



NAFIRI SION PUBLISHING

LUKA BATIN PADA REMAJA

Martina Mega
Sri Tuminah
Sariyanto

LUKA BATIN PADA REMAJA
Hak @2026 pada Penulis

Penulis: Martina Mega, Sariyanto, Sri Tuminah

ISBN: 978-623-5641-53-9

Layout dan Editor:
Sariyanto

Penyunting:
Petrus Baela

Desain Cover:
Istimewa

Isi
viii + 138; 14x21 cm

Penerbit:
Nafiri Sion Publishing
Jl. Letda Natsir Blok RBOJ-25
Cibubur Country 16966
<https://nafirisionpublishing.id>

Cetakan 1, Mei 2026

Dilarang menggandakan/memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun, tanpa izin dari penulis/ penerbit sesuai undang-undang hak cipta dan moral Kristiani.

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan ke hadirat Tuhan Yesus Kristus, karena rahmat, kasih, dan penyertaan-Nya, buku ini dapat terselesaikan. Buku ini hadir sebagai sarana pembinaan iman dan panduan praktis bagi remaja untuk menghadapi luka batin, serta menumbuhkan kesadaran akan identitas mereka di dalam Kristus.

Masa remaja adalah fase yang penuh tantangan dan perubahan, di mana remaja mulai mencari jati diri, memahami nilai diri, dan menata hubungan dengan orang lain. Di tengah perjalanan itu, pengalaman luka,—baik akibat penolakan, pengabaian, bullying, maupun kehilangan—dapat meninggalkan bekas emosional dan spiritual yang mendalam. Melalui buku ini, pembaca diajak untuk belajar menyembuhkan luka hati dengan berlandaskan kasih Allah, serta menemukan diri mereka sebagai ciptaan yang berharga di mata Tuhan.

Buku ini menggabungkan perspektif psikologis, spiritual, dan teologis, serta menyajikan strategi pemulihan yang bisa diterapkan oleh remaja. Pembaca diajak untuk mengakui perasaan mereka, mendapatkan dukungan sosial dari keluarga, teman, dan komunitas gereja, serta membangun kehidupan yang sehat secara emosional, rohani, dan sosial. Aktivitas rohani seperti doa, meditasi firman Tuhan, dan pelayanan menjadi bagian penting dalam proses penyembuhan dan pertumbuhan iman.

Harapan penulis, buku ini menjadi teman dan panduan bagi remaja untuk menghadapi luka batin, menguatkan iman, menumbuhkan rasa percaya diri, dan menemukan identitas mereka dalam Kristus. Semoga setiap pembaca dapat merasakan

kasih Allah yang menyembuhkan, dan mampu menapaki hidup dengan penuh harapan, sukacita, dan keberanian.

Salatiga, Mei 2026

Penulis

.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	v
BAB 1 MEMAHAMI LUKA BATIN	1
Apa Itu Luka Batin?.....	1
Siapa yang Bisa Terluka Batinnya?.....	3
Bagaimana Kita Menghadapi Luka?	5
Remaja dan Luka Batin.....	7
BAB 2 PANDANGAN KRISTEN TENTANG LUKA BATIN	9
Apa Kata Alkitab tentang Luka Batin?.....	9
Kisah Seorang Remaja dan Luka Batin.....	16
Dampak Luka Batin pada Kehidupan Remaja	17
BAB 3 PERKEMBANGAN SOSIO EMOSI PADA REMAJA	20
Siapa Remaja itu?	20
Perubahan Fisik dan Psikologis.....	21
Perubahan Cara Berfikir dan Bahasa	23
Kehidupan Sosial Remaja	26
Emosi Remaja dan Tantangan	28
Bentuk-bentuk Emosi Remaja	32
Faktor yang Memengaruhi Emosi Remaja	33
Sosio-Emosi Pada Remaja	34
Tahap-tahap Perkembangan Sosio-Emosi.....	36
Pentingnya Sosio-Emosi Remaja	39
Peran Kecerdasan dan Pewarisan Gen.....	41

BAB 4 KARAKTER SOSIO-EMOSI PADA REMAJA	43
Masa Remaja (Pubertas)	43
Remaja Tengah Adolesen	45
Remaja Akhir (Persiapan Dewasa).....	46
Tanda-tanda Kesehatan Emosi yang Baik.....	47
Bentuk-bentuk Emosi Remaja	50
Perkembangan Emosi Remaja	53
Metode Belajar Penunjang Perkembangan.....	54
Perbedaan perkembangan	55
Kehidupan Sosial Remaja	56
Teori Sosialisasi dalam Perkembangan Manusia	58
Membangun Lingkungan Sosial yang Harmonis	61
BAB 5 PAHAM DAMPAK LUKA BATIN	64
Penyebab Luka Batin	64
Luka Batin disebabkan kehilangan (<i>Grief</i>).....	68
Luka Batin Disebabkan Adanya Pelecehan (<i>Abuse</i>)	69
<i>Emotional Abuse</i>	69
<i>Physical Abuse</i>	71
Pelecehan <i>Sexual Abuse</i>	72
<i>Spiritual Abuse</i>	73
Luka Batin disebabkan Karena Penolakan (<i>Rejection</i>)	75
Adopsi	76
b. Aborsi.....	76
Faktor Traumatis sebagai Pemicu Luka Batin.....	77

Perundungan (Bullying).....	77
Pengabaian (<i>Emotional Neglect</i>).....	79
Dampak Psikologis (<i>Intrapsikis</i>).....	80
Hipersensitivitas Emosional	80
Kesepian dan Isolasi Sosial	81
Konsep Diri Negatif (<i>Negative Self-Image</i>)	82
Dampak Luka Batin.....	82
Dampak Luka Batin terhadap Psikologis	83
a. Depresi	83
b. Kecemasan	84
Dampak Luka Batin terhadap Fisik.....	84
Kelelahan Kronis.....	84
Gangguan Kesehatan akibat Stres	86
Dampak Luka Batin terhadap Kehidupan Sosial.....	87
Isolasi Sosial	87
Respons Sosial Adaptif dan Maladaptif	88
Dampak Luka Batin terhadap Kehidupan Spiritual.....	88
Kehilangan Arah Hidup	88
Krisis Iman	89
Bentuk-bentuk Luka Batin	90
Psikosis (Sakit Jiwa)	90
Neurosis (Gangguan Jiwa Ringan)	92
Pra-Neurosis.....	93
Luka Batin Sindrom Stres Pasca-Trauma (PTSD)	94

Luka Batin Gangguan Kecemasan Umum (GAD)	96
BAB 6 LUKA BATIN DAN PERJALANAN EMOSI REMAJA	98
Kepercayaan Diri, dan Relasi Remaja	98
Kepercayaan Diri Rendah.....	99
Sering Mengalami Kecemasan dan Depresi.....	100
Merasa Tidak Berharga	100
Sulit Membangun Relasi	101
Adanya Benteng Pelindungan	102
Gangguan Fisik	104
Gangguan Semantik	104
Gangguan Psikologis	105
Sulit Berkomitmen	105
Hubungan Yang Toxic.....	109
Masalah Dalam Mengolah Emosi	111
Pola Pikir Yang Negatif	113
Pesimisme.....	114
BAB 7 PEMULIHAN LUKA BATIN AKIBAT KEHILANGAN	117
Pemulihan Luka Batin dalam Konsep Umum	117
Mengakui dan Menerima Perasaan	117
Mendapatkan Dukungan Sosial dan Berbicara Terbuka	118
Memperkuat Hubungan Positif dan Aktivitas Sosial	119
Menjaga Kesehatan Jasmani dan Kesejahteraan Rohani	120
Memberikan Waktu, Refleksi.....	120
BAB 8 MENYEMBUHKAN LUKA BATIN DALAM KRISTUS	122

Menyerahkan Luka kepada Kristus	122
Mengakui dan Menerima Emosi	123
Mengampuni Diri dan Orang Lain	124
Memperkuat Identitas dalam Kristus	124
Dukungan Komunitas Gereja dan Sosial.....	125
Aktivitas Positif untuk Membangun Kembali Diri	126
Mencari Makna dan Harapan Baru	126
BAB 9 CONTOH KASUS LUKA BATIN DALAM ALKITAB.....	128
Yusuf dan Luka Batin akibat Pengkhianatan	128
Daud: Luka Batin karena Pengkhianatan dan Penolakan....	130
Hana: Luka Batin karena Kesedihan dan Rasa Kurang Berharga	132
Elisa: Luka Batin dalam Pelayanan dan Tantangan Hidup..	133
DAFTAR PUSTAKA	136