



INFERIORITAS DALAM KEHIDUPAN ROHANI: MODEL KONSELING TEOLOGIS UNTUK PEMULIHAN IDENTITAS DIRI DALAM KRISTUS

Yosua Gunawan¹

Sekolah Tinggi Teologi Kharisma Bandung, Email yosuagunawan@gmail.com

Juliana Hindradjat²

Sekolah Tinggi Teologi Kharisma Bandung, Email julianahindradjat@gmail.com

ABSTRAK

Banyak orang Kristen, baik remaja maupun dewasa, tetap bergumul dengan perasaan inferioritas, tidak berharga, dan tidak mampu, meskipun telah lama mengenal Kristus. Pergumulan ini menunjukkan adanya krisis identitas rohani ketika nilai diri lebih didasarkan pada kegagalan, luka masa lalu, dan tekanan budaya daripada pada identitas baru di dalam Kristus. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana konsep identitas dalam Kristus dapat mentransformasi paradigma diri dan mematahkan core belief negatif yang menjadi akar inferioritas kompleks, serta merumuskan implikasinya bagi praktik konseling Kristen. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi pustaka, melalui analisis literatur psikologi, teologi, dan konseling Kristen yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa inferioritas kompleks berdampak luas pada kesehatan mental, relasi sosial, prestasi akademik, dan fungsi kerja, dan dalam konteks kekristenan diperdalam oleh pemahaman yang keliru tentang anugerah, pengampunan, dan imago Dei. Penelitian ini menawarkan model konseling teologis integratif yang terdiri dari tiga pilar: restrukturisasi kognitif berbasis Firman Tuhan, terapi pengampunan dan pemulihan luka batin, serta formasi dan disiplin rohani sebagai sarana pembaruan identitas. Kebaruan penelitian terletak pada integrasi sistematis antara konsep psikologis tentang harga diri dan inferioritas dengan doktrin identitas dalam Kristus yang diterjemahkan ke dalam langkah-langkah konseling yang operasional. Model ini diharapkan menjadi kontribusi bagi pengembangan praktik konseling Kristen yang lebih holistik, kontekstual, dan berpusat pada Kristus dalam menolong individu keluar dari inferioritas kompleks menuju identitas diri yang sehat di hadapan Allah.

Kata kunci: inferioritas, identitas dalam Kristus, konseling teologis, restrukturisasi kognitif, terapi pengampunan, formasi rohani.

ABSTRACT

Many Christians, both adolescents and adults, continue to struggle with feelings of inferiority, worthlessness, and inadequacy, even after knowing Christ for many years. This struggle reflects a crisis of spiritual identity in which a person's sense of worth is grounded more in failure, past wounds, and cultural pressure than in the new identity in Christ. This study aims to examine how the concept of identity in Christ can transform self-paradigms and break negative core beliefs that underlie inferiority complex, as well as to formulate its implications for Christian counseling practice. The research employs a qualitative method with a library research approach, analyzing relevant literature in psychology, theology, and Christian counseling. The findings show that inferiority complex has a broad impact on mental health, social relationships, academic achievement, and work functioning, and in the Christian context is intensified by distorted understandings of grace, forgiveness, and the imago Dei. This study proposes an

integrative theological counseling model consisting of three pillars: cognitive restructuring based on the Word of God, forgiveness therapy and inner healing, and spiritual formation and disciplines as means of identity renewal. The novelty of this research lies in the systematic integration of psychological concepts of self-esteem and inferiority with the doctrine of identity in Christ, translated into operational counseling steps. This model is expected to contribute to the development of Christian counseling practice that is more holistic, contextual, and Christ-centered in helping individuals move from inferiority complex toward a healthy self-identity before God.

Keywords: inferiority, identity in Christ, theological counseling, cognitive restructuring, forgiveness therapy, spiritual formation.

A. Pendahuluan

Dalam perjalanan kehidupan rohani, banyak orang Kristen yang bergumul dengan perasaan inferioritas, perasaan tidak berharga, dan ketidakmampuan meskipun mereka telah mengenal Kristus selama bertahun-tahun.¹ Fenomena ini, yang sering kali berlangsung lama, mengindikasikan adanya permasalahan mendalam dalam pemahaman identitas diri dalam Kristus. Perasaan inferioritas ini sering berakar pada kegagalan pribadi, pengalaman masa lalu, atau bahkan pengaruh budaya yang tidak seimbang dalam pengajaran gereja yang hanya menekankan kelemahan manusia tanpa diimbangi dengan pemahaman yang tepat tentang anugerah dan identitas baru dalam Kristus.² Fenomena ini menunjukkan adanya kesenjangan dalam pemahaman rohani yang menghalangi individu Kristen untuk sepenuhnya menyadari dan menghidupi identitas yang telah diberikan oleh Allah melalui Kristus.³ Hal ini menjadi penting untuk dibahas, karena pemahaman yang benar tentang identitas diri dalam Kristus sangat berperan dalam mengatasi perasaan inferioritas yang mungkin masih mengganggu kehidupan rohani mereka.

Menurut laporan WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2016, diperkirakan sekitar 39% remaja di dunia mengalami masalah harga diri rendah. Di Indonesia, angka prevalensinya mencapai kurang lebih 35% dari total populasi remaja. Meskipun data WHO tersebut tidak secara spesifik menyoroti remaja Kristen, temuan ini menunjukkan bahwa masalah harga diri rendah merupakan fenomena luas yang juga sangat mungkin dialami oleh remaja dan orang dewasa Kristen, termasuk dalam konteks kehidupan rohani mereka.

Berbagai studi menjelaskan bahwa rendahnya harga diri pada remaja dapat dipicu oleh sejumlah faktor, seperti kondisi obesitas, kesulitan atau tekanan pribadi, keterbatasan atau kecacatan fisik, serta minimnya dukungan keluarga.⁴ Rasa inferioritas dapat muncul dari hal-hal seperti rendah diri, pengalaman kegagalan, pengaruh budaya, dll. Meskipun perasaan inferioritas itu adalah hal yang dimiliki oleh semua orang. Namun akan menjadi

¹Sensius Amon Karlau, "PENCiptaan Manusia sebagai Representatif Allah untuk Mewujudkan Mandat Budaya Berdasarkan Kejadian 1 : 26-28," *Phronesis: Jurnal Teologi dan Misi* 5, no. 1 (2022): 26–28.

²Joni Manumpak et al., "Kepemimpinan Pelayan Dalam Membangun Lifestyle Spiritual Generasi Digital Pendahuluan," *EPIGRAPHE: Jurnal Teologi dan Pelayanan Kristiani* 6, no. 1 (2022): 33–50.

³Matthew Lee Anderson and D Phil, "The Imago Dei and the Infinite Value of Human Life" (n.d.): 1–13.

⁴Gregorius Rede Lete, Farida Halis Dyah Kusuma, and Yanti Rosdiana, "HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DENGAN RESILIENSI REMAJA DI PANTI ASUHAN BAKTI LUHUR MALANG," *Nursing News* 4 (2019).

sangat berbahaya apabila sudah menjadi inferioritas complex yang berarti sudah terus menerus memberikan hal negatif pada diri sendiri. Menurut Chaplin, inferiority complex merujuk pada perasaan tidak berarti yang sangat kuat dan tidak disadari, merasa tidak aman/tidak mampu menanggulangi masalah yang dihadapi.⁵ Maka dapat disimpulkan bahwa inferiority complex adalah keadaan di mana perasaan inferior terlalu berlebihan dan tidak dapat diimbangi sehingga menimbulkan pandangan diri yang negatif perasaan tidak berarti serta merasa tidak mampu untuk mengatasi masalahnya

Rasa inferioritas yang mendalam sering kali tidak dapat diselesaikan dengan pendekatan psikologis yang hanya berfokus pada peningkatan *self-esteem* atau harga diri. Pendekatan ini cenderung bersifat sementara dan sering runtuh saat individu menghadapi kenyataan dosa atau kegagalan dalam kehidupan rohani mereka. Dalam Buku Psikologi pendidikan agama Kristen menunjukkan bahwa masalah identitas dalam Kristus memerlukan pendekatan yang lebih mendalam dan transformatif, yang tidak hanya mengandalkan penguatan psikologis tetapi juga pemahaman teologis yang benar.⁶ Mereka menekankan pentingnya identitas yang berakar pada Kristus untuk dapat mengatasi rasa inferioritas yang sering menghambat pertumbuhan rohani seseorang. Karena itu, konseling Kristen diperlukan sebagai suatu model pendampingan yang mengintegrasikan prinsip-prinsip psikologi dan teologi, sehingga pergumulan inferioritas tidak hanya diatasi melalui penguatan harga diri, tetapi melalui proses pemulihan identitas diri di dalam Kristus yang meneguhkan nilai dan keberhargaan diri di hadapan Allah.

Dalam beberapa dekade terakhir, banyak penelitian telah menyoroti hubungan antara psikologi dan teologi, namun masih terdapat kekosongan dalam mengintegrasikan kedua bidang tersebut secara praktis dalam konteks konseling Kristen. Nehemia, dkk dalam jurnalnya Edukasi dan Upaya Konseling Kristen bagi Remaja mengungkapkan bahwa meskipun ada upaya untuk mengintegrasikan psikologi dalam konseling Kristen, tidak ada pendekatan yang menggabungkan secara menyeluruh prinsip psikologis dengan dasar teologis yang mengarah pada pemulihan identitas diri melalui Kristus.⁷ Hal ini menciptakan gap dalam literatur konseling Kristen yang membahas perasaan inferioritas dalam kehidupan rohani Kristen.

Kebaruan dari penelitian ini terletak pada pengembangan model konseling teologis integratif yang menggabungkan perspektif psikologis mengenai harga diri dengan pemahaman teologis tentang identitas dalam Kristus sebagai solusi yang lebih menyeluruh untuk masalah inferioritas. Model ini tidak hanya menekankan pada penguatan harga diri secara psikologis, tetapi juga memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana individu Kristen dapat menemukan dan membangun identitas mereka dalam

⁵JP. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi* (Jakarta: Raja Grafindo, 2009).

⁶Novida Dwici Yuanri Manik, "Dasar-Dasar Psikologi Perkembangan PAK," in *PSIKOLOGI PENDIDIKAN AGAMA KRISTEN* (Kota Tangerang, Banten: Moriah Press, STT Moriah Tangerang, 2023), 11.

⁷Nehemia Nome et al., "Edukasi Dan Upaya Konseling Kristen Bagi Remaja" 05, no. 03 (2023): 9529–9544.

Kristus untuk mengatasi perasaan inferioritas yang menghambat pertumbuhan rohani mereka.

Penelitian ini berfokus untuk memahami bagaimana perasaan inferioritas memengaruhi kehidupan rohani seseorang, terutama dalam konteks identitas diri dalam Kristus. Dengan demikian, rumusan masalah yang diangkat adalah Bagaimana konsep identitas dalam Kristus (kajian teologis) dapat mentransformasi paradigma diri dan mematahkan keyakinan negatif inti (*core belief*) yang menjadi akar inferioritas kompleks pada individu Kristen, serta apa implikasinya bagi praktik konseling Kristen dalam proses pemulihan rohani?

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka (*library research*). Pendekatan ini dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan menganalisis konsep-konsep teologis dan psikologis terkait inferioritas dan identitas diri dalam Kristus yang telah dibahas dalam literatur akademik ataupun dengan landasan Alkitab untuk mengeluarkan nilai-nilai Kristen didalam konseling. Metode deskriptif kualitatif digunakan untuk mendeskripsikan dan menganalisis temuan-temuan dari berbagai studi yang relevan, tanpa berniat untuk menarik kesimpulan yang bersifat umum atau menggeneralisasi temuan tersebut.

C. Hasil Dan Pembahasan

Tinjauan Pustaka

Definisi dan Konsep Inferioritas

Inferioritas adalah perasaan ketidakberdayaan, ketidakmampuan, atau perasaan rendah diri yang muncul ketika seseorang merasa kurang atau tidak sebanding dengan orang lain. Secara psikologis, inferioritas mengacu pada perasaan bahwa diri seseorang tidak cukup baik, tidak mampu, atau tidak memiliki nilai, yang sering kali disertai dengan rasa malu, cemas, dan ketakutan.⁸ Hal ini dapat muncul dalam berbagai konteks, baik dalam interaksi sosial, pekerjaan, maupun kehidupan pribadi. Adler adalah salah seorang tokoh psikologi yang terkenal, adalah salah satu penemuan awal adalah tentang perasaan inferioritas. Adler juga mengatakan bawah perasaan inferioritas merupakan bagian dari pengalaman manusia yang normal.⁹ Namun, ketika perasaan ini tidak ditangani dengan baik, dapat berkembang menjadi perasaan inferioritas yang berlebihan, yang disebut sebagai *inferiority complex*. *Inferiority complex* merujuk pada kondisi di mana perasaan inferior terlalu dominan dan mengganggu fungsi individu dalam kehidupan sehari-hari.

⁸Aziziyah Munawaroh, "INFERIORITY REMAJA PELAKU BULLYING DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA," *Universitas Negri Surabaya* (n.d.): 695–704.

⁹Ibid.

Pada tingkat yang ekstrem, seseorang dengan inferioritas kompleks merasa tidak mampu menghadapi tantangan hidup dan merasa bahwa dirinya tidak dapat mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapinya.

Perasaan inferioritas ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk pengalaman masa kecil yang negatif dan tekanan sosial yang terus-menerus. Pengalaman buruk di masa kecil, seperti penolakan atau pengabaian, dapat memperburuk perasaan inferioritas dan berkontribusi pada pengembangan kompleks inferioritas yang lebih parah.¹⁰ Seiring waktu, individu yang mengalami kompleks inferioritas ini mungkin mengembangkan strategi kompensasi yang tidak sehat, seperti menghindari interaksi sosial atau mengandalkan mekanisme pertahanan untuk menutupi rasa tidak cukup baik mereka.

Faktor penyebab inferioritas ini muncul dari berbagai faktor, baik yang bersifat internal maupun eksternal. Faktor internal seperti pengalaman masa kecil baik itu trauma ataupun juga pengalaman-pengalaman yang dapat membentuk cara pandang seseorang terhadap dirinya sendiri. dan juga pengaruh kelemahan fisik atau psikologis. seperti cacat fisik ataupun mental seringkali memperburuk perasaan inferioritas seseorang,¹¹ Selain itu faktor inferioritas adalah faktor eksternal seperti pengaruh social dan budaya, keluarga dan hubungan interpersonal juga dapat menyebabkan inferioritas kompleks karena merasa tidak diterima dan rendah diri.¹²

Dampak dan Pengaruh Inferioritas kompleks

Inferioritas kompleks, yang ditandai dengan harga diri rendah, dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan seseorang, termasuk kesehatan mental, interaksi sosial, prestasi akademik, dan karier. Secara psikologis, kondisi ini seringkali menyebabkan gangguan seperti depresi, kecemasan, dan penyalahgunaan zat, yang terkait dengan ketidakberdayaan dan perasaan negatif terhadap diri sendiri. Individu dengan harga diri rendah lebih rentan terhadap stres dan gejala depresi, terutama dalam situasi yang memicu kecemasan, seperti pandemi COVID-19 ataupun hal-hal yang mungkin mengejutkan yang terjadi dalam situasi mereka.¹³

Perasaan inferioritas juga berdampak negatif pada perilaku sosial dan hubungan interpersonal. Mereka yang merasa inferior sering kali mengalami kesulitan berinteraksi dengan orang lain, yang dapat menyebabkan isolasi sosial dan memperburuk keadaan psikologis mereka. Dalam konteks hubungan, perasaan inferior dapat meningkatkan

¹⁰Raja Rahima Munawarah R.A., "FEELING OF INFERIORITY SISWA OBESITAS BERDASARKAN," *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama dan Jender* 16, no. 1 (2017): 32–55.

¹¹Annisa Pradita Tjahyani, "PROFIL PERASAAN INFERIORITAS PADA REMAJA," *Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu* (2023): 1–10.

¹²Ibid.

¹³Fitri Wijayati, Titin Nasir, and Indriono Hadi, "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Harga Diri Rendah Pasien Gang- Guan Jiwa," *HIJIP : HEALTH INFORMATION JURNAL PENELITIAN* 12 (2020).

kecemburuan dan konflik.¹⁴ Sementara dalam konteks sosial yang lebih luas, individu ini mungkin menarik diri atau menunjukkan perilaku agresif.¹⁵ Harga diri yang rendah juga menghambat kemampuan individu untuk beradaptasi dengan lingkungan sosial, yang dapat menyebabkan kesulitan dalam membangun hubungan yang sehat dan produktif.

Dampak inferioritas kompleks terhadap prestasi akademik juga sangat signifikan, karena individu dengan harga diri rendah sering kali merasa tidak mampu dan pesimis terhadap kemampuannya, yang menyebabkan penurunan motivasi belajar.¹⁶ Penelitian menunjukkan bahwa harga diri yang rendah berhubungan erat dengan penurunan prestasi akademik, di mana kegagalan berulang memperburuk sikap negatif terhadap pendidikan dan membentuk siklus kegagalan.¹⁷ Hal ini terjadi karena kurangnya fleksibilitas dalam mengatasi tantangan, yang berujung pada kurangnya pencapaian dalam bidang akademik.

Dalam dunia kerja, harga diri yang rendah dapat memengaruhi pengambilan keputusan karir, menyebabkan individu memilih jalur karir yang tidak optimal dan berisiko mengalami penurunan produktivitas. Penelitian menunjukkan bahwa karyawan dengan harga diri rendah cenderung memiliki kinerja yang lebih buruk dan rentan terhadap stres, yang berdampak pada kesejahteraan subjektif dan kemampuan mereka untuk berkontribusi dalam lingkungan kerja.¹⁸ Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat memicu gangguan psikologis yang lebih serius dan menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan, dengan risiko bunuh diri sebagai salah satu konsekuensi paling ekstrem dari perasaan inferioritas yang tidak ditangani dengan baik.

Inferioritas dalam Konteks Kristen

Dalam konteks rohani Kristen, inferioritas bukan hanya masalah psikologis, tetapi juga pergumulan spiritual yang timbul akibat pemahaman keliru tentang identitas diri dalam Kristus. Distorsi pemahaman tentang anugerah dan penebusan-Nya dapat menyebabkan krisis identitas, meskipun seseorang sudah mengenal Kristus.¹⁹ Konsep *imago Dei*, yang menegaskan nilai diri sebagai ciptaan Allah, sering terabaikan karena pengaruh dosa dan pengajaran gereja yang hanya menekankan kelemahan manusia, tanpa diimbangi pemahaman tentang pembenaran dan pengudusan dalam Kristus. Berkof menjelaskan

¹⁴Firyal Kamiliya Washfa and IKA Yuniar Cahyanti, "Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental Hubungan Perasaan Inferior Dengan Jealousy Dalam Berpacaran Pada Dewasa Awal," *BRPKM Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental* 2, no. 1 (2022): 192–200.

¹⁵Lokahita Narima Purnajati et al., "The Use of Group Counseling Strategies to Overcome Personal Problems in High School Students: A Systematic Literature Review (SLR)," *Seminar Nasional Inovasi Pendidikan Ke-5 (SNIP 2021) dan Seminar Nasional Guidance Counseling Project (GCP 2021)* 5, no. Snip 2021 (2022): 539–553.

¹⁶Reformasi Laia, "HUBUNGAN KONSEP DIRI DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA KELAS IX DI SMP NEGERI 2 O' O' U," *Counseling For All: Jurnal bimbingan dan konseling* 3, no. 2 (2023): 62–73.

¹⁷Ibid.

¹⁸Azri Muzayyana, Moeheriono, and Rini Fatmawati, "STUDI LITERATUR PENGARUH SELF ESTEEM , SELF EFFICACY DAN KEPUASAN KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN (PERUSAHAAN JASA)," *Jurnal Aplikasi Administrasi* 23 (2020): 18–26.

¹⁹Victor Abraham and Yanto Paulus, "KONSEP DIRI REMAJA KRISTEN DALAM MENGHADAPI IDENTITY CRISIS SOSIAL MEDIA," *Davar: Jurnal Teologi* 4, no. 2 (2023): 162–172.

bahwa manusia adalah gambar Allah, salinan nyata dari-Nya, dan semua ciptaan Allah amat baik (Kej 1:31), mencakup kebenaran, kesucian, kerohanian, dan kekekalan yang Allah berikan kepada manusia.²⁰ Hal serupa juga dikatakan Rodney D. Vanderploeg dalam jurnalnya, konsep Imago Dei berperan sebagai pusat eksistensi manusia dan memperkuat esensi relasional manusia, baik dalam hubungannya dengan Tuhan maupun dengan sesama. Pemilihan Tuhan juga menjadi elemen kunci dalam konsep Imago Dei.²¹ Dengan demikian, pemahaman yang benar tentang Imago Dei menjadi kunci untuk mengatasi perasaan inferioritas dalam kehidupan rohani Kristen. Ketika seseorang menyadari identitas sejatinya sebagai gambar Allah, ia dapat membebaskan dirinya dari belenggu perasaan tidak berharga dan menemukan kedamaian dalam hubungan yang lebih intim dengan Tuhan dan sesama. Oleh karena itu, penting untuk menggali lebih dalam makna membenaran dan pengudusan dalam Kristus sebagai dasar identitas yang benar.

Pengalaman kegagalan, dosa, dan rasa bersalah yang tidak terselesaikan sering memperparah perasaan inferioritas dalam kehidupan Kristen. Ketika seseorang jatuh dalam dosa berulang kali atau mengalami kegagalan, mereka cenderung mengembangkan keyakinan negatif bahwa mereka tidak layak, tidak berharga, dan tidak mampu berubah, meskipun telah percaya pada Kristus.²² Rasa malu dan bersalah yang berlebihan menghalangi pemulihan rohani, karena fokus mereka tetap pada kegagalan masa lalu, bukan pada karya penebusan Kristus. Trauma masa lalu, penolakan, dan luka batin juga memperburuk perasaan inferioritas. Banyak konselor Kristen menemukan bahwa akar masalah spiritual jemaat berkaitan dengan pemahaman yang keliru tentang pengampunan Allah dan identitas baru dalam Kristus.²³ Tanpa pemahaman yang tepat tentang membenaran melalui iman, perasaan inferioritas akan terus menghambat pertumbuhan rohani.

Pengaruh budaya, stigma sosial, dan pengajaran gereja yang tidak seimbang sering kali memperkuat perasaan inferioritas dalam diri orang Kristen, terutama di Indonesia yang pluralistik, di mana tekanan untuk mempertahankan identitas Kristen di tengah keberagaman dapat memperburuk perasaan inferior atau terpinggirkan. Gereja yang terlalu menekankan kesempurnaan tanpa pemahaman yang memadai tentang kasih karunia dan proses pengudusan sering membuat jemaat merasa tidak cukup baik, hidup dalam ketakutan akan penghakiman, dan terjebak dalam standar duniawi yang menilai

²⁰Berkhof Louis, *Teologi Sistematis Doktrin Manusia*, 4th ed. (Surabaya: Momentum, 2001).

²¹Rodney D Vanderploeg, "Imago Dei as Foundational to Psychotherapy: Integration versus Segregation," *Journal of Psychology and Theology* 9, no. 4 (December 1, 1981): 299–304, <https://doi.org/10.1177/009164718100900401>.

²²Krido Siswanto, "Peningkatan Kualitas Hidup Manusia Dalam Perspektif," *NCCET: Proceeding National Conference of Christian Education and Theology* 2, no. 2 (2024): 1–27.

²³Aneke and Juliana Hindradjat, "Membangun Ketahanan Nilai-Nilai Kristiani : Intervensi Konseling Kristen Berbasis Iman Untuk Mengatasi Cyberbullying Di Kalangan Remaja Kristen," *JTI: Jurnal Teologi Injili* 4, no. 1 (2024): 48–62.

harga diri berdasarkan pencapaian atau status sosial.²⁴ Dalam konteks tubuh Kristus, gereja seharusnya menjadi tempat penyembuhan dan penerimaan, namun kenyataannya, sering kali memperkuat hierarki dan perbandingan yang justru memperburuk perasaan inferioritas.

Pemahaman yang benar tentang identitas dalam Kristus, terutama melalui doktrin pembenaran oleh iman dan pengudusan sebagai proses transformasi bertahap, adalah kunci untuk mengatasi perasaan inferior dan menemukan nilai diri yang sejati di hadapan Allah. Teologi Reformed menekankan bahwa identitas sejati orang percaya terletak pada anugerah Allah, bukan pada usaha mereka sendiri, yang memberikan landasan kokoh untuk pemulihan dan pembentukan identitas diri yang sehat.²⁵ Oleh karena itu, konseling teologis yang mengintegrasikan kebenaran Alkitab dengan pemahaman psikologis sangat penting dalam membantu orang Kristen yang bergumul dengan inferioritas untuk menemukan identitas sejati mereka dalam Kristus dan mengalami pemulihan yang holistik.

Mengatasi Inferioritas Melalui Pendekatan Integratif

Pendekatan integratif dalam konseling Kristen adalah model yang memadukan prinsip psikologi dan teologi untuk menolong orang percaya yang bergumul dengan rasa inferioritas. Pendekatan ini melihat manusia sebagai pribadi yang utuh fisik, psikologis, sosial, dan spiritual sehingga penanganannya tidak hanya pada penguatan harga diri, tetapi juga pada pemulihan identitas di dalam Kristus.²⁶ Dengan menegaskan bahwa nilai dan keberhargaan diri bersumber dari Kristus, konseling integratif menjadi cara pendampingan yang lebih menyeluruh dan transformatif bagi orang Kristen yang mengalami inferioritas. Penulis akan memberikan tiga pilar model konseling integratif.

Pilar Pertama: Restrukturisasi Kognitif Berbasis Firman Tuhan

Restrukturisasi kognitif dalam konseling Kristen adalah teknik yang berfokus pada pembenahan pola pikir yang keliru dengan menggantikan keyakinan negatif menjadi keyakinan yang lebih rasional, realistis, dan selaras dengan Firman Tuhan. Teknik Kognitif dalam terapi kognitif perilaku merupakan cara-cara yang digunakan untuk membantu terjadinya perubahan pada pola pikir dan perilaku seseorang. Dalam pendekatan ini, terdapat proses modifikasi kognitif, yaitu usaha untuk mengubah perilaku yang tampak dengan cara mengoreksi dan mengubah pikiran, cara memaknai suatu situasi, keyakinan atau asumsi yang dimiliki, serta pola seseorang dalam merespons berbagai stimulus yang diterimanya.²⁷ Fokus utama restrukturisasi kognitif adalah mengidentifikasi dan mengubah

²⁴ Roy Dekky Tamaweol and Michael Manumpil, "Pandangan Yohanes Calvin Mengenai Korelasi Antara Justification Dan Sanctification Sebagai Sebuah Pendekatan Membangun Nilai Diri," *Educatio Christi: Jurnal Teologi* 06, no. 02 (2025): 73–86.

²⁵ Ibid.

²⁶ Ibid.

²⁷ Debby Afradipta, "Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Gejala Kecemasan Pada Wanita Yang Mengalami Premenopause," *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi* 9, no. 23 (2021): 35–40.

keyakinan irasional serta pikiran negatif individu. Teknik ini efektif untuk menangani masalah yang berakar pada pola pikir tidak rasional yang memicu sikap dan perilaku maladaptif.²⁸ Restrukturisasi kognitif membantu individu merespons berbagai kesulitan secara lebih adaptif.²⁹

Dalam pendekatan ini, prinsip-prinsip kognitif digabungkan dengan nilai-nilai alkitabiah yang menekankan pembaruan pikiran, sehingga perilaku menyalahkan diri sendiri diganti dengan sikap penerimaan diri dan pemecahan masalah yang lebih konstruktif. Proses ini membantu individu membentuk kebiasaan baru dalam merasa, berpikir, dan bertindak melalui pengenalan kebiasaan berpikir yang bermasalah, memberi label pada pola tersebut, lalu menggantinya dengan cara pandang yang lebih sehat.

Dalam praktiknya, konselor Kristen menolong konseli mengidentifikasi *core belief* yang menjadi akar inferioritas, seperti "saya tidak berharga" atau "saya tidak layak dikasihi," lalu menguji kebenaran keyakinan tersebut dengan standar Firman Tuhan. Kebenaran Alkitab tentang manusia sebagai ciptaan Allah yang berharga dan ditebus di dalam Kristus menjadi dasar untuk membangun kembali identitas diri yang sehat.³⁰ Melalui Christian Cognitive-Behavioral Therapy (C-CBT), integrasi antara teknik kognitif-perilaku dan ajaran Kristen membantu konseli memahami bahwa identitas sejati mereka tidak ditentukan oleh kegagalan masa lalu atau penilaian orang lain, melainkan oleh kasih dan penebusan Kristus yang bersifat final dan tidak berubah.

Teknik ini diperkaya dengan latihan praktis seperti jurnal pikiran, identifikasi distorsi kognitif, penggunaan ayat-ayat Alkitab yang relevan, serta perumusan afirmasi alkitabiah yang diucapkan secara berulang untuk memperkuat identitas baru dalam Kristus. Seiring konseli mengintegrasikan kebenaran Firman ke dalam sistem kepercayaannya, terjadi pembaruan pikiran yang berdampak pada perubahan emosi dan perilaku: harga diri menjadi lebih stabil, resiliensi meningkat, dan respon terhadap kritik, penolakan, serta kegagalan menjadi lebih dewasa. Dengan demikian, restrukturisasi kognitif berbasis Firman Tuhan menjadi fondasi penting dalam proses pemulihan dari inferioritas kompleks dan pembentukan identitas diri yang kokoh dan sehat di dalam Kristus.

Pilar Kedua: Terapi Pengampunan dan Pemulihan Luka Batin

Terapi pengampunan merupakan pendekatan konseling yang berfokus pada proses memaafkan diri sendiri, orang lain, dan bahkan Allah (dalam persepsi yang keliru) untuk memulihkan luka batin dan membebaskan individu dari kepahitan yang menghambat pertumbuhan rohani. Dalam iman Kristen, setiap orang percaya dipanggil untuk

²⁸C. J. Cormier, S., Nurius, P. S., & Osborn, *Interviewing and Change Strategies for Helpers* Nelson Education. (2016).

²⁹L. S. Hing, *Stigmatization, Neoliberalism, and Resilience*. In P. Hall & M. Lamont (Eds.), *Social Resilience In the Neoliberal Era* (Pp. 158-182). (Cambridge: Cambridge University Press, 2013).

³⁰Sadadohape Matondang, "Memahami Identitas Diri Remaja Dalam Kristus Menurut Efesus 2 : 1-10," *ILLUMINATE: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* 1, no. 1 (2018): 105–124.

memberikan kasih dan memiliki sikap mengampuni dalam kehidupannya.³¹ Mengapa melepaskan pengampunan dan meulihkan Luka Batin begitu penting juga untuk pribadi yang memiliki inferioritas karena banyak perasaan rendah diri berakar pada pengalaman penolakan, pengabaian, pelecehan, atau kegagalan masa lalu yang belum terselesaikan. Forgiveness therapy dan attachment theory dapat menjadi pendekatan inner healing atau pemulihan yang tepat bagi individu Kristen yang mengalami luka batin akibat berbagai trauma kehidupan.³² Pengampunan bukan hanya sekadar melepaskan orang yang telah menyakiti, tetapi juga proses pemulihan diri yang mendalam yang membebaskan individu dari belenggu masa lalu. Kemampuan untuk memaafkan berkontribusi secara signifikan terhadap ketahanan psikologis dan kesejahteraan emosional.

Dalam penerapannya, konselor Kristen menolong konseli mengenali luka-luka batin yang masih memengaruhi cara mereka memandang diri sendiri. Luka yang tidak tersentuh proses pemulihan kerap menjadi sumber lahirnya keyakinan negatif seperti, "Saya tidak layak dikasihi" atau "Saya selalu mengecewakan orang lain." Berbagai penelitian menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara luka batin dengan pengalaman buruk di masa lalu, dan bahwa luka tersebut dapat dipulihkan melalui proses pengampunan.³³ Karena itu, konselor mengarahkan konseli untuk menyadari dan menyebut satu per satu orang yang telah melukai mereka baik orang tua, saudara, teman, maupun pemimpin rohani serta menuntun mereka memasuki proses pengampunan yang sesuai dengan prinsip Alkitab. Pengampunan di sini bukan berarti mengecilkan atau membenarkan tindakan yang salah, melainkan melepaskan tuntutan untuk membalas dan mempercayakan keadilan kepada Allah. Penyembuhan luka batin melalui pengampunan menjadi langkah krusial bagi pemulihan diri sehingga individu dapat mengalami damai sejahtera dan kesejahteraan yang lebih utuh.

Terapi pengampunan juga diwujudkan melalui doa *inner healing*, ketika konselor dan konseli bersama-sama mengundang karya Roh Kudus untuk menjamah luka-luka yang tersembunyi di kedalaman hati.³⁴ Dalam proses ini, konseli diarahkan untuk melihat kembali pengalaman-pengalaman traumatis sambil membayangkan kehadiran Yesus yang menyertai dan memeluk realitas tersebut.³⁵ Pendampingan pastoral yang jujur terhadap pengalaman traumatis, tanpa menolaknya tetapi menerimanya dalam terang kasih Allah, membuka ruang bagi cara baru dalam pastoral care yang menghormati luka sekaligus mengarahkannya pada pemulihan. Melalui doa dan refleksi firman, konseli belajar melihat

³¹May Rauli Simamora and Johanes Waldes Hasugian, "PENANAMAN NILAI-NILAI KRISTIANI BAGI KETAHANAN," *REGULA FIDEI: Jurnal Pendidikan Agama Kristen* 5 (2020): 13–24.

³²Joyis Sagala and May Rauli Simamora, "Pendekatan Forgiveness Therapy Dan Attachment Theory Dalam Menangani Masalah Perselingkuhan Pasangan Kristen," *Jurnal Efata: Jurnal Teologi dan Pelayanan* 7, no. 2 (2020): 34–35.

³³Ibid.

³⁴Andrianti, "OTORITAS ROH KUDUS DALAM PELAYANAN INNER HEALING," *Antusias: Jurnal Teologi dan Pelayanan* 1, no. 2011 (2011).

³⁵Mangara Pakpahan, "Trauma Dan Penerimaan Luka : Pendampingan Pastoral Atas Realitas Traomatis Yang Tidak Dapat Diperdamaikan," *Dunamis : Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* 8, no. 2 (2024): 738–759.

penderitaannya dalam perspektif yang redemptif, mengalami pemulihan emosional yang mendalam, serta diteguhkan kembali identitasnya sebagai anak Allah yang diampuni, ditebus, dan dikasihi tanpa syarat.

Hasil dari terapi pengampunan dan pemulihan luka batin adalah lepasnya konseli dari belenggu kepahitan, sakit hati, dan rasa bersalah yang selama ini menghambat pertumbuhan rohani dan pembentukan identitas diri yang sehat. Konseli mengalami peningkatan kesejahteraan emosional, hubungan interpersonal yang lebih hangat, serta kedamaian batin yang lebih stabil. Berbagai kajian menunjukkan bahwa *forgiveness* berhubungan positif dengan *resiliensi*; kemampuan untuk memaafkan memperkuat ketahanan psikologis seseorang dalam menghadapi krisis.³⁶ Dalam konteks inferioritas, pengampunan memutuskan narasi negatif yang selama ini mendefinisikan diri konseli, dan membuka ruang bagi identitas baru yang berakar pada kasih dan karya penebusan Kristus. Dengan melepaskan luka masa lalu melalui pengampunan, konseli dimampukan melangkah maju dengan rasa percaya diri yang diperbarui dan identitas yang kokoh sebagai anak-anak Allah yang telah dipulihkan.

Pilar Ketiga: Formasi Rohani dan Disiplin Rohani Sebagai Sarana Pembaruan Identitas.

Setelah tahapan restrukturisasi kognitif dan terapi pengampunan, aspek lain yang tidak kalah signifikan dalam model konseling teologis adalah proses formasi rohani melalui praktik-praktik disiplin rohani. Inferioritas tidak sekadar muncul sebagai letupan emosi sesaat, melainkan merupakan buah dari pola memandang diri yang keliru dan berulang dalam jangka waktu panjang. Akar persoalan ini umumnya terletak pada krisis identitas, ketika individu menilai keberhargaan dirinya berdasarkan ukuran-ukuran duniawi yang berubah-ubah, bukan pada kebenaran kekal mengenai dirinya di dalam Kristus. Dalam konteks kekristenan masa kini, krisis tersebut semakin tajam karena terjadi pergeseran fokus iman dari Kristus menuju nilai-nilai sekuler, sehingga banyak orang percaya kehilangan orientasi ilahi atas jati dirinya.³⁷ Kekacauan identitas ini sebagai akibat infiltrasi nilai-nilai yang membuat kehidupan rohani menjadi dangkal. Dengan demikian, penanganan inferioritas tidak memadai bila hanya mengandalkan pendekatan kognitif; dibutuhkan intervensi spiritual yang menyentuh inti keberadaan manusia. Pada titik inilah integrasi prinsip-prinsip konseling dengan formasi identitas Kristen menjadi penting untuk menolong individu mencapai penerimaan diri yang sejati bahwa setiap kita memiliki identitas didalam Kristus.

Dari sudut pandang teologis, peralihan dari rasa rendah diri menuju identitas yang sehat merupakan proses transformasi yang bertahap dan membutuhkan intensionalitas,

³⁶Sagala and Simamora, "Pendekatan Forgiveness Therapy Dan Attachment Theory Dalam Menangani Masalah Perselingkuhan Pasangan Kristen."

³⁷Trio Klaudius Kefas and Gideon Rusli, "Krisis Identitas Dalam Kekristenan Modern: Urgensi Kristologi Sebagai Dasar Iman Kristen," *Sabda: Jurnal Teologi Kristen* 6, no. November (2025): 341–354.

bukan perubahan yang instan.³⁸ Konsep “pembaruan budi” dalam Roma 12:2 mengandaikan adanya proses mengganti pola pikir lama yang destruktif dengan kebenaran Allah yang membebaskan. Dalam kerangka ini, disiplin rohani dipahami sebagai cara Allah memberikan anugerah-Nya, yaitu dengan menempatkan orang percaya pada posisi di mana Allah dapat bekerja dan mengubah hidup mereka. Dalam konteks sehari-hari, belajar memiliki kerendahan hati yang sehat bukan rasa rendah diri yang berlebihan memerlukan teladan, kedisiplinan, pendampingan rohani, dan latihan yang dilakukan terus-menerus, sehingga nilai-nilai Kristen betul-betul tertanam menjadi bagian dari kepribadian.³⁹ Karena itu, disiplin rohani tidak boleh dipandang hanya sebagai rutinitas ibadah atau ritual, tetapi sebagai cara teologis untuk “mengenakan manusia baru” (Kol. 3:10) dan menjadi salah satu pilar penting dalam proses konseling teologis.

Implementasi disiplin rohani untuk mengatasi inferioritas kompleks perlu dilakukan secara bertahap, supaya tidak berubah menjadi tuntutan legalistik, tetapi dipahami sebagai cara memperdalam relasi dengan Allah, bukan ajang menunjukkan prestasi rohani. Praktik seperti membaca Alkitab, doa, mengoreksi diri, dan penyembahan diarahkan sebagai respons syukur, sekaligus kesempatan untuk mengenali emosi dan pola pikir negatif yang kemudian ditolong diganti dengan kebenaran Firman. Proses ini perlu ditopang oleh komunitas dan mentor rohani, karena pendampingan dalam tubuh Kristus sangat penting bagi pembentukan karakter dan spiritualitas. Keberhasilan formasi rohani terlihat ketika konseli mulai memandang diri dan sesama melalui kacamata kasih karunia, bukan lagi perbandingan dan kompetisi; kebenaran bahwa dirinya dikasihi dan diterima dalam Kristus tidak hanya dipahami di pikiran, tetapi juga dihidupi dalam kebiasaan sehari-hari, sehingga identitas luka perlahan digantikan oleh identitas sebagai anak Allah yang dikasihi dan inferioritas tidak lagi menguasai.

D. Kesimpulan

Berdasarkan kajian teologis dan psikologis yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa konsep identitas dalam Kristus merupakan fondasi utama yang mampu mentransformasi paradigma diri individu Kristen dan mematahkan core belief negatif yang menjadi akar inferioritas kompleks. Identitas sebagai gambar Allah (*imago Dei*), yang diperdalam melalui doktrin pembenaran oleh iman dan pengudusan, menegaskan bahwa nilai dan keberhargaan diri tidak ditentukan oleh kegagalan masa lalu, kelemahan pribadi,

³⁸Dallas Willard, *Renovation of the Heart: Putting on the Character of Christ* (United State: Tyndale House Publisher, 2021).

³⁹Aripin Tambunan, “Internalisasi Kerendahan Hati Sebagai Jati Diri Kristiani : Transmisi Nilai Melalui Model Keteladanan Sesuai Social Learning Theory,” *Dunamis : Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* 8, no. 1 (2023): 304–319.

atau penilaian sosial, melainkan oleh anugerah Allah di dalam Kristus. Ketika kebenaran ini diinternalisasi, narasi diri yang semula didominasi oleh rasa tidak layak, tidak berharga, dan tidak mampu berubah mulai tergantikan oleh pemahaman diri sebagai pribadi yang dikasihi, ditebus, dan diterima. Dengan demikian, konsep identitas dalam Kristus bukan sekadar doktrin abstrak, tetapi memiliki daya transformatif yang nyata untuk meruntuhkan pola pikir inferioritas yang kronis dan menghambat pertumbuhan rohani.

Penelitian ini juga menutup gap dalam literatur konseling Kristen yang selama ini cenderung bersifat parsial: di satu sisi menekankan penguatan psikologis tanpa landasan teologis yang kokoh, dan di sisi lain mengulas doktrin teologis tanpa menerjemahkannya ke dalam model pendampingan yang operasional. Dengan mengintegrasikan temuan-temuan psikologi mengenai harga diri, inferioritas kompleks, trauma, dan resiliensi dengan konsep teologis tentang imago Dei, pembenaran, pengudusan, dan identitas dalam Kristus, penelitian ini menawarkan sebuah jembatan yang menghubungkan dua ranah tersebut secara lebih sistematis. Rasa inferioritas tidak lagi dipahami hanya sebagai gangguan psikologis atau kelemahan iman semata, melainkan sebagai pergumulan yang memerlukan respons integratif: pembaruan pikiran, pemulihan luka batin, dan pembentukan karakter rohani. Dengan demikian, gap teoritis dan praktis—yakni ketiadaan model konseling teologis yang secara eksplisit mengarahkan pada pemulihan identitas diri melalui Kristus—dapat diisi melalui kerangka yang diajukan dalam studi ini.

Kebaruan (novelty) utama penelitian ini terletak pada perumusan model konseling teologis integratif yang bersifat konseptual sekaligus praktis, yang dirangkai dalam tiga pilar utama: restrukturisasi kognitif berbasis Firman Tuhan, terapi pengampunan dan pemulihan luka batin (inner healing), serta formasi dan disiplin rohani sebagai sarana pembaruan identitas. Restrukturisasi kognitif berbasis Alkitab menolong konseli mengidentifikasi dan mengganti core belief negatif dengan kebenaran Firman tentang identitasnya di dalam Kristus. Terapi pengampunan dan pemulihan luka batin menggarap dimensi afektif dan relasional, dengan menuntun konseli melepaskan kepahitan dan rasa bersalah yang mengikat melalui proses pengampunan yang alkitabiah. Formasi rohani dan disiplin rohani kemudian berperan memelihara dan mengokohkan identitas baru tersebut melalui praktik-praktik spiritual yang dijalani secara berkesinambungan dalam konteks komunitas iman. Secara praktis, model ini memberikan implikasi bagi pelayanan konseling

Kristen dan gereja: konselor, gembala, dan pendamping rohani dipanggil untuk tidak hanya “menghibur” atau menguatkan secara verbal, tetapi menuntun konseli dalam proses bertahap yang menyentuh aspek kognitif, emosional, relasional, dan spiritual secara terpadu. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memperkaya khazanah akademik dalam bidang konseling teologis, tetapi juga memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan praktik konseling Kristen yang lebih holistik, kontekstual, dan berpusat pada Kristus.

Referensi

- Abraham, Victor, and Yanto Paulus. “KONSEP DIRI REMAJA KRISTEN DALAM MENGHADAPI IDENTITY CRISIS SOSIAL MEDIA.” *Davar: Jurnal Teologi* 4, no. 2 (2023): 162–172.
- Afradipta, Debby. “Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Gejala Kecemasan Pada Wanita Yang Mengalami Premenopause.” *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi* 9, no. 23 (2021): 35–40.
- Anderson, Matthew Lee, and D Phil. “The Imago Dei and the Infinite Value of Human Life” (n.d.): 1–13.
- Andrianti. “OTORITAS ROH KUDUS DALAM PELAYANAN INNER HEALING.” *Antusias: Jurnal Teologi dan Pelayanan* 1, no. 2011 (2011).
- Aneke, and Juliana Hindradjat. “Membangun Ketahanan Nilai-Nilai Kristiani: Intervensi Konseling Kristen Berbasis Iman Untuk Mengatasi Cyberbullying Di Kalangan Remaja Kristen.” *JTI: Jurnal Teologi Injili* 4, no. 1 (2024): 48–62.
- Chaplin, JP. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo, 2009.
- Cormier, S., Nurius, P. S., & Osborn, C. J. *Interviewing and Change Strategies for Helpers* Nelson Education. (2016).
- Hing, L. S. *Stigmatization, Neoliberalism, and Resilience*. In P. Hall & M. Lamont (Eds.), *Social Resilience In the Neoliberal Era* (Pp. 158-182). Cambridge: Cambridge University Press, 2013.
- Karlau, Sensius Amon. “PENCIPTAAN MANUSIA SEBAGAI REPRESENTATIF ALLAH UNTUK MEWUJUDKAN MANDAT BUDAYA BERDASARKAN KEJADIAN 1: 26-28.” *Phronesis: Jurnal Teologi dan Misi* 5, no. 1 (2022): 26–28.

- Kefas, Trio Klaudius, and Gideon Rusli. "Krisis Identitas Dalam Kekristenan Modern: Urgensi Kristologi Sebagai Dasar Iman Kristen." *Sabda: Jurnal Teologi Kristen* 6, no. November (2025): 341–354.
- Laia, Reformasi. "HUBUNGAN KONSEP DIRI DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA KELAS IX DI SMP NEGERI 2 O ' O ' U." *Counseling For All: Jurnal bimbingan dan konseling* 3, no. 2 (2023): 62–73.
- Lete, Gregorius Rede, Farida Halis Dyah Kusuma, and Yanti Rosdiana. "HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DENGAN RESILIENSI REMAJA DI PANTI ASUHAN BAKTI LUHUR MALANG." *Nursing News* 4 (2019).
- Louis, Berkhof. *Teologi Sistematika Doktrin Manusia*. 4th ed. Surabaya: Momentum, 2001.
- Manik, Novida Dwici Yuanri. "Dasar-Dasar Psikologi Perkembangan PAK." In *PSIKOLOGI PENDIDIKAN AGAMA KRISTEN*, 11. Kota Tangerang, Banten: Moriah Press, STT Moriah Tangerang, 2023.
- Manumpak, Joni, Parulian Gultom, Martina Novalina, and Didimus Sutanto B Prasetya. "Kepemimpinan Pelayan Dalam Membangun Lifestyle Spiritual Generasi Digital Pendahuluan." *EPIGRAPHE: Jurnal Teologi dan Pelayanan Kristiani* 6, no. 1 (2022): 33–50.
- Matondang, Sadadohape. "Memahami Identitas Diri Remaja Dalam Kristus Menurut Efesus 2 : 1-10." *ILLUMINATE: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* 1, no. 1 (2018): 105–124.
- Munawaroh, Aziziyah. "INFERIORITY REMAJA PELAKU BULLYING DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA." *Universitas Negri Surabaya* (n.d.): 695–704.
- Muzayyana, Azri, Moeheriono, and Rini Fatmawati. "STUDI LITERATUR PENGARUH SELF ESTEEM , SELF EFFICACY DAN KEPUASAN KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN (PERUSAHAAN JASA)." *Jurnal Aplikasi Administrasi* 23 (2020): 18–26.
- Narima Purnajati, Lokahita, Diva Asri Agustin, Bima Pratama Arsansyah, and Ulya Makhmudah. "The Use of Group Counseling Strategies to Overcome Personal Problems in High School Students: A Systematic Literature Review (SLR)." *Seminar Nasional Inovasi Pendidikan Ke-5 (SNIP 2021) dan Seminar Nasional Guidance Counseling Project (GCP 2021)* 5, no. Snip 2021 (2022): 539–553.
- Nome, Nehemia, Sozanolo Zamase, Sorimuda Sarumpaet, and Linda Zenita Simanjuntak. "Edukasi Dan Upaya Konseling Kristen Bagi Remaja" 05, no. 03 (2023): 9529–9544.
- Pakpahan, Mangara. "Trauma Dan Penerimaan Luka: Pendampingan Pastoral Atas Realitas Traumatis Yang Tidak Dapat Diperdamaikan." *Dunamis : Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* 8, no. 2 (2024): 738–759.

- Pradita Tjahyani, Annisa. "PROFIL PERASAAN INFERIORITAS PADA REMAJA." *Universitas Pendidikan Indonesia / repository.upi.edu / perpustakaan.upi.edu* (2023): 1–10.
- R.A., Raja Rahima Munawarah. "FEELING OF INFERIORITY SISWA OBESITAS BERDASARKAN." *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama dan Jender* 16, no. 1 (2017): 32–55.
- Sagala, Joyis, and May Rauli Simamora. "Pendekatan Forgiveness Therapy Dan Attachment Theory Dalam Menangani Masalah Perselingkuhan Pasangan Kristen." *Jurnal Efata: Jurnal Teologi dan Pelayanan* 7, no. 2 (2020): 34–35.
- Simamora, May Rauli, and Johanes Waldes Hasugian. "PENANAMAN NILAI-NILAI KRISTIANI BAGI KETAHANAN." *REGULA FIDEI: Jurnal Pendidikan Agama Kristen* 5 (2020): 13–24.
- Siswanto, Krido. "Peningkatan Kualitas Hidup Manusia Dalam Perspektif." *NCCET: Proceeding National Conference of Christian Education and Theology* 2, no. 2 (2024): 1–27.
- Tamaweol, Roy Dekky, and Michael Manumpil. "Pandangan Yohanes Calvin Mengenai Korelasi Antara Justification Dan Sanctification Sebagai Sebuah Pendekatan Membangun Nilai Diri." *Educatio Christi: Jurnal Teologi* 06, no. 02 (2025): 73–86.
- Tambunan, Aripin. "Internalisasi Kerendahan Hati Sebagai Jati Diri Kristiani: Transmisi Nilai Melalui Model Keteladanan Sesuai Social Learning Theory." *Dunamis: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* 8, no. 1 (2023): 304–319.
- Vanderploeg, Rodney D. "Imago Dei as Foundational to Psychotherapy: Integration versus Segregation." *Journal of Psychology and Theology* 9, no. 4 (December 1, 1981): 299–304. <https://doi.org/10.1177/009164718100900401>.
- Washfa, Firyal Kamiliya, and IKA Yuniar Cahyanti. "Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental Hubungan Perasaan Inferior Dengan Jealousy Dalam Berpacaran Pada Dewasa Awal." *BRPKM Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental* 2, no. 1 (2022): 192–200.
- Wijayati, Fitri, Titin Nasir, and Indriono Hadi. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Harga Diri Rendah Pasien Gang- Guan Jiwa." *HIJP: HEALTH INFORMATION JURNAL PENELITIAN* 12 (2020).
- Willard, Dallas. *Renovation of the Heart: Putting on the Character of Christ*. United State: Tyndale House Publisher, 2021.