

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Terapi Gestalt

##### 1. Pengertian Terapi Gestalt

Teori tentang terapi Gestalt ini dipelopori oleh seorang ahli yang bernama Frederick S. Pearls (1894-1970). Kata Gestalt merupakan bahasa Jerman dan jika dalam bahasa Inggris menjadi *form, shape configuration whole* serta dalam bahasa Indonesia diartikan sebagai totalitas, bentuk atau konfigurasi peristiwa, serta bentuk keseluruhan. Pearls dalam hubungannya dengan terapi Gestalt melihat manusia secara keseluruhan atau totalitas dan bukan fokus pada organ-organ yang dimiliki manusia. Teori ini menekankan pada apa yang terjadi serta bagaimana bentuknya pengalaman masa kini itu akan membantu seseorang untuk dapat menerima sebuah perbedaan pada dirinya.<sup>6</sup> Kekhasan Teori Gestalt ini, melihat apa yang terjadi pada segala sisi, dan memang dalam menghadapi suatu keadaan tidak dapat menarik kesimpulan yang

---

<sup>6</sup>Singgih D. Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2009), 177.

baik jika hanya dengan satu sisi saja tanpa melihat kemungkinan-kemungkinan lain yang menjadi penyebab.

Teori Gestalt ini berorientasi pada apa dan bagaimana sekarang dalam kehidupan manusia, tetapi tidak juga mengabaikan apa yang terjadi di masa lampau. Teori Gestalt melihat bahwa masalah yang dihadapi pada hari ini masih berorientasi dengan masa lalu, sehingga kejadian itu akan dihidupi pada masa sekarang, oleh sebab itu sasaran terapeutik ini adalah menentang klien supaya beralih dari didukung oleh lingkungan yang ada, menjadi didukung diri sendiri sehingga mampu memungkinkan klien membuat penafsiran sendiri dan bagaimana individu akan bertindak demi membangun kesadaran diri sendiri pada masa sekarang untuk menjadi kekuatan dalam menangani serta mengenali urusan-urusan yang belum selesai sehingga dapat menembus jalan buntu yang menjadi penghambat dalam pertumbuhannya, sehingga sedapat mungkin dalam penerapan terapi Gestalt konseling menyelenggarakan terapi sendiri.<sup>7</sup>

Menurut teori Gestalt, untuk mengetahui individu terjerumus dan mengingat lagi masa lalu, maka itu akan diketahui

---

<sup>7</sup>Corey, *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*, 117-121.

serta terlihat pada apa dan bagaimana keadaan dari individu pada saat sekarang ini, sehingga teori Gestalt mengajak individu dalam menghargai masa lalu dengan cara melepaskannya kemudian fokus pada masa sekarang untuk mengembangkan potensi yang ada. Teori ini memandang manusia secara totalitas karena di dalam diri manusia secara keseluruhan perlu untuk diseimbangkan, karena teori Gestalt melihat manusia sebagai satu kesatuan, atau harus dipandang dari segala sisi. Tujuan dari totalitas dari teori ini adalah demi terciptanya dalam diri manusia mengenai keseimbangan, karena jikalau salah satunya tidak seimbang maka akan memunculkan ketegangan dalam diri individu, sehingga diupayakan bagi individu untuk terbuka dengan pengalamannya yang berkaitan dengan pikiran, perasaan, dan perbuatannya saat ini. Gestalt melihat bahwa manusia memiliki kemampuan untuk menjadi sesuatu serta dapat mengurus dirinya sendiri, sehingga Pearls menekankan mengenai totalitas pada diri individu yang merupakan sesuatu yang dapat membuat perkembangan dalam diri untuk menggapai kematangan serta terlibat secara bertanggung jawab dalam kehidupan.<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup>Ibid., 180-188.

Potensi yang dimiliki manusia seperti pikiran, perasaan, perbuatan adalah latar belakang terjadinya sesuatu maka perlu penyeimbangan agar tujuan hidup tercapai.

## **2. Tujuan Terapi Gestal**

Terapi Gestalt mempunyai perbedaan serta sasaran yang penting. Sasaran dasar dari Terapi Gestalt adalah menentang klien untuk berpindah dari yang didukung oleh lingkungan menjadi didukung oleh diri sendiri. Menurut Pearls sasaran terapi yaitu mempengaruhi pasien serta membuat pasien tidak selalu bergantung pada orang-orang yang ada di sekitarnya serta membuat pasien mempunyai keyakinan bahwa sejak awal dia juga dapat melakukan banyak hal dengan kemampuan yang dimiliki, membantu klien memanfaatkan potensinya secara penuh dan tidak tergantung pada orang lain, membantu klien agar dapat memperoleh kesadaran pribadi dan memahami kenyataan secara penuh serta membantu klien berani menghadapi berbagai macam tantangan maupun kenyataan yang harus dihadapi. Melalui semangat eksistensial-humanistik, menurut Pearls rata-rata orang hanya menggunakan sebagian kecil dari potensi yang dimiliki. Pendapat ini hampir sama dengan pendapat Maslow

mengenai "psikopatologi orang rata-rata": bahwa sebenarnya hidup manusia itu dipola dan di stereotipkan, manusia hanya secara berulang-ulang memainkan peran, serta dalam peran tersebut menemukan sedikit sekali jalan untuk benar-benar menemukan kembali keberadaannya. Perls berpendapat bahwa "ketika manusia benar-benar merealisasikan potensi dengan penuh, maka dari dalamnya manusia akan menemukan sebuah cara untuk menjadikan hidup lebih kaya", tetapi potensi untuk menjadikan hidup lebih kaya itu berdasarkan sikap hidup yang dijalani setiap saat. Sehingga yang menjadi tujuan umum dari terapi yaitu tetap fokus untuk menolong pasien, klien untuk mengenali potensi diri sehingga dapat menjalani hidupnya secara efektif.

Pearls menggambarkan dalam teori ini bahwa "kepribadian dasar yang terjadi pada zaman ini merupakan neurotik sebab, menurutnya bahwa manusia zaman ini hidup dalam komunitas masyarakat yang kurang sehat". Menurut Pearls, bahwa manusia bebas saja memilih, sehingga bisa saja manusia secara bebas dalam memilih menjadi bagian yang tidak sehat secara kolektif sehingga dalam kehidupan manusia menghadapi sebuah resiko menjadi sehat. Kemudian selanjutnya, tujuan Terapi Gestalt ini adalah fokus

dalam membantu klien mendapatkan pusat dirinya. Pearls mengatakan bahwa "penyesuaian itu penting, karena jika anda berpusat pada diri anda sendiri, maka anda tidak harus disesuaikan lagi, sehingga apapun masalah baik itu masalah pada masa lalu akan dapat dipahami dengan baik, dalam artian dapat disimilasi oleh individu sehingga dapat berhubungan dengan baik oleh apapun yang terjadi dalam hidup".

Pencapaian kesadaran merupakan sasaran utama dari terapi Gestalt, menurutnya bahwa tanpa kesadaran yang dimiliki dalam diri, maka individu tidak dapat mengubah kepribadian sendiri, karena kesadaran merupakan alat atau bahan dalam mengubah kepribadian. Kesadaran adalah kesanggupan didalam menerobos keberadaan yang mungkin diingkari yang selalu berhubungan dengan masa lalu atau pengalaman pahit untuk menghadapi sebuah kenyataan hidup, apabila klien menjadi sadar, maka dapat menjadi suatu kesatuan serta menyeluruh, maka masalah serta urusan yang belum selesai dalam diri akan muncul kepermukaan sehingga dengan demikian akan dapat ditangani dengan terapi.<sup>9</sup>

---

<sup>9</sup>Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, 123-124.

Ivey (1987) mengatakan bahwa tujuan terapi Gestalt adalah supaya klien dapat menyadari arah kehidupan yang dijalani secara bertanggung jawab. Menurut Corey (1991) bahwa yang menjadi tujuan terapi Gestalt adalah untuk membantu klien menggunakan potensi diri dalam menyelesaikan masalahnya untuk mencapai penyadaran.<sup>10</sup>

Maka dapat disimpulkan bahwa tujuan terapi Gestalt adalah membantu klien untuk mencapai kesadaran dan memanfaatkan potensi yang di miliki, karena orang yang neurotik hanya menggunakan sedikit sekali potensi yang dimiliki, sehingga perlu untuk didampingi dalam mencapai penyadaran itu.

### **3. Fungsi dan Peran Terapis**

Terapi Gestalt difokuskan pada kesadaran saat sekarang, pesan-pesan tubuh, perasaan-perasaan klien, serta penghambat kesadaran yang mempengaruhi kehidupan. Menurut Ajaran Pearls bahwa kosongkanlah pikiran anda serta capailah kesadaran. Menurutnya Terapi Gestalt selalu berhubungan dengan sesuatu hal yang jelas, dan untuk orang yang Neurotik “mereka tidak dapat serta tidak mampu melihat dengan jelas, mereka sendiri tidak

---

<sup>10</sup>Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, 187.

melihat bisul yang ada pada hidungnya “, sehingga yang menjadi tugas dari terapis adalah menentang klien sehingga dapat belajar untuk mempergunakan kesadarannya secara totalitas. Dalam terapi Gestalt telinga dan mata terapis adalah alat penyangga, dalam artian terapis menghindari ucapan yang mendominasi, penafsiran, diagnosis, serta intelektualisasi. Polster (1973) sependapat dengan Pearls, mereka sama-sama berpendapat bahwa diagnosis-diagnosis yang cerdas, serta penafsiran-penafsiran tidak dibutuhkan dalam hal ini, yang terpenting yaitu menciptakan sebuah iklim yang dapat membuat klien menghidupkan proses dalam hal perkembangannya sendiri, dan menjadikannya lebih fokus kepada perubahan kesadarannya dari hari ke hari. Terapi Gestalt selalu berurusan dengan hal yang jelas, tetapi kebersahajaan terapi Gestalt tidak boleh diartikan sebagai sebuah tugas yang gampang dan mudah dilakukan.

Menurut Polster, pengalaman terapis perlu digunakan sebagai bahan esensial dalam melakukan proses terapis, karena bagi Polster terapis bukan hanya semata-mata sebagai responder atau sipemberi umpan balik tetapi sasaran dari terapis adalah fokus dalam membongkar hambatan yang mempengaruhi kemampuan



klien untuk berdiri pada kaki sendiri serta membantu kematangan klien untuk hidup secara efektif. Tugas terapis yaitu membantu klien untuk beralih dari dukungan eksternal kepada dukungan internal dengan cara menentukan letak jalan buntu. Jalan buntu yang dimaksudkan adalah sebuah jalan yang dihindari atau titik tempat individu mengalami perasaan-perasaan yang mengancam hidupnya, sehingga membuat selalu merasa tidak nyaman. Sehingga yang menjadi tugas dari terapis yaitu membantu klien dalam menembus jalan buntu tersebut bukan menghindari, sehingga dapat mengalami kematangan dalam diri Individu.<sup>11</sup>

Maka kesimpulannya, fungsi dari terapis Gestalt adalah membantu klien dalam membangkitkan potensi dalam diri sendiri yang menghambat kesadaran individu demi penyembuhan diri sendiri, serta peran terapis yaitu keterlibatan dua arah yang berdasar pada aku dan klien sejati.

#### **4. Teknik Dalam Terapi Gestalt**

Dalam menjalankan terapi menurut teori Gestalt maka ada beberapa teknik yang dilakukan, seperti pada poin berikut ini:

---

<sup>11</sup>Ibid., 125-126.

- a. Pengarahan langsung. Dalam hal ini klien diberi arahan tentang apa yang akan dilakukannya dan mengenai apa yang dikemukakan oleh klien menjadi bahan bagi konselor untuk mengarahkan klien. Konselor secara terus menerus mendampingi konseli dengan mempertimbangkan apa yang disampaikan oleh konseli demi terjalin proses terapis dengan baik.
- b. Disini dan Sekarang. Dalam teknik ini klien diarahkan untuk menekankan kesadaran disini dan sekarang, maksudnya adalah membawa klien untuk menghargai pengalaman masa lalu dan melepaskannya untuk melangkah lebih baik dan mengajaknya untuk fokus pada kehidupan sekarang dan belajar untuk menggunakan potensi yang dimiliki, karena kekuatan ada pada masa sekarang.
- c. Teknik Kursi Kosong. Teknik ini merupakan latihan bermain peran (*Role Playing*) dimana individu memainkan semua posisi yaitu sumber masalah (*Top dog*) dan korban (*underdog*) secara bergantian dan dilakukan sendiri untuk menolong individu untuk mengalami semua perasaan yang bertentangan. Dalam teknik ini si konseli memerankan dirinya sendiri dan peran orang

lain yang dibayangkan duduk atau berada dikursi kosong yang ada di depannya, ketika ia berada pada kursi *top dog* maka ia mengespresikan apa yang harus dilakukannya, sedangkan ketika ia berada di kursi *under dog* ia memberontak terhadap tuntutan tersebut supaya ada keseimbangan dalam diri konseli.<sup>12</sup>

Dari beberapa teknik tersebut maka terlihat bahwa dalam terapi Gestalt sangat menekankan perluasan pemahaman kesadaran dalam diri individu untuk mampu mendamaikan dua sifat yang berlawanan (dikotomi) yang ada dalam diri, sehingga mampu menembus jalan buntu sendiri.

## **B. Dukacita**

*Grief* atau dukacita adalah sebuah reaksi emosi yang timbul karena hilangnya seseorang yang dianggap penting dalam hidup. Perasaan kehilangan itu merupakan sebuah pengalaman negative yang menggeliskan yang dapat menggejalah secara *phisichaly, emotionally, cognitively, socially* dan *spiritually*.

---

<sup>12</sup>Triantoro, Safaria, *Terapi dan Konseling Gestalt* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2004), 113.

Setiap kehilangan yang terjadi dalam hidup dapat menimbulkan *grief* dan gejalanya seperti melemahnya vitalitas rohani, perasaan jiwa yang kosong, perasaan ragu-ragu, kehilangan kepercayaan, serta rasa sedih.

Maka dapat disimpulkan bahwa *Grief* yaitu sebuah tekanan yang berupa kesakitan dan kesedihan karena hilangnya seseorang yang dikasihi.

### **1. Kehilangan Sebagai Luka Batin**

Kehilangan karena kematian bukanlah kehilangan sementara. Rasa kehilangan itu dalam bentuk dukacita, bisa karena orang yang dikasihi atau yang bermakna dalam hidupnya. Kehilangan di sini bisa juga kehilangan sesuatu yang berarti dalam hidup, sehingga kadang merasa hidup itu tidak berharga, tidak mempunyai tempat dalam masyarakat atau kehilangan figur pemimpin. Rasa kehilangan itu mengakibatkan *Grief* dalam diri seseorang. Perasaan dukacita yang berkepanjangan bersangkutan paut dengan kehilangan seseorang yang dicintai sehingga memerlukan waktu dalam menempatkan diri kembali menjadi normal. Menurut Lindeman sehubungan dengan *Grief Work* mengatakan bahwa ada tiga hal yang terlibat yaitu (a) mencoba

untuk lepas dari ikatan orang yang telah meninggalkannya; (b) mencoba menyesuaikan diri tanpa orang yang dikasihinya; (c) mencoba dalam membangun hubungan baru dengan orang di sekitarnya. Menurut Arthur Freese bahwa walaupun *Grief Work* menyakitkan tetapi melalui proses dapat berakhir dengan baik.

Ada dua jenis dukacita (*grief*) yaitu Normal *grief* sebagai dukacita yang normal, Menurut Petterson bahwa gejala-gejalanya sama dengan *grief* secara umum tetapi akan berakhir dalam jangka waktu pendek. Kemudian *Phatological grief* yaitu dukacita yang menjerat karena keterikatan emosi yang begitu kuat yang membuat seseorang sulit bahkan tidak dapat melepaskan diri dari dia yang meninggalkannya, pada permulaan gejalanya hampir sama dengan dukacita normal pada umumnya. Namun hal tersebut berlanjut dengan menampilkan gejala-gejala yang tidak biasa seperti tidak mau bertemu dengan orang lain, suka menyendiri dan lain sebagainya.<sup>13</sup>

---

<sup>13</sup>E. P. Gintings, *Membaca Manusia Sebagai Dokumen Hidup* (Yogyakarta: Andi Offset, 2016), 80.

## 2. Dukacita Masa Lalu

Luka batin adalah luka perasaan yang mengerdilkan potensi seseorang yang dapat dirasakan dalam berbagai bentuk. Luka batin akibat dari dukacita masa lampau, Luka perasaan atau kenangan pahit masa lampau adalah penghambat kebahagiaan hidup manusia yang membuat perjalanan hidup tidak efektif. Hidup diracuni oleh perasaan serta kenangan pahit yang merongrong dalam hati. Hal itu tidak hanya membuat individu tertutup tetapi juga tidak dapat berhubungan dengan orang disekitarnya secara baik, dan hal inilah yang kadang membuat seseorang menjauhi Allah.<sup>14</sup> Beberapa orang akan merasa bersalah ketika mereka melupakan sesuatu yang telah terjadi di masa lalu, karena mereka merasa seakan membuang validitas dalam hubungan-hubungan masa lalu, namun demikian masih banyak orang lainnya yang tidak ingin menghadapi apa yang mereka rasakan karena merupakan suatu perjuangan atau proses yang menyakitkan yang terlibat dalam proses penenangan beban emosi mereka, meskipun

---

<sup>14</sup>Ibid., 88.

benar bahwa pelepasan beban emosi kadang-kadang membawa kepada tangisan namun tangisan akan berubah menjadi sukacita.<sup>15</sup>

Maka kesimpulannya bahwa dukacita masa lalu merupakan dukacita yang disebabkan oleh kenangan pahit pada masa lalu yang menghambat kebahagiaan sehingga perjalanan hidup tidak efektif.

## C. Kematian

### 1. Pengertian Kematian Secara Umum

Kematian adalah sesuatu yang belum dimengerti manusia, suatu pengalaman yang tidak dapat terjejaki, manusia merasa tidak nyaman dan tidak berdaya bila menghadapi kematian, musuh yang begitu menakutkan, musuh yang tidak memandang usia, kekayaan maupun kedudukan.<sup>16</sup> Kematian adalah suatu kepastian yang misterius, semua yang hidup akan mati suatu saat, manusia tidak dapat mengalahkan kematian itu. Setiap orang tidak bisa lolos darinya, semua manusia tidak tahu kapan dan bagaimana itu terjadi. Begitu absolute dan misteriusnya kematian sehingga semua

---

<sup>15</sup>Charles Stanley, *Menyembuhkan Luka-Luka Batin* (Yogyakarta: Andi Offset, 2000), 4-5.

<sup>16</sup>Gladys Hunt, *Pandangan Kristen Tentang Kematian* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2011), 1.

yang ada ini tiba-tiba rapuh dan kecil serta tidak berdaya di hadapannya. Waktu begitu cepat berlalu, seperti busur panah yang melaju akan tetapi kematian lebih cepat dari semua busur panah dan peluruh yang pasti tetap mengenai sasarannya, lambat atau cepat seseorang akan berakhir pada kematian, Berbagai upaya dilakukan untuk memperpanjang umur, tetapi nyatanya manusia tetap mati. Ketika seseorang merayakan ulang tahunnya tanpa disadari bahwa sebenarnya ia diingatkan akan jatuhnya di bumi semakin berkurang, bertambah usia maka jatah bumi semakin berkurang.<sup>17</sup>

Dalam ilmu kedokteran menurut IDI (Ikatan Dokter Indonesia) bahwa yang disebut mati adalah ketika organ yang selalu dilihat dalam penentuan kematian yaitu otak (batang otak), paru-paru dan jantung tidak lagi berfungsi. Berhentinya jantung akan mengakibatkan berhentinya pernapasan, bila jantung berhenti bekerja maka pengedaran darah keseluruhan tubuh menjadi kaku, sedangkan paru-paru adalah bagian yang menerima oksigen dan amasemia, bila paru-paru berhenti bekerja maka tidak ada lagi yang menarik oksigen masuk kedalam tubuh manusia. Demikian

---

<sup>17</sup>Jonar Situmorang. M. A, *Menyingkap Misteri Dunia Orang Mati* (Yogyakarta: Andi Offset, 2016), 176.



dengan otak sebagai pusat pengendalian diri manusia yang membuat manusia dapat berdiri tegak dan berfikir.<sup>18</sup>

Kematian merupakan sebuah peristiwa yang juga penting dalam kehidupan sebagai manusia. Manusia wajib memahami bahwa suatu ketika semua akan menemui ajalnya, bagaimanapun manusia berusaha dalam mempertahankan hidup, sebagaimana yang dilakukan orang pada umumnya. Dunia dan masyarakat akan berjalan terus tanpa dia, hal itu tidak disukai manusia. Manusia begitu melekat dengan kehidupan dan diri sendiri bahkan manusia belum tahu pasti bagaimana keadaannya setelah mati sehingga Manusia terus mempertahankan diri dengan banyak cara.<sup>19</sup>

Maka dapat disimpulkan bahwa yang disebut mati ketika tidak berfungsinya ketiga organ penting yang sering dilihat dalam penentuan kematian yaitu otak, paru-paru dan jantung. Berbagai cara dilakukan dalam memperpanjang umur namun pada kenyataannya suatu saat akan tiba pada kematian.

---

<sup>18</sup>Andarian Kabanga', *Manusia Mati Seutuhnya* (Yogyakarta: Media Presisndo, 2002),160.

<sup>19</sup>Bons-Storm, *Apakah Pengembalaan Itu* ( Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 2004), 231.

## 2. Perasaan yang Ditinggalkan

Kematian adalah sebuah kehilangan terbesar dalam hidup manusia, kedukaan yang dialami oleh karena suatu kehilangan atau kerugian. kedukaan merupakan sebuah sikap, respon terhadap perkara kehilangan orang yang dicintai, oleh sebab itu kedukaan merupakan sebuah proses dan bukanlah suatu penderitaan yang hanya beberapa saat saja ditanggung, ia lebih lama berlangsung sehingga penyelesaiannya meminta waktu dan aktivitas. Orang yang menanggung kedukaan harus secara emosional berusaha melepaskan diri dari dan menjauhi orang atau barang yang menyebabkan kedukaannya itu, sehingga dengan jalan itu maka secara emosional makin lama makin kurang erat diikat olehnya.<sup>20</sup>

Tanggapan yang pertama yang dialami adalah guncangan jiwa yang hebat yang datang bersamaan dengan berita kematian karena perpisahan yang tidak terukur jauhnya dengan orang yang meninggal yang menyebabkan guncangan jiwa, lalu diikuti oleh penderitaan yang hebat dan kesepian yang amat sangat, yang berlangsung kurang lebih sebulan lamanya dan inilah dampak

---

<sup>20</sup>Abineno, *Pelayanan Pastoral Kepada Orang Berduka*, 1-4.

yang ta'terelakkan dari kematian, kemudian perasaan dukacita yang mendalam oleh karena ikatan emosional yang harus terputus sebagai konsekuensi logis sebuah kematian, bahkan keinginan yang sangat kuat untuk menyendiri, karena tidak dapat menerima kenyataan yang menyedihkan tersebut. Walaupun berapa banyak kata penghiburan disampaikan hal itu hanya bagai angin lalu.<sup>21</sup>

Kadang-kadang selama tahun pertama atau kedua ada penguatan dan penyembuhan dalam pikiran dan emosi secara bertahap. Bagi kebanyakan orang proses dukacita itu dapat memakan waktu dua tahun.

Adapun tahap-tahap dukacita menurut Norman Wright, yaitu:

a. Terguncang dan Menangis

Keadaan ini terjadi saat adanya kepedihan dan dukacita yang tiba-tiba, sehingga mengalami guncangan dan meluapkan emosi lewat air mata.

b. Merasa Bersalah

Keadaan ini hampir merupakan gejala yang umum di mana-mana, pernyataan-pernyataan atau reaksi-reaksi seperti

---

<sup>21</sup>Elisa. B. Subakti, *Konseling Praktis Mengatasi Berbagai Masalah* (Bandung: Kalam Hidup, 2008), 351.

“seandainya saya” dan lain sebagainya. Merasa bersalah ini merupakan usaha didalam menguasai diri kembali atas apa yang telah menyakitkan terjadi.

c. Memusuhi

Sebuah perasaan kemarahan yang spontan keluar karena perasaan penyesalan serta perasan bersalah meresap ke dalam hati.

d. Melakukan Kegiatan dengan Gelisah

Kehilangan akan membuat orang hilangnya minat mengenai kegiatan-kegiatan yang seharusnya dilakukan dan mereka dengan gelisah serta berpindah dari kegiatan satu ke kegiatan yang lainnya.

e. Hilangnya Makna Kegiatan-Kegiatan yang Biasa

Orang yang mengalami keduakaan akan melakukan kegiatan-kegiatan yang biasanya dilakukan itu dirasa penting hanya karena dilakukan dalam hubungannya dengan almarhum.

f. Mengidentifikasi Diri Dengan Orang Yang Meninggal

Orang yang mengalami keduakaan seringkali mengerjakan atau melanjutkan pekerjaan yang dilakukan almarhum. Orang mulai

melakukan apa yang sering dilakukan oleh orang yang telah meninggal.<sup>22</sup>

### **3. Pandangan Alkitab Tentang Kematian**

Kematian adalah peralihan dari keadaan fana di dunia ini ke keadaan pasti di akhirat yakni keselamatan atau kegagalan abadi. Masa hidup manusia dibatasi oleh Allah “masa hidup telah dibatasi tujuh puluh tahun dan jika kuat delapan puluh tahun maka lebih dari itu kebanggaannya adalah kesukaran dan penderitaan (Mzm.90:10). Dalam Kejadian 3:19 dikatakan bahwadengan berpeluh manusia akan mencari makanannya, sampai kembali menjadi debu tanah, karena dari situlah engkau kembali; sebab engkau debu dan akan kembali kepada debu”. Ayat ini merupakan catatan yang pertama kali memberi tahu bahwa manusia suatu saat pasti mati dan kembali kepada debu tanah.<sup>23</sup>

Menurut pandangan Alkitab kematian adalah akibat langsung yang timbul karena dosa yang dilakukan oleh manusia. Jelas dalam Kitab Kejadian bahwa manusia hidup sangat harmonis dengan Tuhan dan ciptaan-Nya seperti binatang-binatang sebelum

---

<sup>22</sup>H. Norman Wright, *Konseling Krisis Membantu Orang Dalam Krisis dan Stres* (Malang: Gandum Mas, 2009), 156.

<sup>23</sup>Jonar Situmorang, M. A. *Menyingkap misteri Dunia Orang Mati* (Yogyakarta: Andi Offset, 2016), 180.

jatuh kedalam dosa (Kej. 2:8-25). Sebelum itu manusia belum kuatir mengenai ancaman kematian walaupun telah diperingatkan oleh Allah (Kej. 2:15-17), manusia bergaul akrab dengan Allah dan semua binatang sekalipun binatang buas tanpa mereka takut sedikitpun terhadapnya (Kej. 2:18-25), tetapi ketika manusia jatuh kedalam dosa, hubungan yang akrab itu menjadi rusak (Kej. 3:1-24) dan mereka mulai menjadi takut dengan Allah sehingga mereka pergi bersembunyi di antara pohon-pohonan dalam taman (Kej. 3:8-10), serta manusia sudah saling bermusuhan dengan binatang sehingga mereka saling mencelakai satu sama lain (Kej. 3:15). Ketika mereka diusir oleh Allah dari taman eden, dengan demikian sejak saat itu manusia akhirnya mulai kehilangan kesempatan untuk hidup abadi atau kekal sesuai dengan kodratnya (Kej. 2:7) semua manusia mulai terancam oleh kematian. Seperti pembunuhan yang dilakukan diantara saudara sendiri yaitu Kain yang membunuh adiknya Habel hanya karena cemburu (Kej. 4:1-8), begitu sampai selanjutnya sehingga bunuh membunuh mulai menjalar di muka bumi (Kej. 4:23-24) bahwa kematian merupakan akibat langsung dari dosa manusia. Dalam Injil Lukas secara tidak langsung Yesus pun membenarkan adanya hubungan antara dosa

dengan nasib buruk dan kematian manusia. Ketika Yesus mengomentari malapetaka yang menimpah sejumlah orang di Galilea dan Yerusalem, Yesus mengajak orang banyak untuk bertobat supaya tidak binasa dengan cara yang demikian(Luk. 13:1-5).<sup>24</sup> Alkitab banyak berbicara mengenai kematian.” Berharga di mata Tuhan kematian setiap orang yang dikasihinya” (Mzm. 116:15) dan sama seperti manusia ditetapkan untuk mati hanya satu kali saja dan sesudah itu dihakimi (Ibr. 9:27).<sup>25</sup>

Allah telah menentukan umur manusia, tetapi beberapa orang mungkin benar-benar merindukan kematian, percaya bahwa itu akan menyapu bersih tanggung jawab duniawi mereka. Dalam *The Tempest*, Willian Shakespeare menulis dengan sangat tajam tentang berakhirnya tanggung jawab dalam hal keuangan dan pembatalan semua hutang, “yang mati membayar seluruh hutangnya”.<sup>26</sup>

Maka kesimpulannya kematian merupakan akibat dari dosa manusia. Sebelum manusia melanggar perintah Allah manusia

---

<sup>24</sup>Hendrik Njiolah, *Misteri Penderitaan Kematian Manusia* (Yogyakarta: Yayasan Pustaka Nusatama, 2004), 75-77.

<sup>25</sup>Wright, *Konseling Krisis Membantu Orang dalam Krisis dan Stres*, 151.

<sup>26</sup>Grant R. Jeffrey, *Perjalanan Menuju Kekekalan* (Jakarta: Yayasan Pekabaran Injil, 2001), 29.

hidup sangat harmonis dengan Allah namun setelah berbuat dosa maka disitulah manusia mulai saling bunuh - membunuh maka akibatnya adalah kematian.

#### **D. Kematian Secara Tiba-Tiba**

Kematian secara tiba-tiba atau mendadak adalah kematian non kekerasan. Menurut *World Health Organization* (WHO), kematian mendadak atau tiba-tiba adalah kematian yang terjadi pada 24 jam sejak gejala-gejala timbul. Terminologi dari kematian secara tiba-tiba ini dibatasi pada suatu kematian alamiah yang terjadi tanpa diduga serta terjadi secara mendadak. Kematian dikatakan tiba-tiba atau mendadak ketika seseorang tidak diketahui telah menderita penyakit yang berbahaya, cedera atau keracunan ditemukan mati atau meninggal dalam waktu 24 setelah timbulnya tanda-tanda dan gejala. Kematian mendadak dapat disebabkan karena beberapa hal salah satunya akibat penyakit pada jantung dan pembuluh darah, kedua hal ini menempati urutan pertama sebagai penyebab kematian mendadak.<sup>27</sup>

---

<sup>27</sup>Ismurrizal, *Angka Kejadian Penyebab Kematian Mendadak di Instalasi Kedokteran Forensik dan Medikolegal RSUD Dr. Pirngadi Medan Tahun 2013-2015*, Vol 1 No. 3 September 2018, [http://jurnal.umsu.ac.id/index.php/AMJ/article/download/2307/pdf\\_15](http://jurnal.umsu.ac.id/index.php/AMJ/article/download/2307/pdf_15). diakses tanggal 15 Agustus 2022



## E. Hakekat Konseling

Kata konseling dipelopori oleh seorang ahli yang bernama Enchollos dan Shadily yang berpendapat bahwa konseling adalah pemberian nasihat. Tetapi dalam sebuah proses konseling tidak berarti bahwa hanya sampai pada pemberian nasihat, tetapi juga harus melalui beberapa proses sebelumnya. Pada tahun 1898 seorang guru dan juga sebagai konselor di sebuah sekolah menjadi pelopor utama dari konseling itu yang kemudian dikembangkannya dalam bidang pendidikan yang kebanyakan orang kesulitan dalam memilih jurusan, setelah itu dikebangkan lagi menjadi bimbingan moral, kepribadian dan karakter seseorang. Secara khusus di Indonesia konseling ini berkembang pesat dan bukan hanya dilakukan di sekolah-sekolah tetapi juga di kalangan masyarakat luas karena terterimanya dengan baik, walaupun awalnya hanya populer di dunia pendidikan saja.<sup>28</sup>

Maka konseling merupakan situasi hubungan timbal balik yang terjadinya antara konselor dengan klien. Posisi kedua orang ini dalam proses konseling harus saling berhubungan, dimana seorang konselor merupakan penolong dan konseli merupakan orang yang di tolong

---

<sup>28</sup>Rudy A. Alouw, *Teori dan Prinsip Konseling Kristen* (Bandung: Kalam Hidup, 2014), 15-26.

atau individu yang hadir membutuhkan pengertian dari seorang konselor demi memecahkan persoalan yang dihadapi. Proses konseling ini akan berjalan dengan baik jikalau kedua individu ini mengetahui dan tahu memaksimalkan posisi mereka masing-masing.

Beberapa ahli mengemukakan defenisi konseling sebagai berikut:<sup>29</sup>

- a. Lewis (1970) yang mengatakan bahwa konseling merupakan sebuah proses yang dilakukan dalam hal pemberian bantuan terhadap orang mengalami pergumulan sehingga orang tersebut dapat menjalani kehidupannya serta bertindak dengan cara yang memuaskan dirinya sendiri.
- b. Bernard Dan Fullmer(1977) mengatakan bahwa konseling merupakan sebuah usaha yang dilakukan terhadap konseli untuk merubah pandangannya terhadap diri sendiri serta orang lain dan lingkungannya, demi mencapai sebuah identitas pribadi untuk menentukan langkah dalam memupuk perasaan berharga dalam dirinya.

Maka disimpulkan bahwa proses konseling merupakan hubungan timbal balik yang dilakukan oleh seorang konselor

---

<sup>29</sup>Gary R. Collins, *Pengantar Pelayanan Konseling Kristen yang Efektif* (Malang: Literatur Saat, 2012), 13.

dengan konseli dalam hal pemberian bantuan terhadap seseorang yang mengalami masalah dengan cara yang memuaskan demi membentuk makna dari perilakunya.

Adapun hubungan terapis klien pada umumnya bahwa para klien pada pada saat-saat tertentu mereka akan mengalami serta merasakan ketikpuasan dan kesakitan. Dalam diri klien terdapat sesuatu yang mereka tidak kehendaki tetapi mereka mengalaminya sehingga tercipta ketidaksesuaian kehendak. Beberapa diantaranya mendatangi terapi karena ingin keluar dari keterikatan tersebut, mereka ingin membebaskan diri dari sakit.

Dalam terapeutik faktor yang mempengaruhi hubungan terapis klien adalah ketulusan, tingkat perhatian terapis, minat serta kemampuannya dalam mebantu si klien. Klien pun mempengaruhi hubungan melalui variabel-variabel seperti motivasi, kerja sama, minat, perhatian, sikap-sikap, persepsi-persepsi, pengharapan-pengharapan, tingkah laku dan reaksi-reaksinya terhadap terapis. Dalam konseling, psikoterapi selalu menyangkut mengenai perkara pribadi, rahasia sehingga hubungan pribadi seperti penerimaan, ketulusan, kejujuran,

pengertian serta kehangatan merupakan alat dan bahan dasar dalam proses terapi yang baik dan berhasil.

Petterson (1973) menunjukkan bahwa yang terpenting dalam terapi adalah hubungan antara terapis-klien. Petterson kemudian menegaskan bahwa respek serta perhatian dari terapis merupakan pemerkuat bagi tingkalkaku si klien. Terapis perlu untuk membangun serta menyajikan sebuah hubungan pribadi yang baik dengan dirinya sendiri, yang dapat digunakan oleh klien bagi pertumbuhan dirinya. Petterson menjelaskan bahwa terapi tidak bisa mekanis, bahwa proses terapeutik tidak bisa direduksi kepada teknik semata-mata, sebab kepribadian terapis amat penting. Petterson juga menyatakan “bukti tampaknya menunjuk pada pengembangan bentuk hubungan tertentu sebagai unsur penting dalam konseling atau psikoterapi.<sup>30</sup>

---

<sup>30</sup>Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, 336.