

## **PSIKOEDUKASI KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI DAN PEMAAFAN PADA PEMUDA KRISTEN DI SUMATERA UTARA**

\*Pamela Hendra Heng

\*\*Desiree Gracia Nelwan, Septi Lathiifah

*Editor: Fransisca Iriani*

Saat ini, wabah pandemi *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-CoV-2) atau yang dikenal sebagai Covid-19 sedang menyerang seluruh dunia, dimana tentunya para pemuda Kristen di Sumatera Utara mengalami dampak dari Covid-19. Dampak tersebut adalah melakukan kegiatan pembelajaran dari rumah secara daring. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh pihak gereja, dapat diketahui bahwa sebagian besar pemuda Kristen melakukan kegiatan yang memprihatinkan para orang tua dan para penatua gereja sehingga mereka melakukan pertemuan untuk membahas perilaku para pemuda yang mengecewakan para orang tua. Perilaku tersebut seperti menghamburkan waktu dan uang untuk mengakses sosial media yang membuatnya mengabaikan pendidikan, lalu melakukan kecurangan dalam pembelajaran seperti *copy-paste* dalam mengerjakan tugas serta permainan *game online* yang menjurus kepada permainan judi yang bertentangan dengan ajaran kepercayaan orang Kristen.

Dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini, pihak gereja mengharapkan pembicara untuk memperkenalkan dan memberikan cara meningkatkan kesejahteraan psikologis para pemuda dan juga hal lain tentang pemaafan pada mereka yang telah melakukan kesalahan baik terhadap keluarga, gereja maupun kepada Tuhan sehingga memberikan dampak positif bagi para pemuda Kristen.

Kegiatan PKM diarahkan pada topik kesejahteraan psikologis dan pemaafan. Diantaranya adalah dimensi dan faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan pemaafan. Selain itu, PKM membahas perkembangan remaja dan dewasa awal dari aspek fisik, kognitif dan psikososial. Kesejahteraan psikologis menurut Ryff (2014) terbagi menjadi enam dimensi, yakni a) *autonomy*, adalah bentuk kemampuan seseorang dalam bersikap mandiri dan mengelola dirinya sendiri;

b) *environmental mastery* (penguasaan lingkungan), adalah cara bagaimana seseorang mengelola kondisi kehidupannya; c) *personal growth* (pertumbuhan diri), yaitu sejauh mana seseorang dapat menggunakan bakat dan potensi miliknya; d) *positive relations with others* (hubungan positif dengan orang lain) yang diartikan sebagai bagaimana hubungan seseorang dengan orang-orang disekitarnya; e) *purpose in life* (tujuan dalam hidup), yang merupakan sejauh mana seseorang dapat merasakan bahwa hidupnya memiliki makna, tujuan dan arah; f) *self-acceptance* (penerimaan diri), yaitu pengetahuan dan penerimaan seseorang terhadap dirinya, termasuk juga dengan kesadaran akan kekurangan yang dimiliki (Ryff, 2014)

Seseorang yang berhasil mencapai kesejahteraan psikologis merasa terpenuhi dalam kehidupannya, mampu menerima dirinya, terus merasa berkembang, mampu melihat makna dari hidup, mampu menjalin hubungan baik dengan orang lain, mampu membuat keputusan sendiri dan mengerti cara mengontrol lingkungan sekitarnya (Ryff & Keyes, 1995).

Banyak sekali pengertian tentang pemaafan, salah satunya berasal dari McCullough dan Bono (2006) yang mengatakan bahwa pemaafan adalah ketika keinginan membalas dendam dan menghindari menurun, namun niat berbuat baik kepada orang yang menyakitinya meningkat. Pemaafan dibagi menjadi tiga dimensi yakni, a) *avoidance motivations*, adalah keinginan seseorang untuk menghindari dari orang yang telah menyakitinya; b) *revenge motivations* atau motivasi membalas dendam adalah keinginan seseorang untuk membalas dendam kepada orang yang menyakitinya serta harapan akan ada bahaya yang menimpa orang yang menyakitinya; dan c) *benevolence motivations*, motivasi ini dapat didefinisikan dengan dorongan pada seseorang untuk berperilaku positif, atau bertindak baik kepada orang yang menyakitinya. Ketiga faktor ini dapat dipengaruhi oleh faktor seperti kepribadian, seberapa parahnya perilaku menyakitkan yang dirasakan, kedekatan hubungan pelaku dengan korban, serta rasa empati pada diri korban terhadap pelaku.

Kegiatan PKM ini memberikan manfaat bagi para peserta PKM yaitu para pemuda Kristen di Sumatera Utara untuk lebih mengenal tentang pemaafan dan kesejahteraan psikologis, apa saja yang mempengaruhi pemaafan dan kesejahteraan psikologis serta mengetahui cara meningkatkan kesejahteraan psikologis dan sikap memaafkan bagi para pemuda. Bagi Universitas Tarumanagara (Untar), kegiatan ini dapat memperkenalkan nama Untar serta membagi pengetahuan dari

akademisi Untar ke Sumatera Utara, sekaligus membuka kesempatan untuk mempelajari permasalahan yang sedang terjadi di daerah di masa pandemi ini dan budaya yang berbeda.

### Lampiran Foto Penulis



**Pamela Hendra Heng**

\*Dosen Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara Jakarta



**Desiree Gracia Nelwa**



**Septi Lathiifah**

\*\*Mahasiswa Magister Psikologi Universitas Tarumanagara Jakarta