



Journal of Human And Education
Volume 4, No. 5, Tahun 2024, pp 1048-1052
E-ISSN 2776-5857, P-ISSN 2776-7876
Website: <https://jahe.or.id/index.php/jahe/index>

Psikoedukasi mengenai *Forgiveness* bagi Jemaat GPdI Griya Parahita Kadusirung

Raja Oloan Tumanggor

Prodi Ilmu Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara
Email rajat@fpsi.untar.ac.id

Abstrak

Hidup dalam masyarakat majemuk yang terdiri dari beraneka ragam suku, budaya, agama seperti wilayah perumahan di Desa Kadusirung, Kecamatan Pagedangan, Kabupaten Tangerang, Banten, tidaklah mudah, karena potensial muncul berbagai masalah dalam masyarakat, misalnya salah paham atau konflik internal antar sesama warga. Dalam situasi seperti itu diperlukan suatu sikap yang positif seperti mengampuni agar terjadi perasaan tenang dan damai dalam diri manusia berhadapan dengan berbagai masalah dalam hidup. Sikap mengampuni bukan hanya persoalan psikologis, tapi juga termasuk keutamaan dalam pandangan teologis kristiani. Oleh karena itu PKM ini dilaksanakan bagi 30 warga Gereja Pentakosta di Indonesia (GPdI) perumahan Griya Parahita yang ada di desa Kadusirung. Melalui PKM ini warga jemaat diajak memahami pengertian forgiveness (pengampunan) dari sudut pandang psikologi dan juga teologi, dengan harapan para jemaat lebih mampu mempraktekkan pengampunan dalam hidupnya sehari-hari. Pengampunan yang diberikan kepada orang yang bersalah, selain akan membuat perasaan lega dan menyehatkan mental manusia, tapi juga sekaligus merupakan perwujudan iman kristiani karena dalam pandangan teologis kristen, setiap orang kristen harus selalu mengampuni sesamanya sebagaimana Kristus juga mengampuni semua kesalahan manusia. PKM ini membawa kesan mendalam bagi para peserta dan mereka ingin agar kegiatan serupa dapat dilaksanakan di masa yang akan datang.

Kata Kunci: *warga Griya Parahita, forgiveness, psikoedukasi*

Abstract

Living in a pluralistic society consisting of various ethnicities, cultures and religions, such as the residential area in Kadusirung Village, Pagedangan District, Tangerang Regency, Banten, is not easy, because there is the potential for various problems to arise in society, for example misunderstandings or internal conflicts between fellow citizens. In situations like that, a positive attitude is needed, such as forgiveness, so that there is a feeling of calm and peace in humans when faced with various problems in life. Forgiveness is not only a psychological issue, but is also a priority in Christian theological views. Therefore, this PKM was carried out for 30 residents of the Pentecostal Church in Indonesia (GPdI) at the Griya Parahita housing complex in Kadusirung village. Through this PKM, congregation members are invited to understand the meaning of forgiveness from a psychological and theological perspective, with the hope that congregation members will be better able to practice forgiveness in their daily lives. Forgiveness given to people who are guilty, apart from making people feel relieved and mentally healthy, is also a manifestation of Christian faith because in the Christian theological view, every Christian must always forgive others as Christ also forgave all human mistakes. This PKM made a deep impression on the participants and they wanted similar activities to be carried out in the future.

Copyright: Raja Oloan Tumanggor

Keywords: *Griya Parahita, forgiveness, psychoeducation, GPdI*

PENDAHULUAN

Warga jemaat Gereja Pentakosta di Indonesia (GPdI) Perumahan Griya Parahita Desa Kadusirung, Kecamatan Pagedangan, Kabupaten Tangerang, Banten terdiri atas berbagai suku yang berdomisili bukan hanya di kompleks perumahan Griya Parahita, tetapi juga di pemukiman lain sekitar Kecamatan Pagedangan. Mereka menjadi satu komunitas gereja yang digembalakan oleh Pdt Samuel Malau, S.Th., M.Th. Secara ekonomi warga jemaat yang berprofesi sebagai karyawan, pedagang, wiraswasta, buruh pabrik, dan pensiunan ini umumnya berada pada tingkat menengah ke bawah. Dalam administrasi pemerintahan desa, warga kompleks Griya Parahita ini masuk dalam RT 05/RW 01. Hal itu terjadi karena perumahan Griya Parahita berdekatan dan berbatasan dengan perkampungan tradisional. Rumah ibadah jemaat GPdI terletak di kompleks perumahan, persis disamping rumah tempat tinggal pendeta Samuel Malau. Rumah ibadah GPdI dulunya adalah rumah tempat tinggal biasa, tapi kemudian dimodifikasi menjadi ruangan beribadah, agar menambah suasana hikmah dalam melaksanakan kebaktian. Gedung rumah ibadah ini dibangun dua lantai. Lantai pertama merupakan ruang ibadah, sementara lantai kedua rencana dibuat untuk ruang pertemuan sesama anggota jemaat. Lantai kedua belum selesai dibangun karena mereka mengumpulkan dana lebih dulu baik di antara jemaah maupun di antara para donatur. Komunitas jemaat GPdI Griya Parahita cukup beragam dari segi budaya. Ada jemaat dari etnis Batak, Jawa, Tionghoa, Nias, Sunda, dll. Keberagaman suku ini tidak membuat anggota komunitas menjadi asing satu sama lain, tetapi malah semakin memperkaya masing-masing anggota karena dalam acara kebaktian mereka dapat menyaksikan penampilan lagu dan tarian dari berbagai suku.

Kondisi hidup warga jemaat GPdI Griya Parahita yang beraneka ragam etnis dan juga berdomisili di antara warga masyarakat yang mayoritas beretnis Sunda dan beragama Islam membuat warga jemaat harus pandai bergaul dan menyesuaikan diri dengan warga sekitar. Kendatipun demikian dalam hidup bermasyarakat dan bertetangga tidak dapat dihindari kerap terjadi juga salah paham dan konflik dengan orang lain. Segala upaya tentu dilakukan untuk menyelesaikan segala persoalan yang timbul secara kekeluargaan demi terciptanya situasi kondusif dan damai di tengah-tengah masyarakat. Selain kesabaran diperlukan juga sikap dan perilaku yang bersedia untuk mengampuni (to forgive) sesama yang kebetulan berbuat kurang menyenangkan.

Kondisi ekonomi warga jemaat yang sederhana dan umumnya berprofesi sebagai karyawan, wiraswasta dan petani ini sungguh-sungguh merasakan beratnya perjuangan hidup di perantauan. Apalagi kondisi harga kebutuhan pokok di masyarakat saat ini semakin meningkat membuat warga jemaat harus bekerja keras dan hidup berhemat agar roda ekonomi keluarga dapat berjalan dengan baik dan normal. Situasi ekonomi dan sosial yang kurang menentu kerap menimbulkan persoalan batin dan psikologis bagi para warga, sehingga diperlukan kemampuan untuk berdamai dengan situasi dan kondisi ini. Maka permasalahan yang dihadapi oleh warga jemaat GPdI Griya Parahita dapat disimpulkan seperti ini: Bagaimana menjaga serta merawat sikap mengampuni (forgiveness) dalam masyarakat pluralis dan situasi ekonomi tak menentu?

METODE

PKM ini menyoal warga jemaat GPdI Perumahan Griya Parahita, Kec. Pagedangan Kab Tangerang. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga dan memelihara forgiveness (sikap pengampunan). Untuk melaksanakan PKM pengusul mengikuti tahapan berikut ini. Pertama, dilakukan sosialisasi kepada pihak pimpinan komunitas jemaat GPdI Griya Parahita. Kemudian ditentukan dan disepakati kapan dilaksanakan psikoedukasi kepada para warga jemaat. Kedua, pelaksanaan psikoedukasi, yang disampaikan oleh fasilitator dan dua orang mahasiswa. Tujuan utama psikoedukasi ini adalah untuk menambah pemahaman para jemaat Griya Parahita

mengenai arti pengampunan dan keterampilan dalam meningkatkan kemampuan mengampuni terhadap orang yang melakukan kesalahan. Pada tahap ketiga dilakukan tanya jawab antara fasilitator dan peserta para peserta psikoedukasi. Setelah itu diminta beberapa peserta menceritakan pengalamannya bagaimana mereka melaksanakan pengampunan dalam hidup sehari-hari. Fasilitator meminta kepada para peserta untuk menjawab beberapa pertanyaan reflektif menyangkut kompetensi mengampuni.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan psikoedukasi ini diikuti oleh 30 orang warga jemaat GPdI Griya Parahita yang terdiri dari 13 laki-laki dan 17 perempuan. Kegiatan psikoedukasi didahului dengan ibadah pagi yang diiringi dengan doa dan lagu pujian. Kemudian dilanjutkan dengan kata pengantar dari Ketua Jemaat GPdI, Bapak Pdt. Samuel Malau, S.Th., M.Th. Setelah itu fasilitator melanjutkan dengan perkenalan diri dan pemaparan materi mengenai pengampunan (*forgiveness*). Pertama sekali dijelaskan pengertian pengampunan secara umum. Perbedaan pengertian pengampunan dalam psikologi dan teologi/filosofis. Setelah menjelaskan pengertian pengampunan dalam Kitab Suci dilanjutkan dengan aplikasi pengampunan dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi masyarakat yang beraneka ragam suku, budaya, latar belakang ekonomi dan politis tidak jarang menimbulkan gesekan dalam masyarakat. Dalam satu keluarga saja terdapat perbedaan pendapat dan keinginan yang berpotensi menimbulkan konflik bila tidak diatasi dengan baik. Untuk meminimalkan dampak konflik dengan orang lain, salah satu cara efektif yang bisa dilakukan adalah mengampuni orang atau pihak yang bersalah kepada kita. Sikap pengampunan ini selain dapat mengirangi beban pemikiran dan keinginan untuk membalas dendam, tapi secara psikologis juga dapat menolong seseorang untuk lebih sabar dan sehat secara psikologis.

Komunitas jemaat GPdI Griya Parahita juga terdiri dari aneka ragam latar belakang budaya, suku, etnis dan aliran politik. Karena perbedaan ini tidak jarang dapat terjadi konflik antara satu warga dengan warga lain. Maka untuk menghindari konflik dan mengatasi persoalan yang ada, maka perlu memiliki sikap pengampunan dalam diri warga.

Solusi yang bisa dilakukan untuk mengatasi permasalahan warga jemaat GPdI yang pernah dan berpotensi menghadapi konflik dengan sesama warga masyarakat yang berbeda latar belakang etnis, budaya dan agama serta kondisi kurang stabil ekonomi warga yang berdampak pada kekurangnyamanan hidup keluarga adalah dengan memberikan psikoedukasi mengenai pengampunan (*forgiveness*) agar warga jemaat dapat mengampuni sesama di sekitarnya yang barangkali menjadi pemicu terjadinya kekurangharmonisan (konflik) di tengah-tengah masyarakat. Kesiapan untuk mengampuni membawa dampak pada perasaan lega dan lepas dari himpitan rasa dendam dan amarah yang berkecamuk dalam hati. Kemampuan untuk mengampuni ini sekaligus menjadi momen tepat untuk memutus mata rantai konflik yang kemungkinan bisa berlanjut. Selain itu kemampuan untuk mengampuni orang atau sistem yang memungkinkan warga jemaat mengalami kesulitan ekonomi juga akan membawa dampak positif bagi pribadi setiap warga jemaat. Dengan demikian masalah ekonomi yang terasa berat tidak dijadikan sebagai pemicu bagi timbulnya konflik baru dalam keluarga. Tetapi justru kondisi keluarga yang penuh dengan pengampunan (*forgiveness*) akan meminimalisir atau kalau bisa mengatasi dampak lanjutan dari kondisi ekonomi yang kurang menguntungkan. Untuk lebih mendalami makna *forgiveness*, apakah sebetulnya *forgiveness* itu?

Dari perspektif psikologis *forgiveness* (pengampunan) dimengerti sebagai kondisi kemenangan emosi positif terhadap emosi negatif. Emosi dalam diri manusia seperti berada dalam suatu gelanggang pertandingan antara emosi negatif (marah, geram dan rasa ingin membalas pelaku kejahatan, dan sebagainya) dan emosi positif (berbelas kasih, mengampuni, kebaikan hati dan seterusnya) sehingga terjadi semacam pertandingan. Ada kalanya yang menang adalah emosi positif, tetapi sekali waktu individu yang sudah berhasil berempati teringat lagi pada pelaku kejahatan dan peristiwa kemalangan yang ia alami, tiba-tiba ia merasa pahit, geram dan ingin membalas pelaku (Worthington et al., 2001). Lalu secara teologis mengampuni orang lain berarti melepaskan rasa dendam dan melepaskan tuntutan apa pun untuk mendapatkan kompensasi atas luka atau kehilangan yang telah kita

derita. Pengampunan berarti pembebasan atau pelepasan dari dosa atau kesalahan (Sukendar, 2017).

Ada berbagai hal yang bisa menyentuh sekaligus memengaruhi emosi manusia. Kondisi manusia rentan mengalami perubahan atau pergantian emosi. Seseorang yang mengampuni dipandang sebagai mampu menempatkan dan mengelola emosi secara baik, sekalipun ia telah mengalami peristiwa yang membuatnya terluka dan sakit hati. Keberhasilan memberi pengampunan merupakan suatu pencapaian dari cara mengelola emosi yang ada di dalam diri setiap individu.

Kesulitan memberi pengampunan terjadi karena individu korban berfokus pada masalah kejahatan yang ia alami, dan sangat marah ketika menyadari dirinya menjadi korban dari tindakan jahat sesamanya manusia. Dengan demikian keadaan individu korban masih memusatkan kognisinya pada masalah, atau berada pada kondisi problem focus coping dan masih terus menyesali diri sendiri, telah menjadi korban kejahatan.

Pengertian pengampunan

Dari perspektif hipnoterapi pengampunan dipahami sebagai pelepasan emosi negatif yang melekat dalam tubuh manusia. Dengan mengampuni orang tidak lagi merasakan emosi negatif dalam dirinya dan tidak lagi mengingat pengalaman yang membuat hati marah, dendam dan jengkel. Mengampuni sebetulnya tidak sama dengan memaklumi ataupun melupakan. Tatkala emosi negatif mengendap dalam diri manusia, maka tubuhnya bisa sakit. Rasa sakit inilah yang dalam kedokteran kerap disebut psikosomatik.

Jadi pengampunan adalah suatu proses yang melibatkan perubahan dalam emosi dan sikap mengenai pelaku kejahatan. Proses ini bersifat suka rela yang didorong oleh keputusan untuk memaafkan pelaku kejahatan. Jadi proses ini menurunkan motivasi untuk membalas kepada pelaku dan melepaskan emosi negatif terhadap pelaku. Dalam pengampunan emosi negatif diganti dengan sikap positif berupa kasih sayang dan kebajikan. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa pengampunan merupakan suatu proses menuju kondisi psikologis seseorang, dimana orang tersebut mengalami peristiwa yang menyakitkan dan memutuskan untuk melepas emosi negatif menjadi emosi positif dengan perubahan motivasi dimana menurunkan motivasi untuk membalas dendam atau menghindari pelaku dan memiliki niat baik untuk berdamai dengan pelaku (Hidayati, 2012).

Dari defenisi di atas tampak beberapa komponen dari pengampunan yaitu perilaku, afeksi, kognisi dan motivasi. Mengacu pada defenisi yang dikemukakan oleh McCollough (2001) mengenai pengampunan, maka dapat dikemukakan beberapa aspek dari pengampunan berikut ini. Pertama, membuang keinginan untuk membalas dendam kepada orang yang telah menyakiti. Kedua, membuang keinginan untuk menjaga jarak pada orang yang telah menyakiti. Ketiga, keinginan untuk berdamai dengan orang yang telah melukai hati.

Motif-motif pengampunan

Ada beberapa motif mengapa orang mau mengampuni. Pertama, mengampuni karena alasan moralitas. Kedua, mengampuni karena restorasi simpati. Ketiga, pengampunan sebagai pemulihan. Keempat, pengampunan sebagai tantangan. Kelima, pengampunan karena kasih. Keenam, pengampunan sebagai perlindungan diri. Ketujuh, pengampunan berarti otomatis melupakan apa yang terjadi (Satria, 2021).

Beberapa faktor yang berpengaruh pada sikap dan perilaku mengampuni, seperti Pertama, empati. Empati adalah kemampuan seseorang untuk mengalami apa yang dirasakan oleh orang lain. Melalui empati terhadap orang yang melakukan kesalahan, orang dapat merasakan perasaan bersalah dari pelaku. Ketika pelaku meminta pengampunan, maka orang yang disakiti menjadi termotivasi untuk mengampuni. Kedua, sosial kognitif. Kesiediaan untuk mengampuni dapat dijelaskan dari perspektif sosial kognitif seperti rasa tanggung jawab yang dirasakan oleh pelaku kejahatan dan juga tingkat keparahan. Ketiga, tingkat keparahan. Tingkat keparahan yang ditimbulkan oleh pelaku kejahatan mempengaruhi juga pada tingkat kelukaan yang dialami oleh korban. Keempat, karakter kepribadian pelaku kejahatan berpengaruh pada kemauan meminta maaf/ampun. Karakter ekstrovert lebih cepat untuk meminta pengampunan, dari pada karakter kepribadian

introvert, yang umumnya membutuhkan waktu untuk merefleksikan dirinya.

Setelah melakukan pemaparan dilanjutkan dengan tanya jawab antara jemaat dengan fasilitator. Salah seorang jemaat N.R. Simbolon misalnya menanyakan bagaimana caranya mengampuni orang yang sudah berkali-kali diingatkan, namun masih tetap menjalankan atau melakukan sesuatu yang tidak kita kehendaki. Fasilitator menanggapi bahwa memberi pengampunan merupakan tindakan yang tidak habis-habisnya. Artinya, berapa kali seseorang melakukan kesalahan, idealnya sebanyak itu juga orang mesti mengampuni. Alasannya adalah dengan memberi pengampunan sekaligus menolong manusia lepas dari himpitan penderitaan dan lepas dari pikiran yang mengganggu.

SIMPULAN

Psikoedukasi mengenai pengampunan telah membuka cakrawala jemaat mengenai apa itu pengampunan dan faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi orang melakukan pengampunan. Yang jelas dengan memberikan pengampunan segala pikiran negatif dapat berkurang dalam diri manusia. Pengampunan membuat seseorang merasa lega karena tidak lagi terbebani dengan kesalahan dan kelemahan orang lain. Walaupun konsep psikologis berbeda dengan konsep teologis mengenai pengampunan, namun kedua disiplin ilmu tersebut dapat saling melengkapi guna menolong manusia mencapai kesehatan mental yang optimal, sekaligus dapat mewujudkan imannya sesuai ajaran agama yang diyakininya. Para peserta tertarik dengan materi yang dibawakan oleh fasilitator dan berharap agar pertemuan serupa masih dapat dilaksanakan di hari-hari yang akan datang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih ditujukan kepada Abdimas Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Tarumanagara yang telah memungkinkan PKM ini terlaksana pada semester Genap 2023-2024. Demikian juga terimakasih kepada Bapak Pdt Samuel Malau, S.Th., M.Th. yang telah memfasilitasi sehingga PKM bisa berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Hidayati, Beti Malia Rahma (2012). *Hubungan forgiveness dengan psychological well-being pada mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. Undergraduate thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- McCullough (2001). *Forgiveness: Who Does It and How Do They Do It?* https://greatergood.berkeley.edu/images/uploads/McCullough-Fostering_Dispositional_Forgiveness.pdf
- Satria, A.K. (2021). Pengampunan adalah Rahmat Penebusan, dalam: <https://ukdw.ac.id/pengampunan-adalah-rahmat-penebusan/>
- Sukendar, Y. (2017). Pengampunan menurut Kitab Suci Perjanjian Baru, *SAPA Jurnal Kateketik dan Pastoral*, Vol. 2 (2), <https://e-journal.stp-ipi.ac.id/index.php/sapa/article/view/38>
- Worthington, E. L., Jr., Berry, J. W., & Parrott, L. III. (2001). Unforgiveness, forgiveness, religion, and health. In T. G. Plante & A. C. Sherman (Eds.), *Faith and health: Psychological perspectives* (pp. 107–138). The Guilford Press.