

## **Kultum Dzuhur | Ibu Andhita Dyorita Khoiryasdien, S.Psi,M.Psi, Psikolog**

Pangapunten sangeet Bismillah saya mulai untuk hari ini kita akan membahas tentang memaafkan sesuai dengan tema jamaah dzuhur yang saya hormati. Yang akan saya sampaikan pada siang hari ini adalah tentang pemaafan. Dalam perjalanan hidup, tidak semua orang itu akan menyukai kita. Ada yang membenci tanpa sebab yang jelas dan ada juga yang merendahkan kita. Bahkan ada pula yang memfitnah dan melukai kita dengan kata-kata. Seringki bukan karena kita salah, tetapi karena hati orang lain yang belum

selesai dengan dirinya sendiri. Situasi seperti inilah yang kerap meninggalkan luka di dalam hati. Luka yang tidak terlihat namun berat untuk dirasakan. Dari sinilah emosi muncul seperti emosi marah, sedih, kecewa, dan terluka. Islam tidak melarang kita merasakan emosi tersebut. Tapi Islam tidak hanya mengajarkan kita untuk merasakan emosi, tetapi juga mengelolanya agar emosi tidak menguasai hati dan merusak ketenangan jiwa. Dalam psikologi, emosi muncul ketika seseorang menilai sebuah peristiwa

sebagai sebuah ancaman, kehilangan atau luka. Jika emosi tidak dikelola, maka dia berubah menjadi kemarahan yang berkepanjangan, dendam dan juga kegelisahan. Salah satu bentuk regulasi emosi yang paling tinggi adalah pemaafan. Bukan karena pelaku benar, tetapi karena kita ingin hati kita itu tenang. Pemaafan adalah kesediaan untuk melepaskan kemarahan, penilaian negatif, dan keinginan untuk membalas. lalu menggantinya dengan penerimaan dan kelapangdadaan. Pemaafan bukan berarti kita bisa membenarkan kesalahan tersebut. Pemaafan

bukan berarti kita melupakan kejadian tersebut. Dan pemaafan bukan berarti kita harus berdamai kembali dengan orang yang sudah menyakiti kita. Pemaafan adalah sebuah proses batin agar hati terbebas dari penjara emosi. Dalam Islam inilah yang disebut dengan kelapangdadaan. Mengapa kita susah untuk memaafkan? Seringkali kita menolak memaafkan karena yang pertama ingin dianggap benar. Yang kedua, kita takut terlihat lemah jika kita mudah sekali untuk memaafkan. Dan yang ketiga, kita sering merasa bahwa jika kita memaafkan berarti kita

itu kalah. Padahal yang paling menderita akibat tidak memaafkan adalah diri kita sendiri. Dendam membuat hati sempit, pikiran gelap, dan hidup kehilangan makna. Allah mengingatkan dalam surah Almaidah ayat 13, "Maka maafkanlah mereka dan lapangkanlah dada. Sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang berbuat kebaikan." Bapak, Ibu, kapan kita harus belajar memaafkan orang yang sudah menyakiti kita? Yang pertama saat hati kita itu sudah mulai sering marah, merasa mudah cemas dan merasa mudah untuk tertekan.

Yang kedua, saat luka lama itu mudah terpicu oleh hal-hal yang kecil. Yang ketiga, saat hidup kita terasa berat dan tidak bisa lagi dinikmati. Itulah tanda bahwa hati sedang meminta dimerdekakan melalui pemaafan. Langkah singkat dalam memaafkan. Ya, mungkin ini cara singkat. Yang pertama adalah sadari dan akui luka tersebut. Jadi, jangan dipendam. Dan yang kedua putuskan untuk memaafkan setelah emosi lebih terkendali. Yang ketiga, lakukanlah pemaafan dengan melakukan sebuah kebaikan. Dengan mendoakan orang yang sudah menyakiti

kita dengan dan tidak membalas. Yang keempat, temukanlah maknanya karena dari pemaafan lahir kebebasan batin. Dalam psikologi kita belajar tentang bagaimana cara berempati pada orang yang sudah menyiksa menyakiti kita. Yang pertama, saat ada orang yang menyakiti kita, kita bisa melihat dari sudut pandang yang lain. Yang pertama harusnya kita bisa melihat sebenarnya apa sih yang sedang terjadi pada diri orang yang menyakiti kita tersebut. Biasanya orang yang menyakiti atau mengganggu hidup orang lain itu memang

biasanya dia sedang melalui hal yang berat juga sehingga dia melampiaskan luka-lukanya kepada kita. Selanjutnya, apakah mungkin orang yang menyakiti kita itu sedang melakukan sebuah displacement atau yang biasa kita sebut dengan dia sendiri sebenarnya yang sedang terluka tapi melampiaskan luka itu kepada orang lain, kepada kita. Selanjutnya atau mungkin orang tersebut sedang melakukan acting out. Acting out adalah tidak mampu mengkomunikasikan luka sehingga menampilkan sebuah perilaku-perilaku yang menyakiti orang

lain. Jadi sebenarnya saat ada orang yang menyakiti kita, yang kita perlu pertanyakan adalah sebenarnya orang yang menyakiti kita itu dia marah pada kita atau sebenarnya dia marah dan tidak puas dengan hidupnya sendiri. Semua ini akan lebih kuat apabila kita juga selalu menyertai diri kita dengan zikir dan doa membaca Al-Qur'an dan rida terhadap ketetapan Allah. Karena dengan mengingat Allah maka hati akan menjadi tenang. Jemaah sekalian, sekian kesimpulan dari saya adalah memaafkan bukan hadiah untuk orang lain, tetapi

hadiah terindah untuk diri sendiri. Saat kita melepaskan luka maka insyaallah Allah akan melapangkan hati dan hati yang lapang adalah tempat terbaik bagi ketenangan dan keberkahan hidup. Semoga Allah memudahkan semua jalan kita untuk menuju kebaikan. Allahum. Sekian dari saya terima kasih kurang lebihnya mohon maaf.

*Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.*