



Davar: Jurnal Teologi

ISSN 2722-905X (online), 2722-9041 (print)

Vol. 1, No. 1 (2020): 1–8

<http://e-journalsangkakala.ac.id/index.php/DJT>

Pemanfaatan Mazmur 57 Dalam Konseling Krisis di Masa Pandemi COVID-19

Maria Benedetta Mustika & Enggar Objantoro

Sekolah Tinggi Teologi Simpson

Email: hyuna07maria@gmail.com, objantoro@gmail.com

Abstract

Psalm 57 is one of David's writings that speaks of worry and despair. In the midst of the Covid-19 pandemic situation there are many people who have also experienced the same thing. David's writing in Psalm 57 gives teachings that in a frightening situation there is a God who always strengthens. As David gained new strength to deal with his situation, it is hoped that believers who were in the shadow of fear during this pandemic would also get the same strength.

Keywords : Psalm 57, Crisis, Counseling, David, Covid-19

Abstrak

Mazmur 57 merupakan salah satu tulisan Daud yang berbicara mengenai kekhawatiran dan keputusan. Di tengah situasi pandemi Covid-19 ini ada banyak orang yang juga mengalami hal serupa. Tulisan Daud dalam Mazmur 57 ini memberikan pengajaran bahwa dalam situasi yang menakutkan ada Allah yang selalu menguatkan. Sebagaimana Daud mendapatkan kekuatan baru untuk menghadapi situasi yang dialaminya, maka diharapkan orang percaya yang berada dalam bayang ketakutan pada masa pandemi ini juga mendapatkan kekuatan yang sama.

Keywords: Mazmur 57, Krisis, Konseling, Daud, Covid-19

Pendahuluan

Tahun 2020 menjadi tahun yang bersejarah dalam kehidupan umat manusia. Bagaimana tidak, di awal tahun 2020 masyarakat dunia digemparkan oleh virus bernama COVID-19 yang membawa perubahan besar bagi seluruh orang di dunia. Virus ini pertama kali ditemukan di kota Wuhan, Tiongkok pada akhir 2019 yang kemudian merambat ke negara-negara di seluruh dunia. Catatan terakhir penelitian yang dilakukan oleh WHO pada 20 April 2020, berjumlah sekitar 2.285.210 kasus yang terjadi di seluruh dunia. Hal ini tentu saja menimbulkan keresahan di hati seluruh umat manusia. Pasalnya, virus ini menyebar dengan sangat cepat dan sampai saat ini para ahli belum menemukan vaksin untuk menghentikannya.¹

¹ Leon A. Abdillah, "Stigma Terhadap Orang Positif COVID-19," in *Pandemik COVID-19: Antara Persoalan Dan Refleksi Di Indonesia* (Medan: Yayasan Kita Menulis, 2020), 11–24, accessed June 6, 2020, <http://eprints.binadarma.ac.id/4163/>.

Pandemi yang merebak di seluruh dunia ini tentu saja membawa dampak yang serius bagi manusia. Selain berdampak buruk terhadap kesehatan, ada juga beberapa dampak negatif lain yang ditimbulkan dalam kehidupan manusia. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Purwanto bahwa pandemi COVID-19 menimbulkan dampak negatif dalam dunia pendidikan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, ditemukan banyak kendala dalam proses pembelajaran yang dilakukan secara online sebagai upaya pencegahan COVID-19. Antara lain, penguasaan teknologi yang masih kurang, tambahan pekerjaan bagi orang tua dalam mendampingi anak saat belajar, komunikasi dan sosialisasi antar guru dan siswa menjadi tidak efektif dan masih banyak lagi.² Selanjutnya dalam penelitian yang dilakukan oleh Burhannudin memperoleh hasil bahwa pandemi COVID-19 juga membawa menimbulkan krisis bagi perekonomian dunia.³ Dengan demikian pandemi ini tidak hanya berdampak secara fisik saja bagi manusia, namun juga secara psikis. Apalagi dengan diterapkannya *social distancing* oleh pemerintah sejak pertengahan Maret 2020. Manusia sebagai makhluk sosial menjadi sangat terbatas. Semua dampak negatif tersebut akhirnya membawa manusia ke dalam masa krisis. Krisis hidup yang tidak mendapatkan penanganan yang tepat tentu akan mengakibatkan terjadinya dampak buruk dalam kehidupan seseorang. Oleh sebab itu perlu adanya penanganan yang tepat. Dalam hal ini salah satu penanganan yang dapat dilakukan adalah dengan metode konseling krisis. Konseling ini diberikan kepada orang-orang yang sedang mengalami krisis. Salah satu sumber yang dapat digunakan sebagai acuan dalam pelaksanaan konseling krisis adalah Kitab Mazmur.

Mazmur sendiri merupakan puisi Ibrani yang penuh dengan perumpamaan. Gamadhi mencatat bahwa Kitab Mazmur menyampaikan pesannya melalui gambaran konkret untuk menjelaskan sebuah ide yang abstrak.⁴ Pemazmur membawa pembacanya ke dalam perasaan yang lebih dalam dan mencoba untuk membuat pembaca seolah-olah terjun langsung dan merasakan peristiwa yang dialami oleh pemazmur. Dalam Mazmur sendiri ada banyak situasi-situasi sulit yang dialami oleh pemazmur, meskipun tidak sama persis dengan yang di alami oleh manusia pada saat ini namun pelajaran dari kehidupan pemazmur pada saat berada dalam situasi sulit tetap bisa diaplikasikan pada masa kini.

Alkitab sebagaimana dikemukakan oleh Katarina dan Darmawan memiliki kontribusi penting bagi kehidupan manusia termasuk kehidupan rohani.⁵ Kehidupan rohani tentunya memiliki kaitan dengan kesehatan jiwa, oleh sebab itu kontribusi

² Agus Purwanto et al., "Studi Eksploratif Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online Di Sekolah Dasar," *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling* 2, no. 1 (2020): 1–12.

³ Muhammad Nur Abdi, "KRISIS EKONOMI GLOBAL DARI DAMPAK PENYEBARAN VIRUS CORONA (COVID-19)," *AkMen Jurnal Ilmiah* 17, no. 1 (2020): 90–98.

⁴ Danny A Gamadhy, *Mengkhobahkan Mazmur Ratapan* (Malang: Literatur SAAT, 2012), 63.

⁵ K. Katarina and I. Putu Ayub Darmawan, "Implikasi Alkitab Dalam Formasi Rohani Pada Era Reformasi Gereja," *EPIGRAPHE: Jurnal Teologi dan Pelayanan Kristiani* 3, no. 2 (2019): 81–93.

Alkitab dapat diungkap sehingga dapat dimanfaatkan dalam pelayanan praktis. Sementara Mazmur merupakan salah satu kitab dalam Perjanjian Lama yang dapat digali untuk memberi kontribusi bagi pelayanan praktis non nyanyian dan ibadah. Penulis sendiri telah melakukan analisis terhadap beberapa bagian Mazmur terkait dengan konseling krisis. Analisis terhadap Mazmur 3 menunjukkan bahwa Mazmur ini dapat digunakan untuk membantu orang-orang yang mengalami krisis identitas.⁶ Dalam beberapa penelitian yang dilakukan oleh Tua tampak bahwa Mazmur dapat digunakan untuk menolong orang yang mengalami krisis. Tua menjelaskan bahwa Daud menghadapi krisis dengan menguatkan keyakinannya pada Allah.⁷ Dalam penelitian ini, penulis mencermati secara khusus Mazmur 57 terkait dengan krisis yang dihadapi oleh manusia.

Berdasarkan hal tersebut, maka artikel ini akan membahas mengenai pemanfaatan Mazmur 57 dalam konseling krisis. Rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana Pemanfaatan Mazmur 57 Dalam Konseling Krisis di Masa Pandemi COVID-19? Tujuannya adalah untuk memaparkan Mazmur 56 yang dapat dipakai sebagai acuan bagi pelaksanaan konseling krisis di tengah COVID-19.

Metode

Metode yang digunakan penulis untuk meneliti Mazmur 57 adalah metode analisis struktural yaitu dengan langkah-langkah: membaca dan mencermati keseluruhan isi teks, kemudian melihat deskripsi tentang tindakan yang akan diambil oleh tokoh dalam teks dan memperhatikan relasi yang ada di dalam teks kemudian menarik makna umum dari teks.⁸ Dengan demikian makna yang diperoleh dari teks dapat diambil sebagai suatu pelajaran untuk acuan dalam pelaksanaan konseling krisis pada masa kini.

Pembahasan

Latar Belakang Mazmur 57

Penulisan mazmur ini dilatarbelakangi oleh peristiwa Daud pada saat ia melarikan diri daripada Saul dan bersembunyi di dalam gua. Setelah mengelabui Akhis dengan berpura-pura gila, Daud melarikan diri ke Gua Adulam. 1 Samuel 22 mencatat bahwa ada banyak orang yang berada dalam kesukaran, dikejar hutang piutang

⁶ Maria Benedetta Mustika and Enggar Objantoro, "Analisis Mazmur 3 Untuk Praktik Konseling Krisis," *Kharisma: Jurnal Ilmiah Teologi* 1, no. 1 (2020): 14–22.

⁷ Eko Mulya Tua, "Respon Daud Dalam Menghadapi Pergumulan: Studi Terhadap Kitab Mazmur 3:1-6," *Evangelikal: Jurnal Teologi Injili dan Pembinaan Warga Jemaat* 1, no. 1 (January 12, 2017): 75–84.

⁸ Hengki Wijaya, *Analisis Data Kualitatif Ilmu Pendidikan Teologi* (Sekolah Tinggi Theologia Jaffray, 2018).

(buronan) dan sakit hati datang kepadanya dan menjadi pemimpin mereka. Sekilas dapat dilihat bahwa yang bergabung dengan Daud adalah buronan dan orang-orang buangan.

Meski tidak melakukan kejahatan namun ada kemungkinan Daud juga dianggap sebagai orang jahat karena bergabung dengan kumpulan orang yang demikian. Sehingga menyebabkan banyak cap negatif yang diterima Daud dan semakin banyak pula orang yang mencoba untuk membinasakan dia. Wycliffe mencatat bahwa seluruh keluarga Daud rupanya ikut melarikan diri bersama dengan Daud. Dalam Budaya masyarakat Timur ada kebiasaan bahwa seluruh keluarga dibunuh karena kesalahan satu orang anggota keluarga dan pembantaian di Nob mengingatkan keluarga Daud akan apa yang mungkin terjadi atas diri mereka.⁹ Ini berarti Daud tidak hanya bertanggungjawab pada hidupnya sendiri melainkan juga seluruh keluarganya yang bisa saja sewaktu-waktu akan dibinasakan. Itu sebabnya Daud meminta pertolongan Raja Moab untuk mengamankan orang tuanya (1 Samuel 22:1).

Daud mengawali mazmurnya dengan memohon belas kasihan Allah (ayat 2). Kata 'kasihan' dalam bagian ini ditulis dua kali. Ini menunjukkan kerendahan hati Daud dan ketidakberdayaannya. Daud menyadari bahwa hanya Allah saja satu-satunya yang dapat meluputkan dia dan keluarganya dari serangan musuh-musuhnya. Oleh sebab itu ia berseru kepada Allah yang Maha Tinggi. Kekuatan Daud terletak dalam doanya kepada Allah. Dalam ayat 4 ia memohon agar Allah mengirim utusan dari sorga untuk menolong dia.

Selanjutnya Daud menggambarkan situasi yang dialaminya dengan mengungkapkan kata-kata "aku terbaring ditengah-tengah singa". Ini kontras dengan apa yang dikatakan Daud pada saat melawan Goliat (1 Samuel 17:36). Di mana Daud mengatakan bahwa ia sudah biasa bertarung melawan singa dan buang dengan tangan kosong. Sedangkan dalam Mazmur ini ia mengungkapkan bahwa "aku terbaring di tengah-tengah singa". Kalimat ini menunjukkan ketidakberdayaan yang sedang dialami Daud. Meskipun singa yang dimaksudkan dalam bagian ini berbeda dengan singa yang dihadapi oleh Daud pada saat menggembalakan domba. Namun pada hakikatnya Daud berada dalam situasi sama-sama berbahaya.

Dalam kalimat tersebut pemazmur ingin menggambarkan situasinya pada saat itu dikelilingi oleh banyak masalah dan berada dalam kepungan musuh yang dilambangkannya sebagai singa. Makna dari kata 'aku' yang sebenarnya digunakan pemazmur dalam bagian ini berasal dari kata ibrani נפש (*nephesh*) yang diterjemahkan sebagai nyawa atau jiwa.¹⁰ Dengan kata lain dapat diterjemahkan bahwa nyawaku berada di tengah-tengah singa atau nyawaku dalam bahaya. Melalui bagian ini

⁹Charles F. Pfeiffer and Everett F. Harrison (ed), *Tafsiran Alkitab Wycliffe: Kejadian-Ester*, 2nd ed., vol. 1 (Malang: Gandum Mas, 2007), 275.

¹⁰Pierce, *SABDA (OLB Versi Indonesia)*, chap. Leksikon Ibrani "נפש" (*nephesh*).

pemazmur menunjukkan bahwa nyawanya sedang berada dibawah ancaman. Pemazmur terbaring di tengah masalah yang sedang dihadapinya dan tidak tahu harus berbuat apa.

Situasi Krisis Yang Dialami Oleh Daud

Mazmur ini dilatarbelakangi oleh situasi krisis yang terjadi dalam kehidupan Daud. Berdasarkan teori konseling dapat dilihat bahwa faktor penyebab terjadinya krisis dalam kehidupan Daud berkaitan dengan kejadian yang penuh resiko. Kondisi ini terjadi pada saat seseorang mengalami peristiwa menyakitkan dan kemudian membuatnya putus asa.¹¹ Peristiwa menyakitkan yang dialami oleh Daud adalah bagaimana ia dikejar oleh Saul dan hendak dibunuh. Daud merasa nyawanya berada dalam bahaya, ada ketakutan akan serangan dari musuh-musuh Daud yang kapan saja bisa mengancam hidupnya (ayat 5). Dampak buruk yang ditimbulkan oleh peristiwa ini adalah perasan cemas, gelisah, dan lelah. Seorang yang gelisah tentu tidak bisa tidur dengan tenang karena harus berjaga-jaga, hal ini dapat mempengaruhi kesehatan fisiknya. Beban Daud bertambah karena keluarganya juga ikut melarikan diri bersama dengan Dia (1 Sam. 22).

Alkitab tidak mencatat bahwa Daud mengalami perubahan perilaku dalam bagian ini. Harus dipahami bahwa krisis tidak selalu bersifat aktif dan berpengaruh dalam perilaku tetapi juga bisa bersifat pasif. Hal tersebut diungkapkan oleh Peter bahwa krisis aktif yang dialami seseorang dapat berupa gejala stres yang timbul sebagai ketegangan akibat adanya tekanan -

batin.¹² Rasa cemas akan keselamatan diri dan keluarganya tentu membuat Daud menjadi stres. Ia berusaha untuk mengamankan nyawa keluarganya dengan meminta bantuan raja Moab untuk mengizinkan keluarganya tinggal di sana, sedangkan ia sendiri berada dalam pelarian.

Daud tahu persis bahwa ia diburu oleh Saul. Jika keluarga Daud ikut serta dalam pelariannya dan ia berhasil ditangkap, maka jelaslah bahwa mereka pun akan ikut dibinasakan. Oleh sebab itu Daud memilih untuk menitipkan orang tuanya kepada raja Moab untuk sementara waktu, sampai situasinya menjadi lebih tenang. 1 Samuel 22 mencatat bahwa ada banyak orang yang berada dalam kesukaran, dikejar hutang piutang (buronan) dan sakit hati datang kepadanya dan menjadi pemimpin mereka. Sekilas dapat dilihat bahwa yang bergabung dengan Daud adalah buronan dan orang-orang buangan. Meski tidak melakukan kejahatan namun ada kemungkinan Daud juga dicap sebagai buronan karena bergabung dengan kumpulan orang yang demikian. Sehingga

¹¹H. Norman Wright, *Konseling Krisis* (Malang: Gandum Mas, 2000).

¹²Ramot Peter, "Memahami dan Mengatasi Krisis Menjadi Peluang," *Humaniora* 4, no. 2 (October 31, 2013): 1055.

menyebabkan banyak cap negatif yang diterima Daud dan semakin banyak pula orang yang mencoba untuk membinasakan dia.

Cara Daud Mengatasi Krisisnya

Pada saat mengalami situasi yang demikian sulit, Daud menaruh harapan besar kepada Allah. Ia hanya berusaha mengingat bahwa pertolongan Allah berkali-kali terbukti melepaskannya dari segala kegentaran. Ia sempat merasa tidak berdaya karena dikepung oleh musuh-musuhnya yang diibaratkan seperti singa yang bergigi tajam dan hendak memangsa dia. Namun, perasaan itu tidak dibiarkan Daud mengacaukan pikirannya. Fokus Daud kemudian beralih kepada kekuatan Allah. Ia meyakini bahwa Allah akan menyelesaikan rancangannya dalam kehidupan Daud secara sempurna. Inilah yang menjadi dasar bagi Daud untuk menemukan sukacita di tengah dukacita yang dialaminya.

Sekilas terlihat bahwa pemazmur mengalami frustrasi akibat bahaya yang mengancam nyawanya. Keputusan yang diambil pemazmur adalah berserah ke dalam tangan Tuhan dengan harapan bahwa Tuhan akan meluputkan dia. Pemazmur tidak berfokus kepada masalah yang sedang dihadapinya, meski sempat frustrasi terhadap situasi yang sedang terjadi. Pada akhirnya Daud berhasil membangkitkan imannya dan memuji Tuhan. Ada suatu keyakinan dalam diri Daud bahwa situasi yang saat ini terjadi dalam kehidupannya tidak lepas dari kendali Allah. ia meyakini bahwa Allah akan menyelesaikan perkara itu baginya (ayat 3).

Seseorang yang berada dalam krisis cenderung berfokus pada pembebasan. Pada dasarnya orang-orang yang berada dalam penderitaan seperti ini akan berusaha untuk lepas dari krisis dengan cara apapun. Bahkan mereka bersedia melakukan berbagai cara yang tidak benar sekalipun agar dapat terbebas dari krisis hidup yang dialaminya. Hal ini berbeda dengan apa yang dilakukan oleh Daud, ia tidak fokus kepada pembebasan terhadap situasi yang menyulitkan hidupnya melainkan berfokus untuk meletakkan pengharapan pada Allah yang sudah berkali-kali terbukti mampu menolong dia.

Pemanfaatannya Dalam Konseling Krisis di tengah Pandemi COVID-19

Mazmur 57 ini merupakan ungkapan isi hati Daud pada saat ia mengalami keputusan di tengah-tengah situasi sulit yang dihadapinya. Pelajaran penting yang dapat ditarik melalui puisi Daud ini adalah bagaimana ia tetap percaya kepada Allah bahkan ketika ia sedang berada dalam situasi yang sangat terhimpit. Meski tidak persis seperti yang dialami oleh pada Daud. Hari ini manusia juga diperhadapkan dengan persoalan yang sama menakutkannya. Pandemi COVID-19 yang melanda dunia menyebabkan banyak orang berada dalam ketakutan, khawatir, putus asa. Pandemi ini membuat manusia kewalahan, meski para pemerintah di dunia sudah berusaha

melakukan upaya terbaik dalam mencegah penularan virus ini, namun nyatanya sampai saat ini masih banyak juga yang terinfeksi. Situasi sulit ini kemudian membawa manusia untuk melihat kepada Allah.

Mazmur ini dapat digunakan sebagai acuan dalam konseling kognitif dengan memberikan beberapa penekanan pada konseli. Konselor perlu menanamkan pemahaman yang benar tentang Allah seperti keyakinan yang dimiliki oleh Daud. Berikan gambaran pada saat Daud berada di dalam gua dengan penuh kekhawatiran dan putus asa, sebagai gambaran manusia yang saat ini hidup terkurung di dalam rumah dan juga penuh dengan kekhawatiran tentang bahaya pandemi. Kemudian pemahaman tersebut harus diluruskan bagaimana Allah memelihara Daud dari bahaya saat itu, maka Allah juga akan memelihara umat-Nya pada masa kini.

Kemudian konselor juga dapat memberikan pengajaran bahwa Allah dapat berkuasa untuk mengendalikan segala sesuatu. Terlepas dari situasi sesulit apapun yang dialami oleh konseli. Mazmur 57 diharapkan dapat menjadi pelajaran yang bisa dipahami konseli untuk membangun pemahaman yang benar terkait situasi yang sedang dialaminya. Dengan demikian maka konseli dapat menghadapi krisisnya secara sehat di tengah pandemi ini.

Kesimpulan

Mazmur 57 sangat tepat dipakai untuk menguatkan orang-orang yang berada dalam situasi putus asa, takut, khawatir dan tertekan (stress). Di mana perasaan akhirnya mempengaruhi pikiran seseorang akibat adanya tekanan batin.¹³ Sahardjo mengungkapkan bahwa kebutuhan individu yang mengalami stres adalah pemahaman yang benar.¹⁴ Oleh sebab itu dalam bagian inilah mazmur berperan untuk memberikan meluruskan pemahaman yang salah dalam diri individu yang mengalami krisis. Kemudian memberikan pemahaman baru yang benar sesuai dengan Firman Tuhan. Dengan demikian individu yang mengalami krisis dapat tertolong dan berhasil melewati masalahnya secara sehat.

Referensi

- Abdi, Muhammad Nur. "Krisis Ekonomi Global Dari Dampak Penyebaran Virus Corona (Covid-19)." *AkMen Jurnal Ilmiah* 17, no. 1 (2020): 90–98.
- Abdillah, Leon A. "Stigma Terhadap Orang Positif COVID-19." In *Pandemik COVID-19: Antara Persoalan Dan Refleksi Di Indonesia*, 11–24. Medan: Yayasan Kita Menulis, 2020. Accessed June 6, 2020. <http://eprints.binadarma.ac.id/4163/>.
- Gamadhy, Danny A. *Mengkhotbahkan Mazmur Ratapan*. Malang: Literatur SAAT, 2012.

¹³Ibid.

¹⁴Hadi P. Sahardjo, *Konseling Krisis Dan Terapi Singkat* (Bandung: Pionir Jaya, 2006), 79.

- Katarina, K., and I. Putu Ayub Darmawan. "Implikasi Alkitab Dalam Formasi Rohani Pada Era Reformasi Gereja." *EPIGRAPHE: Jurnal Teologi dan Pelayanan Kristiani* 3, no. 2 (2019): 81–93.
- Mustika, Maria Benedetta, and Enggar Objantoro. "Analisis Mazmur 3 Untuk Praktik Konseling Krisis." *Kharisma: Jurnal Ilmiah Teologi* 1, no. 1 (2020): 14–22.
- Peter, Ramot. "Memahami dan Mengatasi Krisis Menjadi Peluang." *Humaniora* 4, no. 2 (October 31, 2013): 1055.
- Pfeiffer, Charles F., and Everett F. Harrison (ed). *Tafsiran Alkitab Wycliffe: Kejadian-Ester*. 2nd ed. Vol. 1. Malang: Gandum Mas, 2007.
- Pierce, Larry. *SABDA (OLB Versi Indonesia)*. Online Bible, Indonesia. Surakarta: Yayasan Lembaga Sabda, 2013.
- Purwanto, Agus, Rudy Pramono, Masduki Asbari, Choi Chi Hyun, Laksmi Mayesti Wijayanti, and Ratna Setyowati Putri. "Studi Eksploratif Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online Di Sekolah Dasar." *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling* 2, no. 1 (2020): 1–12.
- Sahardjo, Hadi P. *Konseling Krisis Dan Terapi Singkat*. Bandung: Pionir Jaya, 2006.
- Tua, Eko Mulya. "Respon Daud Dalam Menghadapi Pergumulan: Studi Terhadap Kitab Mazmur 3:1-6." *Evangelikal: Jurnal Teologi Injili dan Pembinaan Warga Jemaat* 1, no. 1 (January 12, 2017): 75–84.
- Wijaya, Hengki. *Analisis Data Kualitatif Ilmu Pendidikan Teologi*. Sekolah Tinggi Theologia Jaffray, 2018.
- Wright, H. Norman. *Konseling Krisis*. Malang: Gandum Mas, 2000.