

**STUDI ANALISIS BUKU YANG BELUM USAI “KENAPA  
MANUSIA PUNYA LUKA BATIN?” KARYA PIJAR PSIKOLOGI**



**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Melengkapi Salah Satu Syarat Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial S1**

**OLEH :**

**YENI WAHYUNI**

**NIM 1720502068**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)  
RADEN FATAH PALEMBANG**

**1443 H / 2022 M**

## NOTA PEMBIMBING

Hai Pengajuan Ujian Munqasyah

Egada Yth,  
Bapak Dekan Fak. Dakwah  
dan Komunikasi UIN Raden  
Fatah  
Di-  
Palembang

*Assalamu'alaikum Wa Wa*

Dengan hormat

Setelah mengadakan bimbingan dengan sungguh-sungguh, maka kami berpendapat bahwa skripsi saudara YENI WAHYUNI, NIM 1720502068 yang berjudul Studi Analisis Buku Yang Belum Usai "Kenapa Manusia Punya Luka Batin" Karya Pijar Psikologi. Sudah dapat diajukan dalam ujian Munqasyah di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

*Wassalamu'alaikum Wa Wa*

Palembang, Oktober 2022

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Suryati, M.Pd  
NIP. 197209212006042002

Hartika Utami Fitri, M.Pd  
NIDN. 2014039408

## SURAT PERNYATAAN


Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : YENI WAHYUNI  
NIM : 1720502068  
Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi  
Judul Skripsi : Studi Analisis Buku Yang Belum Usai "Kenapa Manusia Punya Luka Batin?" Karya pijar psikologi

Mengatakan dengan sesungguhnya, bahwa :

1. Seluruh data, informasi, interpretasi, pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam skripsi ini kecuali yang disebutkan sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan, penelitian serta pemikiran saya dengan pengaruh pembimbing yang ditetapkan.
2. Skripsi yang saya tulis ini asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik dari fakultas dakwah dan komunikasi UIN Raden Fatah maupun di Perguruan Tinggi lainnya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila dikemudian hari ditemukan adanya bukti ketidakbenaran dalam pernyataan tersebut diatas maka saya bersedia menerima sanksi akademis berupa pembatalan gelar akademik yang sudah saya peroleh melalui pengajuan skripsi ini.

30 November 2022  
Juat Pernyataan  
  
YENI WAHYUNI  
NIM. 1720502068

## LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : YENI WAHYUNI  
NIM : 1720502068  
Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi  
Judul Skripsi : Studi Analisis Buku Yang Belum Usai "Kenapa Manusia Punya Luka Batin?" Karya pijar psikologi

Telah dimunaqosyahkan dalam sidang terbuka Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

Hari/Tanggal : Rabu/28 Desember 2022

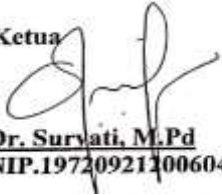
Tempat : Ruang Munaqosyah Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

Telah diterima untuk melengkapi sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana (S.1) dalam ilmu Jurnalisik Fakultas Dakwah dan Komunikasi.



### TEAM PENGUJI


Ketua

  
Dr. Suryati, M.Pd  
NIP.197209211006042002

Penguji I

  
Dr. Eni Murdiati, M. Hum  
NIP. 19688022619940320006

Sekretaris

  
Lena Marianti, M.Pd  
NIDN. 2021119101

Penguji II

  
Lena Marianti, M.Pd  
NIDN. 2021119101

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

*Motto:*

***“Jika kamu ingin hidup bahagia, terikatlah pada tujuan, bukan orang atau benda”***

**(Albert Einstein)**

*Persembahan:*

**Skripsi ini kupersembahkan pada :**

- 1. Kedua orangtuaku tersayang, ibundah Septa Rida dan ayahanda Rahmat Effendi sebagai penyemangat dan inspirasiku selama ini, doakan selalu anakmu ini menjadi anak yang sukses tentunya tujuanku untuk membahagiakan ayah dan bundah.**
- 2. Sahabat dan Teman di jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam**
- 3. Almamater Kebanggaan Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang.**

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah berkat rahmat dan hidayah Allah SWT yang telah melimpahkan kasih sayang-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul: Studi Analisis Buku Yang Belum Usai “Kenapa Manusia Punya Luka Batin?” Karya pijar psikologi. terselesainya skripsi ini, sungguh anugerah terindah yang penulis rasakan. Namun anugerah tersebut tidak akan tercapai tanpa adanya proses dan dukungan, baik moril maupun materil. Maka untuk itu, penulis ingin mengucapkan banyak Terima Kasih kepada semua pihak terkait yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Secara khusus penulis haturkan Terima Kasih kepada :

1. Ibu Prof. Dr. Nyayu Khodijah, S. Ag., M.A. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang yang telah menerima saya sebagai mahasiswa di UIN Raden Fatah Palembang.
2. Bapak Dr. Ahmad Syarifudin, M.A, selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang beserta jajarannya yang telah memberikan izin penelitian untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Dr Manah Rasmanah. M.Si, selaku Ketua Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam serta Ibu Suryati,M.Pd, sebagai sekertaris Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang
4. Ibu Dr.Manah Rasmanah. M.Si. Selaku Penasehat Akademik yang selalu memberikan motivasi dan arahan selama penulis menempuh Pendidikan.

5. Ibu Dr.Suryati, M.Pd, selaku pembimbing I yang senantiasa meluangkan waktunya serta memberikan banyak masukan hingga penyelesaian skripsi ini dan untuk Ibu Hartika Utami Fitri, M.Pd, selaku pembimbing II yang sangat baik, tulus dan sabar memberikan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Palembang yang telah memberikan ilmu selama menempuh Pendidikan
7. Teman-teman seluruh Angkatan 2017.

Pada akhirnya penulis berharap semoga Allah SWT akan membalas jasa-jasa mereka dengan limpahan pahala yang berlipat ganda. Serta penulis memohon maaf apabila terdapat kesalahan kata-kata di dalam skripsi ini.

**Palembang, 21 Oktober 2022**

**Penulis,**

**YENI WAHYUNI**

**NIM. 1720502068**

## DAFTAR ISI

|   |      |
|---|------|
| HALAMAN JUDUL .....                           | i    |
| NOTA PEMBIMBING .....                         | ii   |
| SURAT PERNYATAAN .....                        | iii  |
| LEMBAR PENGESAHAN .....                       | iv   |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....                   | v    |
| KATA PENGANTAR .....                          | vi   |
| DAFTAR ISI .....                              | viii |
| ABSTRAK .....                                 | xi   |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>                      |      |
| A. Latar Belakang Masalah .....               | 1    |
| B. Rumusan Masalah .....                      | 6    |
| C. Tujuan Penelitian .....                    | 6    |
| D. Kegunaan Penelitian .....                  | 6    |
| E. Sistematika Penulisan .....                | 7    |
| <b>BAB II TINJAUAN TEORI</b>                  |      |
| A. Tinjauan Pustaka .....                     | 9    |
| B. Kerangka Teori .....                       | 11   |
| 1. Teori Gestalt .....                        | 11   |
| 2. Teori Psikodimanik .....                   | 12   |
| C. Landasan Teori .....                       | 13   |
| 1. Luka Batin .....                           | 13   |
| a. Pengertian Luka Batin .....                | 13   |
| b. Penyebab Luka Batin .....                  | 15   |
| c. Metode Penyembuhan Luka Batin dengan ..... | 16   |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>          |      |
| A. Metode Penelitian .....                    | 20   |



|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| a. Jenis Penelitian .....        | 20 |
| b. Pendekatan Penelitian .....   | 21 |
| c. Sumber Data .....             | 21 |
| d. Teknik Pengumpulan Data ..... | 23 |
| e. Teknik Analisis Data .....    | 24 |

## **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

|  |    |
|--|----|
| A. Gambaran Umum Penelitian .....                              | 28 |
| a.. Setiap orang mengalami fenomena stres yang sama .....      | 29 |
| b. Stres selalu berakibat negatif .....                        | 29 |
| c. Stres bisa datang dari mana saja, maka hadapi kepasrahan .. | 30 |
| d. Teknik paling jitu mengatasi stres adalah teknik .....      | 30 |
| e. Tidak ada gejala, maka tidak stres .....                    | 30 |
| f. Hanya gejala stres mayor yang butuh penanganan .....        | 31 |
| B. Profil Penulis .....  | 34 |
| 1. Regis Machdy .....  | 34 |
| 2. Ayu Yustitia .....  | 35 |
| 3. Isnaniar Noorvitri .....                                    | 35 |
| 4. Zahrah Nabila .....   | 35 |
| 5. Mirza Muchammad Iqbal .....                                 | 36 |
| 6. Koes Ayunda Zikrina Putri .....                             | 36 |
| 7. Reno Prasasto .....   | 37 |
| 8. Arindag Arimoerti Dano .....                                | 37 |
| 9. Isnaini Rahmawati .....                                     | 37 |
| 10. Fika Nadia .....   | 38 |
| 11. Yola Ayyurveda .....                                       | 38 |
| C. Hasil Analisis Penelitian .....                             | 39 |
| 1. Gambaran Luka Batin Pada Manusia .....                      | 39 |

|  |    |
|--|----|
| a. Trauma .....  | 39 |
| b. <i>Prima Wounds</i> .....   | 40 |
| c. <i>Unfinished Bussines</i> .....  | 41 |
| 2. Studi analisis buku yang belum usai “kenapa manusia punya luka batin” karya Pijar Psikologi ..... | 44 |
| D. Pembahasan .....  | 83 |
| 1. Gambaran luka batin pada manusia .....  | 83 |
| 2. Studi analisis buku yang belum usai “Kenapa Manusia Punya Luka Batin” Karya Pijar Psikologi ..... | 85 |

## **BAB V PENUTUP**

|                     |    |
|---------------------|----|
| A. Kesimpulan ..... | 91 |
| B. Saran .....      | 92 |

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN-LAMPIRAN**

## ABSTRAK

Penelitian ini menganalisis tentang Studi Analisis Buku Yang Belum Usai “Kenapa Manusia Punya Luka Batin?” Karya pijar psikologi. Melatarlakangi dalam kehidupan saat ini tentunya tidak dapat dipungkiri seseorang akan mengalami luka batin, terlepas dari pengalaman setiap individu yang berbeda-beda. Untuk menetralsir keadaan luka batin agar tidak berdampak dimasa yang akan datang berbagai metode penyembuhan banyak sekali dapat dilakukan salah satunya menggunakan pendekatan teori Gastelt dan psikodinamika dan afirmasi diri, sebagai pendekatan sebagai peningkatan kekuatan dalam diri seseorang yang mengalami penderitaan batin di masa lalu. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui gambaran luka batin pada manusia dan analisis buku yang belum usai “Kenapa Manusia Punya Luka Batin” Karya pijar psikologi. Metode penelitian perpustakaan (*Liberary Research*), dengan teknik pengumpulan data meliputi pemeriksaan data (*editing*), penandaan data dan sistematika data (*systematizing*). Berdasarkan hasil penelitian yaitu *pertama*, rasa trauma seseorang terhadap suatu peristiwa yang pernah terjadi dimasa lalu ataupun sangat melekat dipikiran dan jiwa sehingga seumur hidup sulit untuk dilupakan, rasa sakit yang mendalam, menghambat kebahagiaan karena tanpa disadari mengalami luka batin yang membekas. *Kedua*, analisis Buku yang Belum Usai “Kenapa Manusia Punya Luka Batin” Karya pijar psikologi yaitu buku ini hadir untuk mengedukasi masyarakat bahwa luka batin bisa berakar dari hal-hal yang sepele, tapi tetap saja bisa menyakiti jiwa. Adanya luka psikis dalam diri dapat membuat seseorang kembali merasakan emosi-emosi yang menyakitkan, tidak menyenangkan.

**Kata kunci:** *Analisis buku, Manusia, Luka Batin dan Karya Pijar Psikologi.*

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Seseorang yang orang pernah mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan atau penderitaan yang dapat menjadi luka batin di dalam hidupnya, misalnya suatu kejadian yang bersifat sangat pribadi seperti anggota keluarga meninggal, dihianti oleh sahabat dekat, bencana alam, konflik kekerasan, penyiksaan, pemerkosaan, kecelakaan yang mengerikan, peristiwa mengancam keberlangsungan hidup seseorang yang merasa hidupnya terancam hingga berujung pada luka yang amat mendalam (batin).

Pada kenyataannya masih terdapat orang-orang yang melewati hari-harinya dengan penuh ketidakpastian, apakah dalam satu hari seseorang dapat merasakan suatu kehormatan, kekayaan, kesehatan atau justru seseorang mendapatkan suatu penghinaan, kemiskinan, kesakitan, bahkan kematian, tidak seornagpun bisa mengetahuinya. Seorang anak lahir ke dunia dengan perasaan takut dan penuh bahaya yang mengancam keselamatannya maka dia akan memiliki ketergantungan yang luar biasa pada lingkungan sekitar.<sup>1</sup>

Menurut Bujuri, menjelaskan bahwa lingkungan yang bisa menerima kehadiran seorang anak akan memberikan perhatian dan kasih sayang yang cukup untuk bisa mendukung keberlangsungan hidupnya. Menurut Lawson pengalaman masa lalu yang dialami seseorang menjadi penentu kedalaman serta keragaman perasaan dan emosioanlnya kelak, serta menjadi bekal untuk melewati seluruh ketidakpastian hidup yang dihadapi.

---

<sup>1</sup>Bock dan Huekebn, *Tantangan Membina Kepribadian*, (Jakarta: Cipta Loka, 2011), hlm.13

Kedalaman hati seseorang berasal dari tinggalnya masa lalu anak dari kecilnya dengan dorongan dan daya dorongan hidup yang besar. Pengalaman masa kecil seseorang itulah yang menjadi dorongan untuk mencari hal yang belum pernah dia capai sebelumnya serta menjadi alasan mengapa seseorang memandang dunia dengan sudut pandang tertentu. Lebih jauh lagi, Bock menjelaskan bahwa adanya kesulitan seseorang dalam mengelola emosi dan ketahanan fisik di masa dewasanya menjadi tanda atau sinyal agar seseorang memperhatikan keinginan dan kebutuhan mendasar yaitu dorongan alam bawah sadarnya. Batin bahwa sadar seseorang menyimpan seluruh emosi dan dorongan, baik yang secara sengaja atau tidak sengaja ditekankan. Pada kondisi tertentu dorongan itu akan muncul kembali dan mengingatkan segala keterbatasan yang dimilikinya serta menjadi alasan seseorang berperilaku tertentu. Batin yang terluka inilah yang kemudian dikenal kebanyakan orang dengan istilah luka batin.<sup>2</sup>

Menurut Lawson luka batin adalah suatu formatif dari pengalaman menyakitkan masa lalu yang dapat menentukan pandangan sikap, emosi dan reaksi seseorang. Luka batin adalah adanya tekanan yang sangat berat yang diberikan secara terus menerus pada lapisan batin terdalam seseorang. Luka ini menjadi suatu akibat dari batin seseorang yang tertekan oleh pengalaman tertentu, bahkan oleh adanya pengalaman traumatik.<sup>3</sup> Perasaan takut, cemas dan ketidakberdayaan seseorang dalam menghadapi pengalaman yang menyakitkan itulah yang seharusnya tidak mampu mengekspresikan

---

<sup>2</sup>Harlock, EB. *Psikologi Perkembangan (suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan)* Terjemahan Meitasari Tnjandrasa, (Jakarta: Erlangga, 2010), hlm.31

<sup>3</sup> Bock dan Huekebn, *Tantangan Membina Kepribadian*, (Jakarta:Cipta Loka,2011), hlm.43

emosi atau perasaan yang seharusnya sehingga membuat batin terluka.<sup>4</sup>

Mungkin seseorang sudah lupa dengan detail pengalaman masa lalu yang menyakitkan itu, namun afeksi atau perasaannya masih ada. Luka batin memiliki perbedaan dengan trauma, dimana luka batin mayoritas dimiliki setiap orang dengan pengalaman dan persepsi yang berbeda-beda. Sedangkan kenapa seseorang mengalami luka batin dikarenakan adanya peristiwa dimasa lalu yang menjadi memori otak yang tersimpan secara jelas dan menjadi pengalaman buruk yang pernah dialami oleh seseorang sehingga menimbulkan rasa kekhawatiran akan peristiwa tersebut kembali terjadi, hal ini menjadi pemicu seseorang akan mengalami luka batin atau membekas dalam hati, pikiran dan jiwanya.

Ketika seseorang menerima tekanan ini dan dirinya belum mampu memberikan suatu perlawanan atau suatu bentuk penyelesaian, akan mengakibatkan pergaulan dan persoalan masa lalu yang belum terselesaikan, atau dalam istilah ilmu psikologi pendekatan dari gestalt disebut dengan *unfinished bussines*. Usaha menyembuhkan luka batin dilakukan oleh beberapa praktisi dengan beragam pendekatan dan metode. Penyembuhan luka batin sendiri menurut Hurding dalam Garzon dan Bukket merupakan suatu serangkaian perjalanan kembali yaitu dengan menggunakan suatu metode tertentu untuk bisa mencari tahu dan menemukan *spirit* atau roh yang dapat mengarahkan pada proses pengungkapan pribadi, keluarga, maupun pada suatu analisis permasalahan yang berdampak pada kehidupan orang sekarang ini. Kehidupan yang dihadapi oleh seseorang saat ini terkadang masih ada bagian yang hilang dari pengalaman masa lalu, sehingga perlu adanya

---

<sup>4</sup>Alear, *Psikologi Komunikasi*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2012), hlm.55

pengungkapan yang lebih besar agar seseorang bisa mengenal diri, keluarga bahkan sekitarnya secara utuh. Menurut Bock juga menjelaskan bahwa penyembuhan luka batin adalah suatu proses mengingat, memahami dan menerima kembali pengalaman yang melukai batin seseorang.<sup>5</sup>

Sebagaimana dalam Surat Al-Isra' yang berarti obat penyembuh hati atau bahkan lebih kepada luka batin seseorang. Baik serupa dengan syahwat yang menghalangi manusia untuk taat kepada *syariat* atau *syubhat* yang mengotori iman seseorang akibat luka batin dimasa lalu. Untuk itu, pendekatan Pajar psikologi berdasarkan al-qur'an menjelaskan terdapat obat penyakit batin yang dapat disembuhkan. Dalam Surat Al-Isra' ayat 82 Allah SWT berfirman:

وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ  
إِلَّا خَسَارًا

Artinya: “Dan kita turunkan dari Al-Qur'an suatu yang menjadi obat penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman.” (QS. Al-Isra':82)<sup>6</sup>

Para ulama berbeda pendapat mengenai maksud dari *syifa'*/obat dalam ayat tersebut. *Pertama*, mengartikan obat dalam ayat tersebut sebagai obat yang berkenaan dengan penyakit hati, batin dan menghilangkan tirai kebodohan dan menghapus keraguan akan kebesaran tanda-tanda kekuasaan-Nya. *Kedua*, obat penawar penyakit batin seperti hilangnya rasa cemas, ketakutan dan rasa traumatis terhadap berbagai hal.

---

<sup>5</sup> Corey dan gerald, *Teori-teori Kepribadian dan Mental*, (Bandung: Alumni,2019),hlm.112.

<sup>6</sup>Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan terjemahannya*,(QS. Al-Isra':82).

Luka batin yang menjadi serangkaian penyakit hati dan jasmani, demikian pula penyakit dunia akhirat. Tidak setiap orang diberikan keahlian untuk menjadikannya sebagai obat. Jika seorang sakit yang konsisten berobat dengannya dan meletakkan pada yang sakitnya dengan penuh kejujuran dan keimanan, penerimaan sempurna, keyakinan kukuh dan menyempurnakan syaratnya, niscaya penyakit luka batin yang amat mendalam tidak menghinggapinya kembali. Proses penyembuhan luka batin yang dipilih dan dijalani oleh seseorang menjadi sarana untuk mengungkap bagaimana proses indra psikis dan spirit yang sangat kompleks sekiranya mampu menjelaskan bagaimana proses penyembuhan luka batin ini yang melibatkan adanya dinamika psikologis dan spiritual dengan lebih mendalam. Dimanika kenapa seseorang mengalami luka batin ini karena suatu sistem psikologi dimasa lalu menjadi tekanan dari dalam diri seseorang.<sup>7</sup>

Proses ini bukanlah suatu proses yang terlihat jelas secara utuh dari kehidupan seseorang karena melibatkan indra psikis yang pasti hanya ada dalam diri orang tersebut. Seseorang yang mengalami luka batin dan menjalani proses penyembuhan dapat dilihat dari perilakunya yang tampak, apakah ada perubahan sikap dan perilaku dalam kehidupan sehari-hari, seseorang bisa mengekspresikan emosinya dan lain sebagainya.

Berdasarkan penjelasan di atas, penulis mendapatkan gambaran bahwasanya dalam kehidupan saat ini tentunya tidak dapat dipungkiri seseorang akan mengalami luka batin, terlepas dari pengalaman setiap individu yang berbeda-beda. Untuk menetralsir keadaan luka batin agar tidak berdampak dimasa yang akan datang berbagai metode

---

<sup>7</sup>Kasandra, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*, (Jakarta: Creative Media, 2019), hlm.72.



penyembuhan banyak sekali dapat dilakukan salah satunya menggunakan pendekatan teori Gestelt, yang dimana pendekatan ini mampu meningkatkan kesadaran individual agar dapat mengalihkan rasa ketakutan menjadi suatu pelajaran. Sehingga penulis akan melanjutkan penelitian dengan mengangkat judul **Studi Analisis Buku yang belum Usai “Kenapa Manusia Punya Luka Batin?” Karya Pijar psikologi.**

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka yang menjadi rumusan masalah penelitian dalam yaitu:

1. Bagaimana Gambaran Luka Batin pada manusia ?
2. Bagaimana Studi Analisis Buku yang Belum Usai “Kenapa Manusia Punya Luka Batin” Karya pijar psikologi ?

### **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini berdasarkan rumusan masalah di atas yaitu:

1. Untuk mengetahui Gambaran Luka Batin pada manusia
2. Untuk menganalisis Buku yang Belum Usai “Kenapa Manusia Punya Luka Batin” Karya pijar psikologi

### **D. Kegunaan Penelitian**

Adapun kegunaan penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah referensi atau sumber penelitian yang kemudian dapat di kembangkan pada penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian mengenai konsep memahami luka batin untuk merubah rasa *insecure* menjadi rasa bersyukur

diharapkan dapat diterapkan pada semua kalangan, baik anak-anak, remaja, dewasa maupun lansia, sehingga luka batin tidak lagi menjadi hal tabu selayaknya luka fisik. Dengan semakin meluasnya pemahaman mengenai luka batin dan cara mengatasinya maka akan meminimalisir dampak negatif seperti rasa *insecure* yang diakibatkan oleh luka batin tersebut dan menjadikan kita manusia yang senantiasa bersyukur.

#### **E. Sistematika Pembahasan**

Demi mempermudah penulis dalam penelitian dan guna untuk mendapatkan gambaran utuh tentang objek, skripsi ini disusun dalam lima bab yang mana antara bab-bab suatu rangkaian yang tidak bias dipisahkan serta saling keterkaitan, sistematika penulisannya adalah sebagai berikut:

**BAB I Pendahuluan.** Berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, tinjauan pustaka, kerangka teori, metode penelitian, dan sistematika penelitian.

**BAB II Tinjauan Teori.** Berisi tentang kerangka teori yang digunakan sebagai landasan berfikir dan menjelaskan landasan teori tentang luka batin dan cara mengetahui luka batin, merubah luka batin menjadi rasa bersyukur.

**BAB III Metodologi Penelitian.** Berisi tentang metodologi penelitian yang meliputi pendekatan metode penelitian, data dan sumber data, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.

**BAB IV Hasil dan Pembahasan.** Berisi deskripsi dan analisis buku “Yang Belum Usai” Karya Pijar Psikologi. dari hasil analisis ditarik kesimpulan tentang konsep mengapa ada luka batin dalam buku Karya Pijar Psikologi .

**BAB V Penutup.** Berisi kesimpulan dan saran yang membahas tentang ringkasan pembahasan penelitian serta saran sebagai penyempurnaan skripsi.

## BAB II

### TINJAUAN TEORI

#### A. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka adalah upaya penelusuran atau kajian kepustakaan tentang hasil karya ilmiah dari suatu penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan. Sehingga hasil penelitian tersebut dapat dijadikan sebagai acuan penelitian ini. Berdasarkan penelusuran peneliti, berikut adalah hasil karya ilmiah dari penelitian-penelitian terdahulu yang berkaitan dengan judul penelitian ini.

1. Christian Siregar, 2012, *Menyembuhkan Luka Batin dengan Memaafkan*, jurnal, Jurusan Psikologi, Fakultas of Humanities, BINUS University. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa luka batin yang terus dibiarkan akan menjadi borok yang semakin menganga dan membuat orang yang mengalaminya merasakan sakit yang luar biasa. Kunci untuk menyembuhkan luka batin itu salah satunya adalah dengan memaafkan orang yang telah berbuat jahat. Tindakan memaafkan pada dasarnya akan lebih mudah dilakukan seseorang yang memiliki spiritualias. Dengan perkataan lain, tindakan memaafkan merupakan cerminan spiritualitas seseorang, salah satunya tercermin dari kesediaan dan kemampuannya memaafkan orang lain yang telah berbuat jahat dan melukai batinnya.<sup>8</sup>
2. Aloysius Selo Aryobimo Oentarto, Febri Rahmat, Skolastika Hapsari, Anastasia Hariyanti Widiastuti, Esther Kristine Gabriella, *Cara mengubah Insecure dengan teori Cognitive Behavioral*

---

<sup>8</sup> Christian Siregar, *Menyembuhkan Luka Batin dengan Memaafkan*, (Jakarta: BINUS University, 2012), hlm. 67

*Therapy (CBT)* dan menggunakan teknik *Cognitive Behavior Modification (CBM)*, jurnal, Bimbingan dan Konseling Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta. Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan teknik *Cognitive Behavior Therapy* yang berfokus pada kognisi yang dimodifikasi secara langsung, ketika individu melakukan perubahan pemikiran yang sebelumnya maladaptif secara tidak langsung mengubah perilakunya yang tampak. Asumsi yang mendasari *Cognitive Behavioral Therapy*, terutama untuk kasus insecure, yaitu bahwa gangguan emosional berasal dari distorsi dalam berpikir. Hal ini berpengaruh pada perasaan individu dan tindakannya pada kehidupan sosial.<sup>9</sup>

3. Devina Putri Mahardhika, 2019, *Hubungan Antara Bersyukur dan Memaafkan Pada Remaja Akhir*, skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa semakin tingkat bersyukur seseorang maka akan semakin tinggi pula tingkat memaafkan seseorang. Hal ini berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan teknik korelasi *Spearman's Rho*, diperoleh hasil koefisien korelasi antara variable bersyukur dan memaafkan sebesar  $r=0,719$  dengan taraf signifikan sebesar  $0,000$  ( $p<0,05$ ) dan tergolong dalam tingkat korelasi yang kuat.<sup>10</sup>
4. Rahmat Aziz, Esa Nur Wahyuni, Wildana Wargadinata yang berjudul "*Kontribusi Bersyukur dan Memaafkan dalam Mengembangkan Kesehatan Mental di Tempat Kerja*". Hasil

---

<sup>9</sup>Aloysius Selo Aryobimo Oentarto, DKK, *Cara mengubah Insecure dengan teori Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dan menggunakan teknik Cognitive Behavior Modification (CBM)*, (Jakarta: Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya), hlm.76

<sup>10</sup>Devina Putri Mahardhika, *Hubungan Antara Bersyukur dan Memaafkan Pada Remaja Akhir*, (Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma, 2019), hln.90

penelitian ini menyimpulkan bahwa bersyukur dan memaafkan mempunyai peran yang sangat penting dalam mengembangkan kesehatan mental. Bersyukur mempunyai peran yang lebih besar dalam mengembangkan kesehatan mental di tempat kerja dibandingkan dengan pemaafan. Berarti untuk mengembangkan kesehatan mental ditempat kerja maka hal yang harus dilakukan adalah dengan mulai mengembangkan kemampuan bersyukur terhadap semua karunia yang diterima, setelah itu berusaha untuk mampu mampu memaafkan terhadap semua kesalahan baik diri sendiri, orang lain dan lingkungan sekitar.<sup>11</sup>

## **B. Kerangka Teori**

### **1. Teori Gestalt**

Menurut Perls, manusia yang sehat adalah mereka yang dapat bertindak secara produktif dalam melaksanakan tugas-tugas kehidupan dan pemeliharaan, dan secara intuitif bergerak menuju pertumbuhan dan pemeliharaan diri (*self-preservation*). Setiap manusia dapat menangani dengan berhasil masalah dalam hidupnya jika mereka tau siapa dirinya dan dapat mengorganisasikan (mengintegrasikan) semua kemampuannya kedalam suatu rajutan tindakan-tindakan yang efektif.<sup>12</sup>

Sebuah contoh manusia tidak sehat menurut gestalt adalah seorang individu yang sedang depresi karena ibunya meninggal dunia. Maka anak ini menurut gestalt adalah manusia yang tidak sehat dengan alasan sebagai berikut:

---

<sup>11</sup> Rahmat Aziz, dkk, *Kontribusi Bersyukur dan Memaafkan Dalam Mengembangkan Kesehatan Mental di Tempat Kerja*, (Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim). Vol. 2, No.1

<sup>12</sup> Eko Darminto, *Teori-teori Konseling*, (Surabaya: UNESA University Press, 2017), hlm. 85.

- 1) Akibat stimulasi lingkungan, kesadaran dan perhatian individu tersebut terpecah.
- 2) Individu tidak dapat merasakan dan berbagi konflik pribadi/frustasinya kepada orang lain dengan kesadaran dan konsentrasi yang tinggi.
- 3) Individu tidak dapat membedakan antara masalah yang dapat diselesaikan dan masalah yang tidak dapat diselesaikan.
- 4) Individu tidak dapat bertanggung jawab atas dirinya sendiri (tidak dapat mandiri), ia merasa hidupnya bergantung pada ibunya.
- 5) Individu tersebut tidak dapat fokus dengan hidupnya.

## **2. Teori Psikodinamik**

Teori psikodinamik kepribadian yang pertama ditemukan oleh Sigmund Freud mendefinisikan kepribadian sebagai gabungan tiga komponen, misalnya ego, superego dan dorongan naluri. Interaksi antarkomponen tersebut dapat membantu menjelaskan perilaku seseorang. Sigmund juga percaya bahwa pengalaman masa kecil berdampak besar pada kepribadian. Banyak pembuat teori yang memperbarui atau membuat cabang ide Sigmund salah satunya adalah Carl Jung, ilmuwan penemu tipe psikologis yang menginspirasi tes kepribadian populer "*Myers-Briggs Type Indicator*".

Teori psikodinamik menggambarkan perasaan seseorang sulit melupakan kejadian yang kurang menyenangkan dimasa kecil atau dimasa lalu. Biasanya individu yang mengalami permasalahan emosi terpendam dan rasa trauma dalam diri sejak kecil akan merasa sulit mempertahankan kondisi normal dan selalu dapat keadaan perasaan yang mengkhawatirkan jika terjadi sesuatu hal dikehidupan yang sedang dijalannya dimasa dewasa. Luka batin misalnya dapat memberikan dampak buruk pada kepribadian seseorang dipicu atas kecakapan dan keinginannya mengenal orang lain.<sup>13</sup>

---

<sup>13</sup>Mohammad Surya, *Teori-teori Konseling*, (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2018), hlm. 63- 64.

## C. Landasan Teori

### 1. Luka Batin

#### a. Pengertian Luka Batin

Istilah luka batin muncul setelah *inner healing* yang dipelopori oleh Sanford dan Morton Kesley dengan metode Inner Healing. Istilah ini dipakai untuk menjelaskan keadaan jiwa seseorang yang tidak sehat. Maksudnya sesuatu tidak beres dalam batinnya, semua ini berasal dari kepahitan perjalanan hidup pada masa lalu seseorang. Luka batin adalah adanya tekanan yang sangat berat yang diberikan secara terus menerus pada lapisan batin terdalam seseorang.<sup>14</sup> Menurut Surya, luka ini menjadi suatu akibat dari batin seseorang yang tertekan oleh pengalaman tertentu, bahkan oleh adanya pengalaman traumatik. Luka batin memiliki perbedaan dengan trauma, dimana luka batin mayoritas dimiliki setiap orang dengan pengalaman dan persepsi yang berbeda-beda. Sedangkan trauma dalam DSM-5 lebih mengarah pada suatu gangguan psikologis akibat adanya peristiwa yang mengancam jiwanya, dengan gejala dan rentan waktu yang sudah ditentukan.<sup>15</sup>

Menurut Frasetia, luka batin dapat dijelaskan sebagai luka emosional dan perasaan yang terpendam dalam diri seseorang dan berakar sejak masa kanak-kanak. Luka batin juga dapat terjadi karena adanya *unfinished bussiness*, sebagai perasaan yang tidak disadari (*unregonized emotions*) yang dapat menghambat kesejahteraan dan kebahagiaan seseorang. Luka batin merupakan akibat dari adanya tekanan pada batin seseorang karena pengalaman tertentu yang

---

<sup>14</sup> Tikijo Hardjowono, *penyembuhan Luka Batin (Inner Healing)*, Apakah merupakan bagian dari pengudusan orang percaya?. (Veritas, Jurnal Teologi dan Pelayanan, 2005), Vol.6, No.2, hlm. 211-227.

<sup>15</sup> Katharina Anggun Dwi Novitasari & Gratianus Edwi Nugrohadi, *Dinamika Psikospiritual Penyembuhan Luka Batin*, (Jurnal Experientia, 2021), Vol.9, No.1, hlm. 11.



bersifat traumatik. Seseorang mungkin sudah melupakan pengalaman menyakitkan dimasa lalu yang menyebabkan hatinya terluka, tetapi perasaan terhadap pengalaman itu tetap tertinggal dan membekas.<sup>16</sup>

Pengalaman luka batin di masa lalu erat kaitannya dengan peran alam bawah sadar seseorang. Dimana menurut teori psikologi dan penelitian yang ada menunjukkan bahwa kehidupan seseorang didominasi oleh alam bawah sadar, yaitu 10 persen untuk pikiran sadar serta 90 persen untuk pikiran alam bawah sadar.<sup>17</sup> Maka seseorang yang mendapatkan luka batin akan merasakan kekurangan perasaan tertentu (*defisit afeksi*) dan sekaligus akan memunculkan kebutuhan tertentu.

Menurut Viccer mengatakan bahwa luka batin terjadi karena kesan yang tertinggal dan terekam dalam batin adalah kesan yang negatif, dan besar atau kecil sebuah luka tergantung pada dalamnya kesan yang tertinggal dan ditimbulkan oleh pangalaman yang terjadi. Alam bawah sadar manusia dapat digambarkan sebagai sebuah komputer yang mengingat berbagai macam pengalaman baik menyenangkan maupun menyakitkan dan luka batin terjadi sejak dimasa kandungan.

### **b. Penyebab Luka Batin**

Adapun masa-masa yang rawan untuk luka batin diantaranya sebagai berikut:

#### 1) Masa dalam kandungan

Saat kelahiran adalah saat-saat yang singkat tetapi pada saat-saat yang singkat itu pun tidak luput dari bebasnya akar luka

---

<sup>16</sup> Wahyuningsih, *Teori kataris dan perubahan Sosial, Jurnal Komunikasi Hubungan Persahabatan*, Vol.3 No.1 hlm.54

<sup>17</sup> Subiyono, dkk, *Afirmasi, Visualisasi & Kekuatan Pikiran*, (Yogyakarta: K-Media, 2016), Cet. ke-1. hlm.33

batin. Mungkin terjadi kelahiran yang sulit, dan bila terjadi demikian biasanya menjadikan si anak kurang percaya diri, takut tampil di muka umum, atau juga sering merasa bersalah. Atau kelahiran prematur, si anak akan sering merasa minder, tidak berdaya, dan selalu bergantung dengan orang lain.

## 2) Masa kanak-kanak

Masa kanak-kanak juga menjadi masa yang rawan untuk luka batin. Sebagai contoh, cerita seorang gadis lagi yang semasa kecilnya seringkali mendengar dan menyaksikan pertengkaran orangtuanya. Ketika peristiwa tersebut terjadi, dia merasa sangat ketakutan dan sebagai anak-anak dia tidak dapat melakukan apa-apa untuk mencegah pertengkaran itu, yang bisa dia lakukan hanyalah menangis.

## 3) Masa remaja atau dewasa

Masa remaja ataupun masa dewasa (sekarang) pun juga masih dapat menjadi akar dari luka batin, misalnya seorang yang pernah dilecehkan atau pernah diperkosa.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa luka batin merupakan sebuah luka yang terjadi pada batin karena adanya pengalaman menyakitkan di masa lalu dan dapat mengganggu kesejahteraan seseorang.

### **b. Mengenal Adanya Luka Batin**

Menurut Sr. Theresianne Sasraningrat mengatakan ada simtom-simtom yang dapat dijadikan acuan untuk mengenali adanya luka-luka batin pada diri seseorang, diantaranya sebagai berikut:<sup>18</sup>

---

<sup>18</sup>Denis Linn dan Matthew, *Pennyembuh Luka-luka Batin*, (Yogyakarta: Kanisius, 2018), hlm. 67

- 1) Peristiwa yang membangkitkan rekaman pengalaman keterlukaan, seperti: Hujan yang membangkitkan pengalaman traumatik dengan pusan air yang mencekam, peristiwa kekerasan dan kekacauan yang membangkitkan rekaman pengalaman perang, penugasan dengan tanggung jawab untuk mengatur kerumahtanggaan suatu organisasi
- 2) Orang-orang, tempat, suasana (lagu, dekorasi ruang, pesta) yang membangkitkan rekaman pengalaman pengalaman keterlukaan, seperti antara lain sosok tertentu, gaya, suara, pakaian, sepatu yang dipakai seseorang bisa membangkitkan rekaman tentang pribadi yang menyebabkan terjadinya luka batin karena sosok dan atau gaya tersebut mirip dengan sosok dan atau gaya penyebab luka batin; karena suara tersebut mirip dengan suara pribadi yang menyebabkan terjadinya luka batin.

**c. Metode Penyembuhan Luka Batin dengan Pengampunan**

Ada banyak cara atau metode yang ditawarkan dan dapat digunakan sebagai kiat-kiat untuk penyembuhan luka-luka batin seseorang seperti lokakarya-lokakarya berkelanjutan, pendampingan pribadi atau kelompok, pembuatan jurnal-jurnal pribadi, program retreat atau pesantren kilat dan sebagainya. Namun sebagaimana sudah penulis sebutkan dibagian pengantar penulis membatasi diri pada aspek pengampunan (memaafkan) terutama dari sisi korban dalam metode penyembuhan luka batin, diantaranya:<sup>19</sup>

Korban dapat saja memilih bersikap marah dan tidak mau memaafkan, tetapi korban juga harus mempertimbangkan risiko yang diakibatkannya. Risiko tersebut dapat berupa antara lain, gangguan emosi, rusaknya hubungan antar pribadi (interpersonal),

---

<sup>19</sup>*Ibid.*,

dan dapat juga terjadi gangguan fisik yang berwujud gangguan kesehatan. Sementara Enright dan Coylemenemukan bahwa korban yang cenderung mempertahankan kemarahannya, sebenarnya secara diam-diam sedang membuat dirinya menderita. Dalam sikap tidak memberi maaf ini korban dihadapkan pada dua pilihan kemungkinan, yaitu:<sup>20</sup>

1. Mempertahankan kemarahannya secara diam-diam, dan ini membuat dirinya menderita sampai dengan saat ia membalas pelaku dengan tindakan tertentu
2. Mengubah dirinya dengan cara memaafkan pelaku dan berusaha mengakhiri semua perasaan marah, benci, dan keinginan membalas serta menggantinya dengan emosi positif

Dengan demikian dalam setiap kesempatan terbuka pilihan bagi seorang korban untuk memaafkan pelaku yang telah menyakitinya, atau dengan perkataan lain, korban dapat bertahan pada pilihan sikap tidak memaafkan dan dapat juga mengubah pilihan sikap tersebut.

Menurut Mawandalam perspektif teologis menguraikan tiga tahapan dalam proses mengampuni, yaitu:<sup>21</sup>

- 1) Mengingat Kembali Pengalaman Terluka

Ini merupakan langkah yang paling sulit karena harus mengalami luka itu kembali. Memang telah belajar untuk mengabaikan, mengingkari, menerima luka; dan bahkan meneruskan luka ini kepada generasi berikutnya.

---

<sup>20</sup>Allender dan B. *Hati yang luka*, (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2016), hlm.132

<sup>21</sup>Bahari, Nooryan, *Kritik seni: Wacana Apresiasi dan Kreasi*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), hlm.214

2) Mengartikan / Memaknai Ulang Luka

Ketika seseorang mengalami luka batin maka ia dapat menggunakan pikiran untuk merespon perasaan tersebut. Pikiran dapat dipakai menjadi bagian dari perlindungan diri dan membuat suatu strategi untuk dapat mengatasi luka batin dari pengalaman yang tidak menyenangkan tersebut.

3) Melepaskan Rasa Marah

Kita bisa terlepas dari kemarahan dengan cara mengakui adanya kemarahan itu dan membukanya. Kita menyadari bahwa kemarahan merupakan perasaan yang tidak menyenangkan bagi semua orang dan dapat membawa dampak yang buruk bagi orang lain. Kita perlu mengakui bahwa kita sering marah. Mengakui kepada diri sendiri, kepada orang yang sudah kita lukai karena sikap permusuhan kita dan mengakui kepada Tuhan.

4) *Recall The Hurt* (Mengingat Ulang Luka)

Sebagai langkah pertama, korban diminta untuk mengingat kembali pengalaman yang menyakitkan. Korban diminta untuk berbicara tentang luka batin yang dialaminya, dan ia dibantu agar sedapat mungkin mampu mengendalikan diri. Hal ini bisa dilakukan antara lain dengan meminta korban menuliskan sebuah surat yang berisi penjelasan tentang alasan dan motif pelaku melakukan transgression tersebut.

5) *Empathize with the One Who Committed the Hurt* (Berempati)

Selanjutnya, setelah korban mampu berempati, korban diminta mengingat berbagai pengalaman lain bukan tentang transgression tersebut saat ia merasa bersalah karena tidak memberi maaf ataupun saat ia kecewa dan kehilangan kesempatan untuk memaafkan. Dengan perkataan lain, korban

diminta untuk menceritakan pengalamannya memberi maaf atau memaafkan berbagai hal dimasa lalu, dan mengingat apa yang ia rasakan setelah memberi maaf tersebut. Lalu korban diminta untuk membayangkan bahwa memberi maaf adalah sebuah hadiah yang luar biasa bagi si pelaku transgression tersebut.

6) *Offer the Altruistic Gift of Forgiveness* (Pentingnya Memberi Maaf Demi Mengutamakan Orang Lain)

Biasanya pemberian maaf itu terjadi di dalam diri (internal), namun akan lebih baik bila komitmen untuk memaafkan itu diungkapkan secara terbuka, (bila perlu) disaksikan juga oleh orang lain. Hal ini berguna untuk membantu korban dan mempertahankan pemaafan yang telah ia berikan.

7) *Make A Commitment to Forgive* (Komitmen untuk Memaafkan)

Langkah terakhir dalam proses memaafkan ini adalah mempertahankan komitmen yang telah dibuat. Langkah ini penting karena harus diakui bahwa emosi negatif dan perasaan terluka bisa muncul kembali, dan bila saat itu datang maka korban perlu bertindak untuk mengelola emosinya.

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Metode Penelitian**

Penelitian ini adalah jenis penelitian kepustakaan (*liberary research*) yang artinya cara yang tepat untuk melakukan sesuatu, “*logos*” yang artinya ilmu atau pengetahuan. Jadi metodologi artinya “*cara melakukan sesuatu dengan menggunakan pikiran secara seksama untuk mencapai suatu tujuan*”. Sedangkan penelitian adalah “*sesuatu kegiatan untuk mencari, mencatat, merumuskan sampai menganalisis sampai menyusun laporannya.*” Adapun metode yang peneliti gunakan adalah :<sup>22</sup>

##### **a. Jenis Penelitian**

Jenis data penelitian adalah kepustakaan yang bertujuan untuk mengumpulkan data dan informasi dengan bantuan berbabasi macam materi yang terdapat diperpustakaan. Penelitian ini dilakukan dengan cara mengumpulkan sumber data primer yang berhubungan dengan masalah yang dibahas dan juga untuk mengetahui serta mendapatkan konsep para pendapat sebagai landasan teori. Penelitian kepustakaan atau yang disebut dengan *liberary research*.<sup>23</sup>

Penelitian ini merupakan penelitian studi kepustakaan (*Library Research*) yang artinya berhubungan dengan pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat serta mengelola data penelitiannya. Studi kepustakaan merupakan suatu

---

<sup>22</sup>Cholid Narbuko dan Abu Achmadi, *Metodologi Penelitian*.Cet-10, (Jakarta: Bumi Aksara, 2019), hlm.1

<sup>23</sup>Annur, Saipul. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. (Palembang: Grafika Telindo Press, 2018), hlm.29

penelitian yang memanfaatkan sumber perpustakaan agar memperoleh data penelitian.<sup>24</sup>

Menurut Mardalis mengungkapkan bahwa penelitian kepastakaan atau *library research* bertujuan untuk mengumpulkan data dan informasi yang bersumber dari buku, majalah, dokumen, catatan dan kisah sejarah serta kisah-kisah lainnya yang terdapat di ruang perpustakaan. Oleh karena itu, menurut peneliti, penelitian ini menjabarkan secara detail mengenai apa yang diteliti dalam bentuk uraian kalimat yang bersumber diambil dari sumber-sumber kepastakaan.<sup>25</sup>

#### **b. Pendekatan Penelitian**

Peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian *library research* atau kepastakaan. Menurut Strauss dan Corbin mengungkapkan bahwa maksud dari istilah *qualitative research* ialah jenis penelitian yang menghasilkan penemuan dalam bentuk uraian atau verbal yang tidak dapat dihasilkan melalui cara-cara atau *procedur* pengukuran (kuantitatif).<sup>26</sup> Penelitian kualitatif memiliki sumber data berupa tampilan tertulis atau kata lisan serta benda-benda yang diamati oleh peneliti sampai detailnya, sehingga dapat diambil makna dari obyek penelitian.

#### **c. Sumber Data**

Sebagai penelitian kepastakaan, sumber data dari penelitian ini adalah data-data kepastakaan. Data merupakan informasi yang

---

<sup>24</sup>Mustika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan*,(Jakarta: Obor National, 2014), hlm. 2.

<sup>25</sup> Mardalis, *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. (Jakarta: Bumi Aksara, 2013),hlm.28

<sup>26</sup>Strauss dan Corbin, *Dasar-dasar Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), hlm.11



diperoleh dari penelitian yang akan dilakukan. Data dikumpulkan dengan mencari, memilih, memilah dan menganalisis data-data dari sumber-sumber dan literatur-literatur yang memiliki kaitannya dengan permasalahan. Dalam penelitian ini data didapatkan melalui dua sumber yaitu:<sup>27</sup>

### **1. Data Primer**

Menurut Arikunton, data primer adalah data yang diperoleh langsung dari subyek penelitian sebagai sumber informasi yang dicari. Data ini disebut juga dengan data tangan pertama atau data yang langsung berkaitan dengan objek riset. sumber awal dimana sebuah data didapatkan, sumber data primer dalam penelitian ini adalah sumber data yang langsung memberikan informasi kepada peneliti seperti buku yang telah usai karya Pijar Psikologi.

### **2. Data Sekunder**

Data sekunder adalah data yang tidak langsung memberkan informasi kepada peneliti. Adapun sumber data sekunder dari penelitian ini diperoleh dari berbagai literatur-literatur seperti buku-buku, jurnal-jurnal, catatan dan penelitian sebelumnya yang mempunyai kaitan dengan Luka Batin, karya Pijar Psikologi.

Berdasarkan hal diatas, sumber-sumber pustaka (buku-buku utama dan pendukung lainnya) yang ditulis langsung oleh subyek penelitian dalam hal ini Pijak Psikologi termasuk kedalam sumber data primer. Sebaliknya, sumber-sumber pustaka yang masih terkait dengan subyek penelitian serya mampu

---

<sup>27</sup>Albi Anggito dan Johan Setiawan, *Metodelogi Penelitian Kualitatif*, (Sukabumi: Jejak, 2018), hlm. 145.

memperkaya data pada sumber primer maka termasuk ke dalam sumber data sekunder. dalam hal ini, peneliti telah mengklarifikasi sumber-sumber pustaka yang termasuk ke dalam sumber data primer atau sumber data sekunder. Untuk sumber data primer, peneliti memilih buku berasal dari buku Luka Batin karya Pijar Psikologi.

#### **d. Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data merupakan langkah yang penting dalam penelitian sehingga memerlukan teknik pengumpulan data yang tepat agar memperoleh data yang sesuai. Seperti yang sudah dijelaskan diatas, bahwasanya jenis penelitian ini adalah kepustakaan (*Library Research*) yang biasanya digunakan dalam penelitian ilmiah, maka dari itu peneliti mendapatkan data dengan menggunakan kepustakaan yaitu meneliti data dari sumber primer dan sekunder.<sup>28</sup> Teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini sesuai dengan tujuan dari penelitian dengan menggunakan teknik pengumpulan data dokumentasi. Contohnya seperti catatan harian, riwayat hidup, peristiwa penting, aturan serta kebijakan lainnya.

Didalam penelitian ini peneliti menggunakan metode dokumentasi yang dimanfaatkan sebagai media untuk memperoleh informasi yang berupa jurnal, catatan, buku, serta majalah yang mempunyai kaitannya dengan Luka Batin, Data-data yang telah terkumpul kemudian diolah dengan cara pemeriksaan data (*editing*), penandaan data (*systematizing*) dengan uraian sebagai berikut :

---

<sup>28</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2015) hlm. 240.

1) Pemeriksaan data (*editing*)

Yaitu mengoreksi apakah data yang terkumpul sudah cukup, lengkap, benar dan sudah sesuai atau relevan dengan masalah. Dalam hal ini setelah data terkumpul kemudian diperiksa ulang apakah sudah cukup lengkap, benar dan sudah sesuai relevan dengan permasalahan yang dikaji.

2) Penandaan Data

Yaitu member catatan atau tanda yang menyatakan jenis sumber data (buku, literatur, perundang-undangan atau dokumentasi). Pemegangan hak cipta (nama penulis, tahun terbitan) atau urutan rumusan masalah (masalah pertama tanda A dan masalah kedua tanda B dan seterusnya). Rekonstruksi data (*recontruscking*) yaitu penyusun ulang data secara teratur, berurutan, logis sehingga mudah dipahami dan diinterpretasikan.

3) Sistematika Data (*systematizing*)

Melakukan pengecekan terhadap data atau bahan-bahan yang telah diperoleh secara sistematis, terarah dan beraturan sesuai dengan klarifikasi data yang diperoleh.<sup>29</sup>

**d. Teknik Analisis Data**

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis isi kecemasan psikoterapi Islam. Sebagaimana menurut Arikunto analisis isi akan menghasilkan suatu kesimpulan mengenai gaya bahasa buku, ide dalam isi buku serta tata tulis.<sup>30</sup> Analisis data adalah “suatu cara penelitian yang menghasilkan data deskriptif

---

<sup>29</sup>Muhammad Prabundu Tika, *Metodologi riset bisnis*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2018), hlm.63

<sup>30</sup>Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), hlm.16

analisis, yaitu apa yang dinyatakan oleh responden secara tertulis atau lisan dan juga perilakunya yang nyata, diteliti dan dipelajari sebagai suatu yang utuh”.<sup>31</sup> Setelah keseluruhan data terkumpul dan diolah dengan baik, langkah selanjutnya akan dianalisis data tersebut sehingga dapat ditarik suatu kesimpulan yang bersifat khusus dan sebagai bahan materi yang dapat dicamtumkan (dituliskan).<sup>32</sup>

Kesimpulan akhir menggunakan metode *Liberary Reserch* yaitu metode cara berpikir dengan membandingkan data-data dari hasil penelitian tentang Kenapa ada luka batin tersebut buku-buku karya Pijar Psikologi. Dalam metode ini dibandingkan melihat hasil analisa buku yang memaparkan secara jelas materi dari kleptomania, dari metode ini diharapkan akan memperoleh data-data objektif sehingga dapat menjawab permasalahan pada penelian ini.

---

<sup>31</sup>Nana Sudjana, *Metode Statistik*, (Bandung, Tarsito, 2012), hlm. 43.

<sup>32</sup>Cholid Narbuko dan Abu Achmadi, *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara, 2019), hlm. 8

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Gambaran Umum Penelitian

Peneliti menganalisis tentang Buku Pajar Psikologi yang berjudul “Yang Belum Usia”, dilakukan dengan menjelaskan makna dari luka batin menurut teori gestalt dan teori psikodinamika. Peneliti sangat terinspirasi berdasarkan motif buku Pajar Psikologi, dimana luka batin bisa menjadi bomerang bagi penderitanya. Melalui buku ini peneliti bisa mendapatkan gambaran serta langkah mengatasi masalah luka batin hal ini berkaitan dengan Program Studi peneliti yaitu sebagai konselor Bimbingan Penyuluhan Islam. Peneliti mulai melakukan analisis buku luka batin sejak tanggal 22 Maret 2022, kemudian disahkan dari Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam dengan pembuatan SK pada tanggal 21 Juni 2022 sampai dengan 28 Desember 2022.

#### Keistimewaan buku “Yang belum Usai Karya Pajar Psikologi”



Gambar 1 Buku Pajar Psikologi

#### Riwayat buku :

|            |   |   |
|------------|---|---|
| Judul buku | : | Yang belum usai kenapa manusia punya luka batin |
| Penerbit   | : | PT Elex Media Komputindo<br>PT Gramedia         |
| Penulis    | : | Pajar Psikologi                                 |
| Kota       | : | Jakarta   |

|                 |   |
|-----------------|---|
| Tahun           | : 2020  |
| ISBN            | : 978-623-00-1530-4   |
| Cetakan pertama | : Maret 2020  |
| Cetakan kedua   | : Juni 2020   |
| Cetakan ketiga  | : Juli 2020   |
| Cetakan keempat | : Okotober 2020   |
| Halaman         | : 196 halaman   |
| Warna           | : Abu-abu berabstrak wajah terbalik menggambarkan seseorang yang berusaha menetralkan kondisi psikologi dengan luka batin yang dihadapi selama ini. |
| Berat buku      | : 250 ons   |
| Harga jual      | : Rp. 70.000  |
| Alamat          | : Jl. Palmerah Barat 29-37, Jakarta 1 0270  |
| Telp            | : (021) 53650110 – 53650111   |
| Ext             | : 3201-3202   |

#### **Keistimewaan pada buku :**

Buku ini adalah kompilasi esai penulis-penulis Pijar Psikologi mengenai luka batin. Penulis-penulis artikel dalam buku ini ingin mengajak masyarakat untuk mengenal lebih dekat dengan luka batin. Kita perlu terbiasa mendengar, membaca dan membicarakan luka batin agar luka tersebut bisa benar-benar kita rawat dan kita sembuhkan.

*Time heals nothing* frasa itu menjadi frasa yang saya pilih untuk menjadi pembuka buku ini. Selama ini, ada konsepsi bahwa luka batin akan sembuh dengan sendiri seiring berjalannya waktu. Bahwa pada akhirnya kita akan mampu memaafkan orang-orang yang telah menyakiti hati kita. Bahwa trauma kita akan hilang. Bahwa kita akan baik-baik saja. Namun, itu semua keliru.

Menyembuhkan luka batin bukanlah pekerjaan pasif. Kita tidak bisa diam dan membiarkan "*waktu yang menyembuhkan*". Menyembuhkan luka batin adalah pekerjaan aktif, dan kita harus menyediakan energi, waktu, biaya dan komitmen untuk sembuh dari luka psikologis yang telah kita tumpuk entah sejak kapan. Sama seperti luka fisik yang butuh dibersihkan, ditutup, dirawat dan disembuhkan, luka batin juga membutuhkan langkah-langkah pengobatan agar tidak menjadi parah hingga membusuk di dalam diri kita. Setiap luka di fisik membutuhkan penanganan dan perawatan yang berbeda. Jika intervensi yang diberikan tidak tepat, luka di tubuh bisa mengalami infeksi, membengkak, dan menjadi lebih parah. Demikian adanya dengan luka batin. Kita butuh tahu luka apa yang kita miliki dan memahami langkah apa yang tepat untuk menyembuhkannya.

Pijar Psikologi merupakan nama sebuah buku yang diterbitkan atau berasal dari berbagai komunitas ahli psikologi dan kesehatan mental dalam fokus buku yang dituangkan banyak dan berbagai topik pendekatan secara kognitif maupun behavior seperti halnya menjelaskan tentang produktivitas seseorang akan menurun, hilang fokus dan menurunnya konsentrasi seringkali muncul akibat stres yang kita alami.

Secara umum, stres memang masih sering dianggap sebagai penyebab permasalahan dan penurunan kesejahteraan diri manusia. Terlanjur percaya bahwa stres adalah akar sekaligus pemicu munculnya masalah hidup berikutnya. Menggeneralisasi setiap stres dalam diri seseorang dan menyematkan label negatif pada orang yang mengalami stres. Padahal, stres dalam beberapa kasus juga bisa berdampak positif bagi kita. Lalu, benarkah anggapan-anggapan kita terhadap stres selama ini. Adapun enam miskonsepsi atau kesalahpahaman yang umum mengenai stres:<sup>33</sup>

**a. Setiap Orang Mengalami Fenomena Stres yang Sama**

Kenyataannya, bentuk stres yang dialami setiap orang berbeda-beda. Pada dasarnya, stres merupakan respon psikologis terhadap situasi yang menekan atau tidak menyenangkan (hal-hal yang secara alami dipandang oleh insting manusia sebagai ancaman). Stres bukan inti masalah, melainkan stres merupakan hasil dari pandangan kita terhadap suatu masalah. Maka dari itu, untuk situasi yang sama, sebanyak tujuh milyar populasi dunia bisa jadi memberikan respon yang berbeda.

---

<sup>33</sup> <https://twitter.com/pijarpsikologi/status/1488795918199853056>. Diakses:6 Oktober 2022, Pukul: 01.04 WIB

**b. Stres Selalu Berakibat Negatif**

Stres memang seringkali membuat kita merasa cemas, jengkel, marah, tertekan, atau frustrasi. Namun, bukan berarti stres selalu berujung pada hal-hal yang buruk. Namun menurut sebuah studi, stres juga bisa berdampak baik atau positif. Bahkan sebuah penelitian di Harvard menemukan bahwa mengubah persepsi kita terhadap stres sebagai hal yang bermanfaat dan baik dapat meningkatkan kinerja dan meningkatkan fungsi fisiologis tubuh. Bagaimanapun, positif atau negatifnya dampak stres sesungguhnya tergantung pada kemampuan manajemen stres tiap orang dan bagaimana kita memandang stres itu sendiri.

**c. Stres Bisa Datang Dari Mana Saja, Maka Hadapi dengan Kepasrahan**

Tidak ada seorang pun yang bisa menghindari stres. Setiap orang pasti akan mengalami stres selama hidupnya paling tidak satu kali. Namun, bukan berarti dengan hal itu lantas kita menjadi pasrah dan tidak berusaha untuk mengontrol stres. Stres bisa kita kontrol dengan mengubah pandangan atau persepsi diri terhadap stres itu sendiri. Seperti yang telah disampaikan sebelumnya, mengubah pandangan terhadap stres yang bisa berdampak positif, ternyata mampu meningkatkan kinerja dan fungsi fisiologis dalam diri.

**d. Teknik Paling Jitu Mengatasi Stres adalah Teknik yang Paling Populer**

Meditasi, *Art therapy* menggunakan *colouring book*, *traveling* dan lain sebagainya pernah menjadi primadona dalam hal membantu kita mengurangi dan mengontrol stres. Namun, bukan berarti cara-cara tersebut juga akan berdampak yang sama di



setiap individu. Ada banyak bentuk dan macam stres yang dialami seseorang. Antara satu dengan yang lain belum tentu bisa atau cocok menggunakan metode yang sama dalam hal mengontrol stres. Seseorang mengalami stres membutuhkan penanganan berbeda sesuai dengan karakteristik dan latar belakangnya.

**e. Tidak Ada Gejala, Maka Tidak Ada Stres**

Ketika seseorang tidak menunjukkan tanda stres pada umumnya, maka belum tentu ia tidak mengalami stres. Banyak orang kemudian mengaggap dan melakukan *self-diagnose* yang berakibat terjadinya kesalahpahaman terhadap stres itu sendiri. Bisa jadi seseorang menganggap dirinya tidak mengalami stres hanya karena tidak ada ciri-ciri yang disebutkan pada buku atau internet. Faktanya, untuk bisa menghadapi stres baik secara fisiologis maupun psikologis, seseorang justru perlu memahami tanda-tanda khusus yang muncul ketika stres datang. Untuk itu, apabila ia hanya berdasar pada tidak adanya tanda stres yang tampak, maka dia akan sangat dirugikan karena justru stres yang ada malah tidak terdeteksi sejak awal.

**f. Hanya Gejala-gejala Stres Mayor yang Butuh Penanganan**

Stres bisa ditandai dengan gejala yang berbeda-beda, baik secara psikologis seperti rasa cemas berlebih maupun secara fisiologis seperti sakit kepala dan kenaikan asam lambung. Namun, banyak dari kita yang kerap menganggap sepele gejala stres sepanjang belum terlalu mengganggu keseharian. Padahal, gejala paling minor sekalipun merupakan indikasi bahwa kita perlu mulai mengevaluasi diri dan belajar mengatur diri dalam menghadapi berbagai situasi. Maka dari itu, tidak seharusnya kita mengabaikan gejala atau tanda stres bahkan level ringan sekalipun. Kita tidak

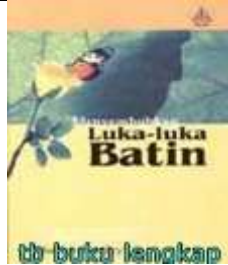
menunggu stres membunch menjadi bola salju yang siap untuk meledak suatu saat. Justru dengan kesadaran dan pemahaman sejak dini, maka kita bisa mencegah gejala stres yang jauh lebih parah.

Gambaran dalam analisa buku Psikologi Pajar semua terkait dari keenam hal kesehatan mental, untuk itu penulis mencoba memberikan analisis secara deskriptif tentang beberapa data sekunder lainnya mengenai luka batin, yaitu:



Kode : IPERS  
 Tanggal : 1 November 2021  
 Pengarang : Wiliani Uki Purbawanti  
 Judul : Sebuah Problem Solving tentang Luka Batin. Hal ini cocok bagi anda yang sedang Bucin atau lagi patah Hati  
 Penerbit : Wahda\_Niyah\* Psikologi/VII

Deskripsi dalam buku “Luka Batin” menjelaskan tentang “Ikhlas dan sabar dalam menjalani kehidupan adalah salah satu bentuk iman kepada Sang Khaliq.” Semua orang pasti ingin bahagia. Semua orang pasti ingin mendapatkan hal yang sesuai dengan ekspektasi mereka. Semua orang pasti akan melakukan apapun untuk mencapai tujuan yang mereka harapkan. Semua orang sibuk mengejar tujuan-tujuan yang sebenarnya bersifat fana dan sementara hingga mereka lupa bagaimana caranya bahagia. Bahkan beberapa orang menganggap dengan mencapai kefamousan dan ketinggian pangkat, mereka telah mencapai hal yang akan mengantarkan mereka kepada kebahagiaan yang haqiqi. Kebanyakan orang tidak sadar bahwa sebenarnya kebahagiaan yang mereka cari ada di dalam diri mereka sendiri, bahwa kebahagiaan bukanlah dicari namun dirasakan. Padahal nyatanya semakin kuat seseorang mengejar kebahagiaan di luar yang bersifat sementara itu, akan semakin banyak kemungkinan mereka untuk kecewa. Yang akhirnya perasaan kecewa inilah yang membuat seseorang mengalami luka batin.



Penulis: Charles Stanley

ISBN: 979-763-871-5

Ukuran Halaman: 14x21 cm vi+334

Edisi Cetakan: I, 5th Published

Tahun: 27 **WAJIB BACA CATATAN BERIKUT INI>>>**: walaupun pada deskripsi dicantumkan pengiriman dalam 7 Hari namun akan tetap pada rules biasa, pengiriman 7 hari ini hanya untuk memperpanjang masa garansi karena kadang system eror untuk memasukan Nomor resi pesanan. atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.



Judul buku : Membasuh Luka Pengasuhan

Penulis: Ulum A. Saif & Febrianti Almeera

Penerbit : Strong from home publishing

Tahun : 2020

Deskripsi dalam buku ini menjelaskan tentang luka pengasuhan adalah adanya beban psikologis, luka batin atau mental illness pada diri, yang umumnya berakar pada masa sebelum aqil balig. ini disebabkan oleh ketidaksengajaan orangtua (atau siapa pun disekitar diri) dalam menerapkan pola asuh yang kurang tepat.

Jika dalam jiwa ini banyak tumpukan emosi negatif yang tidak dialirkan bahkan sejak dari masa pengasuhan, maka emosi negatif itu akan mempengaruhi tindakan. karena Respons cenderung berlebihan dan tidak terkendali maka di sebut " Respon Error". hal ini dipicu karena adanya kejadian Saat ini yang mirip dengan kejadian masa lalu.



Kode : J.115  
 Perpustakaan : Google Schooler  
 Tanggal : 13 Oktober 2017  
 Pengarang : Wiliani Uki Purbawanti  
 Judul : PENYEMBUHAN LUKA BATIN  
 Penerbit : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel

Tiap orang pasti menyimpan luka hati atau luka batin. beberapa orang mampu untuk mengatasinya dan mencari jalan keluar, namun yang lain tidak mampu. Luka batin dapat mengakibatkan seseorang untuk menderita stress atau depresi. Buku ini menjelaskan tentang apa itu luka batin dan penyebabnya. Selanjutnya, juga diajarkan metode konseling dan terapi sederhana untuk menyembuhkan luka batin secara bertahap.

Berdasarkan deskripsi analisis data sekunder di atas penulis dapat mengambil kesimpulan dimana Seringkali, kita menyadari bahwa tubuh kita ada di sini, namun pikiran tidak ikut menyertai keberadaannya di waktu yang sama. Pikiran kita cenderung mengembara ke masa lalu, atau melompat ke masa depan untuk merencanakan hal-hal yang belum terjadi. Jarang sepenuhnya ada di sini, untuk benar-benar berpikir dan merasakan sekitar di ruang waktu yang raga kita tengah singgahi.

Penyebabnya ialah, dimanapun sejak kecil, kita selalu diminta untuk berpikir. Karena bertahun-tahun kita telah dilatih untuk melakukannya, kita cenderung menjadi manusia yang kecanduan

berpikir tanpa kita sendiri sadari. Ketika kita sedang tidak melakukan apapun atau tengah bersantai, justru dalam benak kita timbul perasaan bersalah, karena seolah tidak memanfaatkan dengan baik waktu yang dimiliki untuk bekerja.

Bukan berarti saya menyalahkan dan melawan pembelajaran berpikir. Namun tampaknya, kita perlu mengevaluasi pola asuh dan pendidikan yang kita terima. Ada yang lebih penting dari pada berpikir, yaitu menyadari. Konsep menyadari ini sendiri, mungkin agak sulit kita pahami. Namun sebenarnya, menyadari itu seperti ketika kita sedang melihat sesuatu, kita benar-benar hanya melihat saja. Sedikit mungkin kita berasumsi, sedikit mungkin tergesa merespon, atau sedikit mungkin menghakimi. *Just being mindful.*

## B. Profil Penulis Buku yang Belum Usai Pijar Psikologi

### 1. Regis Machdy



Regis Machdy adalah Co-founder dan Managing Director Pijar Psikologi yang sedang berfokus mengembangkan karier akademiknya di salah satu kampus Swasta di Surabaya. Ia juga merupakan penulis buku kesehatan mental, *Loving the Wounded Soul*, dan sekarang sedang menikmati waktu selo-nya untuk membaca dan menulis naskah buku-buku berikutnya. Ia dapat ditemui di blog pribadinya [www.svadharna.net](http://www.svadharna.net) dan instagram @regismachdy.<sup>34</sup>

---

<sup>34</sup>Psikologi, Pijar. *Yang Belum Usai*. (Jakarta: PT Alex Media Komputindo, 2020).

## 2. Ayu Yustitia



Mulanya, Ayu kira ia sudah cukup jatuh cinta dengan dunia kepenulisan. Ternyata setelah menjadi Operational Manager sekaligus admin Pijar Psikologi, ia menemukan cintanya yang lain: social media. Saat ini, Ayu bekerja menjadi Social Media Specialist di salah satu agensi digital di Yogyakarta. Ayu selalu punya banyak cita-cita, tapi yang terbaru adalah mempelajari lebih lanjut mengenai psikologi media dan internet. Kalau butuh review skincare, boleh juga main-main ke [@senandikaayu](http://senandikaayu.wordpress.com/Instagram).<sup>35</sup>

## 3. Isnaniar Noorvitri



Setelah kehilangan minat dengan ilmu Biologi yang digelutinya di bidang akademik, Isna mulai melakukan perjalanan spiritual untuk bisa mengikuti intuisinya sendiri. Saat ini ia adalah Pemimpin Redaksi di Pijar Psikologi dan sedang berambisi untuk belajar tarot serta pilates. Isna dapat dihubungi melalui instagram @isnaniarr.

## 4. Zahrah Nabila



Zahrah, lebih akrab dan nyaman disapa sebagai Ara. Memulai masa internship di Pijar Psikologi sebagai journalist, lalu melanjutkan sebagai Redaktur sekaligus Editor di sana. Pijar membuat jalur peminatan psikologis Ara

---

<sup>35</sup>*Ibid.*,

berubah, dari Sosial menjadi Klinis. Semesta pun mendukung perjuangan Ara saat ini untuk menjadi seorang Psikolog Klinis. Di balik minatnya terhadap psikologi, Ara adalah manusia biasa yang suka budaya Korea, kopi, dan travelling.<sup>36</sup>

#### 5. **Mirza Muchammad Iqbal**



Mirza adalah seorang lelaki yang senang berkelana dengan cara tak biasa, termasuk berkelana untuk menyelami dirinya sendiri. Suka menantang diri sendiri dengan hal-hal yang tidak masuk akal adalah kebiasaan anehnya. Meski begitu, ia adalah seorang mahasiswa psikologi yang akan menempuh studi lanjut dan memiliki passion sebagai akademisi. Selain mendalami keilmuan psikologi, ia juga gemar menulis artikel, esai, dan juga sastra. Ia pernah menjadi pemimpin redaksi di lembaga pers mahasiswa pada sebuah kampus tertinggi di Jogja, alias Kaliurang. Ia adalah orang yang selalu merasa bodoh dan masih harus banyak belajar.

#### 6. **Koes Ayunda Zikrina Putri**



Ayunda adalah seorang lulusan psikologi yang akhirnya demikian mencintai dunia branding dan digital marketing. Dengan bangga, dulu pernah menjadi sosok di balik bidang kreatif Pijar Psikologi. Sekarang sedang mengejar mimpinya bisa kerja di agensi branding internasional sambil terus memahami

---

<sup>36</sup>*Ibid.*,

manusia di sekitarnya. Seseorang yang mencintai klub sepak bola Liverpool sebagaimana dia mencintai rasa dan kata-kata dalam setiap puisinya. Sapa Ayunda di Twitter @ayunda\_zi

#### 7. **Reno Prasasto**



Reno adalah co-founder Pijar Psikologi yang selalu kebanyakan mikir. Belajar psikologi untuk menghindari matematika, pada akhirnya menjadikan Reno mencintai statistik untuk memahami dinamika dunia dan manusia. Kalau sedang bengong, ia bisa ditemui di blog pribadinya di [prasasto.com](http://prasasto.com) atau main musik di panggung dadakan.

#### 8. **Arindag Arimoerti Dano**



Arindah adalah seorang psikolog klinis yang dibuat jatuh cinta dengan dunia anak dan remaja. Pekerjaan pertamanya sebagai terapis anak berkebutuhan khusus merupakan pintu yang membawa ia menyadari bahwa dunia anak adalah dunia yang penuh warna dan kemurnian. Ia sangat mudah terhibur dengan makanan anak, Kokumi, basreng, dan neuroscience.

#### 9. **Isnaini Rahmawati**

Berawal dari sebuah kegiatan kerelaan untuk anak-anak di daerah terdampak Tsunami, Isna mulai menatapkan hati untuk menggenapkan hidupnya di dunia psikologi pendidikan. Impinya adalah memiliki rumah dengan halaman yang luas untuk sanggar belajar anak dan ibu-ibu. Perempuan yang terobsesi dengan musik instrumental "Canon in D" ini



sedang menikmati perannya sebagai seorang instruktur di sebuah Kementerian dan seorang mommy to be.

#### 10. Fika Nadia



Kesempatan magang sebagai editor di Pijar Psikologi membuat Fika me nyelami jauh lebih dalam mengenai dunia psikologi klinis. Dibuai dengan kompleksitas dan tantangan dalam memahami psikis manusia, Fika sedang mengemban pendidikan magister profesi psikologi di Yogyakarta. Buku dan kucing menjadi dua hal yang menempati ruang besar di hati perempuan ini. Bagi yang tertarik akan topik psikologi, kemanusiaan, spiritualitas, bisa mengunjungi bookstagram @bincang buku.

#### 11. Yola Ayyurveda



**Profil Ilustrator:** Yola (nama panggilannya) lahir di kota Semarang, 18 November 1998. Kege marannya terhadap menggambar mem buat ia menekuni hobinya lebih dalam dan ingin menjadikan seorang ilus trator. Hingga saat ini ia masih menempuh pendidikannya di Universitas Dian Nuswantoro, Semarang sebagai mahasiswa Desain Komunikasi Visual. Ia menyukai kegiatan menggambar sejak kecil, dan mulai serius menekuni bidangnya ketika masuk SMA, yang mana pada saat itu ia tidak menyukai semua mata pelajaran hingga kerap dimarahi guru karena menggunakan jam pelajaran di kelas untuk menggambar. Karya yang dibuat olehnya selalu detail karena ia menyukai hal yang detail. Bermula dari gambar realis, kini ia

berubah style menjadi ilustrator gambar surealis, yaitu gambar yang bukan sekadar gambar tetapi gambar yang bermakna.  
Instagram: @yolaayurveda

## C. Hasil Analisis Penelitian

### 1. Gambaran Luka Batin pada manusia

Luka bukan hanya luka fisik, tapi ada juga luka batin sedari kecil, jarang membicarakan tentang luka batin, karena terlalu *absurd*, abstrak dan mungkin terlalu tabu. Berbeda dengan luka fisik yang jelas wujudnya misalnya ketika seorang anak terjatuh dan terluka dibagian lutut, ibu segera membasuh dan membersihkannya, ayah mungkin akan segera mencari obat-obatan untuk membersihkan, menyembuhkan dan menutup bagian lukanya. Bentuk luka tersebut dan cairan merah itu bernama darah.

Dari sini setiap orang tentunya dapat belajar bahwa ketika ada luka harus segera dibersihkan agar tidak infeksi dan bernanah. Namun, sesungguhnya, emosi dan luka-luka batin yang dipendam bertahun-tahun lamanya. Adapun gambaran Luka Batin pada manusia, diantaranya:<sup>37</sup>

#### a. Trauma

Secara klinis, trauma adalah reaksi emosional yang sangat kuat akibat terpaparnya seseorang dengan pengalaman terkait kematian, cedera serius, atau kekerasan seksual. Pengalaman tersebut dapat terjadi dengan mengalami langsung peristiwa *traumatis*, menyaksikan langsung peristiwa itu terjadi pada orang lain, mengetahui bahwa orang terdekat kita (keluarga, sahabat) mengalami peristiwa tersebut, atau

---

<sup>37</sup> Psikologi, Pijar. Cet.Ke-4. *Yang Belum Usai*. (Jakarta: PT Alex Media Komputindo, 2020), hlm.75

mengetahui terlalu banyak peristiwa detail mengenai sebuah peristiwa traumatis (misal seorang polisi atau detektif yang berkali-kali melihat detail korban penyiksaan dan pembunuhan).

Trauma pada praktik psikologi sehari-hari sedikit demi sedikit meluas, seseorang kadang menyebut bahwa ia memiliki trauma karena menjadi korban perundungan (*bully*) sewaktu kecil. Orang lain mungkin bercerita bahwa ia punya trauma terhadap pernikahan karena, pernah menyaksikan orangtuanya berkelahi, adu argumen dan bercerai.

Dalam bahasa sehari-hari, istilah trauma kita gunakan untuk merujuk pada peristiwa spesifik yang menyakitkan batin, yang membekas, yang menjadikan seseorang merasa takut dan menjauhi sesuatu. Apa yang dialami oleh dua contoh pada penjelasan di atas mungkin tidak bisa dibilang sebagai trauma secara klinis, tetapi siapapun yang mendengar akan mengamini bahwa apa yang mereka alami adalah peristiwa yang amat menyakitkan.

#### ***b. Primal Wounds***

Sedikit lebih halus dari istilah trauma, luka batin dalam istilah praktisi psikologi bisa juga disebut primal wounds (luka utama). Istilah ini disebut lebih halus dari trauma karena primal wounds tidak perlu melibatkan peristiwa spesifik yang sangat mengancam nyawa atau mendegradasi harga diri kita. Primal wounds juga sering kali digunakan untuk kondisi, ketika seorang individu mulai tidak lagi terhubung menjelaskan suatu dengan dirinya sendiri akibat adanya kejadian yang secara subjektif dirasa menyakitkan.

**c. *Unfinished Business***

Istilah *unfinished business* berawal dan psikologi Gestalt, aliran psikologi yang berfokus pada *wholeness* atau keseluruhan. Seseorang yang memiliki *unfinished business* berarti tidak menyadari dirinya secara utuh. Terdapat perasaan yang tidak disadari (*unrecognized emotions*) yang menghambat kebahagiaan dan kesejahteraan seseorang.

Metode ini sangat cocok untuk kasus di mana klien memiliki puzzle hidup yang terpisah-pisah atau hilang, sehingga pemahaman yang dimiliki pun tidak lengkap. Metode ini akan membantu klien untuk melengkapi *puzzle* tersebut melalui penyampaian secara verbal dan bertukar peran dengan significant others yang diajak berbicara. Selain itu, teknik ini juga efektif untuk membantu klien dengan gejala emosi terhadap suatu hal, misalkan kekesalan terhadap orangtua, kemarahan terhadap orang yang pernah membully dirinya, atau pacar yang pernah meninggalkannya.

Hal ini berkaitan dengan teori psikodinamika mengenai gambaran luka batin sebenarnya sebagai istilah *unfinished business* cukup dekat dengan *primal wounds* yaitu luka batin yang diakibatkan oleh pengabaian orangtua saat kita masih kecil. Hanya saja, istilah *unfinished business* lebih digunakan untuk menekankan bahwa luka batin yang kita miliki harus kita sembuhkan agar hidup kita tidak kacau. *Negative Core Beliefs* sebagai dampak dari luka batin istilah *negative core beliefs* sebenarnya bukanlah serta merta bermakna luka batin, tapi lebih merujuk pada dampak dari luka batin itu sendiri. Akan

tetapi, saya sampaikan di sini karena *negative core beliefs* bisa menjadi gerbang untuk mengetahui luka batin yang kita miliki.

Pada bagian sebelumnya, telah dijelaskan bahwa istilah trauma merujuk pada peristiwa spesifik Sedangkan, istilah *primal wounds* merujuk pada pengalaman masa kanak-kanak yang secara khusus terkait dengan *significant others* (misal orangtua) dan istilah *unfinished business* lebih mengarah kesuatu trauma yang perlu diselesaikan. Maka istilah negatif *core beliefs* memiliki posisi yang sedikit berbeda karena istilah ini lebih bermain dengan pikiran dan perilaku, yang dimaksud dan *core beliefs* the percayaan inti adalah bagaimana kita meyakini sesuatu pada diri kita, yang sering kali salah Misalkan kita yakin bahwa dini kita tidak pantas mendapatkan cinta "*kita yakin bahwa dini*" layak direndahkan kita percaya bahwa diri tidak bisa apa apa. Keyakinan ini tertanam kuat dipikiran dan menjadi sebuah pikiran otomatis yang muncul dalam kondisi sehari-hari. Sebagai contoh ketika kita tidak mendapatkan teman yang *clique* pada hari pertama ospek kuliah, langsung menganggap bahwa diri aneh serta tidak layak berteman dengan siapa pun karena aneh, tidak menarik, tidak kkommunikatif dan sederet alasan-alasan tak logis lain yang tiba-tiba muncul dalam kepala. Luka Batin dalam keilmuan Psikologi Istilah luka batin sebenarnya adalah istilah populer yang memayungi banyak hal. Luka sendiri awalnya adalah istilah medis untuk menyebutkan luka pada fisik. Akan tetapi, secara populer di dunia kesehatan mental, istilah luka batin digunakan agar mudah dipahami oleh masyarakat.

Dalam dunia psikologi, ada beberapa istilah yang dekat dengan luka batin trauma, *primal wound*, *unfinished business* dan lainnya. Setiap istilah memiliki sudut pandang yang berbeda dalam memandang luka batin Kita perlu memahami beberapa sudut pandang tersebut agar lebih bisa mengenali luka batin dalam diri kita.

Setidaknya kita mampu menyadari dan memberi luka kita nama, sebagai berikut:

1. Sadari pola yang berulang dalam dirimu
2. Sadari kalimat apa yang kamu gunakan saat marah
3. Kata-kata apa yang sering anda gunakan saat anda mengeluh
4. Coba akui siapa orang yang paling kamu benci atau paling membuat mu sakit hati

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dideskripsikan secara analisis dimana cara mengidentifikasi luka batin untuk mengidentifikasi luka dan menyembuhkannya, sebenarnya cara paling tepat adalah jika seseorang menemui profesional. Apalagi jika memang merasa mudah marah, mudah baper, bertemu dengan masalah yang sama berulang kali. Dibawah ini akan disampaikan sedikit cara identifikasi luka batin dalam diri kita agar lebih bisa memahami pergulatan dalam diri.

Gambaran luka batin disebutkan *pertama*, dengan rasa trauma seseorang terhadap suatu peristiwa yang pernah terjadi dimasa lalu ataupun sangat melekat dipikiran dan jiwa sehingga seumur hidup sulit untuk dilupakan. *Kedua*, *Primal Wounds*, yaitu suatu dengan dirinya sendiri akibat adanya kejadian yang secara subjektif dirasa menyakitkan. *Ketiga*, *unfinished business* berawal dan psikologi

Gestalt dan teori Psikodinamika, psikologi yang berfokus pada *wholeness*. Seseorang yang memiliki *unfinished business* berarti tidak menyadari dirinya secara utuh terdapat perasaan yang tidak disadari (*unrecognized emotions*) yang menghambat kebahagiaan dan kesejahteraan seseorang.

## 2. Studi Analisis Buku yang Belum Usai “Kenapa Manusia Punya Luka Batin” Karya Pijar Psikologi

Hati dan pikiran adalah sebuah tempat yang memiliki kapasitas. Ibarat sebuah gelas, ketika gelas itu sudah terisi penuh maka ia akan luber. Ketika sebuah emosi yang dipendam sudah melebihi kapasitasnya, maka ada saat dimana emosi dalam luka yang dirasakan pada batin tersebut akhirnya harus dilepaskannya. Seperti halnya luka batin ini merupakan sebuah penyakit yang membutuhkan perhatian penuh, karena jika dibiarkan begitu saja maka seseorang akan merasa menyimpan dendam, amarah dan keinginan untuk melukai orang yang telah melukai hatinya tersebut.

Adapun beberapa pendekatan teori Psikodinamika mengenal luka batin yang dapat penulis analisis dalam buku “yang belum usai Pijar Psikologi” adalah sebagai berikut:<sup>38</sup>

**Tabel 4.1**  
Perbedaan menurut Psikologi dengan buku “Yang belum Usai”

| No | Karya Pijar Psikologi   | No | Psikologi  |
|----|---|----|--|
| 1  | <b>Self-healing sebagai proses berdamai dengan luka dalam diri</b><br><i>Self-healing</i> , sebuah proses menyembuhkan/memulihkan diri dari luka psikis, dengan | 1  | <b>Memahami Katarsis</b><br>Psikologi mengenal situasi ini sebagai katarsis Katarsis berasal dari bahasa Yunani yang berarti |

<sup>38</sup> Psikologi, Pijar. Cet. Ke-4. *Yang Belum Usai*. (Jakarta: PT Alex Media Komputindo, 2020), h 97

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
|   | <p>melibatkan kekuatan diri, demi mencapai kepribadian yang utuh. Kepribadian yang utuh ketika seseorang menerima kekurangan serta luka dalam diri, tetap produktif dengan melibatkan kelebihan yang ia miliki.</p>  |   | <p>pemumian atau pembersihan Sesuai dengan makna dasarnya, katarsis dilakukan sebagai bentuk ekspresi dari emosi negatif Katarsis adalah pelepasan emosi terpendam yang terkait dengan kejadian traumatis dengan memunculkan tersebut ke alam sadar.</p>   |
| 2 | <p><b>Penerimaan Diri (Self-Acceptance)</b></p> <p>Penerimaan diri secara utuh juga terkait dengan luka batin yang ada dalam diri. <i>Self-acceptance</i> meliputi penerimaan terhadap diri sendiri, luka dengan merangkul luka tersebut hingga seseorang mampu memulihkannya dan merasa tenang apabila mengingat peristiwa yang melukai seseorang. Peristiwa yang menyakitkan, menerima orang-orang yang telah menyebabkan seseorang terluka, menerima orang-orang yang telah menyebabkan terluka dan melepas mereka semua yang telah menyebabkannya terluka, dan melepas mereka semua hingga terbebas dari terbelenggu derita.</p> | 2 | <p><b>Akui Emosi yang dirasakan</b></p> <p>Marah pada orangtua mungkin terdengar sangat tidak logis dan melanggar aturan moral. Namun orangtua sama dengan kita, semua hanya manusia biasa yang tentu tidak jauh dari khilaf. Jika ada kalinya kamu merasa marah kepada orangtua, itu adalah hal yang wajar Berikan waktu pada dirimu untuk mencerna semuanya, dan ekspresikan kemarahan kekecewaanmu dengan katarsis yang positif. Ketika semua emosi sudah tersalurkan, maka Anda akan dapat membuat keputusan logis yang lebih baik Tanpa disadari, terpendam bisa jadi mengaburkan pandangan untuk dapat berpikir logis.</p> <p>Turunkan ego untuk</p> |



|          |  |          |  |
|----------|--|----------|--|
|          |  |          | mampu menyelami emosi yang dirasakan dengan lebih baik Menjadi seorang laki-laki membuatmu dilarang menangis. Menjadi perempuan berarti membuat Anda terlihat lemah ketika kamu merasa kecewa Sedih, marah, kecewa, adalah bentuk emosi dece yang melekat pada diri manusia. Tidak ada yang perlu ditaks untuk dirasakan.                          |
| <b>3</b> | <b>Menjaga Keseimbangan Mental dengan <i>self-care</i></b><br><br>Dalam buku “Yang belum Usai” menjelaskan tentang <i>self-care</i> penting dilakukan untuk mengimbangi segala persoalan hidup yang kian cepat dan kompleks ini. Kehidupan yang semakin sibuk dan penuh seakan kita menjadi orang yang super yang bisa melakukan segalanya. Upaya kembali merawat dan mencintai diri sendiri sangatlah penting untuk dilakukan. Sebab, dalam kehidupan, tidak hanya fiisk yang butuh asupan perhatian, perawatan begitupun mental. | <b>3</b> | <b>Butuh diekspresikan</b><br><br>Menurut beberapa pendapat psikologi dari analisis penulis tak ada yang salah untuk dirasakan katarsis adalah bentuk penyaluran untuk melepaskan emosi tersebut kedalam wujud lain dengan cara yang baik. Dengan melepaskan emosi, bisa membersihkan pikiran dan membiarkan pola pikir berproses tanpa kekalutan. |

Sumber: Analisis buku “Yang belum Usai karya Pijar Psikologi”, Januari 2023.

Luka batin dalam perspektif dunia psikologi sendiri, didalam buku ini penulis dapat mengenal lebih dalam jenis-jenis serta berbagai

macam bentuk dari luka batin dilengkapi dengan penjelasan yang terperinci dan perbedaan antara satu sama lain. Didalam buku ini terdapat berbagai karya dari anggota Pijar Psikologi, mengenai luka batin, dimulai dari pengenalan tentang luka batin, hingga bagaimana cara untuk menyembuhkan luka batin serta cara untuk berdamai dengan diri sendiri pasca penyembuhan luka batin.

Isi buku ini dikemas dengan apik dan menarik serta penjelasan yang runtut sehingga membuat kita tidak bingung hendak memulai dari mana apabila kita ingin berurusan dengan luka batin ini. Kelebihan lain yang dimiliki oleh buku ini adalah, walau dengan tebal halaman yang relatif tipis dibandingkan dengan buku-buku psikologi pada umumnya, buku ini sudah termasuk mencakup secara garis besar mengenai luka batin dan kita juga sudah bisa mengetahui bagaimana cara untuk menyembuhkan dan berdamai dengan luka batin yang ada pada diri kita masing-masing.

Dengan ranah psikologi dan juga tidak adanya *glosarium* yang dapat membantu pembaca untuk memahami kalimat yang dirasa asing tersebut. Sehingga buku ini sedikit sulit untuk dipahami bagi seseorang yang memiliki wawasan yang rendah terhadap hal-hal yang berkaitan dengan psikologi. Adapun beberapa analisis dalam buku “Yang belum Usai Karya Pijar Psikologi”, diantaranya sebagai berikut:<sup>39</sup>

#### **a. Melepaskan pola lama**

##### **1) Katarsis: membebaskan yang terpendam**

Hidup seringkali dihadapkan pada situasi yang menguji emosional. Ada masa karena kondisi yang tidak

---

<sup>39</sup>Psikologi, Pijar. *Yang Belum Usai*. (Jakarta: PT Alex Media Komputindo, 2020), hlm.75.

memungkinkan, dituntut untuk menyimpan emosi tersebut. Emosi yang tersimpan bisa dalam bentuk perasaan sedih, marah, kecewa, takut dan lain sebagainya. Mungkin karena marah pada orangtua, tidak bisa mengungkapkan hal itu secara langsung. Mungkin karena seseorang mengecewakan disaat yang sama. Pada kenyataannya, hati dan pikiran adalah sebuah tempat yang memiliki kapasitas, ibarat sebuah gelas ketika gelas itu sudah terisi penuh maka ia akan lebur. Ketika sebuah emosi yang dipendam sudah melebihi kapasitasnya maka ada saat dimana emosi tersebut akhirnya harus dilepaskan, seperti halnya yaitu:

a) Memahami katarsis

Katarsis dalam pembahasan buku ini dapat dianalisis sebagai bentuk ekspresi dari emosi negatif. Katarsis adalah pelepasan emosi terpendam yang terkait dengan kejadian memunculkan emosi tersebut ke alam sadar.

b) Bentuk katarsis

Katarsis membantu untuk berhadapan dengan emosi dan pola pikir. Proses katarsis pada dasarnya adalah usaha untuk melepaskan emosi negatif agar dapat berpikir lebih jernih dalam menghadapi sebuah masalah.

c) Akui emosi yang dirasakan

Marah keada orangtua terdengar sangat tidak logis dan melanggar aturan moral. Namun orangtua sama dengan kita, semua hanya manusia biasa yang tentu tidak jauh dari khilaf. Jika ada kalanya merasa marah kepada orang tua, itu adalah hal yang wajar. Berikan waktu pada

dirimu untuk mencerna semuanya dan ekspresikan kemarahan atau kekecewaanmu dengan katarsis yang positif. Ketika semua emosi telah tersalur maka dapat membuat keputusan logis yang lebih baik. Tanpa disadari, emosi terpendam bisa jadi mengaburkan pandangan untuk dapat berpikir logis.

Analisis penulis menjelaskan perlu dipahami, katarsis akan berhasil jika menyadari sepenuhnya emosi yang dirasakan. Turunkan ego untuk mampu menyelami emosi yang dirasakan dengan lebih baik. Menjadi seorang laki-laki tak membuatmu dilarang menangis. Menjadi perempuan tidak membuat terlihat lemah ketika merasa kecewa. Sedih, marah, kecewa adalah bentuk emosi dasar yang melekat pada diri manusia. Tidak ada yang perlu ditakuti untuk dirasakan.

## 2) **Sampah pikiran: proses mengenali dan mengikisnya**

Seberapa sering seseorang menyadari adanya pikiran yang menyakiti atau menghambat diri untuk bertindak. Pikiran seperti "*aku tidak terlihat menarik sama sekali*" dan "*orang lain pasti akan menertawakan diriku*". Pikiran seperti itu layaknya sampah yang seharusnya dibuang, tetapi malah dipendam dan disimpan dalam isi kepala. Memendam dan menyimpan sampah pikiran karena terkadang seseorang tidak mengenali keberadaan sampah pikiran tersebut dalam dirinya. Sebagaimana secara detail rincian mengenai pikiran yang tidak baik berada dalam pemahaman seseorang sesuai dengan buku "Yang Belum Usai karya Pijar Psikologi", adalah sebagai berikut:

a) Mengenal sampah pikiran

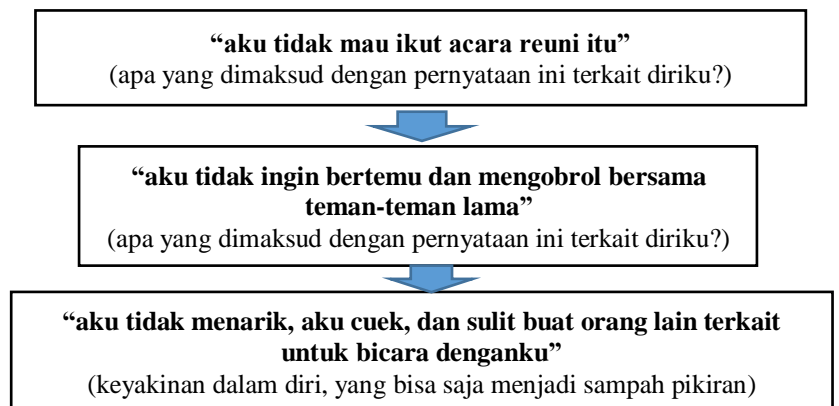
Ada beberapa hal yang bisa dilakukan untuk mengenali sampah pikiran dalam diri, antara lain sebagai berikut :

1) Mengenal masalah

Salah satu cara yang bisa dilakukan untuk mengenali masalah yang ada dalam pikiran yaitu menulis setiap masalah yang terjadi disetiap harinya. Seseorang yang merasa bersalah atas apa yang ia lakukan. Hal ini muncul saat ia berinteraksi dengan orang lain. Melihat adanya masalah dalam diri seseorang ini selalu muncul saat berinteraksi dengan orang lain, menunjukkan adanya tema inferiorisasi dalam sampah pikiran seseorang.

2) Donwlod *Arrow Technique*

Cara yang bisa dilakukan sendiri atau bersama orang lain (terapis misalnya). Arah panah ke bawah juga juga terus buat sampai menemukan pikiran mendasarkan yang termasuk dalam sampah pikiran. Sebagai contoh, yaitu :



b) Sampah pikiran tidak baik untuk dipendam

Permasalahan psikologi seperti cemas dan depresi bukan disebabkan oleh situasi, kondisi atau tindakan yang terjadi, tetapi disebabkan oleh seseorang menyikapi atau memandang situasi tersebut.

**b. Menyembuhkan luka batin**

**1) Konsep *Self-healing***

a) *Self-healing*: proses berdamai dengan luka dalam diri<sup>40</sup>

1) Hidup dengan luka

Luka psikis sering tidak disadari karena seseorang yang telah mengalami luka batin telah sembunyi dan tersimpan dengan rapi dalam bawah sadar diri. Ada beberapa hal yang menandakan bahwa luka psikis masih tersimpan dalam diri, hal pertama adalah reaksi tubuh yang tidak biasa terhadap peristiwa tertentu. Reaksi tubuh seperti keringat dingin, jantung berdegup kencang, bayangan kabur, dan napas mengap-engap. Hal kedua adalah ketika terus-menerus mengalami masalah dengan tema yang sama, tetapi belum benar-benar terselesaikan. Tanda lain yaitu ketika terus-menerus terjebak dalam situasi yang menghambat untuk melangkah lebih maju.

Analisis buku ini hidup dengan luka psikis dapat membuat seseorang memberikan respons yang tidak biasa terhadap suatu peristiwa. Padahal, peristiwa tersebut turut dialami oleh orang lain mereka

---

<sup>40</sup> Psikologi, Pijar. *Yang Belum Usai*. (Jakarta: PT Alex Media Komputindo, 2020), hlm.101

merespons dengan biasa. Adanya luka psikis dalam diri dapat membuat seseorang kembali merasakan emosi-emosi yang menyakitkan dan tidak menyenangkan. Seakan-akan emosi yang memegang kendali terhadap diri seseorang. Bukan diri orang tersebut yang memegang kendali terhadap emosinya sendiri. Hidup tidak akan pernah terbebas dari luka, sekalipun seseorang telah berusaha untuk menjaga diri atau menghindari luka, sehingga hidup bukan tentang bagaimana agar tidak terluka. Namun, bagaimana caranya menyembuhkan luka. Terlebih, masih banyak seseorang yang hanya menyadari pentingnya mengobati luka psikis dan mengabaikan luka psikis.

## 2) *Self-healing*

*Self-healing* memang bukanlah hal yang mudah. Apabila merasa sulit untuk melalui perjalanan *healing* sendiri, maka tidak apa-apa untuk meminta bantuan tenaga profesional kesehatan mental agar membantu dalam proses pemulihan diri. Melalui *self-healing*, bisa menjadi pribadi dengan fleksibilitas emosi dalam menghadapi setiap situasi. *Self-healing* membuat seseorang merasa bahwa adalah orang yang layak dicintai, dengan mengizinkan diri menerima cinta dari orang lain. Seseorang menjadi pribadi sekalipun ada luka psikis yang pernah hadir.

Analisis buku ini dapat penulis jelaskan melalui *self healing* sebagai sebuah proses menyembuhkan/memulihkan diri dari luka psikis, dengan melibatkan

kekuatan diri secara penuh, demi mencapai kehidupan yang utuh. Kepribadian yang utuh adalah ketika seseorang mampu menerima kekurangan serta luka dalam diri, dan tetap produktif dengan melibatkan kelebihan yang ia miliki. Dengan kata lain, *self-healing* adalah perjalanan seseorang untuk keluar dari penderitaan yang dimilikinya.

b) Proses *Self-healing*

*Self-healing* merupakan sebuah perjalanan pulih dari luka psikis dengan melibatkan kekuatan diri secara penuh. Luka psikis yang beragam membuat proses dan waktu *self-healing* pada diri seseorang berbeda-beda. Ada beberapa tahap yang dilalui seseorang dalam proses *self-healing*, adalah sebagai berikut:<sup>41</sup>

1) Mengenal dan menyadari kehadiran luka psikis

Ketika sudah mengenal dan menyadari kehadiran luka psikis tersebut, lihat lagi ke dalam diri, dari mana luka tersebut berasal, apakah luka hadir dari peristiwa yang tidak menyenangkan yang dialami sendiri atau berasal dari pengalaman-pengalaman orang lain (keluarga) yang diturunkan. Sama dengan mengobati luka fisik, luka kecelakaan misalnya sebelum dokter memberikan obat dan perawatan lain untuk luka tersebut, dokter akan mencari tahu lokasi luka, penyebab luka dan tingkat keparahan luka terlebih dahulu. Setelah dokter tahu dimana letak luka

---

<sup>41</sup>Psikologi, Pijar. *Yang Belum Usai*. (Jakarta: PT.Alex Media Komputindo,2020), hlm.105.



dan luka seperti apa yang perlu diobati, ia baru bisa menentukan tindakan apa yang bisa mengobati luka tersebut.

2) Menghargai dan menerima kehadiran luka psikis

Apabila luka psikis yang hadir adalah dari turunan keluarga, maka kita berproses untuk tidak menyalahi keadaan orangtua, meskipun berproses untuk tidak menyalahi orangtua, juga perlu menyadari bahwa ternyata luka psikis bisa tidak hanya dari kita sendiri tapi juga bisa dari orangtua.<sup>42</sup>

Dengan menghargai luka, kita selanjutnya berproses menerima kehadiran luka dalam tubuh. Jadi, luka tidak akan pergi ia akan tetap ada sebagai bagian dari proses hidup. Namun, yang dilakukan untuk menyembuhkan adalah usaha dan kemauan untuk menerima luka dan selanjutnya melepaskan beban emosi yang menyertainya. Menerima bukan berarti tidak berbuat apa-apa dan membiarkan luka masih terasa sakit dalam diri. Menerima berarti mau berproses hingga sensasi yang dirasakan terhadap luka telah kembali netral. Menerima bahwa luka tidak hilang dan telah menjadi bagian dalam hidup, tetapi sensasi yang membuat terluka telah tiada.<sup>43</sup>

---

<sup>42</sup>Psikologi, Pijar. *Yang Belum Usai*. (Jakarta:PT Alex Media Komputindo, 2020), hlm.106.

<sup>43</sup>Psikologi, Pijar. *Yang Belum Usai*. (Jakarta:PT Alex Media Komputindo,2020), hlm.109.

a. Memproses emosi

Selain proses *healing* yang telah dijelaskan di atas, penulis juga perlu mengenali proses emosi dalam diri. Hal ini dikarenakan mengenali proses emosi turut menjadi proses *self-healing* seseorang. Proses emosi terdiri dari menyadari emosi, mengungkapkan emosi, serta merasakan atau merefleksikan isi emosi. Proses emosi menjadi penting untuk diketahui dan dipraktikkan, sebab emosi adalah bagian diri mengelola pengalaman menyakitkan dengan memengaruhi pikiran serta tingkah laku manusia.

Dengan mengenali setiap emosi yang muncul dari luka psikis, analisis dalam buku ini mampu membedakan jenis-jenis emosi yang muncul. Contohnya emosi yang nyaman atau tidak nyaman. Lalu, terbiasa untuk mengungkapkan emosi tersebut secara lisan maupun tulisan. Setelah itu, mampu menilai secara utuh makna dibalik emosi tersebut. Melalui proses emosi, perlahan mengurangi emosi-emosi yang telah ditekan selama. Emosi menjadi sumber luka psikis/memperparah luka psikis yang telah tersimpan dalam diri.

b. Menghadirkan kembali luka psikis

Ketika merasa diri cukup kuat untuk menghadapi luka, proses menghadirkan kembali luka psikis menjadi cara dalam *self-healing*.

Proses menghadirkan kembali luka berarti kita memvisualisasikan kembali bagaimana situasi saat memperoleh luka tersebut. Merasakan secara utuh sensasi difisik dan psikologis dalam menerima luka. Proses ini bisa menjadi terapeutik bagi diri, karena telah mencoba untuk mengungkapkan dan melepaskan sesuatu yang selama ini ditahan. Dengan begitu, luka psikis dalam diri kembali terkikis dan semakin menguatkan proses *self-healing* seseorang.

c. *Self-healing* bukan proses yang kaku

*Self-healing* bukan proses yang kaku dengan prosedur baku dan lama waktu yang presisi. *Self-healing* adalah sebuah perjalanan hidup. Perjalanan yang terus berlangsung, sebagai upaya menyelesaikan dan menanggihkan diri luka-luka yang pernah menghampiri. Proses ini adalah proses sepanjang hidup, maka tetaplah berjuang dan berusaha. Meskipun, ada luka yang pernah berdiam dalam diri, karena bagaimanapun luka akan tetap menjadi luka. Hal yang terpenting adalah bagaimana menyikapi luka tersebut serta menikmati perjalanan *self-healing* yang nyaman dan hangat untuk diri.

c) *Gratitude Journal*: sebuah perjalanan memahami kebersyukuran

Manusi lebih mampu mengingat perbuatan buruk dibandingkan sesuatu hal yang baik. Emosi buruk,

pengalaman buruk, teman yang *toxic*, lingkungan yang mengganggu lebih memiliki pengaruh pada diri seseorang. Informasi atau pengalaman buruk juga lebih cepat diproses dalam pikiran perasaan. Inilah yang membuat seseorang sulit sekali bersyukur, hal ini beberapa perjalanan dalam memahami rasa bersyukur, adalah sebagai berikut:

a. Negatif Bias

Kecenderungan ini sifatnya alamiah dan tidak mudah dihindari oleh pikiran. Pikiran atau pengalaman negatif, secara naluriah memang lebih mendapatkan perhatian dibenak. Sebuah eksperimen psikologi pernah mencoba membuktikan dengan meminta orang-orang yang menjadi responden melihat sebuah gambar. Gambar tersebut jumlahnya ada sepuluh dan dikategorikan menjadi tiga jenis positif, negatif dan netral.

Kemudian, saat subjek penelitian diperlihatkan ke semua gambar satu persatu, otak mereka akan dipindai dengan ERP (*event-related brain potentials*). Hasil penelitian menunjukkan, hampir seluruh responden memberikan respons dan perhatiannya terhadap gambar yang dikategorikan sebagai positif dan terlebih lagi negatif.

Namun bukan berarti tidak ada cara mengurangi pikiran negatif tersebut. Sebetulnya, manusia memiliki kekuatan untuk melatih pikirannya. Manusia mampu, jika mau, mengurangi *overthinking* dalam kepalanya

dengan berbagai cara. Menurut Emmons, kita bisa mengurangi pikiran negatif itu dengan cara menimpalnya dengan pikiran positif. Inilah yang membuat kita lebih mudah untuk bersyukur. Sebenarnya, bersyukur adalah mengontrol emosi negatif dengan yang positif dan menyeimbangkannya setiap waktu. Namun, karena terhalang *negativity* bias, hal tersebut kadang sulit dilakukan. Oleh karena itu perlu menemukan sebuah cara untuk menangkal *negativity* bisa.

b. Menuliskan rasa syukur

Dalam buku ini menjelaskan dalam analisis penulis Bersyukur merupakan kemampuan psikologis layaknya *soft-skill* lainnya yang perlu dilatih terus-menerus. Sebab menjadi pribadi yang bersyukur artinya memaknai segala peristiwa dan pengalaman, kemudian menerima itu sebagai bentuk dari apresiasi terhadap diri sendiri. Bersyukur tidak selalu berterima kasih pada peristiwa membahagiakan, tetapi juga terhadap pengalaman yang tidak menyenangkan. Terkadang, masa lalu yang buruk bisa membuat bisa lebih kuat menghadapi kerasnya hidup ini.

c. *Gratitude Journal*

*Gratitude journal* pada dasarnya adalah sebuah cara untuk mengenang hal-hal baik dalam hidup supaya tetap abadi. *Gratitude journal* juga merupakan sebuah upaya pendalaman diri sendiri melalui menulis. Dengan menuliskan dinamika kehidupan sehari-hari,

akan mampu mengeksplorasi perasaan secara mendalam. Perlu mengevaluasi setiap hal yang dapat, lakukan dan alami sendiri setiap harinya. Kemampuan mendalami emosi perasaan itu adalah salah satu keuntungan membuat *gratitude journal*.

Menuliskan *gratitude journal* secara rutin akan memiliki dampak yang positif bagi mental. Itu bisa membuat otak mulai mencari-cari hal apa yang bisa disyukuri dalam hidup. *Gratitude journal* seakan memberi tugas yang positif pada pikiran kita sendiri. Alih-alih menerka keburukan yang sudah atau akan terjadi, *gratitude journal* dapat melatih untuk lebih bersyukur setiap hari. Sebab, manusia terlahir dengan *negativity* bias, yang mendorong untuk berprasangka buruk terhadap apapun. Jadi, membiasakan menulis *gratitude journal* ini dapat mengubah kebiasaan otak berpikir lebih positif dalam memaknai kehidupan. Ada beberapa prinsip yang perlu diperhatikan dalam membuat *gratitude journal*, sebagai berikut:<sup>44</sup>

1. Jujur dengan diri sendiri

Pintu gerbang utama untuk menjadi lebih bahagia adalah mengakui bahwa diri sendiri juga punya kelemahan. Mengaku segala emosi negatif yang dimiliki agar bisa terbuka dengan orang lain. Dengan begitu, akan merasa *secure* dan tidak sendiri saat mengalami pengalaman negatif. Jujur dengan

---

<sup>44</sup> Psikologi, Pijar. *Yang Belum Usai*. (Jakarta:PT Alex Media Komputindo,2020), hlm.112.

diri sendiri merupakan salah satu cara untuk menjadi *open minded* dalam mengeksplorasi diri lebih jauh lagi. Sebab tanpa menjadikan pikiran dan perasaan terbuka terhadap segala pandangan, bersyukur akan menjadi pekerjaan yang sangat sulit.

## 2. *Avare* terhadap diri sendiri

Salah satu hal yang paling penting dalam menulis *gratitude journal* adalah *aware* terhadap segala kebutuhan emosi diri sendiri. Membiasakan diri peduli dengan hal-hal yang membahagiakan, membuat hidup kita akan mengasah keterampilan bersyukur itu sendiri. Oleh karena itu, akan lebih baik jika *gratitude journal* ini bukan hanya sekadar *list*, tetapi juga deskripsi yang rinci tentang sesuatu yang kita rasakan.

## 3. Apresiasi diri

Pada dasarnya bersyukur adalah mengapresiasi diri sendiri, baik dimasa lalu maupun masa kini. Mengapresiasi diri sendiri di masa kini berarti berterima kasih pada kehidupan. Mengapresiasi masa lalu artinya menerima segala kejadian buruk yang pernah dialami, bahwa sudah sampai sejauh ini untuk menghadapinya. Oleh karena itu, saat menuliskan *gratitude journal*, perasaan ini perlu ditulis. Sebab, sering kali perasaan *insecure* terhadap pengalaman masa lalu muncul begitu saja. Maka, tuliskan apa yang sedang mengalami itu dan kaitkan dengan kondisi di masa kini.

#### 4. Menyeimbangi emosi

Manusia tidak mungkin nihil dari perasaan negatif. Perasaan negatif hadir bukan untuk diabaikan begitu saja. Oleh karenanya, mengatasi masalah perasaan juga harus menggunakan perasaan. Inilah yang disebut dalam penelitian bahwa bersyukur sebenarnya tidaklah kondisi seseorang yang mampu meniadakan yang negatif. Namun, bersyukur adalah kondisi seseorang yang mampu menyeimbangkan antara negatif dan positif. Maka, dalam menulis *gratitude journal* kita perlu memaknai hal buruk yang menimpa kita dan mencari sebuah hikmah atas itu.

Analisis dalam buku menjelaskan bahwa dengan bersyukur bukan sesuatu yang instan dan terbentuk begitu saja. Bersyukur perlu dilatih setiap hari dan dipupuk terus-menerus. Dengan membuat *gratitude journal*, kemampuan untuk bersyukur pada kehidupan dapat meningkat. Akan ada banyak pelajaran berharga yang bisa diambil dengan menuliskan kebersyukuran itu. Menjadi pribadi yang senantiasa bersyukur adalah kunci untuk menjadi lebih bahagia.

#### 2) **Penerimaan dini (*Self-Acceptance*)**

##### a) *Self-Awvereness* sebagai proses awal penerimaan diri

Kebanyakan dari lebih mudah menemukan dan menyadari karakter, pola pikir dan perilaku yang orang lain lakukan. Namun, sering kali tidak menyadari karakter, pola pikir, perilaku, bahkan emosi yang dialami sendiri. Pada



akhirnya, sering kali lupa waktu, lupa diri, hingga tidak menyadari apa yang dilakukan sehari-hari. Waktu akan terasa sangat cepat berlalu, seperti halnya dalam analisis buku ini menjelaskan bahwa:<sup>45</sup>

a. Manusia kini bergerak dalam *Mode Autpilot*

Analisis buku ini menjelaskan bahwa kebanyakan manusia sudah tidak lagi menyadari bagaimana caranya makan, memakai baju atau membaca tulisan ini. Hal tersebut dikarenakan prosedur yang perlu dilalui untuk melakukan 'tugas' itu sudah terekam di dalam memori otak atau biasa disebut dengan ingatan *implisit/non-deklaratif*. Kemampuan otak untuk melakukan kebiasaan tanpa berpikir bagaimana cara melakukannya, mulanya bermanfaat untuk manusia. Jadi tidak perlu mengingat dan memikirkan *step-by-step* semua hal yang perlu dilakukan. Otak jadi bekerja secara lebih sederhana dan ringan.

b. Berkenalan dengan *self-Awareness* dan pengaruhnya pada kehidupan

*Self-awareness* adalah sebuah kemampuan untuk mengenal dan memahami diri sendiri secara penuh. *Self-awareness* meliputi pemahaman penuh mengenai pikiran, emos dan perilaku sendiri secara jujur, tanpa terpengaruhi oleh *judgment* orang lain" *Self-awareness* merupakan sebuah kemampuan

---

<sup>45</sup> Psikologi, Pijar. *Yang Belum Usai*. (Jakarta:PT Alex Media Komputindo,2020), hlm.123.

krusial yang dibutuhkan untuk melakukan berbagai hal dalam hidup, termasuk dalam proses *self-healing*. Dengan melatih *self-awareness*, tak hanya dapat memahami diri sendiri dengan lebih baik, tetapi juga dapat mengontrol dan mengawasi bagaimana kita bereaksi terhadap sesuatu dikemudian hari.

*Self-awareness* memungkinkan untuk tetap sadar terhadap apa yang dilakukan. *Self-awareness* akan membantu untuk mengetahui apa yang diinginkan, apa yang mampu dan tidak mampu untuk dilakukan, dan apa yang kita butuhkan. Tak hanya itu, *self-awareness* juga dapat membantu untuk mengetahui alasan dari setiap perilaku yang dilakukan. Juga akan lebih memahami, mengapa memberikan respons negatif pada suatu hal yang tidak berdampak apa-apa bagi orang lain. Pada akhirnya, semua kesadaran itu akan membantu berdamai dan menerima diri sendiri apa adanya.

c. Melihat ke dalam diri sudut pandang luar

*Self-awareness* bukanlah sebuah kemampuan yang bisa didapatkan dalam semalam. Untuk mendapatkan *self-awareness*, diperlukan kejujuran, keterbukaan dan penilaian tanpa penghakiman terhadap diri sendiri. Hal tersebut sangat sulit dilakukan karena sudah tersetting dengan segala *value*, keyakinan dan memori yang melekat pada diri. *Setting* tersebut membuat sudah punya *opini* tertentu tentang semua hal, sehingga sangat sulit untuk dapat

melihat berbagai hal yang dialami sebagai sesuatu yang netral.

d. Tipe-tipe *self-Awareness*

*Self-awareness* terdiri dari dua jenis, yaitu internal dan eksternal. *Self-awareness* internal merupakan kemampuan untuk memahami bagaimana *value*, emosi, pikiran dan perasaan sendiri secara jelas. Sementara *self-awareness* eksternal merupakan kemampuan untuk memahami bagaimana orang lain melihat diri berdasarkan aspek-aspek internal tersebut.

e. Cara mendapatkan *self-Awareness*<sup>46</sup>

1) Meluangkan waktu untuk diri sendiri setiap harinya

Cara paling mudah untuk mendapatkan *self-awareness* adalah dengan meluangkan waktu untuk diri sendiri disetiap harinya. Waktu tersebut digunakan untuk menyadari semua yang telah terjadi dalam hidup dan memaknainya secara mendalam. Dengan meluangkan waktu untuk diri sendiri, seseorang akan mendapatkan kesempatan untuk fokus hanya pada diri sendiri, serta segala hal yang dirasakan dan pikirkan. Seseorang akan dapat melihat sesuatu dengan lebih jelas karena pada saat itu bisa fokus hanya pada diri sendiri.

---

<sup>46</sup> Psikologi, Pijar. *Yang Belum Usai*. (Jakarta:PT Alex Media Komputindo, 2020), hlm.132.

## 2) *Journaling*

Salah satu aktivitas yang dapat dilakukan saat meluangkan waktu untuk diri sendiri adalah menulis atau *journaling*. *Journaling* dilakukan dengan cara menuliskan apa yang menjadi refleksi dari segala aktivitas yang dilakukan. Pikiran akan berkelana menyelarni perasaan dan pikiran bersamaan dengan gerakan tangan yang dilakukan saat menulis. Dengan menulis, akan lebih sadar dengan apa yang dipikirkan dan rasakan. Seseorang akan dilatih untuk memberi nama pada emosi yang muncul pada saat menulis yang dapat menjadi langkah awal untuk sadar terhadap diri sendiri.

## 3) Berlatih *mindfulness*

Analisis *mindfulness* merupakan sebuah metode ketika kita memusatkan seluruh perhatian secara fokus saat melakukan sesuatu. Bisa dibayangkan, *mindfulness* mirip dengan pengertian khusyuk yang selama ini sering digunakan. Meskipun kata khusyuk lebih sering disematkan pada aktivitas keagamaan, pada dasarnya *mindfulness* bisa diterapkan pada semua hal. Misalnya saat makan, saat bekerja atau bahkan saat berjalan atau duduk.

Menerapkan *mindfulness* bukanlah hal yang mudah. Kita perlu memusatkan seluruh perhatian pancaindra kepada apa yang dilakukan. Akan

tetapi, otak disaat ini sudah terbiasa untuk "wandering" saat melakukan sesuatu. Hal tersebut membuat sulit untuk melakukan *mindfulness*.

#### 4) Berjalan di alam bebas

Berjalan dialam bebas juga dapat menjadi salah satu metode yang dapat dilakukan untuk melatih *self-awareness*. Pikiran akan cenderung ikut berkelana saat berjalan dialam bebas. Memori-memori akan muncul satu persatu dan dapat menjadi kesempatan yang baik untuk merefleksikan segala hal yang telah terjadi. Udara yang bersih akan menyegarkan.

#### f. Apa yang diperoleh dari kemampuan *self-Awarenes*<sup>47</sup>

##### 1) *Self-acceptance*

*Self-acceptance* merupakan kemampuan untuk memahami bahwa diri ini merupakan manusia yang memiliki kelemahan dan kekuatan, serta menerima hal tersebut tanpa penghakiman ataupun syarat apapun. Ketika sudah mampu menyadari dan memahami diri sepenuhnya, tentunya akan dapat mengetahui kelemahan dan kekuatan. Hal tersebut memungkinkan untuk lebih menerima diri secara apa adanya. Hal itu yang

---

<sup>47</sup> Psikologi, Pijar. *Yang Belum Usai*. (Jakarta:PT Alex Media Komputindo,2020), hlm.135.

akan mengarahkan untuk menguasai kemampuan selanjutnya, yaitu *self-acceptance*.

## 2) *Self-compassion*

*Compassion* merupakan sebuah tindakan ketika memandang dengan penuh pengertian, bebas penghakiman dan penuh simpati terhadap sebuah hal. *Self-compassion* merupakan keadaan ketika bisa menyadari aspek diri secara penuh dan meresponsnya secara *compassionate*.

Analisis penulis berdasarkan keterangan pada buku ini yaitu *Self-awareness* merupakan sesuatu yang perlu dilatih terus-menerus dan perjalanan menguasainya merupakan perjalanan yang tidak mudah dilalui. Akan tetapi, *self-awareness* merupakan langkah awal untuk bangkit dan pulih dari keterpurukan. Untuk itu, perjalanan panjang menguasai *self-awareness* merupakan sesuatu yang berharga dan tidak akan berbuah sia-sia. Tidak ada salahnya meluangkan waktu untuk mengenali diri sendiri sebelum mengenali orang di sekitar.

## b) *Self-Acceptance* sebagai indikator *healing*

*Self-acceptance* bukan sekadar penerimaan. *Self-acceptance* adalah penerimaan pada apa yang punya pada apa yang mampu dan tidak punya, dan tidak mampu atau pada apa yang diyakini maupun yang tidak bisa diyakini tentang diri sendiri. *Self-acceptance* adalah sebuah usaha untuk memahami dan menerima semua aspek didalam diri tanpa menyangkal keberadaannya. *Self-acceptance* adalah

tentang menerima diri yang tidak sempurna dengan apa adanya.

*Self-acceptance* memang mengedepankan penerimaan terhadap kekurangan diri. Meski begitu, *self-acceptance* tidak bisa dijadikan alasan untuk menoleransi karakter buruk, terutama yang merugikan diri sendiri dan orang lain. *Self-acceptance* bukanlah ajang untuk making *excuses* atau malah mengglorifikasi kekurangan yang dimiliki. Jika pada praktiknya kekurangan tersebut berdampak buruk pada diri maupun orang lain, maka bukan hal yang haram untuk memperbaikinya. *Self-acceptance* justru dapat menjadi jembatan untuk memahami sisi-sisi negatif yang dimiliki dengan tujuan mengubahnya menjadi lebih baik sehingga tidak menjadi manusia yang acuh, egois, maupun narsis.

Analisis penulis berdasarkan dari penjelasan pada buku ini untuk bisa menerima diri, perlu mengembangkan *self-awareness*. *Self-awareness*, seperti yang telah dijelaskan pada subbab sebelumnya merupakan kemampuan diri dalam menyadari dan mengenali diri secara utuh, termasuk menyadari kelebihan diri maupun kekurangannya. Apabila telah mengembangkan kemampuan ini, maka bisa memahami bahwa diri mampu dalam bidang A dan kurang mampu dalam bidang B. Namun, hal itu bukan lalu menjadikan seorang yang menyalahkan diri karena kurang mampu dalam bidang B.

Dengan *self-awareness* bisa mengembangkan kemampuan untuk menerima diri secara utuh, baik

kelebihan maupun kekurangan. Karena manusia diciptakan tidak ada yang sempurna, sehingga wajar apabila memiliki kelemahan. Pemahaman demikian yang akan mengantarkan diri dengan kemampuan *self-awareness* menuju kepada penerimaan diri seutuhnya. Sebab, *self-awareness* tanpa dibarengi *self-acceptance* (penerimaan diri) adalah hal yang sia-sia.

Penerimaan diri juga bisa kita lihat dari beberapa bentuk perilaku kita sehari-hari, misalnya:<sup>48</sup>

- 1) Ketika mengalami kegagalan dan menyadari bahwa melakukan kesalahan, tapi tidak merasa bahwa diri adalah kegagalan (*failure*).
- 2) Menerima apa adanya bentuk tubuh serta menyadari bahwa mungkin pernah mengalami gangguan makan dan menyadari kalau kita butuh memperbaiki hal tersebut. Menyadari bahwa kita tidak ahli di bidang A meskipun sangat ingin, dan menyadari kita lebih ahli di bidang B. Mencoba untuk mencari *negative belief* dan distorsi kognitif kita serta menyadarkan diri bahwa hal tersebut tidak benar.
- 3) Tetap tenang saat kita teringat atau dihadapkan dengan memori terkait luka.

Jika kita sudah memiliki kualitas seperti poin-poin di atas, artinya sudah menerima diri. Jika belum, artinya masih ada hal yang perlu kita proses. Agar kita lebih nyaman menjadi diri sendiri dan terhindar dari berbagai

---

<sup>48</sup> Psikologi, Pijar. *Yang Belum Usai*. (Jakarta: PT Alex Media Komputindo, 2020), hlm.142.



gangguan kesehatan mental sebagai akibat dari terlalu lama membenci diri sendiri.

Berdasarkan penjelasan pada buku ini maka penulis dapat mengambil kesimpulan analisis dimana penerimaan diri secara utuh juga terkait dengan luka batin yang ada dalam diri. Menyadari dan menerima bahwa diri dipenuhi dengan luka yang terkadang tanpa sadari luka-luka tersebutlah yang menghalangi dalam menerima diri sendiri. *Self-acceptance* juga meliputi penerimaan terhadap diri yang terluka, dengan merangkul luka tersebut hingga mampu memulihkannya dan merasa tenang apabila mengingat peristiwa yang melukai. Telah sepenuhnya menerima diri yang terluka, menerima peristiwa yang menyakitkan, menerima orang-orang yang telah menyebabkan terluka dan melepas mereka semua hingga terbebas dari belenggu derita.

### **3) Menjaga keseimbangan mental dengan *Self-Care***

*Self-care* adalah aktivitas yang sengaja dilakukan dan direncanakan untuk menjaga keseimbangan fisik dan mental. Meskipun *self-care* ini terlihat mudah diucapkan, tetapi bagi sebagian orang ini tidaklah mudah. Padahal, *self-care* mampu mengurangi berbagai gejala psikologis seperti kecemasan dan depresi. *Self-care* penting dilakukan untuk mengimbangi segala persoalan hidup yang kian cepat dan kompleks ini. Kehidupan yang semakin sibuk dan penuh seakan menuntut kita menjadi manusia super yang bisa melakukan segalanya.<sup>49</sup>

a) Peduli pada diri sendiri begitu sulit

---

<sup>49</sup> Psikologi, Pijar. *Yang Belum Usai*. (Jakarta:PT Alex Media Komputindo,2020), hlm.145.

Peduli pada orang lain misalnya kekasih, barangkali lebih mudah ketimbang peduli pada diri sendiri. Peduli pada orang lain yang kita sayangi adalah sesuatu yang memuaskan batin kita. Sering kali merasa puas dan senang saat melihat orang yang dicintai dan hormati merasa bahagia. Tidak jarang, rasa berharga juga didapatkan ketika memberikan kepedulian pada orang lain, seperti memberi hadiah, makanan, uang bahkan sekadar menanyakan kabar.

Untuk menyadari bahwa perasaan bahagia serta rasa berharga juga bisa didapatkan dari dalam diri, yaitu dengan cara peduli pada diri sendiri memang bukan perkara mudah. Butuh usaha lebih untuk sepenuhnya menerima dan memahami diri sendiri terlebih dahulu. Perlu sebuah *awareness* yang tinggi terhadap apa yang di butuhkan.

b) *Self-care* mengisi kembali daya (Baterai) mental

*"Setiap orang punya masa habis baterainya masing-masing layaknya sebuah ponsel."* Ibarat sebuah ponsel yang memiliki baterai untuk bisa ber aktivitas setiap harinya, kitapun sebagai manusia juga memiliki daya untuk bisa beraktivitas sehari-hari. Untuk berdaya, kita perlu *recharge* setiap kali daya yang kita miliki habis.

Merasakan hal seperti ini kehabisan daya. Sayangnya, hal ini sering kali saya alami di saat-saat yang tidak tepat. Pernah suatu hari pada saat sedang pergi bersama teman-teman dekat, pernah juga pada saat sibuk-sibuknya kegiatan. Namanya kehabisan daya, tentu saja pikiran dan hati ini kadang kala tak sanggup lagi berpikir atau bahkan merasa. Saat mengalami ini, biasanya yang bisa saya lakukan

hanyalah diam, kosong. Seperti ada rasa lelah yang itu tak hanya terletak pada fisik.

c) Cara melakukan *self-care*

1) *Breathing Exercise*

Saat kehidupan dan segala tuntutan nya memaksa untuk melakukan segala hal dengan cepat, pada satu titik, terkadang kita lelah. Lelah karena semua pekerjaan harus bisa dilakukan dalam satu waktu. Secara fisik, kelelahan ini mungkin bisa kita atasi dengan beristirahat dan pergi tidur. Namun, mental mungkin tidak cukup kenyang hanya dengan itu. Butuh suatu momen yang mengizinkan melihat semuanya lebih lambat. Menikmati setiap embusan napas yang hirup dan memikirkan segalanya dengan lebih dalam. Hal ini bisa kita lakukan dengan cara latihan pernapasan. Latihan pernapasan ini bertujuan untuk menyatukan antara relaksasi tubuh dan ketenangan pikiran. Perasaan dan tekanan darah yang lebih tenang. Menghela napas dalam-dalam dan mengeluarkannya perlahan secara berturut-turut seperti ini juga dapat mengurangi stres.

2) Meditasi

Sedikit berbeda dengan *breathing exercise* yang hanya fokus pada napas. Meditasi juga melibatkan kesadaran pikiran, emosi, dan kesadaran tubuh. Meditasi adalah sebuah latihan untuk meningkatkan kesadaran dengan cara menyadari segala hal yang terjadi dipikiran, perasaan dan sensasi tubuh, serta menyadari segala sensoris yang diterima indra.

Banyak studi membuktikan bahwa meditasi mampu menurunkan tekanan darah, stres, dan kecemasan. Praktik meditasi ini pada dasarnya adalah menempatkan diri kita secara sadar dalam kondisi yang paling nyaman. Oleh karena itu, meditasi setidaknya perlu empat aspek agar bisa dilakukan, yakni, lingkungan yang tenang, relaksasi otot-otot tubuh, fokus terhadap satu hal atau kata dan mengurai segala pikiran yang mengganggu. Dengan begitu, meditasi mampu meningkatkan fokus dan atensi untuk menyelesaikan masalah yang kita miliki

### 3) *Gratitude Journal*

Mengolah rasa dalam memaknai kehidupan, baik negatif maupun positif, mampu menyeimbangkan mental agar tetap sehat. Pendekatan ini dinamakan bersyukur, dimana tidak hanya fokus pada hal positif, tapi juga mengambil hikmah atas peristiwa negatif dan menjadikannya sebuah pelajaran.

Buku ini membuktikan bahwa fokus dan menuliskan kebaikan atau hal positif yang didapatkannya secara berkala mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis. Hal ini mungkin terjadi karena, menuliskan hal yang positif dalam *gratitude journal* membantu mengingat peristiwa baik saat mengalami kondisi yang buruk. Sebab, manusia mempunyai kecenderungan *negativity* bias dalam memaknai setiap peristiwa hidup, sehingga mengaburkan sesuatu yang positif. Oleh karenanya, menulis *gratitude journal* adalah salah satu cara kita untuk menyayangi diri sendiri dengan fokus pada kebaikan.

### c. Mencintai diri apa adanya

#### 1) Mencintai diri sendiri adalah sesuatu yang ego

Buku ini menjelaskan pada orang-orang yang narsis menunjukkan adanya sifat agresif terlebih ketika mereka mendapatkan kritikan. Melihat pola orang-orang yang narsis cenderung merasa rentan ketika tidak mendapat validasi dari luar dirinya, sehingga ia akan terus mencari validasi yang dibutuhkannya. Mereka merasa keberhargaan dirinya ada pada luar diri, entah dalam bentuk. *Self-love* adalah tentang bagaimana mampu menerima kritik secara konstruktif dan menggunakan kritik itu untuk memperbaiki diri sendiri, daripada menyalahkan kekurangan atau menyalahkan orang lain. Mencintai diri sendiri adalah tentang menyadari kebutuhan, mampu memenuhi kebutuhan diri tanpa mengharapkan pemenuhan kebutuhan dari luar dirinya. Bahwa diri adalah tanggung jawab sendiri, bukan orang lain, bukan pasangan, bukan orangtua, bukan anak-anak dan bukan orang-orang diluar sana. Seperti konsep tangki cinta, orang yang bertanggung jawab untuk mengisinya adalah diri sendiri.

#### 2) Meditasi cinta kasih

Salah satu cara untuk berdamai dengan luka batin yang dimiliki adalah dengan mengembangkan cinta kasih. Dalam buku ini dengan memahami konsep cinta kasih. Psikologi, sebenarnya istilah yang lebih ilmiah untuk cinta kasih adalah *self-compassion*. *Self-love* dapat dikatakan sebagai istilah populer dari *self-compassion*. Menyaksikan sendiri melalui social media betapa istilah *self-love* sangat marak (dan sering kali disalahartikan) di berbagai platform.

Dimedia-media yang sering memuat artikel ilmiah populer psikologi, kedua istilah ini sering digunakan secara bergantian. Kata 'love' rasanya jauh lebih familier bagi masyarakat awam dibanding kata '*compassion*'. Buku ini menjelaskan bahwa ada tiga unsur utama dari *compassion* adalah *mindfulness*, kedua adalah *non-judgmental (self-kindness)*, dan ketiga adalah *common humanity*.<sup>50</sup>

**Mindfulness.** Untuk memiliki *compassion* sebagai kualitas dalam diri, perlu mengembangkan *mindfulness* terlebih dahulu. Sederhananya, *mindfulness* adalah kemampuan untuk menyadari emosi, pikiran dan sensasi tubuh. Tidak akan bisa *compassionate* baik kepada orang lain ataupun diri sendiri jika kita tidak *mindful*. Karena ketika tidak *mindful*, pikiran kita akan berkeliaran ke mana-mana. Emosi akan mengambil alih kontrol diri, perilaku kadang otomatis saja dan bersifat impulsif. Ketika diri *mindless*, maka tak dapat memahami diri sendiri- apalagi orang lain.

**Non-judgmental (self-kindness).** Unsur kedua adalah yang sering sebut *self-love* atau cinta kasih yang dipancarkan pada diri sendiri. Perlu belajar untuk menerima diri apa adanya-menerima kekurangan dan kelebihan. Perlu merasa cukup dan tidak lagi melabeli diri (*judgment*) dengan label seperti "aku bodoh" "aku jelek" "aku tak pantas mendapatkan cinta" atau *judgment-judgment* lainnya.

**Common humanity.** Unsur terakhir dari *compassion* adalah menyadari bahwa semua sebagai makhluk di dunia ini

---

<sup>50</sup> Psikologi, Pijar. *Yang Belum Usai*. (Jakarta:PT Alex Media Komputindo,2020), hlm.167.

adalah sama. Sama dalam artian kita semua menderita, semua pernah mengalami musibah, semua ingin bahagia, semua ingin dipahami dan dicintai. Dengan pemahaman ini, tidak akan merasa sendiri saat mengalami musibah atau saat merasa menderita.

Meditasi cinta kasih pada dasarnya adalah sebuah meditasi, sebuah latihan pikiran untuk mengasah "otot pikiran" kita agar lebih mudah mengingat kebaikan dibandingkan melihat keburukan. Sebuah latihan untuk mengurangi kritik yang sering kita berikan kepada diri sendiri dan orang lain. Meditasi cinta kasih menggunakan banyak kata/mantra tentang compassion. Kata-kata baik itu akan terus kita ulangi dalam hati agar kita terbiasa membasuh jiwa kita dengan hal baik. Selama ini, kita sering menumpuk kata-kata buruk dalam jiwa kita, maka tidak ada salahnya kita memulai menumpuk kata-kata positif untuk jiwa kita.

Analisis mengenai meditasi cinta kasih dapat dilakukan seorang diri dengan memilih tempat yang nyaman dan diawali dengan *breathing exercise* dan atau *mindfulness* untuk menyiapkan diri kita terlebih dahulu. Setelah beberapa saat latihan mindfulness, kita bisa memulai latihan meditasi cinta kasih. Jika kamu sama sekali tidak pernah melakukan latihan *breathing exercise* ataupun *mindfulness*.<sup>51</sup>

a) Cinta kasih terhadap diri sendiri

Untuk mengembangkan cinta kasih kepada diri sendiri, bisa memulainya dengan mengingat hal-hal positif

---

<sup>51</sup>Psikologi, Pijar. *Yang Belum Usai*. (Jakarta:PT Alex Media Komputindo,2020), hlm.182.

dalam diri kita. Sembari memejamkan mata, ingatlah kualitas-kualitas positif dalam diri. Jika mengingat hal positif ini terasa sulit, coba bayangkan sahabat dekatmu dan imajinasikan hal apa yang akan ia katakan jika ditanya "*Apa hal positif yang ada pada diriku*". Jika hal tersebut masih terasa sulit, bisa mengingat kebaikan-kebaikan yang pernah dilakukan untuk orang lain, sekecil apa pun itu, selama dilakukan dengan penuh keikhlasan.

b) Cinta kasih terhadap orang yang kita kagumi/sayangi

Langkah kedua dari latihan cinta kasih adalah membayangkan seseorang yang kamu kagumi, kamu sayangi, atau seseorang yang menginspirasimu dalam hal kebaikan. Bayangkan senyum manis dan tulus orang itu. Rasakan energi baik yang terpancar dalam dirinya. Rasakan kehangatan serta keteduhan sorot matanya. Kemudian ucapkan kata-kata baik selayaknya yang kita ucapkan kepada diri sendiri.

c) Cinta kasih terhadap orang netral

Tahap berikutnya adalah mengembangkan cinta kasih untuk orang netral. Orang netral adalah orang yang tidak begitu dikenal. Orang yang padanya tidak menyimpan dendam ataupun cinta. Orang itu bisa kasir di toko yang sering kamu kunjungi, ataupun pengemudi ojek online yang sering kali mengantarkanmu ke berbagai tempat, atau orang-orang asing yang kita temui secara "tidak sengaja" diperjalanan menuju kantor, sekolah atau rumah. Posisikan ia sebagai dirimu, sebagai manusia yang punya cita-cita, yang pernah mendapat musibah, yang



memiliki keluarga, dan yang ingin bahagia. Sampaikan padanya kata-kata baik dan rasakan kebahagiaan ketika mendoakan orang yang tidak begitu kamu kenal.

d) Cinta kasih terhadap orang yang kita benci

Tahap ini adalah tahap yang sulit bagi banyak orang, memberikan cinta kasih pada orang yang dibenci. Dalam bayanganmu, pilihlah orang yang kamu tidak suka, benci atau pernah melukai hatimu. Untuk tahap awal, mungkin jangan pilih orang yang menyebabkan luka yang sangat dalam, karena bisa jadi kamu belum siap. Pilihlah orang yang pernah menyakitimu pada level menyakitkan tapi masih sangat mungkin kamu maafkan.

e) Cinta kasih terhadap semua makhluk

Tahap terakhir adalah membayangkan banyak wajah. Ditahap ini, membawa kesadaran kita bahwa setiap manusia ingin dan pantas berbahagia layaknya. Hadirkanlah wajah-wajah yang kamu kenal, orang yang kamu benci, kagumi, cintai, netral, teman lama, teman baru dan siapa pun yang bisa muncul dalam pikiranmu. Hadirkan mereka semua dalam pikiran dan doakan agar mereka bahagia. Rasakan kebersamaan pada fase ini. Rasakan bahwa tidak sendiri. Rasakan bahwa kita semua sejatinya ingin damai dan bebas dari emosi negatif. Bisa membayangkan bergandengan tangan dengan mereka semua. Juga bisa membayangkan semua orang tersenyum dan saling sapa.

Latihan cinta kasih dapat kamu lakukan sehari sekali. Mengembangkan cinta kasih bukanlah proses yang instan

Sama seperti halnya pergi ke pusat kebugaran, otot tubuh tak akan langsung jadi dengan olahraga sekali. Cinta kasihpun butuh dilatih sesering mungkin agar kata-kata negatif dalam diri semakin terkikis.

Cinta kasih adalah kemampuan menyayangi diri sendiri, orang lain, dan seluruh makhluk yang ada di bumi. Tidak akan bisa mencinta jika masih menyimpan amarah dan dendam. Seseorang tidak akan bisa mencinta jika masih merasa terpisah/terisolasi dari dunia. Maka dari itu, latihan cinta kasih mengajak untuk merasakan kehangatan dari dalam diri dan juga dari kebersamaan dengan orang lain.

Analisis buku ini dengan mengembangkan cinta kasih, kitapun akan mengikis banyak *negative beliefs* yang telah terpupuk sekian tahun dalam diri. Segala kritik yang biasa disampaikan pada diri sendiri, perlahan-lahan akan dan tergantikan oleh kata-kata baik yang diucapkan saat berlatih meditasi cinta kasih. Pelan-pelan tapi pasti, cinta kasih membantu proses penyembuhan diri dari luka batin yang telah lama mengakar dalam diri.

### 3) **Afirmasi positif**

Teori afirmasi diri ini pertama kali dikenalkan oleh *Steele Premisnya* menyatakan bahwa manusia termotivasi untuk mempertahankan persepsi positif (maupun negatif) tentang diri sendiri. Maka dari itu afirmasi ini akan membantu kita untuk merasa lebih baik.

a. Bisa digunakan untuk Memotivasi Diri Sendiri

Yang biasa dilakukan adalah afirmasi positif, terutama ketika sedang merasa tidak percaya diri, canggung atau *nervous*. Afirmasi positif adalah kalimat atau pernyataan positif yang digunakan untuk menangkal pikiran yang tidak diinginkan. Fungsinya adalah untuk memotivasi diri, mendorong adanya perubahan dalam hidup dan meningkatkan rasa percaya diri. Jikalau diri kita sering terjebak dalam *negative self-talk*, afirmasi positif ini dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk melawan pikiran negatif yang bersarang di alam bawah sadar tersebut.

Keuntungannya, tentu saja, bisa lebih adaptif dalam menghadapi tantangan-tantangan yang ada di depan mata. Dengan afirmasi, sebenarnya sedang mempertahankan narasi tentang diri sendiri. Dalam narasi ini ada harapan-harapan yang bersifat moral dan adaptif terhadap berbagai situasi. Inilah yang membantu untuk membentuk identitas diri (*self-identity*). Hal ini juga bisa dijelaskan secara neuropsikologis. Menurut penelitian, saat mempraktikkan afirmasi positif ini *ventromedial prefrontal cortex* mengalami peningkatan reaksi. Area tersebut adalah bagian otak yang berfungsi untuk membantu amygdala mengatur emosi. Hal ini dapat membantu lebih rileks saat dihadapkan pada hal-hal yang biasanya membuat gugup atau takut.

b. Tidak Selamanya Afirmasi Positif Berhasil

Afirmasi positif membantu kita untuk meningkatkan rasa percaya diri, hal ini ternyata tak selalu berhasil. Dr. Joanne Wood dari *University of Waterloo* melakukan penelitian pada dua kelompok subjek. Satu kelompok berisikan individu yang memiliki kecenderungan kepercayaan diri tinggi, satu kelompok lain berisikan individu yang memiliki kecenderungan kepercayaan diri rendah. Kedua kelompok diminta untuk menghadap kaca lalu mengatakan hal positif atau hal yang ingin ia percayai tentang dirinya.

Analisis penulis dari buku ini tersebut cukup berbeda dengan harapan, ternyata afirmasi positif yang dilakukan sama sekali tidak berfungsi pada individu yang memiliki rasa percaya diri yang rendah. Justru, afirmasi tersebut malah membuat mereka menjadi merasa lebih buruk. Setelah diwawancarai, kelompok individu yang memiliki rasa percaya diri rendah menyatakan bahwa sebenarnya mereka merasa seakan membohongi diri sendiri ketika bercermin dan mengatakan hal berbeda dari yang ia percayai. Jika memang merasa percaya diri dan yakin dengan diri sendiri, maka afirmasi ini akan lebih meningkatkan persepsi positif pada diri sendiri. Sebaliknya, jika diri sendiri sedang merasa tidak yakin, cemas dan *ambivalen*, bisa jadi afirmasi positif malah akan membuat merasa lebih buruk, alih-alih meningkatkan rasa percaya diri. Yang paling penting

adalah kalimat *afirmasi* harus sesuai dengan nilai personal yang pegang dalam melihat diri sendiri.

d) *Going Neutral Before Going Positive*

Merasa tidak yakin akan diri sendiri, merasa tidak percaya diri dan merasa tidak mampu, harus bagaimana dong. Hal terbaik yang mungkin bisa dilakukan adalah dengan mengenali dan menerima perasaan negatif tersebut. Percayalah, membohongi diri sendiri itu bukanlah hal yang menyenangkan. Akan lebih baik bila mengenali dan merangkul keberadaan perasaan-perasaan negatif yang memang benar-benar ada dan sedang kita rasakan. Ibarat anak kecil yang sedang meminta perhatian dari orang dewasa, jika ia tidak kita indahkan, bisa jadi ia malah akan memberontak menguatkan keberadaannya.

Maka dari itu, cobalah berbicara dengan jujur pada diri sendiri. Alih-alih berkata "Setiap hari aku akan jadi pribadi yang lebih baik lagi dan lagi", kamu bisa coba menggantinya dengan, "Aku pernah mengalami hal yang baik, aku juga pernah mengalami hal buruk. Hari ini aku merasa baik". Dibandingkan kamu berkata, "*Aku cantik, bahagia dan aku cinta diriku, akan lebih baik kamu berkata pada diri sendiri, "Aku berusaha mencintai diriku apa adanya" atau "Cantik itu tidak ada kriteria, aku cantik dengan caraku sendiri, aku cantik dengan sikap dan tutur kataku"*.

Dengan memilih kata-kata yang netral terlebih dahulu, tidak memaksakan diri menjadi *super positif* yang justru lebih sering membebani. Afirmasi seperti contoh di

atas dapat membantu untuk lebih *aware* dengan kapasitas diri dan bersikap positif dengan bijaksana.

Analisis penulis dimana *Self healing* bukan proses yang kaku dengan prosedur baku dan lama waktu yang presisi. *Self-healing* adalah sebuah perjalanan hidup. Perjalanan yang terus berlangsung, sebagai upaya menyelesaikan, menanggukkan diri dari luka-luka yang pernah menghampiri. Proses sepanjang hidup, maka tetaplah berjuang dan berusaha meskipun, luka terpendam dalam diri, karena bagaimanapun luka akan tetap menjadi luka. Hal yang terpenting adalah bagaimana menyikapi luka tersebut serta menikmati perjalanan *self-healing* yang nyaman dan hangat untuk diri sendiri.

#### **D. Pembahasan**

Pola yang ditunjukkan adanya sesuatu tekanan diberikan dalam jangka waktu yang lama secara terus menerus atau bahkan tekanan pada suatu peristiwa namun diberikan secara berlebihan serta melibatkan perasaan atau emosi seseorang. Ketika seseorang menerima tekannya ini dan dirinya belum mampu memberikan suatu perlawanan atau suatu bentuk penyelesaian masalah, akan mengakibatkan pergaulan dan persoalan masa lalu yang belum terelesaikan atau dalam istilah ilmu psikologi pendekatan gestalt disebut dengan *unfinished bussines*. Usaha untuk menyembuhkan batin yang terluka dilakukan oleh beberapa pratisi dengan beragam pendekatan dan metode. Penyembuhan luka batin menurut Hurding dalam Garzon dan Bukket merupakan suatu serangkaian perjalanan kembali yaitu dengan menggunakan suatu metode tertentu untuk bisa mencari tahu dan menemukan *spirit* atau roh yang dapat mengarahkan pada proses pengungkapan pribadi, keluarga maupun pada suatu

analisis permasalahan yang berdampak pada kehidupan orang sekarang ini.

### **1. Gambaran Luka Batin pada manusia**

Morton Kesley dengan metode Inner Healing. Istilah ini dipakai untuk menjelaskan keadaan jiwa seseorang yang tidak sehat. Maksudnya sesuatu tidak beres dalam batinnya. Semua ini berasal dari kepahitan perjalanan hidup pada masa lalu seseorang. Luka batin adalah adanya tekanan yang sangat berat yang diberikan secara terus menerus pada lapisan batin terdalam seseorang.<sup>52</sup> Adapun beberapa gambaran luka batin, yaitu:

#### **a. Trauma**

Trauma adalah reaksi emosional yang sangat kuat akibat terpaparnya seseorang dengan pengalaman terkait kematian, cedera serius, atau kekerasan seksual. Pengalaman tersebut dapat terjadi dengan mengalami langsung peristiwa traumatis, menyaksikan langsung peristiwa itu terjadi pada orang lain, mengetahui bahwa orang terdekat kita (keluarga, sahabat) mengalami peristiwa tersebut, atau mengetahui terlalu banyak peristiwa detail mengenai sebuah peristiwa traumatis (misal seorang polisi atau detektif yang berkali-kali melihat detail korban penyiksaan dan pembunuhan).

Dari penggunaan istilah trauma, baik secara klinisi atau sehari-hari, dapat kita simpulkan bahwa istilah trauma memang biasanya digunakan untuk menyebutkan suatu pengalaman atau peristiwa spesifik dalam hidup kita, di

---

<sup>52</sup> Tikijo Hardjowono, *penyembuhan Luka Batin (Inner Healing), Apakah merupakan bagian dari pengudusan orang percaya?.* (Veritas, Jurnal Teologi dan Pelayanan, 2005), Vol.6, No.2, h. 211-227.

mana peristiwa tersebut sangat nyata dan sangat berat baik bagi diri kita atau bahkan dan kacamata orang lain. Hal ini sedikit berbeda dengan istilah unfinished business dan primal wound yang akan kita bahas nantinya.

b. *Primal Wounds*

Primal wounds juga sering kali digunakan untuk kondisi, ketika seorang individu mulai tidak lagi terhubung menjelaskan suatu dengan dirinya sendiri akibat adanya kejadian yang secara subjektif dirasa menyakitkan.

c. *Unfinished Bussines*

*Unfinished business* berawal dan psikologi Gestalt, alian psikologi yang berfokus pada wholeness atau keseluruhan Seseorang yang memiliki unfinished business berarti tidak menyadari dirinya secara utuh Terdapat perasaan yang tidak disadari (*unrecognized emotions*) yang menghambat kebahagiaan dan kesejahteraan seseorang

## 2. Studi Analisis Buku yang Belum Usai “Kenapa Manusia Punya Luka Batin” Karya pijar psikologi

Asumsi dasar pendekatan gestalt tentang manusia adalah bahwa individu dapat mengatasi sendiri permasalahannya dalam hidup, terutama bila mereka menggunakan kesadaran akan pengalaman yang sedang dialami dan dunia sekitarnya. Gestalt berpendapat bahwa individu memiliki masalah karena menghindari masalah. Oleh karena itu pendekatan gestalt mempersiapkan individu dengan intervensi dan tantangan untuk membantu konseli mencapai integrasi diri dan menjadi lebih



otentik.<sup>53</sup> Pendekatan gestalt berpendapat bahwa individu yang sehat secara mental adalah:<sup>54</sup>

- 1) Individu yang dapat mempertahankan kesadaran tanpa dipecah oleh berbagai stimulasi dari lingkungan yang dapat mengganggu perhatian individu. Orang tersebut dapat secara penuh dan jelas mengalami dan mengenali kebutuhannya dan alternatif potensi lingkungan untuk memenuhi kebutuhannya.
- 2) Individu yang dapat merasakan dan berbagi konflik pribadi dan frustrasi tapi dengan kesadaran dan konsentrasi yang tinggi tanpa ada pencampuran dengan fantasi-fantasi.
- 3) Individu yang dapat membedakan konflik dan masalah yang dapat diselesaikan dan tidak dapat diselesaikan.
- 4) Individu yang dapat mengambil tanggung jawab atas hidupnya.
- 5) Individu yang dapat berfokus pada satu kebutuhan (*the figure*) pada satu waktu sambil menghubungkannya dengan kebutuhan yang lain (*the ground*), sehingga ketika kebutuhan itu terpenuhi disebut juga Gestalt yang sudah lengkap.

Menurut Mawan dalam perspektif teologis Psikologi Pajar membenarkan adanya tiga tahapan dalam proses mengampuni, yaitu:<sup>55</sup>

- 1) Mengingat Kembali Pengalaman Terluka

---

<sup>53</sup> Jeanette Murad Lesmana, *Dasar-Dasar Konseling*, (Jakarta: UI Press, 2015), hlm. 43

<sup>54</sup> Stephen Palmer, *Konseling dan Psikoterapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2018), hlm. 151.

<sup>55</sup> Bahari, Nooryan, *Kritik seni: Wacana Apresiasi dan Kreasi*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), hlm.214

Langkah yang paling sulit karena harus mengalami luka itu kembali. Memang kita telah belajar untuk mengabaikan, mengingkari, menerima luka; dan bahkan meneruskan luka ini kepada generasi berikutnya. Kalau kita tidak mau melakukannya maka kita akan tetap terikat dengan luka masa lalu dan kita tidak percaya kita mampu untuk bebas dari dampak luka yang dialami.

Perlu untuk melepaskan segala macam bentuk pertahanan yang digunakan untuk menutup perasaan tersebut. Akibatnya akan timbul perasaan berduka. Dengan berduka akan membuat kita tidak lagi menyangkal dan menolak luka yang dialami dan membiarkan kita mengalami dan berusaha pulih melalui perasaan tersebut. Berduka dapat menjadi respon yang menyembuhkan bagi luka batin.

## 2) Mengartikan / memaknai ulang luka

Ketika seseorang mengalami luka batin maka dapat menggunakan pikiran untuk merespon perasaan tersebut. Pikiran dapat dipakai menjadi bagian dari perlindungan diri dan membuat suatu strategi untuk dapat mengatasi luka batin dari pengalaman yang tidak menyenangkan tersebut. Setelah kita mengakui semua hal yang terjadi dan melihat luka batin dengan pikiran yang benar. Harus diakui bahwa luka batin telah mengacaukan penilaian kita terhadap orang yang melukai dan diri kita yang dilukai. Kita menilai dia sebagai seorang penjahat dan diri kita sebagai korban. Namun, kita perlu menyadari bahwa Tuhan telah memberikan pikiran, kehendak dan emosi. Kehendak akan mengontrol pikiran dan pikiran akan mengontrol bagaimana kita beremosi.

Dengan demikian kita perlu mengubah pikiran kita mengenai hal tersebut. Sehingga ketika kita mempunyai persepsi yang salah terhadap mereka maka kita perlu menyadari bahwa seringkali kita melihatnya dengan kaca mata luka batin kita. Kita tidak dapat memahami apa yang menjadi motivasi mereka. Dengan mengontrol pikiran kita maka kita dapat melihat bahwa mereka pun sama dengan kita: mereka pun sama-sama lemah. Kita seharusnya memandang mereka terpisah dari apa yang telah mereka perbuat dan memandang diri kita sendiri lebih dari luka yang kita derita. Ketika kita memandang diri kita sendiri sebagai pribadi maka kita mulai dapat meredakan kebencian kita. Ketika kita memandang diri kita lebih daripada luka yang kita derita maka kita dapat mengenal dengan lebih baik orang yang telah melukai.

### 3) Melepaskan Rasa Marah

Terlepas dari kemarahan dengan cara mengakui adanya kemarahan itu dan membukanya. Menyadari bahwa kemarahan merupakan perasaan yang tidak menyenangkan bagi semua orang dan dapat membawa dampak yang buruk bagi orang lain. Perlu mengakui bahwa sering marah. Mengakui kepada diri sendiri, kepada orang yang sudah kita lukai karena sikap permusuhan dan mengakui kepada Tuhan.

Mengakui kepada Tuhan: langkah awal untuk memperoleh kekuatan untuk melepaskan kemarahan dengan benar. Melepaskan kemarahan dengan benar berarti membuat diri kita sendiri secara sukarela tidak lagi mempunyai hak untuk membalas dendam. Ini berarti mengampuni atas apa yang telah mereka perbuat. Orang yang

tidak melakukan pengampunan berarti orang tersebut akan terus mengalami luka emosional.

4) *Recall The Hurt* (Mengingat Ulang Luka)

Sebagai langkah pertama, korban diminta untuk mengingat kembali pengalaman yang menyakitkan. Korban diminta untuk berbicara tentang luka batin yang dialaminya dan ia dibantu agar sedapat mungkin mampu mengendalikan diri. Hal ini bisa dilakukan antara lain dengan meminta korban menuliskan sebuah surat yang berisi penjelasan tentang alasan dan motif pelaku melakukan transgression tersebut. Langkah ini diambil untuk mengingatkan korban kepada kepahitan yang telah dialaminya.

5) *Empathize with the One Who Committed the Hurt* (Berempati)

Selanjutnya, setelah korban mampu berempati, korban diminta mengingat berbagai pengalaman lain bukan tentang transgression tersebut saat ia merasa bersalah karena tidak memberi maaf ataupun saat ia kecewa dan kehilangan kesempatan untuk memaafkan. Dengan perkataan lain, korban diminta untuk menceritakan pengalamannya memberi maaf/memaafkan berbagai hal di masa lalu, dan mengingat apa yang ia rasakan setelah memberi maaf tersebut. Lalu korban diminta untuk membayangkan bahwa memberi maaf adalah sebuah hadiah yang luar biasa bagi si pelaku transgression tersebut.

6) *Offer the Altruistic Gift of Forgiveness*

(Pentingnya Memberi Maaf Demi Mengutamakan Orang Lain)

Biasanya pemberian maaf itu terjadi dalam diri (internal), namun akan lebih baik bila komitmen untuk memaafkan itu

diungkapkan secara terbuka, (bila perlu) disaksikan juga oleh orang lain. Hal ini berguna untuk membantu korban dan memperteguh pemaafan yang telah ia berikan.

7) *Make A Commitment to Forgive* (Komitmen untuk Memaafkan)

Langkah ini penting karena harus diakui bahwa emosi negatif dan perasaan terluka bisa muncul kembali, dan bila saat itu datang maka korban perlu bertindak untuk mengelola emosinya. Emosi korban perlu dikendalikan sedemikian rupa, sehingga tidak lagi dikuasai oleh emosi negatif yang memungkinkan korban menarik kembali maaf yang telah diberikan. Korban dihantui dan dikendalikan oleh pengalaman masa lalu dengan berbagai emosi negatif. Hanya jika setelah seseorang itu mampu menggabungkan emosi negatifnya dengan emosi positif atau dengan perkataan lain, mencoba merekondisi ulang bahkan berempati terhadap pelaku kejahatan, ia mulai mampu memaafkan.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis yang penulis lakukan maka dapat diambil kesimpulan adalah sebagai berikut:

1. Gambaran Luka Batin pada manusia yaitu *pertama*, dengan rasa trauma seseorang terhadap suatu peristiwa yang pernah terjadi dimasa lalu ataupun sangat melekat dipikiran dan jiwa sehingga seumur hidup sulit untuk dilupakan. *Kedua, Primal Wounds*, yaitu suatu dengan dirinya sendiri akibat adanya kejadian yang secara subjektif dirasa menyakitkan berkaitan dengan teori psikodinamika. *Ketiga, unfinished business* berawal dan psikologi gestalt, psikologi yang berfokus pada *wholeness* atau keseluruhan seseorang yang memiliki *unfinished business* berarti tidak menyadari dirinya secara utuh terdapat perasaan yang tidak disadari (*unrecognized emotions*) yang menghambat kebahagiaan dan kesejahteraan seseorang.
2. Analisis Buku yang Belum Usai “Kenapa Manusia Punya Luka Batin” Karya pijar psikologi yaitu buku ini hadir untuk mengedukasi masyarakat bahwa luka batin bisa berakar dari hal-hal yang sepele, tapi tetap saja bisa menyakiti jiwa. Adanya luka psikis dalam diri dapat membuat seseorang kembali merasakan emosi-emosi yang menyakitkan dan tidak menyenangkan. Hidup tidak akan pernah terbebas dari luka, sekalipun seseorang sudah berusaha untuk menjaga diri atau menghindari luka melalui buku karya Pijar Psikologi ini memberikan bantuan menyembuhkan luka batin dengan *self-healing* yang merupakan proses penyembuhan dengan melibatkan kekuatan diri sendiri dengan menerima kekurangan dan aktif melibatkan kelebihan dalam diri.

## **B. Saran**

Peneliti memberikan saran dan semoga dapat bermanfaat sebagai berikut:

### **1. Bagi Penulis**

Penelitian ini dihadapkan sebagai sarana untuk menambah ilmu pengetahuan dan memberikan kesadaran kepada kita sebagai umat manusia yang bisa mengontrol diri dengan tidak membuat sesuatu hal yang menyakiti hati dan mendalaminya sehingga dapat menimbulkan luka batin yang dapat membekas hingga dikemudian hari sampai dimasa tua.

### **2. Bagi Peneliti selanjutnya**

Penelitian ini dapat meningkatkan pemahaman kita sebagai peneliti dan menjadi referensi pendukung dalam meningkatkan hasil penelitian terkait tentang pemahaman apa itu luka batin dan indikator peneliti dapat menjadi acuan data sumber bagi peneliti selanjutnya yang mampu meningkatkan analisis pengalaman luka batin yang tidak sampai mengganggu kesehatan mental seseorang.

### **3. Bagi Pembaca/Masyarakat**

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi inspirasi bagi kita semua yang dimana luka batin tidak dapat dianggap suatu hal yang sepele harus mendapatkan perhatian khusus dan mengharuskan seseorang berpikir positif sehingga pengalaman buruk dimasa lalu tidak membebankan kita dalam kehidupan dimasa depan dikarenakan adanya luka batin.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alear, Mc. 2012. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Allender & B. 2016. *Hati yang luka*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Anggito, Albi dan Johan Setiawan, 2018. *Metodelogi Penelitian Kualitatif*. Sukabumi: Jejak.
- Anggun, Katharina dkk. 2021. *Dinamika Psikospiritual Penyembuhan Luka Batin*. Jurnal Experientia. Vol. 9, No. 1.
- Annur, Saipul. 2018. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Palembang: Grafika Telindo Press.
- Ardiyanto & Pupung. 2019. *Luka Batin (sebab dampak dan solusi)*. Jakarta: PT. Alex Media Komputindo.
- Arikunto. 2013. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bock & Huekebn. 2011. *Tantangan Membina Kepribadian*. Jakarta: Cipta Loka.
- Bujuri & Hill. 2018. *Menyembuhkan Luka Batin Akibat Trauma*. Yogyakarta: Gloria Grafia.
- Corey dan Gerald. 2019. *Teori-teori Kepribadian dan Mental*. Bandung: Alumni.
- Darminto, Eko. 2007. *Teori-teori Konseling*. Surabaya: UNESA University Press.
- Departemen Agama RI. *Al-Qur'an dan terjemahannya*, (QS. Al-Isra':82).
- Gantina Komalasari, dkk. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks.



- Hardjowono, Tikijo. 2005. *Penyembuhan Luka Batin (Inner Healing), Apakah merupakan bagian dari pengudusan orang percaya?*. (Veritas, Jurnal Teologi dan Pelayanan, Vol.6, No.2).
- Harlock, EB. 2010. *Psikologi Perkembangan (suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan) Terjemahan Meitasari Tnjandrasa*. Jakarta: Erlangga.
- <https://twitter.com/pijarpsikologi/status/1488795918199853056>.  
Diakses: 6 Oktober 2022, Pukul: 01.04 WIB
- Jeanette Murad Lesmana, 2015. *Dasar-dasar Konseling*. Jakarta: UI Press.
- Kasandra. 2019. *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*. Jakarta: Creative Media.
- Linn, Denis dan Matthew. 2018. *Pennyembuh Luka-luka Batin*. Yogyakarta: Kanisius.
- Mardalis. 2013. *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: Bumi Aksara
- Mustika Zed. 2004. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor National.
- Narbuko, Cholid dan Abu Achmadi. 2019. *Metodologi Penelitian*. Cet-10. Jakarta: Bumi Aksara
- Nooryan, Bahari. 2017. *Kritik seni: Wacana Apresiasi dan Kreasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Palmer, Stephen. 2018. *Konseling dan Psikoterapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Prabundu, Muhammad Tika. 2018. *Metodologi riset bisnis*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Psikologi, Pijar. 2020. *Yang Belum Usai*. Jakarta: PT Alex Media Komputindo.
- Putri, Devina Mahardhika. 2019. *Hubungan Antara Bersyukur dan Memaafkan Pada Remaja Akhir*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.

- Rahmat Aziz, Dkk. *Kontribusi Bersyukur dan Memaafkan Dalam Mengembangkan Kesehatan Mental di Tempat Kerja*, (Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. Vol. 2, No.1
- Selo, Aloysius Aryobimo Oentarto,dkk. 2019. *Cara mengubah Insecure dengan teori Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dan menggunakan teknik Cognitive Behavior Modification (CBM)*.Jakarta: Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya.
- Siregar, Christian. 2012. *Menyembuhkan Luka Batin dengan Memaafkan*. Jakarta: BINUS University.
- Strauss dan Corbin. 2013. *Dasar-dasar Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Subiyono, dkk. 2016. *Afirmasi, Visualisasi & Kekuatan Pikiran*. Yogyakarta, K-Media.
- Sudjana, Nana. 2012. *Metode Statistik*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Surya, Mohammad. 2018. *Teori-teori Konseling*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.



# YANG BELUM USAI

*Kenapa manusia punya luka batin?*

#UnderstandingHumanSeries

**pijarpsikologi.org**



KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN FATAH PALEMBANG  
NOMOR : 258 TAHUN 2022

TENTANG

PENUNJUKAN PEMBIMBING SKRIPSI STRATA SATU (S.1)  
BAGI MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UIN RADEN FATAH PALEMBANG

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA  
DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UIN RADEN FATAH PALEMBANG

- Memandang : 1. Bahwa untuk mengakhiri Program sarjana (S1) bagi Mahasiswa, maka perlu ditunjuk Tenaga ahli sebagai Pembimbing Utama dan Pembimbing kedua yang bertanggung jawab dalam rangka penyelesaian Skripsi Mahasiswa.  
2. Bahwa untuk lancarnya tugas pokok ini, maka perlu dikeluarkan Surat Keputusan Dekan (SKD) tersendiri. Dosen yang ditunjuk dan tercantum dalam SKD ini memenuhi syarat untuk melaksanakan tugas tersebut.
- Mengingat : 1. Undang-undang No. 2 Tahun 1989 tentang sistem Pendidikan Nasional;  
2. Peraturan Pemerintah No. 30 Tahun 1990 tentang Pendidikan tinggi;  
3. Keputusan Menteri Agama RI No. 53 Tahun 2015 tentang Organisasi dan tata kerja Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang;  
4. Keputusan Menteri Agama RI No. 62 tahun 2015 tentang statuta UIN Raden Fatah Palembang;  
5. Keputusan Menteri Agama RI No. 27 Tahun 1995 tentang Kurikulum Nasional Program Sarjana (S1) Universitas Islam Negeri Raden Fatah.  
6. Keputusan Menteri Agama RI No. 232 Tahun 1991 yang telah disempurnakan dengan Keputusan Menteri Agama No. 298 Tahun 1993.

MEMUTUSKAN

MESETAPKAN

- Pertama : Menunjuk sdr : 1. Dr.Suryan, M.Pd NIP : 19720921 200604 2 002  
2. Harika Utami Fari, M.Pd NIDN : 201403940

Dosen Fakultas Dakwah UIN Raden Fatah Palembang masing-masing sebagai Pembimbing Utama dan Pembimbing Kedua Skripsi Mahasiswa :

Nama : **YENI WAHYUNI**  
NIM/Jurusan : 1720502068 / BPI  
Semester/Tahun : VIII / 2021 - 2022  
Judul Skripsi : Studi Analisis Buku Yang Belum Usai " Kenapa Manusia Purva Ika Batin ? " Karya Pijar Psikologi.

- Kedua : Masa Bimbingan Berakhir Sampai Tanggal 21 Bulan November Tahun 2022  
Ketiga : Keputusan ini mulai berlaku 6 ( Enam ) Bulan Sejak tanggal ditetapkan dan dapat di perpanjang 1 ( Satu ) kali jika yang bersangkutan belum dapat menyelesaikan.  
Keempat : Mohon kepada dosen pembimbing agar memberikan bimbingan secara maksimal 8 ( delapan ) Kali pertemuan  
Kelima : Apabila dalam penetapan ini terdapat keliruan akan di tinjau Kembali.



DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI : PALEMBANG  
TANGGAL : 21 - 06 - 2022  
DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI : UIN RADEN FATAH PALEMBANG

Dr. Achmad Syarifudin

Terselusan

1. Rektur UIN Raden Fatah Palembang  
2. Ketua Jurusan KPI/Jurnalistik / KPI/MJ/PMI  
3. Mahasiswa Yang Bersangkutan

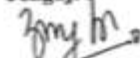
### DAFTAR PERBAIKAN

Nama : YENI WAHYUNI  
NIM : 1720502068  
Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi  
Judul Skripsi : Studi Analisis Buku Yang Belum Usai "Kenapa Manusia Punya Luka Batin?" Karya pijar psikologi

| No | DAFTAR PERBAIKAN   |
|----|--|
| 1  | Kata pengantar :<br>Ganti nama dosen pembimbing akademik   |
| 2  | Abstrak :<br>Perbaiki sesuai analisis sendiri  |
| 3  | BAB I :<br>Perbaiki penulisan hindari kalimat typo dan individual  |
| 4  | BAB II :<br>1. Teori tidak semuanya mengenai teori gestalt gunakan teori yang lebih spesifik pada luka batin, sehingga peneliti menambahkan teori psikedinamika dan teori afirmasi diri<br>2. Teori trauma fokus pada teori luka batin |
| 5  | BAB IV<br>1. Penambahan pada profil buku "Yang belum usai" karya Pijar Psikologi (penerbitan buku diperjelas)<br>2. Menjelaskan keistimewaan buku analisis<br>3. Perbandingan dengan pemahaman psikologi                               |
| 6  | BAB V<br>Kesimpulan gunakan analisis sendiri   |

Palembang, 16 Januari 2023

Penguji I



Dr. Eni Murdiati, M. Hum  
NIP. 19688022619940320006

YENI WAHYUNI

NIM. 1720502068

Penguji II



Lena Marianti, M.Pd  
NIDN. 2021119101

## PERMOHONAN PENJILIDAN SKRIPSI

Kepada Yth,  
Dekan Fakultas Dakwah dan  
Komunikasi  
UIN Raden Fatah Palembang

*Assalamu 'alaikum Wr. Wb*

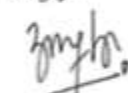
Berdasarkan dengan surat keterangan ini, kami beritahukan bahwa setelah mengadakan pemeriksaan serta perbaikan seperlunya sesuai dengan kebutuhan, maka kami berpendapat bahwa skripsi:

Nama : YENI WAHYUNI  
NIM : 1720502068  
Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi  
Judul Skripsi : Studi Analisis Buku Yang Belum Usai "Kenapa Manusia Punya Luka Batin?" Karya pijar psikologi

Telah disetujui untuk dilakukan penjiilidan berdasarkan atas ketentuan yang berlaku. Demikian surat keterangan ini dibuat, atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

*Wassalamu 'alaikum Wr. Wb*

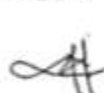
Penguji I



Dr. Eni Murdiati, M. Hum  
NIP. 19688022619940320006

Palembang, 16 Januari 2023

Penguji II



Lena Marianti, M.Pd  
NIDN. 2021119101

KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN FATAH PALEMBANG  
NOMOR : 254 TAHUN 2022

TENTANG

PENUNJUKAN PEMBIMBING SKRIPSI STRATA SATU ( S1 )  
BAGI MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UIN RADEN FATAH PALEMBANG

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA  
DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UIN RADEN FATAH PALEMBANG

- Menimbang** :
1. Bahwa untuk mengakhiri Program sarjana (S1) bagi Mahasiswa, maka perlu ditunjuk Tenaga ahli sebagai Pembimbing Utama dan Pembimbing kedua yang bertanggung jawab dalam rangka penyelesaian Skripsi Mahasiswa.
  2. Bahwa untuk lancarnya tugas pokok itu, maka perlu dikeluarkan Surat Keputusan Dekan (SKD) tersendiri. Dosen yang ditunjuk dan tercantum dalam SKD ini memenuhi syarat untuk melaksanakan tugas tersebut.
- Mengingat** :
1. Undang-undang No. 2 Tahun 1989 tentang sistem Pendidikan Nasional;
  2. Peraturan Pemerintah No. 30 Tahun 1990 tentang Pendidikan tinggi;
  3. Keputusan Menteri Agama RI No. 53 Tahun 2013 tentang Organisasi dan tata kerja Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang;
  4. Keputusan Menteri Agama RI No. 62 tahun 2015 tentang statuta UIN Raden Fatah Palembang;
  5. Keputusan Menteri Agama RI No. 27 Tahun 1995 tentang Kurikulum Nasional Program Sarjana (S1) Universitas Islam Negeri Raden Fatah.
  6. Keputusan Menteri Agama RI No. 232 Tahun 1991 yang telah disempurnakan dengan Keputusan Menteri Agama No. 298 Tahun 1993.

MEMUTUSKAN

**MENETAPKAN**

- Pertama** : Menunjuk adr. : 1. D. Saipol, M.Pd NIP : 19720921 200604 1 002  
2. Hanika Utami Fitri, M.Pd NIDN : 201403940

Dosen Fakultas Dakwah UIN (Raden Fatah Palembang masing-masing sebagai Pembimbing Utama dan Pembimbing Kedua Skripsi Mahasiswa :

Nama : YENI WAHYUNI  
NIM/Jurusan : 1720502068 / BPI  
Semester/Tahun : VIII / 2021 - 2022  
Judul Skripsi : Studi Analisis Buku Yang Belum Uusi " Kenapa Memosis Punya Ikte Boris ? " Karya Pijar Psikologis.

- Kedua** : Masa Bimbingan Berhaku Sampai Tanggal 21 bulan November Tahun 2022  
**ketiga** : Keputusan ini mulai berlaku 6 ( Enam ) Bulan Sejak tanggal ditetapkan dan dapat di perpanjang 1 ( Satu ) kali jika yang bersangkutan belum dapat menyelesaikan.  
**Keempat** : Mohon kepada dosen pembimbing agar memberikan bimbingan secara maksimal 8 ( delapan ) Kali, pertemuan  
**Kelima** : Apabila dalam penetapan ini terdapat kekhawatiran akan di tinjau Kembali.



DEKAN : PALEMBANG  
TANGGAL : 21 - 06 - 2022  
UIN RADEN FATAH PALEMBANG

Dr. Achmad Syarifudin

**Tembusan**

1. Rektor UIN Raden Fatah Palembang
2. Ketua Jurusan KFU/Jurnalistik / KPI/MD/PMI
3. Mahasiswa Yang bersangkutan



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)

RADEN FATAH PALEMBANG

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jl. Prof. K. H. Zainal Abidin, No. 1 Km. 3,5 Palembang 30126 Telp. (0711) 352427 website: radenfatah.ac.id

LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI

Nama : Yeni Wahyuni  
NIM : 1720502068  
Prodi : Bimbingan Peryuluhan Islam  
Judul Skripsi : Analisis Buku Yang Belum Usai "Kenapa Manusia Punya Luka Batin?"  
Karya Pijar Psikologi  
Pembimbing I : Dr. Suryati, M.Pd

| No | Hari/Tanggal  | Catatatan Pembimbing   | Paraf       |
|----|---------------|--|-------------|
| 1  | 27 - 5 - 2021 | Pengantar Skripsi  | [Signature] |
| 2  | 3 - 8 - 22    | bagian No 1, 2 dan 3<br>- kuesioner di bagian<br>- metode dalam penelitian<br>- profil pengantar | [Signature] |
| 3  | 9 - 9 - 22    | bagian No 1, 2 dan 3<br>Aceh bagian No 15  | [Signature] |
| 4  | 20 - 9 - 22   | bagian No 15<br>analisa di bagian  | [Signature] |
| 5  | 2 - 10 - 22   | bagian 15<br>Atas dasar, bagian 'di bagian<br>Andriani ' di bagian 1                             | [Signature] |
| 6  | 27 - 10 - 22  | Aceh No 15<br>bagian No 15 Catatan   | [Signature] |





UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)  
RADEN FATAH PALEMBANG  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jl. Prof. K. H. Zainal Abidin Fibry, No. 1 Km. 3,5 Palembang 30126 Telp. (0711) 352427 website radenfatah.ac.id

|   |          |   |     |
|---|----------|---|-----|
| 7 | 7-11-22  | UIN ke U/abul<br>Amirka UIN sura<br>masa            | 8/  |
| 8 | 30-11-22 | UIN ke U/abul<br>All siberia UIN<br>(diper mungkir) | 10/ |

## LEMBAR KONSULTASI

Nama : Yeni Wahyuni  
 NIM : 1720502068  
 Fakultas/Jurusan : Dakwah/ Bimbingan Penyuluhan Islam  
 Judul : Analisis Buku Yang Belum Usai "Kenapa Manusia Punya Luka Batin"  
 Karya Pijar Psikologi  
 Pembimbing 2 : Hanika Utami Fitri, M. Pd

| No. | Tanggal  | Hal Yang Dikonsultasikan   | Paraf    |
|-----|----------|--|----------|
| 1.  | 7/4/22   | BAB 3 : Jan Polyni membuat rumus model<br>- Akor L.B. didefinisikan        | <u>2</u> |
| 2.  | 27/7/22  | tanbahkan alasan kenapa manusia bisa tdk<br>omong tralok lamu the kluwaan. | <u>3</u> |
| 3   | 16/8/22  | Acc Bab I  | <u>1</u> |
| 7   | 12/8/22  | par 9 : tanbahkan teori & sumber sdr<br>lainnya                            | <u>2</u> |
| 8   | 3/9/22   | BAB 8 : Acc. Lanjut.   | <u>1</u> |
| 6   | 8/10/22  | BAB 8 : Acc  | <u>2</u> |
| 9   | 18/10/22 | BAB 10 : Acc. tanbah biografi pendk  | <u>2</u> |
| B   | 15/11/22 | BAB 1 - 4 : Acc. Jut abstrak 92  | <u>1</u> |
| 4.  |          |  |          |
| 5.  |          |  |          |

## BIODATA DIRI



Nama : Yeni wahyuni  
NIM : 1720502068  
Kewarganegaran : Indonesia  
Jeni kelamin : Perempuan  
Golongan darah : B  
Tempat tanggal lahir : Uludanau, 10 mei 1999  
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi  
Alamat Email : almondkaypo@gmail.com