

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Pengertian Strategi

Kata strategi berasal dari bahasa latin *strategia*, yang berarti seni penggunaan rencana untuk mencapai tujuan.⁸ "Strategi" sudah familiar dalam kehidupan sehari-hari. Strategi merupakan rencana untuk mencapai tujuan, dan salah satu cara mengevaluasinya adalah dengan melihat hasil pembelajaran. Evaluasi strategi menggunakan metode objektif untuk mengukur efektivitas pembelajaran, memastikan rencana berjalan efektif dan efisien menuju tujuan.

Strategi yaitu evaluasi yang membantu mengidentifikasi tindakan korektif yang dibutuhkan untuk memperbaiki pembelajaran dan mencapai tujuan selanjutnya. Meskipun sering dikaitkan dengan visi dan misi (yang cenderung lebih luas), strategi lebih fokus pada tujuan jangka pendek dan panjang. Strategi berbeda dengan taktik, yang cakupannya lebih sempit dan waktunya lebih singkat.⁹

Dalam bahasa inggris strategi berarti siasat, maknanya dalam strategi merupakan hasil dari suatu pemikiran seseorang terhadap analisis obyek disebabkan karena adanya sesuatu yang ingin dicapai. Berdasarkan dari

⁸Nanang Gustru Ramdani et al., "Definisi Dan Teori Pendekatan, Strategi, Dan Metode Pembelajaran," *Indonesian Journal of Elementary Education and Teaching Innovation* 2, no. 1 (2023): 23.

⁹Aidil Saputra, "Strategi Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Pada SMP," *Jurnal Genta Mulia* 13, no. 2 (2022): 75.

pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa strategi merupakan petunjuk dalam sebuah perencanaan untuk dapat meraih sesuatu. Strategi juga menjadi garis besar haluan dalam bertindak untuk dapat mencapai sasaran yang telah ditentukan dan digabungkan dalam kegiatan pembelajaran.¹⁰ Adapun, para pakar yang menyampaikan pengertian mengenai strategi, antara lain:

1. Stephanie K. Marrus menguraikan bahwa strategi adalah suatu proses yang terfokus pada tujuan jangka panjang organisasi, disertai dengan penyusunan suatu metode atau usaha bagaimana agar tujuan tersebut dapat dicapai.¹¹
2. Menurut Jauch dan Gluek, Strategi adalah rencana yang disatukan, menyeluruh, dan terpadu yang menghubungkan keunggulan strategi organisasi dengan tantangan lingkungan dan dirancang untuk memastikan bahwa tujuan utama organisasi dapat dicapai melalui pelaksanaan yang tepat.¹²
3. David menyebutkan strategi sebagai cara untuk mencapai tujuan jangka panjang. Strategi adalah sekumpulan tindakan atau kegiatan yang dilakukan oleh seseorang atau perusahaan untuk mencapai tujuan atau sasaran yang telah ditetapkan. Ini karena strategi merupakan tindakan

¹⁰Ibid., 240.

¹¹ H. Abd. Rahman Rahim, *Manajemen Strategi* (Makassar: Lembaga Perpustakaan dan Penerbit Universitas, 2017), 4.

¹²Wizanari Nunuk Novianti, "Analisa Manajemen Keuangan Dan Strategi Pengembangan Cafe ABC," *Jurnal Bisnis dan Manajemen* 2, no. 2 (2022): 101.

potensial yang membutuhkan banyak keputusan manajemen puncak dan sumber daya perusahaan.¹³

Secara keseluruhan, ketiga tokoh ini sepakat bahwa strategi merupakan rencana terintegrasi yang tidak hanya menetapkan tujuan jangka panjang organisasi, tetapi juga mengarahkan bagaimana sumber daya dan tindakan organisasi harus dikelola untuk menghadapi tantangan lingkungan dan mencapai keunggulan kompetitif. Strategi harus bersifat menyeluruh, terpadu, dan berorientasi pada pencapaian tujuan utama organisasi secara efektif dan efisien.

Dengan demikian, strategi menurut Stephanie K. Marrus, Glueck dan Jauch, serta Fred R. David dapat disimpulkan sebagai suatu proses perencanaan dan pengelolaan yang komprehensif dan terintegrasi, yang melibatkan penetapan tujuan jangka panjang, analisis lingkungan internal dan eksternal, penyusunan rencana tindakan, implementasi, serta evaluasi untuk memastikan organisasi dapat bertahan dan berkembang dalam persaingan serta mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

B. Pendampingan Psiko-Spiritual

1. Pengertian Pendampingan

Istilah pendampingan berasal dari kata kerja "mendampingi," yang berarti melakukan suatu tindakan membantu karena adanya kebutuhan untuk didampingi. Dalam proses pendampingan, baik pendamping maupun orang

¹³Ibid., 101.

yang didampingi berada pada posisi yang setara, dengan hubungan yang saling menguntungkan serta berjalan secara harmonis dan seimbang.¹⁴

Pendampingan pada dasarnya adalah suatu bentuk kerja sama yang melibatkan saling membantu, menemani, dan berbagi dengan tujuan untuk saling mendukung dan mengembangkan. Menurut Kartadinata, pendampingan atau bimbingan merupakan sebuah proses pendidikan yang ditujukan kepada individu agar dapat mencapai kemandirian dan terus berkembang sepanjang hidupnya. Sementara itu, Totok Wiryasaputra menjelaskan bahwa pendampingan adalah hubungan antar manusia, di mana satu pihak berperan sebagai pendamping dan pihak lain sebagai yang didampingi. Dalam konteks ini, pendamping (atau konselor) bertugas membantu orang yang didampingi (konsili) untuk mengenal dan menerima dirinya secara utuh dan apa adanya.¹⁵

Menurut Heitink, pendampingan pastoral merupakan sebuah profesi yang berfokus pada memberikan bantuan; seorang pendeta atau pastor menjalin hubungan pertolongan dengan individu lain agar melalui terang Injil dan kebersamaan dalam Gereja Kristus, mereka dapat bersama-sama menemukan solusi atas pergumulan dan tantangan dalam kehidupan iman. Berdasarkan beberapa teori tersebut, penulis menyimpulkan bahwa

¹⁴ Mindo Rina Tampubolon, "Pendampingan Pastoral Terhadap Keluarga Yang Tidak Memiliki Keturunan Untuk Mencegah Perceraian," *Jurnal Teologi Injili Dan Pendidikan Agama* 2, no. 2 (2024): 193.

¹⁵Ibid.

pendampingan sangat penting untuk diterapkan pada jemaat yang menghadapi masalah, konflik, atau ketidakharmonisan, karena pendampingan pastoral merupakan bentuk pelayanan yang memberikan dukungan, hubungan, dan bantuan untuk membantu seseorang pulih dari kesulitan yang dialaminya.¹⁶

2. Fungsi Pendampingan

Fungsi dan kegunaan pendampingan sangat berguna untuk mendapatkan beberapa hal yang signifikan dalam melakukan pendampingan terhadap individu. Hal-hal signifikan tersebut ada berdasarkan fungsi pendampingan, terdapat lima fungsi pendampingan, yaitu:

a. Fungsi Menyembuhkan

Menyembuhkan diambil dari kata “sembuh” yang artinya adalah pulih dari kondisi yang kurang baik menjadi sehat kembali. Istilah sembuh tidak hanya digunakan untuk orang yang sakit secara fisik, tetapi juga berlaku untuk kesehatan mental, sosial, maupun spiritual. Karena itu, proses penyembuhan juga menjadi bagian penting dari pendampingan pastoral, yang bertujuan untuk memulihkan seseorang secara menyeluruh atau holistik.

b. Fungsi Membimbing

Kondisi ini menggambarkan situasi di mana konseli merasa ragu dan kesulitan dalam mengambil keputusan, sehingga membutuhkan bimbingan.

¹⁶Ibid., 194.

Bimbingan tersebut bertujuan membantu konseli yang sedang bingung agar dapat menentukan pilihan-pilihan yang ada, karena keputusan tersebut berkaitan dengan hubungan pastoral yang memengaruhi kehidupan saat ini maupun di masa depan.¹⁷

c. Fungsi Penopangan

Fungsi penopangan bertujuan membantu konseli yang sedang mengalami sakit atau luka agar mampu bertahan dan menghadapi pengalaman-pengalaman yang terjadi di masa lalu.¹⁸ Konseli sedang mengalami masa-masa yang penuh tantangan dan merasa kesulitan untuk bertahan serta mengatasi masalah yang dihadapinya, sehingga membutuhkan dukungan. Dukungan tersebut diberikan melalui fungsi penopangan yang membantu konseli dalam menerima dan menghadapi kenyataan yang sedang dialaminya.

d. Fungsi Memulihkan

Memulihkan berarti memberikan bantuan kepada konseli untuk memperbaiki hubungan yang sudah retak antara dirinya dengan orang lain. Proses memperbaiki hubungan ini merupakan bagian dari pemulihan yang mendukung konseli agar bisa memaafkan kesalahan yang pernah dilakukan oleh orang lain di masa lalu.¹⁹ Melalui pendekatan ini, hubungan yang

¹⁷Totok S. Wiryasaputra, *Mengapa Berduka: Kreatif Mengelola Perasaan Duka* (Yogyakarta, 2003), 144.

¹⁸Howard Clinebell, *Tipe-Tipe Dasar Pendampingan Dan Konseling Pastoral* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2002), 53.

¹⁹Ibid., 54.

sebelumnya bermasalah bisa kembali menjadi baik. Pemulihan yang diharapkan dalam fungsi ini tidak hanya terbatas pada memperbaiki hubungan antar sesama manusia, tetapi juga mencakup pemulihan hubungan dengan Tuhan Yang Maha Esa.

e. Memberdayakan

Art Van Beek menambahkan fungsi kelima, yaitu memberdayakan, yang berarti tidak membiarkan orang yang sedang berduka terus bergantung pada konselor untuk menyelesaikan masalahnya. Pendamping berperan membantu mereka agar mampu mandiri dan mengandalkan kekuatan diri sendiri.²⁰ Memberdayakan yang dimaksud bukan hanya membantu orang yang berduka keluar dari situasi sulit, tetapi juga membuat mereka mampu menopang atau membantu orang lain yang sedang berduka atau berada dalam situasi sulit agar bisa jadi lebih baik. Orang yang berduka dapat mengambil tindakan serupa dengan yang dilakukan oleh konselor, yaitu mendampingi mereka yang berduka.

3. Pengertian Psiko-Spiritual

Psikologi berasal dari kata dalam bahasa Yunani, yaitu "*psychology*," yang merupakan gabungan dari dua kata, yaitu *psyche* dan *logos*. *Psyche* berarti jiwa, sedangkan *logos* berarti ilmu atau pengetahuan. Jadi, secara sederhana psikologi dapat diartikan sebagai ilmu yang mempelajari tentang

²⁰Totok S. Wiryasaputra, *Mengapa Berduka: Kreatif Mengelola Perasaan Duka*, 148.

jiwa. Selain itu, kata *logos* juga sering diartikan sebagai nalar atau logika, yang menjadikan ilmu ini mudah dipahami secara umum. *Psyche* sendiri menjadi topik yang menarik untuk dikaji oleh para ahli psikologi karena konsep jiwa ini bersifat abstrak dan sulit untuk dilihat secara langsung, meskipun keberadaannya tidak bisa disangkal. Istilah *psyche* juga sering disebut sebagai psikis.²¹

Psikologi adalah ilmu yang mempelajari jiwa manusia, tidak hanya terkait dengan hal-hal yang terlihat seperti perilaku, tetapi juga mencakup proses mental yang tidak tampak, seperti bagaimana seseorang memandang sesuatu, berpikir, mengingat, dan merasakan.²²

Psikologi merupakan ilmu yang mempelajari perilaku manusia, baik secara individu maupun dalam kelompok, mencakup perilaku yang terlihat maupun yang tidak terlihat. Perilaku yang terlihat meliputi aktivitas fisik seperti berbicara, duduk, berjalan, dan lain-lain, sedangkan perilaku yang tidak terlihat mencakup perasaan, pikiran, keyakinan, dan hal-hal serupa.²³

Dapat disimpulkan psikologi adalah ilmu yang mempelajari semua perilaku dan tindakan seseorang, yang selalu terkait erat dengan lingkungan di sekitarnya. Hal ini juga menjelaskan mengapa definisi psikologi bisa berbeda-beda seperti yang telah dijelaskan sebelumnya. Karena psikologi

²¹Adnan Achiruddin Saleh, *Pengantar Psikologi* (Makassar: Penerbit Aksa Timur, 2018), 2.

²²Nina Ariyani Martini, *Psikologi Perpustakaan* (Jakarta: Repository UT, 2019), 75.

²³Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017), 7.

berinteraksi dengan berbagai bidang ilmu lainnya, maka muncul variasi dalam pengertian psikologi dari satu sumber ke sumber lain.²⁴

Secara etimologis, kata spirit berasal dari istilah “spirit” dan bahasa Latin “spiritus,” yang berarti roh, jiwa, kesadaran diri, wujud yang tidak berwujud, nafas kehidupan, atau nyawa. Spiritualitas adalah kekuatan yang dimiliki seseorang untuk memiliki kekuatan, kebaikan, kesucian, ketaatan, serta kepekaan yang berakar dalam Yesus Kristus.²⁵ Pemahaman spiritualitas secara religiusitas, didasarkan pada konsep yang telah ditetapkan dalam meraih hal yang paling utama dan tertinggi dari kemampuan manusia untuk kesadaran diri dalam relasi pribadi dengan sesama dan terhadap Allah.²⁶ Kata spirit memiliki berbagai makna yang berubah-ubah dan telah didefinisikan oleh banyak pemikir. Beberapa filsuf mengartikan spirit sebagai energi yang ada dalam jiwa atau alam semesta. Spirit juga erat kaitannya dengan berbagai tingkat kesadaran yang berhubungan dengan kecerdasan dan pemikiran seseorang. Bentuk nyata dari pemikiran manusia ini dapat terlihat melalui kemampuan berpikir secara rasional, sikap moral, intelektualitas, serta unsur keilahian.

Psiko-spiritual adalah suatu sudut pandang yang menggabungkan aspek psikologi dan aspek spiritualitas dalam memahami dan merawat

²⁴M Dalyono, *Psikologi Pendidikan* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2017), 2.

²⁵J.M. Nainggolan, *Strategi Pendidikan Agama Kristen* (Bali: Anggota IKAPI, 2008), 74.

²⁶Casthelia Kartika, “Relasi Perjanjian Sebagai Dasar Pembentukan Kehidupan Spritualitas Umat Menurut Kitab Ulangan,” *Amanat Agung* 13 (2017): 1–34, <https://ojs.stta.ac.id/index.php/JAA/article/view/35>.

individu secara holistik. Perspektif ini mengakui bahwa kesehatan mental, emosional, dan spiritual seseorang saling terkait dan saling memengaruhi.²⁷ Psikologi berfokus pada aspek-aspek seperti pikiran, emosi, dan perilaku, sementara spiritualitas berkaitan dengan pencarian makna, koneksi dengan sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri, dan pemenuhan kebutuhan spiritual. Akar pendampingan psikospiritual adalah kepedulian Allah yang mewujudkan melalui inkarnasi Allah menjadi manusia di dalam diri Yesus Kristus. Allah mempedulikan manusia yang rapuh serta kompleks dengan berbagai persoalan sehingga ia datang dan masuk ke dalam perasaan dan kondisi hidup manusia secara utuh. Inkarnasi Allah merupakan bentuk dari empati Allah kepada dunia ini.

Dengan demikian penulis memahami bahwa psiko-spiritual berasal dari gabungan kata psikologi dan spiritual. psiko-spiritual merupakan sebuah teori yang mengintegrasikan dua bidang ilmu, yaitu psikologi dan spiritualitas. Secara sederhana, teori ini menjelaskan bahwa aspek psikologi sangat memengaruhi berbagai dimensi spiritual, dan sebaliknya, dimensi spiritual juga berdampak pada psikologi. Perlu diketahui bahwa pada awalnya psikologi merupakan bagian dari disiplin ilmu filsafat dan teologi. Namun, seiring perkembangan, banyak psikolog Barat menolak memasukkan

²⁷Totok S. Wiryasaputra, *Konseling Psikospiritual Masa Kini* (Yogyakarta: AKPIN, 2024), 114.

unsur spiritual dalam kajian manusia, dan lebih menitikberatkan pada perilaku serta tindakan manusia saja.

Psiko-spiritual merupakan sebuah integrasi antara psikologi dan spiritualitas yang bertujuan untuk memahami, memprediksi, dan mengelola perilaku guna meningkatkan kesejahteraan fisik, mental, dan spiritual individu. Sebagaimana yang dinyatakan oleh Elizabeth Nottingham, agama berperan penting dalam membantu manusia mencapai kesejahteraan psikospiritual, sehingga mereka dapat melaksanakan tugas kehidupannya sehari-hari dengan lebih baik.²⁸ Dalam era kehidupan yang serba canggih ini, manusia sering menghadapi berbagai permasalahan.²⁹

Adapun tiga aspek utama sebagai berikut:

a) Aspek Fisik

Aspek fisik merujuk pada bagian luar tubuh manusia yang dapat diamati, diraba, disentuh, dan diukur. Alat ukur yang umum digunakan dalam aspek ini meliputi tinggi badan, berat badan, tekanan darah, dan detak jantung. Alat-alat pengukuran fisik tersebut biasanya dimanfaatkan dalam bidang kesehatan untuk memantau kondisi fisik pasien.³⁰

²⁸Chris W Green, *HIV Dan TB* (Yogyakarta: Spiritia, 2020), 6.

²⁹ Julianto Simajuntak, "Menolong Dan Menyembuhkan Diri Sendiri Berbasis Psikospiritual," *Jurnal Metamorfosis* 5 (2011): 1.

³⁰Christine Mbilyora and Lilik Henrajaya, "Aspek Fisik Pasar Besi Di Pantai Nangaba Kecamatan Ende Flores Nusa Tenggara Timur," *Jurnal Prosiding SNIPS* (2018): 2.

b) Aspek Mental

Aspek mental merupakan bagian dari diri seseorang yang tidak tampak secara fisik, namun gejala-gejalanya dapat diamati dan, jika diperlukan, dapat diukur. Berbagai alat ukur dapat digunakan untuk menilai dan mengukur kondisi mental seseorang, antara lain tes psikologis, wawancara klinis, dan observasi perilaku. Selain itu, alat-alat ini juga berguna dalam merencanakan intervensi serta mengevaluasi perubahan yang terjadi dalam kondisi mental individu.³¹

c) Aspek Spiritual

Aspek spiritual merujuk pada dimensi yang melampaui keberadaan fisik manusia dan sering kali tidak terlihat. Spiritualitas dapat dipahami sebagai seseorang dengan keyakinan terhadap Sang Pencipta, hubungan antar sesama manusia, keterhubungan dengan alam, serta pencarian makna dan tujuan hidup. Hal ini juga mencakup kebutuhan mendalam untuk mencintai dan dicintai.³² Dalam menilai aspek spiritual seseorang, kita dapat menggunakan berbagai alat ukur, seperti keyakinan, nilai-nilai, dan praktik keagamaan. Alat ukur ini bisa berupa skala yang

³¹ Rahmat Aziz, "Analisis Faktor Konfirmatori Terhadap Alat Ukur Kesehatan Mental Berdasarkan Teori Dual Model," *Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam* 16 (2019): 2.

³² and Shrimarti Rukmini Devy Ernawati, Nursalam, *Pedoman Fasilitator Pemberdayaan Kader Kesehatan Bagi Perempuan HIV/AIDS Model Community Healthcare as Partner (CHCP)* (Surabaya: Airlangga University Press, 2021), 72.

dirancang untuk mengevaluasi tingkat spiritualitas dan kebutuhan spiritual individu.³³

4. Pendampingan Psiko-Spiritual

Pendampingan psiko-spiritual menegaskan bahwa manusia merupakan makhluk sosial yang selalu berinteraksi satu sama lain. Melalui pertemuan, individu memiliki potensi untuk mengalami perubahan, berkembang, berfungsi secara maksimal, dan menjadi lebih berdaya. Jika suatu pertemuan tidak membawa perubahan, kemajuan, makna, fungsi optimal, atau pemberdayaan, maka pertemuan tersebut hanya bersifat semu atau palsu. Pertemuan semacam ini tetap dapat disebut sebagai pertemuan, namun tidak memberikan dampak yang berarti.³⁴

Pendampingan psiko-spiritual juga menjadi sarana untuk menunjukkan kepedulian sebagai sesama manusia, terutama kepada mereka yang sedang mengalami penderitaan. Dengan sepenuh hati, pendamping berusaha hadir bersama konseli agar konseli dapat menikmati pengalaman secara utuh, sehingga akhirnya mampu berubah, berkembang, berfungsi secara optimal, menemukan makna hidup, dan memperoleh pemberdayaan secara tepat. Keajaiban terbesar dalam kemanusiaan adalah pertemuan yang

³³ Hasna Esa Nisriani et Al, "Kontruksi Alat Ukur Kepemimpinan Spiritual Dalam Keluarga," *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya* 3 (2020): 2.

³⁴ Totok S. Wiryasaputra, *Konseling Psikospiritual Masa Kini*, 115.

mampu mendorong seseorang untuk berubah, tumbuh, berfungsi secara optimal, menemukan makna, dan menjadi lebih berdaya.³⁵

5. Jenis Pendampingan Psiko-Spiritual

Kita dapat membedakan kategori pendampingan sebagai berikut:

- a. Pertama, pendampingan yang dilakukan oleh seluruh anggota keluarga manusia secara universal. Berasal dari komunitas mana pun dari generasi mana pun namanya, di zaman apa pun kehidupannya komandan di mana pun mereka tinggal mewujudkan hakikat dasar keberadaan manusia: saling peduli. Pendampingan ini dapat kita sebut Pendampingan Eksistensial. Setiap manusia adalah pemeduli dan pendamping bagi sesamanya. Pendampingan semacam ini biasanya dilakukan secara naluriah. Seluruh warga komunitas keagamaan dan sosial kemasyarakatan adalah garda terdepan dalam pelayanan kesehatan mental secara umum dan pendampingan psiko-spiritual secara khusus. Alangkah indahya jika semua warga komunitas keagamaan dan masyarakat saling peduli dan mendampingi. Inilah panggilan strategis pemimpin komunitas keagamaan dan sosial kemasyarakatan untuk memberikan informasi dan melatih bagaimana warganya saling peduli dan mendampingi.³⁶

³⁵Totok S. Wiryasaputra, *Konseling Psikospiritual Masa Kini*, 128.

³⁶Totok S. Wiryasaputra, *Konseling Psikospiritual Masa Kini*, 128.

- b. Kedua, pendampingan yang dilakukan oleh para profesional selain konselor yang ingin memanfaatkan konseling sebagai metode untuk memberikan nilai tambah bagi layanan profesi mereka. Mereka menggunakan konseling untuk membangun hubungan yang berkualitas dengan pasien atau klien mereka. Dokter, perawat, pekerja sosial, serta petugas gerejawi atau spiritual *caregiver (chaplain)* dalam konteks apa pun termasuk dalam kategori pendamping fungsional. Kelompok pekerja dan relawan/wati (*volunteer*) psikososial dalam berbagai bencana dapat digolongkan dalam kelompok kedua ini. Kelompok kedua ini merupakan pendamping fungsional. Mereka tidak perlu mengubah profesi mereka, namun secara fungsional melaksanakan bantuan psikologis-spiritual bagi individu yang memerlukan pendampingan. Mereka sebaiknya diperlengkapi dengan teknik konseling Psiko-spiritual agar bantuan mereka dapat berjalan dengan baik, dilakukan dengan tepat, efektif, dan efisien. Baik bantuan Psikosiritual yang dilakukan oleh kategori pendamping pertama maupun kedua dapat kita sebut sebagai pendampingan.³⁷
- c. Pendampingan ketiga adalah bantuan yang diberikan oleh para profesional yang telah dididik dan dilatih untuk melakukan konseling profesional. Pelaku pendampingan ketiga ini dikenal sebagai konselor

³⁷Ibid., 129.

Psikospiritual. Pendampingan Psikospiritual dilakukan oleh individu yang disiapkan, dididik, dan dilatih untuk melaksanakan pendampingan Psikospiritual secara penuh waktu sebagai bagian dari kehidupan. Selain melaksanakan pendampingan secara langsung maupun bersamaan, konselor memiliki kewajiban untuk melengkapi anggota gereja dan masyarakat agar saling peduli dan mendampingi. Tugas ini dapat direalisasikan melalui berbagai kegiatan, seperti sarasehan, ceramah, diskusi, seminar, lokakarya, pelatihan bantuan psikologi-sosial-spiritual untuk masyarakat awam, pelatihan bantuan psikologis untuk profesi lainnya, penelitian, penerbitan, dan penyebaran informasi melalui brosur/rekaman, artikel di media massa atau talk show di media elektronik, dan dunia maya.³⁸

C. Strategi Pendampingan Psiko-Spiritual

Strategi pendampingan psiko spiritual adalah upaya yang terencana dan terstruktur sehingga konselor menerapkan strategi-strategi tertentu dalam melaksanakan strategi pendampingan psiko-spiritual. Strategi-strategi tersebut membantu konselor psiko spiritual menjalankan perannya dengan baik, sistematis, efektif, dan efisien. Dengan adanya strategi-strategi ini, proses pendampingan psiko spiritual memiliki awal, pertengahan, dan akhir yang jelas. Tiga Strategi, yakni awal (rapport - menciptakan hubungan kepercayaan,

³⁸Ibid., 130.

mengumpulkan informasi umum, menemukan presenting issue), tengah (riwayat personal, kaitan sibling position dan konstelasi keluarga dengan riwayat persoalan anamnesis, diagnosis, membuat rencana tindakan - treatment planning, melaksanakan rencana - treatment execution, memeriksa ulang - review, evaluasi dan akhir (terminisasi - pemutusan hubungan, evaluasi, refleksi, perencanaan tindak lanjut) menggunakan strategi-strategi sebagai panduan, arah dan proses perjumpaan yang tidak berputar-putar tanpa tujuan. Strategi-strategi berikut dapat digunakan sebagai pedoman saat konselor menerapkan strategi short-term limited time atau pendampingan psiko spiritual dalam waktu singkat, terbatas waktunya.³⁹

1. Strategi 1: Menciptakan hubungan kepercayaan

Strategi menciptakan hubungan biasanya dilakukan pada pertemuan pertama; pastikan diri kita benar-benar hadir sepenuhnya bersama dan untuk konseling. Suasana batin dan pikiran kita tidak boleh melayang kemana-mana. Kita tidak fokus pada diri sendiri; kita benar-benar menjadi konselor seratus persen. Namun, ini bertujuan untuk menciptakan kepercayaan konseling, di mana konseli percaya bahwa konselor bersedia terlibat dalam kehidupannya, mengeksplorasi dinamika psiko-spiritual yang paling dalam, dapat menjaga rahasia, dan mampu membantunya. Tahap kepercayaan tidak mungkin menghadirkan penerimaan, perubahan, dan pertumbuhan; tersenyumlah dan

³⁹Totok S. Wiryasaputra, *Konseling Psikospiritual Masa Kini*, 146.

ulurkan tangan untuk bersalaman, jika memungkinkan. Mulailah dengan memperkenalkan diri, profesi, sertifikasi, spesialisasi, dan tugas yang sedang kita lakukan. Jika konseling tidak mengenal lembaga atau organisasi kita, tahap ini adalah waktu yang tepat untuk memperkenalkannya. Sampaikan semua hal dengan jelas yang berkaitan dengan kontrak, misalnya mengenai pendampingan psiko-spiritual, tujuan yang akan dicapai, jumlah sesi atau pertemuan, serta durasi setiap sesi atau pertemuan.⁴⁰

Satu hal yang sangat penting yang tidak boleh kita lupakan saat perjumpaan pertama adalah melakukan *psikological detoxification*. Meskipun demikian, kita perlu berhati-hati apakah konseling memang sudah siap untuk melakukan *psikological detoxification*. Sebagai seorang konselor, kita juga harus merenungkan apakah kita sudah siap untuk menerima semua tumpukan limbah beracun psiko-spiritual yang berkaitan dengan konseling. Dalam konteks *psikological detoxification*, pertama-tama kita harus menelusuri keluhan utama atau isu yang disampaikan. Dalam hal ini, isu yang disampaikan dapat disebut sebagai gejala yang disampaikan. Perasaan negatif apa yang paling mengkhawatirkan konseli, membuatnya tidak merasa tenang dalam hidup, tidak bisa tidur nyenyak, dan sebagainya. Karena pendampingan yang kita lakukan adalah pendampingan psiko-spiritual, maka isu yang disampaikan sebaiknya juga mencakup aspek mental atau spiritual.⁴¹

⁴⁰Ibid., 147.

⁴¹Ibid., 148.

2. Strategi 2: Mengumpulkan data

Apabila kondisi sudah memungkinkan, di mana konseling sudah terlihat dapat berpikir dengan jelas, kita dapat menelusuri riwayat peristiwa atau "riwayat persoalan" yang menjadi penyebab keluhan utama (*historical review of the presenting issue*) yang mendorong konseling untuk datang kepada konselor meminta bantuan. Kita menelusuri kembali faktor-faktor pemicu dan waktu munculnya semua faktor - peristiwa - pemicu tersebut. Selanjutnya, kita menyelidiki apakah keluhan utama itu berkaitan dengan posisi saudara kandung (*sibling position*). Konseli, konstelasi konseli dalam keluarga, konstelasi keluarga dalam konteks hubungan konseling dengan seluruh subsistem keluarga, bagaimana posisinya dalam dinamika pembagian kekuasaan keluarga, bagaimana ia memahami dirinya dalam konteks politik keluarga. Bagaimana hubungan konseling dengan lingkungan pergaulan yang lebih luas, misalnya di sekolah atau tempat studi, tempat kerja, komunitas keagamaan, dan lain-lain. Apakah faktor-faktor tersebut berkontribusi terhadap munculnya presenting issue.⁴²

Konselor berupaya mengumpulkan informasi, data, fakta, termasuk riwayat hidup konseling serta hal-hal lain yang berkaitan dengan keluhan utama konseli. Kita dengan sabar, cermat, dan menyeluruh meminta konseling untuk menyampaikan apa saja yang diingat dan dirasakannya. Ingatlah

⁴²Ibid., 149.

bahwa perasaan negatif apapun harus kita terima. Kita mengiyakannya dengan tulus. Jangan memberikan nasihat, jangan membantah, jangan berargumen dengan bertanya mengapa anda cemas? atau kenapa anda marah? atau apa penyebab anda kecewa? pertanyaan tersebut adalah tabu, dilarang hukum. Ingatlah bahwa konseling bukanlah ceramah, kuliah, khotbah, dan bukan pula argumen teologis, kepercayaan, atau filosofis.⁴³

3. Strategi 3: Menyimpulkan sumber masalah

Strategi penegakan diagnosis biasanya dilakukan pada pertemuan kedua atau paling lambat di awal pertemuan ketiga. Jika memungkinkan, diagnosis dapat ditetapkan sejak pertemuan pertama, setidaknya dalam bentuk diagnosis sementara. Pada pertemuan kedua, diagnosis tersebut kemudian dikaji ulang. Konselor menganalisis keterkaitan antara keluhan utama, riwayat peristiwa, posisi saudara kandung, konstelasi keluarga, serta anamnesis secara holistik. Setelah itu, konselor melakukan sintesis dan menarik kesimpulan bahwa akar permasalahan konseli berkaitan dengan kebutuhan pendampingan psiko-spiritual. Dengan demikian, fokus penanganan diarahkan pada aspek psikologis dan spiritual.⁴⁴

Dalam strategi diagnosis, identifikasi terhadap masalah psikologis dan spiritual menjadi langkah utama. Pengetahuan yang mendalam mengenai klasifikasi gangguan psikologis sangat membantu dalam proses penegakan

⁴³Ibid., 150.

⁴⁴Ibid., 151.

diagnosis. Asesmen secara menyeluruh, baik melalui anamnesis maupun penilaian terhadap luka spiritual, digunakan untuk menentukan tingkat gangguan psiko-spiritual serta jenis intervensi yang sesuai sebagai panduan penanganan. Pendekatan asesmen ini sangat ideal diterapkan pada kasus yang berkaitan dengan kedukaan dan trauma. Apabila permasalahan yang dihadapi tidak tergolong kompleks, pendampingan umum sudah cukup diberikan kepada individu yang membutuhkan. Namun, jika ditemukan masalah yang lebih rumit, pendampingan psiko-spiritual secara profesional diperlukan untuk memberikan penanganan yang optimal.⁴⁵

4. Strategi 4: Membuat rencana Tindakan

Strategi dalam merumuskan rencana tindakan umumnya dilaksanakan pada pertemuan kedua atau paling lambat pada awal pertemuan ketiga. Namun, berdasarkan pengalaman pribadi, rencana tindakan terkadang sudah dapat dirumuskan pada pertemuan pertama. Setelah proses anamnesis dan diagnosis selesai dilakukan, konselor dapat mulai menentukan langkah-langkah yang akan diambil untuk mendukung proses konseling pada sesi-sesi selanjutnya. Dalam praktik konseling psikospiritual, pendekatan yang sering digunakan adalah pendekatan berpusat pada *client-centered* atau *person-centered* atau *rogerian* pada tahap awal, kemudian diakhiri dengan pendekatan eksistensial. Pendekatan berpusat pada klien digunakan untuk proses

⁴⁵Ibid., 152.

detoksifikasi psikologis, sedangkan pendekatan eksistensial diterapkan untuk membantu konseli menemukan makna, tujuan, serta komitmen baru dalam hidup. Hal ini juga mencakup upaya membantu konseli memahami makna dari pengalaman hidup yang mengguncang dan menempatkan peristiwa tersebut dalam perspektif kehidupan secara menyeluruh. Pendekatan lain yang digunakan di antara kedua pendekatan tersebut akan disesuaikan dengan diagnosis yang telah dibuat sebelumnya.⁴⁶

5. Strategi 5: Merencanakan rencana tindakan – treatment (*Treatment Execution*)

Apabila menggunakan strategi pendampingan jangka pendek dengan batas waktu tertentu atau *short-term, time limited*, tindakan treatment harus segera dilakukan, bahkan jika perlu pada pertemuan pertama. Namun, secara umum, treatment difokuskan pada pertemuan ketiga hingga kelima. Dalam strategi ini, konselor melaksanakan tindakan treatment yang telah direncanakan secara sistematis, berkesinambungan, dan berkelanjutan. Proses pendampingan bukanlah tindakan yang dilakukan secara acak, melainkan setiap strategi dan langkah yang diambil dibangun berdasarkan strategi dan langkah sebelumnya, sehingga saling berkaitan dan memengaruhi satu sama lain.⁴⁷

6. Strategi 6: Mengkaji ulang, evaluasi dan refleksi

⁴⁶Ibid., 153.

⁴⁷Ibid., 155.

Pendampingan psiko-spiritual sebagai suatu proses yang berkelanjutan memerlukan evaluasi dan tinjauan secara berkala. Evaluasi ini penting untuk menilai baik proses pendampingan maupun hasil yang dicapai. Penilaian berfungsi sebagai sarana pembelajaran bagi konselor serta untuk meningkatkan kualitas layanan pendampingan psiko-spiritual. Perubahan dan perbaikan mungkin diperlukan, dan pada beberapa kasus, laporan perlu disusun untuk pihak yang mengirimkan konseli. Penilaian singkat sebaiknya dilakukan di akhir setiap sesi, namun jika tidak memungkinkan, dapat dilakukan pada awal pertemuan berikutnya. Ketika tugas atau pekerjaan rumah diberikan, penilaian terhadap tugas tersebut juga harus dilakukan pada saat yang tepat. Selain itu, penilaian terhadap proses pendampingan dan manfaatnya bagi konseli dapat dilakukan dengan mengajukan pertanyaan seperti, "Apa manfaat pendampingan yang dirasakan hari ini?".⁴⁸

7. Strategi 7: Memutuskan hubungan – terminisasi

Strategi pemutusan hubungan konseling biasanya dilakukan pada akhir pertemuan kelima atau keenam, terutama ketika menghadapi masalah yang kompleks. Pada tahap ini, seringkali dibuat dua paket konseling tambahan yang masing-masing terdiri dari enam pertemuan. Karena pendampingan merupakan suatu hubungan profesional, konselor perlu mengambil keputusan untuk mengakhiri hubungan konseling. Namun,

⁴⁸ Ibid., 157.

terminasi bukan berarti segalanya berakhir, karena hubungan sosial antara konselor dan konseli masih dapat diteruskan, terutama jika memang sudah terjalin hubungan sosial di luar konteks konseli.⁴⁹

D. Kedukaan Mendadak

1. Pengertian Kedukaan

Berduka berasal dari kata dasar duka, yang merupakan sesuatu yang sering berkaitan dengan peristiwa kematian. Seseorang yang merasakan kedukaan karena kehilangan orang yang dicintainya dalam hidup, seperti suami, istri, anak, orang tua, atau anggota keluarga lainnya seperti nenek, paman, bibi, dan seterusnya.⁵⁰ Kedukaan merupakan bagian alami dari kehidupan. Kedukaan adalah reaksi yang umum terjadi ketika seseorang mengalami tekanan, kehilangan orang atau sesuatu yang penting. Selain itu, kedukaan juga berperan sebagai proses untuk menciptakan keseimbangan baru setelah mengalami kehilangan.⁵¹ Berduka (grief) adalah pengalaman emosional yang muncul sebagai reaksi atas kehilangan seseorang yang penting dalam hidup. Perasaan kehilangan ini merupakan pengalaman negatif yang dapat memengaruhi kondisi fisik, emosi, pikiran, hubungan sosial, dan aspek

⁴⁹ Ibid., 157.

⁵⁰J.L.Ch.Abineno, *Pelayanan Pastoral Kepada Orang Berduka* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2007), 1.

⁵¹Totok S Wiryasaputra, *Pendampingan Pastoral Orang Berduka*, 7.

spiritual seseorang. Kedukaan mengacu pada perasaan sedih atau suasana hati yang terganggu akibat suatu peristiwa kehilangan.⁵²

Dari kutipan di atas, dapat dimengerti bahwa duka mengacu pada hilangnya sesuatu yang berharga yang dimiliki oleh seseorang yang melibatkan aspek kehidupan. Dukacita muncul dari dalam hati seseorang sebagai reaksi alami karena kehilangan sesuatu yang berarti dan yang tidak diharapkan terjadi dalam hidup, Dukacita juga merupakan emosi yang diberikan oleh Tuhan.⁵³ Dalam artian segala sesuatu yang terjadi yang menimbulkan rasa duka semua bagian dari rencana Tuhan.

Berduka merupakan suatu proses yang melibatkan menghadapi rasa sakit yang muncul karena kesedihan atas kematian seseorang yang berarti dalam hidup adalah bagian dari berduka. Proses berduka ini merupakan hal yang wajar dan sehat, berlangsung dalam waktu yang cukup lama, sehingga menimbulkan rasa empati dan mendorong orang lain untuk memberikan dukungan serta semangat yang kuat.⁵⁴

Dengan sikap emosi sebagai bentuk reaksi kita terhadap apa yang sedang berlangsung. Termasuk mulai dari kelahiran hingga kematian di bawah Aturan sang pencipta. Kita harus menyadari bahwa semua jalur kehidupan manusia telah diatur oleh Tuhan sebagai pemilik kehidupan.⁵⁵

⁵²Lamria Sinaga, "Kedukaan Pandemi Covid-19-Menentang Prinsip Konseling Pastoral' Di Tengah Tema Reposisi Pekabarab Injil HKBP 2020," *Jurnal Diakonia* 1, no. 8 (2020): 66.

⁵³June Hunt, *Pastoral Konseling Alkitabiah 1* (Yogyakarta: ANDI, 2014), 303.

⁵⁴Ibid., 304.

⁵⁵Daud Paulus, *Hari-Hari Khusus Kekristenan* (Manado: Yayasan Daun Family, 2009), 303.

Oleh karena itu, apa yang terjadi pasti terkait dengan kehendak-Nya. Seperti yang dinyatakan oleh Norman Wright, kedukaan merupakan penderitaan emosional yang muncul akibat beberapa hal seperti kehilangan, bencana, dan ketidakberuntungan.⁵⁶

Dari yang telah dijelaskan, dapat dimengerti bahwa rasa duka atau kesedihan adalah pengalaman hidup secara umum yang tak bisa dipisahkan dari kehidupan manusia dan tentu saja tidak bisa dihindari atau ditolak melainkan harus dihadapi. Berbuat duka bukanlah hal yang salah, tetapi berduka muncul sebagai reaksi terhadap sesuatu yang telah hilang. Seseorang yang telah meninggal tidak dapat kembali.⁵⁷ Semua yang terjadi dalam hidup manusia merupakan bagian dari rencana Tuhan sebagai asal kehidupan.

Terdapat empat kategori utama kehilangan, yaitu kehilangan orang yang sangat dicintai atau dihormati, kehilangan bagian dari diri sendiri, kehilangan hal-hal di luar diri, serta kehilangan yang berkaitan dengan proses pertumbuhan. Dari kategori-kategori ini dapat dipahami bahwa kehilangan tidak selalu berkaitan dengan kematian seseorang, melainkan juga bisa disebabkan oleh berbagai faktor lainnya.

Dukacita adalah penderitaan emosi yang mendalam yang disebabkan oleh kehilangan, bencana, atau ketidakberuntungan. Dukacita ditandai

⁵⁶H. Norman Wrigh, *Crisis Counseling, A Practical Guide for Pastors, Counselor and Friend* (California: Regel Books, 1993), 153.

⁵⁷Valcarcel Darothy, *Yang Terisi Di Pulihkan* (Jakarta: Yayasan Komunikasi Bina Kasih, 2009), 181.

dengan hadirnya tangisan, Dukacita merupakan tangisan, suatu perasaan kehilangan yang mengguncang, suatu keinginan untuk menyendiri atau untuk membatasi hubungan dengan orang-orang lain. Kemudian diikuti oleh penderitaan yang sangat besar dan kesepian yang ekstrem yang berlangsung lama.

Dukacita berkaitan dengan sesuatu yang hilang dalam hidup di antaranya adalah kematian seseorang yang kita cintai. Meskipun secara umum kematian menimbulkan rasa kehilangan dan rasa sedih, namun rasa duka yang lebih serius bahkan bisa berdampak pada duka yang tak terselesaikan jika tidak ditangani terjadi ketika orang yang kita cintai meninggal secara mendadak.

2. Tahapan Kedukaan

Kedukaan merupakan sebuah proses yang bertujuan untuk mencapai keseimbangan baru, sehingga memiliki awal, tahapan tengah, dan akhir. Perjalanan menuju keseimbangan baru ini merupakan proses panjang yang harus dijalani oleh orang yang sedang berduka. Proses tersebut terdiri dari beberapa tahap. Menurut psikiater Elizabeth Kubler Ross, ada lima tahapan yang biasanya dialami oleh seseorang yang sedang mengalami duka.

a. Penyangkalan (*Denial*)

Tahap penyangkalan adalah periode di mana seseorang yang berduka enggan menerima kenyataan bahwa orang atau objek yang dicintainya telah tiada. Seseorang yang sedang berduka menolak untuk

mengakui dan menerima kenyataan yang sebenarnya telah terjadi. Penolakan ini juga dapat disebut sebagai keadaan terkejut dan tidak percaya. Individu yang berduka akan berusaha meyakinkan dirinya bahwa peristiwa kehilangan ini tidak benar-benar terjadi, atau bukanlah suatu kenyataan yang nyata. Ungkapan yang sering muncul adalah antara lain, “Tidak, bukan saya, itu tidak benar”, atau, “Tidak mungkin ini terjadi kepada saya. ”. Umumnya, perasaan semacam ini juga diwarnai dengan kecemasan.⁵⁸

Dalam tahap penyangkalan, individu yang berduka juga menahan atau menyembunyikan perasaan mereka, sehingga semakin sulit untuk mengakui kenyataan yang telah terjadi. Bahkan, sering kali pemahaman iman Kristiani dari individu yang berduka justru dapat semakin memperkuat alasan untuk menahan perasaan yang berkecamuk di dalam diri, seolah-olah hal itu merupakan bagian dari keteguhan iman.⁵⁹

Tingkat penyangkalan juga bisa diperburuk oleh penyebab, cara, dan keadaan kematian orang yang dicintai. Dalam beberapa penelitian, ditemukan bahwa semakin muda usia seorang individu yang meninggal, maka semakin tinggi juga tingkat penyangkalan yang dirasakan oleh

⁵⁸Elisabeth Kubler-Ross, *On Death and Dying (Kematian Sebagai Bagian Kehidupan)* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1998), 48–50.

⁵⁹J.L.Ch.Abineno, *Pelayanan Pastoral Kepada Orang Berduka*, 86–88.

mereka yang berduka. Jika hal ini tidak ditangani dengan baik, maka bisa menyebabkan proses berduka yang rumit dan berkepanjangan.⁶⁰

Oleh karena itu, pendekatan konseling dukacita yang sesuai untuk orang yang berdukacita dalam fase penyangkalan adalah dengan membantunya mengenali dan menerima kehilangan. Individu yang berdukacita perlu didampingi untuk memperoleh pemahaman yang lengkap terhadap apa yang telah terjadi. Salah satu metodenya adalah dengan menggali perasaan yang tidak menyenangkan yang menyertai penyangkalannya, seperti rasa bersalah, kesepian, atau keputusasaan.⁶¹ Di tahap ini, mengakui kenyataan adalah sesuatu yang harus dilalui oleh individu yang sedang berduka. Bahkan, tahapan ini adalah hal yang paling utama yang harus dihadapi oleh orang yang sedang berduka. Penerimaan yang logis terhadap kehilangan yang dialami sangatlah krusial, karena hanya dengan cara ini orang yang berduka dapat melanjutkan hidup mereka.⁶²

b. Marah (Angry)

Tahap Kemarahan merupakan fase di mana individu yang berduka merasakan emosi kemarahan yang sangat besar terhadap sesuatu, seseorang, atau bahkan dirinya sendiri. Respon emosional ini muncul

⁶⁰Bülent Barış Güven et al., "Factors Affecting the Emotional Reactions of Patient Relatives Who Receive News of Death: A Prospective Observational Study," *BMC Psychology* 10, no. 1 (2022): 11.

⁶¹ Koutsompou Violetta-Irene, "Grief and the Counseling Process," *IOSR Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS)* 18, no. 1 (2013): 35-36

⁶²J.L.Ch.Abineno, *Pelayanan Pastoral Kepada Orang Berduka*, 6–8.

karena orang yang berduka meyakini bahwa kehilangan ini merupakan kesalahan dari seseorang atau sesuatu. Kalimat yang biasa muncul biasanya adalah, "Mengapa hal ini terjadi padaku? ", atau "Apa salahku? ", atau bahkan "Engkau zalim, Tuhan". Tahapan kemarahan adalah fase yang sangat sulit untuk dihadapi, terutama jika lingkungan sekitar tidak dapat memahami kondisi ini. Keadaan ini bisa menjadi semakin buruk jika orang yang berduka merasa tidak dihormati, tidak dimengerti, dan diabaikan.⁶³

Dalam menemani orang yang sedang berduka dalam fase kemarahan, konselor tidak perlu terkejut bahkan ketika orang tersebut menyalahkan Tuhan. Konselor harus siap untuk menerima dan mendengarkan individu yang sedang berduka. Pertanyaan "Mengapa" dari orang yang berduka bukanlah pertanyaan yang memerlukan jawaban. Pertanyaan tersebut merupakan ekspresi perasaan yang sedang terluka dan sulit untuk menerima kenyataan yang terjadi.⁶⁴ Kemarahan, bahkan kepada Tuhan, adalah suatu perasaan yang tidak seharusnya disembunyikan. Kemarahan menunjukkan bahwa seseorang melepaskan perasaannya yang membaik ke permukaan. Kemarahan merupakan emosi yang muncul sebelum menemukan emosi lainnya.⁶⁵ Justru dengan

⁶³Elisabeth Kubler-Ross, *On Death and Dying (Kematian Sebagai Bagian Kehidupan)*, 63–69.

⁶⁴J.L.Ch.Abineno, *Pelayanan Pastoral Kepada Orang Berduka*, 83–86.

⁶⁵Sia Kok Sin, "Analyzing The Grief of Naomi in The Book of Ruth," *DUNAMIS: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* 6, no. 2 (2022): 626-627

memberi kesempatan untuk mengeluh dan mengeluarkan emosi, orang yang berduka bisa melepaskan semua emosi tidak sehat yang selama ini terpendam. Dengan demikian, kehadiran seorang pendamping yang bersedia mendengarkan tanpa menyalahkan dan menghakimi itulah yang dibutuhkan, sehingga orang yang berduka dapat melewati tahapan ini.

c. Tawar-menawar (*Bargaining*)

Tahapan tawar-menawar/negosiasi terjadi ketika individu yang merasakan duka masih berharap bahwa situasi yang dihadapinya masih bisa diubah, dan bukan sesuatu yang bersifat tetap. Ungkapan yang sering muncul adalah, "Seandainya...", atau "Apabila saya melakukan ini, mungkin saja keadaannya akan berbeda". Fase negosiasi adalah kondisi di mana individu yang berduka secara tidak sadar berusaha menunda kehilangan yang dirasakannya. Di antara orang Kristen yang berduka, jika seseorang berada dalam fase negosiasi, biasanya akan ada janji atau nazar untuk melakukan sesuatu untuk Tuhan atau memberikan sesuatu kepada Tuhan jika keadaannya bisa berubah.⁶⁶

Perasaan tawar-menawar adalah sebuah perasaan yang muncul ketika terjadi sejenis tarik-ulur kepada pihak lain atau Tuhan, karena pihak lain ini dianggap sebagai sosok yang dapat mengubah keadaan. Emosi ini

⁶⁶Elisabeth Kubler-Ross, *On Death and Dying (Kematian Sebagai Bagian Kehidupan)*, 101–103.

mencerminkan kondisi seseorang yang belum mampu menerima kehilangan yang telah terjadi.⁶⁷

Salah satu faktor yang menyebabkan ketidak-siapan ini adalah karena orang yang berduka merasakan ada sesuatu yang tidak beres atau kurang dari dirinya, yang menjadi salah satu alasan terjadinya peristiwa kehilangan tersebut. Sebagai akibatnya, emosi yang paling kuat dalam fase tawar-menawar adalah rasa bersalah dan penyesalan. Meskipun demikian, jika ditangani dengan baik, perasaan bersalah ini dapat memberikan manfaat, antara lain untuk memicu perkembangan-perkembangan menuju arah yang lebih positif. Konselor perlu menunjukkan empati dan memberikan izin kepada orang yang berduka untuk merasa nyaman dalam mengakui rasa bersalah dan penyesalannya. Selain itu, konselor perlu memahami apakah rasa bersalah itu adalah sesuatu yang sah, atau sebenarnya hanya perasaan semata, sehingga bisa membimbing individu yang berduka menuju arah yang benar. Konselor perlu memahami orang yang berduka tentang karakter Allah yang penuh kasih dan ampunan.⁶⁸

d. Depresi (*Depression*)

Tahap depresi dalam berduka adalah fase di mana individu yang berduka merasakan kesedihan, kehilangan, dan keputusasaan. Orang yang berduka telah menyadari bahwa keadaan yang dialaminya bersifat

⁶⁷Totok S Wiryasaputra, *Grief Psychotherapy*, 188–190.

⁶⁸J.L.Ch.Abineno, *Pelayanan Pastoral Kepada Orang Berduka*, 92–98.

permanen dan tidak mungkin diubah, serta mulai menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapinya saat itu. Kehilangan yang dirasakan membuat orang yang berduka terpuruk dalam kesepian dan menghadapi kesulitan untuk memahami kehidupan tanpa keberadaan orang yang telah tiada.⁶⁹

Orang yang kehilangan harapan melihat kehidupannya sebagai hidup yang tidak memiliki masa depan. Dalam kondisi putus asa, individu yang berduka merasakan bahwa masa depannya suram. Berdasarkan beberapa penelitian, keadaan putus asa inilah yang dapat menjadi faktor utama dari upaya bunuh diri. Orang yang merasa putus asa merasakan bahwa mereka tidak dihargai dan dianggap tidak berharga di mata orang lain.⁷⁰ Tidak semua orang mengatakan apa yang mereka rasakan. Orang yang berduka karena kehilangan seseorang mungkin tidak banyak berbicara. Penduka yang depresi membutuhkan kehadiran, kontak, dan doa, bukan hanya kata-kata. Selain meminta penduka untuk melihat sisi baik dari peristiwa, konselor juga harus memberi mereka kesempatan untuk mengungkapkan kesedihan mereka.⁷¹

Aspek traumatis dari kehilangan seseorang juga harus diperhatikan selama fase depresi. Cara kematian juga akan mempengaruhi

⁶⁹Ibid., 98–100.

⁷⁰Julianto Simajuntak, *Mengenal Monster Pribadi - Seni Pemulihan Diri Dan Pohon Keluarga* (Tangerang: Yayasan Pelikan, 2020), 67.

⁷¹Elisabeth Kubler-Ross, *On Death and Dying (Kematian Sebagai Bagian Kehidupan)*, 105–108.

seberapa parah kedukaan yang dialami, seperti yang telah disebutkan sebelumnya. Selain itu, kematian traumatis dapat menyebabkan depresi. Untuk membantu orang yang berduka dalam menangani aspek trauma, mereka harus dibantu untuk lebih mensyukuri dan meneladani kehidupan orang yang meninggal, dari pada hanya terbatas pada ingatan tentang peristiwa traumatis yang menyebabkan kematian. Sebagai cara untuk membantu orang yang berduka, konselor dapat bertanya tentang kisah-kisah inspiratif dari kehidupan almarhum.⁷²

e. Penerimaan (*Acceptance*)

Orang yang berduka telah mencapai tahap penerimaan, di mana mereka benar-benar menerima kenyataan bahwa orang yang dikasihinya tidak dapat kembali dan bahwa kehidupan harus terus berlanjut. Penerimaan tidak sama dengan kebahagiaan; itu bisa terjadi bahkan ketika perasaan hampa. Di titik ini, penduka mulai mencari arti dari setiap peristiwa yang dia alami. Penduka juga akan mulai mencari cara untuk mendapatkan kesenangan yang dia butuhkan untuk maju dalam hidupnya.⁷³

Di fase penerimaan ini, proses berduka yang sehat harus dimulai. Perlu diingat bahwa proses berduka tidak berjalan secara berurutan.

⁷² Thony Ronaldo Nugroho Yanto Paulus Hermanto, "Konseling Pastoral Kedukaan: Implementasi Tahapan Berdukan Kubler - Ross Dalam Kasus Kematian Keluarga Inti," *Jurnal Teologi* 13, no. 1 (2023): 91.

⁷³ Elisabeth Kubler-Ross, *On Death and Dying (Kematian Sebagai Bagian Kehidupan)*, 162.

Mungkin seorang penduka mengalami depresi, penyangkalan, dan kemarahan. Namun, para ahli setuju bahwa penduka harus sampai pada titik penerimaan karena itu menutup proses kedukaan dan membuka jalan ke kehidupan yang baru. Jika orang yang berduka tidak melewati fase ini, mereka akan menghadapi masalah baru, yaitu gangguan fisik, mental, spiritual, dan sosial. Oleh karena itu, orang yang berduka perlu dibantu untuk mengatur pelajaran hidup mereka apa pun yang telah dipelajari selama proses berduka, dapat membantu Anda tumbuh lebih baik di kemudian hari.

Mengalami duka dapat menjadi momen untuk menemukan makna dan menetapkan arah hidup yang baru.⁷⁴ Selain itu, dukungan dari lingkungan sosial sangat dibutuhkan dalam proses ini. Kehadiran orang-orang terdekat berperan penting dalam membantu individu melewati masa-masa berduka.⁷⁵

3. Pengertian Mendadak

Secara umum, mendadak berarti sesuatu yang muncul secara tiba-tiba, tanpa peringatan, atau tanpa adanya indikator sebelumnya. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), istilah mendadak diartikan sebagai "tanpa

⁷⁴Totok S Wiryasaputra, *Grief Psychotherapy*, 195–196.

⁷⁵Riana Sahrani and Agustina Giovanni Patricia, "Gambaran Kedukaan Pada Perempuan Dewasa Madya Yang Pernah Mengalami Kegagalan Program In Vitro Fertilization," *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora seni 2*, no. 1 (2018): 95.

diduga (diketahui, diperkirakan) sebelumnya; sekonyong-konyong; tiba-tiba".⁷⁶

Dalam penggunaan sehari-hari, istilah ini sering dipakai untuk melukiskan peristiwa atau kejadian yang berlangsung secara spontan dan tidak terencana. Contohnya, seseorang dapat mengalami perubahan keadaan kesehatan secara mendadak, atau sebuah peristiwa tak terduga terjadi tanpa adanya persiapan sebelumnya.

4. Kedukaan Mendadak

Kedukaan muncul karena kematian yang tiba-tiba menimbulkan rasa duka yang jauh lebih dalam jika dibandingkan dengan jenis kedukaan lainnya. Hal ini diperkuat oleh pengalaman penulis yang pernah mengikuti seminar via zoom dengan kesaksian seorang wanita yang ditinggal mati suaminya akibat virus corona pada 2020, yang membuatnya merasakan duka yang mendalam dan tak bisa terlepas dari perasaan duka hingga saat ini.⁷⁷ Contoh lain adalah saat bencana alam terjadi dan beberapa warga kehilangan anggota keluarganya, yang membuat mereka merasakan kesedihan, ketakutan, kecemasan, dan lainnya. Dalam perjalanan hidup seseorang ataupun dalam sebuah keluarga, tidak ada seorang pun yang tahu sampai di mana kehidupan dan masa depan seseorang. Salah satunya adalah hal kematian.

⁷⁶Tim Pena Prima, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Gita Media Press, 2001), 630.

⁷⁷Maryam, "Implementasi Pastoral Dalam Konseling Kedukaan Pasca Kematian Mendadak Di GKSB Jemaat Bukit Sion Pelosian" (Institut Agama Kristen Negeri Toraja, 2024), 21.

Kematian seseorang yang dicintai secara mendadak dianggap sebagai kehilangan yang paling besar. Kehilangan akibat kematian orang yang dicintai secara tiba-tiba merupakan fase perpisahan atau kehilangan yang menimbulkan pengalaman berduka. Kematian mendadak adalah kematian yang terjadi secara tiba-tiba dan tidak pernah disadari akan terjadi sebelumnya meskipun pada dasarnya semua orang menyadari bahwa kematian setiap orang sudah ditentukan dan akan terjadi. Namun, yang menjadi perbedaan adalah terkait dengan kesiapan individu dalam menghadapi kematian tersebut. Di bawah ini terdapat beberapa contoh yang termasuk dalam kategori kematian mendadak yaitu:

a. Kecelakaan dalam Bekerja

Kecelakaan di tempat kerja telah sering terjadi baik disebabkan oleh kelalaian maupun secara mendadak. Kecelakaan kerja adalah suatu peristiwa tak terduga yang dapat dialami oleh siapa saja, seperti kecelakaan tertimpa bangunan saat bekerja, tersengat listrik, dan terjatuh dari ketinggian saat melaksanakan suatu pekerjaan. Peristiwa ini juga mencakup kematian mendadak yang muncul secara tiba-tiba. Dalam situasi ini, jika pasangan atau orang yang kita cintai mengalami peristiwa seperti itu, tentu saja akan membuat seseorang yang menantinya di rumah menginginkan kepulangan yang selamat, tetapi kenyataannya pulang dengan kondisi tubuh yang tidak utuh lagi maka menimbulkan perasaan kesedihan yang mendalam. Meskipun kecelakaan kerja telah ditentukan

bahwa kematian seseorang akan muncul seperti itu, namun kesiapan orang yang ditinggalkan belum tentu menyadari hal tersebut.⁷⁸

b. Riwayat Penyakit yang belum Disadari

Realitas yang terjadi Penyebab utama pada tingkat usia yang berbeda baik bagi anak-anak, orang dewasa, maupun lansia adalah akibat dari penyakit yang mereka alami. Baik penyakit yang sudah diketahui maupun yang belum teridentifikasi. Salah satu penyakit yang sering kali diabaikan yang merupakan pembunuh manusia nomor satu dengan berbagai macam riwayat kesehatan yang dialami. Berdasarkan survei di Indonesia, penyakit yang menyebabkan kematian mendadak nomor dua adalah serangan jantung setelah stroke. Penyakit yang dialami oleh seseorang juga dapat menjadi pemicu kematian mendadak dan salah satunya adalah serangan jantung. Sehingga serangan jantung dapat dikategorikan sebagai salah satu jenis kematian mendadak bagi mereka yang belum menyadari penyakit yang sedang diderita.⁷⁹

c. Kecelakaan Kendaraan

Kecelakaan Saat Berkendara termasuk dalam kategori kematian Mendadak dan kematian ini dapat terjadi kepada siapa saja tanpa mempertimbangkan Tingkat Usia individu. Kematian mendadak akibat kecelakaan juga meninggalkan cerita yang sangat menyedihkan bagi

⁷⁸Ibid., 22.

⁷⁹Ibid., 23.

keluarga. yang ditinggalkan untuk menjalani aktivitas tetapi kembali dengan jasad yang sudah tidak bernyawa tentunya akan membawa kesedihan yang sangat mendalam bagi keluarga yang ditinggalkannya.⁸⁰

d. Kebakaran

Meskipun dapat dimengerti bahwa kebakaran terjadi karena kebanyakan dari kelalaian manusia sendiri. Namun seseorang yang mengalami kematian dalam kebakaran merupakan bagian dari kematian yang mendadak. Karena harus terpisahkan dari orang-orang yang kita cintai dan sayangi dalam peristiwa tersebut secara tiba-tiba dan pastinya akan menimbulkan kesedihan yang sangat mendalam bagi keluarga.⁸¹

5. Proses Kedukaan Mendadak

Tidak ada satu pun yang tahu sampai kapan kehidupan dan masa depan seseorang akan berakhir, termasuk kematian. Sangat penting untuk memahami tahapan dukacita yang dialami seseorang setelah kita mengetahui apa itu dukacita. Proses dukacita adalah normal dan dapat terjadi kapan saja, tetapi prinsip utama adalah bahwa orang harus dikuatkan dalam menjalani dukacita mereka. Ketika seseorang kehilangan orang yang dikasihinya, ada beberapa tahap yang terjadi, yaitu:⁸²

⁸⁰Ibid., 24.

⁸¹Ibid., 24.

⁸²Ibid., 25.

a. Menangis dan Merasakan Guncangan yang Cukup Serious

Reaksi seperti ini tidak perlu dicegah karena merupakan hal yang wajar terjadi. Kesedihan sering muncul secara tiba-tiba sebagai respons alami terhadap guncangan hidup. Guncangan tersebut seringkali berfungsi sebagai pelindung agar seseorang tidak langsung terbawa oleh emosi yang sangat kuat akibat tragedi. Pengalaman pribadi juga menunjukkan bahwa guncangan dapat menyebabkan ketidakstabilan emosi. Memberikan ruang bagi seseorang untuk menangis adalah penting, sebagaimana diungkapkan dalam Mazmur 42:4a, "Air mataku menjadi makananku siang dan malam." Momen ini adalah saat ketika seseorang merasa sangat lemah dan putus asa.

Orang yang telah kehilangan anggota keluarganya pasti mengalami shock awal dalam beberapa menit. Saat seseorang menerima atau mengetahui kematian, mereka juga berada dalam keadaan shock dan tidak sadar, yang membuat mereka kehilangan fokus; bahkan dalam situasi seperti ini, ada orang yang menjadi insani. Selain itu, CM Parkes menyatakan bahwa seseorang akan mengalami ketakutan karena kematian dan mencoba menangis, tetapi sulit untuk keluar air mata.⁸³

Perasaan sedih saat ditinggal seseorang, baik itu untuk sementara waktu maupun untuk selamanya, pasti dirasakan oleh semua orang.

⁸³Yakub B. Susabda, *Pastoral Konseling* (Malang: Gandum Mas, 2008), 101.

Semakin dalam cinta kita, semakin sedih kita saat kehilangan sesuatu yang kita cintai.⁸⁴ Sangat menyedihkan bagi mereka yang berduka, karena kematian terasa lebih lama daripada sedih karena ditinggal untuk sementara. Seseorang akan mengalami kesedihan dan menerima bahwa mereka kehilangan sesuatu yang tidak dapat diperbaiki⁸⁵ Menurut perspektif ini, seseorang yang ditinggalkan oleh orang yang dicintainya mengalami rasa sedih dan penderitaan yang lebih mendalam daripada hubungan dengan seseorang yang meninggal selama hidup. Dengan waktu, orang yang berduka akan belajar untuk menerima kenyataan yang sedang mereka alami.

b. Menyalahkan Diri Sendiri dan Keadaan

Menyalahkan diri sendiri dan situasi adalah gejala yang sering terjadi di mana-mana. Diikuti dengan munculnya pertanyaan atau tanggapan, seperti "seandainya saya" dan "mengapa saya tidak menghabiskan lebih banyak waktu bersamanya?" yang sering diucapkan. Banyak reaksi perasaan bersalah adalah upaya untuk mendapatkan kembali kontrol diri setelah peristiwa yang menyakitkan dan tiba-tiba ini. Dalam situasi seperti ini, penulis juga merasa menyalahkan diri sendiri dan keadaan. Salah satu cara iblis terus mendorong kita ke dalam dosa adalah dengan merasa bersalah, yang memengaruhi cara berpikir seseorang

⁸⁴Totok S Wiryasaputra, *Grief Psychotherapy*, 71.

⁸⁵Yakub B. Susabda, *Pastoral Konseling*, 102.

untuk menghindari masalah yang membuat mereka merasa tidak sanggup menghadapi.⁸⁶

Dalam keadaan sedih, iblis akan berusaha mempengaruhi cara berpikir yang sehat. Dengan menghindari masalah yang ada, ia akan mencari solusi yang dianggapnya dapat membantu dan membebaskannya dari kesedihan. Dengan terlibat dalam pergaulan bebas, minuman beralkohol, dan bunuh diri.

c. Marah dengan Semua Orang-Orang yang Terkait dengan Kematian

Rasa marah yang biasanya muncul pertama kali adalah kemarahan yang ditujukan kepada para dokter karena tidak bisa banyak berbuat untuk menyelamatkan hidup atau kesalahan pada diri sendiri yang merasa terlambat dan gagal dalam perawatan, atau bahkan lebih serius adalah kemarahan yang juga ditujukan kepada Tuhan yang membiarkan terjadinya hal tersebut. Perasaan marah terhadap orang-orang di sekitar, diri sendiri, serta kepada Tuhan adalah reaksi-reaksi di mana seseorang merasa tidak bisa menerima kenyataan yang baru saja terjadi.⁸⁷

d. Beraktivitas dengan Gelisah dan Terburu-Buru

Orang yang mengalami kehilangan itu memulai banyak aktivitas. Karena menjalankan peran ganda, tetapi dalam melakukan banyak

⁸⁶ Littleon Mark R, *Siap Tempur Memenangkan Peperangan Melawan Pencobaan* (Bandung: Yayasan Kalam Hidup, 1998), 104.

⁸⁷Maryam, "Implementasi Pastoral Dalam Konseling Kedukaan Pasca Kematian Mendadak Di GKSB Jemaat Bukit Sion Pelosian," 28.

aktivitas, di sisi lain mereka kehilangan minat dan terus berganti-ganti dari satu aktivitas ke aktivitas yang lainnya. Sulit untuk kembali ke rutinitas dan fokus pada satu aktivitas. Hilangnya makna dari kegiatan-kegiatan yang biasa dilakukan. Ini membawa depresi dan kesepian yang lebih dalam. Aktivitas-aktivitas yang biasanya dilakukan terasa penting hanya karena dilakukan terkait dengan almarhum. Stres muncul karena adanya kondisi yang terjadi di luar harapan kita dan banyak hal yang memicu terjadinya stres, antara lain adalah kehilangan karena kematian. Dan stres jika terus berlanjut akan menyebabkan kedukaan yang berkepanjangan.

Reaksi-reaksi duka di atas yang diambil dari pengalaman pribadi penulis dan pengalaman seseorang yang ditulis oleh Totok S Wiryasputa dalam bukunya *Mengapa Berduka* tentang reaksi-reaksi yang dirasakan oleh penduka dalam menjalani dukanya seperti Menangis, Stres, Penolakan, Marah, Putus asa, dan menerima kenyataan.⁸⁸ 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 di luar kesadaran selain rasa sedih pada umumnya.

⁸⁸Totok S. Wiryasaputra, *Mengapa Berduka: Kreatif Mengelola Perasaan Duka*, 109–123.

e. Mengidentifikasi Diri dengan Orang yang Meninggal

Orang yang kehilangan orang yang dicintai akan meneruskan aktivitas yang dilakukan oleh almarhum. Misalnya, seorang istri akan meneruskan usaha dan pekerjaan suaminya yang dijalankan selama ini. Seorang suami akan melaksanakan pekerjaan istri di dapur dan diwajibkan untuk merawat anak-anak.⁸⁹

6. Dampak Kedukaan Mendadak

Segala 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:

a. Dampak Primer

Kehilangan suatu benda yang sangat penting dalam hidup sangat mempengaruhi seluruh aspek kehidupan. Secara umum, akibat atau tanda kedukaan mulai menghilang setelah tiga atau empat bulan, orang yang berduka akan mulai menyadari sesuatu yang hilang dalam hidupnya. Dalam suatu proses, dampak lainnya akan muncul seiring berjalannya waktu.⁹⁰ Ada sejumlah faktor yang mempengaruhi dampak kedukaan berkepanjangan akibat kematian mendadak. Dimulai dari awal ketika penduka menyadari terjadinya kehilangan yang dialaminya:

⁸⁹Maryam, "Implementasi Pastoral Dalam Konseling Kedukaan Pasca Kematian Mendadak Di GKSB Jemaat Bukit Sion Pelosian," 29.

⁹⁰ *Ibid.*, 34.

1) Aspek Fisik

Secara umum, dampak kedukaan yang timbul karena kematian mendadak, semuanya bergantung pada penduka yang mengelola kedukaannya sendiri. Hal ini dapat menghasilkan dampak fisik seperti sakit kepala, perubahan nafsu makan, pola tidur yang tidak teratur, perubahan perilaku, merasa melayang saat berjalan, dan penduka menjadi lebih rentan terhadap penyakit.⁹¹

2) Aspek Mental

Seorang penduka jika tidak mampu mengelola kedukaannya juga berpengaruh pada aspek mental yang memengaruhi psikologi, perilaku, dan emosi penduka. Pengaruh ini dapat terlihat dari keseharian penduka yang merasakan sedih, cemas, rindu, mudah marah, mudah tersinggung, merasa bersalah, dan lain-lain.⁹²

3) Aspek Sosial

Dampak dari kedukaan tidak berakhir atau terhenti hanya pada diri penduka yang mengalaminya melainkan juga akan mempengaruhi hubungan sosial. Hal ini dapat terlihat dari perubahan kebiasaan penduka setelah kedukaan itu datang, di mana penduka akan mulai

⁹¹Ibid., 34.

⁹²Ibid., 35.

menutup diri, enggan diganggu, menjauh dari pergaulan, merasa diabaikan, dan merasa tidak berdaya.⁹³

4) Aspek Spiritual

Dampak pada aspek Spiritual umumnya dapat terlihat dalam bentuk pertanyaan yang muncul dalam dirinya seperti: mengapa saya tidak segera menolongnya, seandainya saya tidak memberinya dia tidak akan mati, kesalahan apa yang saya lakukan sehingga hal ini terjadi dan pelaku menyalahkan dirinya sendiri dan apabila tidak ada dukungan dari pihak keagamaan di sekitar, pelaku bisa jadi menyalahkan Tuhan. Seolah-olah pelaku menyalahkan Tuhan dengan pertanyaan seperti: mengapa Tuhan membiarkan ini terjadi, mengapa Tuhan tidak mendengarkan Doa bahkan merasa kecewa kepada Tuhan.⁹⁴

b. Dampak Sekunder

Dalam menjalani proses kesedihan, orang yang berduka tidak hanya memperhatikan individu yang telah meninggal, tetapi juga akan menyesuaikan diri dengan situasi dan keadaan yang sudah berbeda. Yang dirasakan oleh orang yang berduka dalam kondisi yang sudah berbeda di antaranya:

1) Merasakan kehilangan kepercayaan

⁹³ Ibid., 35.

⁹⁴ Ibid., 36.

Kehilangan berdampak pada kehidupan penduka dan mengakibatkan penduka merasa sulit untuk menerima bahwa kehidupannya sudah tidak utuh lagi seperti sebelumnya, sehingga saat membuat 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 ia harus mampu berkonsultasi sendiri.⁹⁵

2) Penduka Merasa Kehilangan Sebagian Dari Hidupnya

Dalam sebuah hubungan keluarga, keharmonisan ditandai dengan adanya kasih sayang, perhatian, dan kepedulian yang diberikan oleh orang-orang yang kita cintai. Namun karena kematian mendadak, kenyamanan yang diperoleh dapat hilang secara tiba-tiba. Akibatnya, penduka merasa bahwa sebagian dari hidupnya telah kehilangan keutuhannya.⁹⁶

3) Kehilangan Struktur Keluarga yang Utuh

Saat kehilangan itu datang, maka kehilangan peran dalam keluarga juga akan dirasakan oleh orang yang ditinggalkan. Jika suami yang pergi, maka peran seorang suami dan ayah akan hilang, begitu pula sebaliknya. Kehilangan seorang istri maka peran ibu dan istri akan

⁹⁵ Ibid., 36.

⁹⁶ Ibid., 37.

hilang. Dan sangat terasa bahwa struktur keluarga tidak akan utuh lagi.⁹⁷ Kehilangan masa depan

Dalam suatu keluarga, tidak terlepas dari sebuah rencana dan Impian, namun rencana tersebut sirna dan tidak terwujud karena kehilangan seseorang yang sebelumnya bersama-sama merencanakan hal itu. Akibatnya, penduka merasakan kehilangan arah mengenai masa depan yang lebih baik dan hilang harapan untuk impian-impian tersebut dapat tercapai kembali setelah orang yang meninggal secara mendadak.⁹⁸

4) Kehilangan Hubungan/Relasi

Dengan sendirinya setelah seseorang yang kita cintai meninggal, seorang pelayat akan membentuk hubungan yang berbeda dari sebelumnya. Terutama dengan mertua dan ipar serta seluruh anggota keluarga. Terkadang mereka menjauh dan menghindar dari pelayat.⁹⁹

E. Pandangan Alkitab Tentang Kedukaan Mendadak

1. Perjanjian Lama

Tokoh dalam perjanjian lama yang mengalami kematian tiba-tiba dan dicatat dalam Alkitab yaitu Musa, meskipun kematiannya tidak digambarkan

⁹⁷Ibid., 37.

⁹⁸Ibid., 37.

⁹⁹Ibid., 38.

secara dramatis, Musa meninggal sebelum memasuki tanah perjanjian setelah memimpin bangsa Israel selama perjalanan di padang gurun. Kematian Musa dicatat dalam Kitab Ulangan (Ul. 34), di mana ia meninggal di Gunung Nebo setelah melihat tanah perjanjian dari kejauhan.

Alkitab tidak banyak mencatat kematian mendadak yang dramatis untuk tokoh dalam Perjanjian Lama seperti di Perjanjian Baru. Namun, kematian Musa adalah salah satu kematian tokoh utama yang terjadi setelah perjalanan panjang dan tugas besar, meskipun tidak disebut secara eksplisit sebagai "tiba-tiba".

Jadi, dalam Perjanjian Lama tidak banyak catatan tentang kematian tiba-tiba yang jelas, tetapi Musa adalah tokoh utama yang kematiannya disebutkan secara khusus dalam kitab Ulangan. Perjanjian Baru atau catatan tafsiran yang berkaitan dengan karakter tertentu mengandung lebih banyak cerita kematian yang mendadak.

2. Perjanjian Baru

Tokoh dalam perjanjian baru yang mengalami kematian tiba-tiba dan dicatat dalam Alkitab, di kitab Markus 6:14-29 yaitu Yohanes Pembaptis. Kematian Yohanes Pembaptis merupakan peristiwa tragis yang terjadi secara mendadak akibat keberaniannya menegur dosa Herodes Antipas. Meskipun dipenggal secara tiba-tiba atas permintaan yang tidak adil, kematian Yohanes menegaskan kesetiiaannya dalam menjalankan tugas sebagai nabi dan pembuka jalan bagi Yesus Kristus. Peristiwa ini mengingatkan kita akan

pentingnya keberanian dalam menyuarakan kebenaran, sekaligus menunjukkan bahwa perjuangan untuk kebenaran sering kali menghadapi tantangan dan pengorbanan yang besar.