



## **Hakekat Dosa Dalam Prespektif Teologi Dan Psikologi Manusia**

**Sandro Semuel Lami**  
**Sekolah Tinggi Teologia Mawar Saron Lampung**  
*[Sandrolami46@gmail.com](mailto:Sandrolami46@gmail.com)*

### **Abstrak**

Dalam kehidupan sehari-hari, dosa biasanya dipahami sebagai pelanggaran terhadap aturan agama atau nilai-nilai moral. Dalam teologi kristen, dosa bukan Cuma soal perbuatan salah, tetapi juga tentang kondisi manusia yang terpisah dari Tuhan karena dosa asal. Dosa merusak hubungan manusia dengan Tuhan, dan hanya bisa dipulihkan lewat pertobatan dan pengampunan. Sementara itu, dari sudut pandang psikologi, dosa dilihat dari efeknya pada mental seseorang. Orang yang melanggar nilai yang ia yakini bisa merasa bersalah, malu, atau cemas, dan ini bisa berdampak pada kesehatan mental dan hubungan sosial. Tujuan penelitian ini adalah memahami hakekat dosa dari dua perspektif yang berbeda, Kalo dilihat dari teologi, dosa itu adalah pelanggaran terhadap kehendak Tuhan. Jadi, dosa bukan Cuma soal salah, tetapi tentang memutus hubungan kita dengan Tuhan. Dosa bisa muncul dari pikiran, perkataan, atau perbuatan, bahkan niat saja di hati pun sudah dianggap dosa. Sementara dari sudut pandang psikologi, dosa dilihat sebagai perasaan bersalah setelah melanggar nilai moral. Rasa bersalah ini bisa membuat orang stres, minder, atau tertekan. Tetapi psikologi lebih fokus membantu orang memahami kesalahannya dan belajar memperbaiki diri, bukan sekedar menghukum. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan kajian pustaka. Artinya, penelitian dilakukan dengan mengumpulkan dan menganalisis berbagai sumber tertulis seperti buku, jurnal, artikel, dan dokumen lai yang membahas tentang konsep dosa dari sudut teologi dan psikologi. Data yang didapat bukan berupa angka atau statistik, tetapi berupa pemikiran, konsep, dan penjelasan yang kemudian diolah dan disusun untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam. Dengan cara ini, penelitian bisa membandingkan dan memperjelas kedua bidang tersebut memandang dosa.

**Kata kunci:** Hakekat dosa, perspektif teologi, psikologi

### **Abstract**

In everyday life, sin is usually understood as a violation of religious rules or moral values. In Christian theology, sin is not only about wrongdoing, but also about the condition of humans separated from God because of original

sin. Sin damages the relationship between humans and God, and can only be restored through repentance and forgiveness. Meanwhile, from a psychological perspective, sin is seen from its effects on a person's mentality. People who violate the values they believe in can feel guilty, ashamed, or anxious, and this can have an impact on mental health and social relationships. The purpose of this study is to understand the nature of sin from two different perspectives. From a theological perspective, sin is a violation of God's will. So, sin is not just about being wrong, but about breaking our relationship with God. Sin can arise from thoughts, words, or actions, even intentions in the heart are considered sin. Meanwhile, from a psychological perspective, sin is seen as a feeling of guilt after violating moral values. This guilt can make people stressed, inferior, or depressed. But psychology focuses more on helping people understand their mistakes and learn to improve themselves, not just punishing them. This study uses a qualitative method with a literature review approach. This means that the study was conducted by collecting and analyzing various written sources such as books, journals, articles, and other documents that discuss the concept of sin from a theological and psychological perspective. The data obtained are not in the form of numbers or statistics, but in the form of thoughts, concepts, and explanations which are then processed and compiled to gain a deeper understanding. In this way, the study can compare and clarify the two fields' views on sin.

**Keywords:** *The nature of sin in the perspective of theology, Psychology.*

---

## PENDAHULUAN

Dosa merupakan salah satu konsep fundamental dalam berbagai tradisi keagamaan yang memiliki pengaruh mendalam terhadap kehidupan moral dan spiritual manusia. Dalam konteks ini, pemikiran filosofis memperdalam pemahaman kita tentang hakikat kemanusiaan, sementara antropologi Kristen memberikan dimensi teologis yang memperkaya pemikiran kita tentang hubungan manusia dengan Tuhan.<sup>1</sup> Dalam ajaran teologi, dosa dipahami sebagai pelanggaran terhadap hukum Tuhan yang berkaitan pada konsekuensi moral, sosial, dan bahkan eskatologis. Sementara itu, konflik batin, dan dampak psikologis yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental seseorang. Studi mengenai dosa menjadi penting karena pemahaman terhadap konsep ini tidak hanya membantu manusia dalam membangun kesadaran moral, tetapi juga berperan dalam pembentukan karakter dan perilaku sosial. Alkitab juga menunjukkan bahwa Allah memilih orang-orang yang akan menerima keselamatan, tetapi pemilihan itu bukan hanya berdasarkan apa yang telah ditentukan oleh Allah tetapi juga oleh respons yang bertanggung jawab bahwa manusia mempunyai potensi untuk mencari Allah.<sup>2</sup> Oleh sebab itu, Dalam konteks agama, pemahaman tentang dosa mengarahkan individu untuk menjalani kehidupan yang lebih

---

<sup>1</sup> Junardi Saleleubaja and Dewi Astuti, "Sifat Manusia Dan Antropologi Kristen: Perspektif Filsafat Tentang Hakikat Kemanusiaan" (n.d.).

<sup>2</sup> Aben Tuke Banamtuan and Aprianus Lendrik Moimau, "Kedalaman Jiwa: Perspektif Alkitab Tentang Hakekat Manusia," *Jurnal Budi Pekerti Agama Kristen dan Katolik* 2, no. 2 (2024): 72–82.

bertanggung jawab dan sesuai dengan nilai-nilai spiritual. Sementara itu dalam psikologi, kajian tentang dosa dan rasa bersalah dapat memberikan wawasan mengenai bagaimana seseorang mengatasi tekanan emosional dan membentuk mekanisme *comping* yang sehat.

Selain itu, perkembangan zaman dan perubahan sosial membawa tantangan baru dalam memahami konsep dosa. Adanya perbedaan budaya, perubahan nilai moral, serta pengaruh sekularisme sering kali menimbulkan pergeseran dalam cara manusia memahami dosa dan implikasinya. Dosa juga dipandang sebagai perbuatan yang tidak sesuai dengan kehendak Tuhan, baik itu melalui pikiran, perkataan atau perbuatan manusia.<sup>3</sup> Oleh karena itu, diperlukan kajian yang komprehensif untuk memahami hakekat dosa dalam perspektif teologi dan psikologi agar dapat memberikan wawasan yang lebih luas mengenai peran dosa dalam kehidupan seseorang dan masyarakat. Kajian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana teologi dan psikologi menjelaskan konsep dosa, bagaimana keduanya dapat saling melengkapi atau bahkan bertentangan, serta bagaimana pemahaman ini dapat berkontribusi terhadap kesejahteraan spritual dan psikologis manusia. (Weisberger, 1995) Prinsip total depravity menggarisbawahi tentang bagaimana kondisi dunia yang rusak karena dosa. Prinsip tersebut juga menegaskan tentang proses degradasi nilai etika dalam diri manusia tanpa adanya keterlibatan dengan Allah.<sup>4</sup> Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dosa serta implikasinya dalam kehidupan manusia secara keseluruhan.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (library research) untuk menganalisis hakikat dosa dalam perspektif teologi dan psikologi manusia. Studi kepustakaan dipilih karena penelitian ini berfokus pada analisis konsep dan pemahaman teoretis yang bersumber dari berbagai literatur yang bersumber dari berbagai literatur, seperti kitab suci, buku-buku teologi, jurnal psikologi, serta penelitian-penelitian terdahulu yang relevan. Validasi data dilakukan melalui teknik triangulasi sumber, di mana setiap temuan dan interpretasi di kros cek melalui berbagai referensi yang berbeda.<sup>5</sup> Dengan demikian, Dalam kajian teologi, penelitian ini akan mengacu pada sumber-sumber utama

---

<sup>3</sup> Gelby Eunike Parabang, "Teologi Paulus Tentang Dosa Dan Perbandingannya Dengan Pandangan Kitab Suci" (2022).

<sup>4</sup> Daniel Pesah Purwonugroho, "Integrasi Hukum Taurat Dalam Kerangka Total Depravity: Perspektif Teologi Kovenan Terhadap Pemahaman Dosa Dan Anugerah," *AGATHA: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* 1, no. 1 (2024): 1–18.

<sup>5</sup> Raymond A Leyder and others, "Model Pendekatan Bimbingan Konseling Dalam Perspektif Teologis Kristen," *CHARISTHEO: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen* 4, no. 2 (2025): 247–266.

dalam tradisi keagamaan, baik dari kitab suci maupun pemikiran para teolog yang membahas konsep dosa, penyebabnya, serta dampaknya bagi kehidupan manusia. Oleh karena itu, Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian kepustakaan ini adalah dengan mencari informasi tentang masalah atau variabel dalam bentuk catatan, buku, esai atau artikel, majalah, dll (Arikunto, S., & Jabar, 2010).<sup>6</sup> Sementara itu, dalam perspektif psikologi, penelitian ini akan mengkaji teori-teori psikolog yang menjelaskan dosa dalam kaitan dengan aspek moral, emosional, dan perilaku seseorang. Data yang diperoleh dari berbagai sumber akan dianalisis secara deskriptif dengan pendekatan komparatif. Pendekatan ini bertujuan untuk membandingkan bagaimana teologi dan psikologi memahami dosa, mencari persamaan serta perbedaannya, dan mengidentifikasi kontribusi dari masing-masing perspektif dalam memahami dampak dosa terhadap kehidupan manusia. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih luas dan mendalam mengenai hakikat dosa dalam konteks spiritual maupun psikologis.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Definisi Dosa Dalam Berbagai Perspektif Teologi

Dalam tradisi Kristen Protestan, dosa dipahami sebagai kondisi manusia yang telah terpisah dari Tuhan serta tindakan yang bertentangan dengan kehendak-Nya. Konsep dosa dalam Kristen berakar pada ajaran bahwa kejatuhan Adam dan Hawa, semua manusia telah lahir dalam keadaan berdosa dan tidak mampu mencapai keselamatan dengan usaha mereka sendiri. Dosa didefinisikan sebagai “pelanggaran terhadap hukum Allah yang diberikan kepada makhluk yang berakal budi”. (Kej. 3, Hos. 6:7; Yes. 24:5 dengan hati dan perbuatan (Kej. 20:3, 17; Kej. 6:5).<sup>7</sup> Oleh karena itu, hanya melalui Tuhan yang diterima dengan iman kepada Yesus Kristus, manusia dapat dibebaskan dari kuasa dosa. Di dalam berbagai denominasi Protestan, variasi dalam pemahaman dosa dan cara mengatasinya. Dalam tradisi Lutheran dosa dipandang sebagai kondisi bawaan manusia yang tidak dapat diperbaiki melalui perbuatan baik. Martin Luther menekankan bahwa manusia dibenarkan hanya oleh iman (*sola fide*) dan bukan melalui usaha sendiri. Meskipun perbuatan baik dianggap penting, hal itu tidak dapat menghapus dosa atau memperoleh keselamatan.

Sementara itu, dalam tradisi *Reformed* atau *Calvinisme*, dosa dipandang sebagai akibat dari kejatuhan manusia yang mengakibatkan keterasingan total dari Tuhan. Ajaran

---

<sup>6</sup> Sherly Mudak and Ferdinan S Manafe, “Pemulihan Citra Diri Remaja Madya: Integrasi Psikologi Dan Teologi,” *Jurnal ilmiah religiosity entity humanity (JIREH)* 5, no. 1 (2023): 60–72.

<sup>7</sup> Yanjumseby Yeverson Manafe, “Keberdosaan Manusia Menurut Alkitab,” *SCRIPTA: Jurnal Teologi dan pelayanan kontekstual* 8, no. 2 (2019): 111–131.

Calvin menekankan bahwa manusia dalam keadaan alami tidak memiliki kemampuan untuk mencari Tuhan atau melakukan kebaikan sejati tanpa pertolongan kasih karunia-Nya. Dalam perspektif ini, dosa bukan hanya kesalahan individu, tetapi juga mencerminkan kondisi dunia yang telah rusak akibat pemberontakan manusia terhadap Tuhan.

Didalam tradisi Methodis, yang berakar pada ajaran John Wesley, dosa didefinisikan sebagai pelanggaran terhadap hukum kasih Tuhan. Wesley membedakan antara dosa disengaja dan dosa yang tidak sengaja, serta menekankan pentingnya pertobatan dan pengudusan dalam kehidupan orang Kristen. Bagi penganut Methodisme, keselamatan bukan hanya soal pengampunan dosa, tetapi juga transformasi hati dan kehidupan yang semakin menyerupai Kristus melalui kerja Roh Kudus.

Dalam gereja-gereja baptis dan injili, dosa sering dipahami sebagai pemberontakan manusia terhadap Tuhan yang mengalami hubungan pribadi dengan-Nya. Mereka menekankan perlunya pertobatan pribadi dan iman yang aktif dalam menerima pengampunan dari Tuhan. Dalam tradisi ini, dosa bukan hanya dianggap sebagai pelanggaran terhadap hukum ilahi, tetapi juga sebagai hambatan bagi kehidupan yang penuh dengan kuasa Roh Kudus.

Meskipun terdapat berbagai perspektif dalam protestanisme, kesamaan utama dalam ajaran mereka adalah bahwa dosa menyebabkan keterpisahan dari Tuhan, dan keselamatan hanya dapat diperoleh melalui Anugerah-Nya, bukan melalui usaha manusia sendiri. Secara teologis murka Allah dinyatakan dengan rusaknya relasi antara Allah dan manusia, yang bukan sekadar penarikan diri dari persekutuan dengan Allah, tetapi merupakan suatu keterasingan (Kol. 1:21, band. Ef. 2:12; 4:18) dan permusuhan yang bukan hanya dalam arti kejahatan manusia adalah perseteruan dengan Allah (Rm. 8:7; Kol. 1:21), tetapi juga bahwa bagi manusia, Allah telah menjadi musuh mereka (Rm. 5:10; 11:28) dan akibat dari ini semua adalah kematian, upah dosa dalam arti yang paling luas (Rm. 6:23).<sup>8</sup> Dengan demikian, iman kepada Yesus Kristus dipandang sebagai satu-satunya jalan untuk memperoleh pengampunan dan pemulihan dari dosa.

### **Konsep Dosa dalam Kitab Suci dan Ajaran Teologi**

Dosa merupakan konsep yang memiliki peran sentral dalam berbagai ajaran keagamaan, khususnya dalam tradisi monoteistik seperti kristen. Secara umum, dosa dipahami sebagai pelanggaran terhadap kehendak Tuhan atau ketidaksesuaian dengan

---

<sup>8</sup> Natanael Wasiyona, "Memahami Teologi Paulus Tentang Dosa," *SOTIRIA (Jurnal Teologi dan Pelayanan Kristiani)* 2, no. 2 (2019): 79–87.

hukum moral yang telah ditetapkan. Dengan adanya aturan maka segala hal akan terlaksana sebagaimana mestinya, aturan mengajarkan tentang apa yang boleh dan tidak boleh dilakukan oleh manusia dimulai dengan manusia pertama pada awal penciptaan yaitu Adam dan Hawa. Namun mereka melanggar aturan yang telah ditetapkan oleh Allah dengan memakan buah pengetahuan baik dan jahat bersama-sama. Pelanggaran ini menjadi dosa pertama yang dilakukan oleh manusia.<sup>9</sup> Oleh sebab itu, Kitab suci dari masing-masing agama memiliki pandangan yang khas mengenai dosa, baik dari segi definisi, jenis, maupun dampaknya bagi manusia. Oleh sebab itu, Satterthwaite menjelaskan hal ini bahwa dimensi ruang dalam ritual penebusan dosa, yang berfokus pada Kemah Pertemuan dan kemudian Bait Allah, mengilustrasikan bagaimana ruang sakral dibangun dan diberi makna dalam kehidupan masyarakat Israel (Satterthwaite & McConville, 2022, pp. 123–125).<sup>10</sup> Artinya kita harus mempunyai relasi atau hubungan yang intim dengan Tuhan dalam setiap aspek kehidupan kita, baik keadaan kita baik buruk atau apa pun kita harus selalu berkomunikasi dengan Tuhan.

### **Dosa dalam Kitab Suci**

Dalam agama kristen, Alkitab menggambarkan dosa sebagai segala bentuk ketidaktaatan terhadap hukum Allah. Dalam perjanjian Lama, dosa sering dikaitkan dengan pelanggaran terhadap perintah-perintah Tuhan, seperti yang tercatat dalam sepuluh perintah Allah. William Dyrness menyatakan bahwa kejatuhan manusia adalah awal mulanya dosa, sebab kejatuhan manusia menyebabkan hubungan manusia dengan Allah terputus sehingga dosa berawal ketika manusia tidak taat pada apa yang telah Tuhan nyatakan kepada mereka.<sup>11</sup> Oleh sebab itu, dalam Perjanjian Baru menekankan bahwa dosa membawa pemisahan antara manusia dan Tuhan, serta memerlukan penebusan melalui pengorbanan Yesus Kristus (Roma 3: 23, 6:23).

### **Dosa dalam Ajaran Teologi**

Dalam kajian teologi, dosa sering dipahami dari perspektif filosofis dan etis. Oleh sebab itu, Dalam Kitab Suci Perjanjian Baru terdapat dua kata kerja, yaitu *kharizomai*

---

<sup>9</sup> Parabang, "Teologi Paulus Tentang Dosa Dan Perbandingannya Dengan Pandangan Kitab Suci."

<sup>10</sup> Ronauli Marbun and Jonius Halawa, "Ajaran Penebusan Dosa: Tinjauan Antropologi Teologis Hubungan Manusia Dengan Allah (Imamat 16: 29-30)," *Journal of Education Research* 5, no. 4 (2024): 5893–5900.

<sup>11</sup> Eka Kurniawan Zebua, "Konsep Dosa Berdasarkan Pandangan Kitab Suci Agama Kristen Dan Islam," *DOREA: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* 2, no. 1 (2024): 29–40.

(melakukan secara anugerah) dan kata benda *aphesis* (melepaskan) (Ensiklopedi Alkitab Masa Kini, 1999, 45).<sup>12</sup> Dengan demikian pengampunan berarti pembebasan atau pelepasan dari kesalahan atau dosa, mengampuni berarti melepaskan atau membebaskan seseorang dari kesalahan atau dosa oleh karena itu, Teologi Kristen, misalnya mengembangkan konsep dosa asal (*original sin*), yang pertama kali diperkenalkan oleh santo Agustinus. Konsep ini pelanggaran Adam dan Hawa di taman Eden. Oleh sebab itu, keselamatan hanya dapat diperoleh melalui iman kepada Kristus.

### **Implementasi Moral dan Spiritual dari Dosa dalam Kehidupan Manusia**

Dosa memiliki dampak yang luas dalam kehidupan manusia, baik dari segi moral maupun spiritual. Dalam aspek moral, dosa mengikis nilai-nilai kebaikan dan kejujuran dalam diri seseorang. Ketika seseorang terbiasa melakukan perbuatan yang menyimpang dari norma etika, hatinya menjadi tumpul terhadap kesalahan, sehingga perilaku buruk dapat dianggap sebagai suatu yang wajar. Hal ini dapat mengarah pada kebiasaan buruk yang sulit dihentikan, seperti kebohongan, ketidakadilan, dan penyimpangan moral lainnya. Jika kita melihat dalam pendidikan dapat membantu pemahaman seseorang untuk merefleksi dan memahami nilai-nilai, minat, potensi, dan tujuan hidup mereka dengan lebih jelas. Menurut Abd Rahman Pendidikan tidak hanya dipandang sebagai usaha pemberian informasi dan pembentukan keterampilan saja, namun diperluas sehingga mencakup usaha untuk mewujudkan keinginan, kebutuhan dan kemampuan individu sehingga tercapai pola hidup pribadi dan sosial yang memuaskan.<sup>13</sup> Dengan demikian, pendidikan sangat penting bagi keberlangsungan hidup manusia dalam membangun, membentuk pemahaman yang baik dalam kehidupan bermasyarakat dan bergereja. Kalo kita melihat baik dari sisi spiritual, dosa menciptakan jarak antara manusia dan Tuhan. Setiap kesalahan yang dilakukan tanpa penyesalan dapat menyebabkan hati menjadi gelap dan sulit menerima kebaikan. Perasaan gelisah dan hilangnya kedamaian batin sering kali menjadi konsekuensi dari kehidupan yang jauh dari nilai-nilai spiritual. Orang yang terus-menerus melakukan dosa tanpa introspeksi cenderung merasa hampa secara spiritual dan kehilangan makna dalam kehidupannya. Namun, setiap manusia diberikan kesempatan untuk kembali ke jalan yang benar. Melalui kesadaran diri, pertobatan yang tulus, serta usaha untuk memperbaiki diri, seseorang dapat

---

<sup>12</sup> Yohanes Sukendar, "Pengampunan Menurut Kitab Suci Perjanjian Baru," *SAPA: Jurnal Kateketik dan Pastoral* 2, no. 2 (2017): 24–39.

<sup>13</sup> Dina Weli Ornace Lake, Hendrik A E Lao, and Andrian Wira Syahputra, "Implementasi Pelayanan Pastoral Dalam Pembentukan Karakter Spiritual Jemaat Berbasis Pendidikan Kristen Di GMIT Lanud Eltari," *POIMEN Jurnal Pastoral Konseling* 5, no. 2 (2024): 1–17.

kembali menemukan keseimbangan moral dan spiritual dalam hidupnya. Dengan demikian, dosa bukan akhir dari segalanya, tetapi sebuah pengingat bahwa manusia memiliki pilihan untuk berubah dan menjadi lebih baik.

### **Dosa sebagai Konstruksi Psikologis: Rasa Penyesalan dan Moralitas**

Dosa merupakan konsep yang sering dikaitkan dengan aspek moral dan religius, tetapi dalam perspektif psikologis dosa dapat dipahami sebagaimana sebuah konstruksi yang berkaitan erat dengan rasa penyesalan dan moralitas individu. Kedua aspek ini membentuk pemahaman manusia terhadap kesalahan serta mempengaruhi perilaku dan kesejahteraan psikologis seseorang. Penyesalan adalah bentuk introsektif yang mendalam terhadap tindakan yang telah dilakukan serta konsekuensinya. Jika seseorang merasa bersalah, ia mungkin langsung merasakan dampaknya secara emosional, sedangkan penyesalan lebih melibatkan evaluasi terhadap tindakan tersebut. Seseorang yang menyesal tidak hanya menyadari kesalahannya, tetapi juga berusaha memahami bagaimana dan mengapa kesalahan itu terjadi. Proses ini dapat menjadi alat pembelajaran yang menghargai, tetapi juga terus berlarut, dapat menghambat perkembangan pribadi dan menyebabkan penderitaan emosional.

Moralitas merupakan seperangkat prinsip atau nilai yang menjadi dasar bagi seseorang dalam membedakan antara yang benar dan yang salah. Moralitas ini dapat dibentuk oleh berbagai faktor, termasuk agama, budaya, pendidikan, dan pengalaman hidup. Dalam perspektif psikologi moral individu yang memiliki kesadaran moral yang kuat cenderung lebih peka terhadap rasa penyesalan karena mereka memiliki standar etika yang tinggi. Namun, dalam beberapa kasus, moralitas yang terlalu kaku juga dapat menimbulkan tekanan mental yang berlebihan. Konsep dosa dalam konteks psikologi dapat mempengaruhi kesejahteraan mental seseorang. Ketika seseorang merasa menyesal, mereka bisa terdorong untuk memperbaiki diri, tetapi juga emosi ini terlalu mendalam dan tidak diatasi dengan baik, mereka dapat mengalami tekanan psikologis yang berkepanjangan. Oleh sebab itu, penting bagi individu untuk memahami dan juga mampu untuk mengelola perasaan ini dengan cara yang sehat, seperti melalui refleksi yang konstruktif, memanfaatkan diri sendiri, dan mencari jalan untuk menebus kesalahan. Dengan demikian, dosa bukan hanya sekedar konsep teologis, tetapi juga fenomena yang memengaruhi cara individu berpikir, merasakan, dan bertindak. Memahami rasa penyesalan dan moralitas dari perspektif psikologis dapat membantu seseorang menjalani kehidupan yang lebih seimbang dan harmonis.

### **Definisi dosa**

Teologi: dalam agama, dosa adalah pelanggaran terhadap aturan atau kehendak Tuhan. Setiap agama memiliki aturan masing-masing tentang apa yang dianggap dosa, tetapi secara umum, dosa adalah tindakan yang menjauhkan manusia dari Tuhan dan kebaikan.

Psikologi: dalam perspektif psikologi, dosa lebih dipahami sebagai perilaku yang menyimpang dari norma sosial atau merugikan diri sendiri dan orang lain. Psikologi melihat dosa bukan sebagai pelanggaran spiritual, tetapi sebagai masalah perilaku dan kesehatan mental.

### **Penyebab dosa**

Teologi: dosa sering dikaitkan dengan godaan, kelemahan manusia, atau pengaruh dari kekuatan jahat seperti setan. Dalam beberapa ajaran, dosa juga bisa bersalah dari keturunan (seperti konsep dosa asal dalam agama kristen).

Psikologi: psikologi melihat dosa atau perilaku menyimpang sebagai hasil dari berbagai faktor, seperti trauma masa kecil, tekanan slain seperti lingkungan, gangguan mental, atau kurangnya kontrol diri.

### **Konsekuensi dosa**

Teologi: konsekuensi dosa bisa berupa hukuman dari Tuhan, penderitaan di dunia, atau siksa di akhirat. Beberapa agama juga mengajarkan bahwa dosa dapat diampuni melalui pertobatan, doa, atau ritual tertentu.

Psikologi: dalam psikologi, konsekuensi dari tindakan yang dianggap dosa lebih ke dampak psikologi dan sosial, seperti rasa bersalah, kecemasan, depresi, atau kehilangan hubungan sosial. Tidak ada konsep hukum ilahi, tetapi ada konsekuensi emosional dan sosial.

### **Cara Mengatasi Dosa**

Teologi: cara mengatasi dosa biasanya melalui pertobatan, doa, pengakuan dosa di hadapan Tuhan, atau melakukan perbuatan baik untuk menebus kesalahan.

Psikologi: Dalam psikologi, mengatasi perilaku yang dianggap dosa melibatkan terapi, introspeksi, perubahan pola pikir, dan pengembangan ketrampilan emosional agar seseorang bisa memperbaiki diri tanpa merasa terjebak dalam rasa bersalah yang berlebihan.

### **Ketika teologi dan psikologi saling melengkapi Pemahaman tentang kesalahan dan psikologi diri**

Teologi mengajarkan bahwa dosa bisa dibatasi dengan pertobatan dan perbuatan baik, sementara psikologi menekankan pentingnya refleksi diri dan perubahan pola pikir.

Keduanya sama-sama mendorong manusia untuk menjadi lebih baik. Rasa bersalah dan pemulihan, Dalam teologi, rasa bersalah karena dosa bisa diatasi dengan memohon ampun kepada Tuhan. Dalam psikologi, rasa bersalah bisa dikelola dengan terapi dan pengembangan emosi yang sehat. Keduanya menunjukkan bahwa menghadapi rasa bersalah adalah langkah penting untuk pemulihan.

### **Pengaruh lingkungan**

Teologi melihat bahwa lingkungan dan godaan bisa membuat seseorang berdosa. Psikologi juga mengakui bahwa faktor sosial dan pengalaman masa lalu berperan dalam perilaku manusia. Jadi, keduanya sepakat bahwa pengaruh eksternal dapat mempengaruhi tindakan seseorang.

### **Ketika teologi dan psikologi bertentangan**

**Sumber dosa:** Teologi menganggap dosa berasal dari pelanggaran terhadap aturan Tuhan, sedangkan psikologi melihatnya lebih sebagai hasil dari kondisi mental, trauma, atau pengaruh sosial. Ini membuat sudut pandangnya berbeda dalam memahami penyebab kesalahan manusia.

**Konsekuensi dosa:** Dalam agama, dosa bisa berdampak pada kehidupan setelah mati, seperti surga dan neraka. Sedangkan dalam psikologi, konsekuensi lebih bersifat psikologi dan sosial, seperti perasaan bersalah, stres, atau rusaknya hubungan dengan orang lain.

**Cara mengatasinya:** Teologi mengajarkan pertobatan, doa, atau ritual tertentu untuk menghapus dosa, sementara psikologi lebih menekankan terapi, introspeksi, dan teknik manajemen emosi.

Jadi, jika kita mengambil kesimpulan dari kedua pendapat ini maka, pada dasarnya, teologi dan psikologi memiliki tujuan yang sama, yaitu membantu manusia menjadi lebih baik. Teologi memberi arah normal dan spiritual, meskipun ada perbedaan dalam cara pandang, kedua bidang ini bisa digunakan secara bersama agar seseorang bisa mengatasi kesalahan dengan lebih bijak, baik dari sisi spiritual maupun psikologis.

### **Dampak Dosa Terhadap Kesejahteraan Spritual Dan Psikologi Manusia**

**Jauh dari ketenangan batin:** Ketika seseorang sering melakukan kesalahan, hatinya bisa terasa gelisah. Ia mungkin merasa bersalah, cemas, atau tidak tenang dalam menjalani hidup. Ini karena hati nurani masih bekerja dan mengingatkan ada sesuatu yang tidak beres.

**Hilangnya rasa kedekatan dengan Tuhan:** orang yang sering berbuat salah mungkin merasa hubungannya dengan Tuhan semakin renggang. Ia bisa kehilangan ketenangan saat berdoa atau merasa bahwa ibadahnya tidak membawa ketentraman seperti dulu.

**Mudah stres dan tertekan:** Rasa bersalah yang terus-menerus bisa membuat seseorang merasa terbebani. Jika dibiarkan, ini bisa berkembang menjadi stres atau bahkan gangguan kecemasan yang lebih serius.

**Sulit merasakan kebahagiaan sejati:** Orang yang hidup dalam kesalahan biasanya mencari kebahagiaan dengan cara yang sementara, seperti hiburan duniawi. Namun, setelahnya mereka bisa merasa kosong karena kebahagiaan itu tidak bertahan lama.

**Menurunnya kualitas hubungan sosial:** Kesalahan yang terus dilakukan bisa merusak dengan orang lain. Misalnya, seseorang yang sering berbohong akan kehilangan kepercayaan dari teman-temannya, atau orang yang suka menyakiti orang lain akan dijauhi oleh lingkungannya.

**Menimbulkan perasaan putus asa:** jika seseorang merasa terlalu jauh dari jalan yang benar, ia bisa merasa putus asa dan menganggap dirinya tidak punya harapan untuk berubah. Ini bisa membuatnya semakin terjebak dalam kebiasaan buruk dan sulit untuk bangkit.

**Terjebak dalam pola hidup yang negatif:** kesalahan yang terus diulang bisa menjadi kebiasaan. Jika tidak dihentikan, seseorang bisa semakin sulit keluar dari pola hidup yang tidak sehat pada akhirnya merugikan dirinya sendiri.

### **Implikasi Bagi Pendidikan Moral Dan Konseling Psikologi**

Dalam kehidupan kita sehari-hari, pendidikan moral dan konseling psikologis punya peran penting buat membantu orang jadi pribadi yang lebih baik dan lebih kuat secara mental. Jadi, jika kita berbicara soal implikasinya atau dampaknya, ada beberapa hal yang bisa kita perhatikan.

Pertama, dalam pendidikan moral, sangat penting untuk kita ajarkan anak-anak dan remaja tentang nilai-nilai kebaikan sejak dini. Mengingat pentingnya masa kanak-kanak dalam pembentukan kepribadian anak, sangatlah penting bagi anak-anak untuk mendapatkan perlakuan yang baik dan memastikan kebutuhan serta hak-hak mereka

terpenuhi (Alit Kurniasari, 2019).<sup>14</sup> Kalo kita melihat pemahaman soal hal ini, Misalnya, soal kejujuran, pertanggung-jawaban, rasa hormat ke orang lain, dan juga kepedulian sosial. Tapi tidak cukup hanya di minta, mereka juga perlu diajak berdiskusi dan dilibatkan dalam situasi nyata biar mereka bisa mengerti dan mengalami langsung menerapkan nilai-nilai itu dalam hidup sehari-hari. Guru dan orang tua di sini punya peran penting buat jadi contoh atau role model. Kalo yang diajarkan tidak mempraktikkan nilai-nilai moral maka yang menjadi susah adalah anak-anak bisa meneladani.

Kedua, dari sisi konseling psikologis, pemahaman tentang nilai dan moral juga sangat penting. Banyak orang datang ke konselor karena mereka juga bingung dengan pilihan hidup, merasa bersalah atau sesuatu, atau kehilangan arah. Di sinilah peran konselor bukan Cuma mendengar curhatan, tetapi juga membantu mereka untuk mengenal nilai-nilai yang mereka anut dan bagaimana nilai itu bisa membentuk keputusan dan cara pandang mereka terhadap hidup. Konseling yang baik bisa bantu orang jadi lebih sadar diri dan bisa ambil keputusan dengan lebih bijak.

Selain itu, pendidikan moral dan konseling juga bisa saling mendukung. Misalnya, pendidikan moral bisa mencegah masalah-masalah perilaku dengan menanamkan nilai positif sejak awal, sementara konseling bisa jadi pendamping saat seseorang merasa kesulitan atau mengalami krisis yang berkaitan dengan nilai hidup mereka. Intinya, dua bidang ini punya tujuan yang sama, yaitu membentuk manusia yang utuh dan tidak Cuma pintar secara akademis, tetapi juga kuat secara mental dan punya kompas koral yang jelas.

## KESIMPULAN

Dari pembahasan yang di atas maka dapat di simpulkan bahwa dari dua sudut pandang, yaitu agama dan psikologi. Kalo kita melihat dalam sisi agama (teologi), itu dianggap sebagai pelanggaran terhadap aturan atau kehendak Tuhan. Setia agama punya standar masing-masing soal apa yang dianggap dosa. Intinya, kalo seseorang melakukan dosa, berarti dia sedang menjauh dari Tuhan dan nilai-nilai kebaikan. Sedangkan dari sisi psikologi, dosa dipahami lebih sebagai perilaku yang melanggar norma sosial atau merugikan diri sendiri dan orang lain. Jadi, bukan soal hubungan dengan Tuhan, tetapi soal kesehatan mental dan perilaku.

---

<sup>14</sup> Mardiah Astuti et al., "Perkembangan Psikologi Anak Dalam Pendidikan Karakter Di Sekolah Dasar Negeri 157 Palembang," *Dirasah: Jurnal Studi Ilmu Dan Manajemen Pendidikan Islam* 7, no. 1 (2024): 105–114.

Akibat dosa dalam pandangan bisa berupa hukuman dari Tuhan atau penderitaan, baik di dunia maupun di akhirat. Tapi ketika seseorang bertobat, masih ada kesempatan untuk diampuni. Dalam psikologi, efek dari “dosa” lebih terasa di batin dan hubungan sosial, misalnya perasaan bersalah, stres, depresi, atau dijauhi oleh orang lain. Tapi ada juga pandangan, lain yang melihat dosa itu lebih dalam lagi, yaitu sebagai rusaknya hubungan atau keterpisahan dari sesuatu yang dianggap baik, benar, atau suci. Jadi, dosa bukan Cuma sekedar melanggar aturan, tetapi lebih ke arah bagaimana tindakan kita itu bisa merusak hubungan kita dengan Tuhan, dengan sesama manusia, atau bahkan dengan diri kita sendiri. Bayangkan jika kita memiliki hubungan baik sama teman, terus kita dibohongin, maka itu akan merusak hubungan baik kita dengan teman tersebut. Dosa dalam pandangan ini lebih menekankan pada dampak perbuatan kita terhadap kualitas hubungan kita dengan hal-hal yang kita anggap penting.

Jadi dapat disimpulkan bahwa intinya, kajian tentang dosa itu seperti melihat dua sisi mata uang. Di satu sisi, dosa itu dilihat sebagai tindakan yang melanggar aturan yang jelas, di sisi lain, dosa dilihat sebagai sesuatu yang lebih dalam, yaitu perbuatan yang bisa merusak hubungan dan menjauhkan kita dari kebaikan. Dua pandangan ini penting karena memberikan kita pemahaman yang lebih lengkap tentang apa itu dosa dan bagaimana dampaknya dalam kehidupan kita.

#### DAFTAR PUSTAKA

Astuti, Mardiah, Zakiah Putri Pratiwi, Leyin Iklimah, Lisa Septiani, Tria Karunia, and others. “Perkembangan Psikologi Anak Dalam Pendidikan Karakter Di Sekolah Dasar Negeri 157 Palembang.” *Dirasah: Jurnal Studi Ilmu Dan Manajemen Pendidikan Islam* 7, no. 1 (2024): 105–114.

Banamtuan, Aben Tuke, and Aprianus Lendrik Moimau. “Kedalaman Jiwa: Perspektif Alkitab Tentang Hakekat Manusia.” *Jurnal Budi Pekerti Agama Kristen dan Katolik* 2, no. 2 (2024): 72–82.

Hia, Sozanolo, Julitinus Harefa, Meniati Hia, Rosanti Yowa Tangu, and Ayu Sekar Sari Larosa. “Menelaah Penyimpangan ‘Pengampunan Dosa’ Dalam Perspektif Suhento Liauw.” *Jurnal Teologi dan Pelayanan Kerusso* 9, no. 2 (2024): 271–280.

Lake, Dina Weli Ornace, Hendrik A E Lao, and Andrian Wira Syahputra. “Implementasi Pelayanan Pastoral Dalam Pembentukan Karakter Spiritual Jemaat Berbasis Pendidikan Kristen Di GMIT Lanud Eltari.” *POIMEN Jurnal Pastoral Konseling* 5, no. 2 (2024): 1–17.

Leyder, Raymond A, and others. "Model Pendekatan Bimbingan Konseling Dalam Perspektif Teologis Kristen." *CHARISTHEO: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen* 4, no. 2 (2025): 247–266.

Manafe, Yanjumseby Yeverson. "Keberdosaan Manusia Menurut Alkitab." *SCRIPTA: Jurnal Teologi dan pelayanan kontekstual* 8, no. 2 (2019): 111–131.

Marbun, Ronauli, and Jonius Halawa. "Ajaran Penebusan Dosa: Tinjauan Antropologi Teologis Hubungan Manusia Dengan Allah (Imamat 16: 29-30)." *Journal of Education Research* 5, no. 4 (2024): 5893–5900.

Mudak, Sherly, and Ferdinan S Manafe. "Pemulihan Citra Diri Remaja Madya: Integrasi Psikologi Dan Teologi." *Jurnal ilmiah religiosity entity humanity (JIREH)* 5, no. 1 (2023): 60–72.

Parabang, Gelby Eunike. "Teologi Paulus Tentang Dosa Dan Perbandingannya Dengan Pandangan Kitab Suci" (2022).

Purwonugroho, Daniel Pesah. "Integrasi Hukum Taurat Dalam Kerangka Total Depravity: Perspektif Teologi Kovenan Terhadap Pemahaman Dosa Dan Anugerah." *AGATHA: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* 1, no. 1 (2024): 1–18.

Saleleubaja, Junardi, and Dewi Astuti. "Sifat Manusia Dan Antropologi Kristen: Perspektif Filsafat Tentang Hakikat Kemanusiaan" (n.d.).

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

Wasiyona, Natanael. "Memahami Teologi Paulus Tentang Dosa." *SOTIRIA (Jurnal Teologi dan Pelayanan Kristiani)* 2, no. 2 (2019): 79–87.

Zebua, Eka Kurniawan. "Konsep Dosa Berdasarkan Pandangan Kitab Suci Agama Kristen Dan Islam." *DOREA: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* 2, no. 1 (2024): 29–40.