BAB II

LANDASAN TEORI

1. Kematian Dalam Pandangan Kekristenan

Dalam pandangan iman Kristen, kematian merupakan proses menuju ke dalam kehidupan abadi. Namun hal itu tidak mudah di terima oleh kebanyakan orang Kristen, sehingga sebagian umat Kristiani cenderung sulit menerima dan merasa takut. Walaupun demikian, Gereja tetap mengajarkan bahwa peristiwa kematian perlu diterima sebagai bagian dari realitas kehidupan.[[1]](#footnote-2)

Peristiwa kematian dipandang sebagai puncak pengalaman transformasi dalam kehidupan dan iman. Proses transformasi menuju kebangkitan dan kehidupan abadi dapat dipahami dalam peristiwa kematian yang terjadi ketika manusia beralih dari tubuhnya dan menetap pada Tuhan (bnd. 2 Kor. 5:8). Tubuh manusia yang mengalami kematian akan diubah menjadi tubuh yang mulia (Flp. 3:21) dan menjadi tubuh rohani (1 Kor. 15:44).[[2]](#footnote-3)

Peristiwa kematian tidak dimaknai sebagai kebinasaan, namun sebagai pengalaman iman. Kematian bukan hanya dimaknai dari sisi manusiawi, tapi juga diarahkan ke sudut pandang teologis.

Peristiwa kematian merupakan tanda bahwa Allah memanggil manusia untuk masuk ke dalam keabadian dan bersatu dengan-Nya. Allah adalah penguasa atas kehidupan dan kematian, di dalam Dia manusia memperoleh hidup, bergerak dan ada (Kis. 17:28). Dalam pandangan tersebut, estetika teologis dapat membantu menerangkan bahwa peristiwa kematian manusia mengalami kebaikan, kebenaran dan keindahan yang autentik bersama Allah didalam kehidupan setelah kematian.

Salah satu tantangan dan pergumulan yang sulit bahkan tidak bisa dihindari adalah kematian orang yang dikasihi. Kematian membuat seseorang tertantang untuk menerima kehendak Tuhan yang kenyataannya tidak selalu sesuai dengan kehendak manusia. Kematian juga memberi tantangan agar seseorang memiliki sifat yang sabar dalam ketabahan daripada tenggelam dalam kepahitan kedukaan.

Kematian menjadi tantangan iman orang percaya, sebab kematian tidak hanya memisahkan seseorang secara raga namun juga memberikan konsekuensi yang tidak mudah, misalnya konsekuensi pada perubahan dan rencana diri. Dalam pandangan iman Kristen kematian dapat dimaknai ke dalam dua dimensi, yaitu: Pertama, kematian yang menyebabkan seseorang terpisah secara raga hingga menimbulkan dukacita, bahkan ada tantangan dan pergumulan yang tidak mudah dihadapi dalam kehidupan seseorang. Kedua, kematian mendorong seseorang untuk menjadi pribadi yang lebih baik dari sebelumnya, baik dalam iman kepada Allah, kasih kepada manusia maupun melalui karya dan pelayanan yang dikerjakan setiap hari.

Dapat dikatakan bahwa orang percaya diajak untuk merespon kematian secara positif, sebab kematian itu ada dalam kuasa dan rencana Allah. Tidak ada seorang pun yang mati tanpa sepengetahuan dan perkenanan Allah. Karena Allah memiliki kedaulatan atas seluruh kehidupan dan kematian manusia. Bahkan dapat dipandang bahwa Allah memakai kematian sebagai cara dan jalan untuk mendatangkan kebaikan bagi manusia yang dikasihi-Nya.

Walaupun kematian menyebabkan seseorang memiliki perasaan kehilangan dan dukadta. Namun di sisi lain kematian dapat dipandang sebagai cara untuk menolong diri manusia itu sendiri, bahkan secara tidak langsung dapat menolong kelestarian dan keseimbangan alam. Misalnya, kematian yang dapat melepaskan manusia dari penderitaan hidup yang berat, baik itu karena usia senja, sakit penyakit ataupun hal lainnya. Berdasarkan hal tersebut maka dapat disadari bahwa kematian memiliki fungsi dan faedah dalam kehidupan, hal ini sesuai dengan nasihat rasul Paulus dalam surat 1 Korintus.

Dalam suratnya tersebut Paulus memberi motivasi kepada jemaat binaannya agar tidak berputus asa terkhusus ketika mereka mengalami pencobaan. Hal tersebut dilakukan karena, Pertama: Pencobaan yang dihadapi oleh manusia adalah pencobaan biasa yang dialami oleh hampir

semua orang didunia (1 Kor. 10:13). Sehingga dapat dikatakan bahwa manusia tidaklah sendirian sebab banyak orang yang juga mengalami pencobaan dan pergumulan yang sama bahkan ada juga yang jauh lebih berat. Oleh karenya mengeluh dan menyerah bukan suatu pilihan yang tepat. Kedua, pencobaan yang dialami merupakan pencobaan yang tidak melebihi batas kemampuan manusiawi seseorang.

Pencobaan yang terjadi dalam kehidupan baik yang terduga maupun yang tidak terduga merupakan pencobaan yang sanggup diatasi asalkan mengambil sikap berani dan kreatif. Berani berarti tidak membiarkan diri takut pada pencobaan yang melumpuhkan semangat dan kemampuan diri. Sementara kreatif berarti tidak ragu dalam mencoba sesuatu yang baru dan berbeda dalam berbagai sesuatu. Sehingga dapat diartikan bahwa pencobaan tidak seharusnya menjadi penghambat, melainkan menjadi kesempatan untuk tetap bertumbuh dan bersaksi tentang kebaikan Tuhan.[[3]](#footnote-4)

1. Kedukaan Secara Umum
2. Definisi Kedukaan

Dukadta merupakan respon emosional, mental dan psikologis yang disebabkan oleh kehilangan akibat kematian orang yang dikasihi (bereavement). Dukacita juga dapat diartikan sebagai perasaan

kehilangan yang dialami oleh seseorang yang bercampur dengan perasaan tegang dan bimbang. Kedukaan sering diartikan sebagai penderitaan yang dialami dan menimbulkan kerugian. Kerugian yang dimaksud dalam hal ini adalah ketika orang yang mengalami dukacita harus kehilangan orang yang dicintai dalam hidupnya, seperti pasangan, orang tua, anak, kerabat dan lain sebagainya.

Kedukaan adalah sikap atau reaksi seseorang terhadap kematian dari orang yang dicintai. Itu berarti kedukaan lebih dari penderitaan. Kedukaan bukan saja terbatas pada apa yang dirasakan namun juga mencakup pada apa yang dipikirkan, apa yang dikehendaki atau diingini, juga apa yang manusia lakukan dan kerjakan.[[4]](#footnote-5) Berdasarkan literatur teori dan psikoterapi kedukaan, terdapat lima teori utama dari kedukaan, diantaranya: Kedukaan sebagai proses, Kedukaan sebagai kecemasan keterpisahan, Kedukaan sebagai konflik "Sang Id" dan "Sang Ego", Kedukaan sebagai pelestarian spesies manusia, Kedukaan sebagai proses pemutusan (detachment).

Beberapa ahli dan praktisi psikoterapi kedukaan berpendapat bahwa kedukaan adalah proses menuju penerimaan atas peristiwa kehilangan. Pernyataan ini didukung oleh beberapa ahli, seperti: Westberg dalam bukunya Good Grief yang menyatakan bahwa

kedukaan terjadi dalam proses menuju penerimaan.[[5]](#footnote-6) Sullender dalam bukunya Grief and Growth berpendapat bahwa kedukaan adalah proses yang dinamis dan kompleks, selalu berubah dari waktu ke waktu dan tidak pernah memiliki bentuk tetap untuk menuju penerimaan.[[6]](#footnote-7)

Secara klinis kedukaan diartikan oleh Tombs sebagai sebuah reaksi alamiah atau reaksi normal terhadap suatu peristiwa kehilangan atas sesuatu yang sangat berharga. Menurutnya, kedukaan yang terjadi secara ringan merupakan kedukaan yang normal (tidak komplikatif) dan kedukaan berat merupakan kedukaan yang abnormal (tidak terpecahkan).[[7]](#footnote-8) Selanjutnya, kedukaan digambarkan oleh Maris sebagai proses peralihan dari tahap terkejut dan tidak menerima kenyataan dan merasakan kesedihan yang mendalam, hingga memperoleh suatu keseimbangan yang baru yaitu terdptanya pola hubungan yang baru.[[8]](#footnote-9)

Berdasarkan berbagai pendapat para ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa kedukaan merupakan sesuatu yang wajar, alamiah dan normal, apabila terjadi dengan alasan yang tepat seperti kehilangan seseorang atau sesuatu yang berharga, bernilai dan penting dalam kehidupan manusia. Kedukaan bukanlah suatu penyakit (disease) tetapi suatu ke-tidaknyaman-an (dis-ease). Kedukaan memang dapat berubah menjadi sesuatu yang tidak normal (penyakit) apabila tidak ditangani dengan baik.

Berdasarkan perspektif prosesnya dapat dikatakan bahwa penduka sedang berada dalam proses menuju penerimaan akan kenyataan yang baru. Luka batin yang dialami oleh penduka sedang menuju pada titik akhir yaitu penerimaan akan kehilangan sehingga mampu hidup dalam kenyataan yang baru (tanpa kehadiran seseorang atau sesuatu yang hilang tersebut).[[9]](#footnote-10)

Dalam menanggapi kedukaan sebagai proses menuju penerimaan maka cara terbaik yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan pendampingan dari psikoterapis atau konselor sebagai orang yang bersedia hadir secara penuh untuk mendengarkan, memahami, menghayati dan menerima semua cerita duka dari penduka atas sesuatu yang hilang tersebut. Penduka harus dibiarkan untuk mengekspresikan semua perasaannya, baik itu perasaan positif ataupun negatif. Semua perasaan yang dikeluarkan oleh penduka dapat ditanggapi dengan telinga dan hati terbuka. Sebab dengan cara demikian penduka mendapatkan kesempatan untuk mengalami kedukaannya secara penuh dan utuh. Hal itu merupakan dasar yang

•'i

'-V

■ --



memerlukan waktu untuk bersedih dan menghadapi perasaan- perasaan yang muncul seiring dengan kehilangan tersebut.[[10]](#footnote-11)

1. Faktor Yang Mempengaruhi Kedukaan

Secara umum perasaan dukacita yang dialami oleh seseorang mulai muncul ketika seseorang menyadari adanya sesuatu yang bernilai telah hilang atau dianggap hilang. Salah satu hal yang menyebabkan perasaan kehilangan tersebut adalah kematian dari orang yang dikasihi sehingga akan timbul perasaan duka yang dalam bagi orang yang ditinggalkan. Menurut Parkes, reaksi dukacita akan muncul kuat atau lemah, berlangsung singkat atau sangat panjang akan dijelaskan dalam tiga determinan sebagai faktor-faktor yang mempengaruhi dukacita, yaitu:

1. Relasi, gender, dan usia

Parkes mengemukakan bahwa intensitas dukacita ditentukan oleh intensitas cinta yang terkandung dalam suatu relasi. Cinta dalam suatu relasi dapat dijelaskan dalam empat komponen, yaitu: kekuatan attachment (strength of attachment), kemauan dari attachment (security of attachment), kepercayaan (reliance), dan keterlibatan (;involment). Berdasarkan intensitas

kukuh bagi penduka untuk kembali bertumbuh dan berfungsi secara penuh dan maksimal sehingga kehidupan penduka dapat lebih bermakna.

Dalam kondisi demikian, pendamping, psikoterapis atau konselor diharapkan mampu menggunakan seluruh sikap, keterampilan dan teknik konselingnya secara kreatif dan efektif sehingga penduka pada akhirnya mampu mencapai titik penerimaan akan adanya kenyataan baru: kehilangan, kemudian berubah, bertumbuh secara utuh dan penuh, serta berfungsi secara maksimal.[[11]](#footnote-12)

B. Jenis-Jenis Kedukaan

Grief atau dukacita ini didefinisikan oleh Averil sebagai reaksi normal terhadap kehilangan yang menjadi bagian alami dari eksistensi manusia. Menurutnya, ada dua jenis kehilangan, yaitu:

1. Physical (tangible) seperti kehilangan hal-hal yang dimiliki atau kehilangan seseorang karena kematian.
2. Symbolic (psychosocial) seperti kehilangan karena perceraian atau kehilangan status akibat kehilangan pekerjaan. Dalam hal ini Symbolic loss seringkah tidak terdeteksi sehingga banyak orang tidak menyadari bahwa mereka mengalami kehilangan dan memerlukan waktu untuk bersedih dan menghadapi perasaan- perasaan yang muncul seiring dengan kehilangan tersebut.26

C, Faktor Yang Mempengaruhi Kedukaan

Secara umum perasaan dukacita yang dialami oleh seseorang mulai muncul ketika seseorang menyadari adanya sesuatu yang bernilai telah hilang atau dianggap hilang. Salah satu hal yang menyebabkan perasaan kehilangan tersebut adalah kematian dari orang yang dikasihi sehingga akan timbul perasaan duka yang dalam bagi orang yang ditinggalkan. Menurut Parkes, reaksi dukacita akan muncul kuat atau lemah, berlangsung singkat atau sangat panjang akan dijelaskan dalam tiga determinan sebagai faktor-faktor yang mempengaruhi dukacita, yaitu:

1. Relasi, gender, dan usia

Parkes mengemukakan bahwa intensitas dukacita ditentukan oleh intensitas cinta yang terkandung dalam suatu relasi. Cinta dalam suatu relasi dapat dijelaskan dalam empat komponen, yaitu: kekuatan attachment (strength of attachment), kemauan dari attachment (security of attachment), kepercayaan (reliance), dan keterlibatan (involment). Berdasarkan intensitas [[12]](#footnote-13) cinta yang terkandung dalam suatu relasi, maka relasi relasi dalam perkawinan merupakan intensitas yang paling kuat Oleh karena itu kematian dari orang yang sangat dikasihi akan menimbulkan reaksi dukacita yang paling kuat.

Pada umumnya wanita akan menunjukkan reaksi dukadta dengan lebih terbuka daripada pria serta menunjukkan kondisi penyesuaian diri yang lebih buruk daripada pria satu tahun setelah kematian terjadi. Namun hasil penelitian yang mengukur penyesuaian diri antara dua sampai dengan empat tahun setelah kematian menunjukkan pria lebih buruk penyesuaian dirinya daripada wanita. Perbedaan ini disebabkan karena kecenderungan pria untuk menyembunyikan perasaan dukadtanya dan keengganan untuk mencari pertolongan dari pihak lain. Faktor usia juga mempengaruhi dukadta, semakin muda usia orang yang berdukadta maka semakin parah reaksi dukadta yang ditampilkan.

2. Modus dari kematian (mode of death)

Kematian yang bersifat mendadak dan tidak diantisipasi sebelumnya, ataupun kematian yang terjadi beberapa kali dalam suatu periode waktu yang relative singkat, violent deaths, dan kematian dengan keterlibatan individu seperti kematian

karena bunuh diri atau pembunuhan akan menimbulkan dampak yang lebih parah pada orang yang ditinggalkan, mereka akan mengalami gangguan emosional yang menetap sampai dengan satu tahun sejak kehilangan itu terjadi.

Selain itu kematian karena kecelakaan juga menjadi kematian mendadak karena peristiwa kehilangan tersebut terjadi secara kebetulan,, mendadak, diluar rencana, harapan, dan menimbulkan luka batin **(human accident).** Secara umum orang mungkin telah mengantisipasi sebuah kehilangan akan tetapi tidak ada orang yang dapat memastikan kapan secara aktual kehilangan itu terjadi. Sehingga dapat dipahami bahwa peristiwa kehilangan tersebut dapat menimbulkan reaksi seperti terkejut, menolak, dan tidak menerima kenyataan, hal-hal tersebut merupakan tanda utama dan pertama dari kedukaan.27

Menurut David Barton ed bahwa salah satu hal yang mempengaruhi dan menentukan intensitas **grief** (dukacita) ialah mode kematian yang dianggap tragis dan sulit dipahami, sepert kecelakaan dan bunuh diri.28 Hal tersebut pada akhirnya dapat menimbulkan trauma yang mendalam. Trauma adalah keadaan

1. Totok S.Wiryasaputra, *Grief Psychotherapy: Psikoterapi Kedukaan,* 132.
2. Yakub B.Susabda, *Pastoral Konseling Jilid 2,*103.

luka baik secara fisik dan psikis, sehingga jiwa orang yang mengalami trauma pun dapat tergoncangkan.[[13]](#footnote-14)

1. Kerentanan pribadi (personal vulnerability)

Salah satu indikator kerentanan pribadi yang secara signifikan mempengaruhi proses dukadta adalah adanya sejarah gangguan psikologis di masa lalu. Indikator lain adalah derajat ketergantungan seseorang dengan orang yang meninggal. Semakin tergantung dengan orang yang meninggal, maka kan semakin parah dukadta dan kehilangan yang dialami oleh orang tersebut. Ambivalensi adalah campuran perasaan cinta dan benci terhadap seseorang ketika orang tersebut masih hidup juga menimbulkan dampak yang negatif terhadap orang yang ditinggalkan. Ambivalensi dapat menimbulkan reaksi dukadta yang parah dan berkepanjangan. Indikator lain adalah harga diri. Harga diri yang rendah akan membuat seseorang akan lebih rentan terhadap dampak kematian yang mendadak. Indokator lain adalah pengaruh sosial dan budaya. Seberapa besar budaya dan lingkungan sosial memperbolehkan seseorang mengekspresikan kehilangan dan dukacitanya serta seberapa besar jumlah dukungan sosial yang dimiliki seseorang akan berpengaruh

terhadap seberapa parah dampak kehilangan y ang dialami orang tersebut.30

1. Tahapan-Tahapan Kedukaan

Dalam hal ini ada beberapa pandangan para ahli mengenai tahapan kedukaan, seperti Ortigas yang secara khusus mengemukakan tahapan-tahapan yang dilalui oleh orang yang mengalami dukacita, diantaranya:

1. Tahap shock dan menolak

Tahap ini merupakan tahap awal bagi orang yang berdukacita dimana orang akan merasakan shock dan menolak kenyataan tersebut. Dalam tahap ini orang akan menunjukan reaksi dengan mengatakan "Hal ini tidak mungkin terjadi pada saya". Pada tahap ini seseorang mempertanyakan "Mengapa hal ini harus terjadi pada saya?, Mengapa harus saya?, Mengapa teijadi sekarang? Penolakan dapat diartikan sebagai reaksi penduka yang belum atau tidak bersedia menerima dan mengakui keadaan yang sebenarnya telah terjadi atau dalam artian penduka menolak fakta yang sebenarnya terjadi bahwa seseorang yang berharga dalam kehidupan mereka telah hilang. Penolakan ini disebut sebagai kaget atau terkejut

Dalam hal ini dibutuhkan beberapa waktu dan proses yang agar dapat menerima kenyataan baru sebab seseorang harus mempersiapkan diri terlebih dahulu untuk menerima kenyataan yang baru. Sehingga dapat dikatakan bahwa penolakan merupakan sesuatu yang wajar karena menjadi sarana dalam mempertahankan diri secara psikologis (psychological coping skills).[[14]](#footnote-15)

1. Tahap marah dan depresi

Shock dan penolakan berkembang menjadi kemarahan dan kegeraman sebagai bagian dari rasa sakit akibat perpisahan yang dialami. Ada perasaan marah dan keinginan untuk membalas. Reaksi seseorang pada tahap ini berupa pertanyaan, seperti: "Mengapa engkau tega melakukan hal ini terhadap saya?", "Apa kesalahan saya sehingga saya harus menerima penderitaan ini?", " Mengapa harus saya?". Tahap ini dapat berjalan dalam periode waktu yang panjang dan diikuti oleh penolakan untuk berhubungan dengan keluarga dekat, teman, aktifitas sehari-hari, bahkan Tuhan.

1. Tahap dukadta dan kesedihan

Tahap ini dimulai ketika seseorang merasakan dan merelakan dirinya untuk berdukacita dan merasakan kesedihan

akibat kehilangan tersebut. Pada periode ini mereka menghayati berbagai emosi yang menyertai dukadta seperti: ketakutan, kesepian, sendirian dan kekosongan hati. Berkaitan dengan hal tersebu orang yang megalami dukadta perlu memahami dan merasakan perasaan sedih, terluka, dan takut agar mereka dapat melalui tahap dukadta tersebut. Tahap ini merupakan tahap penting karena pada saat itu akan muncul situasi dimana seseorang dapat menerima rasa kehilangannya dan mulai memasuki proses penyembuhan.

1. Tahap menerima dan memahami

Tahap ini adalah tahap dimana seseorang dapat menerima dan memahami perasaan kehilangannya. Dalam tahap ini orang yang berdukadta mulai menerima kenyataan yang ada bahwa orang yang dikasihi telah pergi dan menerima bahwa itu merupakan kehendak Tuhan, sehingga kehilangan akibat kematian mulai diterima oleh orang yang berdukadta tersebut.

1. Tahap kesembuhan dan pertumbuhan

Tahap ini adalah tahap seseorang mengalami kesembuhan dan mulai merasa nyaman dengan dirinya sendiri serta mulai berusaha menata kehidupannya kembali. Orang yang berdukadta mulai kembali menemukan identitas dirinya

sendiri dan merasa nyaman dengan dirinya sendiri. Mereka mulai menemukan sisi lain dari kepribadiannya.

1. Tahap meraih ke luar

Tahap ini adalah tahap dimana orang mulai mampu mengatasi stresnya serta mengembangkan kemampuan mengelola stress dengan kreatif.32

Selanjutnya, menurut C.M. Parkes ada 4 fase yang secara umum

dialami oleh penduka, diantaranya:

1. Fase numbness: phase ini terjadi akibat adanya pengalaman yang mengejutkan karena berita kematian yang diterima, kemudian diikuti dengan masa-masa dimana realita 'kehilangan' dapat menyentuh dan menggerakkan emosi. Pada phase ini, banyak orang yang mencoba memaksa dirinya untuk menangis tapi air mata sulit keluar karena ratio dan emosi belum bekerja secara harmonis. Ini biasanya dialami oleh kasus-kasus kematian mendadak.
2. Fase yearning (menginginkan): Phase yang mencoba mengatasi realita kehilangan dari orang yang bersangkutan. Ini bisa diekspresikan dalam bentuk penyangkalan (denial), bargaining (tawar menawar), isolation yaitu suatu reaction formation yang

coba menjauhkan diri dari realita. Dalam kasus-kasus kematian biasanya phase ini berlangsung 'singkat' dan berakhir cepat.

1. Fase **disorganization** dan **despair** (tidak mampu mengatur diri oleh karena rasa susah): Dalam phase ini orang mulai menerima bahwa realita itu tidak dapat diubah dan tidak lagi menuntut untuk membatalkan realita tersebut. Kemudian orang yang bersangkutan akan mulai merasakan kesedihan yang sungguh-sungguh. Biasanya dalam kasus kematian, phase ini terjadi setelah mayat dikebumikan dan semua tamu-tamu dan saudara sudah pulang ke rumah masing-masing. Phase yang paling menyakitkan dan paling membutuhkan pelayanan dan dukungan dari saudara-saudara seiman.
2. Fase reorganization: Dalam phase ini orang yang bersangkutan mulai menyesuaikan diri dengan kondisi yang baru.[[15]](#footnote-16) Kemudian ada Kubler-Ross dalam bukunya **On Death and**

**Dying** menyatakan bahwa kedukaan terjadi dalam proses yang bertahap secara linear, yaitu **denial** (penolakan), **anger** (marah), **bargaining** (tawar-menawar), **depression** (depresi), dan **acceptance** (penerimaan).[[16]](#footnote-17) Westberg dalam bukunya **Good Grief** berpendapat bahwa kedukaan terbagi menjadi dua, yaitu kedukaan ringan dan

kedukaan berat.. Ketika menghadapi kedukaan berat, maka orang akan melalui 10 tahap, yaitu Shock (terkejut), expression of emotion (ekspresi perasaan), depression (depresi), physical symptoms of distress (tanda-tanda fisik dari kesedihan), panic (panic), guilt (rasa bersalah), anger (marah), immobilization (tenang/diam), hope (harapan), dan affirmation of reality (penerimaan kenyataan).[[17]](#footnote-18)

1. Akibat Dan Gejala Yang Ditimbulkan Dari Kedukaan

Menurut C.M Parkes akibat-akibat umum yang ditimbulkan oleh orang-orang yang mengalami dukacita, diantaranya:

a. Menangis (mengeskpresikan perasaan sedih yang mendalam dan melepaskan tension). Menangis merupakan gejala yang normal dalam proses kedukaan dan hal itu adalah tindakan yang manusiawi dan wajar dalam kedukaan. Menangis bukan suatu kesalahan fatal ataupun dosa. Sebaliknya jika seseorang yang berduka kemudian tidak menangis bisa jadi ada hal yang tidak beres dalam dirinya. Menangis dengan alasan yang tepat berarti menunjukkan sikap yang dewasa. Melalui tangisan seseorang yang berduka dapat menumpahkan atau mengeluarkan segala isi hatinya. Dalam proses kedukaan

menangis merupakan ekspresi dari kepedihan hati yang terdalam. Ketika seseorang menangis dan mengeluarkan air mata maka racun kedukaan pun dihilangkan.[[18]](#footnote-19) b. Restlessness (gangguan dalam tidur, terus gelisah, dan pikiran kacau)

1. Depression
2. Physical symptoms (sakit kepala, lemas, nafas pendek- pendek dan kehilangan selera makan)
3. Inner emptiness (perasaan kosong), guilt, anger, irritability, withdrawal, nightmares (mimpi buruk), errors in judgement (Salah dalam penilaian) feeling of loneliness.
4. Tingkah laku abnormal sehingga gejala-gejala hysteria seperti menangis tersedu-sedu setiap kali ingat orang yang meninggalkan dirinya, dan di hari-hari tertentu (ulang tahun, anniversary dsb) menimbulkan gelombang kesedihan lagi.[[19]](#footnote-20)

Adapun beberapa gejala yang ditimbulkan dari dukacita secara holistik menurut Totok S.Wiryasaputra, antara lain:

1. Aspek fisik

Gejala-gejala yang ditimbulkan oleh kedukaan berdasarkan aspek fisik, seperti menangis, keluar air mata, mata menerawang, mati rasa, kesemutan, tubuh gemetaran, berjalan seperti melayang, tidak tenang atau sebaliknya sangat tenang-diam, tubuh lemah, tenggorakan terasa kering atau serak, dada sesak, kejang-kejang, napas pendek, pusing, kadang merasa gatal-gatal, bisulan (kalau dukadta berkepanjangan), perut nyeri atau mules, diare, ingin kencing, terasa seperti akan buang air besar, perut kembung, tidak dapat tidur dengan nyenyak, merasa ada benda asing di ulu hati (muncul dalam dukacita komplikatif), nyilu di persendian secara berpindah-pindah, nafsu makan turun atau bahkan sebaliknya naik (makan terus, terlalu banyak makan, overeating), nafsu seks biasanya menurun (impotent) atau sebaliknya menggebu-gebu {hyperpotent).

Gejala fisik tersebut merupakan gejala yang ditimbulkan akibat situasi kehilangan dan hal itu berhubungan erat dengan kondisi psikologis akibat beban dan tekanan batin penduka. Kondisi tersebut menimbulkan stress. Gejala-gejala tersebut akan muncul secara berkepanjangan apabila dukadta tidak segera dapat diatasi dan akan berubah menjadi dukacita komplikatif. Untuk mencapai kondisi rileks maka setiap penduka memerlukan waktu yang berbeda-beda.[[20]](#footnote-21)

1. Aspek mental

Berdasarkan aspek mental maka gejala-gejala yang dapat ditimbulkan seperti tidak menerima kenyataan (menyangkal, menolak, terkejut (shock), sedih, bingung, gelisah, cemas, kacau, kebingungan untuk mengambil keputusan, pikiran tidak teratur, tidak dapat berkonsentrasi, acuh tak acuh, selalu berpikir tentang yang hilang, rindu akan yang hilang, mudah terluka hatinya atau mudah tersinggung, benci, marah (perasaan benci atau marah itu kadang diarahkan pada rumah sakit, dokter, perawat atau orang lain yang merawatnya), kecewa, rasa putus asa, batin tertekan, perasaan menyesal yang berlebihan, rasa bersalah, merasa berdosa, merasa malu, merasa tidak berarti lagi, merasa tidak ada yang menolong, merasa tidak ada yang memperhatikan, merasa sendirian, kesepian, bahkan kadang mundul keingin untuk bunuh diri (untuk penderita kedukaan yang berkepanjangan).

Disamping gejala-gejala tersebut, seringkali juga muncul halusinasi dan delusi. Dalam halusinasi orang yang kehilangan seakan-akan melihat wujud orang yang menunggal, ini disebut sebagai halisonasi viso (penglihatan). Ada dua jenis halusinasi, yakni halusinasi audio (pendengaran) dimana orang-orang yang berduka seakan-akan mendengar suara orang yang meninggal bemyatani dan halusinasi aroma (penciuman) dimana orang yang berduka seakan- akan mencium bau parfum yang biasa dipakai oleh orang yang

meninggal. Dalam delusi khayalan dan kenyataan dicampur-adukkan. Delusi adalah keyakinan salah yang dimiliki oleh seseorang yang tidak atau belum dapat menerima bukti-bukti nyata.

1. Aspek sosial

Berdasarkan aspek sosial maka gejala-gejala kedukaan yang muncul, seperti menyikai kesendirian, mengurung dan menarik diri, keinginan yang besar untuk menceritakan orang tersebut atau sesuatu yang hilang (secara berlebihan) ataupun sama sekali tidak ingin menceritakan sama sekali, berkunjung ke tempat pemakaman atau tempat-tempat lain yang berhubungan dengan orang atau sesuatu yang hilang secara berlebihan, mempersalahkan orang lain (misalnya mengapa tidak membawanya ke dokter atau rumah sakit lain), membenci atau marah pada orang lain dan tindakan sikap yang kasar atau berlebihan.39

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kedukaan tidak hanya bersifat unik, khas, personal dan kontekstual melainkan juga bersifat holistik (mempengaruhi aspek fisik, mental, dan sosial penduka). Oleh karena itu persoalan demikian memang saling kait mengait degan persoalan lainnya atau dalam artian saling dipengaruhi atau mempemgaruhi baik secara positif maupun negatif. Sehingga persoalan dukacita tidak dapat dilihat secara sepotong-sepotong namun harus

menyeluruh (holistik) sehingga dapat membantu penduka dalam mengatasi persoalannya.40

1. Dukacita Dalam Pandangan Iman Kristen
2. Kedukaan Menurut Alkitab

Alkitab menyaksikan bahwa Allah sebagai gembala yang baik menjanjikan penyertaan pada anak-anakNya yang berjalan dalam lembah kekelaman dan dukacita (Mzm. 23:4). Selain itu pemazmur juga memberi contoh bahwa dukacita boleh diekspresikan kepada Allah (Mzm. 6:7; 39:13; 3:10). Dalam Alkitab, banyak tokoh dikisahkan pernah mengalami grief (dukacita), seperti: Abraham, Musa, Ayub, Yeremia, Daud dan sebagainya. Bahkan Allah sendiri sering dikatakan berdukadta (bnd. 1 Sam. 8:7; Ef. 4:30; Yoh. 11:33-35; Mat. 26:38). Tuhan Yesus pun disebut sebagai 'man of sorrow' sebab Dia rela menanggung segala dukacita manusia (Yes. 55:3, 4). Alkitab juga memberi kesaksian bahwa firman Allah dapat memberikan penghiburan kepada orang yang berdukadta (Mzm. 119:28; 1 Tes. 4:18). Sehingga dapat dikatakan bahwa Alkitab tidak melarang adanya dukacita sebab itu adakah reaksi yang normal dari suatu 'kehilangan', namun bukan berarti Alkitab mengizinkan orang-orang beriman berlarut dalam dukacita bahkan penyesalan yang

mendalam. Ada 2 alasan mengapa hal tersebut dapat terjadi, dian taranya:

1. Dukacita dari orang-orang percaya adalah reaksi normal yang sementara. Ada hope (pengharapan) bahkan atas kematian itu sendiri (bnd. 1 Kor. 15; 1 Tes. 4:14 dst). Sehingga tidak heran apabila orang percaya disadarkan untuk selalu berdiri teguh dan tidak dilumpuhkan oleh grief (dukacita) (bnd. Luk. 22:43 dst) sebab Tuhan mengatakan bahwa jerih payah kita tidak akan sia- sia (bnd. 1 Kor. 15:58).
2. Dukacita bagi orang percaya merupakan salah satu tanda dari keselamatan. Dalam khotbah di Bukit Tuhan Yesus mengatakan 'berbahagialah orang yang berdukacita karena mereka akan dihiburkan' (Mat. 5:4). Sehingga jelaslah bahwa grief (dukacita) merupakan kualitas positif yang menandai keselamatan. Tanpa grief atas dosa dan segala akibatnya tidak pernah ada pengalaman penghiburan yang sejati. Paulus mengingatkan tentang dukacita surgawi membawa pada pertobatan dan keselamatan (2 Kor. 7:10) yang dibedakan daripada dukacita dunia yang membinasakan.[[21]](#footnote-22)
3. Kedukaan Dalam Perspektif Ayub

Ayub merupakan salah seorang tokoh Alkitab Perjanjian Lama yang mengalami dukadta mendalam akibat kematian anak-anaknya. Sehingga kesedihan yang mendalam tentunya dirasakan oleh Ayub akibat peristiwa tersebut. Walaupun mengalami peristiwa yang menyedihkan Ayub tetap bertahan dengan menaruh harap bahwa akan ada hal indah yang akan diterima pada waktu-Nya. Ayub menyadari bahwa terjadinya penderitaan dan dukacita berkaitan dengan rencana Allah. Sehingga dengan penyerahan diri sepenuhnya kepada Allah maka Ayub dapat menerima penderitaan akibat peristiwa yang menyakitkan tersebut.[[22]](#footnote-23)

Sikap iman yang d i tunjukan oleh Ayub ini patut untuk diteladani. Seperti pernyataannya dalam kitab Ayub 1:21 bahwa "Dengan telanjang aku keluar dari kandungan ibuku, dengan telanjang juga aku akan kembali ke dalamnya. Tuhan yang memberi, Tuhan yang mengambil, terpujilah nama Tuhan". Ungkapan ini menunjukkan kualitas iman dari seorang yang percaya di hadapan Tuhan, sehingga Ayub mampu menunjukkan penyerahan diri dan penyembahannya kepada Allah. Hingga pada akhirnya Ayub pun mampu menghadapi keadaan tersebut.

Respon Ayub terhadap dukadta yang dialaminya adalah dengan mengoyakkan jubahnya sebagai tanda kedukaan sosialnya. Ayub juga mencukur kepalanya berdasarkan adat karena di hadapan maut semua orang sama rendah. Kemudian Ayub pun sujud menyembah Allah.[[23]](#footnote-24) Sikap ini memperlihatkan kebijaksanaan Ayub, sekalipun Ayub tidak mampu mengetahui rahasia dari penderitaannya, namun Ayub tetap menunjukkan kesetiaan dalam menghormati Allah. Ini merupakan respon yang wajar dan benar dari seorang yang percaya kepada Allah, sekalipun mengalami dukadta dan penderitaan dalam kehidupannya.[[24]](#footnote-25)

Jadi dapat dikatakan bahwa sekalipun mengalami dukadta, Ayub tetap tertuju kepada Allah. Ayub bahkan tidak mengutuki Allah, namun Ayub mampu mengakui kedaulatan dan kebebasan Allah yang memberi dan mengambil kembali yang dimilikiNya. Ayub mengetahui bahwa hanya Tuhan sajalah yang mempunyai wewenang untuk kembali mengambil sesuatu yang telah diserahkan-Nya.[[25]](#footnote-26) Perenungan diri yang Ayub lakukan ini memperlihatkan kesadarannya akan Allah dan menjadi wujud penerimaannya terhadap kekuasaan Allah.

1. Self Healing

A. Pengertian **Self Healing**

Self healing merupakan salah satu metode yang cukup mendapatkan perhatian karena dianggap bisa membantu seseorang dalam mengontrol emosi dan amarah. Secara harafiah self-healing mengandung arti penyembuhan diri, yang berasal dari kata healing yaitu "a process of cure" (suatu proses pengobatan/penyembuhan). Dalam hal ini self-healing dimaksudkan sebagai proses pengobatan atau penyembuhan yang dilakukan melalui proses keyakinannya sendiri dan juga didukung oleh 1 ingkungan dan faktor eksternal penunjang.[[26]](#footnote-27)

Self-healing berkaitan erat dengan keyakinan karena konteks self atau diri menjadi elemen yang penting dalam memotivasi kepercayaan diri seseorang. Selain itu self-healing juga berkaitan dengan komunikasi intrapersonal karena adanya proses dialog internal yang terjadi didalam ruang self itu sendiri, self sendiri dapat dibatasi sebagai "individu known to individual" yang didalamnya memuat sejumlah komponen dan proses yang dapat diidentifikasikan seperti: kognisi, persepsi, memori, rasa/hasrat, motivasi, kesadaran, dan hati mumi.

Self-healing dapat diartikan sebagai suatu usaha dalam menyelesaikan masalah serta dampak negatif yang timbul akibat

peristiwa traumatik, sehingga kehidupan individu dapat kembali dikendalikan.[[27]](#footnote-28) Adapun tujuan dari self-healing tersebut ialah untuk menyembuhkan luka, kesedihan, bahkan trauma dalam diri sebagai proses pemulihan dari peristiwa traumatik yang terjadi pada diri individu. Self-healing menjadi salah satu fase yang diterapkan dalam proses pemulihan diri baik dari bencana, musibah, kejadian traumatis dan gangguan psikologis yang didorong, diarahkan dan dilakukan oleh insting diri sendiri yang membawa motivasi sebagai aset utama.

Selain motivasi sebagai aset utama terdapat juga metode yang dapat diterapkan untuk tercapainya self-healing, yaitu: meditasi, intervensi musik, yoga, biofeedback, bercerita, hipnoterapi, deep breathing dan afirmasi positif. Metode-metode tersebut dapat diterapkan untuk mengurangi irrational beliefs, ketakutan, dan keyakinan tidak nyata yang selama ini menjadi keyakinan individu, sehingga perasaan sedih, depresi dan kehilangan juga dapat berkurang.[[28]](#footnote-29)

**B. Tahapan** Self Healing

Menurut Pers, pada dasarnya individu mempunyai kemampuan dalam mengenali pengaruh masa lalu terhadap masalah pada saat ini, penekanan pada saat ini dan sekarang, serta memiliki kemampuan dalam menentukan pilihan dan tanggung jawab. Sehingga individu dapat menyelesaikan masalahnya sendiri dengan metode self-healing. Berhasil atau tidaknya self-healing ditentukan oleh tingkat motivasi dan kemauan diri untuk menyelesaikan masalah serta menyesuaikan diri diberbagai kondisi baru.[[29]](#footnote-30) Bass dan Davis menyebutkan bahwa terdapat 14 tahapan yang dapat dilalui oleh individu sebelum tercapainya self-healing, diantaranya:

1. Decision to heal (Keputusan untuk sembuh)

Dalam tahap ini keputusan untuk pulih adalah keputusan penting sekaligus berat bagi individu yang merasakan kehilangan. Hal ini memang tidak mudah apalagi bagi orang tua yang mengalami peristiwa kematian anak, namun ini adalah tahapan awal yang dilakukan bagi individu dalam mengambil keputusan untuk pulih.

Apabila keputusan ini dilakukan dengan sungguh- sungguh, maka seseorang yang mengalami kehilangan akan mampu menerima diri sendiri, lebih terbuka secara emosional dan lebih tangguh dalam menghadapi permasalahan. Tahapan ini dapat berjalan baik apabila individu mampu mengingat tujuan hidupnya sebagai alasan yang membuat mereka akhirnya

memutuskan untuk pulih dari perasaan kehilangan akibat peristiwa kematian anak.

1. Emergency' stage (Tahap darurat)

Pada tahap ini seseorang akan mengalami masa krisis yang merupakan proses alami dan harud dihadapi dan dilalui oleh individu pasca peristiwa kematian. Setiap individu akan menghadapi krisis yang berbeda-beda. Sehingga dalam tahap ini perlu diikuti dengan kesadaran diri bahwa perasaan yang dirasakan oleh seseorang pada saat itu tidak akan berlangsung lama. Apabila hal ini berjalan secara normal dan berlangsung dalam waktu yang relative pendek maka itu tidak akan mengganggu kehdiupan seseorang bahkan pada umumnya dapat menjadi sarana pertumbuhan seseorang (usestress). Namun jika sebaliknya apabila stres terjadi secara berkepanjangan maka ini dapat berubah menjadi distress yang dapat mengganggu pertumbuhan dan kefungsian seseorang.[[30]](#footnote-31)

Terjadinya suatu musibah terhadap individu akan menyebabkan perubahan yang signifikan dalam kehidupan mereka walaupun kedatangan musibah dalam bentuk apapun itu tidak dapat diperkirakan. Dalam hal ini orang tua yang mengalami peristiwa kematian anak secara mendadak juga

menyebabkan perubahan yang signifikan dalam hidupnya dan perubahan itu akan menyebabkan terjadinya krisis kehidupan pada diri orang tua yang ditinggalkan. Dalam tahap ini perasaan negatif juga dapat muncul pada individu yang ditinggalkan, tetapi mereka harus tetap melanjutkan kehidupan sebagaimana mestinya dengan perubahan besar dalam kehidupan mereka.

1. Remembering (Mengingat)

Peristiwa kematian dari orang yang dikasihi merupakan memori yang paling diingat oleh individu yang ditinggalkan, karena pada saat itulah mereka terakhir melihat orang yang dikasihi. Sehingga moment sebelum terjadinya peristiwa kematian akan selalu diingat dan dapat menyebabkan trauma. Individu yang ditinggalkan akan merasakan perasaan yang tidak nyaman ketika melihat hal-hal yang berhubungan dengan peristiwa tersebut. Sehingga untuk memulai proses self-healing, seseorang perlu mengingat masa-masa sebelum terjadinya peristiwa kematian sebagai langkah pertama.

1. Believing it happened (Percaya bahwa itu benar terjadi)

Pada tahap ini seseorang harus percaya bahwa peristiwa kematian dari orang yang dikasihi adalah peristiwa yang benar- benar terjadi. Tentunya hal tersebut tidak mudah, karena setiap orang akan cenderung menyangkal bahwa orang yang mereka

kasihi telah pergi. Penyangkalan ini disebabkan oleh adanya rasa ketergantungan terhadap orang yang telah pergi tersebut dan menganggap bahwa peristiwa kematian orang yang mereka kasihi tersebut tidak mungkin terjadi kepada dirinya.

1. Breaking silence (memecah kehingan)

Tahap ini merupakan bagian terpenting dari self-healing sebab seseorang perlu bercerita kepada orang lain yang dipercaya. Hal ini dapat menjadi salah satu kunci tercapainya self-healing pada orang yang mengalami kehilangan.

1. Understanding it wasn't your fault (memahami bahwa itu bukan kesalamanmu)

Pada tahap ini orang akan merasa bahwa peristiwa kematian terjadi kesalahan dirinya. Menyalahkan diri sendiri merupakan perwujudan dari pikiran yang menyesatkan. Orang yang meyakini bahwa permasalahan yang terjadi adalam bagian dari kesalahannya, aka akan membuat seseorang terjebak, sehingga proses self-healing akan terhambat.

1. Making contact with child within

Tahap ini berguna agar seseorang dapat menerima keadaan dan menerima diri sendiri secara utuh, sehingga seseorang dapat kembali mengingat masa-masa lalu saat bersama orang yang dikasihi tersebut.

1. Ttrusting yourself (mempercayai diri sendiri)

Pada tahap ini terdapat suara hati dalam diri seseorang yang mengatakan perasaannya. Dalam tahap ini juga seseorang dapat membiasakan diri untuk mendengarkan suara hatinya sendiri, sehingga mampu memahami apa yang harus dan tidak untuk dilakukan.

1. Grieving and mourning (Mengekspresikan perasaan dengan tepat)

; iY

Pasca peristiwa, individu mengalami perasaan duka mendalam ketika kehilangan salah satu sosok penting dalam hidupnya. Perasaan duka yanag terpendam dapat menghalangi kebahagiaan yang dirasakan oleh indvidu yang ditinggalkan tersebut. Sehingga individu tersebut perlu mengekspresikan perasaannya dengan tepat agar mampu memulihkan dirinya.

1. Anger (Kemarahan)

Dalam tahap ini individu yang ditinggalkan akan merasakan kemaraham yang dapat terjadi pasca peristiwa kematian. Kemarahan merupakan respon alami yang terjadi pada seseorang setelah mengalami peristiwa kematian dari orang yang dikasihi. Namun kemarahan ini harus ditempatkan dengan tepat agar tidak timbul perasaan untuk menyalahkan diri sendiri. Karena kemarahan yang tidak ditempatkan dengan tepat dapat menimbulkan pengalihan pada hal-hal negatif. Pada awal

peristiwa biasanya individu yang ditinggalkan beranggapan bahwa musibah tersebut seharusnya tidak terjadi pada mereka. Hal inilah yang menyebabkan munculnya kemarahan.

1. Disclousers and confrontations (pengungkapan dan konfrontasi)

Pada tahap ini membuka diri dan menghadapi permasalahan tentu sangat sulit. Namun, apabila seseorang mulai mencoba membuka diri dalam meyampaikan perasaan secara langsung maka akan membuat pelepasan emosi yang baik.

1. Forgiveness (Pengampunan)

Dalam tahap ini memaafkan diri sendiri akan mendukung pemulihan menjadi lebih baik. Dengan kemampuan memaafkan diri sendiri, maka individu yang ditinggalkan mampu melihat keadaan secara luas dan mendapatkan kelegaan. Pasca persitiwa kematian orang yang dikasihi, diperlukan usaha untuk memaafkan diri sendiri. Sebab dengan berdamai dengan diri sendiri maka perasaan negatif akan berangsur-angsur menghilang, sehingga individu akan mampu menerima kenyataan.

1. Spirituality (Kerohanian)

Individu-individu yang mengalami dukacita akibat kematian orang yang dikasihi dan memiliki kehidupan rohani

yang baik merupakan salah satu hal baik yang dapat mempengaruhi proses pemulihan diri. Pada tahap ini agama menjadi salah satu faktor yang dapat menghindari munculnya emosi negatif yang berlebih. Agama dianggap sebagai penunjuk jalan akan segala permasalahan yang sedang dihadapi oleh orang yang merasakan dukacita pasca peristiwa kematian, sebab dengan begitu mereka mampu mendapatkan kekuatan untuk melewati segala permaslahan.

1. Resolution and moving on (Bergerak dan Resolusi)

Pada tahap ini self-healing akan terjadi ketika pandangan dan perasaan seseorang mulai stabil. Seseorang tidak ragu akan apa yang akan terjadi pada hidupnya walau tanpa kehadiran orang yang dikasihi tersebut. Hal ini dapat meningkatkan ketangguhan personal dari diri orang yang ditinggalkan, sehingga ia akan mampu melihat diri sendiri dengan lebih baik dan mampu menerima serta belajar dari pengalaman masa lalu.

Pemulihan diri dapat terjadi apabila individu telah memiliki keyakinan terhadap dirinya sendiri bahwa mereka akan mampu menjalani kehidupan walau tanpa kehadiran orang yang mereka kasihi tersebut (Anak, orang tua, kerabat dekat, pasangan dan sebagainya). Dalam tahap ini individu akan lebih kuat secara mental karena mampu belajar dari pengalaman masa

lalu, mereka juga telah mampu menerima secara utuh kondisi mereka.[[31]](#footnote-32)

1. Faktor Yang Mempengaruhi **Self Healing**

Dalam proses self-healing terdapat beberapa faktor yang apat berpengaruh didalamnya, seperti:

1. Terdapat dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar, apabila mereka mendapatkan dukungan yang baik dari keluarga dan lingkungan terdekat maka itu akan membantu proses self-healing menjadi lebih baik.
2. Hubungan antara orang yang meninggal dan yang ditinggalkan, apabila semasa hidupnya mereka mempunyai hubungan yang positif maka orang yang ditinggalkan akan mengalami perasaan sedih atau dukadta yang lebih intens dibandingkan dengan mereka yang tidak memiliki hubungan yang positif dengan orang yang meninggal tersebut. Hal ini disebabkan karena hubungan antara mereka akan mempengaruhi tanggapan emosional orang yang ditinggalkan akibat peristiwa kematian tersebut.
3. Konsep diri dari individu yang ditinggalkan, apibila individu tersebut memiliki konsep diri yang positif dan yakin dengan

kemampuannya dalam mengatasi masalah serta memperbaiki diri maka semua itu akan terselesaikan dengan baik,

1. Individu yang memiliki ketangguhan secara personalitas secara efektif akan mampu mengatasi dan beradaptasi dengan situasi kehidupan yang penuh dengan tekanan. Tidak hanya mampu bangkit dari permasalahan tertentu namun inidividu yang tangguh secara personal juga mampu menggunakan pengalaman sebagai bahan untuk meningkatkan kekuatan diri, sehingga mampu berkembang menjadi pribadi yang lebih baik setelah menghadapi berbagai permasalahan kehidupan.[[32]](#footnote-33)
2. **Self Healing** Sebagai Bagian Dari Pelayanan Pastoral Dalam Mengatasi Dukacita

Sesuai dengan pengertiannya bahwa self healing adalah proses penyembuhan yang dilakukan dengan proses keyakinan diri dan didukung oleh lingkungan dan faktor eksternalnya maka hal tersebut dapat dikatakan sebagai usaha untuk menyelesaikan masalah seperti kesedihan, luka bahkan trauma dalam diri individu. Namun kebanyakan orang cenderung tidak ingin mengakui dan menerima kenyataan bahwa mereka memiliki perasaan kehilangan sehingga mereka berada dalam kedukaan.

Berdasarkan hal tersebut, Abineno dalam bukunya "Pelayanan Pastoral Kepada Orang Yang Berduka" menyatakan bahwa perasaan- perasaan atau emosi-emosi yang ditimbulkan oleh kehilangan harus diakui dan diterima.[[33]](#footnote-34) Selanjutnya, kedukaan juga diartikan sebagai proses yang meminta waktu dan aktivitas sehingga dapat dikatakan bahwa hal itu tidak secara otomatis terjadi dan diperlukan usaha dari diri penduka tersebut.[[34]](#footnote-35)

Menurut Abineno, pelayanan kepada orang yang berduka tidak hanya dilakukan oleh seorang pastor (gembala) tapi sih penduka juga harus mengusahakannya. Sehingga dalam prosesnya individu juga harus menerima dan mengakui kehilangan yang dideritanya. Menurut iman Kristen pengakuan (dan penerimaan) akan perasaan-perasaan atau emosi- emosi problematis dapat memimpin orang-orang percaya dalam melihat hubungan mereka dengan Allah (bnd. Maz. 22: 2-9,20-22 dan 27).

Seorang tokoh Alkitab yang juga dikenal dengan keteguhan iman dan kesetiaannya kepada Allah, yaitu Ayub dikisahkan pernah mengalami kedukaan. Dalam pergumulannya Ayub kehilangan harta benda, anak, istri, bahkan sekujur tubuhnya terserang sakit bara yang busuk sampai batu kepalanya (bnd. Ayub. 1: 13-17; 18-19; 2:7). Ayub pun menyampaikan keluhannya karena keadaan yang dialami (bnd. 19:13-19)

Dalam kitab Ayub 10:3-7 dikisahkan bahwa Ayub juga melontarkan banyak tuduhan, tantangan dan kata-kata pedas kepada Allah. Dari sini terlihat bahwa Ayub diberi kesempatan dalam mengungkapkan perasaan-perasaannya yang negatif dan Ayub menggunakan kesempatan itu. Sehingga terbuka pintu baginya untuk melihat perbuatan-perbuatan lain dari Allah, Ayub pun memperoleh kepercayaannya kembali kepada Allah dan membawanya kepada pengenalan akan dirinya dan akan Allah sebagai Penciptanya (bnd. Ayub 38-42).ss

Dalam proses pemulihan orang yang berduka seharusnya tidak boleh menolak (menekan) perasaan-perasaan atau emosi-emosi yang timbul akibat kehilangan yang diderita, tetapi sebaliknya penduka harus mengakui (menerima) perasaan-perasaan atau emosi-emosi tersebut dan berusaha mencemakaannya sehingga penduka memperoleh pengetahuan tentang dirinya dan menemukan nilai-nilai serta belajar mengenal batas- batasan dan kemungkinan-kemungkinannya.[[35]](#footnote-36) [[36]](#footnote-37)

Dalam menghadapi penderitaan termasuk didalamnya derita karena dukacita maka sebagai orang percaya, Allah dapat kita alami sebagai suatu "kuasa" atau "kekuatan" yang menentang kita. Namun untuk melepaskan diri dari kuasa atau kekuatan itu, seringkali orang

mengambil tindakan yang negatif. Hal yang biasa dilakukan oleh seseorang adalah marah dan melarikan diri dari Allah. Perasaan-perasaan atau emosi-emosi yang ditimbulkan oleh pertemuan kita dengan Allah seharusnya tidak boleh ditolak (dipendam), namun sebaliknya perasaan- perasaan atau emosi tersebut (termasuk yang negatif) harus diakui dan diterima. Sebab hanya dengan jalan mencernakan apa yang dialami dalam penderitaan maka akan terbuka pintu bagi kita untuk mencapai masa depan yang lebih baik.57

Dapat dikatakan bahwa pengakuan dan penerimaan emosional akan kehilangan yang diderita penting dalam pelayanan pastoral karena hal tersebut adalah dasar dari proses pemulihan diri. Setelah adanya pengakuan dan penerimaan maka timbul kesadaran yang lebih dalam dimana orang yang berduka akan berusaha membangun kehidupan baru yang mempunyai arti.

1. Pendampingan Pastoral Kepada Orang Yang Berduka
2. Hakikat Pendampingan Pastoral

Pada dasarnya pelayanan pastoral adalah pelayanan gereja yang mencerminkan pemeliharaan Allah terhadap dptaan-Nya, khususnya pada manusia. Dalam Alkitab, pemeliharaan digambarkan seperti seorang gembala yang memelihara domba-dombanya. Menurut John

57 Ibid., 25.

Patton bahwa istilah "pastoral" merujuk pada sikap yang memelihara (care) dan mempedulikan (concern).[[37]](#footnote-38) Selanjutnya menurut Aart Van Beek bahwa pendampingan pastoral merupakan bagian dari teologi praktika yang siap menjawab tantangan manusia yang akan dilayani dimasa mendatang. Dapat dikatakan bahwa pendampingan pastoral juga adalah bagian dari teologi praktika yang secara prinsip mengarahkan perhatiannya pada tindakan pelayanan pembangunan kehidupan umat Allah secara menyeluruh.[[38]](#footnote-39)

Istilah Pastoral berasal dari kata "pastor" dan dalam bahasa Latin atau dalam bahasa Yunani disebut dengan "poimen" artinya "gembala". Dalam kehidupan gerejawi, tugas pastoral biasanya diberikan kepada pendeta yang menjadi gembala jemaat.[[39]](#footnote-40) Sekaitan dengan pelayanan pastoral, Aart Van Beek lebih menyukai penggunaan istilah pendampingan pastoral. Pendampingan pastoral adalah bagian dari ilmu teologi praktika dibidang Pastoral. Istilah pendampingan berasal dari kata kerja mendampingi (kata dasarnya dekat, rapat, akrab).[[40]](#footnote-41) Orang yang melakukan kegiatan mendampingi disebut sebagai pendamping. Pendampingan dapat diartikan sebagai

usaha dalam menolong orang lain yang perlu didampingi oleh Pastor.[[41]](#footnote-42)

Dalam proses kedukaan, bukan hanya penduka yang bertugas namun seorang pastor (=gembala) juga memiliki tugas dalam proses kedukaan tersebut. Dalam proses kedukaan, orang yang berduka dapat ditolong melalui pendampingan pastoral. Menurut Clinebell bahwa pendampingan adalah kegiatan yang dilakukan untuk menolong dan juga memampukan orang lain dalam menumbuhkan serta mengembangkan apa yang ada dalam diri mereka baik itu harapan dan impian maupun kemampuan diri serta memahami dan mengenal keberadaan dirinya dalam hubungan dengan sesama.[[42]](#footnote-43)

Pendampingan tersebut harus dilakukan secara holistik (menyeluruh) baik dalam hal fisik, mental, sosial dan spiritual. Tidak hanya terfokus pada problem atau gejalanya saja sehingga orang yang didampingi bisa ditolong secara utuh. Dapat dikatakan bahwa pastoral seharusnya mewarnai sendi-sendi pelayanan orang percaya oleh karena mereka sudah digembalakan lebih dulu oleh Allah. Seorang gembala yang baik tentu akan merawat, memperhatikan dan memelihara kawanan domba-dombanya begitupun dengan pelayanan pastoral (bnd. 1 Pet. 2:2,3). Tugas utama seorang pelayan atau pendamping pastoral adalah merawat dan mengasuh domba-domba yang terluka atau tercabik-cabik.[[43]](#footnote-44)

1. Bentuk-Bentuk Pendampingan Pastoral

Dalam hal kedukaan, seorang pastor (gembala) dapat melakukan tugasnya dengan cara memberikan waktu dan perhatian pada orang yang berduka, misalnya mengunjungi dan menghibur orang yang berduka, mengajak untuk melakukan hal-hal yang bermanfaat atau memberi bantuan kepada orang yang berduka dalam hal-hal yang mereka butuhkan. Adapun bentuk-bentuk pelayanan dalam pendampingan pastoral yang dapat dilakukan, yaitu:

1. Percakapan biasa

Dalam hal ini percakapan biasa adalah bentuk dasar dari pelayanan pastoral. Inisiatif percakapan ini berada pada jemaat dan anggota-anggotanya sebab percakapan ini dapat menjadi awal dan pintu masuk untuk melakukan percakapan pastoral. Melalui jalan ini keluarga yang berduka juga tidak akan merasa takut atau tertekan.

1. Percakapan pastoral

Percakapan pastoral merupakan pelayanan pastoral yang dilakukan seorang gembala kepada jemaatnya. Percakapan pastoral ini memiliki banyak segi psikologis dan teologis. Dalam hal ini percakapan pastoral melibatkan tiga pihak yaitu pastor, anggota jemaat, dan Firman Tuhan. Seorang pastor harus mampu menciptakan relasi yang baik dengan anggota jemaat sehingga mereka akan merasa nyaman, aman dan tenang. Sikap empati dan mau mendengarkan anggota jemaat menjadi syarat penting dalam percakapan pastoral.

1. Perkunjungan

Perkunjungan secara rutin dapat memberikan dampak tersendiri bagi keluarga yang berduka. Menghibur mereka dengan terus mengunjunginya dan memberikan pegangan-pegangan sesuai dengan kepercayaan merupakan bagian awal dalam membuat mereka menyadari jika kehilangan orang yang dikasihi bukanlah akhir dari segala-galanya. Adapun tujuan dari perkunjungan dalam pendampingan pastoral, yaitu: membantu seseorang dalam menemukan akar permasalahan dan menemukan jalan keluar dari permasalahan itu; menolong seseorang untuk memecahkan permasalahannya dan menemukan jalan keluar dari permasalahan tersebut; menolong seseorang untuk memenuhi kebutuhannya melalui informasi, dorongan, nasehat dan penghiburan; menolong seseorang agar mampu mengambil keputusan sendiri, misalnya dengan mengubah tingkah laku, sikap, dan pandangan tertentu;

menolong seseorang untuk terus bertumbuh menuju kedewasaan penuh didalam Kristus; dan membangun kehidupan jemaat sebagai bagian dari tubuh Kristus sehingga mereka memiliki kehidupan yang lebih baik.[[44]](#footnote-45)

1. Fungsi Pendampingan Pastoral

Secara spesifik, ada 4 fungsi dari pendampingan pastoral, diantaranya:

1. Menyembuhkan (healing)

Dalam hal ini seorang pastor (gembala/pendeta) diharapkan mampu menolong sesama dalam mengatasi masalah penderitaan baik itu derita fisik maupun derita luka batinnya. Hal itu dilakukan agar seseorang dapat tertolong untuk kembali bertumbuh pada kemanusiaannya yang utuh dan mendapatkan harapan bahwa ia dapat melanjutkan kehidupan dengan penuh pengharapan.

1. Menopang/menguatkan (sustaining)

Bagian ini merupakan fungsi yang berupa membantu orang yang menderita sehingga dapat menanggung dan mengatasi hal-hal yang tidak dapat diubah lagi. Hal penting dalam fungsi ini adalah kesediaan pendamping untuk mendorong orang yang didampingi sehinggga mereka dapat membuka diri

dan berharap penuh pada kasih karunia Allah. Dalam hal ini orang yang didampingi diharapkan dapat memiliki pertumbuhan spiritual yang lebih baik/tinggi. Pada bagian ini kebanyakan dilakukan dalam pelayanan kepada orang-orang yang sudah tidak lagi memiliki pengharapan.

1. Membimbing (guiding)

Pada fungsi ini, pendamping dipanggil untuk menolong orang yang sedang bingung dalam mengambil keputusan secara mandiri. Sehingga peranan pendamping dalam hal ini adalah membantu seseorang dengan memberikan pemahaman secara alternative mengenai pemecahan masalah dari orang yang didampingi serta resiko yang bisa saja dihadapi kedepannya.[[45]](#footnote-46)

1. Studi Fenomenologi

A. Pengertian Fenomenologi

Penelitian yang subjektif tentang pengalaman manusia disebut sebagai penelitian fenomenologi. Istilah fenomenologi berasal dari bahasa Yunani, yaitu "logos" berarti ilmu dan "phenomenon" berarti sesuatu yang tampak atau terlihat karena bercahaya. Dapat dikatakan bahwa fenomenologi merupakan penelitian yang membahas mengenai cara penampakam dari setiap karya. Dengan kata lain "fenomenologi"adalah penelitian tentang segala sesuatu yang berasal dari kesadaran, atau cara memahami suatu objek atau peristiwa dengan sadar.

Pendekatan yang dilakukan dengan cara menyelidiki pengalaman manusia secara filosofis disebut sebagai pendekatan "fenomenologi". Fenomenologi dimaknai sebagai metode pemikiran yang bertujuan untuk memperoleh ilmu pengetahuan baru ataupun mengembangkan pengetahuan yang ada dengan menggunakan langkah-langkah yang logis, sistematis kritis, tidak berdasarkan apriori/prasangka dan tidak dogmatis.67

Fenomenologi sebagai metode sering digunakan dalam ilmu filsafat, sosial dan pendidikan. Namun menurut Brouwer, fenomenologi bukan suatu ilmu namun suatu metode pemikiran (a way of looking at things). Teori, hipotesis dan sistem tidak ada didalam fenomenologi. Dalam perkembangannya fenomenologi adalah bagian dari metodologi kualitatif yang mengandung nilai sejarah. Menurut Hegel fenomenologi mengarah pada pengalaman sebagaimana yang muncul pada kesadaran, ia menjelaskan bahwa fenomenologi adalah suatu ilmu yang memberi gambaran tentang apa yang orang terima, rasakan dan ketahui didalam kesadaran langsungnya dan

67 Rusman Abd. Hadi, Asrori, Penelitian Kualitatif Studi Fenomenologi, Case Study, Grounded Theory, Etnografi, Biografi (Purwokerto: CV. Pena Persada, 2021), 22.

pengalaman.nya. Dan sesuatu yang muncul dari kesadaran itulah yang disebut sebagai fenomena.

1. Fokus Utama dan Karakteristik Fenomenologi

Penelitian fenomenologi berfokus pada hal yang dialami oleh individu dalam kesadarannya dan ini disebut dengan intensionalitas. Intensionalitas merupakan gambaran mengenai hubungan antara proses yang terjadi dalam kesadaran obyek yang menjadi perhatian pada proses tersebut. Intensionalitas berkaitan dengan tindakan manusia dan merupakan karakter dasar dari pikiran atas sesuatu. Pada dasarnya, studi fenomenologi mencari jawaban tentang makna dari suatu fenomena, adapun dua hal yang menjadi fokus utama dalam penelitian fenomenologi, yaitu:

1. Textual description: dalam hal ini peneliti akan mencari tentang sebuah fenomena yang dialami oleh subjek penelitian yang menyangkut dengan aspek objektif, data yang bersifat faktual, dan hal empiris yang terjadi.
2. Structural description: dalam hal ini peneliti akan mencari mengenai sesuatu hal yang dialami oleh subjek dan pemaknaan dari pengalamannya. Kemudian aspek subjektif akan dideskripsikan didalamnya yang berkaitan dengan, penilaian,

pendapat harapan, perasaan, juga respons subjek penelitian yang berkaitan dengan pengalamannya.

Sehingga yang menjadi pertanyaan penting dalam melakukan peneltitian studi fenomenologi adalah: Apa pengalaman subjek tentang suatu fenomena/peristiwa? Apa perasaaan subjek tentang pengalaman tersebut? dan Apa makna yang diperoleh bagi subjek atas fenomena tersebut?

Adapun karakteristik yang terdapat dalam studi fenomenologi

tersebut, seperti:

1. Deskripsi

Tujuan dari studi fenomenologi adalah mendeskripsikan suatu fenomena dan bukan menjelaskan fenomena. Fenomena yang dideskripsikan adalah fenomena apapun, seperti: emosi, pikiran dan tindakan manusia sebagaimana adanya. Dapat dikatakan bahwa fenomenologi merupakan pendeskripsian sesuatu ke "hal itu sendiri".

1. Reduksi

Dalam studi fenomenologi, reduksi merupakan proses yang memperkirakan dan memprasangkakan suatu fenomena. Tujuannya adalah untuk memastikan praduga-praduga tersebut

tidak mencemari deskripsi dari hasil pengamatan serta memastikan bahwa wujud deskripsi sebagai the things themselves.

1. Esensi

Proses imaginasi secara bebas, intuisi dan refleksi yang digunakan dalam eksplorasi (penjelajahan) fenomena melibatkan pencarian esensi, tema esensional atau hubungan-hubungan esensial pada suatu fenomena. Tujuannya adalah untuk menentukan apakah suatu karakteristik tertentu merupakan esensi yang penting.

1. Intensionalitas

Husserl berpendapat bahwa intensionalitas adalah suatu hal yang mengacu pada korelasi antara noema dan noesis yang mengarahkan interpretasi terhadap pengalaman. Pernyataan obyektif dari perilaku atau pengalaman sebagai realitas disebut sebagai noema, sedangkan refleksi subyektif (kesadaran) dari pernyataan yang obyektif disebut sebagai noesis.

1. Langkah-Langkah Fenomenologi

Menurut Carpenter, terdapat beberapa langkah terstruktur yang dapat mudah untuk diikuti dan tetap menggunakan fenomenologi Husserl, langkah tersebut meliputi:

1. Fenomena yang ingin diteliti dan peran peneliti dalam penelitian tersebut harus ditentukan. Kemudian, peran peneliti juga harus jelas. Husserl mengatakan bahwa peneliti adalah seseorang yang mampu mentransformasikan data yang berasal dari partisipan menjadi gambaran yang mumi dan utuh dari fenomena.
2. Dalam proses pengumpulan data meliputi proses pemilihan sampel atau partisipan dan metode pengumpulan data. Teknik purposeful sampling pada umumnya digunakan dalam fenomenologi, dimana setiap orang yang mempunyai pengalaman tentang fenomena yang s
3. edang diteliti berhak menjadi partisipan. Wawancara adalah teknik pengumpulan data yang sering digunakan yang dilakukan dalam bentuk wawancara terbuka atau semi- terstruktur.
4. Analisis data didahului dengan proses transkripsi hasil wawancara secara verbatim atau apaadanya. Identitas diberikan dalam setiap transkip, kemudian keakuratan data di periksa dan dianalisis. Metode colaizzi merupakan prosedur analisis yang dianggap sesuai dan dilakukan dengan cara membaca transkrip berulang-ulang dengan tujuan untuk menyatukan data, mengekstrak pernyataan spesifik, memformulasi makna dari pernyataan spesifik, memformulasi tema dan kluster tema, memformulasi deskripsi lengkap dari fenomena dan memvalidasi deskripsi lengkap dengan memberikan deskripsi kepada partisipan.
5. Studi literature dilakukan secara mendalam setelah proses analisis data selesai dengan tujuan agar mengetahui hubungan dan posisi hasil penelitian terhadap hasil-hasil penelitian yang telah ada.
6. Validitas dan relabilitas dituntut dalam penelitian kualitatif sehingga kebenaran dapat dipertahankan. Pada umumnya dalam penelitian kualitatif validitas dan reliabilitas dikenal sebagai credibility, auditability, and fittingness.
7. Petimbangan etik yang harus diperhatikan meliputi informasi yang diberikan mengenai sifat penelitian, keikutsertaan yang bersifat sukarela, ijin untuk merekam interview, kerahasiaan identitas partisipan baik pada rekaman, transkrip, maupun pada deskripsi lengkap.
8. Tahapan-Tahapan Fenomenologi

Ada 5 tahapan dalam menganalisis data fenomenologis, menurut

Moustakas, diantaranya:

1. Membuat daftar ekspresi-ekspresi dari jawaban atau tanggapan partisipan dengan menarik pendapat peneliti (bracketing)

sehingga pernyataan-pernyataan tersebut dapat tampil sebagaimana adanya. Setiap ekspresi dari pengalaman hidup partisipan sangat dibutuhkan secara hcrrizontalization (Sama)

1. Ekspresi-ekspresi yang di reduksi dan dieliminasi te rsebut mengarah pada pertanyaan, yaitu: apakah esensi dari pengalaman partisipan merupakan ekspresi partisipan itu sendiri dan apakah ekspresi-ekspresi tersebut dapat dikelompokkan kemudian diberi label dan tema. Ekspresi- ekspresi yang direduksi dan dieliminasi tersebut adalah ekspresi yang tidak jelas, pengulangan dan tumpang tindih. Lalu selanjutnya ekspresi-ekspresi tersebut diberi makna dan label.
2. Pengungkapan yang tetap atau tidak berubah, terlihat kesamaan kemudian dibuatkan klaster dan dituliskan tema. Hal tersebut dilakukan oleh karena klaster dan pemberian label merup akan tema inti dari pengalaman hidup partisipan.
3. Validasi dilakukan pada ekspresi-ekspresi dan labeling terhadap tema dan ekspresi, melalui cara: 1) apakah ekspresi-ekspresi eksplisit tersebut ada pada transkip wawancara atau catatan harian partisipan; 2) apabila ekspresi-ekspresi tersebut tidak eksplisit, apakah ekspresi tersebut '"bekerja tanpa konflik" (work together without conflict orcompatible). Jika tidak compatible dan

eksplisit dengan pengalaman hidup partisipan maka ekspresi- ekspresi tersebut dibuang.

tema-temanya dilengkapi dengan kutipan-kutipan hasil wawancara dan atau catatan harian partisipan.[[46]](#footnote-47)

1. Membuat Individual Textural Description (1TD). ITD dibuat dengan memaparkan ekspresi-ekspresi yang tervalidasi sesuai dengan verbatim

1. Aidan Nichols Joseph Ratzinger, Michael Waldstein, Joseph Ratzingcr, Eschatology: Death and Eternal Life (Washington: The Catholic University Of America Press, 1988), 69. [↑](#footnote-ref-2)
2. Benedictus Raditya Wijaya, "Memaknai Peristiwa Kematian Dalam Terang Estetika Teologis Kristiani," Melintas 36, no. 3 (2020): 381. [↑](#footnote-ref-3)
3. Neparassi, Allah Merangkul: Memaknai Kehidupan Dan Kematian Dalam Allah\, 15-17. [↑](#footnote-ref-4)
4. Supri Sapi, "Tinjauan Teologis Tentang Penggembalaan Kepada Anggota Jemaat Yang Berdukacita Selama Proses Penyimpanan Mayat Di Gereja Toraja Jemaat Elim Tonga Riu' Klasis Sesean" (Sekolah Tinggi Agama Kristen Negeri Toraja, 2017), 15. [↑](#footnote-ref-5)
5. Totok S.Wiryasaputra, Grief Psychotherapy:Psikoterapi Kedukaan (Yogyakarta: Pustaka Referensi, 2019), 21. [↑](#footnote-ref-6)
6. Scott Sullender, Grief and Growth (Mahwah: Paulist Press, 1985), 25,53. [↑](#footnote-ref-7)
7. David A.Tomb, Psychiatry for the House Officer (Baltimore: Williams & Wilkins, 1981), 77- 78. [↑](#footnote-ref-8)
8. Robert E.Neale, "Lonliness, Depression, Grief and Alienation," Clinical Handbook of Pastoral Counseling 1, no. 1 (1984): 469-470. [↑](#footnote-ref-9)
9. Totok S.Wiryasaputra, Grief Psychotherapy:Psikoterapi Kedukaan, 24. [↑](#footnote-ref-10)
10. Wieka Dyah Pertasari, "Ayah Sebagai Orang Tua Tunggal Studi Mengenai Pengalaman Kehilangan Dan Dukacita, Dan Perubahan Peran Menjadi Orang Tua" (Universitas Indonesia, 2014). [↑](#footnote-ref-11)
11. Ibid., 25-30. [↑](#footnote-ref-12)
12. Wieka Dyah Pertasari, "Ayah Sebagai Orang Tua Tunggal Studi Mengenai Pengalaman Kehilangan Dan Dukacita, Dan Perubahan Peran Menjadi Orang Tua" (Universitas Indonesia, 2014). [↑](#footnote-ref-13)
13. E.P. Gintings, Pastoral Konseling: Mambaca Manusia Sebagai Dokumen Hidup, T7. [↑](#footnote-ref-14)
14. Totok S.Wiryasaputra, Grief Psychotherapy:Psikoterapi Kedukaan, 184. [↑](#footnote-ref-15)
15. Ibid. [↑](#footnote-ref-16)
16. Kubler-Ross, On Death and Dying (New York: Collier-Macmillan, 1969), 38-137. [↑](#footnote-ref-17)
17. Granger E.Westberg, Goo b d Grief, Second Edition (Philadelphia: Fortress, 1971), 11-51. [↑](#footnote-ref-18)
18. Totok S.Wiryasaputra, Grief Psychotherapy:Psikoterapi Kedukaan, 181-182. [↑](#footnote-ref-19)
19. Yakub B.Susabda, Pastoral Konseling jilid 2, 102-103. [↑](#footnote-ref-20)
20. Totok S.Wiryasaputra, Grief Psychotherapy: Psikoterapi Kedukaan, 183-184. [↑](#footnote-ref-21)
21. Yakub B.Susabda, Pastoral Konseling Jilid 2, 98. [↑](#footnote-ref-22)
22. u Windy Nuandri Pratama, "Kajian Teologis Kitab AYub 1-2 Dan Implikasi Terhadap Kondisi Psikologis Keluarga Kristen Yang Mengalami Kematian Anak Di Gereja Toraja Klasis Makale Tengah Jemaat Imanuel Tampo/' 2-3. [↑](#footnote-ref-23)
23. Frommel Marie, Claire Barth, Ayub: Bergumul Dengan Penderitaan, Bergumul Dengan AUaJt (Jakarta: BPK. Gunung Mulia, 2016), 38. [↑](#footnote-ref-24)
24. Windy Nuandri Pratama, "Kajian Teologis Kitab AYub 1-2 Dan Implikasi Terhadap Kondisi Psikologis Keluarga Kristen Yang Mengalami Kematian Anak Di Gereja Toraja Klasis Makale Tengah Jemaat Imanuel Tampo," 3. [↑](#footnote-ref-25)
25. Ibid. [↑](#footnote-ref-26)
26. S.F Crane, P.J, &: Ward, "Self Healing and Self Care for Nurses/' AORN JOURNAL 104, no. 5 (2016): 386-400. [↑](#footnote-ref-27)
27. Fadillah K., "Pemulihan Trauma Psikososial Pada Perempuan Korban Kekerasan Seksual Di Yayasan Pulih," Empati: Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial 7, no. 2 (2020): 47. [↑](#footnote-ref-28)
28. Alsheta Marcha Nurriyana, "Mengatasi Kehilangan Akibat Kematian Orang Tua: Studi Fenomenologi Self-Healing Pada Remaja," Character: Jurnal Penelitian Psikologi 8, no. 3 (2021): 47. [↑](#footnote-ref-29)
29. «Ibid. [↑](#footnote-ref-30)
30. Totok S.Wiryasaputra, Grief Psychothcrapy.Psikoterapi Kedukaan, 183. [↑](#footnote-ref-31)
31. Nurriyana, "Mengatasi Kehilangan Akibat Kematian Orang Tua\* Studi Fenomenologi Self-Healing Pada Remaja/' 53-54. [↑](#footnote-ref-32)
32. Ibid., 48-49. [↑](#footnote-ref-33)
33. J.L.CH. Abineno, Pelayanan Pastoral Kepada Orang Yang Berduka (Jakarta: BPK. Gunung Mulia, 2019), 7. [↑](#footnote-ref-34)
34. \* Ibid., 9. [↑](#footnote-ref-35)
35. B Ibid., 21. [↑](#footnote-ref-36)
36. Ibid., 23. [↑](#footnote-ref-37)
37. Jhon E, Teologi Baptisan Menurut Iman Kristen (Jakarta: Gunung Mulia, 2009), 65. [↑](#footnote-ref-38)
38. Aart Van Beek, Pendampingan Pastoral (Jakarta: BPK. Gunung Mulia, 2003), 35. [↑](#footnote-ref-39)
39. Rini Wulandari, "Pelayanan Pastoral Bagi Istri Yang Berduka Dan Signifikansinya Terhadap Proses Penemuan Makna Hidup Jemaat Gereja Kristen Jawa Kismorejo Karanganyar," Missio Ecclesiae 8, no. 1 (2019): 21. [↑](#footnote-ref-40)
40. Fajri Zul Em, Kamus Lengkap Bahasa Indonesia (Jakarta: Aneka Ilmu Difa Publisher, 2009), [↑](#footnote-ref-41)
41. Beek, Pendampingan Pastoral, 9. [↑](#footnote-ref-42)
42. Howard Clinebell, Tipe-Tipe Dasar Pendampingan Dan Konselig (Kanisius: Yogyakarta,

    2002), 59. [↑](#footnote-ref-43)
43. Rini Wulandari, "Pelayanan Pastoral Bagi Istri Yang Berduka Dan Signifikansinya Terhadap Proses Penemuan Makna Hidup Jemaat Gereja Kristen Jawa Kismorejo Karanganyar, 23" [↑](#footnote-ref-44)
44. Jimmy Setia wan, Ini Aku Utuslah Aku (Bandung: Bina Muda Informasi, 2007), 73. [↑](#footnote-ref-45)
45. Hendri Wijayatsih, "Pendampingan Dan Konseling Pastoral/' Gema Teologi 35, no. 1 (2011): 3-4. [↑](#footnote-ref-46)
46. 63 Ibid., 24-28. [↑](#footnote-ref-47)