

**MAKALAH REKOLEKSI BERTEMA: SAAT HATIKU HANCUR TUHANLAH
YANG MEMELUKNYA KEMBALI**



DISUSUN OLEH:

ANDRIA ANJELA	:	24104003
NOPITA LENI	:	24104013
TIMOTIUS DAMIA CARLOS	:	24104022
PILIF	:	24104015
MATA KULIAH	:	PASTORAL SEKOLAH

**SEKOLAH TINGGI AGAMA KATOLIK NEGERI PONTIANAK
TAHUN PELAJARAN 2025/2026**

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan, karena berkat dan penyertaan-Nya laporan kegiatan rekoleksi dengan tema “Saat Hatiku Hancur, Tuhanlah yang Memeluk Kembali” ini dapat diselesaikan dengan baik. Rekoleksi ini menjadi ruang bagi para peserta untuk berhenti sejenak dari rutinitas, melihat kembali perjalanan hidup, serta merasakan kehadiran Tuhan yang selalu memulihkan hati yang terluka.

Melalui kegiatan ini, para peserta diajak untuk menyadari bahwa dalam setiap kerapuhan, Tuhan tidak pernah menjauh. Justru di saat hati hancur, kasih-Nya hadir sebagai pelukan yang menenangkan dan menguatkan. Laporan ini disusun untuk memberikan gambaran menyeluruh tentang proses, pengalaman, serta makna yang diperoleh selama rekoleksi berlangsung.

Akhir kata, kiranya Tuhan senantiasa memeluk setiap langkah hidup kita dengan kasih-Nya yang tidak pernah habis.

TEMA: YESUS SEBAGAI SAHABAT SEJATI

1. Doa pembukaan (*pilif*)

Tanda Salib: Dalam nama Bapa dan Putra dan Roh Kudus, Amin.

Tuhan yang penuh kasih, pada saat ini kami datang ke hadapan-Mu dengan hati yang sederhana. Kami percaya bahwa di setiap luka dan kerapuhan, Engkaulah yang selalu memeluk, menguatkan, dan memulihkan kami.

Dampingilah rekoleksi ini, agar setiap prosesnya menjadi ruang bagi kami untuk mengalami kasih-Mu yang menenangkan. Bukalah hati kami untuk menerima penyertaan-Mu dan ajarlah kami melihat kembali hidup dengan harapan baru.

Perkenalan anggota tim rekoleksi: Andria anjela (*moderator*), nopita leni (*materi 1*) timotius damia carlos (*materi 2*) dan pilif (*materi 3*)

2. Kata pengantar rekoleksi (pendalaman tema) (*moderator*)

Selamat pagi, teman-teman terkasih dalam Kristus.

Puji dan syukur kita persembahkan kepada Tuhan atas penyertaan-Nya sehingga kita bisa berkumpul dalam rekoleksi hari ini. Rekoleksi ini hadir sebagai ruang aman bagi kita, anak-anak muda, untuk beristirahat sejenak dari pergumulan hidup yang sering kali melelahkan. Sebagai remaja dan pelajar, kita tidak lepas dari rasa sedih, kecewa, patah hati, tekanan sekolah, masalah keluarga, pertemanan, bahkan perasaan tidak dihargai. Namun dalam semua itu, tema kita hari ini mengingatkan sebuah kebenaran yang indah: “Saat hatiku hancur, Tuhanlah yang memeluknya kembali.”

Tema ini menegaskan bahwa Tuhan bukan Allah yang jauh, tetapi Allah yang dekat yang melihat setiap air mata dan memahami setiap luka yang tidak kita ceritakan kepada siapa pun. Melalui rekoleksi ini, kita belajar bagaimana mengenal kasih Tuhan yang

menyembuhkan, bagaimana memulihkan hati yang terluka, dan bagaimana menemukan kembali sukacita serta kekuatan untuk melangkah bersama-Nya. Kiranya setiap sesi, sharing, doa, dan nyanyian hari ini menjadi pelukan Tuhan yang nyata bagi kita semua. Mari membuka hati kita, percaya bahwa Tuhan bekerja dalam setiap proses, dan mengizinkan-Nya menyentuh bagian-bagian terdalam hidup kita. Selamat mengikuti rekoleksi.

Tuhan memberkati kita semua.

Penjelasan pendahuluan: (*moderator*)

rekoleksi ini mengajak kita melihat satu kebenaran penting: Tuhan tidak pernah meninggalkan kita, bahkan ketika hati kita sedang paling hancur sekalipun. Justru di tengah kepedihan itu, kasih Tuhan hadir dengan cara yang paling lembut. Ia tidak sekadar melihat dari jauh, tetapi Ia datang dengan pelukan-Nya, menenangkan, menguatkan, dan memulihkan.

Mazmur 34:19 berkata:

“Tuhan dekat kepada orang yang patah hati, dan Ia menyelamatkan orang-orang yang remuk jiwanya.” Ayat ini menjadi dasar bagi kita, bahwa Tuhan mengerti betul apa yang kita rasakan. Ketika kita merasa runtuh, Tuhan justru semakin mendekat.

Penjelasan tentang tujuan rekoleksi: (*moderator*)

Melalui rekoleksi ini, kita diajak untuk:

1. Mengenali kerapuhan hati sendiri, tanpa takut atau menutupinya.
2. Belajar melihat bagaimana Tuhan bekerja dalam luka kita.
3. Membuka kembali ruang dalam hati untuk dipulihkan dan dikuatkan.
4. Menerima pelukan kasih Tuhan yang selalu hadir, bahkan saat kita merasa paling tidak layak.

3. Isi dan Pembahasan Rekoleksi

MATERI 1: (*dibawa oleh nopita leni*)

Ketika Hati Rapuh Kerapuhan hati adalah bagian dari kehidupan manusia: Tuhan tidak menuntut kita untuk selalu kuat, tetapi untuk tetap datang kepada-Nya,

Mazmur 34:19 (tuhan itu dekat kepada orang-orang yang patah hati, dan ia menyelamatkan orang-orang yang remuk jiwanya)

Tidak apa-apa merasa sedih itu tanda kita manusia. Jangan memendam, tapi izinkan Tuhan masuk dalam kesedihan. Kadang air mata adalah bentuk doa yang paling jujur.

Materi ini mengingatkan bahwa kerapuhan adalah bagian dari hidup manusia. Tuhan tidak pernah meminta kita untuk selalu kuat, tetapi Ia ingin kita datang kepada-Nya apa adanya dengan hati yang sedih, lelah, bahkan hancur sekalipun. Seperti firman dalam *Mazmur 34:19*, Tuhan dekat dengan orang yang patah hati dan menyelamatkan mereka yang remuk jiwanya. Artinya, tidak apa-apa jika kita merasa sedih; itu bukan kelemahan, tetapi tanda bahwa kita manusia yang punya perasaan. Yang penting, jangan memendam semuanya sendiri. Biarkan Tuhan hadir dan menyentuh kesedihan itu. Kadang air mata justru menjadi doa paling jujur yang kita persembahkan kepadanya doa yang keluar dari kedalaman hati.

MATERI 2: (bibawa oleh: tomotius damia carlos)

Tuhan Memeluk Luka Kita: Tuhan tidak menjauh saat kita hancur. Ia justru hadir paling dekat, memeluk dan menenangkan.

Mazmur 147:3, (ia menyembuhkan orang-orang yang patah hati dan membalut luka-luka mereka;)

Tuhan mengenal setiap air mata yang jatuh. Ia tidak hanya menyembuhkan luka, tapi mengubahnya jadi berkat. Dalam pelukan Tuhan, hati yang remuk menjadi utuh kembali.

Materi ini menegaskan bahwa ketika kita terluka atau hancur, Tuhan tidak menjauh. Justru di saat seperti itulah Ia hadir paling dekat, memeluk dan menenangkan hati kita. *Mazmur 147:3* mengingatkan bahwa Tuhan menyembuhkan yang patah hati dan membalut setiap luka. Ia mengenal setiap air mata yang jatuh, bahkan yang tidak terlihat orang lain. Tuhan bukan hanya memulihkan, tetapi mampu mengubah luka itu menjadi berkat yang menguatkan hidup kita. Dalam pelukan-Nya, hati yang remuk perlahan dipulihkan hingga kembali utuh.

MATERI 3: (dibawa oleh: pilif)

Dikuatkan untuk Bangkit Kembali: Setelah Tuhan memeluk dan menyembuhkan, Ia mengutus kita untuk hidup dengan semangat baru bukan lagi dari kekuatan sendiri, tapi dari kasih-Nya.

Filipi 4:13 (Segala perkara dapat kutanggung di dalam dia yang memberi kekuatan)

Luka yang disembuhkan bisa jadi kekuatan untuk menguatkan orang lain

Tuhan ingin kita melanjutkan hidup dengan iman dan harapan baru.

Hati yang pernah hancur bisa bersinar kembali.

Materi ini menjelaskan bahwa setelah Tuhan memeluk dan menyembuhkan hati yang hancur, Ia mengutus kita untuk kembali hidup dengan semangat yang baru. Kekuatan itu bukan berasal dari diri sendiri, tetapi dari kasih dan penyertaan Tuhan.

Seperti dalam Filipi 4:13, kita diajak percaya bahwa bersama Tuhan, kita mampu bangkit, melanjutkan hidup, dan juga menguatkan orang lain. Luka yang dulu membuat kita rapuh bisa menjadi sumber kekuatan iman dan harapan yang baru. Hati yang pernah hancur dapat bersinar kembali karena Tuhan memulihkan dan meneguhkan langkah kita.

4. Aktivitas rohani

Pada sesi ini kami mengajak peserta rekoleksi untuk menuliskan di dalam satu kertas tentang hal yang membuat hati mereka kecewa, kemudian di kumpulkan dan kami simpan di dekat lilin dan patung yesus sebagai bentuk penyerahan hal-hal yang membuat hati mereka terluka kepada tuhan, aktivitas ini bertujuan membantu peserta menyadari dan mengungkapkan luka atau kekecewaan yang mereka pendam. Dengan menuliskannya di kertas lalu menyerahkannya di dekat lilin dan patung Yesus, peserta diajak untuk melepaskan beban hati, mempercayakan luka mereka kepada Tuhan, serta membuka diri untuk mengalami penyembuhan, kedamaian, dan pengharapan baru dari-Nya.

5. Evaluasi dan Peneguhan Akhir

Kesimpulan rekoleksi:

6. Doa penutup

7. Hasil Responden Peserta Kegiatan Rekoleksi

Tanggapan terbuka dari peserta menunjukkan bahwa mereka merasa kegiatan ini baik, bermanfaat, dan menyenangkan. Saran yang muncul sebagian besar menekankan pentingnya meningkatkan kekompakan kelompok, tetap semangat, dan terus belajar. Secara keseluruhan, rekoleksi dianggap berhasil dan memberikan pengalaman yang positif bagi para peserta.

ABSENSI PESERTA REKOLEKSI

DAFTAR HADIR REKOLEKSI

NO	NIM	NAMA	TANDATANGAN	
1.	24104001	AGUSTINUS	1. <i>Agustinus</i>	2. <i>[Signature]</i>
2.	24104002	ALDI INGAN		
3.	24104003	ANDRIA ANJELA	3. <i>Andria</i>	4. <i>Anjela</i>
4.	24104005	HELNI YOPITA		
5.	24104006	HIRONIMIUS RENDI SAPUTRA	5. <i>Hironimus</i>	6. <i>A</i>
6.	24104007	IMANUEL BAGUS		
7.	24104010	MARIA MEYLIA RILDA PABAYO	7. <i>Maria</i>	8. <i>[Signature]</i>
8.	24104011	MAULIDIA AFRILIANTI		
9.	24104012	MELLISA VERAWATI GERUNUNG	9. <i>Mellisa</i>	10. <i>[Signature]</i>
10.	24104013	NOPITA LENI		
11.	24104014	PAULUS MIKI EBOH	11. <i>Paulus</i>	12. <i>[Signature]</i>
12.	24104015	PILIF		
13.	24104016	POJA ANDIRA	13. <i>A</i>	14. <i>[Signature]</i>
14.	24104017	RATNA		
15.	24104018	REVALINA MONIKA	15. <i>Revalina</i>	16. <i>[Signature]</i>
16.	24104019	SHANTA DELLA CHONCHETHA		
17.	24104020	STEVIN VAIS HIBARTA PRATAMA	17. <i>Stevin</i>	18. <i>[Signature]</i>
18.	24104021	TARSISIUS		
19.	24104022	TIMOTIUS DAMIA CARLOS	19. <i>[Signature]</i>	20. <i>[Signature]</i>
20.	24104023	TRIPONIA OLA		
21.	24104025	YUPITA INDAH SARI	21. <i>[Signature]</i>	22. <i>[Signature]</i>
22.	24104026	AGNESIA EYATA TARIGAS		

A=2

H=20

DOKUMENTASI KEGIATAN

