

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Pastoral dalam konseling kedukaan

Pastoral konseling dikenal dengan kata pendampingan pastoral yaitu gabungan dua kata yaitu kata pendampingan dan kata pastoral. Yang mempunyai makna pelayanan. Istilah pendampingan berasal dari kata kerja "mendampingi" yaitu merupakan suatu kegiatan menolong orang lain karena suatu sebab perlu di didampingi. Orang yang melakukan kegiatan "mendampingi" disebut sebagai "pendamping". Antara yang didampingi dan pendamping terjadi suatu interaksi sejajar dan relaksi timbal balik. Istilah pendampingan memiliki arti kegiatan kemitraan, menemani, membagi/berbagi dengan tujuan saling menumbuhkan dan mengutuhkan. Sedangkan istilah pastoral berasal dari "pastor" dalam bahasa latin dan dalam Bahasa Yunani disebut "poimen", yang artinya "gembala". Secara tradisional, dalam kehidupan gerejawi kita hal ini merupakan tugas "pendeta" yang harus menjadi gembala bagi jemaat atau "domba"-Nya. Pengistilahan ini dihubungkan dengan diri Yesus Kristus dan karya-Nya sebagai "Pastor Sejati" atau "Gembala Yang Baik" (Yoh.10). Ungkapan ini mengacu pada pelayanan Yesus yang tanpa pamrih, bersedia memberikan pertolongan dan pengasuhan terhadap para pengikut-Nya, bahkan rela melakukan apapun bagi sesama yang utuh mencakup jasmani, mental,

sosial, dan rohani yang bersifat pastoral yakni membimbing, mendamaikan, menopang, menyembuhkan, dan mengasuh. Sedangkan pengertian konseling secara umum ialah membantu seseorang dalam pemberian nasihat untuk menolong orang tersebut didalam mencari jalan keluar dari masalah yang dihadapi. Jadi pendampingan pastoral konseling yaitu pemberian nasihat yang dilakukan oleh seorang. Dalam konteks saat ini dikenal tugas ini dilakukan oleh Hamba Tuhan yaitu pedeta dan majelis gereja. Ada dua Tugas Utama Hamba Tuhan adalah Melindungi mereka dan Mengalahkan hambatan dalam pertumbuhan iman jemaat juga menolong jemaat untuk terus bertumbuh dalam keselamatan.¹¹ . Gembala yang sesungguhnya mengikuti teladan dari Gembala Agung yang selalu mempunyai waktu untuk setiap orang dan tidak pernah membiarkan orang menunggu.¹² Perhatian Hamba Tuhan adalah memelihara dan menjaga domba-dombanya.¹³

pendamping pastoral merupakan Tindakan untuk menolong seseorang yang memiliki masalah dan membutuhkan pendamping dan butuh untuk didampingi. Pendamping dapat dipahami sebagai proses menemani, bahu-membahu untuk saling menumbuhkan dan juga saling

¹¹ Yakub Susabda , *Administrasi Gereja* ,(Malang , Gandum Mas 1981) hal 44

¹² Sugden.F.Howar. *Jawaban Atas Masalah Pengembalaan* (Malang, Gandum Mas, 2009)

¹³ ¹³ Seward Hitner, *Preface to Pastoral Theology* (Nashville: Abigdon Press, 2016),15

menguatkan.¹⁴ Terkait hal ini pastoral dalam konseling sangat penting bagi sesama untuk saling memberikan pertolongan dan saling memberi penguatan. Adapun fungsi-fungsi pendamping pastoral yaitu:¹⁵

a. Membimbing

Dalam Hal ini berfungsi untuk menolong orang lain memutuskan atau mengambil suatu keputusan. Dalam proses ini konselor memberikan penawaran dengan mempertimbangkan segala konsekuensinya setiap keputusan yang dipilih juga membimbing kepada suatu pilihan yang baik dan berguna. Pendamping akan terus berada untuk mengarahkan pilihan yang telah dipilih. Seorang gembala/ pastor bertugas untuk mendengar, memberi nasihat, dan menuntun konseli untuk melihat dan menemukan jalan keluar dari masalah yang ia hadapi.¹⁶

b. Mendamaikan

Pendamping pastoral berfungsi untuk memulihkan atau memperbaiki hubungan yang telah rusak baik kepada diri sendiri, orang lain maupun ke pada Tuhan. pastoral dibutuhkan untuk dapat mewujudkan cinta kasih dan perhatian bagi mereka serta menumbuhkan dan memperbaiki relasi mereka dengan Allah dan

¹⁴ Aart Van Beer, *Pendamping Patoral*(Jakarta: BPK Gunung Mulia,2001) hal 9

¹⁵ Ibid, 13-15

¹⁶ Marten Nainapu. *Peduli terhadap sesama melalui konseling pastoral*, (Media Nusa Kreatif: Malang, 2016),10

sesama.¹⁷ Konselor berada pada penenga dan tidak boleh berpihak kepada salah satu pihak.

c. Menopang

Pemdamping pastoral berfungsi untuk menopang atau menyokong satu dengan yang lain. Dengan memberikan perkataan-perkataan mendukung untuk membankitkan semangat baru. Meskipun kita mengetahui bahwa kekutan dan tidak berasal dari manusia tetapi kita pun perlu memberi dukungan kepada sesama yang sedang dalam masalah . Pengiburan Manusia yang sempurna berasal dari Allah.¹⁸

d. Menyembuhkan

Pendamping pastoral yang dilakukan oleh koselor berusaha untuk menolong konseli dalam kondisi krisis dan mendampingi klien untuk meluapkan persaan-perasaan yang tertekan. Dalam hal pendampingan pastoral, fungsi menyembuhkan ini penting dalam arti bahwa melalui pendampingan yang berisi kasih sayang, rela mendengarkan segala keluhan batin, dan kepedulian yang tinggi akan membuat seseorang yang sedang berduka mengalami rasa aman dan kelegaan sebagai pintu masuk ke arah penyembuhan yang sebenarnya. Bila seorang konselor memberikan konseling kepada seseorang untuk melakukan sesuatu,

¹⁷ Jakob Daan Engel, *pastoral dan kebuthan dasar konseling*(Jakarta: PT Gunung Mulia, 2016),

¹⁸ Abineneo, *Pedoman praktis untuk pelayanan pastoral*.(Jakarta, BPK Gunung Mulia,2011)

konselor menasehati untuk melakukan sesuatu itu.”¹⁹ dalam artian diberikan tanggung jawab untuk melakukan apa yang seharusnya dia lakukan.

Fungsi ini penting bagi yang mengalami pergumulan berat diantaranya dukacita biasanya berakibat pada penyakit psikosomatis, suatu penyakit yang secara langsung atau tidak langsung disebabkan oleh tekanan mental yang berat. Penting sekali menyadari bahwa emosi/perasaan yang tertekan dan tidak terungkapkan melalui kata-kata atau ungkapan perasaan seperti menangis kemungkinan akan disalurkan melalui disfungsi tubuh kita.

Ketika kita cemas, takut, gelisah, hal itu sering berakibat pada tubuh, misalnya rasa mual, pusing, sakit perut, dada sesak, dan sebagainya . Pada saat ini, hal yang dianggap dapat menolong adalah bagaimana pendamping melalui pendekatannya mengajak penderita untuk mengungkapkan perasaan batin yang tertekan. Melalui interaksi ini kita membawanya pada hubungan imannya dengan Tuhan melalui doa, pembacaan Alkitab, yang sekaligus sebagai sarana penyembuhan batin dan fisik.

¹⁹ E.P. Gintings, *Gembala dan Konseling Pastoral*, [Yogyakarta : ANDI, 2001], hal.2

e. Mengutamakan

Pastoral berfungsi untuk mengutamakan seluruh aspek kehidupan manusia dari segi fisik, mental, social dan spiritual. Dua ayat yang tepat dalam Memberikan motivasi dengan Ayat firman Tuhan yang lebih bisa menyakinkan dan menguatkan mereka seperti dalam proses konseling : Filipi 4:13 "Segalah sesuatu dapat dilakukan di dalam Dia yang memberiku kekuatan."²⁰ Ayat ini mengingatkan untuk selalu berserah kepada Dia sang Pemilik Kehidupan bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi masalah atau kesulitan dalam hidup. mereka dapat menemukan kekuatan didalam Tuhan. Mazmur 46:1 Tuhan adalah tempat perlindungan kita dan kekuatan kita, penolong dalam kesesakan sangat terbukti". Ayat ini menunjukkan bahwa Tuhan adalah tempat perlindungan dan sumber kekuatan dikala dalam kesesakan

Penting untuk mengambil waktu merenungkan firman Tuhan dan mencari dukungan dari Gereja, kelompok kerohanian atau pemerhati Kesehatan mental untuk menolong dalam proses pemulihan batin

Dalam Melakukan pelayanan pastoral konselor atau pendeta perlu memahami bahwa dalam proses pendampingan pastoral bukan

²⁰ LAI, Anggota IKAPI, 2012

hanya konselor atau pendeta saja yang memiliki tugas tetapi sebagai konseli juga memiliki Tugas seperti yang dikatakan oleh Abinemo, orang yang sedang dalam pergumulan memiliki Tiga tugas yaitu “ perlu menerima baik secara rasional maupun secara emosional, perlu mencerna perasaan atau emosi dan perlu menerima situasi hidup yang baru ²¹

Totok S. Wiryasaputra menyatakan bahwa konseling setidaknya memiliki tujuh tujuan, yaitu ²² :

1. Dalam konseling, konselor membantu konseli mengalami keadaan yang terjadi dan menerima kenyataan secara penuh, memfasilitasi mereka untuk merasakan dan memahami keadaan mereka sepenuhnya.
2. Konselor membantu konseli untuk mengungkapkan diri secara spontan, kreatif, dan efektif, sehingga mereka dapat mengungkapkan perasaan, keinginan, dan aspirasi mereka secara utuh.
3. Konselor berusaha membantu konseli berubah, berkembang, dan berfungsi dengan diri mereka sendiri melalui konseling
4. Konseling juga bertujuan untuk membantu konseli menciptakan komunikasi yang sehat, yang dapat dijadikan sebagai sarana

²¹ Ibid hal 6

²² Totok S. Wiryasaputra, *Konseling Pastoral di Era Milenial*, (Yogyakarta: Seven Books, 2019), 180-188

pelatihan bagi konseli untuk berkomunikasi secara efektif dalam lingkungannya.

5. Konseling membantu konseli dalam berperilaku baru yang lebih sehat dengan membantu mereka menciptakan dan melatih perilaku baru serta menghentikan kebiasaan buruk
6. Konseling membantu konseli bertahan dalam situasi baru, menerima keadaan dengan lapang dada, dan mengatur kembali kehidupan mereka.
7. Konseling bertujuan untuk membantu konseli mengatasi gejala yang tidak berfungsi, baik dengan menghilangkannya atau memberi mereka cara baru untuk melakukannya.

B. Kedukaan

Duka adalah perasaan yang dirasakan oleh seseorang karena sesuatu yang terjadi dalam kehidupannya yang tidak sesuai dengan harapan atau tidak sesuai dengan keinginan seperti kematian orang yang kita sayangi. Menurut Kamus Bahasa Indonesia Duka artinya bersusa hati.²³ Maka dapat kita pahami duka merupakan perasaan bersusa hati dan sedih. Menurut Abineno, duka atau kedukaan merupakan sebuah proses.²⁴ Tanggapan ini dapat diartikan bahwa saat Berduka memang

²³ <https://id.m.wikipedia.org> diakses pada 10 Januari 2024

²⁴ J.L.CH.Abineno, *Pelayanan Pastoral Kepada Orang Berduka* (Jakarta:BPK Gunung Mulia,2011)Hal 2

membutuhkan waktu penyesuaian terhadap keadaan atau kondisi tanpa seseorang yang kita sayangi. Duka atau kedukaan merupakan reaksi orang karena kehilangan seseorang yang disayanginya.²⁵ Rasa duka merupakan suatu perasaan emosi seseorang yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan yang ada sejak manusia itu ada. Duka merupakan emosi yang diberikan oleh Tuhan.²⁶ Dalam artian segala sesuatu yang terjadi yang menimbulkan rasa duka semua bagian dari rencana Tuhan.

Dengan sikap emosi sebagai wujud respon kita terhadap apa yang sedang terjadi. Termasuk mulai dari kelahiran sampai kepada kematian dibawah Aturan sang pencipta. Kita perlu menyadari semua jalan kehidupan manusia semuanya telah diatur oleh Tuhan sebagai sang pemilik kehidupan.²⁷ Sebab itu apa yang terjadi pasti tidak terlepas dari kehendak-Nya. Seperti halnya yang dikatakan oleh Norman Wright, kedukaan adalah penderitaan emosi yang terjadi disebabkan karena beberapa hal seperti kehilangan, bencana dan ketidakberuntungan.²⁸

Dari yang telah dipaparkan, dapat dipahami bahwa rasa duka atau kedukaan Merupakan Pengalaman Hidup secara umum yang tidak dapat terlepas dalam kehidupan kita manusia dan tentunya tidak dapat menolak atau menghindari tetapi harus dihadapi. Berduka bukan hal

²⁵ Ibid, Hal 1

²⁶ June Hunt, *Patoral Konseling Alkitabia*(Yogyakarta:ANDI,2014) ,303

²⁷ Daud Paulus, *Hari-Hari Khusus kekristenan* (Yayasan Daun Family, Manado 2009) hal 12

²⁸ H.Norman Wrigh," *crisis counseling,A Practical Guide for pastors,Couselor and friend*"(California:Regel Books,1993),153

yang salah tetapi berduka dapat dirasakan karena reaksi terhadap objek yang hilang. Seorang yang sudah meninggal tidak bisa Kembali lagi.²⁹ Semua yang terjadi dalam kehidupan manusia adalah bagian dari rencana Tuhan sebagai sumber kehidupan.

Empat hal kategori besar dari kehilangan adalah : kehilangan orang yang sangat dikasihi atau dihargai , kehilangan bagian dari diri sendiri , kehilangan hal-hal diluar diri sendiri, dan kehilangan yang berkaitan dengan pertumbuhan. Dari kategori ini dapat memberi penjelasan bahwa kehilangan tidak selalu berkaitan dengan kematian seseorang tetapi banyak faktor lain.

Perkabungan adalah tingkah laku yang ditentukan oleh kebiasaan dan adat istiadat masyarakat tertentu, yang menentukan bagaimana orang harus bersikap sesudah kematian seseorang.³⁰ Berkabung adalah kebiasaan yang dilakukan pada seseorang yang sedang berduka.

Dukacita adalah penderitaan emosi yang hebat yang disebabkan oleh kehilangan, bencana atau ketidakberuntungan. Dukacita ditandai dengan adanya tangisan, Dukacita adalah tangisan , suatu perasaan kehilangan yang menguncangkan, suatu keinginan untuk menyendiri atau untuk membatasi hubungan dengan orang lain Lalu diikuti oleh penderitaan yang hebat dan kesepian yang amat sangat yang berlangsung lama.

²⁹ ²⁹ Valcarcel Darothy, *Yang tersisi di pulihkan* (Yayasan Komunikasi Bina Kasih, Jakarta 2009) Hal 181

³⁰ Wright. Norman. H, *Konseling Krisis* (Gandum Mas: Malang, 2009) hal 134

Dukacita berkaitan dengan sesuatu yang hilang dalam hidup diantaranya adalah kematian seseorang yang kita sayangi. Meskipun secara umum kematian menimbulkan rasa kehilangan, rasa sedih tapi rasa duka yang lebih serius bahkan berdampak pada duka yang tak terselesaikan jika tidak ditangani adalah disaat orang yang kita sayangi meninggal secara mendadak.

1. Kematian Mendadak

Kedukaan terjadi karena kematian mendadak menimbulkan rasa duka yang lebih serius jika dibanding dengan kategori kedukaan lainnya. Hal ini didukung oleh penulis pernah mengikuti seminar via zoom dengan kesaksian seorang yang ditinggal mati oleh suami akibat virus corona pada 2020 membuatnya mengalami duka yang serius dan tidak bisa lepas dari rasa duka sampai saat ini.³¹ contoh lain adalah terjadinya bencana Alam dan beberapa warga mengalami kehilangan Anggota keluarganya sehingga membuat mereka sedih, takut, cemas dan lainnya. Dalam perjalanan kehidupan seseorang maupun dalam keluarga tidak ada satu pun Yang Tau Sampai dimana kehidupan dan Masa Depan Seseorang. Diantaranya adalah hal Kematian.

Kematian seorang yang dikasihi secara tiba-tiba dianggap sebagai kehilangan yang terhebat. Kehilangan karena kematian seorang

³¹ Kesaksian ibu vera, zoom, pada tgl 17 maret 2021

yang dikasihi secara mendadak adalah babak perpisahan atau kehilangan yang mengakibatkan pengalaman duka.³² kematian mendadak merupakan kematian yang datang secara tiba-tiba dan tidak pernah disadari hal itu akan terjadi sebelumnya meskipun pada dasarnya semua manusia menyadari bahwa kematian semua orang sudah digariskan dan akan terjadi tetapi yang menjadi perbedaan adalah terkait dengan kesiapan seseorang menyambut kematian itu. Dibawah ini ada beberapa Contoh yang termasuk dalam kategori kematian Mendadak yaitu :

a. Kecelakaan dalam bekerja

Kecelakaan dalam pekerjaan sudah sering terjadi baik disebabkan karena kelalaian maupun tiba-tiba. Kecelakaan kerja merupakan suatu kejadian tak terduga yang dialami siapapun. seperti kecelakaan tertimpa bangunan saat bekerja, Tersengat Listrik dan Terjatuh dari ketinggian saat melakukan suatu pekerjaan. Hal ini juga termasuk dalam kematian mendadak yang datang tiba-tiba. Dalam hal ini jika pasangan atau orang yang kita sayangi mengalami hal demikian tentunya membuat seseorang yang menantinya dirumah mringinkan pulang dengan selamat tapi kenyataan pulang dengan tubuh yang tidak utuh lagi maka

³² Ibid 153

menimbulkan rasa duka yang serius. Walaupun kecelakaan kerja sudah digariskan bahwa kematian seseorang akan bermula seperti itu tapi kesiapan orang yang ditinggalkan belum tentu memahami hal demikian.

b. Riwayat Penyakit yang belum disadari

Realita yang terjadi Penyebab utama dalam tingkat umur yang berbeda baik anak-anak, dewasa maupun lansia adalah akibat penyakit yang diderita. Baik penyakit yang diketahui maupun yang belum diketahui. Salah satu Penyakit yang belum disadari yang pembunuh manusia nomor satu dengan berbagai macam Riwayat penyakit yang diderita. Adalah Menurut survey di Indonesia penyakit yang mengakibatkan Kematian mendadak No 2 adalah serangan Jantung setelah Stroke.³³ Penyakit diderita oleh seseorang juga menjadi pemicu kematian mendadak dan salah satunya adalah serangan Jantung. Maka serangan jantung dapat di kategorikan kedalam salah satu kematian mendadak bagi yang belum menyadari penyakit yang sedang diderita.

c. Kecelakaan kendaraan

Kecelakaan Saat Berkendara adalah masuk dalam kategori kematian Mendadak dan kematian ini berlaku kepada siapapun

³³ <https://topdoctors.co.uk/medical-dictionary/sudden-death> akses pada tgl 23 juni 2024

tanpa melihat Tingkat Usia seseorang. Kematian mendadak karena kecelakaan juga meninggalkan kisah yang sangat piluh bagi keluarga. yang ditinggal untuk melakukan pekerjaan tetapi pulang dengan tubuh yang sudah tidak bernyawa tentunya akan membawah duka yang sangat mendalam bagi keluarga yang ditinggalkannya.

d. Kebakaran

Meskipun Dapat di Pahami Bahwa Kebakaran terjadi karena kebanyakan dari kelalaian manusia sendiri. Tapi seseorang yang mengalami kematian dalam kebakaran merupakan bagian dari kematian mendadak. Karena harus terpisahkan dengan orang-orang yang kita cinta dan sayang dalam peristiwa tersebut secara tiba-tiba Dan tentunya akan menimbulkan duka yang sangat mendalam bagi keluarga.

2. Proses kedukaan

Dalam perjalanan kehidupan seseorang maupun dalam keluarga tidak ada satu pun Yang Tau Sampai dimana kehidupan dan Masa Depan Seseorang Termasuk kematian. Setelah kita mengetahui apa itu dukacita sangat penting juga untuk memahami bagaiman tahapan-tahapan dalam dukacita yang dialami seseorang. Tahap-tahap dukacita yang dilalui seseorang itu merupakan hal yang biasa dan ini dapat terjadi dengan segera atau tertunda, tetapi prinsip yang mendasar

adalah bahwa orang harus dikuatkan dalam menjalani kedukaan mereka. Beberapa Tahap yang terjadi ketika seseorang kehilangan orang yang dikasihinya yaitu: ³⁴

a. Menangis dan merasakan guncangan yang cukup serius

Kita jangan mencegah reaksi seperti ini, sebab hal ini biasa saja. Ini adalah saat terjadi kepedihan dan dukacita yang tiba-tiba. Guncangan yang dialami sering kali melindungi orang itu terhadap dampak emosi yang meluap dari tragedi yang terjadi. Hal ini juga pun dialami oleh penulis yaitu merasa guncangan yang menimbulkan emosi tidak stabil. Maz.42:4 menyatakan "Air mataku menjadi makananku siang dan malam." Biarkanlah orang itu menangis. Ini adalah saat penuh rasa putus asa dan tanpa daya.

Bagi orang sudah mengalami ditinggal oleh Anggota keluarga Karena Kematian Pasti Mengalami shock Awal dalam waktu beberapa menit. Saat menerima atau mengetahui kematian itu datang pada saat itu juga seseorang dalam keadaan shock dan Tidak sadar yang membuat seseorang tidak focus bahkan dalam kondisi seperti ini ada yang Pingsan. Menurut C.M Parkes juga

³⁴ Ibid 135 dan pengalaman pribadi penulis, 16 maret 2020

mengatakan³⁵ seorang akan mengalami shock karena kematian dan mencoba menangis tapi air mata sulit keluar.

Ditinggal seseorang baik itu ditinggal untuk sementara Waktu Maupun Di Tinggal Untuk Selamanya perasaan Sedih pasti dirasakan siapapun yang mengalaminya. semakin dalam cinta kita, semakin berat kedukaan apa bila kehilangan objek cinta.³⁶ Sedih bagi sipenduka karena Kematian itu akan dirasakan lebih lama jika dibandingkan dengan sedih karena Ditinggal untuk sementara. Seorang akan mulai menerima bahwa kehilangan yang dialaminya tidak dapat dirubah dan mulai merasakan kesedihan.³⁷ Dari pandangan ini dapat disimpulkan bahwa seseorang yang ditinggalkan oleh orang yang dikasihinya menimbulkan rasa sedih dan kesedihan itu lebih mendalam sejauh mana hubungan dengan seseorang yang meninggal selama hidup. Dan seiring waktu berjalan seorang yang berduka akan menerima kenyataan yang sedang dialaminya.

b. Menyalahkan diri sendiri dan keadaan

Menyalahkan diri sendiri dan keadaan merupakan gejala yang umum di mana-mana terjadi. ditandai dengan munculnya Pertanyaan-pertanyaan atau reaksi-reaksi seperti “seandainya

³⁵ Yakub B. Susabda *Pastoral Konseling* (Malang: Gandum Mas, 2008). Hal 101

³⁶ Wiryasaputra Totok S, *Grief Psychotherapy* (ANDI OFFSET, Yogyakarta 2019) hlm 71

³⁷ Ibid hal 102

saya”, “menggapa saya tidak menghabiskan lebih banyak waktu bersamanya?, sering kali terucapkan. Banyak reaksi perasaan yang bersalah merupakan usaha untuk kembali menguasai diri sesudah kejadian yang menyakitkan dan tiba-tiba ini. Dalam kondisi seperti ini penulis juga merasakan hal yang sama yaitu dengan menyalahkan diri sendiri dan keadaan. Iblis maju terus mendorong kita merupakan salah satu cara untuk menjatuhkan kita ke dalam dosa³⁸ dengan merasa bersalah akan mempengaruhi cara berfikir untuk lari dari masalah yang membuat seseorang merasa tidak sanggup menghadapi.³⁹ Dalam kondisi sedih iblis akan berusaha mempengaruhi cara untuk berfikir sehat. Dengan lari dari masalah yang alami akan mencari jalan yang dianggapnya bisa membantuh dan membebaskannya dari rasa sedih. Dengan melibatkan diri dari pergaulan bebas, miras dan bunuh Diri.

c. Marah dengan semua orang-orang yang terkait dengan kematian.

Rasa marah yang sering muncul pertama kali adalah kemarahan yang ditunjukkan kepada para dokter karena tidak dapat berbuat banyak untuk menyelamatkan nyawa atau kesalahan pada diri sendiri yang merasa terlambat dan gagal dalam mengurus, atau bahkan lebih serius adalah kemarahan juga

³⁸ Littleton Mark R, *Siap tempur memenangkan peperangan melawan pencobaan* (Yayasan Kalam Hidup, Bandung 1998) hal 104

ditujukan kepada Tuhan yang mengizinkan terjadinya hal itu. Perasaan marah dengan orang-orang sekitar, diri sendiri juga kepada Tuhan adalah reaksi-reaksi dimana seseorang merasa tidak terima dengan kenyataan yang baru terjadi. Dan reaksi ini juga dialami oleh penulis.

d. Berkatifitas dengan gelisah dan terburu-buru

Orang yang mengalami kehilangan itu memulai banyak kegiatan Karena menjalankan peran ganda tetapi dalam melakukan kegiatan yang banyak, disisi lain mereka kehilangan minat dan selalu berganti ganti dari satu kegiatan ke kegiatan yang lainnya. Sulit untuk kembali pada kegiatan rutin dan fokus pada satu kegiatan. Hilangnya makna kegiatan-kegiatan yang biasa. Hal ini membawa depresi dan kesepiaan lebih lanjut. Kegiatan-kegiatan yang biasanya dilakukan itu dirasa penting hanya karena dilakukan dalam hubungannya dengan almarhum. Stres terjadi Karena adanya sesuatu keadaan yang terjadi diluar apa yang kita harapkan dan banyak hal yang menjadi pemicu terjadinya stress diantaranya adalah ditinggal karena kematian. Dan Stres jika berlanjut akan mengakibatkan kedukaan yang berkepanjangan.

Reaksi-reaksi duka diatas yang diambil dari pengalaman pribadi penulis dan pengalaman seseorang yang ditulis oleh Totok S Wiryasputa dalam bukunya *Mengapa Berduka* tentang

raksi-reaksi yang dirasakan oleh penduka dalam menjalani dukanya seperti Menangis, Stres, Penolakan, Marah, Putus asa dan menerima kenyataan.⁴⁰ Jadi dapat disimpulkan bahwa reaksi yang dirasakan penulis dan beberapa pengalaman orang lain yang dituliskan dalam beberapa buku sama bahwa ada hal-hal yang dirasakan diluar kesadaran selain rasa sedih pada umumnya.

e. mengidentifikasi diri dengan orang yang meninggal.

Orang yang ditinggal mati akan melanjutkan pekerjaan yang dilakukan almarhum. Contoh seorang istri akan melanjutkan usaha, pekerjaan suaminya yang dikerjakan selama ini . Seorang suami akan melakukan pekerjaan istri didapur dan harus mengurus anak-anak

Adapun pandangan Elizabeth Kubler Rose tentang tahap kedukaan yaitu.⁴¹

i. Mengasingkan diri artinya orang yang mengalami duka seakan-akan menyangkal dan tidak menerima kematian benar-benar terjadi

⁴⁰ Totok S Wiryasaputa, *Mengapa Berduka* (Yogyakarta: Kanasis, 2003) hal 109-123

⁴¹ Qayuma, *"Tahapan kedukaan Elizabeth Kubler Rose Terhadap Adik: Study kasus Fajar Kartika seorang tunadaksa di loka bina Karya Jagakarsa"*(skripsi S Sos, Universitas Islam Negeri Jakarta, 2019) hal 17-19

- ii. Kemarahan, dalam kondisi ini penduka sudah menerima keadaan yang terjadi tetapi muncul kemarahan pada dirinya sendiri bahkan kepada orang lain yang ada di sekitar.
- iii. Tawar menawar seorang penduka melakukan tawar menawar kepada keluarganya, dokter atau semua orang yang ada disekitarnya.
- iv. Depresi, dalam tahap ini penduka terkadang tidak memerlukan bantuan orang lain bahkan menolak sama sekali perhatian yang diberikan oleh orang lain.
- v. Penerimaan, tahap ini orang yang mengalami duka mulai merasakan kedamaian, ketenangan dan mulai menerima sesuatu yang terjadi.

3. Tingkat Kedukaan

Tingkat kedukaan yang ditulis dalam buku pendampingan pastoral orang berduka yaitu:⁴²

a. Tingkat Antisipasi penduka

Secara sederhana Antisipasi penduka dapat diberikan pengertian, membayangkan, memikirkan atau mengharapkan.

Dalam hal ini setelah peristiwa kehilangan terjadi, penduka terkadang membayangkan kemungkinan besar peristiwa itu akan

⁴² Ibid 13-19

terjadi lagi. Rasa kekwatiran penduka selalu muncul terhadap anggota keluarga terdekatnya.

b. Tingkat resiliensi penduka

Tingkat resiliensi penduka ini berkaitan dengan sejauh mana daya tahan psikospiritual penduka pada saat kehilangan itu terjadi. Sesungguhnya psikospiritual ini didapat dari Tuhan, jika penduka selama ini dekat dengan Tuhan maka besar kemungkinan lebih kuat dan tahan menghadapi guncangan hidup yang dialaminya.

c. Coping skill penduka

Coping skill ini sama dengan suatu strategi atau cara yang dilakukan penduka saat menghadapi situasi dan kondisi yang membuat penduka merasa tertekan, kepedihan dan kepahitan yang dirasakan. Coping skill sehat dapat menolong penduka dalam menanggapi kedukaannya karena kematian mendadak. Dalam Hal rasa duka ini dapat dikurangi dengan cara berkatifitas yang bisa memberikan ketenangan dan tidak berlarut-larut dalam kesedihan.

d. Persepsi penduka

Dalam kondisi ini berhubungan dengan peran seseorang yang meninggal, semakin penting peranan orang yang meninggal karena kematian mendadak semakin kesulitan penduka untuk mengatasi kedukaannya. Bahkan dalam kondisi kedukaan ini, penduka merasa putus harapan dan ada yang ingin mengakhiri hidupnya.

Karena kehidupan sudah tertata dengan baik tetapi harus hancur karena kematian mendadak yang terjadi. Dalam hal ini peran seseorang yang meninggal berperan penting dalam sejarah perjalanan kehidupan dijalani secara bersama-sama.

e. Relasi penduka

Relasi penduka dengan orang meninggal mendadak juga sangat mempengaruhi kedalaman duka yang dirasakan. Jika selama kehidupan penduka memiliki ketergantungan emosional terhadap orang yang meninggal secara tiba-tiba, maka penduka juga akan merasa berat rasa kedukaannya. Relasi selama hidup juga berpengaruh saat perpisahan terjadi. Dalam hal ini relasi akan berubah saat kematian itu terjadi sehingga menimbulkan rasa duka yang berat.

f. Lapisan kehilangan

Kehilangan orang yang disayangi bisa bersifat jamak dan Tunggal. Dan lapisan kehilangan ini sangat mempengaruhi duka yang dirasakan oleh orang-orang yang ditinggalkan. Seperti kematian mendadak karena kecelakaan kendaraan dan merengguk nyawa lebih dari satu anggota keluarga terdekat itu tentunya akan lebih menimbulkan duka yang sangat kompleks. Berbeda dengan kehilangan kehilangan hanya terjadi pada satu orang saja.

Meskipun keduanya sama-sama menimbulkan duka yang mendalam.

g. Dukungan sekitar

Lingkungan sekitar juga mempengaruhi kurangnya rasa duka yang dialami oleh seorang penduka. Dan dukungan sekitar ini bisa didapatkan dari keluarga dan lingkungan dimana penduka berada. Lingkungan adalah tempat bagi seorang yang berduka untuk melangsungkan kehidupan selanjutnya maka sebelum dan sesudah kematian itu terjadi lingkungan seharusnya memberikan kontribusi yang baik atau mengambil bagian dalam kondisi tersebut. Seperti pentingnya dukungan keluarga orang tua, saudara dan tetangga. Dengan keterlibatan mereka akan mengurangi rasa duka karena mereka yang sedang mengalami duka merasa tidak sendiri dalam menanggung rasa dukanya.

4. Dampak Kedukaan

Segalah sesuatu yang terjadi akan menimbulkan dampak. Maka dari itu dibawah ini akan menuliskan dampak dari kematian mendadak yaitu dampak primer dan sekunder menurut buku *Konseling Kedukaan* sebagai berikut :⁴³

⁴³ Ibid 51-63

a. Dampak Primer

Kehilangan sesuatu objek yang sangat berarti dalam hidup sangat berdampak pada seluruh aspek kehidupan. Secara umum akibat atau gejala kedukaan mulai hilang setelah tiga atau empat bulan penduka akan bisa menyadari sesuatu yang hilang dalam kehidupannya. Dalam sebuah proses dampak lain akan muncul seiring berjalannya waktu.⁴⁴

Ada beberapa faktor dampak kedukaan berkepanjangan karena kematian mendadak. Dimulai dari awal setelah penduka menyadari ada peristiwa kehilangan pada dirinya.

➤ Aspek Fisik

Pada umumnya dampak kedukaan yang disebabkan karena kematian mendadak, semua tergantung kepada penduka yang mengelolah kedukaannya sendiri. Dan menjadi dampak fisik seperti pusing kepala, perubahan nafsu makan, pola tidur tidak teratur, perubahan perilaku, jalan seperti melayang dan penduka mudah terserang penyakit.

⁴⁴ Siswanto Dedy, *Anak dipersimpangan perceraian* (Airlangga University Press, Surabaya 2020) hal 94

➤ Aspek Mental

Seorang penduka jika tidak dapat mengelolah kedukaannya juga berdampak pada aspek mental yang mempengaruhi psikologi, perilaku dan emosi penduka. Pengaru ini Dapat dilihat dari keseharian penduka merasa sedih, cemas, rindu, Muda mara, mudah tersinggung, merasa bersalah dan lainnya.

➤ Aspek Sosial

Dampak kedukaan tidak selesai atau berhenti hanya pada diri penduka yang mengalaminya tetapi juga akan berdampak pada relasi social. Hal ini dapat terlihat dengan kebiasaan penduka setelah kedukaan itu datang penduka akan mulai menutup diri, tidak ingin diganggu menjaukan diri dari pergaulan, merasa tidak diperhatikan dan merasa tidak berdaya.

➤ Aspek Spiritual

Dampak dalam aspek Spritual biasanya dapat terlihat berupa pertanyaan kepada dirinya seperti: mengapa saya tidak cepat menolongnya, seandainya saya tidak memberikannya dia tidak akan mati, kesalahan apakah yang saya perbuat sehingga terjadi dermikin dan penduka mempersalahkan dirinya sendiri dan apa bila tidak ada pertolongan dari pihak keAgamaan

sekitar, penduka bisa saya mempersalahkan Tuhan. Seakan-akan penduka mempersalahkan Tuhan seperti: mengapa Tuhan membiarkan Ini terjadi, mengapa Tuhan tidak mendengarkan Doa bahkan kecewa pada Tuhan.

b. Dampak Sekunder

Dalam menjalani proses kedukaan, penduka tidak hanya focus pada orang yang sudah meninggal penduka juga akan menyesuaikan dirinya dengan kondisi dan keadaan yang sudah berbedah. Yang dirasakan oleh penduka dalam kondisi yang sudah berbedah diantaranya:

➤ Merasa kehilangan kepercayaan

Kehilangan mempengaruhi kehidupan penduka dan membuat penduka merasa sulit menerima bahwa kehidupannya sudah tidak utuh lagi seperti semula sehingga saat mengambil suatu keputusan penduka tidak merasa percaya diri. Sebagai contoh seorang Istri yang ditinggalkan suaminya tidak pernah berbicara langsung dengan tenaga medis saat anaknya sakit maka sekarang harus bisa berkonsultasi sendiri.

➤ Penduka merasa kehilangan Sebagian kehidupannya

Dalam hubungan suatu keluarga keharmonisan ditandai dengan adanya Kasih sayang, perhatian dan kepedulian yang diberikan oleh orang yang kita sayangi. Tetapi karena kematian mendadak sehingga kenyamanan yang didapatkan akan hilang secara tiba-tiba. Sehingga penduka merasa sebaaian kehidupannya tidak utuh lagi.

➤ Kehilangan Struktur keluarga yang Utuh

Saat kehilangan itu datang juga kehilangan peran dalam keluarga juga akan dirasakan oleh orang yang ditinggalkan jika suami yang meninggalkan berarti peran seorang suami dan ayah akan hilang begitupun sebaliknya. Kehilangan seorang istri maka peran ibu dan istri akan hilang. Dan sangat terasa bahwa struktur keluarga tidak akan utuh lagi.

➤ Kehilangan masa depan

Dalam satu keluarga tidak terlepas dengan sebuah rencana dan Impian, tetapi rencana tersebut hilang dan tidak terwujudkan karena hilang seseorang yang sebelumnya Bersama-sama merencanakan hal tersebut. Sehingga penduka merasa kehilangan arah tentang masa depan yang lebih baik dan hilang harapan untuk Impian-impian tersebut akan tercapai lagi tanda orang yang meninggal mendadak.

➤ Kehilangan Relasi

Secara otomatis setelah kematian orang yang kita cintai meninggal, seorang penduka akan menciptakan relasi yang berbeda dengan sebelumnya. Terutama kepada mertua dan ipar dan seluru rumpun keluarga. Terkadang mereka menarik diri dan menghindar dengan penduka.

Berikut ada beberapa hal yang perlu diperhatikan oleh konselor dalam hal ini gembala dalam konseling kepada klien yang mengalami dukacita

a. Perhatian

Memberi perhatian adalah Salah satu hal yang erat berhubungan dengan pengertian sebagai sikap dasar dari gembala adalah "perhatian". Mengerti adalah sikap dari orang yang benar-benar mempunyai interese atau perhatian terhadap orang lain. Tanpa perhatian konselor tidak dapat mengerti masalah yang dihadapi kliennya. Dalam konseling kepada orang berduka perhatian seorang konselor yang paling utama dan seluruhnya harus ia arahkan kepada orang yang sedang ia gembalakan. Yang penting dalam percakapannya itu ialah situasi pikiran dan perasaan klien, bukan hal-hal lain yang sedang diingat dan dipikirkan oleh konselor.

Perhatian harus terlihat kepada orang yang sedang digembalakan artinya harus dapat merasakan apa yang dialami olehnya. Perhatian itu harus dinyatakan bukan saja dengan kata-katanya tetapi juga perbuatannya, khususnya dengan sikapnya.

Sikap konselor pada waktu mengadakan percakapan sangat penting untuk percakapannya itu. Matanya yang tetap ia arahkan kepada orang yang digembalakan dapat memainkan peranan yang penting, sebab kontak mata yang demikian dapat membuat hubungan antara konselor dan konseli menjadi lebih akrab.

Sekali-kali mungkin ada manfaatnya, kalau konselor menundukkan badannya ke arah klien. Sikap itu mengungkapkan, bahwa ia mau datang "lebih dekat" padanya dan bahwa dirinya, perasaannya ia arahkan seluruhnya kepadanya.

Konselor tidak boleh duduk seperti "orang malas" di kursinya dengan mata yang diarahkan kemana-mana melainkan fokus pada kliennya.

b. Empati

Empati adalah salah satu unsur yang erat hubungannya dengan pengertian sebagai sikap dasar dari seorang konselor. Empati kehangatan dalam relasi percakapan, kasih sayang kepada klien lebih dari pada suatu keterampilan. Kehangatan dari konselor memberikan dukungan kepada orang yang berduka yang sedang ia

gembalakan. Orang yang berduka mengalami bahwa ia tidak sendiri, tetapi ada orang lain yang bersama-sama dengan dia. Empati adalah unsur yang paling dibutuhkan konselor dalam percakapannya. Untuk dapat mengerti orang yang berduka yang sedang digembalakan, konselor harus mengidentifikasi diri dengan orang itu. Konselor mendengarkan perasaan-perasaan atau emosi-emosinya, tetapi ia tidak mengambil-alih perasaan-perasaan atau emosi-emosinya itu. Ia tidak turut menangis, kalau orang itu menangis.⁴⁵

c. Mendengarkan kata-kata yang diucapkan.⁴⁶

Mendengarkan juga hal yang sangat penting dimiliki oleh konselor. Oleh mendengarkan konselor memperlihatkan bahwa ia benar-benar mengarahkan dirinya kepada orang yang ia gembalakan, dan benar-benar memberikan perhatian kepadanya. Seorang konselor membantu, kalau ia mendengarkan penderitaan, perasaan-perasaan atau emosi-emosi yang sulit dari orang berduka, karena ia memberikan kesempatan kepadanya untuk mencurahkan isi hatinya. Itu berarti bahwa duduk dan mendengar saja telah sangat penting dalam percakapan konseling. Cara pertama dari mendengarkan dengan aktif ialah mendengarkan fakta-fakta yang

⁴⁵ Ibid 41

⁴⁶ Abineneno CH.J.L.DR Pelayanan pastoral kepada orang yang berduka(Gunung Mulia, Jakarta:2007) hal 40

dikemukakan dengan perkataan oleh orang yang berduka, yang digembalakan. Kepada konselor seorang konseli akan menceritakan rupa-rupa fakta : tentang waktu dahulu, sebelum terjadi apa yang ia alami, tentang kehilangan yang diderita, tentang bagaimana hal itu terjadi, reaksinya terhadap kehilangan yang ia derita, tentang keadaannya sekarang, tentang relasinya dengan keluarga, tentang rencana masa depannya dan lain-lain. Fakta-fakta ini penting di dengar dengan teliti.

d. Menyatakan pengertian yang diperoleh

Dalam percakapan konseling, seorang konselor harus mampu menyatakan pengertian yang telah diperoleh itu kepada konselinya. Dalam pelayanan konseling, konselor tidak boleh “menginterpretasi” atau “ mengomentari” perkataan atau ucapan dari seorang konseli yang diucapkan

C. Konseling pasca Kematian Mendadak

Konseling merupakan kegiatan yang tidak bisa dilakukan secara mekanis karena dalam prosesnya membutuhkan perjumpaan karena seseorang akan membantu sesama dengan sebuah relasi yang tidak menimbulkan suatu masalah.⁴⁷ Dalam proses konseling kepada klien yang sedang berduka penulis yang juga pernah mengalami kedukaan pasca

⁴⁷ ⁴⁷ Yeo Anthony, *Konseling* (BPK Gunung Mulia, Jakarta 2011) hal 53h

kematian akan melakukan konseling dengan melakukan beberapa tahapan dibawah ini sesuai apa yang didapatkan dalam buku perkuliahan yaitu 4

Tahap yaitu:

1. Tahap menciptakan Hubungan Antara konselor dan klien

Dalam Tahap ini konselor akan berusaha menciptakan hubungan yang baik kepada klien yang sedang berduka dengan sesekali mengadakan pertemuan dan berusaha menciptakan suatu suasana yang santai.

2. Tahap mengumpulkan Informasi

Tahap ini, disamping konselor menciptakan komunikasi yang baik, juga konselor mengumpulkan informasi dari beberapa pihak termasuk keluarga, ketua adat dan pemuka-pemuka Agama dengan mengumpulkan informasi terkait kondisi yang sedang dialami oleh klien tersebut.

3. Tahap menentukan Diagnosis

Dalam Tahap ini, konselor akan melihat data informasi yang didapatkan dari orang-orang sekitar dan membandingkannya dengan kondisi klien pada saat itu. Jika klien menunjukkan perubahan-perubahan yang sebelumnya tidak seperti misalnya kondisi fisik, mental, social dan spiritual maka perlu merencanakan tindakan apa yang harus dilakukan.

4. Tahap membuat Rencana Tindakan

Dalam Tahap Ini, jika konselor melihat klien dalam kondisi yang tidak teralalu serius maka hanya perlu pendampingan-pendampingan yang dilakukan secara teratur tetapi jika klien tersebut mengalami perubahan-perubahan yang serius maka perlu perencanaan Tindakan yang akan melibatkan orang lain sesuai profesinya. Seperti ahli psikolog dan tenaga medis.

Dalam konseling kedukaan pasca kematian mendadak, tidak semua sama dalam menggunakan pendekatan. Karena tergantung dari berat ringannya sang penerima duka tersebut. Kondisi si penerima secara Umum dapat dibagi kedalam tiga Bagian Berdasarkan perubahan aspek fisik,mental,sosial dan spritual.

Dengan gejala ini maka dapat dibagi tiga golongan dan akan ditangani oleh pendamping sesuai dengan tingkat kedukaan.

a. Kondisi Ringan

Mengalami kehilangan akan menimbulkan duka yang sangat mendalam, dan menurut Totok S. Wiryasaputa duka yang termasuk dalam duka ringan dan normal itu terjadi sekitar tiga sampai dengan empat bulan. Hal ini ditandai dengan beberapa gejala yang sudah dipaparkan dan hanya berlangsung beberapa bulan saja. Dalam kondisi ini pendampingan yang cocok adalah Pendampingan fungsional

b. Kondisi Sedang

Kondisi seseorang pasca kematian berbeda-beda dan semua tergantung si penerima Duka tersebut. Masuk dalam kondisi sedang adalah duka yang dirasakan enam sampai kepada dua belas bulan. Meskipun termasuk dalam duka tak terselesaikan tetapi masih dapat keluar dari duka tersebut dengan bantuan-bantuan orang-orang sekitar. Kondisi ini ditandainya dengan ada rasa kesepian, rindu dengan sosok yang hilang, mempersalahkan keadaan, mempersalahkan diri sendiri, mempersalahkan Tuhan. tetapi hanya dalam waktu sesaat. Kondisi ini masih bisa dilakukan oleh pendamping fungsional.

c. Kondisi Berat

Rasa Duka yang mendalam yang dirasakan oleh seseorang sampai kepada satu tahun bahkan lebih itu termasuk dalam kondisi berat atau lebih dikenal dengan duka yang tak terselesaikan atau unfinished grief. Jika seseorang mengalami gejala yang sudah dipaparkan fisik, mental, social dan spiritual dengan waktu yang lama masuk dalam kategori duka dalam kondisi berat. Dan jika tidak ditangani secara serius itu akan berdampak tidak baik bagi si penderita. Kondisi ini pendampingan yang cocok dilakukan oleh pendampingan yang profesional.

Dalam kondisi seperti inilah yang akan menjadi pusat pendampingan yang akan dilakukan oleh penulis akan mengimplementasikan cara terlepas dari duka dengan dukungan beberapa teori dan metode dari beberapa sumber yaitu :

- Bagaimana memandang Duka Sebagai bagian dari Rencana Tuhan
- Bagaimana menjalani kehidupan yang berbedah dari biasanya
- Bagaimana Harus Bertumbuh dalam Kondisi sedang berduka
- Bagaimana harus mengubah kedukaan menciptakan Motifasi Baru.

Seorang gembala sebagai konselor harus mampu dan pandai dalam melakukan komunikasi atau percakapan kepada konseli. Untuk dapat mengerti masalah yang dihadapi oleh klien, seorang konselor harus mampu memahami perasaan klien agar proses konseling dapat berlangsung dengan baik dan membawa hasil yang baik pula. Untuk mencapai hal ini seorang gembala harus mempunyai sifat pengertian kepada konselinya. Pengertian sebagai sikap dasar dari konselor adalah syarat pertama dari percakapan yang membantu. Dalam konseling orang berduka seorang konselor berusaha mengerti dunia pikiran dan dunia perasaan orang berduka yang ia gembalakan. Jadi sangat jelas bahwa sikap mengerti, sikap

keterbukaan dan sikap mengutamakan orang lain ini adalah suatu ciri khas dari pergaulan Allah dengan manusia. Pola pelayanan ini Ia berikan pada pengikut-pengikutNya sebagai contoh yang harus diikuti.

Teknik yang akan dilakukan oleh penulis dalam mengimplentasikan Pastoral dalam konseling kedukaan pasca kematian mendadak adalah menggunakan Akronimin Jadi Durra Menari.⁴⁸

1. Jadi, langkah awal dalam pendampingan ini adalah menjadi teman seperjalanan untuk menolong menuju kepada penerimaan dengan waktu yang ditentukan selama 3 bulan, sebagai teman seperjalanan harus menunjukkan sikap empati, dan bersedia mendengar setiap cerita duka yang dia alami.
2. Duduk, harus siap duduk bersama dan perlu menyediakan waktu khusus paling tidak sekali dalam seminggu dalam waktu 30-60 menit. Seorang konselor perlu memiliki sikap mendengarkan.⁴⁹
3. Runut, dalam kebersamaan bisa mempersilahkan untuk merunut kembali peristiwa kehilangan. Dengan keberadaan kita bersabar, tidak banyak menyela dan konsentrasi penuh

⁴⁸ Ibid hal 255

⁴⁹ Ibid, 40

4. Rasakan, dalam tahap ini memberikan peluang dan kesempatan untuk mengespresikan semua yang dirasakan karnea kematian yang dialamninya.
5. Menangis, memberikan waktu luang untuk menangis karena ada alasan untuk dia menangis dengan perasaan menangis hal yang menunjukkan bahwa ia sangat mengalami kehilangan pada objek yang telah pergi . Menangis merupakan bentuk ekspresi seseorang yang menhami kesedihan.⁵⁰
6. Menerima, dalam tahap ini merupakan langkah terakhir karena pendampingan yang sudah dilakukan dari ke lima langkah di atas, maka sampah dan racun psikologis rasa duka sudah dibuang dan menerima segala yang terjadi. Dalam Tahap ini orang yang berduka mulai merasakan kedamaian, ketenangan dan penerimaan. ⁵¹ dalam tahap ini seorang yang sedang berduka sudah ,mulai menyesuaikan Dirinya dengan kondisi yang berbedah. ⁵²

Setelah Pendampingan pastoral dalam konseling kedukaan dalam menghadapi dukanya penulis akan melakukan pendampingan

⁵⁰ Danny A. Gamadi, *menghotbakan Mazmur Ratapan: Dari kepedian kepada trasformasi Iman*(Malang: Literatur SAAT, 2012) Hal 16

⁵¹ Qayuma, *Tahapan Kedukaan Elizabeth Kubler Ross terhadap Adik: Studi kasus Fajar kartika seorang Tunadaksa*” (skripsi S.sos, Universitas Islam Negeri syarif Hidayatulla jakarta 2019) Hal 18-29

⁵² Yakub B. Susabda, *Pastoral Konseling Jilid 2*(Malang: Gandum Mas, 2008) Hal 102

berkelanjutan terkait dalam menjalani peranannya sehari-sehari yang dulu melakukan dengan secara bersama-sama tetapi saat ini akan melakukannya seorang diri. membantu klien untuk bertahan dalam situasi baru. Dan membantu bagaimana dalam bertindak laku jika klien sudah menerima kedukaannya maka selanjutnya akan dilakukan pendekatan pendekatan jika ditemukan terkait perubahan-perubahan cara berfikir dan bertindak.

Dalam melakukan proses konseling kedukaan inti yang harus disampaikan adalah dengan menghilangkan pikiran-pikiran yang cenderung merusak dirinya sendiri juga membantu mereka lebih toleran serta rasional tentang kehidupan masa kini dan mendatang. Dan mengubah cara dan pola berfikir yang lebih sehat dengan memberikan pemahaman yang didukung beberapa Ayat Alkitab membantu menghilangkan perilaku menyimpang dan belajar bertindak yang lebih efektif dengan berpedoman pada Alkitab Sebagai Firman Allah. Roma 12:2 " Jangan kamu menjadi serupa dengan dunia ini, tetapi berubahlah oleh pembaharuan budimu , sehingga kamu dapat membedakan manakah kehendak Allah : apa yang baik , yang berkenan kepada Allah dan yang sempurna."