

LUKA BATIN

“Suatu Pendampingan Pastoral Kepada Raya Sitinjak Yang Mengalami Luka Batin Akibat Kekerasan Yang Dilakukan Oleh Ayah Tirinya Untuk Menyembuhkan dan Mendamaikan Dengan Menggunakan Metode Terapi Memori Di Desa Sampuran Tarutung Kabupaten Tapanuli Utara”

Wulan Natalia Tobing, Parsaulian Simorangkir, Manimpan Hutasoit

Sekolah Tinggi Teologi Gereja Methodist Indonesia Bandar Baru

Abstrak

Luka batin merupakan sebuah masalah yang dapat menimbulkan berbagai dampak negatif bagi siapapun yang mengalaminya. Penelitian dilakukan lewat literatur dan dengan metode pengumpulan data menggunakan wawancara dan observasi. Melalui hasil penelitian yang dilakukan dengan menggunakan metode terapi memori kepada Raya Sitinjak menunjukkan bahwa korban luka batin akibat kekerasan fisik yang dilakukan ayah tirinya memiliki permasalahan di dalam dirinya dan memerlukan upaya di dalam penyembuhannya. Dibutuhkan peran pendamping agar Raya Sitinjak yang menderita luka batin akibat kekerasan fisik yang dilakukan oleh ayah tirinya dapat terhindar dari pemikiran yang negatif dalam kehidupan yang dialaminya.

Kata Kunci: Luka Batin, Kekerasan, Pendampingan Pastoral, Menyembuhkan, Mendamaikan, Terapi Memori

I. PENDAHULUAN

Setiap orang adalah seorang anggota keluarga, baik itu keluarga besar, yakni masih ada hubungan darah, maupun anggota kecil dalam arti keluarga inti yang terdiri dari orangtua dan anak.⁵³ Keluarga merupakan inti masyarakat yang mencakup suami, istri, anak-anak, seisi rumah, bahkan kaum kerabat yang menjadi cikal bakal dalam satuan masyarakat.⁵⁴ Keluarga adalah tempat pembentukan manusia, dalam lingkungan keluarga semua anggota, mulai kanak-kanak sampai kakek-nenek berkembang saling membantu perkembangan pribadi anggota lain dalam hubungan erat satu sama lain.⁵⁵ Dengan demikian, keluarga merupakan bagian terkecil kumpulan masyarakat yang saling memengaruhi dalam perkembangannya.

Dalam kehidupan keluarga setiap anggota perlu saling membutuhkan satu sama lain supaya tercipta kehidupan yang lebih senang dan tenang. Masing-masing anggota mempunyai peranan yang penting dalam roda kehidupannya demi kesejahteraan bersama.⁵⁶ Untuk itulah pada umumnya kesejahteraan keluarga dengan kesejahteraan pribadi tiap-tiap orang sangat erat hubungannya. Kesejahteraan itu tidak dapat disembunyikan dan akan terlihat dalam kehidupan masyarakat. Untuk itu, nama baik keluarga sering kali merupakan nama baik masyarakat. Artinya, nilai yang diperoleh dari keluarga akan terpantul dalam masyarakat. Pengalaman baik dan pengalaman yang buruk dalam keluarga akan sangat mempengaruhi tindakan seseorang dalam masyarakat. Misalnya, adanya anak brengsek biasanya diakibatkan karena pengaruh keluarga yang bermental brengsek pula.⁵⁷ Hal ini mengindikasikan, bahwa keluarga memegang peranan penting.

Kesejahteraan dan keharmonisan keluarga dapat terjadi bila setiap anggota keluarga saling menghormati, saling mengasihi, saling mengerti, dan saling menerima. Lebih jauh lagi, suasana kekeluargaan, kesejahteraan dan keharmonisan itu dapat tercapai apabila setiap anggota keluarga menyadari dan menjalankan tugas dan kewajiban masing-masing sambil menikmati haknya sebagai

⁵³ Ny. Yulia Singgih. DG dan Singgih DG, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: BPK, 2004), 107

⁵⁴ Liston Butar-Butar, *Keluarga yang Dipulihkan*, (Jakarta: BPK, 2002), 1

⁵⁵ Team Pembinaan Persiapan Berkeluarga, *Membangun Keluarga Kristiani*, (Yogyakarta: Kanisius, 1986), 19

⁵⁶ Ny. Yulia Singgih. DG dan Singgih. DG, *Psikologi untuk Keluarga*, (Jakarta: BPK- Gunung Mulia, 2007), 1

⁵⁷ Team Pembinaan Persiapan Berkeluarga, *Membangun Keluarga Kristian*, (Yogyakarta: Kanisius, 1986), 19

anggota keluarga. Untuk itulah peranan orang tua dalam keluarga merupakan kunci utama menciptakan kesejahteraan dan keharmonisan tersebut. Agar setiap anggota keluarga merasa aman dan damai, maka perlu ada hubungan serasi antara suami dan istri. Ketika sudah terjalin hubungan yang serasi antara suami dengan istri, maka diperlukan hubungan yang serasi antar orangtua dengan anak-anaknya. Dalam menjalankan tugas dan kewajibannya sebagai bapak dan ibu, orangtua harus mampu mewujudkan tata cara hidup yang mantap dan konsisten, sehingga akan memberikan rasa nyaman dan aman pada anak dalam keteraturan keluarga. Diperlukan kesatuan, baik dalam sistem peraturan maupun dalam sikap penilaian ayah-ibu terhadap anaknya. Artinya, orangtua diharapkan menjalin hubungan kasih sayang yang tidak didiskriminasi ketika mendidik dan membimbing anak-anaknya.⁵⁸ Tidak ada perbedaan yang mencolok dalam perlakuan mengasahi dan menyayangi anaknya.

Banyak pola asuh yang secara sadar atau tidak sadar menempatkan orang tua sebagai sosok yang otoriter, pembuat peraturan tunggal, mengancam, menghukum bila anak melakukan kesalahan. Akibatnya anak menjadi takut, segan atau tidak berani bercerita secara terbuka terhadap apa yang diinginkan atau dialaminya. Anak yang mendapat hukuman dari orang tua, dianggap sesuatu yang biasa terjadi antara anak dengan orang tua.⁵⁹

Dalam hal ini, bagaimana jika dalam keluarga dimana seorang anak memiliki seorang ayah yang berstatus ayah tiri? Apakah kasih sayang yang diberikan akan sama kepada anak tirinya? Atau sebaliknya, terjadi penolakan yang dilakukan ayah tiri kepada anak tirinya? Dalam realita sekarang ini, perlakuan ayah tiri terhadap anak tirinya sering menjadi masalah. Nasib anak tiri dan fungsi ayah tiri sebagian besar ditentukan oleh mutu cinta si suami kepada istrinya dan oleh kepribadiannya. Jika suami sifatnya baik maka akan baik pula kepada anak tirinya. Namun, berbeda jika si suami sifatnya egoistis (mengejar kepentingan sendiri) sampai bahkan bisa menyerang anak tirinya. Ia akan menolak dan membenci anak tirinya atau ia selalu berusaha membuat istrinya marah dan membenci anaknya sendiri. Penolakan ayah tiri terhadap anak tirinya itu akan selalu tampak ketika ia selalu cemburu oleh sikap istrinya yang penuh kasih sayang dan dianggap terlalu berlebihan terhadap anaknya sendiri.⁶⁰

Dalam banyak kasus, ternyata jelaslah bahwa penolakan yang dilakukan ayah tiri terhadap anak tirinya memunculkan permasalahan serius dalam keluarga. Seperti yang diungkapkan oleh Joice Mayer, salah satu dari wujud penolakan itu adalah adanya perlakuan tidak sebanding antara saudara kandung dengan saudara tiri, sehingga sedikit saja penolakan itu tampak maka akan menimbulkan luka batin (jiwa) bagi orang yang merasa ditolak.⁶¹

Bagi anak tiri, kedatangan ayah tiri yang kemudian menggantikan posisi ayah kandungnya yang telah meninggal akan membawa perubahan dalam tata kehidupan keluarga. Merubah tata kehidupan yang dirasakan anak tiri merupakan suatu yang sangat sukar diterima, kadang-kadang memerlukan penyesuaian diri yang lama bagi anak. Apalagi penyesuaian dalam hal merasakan kasih sayang. Permasalahan akan kerap muncul apalagi dalam kasih sayang. Perebutan kasih sayang inilah merupakan siksaan bagi anak tiri.⁶²

Menurut Agnes Maria Layantara, bahwa selain peristiwa traumatis dan rasa bersalah, ternyata masalah luka batin juga sering berasal dari penolakan yang terjadi dalam kehidupan keluarga.⁶³ Khususnya dalam hal ini yang di derita seorang anak dari ayah tirinya. Akibat dari luka batin itu, maka terbentuklah suatu sikap pemberontakan sebagai respon dari anak tiri yang merasa ditolak. Oleh karena setiap orang pasti ingin dikasihi, namun ketika si anak tiri diperlakukan tidak benar, maka mereka merasakan kemarahan dalam batinnya yang diekspresikan dalam bentuk pemberontakan. Karena selalu mengalami kekerasan, maka si anak memiliki kemarahan dalam dirinya sebagai aksi

⁵⁸ Yulia Singgih. DG, *Asas-asas Psikologi Keluarga Idaman*, (Jakarta: BPK, 2002), 13.

⁵⁹ Thathit Manon Andini, dkk, "Identifikasi Kejadian Kekerasan pada Anak di Kota Malang", *Jurnal Perempuan dan Anak (JPA)*, Vol. 2 No. 1 Februari 2019, diaskes dari jurnal pada Rabu 14 Desember 2022 pukul 14.15 WIB, 14

⁶⁰ Kartini Kartono, *Psikologi*, (Bandung: Mandar Maju, 1992), 285

⁶¹ Joice Meyer, *Akar dari Penolakan*, (Jakarta: Nafiri Gabriel, 2002), 3

⁶² Bagus Sujanto, dkk, *Psikologi Kepribadian*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1999), 50

⁶³ Agnes Maria Layantara, *Luka Batin*, (Bandung: Yayasan Maranatha Krista, 2001), 17

perlawanan.⁶⁴

Penyembuhan luka batin merupakan istilah yang sering dipakai dalam pelayanan Kristen. Istilah ini mengacu pada keadaan jiwa seseorang yang tidak sehat, sehubungan dengan goresan atau penderitaan yang terjadi dalam hidupnya. Keadaan tersebut dapat disebabkan oleh peristiwa tertentu yang menyedihkan atau menyakitkan hatinya. Proses penyembuhan luka batin disebut juga dengan istilah penyembuhan batin (*inner healing*).⁶⁵

Dalam hal ini, Raya Sitinjak adalah seorang yang mengalami luka batin akibat kekerasan yang dilakukan oleh ayah tirinya yang bermula dari penolakan karena ayah tirinya tidak menyukai Raya karena sebelum pernikahan ibu dan ayah tirinya, Raya adalah anak yang paling menentang keras pernikahan tersebut serta adiknya Rio yang memiliki kelainan (*lambat berpikir*). Raya Sitinjak selalu merasa tertekan, takut, terhina, marah, dan tidak bisa melampiaskan kemarahannya akibat selalu ditekan oleh ayah tirinya. Ekspresi ini ditemukan oleh penulis ketika bertemu dengan Raya, ia memandang dengan amarah bahkan ketakutan ketika ayah tirinya pulang dari warung. Melihat hal ini, penulis mengajak Raya pergi ke rumah penulis yang kebetulan hanya berjarak beberapa meter dari rumahnya. Orang di sekitar mereka merasa kasihan pada keadaan Raya dan adiknya Rio, akan tetapi mereka tidak dapat berbuat apa-apa karena ayah tirinya adalah orang yang cukup disegani dikampung tersebut.⁶⁶

Melihat keadaan dari Raya Sitinjak ini, penulis mencoba melakukan pendampingan pastoral terhadap konseli. Pendampingan merupakan kegiatan menolong orang lain yang karena sesuatu sebab perlu didampingi. Berdasarkan hal yang dialami konseli maka penulis memberikan ayat Alkitab yang menjadi dasar untuk konseli dapat termotivasi dan dapat berdamai dengan dirinya serta dapat menerima keadaannya saat ini dengan mengambil nas Kolose 3:21 yang berbunyi “ Hai bapa-bapa, janganlah sakiti anakmu, supaya jangan tawar hatinya.” Artinya, janganlah kiranya kekuasaanmu atas mereka diterapkan dengan kasar dan kejam, tetapi haruslah dengan keramahan dan kelembutan, supaya engkau tidak membangkitkan amarah mereka dan membuat mereka tawar hati dalam mengerjakan kewajiban mereka. Dengan mengekang mereka terlalu kuat, mereka akan lari terbang dengan lebih liar lagi. Sifat buruk dan teladan orang tua yang gegabah sering kali terbukti menjadi penghalang bagi anak-anak mereka dan batu sandungan dalam hidup mereka.

Dengan melihat pengalaman yang dirasakan oleh Raya Sitinjak, maka sangat dibutuhkanlah seorang penolong dalam penyembuhan luka batin yang dialaminya. Fungsi “menyembuhkan” dan “mendamaikan” dalam konseling pastoral dengan memakai metode terapi memori diharapkan dapat sangat berguna untuk mengatasi luka batin yang dialami oleh Raya Sitinjak. Sakit hati, rasa benci, tidak menerima perlakuan tidak adil dan perasaan ditolak, hal-hal inilah yang selalu menghantui pikiran dan perasaan Raya Sitinjak apalagi jika mengingat betapa kasarnya perlakuan yang kerap diterima dari ayah tirinya kepada adiknya Rio Sitinjak yang memang memiliki keterlambatan dalam berpikir. Dengan demikian, sangat diperlukan metode terapi memori dalam menyembuhkan luka batin yang dialaminya.

Metode terapi memori adalah cara untuk membuka luka-luka hati yang tersembunyi, dan emosi-emosi yang tertekan yang telah menghambat seseorang untuk memperoleh kebebasan. Terapi memori yang dilakukan melalui penyembuhan dalam doa, percakapan dengan penekanan visualisasi, imajinasi, sebagai petunjuk yang tepat terhadap situasi memori yang menyakitkan hati. Kemudian Roh Kudus akan membawa si penderita kembali ke belakang yaitu mengingat masa lalu sehingga si penderita dapat disembuhkan dan dipulihkan kembali. Dengan menggunakan terapi memori, diupayakan semaksimal mungkin bahwa Raya Sitinjak harus lebih dahulu berdamai dengan masa lalunya. Ketika memori masih terikat pada pengalaman yang menyakitkan, maka akan selalu ditemukan “bayangan masa lalu” yang membuat si penderita merasa gelisah dan khawatir.⁶⁷

⁶⁴ Bagus Sujanto, dkk, *Psikologi Kepribadian*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1999), 51

⁶⁵ Agnes Maria Layantara, *Luka Batin*, (Bandung: Yayasan Maranatha Krista, 2001), 7

⁶⁶ Wawancara dengan Raya Sitinjak pada tanggal 25 November 2022, pukul 20.15 WIB

⁶⁷ Norman. H. Wright, *Terapi Memori*, (Grapes Literature, 2005), 11

Demikian artinya pendampingan adalah alat pembaruan melalui pendamaian yang membantu menyembuhkan keterasingan orang dari diri sendiri, dari keluarga, dari warga gereja lainnya, dari orang yang berada di luar gereja, dan dari hubungannya dengan Allah yang memberi pertumbuhan serta membuka kesadaran baru, memperbaiki pandangan mata hati yang dahulu menjadi buta karena kecemasan, kepedulian pada diri sendiri yang dibebani oleh rasa bersalah akan segala keindahan, tragedi, keajaiban dan kesakitan.⁶⁸

Pendampingan ini juga bertujuan untuk menolong seorang yang mengalami berbagai pergumulan dalam hidupnya agar bisa berharap kepada Tuhan dalam kehidupannya sehingga seorang yang didampingi lebih bisa merasakan bahwa masih ada yang peduli dengannya.

Pada saat seperti inilah sebagai seorang konselor, diharapkan dapat menolongnya untuk dapat mengungkapkan perasaannya yang tertekan. Melalui kegiatan ini mungkin konselor dapat membimbingnya keluar dari kondisinya sekarang dan mempererat hubungannya dengan Tuhan melalui doa dan pembacaan Alkitab sebagai sarana penyembuhan batin.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini memakai metode terapi memori, deskriptif, kualitatif, dengan menggunakan buku-buku kepustakaan.

II. PEMBAHASAN

Menurut Agnes Maria Layantara, luka batin mengacu pada keadaan jiwa seseorang yang tidak sehat sehubungan dengan goresan atau penderitaan yang terjadi dalam hidupnya.⁶⁹ Senada dengan itu, Daniel Alexander menyatakan, bahwa orang yang minder, rendah diri dan orang yang tidak bisa bangkit dalam hidupnya karena pengaruh masa lalunya merupakan keadaan jiwa seseorang yang mengalami luka batin. Keadaan seperti itu menunjukkan bahwa jiwa seseorang tersebut dalam keadaan tidak stabil. Perasaannya akan selalu berubah-ubah sehingga tidak mempunyai kepastian dalam hidupnya.⁷⁰

Faktor-faktor penyebab luka batin ada beberapa diantaranya yaitu:

1. Traumatis

Traumatis adalah peristiwa yang didalamnya melibatkan pengalaman emosional dan sangat mengejutkan sehingga memiliki dampak dalam jiwa atau batin seseorang. Peristiwa ini dapat dialami pada masa kecil, remaja ataupun dalam suatu keluarga baik terjadi di lingkungan keluarga maupun di lingkungan sekitarnya.⁷¹

2. Rasa Bersalah

Setiap orang pernah mengalami perasaan bersalah karena berbagai macam sebab. Setiap orang yang mengalami luka batin, depresi, kesepian, kehancuran rumah tangga, penyelewengan seksual, kekerasan, dan lain sebagainya dalam hidupnya pasti akan mengalami rasa bersalah. Perasaan bersalah yang amat dalam, dapat melukai jiwa seseorang serta berdampak pada emosi dan tingkah laku yang rusak. Hal ini dapat dilihat bagaimana seorang korban kekerasan fisik merasa bersalah terhadap dirinya sendiri, menyesali diri karena tidak berani melawan perbuatan orang terhadap dirinya. Perasaan bersalah yang dialaminya adalah ketikakorban yang keinginannya untuk melawan namun terhalang karena tidak dapat berbuat apa-apa mengingat akan ancaman dari pelaku,

⁶⁸ Horward Clinebell, *Tipe-tipe Dasar Pendampingan dan konseling Pastoral*, (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2002), 17-18

⁶⁹ Agnes Maria Layantara, *Luka Batin*, (Bandung: Yayasan Maranatha Krista, 2001), 7

⁷⁰ Daniel Alexander, *Inner Healing*, (Yogyakarta: ANDI, 2006), 39-40

⁷¹ Agnes Maria Layantara, *Luka Batin*, (Bandung: Yayasan Maranatha Krista, 2001), 8

sehingga ia amat tertekan.⁷²

Kekerasan Pada Anak

Kekerasan pada anak disebut juga dengan Child Abuse, yaitu semua bentuk kekerasan terhadap anak yang dilakukan oleh mereka yang seharusnya bertanggung jawab atas anak tersebut atau mereka yang memiliki kuasa atas anak tersebut, yang seharusnya dapat di percaya, misalnya orang tua, keluarga dekat, dan guru. Ada empat macam kekerasan pada anak yaitu kekerasan fisik, kekerasan psikis, kekerasan seksual, dan kekerasan sosial.⁷³

Kekerasan Fisik Pada Anak

Kekerasan fisik adalah apabila anak-anak disiksa secara fisik dan terdapat cedera yang terlihat pada badan anak akibat adanya kekerasan itu. Kekerasan ini dilakukan dengan sengaja terhadap badan anak. Kekerasan anak secara fisik dapat berupa penyiksaan, pemukulan, dan penganiayaan terhadap anak, dengan atau tanpa menggunakan benda-benda tertentu, yang menimbulkan luka-luka fisik atau kematian kepada anak. Kekerasan fisik dapat berbentuk luka, atau dapat berupa lecet atau memar akibat persentuhan atau kekerasan benda tumpul, seperti bekas gigitan, cubitan, ikat pinggang atau rotan. Dapat pula berupa luka bakar akibat bensin panas atau berpola akibat sundutan rokok atau setrika. Beberapa kasus kekerasan yang dialami anak diantaranya dengan dalih mendisiplinkan anak. Cara yang ditempuh dengan cara melakukan perlakuan kekerasan fisik dan aturan yang ketat. Oleh sebab itu beberapa kasus pelaku kekerasan fisik adalah orang tua sendiri atau guru, orang yang seharusnya melindungi, akan tetapi “salah” cara melindunginya.⁷⁴

Mengendalikan trauma termasuk membuat keputusan sendiri, bukannya membiarkan pengalaman, ingatan ataupun orang lain yang membuat keputusan bagi dirinya. Sesudah konseli memutuskan untuk mengendalikan keadaan (berdamai), maka inilah saatnya untuk bertumbuh, berubah, dan berjalan di arah yang baru. Konseli mengambil prakarsa untuk bergerak maju, dan kembali membina hubungan dengan orang-orang baru serta tempat baru, melakukan aktifitas baru ataupun pekerjaan baru. Sikapnya dalam memaknai kerohanianpun sudah diperbaharui oleh Roh Kudus. Disinilah peran konselor untuk selalu memberikan “gizi” rohani. Konselor hendaknya memberikan “gizi” yang benar-benar berkaitan dengan perasaan-perasaan sakit yang pernah dialaminya. Jika tadinya ia menjadi marah dan menyalahkan orang lain, atau memutuskan hubungan dengan orang lain, maka saat ini dia hadir dalam kondisi yang baru. Dengan mengalami hidup baru, ia akan memiliki sudut pandang baru pula untuk menerima segala sesuatu yang baru termasuk nilai-nilai dan pendekatan yang baru mengenai hidup ini.⁷⁵

III. PENUTUP

Luka batin adalah keadaan jiwa seseorang yang tidak sehat akibat pengalaman pahit atau penderitaan yang dirasakan, yang ditunjukkan dengan emosi-emosi negatif yang mengganggu hubungan. Penyebab luka batin adalah adanya perasaan dikecewakan, perlakuan kasar, tidak dihargai, tidak dicintai, pengalaman traumatis, dan rasa bersalah. Luka batin yang dialami seseorang bisa dalam bentuk rasa takut, dendam, benci, tidak mau mengampuni, dll. Metode terapi memori terdiri dari enam tahap yaitu re-visiting (kembali ke masa lalu), re-experiencing (mengalami masa lalu), katarsis (mengeluarkan emosi), mengampuni, mendamaikan, dan masuk hidup baru.

Fungsi menyembuhkan dalam konseling pastoral dengan metode terapi memori terhadap anak yang mengalami luka batin akibat kekerasan fisik dari ayah tirinya berupaya memulihkan kejiwaan

⁷² Carolyn Holderred Haggen, *Pelecehan Seksual dalam Keluarga Kristen dan Gereja*, (Jakarta: IMMANUEL, 1992), 25

⁷³ <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/34575/1/Sururin-FITK>, (diakses tanggal 07 Februari 2023)

⁷⁴ <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/34575/1/Sururin-FITK>, (diakses tanggal 07 Februari 2023)

⁷⁵ H. Norman Wright, *Menaruh Hati dalam Keterlukaan*, (Jakarta: Metanoia), 81-82

konseli yang ditekan oleh emosi-emosinya yang bersifat negatif sehingga menimbulkan kejiwaan yang tidak stabil. Fungsi mendamaikan dalam konseling pastoral dengan metode terapi memori terhadap anak yang luka batin akibat kekerasan fisik dari ayah tirinya berupaya memulihkan hubungan konseli yang sudah rusak dengan orang-orang yang melukainya bahkan memulihkan hubungannya dengan Tuhan. Fungsi mendamaikan berupaya membawa konseli kepada jalinan hubungan yang harmonis, hubungan yang berlandaskan kasih Tuhan, bukan menyimpan dendam dan kebencian.

Daftar Pustaka

- Bandung: Yayasan Maranatha Krista, 2001.
- Butar-Butar, Liston, 2002. Keluarga yang Dipulihkan. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2002.
- Horward Clinebell, Horward. Tipe-tipe Dasar Pendampingan dan konseling Pastoral. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2002.
- Kartono, Kartini. Psikologi. Bandung: Mandar Maju, 1992.
- Layantara, Agnes Maria. Luka Batin, Penyebab, Dampak, dan Penyembuhannya. Meyer, Joice. Akar dari Penolakan. Jakarta: Nafiri Gabriel, 2002.
- Singgih, Yulia Ny. DG. Psikologi untuk Keluarga. Jakarta: BPK-Gunung Mulia, 2007.
- Singgih, Yulia Ny. Psikologi Remaja. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2004.
- Singgih, Yulia, DG. Asas-asas Psikologi Keluarga Idaman. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2002.
- Sujanto, Bagus. Psikologi Kepribadian. Jakarta: Bumi Aksara, 1999.
- Wright, Norman. Menaruh Hati Dalam Keterlukaan. Jakarta: Metanoia, 2007.
- Wawancara dengan Raya Sitinjak pada tanggal 25 November 2022, pukul 20.15 WIB di rumahnya di Desa Sampuran.
- Sumber Internet
1. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/34575/1/Sururin-FITK>, (diakses tanggal 07 Februari 2023)
 2. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/34575/1/Sururin-FITK>, (diakses tanggal 07 Februari 2023)