



Iri Hati dan Cemburu sebagai Masalah Spiritual : Analisis Teologis dan Pendekatan Konseling Pastoral

Alvin¹, Juliana Hindradjat²

STT Kharisma

mr.alvinhartanto@gmail.com¹, julianahindradjat@gmail.com²

Abstract

Envy and jealousy are spiritual problems that significantly affect individual life, social relationships, and spiritual growth. This journal analyzes the theological roots of envy through a biblical study, particularly the narrative of Cain and Abel and New Testament teachings on living in love. The study demonstrates that envy is not merely a negative emotion, but an expression of dissatisfaction with God's sovereignty and a failure to recognize one's identity as God's creation. Based on this analysis, the journal proposes three principles of restoration—self-acceptance, repentance, and identity restoration—which are integrated within a relational and transformative pastoral counseling approach. This approach is oriented toward spiritual maturity, manifested through the renewal of the mind, the restoration of relationships with God and others, and the formation of Christlike character. These principles help individuals release the mindset of “*God owes me*,” as articulated by Andy Stanley, and return to an understanding of God's liberating grace. As a practical implication, this journal offers biblical reflection, prayer, and community accompaniment as means of ongoing spiritual formation. Thus, pastoral counseling is understood as a holistic process that enables individuals to experience inner healing, relational restoration, and spiritual growth within the faith community.

Keywords: Envy, Jealousy ,Pastoral counseling

Abstrak

Iri hati dan cemburu merupakan masalah spiritual yang berdampak pada kehidupan individu, relasi sosial, dan pertumbuhan rohani. Jurnal ini menganalisis akar teologis iri hati melalui kajian Alkitab, khususnya kisah Kain dan Habel serta ajaran Perjanjian Baru tentang hidup dalam kasih. Kajian ini menunjukkan bahwa iri hati bukan sekadar emosi negatif, melainkan ekspresi ketidakpuasan terhadap kedaulatan Allah dan kegagalan mengenali identitas diri sebagai ciptaan-Nya. Berdasarkan analisis tersebut, jurnal ini mengusulkan tiga prinsip pemulihan, yaitu penerimaan diri, pertobatan, dan pemulihan identitas, yang diintegrasikan dalam pendekatan konseling pastoral yang bersifat relasional dan transformatif. Pendekatan ini diarahkan pada pendewasaan rohani, yang terwujud melalui pembaharuan cara berpikir, pemulihan relasi dengan Allah dan sesama, serta pembentukan karakter Kristus. Prinsip-prinsip tersebut menolong individu melepaskan pola pikir “*God owes me*” seperti yang dikemukakan oleh Andy Stanley dan kembali pada kasih karunia Allah. Sebagai implikasi praktis, jurnal ini menawarkan refleksi Alkitab, doa, dan pendampingan komunitas sebagai sarana pembentukan spiritual yang berkelanjutan. Dengan demikian, konseling pastoral dipahami sebagai proses



holistik yang menolong individu mengalami pemulihan batin, relasional, dan pertumbuhan rohani dalam komunitas iman.

Kata Kunci: Iri hati, Cemburu, Konseling pastoral,

PENDAHULUAN

Iri hati dan cemburu merupakan dua dinamika batin yang sering kali dianggap sebagai emosi manusiawi yang wajar, namun dalam perspektif teologis keduanya menyentuh lapisan terdalam dari masalah spiritual manusia. Kedua sikap ini tidak hanya memengaruhi relasi antarindividu, tetapi juga mengganggu keberfungsian rohani seseorang dalam hubungannya dengan Allah dan komunitas. Dalam konteks pelayanan pastoral, iri hati dan cemburu muncul sebagai bentuk distorsi identitas diri, ketidakpuasan eksistensial, dan ketidakmampuan melihat kebaikan Allah bagi diri sendiri. Fenomena ini menuntut analisis yang lebih mendalam karena sering kali tersembunyi, tidak diakui, dan berkembang menjadi perilaku destruktif yang merusak relasi dan pertumbuhan iman. Oleh sebab itu, kajian tentang iri hati dan cemburu sebagai masalah spiritual menjadi penting untuk memahami akar permasalahannya secara teologis serta merumuskan pendekatan konseling pastoral yang efektif dalam membawa pemulihan dan transformasi hati. Gunawan mengatakan, bahwa luka yang akhirnya terjadi ini akan mempengaruhi seluruh kehidupannya baik dalam sikap, ekspresi, dan tindakan dalam diri sendiri maupun orang lain.¹ Penulis menilai bahwa kedua emosi ini tidak bisa dianggap remeh dan sepele, karena banyak luka lahir dari emosi iri hati dan cemburu.

Meski kedua isu ini tampak sederhana, realitas pastoral menunjukkan bahwa iri hati dan cemburu sering menjadi pemicu konflik yang lebih besar dalam kehidupan jemaat dan pelayanan. Perbandingan diri, ketidakpuasan, dan keinginan untuk memperoleh pengakuan kerap merusak keutuhan komunitas dan menghambat pertumbuhan rohani. Maka dari itu perlunya studi yang secara khusus menelaah akar teologis dari kedua bentuk pergumulan tersebut serta menegaskan relevansi pendekatan konseling pastoral dalam menolong individu yang memiliki permasalahan iri hati dan cemburu.

Dalam pandangan Thomas Aquinas, iri hati digolongkan sebagai salah satu dari tujuh dosa pokok yang menjadi sumber berbagai tindakan jahat lainnya. Ia menggambarkan iri hati sebagai kegelisahan hati yang muncul ketika melihat keberhasilan atau kelebihan orang lain, disertai dorongan ingin memiliki hal yang sama.² Dari perspektif penulis, iri hati dapat membawa seseorang pada kondisi emosional yang terbalik: merasa puas ketika orang lain mengalami kesusahan, namun merasakan tekanan atau kesedihan ketika melihat orang lain menerima lebih darinya.

Selain berdampak pada relasi dengan sesama, iri hati dan cemburu juga mengganggu relasi manusia dengan Allah, karena keduanya sering berakar pada persepsi bahwa Tuhan tidak adil dalam memberikan berkat atau kesempatan. Ketika seseorang melihat keberhasilan, kelebihan, atau pemberian Allah kepada orang lain, ia dapat merasa bahwa dirinya diabaikan, kurang dikasihi, atau tidak diperlakukan dengan adil. Sikap ini pada akhirnya menumbuhkan ketidakpuasan

¹ Agung Gunawan, 'Implikasi Kebangkitan Kristus Bagi Pemulihan Luka Batin Dalam Pelayanan Pastoral', *Jurnal Teologi Allithea*, 2006.

² Clarita Hukum, Fredy Kapang, Aska Aprilano Pattinaja Irenza Artanauli Manurung, 'Dosa "Iri Hati" Dalam Kumpulan Amsal 3:31; 14:30; 23:17 Serta Implikasinya Terhadap Pergaulan Gen-Z', *Jurnal Teologi Pambelum*, 4.2 (2025).



terhadap penyelenggaraan ilahi dan merusak kepercayaan kepada kebaikan serta hikmat Allah. Di titik inilah iri hati menjadi masalah spiritual yang serius, karena bukan hanya menyangkut perasaan terhadap sesama, tetapi juga mengungkapkan distorsi dalam memandang karakter Allah dan cara-Nya bekerja. Kondisi ini menegaskan pentingnya pendekatan konseling pastoral yang mampu menolong individu untuk memulihkan perspektif rohaninya, menerima dirinya, serta kembali mempercayai kecukupan kasih dan pemeliharaan Tuhan bagi hidupnya. Melanie Greenberg lewat buku nya mengatakan bahwa rasa iri hati dan cemburu ini dapat membuat orang yang tenggelam di dalam nya hidup dalam dendam yang tersimpan lama.³ Penulis memiliki pandangan iri hati dan cemburu bisa menguasai manusia, sehingga beberapa orang tidak bisa kembali ke jalan Tuhan lagi, padahal sebelumnya mengalami Tuhan dengan luar biasa.

Berbeda dari tulisan-tulisan sebelumnya yang umumnya membahas iri hati dan cemburu sebagai persoalan moral atau emosional, artikel ini menempatkan iri hati sebagai masalah spiritual yang berkaitan langsung dengan krisis identitas dan relasi dengan Allah. Kebaruan penelitian ini terletak pada integrasi analisis teologis Alkitab dengan pendekatan konseling pastoral yang berorientasi pada pendewasaan rohani. Melalui perumusan tiga prinsip pemulihan yaitu, penerimaan diri, pertobatan, dan pemulihan identitas , maka artikel ini menawarkan kerangka konseptual yang tidak hanya bersifat reflektif, tetapi juga aplikatif dalam praktik pendampingan pastoral.⁴

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini perlu diarahkan pada pemahaman yang lebih mendalam mengenai akar spiritual dari iri hati dan cemburu serta implikasinya bagi kehidupan iman seseorang. Untuk itu, kajian ini difokuskan pada dua rumusan masalah utama: Bagaimana perspektif teologis menjelaskan iri hati dan cemburu sebagai kondisi rohani yang mengganggu relasi manusia dengan Allah dan sesama. Selain itu, bagaimana pendekatan konseling pastoral dapat diterapkan secara efektif untuk menolong individu mengatasi pergumulan tersebut dan memulihkan kembali kepercayaannya kepada kasih Allah. Rumusan ini memberikan kerangka yang jelas dalam menelusuri dinamika spiritual kedua emosi tersebut sekaligus mencari model penanganan pastoral yang relevan.

Sejalan dengan rumusan masalah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguraikan secara teologis hakikat iri hati dan cemburu sebagai persoalan rohani yang memengaruhi pertumbuhan iman dan keintiman seseorang dengan Allah. Kebaruan (*novelty*) dari artikel ini terletak pada cara memosisikan iri hati dan cemburu bukan semata-mata sebagai emosi negatif atau persoalan moral, melainkan sebagai masalah spiritual yang berkaitan erat dengan krisis identitas dan relasi manusia dengan Allah. Artikel ini mengintegrasikan analisis teologis Alkitab dengan pendekatan konseling pastoral yang berorientasi pada pendewasaan rohani. Melalui integrasi tersebut, penelitian ini merumuskan tiga prinsip pemulihan, yaitu penerimaan diri, pertobatan, dan pemulihan identitas sebagai kerangka konseptual yang bersifat operasional dan aplikatif dalam praktik pendampingan pastoral, sehingga membedakannya dari tulisan reflektif atau renungan semata.

³ Melanie Greenberg, *The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation* (Psychological Bulletin, 2000).

⁴ Faturachman, 'Iri Dalam Relasi Sosial', *Jurnal Psikologi*, 33.1 (2016), pp. 1–16.



METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi pustaka dengan metode kualitatif. Penulis mengumpulkan berbagai data dan informasi dari sumber-sumber teologis dan pastoral seperti jurnal ilmiah, buku-buku teologi, literatur konseling pastoral, artikel daring yang kredibel, serta Alkitab sebagai dasar utama dalam melihat dimensi spiritual dari iri hati dan cemburu. Seluruh data yang dihimpun difokuskan pada analisis tentang hakikat iri hati dan cemburu sebagai persoalan rohani, pengaruhnya terhadap relasi manusia dengan Allah dan sesama, serta pendekatan konseling pastoral yang relevan untuk menanganinya. Proses penelitian dilakukan melalui kegiatan membaca secara kritis, mengkaji secara mendalam, serta membandingkan gagasan-gagasan dari berbagai referensi yang berkaitan dengan topik. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan menghasilkan pemahaman yang komprehensif dan dapat dipertanggungjawabkan secara akademis, serta mampu memberikan jawaban terhadap rumusan masalah yang telah ditetapkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Iri Hati dan Cemburu sebagai Masalah Spiritual dalam Perspektif Teologis

Dalam perspektif teologis, iri hati dan cemburu tidak sekadar dipahami sebagai reaksi emosional manusia terhadap keberhasilan atau kelebihan orang lain, melainkan sebagai kondisi rohani yang mencerminkan kerusakan orientasi hati manusia di hadapan Allah. Alkitab menunjukkan bahwa kedua sikap ini muncul ketika hati manusia kehilangan rasa syukur dan gagal mempercayai kebaikan serta kebijaksanaan Allah dalam membagikan berkat-Nya. Ketika seseorang memandang hidup melalui kacamata perbandingan, ia tidak hanya merasakan ketidakpuasan terhadap dirinya sendiri, tetapi juga mulai mempertanyakan keadilan Allah. Akibatnya, iri hati dan cemburu menjadi bentuk pemberontakan halus yang mengganggu relasi manusia dengan Allah dan sesama, karena menumbuhkan ketidakpercayaan, kecurigaan, dan keinginan untuk menurunkan atau merusak apa yang dimiliki orang lain. Dengan demikian, persoalan iri hati dan cemburu harus dilihat sebagai masalah spiritual yang berakar pada kegagalan manusia untuk menghidupi iman, syukur, dan pengakuan bahwa Allah tetap bekerja dengan adil dan penuh kasih dalam hidup setiap orang.⁵ Penulis menilai bahwa iri hati dan cemburu juga akan menunjukkan sikap meragukan rencana dan kehendak Allah.

Dalam perspektif Perjanjian Lama, iri hati kerap muncul sebagai bentuk ketidakpuasan manusia terhadap bagian yang diberikan Allah, seperti terlihat pada kisah Kain dan Habel (Kej. 4) yang menunjukkan bagaimana iri hati memutus orientasi penyembahan yang benar dan mendorong tindakan destruktif. Ini bukan hanya peristiwa pembunuhan tragis pertama yang disebabkan karena iri hati dalam sejarah manusia, tetapi juga simbol dari dampak dosa yang merusak keharmonisan hubungan manusia. Ketika respons Allah terhadap persembahan Habel memunculkan kecemburuan dalam hati Kain. Kisah ini menggambarkan bahwa iri hati muncul bukan hanya karena perbedaan hasil, tetapi karena disposisi hati yang tidak selaras dengan kehendak Allah. Allah sendiri menegur Kain dengan memberikan peringatan, “dosamu mengintip di depan pintu,” menegaskan bahwa iri hati adalah pintu masuk bagi kuasa destruktif yang merusak diri dan relasi. Ketika nasihat Allah diabaikan, kecemburuan itu berkembang menjadi kemarahan, penolakan

⁵ B. Lappenga, ‘James 3:13–4:10 and the Language of Envy in Proverbs 3’, *Journal of Biblical Literature* (JBL), 2017.



terhadap kebenaran, dan akhirnya tindakan kekerasan. Dengan demikian, kisah Kain dan Habel memperlihatkan bahwa iri hati bukan sekadar emosi manusiawi, tetapi gejala spiritual yang muncul dari hati yang tidak tunduk kepada Allah sebuah kondisi rohani yang membuat manusia kehilangan kepekaan terhadap kasih, kebenaran, dan kehidupan yang Allah kehendaki.⁶

Sementara itu, Perjanjian Baru menegaskan bahwa iri hati dan cemburu termasuk dalam perbuatan daging yang tertulis dalam Galatia. 5:19–21, yaitu perilaku yang muncul dari natur manusia yang tidak tunduk kepada Roh Kudus. Paulus menyebutkan iri hati dan perselisihan bagian dari daftar dosa yang menunjukkan kehidupan yang terputus dari kasih Allah. Dalam konteks ini, iri hati bukan sekadar emosi spontan, melainkan pola hidup yang bercokol dalam hati yang dikuasai keinginan egois, kompetisi tidak sehat, dan ketidakmampuan bersukacita atas kebaikan yang diterima orang lain. Ajaran Yesus dan para rasul menekankan bahwa akar persoalannya berada pada hati yang tidak diperbaharui, sehingga penyelesaiannya tidak bisa berhenti pada perubahan perilaku, tetapi harus melalui transformasi batin oleh Roh. Dengan demikian, Perjanjian Baru menilai iri hati dan cemburu sebagai kondisi spiritual yang menghalangi seseorang mengalami buah Roh, khususnya kasih, damai sejahtera, dan sukacita, serta merusak relasi dengan sesama melalui konflik, perpecahan, dan hilangnya kepekaan terhadap karya kasih karunia Allah.⁷ Penulis menilai bahwa dampak iri hati terhadap relasi dengan sesama sangat destruktif karena kecenderungan ini membuat seseorang memandang orang lain bukan sebagai rekan, tetapi sebagai ancaman atau pesaing. Dalam banyak kasus, penulis juga memiliki pandangan bahwa individu yang dikuasai iri hati mulai menunjukkan sikap menjauh, menyebarkan komentar merendahkan, atau secara halus merusak reputasi orang yang mereka irikan. Misalnya, kasus yang juga terjadi dalam sebuah komunitas pelayanan gereja, seorang anggota merasa tersaingi ketika rekannya dipercaya memimpin tim baru. Alih-alih bersyukur atas perkembangan pelayanan tersebut, ia mulai menolak bekerja sama, mengkritik keputusan rekannya, bahkan memengaruhi anggota lain untuk meragukan kemampuan pemimpin baru itu. Situasi seperti ini dapat menimbulkan ketegangan, memecah kesatuan tubuh Kristus, dan menghambat karya pelayanan secara keseluruhan. Contoh-contoh ini memperlihatkan bahwa iri hati bukan hanya persoalan internal, tetapi memiliki konsekuensi sosial yang nyata, menciptakan keretakan, kecurigaan, dan hilangnya damai sejahtera dalam komunitas.

Pendekatan Konseling Pastoral dalam Menangani Iri Hati dan Cemburu

Kegiatan pastoral pada hakikatnya bertujuan menumbuhkan kasih kepada Allah dan sesama, sebagaimana ditekankan oleh R. Niebuhr yang melihat dimensi kasih sebagai inti dari seluruh proses pelayanan pendampingan. Tujuan ini selaras dengan kehidupan Gereja yang diwujudkan melalui tiga fungsi utama: pemberitaan Firman, persekutuan, dan pelayanan. Secara etimologis, istilah “pastoral” berasal dari bahasa Latin *pastor* yang berarti “gembala”, dengan padanan dalam bahasa Yunani *poimēn*, sehingga pelayanan pastoral dipahami sebagai bentuk penggembalaan dalam konteks gerejawi. Dalam tradisi gereja-gereja di Indonesia, penggembalaan diartikan sama dengan pelayanan pastoral, yakni pelayanan yang dijalankan oleh seorang gembala jemaat. Ketika istilah “pendampingan” digabungkan dengan “pastoral”, maknanya merujuk pada proses

⁶ F. Godjali, *Menghancurkan Kerajaan Iblis Dalam Diri Anda* (PBMR Andi, 2021).

⁷ Raynold J. Felix ;Jeffrey; Lucas Majos Pattinama, ‘SPIRITUALITAS MENURUT PAULUS DALAM GALATIA 5:16-26: REFLEKSI TEOLOGIS PRAKTIK DISIPLIN ROHANI UMAT PERCAYA’, *Sekolah Tinggi Teologi Injili Abdi Allah*, 2024.



mendampingi seseorang dengan karakter dan semangat seorang gembala. Karena itu, pendampingan pastoral tidak hanya menolong individu pada aspek fisik, emosional, sosial, dan rohani, tetapi juga mencerminkan sifat Allah yang memelihara, merawat, dan memperhatikan umat-Nya. Dengan demikian, pendampingan pastoral mengandung dua dimensi sekaligus: dimensi horizontal sebagai wujud kepedulian antar manusia, dan dimensi vertikal yang mengarahkan individu kembali kepada hubungan yang benar dengan Allah.⁸

Konseling pastoral akan memandang iri hati dan cemburu bukan hanya sebagai persoalan emosional atau perilaku, tetapi sebagai pergumulan rohani yang membutuhkan pendampingan yang holistik. Dalam konteks ini, konselor pastoral tidak hanya membantu konseli mengenali akar psikologis dari perasaan tersebut, tetapi juga menolong mereka melihat bagaimana distorsi spiritual, seperti keraguan akan kasih Allah, rasa tidak aman, dan ketidakmampuan menerima diri turut memperparah kondisi tersebut. Proses konseling diarahkan untuk membawa konseli pada kesadaran akan identitasnya di dalam Kristus, memulihkan gambaran diri yang rusak, serta menuntun mereka memahami kembali karakter Allah sebagai sumber kasih, pemeliharaan, dan keadilan. Dengan demikian, konseling pastoral berfungsi sebagai ruang pemulihan yang memadukan aspek emosional dan spiritual, sehingga individu dapat mengalami transformasi hati dan kembali hidup dalam relasi yang sehat dengan Allah maupun sesama. Relasi yang sehat dengan sesama akan ditunjukkan dengan mengasihi saudara kita seperti diri sendiri, membantu mereka dalam kesulitan, dan merayakan keberhasilan mereka tanpa iri hati.⁹

A. Prinsip Penerimaan Diri

Selain memulihkan relasi, konseling pastoral juga menuntun individu untuk memasuki proses pendewasaan rohani melalui prinsip-prinsip dasar pendampingan yang menjadi fondasi perubahan internal. Prinsip yang pertama misalnya adalah, penerimaan diri. Penerimaan diri membantu konseli menyadari keunikan dirinya sebagai ciptaan Allah yang berharga, sehingga ia tidak lagi mendefinisikan nilai dirinya berdasarkan perbandingan dengan orang lain. Seseorang yang memiliki pemahaman yang sehat tentang nilai dan keunikan dirinya mampu melihat siapa dirinya secara tepat, sehingga ia dapat menghadapi berbagai situasi hidup dengan lebih stabil dan dewasa. Sebaliknya, individu yang memiliki pandangan negatif tentang nilai dirinya cenderung melihat diri sebagai pribadi yang lemah, tidak berharga, kurang mampu, atau tidak layak diterima. Persepsi diri yang keliru ini membuatnya mudah merasa gagal, tersisih, atau tidak dicintai, sehingga kehilangan semangat untuk menjalani kehidupan. Dalam konteks iri hati, kegagalan menghargai nilai dan keunikan diri memperbesar kecenderungan untuk terus membandingkan diri dengan orang lain dan melihat keberhasilan sesama sebagai ancaman. Karena ia meyakini bahwa dirinya tidak memiliki kualitas atau perhatian yang dimiliki orang lain. Oleh sebab itu, penerimaan diri menjadi prinsip dasar dalam konseling pastoral untuk menolong individu mengenali kembali nilai dan keunikannya sebagai ciptaan Allah, sehingga ia dapat terbebas dari pola perbandingan yang merusak dan dipulihkan dari sikap iri hati.¹⁰

⁸ Alastair Campbell, *Profesionalisme Dan Pendampingan Pastoral* (Yogyakarta: Kanisius, 1994).

⁹ M. J., & Firmanto, A. D. Adon, 'Makna Belas Kasih Allah Dalam Hidup Manusia Menurut Henri JM Nouwen', *Dunamis: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani*, 2022.

¹⁰ B.S. Sidjabat, *Membangun Pribadi Yang Unggul* (Yogyakarta: ANDI, 2011).



B. Prinsip Pertobatan

Prinsip yang perlu dipelajari selanjutnya adalah pertobatan. Dalam proses pertobatan, konseling pastoral juga menolong individu mengenali pola pikir keliru yang sering menjadi akar iri hati dan cemburu. Andy Stanley dalam *Enemies of the Heart* menjelaskan bahwa salah satu bentuk kecemburuan yang paling berbahaya adalah sikap hati yang berkata, Tuhan berutang kepada saya. Perasaan ini muncul ketika seseorang merasa bahwa Tuhan seharusnya memberinya berkat, kesempatan, atau hasil yang sama seperti yang diberikan kepada orang lain. Cara pandang ini membuat individu melihat Allah sebagai pihak yang tidak adil dan gagal memenuhi harapannya, sehingga iri hati muncul sebagai bentuk protes batin. Karena itu, pertobatan menjadi langkah spiritual yang sangat penting: individu perlu mengakui bahwa tuntutan tersebut merupakan ketidakpercayaan terhadap hikmat dan pemeliharaan Allah. Dengan bertobat, seseorang melepaskan sikap menuntut dan belajar kembali menerima bahwa segala sesuatu yang Allah berikan adalah anugerah, bukan kewajiban. Pertobatan demikian menolong konseli menemukan kembali kerendahan hati, belajar bersyukur, dan membangun relasi yang benar dengan Allah yang pada akhirnya mematahkan kuasa iri hati dan cemburu dalam hidupnya.¹¹

C. Prinsip Pemulihan Identitas

Prinsip ketiga dalam konseling pastoral adalah pemulihan identitas, yaitu proses menolong individu kembali melihat dirinya dari sudut pandang Allah, bukan dari ukuran manusia atau perbandingan sosial. Pemulihan identitas membawa seseorang pada titik di mana ia kembali mengakui kedaulatan Allah atas hidupnya bahwa Allah yang menciptakan, memelihara, dan menentukan bagian terbaik bagi setiap orang sesuai rencana-Nya. Ketika individu menyadari bahwa keberadaannya berharga bukan karena pencapaian atau pengakuan manusia, tetapi karena ia dikasihi dan dipilih oleh Allah, maka kebutuhan untuk bersaing, iri, atau cemburu perlahan kehilangan kekuatannya. Dalam proses ini, konseling pastoral membantu konseli melihat bahwa apa yang dimiliki orang lain tidak mengurangi nilai dirinya sendiri, sebab Allah memberi setiap orang sesuai dengan panggilan dan waktu-Nya. Pemulihan identitas demikian memerdekakan hati dari dorongan untuk membandingkan diri, karena seseorang belajar mempercayai bahwa Allah berdaulat dan mengetahui apa yang terbaik bagi hidupnya. Dengan identitas yang pulih, individu dapat berdiri teguh dalam kasih Allah dan hidup lebih tenang serta penuh syukur, jauh dari jerat iri hati dan cemburu. Pada dasarnya manusia diciptakan dengan sempurna melalui ketetapan dan pertimbangan Allah sesuai dengan Kejadian 1:26.¹²

D. Strategi Pastoral Praktis

Dalam membantu individu mengatasi iri hati dan cemburu, konseling pastoral memerlukan strategi-strategi praktis yang dapat diterapkan secara konsisten dalam proses pendampingan. Salah satu pendekatan utama adalah refleksi Alkitab. Dalam strategi pastoral praktis, refleksi Alkitab menjadi langkah pertama yang sangat penting untuk menolong individu melihat akar permasalahan iri hati dan cemburu melalui terang firman Tuhan. Alkitab berkali-kali menyingkapkan betapa seriusnya dampak iri hati terhadap kehidupan rohani manusia. Kisah Kain dan Habel (Kej. 4:3–7) memperlihatkan bahwa iri hati bukan hanya perasaan negatif, tetapi dapat mendorong seseorang melakukan tindakan destruktif ketika ia merasa Tuhan memperlakukan orang lain lebih baik darinya. Amsal menegaskan bahwa “iri hati membusukkan tulang” (Ams.

¹¹ Andy Stanley, *Enemies of The Heart* (Colorado: Multnomah Books, 2011).

¹² Louis Berkhof, *Teologi Sistematis 2: Dok- Trin Manusia*. (Surabaya: Momentum, 2004).



14:30), menggambarkan bahwa iri hati merusak kedamaian batin dan kesehatan emosional seseorang. Perjanjian Baru bahkan memasukkan iri hati ke dalam “perbuatan daging” yang menghalangi seseorang mewarisi Kerajaan Allah (Gal. 5:19–21), dan Yakobus memperingatkan bahwa di mana ada iri hati, di situ muncul kekacauan dan segala macam perbuatan jahat (Yak. 3:16). Rasul Petrus juga menasihati orang percaya untuk “menanggalkan segala iri hati” (1 Ptr. 2:1) sebagai tanda pertumbuhan rohani. Melalui refleksi ayat-ayat tersebut, konseli diajak menyadari bahwa iri hati bukan sekadar masalah emosional, tetapi kondisi hati yang bertentangan dengan kehendak Allah. Firman Tuhan menjadi cermin yang membongkar motivasi terdalam manusia sekaligus menjadi sumber kebenaran yang membimbing mereka menuju pertobatan, pemulihan identitas, dan kepercayaan kembali kepada kasih serta kedaulatan Allah. Donald S. Whitney dalam *Spiritual Disciplines for the Christian Life* menjelaskan bahwa pertumbuhan rohani seseorang akan semakin kuat dan sehat melalui praktik perenungan, sebab perenungan membantu hati menyerap kebenaran dan kekuatan yang mengalir dari firman Allah.¹³

Selain itu, doa menjadi sarana penting untuk membawa pergumulan emosi dan batin ke hadapan Allah, membuka ruang bagi Roh Kudus untuk bekerja memulihkan motivasi hati yang terluka. Dalam konteks pergumulan terhadap iri hati dan cemburu, doa menjadi ruang di mana hati yang terpecah dipulihkan oleh kehadiran Allah. Iri hati sering muncul dari perasaan kurang, ketakutan tidak dihargai, atau keinginan tersembunyi yang tidak terpenuhi. Karena itu, doa bukan sekadar aktivitas rohani, tetapi proses membuka diri secara jujur di hadapan Tuhan menyampaikan kerapuhan, mengakui motivasi yang salah, dan mengundang Roh Kudus menata ulang isi hati. Doa membantu seseorang melihat realita dari perspektif Allah: bahwa hidup bukan kompetisi, dan identitas seseorang tidak ditentukan oleh apa yang dimiliki orang lain. Ketika seseorang berdoa, ia belajar menempatkan kembali sumber sukacita dan keamanan di dalam kasih Allah, bukan pada perbandingan dengan sesama. Dalam doa, Roh Kudus bekerja melembutkan hati, mengikis akar pahit, dan menggantinya dengan rasa syukur serta penerimaan diri. Selain itu, doa syafaat bagi orang yang kita iri justru menjadi praktik penyembuhan yang kuat. Dengan mendoakan berkat bagi mereka, hati yang semula penuh persaingan dialihkan pada cinta dan belas kasihan. Ini selaras dengan ritme kerajaan Allah bahwa kemenangan spiritual sering terjadi ketika kita memilih jalan kasih, meskipun terasa sulit. Doa semacam ini juga membentuk disiplin batin, merespon godaan iri hati dengan kembali kepada Tuhan, bukan membiarkan pikiran dan emosi menetap dalam kepahitan. Melalui doa yang jujur dan konsisten, Roh Kudus memampukan seseorang untuk mengalami kebebasan yang lebih besar, sehingga dapat hidup dari kelimpahan kasih Allah, bukan dari kekurangan yang dibayangkan. Menurut Winardo Saragih, dalam tradisi Kristen, doa, pujian, dan penyembahan berfungsi sebagai cara umat berelasi dengan Allah serta sebagai sarana utama bagi pemulihan dan pembaruan kehidupan rohani.¹⁴

Pendampingan dalam komunitas rohani menjadi aspek penting dalam menangani iri hati dan cemburu karena manusia pada dasarnya dipulihkan bukan hanya melalui relasi pribadi dengan Allah, tetapi juga melalui relasi yang sehat dengan sesama. Dalam kelompok kecil, pendampingan memungkinkan seseorang untuk memiliki ruang yang aman untuk mengungkapkan pergumulan batin, menerima bimbingan, dan belajar melihat dirinya melalui perspektif yang lebih benar bukan melalui lensa perbandingan sosial. Komunitas rohani juga berfungsi sebagai tempat “pemurnian

¹³ Donald S Whitney, *Spiritual Disciplines for the Christian Life*. (U.S: Navpress, 2014).

¹⁴ Winardo Saragih, *Generasi Akhir Zaman Yang Dirindukan Tuhan* (Yogyakarta: ANDI, 2024).



karakter,” di mana sifat-sifat seperti iri hati dapat disadarkan melalui teguran yang penuh kasih (Ams. 27:17) dan digantikan dengan dorongan untuk saling membangun (1Tes. 5:11). Dalam pendampingan pastoral, konselor dapat menolong individu untuk mengidentifikasi pola pikir yang memicu kecemburuan, sementara anggota komunitas memberikan dukungan praktis melalui kehadiran, doa, dan teladan hidup. Ketika seseorang belajar hidup dalam keterbukaan, akuntabilitas, dan kasih persaudaraan, ia lebih mudah melihat karya Allah dalam dirinya dan dalam diri orang lain, sehingga iri hati berangsur-angsur digantikan oleh rasa syukur, empati, dan sukacita dalam komunitas tubuh Kristus. Menurut Kertajaya Hermawan, komunitas adalah sekelompok orang yang peduli satu sama lain yang lebih dari yang seharusnya, dimana dalam sebuah komunitas terjadi relasi pribadi yang erat antar anggota komunitas tersebut karena adanya kesamaan *value*. Komunitas pemuridan yang kuat dari sudut pandang kekristenan adalah komunitas yang terdiri dari individu-individu yang mau berakar pada Firman Tuhan dan bergerak mengikuti teladan Yesus Kristus lewat sikap kepedulian.¹⁵ Penulis melihat komunitas yang sehat dan berakar pada kebenaran Firman Tuhan akan membuat setiap orang yang ada di dalamnya menjadi lebih baik dan berani untuk menyelesaikan masalah hati yang ada, salah satunya adalah iri hati.

Selain itu, penulis juga melihat bahwa pendewasaan rohani merupakan tujuan utama pendekatan konseling pastoral, bukan sekadar efek samping dari proses pemulihan. Dalam konteks iri hati dan cemburu, pendewasaan rohani dipahami sebagai proses pembentukan karakter Kristus yang melibatkan transformasi motivasi batin serta pembaharuan orientasi hidup dan relasi. Melalui pendampingan pastoral, individu diarahkan untuk memulihkan relasi dengan Allah sebagai sumber identitas dan dengan sesama sebagai wujud kasih yang nyata. Dengan demikian, konseling pastoral tidak hanya menangani persoalan emosional, tetapi menuntun individu menuju pertumbuhan iman yang utuh dan kehidupan yang semakin mencerminkan nilai-nilai Kristiani dalam komunitas.

¹⁵ Kertajaya Hemawan, *Arti Komunitas* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2008).



KESIMPULAN

Iri hati dan cemburu merupakan persoalan batin yang tidak hanya merusak relasi manusia dengan sesama, tetapi juga mencederai hubungan seseorang dengan Allah. Melalui kajian teologis dan pendekatan konseling pastoral, jelas bahwa akar masalah iri hati bukan sekadar perasaan negatif, tetapi pola pikir yang keliru tentang nilai diri, keadilan Allah, serta relasi antarmanusia. Iri hati muncul ketika seseorang merasa kekurangan atau kehilangan sesuatu yang menurutnya pantas ia miliki, sehingga memandang berkat orang lain sebagai ancaman. Karena itu, proses pemulihan tidak hanya menyentuh aspek emosional, tetapi juga spiritual dan teologis.

Prinsip penerimaan diri menjadi fondasi penting untuk membebaskan individu dari pola perbandingan yang merusak. Ketika seseorang mengenali kembali nilai dan keunikan dirinya sebagai ciptaan Allah, ia dapat berhenti menuntut apa yang tidak diberikan kepadanya dan belajar menghargai karya Allah dalam hidupnya. Selanjutnya, prinsip pertobatan mengarahkan individu untuk berani mengakui akar dosa yang tersembunyi dalam iri hati. Sejalan dengan gagasan Andy Stanley dalam buku yang berjudul *Enemies of the Heart* tentang “*God owes me*”, maka seseorang yang memiliki masalah iri hati diajak untuk meninggalkan sikap menuntut kepada Tuhan dan kembali pada posisi sebagai penerima anugerah, bukan penagih hak. Prinsip ketiga, yaitu pemulihan identitas, menolong individu memandang dirinya dalam terang kedaulatan Allah bahwa setiap orang diperlengkapi secara unik dan dipimpin melalui jalan yang berbeda demi tujuan ilahi yang lebih besar.

Dalam ranah pelayanan pastoral, strategi praktis memberikan ruang yang konkret untuk proses pemulihan tersebut. Refleksi Alkitab menolong individu melihat realitas iri hati melalui kisah dan ajaran Firman, sehingga hati dibentuk oleh perspektif Tuhan dan bukan oleh standar dunia. Doa berfungsi sebagai sarana penyerahan, di mana pergumulan iri hati dibawa kepada Allah yang memurnikan motivasi dan hati. Pendampingan dalam komunitas rohani menyediakan dukungan yang penuh kasih, akuntabilitas, serta kesempatan untuk bertumbuh melalui relasi yang saling membangun. Melalui refleksi, doa, dan komunitas, seseorang mengalami transformasi yang menyentuh aspek pemikiran, afeksi, dan tindakan.

Akhirnya, pemulihan dari iri hati bukan sekadar perubahan perilaku, tetapi merupakan perjalanan spiritual menuju keserupaan dengan Kristus. Dengan menerima karya Roh Kudus, seseorang dipulihkan untuk hidup dalam syukur, sukacita, dan kasih yang tulus terhadap sesama. Proses ini menjadikan umat percaya semakin mampu memuliakan Allah dalam relasi, memperkuat kesatuan tubuh Kristus, dan menghadirkan shalom dalam kehidupan sehari-hari.



DAFTAR PUSTAKA

- Adon, M. J., & Firmanto, A. D., 'Makna Belas Kasih Allah Dalam Hidup Manusia Menurut Henri JM Nouwen', *Dunamis: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani*, 2022
- Agung Gunawan, 'Implikasi Kebangkitan Kristus Bagi Pemulihan Luka Batin Dalam Pelayanan Pastoral', *Jurnal Teologi Allithea*, 2006
- Alastair Campbel, *Profesionalisme Dan Pendampingan Pastoral* (Yogyakarta: Kanisius, 1994)
- Andy Stanley, *Enemies of The Heart* (Colorado: Multnomah Books, 2011)
- B. Lappenga, 'James 3:13–4:10 and the Language of Envy in Proverbs 3', *Journal of Biblical Literature (JBL)*, 2017
- Donald S Whitney, *Spiritual Disciplines for the Christian Life*. (U.S: Navpress, 2014)
- F. Godjali, *Menghancurkan Kerajaan Iblis Dalam Diri Anda* (PBM Andi, 2021)
- Faturochman, 'Iri Dalam Relasi Sosial', *Jurnal Psikologi*, 33.1 (2016), pp. 1–16
- Irenza Artanauli Manurung, Clarita Hukum, Fredy Kapang, Aska Aprilano Pattinaja, 'Dosa "Iri Hati" Dalam Kumpulan Amsal 3:31; 14:30; 23:17 Serta Implikasinya Terhadap Pergaulan Gen-Z', *Jurnal Teologi Pabelum*, 4.2 (2025)
- Kertajaya Hemawan, *Arti Komunitas* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2008)
- Louis Berkhof, *Teologi Sistematis 2: Dok- Trin Manusia*. (Surabaya: Momentum, 2004)
- Melanie Greenberg, *The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation* (Psychological Bulletin, 2000)
- Raynold J. Felix ;Jeoffry; Lucas Majos Pattinama, 'SPIRITUALITAS MENURUT PAULUS DALAM GALATIA 5:16-26: REFLEKSI TEOLOGIS PRAKTIK DISIPLIN ROHANI UMAT PERCAYA', *Sekolah Tinggi Teologi Injili Abdi Allah*, 2024
- Sidjabat, B.S., *Membangun Pribadi Yang Unggul* (Yogyakarta: ANDI, 2011)
- Winardo Saragih, *Generasi Akhir Zaman Yang Dirindukan Tuhan* (Yogyakarta: ANDI, 2024)