KHARISMA: JURNAL ILMIAH TEOLOGI

Vol. 1, No. 1 (2020): 14–22 Diterbitkan: Sekolah Tinggi Teologi Kharisma, Bandung ISSN: 2722-6441 (online), 2722-6433 (print) http://jurnalsttkharisma.ac.id/index.php/Kharis/

Analisis Mazmur 3 Untuk Praktik Konseling Krisis

Maria Benedetta Mustika & Enggar Objantoro

Sekolah Tinggi Teologi Simpson Email: hyuna07maria@gmail.com, objantoroe@gmail.com

Abstract

The Book of Psalms is one of the books that has many references about the crisis of life, one of which is Psalm 3. Therefore, the author feels it is necessary to examine how the use of Psalm 3 to be a reference for the implementation of crisis counseling. The author uses the method of analyzing the Book of Psalms to get the true meaning of the text of Psalm 3. So as to obtain the results that Psalm 3 can be used to counsel people who are bullied, experience sadness, loneliness, worthlessness and feel rejected. The conviction held by David that God never left him also needed to be implanted in the hearts of counselees who experienced a situation like this.

Kitab Mazmur merupakan salah satu kitab yang memiliki banyak referensi mengenai krisis hidup, salah satunya adalah Mazmur 3. Oleh sebab itu penulis merasa perlu diteliti bagaimana pemanfaatan Mazmur 3 untuk menjadi acuan bagi pelaksanaan konseling krisis. Penulis menggunakan metode analisis Kitab Mazmur untuk mendapatkan makna sesungguhnya dari teks Mazmur 3. Sehingga memperoleh hasil bahwa Mazmur 3 dapat digunakan untuk mengkonseling orang-orang yang di-bully, mengalami kesedihan, kesepian, tidak berharga dan merasa tertolak. Keyakinan yang dimiliki oleh Daud bahwa Tuhan tidak pernah meninggalkan dia juga perlu ditanamkan dalam hati konseli yang mengalami situasi seperti ini.

Keywords: Mazmur 3, Daud, Krisis, Konseling; Psalm 3, David, Crisis, Counseling

Pendahuluan

Masalah hidup manusia yang beragam selalu menjadi topik yang menarik untuk dibahas. Masalah sosial, sakit penyakit, ekonomi, dan sebagainya tidak pernah lepas dari kehidupan manusia termasuk orang Kristen. Setiap masalah yang diijinkan Allah menghampiri kehidupan manusia seharusnya membawa pelajaran berharga yang menjadikan manusia lebih dewasa. Namun realitanya, tak banyak orang mampu mencapai hal tersebut. Justru sebaliknya, banyak orang tidak bisa mengatasi permasalahannya dengan baik dan berujung pada krisis yang ditandai dengan munculnya frustasi, stres bahkan depresi. Krisis yang tidak segera mendapatkan penanganan yang tepat tentunya akan menimbulkan dampak negatif seperti gangguan jiwa dan bahkan bunuh diri. Karena krisis merupakan sesuatu yang penting untuk ditangani, maka muncullah upaya-upaya yang dilakukan untuk menolong seseorang yang sedang berada dalam masa krisis. Salah satu upaya yang dilakukan untuk mengatasi krisis

adalah dengan melakukan konseling. Dewasa ini ada banyak sumber referensi yang digunakan sebagai landasan pelaksanaan konseling, salah satunya adalah ilmu psikologi. Ilmu psikologi merupakan sumbangan ilmu yang bermanfaat untuk pelaksanaan konseling. Namun, seringkali psikologi lebih mendominasi praktik konseling ketimbang Alkitab. Inilah yang kemudian ditentang oleh pakar konselor Kristen seperti Adams dan Bobgan. Menurut mereka, Alkitab sendiri sudah lebih dari cukup untuk menjadi landasan bagi pelaksanaan konseling. ¹

Alkitab mencatat sejarah kehidupan manusia dengan seluruh persoalan kehidupannya. Kaum evangelikal secara khusus meyakini bahwa Alkitab adalah Firman Allah dan merupakan pedoman bagi kehidupan manusia. Alkitab merupakan sebuah sumber yang kaya bagi pelaksanaan konseling, bahkan ketika berbicara mengenai krisis hidup manusia. Salah satu kitab yang banyak berbicara mengenai krisis hidup adalah Kitab Mazmur. Kitab ini disebut sebagai kitab yang paling manusiawi, karena menampilkan kedalaman lembah dan ketinggian puncak emosi manusia. Kitab Mazmur banyak memunculkan krisis yang dialami oleh seorang tokoh bernama Daud. Mazmur-mazmur yang ditulis oleh Daud menggambarkan bagaimana krisis hidup yang dialminya dan bagaimana ia berhasil mengatasi krisis dengan sehat dan menjadi dewasa karenanya. Oleh sebab itu ketika berbicara mengenai krisis hidup, maka Mazmur Daud merupakan teks yang sangat sesuai untuk dijadikan referensi bagi pelaksanaan konseling krisis.

Penelitian terdahulu yang membahas kitab Mazmur dalam kaitannya dengan konseling maupun krisis adalah penelitian Tua. Penelitian Tua menekankan respon Daud dalam menghadapi pergumulan. Pergumulan Daud merupakan situasi krisis yang ia hadapi. Tua menjelaskan bahwa dalam menghadapi krisisnya Daud menguatkan keyakinannya kepada Allah sehingga ia tidak kehilangan pengharapan dalam situasi yang dialaminya. Barus juga meneliti Mazmur, hanya penelitiannya fokus pada Mazmur 4 dalam kaitannya dengan isu menghadapi kebohongan. Beberapa penelitian lain terhadap kitab Mazmur lebih menekankan pada aspek sastra, misalnya penelitian Maleachi dan penelitian Sudarsono.

¹ Jay Adams E., *The Use Of The Scripture In Counseling* (Grand Rapids, Michigan: Baker Book House, 1976).

o). ² Eka Darmaputera, "Alkitab Dan Firman Allah," *Buletin Penuntun* 1, no. 2 (1995): 120–129.

³ Danny A Gamadhy, *Mengkhotbahkan Mazmur Ratapan* (Malang: Literatur SAAT, 2012), 7.

⁴ Eko Mulya Tua, "Respon Daud Dalam Menghadapi Pergumulan: Studi Terhadap Kitab Mazmur 3:1-9," *Evangelikal: Jurnal Teologi Injili dan Pembinaan Warga Jemaat* 1 (January 2017).

⁵ Armand Barus, "Menghadapi Kebohongan: Penelitian Puitis Mazmur 4," *Jurnal Amanat Agung* 14, no. 1 (June 1, 2018): 1–24.

⁶ Martus Adinugraha Maleachi, "Karakteristik dan Berbagai Genre dalam Kitab Mazmur," *Veritas : Jurnal Teologi dan Pelayanan* 13, no. 1 (April 1, 2012): 121–140; Sony Christian Sudarsono, "Metafora Tentang Tuhan Dalam Kitab Mazmur," *Sintesis* 10, no. 1 (August 1, 2016): 35–46.

nelitian Sudarsono lebih menekankan aspek sastra, sementara dalam penelitian ini penulis lebih mendalami Mazmur 3 dalam kaitannya dengan konseling krisis. Peristiwa yang Daud hadapi sebagaimana diteliti oleh Tua berkaitan dengan krisis dan penulis memandang perlu untuk diteliti.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana analisis Mazmur 3 untuk praktik konseling krisis? Tujuan penelitian ini adalah untuk memaparkan analisis Mazmur 3 untuk praktik konseling krisis.

Metode

Dalam pelaksanaan penelitian ini, penulis menggunakan jenis penelitian kualitatif studi literatur untuk memaparkan analisis Kitab Mazmur sebagai acuan pelaksanaan konseling krisis. Habsy mengutip pernyataan Cresswel mengenai definisi kajian literatur yaitu ringkasan tertulis mengenai artikel dari jurnal, buku, dan dokumen lain yang mendeskripsikan teori dan informasi dari masa lalu hingga saat ini. Dalam penulisan karya ilmiah yang bersifat literatur ini, penulis memilih Mazmur 3 sebagai objek untuk diteliti. Adapun alasan penulis memilih Mazmur 3 sebagai objek penelitian adalah karena dalam Mazmur 3 terdapat informasi mengenai krisis hidup Daud yang dapat menjadi dasar teologis sebagai acuan dalam pelaksanaan konseling krisis. Dalam penelitian ini, penulis juga mencermati kitab 2 Samuel sebab latar belakang krisis yang dihadapi Daud tergambar dalam kitab 2 Samuel 14-16. Adapun jenis analisis data yang digunakan oleh penulis dalam bagian ini adalah analisis Kitab Mazmur. Analisis Kitab Mazmur dilakukan dengan membaca Mazmur 3 secara seksama untuk menemukan informasi yang berkaitan dengan krisis hidup Daud. Kemudian melihat latar belakang ayat dari Mazmur 3 dan membandingkan beberapa tafsiran. Hal ini dilakukan untuk menafsirkan isi dari Mazmur 3 dengan baik agar mengerti makna sebenarnya yang terkandung di dalamnya.

Pembahasan

Latar Belakang Mazmur 3

Mazmur ini merupakan salah satu tulisan Daud yang dilatarbelakangi oleh peristiwa pemberontakan Absalom dalam 2 Samuel 15:13-17:22. Peristiwa pahit ini dimulai ketika Absalom membunuh saudaranya yaitu Amnon karena memperkosa adik kandungnya, Tamar.

⁷Bakhrudin All Habsy, "Seni Memahami Penelitian Kuliatatif dalam Bimbingan dan Konseling: Studi Literatur," *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (2017): 90–100.

Setelah melarikan diri dan bersembunyi karena takut, akhirnya ia kembali ke istana karena Daud begitu merindukannya. 2 Samuel 14 menunjukkan bahwa Daud sangat menyayangi Absalom, meski ia telah melakukan pelanggaran dengan membunuh Amnon. Hal tersebut terlihat Dari perlakuan Daud pada Absalom ketika ia kembali dari pelariannya.

Absalom tampaknya tidak tahu diri. Setelah mendapatkan belas kasihan dan pengampunan dari sang ayah karena membunuh saudaranya, ia menginginkan tahta bahkan melakukan pemberontakan untuk mengkudeta raja. 2 Samuel 15 ayat 3 mencatat bahwa Absalom memfitnah Daud dihadapan rakyat dengan menjelekkan ayahnya. Absalom berusaha mencuri hati rakyat dengan melakukan kampanye kecil-kecilan, ia memberikan janji palsu untuk mengadili perkara rakyat dengan benar. Akibatnya hati rakyat menjadi lebih condong kepada Absalom ketimbang Daud. Absalom akhirnya mengadakan konspirasi untuk merenggut tahta dan juga nyawa daripada ayahnya sendiri.

Tidak hanya itu saja, Ahitofel yang merupakan penasihat Daud atau orang kepercayaan Daud juga mengkhianati Daud dan bergabung dengan Absalom untuk melakukan konspirasi (2 Sam. 15:12). Dalam 2 Samuel 17 Ahitofel merancangkan strategi untuk mengalahkan Daud. Pada awalnya Ahitofel merupakan penasihat Raja Daud sehingga ia mengerti benar di mana titik lemah yang dimiliki oleh Daud. Hal ini digunakan oleh Ahitofel sebagai senjata untuk menjatuhkan Daud. Meski akhirnya nasihat Ahitofel digagalkan oleh Husai, namun tetap saja secara tersirat tampak bahwa Ahotifel mencoba untuk mengkhianati tuannya sendiri. Ahitofel yang selama ini telah memberikan nasihat dan petunjuk kepada Daud menjadi penasihat daripada Absalom. Bahkan dalam 2 Samuel 16:20, Ahitofel menasihatkan Absalom untuk menghampiri gundik-gundik ayahnya di depan mata seluruh orang Israel. Hal ini tentu saja menyakiti hati Daud, bagaimana mungkin seorang anak yang begitu dikasihinya tega melakukan hal yang sangat kejam.

Daud sebenarnya bisa saja membunuh Absalom karena telah melakukan perbuatan yang begitu keji. Namun sebagai seorang ayah rasa sayang Daud kepada Absalom lebih besar daripada rasa marahnya, sehingga ia tidak tega melukai anak kandungnya sendiri. Oleh sebab itu Daud memilih untuk melarikan diri bersama dengan rakyat daripada bertempur dengan anak kandungnya. Di satu sisi Daud menghindari pertempuran karena pasukan Absalom lebih banyak daripada pasukan Daud. Pada sisi yang lain Daud berusaha untuk menghindari terjadinya pertumpahan darah (2 Sam. 15:13-14).

Situasi bertambah rumit, karena pada saat melarikan diri dari Absalom, Simei bin Gera orang Benyamin itu mengutuki Daud bahkan melemparinya dengan batu (2 Sam. 16:11).

Simei menuding Daud sebagai pembunuh dan mencuri tahta dari suku Benyamin. Dalam situasi seperti itu Daud terlihat pasrah karena ia merasa putus asa, anak kandungnya saja ingin membunuhnya apalagi orang lain. Pada bagian ini dapat disimpulkan bahwa Daud mengalami peperangan batin yang luar biasa. Ia harus melarikan diri dari orang-orang yang mengincar nyawanya, tetapi ia juga sedang dalam keadaan pilu karena dikhianati oleh orang-orang terdekatnya.

Situasi Krisis Yang Dialami Oleh Daud

Dalam Mazmur 3 menggambarkan situasi krisis yang sedang dihadapi oleh Daud. Situasi krisis yang dialami Daud disebabkan oleh faktor terkait kejadian penuh resiko. Di mana seseorang mengalami peristiwa menyakitkan yang kemudian membuatnya putus asa. Daud merasa frustasi. Hal tersebut disebabkan oleh perasaan Daud yang terluka dan kecewa akibat fitnahan Absalom (2 Sam. 15:3), penghianatan Ahitofel (2 Sam. 15:12), dan kutukan yang dilontarkan Simei untuk menggoyahkan imannya kepada Allah (2 Sam. 16:11). Britt mencatat bahwa Daud yang merupakan orang yang istimewa di mata Allah dikutuk oleh Simei yang tidak memiliki hak istimewa seperti Daud. Ia menafsirkan bahwa kutukan tersebut sebagai suatu wahyu yang diijinkan Allah. ini merupakan salah satu disiplin yang diijinkan Tuhan terjadi dalam kehidupannya untuk membentuk Daud sebagai seorang Raja bagi Israel. Panan sebagai seorang Raja bagi Israel.

Tekanan yang dialami oleh Daud menjadi semakin berat dan membuat Daud sampai pada tahap stres karena lawan dari Daud semakin bertambah (Mzm. 3:2-3). Dampak buruk akibat peristiwa ini adalah dukacita yang dialami oleh Daud berpengaruh pada perilakunya. Sebagai bentuk dukacitanya, Daud mengoyakkan jubahnya dan menaruh tanah di atas kepalanya bahkan ia sendiri berjalan tanpa kasut (2 Sam. 15:30). Tindakan ini menjadi bukti bahwa Daud benar-benar dirundung kesedihan yang amat dalam.

Kesedihan mendalam tampak begitu menyakiti hati Daud sehingga ia menangis, ia bahkan menutup kepalanya dan berjalan tanpa alas kaki sebagai tanda berkabung atau berdukacita. Menangis dalam bahasa Ibrani menggunakan kata \mathcal{L} (bakkah). Dalam bahasa Inggris menggunakan kata 'wept' atau bewail' yang diterjemahkan sebagai "menangis bercucuran" atau "meratapi". Dalam bagian lain diterjemahkan 'menangis tersedu-sedu'. Ini menunjukkan bahwa Daud begitu berduka, ia kecewa terhadap perlakuan Absalom dan peng-

⁸ H. Norman Wright, *Konseling Krisis* (Malang: Gandum Mas, 2000), 12–13.

⁹ Brian Britt, "Divine Curses in O'Connor's 'Revelation' and 2 Samuel 16," *Flannery O'Connor Review* 1 (2001): 49–55.

¹⁰ Larry Pierce, *SABDA (OLB Versi Indonesia*), Online Bible, Indonesia (Surakarta: Yayasan Lembaga Sabda, 2013), chap. Leksikon Ibrani הכב (bakkah).

khianatan Ahitofel. Penderitaan yang dialami oleh Daud terlihat jelas ketika Husai mendapati Daud dengan jubah yang terkoyak dan tanah di atas kepala. Daud dengan sengaja mengoyakkan jubahnya sebagai tanda perkabungan. Tindakan yang dilakukan oleh Daud menandakan bahwa ia sedang mengalami dukacita yang mendalam.

Tafsiran Matthew Henry mencatat bahwa musuh-musuh Daud tidak hanya menyerangnya secara fisik (mengejar dia) namun juga secara mental (*bully*). Musuh-musuh Daud mencoba mengoyahkan imannya dan membuatnya untuk berhenti percaya kepada Allah. Kalimat ini sama dengan ungkapan yang dilontarkan oleh utusan raja Asyur ketika membujuk umat Israel untuk berhenti berharap kepada Allah (2 Raj. 18:30). Wycliffe mengungkapkan bahwa musuh pemazmur yang semakin bertambah membuatnya secara jasmani berada dalam bahaya yang sangat besar. Peristiwa ini membuat Daud tertekan karena olokan musuh-musuhnya yang berkata bahwa Allah tidak akan menolong dia. Perkataan semacam ini senada dengan cemoohan yang dilontarkan kepada Ayub dalam Ayub 2:11-13 pada waktu sahabat-sahabatnya mencela dia dan mengatakan bahwa Allah telah menghukum dia. 12

Goncangan iman ini merupakan tantangan terberat dalam kehidupan Daud, karena para musuhnya mencoba menggoyahkan dasar kehidupan Daud. Dengan melewati semua hal menyakitkan itu, Daud tentu mengalami krisis. Daud telah melewati berbagai macam bahaya maut, penghianatan, pemberontakan dan menjadi seorang pelarian tanpa tujuan yang jelas hanya untuk bertahan hidup. Pada saat melewati kesukaran yang demikian baik secara fisik maupun psikis pastilah Daud mengalami kelelahan. Ia harus bersembunyi dari kota ke kota, dari gua ke gua untuk meluputkan diri dari serangan musuh-musuhnya. Meski tidak sampai pada tahap depresi, namun gejala-gejala seperti frustasi dan stres terbukti dialami oleh Daud. Kekecewaan terhadap orang-orang kepercayaannya tidak mungkin dengan mudah dilupakan begitu saja. Secara psikis Daud mengalami tekanan akibat peristiwa-peristiwa menyakitkan tersebut.

Cara Daud Mengatasi Krisisnya

Berdasarkan hasil analisis yang sudah dilakukan, jelaslah bahwa Mazmur 3 menunjukkan situasi krisis. Situasi krisis yang dialami oleh Daud ditandai dengan rasa putus asa, tidak berdaya, keterasingan, takut, khawatir, gelisah dan trauma. Analisis yang sudah dilakukan

¹¹ Matthew Henry, *A Commentary On The Whole Bible*, vol. 3 (United States of America: Flemming H.Revell Company, 2009), 37.

¹² Charles F. Pfeiffer and Everett F. Harrison (ed), *Tafsiran Alkitab Wycliffe: Kejadian-Ester*, 2nd ed., vol. 1 (Malang: Gandum Mas, 2007), 123.

terhadap Mazmur 3 tersebut berguna untuk membawa pembaca mengalami situasi Daud dengan lebih jelas. Dengan melihat pengajaran yang disuguhkan dalam Mazmur 3 tersebut, konseli diharapkan mampu menanamkan pikiran yang sama dengan pemazmur. Dengan demikian maka iman daripada konseli yang sedang berada dalam krisis mampu dikuatkan bahkan mengalami transformasi.

Di tengah masa krisisnya, Daud mengingat Allah sebagai sosok yang akan melindungi dia. Dalam Mazmur 3 ayat ke-4, pemazmur berkata "Engkau, Tuhan adalah perisai yang melindungi aku." Pemazmur mencoba menekankan bahwa meskipun banyak serangan dari musuh yang ditujukan kepadanya, namun Allah akan menjadi perisai bagi dia. Perisai dalam KB-BI juga disebut sebagai tameng, yaitu alat yang digunakan pada saat berperang dan berfungsi untuk melindungi diri dari serangan musuh dan menangkis senjata. Metafora ini digunakan Daud untuk menggambarkan sosok Allah sebagai perisai yang mampu melindungi dia dari serangan musuhnya dalam bentuk apapun, baik secara fisik maupun secara mental. Situasi krisis yang tengah di alami Daud tidak membuatnya terpuruk, ia justru bangkit dan meyakini bahwa Allah adalah perisai yang akan melindungi dia dan membuat dia tetap aman.

Tua menjelaskan bahwa aspek terpenting di dalam sebuah pergumulan, bukan seberapa besar permasalahan yang dihadapi melainkan bagaimana sikap hidup orang percaya dalam menghadapi pergumulan. Dalam bagian ini Tua memberikan contoh dari kehidupan Raja Daud yang konkrit dalam menghadapi situasi yang sulit. Melalui kisah hidup yang dialami oleh Raja Daud dalam menghadapi pergumulan hidupnya, ada sebuah prinsip-prinsip yang dapat diterapkan bagi hidup orang percaya dalam menghadapi pergumulannya. ¹⁴ Bagi Daud hubungan yang akrab dengan Allah menjadi hal yang sangat penting. Dengan memiliki relasi yang erat dengan Allah maka Daud dapat mencapai kedewasaan penuh di dalam iman, sehingga ia mampu mengatasi krisisnya secara sehat.

Pemanfaatannya Dalam Konseling Krisis

Mazmur 3 dapat digunakan dalam konseling krisis dengan memberi penekanan pada: Pertama, Mazmur 3 digunakan untuk memberikan penekanan keyakinan tentang Allah. Daud dalam menghadapi krisis, ia membangun pemahaman yang benar tentang Allah. Oleh sebab itu, dalam membantu konseli menghadapi krisis, konselor dapat memberikan konseling kognitif dengan membahas Mazmur 3 maupun membahas tentang Allah yang memelihara cip-

¹³ Pusat Bahasa (Indonesia), *Kamus besar bahasa Indonesia: edisi ketiga*. (Jakarta: Pusat Bahasa, Departemen Pendidikan Nasional: Balai Pustaka, 2005), s.v. Perisai.

¹⁴ Tua, "Respon Daud Dalam Menghadapi Pergumulan: Studi Terhadap Kitab Mazmur 3:1-9."

taan-Nya walau manusia sebagai ciptaan-Nya telah melawan Allah. Konseling kognitif dila-kukan dengan membentuk ulang pola pikir individu. 15 Dalam bagian ini Mazmur 3 dapat menjadi landasan dalam pembentukan pola pikir yang baru bagi individu yang mengalami krisis dengan memberikan pemahaman yang benar tentang Allah. Kedua, Mazmur memberikan gambaran bahwa orang seperti Daud pun mengalami krisis karena konflik dalam keluarga. Dalam memanfaatkan Mazmur ini, konselor dapat membantu konseli menyadari bahwa masalah yang dihadapi konseli pernah dihadapi oleh Daud. Konseli harus dibimbing untuk menyadari bahwa tidak hanya dia yang mengalami krisis, Daud pun pernah mengalami masalah krisis. Masalah Daud dapat menjadi penguat bagi konseli, sebab Daud mampu menghadapi krisisnya secara sehat dengan membangun pemahaman yang benar tentang Allah. Ketiga, konselor juga dapat membantu konseli dengan menyarankan pola Daud menghadapi krisisnya.

Kesimpulan

Mazmur 3 ini merupakan referensi yang cocok bagi pelaksanaan konseling krisis secara khusus guna menguatkan orang-orang yang di-*bully*, mengalami kesedihan, kesepian, tidak berharga dan merasa tertolak. Keyakinan yang dimiliki oleh Daud bahwa Tuhan tidak pernah meninggalkan dia juga perlu ditanamkan dalam hati konseli yang mengalami situasi seperti ini. Dengan demikian ia akan merasa terhibur dan imannya mengalami pertumbuhan.

Referensi

Adams E., Jay. *The Use Of The Scripture In Counseling*. Grand Rapids, Michigan: Baker Book House, 1976.

Barus, Armand. "Menghadapi Kebohongan: Penelitian Puitis Mazmur 4." *Jurnal Amanat Agung* 14, no. 1 (June 1, 2018): 1–24.

Britt, Brian. "Divine Curses in O'Connor's 'Revelation' and 2 Samuel 16." *Flannery O'Connor Review* 1 (2001): 49–55.

Darmaputera, Eka. "Alkitab Dan Firman Allah." *Buletin Penuntun* 1, no. 2 (1995): 120–129.

Gamadhy, Danny A. Mengkhotbahkan Mazmur Ratapan. Malang: Literatur SAAT, 2012.

Habsy, Bakhrudin All. "Seni Memahami Penelitian Kuliatatif dalam Bimbingan dan Konseling: Studi Literatur." *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (2017): 90–100.

¹⁵ Yuli Nurmalasari, Yusi Riksa Yustiana, and Ilfiandra Ilfiandra, "Efektivitas Restrukturisasi Kognitif Dalam Menangani Stres Akademik Siswa," *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling* 1, no. 1 (March 31, 2016), accessed March 10, 2020, http://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JPBK/article/view/1897.

- Henry, Matthew. *A Commentary On The Whole Bible*. Vol. 3. United States of America: Flemming H.Revell Company, 2009.
- Maleachi, Martus Adinugraha. "Karakteristik dan Berbagai Genre dalam Kitab Mazmur." Veritas: Jurnal Teologi dan Pelayanan 13, no. 1 (April 1, 2012): 121–140.
- Nurmalasari, Yuli, Yusi Riksa Yustiana, and Ilfiandra Ilfiandra. "Efektivitas Restrukturisasi Kognitif Dalam Menangani Stres Akademik Siswa." *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling* 1, no. 1 (March 31, 2016). Accessed March 10, 2020. http://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JPBK/article/view/1897.
- 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.
- Pusat Bahasa (Indonesia). *Kamus besar bahasa Indonesia: edisi ketiga*. Jakarta: Pusat Bahasa, Departemen Pendidikan Nasional : Balai Pustaka, 2005.
- Sudarsono, Sony Christian. "Metafora Tentang Tuhan Dalam Kitab Mazmur." *Sintesis* 10, no. 1 (August 1, 2016): 35–46.
- Tua, Eko Mulya. "Respon Daud Dalam Menghadapi Pergumulan: Studi Terhadap Kitab Mazmur 3:1-9." *Evangelikal : Jurnal Teologi Injili dan Pembinaan Warga Jemaat* 1 (January 2017).
- Wright, H. Norman. Konseling Krisis. Malang: Gandum Mas, 2000.