



Dampak Sakit Hati Ditinjau dari Kisah Hidup Tokoh Ahitofel

Benny Andreson Situmorang^{1*}, Dina Br Sembiring²

¹ Program Studi Pendidikan Agama Kristen dan Teologia,
Universitas Prima Indonesia, Indonesia

² Program Studi Pendidikan Agama Kristen dan Teologia,
Sekolah Tinggi Teologi Injili Bethsaida Medan, Indonesia
E-mail: ben_72morang@yahoo.co.id^{1*}, dinafiladelfia@yahoo.co.id²

Abstract. *Heartache can cause great stress. This stress affects feelings emotionally, physically, and overall health. Although emotional, heartache apparently does not only make someone feel sad, angry, or disappointed. Some of those who experience it even feel that heartache also has a bad impact on their physical condition. Heartache is not only detrimental to oneself, but also to family and those around them. Ahithophel is a figure who is famous for his wisdom and understanding but became a victim of heartache. Ahithophel is known as King David's advisor. Ahithophel served David since the beginning of his reign in Hebron and was close to him for many years. Suddenly he opposed King David and joined the conspiracy of Absalom, King David's son, who seized the throne. Then because his advice was not obeyed by Absalom, he hanged himself.*

Keywords: *Impact, Heartache, Life story, Character, Ahithophel*

Abstrak. Sakit hati bisa menyebabkan stres yang besar. Stres ini mempengaruhi perasaan secara emosional, fisik, dan kesehatan secara keseluruhan. Meski bersifat emosional, rasa sakit hati rupanya tidak hanya membuat seseorang merasa sedih, marah, atau kecewa. Beberapa di antara mereka yang mengalaminya bahkan merasa bahwa sakit hati juga berdampak buruk pada kondisi fisiknya. Kondisi sakit hati bukan hanya merugikan diri sendiri, tetapi juga keluarga dan orang disekitarnya. Ahitofel adalah tokoh yang terkenal karena kebijaksanaan dan pengertiannya tetapi menjadi korban sakit hati. Ahitofel dikenal sebagai penasihat Raja Daud. Ahitofel melayani Daud sejak awal pemerintahannya di Hebron dan dekat dengannya selama bertahun-tahun. Tiba-tiba ia menentang Raja Daud dan bergabung dengan persekongkolan Absalom anak Raja Daud yang merebut tahta raja. Kemudian karena nasihatnya tidak dipatuhi oleh Absalom, ia gantung diri.

Kata kunci: Dampak, Sakit hati, Kisah hidup, Tokoh, Ahitofel

1. PENDAHULUAN

Sakit hati dan menyimpan kekecewaan dalam hati sama seperti membiarkan penyakit yang terus menggerogoti bahkan bisa membinasakan. Sakit hati atau Patah hati dapat memunculkan emosi kesedihan pada seseorang. Jika seseorang tidak dapat mengendalikan dirinya, dia dapat melakukan hal negatif, mencelakai diri sendiri, bahkan bunuh diri (Putra1 & Teguh Supriyanto2, 2021). Keadaan sakit atau Patah hati adalah pengalaman emosional yang bisa saja menyakitkan dalam hidup. Orang yang patah hati dapat merasakan kehilangan, kekecewaan, dan kesedihan yang mendalam (Firosya, 2023). Rasa sakit hati adalah suatu kondisi mental yang tidak seimbang akibat seseorang mendapatkan aksi dari pihak luar yang tidak sesuai dengan harapan dan keinginan (Mawardi, 2022). Patah hati bukanlah pengalaman yang sepele, itu memiliki dampak yang dalam pada kesehatan kita (Rinaldi, 2024). Maka secara sederhana, sakit hati dapat diartikan sebagai perasaan sakit yang dialami oleh seseorang karena harapannya tidak tercapai yang dapat mengganggu kesehatan mental dan fisik.

Ketidakmampuan menjaga hati dapat memudahkan hati menjadi sakit. Kekecewaan dapat menyerang siapa saja. Kita mungkin sangat kecewa ketika harapan-harapan kita tidak

terwujud, kita kecewa ketika mendapati sesuatu tidak seperti yang kita harapkan atau impian, kita kecewa dan sakit hati ketika seseorang melakukan sesuatu yang tidak berkenan di hati kita, dan masih banyak lagi. Jika kita tidak mengendalikannya, kekecewaan akan menghasilkan dampak mematikan. Seperti tokoh Ahitofel dalam Alkitab yang mengakhiri hidupnya dengan menggantung diri (bunuh diri) karena sakit hati. Bunuh diri sangat terkait dengan tekanan-tekanan hidup (Revda, 2023) Kecenderungan bunuh diri merupakan keinginan seseorang untuk melakukan tindakan bunuh diri yang didasarkan pada keinginan diri sendiri tanpa paksaan dari manapun (Kusuma et al., 2022) Tentunya ada penyebab yang membuat adanya keinginan tersebut seperti Stres dan depresi yang dibiarkan berlarut membebani pikiran dan dapat mengganggu sistem kekebalan tubuh. Apabila kita berada dalam emosi yang negatif seperti rasa sedih, benci, iri, putus asa, kecemasan, dan kurang bersyukur dengan nikmat yang ada, maka sistem kekebalan kita menjadi lemah (Lubis, 2009). Sakit hati, stress defresi atau apapun penyebabnya seseorang memiliki keinginan bunuh diri hal itu perlu penanganan secara cepat dan tepat. Sebelum keinginan bunuh diri itu datang apalagi dilaksanakan.

Dari kisah Ahitofel kita dapat pelajaran yang sangat menarik. Ahitofel adalah penasihat Daud yang bijaksana (Tambun, 2021) Namun karena Ahitofel gagal mengampuni dan hatinya dipenuhi kepahitan dendam dan amarah. Dimana salah satu faktor yang mungkin adalah rasa sakit dan ketidakpuasan Ahitofel terhadap Daud (Jurnal & Agama, 2023). Maka ia berusaha untuk membalaskan dendamnya melalui nasehatnya kepada Absalom. Ketika Ahitofel melihat bahwa nasihatnya kepada Absalom untuk segera menyerang Daud dan membunuhnya ditolak, ia tahu bahwa Daud akan keluar sebagai pemenang dan tidak ada masa depan baginya, jadi ia pulang, menceritakan kejadian itu kepada keluarganya, ia masuk ke kamar dalam, gantung diri, dan keluarganya menguburkannya. Ahitofel bunuh diri bukan hanya karena ia kesal dengan kebodohan Absalom yang menolak nasehatnya, tetapi juga karena ia tahu bahwa kalau Daud diberi waktu, Daud akan bangkit dan mengalahkan Absalom, dan pada saat itu ia pasti akan dihukum mati (Asali, 2009). Jadi Ahitofel melakukan bunuh diri karena sakit hati, depresi dan stress.

Kisah Ahitofel mengingatkan kita untuk segera menyelesaikan semua konflik dalam hati kita. Ahitofel adalah pribadi yang hebat dalam karir sebagai penasehat raja Daud, ia memiliki reputasi yang gilang gemilang. Ia adalah seorang yang punya pengaruh besar dalam perjalanan hidup Daud yang di catat dalam 2 Samuel 16:23 bahwa Daud menilai setiap nasihat yang diberikan Ahitofel adalah sama dengan petunjuk yang diminta dari pada Allah. Karunia yang luar bisa dianugerahkan Tuhan kepada Ahitofel. Sehingga Ahitofel dijadikan penasihat sekaligus sahabat oleh Daud. Tetapi Ahitofel sangat marah, kecewa dan dendam kepada Daud

hal Uria orang Het, suami Batsyeba yang dikorbankan Daud di medan peperangan (Rock, n.d.). Namun demikian, ternyata Ahitofel mengalami akhir hidup yang mengejutkan. Ia didapati mati bunuh diri di rumahnya. Bagaimana mungkin seorang yang memiliki kemampuan, kecakapan dan karunia nasihat serta penuh urapan Allah ternyata mengakhiri akhir hidup demikian? Sakit hati dan kecewa, itulah yang dialami oleh Ahitofel.

2. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif, yang dilakukan melalui pendekatan kajian pustaka dan informasi yang di dapat dari beberapa sumber di social media seperti dari internet dan lainnya. Pendekatan penelitian ini fokus pada pemahaman mendalam tentang suatu fenomena, bukan hanya sekadar pengukuran atau kuantifikasi data. Metode ini menekankan pada makna, konteks, dan interpretasi subjektif dari data yang dikumpulkan. Dalam hal ini Lexy J. Moleong menjelaskan penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami konsep, perilaku, persepsi, motivasi, tindakan dan lain sebagainya, secara holistik dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa pada suatu konteks yang alamiah dengan memanfaatkan data data yang tersedia (Moleong Lexi J, 2011).

Menurut bungin sebuah metode analisis yang integratif dan lebih secara konseptual untuk menemukan, mengidentifikasi, mengolah, dan menganalisis dokumen dalam rangka untuk memahami makna, signifikansi dan relevansinya.(Bungin Burhan, 2003) Pemilihan metode ini dilakukan karena penelitian mayoritas menggunakan analisa teori yang kuat untuk sampai kepada kesimpulan. Menurut Umar Sidiq dan Choiri dalam bukunya, disampaikan bahwa paradigma dari penelitian menggunakan metode kualitatif memberikan saran dan solusi bahwa persoalan- persoalan hidup harus dilakukan pendekatan dengan asumsi yang perlu dinaratifkan(Sidiq, Umar & Choiri, 2011). Sumber- sumber data dari penelitian ini diperoleh dari berbagai literature dan tentunya sumber primer yang didapat dari narasi Alkitab yang menjadi pedoman, serta pemahaman tentang Sakit Hati Ahitofel dalam kajian Alkitab dan dampaknya bagi orang Kristen yang mengalaminya. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang berguna bagi banyak kalangan terutama di kalangan orang Kristen, agar menjaga hati dan tidak menyimpan rasa sakit hati karena kecewa.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Sakit Hati

Sakit hati merupakan padanan dari kata kecewa, kecil hati, patah hati serta kesal. Setiap orang pasti pernah mengalami sakit hati. Sakit hati merupakan pengalaman emosional yang dirasakan setelah mengalami kehilangan, kekecewaan, dan kesedihan yang mendalam. Sakit hati adalah merasa tidak senang (dendam, benci, dsb) karena dihina (dilukai hatinya) (https://id.wiktionary.org/wiki/sakit_hati, n.d.).

Istilah sakit hati muncul setelah inner healing yang dipelopori oleh Sanford dan Morton Kesley dengan metode Inner Healing. Setelah itu istilah ini dipakai dalam pelayanan Kristen. Istilah ini dipakai untuk menjelaskan keadaan jiwa seseorang yang tidak sehat. Maksudnya sesuatu tidak beres dalam batinnya. Semua hal ini berawal dari kepahitan perjalanan hidup pada masa lalu seseorang. Kepahitan itu telah berakar dan terus-menerus menggerogoti dirinya. Apabila dibiarkan terus-menerus akan menjadi penyakit psikis yang tertanam dibawah pikiran bawah sadar (Antonius Purbiatmadi & Marcus Supriyanto, 2010). Disebut sakit hati karena memang membekas didalam hidup seseorang. Peristiwa masa lalu yang menjadi sebuah titik awal sakit pastinya adalah peristiwa yang mengguncangkan atau menyedihkan. Hingga pada akhirnya pengalaman yang pahit itu akan menciptakan trauma. Sehingga selama hidupnya seseorang akan hidup dalam ketakutan.

Dari pengertian di atas, dapat kita simpulkan bahwa sakit hati adalah goresan yang lama kelamaan menjadi dalam semakin dalam sehingga mempengaruhi kehidupan seseorang semakin menuju kehancuran. Masa lampau yang kelam telah membentuk seseorang terkena sakit hati dan tertanam dalam pikiran bawah sadar. Sehingga sakit hati ini menyiksa seseorang yang terus memendamnya. Malahan orang tersebut akan semakin tersiksa dan tidak tertutup kemungkinan akan membawa dampak negatif yang terjadi terus menerus kepada dirinya sendiri dan orang yang ada disekitarnya.

Penyebab Sakit Hati

Kecewa dan sakit hati kerap kali disebabkan oleh berbagai faktor, baik itu peristiwa menyakitkan, kekecewaan, atau bahkan kondisi psikologis yang mendasarinya. Secara umum, sakit hati bisa muncul karena adanya harapan yang tidak terpenuhi, kehilangan, atau konflik dalam hubungan. Mengapakah manusia bisa mengalami sakit hati? Bukankah Allah menciptakan manusia dengan keadaan baik (Kej. 1:31) tanpa ada sakit hati. Ketika Allah menciptakan manusia, Allah merancang manusia menurut gambar dan rupaNya yang dalam bahasa Ibrani disebut dengan "tselem" dan demuth dalam bahasa Yunani disebut dengan "eikon" yang berarti bahwa Allah menciptakan manusia mempunyai daging dan rohani

(Verkuil, 1999). Manusia bertindak atas pilihannya sendiri dan menjauhkan diri dari maksud Allah.

Kejadian 3:1-6 memperlihatkan mekanisme pencobaan. Dalam pencobaan ini manusia jatuh kedalam dosa (Barth, 1968). Jatuhnya manusia adalah disebabkan oleh kesombongannya, yaitu dia ingin menjadi seperti Allah. Dalam Tafsir perjanjian lama dikatakan “Manusia memang menjadi seperti Allah, dalam arti bahwa ia sekarang menentukan apa yang terbaik bagi dirinya. Tetapi ia mengambil keputusan-keputusan itu selaku ciptaan. Tanpa kebijaksanaan dan pandangan Sang Pencipta” (Bergant, 2010). Akibat kejatuhan manusia kedalam dosa, manusia menjadi saling mesakiti. tidak ada pertanggungjawaban dalam diri manusia. Contoh kita bisa lihat dalam hal tuduh menuduh antara Hawa dan adam.

Kemudian peristiwa rusaknya relasi antar manusia berlanjut dengan putusnya hubungan saudara dengan saudaranya, yaitu Kain membunuh Habel karena iri hati. Hingga saat ini pun relasi yang saling merusak terus merebak. Hal ini terlihat dalam hubungan keluarga yang tidak harmonis, yaitu suami istri saling mengeksploitasi, serta orang tua dan anak saling membenci. Bukan hanya hubungan keluarga, tetapi hubungan dengan orang lain juga semakin meningkat, baik itu dalam pelecehan secara emosi, fisik, seksual, dan spiritual. Akibat dari relasi yang sudah saling menyakiti ini maka manusia mengalami ketakutan dan kesulitan untuk menjalin sebuah hubungan kerja sama dalam keluarga, kelompok, komunitas, organisasi maupun bergereja karena sakit hati ini maka muncul adanya gejala “bawa perasaan” yang berakibat terbentuk barisan sakit hati.

Kisah Hidup Ahitofel

Ahitofel adalah kakeknya Batsyeba. Dalam 2 Samuel 11:3 dicatat: Lalu Daud menyuruh orang bertanya tentang perempuan itu dan orang berkata: “Itu adalah Batsyeba binti Eliam, isteri Uria orang Het itu.” Kemudian dalam 2 Samuel 23:34 dikatakan: “Eliam anak Ahitofel orang Gilo” Ahitofel adalah seorang pejabat senior terkemuka di masa pemerintahan Raja Daud. Kedudukannya sangat strategis dalam struktur kerajaan Israel. Ia sudah puluhan tahun menduduki jabatan penting yaitu sebagai penasihat raja. Raja Daud sangat mempercayai nasihat-nasihatnya yang bijaksana. Alkitab menggambarkan bahwa nasihat-nasihat Ahitofel hampir sama dengan petunjuk Tuhan (2 Samuel 16:23). Hal itu menunjukkan kualitas Ahitofel, yang berarti ia bukanlah orang biasa, melainkan orang mempunyai keintiman, mempunyai kepekaan terhadap hati dan suara Tuhan, dan mempunyai ketajaman. Pengabdianya kepada raja luar biasa dan keluarganya pun turut menjadi bagian abdi kerajaan yang penting. Eliam, anak lelakinya ayah Batsyeba adalah salah satu dari 30 pahlawan pilihan Daud.

Ahitofel adalah penasehat Raja Daud, 2Samuel 15:12. Sebagai penasehat nasehat-nasehatnya sangat dihargai oleh Raja Daud, 2Samuel 15:31. Ia adalah seorang penasihat yang sangat diandalkan raja Daud. Hubungan mereka sangat dekat dan mereka sama-sama mengasihi dan melayani Tuhan dengan segenap hati mereka. Ahitofel adalah orang yang diurapi Tuhan sampai-sampai pada zaman itu, Alkitab mengatakan bahwa nasihat yang diberikan Ahitofel sama dengan nasihat dari Tuhan! (2 Samuel 16:23). Jelas sekali jika Ahitofel tidak hanya melayani Tuhan dengan biasa-biasa saja. Dalam Mazmur 41:9 dikatakan: “ Pada saat itu nasehat yang diberikan Ahitofel sama dengan petunjuk yang dimintakan dari Allah; demikianlah dinilai setiap nasehat Ahitofel, baik oleh Daud maupun oleh Absalom.”(2Samuel 16:23).

Penyebab Sakit Hati Ahitofel

Apa yang sebenarnya terjadi pada Ahitofel? Seorang penasihat yang sangat dipercayai oleh Daud menjadi pengkhianat. Ketika usianya menjelang senja, Ahitofel berubah haluan. Pejabat senior ini memilih menyeberang ke kubu Absalom. Padahal, saat itu, putra Daud itu sedang melakukan upaya perebutan kekuasaan raja Israel. Ahitofel menjadi bagian dari persengkokolan licik yang dibangun oleh Absalom untuk menggulingkan ayahnya sendiri dari tahta kekuasaan. Absalom melakukan gerakan perebutan kekuasaan dengan cara-cara licik. Ia melakukan kampanye hitam dengan menyebarkan kabar bahwa Raja Daud tidak adil masalah hukum (2 Samuel 15:3) dan puncaknya Absalom menggunakan kegiatan agama sebagai kedok mendeklarasikan dirinya sebagai Raja. Absalom menjadikan upacara persembahan korban di Hebron untuk mengukuhkan diri sebagai Raja Israel. Tetapi ketika Absalom anak raja Daud memberontak kepada pemerintahan ayahnya, Ahitofel ikut berkomplot dengan Absalom. Pada saat Absalom berkomplot dengan Ahitofel, Daud menjadi sangat takut.

Apa yang membuat Ahitofel mau berkomplot dengan Absalom? Karena Ahitofel kecewa kepada Daud sebab Daud mengambil Batsyeba, 2 Samuel 11:2-4. Bahkan Daud membunuh Uria, suami Batsyeba, 2Samuel 11:14-15. Sebagai kakek Batsyeba dan juga penasehat Daud tentunya ia sangat terluka dengan perbuatan Daud yang telah melakukan kesalahan pertimbangan yang tidak dapat dimaafkan. Sehingga bagi Ahitofel bisa membalas dendam pada Daud atas rayuannya terhadap Batsyeba dan pembunuhan Uria merupakan sebuah harapan besar. Mengapa? Karena bisa dipastikan bahwa seluruh keluarga termasuk Ahitofel turut menyusun rencana masa depan Batsyeba. Termasuk ketika ketika Batsyeba menikah dengan perwira muda militer, bernama Uria. Ahitofel dan keluarga pasti sudah memiliki harapan yang indah tentang Batsyeba. Tapi apa yang terjadi ketika cucu perempuan Ahitofel itu dicemarkan dan dipermalukan oleh Raja Daud? Dan Uria, suaminya dikorbankan

di medan perang? Sebuah pukulan hebat dan menimbulkan luka hati bagi Ahitofel, di mana ia dan keluarganya yang sudah mengabdikan dengan penuh hormat tapi dikhianati oleh perbuatan keji sang raja.

Latar belakang tersebut membuat kita bisa memahami kemarahan Ahitofel. Pejabat senior itu tidak pernah bisa memaafkan Raja Daud dan menyimpan dendam itu bertahun-tahun. Dan peristiwa pemberontakan Absalom menjadi kesempatan Ahitofel melakukan balas dendam. Kini, nasihat-nasihatnya tak lagi mengandung kebenaran Firman Tuhan, sebaliknya membawa kehancuran. Ahitofel pernah mendorong Absalom untuk melakukan perzinahan dan pemerkosaan terhadap 10 gundik Daud secara terang-terangan di depan mata seluruh bangsa Israel (2 Samuel 16). Daud sangat memahami Ahitofel. Nasihat-nasihatnya sangat berguna dalam bidang apapun juga termasuk berkaitan dengan strategi perang. Oleh karena itu, Daud berpikir keras bagaimana menghadapi Absalom yang didampingi penasihat militer yang berpengalaman itu.

Hingga Daud memutuskan untuk memerintahkan Husai, salah orang kepercayaannya untuk menyeberang ke pihak Absalom. Husai sebenarnya keberatan dengan keputusan Daud itu. Bagaimanapun Husai dan Daud memiliki hubungan yang erat. Di luar hubungan atasan dan bawahan, mereka berdua adalah sahabat. Tapi Daud meyakinkan Husai bahwa hanya Husai yang bisa mematahkan segala strategi yang dinasihatkan oleh Ahitofel kepada Absalom (2 samuel 15:34). Ini adalah strategi intelejen jenius Daud dalam menghadapi sebuah peperangan. Dalam sebuah pertemuan untuk mengatur pertempuran, Ahitofel menasihatkan sebuah strategi untuk menggempur kekuatan Raja Daud. Awalnya, Absalom dan seluruh pejabat menyetujui saran Ahitofel. Tetapi tiba-tiba, Absalom berkeinginan mendengar pendapat dari Husai juga, yang saat itu sudah berada di kubu Absalom. Husai memaparkan sebuah strategi pertempuran yang lebih menarik perhatian Absalom dan pejabat-pejabatnya. Bahkan Absalom menilai pemikiran Husai lebih baik dari gagasan Ahitofel (2 samuel 17:14). Sehingga Absalom memutuskan melaksanakan apa yang disampaikan oleh Husai.

Padahal Tuhan sebenarnya memakai cara Husai tersebut untuk menghancurkan Absalom. Ahitofel merasa dendamnya untuk menghabisi Daud tidak tersalurkan. Karena strategi yang diusulkannya tidak digunakan oleh Absalom. Kehadiran Husai telah menghancurkan niatnya yang jahat sehingga Ahitofel kecewa. Pejabat senior itu memilih pulang kampung dengan menaiki keledainya. Sesampai di rumah, ia membereskan dan merapikan isi rumah. Setelah itu ia mengakhiri hidupnya dengan menggantung diri (2 Samuel 17:14). Sebuah akhir yang tragis bagi pejabat senior yang telah banyak mengabdikan diri pada bangsanya. Raja Daud memang punya masa lalu kelabu. Hidupnya berkubang dalam dosa.

Tetapi Daud telah bertobat dan ia berpaling kembali pada Tuhan. Sehingga bagaimanapun, perlindungan Tuhan menjadi bagian Raja Daud dari musuh-musuhnya. Tidak hanya Ahitofel yang mati, tetapi Absalom pun mati dan pasukannya kalah.

Hati yang menyimpan dendam itu tidak baik untuk kesehatan jiwa. Cepat atau lambat bisa menghancurkan diri sendiri atau orang lain. Jika Anda masih menyimpan sakit hati dari peristiwa masa lalu, sebaiknya segera melakukan pembersihan diri (Lori, 2022).

Dampak Sakit Hati Secara Umum

Rusaknya gambaran Allah dalam diri manusia mengakibatkan ia menjadi angkuh, egois dan hatinya menjadi gelap. Kejatuhan dalam dosa ini menjadikan diri manusia tersebut terbelenggu oleh rasa bersalah ataupun penderitaan batin. Beban dalam kehidupan manusia menjadi: (Stanley, 2007) Pertama, mencegah seseorang menjadi manusia sebagaimana yang dikehendaki Allah. Kedua, mencegah seseorang untuk melakukan kehendak Allah. Ketiga, membelenggu seseorang dengan keraguan, ketakutan dan menyalahkan diri sendiri. Keempat, mencegah seseorang untuk mengembangkan citra diri yang sehat. Hidup manusia tidak sehat lagi karena diracuni oleh sakit-sakit yang membakar di dalam hati.

Sakit hati bukan hanya menjadikan manusia menjadi seorang yang menutup diri dari kehidupan dunia tapi juga menutup bagi dirinya sendiri dan orang lain bahkan manusia menjadi menutup diri terhadap hadirat Allah. Sakit hati tentunya membawa dampak negatif bagi orang yang mengalaminya. Para ahli mengatakan bahwa seseorang yang mengalami sakit hati akan berdampak pada gangguan secara psikologis, fisiologis, sosiologis dan teologis dalam kehidupan kesehariannya. Dikatakan sebagai gangguan secara psikologis yakni, perasaan seseorang tentu mengalami gangguan bila mengalami sakit hati. Bila sebuah peristiwa traumatis dialami seseorang, tentunya ia akan merasa malu, rendah diri dan merasa dirinya tidak berharga.

Sebagai contoh peristiwa traumatis yang terjadi pada masa lampau/ketika masih kanak-kanak, ketika ia tidak mampu membela diri atau menyalurkan kemarahannya. Kemarahan tersebut terpendam kemudian menimbulkan kebencian, kepahitan ataupun depresi. Selain itu ia juga kemarahan yang terpendam terhadap orang atau lingkungan akan menjadi pengalaman traumatis yang menghancurkan masa depan hidupnya. (Layantara, n.d.) Begitu pula dengan sakit hati yang disebabkan oleh perasaan bersalah karena seseorang telah melakukan pelanggaran akan membuat orang tersebut menjadi gelisah, takut, murung dan lain-lain. Sakit hati juga berdampak pada pikiran penderita. Ia menjadi kalut, mudah lupa, sulit berkonsentrasi, sulit mengambil keputusan, kehilangan aspirasi dan motivasi. Konsep diri negatif yang dialaminya ini menjadikan ia cenderung berpikir negatif tentang orang lain, lingkungan bahkan

pada dirinya sendiri. Jika kegelisahan memuncak, maka efisiensi kerja akan semakin menurun. Bila hal ini dibiarkan maka akan berdampak fatal yaitu: kehilangan keinginan untuk bekerja, pikiran yang kosong, keputusan ataupun munculnya keinginan untuk bunuh diri. (Meier, 1992) Gangguan secara fisiologis, gangguan fisiologis merupakan gangguan yang dialami seseorang karena sakit hati sering juga disebut dengan psychosomatic atau psychophysiological reaction, yakni gangguan kejiwaan yang menggejala secara badani sebagai gangguan tubuh. Reaksi fisik terhadap perasaan gelisah biasanya berbentuk sakit kepala, gatal-gatal, sakit pinggang, dan lain-lain. Penyakit lain yang biasanya tergolong psychosomatic reaction adalah asma, migrane, insomnia, radang usus besar, diare, borok yang tidak sembuh dan beberapa penyakit lainnya. (Layantara, n.d.) Gangguan secara sosiologis, dikatakan sebagai gangguan sosiologis karena seseorang yang mengalami sakit hati akan kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan hidupnya dan juga orang yang berada di sekitarnya. Orang yang mengalami gangguan sosiologis cenderung menarik diri dari kehidupan bersosial, memiliki kecurigaan yang berlebihan, sering menyembunyikan perasaan secara tidak normal dan lain sebagainya. Hal ini sering disebut dengan anti sosial.

Dampak Sakit Hati Bagi Ahitofel

Sekalipun Ahitofel seorang yang mempunyai keintiman dengan TUHAN, kepekaan dan ketajaman, tetapi karena ia mempunyai luka yang belum disembuhkan, mempunyai konflik yang belum dibereskan, dan tidak menjaga hatinya, maka ia tenggelam dalam kegelapan, dan ujungnya tragis. Iblis bisa masuk melalui luka-luka kita yang belum sembuh, dan ia melakukan pengerusakan dari dalam. Dari luka-luka yang belum sembuh itu, iblis menarik kita supaya tinggal dalam kegelapan, dan ketika berada dalam kegelapan, maka kita tidak bisa mengenali jalan dan kehendak-Nya. Ketika kita tidak bisa mengenali jalan dan kehendak-Nya, maka hal itu menunjukkan kita telah tersesat dan telah buta sehingga tidak mengetahui arah. Di hari-hari terakhir ini, janganlah kita hidup dalam kegelapan, sebab sekalipun kita adalah orang-orang pelayanan yang berperan dalam jemaat, tetapi kalau hidup dalam kegelapan, maka kegelapan itu akan menyeretnya kepada hal-hal yang menjauhi kasih karunia-Nya.

Daud memang berbuat salah, tapi setelah itu dia bertobat, dia sungguh-sungguh minta ampun pada Tuhan dan mau menanggung semua akibat dari dosanya. Tuhan akhirnya mengampuni Daud walaupun dia harus menerima konskuensi dari apa yang dia tabur. Tapi bagaimana dengan Ahitofel? Peristiwa ini ternyata sangat menyakitkan untuk Ahitofel. Dia sangat tersinggung dan menyimpan sakit hati dan dendam terhadap Daud. Ahitofel memilih untuk tidak mengampuni Daud.

Absalom adalah anak Daud yang pernah membunuh saudara tirinya, juga memimpin pemberontakan. Saat itu Ahitofel bergabung bersama Absalom untuk memberontak terhadap raja Daud. Ahitofel membalas mengkhianati Daud hingga Daud sangat ketakutan (Mazmur 55:5-6, 13-15). Daud berseru kepada Tuhan supaya nasihat Ahitofel dikacaukan (2 Samuel 17), dan agar Absalom tidak mengikuti nasihat Ahitofel. Doa Daud dijawab, Absalom tidak mengikuti nasihat Ahitofel. Ahitofel menjadi sangat malu dan sakit hatinya menjadi semakin parah. Akhirnya dia memilih untuk pulang ke Gilo dan gantung diri karena depresi (2 Samuel 17:23). Sangat memprihatinkan perjalanan hidup seorang penasihat raja yang begitu diurapi Tuhan, yang nasihatnya dianggap sebagai nasihat dari Tuhan, akhirnya mati bunuh diri. Semua bermula dari peristiwa yang sangat melukai hatinya dan tidak mau mengampuni Daud yang pernah berbuat salah. Akhir dari kisah hidup Ahitofel ini sangat tragis, ia mati gantung diri, 2Samuel 17:23.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kajian ini memberi penjelasan tentang dampak negatif yang terjadi bagi orang yang menyimpan sakit hati. Maka dapat disimpulkan bahwa kita tidak boleh menggunakan hidup untuk menikmati luka hati (Amsal 4:23). Dan jika itu terjadi maka hidup kita akan dikendalikan oleh sakit hati yang menjadi sarana emas untuk Iblis menjajah kita kembali, Efesus 4:26-27. Iblis selalu berusaha untuk menghancurkan Gereja dengan cara menaburkan kepahitan hati kepada anak-anak Tuhan, Markus 6:3. Maka kita perlu menjaga hati dengan segala kewaspadaan. Selanjutnya kepahitan dapat menghancurkan kemurnian, Maka perlu kita ingat Ibrani 12:15-17 “Jagalah supaya jangan ada seorangpun menjauhkan diri dari kasih karunia Allah, agar jangan tumbuh akar yang pahit yang menimbulkan kerusakan dan yang mencemarkan banyak orang.

Proses memulihkan dari sakit hati tentunya tidak lepas dari rasa dendam, marah kecewa dan emosi negatif lainnya. Memafkan adalah salah satu alternatif untuk menyembuhkan luka hati. Worthington dkk menunjukkan pemaafan menjadikan orang tidak mudah tersinggung. Beberapa hal yang dilepaskan pada proses forgiveness merupakan emosi negatif yang dimiliki individu. Hal ini menunjukkan forgiveness dilakukan dengan tujuan untuk melepaskan emosi negatif akibat konflik dengan orang lain (Worthington Jr, E.L, van Oyen, C., Lerner, A.J., & Scherer, 2005). Rahmasari juga menyatakan bahwa forgiveness memiliki manfaat untuk melepaskan rasa marah, dendam dan nyeri akibat perlakuan orang lain (Rahmasari, 2020). Ketika individu mampu menjauhkan diri secara psikologis dari pengalaman tidak menyenangkan, maka hal-hal yang mampu menimbulkan kenangan bisa

menjadi berkurang (Noreen, S & MacLeod, 2020). Individu akan menjadi lebih optimal ketika fokus ke aktivitas lain yang menjadi tanggung jawabnya.

Anak Tuhan mulai menikmati luka dan kepahitan ketika ia mulai kehilangan kesadaran tentang betapa besarnya nilai kebaikan dan kemurahan Tuhan yang terjadi atas dirinya. Tetapi peristiwa hilangnya kesetiaan yang suci dan murni kepada Tuhan, karena dunia mulai mengisi hatinya dengan kepahitan maka pengharapan yang mulia dalam Kristus hanya ditukar dengan kelegaan dan kesenangan yang sesaat. Awal kekecewaannya ia tujukan kepada Daud pada saat ia mengetahui Daud telah mengambil paksa Betsyeba menjadi istrinya. Awal kekecewaan hati Ahitofel ditunjukkan dengan memihak Absalom untuk melawan Daud. Tetapi ketika nasihatnya tidak lagi dipedulikan Absalom, ia pun bertambah kecewa, meninggalkan Absalom, dan memutuskan mati bunuh diri. Ketika kita berada dalam kegelapan, maka kita tidak bisa mengenali jalan dan kehendak Tuhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Antonius Purbiatmadi, & Supriyanto, M. (2010). *Biji sesawi memindahkan gunung*. Kanisius.
- Asali, B. (2009). *Ahitofel dan doa Daud*. <https://golgothaministry.org/doa/ahitofeldandodaud.htm>
- Barth, C. (1968). *Teologi Perjanjian Lama*. BPK Gunung Mulia.
- Bergant, D. (2010). *Tafsir Alkitab Perjanjian Lama 1*. Kanisius.
- Bungin, B. (2003). *Analisis data penelitian kualitatif: Pemahaman filosofis dan metodologis ke arah penguasaan model aplikasi*. Raja Grafindo Persada.
- Firosya, B. H. (2023). Begini kondisi patah hati menurut penjelasan ilmiah. *Detikedu*. <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-6930288/begini-kondisi-patah-hati-menurut-penjelasan-ilmiah>
- id.wiktionary.org. (n.d.). *Sakit hati*. https://id.wiktionary.org/wiki/sakit_hati
- Jurnal, K., & Agama, P. (2023). Makna keadilan Tuhan bagi orang yang tulus hati: Berdasarkan Kitab Mazmur 41 (Agus Widodo). *Jurnal Kajian Agama*, 5(1), 1–6.
- Kusuma, K. Y., Nurafiani, & Yusnaeni. (2022). Faktor penyebab kecenderungan bunuh diri di kalangan remaja Toraja. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 2(1), 25–34.
- Layantara, A. M. (n.d.). *School of healing: Pelayanan kesembuhan luka batin*. Duta Pembaharuan.
- Lori. (2022). Kisah tragis hidup penasihat Raja Daud yang berkhianat. *Jawaban.com*. <https://www.jawaban.com>

- Lubis, N. L. (2009). *Depresi: Tinjauan psikologis*. Kencana.
- Mawardi, D. (2022). *Jangan biarkan dirimu sakit hati*. Pena Kreativa.
- Meier, P. D. (1992). *Introduction to psychology and counseling*. Baker Book House.
- Moleong, L. J. (2011). *Metodologi penelitian kualitatif* (Ed. XXIX). PT Remaja Rosdakarya.
- Noreen, S., & MacLeod, D. M. (2020). Moving on or deciding to let go? A pathway exploring the relationship between emotional and decisional forgiveness and intentional forgetting. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 47(2), 295–315. <https://doi.org/10.1037/xlm0000950>
- Putra, Y. K., & Supriyanto, T. (2021). Sutasoma: Jurnal Sastra Jawa. *Sastra Jawa*, 2(2), 230–239. <https://doi.org/10.15294/qeyyfx67>
- Rahmasari, D. (2020). *Self-healing is knowing your own self*. Unesa University Press.
- Revda, N. (2023). Mengenal kecenderungan bunuh diri: Faktor dan penanda. *Pusdeka UNU Yogyakarta*. <https://pusdeka.unu-jogja.ac.id/artikel/mengenal-kecenderungan-bunuh-diri-faktor-dan-penanda/>
- Rinaldi, B. A. (2024). Patah hati, jangan anggap masalah sepele. *RRI*. <https://www.rri.co.id/kesehatan/687610/dampak-patah-hati-jangan-anggap-masalah-sepele>
- Rock. (n.d.). *Belajar dari Absalom dan Ahitofel*. RockMinistry. <https://rockministry.org/belajar-dari-absalom-dan-ahitofel/>
- Sidiq, U., & Choiri, M. (2011). Metode penelitian kualitatif di bidang pendidikan. *Journal of Chemical Information and Modeling*.
- Stanley, H. C. (2007). *Menyembuhkan sakit-sakit hati*. Kanisius.
- Tambun, H. (2021). *Ahitofel*. Renungan Harian.
- Verkuil, J. (1999). *Etika Kristen*. BPK Gunung Mulia.
- Worthington, E. L., Jr., Van Oyen Witvliet, C., Lerner, A. J., & Scherer, M. (2005). Forgiveness in health research and medical practice. *Exploring Forgiveness and Health*, 169–190.