



# Tetap Setia dan Menjadi Berkat



Penyunting: Paulus S. Widjaja



## PENGANTAR

Buku yang sedang saudara baca saat ini merupakan sebuah buku yang unik. Di satu pihak, buku ini dimaksudkan untuk merayakan purna tugas seorang pendeta yang tetap setia melayani sampai akhir dan telah menjadi berkat bagi banyak orang, Pdt. Janti Diredja, STh., MA Psi. Tapi buku ini juga ditulis untuk mengkaji secara serius tema-tema teologis psikologis yang selama ini menjadi minat, *passion*, Pdt. Janti Diredja.

Buku ini dibuka dengan uraian tentang biografi Pdt. Janti Diredja, sosok yang bisa digambarkan seperti *Bunga Bakung Yang Murah Senyum, Baik Hati, dan Selalu Memberikan Dirinya Bagi Orang Lain*. Lahir di saat keluarganya mengalami kejatuhan ekonomi yang sangat berat, menempuh studi di sekolah yang sangat kompetitif dan menilai manusia dari apa yang dimilikinya (kekayaan atau kepandaian), Pdt. Janti Diredja bertransformasi menjadi seorang hamba Tuhan yang setia sampai akhir dan selalu berusaha menjadi berkat bagi semua orang yang ada di sekitarnya.

Itu sebabnya cover buku ini menunjukkan foto diri Pdt. Janti Diredja dengan latar belakang kain selimut (*quilt*) khas Mennonite, diapit dua foto tema: Dirk Willems dan Maria. *Dirk Willems* (meninggal 16 Mei 1569) adalah seorang model panutan Anabaptis yang berasal dari Belanda. Kisahnya sangat inspiratif bagi orang-orang namun ia memutuskan untuk berbalik guna menyelamatkan tentara pengejarannya yang terperosok ke dalam danau es ketika lapisan es pecah saat ia mengejar Willems. Karena tindakannya ini, Willems kemudian berhasil ditangkap kembali, disiksa dan dibunuh karena imannya. Namun Willems tidak pernah menyesali keputusannya untuk menyelamatkan nyawa tentara yang memusuhinya. Teladan keteguhan iman Kristen yang luar biasa. Keteguhan iman yang memampukannya untuk tetap setia sampai akhir pada Yesus dan kehendak-Nya.

Sedangkan kisah *Maria*, sebagaimana dituturkan dalam Yohanes 12:1-8, tidaklah kalah heroiknya. Maria bukanlah seorang perempuan kaya. Ia hanyalah gadis dusun biasa. Namun demikian ia secara khusus mempersiapkan minyak narwastu yang mahal harganya untuk meminyaki kaki Yesus. Ia tidak meminyaki Yesus dengan minyak kualitas kelas dua, tapi dengan minyak kualitas kelas satu. Inilah ungkapan cinta sejati kepada Tuhan karena hanya cinta sejati yang bisa mendorong seseorang untuk memberikan yang terbaik bagi orang yang dicintainya. Adegan puncak dalam kisah ini terjadi justru bukan saat Maria menuangkan minyak narwastu, melainkan ketika Maria "meminyaki kaki Yesus dan menyekanya dengan rambutnya." Maria bukan saja memberikan barang miliknya yang paling mahal, tetapi juga bagian paling mulia dari dirinya (rambut kepala) untuk bagian paling hina dari Yesus (kaki). Teladan yang luar biasa dari

### TETAP SETIA DAN MENJADI BERKAT

Penyunting: Paulus S. Widjaja  
Hak Cipta © 2021 oleh penyunting

Perancang Sampul: Romy Im.  
Tata Letak: Romy Im.

Ukuran: 15.5 x 23 cm  
Halaman: 239 hlm.  
ISBN : 978-623-6961-27-8

Diterbitkan oleh:

**Komojoyo Press (Anggota IKAPI)**

Jl. Komojoyo No. 21A,  
Padukuhan Mrican. Caturtunggal,  
Depok, Sleman Daerah Istimewa  
Yogyakarta, 55281, Indonesia

**Hak cipta dilindungi undang-undang**

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apa pun tanpa izin tertulis dari Penerbit.

Santosa, Ruth Suljani dan J. Teguh Widjaja, Sri Agus Wartini, Sri Umiyati, Sri Widariyati, Sri Wulan, Stanley Tjahjadi, Susilawaty Supriatna, Suwignyo, Wikarman Diredja, Jeremia Aria Widjaja, dan Yuli Sri Murwati.

6. Romy Im yang telah meluangkan dan menyisihkan waktu di tengah-tengah kesibukannya mengajar dan melakukan *stock opname* puluhan ribu buku di perpustakaan kampus guna membuat *lay out* keseluruhan isi buku dan mendesain cover serta melakukan negosiasi dengan percetakan terkait hal-hal teknis pencetakan buku.
7. Frans Daniel Manachan, Titis Driharkoro Brotosudarmo, dan Titus Adi Kristianto yang bersedia membantu mengedit berbagai foto hingga layak cetak di tengah kesibukan mereka masing-masing.
8. Akhirnya, meskipun bukan yang terkecil, anak-anak tersayang Adira Paramitha Wijaya dan Michael Kevin Adrian Susanto, serta Aditya Mahardhika Wijaya yang telah ikut berpartisipasi membantu pengerjaan penyusunan buku ini di rumah, termasuk terlibat dalam konspirasi "berbohong" kepada mama tercinta demi menjaga kerahasiaan proyek ini. Buku ini memang dimaksudkan sebagai sebuah hadiah kejutan dalam perayaan purna tugas Pdt. Janti Diredja. Juga kepada cucu-cucu yang selalu memberi penghiburan dan keceriaan ketika kepenatan menyusun buku ini melanda, Estelle Allegra Susanto dan Maxmillian Benedict Susanto.

Di hari ulang tahun pernikahan ke-33  
Yogyakarta, 22 Mei 2021

Pdt. Paulus S. Widiaia, MAPS, Ph.D  
*Penyunting*

## DAFTAR ISI

<b>PENGANTAR</b>	– 3
<b>BUNGA BAKUNG YANG MURAH SENYUM, BAIK HATI, DAN SELALU MEMBERIKAN DIRINYA BAGI ORANG LAIN</b>	– 17
<b>I'M ON MY WAY: MEMORI YANG TAK TERLUPAKAN</b>	– 48
Semua Baik	– 49
Setia – 50, 51	
<i>Hendri Mulyana Senjaya (Puisi)</i>	
<i>J. Teguh Widjaja (Foto)</i>	
Foto Masa Kecil di Bogor	– 52
Foto Masa Studi di STTh. Duta Wacana	– 54
Foto Masa Pelayanan di GKMI Yogyakarta	– 56
Foto Masa Pelayanan di Mennonite World Conference	– 60
Foto Kenangan Indah Bersama Keluarga	– 62
Menjadi Berkat – 66, 67	
<i>J. Teguh Widjaja (Foto), Hendri Mulyana Senjaya (Puisi)</i>	
<b>SUMBANG PIKIR PARA SAHABAT</b>	– 68
Blessing and Faithfulness in Genesis	– 69
<i>John Goldingay</i>	
Teologi Berkat dan Pemberkatan (Belajar dari Berkat Musa-Harun dan Kasus Bileam dalam Kitab Bilangan)	– 80
<i>Daniel Kurniawan Listijabudi</i>	
Kepemimpinan Kontemplatif	– 94
<i>Stefanus Christian Haryono</i>	

Abiding in Christ, Bearing Fruit: The Relationship of Personal Spirituality and Growth in Faith – 104  
*Marlene Kropf*

Ketapat Nasi: Melampaui Perbuatan, Membentuk Karakter – 119  
*Paulus Sugeng Widjaja*

Faithful to God's Shalom, Blessings from The Spirit – 134  
*Atsuhiro Katano*

Psikospiritualitas Pengampunan – 147  
*Siswanto Hadisupeno*

Forgiveness Is Not Easy – 160  
*Al Fuertes*

The Church's Mission in A Pluralist Society – 166  
*Wilbert Shenk*

Participating in the Incarnation: Why Worship is Central to Christian Ethics And Mission – 174  
*John D. Roth*

Home Learning: Pendidikan Kristen Pada Masa Pandemi Covid 19 – 188  
*Tabita Kartika Kristiani*

From Saul Of Tarsus to Paul The Apostle Understanding And Fostering Wholesome Spirituality – 197  
*Daniel Schipani*

Pendampingan Pastoral Youth - 215  
*Febe Ani Wijaya*

Pemberdayaan Perempuan Sebagai Aktor Perdamaian: Catatan Dari Pelatihan – 223  
*Endah Setyowati*

Bagaikan Lilin Putih Di Tempat Suci Buah Pikiran Tentang Pergulatan Batin Kaum Lansia dari Mazmur 71:9, 17-18 dan Harapan Terhadap Kaum Lansia dari Puisi "The Old Woman." – 233  
*Erick Sudarma*

DAFTAR PENULIS – 238

## BUNGA BAKUNG YANG MURAH SENYUM, BAIK HATI, DAN SELALU MEMBERIKAN DIRINYA BAGI ORANG LAIN

Paulus S. Widjaja

### Masa Kecil di Bogor

Pdt. Janti Diredja, STh., MA Psi. lahir di kota Bogor pada tanggal 22 Januari 1961 dari pasangan Azaria Diredja (Wong Sioe Hoa) dan Ung (Lim Goei Nio). Terlahir dengan nama Wong Mei Tjin, masa kecil Janti bukanlah sebuah potret kehidupan yang mudah, sebaliknya penuh dengan kepahitan dan perjuangan hidup yang berat. Ayahnya, papa Wong, semula menganut kepercayaan leluhur sebagaimana dipraktikkan keluarga besarnya. Namun ia kemudian memutuskan menjadi orang Kristen. Keputusan ini mendapat tentangan keras dari keluarga besarnya dan menjadi ujian iman bagi papa Wong. Orang tuanya bahkan sampai memutuskan mencoret nama papa Wong dari daftar penerima warisan keluarga. Papa Wong, yang rajin sekali berdoa dan membaca Alkitab setiap hari, tidak surut dan tidak melangkah mundur. Ia tetap memegang teguh imannya di tengah berbagai tekanan dan tidak bersedia menggadaikan iman Kristennya demi keuntungan finansial bagi dirinya dan keluarganya. Inilah teladan hidup yang membekas dalam di hati Janti dan diberlakukannya pula dalam kehidupannya.

Papa Wong tidak hanya mengalami ujian iman dari keluarga besarnya, ujian iman juga datang dari tempatnya bekerja. Semula papa Wong bekerja sebagai seorang pemegang pembukuan di sebuah perusahaan farmasi nasional di kota Bogor. Ia bertanggung-jawab atas semua pembukuan keuangan perusahaan farmasi tersebut. Pada masa itu, situasi ekonomi keluarganya bisa dikatakan berkecukupan. Ada saat di mana papa Wong bahkan mampu mempekerjakan beberapa orang pengasuh untuk membantu merawat anak-anaknya di rumah. Namun hanya beberapa tahun setelah kelahiran Janti, situasi ini berubah total. Papa Wong memutuskan mengundurkan diri dari pekerjaannya karena ia menolak ajakan atasannya melakukan *kongkalikong* korupsi di tempatnya bekerja. Sebagai penanggung-jawab keuangan, papa Wong memegang posisi kunci terkait keuangan perusahaan. Posisi itulah yang ingin dimanfaatkan atasannya untuk memperkaya diri. Papa Wong menolak ajakan korupsi ini. Ia tetap memegang teguh prinsip hidupnya sebagai seorang Kristen yang jujur dan bertanggung-jawab.

Sebagai imbas dari keputusan ini, situasi ekonomi keluarga papa Wong yang semula berkecukupan pun berubah drastis. Papa Wong harus memulai semuanya lagi dari nol. Di tahun 1965, papa Wong memutuskan untuk mengembangkan bisnis toko kaca "Adi" di Jalan Pedati, depan Pasar Bogor yang sudah dirintis Emak Pasar (karena rumahnya dekat pasar), istri pertama ayahanda papa Wong dan sekaligus

- McCartney, Judith and Colin. 2020. *What Does Justice Look Like and Why Does God Care about It?* Harrisonburg: Herald Press.
- Neufeld, Ken and Carolee. 2014. "Martial arts program troubling," *MB Herald*, August 1.
- Prey-Harbaugh, Julie. 2008. "True Harmony: Isaiah 11, Matthew 3 and Aikido," *The Mennonite*, Dave. 2014. "The Way of Harmonious Energy," *Canadian Mennonite* 18(20): 27.
- Sasamori, Takemi. 2013. *Bushido and Christianity* (in Japanese), Tokyo: Shinchosha.
- Shimizu, Kiyoko and Yeong-Ae Yamashita eds. 2012. *Toward the Resolution of the "Comfort Women" Issue* (in Japanese), Tokyo: Hakutakusya.
- Thomas, Steve. 2015. "Martial Arts as a Model for Nonviolence: Resisting Interpersonal Violence with Assertive Force," *Conrad Grebel Review*, 33(1): 72-91.
- World Health Organization. 2017. "10 facts about violence prevention," <https://www.who.int/features/factfiles/violence/en/> (Accessed March 29, 2021).
- Yoder, John H. 1983. *Christian Attitudes to War, Peace, and Revolution: A Companion to Bainton, Elkhart*: Peace Resource Center.
- Zehr, Howard et al. 2015. *The Big Book of Restorative Justice*, New York: Good Books.

## PSIKOSPIRITUALITAS PENGAMPUNAN

Siswanto Hadisupeno

### **Mengenal Sosok Ci Janti**

Ci Janti, begitu saya biasa memanggil Ibu Pdt. Janti Diredja. Saya mengenalnya sewaktu bekerja paruh waktu di majalah berita GKMI pada tahun 1993. Ci Janti tinggal di lingkungan sinode karena Koh Paulus Sugeng Widjaja pada waktu itu menjabat sebagai Sekretaris Umum Sinode. Jadi, boleh dikata dalam seminggu kami mesti berpapasan, kadang juga bercakap-cakap sambil lalu.

Ci Janti adalah sosok yang murah senyum dan lembut. Tutar katanya halus dan ketika berbicara selalu disertai senyuman. Hanya sekali dua saya melihat beliau tidak tersenyum ketika membahas persoalan yang dianggap sungguh serius. Pribadinya tenang, dan berpikir dulu sebelum berbicara. Saya tak pernah melihat Ci Janti menunjukkan wajah marah kepada seseorang. Pernah Ci Janti berbagi dengan saya mengenai kegundahannya pada satu persoalan, namun itu pun dibicarakan dengan tenang dan teduh. Namun pada sisi yang lain, Ci Janti juga mampu menunjukkan sifat yang teguh. Ini terlihat saat mengasuh anak-anak yang masih kecil pada waktu itu. Disiplin namun disertai pengertian terlihat ketika menangani anak-anak.

Bagi saya yang sering berinteraksi dengan para hamba Tuhan di lingkungan Gereja Kristen Muria Indonesia (GKMI) maupun gereja-gereja lain, pribadi Ci Janti merupakan pribadi yang istimewa. Beliau menunjukkan kematangan jiwa yang tinggi dan itu juga menggambarkan kehidupan rohani yang tidak lagi beriak. Nampak sekali ketenangan jiwa yang dinampakkan berangkat dari hati yang tidak mudah kecewa dan sakit hati. Ci Janti selalu bisa melihat sisi positif dari persoalan yang dihadapi. Belakangan baru saya menyadari, kualitas kematangan jiwa dan spiritualitas yang dimiliki oleh Ci Janti berangkat dari kemampuan untuk mengampuni/memaafkan orang lain dan bahkan diri sendiri.

### **Pengampunan: Salah Satu Inti Pengajaran dan Praktik Religius**

Pengampunan merupakan salah satu topik yang cukup banyak dibahas dalam praktik religius. Agama monoteis menempatkan pengampunan sebagai tanda bahwa individu sampai pada tahapan spiritualitas yang tinggi. Orang yang mampu mengampuni dianggap memiliki kualitas kematangan jiwa yang baik. Pengampunan bahkan menjadi salah satu pokok ajaran penting yang dimasukkan ke dalam praktik ritual agama yang utamā. Saudara muslim menggunakan momen Idul Fitri untuk secara eksplisit mengungkapkan ucapan maupun gestur saling mengampuni. Saling bermaaf-maafan menjadi kebiasaan dan budaya yang berlaku di dunia Islam pada hari raya tersebut. Umat Kristiani menggunakan situasi perjamuan suci untuk melakukan mawas diri, kalau-kalau masih ada persoalan yang membutuhkan pengampunan namun belum diampuni di dalam hati, dan umat diminta untuk

melepaskan pengampunan sebelum menerima roti dan anggur sebagai lambang tubuh dan darah Tuhan. Mestinya pada praktik agama besar lainnya, pengampunan juga menjadi bagian dari ajaran dan ritual yang muncul dalam peribadatan.

Pengampunan merupakan ajaran dan praktik penting dalam agama, karena pengampunan menjadi jalan bagi terwujudnya damai di tengah masyarakat. Banyak konflik yang terjadi di kalangan umat, yang sulit terselesaikan secara baik, bisa diakhiri atau diperkecil dampak negatifnya dengan tindakan mengampuni. Konflik akan terus berlanjut dan permusuhan akan semakin memuncak bila tidak ada pengampunan. Lingkaran setan kebencian dan pembalasan tak kunjung selesai, sampai beberapa generasi keturunan, atau ketika salah satunya habis. Situasi ini membahayakan kehidupan manusia karena membuat masyarakat menjadi rapuh dan mudah hancur. Manusia sendiri tidak mungkin hidup sendirian tanpa berkelompok dengan orang lain karena secara fisik, sendirian itu membuat manusia menjadi lemah dan rapuh sehingga mudah binasa karena berbagai bencana yang muncul menyekitarnya. Alam yang tidak ramah menjadi salah satu alasan mengapa manusia memilih hidup berkelompok dan pada akhirnya bermasyarakat. Mengampuni merupakan salah satu fungsi agama sebagai cara yang efektif untuk menjaga kohesifitas umat dan memungkinkan umat manusia untuk bisa mempertahankan eksistensinya sebagai salah satu spesies unggul di muka bumi ini. Semenjak manusia bergantung pada kelompok dan mementingkan kerjasama untuk bisa bertahan hidup, pengampunan menjadi nilai dan praktik penting agama sebagai salah satu hasil adaptasi genetik untuk hidup dalam kelompok yang kooperatif (Porcher, 2018).

Pengampunan memungkinkan manusia untuk membangun peradaban maju dan luhur. Kata "salam" atau "shalom" dimungkinkan ketika manusia memiliki hati yang tidak memusuhi karena memiliki pengampunan di dalamnya. Pengampunan memutuskan lingkaran kekerasan dari kehidupan manusia. Ketidakmampuan melakukan pengampunan menempatkan kemanusiaan pada risiko meningkatnya ancaman dan bahkan kemungkinan punahnya keseluruhan kelompok. Pada dunia binatang, ada waktunya mereka segera membentuk gestur/bahasa tubuh *submissive/tunduk* untuk menghentikan lingkaran kekerasan yang dilakukan oleh individu yang lebih kuat. Gestur tunduk tersebut menjadi salah satu mekanisme bertahan hidup yang penting dan bahkan untuk melangsungkan keturunan. Oleh karena itu pengampunan dapat dilihat sebagai proses adaptasi evolusi yang menguntungkan karena dapat membantu menguatkan struktur sosial (Snyder & Lopez, 2007). Pengampunan merupakan kondisi dasar yang dibutuhkan untuk keberlangsungan umat manusia.

### **Pengampunan dan Cinta**

Pada tingkat individu, pengampunan menjadi usaha sadar untuk mengganti prinsip keadilan dengan prinsip cinta kasih. Individu sampai pada kesadaran bahwa prinsip

keadilan saja belum cukup dalam hidup bermasyarakat. Melalui renungan dan praktik kehidupan, timbul pemahaman bening bahwa keadilan sulit diwujudkan dalam realita, bahkan menjadi naif kalau memimpikan adanya keadilan di dunia. Meski manusia berusaha mewujudkan keadilan, keadilan itu sendiri tidak pernah tercapai seperti yang diidealkan. Ketidakadilan yang dialami mengakibatkan individu dan masyarakat terluka. Itu justru menjadi realita kehidupan yang niscaya. Selain itu, selama manusia memperjuangkan keadilan karena ketidakadilan yang dialaminya, selama itu pula kehidupan damai sulit diwujudkan. Ketidakadilan, luka, kekerasan dan kehancuran merupakan rangkaian rantai yang membelenggu manusia untuk mencapai kehidupan sejahtera dan damai seperti yang dimimpikan. Ini menjadi paradoks, manusia mengejar keadilan untuk kehidupan yang lebih damai, namun justru dia semakin jauh dari kedamaian itu sendiri.

Mestinya adanya pemecahan lainnya untuk mengatasi persoalan ini. Oleh karena itu prinsip cinta kasih menjadi alternatif dari prinsip keadilan. Prinsip ini ditawarkan oleh agama-agama besar, bersisian dengan usaha mewujudkan kehidupan yang adil. Prinsip keadilan sampai titik tertentu akan menemui jalan buntu. Pada titik buntu itulah, mestinya manusia beralih pada prinsip cinta kasih. Prinsip ini menuntut banyak dari kita karena kita diharapkan mampu mengampuni orang yang kita anggap berbuat salah dan berlaku tidak adil kepada kita. Kita dituntut untuk lebih dulu berbuat baik dengan mereka dan menerima mereka (Mangunhardjana, 1986).

Balas dendam, membenci merupakan jalan buntu untuk mendapatkan ketenangan diri maupun membangun relasi yang saling menguntungkan dengan orang lain. Pengampunan bukan hanya sekedar sampai pada mengurangi atau menghilangkan kebencian dan kemarahan, Namun lebih jauh lagi pengampunan yang matang sampai pada membantu dan bahkan mencintai orang yang menyakiti kita. Pengampunan menyembuhkan hati dari luka-luka lama dan memungkinkannya untuk semakin berkembang (Walsh, 1999). Pada titik ini kita mengetahui kaitan antara hati yang welas asih, dipenuhi cinta dengan pengampunan. Pengampunan hanya mungkin melalui cinta atau welas asih. Pada gilirannya, cinta kasih baru dapat mencapai kepenuhannya melalui proses pengampunan. Pada konteks inilah kita bisa dimengerti ajaran Yesus yang nampaknya secara logika tidak masuk akal itu:

*“Janganlah kamu melawan orang yang berbuat jahat kepadamu, melainkan siapapun yang menampar pipi kananmu, berilah juga kepadanya pipi kirimu. Dan kepada orang yang hendak mengadukan engkau karena mengingini bajumu, serahkanlah juga jubahmu. Dan siapapun yang memaksa engkau berjalan sejauh satu mil, berjalanlah bersama dia sejauh dua mil.” (Matius 5:39-41).*

Prinsip cinta kasih, pengampunan yang menjadi tindakan praktiknya memutuskan rantai kekerasan dan dendam. Lingkaran setan penghancuran diri sebagai umat manusia itu terputus dengan dijalankannya pengampunan. Psikologi evolusioner menemukan fakta bahwa manusia memiliki warisan genetik untuk membalas kebajikan dengan kebajikan. Ini telah menjadi dorongan bawaannya. Orang yang melakukan kebaikan kepada orang lain, mengundang orang yang mendapatkan kebaikan itu untuk melakukan hal yang baik kepadanya juga (Hergenhahn & Olson, 2015). Teori dalam psikologi evolusioner tersebut sebenarnya juga bukan merupakan hal yang baru, karena dalam aliran psikologi humanistik, pandangan dasar bahwa dalam diri manusia itu pada dasarnya adalah baik, menjadi landasan dalam memahami berbagai perilaku manusia dan dalam praktik psikoterapinya (Corey, 2017). Bahkan hakikat manusia yang sehat secara psikologis adalah manusia yang bertumbuh ke arah kebaikan sebagai hakikat alaminya! (Schultz, 1993). Pada titik ini, pengampunan sebagai praktik baik akan mengundang orang lain untuk melakukan hal yang sama juga.

### ***Salah Kaprah Pemahaman dan Praktik Pengampunan***

Persoalannya, meskipun pengampunan menjadi bagian ajaran dan praktik yang penting dalam agama, bukan berarti tindakan mengampuni ini merupakan tindakan yang mudah untuk dilakukan. Justru karena pengampunan menjadi salah satu keharusan agar bisa dianggap mencapai tahap spiritualitas yang matang, berkembanglah praktik pengampunan yang sebatas perilaku luar yang kemudian dibiasakan. Saling bersalam-salaman memberikan maaf sekejab, bersikap ramah terutama pada hari besar keagamaan atau ketika menjalankan peringatan ritual tertentu kemudian dianggap cukup sebagai tanda mengampuni, meskipun sebetulnya hati belum sungguh-sungguh memberikan pengampunan, dan kesalahan masih menimbulkan bekas emosi negatif ketika teringat.

Mengampuni akhirnya menjadi salah satu ungkapan yang mudah untuk diucapkan namun sulit untuk dijalankan. Orang pada akhirnya lupa bagaimana cara mengampuni yang benar dan sehat. Maka tidaklah mengherankan, bila kehidupan beragama menjadi semakin hipokrit, munafik, salah satu di antara penyebabnya adalah karena pemeluknya berpura-pura atau mungkin sudah merasa mengampuni, padahal sebenarnya belum melakukan pengampunan. Dulu pernah ada judul tulisan “Mengampuni dan Melupakan”. Mengampuni dianggap berhasil bila orang yang mengalami perlakuan tidak adil atau disakiti berhasil melupakan peristiwa menyakitkan tersebut. Betulkah demikian? Nalar logis dan penggunaan cara berpikir rasional sepertinya membenarkan pemahaman dan argumentasi yang menyekitarti anggapan bahwa mengampuni itu berarti melupakan. Atau setidaknya melupakan itu menjadi bagian dari proses mengampuni. Namun bukti-bukti empiris dalam bidang sains, khususnya sains perilaku dan psikofisiologis ternyata tidak mendukung anggapan tersebut. Mengampuni ternyata tidak saja berbeda dari melupakan, bahkan mengampuni itu malah tidak boleh melupakan! Justru ketika

orang menggunakan cara melupakan agar bisa mengampuni, dia akan mengalami berbagai risiko yang negatif dalam hidupnya seperti berbagai gangguan fisik dan psikologis, dan bahkan dalam relasinya dengan orang lain di kemudian hari.

### ***Pengampunan Dalam Psikologi: Pemaafan***

Istilah pengampunan dalam psikologi lebih dikenal sebagai pemaafan. Memang ada yang membedakan antara mengampuni dan memaafkan. Mengampuni adalah istilah yang digunakan ketika pemberi ampun dalam posisi yang lebih tinggi daripada yang diampuni. Oleh karena itu istilah ini sering dilekatkan pada sosok Tuhan. Memaafkan dipahami sebagai antar pribadi yang sejajar. Memaafkan oleh karena itu digunakan pada sesama manusia. Namun kebanyakan bahasan mengenai mengampuni dan memaafkan pada dasarnya tidak membedakan keduanya dan bahkan sering digunakan bergantian. Jadi, mengampuni itu sama dengan memaafkan. Oleh karena itu dalam tulisan ini, mengampuni dan memaafkan memiliki arti yang sama sehingga kalau selanjutnya digunakan istilah ini bergantian, tidak mengubah maknanya. Mengampuni itu berarti memaafkan dan sebaliknya. Seperti umumnya ilmu pengetahuan/sains, sebelum membahas dan melakukan kajian penelitian mengenai suatu tema/objek yang akan diteliti, akan dilakukan pendefinisian terhadap tema/objek kajian tersebut. Tujuan pendefinisian ini adalah untuk membatasi dan mempertajam tema/objek yang akan dikaji sehingga memungkinkan untuk diteliti dan diuji secara empiris.

Demikian juga ketika psikologi membahas mengenai pemaafan, definisi pemaafan itu perlu dirumuskan dulu dengan jelas. Perbedaan definisi berdampak pada perbedaan hasil temuan kajian atau penelitian sehingga memungkinkan terjadinya perbedaan dalam membuat kesimpulan mengenai suatu fenomena yang diteliti. Sains sendiri sudah terbiasa memahami perbedaan hasil semacam itu sebagai hal yang wajar, sejauh memang definisi yang digunakan berbeda. Ini lalu memperkaya cakrawala pandang terhadap realita yang ingin dipahami. Namun bila menggunakan definisi yang sama/mirip lalu menghasilkan temuan yang berbeda, maka teori lama pada akhirnya runtuh, diganti dengan teori yang lebih baru. Ini pun wajar dalam dunia sains. Itulah sebabnya, mengapa dalam sains, tulisan-tulisan yang menggunakan buku, jurnal, dan hasil penelitian dari tahun-tahun yang terbaru lebih dihargai, dan menghindari penggunaan literatur yang sudah puluhan bahkan ratusan tahun untuk membangun teori atau sebagai pijakan penelitian terkini. Contohnya, dulu teori kepribadian Hipokrates-Galenus seperti Kholerik, Plegmatik, Sanguin, dan Melankolik populer digunakan untuk menggolongkan individu ke dalam tipe tertentu. Sekarang teori tersebut sudah jarang sekali digunakan apalagi oleh psikologi modern karena telah muncul teori-teori kepribadian hasil penelitian terkini yang lebih akurat dan memiliki daya prediksi terhadap kecenderungan perilaku yang lebih baik seperti 16 PF misalnya.

Karena pemaafan itu menjadi bagian dari perilaku manusia, psikologi juga melakukan penelitian dalam bidang pemaafan ini. Ada beberapa definisi pemaafan yang sering digunakan sebagai pijakan dalam membahas dan meneliti fenomena pemaafan. Pemaafan diartikan sebagai suatu penghendakan melepaskan hak kita untuk membenci, melakukan keputusan negatif, dan berperilaku tidak peduli terhadap orang yang melukai dengan cara yang tidak adil. Proses memaafkan terjadi dengan cara mengembangkan kualitas belas kasih, kebaikan, dan bahkan cinta kepada orang tersebut. Pemaafan dapat juga diartikan sebagai kemenangan terhadap luka hati, kebencian dan permusuhan, entah sedikit atau banyak, yang menyertai ketika menjadi sasaran perlakuan salah dari orang lain (Comptom & Hoffman, 2007). Pemaafan oleh tokoh lainnya diartikan sebagai melepaskan diri dari suatu kelekatan yang negatif terhadap sumber yang terjadi di masa lampau (Snyder & Lopez, 2007).

Berdasarkan definisi di atas, didapatkan pengertian bahwa pemaafan itu selalu merupakan tindakan yang disadari oleh yang bersangkutan dengan suka rela. Pemaafan bukanlah reaksi spontan, atau karena supaya dianggap baik, atau karena dipaksa oleh orang lain. Pemaafan dikaitkan dengan sekumpulan emosi positif yang dimiliki oleh pemaaf seperti cinta kasih dan kebaikan, dan terlepasnya individu tersebut dari emosi negatif seperti luka hati, kebencian, dan kemarahan. Definisi pemaafan di atas tidak satu pun mengungkap tentang melupakan masa lalu atau peristiwa yang menyakitkan. Kalaupun digunakan istilah "melepaskan", yang dilepaskan adalah kelekatan/emosi negatif terhadap peristiwa yang telah terjadi, bukan peristiwanya sendiri. Memaafkan itu berarti masih mengingat, namun emosi negatif yang menyertai peristiwa yang diingat tersebut sudah dilepaskan, sudah dinetralkan atau tidak lagi menyakitkan bagi yang bersangkutan ketika teringat peristiwa yang menimbulkan luka tersebut. Pemaafan itu berarti memutus emosi masa lampau yang mengganggu, sehingga individu pada akhirnya hidup di masa kini dan masa depan dengan merdeka.

Meskipun para teoritikus dan peneliti menggunakan beberapa definisi yang nampaknya berbeda-beda mengenai pemaafan, namun kalau diteliti lebih jauh, ada kesepakatan umum bersama, yaitu bahwa pemaafan merupakan fenomena kompleks yang melibatkan komponen kognitif, afektif, perilaku, motivasi, keputusan, dan interpersonal (Lichtenfeld, Buechner, & Maier, 2015).

Pengertian pemaafan dari sudut pandang psikologi di atas pada hakikatnya relatif dekat dengan dimensi rohani/spiritual. Oleh karena itu tokoh lain memberikan definisi pemaafan dengan mengintegrasikan dimensi rohani di dalamnya. Pemaafan merupakan suatu kebaikan moral, merupakan aspek dari kerahiman/kemurahan hati/belas kasihan. Pemaaf berlatih untuk melakukan kebaikan utama kepada orang lain, dengan motivasi memang untuk melakukan yang baik, bukan sekedar agar memiliki perasaan lebih baik. Oleh karena itu pemaafan berdasarkan definisi yang diintegrasikan dengan dimensi rohani ini lebih dari sekedar suatu



keterampilan, strategi koping, atau komitmen (Enright, 2014). Kembali, hakikat pemaafan/pengampunan adalah adanya kehendak sadar/bebas individu untuk melakukan pengampunan, namun dengan penekanan nilai moral yang lebih tajam yaitu bahwa tindakan pemaafan itu pada dirinya adalah baik dan bukan sekedar untuk membuat individu yang bersangkutan terbebas dari persoalan psikologis karena tidak bisa mengampuni.

Pembahasan sejauh ini membantu kita untuk semakin memahami, bagaimana pemaafan itu disepakati sebagai suatu bentuk perilaku yang luhur mulia dan mencerminkan kemampuan manusia tertinggi yaitu kehendak bebasnya untuk melepaskan atau memutus rancai dendam dan luka dalam kehidupan pribadi maupun kolektif dalam masyarakat. Pengampunan menjadi pembuka jalan bagi pemulihan dan kesembuhan. Oleh karena itu mengampuni hanya mungkin dimiliki oleh pribadi yang telah memiliki tingkat kematangan jiwa dan rohani yang cukup tinggi.

### ***Pemaafan, Kaitannya Dengan Kesehatan Fisik dan Mental***

Pemaafan bisa muncul karena individu pada akhirnya berhasil mendefinisikan ulang pengalaman yang menyakitkan di masa lalu. Pemaafan merupakan suatu tindakan yang disadari dan tidak memerlukan kondisi tertentu untuk melakukannya, serta tidak harus melibatkan reaksi dari penyebab luka. Pemaafan terjadi dengan cara menggantikan perasaan negatif menjadi perasaan prososial terhadap penyebab luka. Penggantian perasaan tersebut dimungkinkan karena individu berhasil mengenali hakikat akar kemanusiaan yang menguasai semua umat manusia (Menahem & Love, 2013).

Individu membutuhkan tindakan memaafkan karena dalam jangka panjang, ketidakmampuan untuk memberikan maaf akan mengakibatkan kemarahan, kebencian, dan pikiran obsesif mengenai peristiwa yang menyakitkan atau traumatis tersebut. Perasaan dan pikiran negatif mengkait ketidakmauan untuk memaafkan pada gilirannya hanya membuat individu terluka. Pemaafan merupakan jalan keluar untuk menghentikan emosi negatif masa lalu dan meredakan pikiran-pikiran masa lalu yang sering kali muncul mengganggu di masa sekarang. Kondisi emosi pada dasarnya memengaruhi kerja fisiologis tubuh. Emosi-emosi negatif memberikan tekanan pada individu yang bersangkutan sehingga membuat kerja syaraf otonom (simpatis dan parasimpatis) terganggu. Pada gilirannya, kerja syaraf otonom yang terganggu itu akan memengaruhi organ-organ tubuh manusia yang kerjanya dikendalikan oleh syaraf-syaraf otonom tersebut, seperti sistem pencernaan, pernafasan, kerja ginjal, hati, dan lain-lain. Munculnya berbagai bentuk penyakit fisik yang sering disebut sebagai penyakit psikosomatik (Pinel, 2009). Biasanya organ tubuh yang secara genetik paling lemah yang memberikan tanda dengan cara sakit. Kalau lambung yang lemah misalnya, lalu muncullah gangguan lambung yaitu asam lambung. Gangguan psikosomatik bisa terjadi di berbagai

bagian tubuh maupun organ manusia yang mencakup sistem pencernaan, sistem pernafasan, kulit, sistem hormonal, dan lain-lain (Lachman, 1972).

Pemaafan membalikkan proses emosi negatif tersebut, sehingga kerja syaraf otonom menjadi normal kembali. Bahkan emosi positif yang didapatkan individu ketika berhasil melakukan pemaafan membuat individu dalam kondisi gembira dan rileks sehingga membangkitkan kerja syaraf parasimpatis. Syaraf ini telah lama dikenal berfungsi pada proses-proses penyembuhan individu dari sakit. Kitab suci telah lama mencatat fungsi emosi pada kesehatan manusia. Hati yang gembira adalah obat yang manjur sedangkan semangat yang patah mengeringkan tulang. Nah, hati di sini bukan organ hati secara biologis, namun dimaknai sebagai emosi/perasaan gembira yang pada dasarnya membawa kesembuhan.

Penelitian menunjukkan bahwa individu yang memaafkan menjadi pribadi yang lebih optimistik, luwes dan percaya diri. Pemaafan juga dikaitkan dengan perbaikan pada kesehatan mental, kesehatan fisik, harga diri, kesejahteraan dan kepuasan hidup. Sebaliknya, individu yang kurang mau memaafkan menunjukkan tingkat depresi yang lebih tinggi, gejala PTSD dan gangguan kecemasan lainnya (Weinberg, Gil, & Gilbar, 2014). Ketidakmampuan untuk memaafkan diri sendiri menjadi prediktor dialaminya stres paska trauma, depresi, status, dan sifat kecemasan pada veteran perang yang mendapatkan tritmen untuk PTSD. Memaafkan diri meningkatkan keberhasilan intervensi lain yang diberikan di antara orang yang sedang menghadapi masalah kesehatan fisik dan psikologis seperti kanker dan gangguan penyalahgunaan obat (Griffin, Lavelock, & Worthington, 2014).

Siswanto (2008) berdasarkan penelitian pemulihan luka batin menunjukkan individu yang mengalami gejala trans, -paralel dengan kesurupan-, pada proses pemulihan luka batin juga mengalami emosi marah, benci dan dendam kepada orang tua atau pelaku *abuse* yang mendalam. Gejala trans yang terjadi pada saat acara pemulihan luka batin merupakan proses alami karena individu mengingat dan mengalami kembali peristiwa yang menyebabkan kebencian dan kemarahan tersebut, yang selama ini dilupakan atau diisolasi. Individu yang pada akhirnya mengambil keputusan untuk memaafkan pelaku *abuse* atau kesalahan orang tua pada proses penyembuhan luka batin tersebut dan melepaskan emosi kemarahan dan kebenciannya (yang kadang sampai muncul dalam bentuk gejala trans), pada akhirnya mendapatkan perasaan lega, damai, tenang, plong, dan menumbuhkan motivasi untuk menjadi lebih baik. Perubahan lainnya menyangkut perbaikan dalam relasi interpersonal yang sebelum acara pemulihan luka batin dalam terganggu/kurang baik. Pemaafan menjadi cara individu untuk bisa mengintegrasikan pengalaman-pengalaman yang menyakitkan yang dialami oleh individu berkaitan dengan trauma maupun peristiwa menyakitkan lainnya. Perbaikan relasi interpersonal akibat mampu memberikan maaf juga berdampak pada terbangunnya relasi damai setelah terjadi konflik. Pemaafan nampaknya membantu peserta untuk mendapatkan perspektif yang baru mengenai perilaku

yang berkaitan dengan relasi sosial sehingga bisa melihat peristiwa yang pernah dialami berkaitan dengan konflik-konflik dalam pertemanan dengan cara pandang yang baru, lebih mengerti dan lebih memahami. Akibatnya, pemaaf lebih bisa menerima kesalahan yang pernah dilakukan oleh orang lain dan menganggapnya sebagai manusiawi (Siswanto, 2020)

Oleh karena itu pemaafan pada dasarnya merupakan antitesis dari disosiasi (Siswanto, 2018). Disosiasi dipahami sebagai pemisahan isi mental dan pengalaman yang pada kondisi normal mestinya berhubungan atau saling berkaitan. Disosiasi seringkali menjadi cara pertahanan psikologis individu untuk melindungi diri dari ingatan dan perasaan yang menyakitkan. Disosiasi juga bisa menjadi suatu respon organismitik yang otomatis terhadap bahaya yang muncul tiba-tiba. Disosiasi menunjukkan kegagalan untuk mengintegrasikan ide, informasi, perasaan dan pengalaman. Selain itu disosiasi merupakan suatu kontinum, yang dimiliki oleh semua manusia dengan berbagai derajat tingkatannya (APA, 2000; Howell, 2005). Penelitian dan pengalaman praktik menunjukkan pemaafan bukan hanya mengintegrasikan pribadi individu pemaaf itu sendiri, namun juga dalam tingkat komunitas, mampu mengintegrasikan kembali komunitas yang pernah mengalami konflik sebelumnya.

### **Bagaimana Kita Dapat Memaafkan?**

Pada dasarnya proses memaafkan itu menggabungkan komitmen untuk memaafkan orang yang melukai dan komponen emosional pemaafan. Awal untuk menumbuhkan komitmen untuk memaafkan didahului dengan keputusan kognitif untuk memaafkan orang lain. Komponen emosional berguna untuk menurunkan afeksi negatif dan meningkatkan afeksi positif (Lichtenfeld, Buechner, & Maier, 2015). Proses pemaafan sendiri memiliki 4 fase yaitu: fase membuka (*uncovering phase*), Fase membuat keputusan (*decision phase*), Fase kerja (*work phase*), dan fase pendalaman (*deepening phase*). Keempat fase tersebut merupakan kontinum dari komponen kognitif yang bergerak kepada komponen afektif. Semua fase tersebut dilakukan dengan kesadaran dan kemauan oleh individu yang bersangkutan (Comptom & Hoffman, 2007; Menahem & Love, 2013).

Pada fase membuka, individu menjelajahi bagaimana mereka secara kronis memegang kebencian, kemarahan, atau dengki yang memiliki dampak negatif terhadap kehidupan mereka sendiri. Fase ini berisi banyak perenungan atau introspeksi. Biasanya kejadian-kejadian kehidupan yang tidak menyenangkan dialami sehingga mendorong individu untuk melakukan refleksi terhadap kehidupannya. Fase ini membantu individu untuk memahami kondisinya sendiri dan apa yang dilakukan atau tidak dilakukan yang menyumbang bagi penderitaan yang dialaminya. Pada fase ini individu sampai pada kesadaran bahwa membiarkan kemarahan dan kebencian terus menguasai kehidupan mereka ketika mengingat peristiwa dilukai tersebut pada dasarnya merugikan diri sendiri dan orang-orang

sekitar. Ingatan akan peristiwa dilukai itu justru mengakibatkan penderitaan bagi diri sendiri dan orang dekat yang dicintai. Fase ini diakhiri dengan munculnya kesadaran mengapa tidak mencoba untuk memaafkan untuk kehidupan dan masa depan yang lebih baik.

Fase membuat keputusan (*decision phase*), fase ini meliputi membuat pilihan untuk mencoba memaafkan. Pada fase membuat keputusan ini diawali dengan pergumulan batin antara keinginan untuk memaafkan atau sebaliknya, tetap membenci. Secara kognitif individu telah memiliki kesadaran untuk memaafkan demi kebaikan diri sendiri dan pemahaman bahwa tindakan memaafkan itu merupakan perilaku yang mulia. Fase ini diakhiri dengan keputusan individu untuk akhirnya memberikan maaf. Fase ini bisa berlangsung singkat, namun bisa juga berlangsung cukup lama. Perbedaan individual, dalamnya luka yang dialami, dan faktor-faktor psikososial lainnya mempengaruhi proses pembuatan keputusan ini.

Fase ketiga adalah fase kerja (*work phase*). Pada fase ini individu mencoba untuk memaafkan dengan membingkai ulang kejadian, menerima kenyataan terluka, dan mencoba mendapatkan suatu empati, memahami mengapa penyerang bertindak seperti yang dia lakukan. Individu mencoba untuk melihat peristiwa dari sudut pandang berbeda. Bila sebelumnya sudut pandang hanya berpusat pada diri sendiri, kini individu meluaskan pandangannya, berusaha untuk memahaminya dari sudut pandang pelaku. Pemahaman mengenai peristiwa dengan menggunakan sudut pandang yang berbeda ini membantu individu untuk meredakan emosi negatif yang menyertai ingatan atas peristiwa tersebut dan memungkinkan untuk bisa menerima kenyataan yang telah terjadi. Pada titik ini berkembanglah empati, kemampuan untuk menjadi seperti apa yang dipikirkan dan dirasakan oleh orang lain.

Fase keempat yaitu fase pendalaman (*deepening phase*), pada fase ini individu mencoba untuk mendapatkan perasaan akan makna yang lebih mendalam, sebagai akibat dari luka. Ini dapat mencakup suatu pemahaman mengenai universalitas dengan orang lain yang memiliki pengalaman terluka yang mendalam, sehingga ada kesadaran bahwa dia tidak sendirian. Pada fase ini perasaan negatif semakin berkurang sementara emosi yang positif dan bermakna semakin meningkat. Pada fase ini individu dimungkinkan mendapatkan rasa kelegaan dan bahkan perasaan bersatu dengan kemanusiaan yang mendalam. Proses pemaafan terjadi ketika individu akhirnya dapat melepaskan emosi negatif meskipun masih mengingat peristiwa dilukai yang pernah dialami. Bahkan individu yang bersangkutan mendapatkan makna positif dari peristiwa yang dialami, dan memiliki respon baru yang lebih adaptif.

## Penutup

Pengampunan/pemaafan menjadi penanda penting pencapaian kemanusiaan seseorang. Kemampuan mengampuni/memaafkan, tentu saja bukan sekedar di bibir atau ritual belaka, merupakan ukuran yang nyata kondisi kesehatan mental dan spiritual yang bersangkutan.

Individu yang mampu mengampuni pada dasarnya adalah individu yang memiliki kematangan emosi dan kedalaman nilai kehidupan di atas rata-rata manusia pada umumnya. Individu semacam ini pada dasarnya langka, karena kebanyakan manusia masih terjebak pada lingkaran emosi pembalasan dan dendam. Oleh karena itu, pengampunan/pemaafan dihargai oleh semua agama dan mendapatkan nilai yang utama juga. Nah, perjuangan kita adalah bagaimana pada akhirnya menjadi pribadi yang mampu mengampuni/memaafkan. Untuk ini kita perlu belajar dari Ci Janti!

## Daftar Pustaka

- APA. (2000). *Diagnostic and Statistical Manual Of Mental Disorders Fourth Edition Text Revision (DSM-IV-TR)*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Compton, W., & Hoffman, E. (2007). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing*. USA: Wadsworth Cengage Learning.
- Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (tenth ed.). Boston: Cengage Learnin.
- Enright, R. D. (2014, October). Clearing Up Client Confusion Regarding the Meaning of Forgiveness: An Aristotelian/Thomistic Analysis With Counseling Implications. *Counseling and Values*, 59, 249-256. doi:10.1002/j.2161-007X.2014.00055.x
- Griffin, B. J., Lavelock, C. R., & Worthington, J. E. (2014). On Earth as it is in Heaven: Healing Through Forgiveness. *Journal Of Psychology & Theology*, 42 (3), 252-259.
- Hergenhahn, B., & Olson, M. H. (2015). *Theories of Learning* (6 ed.). (T. BS, Trans.) Jakarta: Prenadamedia Group.
- Howell, E. F. (2005). *The Dissociative Mind*. New York London: Routledge.
- Lachman, S. (1972). *Psychosomatic Disorders: A Behavioristic Interpretation*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Lichtenfeld, S., Buechner, V. L., & Maier, M. A. (2015, may 6). Forgive and Forget: Differences between Decisional and Emotional Forgiveness. *PLoS ONE*, 1-11. doi:10.1371
- Mangunhardjana, A. S. (1986). *Yang Ceria dan Yang Bahagia*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.

- Menahem, S., & Love, M. (2013). Forgiveness in Psychotherapy: The Key to Healing. *Journal of Clinical Psychology*, 69 (8), 829-835. doi:10.1002/jclp.22018
- Pinel, J. P. (2009). *Biopsychology* (7 ed.). Boston: Pearson Education, Inc.
- Porcher, J. E. (2018, September December). The acquisition of religious belief and the attribution of delusion. *Unisinos Journal of Philosophy*, 19(3), 329-339. doi:10.4013/jfsu.2018.193.15
- Schultz, D. (1993). *Psikologi Pertumbuhan: Model-model Kepribadian Sehat*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Siswanto. (2008, Juli-Desember). Terapi Inner Healing (Penyembuhan Luka Batin). *Psikodimensia*, 7, 165-172.
- Siswanto. (2018). Pemaafan sebagai antitesis disosiasi. In N. Ramdhani, & B. Patria (Ed.), *Proceeding Seminar Nasional Riset-riset Terkini di Bidang Ilmu Perilaku 2016* (pp. 325-342). Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Siswanto. (2020). Damai itu Mungkin Kalau Luka Batin Dipulihkan. In R. al-Makassary, & Y. Daud, *Menyalakan "Lilin" Dialog Antar Agama* (pp. 14-18). Yogyakarta: Penerbit Litera.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology: the scientific and practical explorations of human strengths*. Thousand Oaks, California: Sage Publications, Inc.
- Walsh, R. (1999). *Essential Spirituality*. Canada: John Wiley & Sons, Inc.
- Weinberg, M., Gil, S., & Gilbar, O. (2014, July). Forgiveness, Coping, and Terrorism: Do Tendency to Forgive and Coping Strategies Associate With the Level of Posttraumatic Symptoms of Injured Victims of Terror Attacks? *Journal of Clinical Psychology*, 70 (7), 693-703. doi:10.1002/jclp.22056