

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Konsep persahabatan yang berdasar pada kasih Allah Trinitas menegaskan prinsip kesetaraan, keterbukaan, penerimaan, solidaritas, serta penyerahan diri sebagai fondasi relasi yang sehat. Secara teologis, prinsip ini menolak segala bentuk relasi yang berciri dominasi, kontrol, dan melecehkan martabat manusia.

Dampak fenomena *toxic relationship* sangat terasa dalam kehidupan relasi manusia. Terikisnya harga diri, stres yang berkepanjangan, serta gangguan kesehatan mental membutuhkan respons yang serius, sebab hal ini dapat mengacaukan kehidupan manusia. Dalam sudut pandang iman Kristen, masalah ini tidak sekadar isu psikologis, namun juga isu teologis. Sebab kesehatan mental adalah bagian dari pemeliharaan diri sebagai ciptaan Allah.

Olehnya, teologi persahabatan hadir sebagai jalam pemulihan dengan memanggil setiap individu untuk menerima dan memeluk kerapuhan, bukan untuk ditolak, dan menghidupi kasih yang memerdekakan. Pada titik ini, Yesus Kristus sebagai sahabat sejati dan teladan utama di dalam dan melalui pengosongan diri dan pengorbanan untuk memulihkan relasi yang tercemar. Keberadaan gereja menjadi ruang yang aman untuk mengakui kerapuhan, menolak dominasi, dan menyembuhkan martabat setiap orang

Maka dari itu, teologi persahabatan bukan hanya memberi kritik terhadap relasi yang tidak sehat, namun juga mengajukan kerangka etis-spiritual demi

dalam membangun relasi yang sehat, memelihara kesehatan mental, serta menghidupi kasih Allah dalam kehidupan bersama.

5.2 Saran

Melalui tulisan ini, penulis berharap setiap individu mampu memperkuat kesadaran diri dalam mengenali tanda-tanda relasi *toxic* dan berani mengambil langkah pemulihan. Kemudian, menghidupi nilai persahabatan sejati sebagaimana yang telah dilakukan dan diperlihatkan oleh Yesus. Tak lupa menerima dan memeluk kerapuhan yang adalah bagian dari kemanusiaan dan membangun relasi yang saling menghargai. Bagi gereja, diharapkan mampu menghadirkan ruang aman untuk mempercakapkan isu kesehatan mental tanpa stigma.