*be'emir 'elay*) dapat diterjemahkan menjadi "karena orang mengatakan kepadaku". Kata "karena" merupakan kata penghubung untuk menandakan sebab atau alasan. Dan melalui partikel *b^e* pada kata *be'emir* inilah, kita mendapat petunjuk bahwa penyebab hilangnya sukacita si pemazmur adalah karena perkataan, yakni perkataan orang-orang yang mengatakan kepadanya "*Di mana Allahmu?*".

Pemberontakan Absalom memang telah terjadi, namun kalimat "*Di mana Allahmu?*" dari orang-orang di sekitar Daud merupakan kalimat yang masih terus merambat sepanjang hari (*yomam walay-la*). Dan ini sangat membebani pikirannya. Kejadiannya memang telah selesai (berhenti), namun gelombang pahitnya masih terus beriak. Ayat 4 ini menjelaskan apa yang menyebabkan pemazmur mengalami depresi. Jiwanya tidak lagi sehat seperti sebelumnya. Sepanjang hari adalah hari yang penuh tekanan. Tekanan tersebut datang dalam bentuk perkataan-perkataan intimidasi, yang menuntut Daud untuk membuktikan keberadaan Tuhan dalam hidupnya, berkenaan dengan masalah besar yang sedang dialaminya. Perkataan-perkataan yang menuntut tersebut, membebani pikirannya sepanjang hari, hingga mengeringkan jiwanya.

Sebelumnya sudah dijelaskan bahwa rasa haus dalam jiwa, telah memunculkan kerinduan untuk mencari Allah. Ayat 3 memaparkan apa yang menjadi penyebab munculnya kerinduan akan Allah dalam jiwa si pemazmur (lih. ayat 2), yaitu rasa haus (kekeringan/kelelahan) di dalam batinnya. Apa yang terjadi di ayat 2 merupakan akibat langsung dari peristiwa yang terjadi di ayat 3. Dan ayat 3 merupakan akibat langsung dari ayat 4. Dengan kata lain, ketiga ayat ini (2, 3, dan 4) membentuk reaksi berantai.

Terkadang untuk membuat kita dapat menyadari bahwa apa yang telah dianugerahkan-Nya itu sangatlah berharga, Allah mengizinkan kita untuk kehilangan hal yang dianugerahkan-Nya tersebut, barang sesaat lamanya. Dan sering sekali Allah berhasil melakukannya. Hal ini pun terjadi dalam kehidupan Raja Daud. Oleh karena pemberontakan Absalom, Daud terpaksa harus berpisah dengan Tabut Allah dan harus meninggalkan Yerusalem demi keselamatan nyawanya (bd. 2Sam. 15:25-30). Dan pengalaman kehilangan anugerah-Nya untuk sesaat lamanya ini, mengerjakan sesuatu dalam diri Daud (bd. Rm. 8:28; Fil. 2:13). Kekeringan di dalam jiwanya justru memunculkan kerinduan yang besar kepada Allah. Keadaan yang dikeluhkannya melahirkan kebangunan rohani di dalam dirinya. Ketika kebangunan rohani di dalam diri Daud terjadi, pemulihan-demi pemulihan pun terjadi satu per satu. Bagaimanakah proses terjadinya?

Mekanisme Koding: Self-Healing dengan Melakukan Self-Talk

1. Allah adalah Allah yang Memulihkan

Setelah menyadari kondisinya yang sebenar-benarnya, Daud pun memutuskan untuk pulih. Langkah awal yang dilakukannya adalah mengarahkan rasa haus dalam batinnya

sepenuhnya kepada Allah, “Jiwaku haus kepada Allah, kepada Allah yang hidup. Bilakah aku boleh datang melihat Allah?” (Maz 42:3). Dan Daud menggambarkan dirinya sebagai rusa, Allah sebagai sungai, dan air sebagai kehidupan. Prioritas utamanya adalah Allah. Dan untuk menegaskan hal tersebut, Daud memberikan penekanan pada ayat 3, dengan menggunakan kata “Allah” dua kali. Kata “Allah” yang pertama adalah *elohim* (אֱלֹהִים), sedangkan pada kata yang kedua adalah *el chay* (אֱלֹהֵי חַיִּים), yang artinya “Allah yang hidup”. Kata *el* (אֱלֹהֵי) merupakan kata sifat atributif, sebagai penjelas subjek (*El* atau Allah). Daud mengerti bahwa untuk menghidupkan jiwanya kembali, dia harus membawanya kepada kehidupan itu sendiri. Dan hanya di dalam Allah-lah terdapat kehidupan (bd. Yoh 14:6), seperti halnya sungai yang di dalamnya terdapat air untuk hidup rusa.

Kenangan pada masa-masa indahinya ketika melayani Tuhan, semakin memperbesar kerinduan Daud untuk mencari Tuhan. Hal itu diungkapkannya pada kalimat selanjutnya, “Bilakah aku boleh datang melihat Allah?”, yang kemudian dilanjutkan ke ayat berikutnya, “Inilah yang hendak kuingat, sementara jiwaku gundah-gulana; bagaimana aku berjalan maju dalam kepadatan manusia, mendahului mereka melangkah ke rumah Allah dengan suara sorak-sorai dan nyanyian syukur, dalam keramaian orang-orang yang mengadakan perayaan.” (Maz 42:5). Setiap kali Daud gundah-gulana (sangat sedih; sedih dan lesu), dia selalu mengeset atau menyetel dirinya untuk mengingat kembali kasihnya yang semula kepada Allah, bagaimana keadaannya dulu ketika Tuhan menganugerahinya kesempatan untuk melayani Tuhan (bd. Wahyu 2:4-5).

2. Pendekatan dengan Metode Self-Talk

Mazmur 42:6 mengatakan, “Mengapa engkau tertekan, hai jiwaku, dan gelisah di dalam diriku? Berharaplah kepada Allah! Sebab aku akan bersyukur lagi kepada-Nya, penolongku dan Allahku!”

מַה־תִּשְׁתַּחֲחִי וְנַפְשִׁי וְתַהֲמִי עָלַי הוֹחִילִי לְאֱלֹהִים כִּי־עוֹד אֶזְכֹּר אוֹדְנוּ יְשׁוּעוֹת פְּנִינוּ:
Ma_tish-tochachi nav-syi wattedehemi 'alay hochili li'lohim ki_'odh 'odhennu y'syu'oth panaw
 (Ibrani WTT, BibleWorks8)

Kata *מה־תִּשְׁתַּחֲחִי* (*ma_tish-tochachi*) merupakan gabungan dari kata *מַה* (*ma*) (*pronoun interrogative*) yang artinya “mengapa” dan kata *שִׁיחָה* (*syicha*) (*verb hithpolel imperfect 2nd person feminine singular*) yang artinya *qal*: “tenggelam” (*to sink down*) atau *hiph*: “menjadi depresi” (*to be depressed*). Bentuk hitpael ini dipakai untuk menunjuk kepada diri sendiri (refleksif). Dan oleh karena orang pertama adalah si pemazmur dan orang kedua adalah jiwa si pemazmur itu sendiri, maka dapat diketahui bahwa subjek sedang bertanya kepada dirinya sendiri. Kata *נַפְשִׁי* (*nav-syi*) (*noun common both singular construct suffix 1st person common singular*) untuk “jiwa” pada ayat 6 ini, menunjuk pada diri si pemazmur, sebagai orang pertama. Jadi kalimat ini dapat diartikan sebagai “Mengapa engkau (jiwa, diri sendiri) menjadi depresi?” Kata “tertekan” merujuk kepada depresi atau merasa tenggelam dan sendiri (*lonely*). Jeste dkk mengatakan bahwa bila depresi dibiarkan terus berlangsung hingga dua minggu, maka dapat dikategorikan sebagai gangguan depresi berat (*Major Depressive Disorder*). Pada tahap ini akan terjadi hilangnya minat atau kesenangan dalam hampir semua aktivitas, penurunan energi, kesulitan berpikir atau mengambil keputusan, sedih dan putus asa (merasa terpuruk). Gejalanya akan menetap hampir sepanjang hari, hampir setiap hari. (Jeste et al., 2013, p. 163) Jadi depresi yang dialami pemazmur bukanlah depresi biasa.

Selain kata “tertekan”, pemazmur juga menggunakan kata “gelisah” untuk menggambarkan kondisi jiwanya. Kata “gelisah” dalam bahasa Ibrani yang dipakai disini adalah *watthehemi* (וַתְּהִי *watthehemi*). Kata *watthehemi* ini merupakan gabungan dari *particle conjunction* וַ (*w^e*) yang artinya “dan” dan kata *hama* (הָמָה) (*verb qal waw consec imperfect 2nd person feminine singular*) yang artinya “membelasut” (*to growl*), atau “menggeram” atau mendengus seperti binatang, atau menjawab dengan suara keras. Kata ini juga dapat diartikan sebagai “bergumam” (*murmur*), atau berbicara dengan suara tertahan di dalam mulut. Dengan demikian, kata “gelisah” merujuk pada suasana hati yang tidak tenang, tidak tenteram, khawatir, cemas (seperti reaksi binatang yang terancam dan tersudutkan oleh predatornya), atau tidak sabar menanti.

Untuk menenangkan dirinya, Daud berbicara kepada dirinya sendiri secara pribadi, dan meminta dirinya untuk bersabar dan menantikan pertolongan Tuhan. Di sini Daud sedang mengingatkan dirinya sendiri. Penekanannya itu tampak pada penggunaan *particle preposition* אֵלַי (*alay*) (*particle preposition suffix 1st person common singular homonym 2*), yang merujuk pada jiwa atau pribadinya, “di dalam diriku”. Daud tidak hanya mengingatkan dirinya untuk sekedar sabar menunggu (secara pasif), dia juga mengingatkan dirinya sendiri agar penantiannya itu ditujukkannya hanya kepada Allah (secara aktif). Dan supaya selama masa penantiannya itu jiwanya senantiasa aktif tertuju hanya kepada Allah, Daud membuat janji kepada dirinya sendiri untuk secara berkelanjutan melakukan dua hal, yaitu memuji-muji Allah dan mensyukuri pertolongan-pertolongan-Nya meskipun belum terjadi. Hal ini tersirat dalam kalimat “Sebab aku akan bersyukur lagi kepada-Nya, penolongku dan Allahku!” Kata “lagi” terdapat pada kata *ki-’odh* (כִּי-עוֹד) (*ki-’odh*), yang merupakan gabungan dari *particle conjunction* כִּי (*ki*) yang artinya “sebab” dan *particle adverb* עוֹד (*’odh*) yang artinya “masih”, “lagi” (*a going around, continuance*), *still, yet, again, beside*, yang merujuk pada aktivitas yang masih akan terus dilanjutkan.

Kata “bersyukur” dalam bahasa Ibrani yang dipakai pada ayat ini adalah *’odhenu* (אוֹדְנוּ) (*’odhenu*) (*verb hiphil imperfect 1st person common singular suffix 3rd person masculine singular*) Kata *’odhenu* memiliki akar kata *yadha* (יָדָה) (*yadha*) yang artinya adalah “memuji” (*to praise*). Karena dalam bentuk imperfek, maka dapat diterjemahkan menjadi “Aku memujikan (memuji-muji) Allah.” Selain itu kata ini juga dapat diartikan sebagai “bersyukur”. Maka dapat juga ditafsirkan bahwa si pemazmur selalu bersyukur atau mensyukuri pertolongan-pertolongan Tuhan yang akan menyelamatkannya. Kata *ysy’oth* (יְשׁוּעוֹת) (*ysy’oth*) (*noun common feminine plural construct*) memiliki arti “keselamatan” atau “pertolongan”. Kata *ysy’oth* dibuat dalam bentuk jamak, maka tersirat makna bahwa si pemazmur percaya akan melihat banyak pertolongan Tuhan.

Pemazmur menjelaskan bahwa “berharap” atau “menunggu” bukanlah suatu perbuatan yang pasif, tetapi aktif. Di dalam berharap (menunggu), sebagai orang pertama, subjek pun harus melakukan bagiannya, dengan terus menjaga hatinya tetap tertuju kepada Tuhan, dan dengan iman terus mempercakapkan dengan ucapan syukur pertolongan-pertolongan Tuhan yang sedang dinanti-nantikannya itu.

Masih terdapat beberapa pelengkap lain yang dapat dikupas lebih dalam. Tetapi karena keterbatasan ruang, penulis dkk tidak dapat membahas seluruhnya dalam makalah ini. Diperlukan penelitian berikutnya untuk menjelaskan hubungan ayat-ayat tersebut dengan ayat 1-6. Ayat 7 merupakan pengulangan dari ayat 2, dengan menambahkan keterangan tempat. Ayat 8-9 merupakan syair doa, sebagai ungkapan si pemazmur tentang

Tuhan. Ayat 10 merupakan penjelasan tambahan untuk ayat 3. Ayat 11 merupakan penjelasan tambahan untuk ayat 4. Ayat 12 merupakan pengulangan dari ayat 6.

Implikasi

Berdasarkan penggalian melalui eksegesis Mazmur 42 ini, penulis dkk menemukan adanya integrasi antara iman Kristen dan psikologi dalam mengusahakan pemulihan, khususnya pemulihan mandiri. Motivasi diri melalui psikologi tanpa melibatkan iman akan menyebabkan manusia tersesat dalam usahanya. Dan iman Kristen, bila tidak disertai dengan tindakan nyata yang ke dalamnya ditambahkan pengetahuan psikologi, adalah iman yang kandas.

Rekomendasi untuk Penelitian Lanjutan

Masih terdapat beberapa pelengkap lain yang dapat dikupas lebih dalam. Tetapi karena keterbatasan ruang, penulis dkk tidak dapat membahas keseluruhan ayat-ayat pada pasal 42 – termasuk pasal 43 – dalam makalah ini. Diperlukan penelitian berikutnya untuk menjelaskan hubungan ayat-ayat tersebut dengan ayat 1-6. Ayat 7 merupakan pengulangan dari ayat 2, dengan menambahkan keterangan tempat. Ayat 8-9 merupakan syair doa, sebagai ungkapan si pemazmur tentang Tuhan. Ayat 10 merupakan penjelasan tambahan untuk ayat 3. Ayat 11 merupakan penjelasan tambahan untuk ayat 4. Ayat 12 merupakan pengulangan dari ayat 6.

Kesimpulan

Dalam pembahasan hasil eksegesis Mazmur 42:1-6 ini disimpulkan bahwa: 1) Komunikasi intrapersonal adalah dasar dari pemulihan. Ketika Daud mengalami depresi, dengan melakukan *self-talk* dia langsung ke episentrumnya. 2) Iman tanpa perbuatan adalah mati. Sebagai seorang yang berharap, melalui komunikasi intrapersonal, Daud selalu aktif menjaga psikisnya agar tetap positif. 3) Peran serta seorang individu dalam pemulihan dirinya merupakan hal yang utama, dan komunikasi intrapersonal adalah pintu masuknya.

Referensi

- Allison, M. (2019). *The Importance of Scent to a Deer*. Premierwildlife.Co.Uk.
<https://www.premierwildlife.co.uk/the-importance-of-scent-to-a-deer-2/>
- Carter, K., & Seifert, C. M. (2014). *Psikologi Umum*. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Colbert, D. (2007). *Emosi Yang Mematikan* (3rd ed.). Immanuel.
- Elias, T. F. E., & Marlessy, C. F. (2022). Peran Gereja Terhadap Konseling Pastoral Dalam Menjangkau Penderita Gangguan Jiwa Di Wilayah Kota Sorong. *EIRENE Jurnal Ilmiah Teologi*, 6(1), 229–251. <https://doi.org/10.56942/ejit.v6i1.11>
- Habibitasari, B. B. (2021). *Self Healing Melalui Komunikasi dengan Diri Sendiri*. Stikesbanyuwangi.Ac.Id. <https://stikesbanyuwangi.ac.id/self-healing-melalui-komunikasi-dengan-diri-sendiri/>
- Himawan, K. K., & Mutiara, E. (2014). *Integrating Psychology and Christianity: the Enrichment Model* (1st ed.). Penerbit Gandum Mas.
- Jeste, D. V., Lieberman, J. A., Fassler, D., & Peele, R. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition*. American Psychiatric Association.
https://ia800900.us.archive.org/0/items/info_munsha_DSM5/DSM-5.pdf
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Lieberman, D. J. (2007). *Analisis Instan* (1st ed.). PT Serambi Ilmu Semesta.
- Pareira, B. A. (2019). Dimanakah Allahmu? Teologi Mazmur 42-43 Bagi Orang di Zaman 4.0. *Siapakah Manusia; Siapakah Allah (Menyingkap Tabir Manusia Dalam Revolusi Industri Era 4.0)*, Vol. 29 No, 117–130.
- Perianto, E. (2021). Self Healing Bagi Peserta Didik Dan Orangtua Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Masyarakat*, 4(4).
<https://doi.org/10.29303/jppm.v4i4.3037>
- Pettit, D. P. (2023). Longing for Flowing Streams—Water as Metaphor and Mediator in Psalm 42. *Scandinavian Journal of the Old Testament*, 37(2), 251–261.
<https://doi.org/10.1080/09018328.2023.2267885>
- Puspita, D., & Sutami, H. (2020). Pendefinisian Objek Dan Pelengkap Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia Sebagai Penunjang Literasi. *Linguistik Indonesia*, 38(2), 179–191.
<https://doi.org/10.26499/li.v38i2.157>
- Reni, E. M. N. (2023). Pengaruh Therapy Self-Talk terhadap Penurunan Stres pada Remaja akibat Pandemi COVID-19. *JIK: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 1(1), 41–50.
- Runturambi, S. (2023). Studi Eksegesis Hakim-Hakim 11:1-11 Sebagai Model Pelaksanaan “Self Inner Healing” dan Aplikasinya bagi Pelayanan Konseling. *Jurnal Teologi GLOW*, 1(1), 22–30. <https://ojs.sttggi.ac.id/index.php/jtg/article/view/3/3>
- Santoso, J. (2021). Peran Integrasi Teologi Psikologi Terhadap Pemulihan Prilaku Menyimpang. *SHAMAYIM: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani*, 1(2), 174–187.
<https://doi.org/10.51615/sha.v1i2.24>
- Zaluchu, S. E. (2020). Strategi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif Di Dalam Penelitian Agama. *Evangelikal: Jurnal Teologi Injili Dan Pembinaan Warga Jemaat*, 4(1), 28.
<https://doi.org/10.46445/ejti.v4i1.167>