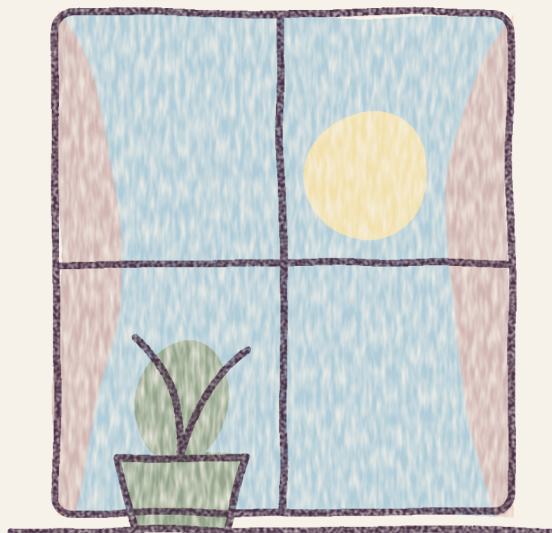


PASTORAL CARE

RUANG PULIH

Mengenali Hati, Memproses Pergumulan, dan
Menemukan Pengharapan Bersama Tuhan

*Sebuah ruang untuk berhenti sejenak, mendengarkan isi hati, dan
melangkah kembali dengan pengharapan.*



Surat Sambutan



Terima kasih sudah membuka halaman ini. Mungkin kamu memilih Ruang Pulih karena sedang merasa lelah, atau karena ada sesuatu dalam hati yang sudah lama ingin kamu pahami tetapi belum sempat kamu beri waktu. Mungkin juga kamu tidak tahu persis alasannya, hanya merasa butuh tempat untuk berhenti sebentar. Apa pun yang membawamu ke sini, kamu disambut.

Kami tahu hari-hari di usia dewasa sering terasa penuh. Ada pekerjaan yang menuntut, anak yang perlu diperhatikan, orang tua yang mulai membutuhkan lebih banyak waktu, tagihan yang datang tepat waktu, grup WA yang tidak pernah sepi, dan pelayanan yang tetap ingin kamu jalankan dengan setia. Di tengah semua itu, perasaan sendiri sering tersimpan paling bawah. Bukan karena tidak penting, tetapi karena selalu ada hal lain yang terasa lebih mendesak.

Ruang Pulih kami susun sebagai tempat yang tenang untuk memperhatikan hati itu kembali. Di dalamnya ada renungan, firman Tuhan, pertanyaan untuk dijurnalkan, latihan sederhana, dan doa. Tidak ada nilai yang harus dicapai dan tidak ada jawaban yang benar atau salah. Kamu boleh menulis dengan rapi, boleh juga dengan coretan. Kamu boleh membaca satu halaman dalam seminggu, atau beberapa halaman dalam satu malam.

Kami percaya Tuhan tidak menunggu kita merasa baik-baik saja dulu untuk datang kepada-Nya. Ia mengundang kita apa adanya, dengan lelah, ragu, kecewa, dan harapan yang masih kecil. Kami berharap workbook ini menolongmu mendengar isi hatimu dengan lebih jujur, membawanya kepada Tuhan, dan menemukan langkah kecil yang masuk akal untuk hidupmu sekarang.

Kami tidak menjanjikan bahwa semua pergumulan akan selesai di halaman terakhir. Pemulihan jarang berjalan lurus. Tetapi kami berdoa agar setiap kali kamu membuka buku ini, kamu menemukan sedikit ruang untuk bernapas dan diingatkan bahwa kamu tidak berjalan sendirian.

Dengan hangat,

Tim Pastoral Care

Apa Itu Ruang Pulih?

Ruang Pulih adalah workbook refleksi rohani dan emosional untuk orang dewasa Kristen yang ingin mengenali isi hatinya dengan lebih jujur. Workbook ini bukan sekadar kumpulan ayat atau renungan untuk dibaca, melainkan pengalaman terpandu yang mengajakmu berhenti, merasakan, menulis, berdoa, lalu melangkah.

Di dalamnya kamu akan menemukan enam modul refleksi, perjalanan 21 hari, serta lembar kerja dan bahan pendukung. Setiap bagian memadukan beberapa unsur: kesadaran emosi, refleksi pribadi, renungan berdasarkan Alkitab, doa terpandu, jurnal, latihan perawatan diri yang praktis, pemahaman tentang batasan yang sehat dan kapan perlu mencari pertolongan, serta langkah kecil yang realistis.

Ruang Pulih tidak dimaksudkan untuk memperbaiki dirimu, seolah-olah kamu adalah masalah yang harus diselesaikan. Workbook ini adalah ruang untuk mengenal dirimu sebagaimana Tuhan mengenalmu: dengan sabar, dengan jujur, dan dengan kasih. Kamu yang memegang kendali atas kecepatan dan kedalaman perjalanan ini.

Workbook ini bisa diisi secara digital atau dicetak dan ditulis tangan. Kamu bisa memakainya sendiri dalam waktu teduh pribadi, atau, jika merasa nyaman, membicarakan sebagian refleksimu bersama pasangan, sahabat, atau pendamping rohani yang kamu percayai.

Untuk siapa workbook ini?

Workbook ini ditulis terutama untuk orang dewasa Kristen berusia sekitar 35 sampai 54 tahun, tetapi siapa pun yang rindu merenungkan hidupnya bersama Tuhan dipersilakan memakainya. Ruang Pulih mungkin cocok untukmu jika kamu:

- Merasa lelah oleh tanggung jawab pekerjaan, keluarga, atau pelayanan, dan sulit menemukan waktu untuk diri sendiri.
- Sering memikirkan masa depan, keuangan, anak, atau orang tua, sampai pikiran terasa penuh.
- Sedang menyimpan kekecewaan, rasa kesepian, atau merasa tidak dimengerti oleh orang-orang terdekat.
- Kerap menuntut diri terlalu tinggi dan merasa belum cukup baik meskipun sudah berusaha.
- Sedang menghadapi ketegangan dalam hubungan dengan pasangan, keluarga, rekan kerja, atau sesama jemaat.
- Merasa jauh dari Tuhan, sulit berdoa, atau bingung bagaimana membawa perasaan yang rumit ke hadapan-Nya.
- Sedang melewati masa peralihan, seperti pindah kerja, anak mulai mandiri, kehilangan orang yang dikasihi, atau perubahan peran.
- Ingin membangun ritme hidup yang lebih sehat untuk istirahat, refleksi, dan pertumbuhan rohani.

Ruang Pulih adalah sarana refleksi pribadi, bukan program terapi atau perawatan klinis. Workbook ini tidak dirancang untuk mendiagnosis atau menangani kondisi seperti depresi, gangguan kecemasan, atau trauma. Jika kamu sedang didampingi konselor, psikolog, atau psikiater, workbook ini dapat menjadi pelengkap, dan kamu boleh membicarakan isinya bersama mereka. Jika beban yang kamu rasakan sudah sangat berat, mencari bantuan profesional adalah langkah yang bijak dan sejalan dengan iman.

Cara Menggunakan Workbook Ini

Tidak ada satu cara yang paling benar untuk memakai Ruang Pulih. Berikut beberapa saran agar pengalamanmu lebih bermakna. Ambil yang menolong, abaikan yang tidak cocok dengan keadaanmu.

1. **Siapkan waktu dan tempat yang tenang.** Cari 15 sampai 30 menit ketika kamu tidak sedang terburu-buru. Bisa pagi sebelum rumah ramai, saat istirahat siang di mobil, atau malam setelah semua orang tidur. Matikan notifikasi sejenak bila memungkinkan.
2. **Mulai dengan memeriksa hati.** Sebelum membaca, gunakan halaman Bagaimana Perasaanku Hari Ini? untuk menyadari keadaanmu. Kamu boleh mencetaknya beberapa kali atau menulis jawabannya di buku catatan terpisah.
3. **Baca perlahan, bukan mengejar target.** Renungan dan ayat Alkitab tidak perlu dihabiskan dalam sekali duduk. Berhentilah pada kalimat yang menyentuhmu dan beri waktu untuk merenungkannya.
4. **Tulis dengan jujur.** Jawabanmu di workbook ini hanya untukmu. Tulis apa adanya, termasuk kalimat yang belum selesai atau perasaan yang belum rapi. Jika khawatir dibaca orang lain, simpan buku ini di tempat yang aman atau isi versi digitalnya di perangkat yang terkunci.
5. **Pilih latihan yang terasa aman.** Setiap modul berisi latihan praktis. Kerjakan yang terasa sesuai, lewati yang belum siap kamu hadapi. Kamu bisa kembali kapan saja.
6. **Tutup dengan doa dan satu langkah kecil.** Akhiri setiap sesi dengan doa, baik doa yang tersedia maupun doamu sendiri. Lalu pilih satu langkah kecil yang bisa kamu lakukan hari itu atau minggu itu.

Tiga cara menjalaninya

Jalur 6 Modul

Cocok jika kamu ingin pembahasan yang lebih dalam. Kerjakan satu modul dalam satu sampai dua minggu, dibagi dalam beberapa sesi singkat. Modul disusun berurutan, mulai dari berhenti sejenak sampai melangkah dengan pengharapan.

Perjalanan 21 Hari

Cocok jika kamu ingin ritme harian yang ringan. Setiap hari membutuhkan sekitar 15 sampai 20 menit. Jika ada hari yang terlewat, lanjutkan saja dari hari berikutnya tanpa perlu mengulang dari awal.

Bebas memilih

Kamu juga boleh langsung membuka bagian yang paling kamu butuhkan saat ini, misalnya modul tentang luka atau kartu firman untuk hari yang berat. Pakailah daftar isi sebagai peta, bukan aturan.

Mengisi secara digital

Ruang Pulih tidak perlu diselesaikan dengan cepat. Kamu bisa mulai dari depan, mengisi Check-in Emosi dan Halaman Niat Pribadi, lalu berjalan melalui enam modul sesuai ritmemu. Satu modul bisa kamu nikmati dalam beberapa hari atau satu minggu.

Pengingat Lembut

Kamu Tidak Harus Terburu-buru Pulih

Ada kalanya kita ingin cepat-cepat merasa baik. Kita ingin segera selesai dengan sedih, segera lepas dari kecewa, segera kembali produktif. Keinginan itu wajar. Namun hati manusia jarang pulih menurut jadwal yang kita buat.

Karena itu, izinkan kami mengatakannya dengan jelas: kamu tidak harus menjawab setiap pertanyaan dalam workbook ini. Kamu tidak harus menyelesaikan setiap latihan. Kamu juga tidak perlu memaksa diri mengingat kembali kenangan yang menyakitkan jika belum siap. Melewati sebuah halaman bukan tanda kamu gagal atau kurang beriman. Kadang itu justru tanda kamu sedang mendengarkan dirimu dengan baik.

Jika di tengah membaca atau menulis kamu merasa sesak, gelisah, atau kewalahan, berhentilah. Letakkan pena. Tarik napas perlahan, minum segelas air, berjalan sebentar, atau hubungi seseorang yang kamu percayai. Kamu boleh menutup buku ini dan kembali besok, minggu depan, atau kapan pun kamu merasa lebih siap.

Ada juga hari ketika kamu membuka workbook ini dan tidak merasakan apa-apa, atau tidak tahu harus menulis apa. Itu pun tidak apa-apa. Kamu boleh hanya membaca satu ayat, menulis satu kata, atau duduk diam beberapa menit. Kehadiranmu sudah cukup sebagai awal.

Tuhan tidak terburu-buru denganmu. Ia sabar menemani proses yang lambat sekalipun. Biarlah kesabaran itu juga menjadi caramu memperlakukan dirimu sendiri selama memakai Ruang Pulih.

Panduan Refleksi Pribadi

1. **Jujur lebih penting daripada rapi.** Tidak perlu menulis dengan bahasa yang indah atau terdengar rohani. Tulis apa yang benar-benar kamu rasakan dan pikirkan.
2. **Amati, jangan menghakimi.** Saat menemukan perasaan atau pola tertentu, cobalah mengamatinya dengan rasa ingin tahu. Ganti pertanyaan 'kenapa aku begini?' dengan 'apa yang sedang terjadi dalam diriku?'
3. **Hormati batasmu.** Jika sebuah pertanyaan membuka hal yang terlalu berat, kamu boleh melewatinya, menjawab sebagian saja, atau menandainya untuk dibicarakan bersama konselor atau orang yang kamu percayai.
4. **Tidak perlu membandingkan.** Perjalanan setiap orang berbeda. Kecepatan dan kedalaman refleksimu tidak perlu diukur dengan pengalaman orang lain.
5. **Jaga privasimu.** Simpan workbook ini di tempat yang aman. Kamu yang menentukan apakah, kapan, dan dengan siapa isi jurnalmu akan dibagikan.
6. **Libatkan Tuhan dalam prosesnya.** Refleksi ini tidak harus kamu jalani sendiri. Di awal atau di akhir sesi, undang Tuhan untuk hadir, bahkan hanya dengan doa satu kalimat.
7. **Perhatikan tubuhmu.** Tubuh sering memberi tanda lebih dulu: bahu menegang, napas memendek, perut terasa tidak nyaman. Jika itu terjadi, beri jeda sebelum melanjutkan.
8. **Hargai langkah kecil.** Menulis satu kalimat jujur pun sudah merupakan langkah. Hargai setiap usaha, sekecil apa pun.

Catatan Keamanan

Sebagian halaman dalam workbook ini mengajakmu merenungkan kekecewaan, luka, atau masa yang sulit. Kamu selalu boleh berhenti, melewati, atau menunda latihan yang terasa terlalu berat. Mencari bantuan juga bagian dari merawat diri, dan hal itu sejalan dengan iman. Pertimbangkan untuk berbicara dengan dokter, psikolog, psikiater, konselor, atau pendeta yang terlatih dalam pendampingan jika rasa sedih, cemas, atau lelah berlangsung terus-menerus selama beberapa minggu, terasa sangat berat, atau mulai mengganggu tidur, makan, pekerjaan, dan hubunganmu dengan orang lain. Hal yang sama berlaku jika kamu sedang berada dalam hubungan yang membuatmu merasa terancam atau tidak aman.

Jika kamu dalam bahaya. Jika kamu merasa tidak aman atau terpikir untuk menyakiti diri sendiri, segera hubungi layanan Kementerian Kesehatan di nomor 119 ekstensi 8, buka healing119.id, atau datang ke IGD rumah sakit terdekat, dan beri tahu orang yang kamu percayai. Jika kamu berada dalam bahaya karena tindakan orang lain, segera menuju tempat yang aman dan hubungi polisi di nomor 110. Kamu tidak perlu menanggungnya sendirian, dan meminta pertolongan bukanlah tanda lemahnya iman.

Bagaimana Perasaanku Hari Ini?

Sebelum masuk ke modul atau hari mana pun, luangkan dua sampai tiga menit untuk menyadari keadaanmu. Lingkari kata yang paling mendekati perasaanmu saat ini. Boleh lebih dari satu, boleh juga menambahkan kata sendiri.

Tenang	Lega	Bersyukur	Berharap	Senang	Damai	Tersentuh	Rindu
Lelah	Jenuh	Cemas	Khawatir	Takut	Sedih	Kecewa	Kesal
Kesepian	Bingung	Malu	Bersalah	Hampa	Tertekan	Kewalahan	

Seberapa kuat perasaan itu? Lingkari angkanya.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Jika diberi angka dari 0 sampai 10, seberapa kuat perasaan yang paling dominan saat ini?

Di bagian tubuh mana aku paling merasakannya, misalnya dada, bahu, perut, atau kepala?

Apa yang mungkin memicu perasaan ini dalam satu atau dua hari terakhir?

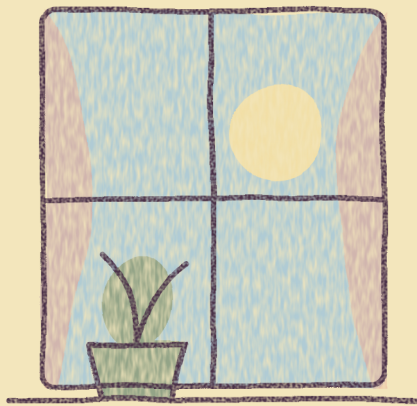
Apa yang paling kubutuhkan sekarang: istirahat, ditemani, didengarkan, kejelasan, atau hal lain?

Satu kalimat yang ingin kusampaikan kepada Tuhan tentang keadaanku hari ini:

Cicipi

Hari 1 dari 21

Satu hari dari Perjalanan Refleksi 21 Hari.



Bagaimana Keadaan Hatiku Hari Ini?

Hari 1

Sebelum memperbaiki apa pun, izinkan dirimu sekadar bertanya dengan jujur: aku sebenarnya sedang bagaimana?

MAZMUR 139:23-24

Tuhan, lihatlah ke dalam hatiku dan kenali aku, termasuk kegelisahan yang belum sempat kuberi nama. Tunjukkan bagian mana yang perlu Kau tuntun, lalu bimbing aku di jalan yang membawa kehidupan.

Parafrase bebas. Bacalah ayat lengkapnya di Alkitabmu.

Pemazmur tidak memulai dengan jawaban, tetapi dengan kesediaan untuk dilihat. Hari ini kita belajar sikap yang sama: membuka hati di hadapan Tuhan tanpa harus tampak baik-baik saja.

Coba ingat kapan terakhir kali seseorang bertanya, "Kamu apa kabar?" lalu benar-benar menunggu jawabanmu. Kebanyakan dari kita sudah terbiasa menjawab "baik" dengan otomatis, di lorong kantor, di depan gereja, bahkan di grup WA keluarga. Jawaban itu praktis, tetapi lama-lama kita sendiri lupa menanyakan hal yang sama kepada diri sendiri.

Bayangkan Rina, 42 tahun, yang setiap pagi menyiapkan bekal anak, menyetir menembus macet, lalu duduk di meja kerja dengan kepala sudah penuh. Ia baru sadar ada yang tidak beres ketika rahangnya terasa kaku dan ia membentak anaknya karena hal kecil. Bukan karena ia orang yang buruk, tetapi karena hatinya sudah lama tidak ditengok.

Mazmur 139 ditulis oleh seseorang yang tahu bahwa Tuhan sudah mengenalnya sepenuhnya. Menariknya, ia tetap meminta, "selidikilah aku." Doa ini bukan permintaan untuk dihakimi, melainkan undangan agar Tuhan menemaninya melihat apa yang ada di dalam. Kita tidak perlu takut pada apa yang akan ditemukan, karena Dia yang melihat adalah Dia yang mengasihi.

Mengenali keadaan hati bukan berarti harus langsung menyelesaikan semuanya. Hari ini cukup memperhatikan. Mungkin kamu menemukan lelah, mungkin rasa syukur, mungkin campuran yang membingungkan. Semuanya boleh hadir. Tubuh sering memberi petunjuk lebih dulu: bahu yang tegang, napas yang pendek, perut yang tidak nyaman.

Perjalanan 21 hari ini dimulai dari sini, dari kejujuran sederhana. Tidak ada jawaban yang salah. Yang dibutuhkan hanya kesediaan untuk berhenti sebentar dan berkata kepada Tuhan, "Inilah aku hari ini."

BERHENTI DAN MERENUNG

1. Jika hatiku hari ini digambarkan sebagai cuaca, seperti apa cuacanya, dan sejak kapan cuaca itu mulai terasa?
2. Bagian tubuh mana yang paling banyak "berbicara" hari ini, dan apa yang mungkin sedang ia sampaikan?
3. Kapan terakhir kali aku menjawab "baik-baik saja" padahal sebenarnya tidak, dan apa yang membuatku memilih jawaban itu?

LATIHAN TERPANDU · 5–10 MENIT

Menengok Tubuh dan Cuaca Hati

1. Duduk dengan nyaman, letakkan kedua kaki di lantai, dan tarik napas pelan sebanyak tiga kali.
2. Perhatikan tubuhmu perlahan dari kepala sampai kaki. Catat di mana ada rasa tegang, berat, hangat, atau ringan, tanpa berusaha mengubahnya.
3. Pilih satu gambaran cuaca untuk hatimu hari ini (cerah, berawan, gerimis, badai, berkabut) dan tuliskan satu kalimat alasannya.
4. Beri angka 0–10 untuk seberapa kuat perasaan itu terasa saat ini.
5. Tutup dengan berkata pelan, "Tuhan, inilah keadaanku sekarang," lalu biarkan itu cukup untuk hari ini.

LANGKAH KECIL HARI INI

Atur satu pengingat di ponselmu pada siang hari dengan tulisan "Aku sedang bagaimana?" dan jawablah dengan jujur dalam satu kata saat pengingat itu berbunyi.

DOA HARI INI

Tuhan, Engkau sudah mengenal aku lebih dalam daripada aku mengenal diriku sendiri. Hari ini aku datang tanpa topeng dan tanpa jawaban yang rapi. Tolong aku untuk melihat apa yang sebenarnya ada di dalam hatiku, entah itu lelah, cemas, syukur, atau hal yang belum bisa kunamai. Terima kasih karena Engkau tidak menuntutku untuk selalu baik-baik saja. Temani aku memperhatikan dengan lembut, dan tuntun aku selangkah demi selangkah di jalan yang membawa kehidupan. Amin.

Bagaimana Keadaan Hatiku Hari Ini?

Hari ini, keadaan hatiku bisa kugambarkan sebagai...

Yang tubuhku coba katakan kepadaku adalah...

Satu hal yang membuatku bersyukur, sekecil apa pun, adalah...

Yang ingin kukatakan kepada Tuhan dengan jujur hari ini adalah...

Memperhatikan hatimu sendiri bukan tanda lemah, melainkan langkah pertama untuk merawat apa yang Tuhan percayakan kepadamu.



LANJUTKAN PERJALANANMU

Ruang Pulih Lengkap

Workbook PDF 167 halaman untuk berhenti sejenak, mengenali isi hati, dan membawa pergumulan kepada Tuhan. Bisa dicetak atau diisi digital.

- Workbook PDF A4 premium 167 halaman, bisa dicetak atau diisi secara digital
- Bagian pembuka: surat sambutan, panduan penggunaan, Check-in Emosi, dan Halaman Niat Pribadi
- 6 modul refleksi, masing-masing berisi renungan, ayat Alkitab, 5 pertanyaan jurnal, latihan, doa, langkah aksi, dan lembar kerja
- Modul 6 dilengkapi rencana refleksi dan aksi 30 hari
- Perjalanan Refleksi 21 Hari dalam 3 minggu: Mengenali Diri, Memproses Pergumulan, Menemukan Langkah Baru
- Bonus Peta Emosi: kosakata emosi, skala intensitas 0 sampai 10, dan lembar kerja
- Bonus 20 Kartu Firman & Doa dalam file PDF terpisah yang siap cetak
- Bonus Weekly Heart Check-in yang bisa dicetak ulang setiap minggu
- Bonus 5 naskah refleksi audio dalam bentuk teks untuk dibaca perlahan atau direkam sendiri
- Catatan keamanan dan informasi layanan bantuan bila kamu membutuhkan dukungan lebih lanjut

Harga peluncuran Rp69.000 (normal Rp119.000). Dapatkan di link di bio Instagram @pastoral.care.id.

Ruang Pulih adalah workbook refleksi rohani dan pribadi, bukan layanan konseling, terapi, atau medis, dan tidak dimaksudkan untuk mendiagnosis atau mengobati kondisi apa pun. Hasil setiap orang berbeda. Jika kamu merasa tidak aman atau terpikir untuk menyakiti diri sendiri, segera hubungi layanan Kementerian Kesehatan di nomor 119 ekstensi 8, buka healing119.id, atau datang ke IGD rumah sakit terdekat, dan beri tahu orang yang kamu percayai.