



Peran Konseling Pastoral dalam Memulihkan Cinta Diri Pasca Pengalaman Penolakan dan Kegagalan Relasi

Ambarwaty Pratiwi I.P. Taturu¹, Julio Eleazer Nendissa²

^{1,2}Sekolah Tinggi Teologi Transformasi Indonesia
julionendissa35@gmail.com

Abstract

The role of pastoral counseling in restoring self-love after experiences of rejection and failed relationships is very important in the midst of today's identity crises and mental health problems. The experience of being rejected, betrayed, or experiencing separation often causes emotional wounds that have an impact on self-esteem, self-image, and the quality of a person's relationships with God and others. This research aims to examine the contribution of pastoral counseling in rebuilding wounded self-understanding through a theological-anthropological approach that affirms human dignity as imago Dei. Using a qualitative-descriptive method based on literature studies, this paper emphasizes that the recovery of self-love takes place through the integration of reflection on faith, unconditional acceptance, and empathetic assistance which opens up space for inner and spiritual reconciliation, so that experiences of failure are no longer interpreted as a loss of self-worth, but as part of a process of existential growth that leads to personal wholeness and healthier relationships. The analysis was carried out through a thematic synthesis of the literature on pastoral theology, psychology and theological anthropology using Howard Clinebell's pastoral function framework which includes healing, sustaining, guiding and reconciling. Through a process of critical comparison and interpretation, research shows that the recovery of self-love is formed in an integrative manner through pastoral care that is centered on human dignity as imago Dei.

Keywords: *Pastoral Counseling; Recovery; Self-Love; Rejection; Relationship Failure.*

Abstrak

Peran konseling pastoral dalam memulihkan cinta diri setelah pengalaman penolakan dan kegagalan relasi menjadi sangat penting di tengah krisis identitas dan persoalan kesehatan mental masa kini. Pengalaman ditolak, dikhianati, atau mengalami perpisahan kerap menimbulkan luka batin yang berdampak pada harga diri, citra diri, serta kualitas relasi seseorang dengan Allah dan sesama. Penelitian ini bertujuan mengkaji kontribusi konseling pastoral dalam membangun kembali pemahaman diri yang terluka melalui pendekatan teologis-antropologis yang menegaskan martabat manusia sebagai *imago Dei*. Dengan metode kualitatif-deskriptif berbasis studi literatur, tulisan ini menegaskan bahwa pemulihan cinta diri berlangsung melalui integrasi refleksi iman, penerimaan tanpa syarat, dan pendampingan empatik yang membuka ruang rekonsiliasi batin dan spiritual, sehingga pengalaman kegagalan tidak lagi dimaknai sebagai hilangnya nilai diri, melainkan sebagai bagian dari proses pertumbuhan eksistensial yang menuntun pada keutuhan pribadi dan relasi yang lebih sehat. Analisis dilakukan melalui sintesis tematik terhadap literatur teologi pastoral, psikologi, dan antropologi teologis menggunakan kerangka fungsi pastoral Howard Clinebell yang meliputi *healing, sustaining, guiding, dan reconciling*. Melalui proses komparasi dan interpretasi kritis,

penelitian menunjukkan bahwa pemulihan cinta diri terbentuk secara integratif melalui pendampingan pastoral yang berpusat pada martabat manusia sebagai *imago Dei*.

Kata kunci: Konseling Pastoral; Memulihkan; Cinta Diri; Penolakan; Kegagalan Relasi.

Pendahuluan

Pergulatan manusia dalam menjalin relasi sering kali menjadi ruang di mana identitas, harga diri, serta rasa aman psikologis ditempa dan diuji (Nendissa, 2022). Pengalaman penolakan sosial serta kegagalan dalam berbagai bentuk hubungan baik romantis, persahabatan, maupun keluarga telah lama diidentifikasi dalam psikologi dan ilmu sosial sebagai sumber luka batin yang kompleks dan mendalam (Zetina et al., 2023). Penolakan, ditinggalkan, atau dianggap tidak layak bukanlah sekadar pengalaman emosional sementara, melainkan bentuk trauma interpersonal yang dapat mengguncang struktur konsep diri seseorang (Nurbaiti, 2018). Luka tersebut dapat menimbulkan penderitaan setara dengan trauma besar lainnya karena menyentuh kebutuhan dasar manusia: kebutuhan untuk dicintai, diterima, dan merasa memiliki tempat di dunia (Pakpahan, 2024). Dalam masyarakat yang semakin terhubung secara digital namun diliputi rasa sepi dan keterasingan, intensitas serta dampak psikologis dari penolakan ini semakin terlihat nyata dan patut mendapat perhatian serius.

Dampak psikologis dari pengalaman penolakan terhadap konsep *self-love* atau cinta diri sangatlah kompleks dan multidimensi. Cinta diri, yang berarti kemampuan untuk menerima, menghargai, serta merawat diri secara utuh, sering menjadi korban utama setelah seseorang mengalami kegagalan relasi (Apriolita & Jupri, 2024). Mekanisme pertahanan diri yang muncul kerap bersifat destruktif. Salah satu yang paling umum adalah kecenderungan menyalahkan diri sendiri dengan meyakini bahwa kegagalan hubungan merupakan bukti ketidaklayakan diri (Khoirunnisa & Nugroho, 2023). Pola pikir ini memunculkan perasaan malu (*shame*) yang dalam, berbeda dari rasa bersalah (*guilt*), karena melibatkan penilaian bahwa diri secara keseluruhan cacat atau tidak berharga (Budiarto, 2019). Rasa malu yang toksik ini mendorong individu menarik diri dari lingkungan sosial untuk menyembunyikan diri yang dianggap “tidak pantas”.

Isolasi yang timbul akibat rasa malu tersebut memperkuat distorsi citra diri. Individu mulai menafsirkan dirinya melalui lensa penolakan yang dialami, membangun narasi negatif seperti merasa tidak menarik, tidak layak dicintai, atau bahkan ditakdirkan untuk gagal dalam hubungan (Lisdawati et al., 2025). Distorsi ini meluas hingga memengaruhi kehidupan emosional dan eksistensial, memunculkan krisis makna hidup. Sebagai makhluk pencerita (*homo narrans*), manusia membangun identitas dan makna melalui narasi yang koheren tentang kehidupannya (Babo et al., 2025). Ketika pengalaman penolakan menghancurkan narasi tersebut, muncul pertanyaan eksistensial seperti: “Apakah saya masih bernilai jika ditolak?” atau “Apa makna penderitaan ini bagi hidup saya?” Dengan demikian, luka relasional tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga menyentuh dimensi eksistensial dan spiritual manusia.

Melalu pertanyaan di atas, konseling pastoral hadir sebagai pelayanan gereja yang mengintegrasikan pemahaman teologis, pendampingan pastoral, dan prinsip-prinsip ilmu konseling untuk menolong individu menemukan kembali harapan dan makna hidupnya (Nendissa, 2026). Berbeda dengan pendekatan yang semata-mata berorientasi pada penyelesaian masalah psikologis, konseling pastoral menempatkan kasih, anugerah, pengampunan, serta pemulihan relasi dengan Allah sebagai fondasi utama proses penyembuhan (Makalew & Nendissa, 2026). Melalui relasi konseling yang empatik, penerimaan tanpa syarat, pendengaran yang aktif, refleksi firman Tuhan, serta doa sebagai sarana pendampingan spiritual, konselor pastoral membantu individu mengidentifikasi luka batin yang berasal dari pengalaman penolakan dan mengarahkan mereka kepada pemahaman bahwa nilai diri seseorang tidak ditentukan oleh penerimaan manusia, melainkan oleh identitasnya sebagai gambar dan rupa Allah yang dikasihi-Nya.

Melalui proses konseling pastoral, konselor dapat membantu konseli memahami pengalaman penolakan dan kegagalan bukan sebagai identitas permanen, melainkan sebagai bagian dari perjalanan kehidupan yang dapat dipulihkan melalui anugerah Allah (Nendissa, 2025b). Peran konseling pastoral menjadi semakin penting karena pemulihan cinta diri tidak dapat dipahami sebagai tindakan mementingkan diri sendiri, melainkan sebagai kemampuan seseorang menerima dirinya sebagai pribadi yang dikasihi Allah (Nendissa, 2025a). Cinta diri yang sehat memungkinkan seseorang membangun relasi yang lebih dewasa, memiliki penghargaan terhadap dirinya, serta mampu memberikan kasih kepada orang lain. Oleh karena itu, penelitian mengenai peran konseling pastoral dalam memulihkan cinta diri pasca pengalaman penolakan dan kegagalan relasi menjadi relevan untuk dikembangkan.

Proses pemulihan tersebut mencakup rekonstruksi narasi diri yang rusak oleh rasa malu dan penolakan (Nendissa et al., 2025). Konseling pastoral membantu individu membangun kembali makna hidup melalui tema-tema teologis seperti rahmat, pengampunan, penebusan, dan kasih tanpa syarat (*agape*) (Mangeghong & Nendissa, 2026). Dalam proses ini, konseli diajak untuk melihat dirinya bukan hanya dari kacamata kegagalan relasi manusiawi, tetapi juga dari perspektif iman yang meneguhkan harapan dan penerimaan. Praktik spiritual seperti doa, meditasi, refleksi atas teks suci, dan keterlibatan dalam komunitas iman menjadi sarana untuk meneguhkan kembali identitas diri yang terluka (Tarore et al., 2026). Dengan demikian, pentingnya eksplorasi terhadap peran konseling pastoral sebagai pendekatan yang komprehensif dalam memulihkan cinta diri pasca-penolakan dan kegagalan relasi. Dengan menghubungkan kebutuhan psikologis dan kerinduan spiritual manusia, konseling pastoral menawarkan jalan penyembuhan yang lebih mendalam dan transformatif. Melalui proses ini, luka akibat penolakan dapat menjadi pintu menuju pemahaman cinta diri yang autentik bukan berbentuk narsisisme, melainkan penerimaan akan kerentanan manusiawi dalam terang kasih yang lebih besar, yang memulihkan tidak hanya psike, tetapi juga jiwa.

Penulis menelusuri berbagai penelitian terdahulu yang ditulis oleh Alifah & Riza tentang “*Studi Fenomenologi Mekanisme Koping Pada Individu Pasca Putus Cinta*”. Hasil

dari penelitian menegaskan bahwa pemulihan pasca putus cinta lebih banyak dipahami sebagai proses psikologis internal yang berorientasi pada stabilisasi emosi dan rekonstruksi makna personal (Majid & Khoirunnisa, 2025). Selain itu, Aliyaa & Sri menulis tentang “*Pengalaman Resiliensi Emosional Perempuan Dewasa Muda Pasca Putus Hubungan Toksik*”. Penelitian ini menempatkan resiliensi terutama sebagai kompetensi intrapsikis yang dipengaruhi oleh pengalaman traumatik, tanpa secara eksplisit mengaitkannya dengan dimensi spiritual atau nilai (Rahmi & Selian, 2025). Anindya & Yudi meneliti tentang “*Kecemasan Menjalin Relasi Romantis: Studi Kasus terhadap Perempuan Penyintas Toxic relationship*”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketakutan akan pengulangan luka masa lalu mendorong individu menghindari kedekatan emosional, meskipun terdapat kerinduan akan relasi yang aman (Putri & Kurniawan, 2023). Berbeda dari ketiga penelitian tersebut, penelitian ini menawarkan kebaruan konseptual dan praksis. *Novelty* terletak pada upaya menghadirkan perspektif pemulihan yang tidak hanya berfokus pada aspek psikologis, tetapi juga mengintegrasikan dimensi spiritual-teologis melalui pendekatan konseling pastoral. Berbeda dengan penelitian terdahulu yang melihat mekanisme coping, resiliensi emosional, dan kecemasan relasional sebagai proses intrapsikis, penelitian ini mengeksplorasi bagaimana pendampingan pastoral berperan dalam membangun kembali identitas diri, penerimaan diri, serta pemaknaan pengalaman luka relasional dalam terang kasih Allah. Dengan demikian, penelitian ini menawarkan model pemulihan holistik yang menghubungkan aspek emosional, relasional, dan spiritual. Dengan demikian, cinta diri tidak dipahami semata sebagai penghargaan terhadap diri sendiri melainkan sebagai kesadaran iman akan nilai diri yang utuh. Pendekatan ini melampaui fokus intrapsikis dan menawarkan pemulihan holistik yang mencakup dimensi spiritual, relasional, dan teologis, yang belum disentuh secara mendalam dalam ketiga penelitian sebelumnya.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif untuk menggambarkan secara mendalam peran konseling pastoral dalam memulihkan cinta diri pasca pengalaman penolakan dan kegagalan relasi (Creswell, 2013). Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti memahami makna, dinamika batin, serta proses pemulihan psikospiritual individu sebagaimana direfleksikan dalam literatur konseling pastoral dan psikologi agama. Sifat deskriptif dari penelitian ini diarahkan untuk menyajikan pemahaman sistematis mengenai konsep, prinsip, dan praktik konseling pastoral yang relevan dalam konteks luka relasional dan krisis harga diri, tanpa melakukan pengujian hipotesis atau pengukuran statistik.

Pengumpulan data dilakukan melalui studi pustaka dengan menelaah sumber-sumber tertulis yang relevan dan kredibel. Sumber data meliputi buku teks akademik serta artikel jurnal ilmiah yang terpublikasi dalam bidang psikologi pastoral, psikologi agama, dan konseling, baik dari perspektif teologis maupun psikologis. Literatur yang dikaji mencakup pembahasan mengenai konsep cinta diri, dampak psikologis dan spiritual dari penolakan serta kegagalan relasi, serta model-model konseling pastoral yang menekankan

pemulihan identitas, penerimaan diri, dan rekonsiliasi relasional (Saputra et al., 2023). Pemilihan sumber dilakukan secara purposif dengan mempertimbangkan relevansi, kedalaman analisis, dan kontribusi teoretis terhadap topik penelitian.

Proses pencarian literatur dalam penelitian ini dilakukan melalui metode studi kepustakaan dengan pendekatan kajian literatur sistematis untuk mengidentifikasi berbagai penelitian yang relevan mengenai konseling pastoral, cinta diri, pengalaman penolakan, dan kegagalan relasi. Pencarian artikel dilakukan melalui beberapa database akademik seperti *google scholar*, *scopus*, *semantic scholar*, *google books* dengan menggunakan kata kunci “konseling pastoral”, “*self-love*”, “*rejection experience*”, “*relationship failure*”, dan “*pastoral care*”. Kriteria inklusi mencakup artikel ilmiah yang diterbitkan dalam rentang waktu tertentu, memiliki relevansi langsung dengan tema penelitian, tersedia dalam teks lengkap, serta menggunakan pendekatan teologis, psikologis, atau pastoral. Sebanyak 30 literatur dianalisis melalui proses seleksi dan sintesis tematik. *Coding* dilakukan dengan mengidentifikasi konsep utama, mengelompokkan kategori, serta menemukan pola tema seperti luka relasional, pemulihan identitas, penerimaan diri, dan pendampingan pastoral. Validitas interpretasi dijaga melalui triangulasi sumber, perbandingan antar-literatur, serta evaluasi kritis terhadap kesesuaian temuan dengan kerangka teologi pastoral (Sugiyono, 2021).

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis isi tematik. Melalui teknik ini, peneliti membaca dan menelaah teks secara cermat untuk mengidentifikasi unit-unit makna yang berkaitan dengan proses pemulihan cinta diri dalam konseling pastoral. Selanjutnya, unit-unit makna tersebut dikodekan dan dikelompokkan ke dalam tema-tema utama, seperti pengalaman luka relasional, dinamika penolakan diri, peran pendampingan pastoral, serta integrasi dimensi psikologis dan spiritual dalam proses pemulihan (Umrati & Wijaya, 2020). Dari tema-tema tersebut, ditarik pola dan prinsip-prinsip konseling pastoral yang konsisten dan relevan dengan fokus penelitian. Hasil analisis kemudian disintesis secara interpretatif untuk memberikan gambaran komprehensif mengenai kontribusi konseling pastoral sebagai ruang penyembuhan yang holistik bagi individu yang mengalami penolakan dan kegagalan relasi.

Hasil dan Pembahasan

Cinta Diri (*Self-Love*) Dari Perspektif Psikologi dan Teologi

Pada bagian ini penulis akan menjelaskan tentang teori cinta diri (*self-love*) dari perspektif Psikologi dan Teologi.

Cinta Diri (Self-Love) dari Perspektif Psikologi

Cinta diri atau *self-love* adalah sebuah istilah psikologi yang belakangan ini populer dan banyak dibahas seperti di media sosial, seminar ataupun lewat tulisan diberbagai *platform*. Hasil temuan pustaka banyaknya pembahasan mengenai cinta diri (*self-love*) yang berkembang hari-hari ini menunjukkan bahwa kesadaran terhadap pentingnya kesehatan mental sudah mulai berkembang (Rarame & Riswandi, 2025). Pada umumnya, istilah “*self-love*” biasanya dimaknai sebagai bentuk apresiasi terhadap diri sendiri.

Walaupun istilah tersebut sudah mulai digaungkan sebagai bentuk pemahaman tentang pentingnya kesehatan mental namun masih banyak yang belum sepenuhnya memahami tentang konsep cinta diri itu sendiri.

Dari perspektif Psikologi, konsep cinta diri menjadi perbebatan yang panjang. Hal terlihat dari penelusuran pustaka terdapat kontradiksi pemahaman tentang cinta diri. Ada pandangan tentang mencintai orang lain merupakan kebajikan sebaliknya cinta terhadap diri sendiri dianggap sebagai dosa (Wiharja, 2022). Pada abad ke-18, konsep tentang cinta diri mulai dikenal namun saat itu istilah ini lebih mengacu kepada makna cinta sebagai keinginan egois, cinta akan pujian, kebanggaan berlebihan dan rasa hormat yang berlebihan terhadap diri sendiri (Maurer, 2019). Fromm berpendapat bahwa sifat egois dan narsisme bukanlah makna dari cinta diri yang benar (Rama, 2024). Carl Rogers seorang Psikolog terkemuka juga menekankan hal yang sama bahwa cinta diri tidak sama dengan egoisme atau narsisme yang menekankan bahwa individu harus sempurna dan tanpa cela. Rogers mendefinisikan cinta diri adalah penerimaan diri secara utuh tanpa mengubah diri sendiri dan memenuhi ekspektasi orang lain (Rogers, 1961). Untuk itu, konsep cinta diri yang populer di abad ke-18 ini bukanlah acuan yang akan penulis gunakan dalam membahas tentang makna cinta diri yang sesungguhnya. Konsep cinta diri seperti ini menggambarkan tentang makna dari mencintai diri yang berkonotasi “negatif”.

Berbeda dengan konsep tentang cinta diri yang ada pada abad ke-18, konsep tentang cinta diri yang ingin penulis bahas saat ini, lebih menekankan pada makna cinta diri dari perspektif Psikologi yang berarti suatu sikap individu menerima, menghargai dan merawat diri sendiri. Menurut Tsalitah, mencintai diri sendiri tidaklah berarti seseorang sedang bersikap egois akan tetapi lebih mengarah kepada pengakuan bahwa diri sendiri berharga dan pantas dicintai (Tsalitsah, 2025). Takdir menambahkan, cinta diri adalah seni mencintai diri dengan sepenuh hati, tanpa syarat serta mampu menerima semua kelebihan dan kekurangan yang ada dalam diri (Takdir, 2025). Henschke & Sedlmeier berpendapat cinta diri adalah keadaan menghargai diri dan mendukung pertumbuhan berbagai aspek seperti fisik, psikologi dan spiritual. Cinta diri bersifat dinamis dan menjadikan individu lebih dewasa. Cinta diri adalah bentuk cinta yang dapat dipelajari, individu yang menerapkan bentuk cinta terhadap diri sendiri akan belajar memahami secara utuh tentang keadaan dirinya (Henschke & Sedlmeier, 2023). Berdasarkan berbagai pemahaman tersebut, terlihat jelas bahwa cinta diri dari perspektif Psikologi lebih banyak menekankan pada cinta diri yang bersifat “positif”. Cinta diri berarti menerima, menghargai, mengasihi diri sendiri secara utuh. Cinta diri bukan semata-mata hanya menerima diri dengan apa adanya melainkan berusaha menjadi versi terbaik dari diri sendiri dalam setiap keadaan.

Pembahasan tentang cinta diri di sini akan lebih merujuk pada bagaimana teori ini berdampak pada individu dalam menghadapi pengalaman pasca penolakan dan kegagalan relasi. Cinta diri merupakan fondasi utama sebelum seseorang menjalin relasi dengan orang lain. Jika seseorang tidak memiliki pemahaman yang benar tentang cinta diri dan tidak menerapkan hal tersebut maka hal ini akan berdampak pada bagaimana seorang individu melihat dirinya sendiri kemudian berelasi dengan sesamanya.

Cinta Diri (Self-Love) dari Perspektif Teologi

Sebelum membahas tentang konsep cinta diri (*self-love*) dari perspektif Teologi, terlebih dahulu penting untuk membahas tentang bagaimana identitas manusia sebagai makhluk ciptaan Allah. Dari perspektif Perjanjian Lama, manusia adalah makhluk yang diciptakan segambar dan serupa dengan Allah (Kej. 1:26-27). *Imago Dei* adalah bahasa Latin yang diartikan sebagai gambar dan rupa Allah. *Imago Dei* merupakan suatu konsep teologis mengenai hakikat manusia. *Imago Dei* menyatakan setiap individu mencerminkan gambaran Allah di dalam dirinya yang menjadikan mereka bermartabat dan bernilai *imago* (Lase & Parinussa, 2025). Konsep *Imago Dei* sejak awal memang berkaitan dengan identitas manusia dan martabatnya dari perspektif iman Kristen

Seiring perkembangan sejarah gereja, pemahaman tentang *Imago Dei* berkembang dengan banyak tafsiran yang dipengaruhi dari beragam konteks yaitu filosofis, sosial, eklesiologi dan juga melalui pemikiran para Bapa Gereja sampai Teolog modern. Hal tersebut membuat arti *Imago Dei* mengalami berbagai pergeseran makna yang memperkaya sekaligus menantang gereja untuk memaknai kembali hakikat manusia (Hoekema & Hoekema, 2019). Berdasarkan hal tersebut, konsep *Imago Dei* dapat dikaitkan dengan cinta diri. Walaupun definisi *Imago Dei* tidak secara langsung berarti cinta diri tetapi dengan menyadari bahwa setiap manusia diciptakan dalam gambar rupa Allah hal ini dapat menjadi dasar bagi setiap individu untuk mencintai dirinya sendiri sebagaimana juga ia mencintai gambaran Tuhan yang ada dalam dirinya.

Konsep tentang cinta dalam Perjanjian Lama terlebih dalam kitab Taurat identik dengan penggunaan kata Ibrani אָהַבָה (*ahavah*). Kata אָהַבָה (*ahavah*) berasal dari akar kata אָהַב (*ahav*) yang berarti mencintai atau mengasihi. Dengan demikian kata אָהַבָה (*ahavah*) diartikan sebagai kasih atau mencintai. Menurut Nari, kata ini tidak hanya berarti perasaan pribadi melainkan diwujudkan nyatakan dalam hubungan dengan Tuhan dan sesama. Sehubungan dengan itu dalam Imamat 19:18 berbunyi: “kasihilah sesamamu manusia seperti dirimu sendiri”. Kata *Ahava* di sini menekankan perintah untuk mengasihi manusia namun dilandaskan dengan kasih terhadap diri sendiri (Nari, 2025). Ayat ini menjadi salah satu contoh bahwa konsep cinta diri sudah ada dalam Perjanjian Lama dan bagaimana dengan mencintai diri sendiri hal itu akan berdampak terhadap relasi dengan sesama.

Konsep cinta diri dalam Perjanjian Lama sudah ada sejak Allah menciptakan manusia dan tergambar dari identitas yang diberikan Allah kepada manusia. Manusia harus menyadari identitas ini dan menjadikannya sebagai dasar untuk mengasihi diri sendiri. Selain itu, dalam kitab Taurat juga konsep cinta diri tergambar dari bagaimana kasih harus diwujudkan dalam tindakan nyata dan dalam hal ini kasih terhadap sesama dilandaskan dari kasih terhadap diri sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa konsep cinta diri dalam Perjanjian Lama merupakan respons terhadap kasih Allah dan juga sebagai perintah yang harus dilakukan oleh manusia.

Dari perspektif Perjanjian Baru, “Kasih” menjadi salah satu tema sentral dan merupakan suatu hukum penting yang di ajarkan oleh Tuhan Yesus. Sianipar & Telaumbanua berpendapat bahwa pada saat Tuhan Yesus hidup di dunia ini, Ia

mengajarkan, menetapkan serta meneladankan tentang hukum kasih. Yesus menetapkan kasih sebagai hukum tertinggi yang harus diterapkan di dalam kehidupan setiap pengikut-Nya. Yesus menekankan bahwa kasih merupakan inti dari ajaran Taurat. Kasih merupakan dasar memperoleh hidup yang kekal dan sejati (Sianipar & Telaumbanua, 2022). Adapun isi dari hukum kasih dalam Perjanjian Baru yang dapat ditemukan dalam kitab-kitab Injil seperti dalam Matius 22:37-39, Markus 12:30-31 dan Lukas 10:27 yang berbunyi “Kasihilah Tuhan Allahmu, dengan segenap hatimu dan dengan segenap jiwamu dan dengan segenap akal budimu. Itulah hukum yang terutama dan yang pertama. Dan hukum yang kedua, yang sama dengan itu, ialah: Kasihilah sesamamu manusia seperti dirimu sendiri.” Ayat ini menunjukkan bahwa perintah untuk mengasihi Tuhan dan sesama yang ada dalam Perjanjian Lama diteguhkan menjadi sebuah hukum yang utama bagi para pengikut Kristus dalam Perjanjian Baru.

Konsep kasih dalam Perjanjian Baru yang di ajarkan Yesus menekankan tiga hal penting yaitu kasih kepada Tuhan, kasih kepada sesama dan kasih bagi diri sendiri. Hannelie Wood berpendapat bahwa kasih kepada Tuhan ada dalam hubungan perjanjian, mengasihi sesama dan diri sendiri merupakan suatu tanggung jawab dalam mewujudkan kasih. Wood menekankan bahwa kasih terhadap diri sendiri adalah perintah yang dikehendaki oleh Tuhan (Wood, 2016). Dengan menyadari bahwa Tuhan telah terlebih dahulu memberikan kasihnya bagi manusia, perintah untuk mengasihi Tuhan, sesama dan diri sendiri bukanlah merupakan suatu hal yang sulit bagi orang percaya melainkan merupakan bentuk ucapan syukur karena Tuhan telah terlebih dulu menganugerahkan kasih-Nya bagi kita.

Terkait dengan konsep cinta diri dalam Perjanjian Baru hal ini sudah cukup jelas bahwa mengasihi diri sendiri merupakan salah satu hal terpenting bagi kehidupan pengikut Kristus karena kasih terhadap diri sendiri merupakan bagian dari hukum dan juga merupakan dasar untuk mengasihi sesama (Mat. 22:37-39); Mrk. 12:31; Luk. 10:27). Selain itu, dalam Perjanjian Baru kasih terhadap diri sendiri adalah landasan kesejahteraan hidup dalam membangun relasi dengan sesama (Rm. 13:8-10). Cinta terhadap diri sendiri tidak hanya akan berdampak positif bagi kehidupan individu yang menerapkannya melainkan juga akan tercemin dalam kehidupan sosialnya (Yunita, 2019).

Di kalangan para Teolog Kristen muncul pro dan kontra mengenai konsep cinta diri. Kasih terhadap sesama akan sulit diterapkan apabila tidak mengasihi diri sendiri terlebih dahulu. Fromm menekankan kata “as yourself” dalam penggalan kalimat “love your neighbor as yourself” sering dilupakan. Sehingga kasih terhadap sesama sering kali lupa didasarkan pada diri sendiri. Mengasihi diri sendiri adalah perintah yang penting karena manusia tidak akan mampu mengasihi orang lain dengan baik apabila kasih itu tidak mulai diterapkan pada diri sendiri. Cinta diri adalah suatu bentuk kebajikan. Pendapat Fromm didasarkan pada hukum yang kedua tentang kasih dalam Matius 22:39 tentang “Kasihilah sesamamu manusia seperti dirimu sendiri.” (Fromm, 2020). Wood berpendapat, cinta diri terdiri cinta diri positif dan negatif, baginya cinta diri positif adalah cinta yang bersifat Kristiani yaitu kepada Allah dan manusia (Wood, 2016). Berdasarkan pemahaman dari

tokoh-tokoh yang pro terhadap konsep cinta diri, penulis melihat bahwa para tokoh tersebut mendasarkan pemahaman mereka pada perspektif yang ada di Alkitab yaitu tentang hukum kasih.

Verkuyl berpendapat, kasih terhadap diri sendiri adalah hal yang keliru karena hal tersebut akan memunculkan sifat egoisme. Manusia selalu memiliki keinginan untuk mengutamakan dirinya sendiri (Verkuyl, 2012). Wood memiliki pandangan tentang cinta diri yang bersifat negatif yaitu adalah jenis cinta diri yang bersifat egoistik, memiliki kemiripan dengan penyembahan berhala, sumber segala kejahatan seperti pemberontakan, ketidaktaatan kepada Allah dan hawa nafsu kedagingan (Wood, 2016). Pandangan-pandangan tersebut muncul karena para tokoh melihat ketidakmampuan manusia untuk mengasihi diri sendiri dengan benar dan malah memanfaatkan kasih terhadap diri sendiri untuk kepentingan pribadi yang pada akhirnya akan mendatangkan hal-hal yang berdampak negatif.

Kedua perspektif ini memunculkan paradoks yang ternyata saling melengkapi. Cinta diri yang didasarkan dari perintah Tuhan merupakan suatu hal yang positif dan penting bagi kehidupan manusia namun apabila manusia berlebihan dalam menerapkan cinta terhadap diri sendiri ini dapat menjadi bumerang yang akan menyebabkan manusia jatuh dalam dosa. Untuk itu dalam menerapkan cinta terhadap diri sendiri manusia membutuhkan hikmat Tuhan dan kesadaran bahwa kasih terhadap diri sendiri merupakan suatu anugerah dan bentuk ketaatan terhadap Tuhan sehingga manusia tidak akan berlaku semaunya dan berlebihan agar cinta diri tidak berakhir mengarah pada narsisme yang berujung pada dosa.

Konsep cinta diri dari perspektif Teologi sudah jelas didasarkan pada bagaimana Allah sebagai sumber kasih menjadikan manusia sebagai ciptaan yang segambar dan serupa dengan-Nya serta sebagai ciptaan yang mulia dan berharga. Untuk itu sebagai respons terhadap kasih Allah tersebut manusia harus menerapkan kasih tersebut kepada Allah, sesama manusia dan diri sendiri. Dengan mengasihi diri sendiri manusia menghargai hidup yang Allah berikan bagi-Nya dan kasih terhadap diri sendiri ini akan berdampak pada hubungannya dengan Allah dan juga dengan sesamanya.

Dampak Penolakan dan Kegagalan Relasi Terhadap Diri

Keberadaan manusia di dunia ini tidak terlepas dari berbagai macam interaksi yang pada akhirnya menciptakan suatu relasi. Relasi yang tercipta bisa dari lingkungan terdekat seperti keluarga maupun dalam lingkungan sosial. Namun sayangnya tidak semua bentuk relasi berjalan dengan baik. Adakalanya terdapat kegagalan di dalam suatu relasi yang mengakibatkan rusaknya hubungan antara individu yang menjalin relasi tersebut (Tarore et al., 2026). Kegagalan yang terjadi dalam sebuah relasi dapat berdampak tidak hanya pada hubungan antar individu yang menjalaninya tetapi juga pada setiap individu yang menjalani relasi tersebut. Relasi yang terjalin antar individu yang tidak berjalan dengan baik bisa disebabkan karena berbagai macam hal seperti penolakan ataupun kegagalan dalam membangun relasi itu sendiri.

Winch berbicara mengenai penolakan, setiap manusia pasti pernah merasakan penolakan. Penolakan adalah suatu hal yang wajar dan umum dialami oleh semua orang sebagai suatu wujud nyata dari interaksi manusia dengan sesamanya. Penolakan dianggap sebagai suatu bentuk luka emosional yang paling banyak dialami manusia (Winch, 2017). Penolakan dapat terjadi pada siapa saja dan dalam ruang lingkup berbagai relasi. Selain contoh tersebut ada juga contoh-contoh lain dari penolakan seperti ditolak bergabung dalam suatu kelompok pertemanan, tidak diterima pada saat melamar suatu pekerjaan, ditolak oleh seseorang yang disukai pada saat menyatakan cinta dan masih banyak bentuk-bentuk penolakan yang lain. Penolakan dapat terjadi tidak hanya dalam hubungan interpersonal tetapi juga dalam bentuk penolakan sosial.

Adapun dampak-dampak dari penolakan adalah kehilangan rasa percaya diri, merasa tidak cukup baik, tidak kompeten dan tidak pantas. Semua ini akan menghasilkan keyakinan negatif terhadap diri. Penolakan juga menyebabkan stres emosional, stres emosional ini membuat individu merasakan kehilangan motivasi, menarik diri dari lingkungan sosial, merasa malu dan bersalah. Menurut Mifta, dampak penolakan yang terjadi pada individu juga dapat menghasilkan gangguan kecemasan sosial (*social anxiety disorder*) yang menyebabkan individu takut untuk memulai interaksi dalam suatu lingkungan yang baru (Mifta, 2025).

Bagi Winch, penolakan bagaikan sebuah luka dan goresan psikologi yang berpotensi merusak kulit emosional hingga menembus ke daging. Melalui hal ini, Winch ingin menekankan bahwa rasa sakit yang disebabkan oleh penolakan bukanlah hal biasa akan tetapi dapat sangat menyakitkan individu yang merasakan penolakan tersebut. Winch berpendapat bahwa dampak dari penolakan menghasilkan empat luka psikologis yang berbeda dan tingkat keparahannya bergantung pada situasi serta kesehatan emosional dari individu yang merasakannya. Keempat luka itu adalah rasa sakit emosional, kemarahan dan dorongan agresif, kurangnya rasa percaya diri, mengancam kebutuhan untuk menjadi bagian dari suatu kelompok (Winch, 2017). Berikut adalah uraian dari keempat luka emosional yang disebabkan oleh penolakan menurut Winch.

Pertama, rasa sakit emosional. Rasa sakit emosional adalah luka akibat dari penolakan yang dapat menghasilkan emosi penolakan seperti perasaan sakit hati, malu, sedih, marah, kesepian, kecemburuan, rasa bersalah, kecemasan sosial dan rasa canggung. Dengan banyaknya emosi yang dirasakan akibat penolakan, tidak mengherankan apabila penolakan terasa begitu menyakitkan bagi individu yang mengalaminya. Penolakan dapat membawa masalah serius bagi keadaan psikologis individu dan bagi masyarakat secara umum. Menurut Weir, Penolakan sosial dapat mempengaruhi emosi, kognisi, dan kesehatan fisik (Weir, 2012). Walaupun luka akibat penolakan sebagian besar tidak berwujud luka fisik namun apabila seorang individu tidak mampu menahan rasa sakit akibat merasakan pengalaman penolakan, hal itu akan berdampak menjadi luka pada fisik yang bahkan dapat mengancam nyawa dari individu yang merasakan luka tersebut. Akan tetapi, apabila seseorang mampu mengelola reaksi emosional dengan bijak maka individu tersebut memiliki daya tahan psikologis yang tinggi (Mifta, 2025).

Kedua, kemarahan dan dorongan agresif. Penolakan mendorong individu untuk melampiaskan rasa sakitnya melalui kemarahan dan dorongan yang agresif kepada pihak yang melakukan penolakan. Bahkan pada saat tertentu, orang lain yang tidak ada kaitan dengan penolakan tersebut bisa menjadi sasaran. Kemarahan adalah salah satu respons ketika orang menerima penolakan namun dari kemarahan tersebut bisa menjadi perilaku agresif yang melukai orang lain dan juga diri sendiri (Winch, 2017). Sehubungan dengan cinta diri, orang yang mengalami penolakan dapat merasa marah pada diri sendiri dan melakukan perilaku agresif yang dapat membahayakan nyawa pribadi karena merasa terluka akibat penolakan yang dialaminya.

Ketiga, kurangnya rasa percaya diri. Pengalaman penolakan yang menyakitkan atau berulang-ulang dapat menyebabkan kepercayaan terhadap diri sendiri menurun. Penolakan dapat membuat seseorang kritis dan menghukum dirinya sendiri karena merasa ada sesuatu yang kurang atau salah dari diri sendiri sehingga ia ditolak. Merasa kurang percaya diri saat di tolak adalah hal yang wajar akan tetapi dapat memunculkan dampak negatif bagi psikologis seseorang apabila terjadi secara terus-menerus (Winch, 2017). Perlu diingat bahwa terkadang penolakan bukan muncul karena diri seseorang memiliki kekurangan. Bisa saja penolakan terjadi karena suatu hal atau keadaan yang tidak sesuai dan tidak mendukung penerimaan terhadap individu tersebut. Misalnya ketika seseorang melamar sebuah pekerjaan dan ditolak karena latar belakang pendidikannya tidak sesuai dengan kebutuhan yang dicari oleh perusahaan yang dilamarnya. Hal ini tidak menunjukkan seseorang ditolak karena ia tidak layak melainkan karena ada pekerjaan lain yang lebih cocok untuk latar belakang pendidikan orang tersebut. Rasa kurang percaya diri dapat mempengaruhi seseorang untuk mencintai dirinya sendiri. Orang yang kurang percaya diri biasanya enggan untuk tampil, malu dan selalu merasa dirinya tidak cukup baik. Akan tetapi rasa kurang percaya diri yang disebabkan oleh penolakan juga dapat memotivasi individu untuk lebih baik dalam berbagai hal.

Keempat, mengancam kebutuhan untuk menjadi bagian dalam suatu kelompok. Manusia pada hakikatnya memerlukan rasa untuk diterima oleh orang lain. Situasi kehidupan menuntut manusia untuk menjadi bagian dari suatu kelompok maupun lingkungan sosial. Luka ini banyak terjadi akibat penolakan dalam lingkungan sosial. Ada orang yang diabaikan, diasingkan bahkan tidak diterima dalam suatu lingkungan tertentu karena dianggap tidak sama dengan kelompok tertentu. Contohnya, seorang anak dengan disabilitas yang dikucilkan dari lingkungan bermain ataupun yang mengalami perundungan di sekolah umum karena dianggap bukan merupakan bagian dari anak-anak yang tidak mengalami disabilitas (Winch, 2017). Penolakan dalam bentuk ini akan membuat individu merasa rendah diri karena merasa dirinya tidak diterima di lingkungan sekitarnya. Hal ini akan menyebabkan individu tersebut merasa kesepian dan tidak dapat bersosialisasi dengan baik.

Selain penolakan, kegagalan dalam sebuah relasi dapat menjadi salah satu faktor yang membawa dampak negatif bagi individu dan akan mempengaruhi cara pandang individu tersebut dalam menilai dirinya sendiri. Dampak negatif bagi individu yang

mengalami kegagalan relasi interpersonal yaitu individu tersebut dapat memiliki konsep diri yang keliru tentang dirinya. Misalnya, menganggap diri sendiri lemah, tidak dapat melakukan banyak hal, tidak kompeten, gagal, tidak menarik, tidak disukai oleh orang lain, kehilangan daya tarik terhadap hidup dan bersikap pesimis terhadap banyak hal (Awisol, 2009). Selain itu kegagalan dalam relasi interpersonal juga menyebabkan seseorang tertekan, cemas dan depresi. Berdasarkan beberapa dampak yang muncul akibat kegagalan relasi dapat dilihat bahwa dampak utama kegagalan relasi adalah muncullah kritik terhadap diri sendiri. Kritik terhadap diri sendiri adalah suatu hal yang biasanya muncul saat seseorang merasakan kegagalan ataupun berada di situasi yang sulit (Gilbert, P., Irons, 2005). Kritik diri yang dilakukan seseorang untuk dirinya akan mengakibatkan orang tersebut hanya menilai dirinya dari sudut pandang negatif kemudian membenci diri dan berkurangnya rasa cinta terhadap diri sendiri.

Konseling Pastoral Sebagai Disiplin Integratif

Konseling pastoral sebagai disiplin integratif merupakan bidang pelayanan yang menyatukan refleksi teologis, wawasan psikologis, dan kepekaan sosial dalam mendampingi individu yang bergumul secara eksistensial, emosional, dan spiritual (Engel, 2016b). Akar historisnya berangkat dari tradisi penggembalaan dalam komunitas iman, yang dapat ditelusuri pada pelayanan Yesus Kristus sebagaimana digambarkan dalam Injil Lukas, di mana penyembuhan dan pemulihan relasi menjadi bagian integral dari misi-Nya (Norpi, 2020). Sejalan dengan fungsi pemulihan (*healing*), pendekatan ini menjadi sangat bermakna karena berpusat pada penyembuhan luka batin yang muncul akibat pengalaman penolakan baik dalam lingkungan keluarga, relasi sosial, maupun komunitas iman. Dalam pendampingan pastoral, konseli diajak untuk memproses berbagai emosi seperti kekecewaan, kemarahan, perasaan tidak berharga, dan kehilangan arah hidup, melalui cara-cara seperti mendengarkan dengan penuh empati, refleksi berbasis iman, doa, serta penguatan akan jati diri sebagai pribadi yang dikasihi oleh Allah. Proses ini tidak hanya bertujuan meredakan beban psikologis, melainkan juga memulihkan harapan dan memperbaiki relasi yang utuh dengan Allah, diri sendiri, dan sesama (Engel, 2016a). Dengan demikian, fungsi *healing* dalam konseling pastoral bukanlah sekadar alat untuk mengatasi masalah emosional, melainkan sebuah pelayanan yang bersifat transformatif, yang menghadirkan pemulihan secara menyeluruh. Konseli yang pernah merasakan penolakan dapat belajar menerima dirinya, menemukan makna hidup yang baru, dan berkembang menjadi pribadi yang lebih tangguh dalam terang kasih Kristus.

Sebagai pendekatan integratif, konseling pastoral tidak hanya memadukan dua disiplin secara teknis, melainkan membangun sintesis pengetahuan antara wahyu ilahi dan temuan ilmiah tentang dinamika manusia. Teologi menghadirkan pandangan antropologis bahwa manusia adalah *imago Dei* pribadi relasional yang bermartabat dan bebas, namun juga rapuh dan rentan terhadap dosa (Lase & Parinussa, 2025). Sementara itu, psikologi menyediakan kerangka konseptual untuk memahami trauma, kecemasan, depresi, konflik batin, dan mekanisme pertahanan diri (Rotua et al., 2025). Melalui fungsi pengasuhan

(*nurturing*), konseling pastoral menawarkan pendampingan yang berlandaskan empati mendalam, penerimaan tanpa syarat, dan refleksi spiritual. Pendekatan ini tidak hanya memperkuat makna hidup konseli, tetapi juga memungkinkan mereka untuk memulihkan rasa percaya diri dan menjalin relasi yang sehat (Clinebell, 2011). Penulis menegaskan bahwa pengintegrasian fungsi *nurturing* menandakan bahwa proses pemulihan dari luka penolakan bukanlah sekadar upaya menghilangkan gejala psikologis, melainkan sebuah perjalanan restoratif yang mencakup pemulihan identitas, pembaharuan pengharapan, dan pertumbuhan spiritual yang bersumber dari kasih Allah.

Konseling pastoral menjadi ruang dialog yang aman dan reflektif, tempat individu dapat menafsirkan kembali pengalaman hidupnya dalam terang iman (William A Clebsch & Charles R Jackle, 1994). Pendampingan tidak semata-mata berfokus pada pemberian nasihat normatif, melainkan pada proses hermeneutis yang membantu konseli menemukan makna penderitaan, mengolah luka batin, serta membangun harapan eskatologis (Doehring, 2015). Melalui fungsi *sustaining*, konselor memberikan penerimaan tanpa syarat, empati, dan komitmen untuk mendampingi konseli secara bertahap dalam proses pemulihan. Pendampingan ini membantu konseli memahami bahwa nilai diri mereka tidak bergantung pada pandangan manusia, melainkan pada kasih Allah yang senantiasa mengasihi dan memelihara (Lartey & McGarrah Sharp, 2015). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa fungsi *sustaining* dalam konseling pastoral secara nyata berperan dalam meredakan guncangan psikospiritual akibat penolakan, meningkatkan ketahanan iman, serta memulihkan harapan, sehingga individu mampu menjalani hidup dengan identitas yang mantap dan relasi yang lebih sehat.

Sebagai disiplin yang kontekstual, konseling pastoral tidak dapat dipisahkan dari realitas sosial dan budaya yang membentuk kehidupan individu. Pergumulan identitas, konflik keluarga, tekanan ekonomi, dan dinamika digital turut memengaruhi kondisi psikospiritual umat (Nendissa, 2024). Sesuai dengan fungsi *empowering*, pendampingan pastoral bertujuan membantu konseli menemukan kembali kekuatan, martabat, dan kapasitas bawaan dari Allah untuk menghadapi berbagai tekanan hidup, termasuk pengalaman ditolak. Penolakan yang dialami baik dalam lingkungan keluarga, komunitas, maupun ruang digital sering kali mengikis rasa percaya diri dan nilai diri seseorang. Melalui pendekatan yang empatik, refleksi berbasis iman, serta penguatan potensi pribadi dan dukungan komunitas, konseling pastoral menumbuhkan ketahanan jiwa, membangkitkan harapan, dan mendorong keterlibatan aktif konseli dalam kehidupan sosial (Doehring, 2015). Penulis menekankan bahwa fungsi pemberdayaan menunjukkan bahwa konseling pastoral tidak hanya menyembuhkan luka batin, tetapi juga mengubah pengalaman penolakan menjadi peluang pertumbuhan di ranah spiritual, psikologis, dan sosial. Dengan demikian, konseli mampu menjalani peran hidupnya secara utuh dalam masyarakat yang beragam.

Menurut penulis, konseling pastoral sebagai disiplin integratif menawarkan paradigma pelayanan yang menyeluruh dan holistik. Manusia dipahami sebagai pribadi utuh yang membutuhkan pemulihan relasi dengan diri sendiri, sesama, dan Allah. Melalui

integrasi teologi dan psikologi yang kritis dan reflektif, konseling pastoral berperan dalam membangun komunitas iman yang menyembuhkan, transformatif, dan relevan di tengah kompleksitas kehidupan zaman sekarang.

Mekanisme Kerusakan Cinta Diri Pasca Penolakan dan Kegagalan Relasi

Mekanisme kerusakan cinta diri setelah penolakan dan kegagalan relasi dapat dipahami sebagai proses psikologis yang rumit, di mana pengalaman ditolak mengguncang struktur harga diri dan identitas personal (Engel & Loekmono, 2018). Dalam psikologi perkembangan, cinta diri bukanlah narsisisme, melainkan fondasi evaluasi diri yang sehat kemampuan menerima keterbatasan sekaligus mengakui nilai diri yang melekat (Wahida, 2023). Saat seseorang mengalami penolakan dalam hubungan intim, pengalaman tersebut kerap diinternalisasi sebagai bukti tidaklayakan diri, bukan sekadar ketidakcocokan relasional. Dalam kerangka John Bowlby dan teori keterikatan, penolakan dapat mengaktifkan kembali luka relasional masa lalu, sehingga respons yang muncul berupa kecemasan berlebihan atau penarikan diri ekstrem (Widodo, 2020). Dengan demikian, kerusakan cinta diri bukan hanya dipicu oleh peristiwa kini, tetapi juga oleh resonansi pengalaman keterikatan sebelumnya.

Erosi cinta diri berlangsung melalui distorsi makna terhadap peristiwa penolakan. Individu cenderung melakukan overgeneralisasi dan personalisasi, sebagaimana dijelaskan dalam teori kognitif oleh Aaron T. Beck (Media, 2022). Penolakan ditafsirkan sebagai kegagalan total diri, bukan sebagai hasil dinamika dua individu yang kompleks. Skema negatif seperti “saya tidak layak dicintai” atau “saya selalu gagal” menguat dan membentuk lingkaran umpan balik yang merusak. Akibatnya, individu kehilangan kemampuan membedakan antara identitas esensialnya dan pengalaman relasional yang bersifat sementara, sehingga cinta diri semakin tergerus.

Penolakan sosial dapat memicu respons otak yang serupa dengan nyeri fisik. Riset yang dipopulerkan oleh Naomi Eisenberger menunjukkan bahwa area otak yang aktif saat mengalami penolakan beririsan dengan area pemrosesan rasa sakit fisik. Aktivasi sistem stres yang berulang akibat kegagalan relasi meningkatkan kadar kortisol dan mengganggu regulasi emosi (Syukur, 2025). Ketika regulasi emosi melemah, individu lebih rentan terhadap ruminasi dan kecenderungan menyalahkan diri sendiri. Dalam kondisi ini, gangguan cinta diri terjadi tidak hanya pada tingkat pikiran, tetapi juga pada dimensi afektif dan biologis.

Kegagalan relasi dapat mengguncang makna diri yang selama ini dibangun melalui kedekatan dengan orang lain. Hubungan intim sering menjadi cermin identitas; ketika relasi runtuh, individu dapat mengalami krisis makna dan mempertanyakan nilai keberadaannya. Perspektif humanistik dari Carl Rogers menekankan pentingnya *unconditional positive regard* dalam pembentukan konsep diri yang sehat (Anisah, 2025). Tanpa pengalaman penerimaan tanpa syarat, seseorang mudah mengaitkan cinta dengan performa atau keberhasilan relasional. Saat performa itu dianggap gagal, cinta diri pun goyah karena terlalu bergantung pada validasi eksternal.

Dengan demikian, kerusakan cinta diri pasca penolakan bersifat multidimensional, melibatkan dinamika keterikatan, distorsi kognitif, respons neurobiologis, dan krisis makna. Cinta diri bukanlah entitas statis, melainkan konstruksi yang terus dibentuk dalam interaksi interpersonal. Pemulihannya memerlukan rekonstruksi narasi diri yang lebih adaptif, integrasi pengalaman luka tanpa menjadikannya identitas permanen, serta kemampuan membedakan nilai diri yang inheren dari dinamika relasi yang situasional. Dalam kerangka ini, kegagalan relasi dapat dimaknai ulang bukan sebagai bukti ketidaklayakan diri, tetapi sebagai peluang pertumbuhan menuju kedewasaan emosional dan spiritual.

Membangun Ruang Aman dan Sakral untuk Berduka

Membangun ruang aman dan sakral bagi mereka yang berduka merupakan praksis pastoral dan sosial yang bertolak dari kesadaran bahwa duka bukan hanya pengalaman emosional pribadi, melainkan kenyataan eksistensial yang menyentuh dimensi psikologis, relasional, dan spiritual manusia. Kehilangan memperhadapkan manusia pada keterbatasannya, sekaligus membuka kemungkinan perjumpaan dengan misteri Ilahi. Dalam terang refleksi Henri Nouwen melalui *The Wounded Healer*, pendampingan yang sejati lahir dari keberanian untuk hadir dalam kerapuhan bersama (LaNoue, 2000). Oleh karena itu, ruang aman bukanlah tempat yang tergesa-gesa menawarkan jawaban teologis, melainkan ruang yang memberi kebebasan untuk meratap, berdiam, dan mengajukan pertanyaan terdalam tanpa rasa takut dihakimi. Kesakralan di sini dipahami sebagai kualitas relasi yang menghormati kedalaman pengalaman kehilangan.

Dari sisi psikologis, ruang aman berarti lingkungan yang mengakui dan memvalidasi seluruh spektrum emosi duka seperti kesedihan, kemarahan, rasa bersalah, hingga kebingungan. Kerangka tahapan duka yang diperkenalkan Elisabeth Kübler-Ross dalam *On Death and Dying* membantu memahami dinamika tersebut, namun perlu diterapkan secara lentur dan tidak kaku (Kübler-Ross, 2009). Tidak ada proses yang benar-benar linear dalam berduka (Purba & Engel, 2024). Ruang yang sehat membebaskan individu dari tekanan untuk segera pulih atau menampilkan iman yang tampak “kuat”. Dalam konteks ini, empati dan kehadiran menjadi jauh lebih bermakna dibandingkan penjelasan doktrinal. Setiap kisah kehilangan bersifat unik, sehingga pendampingan menuntut kepekaan kontekstual, terutama di tengah komunitas iman yang kerap memiliki standar normatif tertentu.

Kesakralan dalam ruang berduka juga terwujud melalui simbol, ritus, dan narasi iman yang memberi makna pada pengalaman kehilangan. Tradisi Kristen mengenal praktik ratapan yang berakar kuat dalam Kitab Mazmur, di mana kesedihan diungkapkan secara jujur, baik secara pribadi maupun komunal. Doa bersama, liturgi penghiburan, dan ritus peringatan dapat menjadi sarana transformatif yang menata ulang relasi antara individu, komunitas, dan Allah (Pardede, 2024). Namun, kesakralan tidak boleh dijadikan alat untuk menutup luka secara prematur. Sebaliknya, ritus dan simbol hendaknya dipahami sebagai tanda bahwa Allah hadir di tengah penderitaan, bukan hanya di akhir pemulihan. Dengan

demikian, kisah kehilangan dapat diintegrasikan ke dalam narasi harapan tanpa meniadakan realitas duka.

Membangun ruang aman dan sakral berarti menantang budaya modern yang cenderung menyingkirkan duka dari ruang publik. Orientasi pada produktivitas dan efisiensi sering membuat kesedihan dianggap sebagai beban. Padahal, pengakuan kolektif atas kehilangan justru dapat memperkuat solidaritas dan kohesi sosial. Komunitas iman memiliki peran penting untuk menegaskan bahwa berduka bukanlah kelemahan spiritual, melainkan bagian dari perjalanan iman. Ketika gereja membuka ruang dialog, menyediakan kelompok dukungan, dan merancang liturgi yang inklusif, mereka sedang membangun ekosistem spiritual yang memelihara kemanusiaan bersama.

Pada akhirnya, ruang aman dan sakral bagi orang berduka menuntut integrasi antara refleksi teologis, pemahaman psikologis, dan tanggung jawab sosial. Bukan sekadar program pelayanan, melainkan sikap komunitas yang berakar pada spiritualitas inkarnasional kesediaan untuk hadir dan tinggal dalam penderitaan bersama. Ruang semacam ini menjadi tempat pembelajaran empati, pertumbuhan iman, dan solidaritas yang membebaskan. Dengan menghadirkan ruang yang aman sekaligus sakral, komunitas bukan hanya mendampingi proses duka, tetapi juga menegaskan bahwa martabat dan makna hidup tetap terjaga, bahkan di tengah kehilangan.

Strategi dan Teknik Intervensi Konseling Pastoral

Strategi dan teknik intervensi dalam konseling pastoral berakar pada pandangan teologis-antropologis bahwa manusia adalah makhluk relasional yang hidup di antara keterbatasan eksistensial dan panggilan menuju yang transenden. Dalam tradisi klasik yang diperkaya oleh pemikiran Seward Hiltner, konseling pastoral dijalankan melalui empat fungsi utama: penyembuhan (*healing*), penopangan (*sustaining*), pembimbingan (*guiding*), dan pendamaian (*reconciling*). Dengan demikian, intervensi pastoral tidak semata-mata bertujuan meredakan gejala psikologis, tetapi memulihkan relasi manusia dengan diri sendiri, sesama, dan Allah. Konselor pastoral menghadirkan ruang aman agar konseli dapat menafsir ulang pengalaman hidupnya dalam terang iman, tanpa mengabaikan kompleksitas psikososial yang memengaruhi kehidupannya.

Secara strategis, konseling pastoral memerlukan integrasi yang tidak sekadar menempatkan perspektif psikologi dan teologi secara berdampingan, melainkan membangun dialog epistemologis yang kritis di antara keduanya. Pendekatan berpusat pada pribadi yang dikembangkan Carl Rogers memberikan kontribusi penting melalui konsep empati, penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*), dan keaslian relasi (*congruence*) sebagai prasyarat terbentuknya hubungan konseling yang aman dan restoratif. Namun, dalam perspektif teologi Kristen, ketiga prinsip tersebut memperoleh dasar normatif yang berbeda. Rogers berangkat dari asumsi humanistik bahwa individu memiliki kecenderungan aktualisasi diri sebagai sumber utama pertumbuhan, sedangkan teologi pastoral memandang pemulihan manusia berakar pada anugerah Allah dan identitas manusia sebagai *imago Dei* yang dipulihkan melalui relasi dengan Kristus. Dengan

demikian, titik temu kedua perspektif terletak pada penghargaan terhadap martabat manusia dan pentingnya relasi yang menerima, sementara perbedaannya berada pada sumber transformasi, tujuan akhir pemulihan, serta otoritas kebenaran yang mendasarinya. Konsekuensi pastoral dari dialog ini adalah bahwa konselor pastoral tidak mengadopsi teori Rogers secara utuh, melainkan menggunakannya sebagai kerangka relasional yang ditafsirkan kembali dalam terang antropologi dan soteriologi Kristen. Oleh sebab itu, praktik seperti doa, pembacaan Kitab Suci, dan refleksi teologis tidak diposisikan sebagai intervensi yang bersifat mekanis atau jawaban instan, melainkan dihadirkan secara kontekstual sesuai kesiapan spiritual konseli, sehingga proses konseling menjadi ruang dialog yang memadukan kepekaan psikologis dengan pembentukan iman yang berpusat pada karya Allah.

Pada level teknis, intervensi pastoral mencakup keterampilan mendengarkan aktif, refleksi perasaan, klarifikasi, dan konfrontasi yang konstruktif. Mendengarkan aktif menjadi fondasi karena memungkinkan konselor menangkap makna eksplisit maupun implisit dalam narasi konseli. Refleksi perasaan membantu konseli menyadari dinamika emosional yang mungkin tersembunyi atau tertekan. Klarifikasi memperjelas pengalaman yang masih kabur, sementara konfrontasi empatik menolong konseli melihat ketidaksesuaian antara nilai iman dan praktik hidupnya. Selain itu, pendekatan naratif memberi ruang bagi konseli untuk merekonstruksi kisah hidupnya sebagai bagian dari kisah keselamatan yang lebih luas.

Intervensi pastoral juga kerap melibatkan dimensi ritual dan simbolik sebagai media pemaknaan. Doa penguatan, pengakuan dosa, atau liturgi sederhana dapat berfungsi terapeutik dengan menghadirkan pengalaman pengampunan dan rekonsiliasi. Di sinilah kekhasan konseling pastoral tampak, karena ia memanfaatkan sumber daya iman sebagai energi transformasi. Namun, penggunaan praktik spiritual tersebut perlu dilakukan secara etis dan sensitif terhadap otonomi konseli, agar tidak terjadi manipulasi religius atau pengabaian aspek psikologis yang mungkin memerlukan rujukan profesional lain.

Akhirnya, strategi dan teknik konseling pastoral diarahkan pada integrasi antara penyembuhan psikologis dan pertumbuhan spiritual. Tujuannya bukan sekadar perubahan perilaku, tetapi pembaruan cara pandang terhadap penderitaan, dosa, dan harapan. Krisis dipahami bukan hanya sebagai masalah, melainkan juga sebagai ruang perjumpaan dengan kasih karunia dan kesempatan pembentukan karakter. Dengan demikian, intervensi pastoral berorientasi pada pendewasaan iman yang reflektif, tangguh, dan berakar dalam relasi yang dipulihkan dengan Allah serta komunitas iman.

Implikasi

Implikasi praktis penelitian ini menegaskan bahwa konselor pastoral perlu menerapkan proses pendampingan yang sistematis dalam memulihkan cinta diri konseli pasca pengalaman penolakan dan kegagalan relasi. Tahap awal dilakukan melalui asesmen pastoral untuk mengidentifikasi riwayat relasi, tingkat penerimaan diri, kondisi spiritual, pola pikir negatif, serta gejala psikologis yang menyertai. Berdasarkan hasil asesmen,

konseling dilaksanakan melalui tahapan membangun relasi terapeutik, membantu konseli mengungkapkan pengalaman emosional, merekonstruksi identitas diri berdasarkan nilai-nilai Alkitab, serta mengembangkan praktik spiritual seperti doa, refleksi firman, dan pengampunan sebagai sarana pemulihan. Teknik intervensi dapat dipadukan dengan *active listening*, empati, *reframing teologis*, konseling naratif, dan *spiritual guidance*. Keberhasilan pemulihan ditandai oleh meningkatnya penerimaan diri, berkurangnya rasa bersalah dan penolakan diri, tumbuhnya harapan, serta kemampuan membangun relasi yang sehat. Apabila ditemukan depresi berat, ide bunuh diri, trauma kompleks, gangguan kecemasan berat, atau gejala psikiatrik lainnya yang melampaui kompetensi konselor pastoral, maka konseli perlu segera dirujuk kepada psikolog atau psikiater dengan tetap mempertahankan kolaborasi pastoral sebagai bentuk pendampingan spiritual yang berkelanjutan.

Rekomendasi untuk Penelitian Lanjutan

Untuk penelitian lanjutan, direkomendasikan studi longitudinal dengan metode *mix-method* untuk mengukur keberlanjutan dampak konseling terhadap ketahanan diri (*self-resilience*) dalam jangka waktu tertentu. Penelitian selanjutnya juga dapat melakukan studi komparatif tentang efektivitas pendekatan konseling pastoral dengan pendekatan psikologis sekuler, khususnya dalam konteks budaya Indonesia yang religius. Selain itu, eksplorasi tentang pengembangan modul konseling pastoral terintegrasi yang berfokus pada pembentukan *self-compassion* bagi populasi spesifik, seperti korban kekerasan dalam pacaran atau individu pasca perceraian, sangat direkomendasikan.

Kesimpulan

Cinta diri (*self-love*) tidak dapat direduksi hanya sebagai konstruksi psikologis tentang penerimaan diri, melainkan perlu dipahami sebagai realitas eksistensial yang berakar pada kesadaran akan martabat manusia sebagai *imago Dei*. Dalam kerangka psikologi humanistik yang dikembangkan oleh Carl Rogers, penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*) menjadi landasan pertumbuhan pribadi yang sehat. Sementara itu, dalam refleksi teologis, cinta diri yang otentik berakar pada orientasi kepada Allah sebagai sumber kasih yang sejati. Ketika seseorang mengalami penolakan atau kegagalan dalam relasi, struktur makna diri dapat terguncang, memunculkan rasa malu, inferioritas, hingga krisis identitas. Kerusakan cinta diri ini sering terjadi melalui internalisasi narasi negatif, distorsi kognitif, serta fragmentasi relasional yang membentuk persepsi diri sebagai tidak layak untuk dikasihi. Dalam konteks demikian, konseling pastoral hadir sebagai pendekatan integratif yang menggabungkan dimensi psikologis, teologis, dan spiritual untuk menolong individu menafsirkan kembali pengalaman lukanya dalam terang kasih Allah yang memulihkan.

Lebih dari sekadar ruang dialog terapeutik, konseling pastoral menjadi ruang aman dan sakral yang memungkinkan individu menjalani proses berduka secara jujur tanpa penghakiman. Mengacu pada fungsi penyembuhan, penopangan, dan pembimbingan,

pendampingan pastoral membantu rekonstruksi identitas melalui narasi iman yang menegaskan nilai diri yang tidak ditentukan oleh keberhasilan relasi. Intervensi seperti empati reflektif, reframing teologis, doa kontemplatif, dan eksplorasi makna penderitaan berperan dalam mentransformasi pengalaman penolakan dari sumber kehancuran menjadi ruang pertumbuhan spiritual. Dengan demikian, pemulihan cinta diri dalam konseling pastoral tidak berhenti pada peningkatan harga diri secara psikologis, tetapi mengarah pada pembaruan relasi dengan diri sendiri, sesama, dan Allah. Individu pun diposisikan bukan sebagai korban permanen kegagalan relasi, melainkan sebagai pribadi yang dimampukan untuk bangkit, mengasihi diri secara sehat, serta membangun relasi yang lebih matang dan autentik di masa mendatang.

Daftar Rujukan

- Anisah, H. U. (2025). *PSIKOLOGI DIRI*. CV Rey Media Grafika.
- Apriolita, C., & Jupri, A. R. (2024). Representasi Self-Love dalam Album Semoga Sembuh Karya Idgitaf. *Jurnal Kajian Bahasa, Sastra Dan Pengajaran (KIBASP)*, 8(1), 144–156. <https://doi.org/10.31539/kibasp.v8i1.11693>
- Awisol. (2009). *Psikologi Kepribadian. Konsep Diri*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Babo, A. I., Anselo Ndama, H. H., Savio Cimi, S., Gon, V., & . S. (2025). Menuju Eksistensi Otentik Orang Muda Indonesia di Era Digital: Tinjauan Filosofis Berdasarkan Konsep Dasein dan Das Man Martin Heidegge. *Seri Filsafat Teologi*, 35(34), 58–79. <https://doi.org/10.35312/serifilsafat.v35i34.267>
- Budiarto, Y. (2019). Studi Awal Atribusi dan Emosi Malu pada Remaja: Analisis Survey Kualitatif. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(1), 139–161. <https://doi.org/10.30996/persona.v8i1.2105>
- Clinebell, H. (2011). *Basic Types of Pastoral Care and Counseling*. Abingdon Press.
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative Inquiry & Research Design: Choosing Among Five Approaches*. SAGE Publications.
- Doehring, C. (2015). *The Practice of Pastoral Care: A Postmodern Approach*. Westminster John Knox Press.
- Engel, J. D. (2016a). *Konseling Pastoral dan isu-isu Kontemporer*. BPK Gunung Mulia.
- Engel, J. D. (2016b). *Pastoral dan Kebutuhan Dasar Konseling*. BPK Gunung Mulia.
- Engel, J. D., & Loekmono, L. (2018). Logo Counseling for Low Spiritual Self-Esteem Among College Students. *International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE)*, 7(3), 236–243. <https://doi.org/10.11591/ijere.v7.i3.pp236-243>
- Fromm, E. (2020). *Man for Him Self: Manusia untuk Dirinya Sendiri*. IRCiSoD.
- Gilbert, P., Irons, C. A. (2005). A social-cognitive model of validation. In *Compassion* (pp. 207–229). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203003459-12>
- Henschke, E., & Sedlmeier, P. (2023). What is self-love? Redefinition of a controversial construct. *The Humanistic Psychologist*, 51(3), 281–302. <https://doi.org/10.1037/hum0000266>
- Hoekema, A. A., & Hoekema, A. A. (2019). *Created in God's Image*. MI: Eerdmans.

- Khoirunnisa, A. S., & Nugroho, R. A. (2023). Mekanisme Pertahanan Diri dan Coping Stress Tokoh Utama dalam Antologi Cerpen “Malam Terakhir” Karya Leila S. Chudori: Kajian Psikologi Sastra. *Jurnal Sastra Indonesia*, 12(3), 197–205. <https://doi.org/10.15294/jsi.v12i3.72334>
- Kübler-Ross, E. (2009). *On Death and Dying: What the Dying have to teach Doctors, Nurses, Clergy and their own Families*. Routledge.
- LaNoue, D. (2000). *The Spiritual Legacy of Henri Nouwen*. Bloomsbury Academic.
- Lartey, E. Y., & McGarrah Sharp, M. A. (2015). Practicing public pastoral theologies in contexts of difference. *Journal of Pastoral Theology*, 25(3), 133–134. <https://doi.org/10.1080/10649867.2015.1123504>
- Lase, O. P., & Parinussa, S. (2025). Restoring Self-Image in the Light of Imago Dei for Addictive Substance Abusers in the Contemporary Era. *Proskuneo: Journal of Theology*, 2(1), 25–39. <https://doi.org/10.53674/pjt.v2i1.256>
- Lestyarini, D. W. (2023). *Kenapa Kita Sulit Berdamai dengan Diri Sendiri: Sebuah Seni Mengendalikan Emosi dan Menemukan Diri Sendiri*. Anak Hebat Indonesia.
- Lisdawati, Ahmadin, & Bakhtiar. (2025). Body Shaming. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 4(4), 6295–6300. <https://doi.org/10.56799/peshum.v4i4.9418>
- Majid, A. S., & Khoirunnisa, R. N. (2025). STUDI FENOMENOLOGI MEKANISME KOPING PADA INDIVIDU PASCA PUTUS CINTA. *Liberosis: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 16(2), 41–50.
- Makalew, C. S. S., & Nendissa, J. E. (2026). Peran Nilai Pancasila dan Kehidupan Iman Kristen terhadap Model Konseling Gereja dalam Konteks Indonesia Multikultural. *Maleosan: Jurnal Interdisipliner Spiritualitas Dan Pendampingan Keluarga*, 2(1), 20–37.
- Mangeghong, D., & Nendissa, J. E. (2026). Efektivitas Layanan Konseling Pastoral Online dalam Menangani Kecemasan dan Depresi pada Pemuda Gereja. *Journal Of Spirituality And Practical Theology*, 2(2), 124–140. <https://doi.org/https://doi.org/10.69668/josapra.t.v2i2.174>
- Maurer, C. (2019). *Self-love, Egoism and the Selfish Hypothesis Key Debates from Eighteenth-Century British Moral Philosophy*. Edinburg University Press.
- Media, E. (2022). *Summary of Aaron T. Beck's Love Is Never Enough*. Everest Media LLC.
- Mifta. (2025). *Rejection Handling: Seni Menghadapi dan Mengelola Penolakan dengan Bijak*. Publish Jurnal. <https://publishjurnal.com/2025/10/13/rejection-handling-seni-menghadapi-dan-mengelola-penolakan-dengan-bijak/>
- Nari, F. (2025). Kasih Yang Mendasari Hukum: Studi Biblika Perjanjian Lama Tentang Arti Ahavah Dalam Taurat Allah Dan Relevansinya Bagi Kehidupan Kristen Masa Kini. *MURAI: Jurnal Papua Teologi Konstektual*, 6(1), 19–29. <https://doi.org/10.58983/jmurai.v6i1.157>

- Nendissa, J. E. (2022). TEORI KONFLIK SOSIOLOGI MODERN TERHADAP PEMBENTUKAN IDENTITAS MANUSIA. *Jurnal Pendidikan Sosiologi Undiksha*, 4(3), 69–76.
- Nendissa, J. E. (2024). ETIKA PELAYANAN KONSELING PASTORAL PENDETA BAGI JEMAAT. *ATOHEMA: Jurnal Teologi Pastoral Konseling*, 1(2), 37–47. <https://doi.org/10.70420/bstt7696>
- Nendissa, J. E. (2025a). Ma-Rukup sebagai Model Konseling Pastoral Kedukaan bagi Jemaat: Sebuah Sumbangsih bagi Gereja Masehi Injili di Minahasa. *EUANGGELION: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen*2, 6(1), 1–17. <https://doi.org/https://doi.org/10.61390/euanggelion.v6i1.1>
- Nendissa, J. E. (2025b). Peran Pendeta Dalam Melakukan Pelayanan Pendampingan Pastoral Untuk Meningkatkan Pertumbuhan Rohani Jemaat. *Jurnal Teologi Cultivation*, 9(2), 547–566. <https://doi.org/https://doi.org/10.46965/jtc.v9i2.2611>
- Nendissa, J. E. (2026). Konseling Pastoral dalam Konteks Keberagaman Membangun Sikap Inklusif dalam Mendampingi Jemaat dari Latar Belakang Berbeda. *SHAKAN: Jurnal Teologi, Konseling, Dan Pendidikan Kristen*, 1(1), 31–49.
- Nendissa, J. E., Sureni, S., Manusiwa, C. M., & Kowal, J. R. (2025). Percakapan Konseling dengan Masyarakat Akar Rumput (Termarjinalkan) di Kota Manado. *Jurnal PKM Setiadharma*, 6(1), 43–55. <https://doi.org/10.47457/jps.v6i1.563>
- Norpi. (2020). *Gereja dan Misi Dalam Konteks Masa Kini Menurut Injil*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/4c7bd>
- Nurbaiti, F. (2018). BENTUK-BENTUK TUTURAN PENOLAKAN CINTA DALAM BAHASA INDONESIA DAN FAKTOR SOSIAL YANG MEMENGARUHINYA: ANALISIS SOSIOLINGUISTIK. *ETNOLINGUAL*, 1(2). <https://doi.org/10.20473/etno.v1i2.7396>
- Pakpahan, M. (2024). Trauma dan Penerimaan Luka: Pendampingan Pastoral atas Realitas Traumatis yang Tidak Dapat Diperdamaikan. *DUNAMIS: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani*, 8(2), 738–759. <https://doi.org/10.30648/dun.v8i2.1110>
- Pardede, H. (2024). Pengalaman Spiritual Melalui Mazmur Ratapan: Analisis Penggunaannya dalam Ibadah. *Angelion: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen*, 4(2), 245–258. <https://doi.org/10.38189/jan.v4i2.686>
- Purba, S. R., & Engel, J. D. (2024). Ulos Tujung Sebagai Pendampingan Kedukaan Berbasis Budaya di Tanah Batak. *Jurnal Adat Dan Budaya Indonesia*, 6(1), 104–112. <https://doi.org/10.23887/jabi.v6i1.68427>
- Putri, A. R., & Kurniawan, Y. (2023). Kecemasan Menjalin Relasi Romantis: Studi Kasus terhadap Perempuan Penyintas Toxic relationship. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 7(1), 90. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v7i1.6839>
- Rahmi, A. A., & Selian, S. N. (2025). Pengalaman Resiliensi Emosional Perempuan Dewasa Muda Pasca Putus Hubungan Toksik. *Liberosis: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 17(1), 12–28.

- Rama, R. (2024). *Bertumbuh dan Berkembang: Mengasah Diri dan Karir Menuju Kesuksesan*. Feniks Muda Sejahtera.
- Rarame, A. O., & Riswandi. (2025). REPRESENTASI PEREMPUAN DALAM MEDIA SOSIAL: ANALISIS KONSTRUKSI GENDER PADA AKUN TIKTOK @FEMINIYOU. *COMMED : Jurnal Komunikasi Dan Media*, 10(1), 61–68.
- Rotua, D. M., Ranting, H., Pangkey, L. N., Wohon, F., & Nendissa, J. E. (2025). Integrasi Teologi dan Psikologi Terhadap Pemulihan Penyakit Mental Pada Anak Dari Keluarga Broken Home. *Fidei: Jurnal Teologi Sistematis Dan Praktika*, 8(2), 238–256. <https://doi.org/10.34081/fidei.v8i2.635>
- Saputra, M. R. A., Chalid, F. I., & Budianto, H. (2023). *Metode Ilmiah dan Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Kepustakaan (Bahan Ajar Madrasah)*. Nizamia Learning Center.
- Sianipar, D., & Telaumbanua, S. (2022). Penerapan Teologi Cinta Kristus Dan Pedagogi Cinta Johann Heinrich Pestalozzi Dalam Pendidikan Agama Kristen Anak. *Montessori Jurnal Pendidikan Kristen Anak Usia Dini*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.51667/mjpkaud.v3i1.877>
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta.
- Syukur, M. (2025). *Setelah Aku Hancur : Psikologi Kehancuran Emosional dan Seni Menyembuhkan Diri*. CV Jejak.
- TAKDIR, M. (2025). *Untuk Apa Kita Hidup? - Renungan Spiritual untuk Menemukan Makna Hidup*. Gramedia.
- Tarore, S. Y., Rumangu, C. D., & Taturu, A. P. I. P. (2026). Model Konseling Kontekstual Berbasis Nilai Keindonesiaan untuk Pelayanan Pastoral Dalam Masyarakat Majemuk. *Jurnal Knaf Ha-Aretz*, 1(1), 39–59. <https://doi.org/10.67875/jkha.v1i1.5>
- Tsalitsah, I. M. (2025). *Islam dan Psikologi*. PT Revormasi Jangkar Philosophia.
- Umrati, & Wijaya, H. (2020). *Analisis Data Kualitatif Teori Konsep dalam Penelitian Pendidikan*. Sekolah Tinggi Theologia Jaffray.
- Verkuyl, J. (2012). *Etika Kristen: Bagian Umum*. BPK. Gunung Mulia.
- Wahida. (2023). *Psikologi Perkembangan*. CV Eureka Media Aksara.
- Weir, K. (2012). *The pain of social rejection*. American Psychological Association. <https://www.apa.org/monitor/2012/04/rejection>
- Widodo, A. (2020). Penyimpangan Perilaku Sosial Ditinjau dari Teori Kelekatan Bowlby (Studi Kasus Terhadap Anak Tenaga Kerja Wanita di Lombok Barat). *ENTITA: Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Dan Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(1), 35. <https://doi.org/10.19105/ejpis.v1i2.3187>
- Wiharja, N. S. S. (2022). *Konsep Cinta Diri Menurut Erich Fromm* [Universitas Paramadana]. <https://repository.paramadina.ac.id/481/>
- William A Clebsch & Charles R Jackle. (1994). *Pastoral Care in Historical Perspective*. J. Aronson.

- Winch, G. (2017). *Pertolongan Pertama pada Emosi Anda: Panduan Mengobati Kegagalan, Penolakan, Rasa Bersalah, dan Cedera Psikologis Sehari-hari Lainnya*. Penerbit Gemilang.
- Wood, H. (2016). A Christian understanding of the significance of love of oneself in loving God and neighbour: Towards an integrated self-love reading. *HTS Teologiese Studies / Theological Studies*, 72(3). <https://doi.org/10.4102/hts.v72i3.3401>
- Yunita, V. (2019). *Makna Kasih Kepada Diri Sendiri Bagi Pemuda* [Sekolah Tinggi Teologi Satyabhakti]. <https://www.neliti.com/publications/568127/makna-kasih-kepada-diri-sendiri-bagi-pemuda>
- Zetina, E., Sari, D. P., & Harahap, E. K. (2023). PENOLAKAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DAN UPAYA GURU PEMBIMBING DALAM MENANGANINYA STUDI KASUS DI SMP NEGERI 03 MUARADUA. *Jurnal Literasiologi*, 10(1). <https://doi.org/10.47783/literasiologi.v10i1.560>