

MENCOBA MENGETI KESULITAN UNTUK MENGAMPUNI: PERJALANAN MENUJU PENYEMBUHAN LUKA BATIN YANG SANGAT DALAM

VIVIAN A. SOESILO

PENGANTAR

Pengalaman mengkoseling beberapa orang yang mengalami luka batin, terutama Bu Lely (BL, 38 tahun) membuat saya tertarik untuk belajar lebih banyak tentang kesulitan untuk mengampuni. Sejak kecil BL mengalami berbagai penganiayaan dan pernikahannya dengan Pak Kadir (PK) selama 8 tahun makin membuatnya mengalami berbagai kekerasan fisik, emosi, seksual yang dahsyat dan bertubi-tubi. Setelah 32 bagian dari tubuhnya retak, 8 di antaranya di bagian kepala, dan BL berubah dari orang yang atletis menjadi orang yang perlu bantuan kursi roda, BL menceraikan suaminya. PK harus mendekam di penjara selama 16 tahun. Waktu saya berjumpa dengan BL untuk pertama kalinya, BL sudah dikonseling oleh beberapa konselor lainnya selama dua tahun. Memang dapat dimengerti kalau hati, pikiran dan gerak-gerik BL penuh dengan kemarahan. Dalam beberapa konseling kemudian, saya bertanya apakah BL mau mempertimbangkan pengampunan dalam proses penyembuhan luka batinnya yang sangat dalam. “Tidak mungkin!” Tetapi dua bulan kemudian BL berkata, “Saya sudah mengampuni PK!” Menurut BL, ini pertama kalinya, ia dapat menyebut nama PK dalam tiga tahun terakhir. Keputusan mengampuni PK membuat beban BL terlepas, katanya seperti bayi yang baru lahir saja.

Namun dua bulan kemudian BL berubah, “Saya tidak akan mengampuni mama, ia [tidak mau sebut nama PK] dan pemerintah! Saya sudah putus hubungan dengan mereka semua!” Sebulan kemudian BL menunjukkan kepada saya setumpuk karya seni yang baru ia gambar tentang berbagai orang penting dalam hidupnya dan berkata, “Saya sudah mengampuni dan berbaik kembali dengan mama.” Beberapa minggu kemudian BL “berbicara” dengan PK melalui kursi kosong selama beberapa menit, secara simbolis “membakar” kepahitan batinnya di lilin yang saya bantu nyalakan (BL sulit mengkoordinasi jarinya, salah satu dampak dari kekerasan fisik yang diterimanya). Namun beberapa minggu

kemudian, BL kembali sulit mengampuni lagi. Dalam proses lebih mengerti kesulitan untuk mengampuni ini membuat saya tertarik untuk menulis artikel ini. Saya membagi artikel ini menjadi lima bagian, yaitu definisi singkat pengampunan, mengurangi “perasaan tidak mengampuni,” manfaat pengampunan, kesulitan mengampuni, dan ringkasan.

DEFINISI PENGAMPUNAN

Pengampunan sudah lama menjadi bagian dari agama dan filsafat.¹ Bahkan tradisi agama Kristiani dan Yahudi sangat menekankan pengampunan,² tetapi psikologi lama sekali tidak memperhatikan pengampunan, mungkin karena pengampunan dihubungkan dengan agama.³ Setelah Lewis Smedes menulis tentang pengampunan di tahun 1984, riset tentang pengampunan mulai berkembang,⁴ berkembang lebih pesat pada tahun 1990-an,⁵ dan sangat pesat sejak 1997 dengan bantuan dana dari *The John Templeton Foundation*.⁶ Akibatnya, pengampunan

¹Lih. opini dari S. Freedman, “How the General Population Defines and Understands Forgiveness,” http://www.forgiving.org/Campaign/press/relationships_suzanneefreedman.asp.

²R. D. Enright and D. L. Eastin, “Interpersonal Forgiveness within the Helping Professions: An Attempt to Resolve Differences of Opinion,” *Counseling and Values* 36/2 (1992) 84-103.

³Sebagaimana dikutip M. E. McCullough and E. L. Worthington, Jr., “Promoting Forgiveness: A Comparison of Two Brief Psychoeducational Group Interventions with a Waiting List Control,” *Counseling and Values* 40 /1 (1995) 55-68. Lih. S. J. Sandage et al., “Seeking Forgiveness: Theoretical Context and an Initial Empirical Study,” *Journal of Psychology and Theology* 28 /1 (2000) 21-35.

⁴E. L. Worthington, Jr., S. E. Mazzeo and D. E. Canter, “Forgiveness-Promoting Approach: Helping Clients Reach Forgiveness through Using a Longer Model That Teaches Reconciliation” dalam *Spiritually Oriented Psychotherapy* (ed. L. Sperry and E. P. Shafranske; Washington: American Psychological Association, 2005) 235-257.

⁵S. Freedman, “Forgiveness and Reconciliation: The Importance of Understanding How They Differ,” *Counseling and Values* 42/3 (1998) 200-216; E. McCullough and Worthington, Jr., “Promoting Forgiveness” 55-68; E. L. Worthington, Jr., et al., “Forgiving Usually Takes Time: A Lesson Learned by Studying Interventions to Promote Forgiveness,” *Journal of Psychology and Theology* 28/1 (2000) 3-20; E. L. Worthington, Jr., “Forgiveness in Marriage: Research Findings and Therapeutic Applications,” *Christian Counseling Today* 12/1 (2004) 60-61.

⁶Worthington, Jr., Mazzeo and Canter, “Forgiveness-Promoting Approach” 235-257.

makin populer dalam lingkungan terapi.⁷ Survei riset menyatakan berbagai disiplin terapi sangat menghargai pengampunan.⁸ Menurut Robert Enright dan David Eastin,⁹ para ahli yang memperhatikan pengampunan termasuk psikiater, konselor pastoral, konselor psikologis, psikologi klinis, psikologi perkembangan, dan penulis humanistik.

Pengampunan

Di Perjanjian Lama arti pengampunan antara lain termasuk “mengambil hambatan dosa dan rasa bersalah untuk memasuki hadirat ilahi,”¹⁰ “mengembalikan anugerah ilahi dan mengatasi amarah Allah,” “menyembuhkan jiwa, mengembalikan kekuatan dan kuasa dalam kehidupan manusia” dan “pengampunan sebagai pembuka jalan menuju kesucian.”¹¹ Di Perjanjian Baru arti pengampunan pada dasarnya sama dengan di Perjanjian Lama. Pengampunan termasuk “menutup atau mengambil dosa, kesalahan, ketidakadilan, ketidaksalehan sehingga ada kemungkinan untuk berbaik kembali atau damai.”¹²

Ahli filsafat J. North mengatakan:

Ketika kita mengampuni, kita dapat menang atas kebencian kita, bukan dengan mengabaikan hak kita untuk membenci, tetapi kita berusaha melihat orang yang bersalah dengan belas kasihan, kemurahan hati, dan kasih. Sementara itu kita sadar sang provokator sudah memilih untuk meninggalkan haknya.¹³

Perlu diperhatikan para filsuf melihat pengampunan berbeda dengan memaafkan.¹⁴ Pengampunan adalah proses perubahan setelah terjadi

⁷Freedman, “Forgiveness and Reconciliation” 200-216.

⁸McCullough and Worthington, Jr., “Promoting Forgiveness” 55-68.

⁹Enright and Eastin, “Interpersonal Forgiveness” 84-103.

¹⁰W. A. Quanbeck, “Forgiveness” dalam *The Interpreter’s Dictionary of the Bible: An Illustrated Encyclopedia* (4 vols.; ed. G. A. Buttrick et al.; Nashville: Abingdon, 1962) 2.316.

¹¹Ibid. 317.

¹²Ibid. 319.

¹³Enright and Eastin, “Interpersonal Forgiveness” 502.

¹⁴Ibid.

kesalahan.¹⁵ Pengampunan tidak mengingkari sudah terjadi kesalahan atau pengalaman yang menyakitkan, tetapi orang yang sudah disakiti memilih untuk berusaha mengerti sang provokator. Pengampunan adalah hadiah yang diberikan secara cuma-cuma dan sadar oleh orang yang disakiti sehingga siklus batin yang terluka dapat dipatahkan.¹⁶

Pengampunan bagi McCullough dan Worthington adalah “fenomena yang kompleks yang berhubungan dengan emosi, pikiran dan tingkah laku, sehingga dampak dan penghakiman yang negatif terhadap orang yang menyakiti dapat dikurangi.”¹⁷ Worthington¹⁸ membuat perbedaan antara keputusan untuk mengampuni dan pengampunan secara emosi. Waktu orang yang disakiti memutuskan untuk mengampuni, ia memutuskan tidak membalas dendam atau menghindarinya, tetapi ia membebaskan sang provokator dari utangnya. Ia bertindak seperti sebelum terjadi kesalahan, dan bila mungkin dan aman ia berusaha untuk rekonsiliasi. Mengampuni tidak berarti menyingkirkan “perasaan tidak mengampuni” dari orang yang disakiti, seperti misalnya “benci, sakit hati, marah, dan takut disakiti lagi.” Biasanya untuk mengendalikannya berbagai “perasaan tidak mengampuni” butuh waktu.

Dalam pengampunan secara emosi orang yang disakiti mengubah emosi yang negatif menjadi emosi positif; seluruh orientasi emosinya juga berubah. Perubahan itu dapat dilihat dan dirasakan melalui tingkah laku, biokimia otak, ekspresi wajah, postur tubuh dan kehidupan sehari-hari orang yang disakiti.

Mengurangi “Perasaan Tidak Mengampuni”

Pengampunan dan “perasaan tidak mengampuni” erat hubungannya, tetapi kedua hal itu tidak sama, dan tidak saling berlawanan, masing-masing ada aspek khasnya.¹⁹ “Perasaan tidak mengampuni” adalah

¹⁵M. McCullough, “Forgiveness is Change,” http://www.forgiving.org/Campaign/press/socialpersonality_michaelmccullough.asp.

¹⁶R. J. Murray, “The Therapeutic Use of Forgiveness in Healing Intergenerational Pain,” *Counseling and Values* 46 (2002) 188-198.

¹⁷McCullough and Worthington, Jr., “Promoting Forgiveness” 55.

¹⁸Worthington, Jr., “Forgiveness in Marriage.” Bdk. R. O. Scott, *The Practice of Forgiveness* dalam “Spirituality and Health: The Soul/Body Connection,” http://www.spiritualityhealth.com/newsh/items/article/item_2906.html.

¹⁹E. L. Worthington, Jr. and N. G. Wade, “The Psychology of Unforgiveness and Forgiveness and Implications for Clinical Practice,” *Journal of Social and Clinical Psychology* 18/4 (Winter 1999) 385-418.

perasaan benci, keras, dengki, pahit, marah, takut (atau kombinasinya) yang diundur. Perasaan itu terjadi setelah orang yang disakiti melihat kesalahan yang terjadi.²⁰ Perasaan itu biasanya menyebabkan orang berusaha mengurangi “perasaan tidak mengampuni” melalui balas dendam, menyangkal sakit hati, membingkai kembali secara kognitif, membenarkan tingkah laku provokator, menerima perbuatan yang salah, menempuh jalur hukum dan menerima kompensasi yang adil.²¹ Mengurangi “perasaan tidak mengampuni” dapat terjadi tanpa pengampunan, misalnya setelah sukses membalas dendam. Pengampunan dapat mengurangi “perasaan tidak mengampuni,” tetapi “perasaan tidak mengampuni” tidak berarti mengampuni.²²

Rekonsiliasi

Pengampunan dan rekonsiliasi merupakan dua proses yang berlainan.²³ Orang yang disakiti dapat memberi pengampunan tanpa campur tangan atau permintaan maaf dari sang provokator. Tetapi untuk rekonsiliasi kedua belah pihak perlu ada komitmen untuk bekerja sama. Pengampunan berjalan satu arah, sedangkan rekonsiliasi dua arah.²⁴ Rekonsiliasi tergantung apakah tingkah laku dan maksud provokator berubah,²⁵ dan orang yang disakiti dapat mempercayai provokator.²⁶ Meskipun pengampunan penting, rekonsiliasi tidak tepat untuk semua keadaan, terutama yang berhubungan dengan kekerasan, di mana mungkin dapat terjadi pelanggaran batas, dan penganiayaan yang berkepanjangan.²⁷

²⁰Ibid.

²¹Worthington, Jr., et al., “Forgiving Usually Takes Time” 3-20.

²²Worthington, Jr. and Wade, “The Psychology of Unforgiveness” 385-418.

²³Enright and Eastin, “Interpersonal Forgiveness” 84-103; Freedman, “Forgiveness and Reconciliation” 200-216; M. E. McCullough and E. L. Worthington, Jr., “Model of Interpersonal Forgiveness and Their Application to Counseling: Review and Critique,” *Counseling and Values* 39/1 (1994) 2-14; Murray, “The Therapeutic Use of Forgiveness” 188-198.

²⁴Freedman, “Forgiveness and Reconciliation” 200-216.

²⁵Ibid.

²⁶Ibid.

²⁷Ibid.

MANFAAT PENGAMPUNAN

Hasil riset baru-baru ini menunjukkan banyak sekali manfaat pengampunan. Saya membagi manfaat pengampunan menjadi bagian yang dikurangi dan bagian yang diperbaiki. Melalui pengampunan hal-hal di bawah ini dapat dikurangi: (a) kekhawatiran, depresi, stres kehidupan, tenaga besar dari kebencian, kemarahan, kedengkian dan tindakan kekerasan;²⁸ (b) perasaan sakit, gejala fisik karena stres seperti sakit punggung, pusing, sulit tidur, sakit kepala, sakit perut, dan stres secara emosi;²⁹ (c) penyebaran AIDS;³⁰ (d) tingkat keparahan sakit jantung dan sakit kanker;³¹ (e) berbagai kecanduan;³² dan (f) jeratan rasa bersalah dalam hubungan antar manusia.³³

Hal-hal di bawah ini dapat ditingkatkan melalui pengampunan: (a) secara tajam meningkatkan harapan, harga diri dan kekuatan diri;³⁴ (b) kemampuan untuk mempercayai;³⁵ (c) tenaga untuk sembuh, memutus siklus luka batin dan menghindari kriminalitas;³⁶ (d) sembuh dari trauma yang dahsyat;³⁷ (e) kelainan secara psikiatris;³⁸ (f) kesehatan fisik, termasuk

²⁸McCullough and Worthington, Jr., "Promoting Forgiveness," 55-68; "Forgiveness in Action," <http://www.forgiving.org/Campaign/power.asp>; "Medical Media Advisory," http://www.forgiving.org/Campaign/press/advisory_medical.asp; "Truths about Forgiveness," <http://www.forgiving.org/Working/truths.asp>; "Why Should I? The Benefits to the Person Who Forgives," http://www.forgiving.org/Working/why_should_i.asp.

²⁹F. Luskin, "Stanford Forgiveness Projects-Research Applications," http://www.forgiving.org/Campaign/press/doefm_fredluskin.asp.

³⁰"Medical Media Advisory."

³¹"Research into the Strength of Forgiveness," <http://www.forgiving.org/Campaign/harness.asp>.

³²S. R. Ferch, "Meanings of Touch and Forgiveness: A Hermeneutic Phenomenological Inquiry," *Counseling and Values* 44/3 (2000) 155-173.

³³E. L. Worthington, Jr., "Climbing the Pyramid of Forgiveness," http://www.spiritualityhealth.com/newsh/items/article/item_2907.html.

³⁴McCullough and Worthington, Jr., "Promoting Forgiveness" 55-68; "Forgiveness in Action."

³⁵"Why Should I?"

³⁶"Research into the Strength of Forgiveness;" "Why Should I?"

³⁷Ferch, "Meanings of Touch and Forgiveness" 155-173.

³⁸"Why Should I?"

menurunkan tekanan darah;³⁹ (g) menurunkan kualitas pernikahan yang berantakan, hubungan dan perasaan cinta kasih yang kacau-balau;⁴⁰ (h) kemampuan sosial muda-mudi;⁴¹ (i) keaktifan secara religius;⁴² bahkan (j) omset penjualan.⁴³ Jelas terlihat begitu banyak manfaat pengampunan, tetapi mengapa pengampunan begitu sulit dan jarang dilakukan?⁴⁴

KESULITAN MENGAMPUNI

Pengampunan sulit dilakukan dan perlu kerja keras.⁴⁵ Pengampunan adalah suatu perjalanan yang sangat kompleks, termasuk kemampuan kita untuk mengubah sistem afektif, kognitif dan tingkah laku kita.⁴⁶ Sering kali pengampunan tidak terjadi dengan cepat, tetapi butuh waktu dan tidak dapat ditempuh dengan jalan pintas, karena luka batin yang sangat dalam makin lama makin sulit keluar dari pikiran yang terluka.⁴⁷ Jalan menuju pengampunan sangat menyakitkan, orang yang terluka harus mengeluarkan rasa marah, perasaan negatif, dan pengalaman negatif mereka, tetapi paling tidak perjalanan yang menyulitkan ini mendatangkan kesembuhan.⁴⁸

³⁹McCullough and Worthington, Jr., "Promoting Forgiveness" 55-68; "General Media Advisory," http://www.forgiving.org/Campaign/press/advisory_general.asp; "Medical Media Advisory;" "Why Should I?"

⁴⁰McCullough and Worthington, Jr., "Promoting Forgiveness" 55-68; "Research into the Strength."

⁴¹S. Denham, "'You Hurt My Feelings Pretty Bad' Parents' and Children's Emotions as Contributors to the Development of Forgiveness," http://www.forgiving.org/Campaign/press/children_susannedenham.asp.

⁴²"Medical Media Advisory."

⁴³"Business Media Advisory," http://www.forgiving.org/Campaign/press/advisory_business.asp.

⁴⁴J. P. Pingleton, "Why We Don't Forgive: A Biblical and Object Relations Theoretical Model for Understanding Failures in the Forgiveness Process," *Theory and Practice* 25/4 (1997) 403-413.

⁴⁵"Take Steps to Forgiveness," <http://www.forgiving.org/Working/steps.asp>.

⁴⁶Freedman, "Forgiveness and Reconciliation" 200-216.

⁴⁷Scott, "The Practice of Forgiveness"; D. Stoop and J. Masteller, *Forgiving Our Parents Forgiving Ourselves: Healing Adult Children of Dysfunctional Families* (Ann Arbor: Servant, 1991) 205-220; Worthington, Jr., et al., "Forgiving Usually Takes Time" 3-20.

⁴⁸Stoop and Masteller, *Forgiving Our Parents* 169-174.

Maka David Augsburger mengatakan, “pengampunan yang sungguh merupakan hal yang paling sulit di dunia ini.”⁴⁹

Ada banyak penemuan yang menarik dari riset yang baru dilakukan. Meskipun pengampunan sulit dilakukan, orang yang berkomitmen secara agama berbeda dalam memberi pengampunan. Agama yang lebih menekankan pengampunan menghasilkan para pengikut yang lebih mengampuni. Kalau dalam agama itu kurang ditekankan pengampunan, pengikutnya lebih sulit mengampuni. Orang yang tidak menyimpan sakit hati terhadap Allah lebih mudah mengampuni. Tetapi bagi muda-mudi tekanan dari teman sebaya lebih mempengaruhi mereka untuk mengampuni daripada agama.⁵⁰ Menurut Jared Pingleton,⁵¹ pengampunan berasal dari Allah, diberikan kepada orang lain, kemudian kepada diri sendiri. Semuanya saling berhubungan, orang yang gagal menerima pengampunan Allah mungkin sulit mengampuni orang lain dan dirinya sendiri. Jared melihat kesulitan mengampuni melalui *Object Relations Theory* (Teori Hubungan Relasi) dan kesulitan itu dirumuskan bersamaan dengan perkembangan personalitas.

Orang tua yang menanamkan pola marah dan malu yang tidak sehat pada anak-anaknya menghasilkan anak-anak yang bertingkah laku sama dan sulit mengampuni. Anak-anak yang memiliki temperamen yang sulit dan perasaan negatif terhadap cara disiplin orang tua mereka juga sulit mengampuni.⁵² Anak perempuan dikatakan lebih memiliki perasaan ingin membalas dendam yang diundur daripada anak laki-laki.⁵³ Hasil riset Ann Macaskill menyatakan para wanita lebih mudah mengampuni dibandingkan laki-laki tanpa pandang pola persoalan mereka, dan baik laki-laki maupun perempuan ingin membalas dendam.⁵⁴ Wanita lebih menghargai proses pengampunan dan lebih percaya bahwa dalam proses penyembuhan mereka harus mengampuni, tetapi laki-laki pada umumnya tidak berpikir seperti itu. Bagi laki-laki, umur, rasa malu dan harga diri sangat mempengaruhi keputusan untuk mengampuni. Laki-laki yang makin

⁴⁹Sebagaimana yang dikutip Pingleton, “Why We Don’t Forgive” 403.

⁵⁰“Religion Media Advisory,” http://www.forgiving.org/Campaign/press/advisory_religious.asp.

⁵¹Pingleton, “Why We Don’t Forgive” 403-413.

⁵²Denham, “You Hurt My Feelings Pretty Bad.”

⁵³J. E. Konstam, M. Chernoff and S. Deveney, “Toward Forgiveness: The Role of Shame, Guilt, Anger and Emphaty,” *Counseling and Values* 46 (2001) 26-39.

⁵⁴“General Media Advisory;” “Women Issue Media Advisory,” http://www.forgiving.org/Campaign/press/advisory_women.asp.

berumur, makin menjaga muka, dan makin sulit mengampuni.⁵⁵ Tetapi ia yang lebih terbuka dan suka bersosialisasi lebih mudah mengampuni.⁵⁶

Orang yang terluka lebih sulit mengampuni kalau pengertiannya terhadap pengampunan tidak benar. Sayang sekali bagi sebagian orang, terutama orang Kristen, pengampunan disamakan dengan melupakan. Tetapi pengampunan bukan melupakan atau hilang ingatan. Kekerasan yang terjadi merupakan bagian dari sejarah, tetapi tidak menguasai orang yang terluka itu. Ken Hart dalam *Zest Magazine* (Oktober 2000) menyatakan “Pengampunan . . . adalah kesembuhan dari ingatan yang terluka, bukan menghapuskan.”⁵⁷ Stoop and Masteller mengatakan, “Pengampunan tidak ada sangkut pautnya dengan melupakan. . . . Mengingat, bukan melupakan adalah kunci dari pengampunan.”⁵⁸ Sebagian orang sulit mengampuni, karena beranggapan para provokator dapat terlepas dari konsekuensi perbuatan mereka dan mereka harus rekonsiliasi dengan para provokator mereka, tetapi pengampunan tidak menghapus konsekuensi perbuatan seseorang, atau pengampunan termasuk rekonsiliasi. Pengampunan tidak sama dengan mempercayai.⁵⁹

Sebagian orang beranggapan pengampunan dapat menurunkan derajat seseorang, mengurangi dampak yang sangat sakit dan membuatnya tidak berdaya. “Pengampunan dapat meningkatkan rasa ketidakberdayaan dari seseorang bila motif mereka didasarkan pada tanggung jawab atau karena takut balas dendam,”⁶⁰ tetapi Carl Thorensen mengatakan, “Orang yang mau lebih mengampuni butuh keberanian dan komitmen. Orang yang mengampuni sama sekali tidak menandakan orang itu lemah, sebaliknya tanda kekuatan.” Everett L. Worthington, Jr. menyatakan, “Saya merasa kuat kalau saya menyimpan dendam, tetapi menyingkirkan kemarahan butuh kekuatan yang sesungguhnya.”⁶¹

Hasil penemuan riset Sandage, Worthington, Hight, dan Berry menunjukkan orang yang sulit mengampuni memiliki kecenderungan untuk menyenangkan dirinya sendiri, lebih memikirkan dirinya sendiri, memiliki

⁵⁵Konstam, Chernoff and Deveney, “Toward Forgiveness” 26-39.

⁵⁶“Women Issue Media Advisory.”

⁵⁷Dikutip dari R. D. Enright, “Myths about Forgiveness,” <http://www.forgiving.org/Working/myths.asp>.

⁵⁸Stoop and Masteller, *Forgiving Our Parents* 185-186.

⁵⁹Enright, “Myths about Forgiveness.”

⁶⁰C. A. Romig and G. Veenstra, “Forgiveness and Psychosocial Development: Implications for Clinical Practice,” *Counseling and Values* 42/3 (1998) 185-199.

⁶¹“Courage to Forgive,” <http://www.forgiving.org/Working/courage.asp>.

rasa empati yang rendah dan pengertian tentang hak yang rendah.⁶² Demikian juga hasil riset Worthington dan Wade menunjukkan kemampuan dan kemauan orang untuk mengampuni dipengaruhi oleh karakter pribadinya sendiri, misalnya mudah tidaknya sepakat dengan orang lain, sulit tidaknya terganggu secara emosi, inteligensi emosi, pandangan tentang harga diri, mudah tidaknya merasa bersalah, komitmen agama, kepercayaan dan norma mereka tentang pengampunan.⁶³

Riset Philip Shaver menunjukkan orang yang merasa tidak aman sulit mengampuni; mungkin mereka terlalu memikirkan ancaman terhadap diri mereka sendiri, kelangsungan hidup, dan ganti rugi atas luka batin mereka. Hasil riset menunjukkan para profesional yang membantu orang lain perlu meningkatkan rasa aman klien mereka sehingga para klien dapat dibantu dalam perjalanan pengampunan mereka.⁶⁴

Romig dan Veenstra menghubungkan kesulitan mengampuni dengan teori perkembangan psikososial dari Erikson.⁶⁵ Orang yang sulit mengampuni mungkin masih bergumul dengan perkembangan mereka sendiri yang belum selesai. Misalnya, orang yang gagal menyelesaikan dengan baik krisis percaya lawan tidak percaya sering kali melihat dunia sebagai sesuatu yang sulit diduga, tidak aman dan curiga terhadap orang lain. Ia lebih sulit mengampuni untuk melindungi dirinya sendiri supaya di kemudian hari tidak disakiti lagi.

Orang yang gagal menyelesaikan dengan baik krisis keintiman lawan keterasingan mungkin lebih cenderung menyendiri dan takut berelasi dengan orang lain. Luka batin yang tidak semestinya ia terima makin membuatnya takut untuk berhubungan dekat dengan orang lain. Ia lebih suka menyendiri daripada mengampuni orang lain. Sedangkan orang yang gagal menyelesaikan krisis lebih cenderung hidup untuk kepentingan diri sendiri dan tidak memperhatikan kepentingan orang lain. Pengampunan butuh rasa kasihan dan murah hati, yang sulit diberikan olehnya.

Hasil riset Worthington menyatakan pengampunan lebih sulit untuk orang yang mau mengampuni dengan tujuan supaya ia dapat merasa lebih nyaman. Ia mudah mengampuni kalau ia dapat memberkati orang yang telah menyakitinya dengan tidak mementingkan kepentingan diri sendiri, tetapi mementingkan kepentingan orang lain. Pengampunan adalah *memberi* bukan *mendapatkan*. Tetapi pengampunan demi kepentingan

⁶²Sandage, et al., "Seeking Forgiveness" 21-35.

⁶³Worthington, Jr. and Wade, "The Psychology of Unforgiveness" 385-418.

⁶⁴P. Shaver, "Attachment Security, Altruism and Moral Virtues," http://www.forgiving.org/Campaign/press/altruism_philipshaver.asp.

⁶⁵"Forgiveness and Psychosocial Development" 185-199.

orang lain sangat sulit sekali. Sudah sewajarnya kita tidak mau memberkati orang yang sudah sangat menyakiti kita, apalagi terhadap orang yang seharusnya melindungi dan mengasihi kita, malahan menganiaya dan mengkhianati kita. Ini berita baiknya, "kebanyakan orang yang menyediakan waktu dan berusaha untuk mengampuni dapat berhasil."⁶⁶ Memutuskan untuk mengampuni lebih cepat prosesnya, tetapi penyembuhan luka emosi melalui pengampunan secara emosi butuh waktu yang lebih panjang.

RINGKASAN

BL memutuskan untuk mengampuni PK dan ibunya, tetapi pengampunan secara emosi masih merupakan perjalanan yang panjang. Konselor dapat tetap mendorong BL dalam proses pengampunannya yang sulit. Selain didorong untuk bergantung kepada Tuhan dan belajar dari pengampunan Yesus, BL perlu dibantu dalam perkembangan dirinya yang belum selesai dengan baik. BL dapat mulai belajar mempercayai orang lain, mau bersosialisasi, mengembangkan talenta seninya, berusaha menerima dirinya sendiri, dan didorong untuk tetap menyelesaikan kuliahnya meskipun satu semester satu mata kuliah. BL perlu diingatkan pengampunan adalah untuk kesembuhan dirinya sendiri.

Banyak alasan mengapa orang sulit mengampuni dan hasil riset masih berkembang. Kita perlu mengerti tentang proses pengampunan dan kita perlu memperhatikan perbedaan setiap orang.⁶⁷ Meskipun perjalanan pengampunan sulit, proses pengampunan dapat merupakan pengalaman yang membebaskan orang dan dapat menghasilkan banyak manfaat. Perlu diingat kita semua dapat memilih untuk mengampuni provokator kita dan kemampuan kita untuk mengampuni menunjukkan kita dapat mengendalikan diri sehingga ada damai dalam hubungan kita dan diri kita sendiri.⁶⁸

⁶⁶Worthington, Jr., et al., "Forgiving Usually Takes Time" 61.

⁶⁷Freedman, "Forgiveness and Reconciliation" 200-216.

⁶⁸Luskin, "Stanford Forgiveness."