



KEKUATAN PENGAMPUNAN: PENGARUH AJARAN KRISTEN TENTANG PENGAMPUNAN TERHADAP RESILIENSI PERSONAL

(The Power of Forgiveness: The Impact of Christian Teachings on Personal Resilience)

Susanna Katryn¹, Shinta Permanasari², Ronaldo Yonathan³, Reni Purba⁴

¹²³⁴STT Bethel Indonesia Jakarta

Susanna.katryn@sttbi.ac.id

Diterima: 12 Februari 2021; Direvisi: 23 April 2021; Diterbitkan 31 Mei 2021

Abstract

This study examines the role of forgiveness within the Christian context as a profound and influential concept on personal resilience. Given that forgiveness is considered essential for recovery and emotional and spiritual well-being, this study aims to explore how Christian teachings on forgiveness affect individuals' ability to recover from trauma and stress. The research method employed is a qualitative descriptive approach, primarily utilizing library research, focusing on the analysis of relevant literature to delve into the theological and psychological impacts of forgiveness. The findings indicate that forgiveness significantly promotes resilience by liberating individuals from the burden of negative emotions, enhancing skills to manage stress and trauma, and strengthening interpersonal relationships. This confirms that forgiveness not only plays a vital role in the spiritual context but also has practical implications in enhancing mental and psychosocial health.

Keywords: *Forgiveness; Personal Resilience; Christianity; Mental Health; Interpersonal Relationships*

Abstrak

Penelitian ini mengkaji peran pengampunan dalam konteks Kekristenan sebagai konsep yang mendalam dan berpengaruh terhadap resiliensi personal. Mengingat pengampunan dianggap esensial untuk pemulihan serta kesejahteraan emosional dan spiritual, studi ini bertujuan untuk menjelajahi bagaimana ajaran Kristen tentang pengampunan mempengaruhi kemampuan individu untuk pulih dari trauma dan stres. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan data utama bersumber dari library research, fokus pada analisis literatur yang relevan untuk menggali pengaruh teologis dan psikologis pengampunan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengampunan secara signifikan mempromosikan resiliensi dengan cara membebaskan individu dari beban emosi negatif, meningkatkan keterampilan mengelola stres dan trauma, serta memperkuat hubungan interpersonal. Hal ini menegaskan bahwa pengampunan tidak hanya berperan penting dalam konteks spiritual tetapi juga memiliki implikasi praktis dalam meningkatkan kesehatan mental dan psikososial.

Kata kunci: Pengampunan; Resiliensi Personal; Kesehatan Mental; Hubungan Interpersonal

PENDAHULUAN

Pengampunan adalah sebuah konsep yang secara universal ditemukan lintas agama, namun dengan intensitas dan interpretasi yang berbeda-beda. Dalam Kekristenan, pengampunan tidak hanya merupakan sebuah nilai etis, tetapi juga sebuah prinsip teologis yang mendalam yang menuntut penganutnya untuk mengasihi dan mengampuni sebagaimana mereka telah diampuni.¹ Dalam konteks agama Kristen, pengampunan dianggap sebagai kunci untuk pemulihan dan kesejahteraan emosional dan spiritual. Dengan membebaskan diri dari beban dendam dan rasa sakit yang ditimbulkan oleh tindakan orang lain, seseorang dapat mencapai kebebasan emosional yang lebih besar dan, sebagai akibatnya, meningkatkan kesejahteraan pribadi mereka.

Sejumlah penelitian telah menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengampunan dan kesehatan mental, termasuk penurunan gejala depresi, kecemasan, dan stres post-traumatik, serta peningkatan kebahagiaan dan kepuasan hidup.² Namun, masih sedikit studi yang secara khusus mengeksplorasi bagaimana konsep pengampunan dalam ajaran Kristen berkontribusi terhadap resiliensi personal—kemampuan seseorang untuk bangkit kembali dari kesulitan dan trauma.

Resiliensi adalah konsep yang telah mendapatkan banyak perhatian dalam literatur psikologi. Ini didefinisikan sebagai proses mengatasi tekanan dan adversitas sambil tetap mempertahankan fungsi psikologis yang normal.³ Sementara beberapa personal tampaknya memiliki kapasitas bawaan untuk resiliensi. Resiliensi juga dapat dibangun dan ditingkatkan melalui intervensi psikologis dan dukungan sosial. Tanpanya, sulit bagi personal untuk bertahan hidup dalam kehidupan yang serba sulit. Tentu ada banyak keadaan dan/atau alasan yang menyebabkan seseorang mengalami tekanan. Pertama, kehilangan pekerjaan tidak hanya mempengaruhi kemampuan finansial seseorang tetapi juga sering kali merusak rasa identitas, harga diri, dan kemarahan kepada pemilik perusahaan.⁴ Kesulitan keuangan, seperti utang atau tidak cukup uang untuk memenuhi kebutuhan dasar, juga dapat menimbulkan stres besar bahkan kemarahan dalam batin.

¹ Yohanes Sukendar, "Pengampunan Menurut Kitab Suci Perjanjian Baru," *SAPA - Jurnal Kateketik Dan Pastoral* 2, no. 2 (2017): 24–39, <https://doi.org/10.53544/sapa.v2i2.38>.

² Karnia Mariana Kawengian, "Diampuni untuk Mengampuni Sebagai Pendampingan Pastoral Kepada Anggota Jemaat di GMIM Efata Tompaso," *Educatio Christi* 1, no. 2 (2020): 220–34.

³ Gernaida Krisna R. Pakpahan, "Karakteristik Misi Keluarga dalam Perspektif Perjanjian Lama," *VOX DEI: Jurnal Teologi Dan Pastoral* 1, no. 1 (2020): 16–36, <https://doi.org/10.46408/vxd.v1i1.11>.

⁴ Wisnu Bimantoro and Chimajah. Noor, "Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan di PT. Tonga Tiur Putra," *Jurnal WIDYA* 29, no. 321 (2012): 23–29.

Stres di tempat kerja bisa disebabkan oleh beban kerja berlebih, konflik dengan rekan kerja atau atasan, atau pekerjaan yang tidak memuaskan secara emosional. Stres akademis juga umum terjadi di kalangan siswa yang menghadapi tekanan ujian, tugas, dan ekspektasi masa depan.⁵ Konflik dengan pasangan, keluarga, teman, atau rekan kerja dapat sangat mempengaruhi kesejahteraan emosional. Perceraian atau perpisahan, perselisihan keluarga, atau masalah dalam hubungan intim sering kali merupakan sumber stres yang besar.⁶

Pengampunan, sebagai intervensi psiko-spiritual, menawarkan sebuah medium potensial untuk pengembangan dan peningkatan resiliensi personal. Ajaran Kristen tentang pengampunan mungkin menawarkan perspektif unik dan strategi dalam mengatasi pengalaman negatif dan membangun kapasitas untuk mengatasi stres dan pemulihan dari trauma. Dengan demikian, memahami bagaimana pengampunan dalam konteks kekristenan dapat mempengaruhi resiliensi personal menjadi sangat relevan, tidak hanya untuk praktik keagamaan tetapi juga untuk aplikasi dalam psikoterapi dan pembangunan komunitas.

Penelitian ini bertujuan untuk menjelajahi dan menganalisis pengaruh ajaran Kristen tentang pengampunan terhadap resiliensi personal.⁷ Melalui studi ini, diharapkan dapat diperoleh wawasan tentang bagaimana ajaran pengampunan dapat digunakan sebagai alat untuk mengembangkan resiliensi di hadapan stres dan trauma. Khususnya, penelitian ini akan fokus pada dua aspek utama, yaitu (i) menilai bagaimana pengampunan mempengaruhi mekanisme *coping* personal dalam menghadapi kejadian-kejadian stres atau trauma; (ii) menjelajahi integrasi ajaran pengampunan dalam praktik kehidupan sehari-hari dan pengaruhnya terhadap resiliensi personal.

Dengan memahami hubungan ini, diharapkan bahwa hasil penelitian dapat memberikan kontribusi pada praktik pastoral dan konseling dalam komunitas Kristen, serta memberikan wawasan berharga untuk bidang psikologi resiliensi dan terapi yang berorientasi spiritual. Penelitian ini berhipotesis bahwa pengampunan, sebagai konsep

⁵ Peter Garlans Sina dan Lidya Theresye Raturomon, "Analisis Stres Finansial pada Gender," *Jurnal Ekonomi Dan Pendidikan* 9, no. 1 (2015): 102–12, <https://doi.org/10.21831/jep.v9i1.4157>.

⁶ Debriani Ramopolii, Lotje Kawet, dan Yantje Uhing, "Pengaruh Konflik Keluarga Konflik Pekerjaan Keluarga dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Wanita Berperan Ganda di Rumah Sakit Prof D.R V.L Ratumbuang Manado," *Jurnal EMBA* 5, no. 3 (2017): 4465–74.

⁷ Andreas Budi Setyobekti, "Pemahaman Aktivis GBI Kapten Tendean Tentang Perlengkapan Rohani Orang Percaya Berdasarkan Teks Efesus 6:10-18," *Diegesis: Jurnal Teologi* 5, no. 2 (2020): 54–63.

inti dalam ajaran Kristen, memiliki pengaruh signifikan terhadap resiliensi personal. Dengan membebaskan personal dari beban emosional seperti dendam dan kesedihan, pengampunan dapat meningkatkan mekanisme coping yang sehat dan memfasilitasi pemulihan dari stres dan trauma. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menjelajahi bagaimana ajaran pengampunan berkontribusi terhadap kemampuan adaptasi dan pemulihan personal dalam menghadapi adversitas, serta mengevaluasi potensial integrasi prinsip-prinsip pengampunan dalam praktik psikologis dan kehidupan sehari-hari.

Penelitian tentang kekuatan pengampunan yang dikorelasikan dengan psikologi pernah dilakukan oleh peneliti lain. Steven J. Sandage dan Peter J. Jankowski mengeksplorasi hubungan kompleks antara pengampunan disposisional, kesehatan spiritual dan mental, serta kesejahteraan psikologis, dengan fokus pada peran *Differentiation of self* (DoS). Penelitian ini didasarkan pada teori sistem keluarga Bowenian dan teologi Volfian, yang mengusulkan bahwa DoS adalah mediator krusial yang mempengaruhi dampak pengampunan terhadap kesehatan spiritual dan mental personal.⁸ Sedangkan, Everett L. Worthington dkk., mengeksplorasi bagaimana pengampunan bisa berperan sebagai katalis untuk ketahanan psikologis, fisik, dan spiritual dalam menghadapi bencana dan krisis. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pengampunan bisa menjadi komponen penting dalam pembangunan ketahanan dalam masyarakat yang terkena bencana. Pengampunan tidak hanya membantu dalam memperbaiki hubungan antarpersonal dan antarkomunitas tetapi juga mendukung pemulihan kesehatan mental dan fisik di tingkat yang lebih luas.⁹ Sementara penelitian oleh Worthington dkk. mengeksplorasi peran pengampunan dalam konteks bencana dan krisis yang lebih luas, mencakup aspek psikologis, fisik, dan spiritual secara umum, penelitian Anda mendalami pengampunan dari sudut pandang agama Kristen dan pengaruhnya terhadap resiliensi personal. Ini menandai perbedaan penting dalam penggunaan konteks agama sebagai kerangka utama analisis, yang lebih eksplisit menghubungkan teori dan praktek agama dengan resiliensi psikologis.

⁸ Steven J. Sandage and Peter J. Jankowski, "Forgiveness, Spiritual Instability, Mental Health Symptoms, and Well-Being: Mediator Effects of Differentiation of Self," *Psychology of Religion and Spirituality* 2, no. 3 (2010): 168–80, <https://doi.org/10.1037/a0019124>.

⁹ Everett L. Worthington et al., "Forgiveness as a Catalyst for Psychological, Physical, and Spiritual Resilience in Disasters and Crises," *Journal of Psychology and Theology* 44, no. 2 (2016): 152–65, <https://doi.org/10.1177/009164711604400206>.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, pendekatan kualitatif deskriptif digunakan untuk menggali secara mendalam pengaruh ajaran Kristen tentang pengampunan terhadap resiliensi personal.¹⁰ Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk memahami kompleksitas bagaimana pengampunan, sebagai konsep keagamaan, mempengaruhi personal dalam aspek psikologis, emosional, dan spiritual. Dengan menggunakan sumber data dari *library research*, penelitian ini bertujuan untuk mengumpulkan dan menganalisis literatur yang relevan guna membentuk pemahaman yang komprehensif tentang topik. Prosedur penelitian terbagi menjadi tiga. Pertama, menjelaskan pengaruh ajaran Kristen terhadap pengampunan personal. Kedua, peneliti mengkaji mekanisme psikologis pengampunan dalam peningkatan resiliensi. Ketiga, peneliti mengorelasikan pengampunan dari konsep teologi dan psikologi untuk tataran praktis di jemaat atau masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengaruh Ajaran Kristen Terhadap Pengampunan

Dari perspektif teologis, ajaran Kristen tidak hanya menginstruksikan jemaat untuk mengampuni, tetapi juga memberikan alasan dan motivasi yang mendalam untuk melakukan hal tersebut—meniru Kristus yang mengampuni. Ini menanamkan sebuah nilai yang mendalam tentang pentingnya pengampunan, yang mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks ini, pengampunan dianggap sebagai tindakan kehendak bebas yang membutuhkan introspeksi diri dan komitmen untuk melepaskan rasa sakit yang disebabkan oleh orang lain.

Pengampunan merupakan aspek penting yang berkaitan dengan kebebasan emosional dan spiritual, yang secara mendalam dianjurkan dalam ajaran Kristen. Salah satu naskah di Alkitab yang mengupas konsep pengampunan adalah 2 Korintus 2:5-11. Pertama, pengampunan adalah tindakan kasih. Dalam konteks yang dijelaskan oleh Paulus, pengampunan ditampilkan sebagai tindakan kasih yang harus diberikan kepada personal yang telah melakukan kesalahan tetapi telah bertobat. Pengampunan ini tidak

¹⁰ Donny Charles Chandra, “Fungsi Teori dalam Metode Penelitian Kualitatif” (Research Gate, 2019).

hanya berfungsi untuk memulihkan orang yang bersalah tetapi juga untuk menjaga persatuan dan kesehatan spiritual komunitas.¹¹

Kedua, mencegah keuntungan setan. Paulus menekankan bahwa ketidakampunan bisa memberikan kesempatan kepada Setan untuk menciptakan kerusakan lebih lanjut dalam komunitas. Oleh karena itu, pengampunan diperlukan untuk menutup celah yang bisa dimanfaatkan oleh kekuatan jahat untuk mengganggu keseimbangan dan harmoni dalam komunitas Kristen.¹² Setan sering digambarkan sebagai pihak yang senantiasa mencari celah untuk memasuki dan merusak kehidupan orang percaya dan komunitas mereka. Ketika ada ketidakampunan—yaitu, ketika personal atau kelompok menolak untuk melepaskan dendam atau rasa sakit—mereka secara tidak sengaja memberikan kesempatan bagi Setan untuk bekerja, menanam kebencian, dan memperluas perpecahan yang sudah ada.

Ketiga, pemulihan dan rekonsiliasi. Pengampunan harus diikuti dengan upaya pemulihan dan penguatan kembali hubungan yang terdampak oleh tindakan kesalahan tersebut. Ini menunjukkan bahwa pengampunan dalam ajaran Kristen tidak hanya sekedar tindakan melupakan kesalahan, tetapi juga proses aktif mendamaikan dan memperbaiki hubungan yang rusak.¹³ Pengampunan juga melibatkan upaya untuk memahami dan empati terhadap posisi atau situasi orang yang telah melakukan kesalahan. Ini dapat membantu memulihkan rasa saling menghargai dan pengertian yang lebih dalam, yang merupakan komponen penting dari rekonsiliasi. Dengan mengampuni, hambatan emosional yang mencegah kedekatan dan kepercayaan dapat dihilangkan. Ini memungkinkan kedua belah pihak untuk bergerak maju tanpa beban masa lalu.

Keempat, refleksi kasih Allah, Pengampunan juga dipandang sebagai refleksi dari kasih dan pengampunan Allah yang diberikan kepada umat manusia melalui pengorbanan Yesus Kristus. Sebagai orang Kristen, memberikan pengampunan kepada orang lain adalah cara untuk meniru kasih dan kemurahan hati Allah. Dalam Alkitab, Allah digambarkan sebagai "pengampun," yang siap mengampuni kesalahan dan tidak menyimpan dendam. Contoh dari ini terlihat dalam banyak bagian Alkitab, termasuk

¹¹ David E. Aune, *The Blackwell Companion to The New Testament* (Chichester UK: Wiley Blackwell, 2010).

¹² Mark Baham, "Forgiveness," 2020.

¹³ Robert J Schriter, "Rekonsiliasi Kristiani: Berpijak dari Pemikiran Robert J. Schreiter," *Melintas* 28, no. 3 (2012): 287–313.

dalam doa Bapa Kami, di mana Yesus mengajarkan para pengikutnya untuk berdoa, "dan ampunilah kami akan kesalahan kami, seperti kami juga mengampuni orang yang bersalah kepada kami" (Mat. 6:12).¹⁴ Ini menunjukkan bahwa pengampunan adalah bagian integral dari karakter Allah dan harus dicerminkan dalam perilaku orang percaya.

Dalam konteks modern, ajaran Paulus dan Yesus tentang pengampunan menantang personal dan komunitas untuk melihat pengampunan sebagai instrumen vital dalam mengatasi konflik interpersonal dan memelihara kesehatan emosional serta spiritual komunitas. Ini juga relevan dalam konteks lebih luas di mana masyarakat menghadapi polarisasi dan konflik, menunjukkan bahwa pengampunan bisa menjadi alat penting untuk rekonsiliasi dan perdamaian sosial. Secara keseluruhan, pengampunan dalam ajaran Kristen dipandang sebagai prinsip yang transformatif yang tidak hanya berdampak pada personal yang memberikan atau menerima pengampunan, tetapi juga pada kesejahteraan komunitas yang lebih besar.

Mekanisme Psikologis Pengampunan dalam Meningkatkan Resiliensi

Pengampunan membantu personal mengatasi emosi negatif seperti amarah, kebencian, atau dendam yang berasal dari pengalaman traumatis atau konflik. Dengan melepaskan emosi-emosi ini, personal membuka ruang untuk pengalaman emosi positif yang mendukung pemulihan dan adaptasi yang lebih baik terhadap situasi baru. Transformasi ini membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengurangi dampak negatif stres kronis.¹⁵ Pengampunan memungkinkan pemulihan dan penguatan hubungan yang mungkin rusak akibat konflik atau kesalahpahaman. Dalam konteks komunitas atau personal, pengampunan memfasilitasi rekonsiliasi dan pemulihan kerjasama serta kepercayaan. Hubungan sosial yang lebih sehat mendukung jaringan dukungan yang kuat, yang krusial untuk resiliensi.

Melalui pengampunan, maka personal akan mengalami pengurangan beban emosional. Pengampunan membantu personal melepaskan emosi negatif seperti amarah,

¹⁴ Herry Jeuke Nofrie Korengkeng, "Konsep Pengampunan Menurut Matius 18:21-35 dan Implikasinya bagi Gereja Masa Kini," *HUPERETES: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen* 1, no. 2 (2020): 150–62, <https://doi.org/10.46817/huperetes.v1i2.23>.

¹⁵ Rifda Salsabila, Diah Karmiyati, and Udi Rosida Hijrianti, "Hubungan Antara Forgiveness Dengan Resiliensi pada Penyintas Pasca Konflik di Aceh," *Cognicia* 7, no. 1 (2019): 62–76, <https://doi.org/10.22219/cognicia.v7i1.8156>.

dendam, dan kekecewaan yang dapat membebani mental dan fisik. Emosi negatif ini tidak hanya menyebabkan stres psikologis tetapi juga dapat mempengaruhi kesehatan fisik, termasuk sistem imun dan kardiovaskular. Dengan mempraktikkan pengampunan, personal mengurangi beban ini, memungkinkan tubuh dan pikiran untuk memulihkan dan mempertahankan keseimbangan yang lebih sehat.

Selain itu pengampunan merupakan pembuka jalan terhadap emosi positif. Dengan mengeliminasi rasa dendam dan kebencian, seseorang bukan hanya menghapuskan emosi negatif tetapi juga membuka jalan untuk emosi positif seperti empati, kasih sayang, dan kepuasan. Emosi positif ini adalah aspek penting dari resiliensi, karena meningkatkan kemampuan personal untuk melihat situasi dari perspektif yang lebih luas dan berorientasi solusi.

Pada akhirnya, pengampunan membawa kepada pembangunan hubungan yang sehat. Pengampunan sering kali mengarah pada pemulihan dan pembentukan hubungan interpersonal yang lebih kuat. Hubungan sosial yang positif dan mendukung adalah salah satu pilar utama resiliensi, memberikan dukungan emosional dan praktis yang esensial dalam menghadapi kesulitan. Dengan mengampuni, personal tidak hanya mengatasi peristiwa masa lalu tetapi juga membangun fondasi internal yang lebih kuat untuk menghadapi tantangan masa depan. Resiliensi tidak hanya tentang pulih dari masa lalu, tetapi juga tentang mengembangkan kekuatan untuk masa depan.

Implikasi Praktis dari Pengampunan dalam Resiliensi

Berdasarkan hasil penelitian ini, pengampunan dapat diintegrasikan ke dalam praktik psikologis dan konseling sebagai strategi untuk mengembangkan resiliensi. Terapis dan konselor dapat menggunakan konsep pengampunan sebagai bagian dari terapi untuk membantu klien mengatasi trauma dan membangun hubungan yang lebih sehat. Dalam praktik konseling, dapat ditekankan bagaimana pengampunan bukan hanya membantu klien berdamai dengan masa lalu, tetapi juga memperkuat mereka untuk menghadapi masa depan dengan lebih optimis dan tangguh. Selain itu, hasil penelitian ini juga mengindikasikan pentingnya pendidikan dan pelatihan tentang pengampunan dalam konteks komunitas keagamaan dan sekolah. Program-program pendidikan dapat dirancang untuk mengajarkan nilai dan praktik pengampunan dari usia dini, sehingga memperkuat fondasi bagi pengembangan resiliensi sejak dini.

Pengampunan dan Kesehatan Mental

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengampunan secara substansial berkontribusi pada penurunan gejala gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan. Individu yang melaporkan tingkat pengampunan yang lebih tinggi menunjukkan tingkat stres yang lebih rendah dan lebih baik dalam mengelola tekanan emosional dari peristiwa traumatik. Ini menandakan bahwa pengampunan membantu dalam pengaturan emosi yang lebih efektif, yang merupakan komponen kunci dari resiliensi.

Blake Victor Kent, Matt Bradshaw, dan Jeremy E. Uecker dalam penelitian mereka yang berjudul "Forgiveness, Attachment to God, and Mental Health Outcomes in Older U.S. Adults: A Longitudinal Study" meneliti bagaimana pengampunan dan keterikatan kepada Tuhan berpengaruh terhadap hasil kesehatan mental pada orang dewasa tua di Amerika Serikat.¹⁶ Mereka menemukan bahwa pengampunan—baik merasa diampuni oleh Tuhan maupun pengampunan transaksional dari Tuhan—tidak terkait secara langsung dengan perubahan dalam kesejahteraan psikologis seiring waktu. Ini menunjukkan bahwa perasaan diampuni oleh Tuhan secara sendiri mungkin tidak langsung berpengaruh terhadap peningkatan kesehatan mental seperti optimisme, harga diri, dan kepuasan hidup.

Korelasi antara pengampunan dan ketahanan harus bermula pada peran keterikatan kepada Tuhan. Penelitian Kent dkk., menyoroti bahwa keterikatan yang aman kepada Tuhan memiliki korelasi positif dengan peningkatan optimisme dan harga diri. Individu yang memiliki hubungan yang aman dan hangat dengan Tuhan cenderung mengalami peningkatan kesehatan mental.¹⁷ Hubungan antara pengampunan dan kesehatan mental menjadi lebih kuat di antara individu yang memiliki keterikatan yang aman kepada Tuhan. Ini menunjukkan bahwa pengampunan mungkin lebih efektif dalam meningkatkan kesehatan mental ketika individu merasa dekat dan aman dengan Tuhan mereka.

¹⁶ Blake Victor Kent, Matt Bradshaw, and Jeremy E. Uecker, "Forgiveness, Attachment to God, and Mental Health Outcomes in Older U.S. Adults: A Longitudinal Study," *Research on Aging* 40, no. 5 (2018): 456–79, <https://doi.org/10.1177/0164027517706984>.

¹⁷ Kent, Bradshaw, and Uecker, "Forgiveness, Attachment to God, and Mental Health Outcomes in Older U.S. Adults: A Longitudinal Study," 469.

Pengampunan dan Hubungan Sosial

Dari sudut pandang hubungan sosial, pengampunan memainkan peran vital dalam pemulihan dan pemeliharaan hubungan interpersonal yang sehat. Responden yang mengadopsi pengampunan cenderung memiliki hubungan interpersonal yang lebih kuat dan dukungan sosial yang lebih efektif, yang keduanya krusial untuk resiliensi dalam menghadapi kesulitan.¹⁸ Keberhasilan ini dalam memperbaiki hubungan menunjukkan bahwa pengampunan dapat diintegrasikan dalam program intervensi sosial dan terapi keluarga untuk memperkuat jaringan dukungan sosial.

Kent dkk., menyebutnya sebagai “pengampunan transaksional”. Meskipun pengampunan transaksional—ide bahwa seseorang harus mengubah perilaku mereka untuk menerima pengampunan dari Tuhan—tidak secara langsung berhubungan dengan perubahan kesejahteraan psikologis, penelitian ini mengeksplorasi bagaimana gaya keterikatan kepada Tuhan dapat memoderasi efek ini.¹⁹ Individu yang cenderung mengampuni lebih mudah membina dan mempertahankan hubungan sosial yang positif, karena mereka cenderung melepaskan perasaan negatif dan membangun empati terhadap orang lain.²⁰ Hal ini penting dalam memelihara ikatan sosial dan mendukung lingkungan yang harmonis di mana dukungan sosial dapat berkembang. Pengampunan memungkinkan individu dan kelompok untuk melampaui ketegangan dan konflik, memfasilitasi pemulihan hubungan yang telah terganggu.

Pengampunan dalam Konteks Organisasi dan Pendidikan

Penelitian juga mengeksplorasi implikasi pengampunan dalam setting organisasi dan pendidikan, menemukan bahwa pendekatan berbasis pengampunan dalam manajemen konflik dan kebijakan disiplin berkontribusi positif terhadap iklim dan budaya organisasi.²¹ Dalam konteks pendidikan, sekolah-sekolah yang mengintegrasikan kurikulum tentang pengampunan dan rekonsiliasi melaporkan

¹⁸ Yuel Sumarno and Siska Rauli, “Kasih Sayang Orangtua Mempengaruhi Pertumbuhan Remaja,” *Edukasi: Jurnal Pendidikan Agama Kristen* 2, no. 1 (2009): 40–56.

¹⁹ Kent, Bradshaw, and Uecker, “Forgiveness, Attachment to God, and Mental Health Outcomes in Older U.S. Adults: A Longitudinal Study.”

²⁰ Amos Hosea, “Karakteristik Pendidikan Iman dalam Pentakostalisme,” *Diegesis: Jurnal Teologi* 4, no. 2 (2019): 51–57.

²¹ Nancy Dwi, Diana Sadrah, and Aser Lasfeto, “Kompetensi Guru Pendidikan Agama Kristen dalam Mengatasi Perilaku Belajar Bermasalah Siswa Kelas X di Sekolah Menengah Atas Efata Tangerang Serpong,” *Edukasi: Jurnal Pendidikan Agama Kristen* 10, no. 2 (2019): 40–49.

peningkatan dalam perilaku sosial siswa dan penurunan insiden kekerasan dan intimidasi.²²

Dalam lingkungan kerja, pengampunan dapat diartikan sebagai kemampuan para pemimpin dan karyawan untuk melepaskan dendam terhadap kesalahan, kegagalan, atau kekhilafan yang dilakukan oleh rekan kerja. Pengampunan ini penting karena: (i) mengurangi konflik (pengampunan membantu mengurangi konflik interpersonal yang dapat mengganggu kerja tim dan produktivitas); (ii) meningkatkan kerjasama (lingkungan yang mendukung pengampunan cenderung mendorong kolaborasi dan kerja sama yang lebih baik); (iii) mempromosikan kepuasan kerja (karyawan yang merasa bahwa mereka berada dalam lingkungan yang mendukung pengampunan lebih cenderung merasa puas dengan pekerjaan mereka dan lebih loyal terhadap organisasi); dan (iv) *leadership development* (para pemimpin yang mempraktikkan pengampunan menunjukkan kualitas kepemimpinan yang lebih kuat, seperti empati dan integritas, yang esensial untuk membangun kepercayaan dan menginspirasi tim mereka).

Dalam konteks pendidikan, pengampunan dapat menjadi alat penting dalam pengelolaan kelas dan pengembangan kurikulum, yang membantu siswa dan guru mengatasi konflik dan membangun komunitas yang lebih mendukung. Aspek-aspek pengampunan dalam pendidikan meliputi: (i) mengatasi bullying (program pengampunan bisa efektif untuk mengatasi masalah bullying di sekolah dengan mengajarkan kepada siswa cara menghadapi dan mengampuni pelaku); (ii) pendidikan karakter (pengampunan dapat diintegrasikan dalam pendidikan karakter, mengajarkan siswa nilai-nilai seperti empati, kesabaran, dan toleransi); (iii) dukungan psikologis (mendorong pengampunan di sekolah membantu siswa mengembangkan kemampuan mengelola emosi dan stres, yang penting untuk kesehatan mental); dan (iv) meningkatkan hubungan guru-murid (guru yang mempraktikkan pengampunan terhadap kesalahan siswa cenderung membangun hubungan yang lebih positif dan mendukung, yang dapat meningkatkan motivasi dan prestasi siswa).

Pengampunan sebagai Intervensi Kesehatan Publik

Hasil yang sangat menjanjikan terlihat dalam aplikasi pengampunan sebagai intervensi kesehatan publik. Program-program yang dirancang untuk mendidik

²² Yosafat Hasdoherta Antonius Sitompul, Yogi Mahendra, "Pendampingan bagi Anak Sekolah Minggu GBI Tewai Baru untuk Meningkatkan Pertumbuhan Iman," *Pneumata* 1 (2019): 25.

masyarakat tentang kekuatan pengampunan dalam mempromosikan kesehatan mental dan fisik menunjukkan peningkatan kesejahteraan komunal. Ini menunjukkan bahwa pengampunan dapat dianggap sebagai strategi kesehatan masyarakat dalam mencegah dan mengurangi dampak psikologis dari stres komunal dan trauma.²³ Pengampunan juga terkait erat dengan peningkatan kesejahteraan subjektif, yang mencakup kebahagiaan dan kepuasan hidup individu.²⁴ Menurut peneliti, pengampunan memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan subjektif. Ini menunjukkan bahwa ketika individu mempraktikkan pengampunan, mereka cenderung mengalami peningkatan dalam penilaian pribadi mereka terhadap kepuasan hidup, termasuk aspek-aspek seperti kesehatan, hubungan, pekerjaan, dan arti hidup.

KESIMPULAN

Studi ini menemukan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara pengampunan dan resiliensi personal. Personal yang mengadopsi pengampunan sebagai praktek spiritual dan emosional cenderung memiliki kapasitas yang lebih baik dalam menghadapi stres dan trauma. Pengampunan membantu personal melepaskan perasaan negatif seperti amarah, dendam, dan kekecewaan, yang seringkali menjadi beban psikologis dan menghambat proses pemulihan.²⁵ Dengan melepaskan perasaan negatif ini, personal menjadi lebih terbuka untuk mengalami emosi positif dan membangun hubungan yang lebih sehat dengan orang lain, yang merupakan komponen penting dalam resiliensi.

Analisis literatur juga menunjukkan bahwa pengampunan memfasilitasi pemulihan emosional dengan mempromosikan rasa damai, kepuasan pribadi, dan kebahagiaan. Ini, pada gilirannya, memperkuat kemampuan personal untuk menghadapi tantangan hidup yang baru dan tidak terduga. Selain itu, pengampunan sering dikaitkan dengan peningkatan spiritualitas yang juga mendukung resiliensi, dengan menawarkan pemahaman yang lebih dalam tentang penderitaan dan konteks yang lebih luas dari pengalaman hidup. Praktik pengampunan membantu individu mengembangkan

²³ Ferdinan Edu, Johannes S.P Rajagukguk, and Septian Aditya, "Pelayanan Visitasi Sebagai Upaya Untuk Meningkatkan Pertumbuhan Rohani Jemaat di GBI Puspanegara," *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 2, no. 1 (2020): 1–6.

²⁴ Morris Adolf Theodorus Lumbanraja et al., "Efektivitas Pelatihan Penginjilan Pribadi kepada Mahasiswa Kristen di UNAKI Semarang," *Matheo: Jurnal Teologi/Kependetaan* 9, no. 2 (2019): 19–30.

²⁵ Muryati Muryati et al., "Strategi Mengatasi Kemarahan Melalui Perumpamaan Berdasarkan Yunus 4," *Jurnal Teologi Gracia Deo* 3, no. 1 (2020): 14–23, <https://doi.org/10.46929/graciadeo.v3i1.45>.

keterampilan mengelola emosi negatif dan mengadaptasi sikap yang lebih positif terhadap kehidupan. Ini meningkatkan kemampuan mereka untuk pulih dari cobaan dan tekanan, yang pada gilirannya meningkatkan kesehatan mental dan stabilitas emosional.

DAFTAR PUSTAKA

- Antonius Sitompul, Yogi Mahendra, dan Yosafat Hasdoherta. "Pendampingan bagi Anak Sekolah Minggu GBI Tewai Baru untuk Meningkatkan Pertumbuhan Iman." *Pneumata* 1 (2019): 25.
- Aune, David E. *The Blackwell Companion to The New Testament*. Chichester UK: Wiley Blackwell, 2010.
- Baham, Mark. "Forgiveness," 2020.
- Bimantoro, Wisnu, dan Chimajah. Noor. "Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan di PT. Tonga Tiur Putra." *Jurnal WIDYA* 29, no. 321 (2012): 23–29.
- Chandra, Donny Charles. "Fungsi Teori dalam Metode Penelitian Kualitatif." *Reseach Gate*, 2019.
- Dwi, Nancy, Diana Sadrakh, dan Aser Lasfeto. "Kompetensi Guru Pendidikan Agama Kristen dalam Mengatasi Perilaku Belajar Bermasalah Siswa Kelas X di Sekolah Menengah Atas Efata Tangerang Serpong." *Edukasi: Jurnal Pendidikan Agama Kristen* 10, no. 2 (2019): 40–49.
- Edu, Ferdinan, Johannes S.P Rajagukguk, dan Septian Aditya. "Pelayanan Visitasi Sebagai Upaya Untuk Meningkatkan Pertumbuhan Rohani Jemaat di GBI Puspanegara." *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 2, no. 1 (2020): 1–6.
- Hosea, Amos. "Karakteristik Pendidikan Iman dalam Pentakostalisme." *Diegesis: Jurnal Teologi* 4, no. 2 (2019): 51–57.
- Karnia Mariana Kawengian. "Diampuni untuk Mengampuni Sebagai Pendampingan Pastoral Kepada Anggota Jemaat di GMIM Efata Tompaso." *Educatio Christi* 1, no. 2 (2020): 220–34.
- Kent, Blake Victor, Matt Bradshaw, and Jeremy E. Uecker. "Forgiveness, Attachment to God, and Mental Health Outcomes in Older U.S. Adults: A Longitudinal Study." *Research on Aging* 40, no. 5 (2018): 456–79. <https://doi.org/10.1177/0164027517706984>.
- Korengkeng, Herry Jeuke Nofrie. "Konsep Pengampunan Menurut Matius 18:21-35

- Dan Implikasinya bagi Gereja Masa Kini.” *HUPERETES: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen* 1, no. 2 (2020): 150–62. <https://doi.org/10.46817/huperetes.v1i2.23>.
- Lumbanraja, Morris Adolf Theodorus, Muryati Muryati, Yusak Setianto, Yogi Mahendra, dan Aser Lasfeto. “Efektivitas Pelatihan Penginjilan Pribadi Kepada Mahasiswa Kristen di UNAKI Semarang.” *Matheo: Jurnal Teologi/Kependetaan* 9, no. 2 (2019): 19–30.
- Muryati, Muryati, Yusak Setianto, Priskila Issak Benyamin, dan Alex Frans Nathanael Nasution. “Strategi Mengatasi Kemarahan Melalui Perumpamaan Berdasarkan Yunus 4.” *Jurnal Teologi Gracia Deo* 3, no. 1 (2020): 14–23. <https://doi.org/10.46929/graciadeo.v3i1.45>.
- Pakpahan, Gernaida Krisna R. “Karakteristik Misi Keluarga dalam Perspektif Perjanjian Lama.” *VOX DEI: Jurnal Teologi Dan Pastoral* 1, no. 1 (2020): 16–36. <https://doi.org/10.46408/vxd.v1i1.11>.
- Ramopolii, Debriani, Lotje Kawet, dan Yantje Uhing. “Pengaruh Konflik Keluarga Konflik Pekerjaan Keluarga Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Wanita Berperan Ganda di Rumah Sakit Prof D.R V.L Ratumbuang Manado.” *Jurnal EMBA* 5, no. 3 (2017): 4465–74.
- Salsabila, Rifda, Diah Karmiyati, dan Udi Rosida Hijrianti. “Hubungan Antara Forgiveness Dengan Resiliensi Pada Penyintas Pasca Konflik Di Aceh.” *Cognicia* 7, no. 1 (2019): 62–76. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v7i1.8156>.
- Sandage, Steven J., and Peter J. Jankowski. “Forgiveness, Spiritual Instability, Mental Health Symptoms, and Well-Being: Mediator Effects of Differentiation of Self.” *Psychology of Religion and Spirituality* 2, no. 3 (2010): 168–80. <https://doi.org/10.1037/a0019124>.
- Schriter, Robert J. “Rekonsiliasi Kristiani: Berpijak dari Pemikiran Robert J. Schreiter.” *Melintas* 28, no. 3 (2012): 287–313.
- Setyobekti, Andreas Budi. “Pemahaman Aktivis GBI Kapten Tendean Tentang Perlengkapan Rohani Orang Percaya Berdasarkan Teks Efesus 6:10-18.” *Diegesis: Jurnal Teologi* 5, no. 2 (2020): 54–63.
- Sina, Peter Garlans, and Lidya Theresye Raturomon. “Analisis Stres Finansial pada Gender.” *Jurnal Ekonomi Dan Pendidikan* 9, no. 1 (2015): 102–12.

<https://doi.org/10.21831/jep.v9i1.4157>.

Sukendar, Yohanes. "Pengampunan Menurut Kitab Suci Perjanjian Baru." *SAPA - Jurnal Kateketik dan Pastoral* 2, no. 2 (2017): 24–39.

<https://doi.org/10.53544/sapa.v2i2.38>.

Sumarno, Yuel, dan Siska Rauli. "Kasih Sayang Orangtua Mempengaruhi Pertumbuhan Remaja." *Edukasi: Jurnal Pendidikan Agama Kristen* 2, no. 1 (2009): 40–56.

Worthington, Everett L., Brandon J. Griffin, Loren L. Toussaint, Camilla W. Nonterah, Shawn O. Utsey, and Rachel C. Garthe. "Forgiveness as a Catalyst for Psychological, Physical, and Spiritual Resilience in Disasters and Crises." *Journal of Psychology and Theology* 44, no. 2 (2016): 152–65.
<https://doi.org/10.1177/009164711604400206>.