

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Keduakaan

1. Pengertian keduakaan

Keduakaan ialah kata dasar dari kata "duka" yang berarti sedih hati. Ketika seseorang menghadapi kehilangan sesuatu, seperti kematian orang yang dikasihi, mereka dapat mengalami perasaan sedih yang disebut kesedihan.¹⁸ Menurut *American Psychological Association* (APA), menyatakan bahwa penderitaan di alami pasca kehilangan yang signifikan, kebanyakan karena kematian orang yang dikasihi Seringkali meliputi tekanan fisik, kecemasan akan kehilangan orang yang dicintai, kebingungan, kerinduan, nostalgia, dan kekhawatiran tentang masa depan ke depannya.

Gangguan jiwa dapat menyebabkan kematian. Sistem daya tubuh, perilaku mengabaikan diri, serta risiko bunuh diri. Selain itu, kesedihan dapat muncul dalam wujud penyesalan atas sesuatu yang hilang atau perbuatan tertentu, atau sedih akibat kecelakaan yang menimpa diri sendiri.¹⁹ Ini menunjukkan bahwa keduakaan ialah kondisi emosional yang kompleks dan menyeluruh, bukan

¹⁸Khasanah, "Konseling Teman Sebaya Pada Remaja Putri Yang Mengalami Grief Akibat Kematian Ayah di Yayasan Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Mosawwa," (Skripsi Sarjana Sos Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, 2023), 26.

¹⁹Roofiah Adlu Khairani, "Peran Dukungan Sosial dalam Menghadapi Keduakaan (Grief) akibat Kehilangan Orang Tua pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2021 Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang," (Skripsi Sarjana Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2025): 23.

sekedar perasaan sedih biasa. Kedekatannya mencakup komponen psikologis, fisik, dan sosial. Oleh karena itu, kedukaan dapat dipahami sebagai respon emosional yang muncul pada diri individu ketika mengalami kedukaan yang signifikan dalam hidupnya, terutama ketika individu mengalami kematian seseorang yang memiliki hubungan perasaan emosional yang intens.²⁰ Dengan demikian, proses berduka didefinisikan sebagai reaksi normal terhadap kehilangan, terutama ketika seseorang kehilangan orang yang mereka sayangi. Respon ini dapat berupa kesedihan yang mendalam, kecemasan, rasa hampa, atau perubahan perilaku. Bentuk dan intensitas responnya berbeda-beda untuk setiap orang, tergantung pada seberapa dekat mereka dengan orang yang meninggal, kesehatan mental mereka, dan dukungan sosial mereka. ini mengidentifikasi bahwa kedukaan merupakan proses yang selalu berubah serta memerlukan perubahan secara bertahap.

Totok S. Wijayasaputra memiliki pendapat bahwa apabila individu kehilangan seseorang atau hal yang sangat berarti baginya dan telah menjadi bagian penting dari kehidupannya, mereka merasa sedih. Tanggapan manusia terhadap kehilangan atau berpisah seperti ini. Dengan kata lain, ketika seseorang atau kelompok orang terlindungi dari hal-hal penting bagi mereka, kedukaan dapat dianggap sebagai mekanisme perlindungan diri yang logistik.²¹

²⁰Khasanah, "Konseling Teman Sebaya Pada Remaja Putri Yang Mengalami Grief Akibat Kematian Ayah di Yayasan Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Mosawwa," (Skripsi Sarjana Ssos Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, 2023): 26.

²¹S. Wiryasaputra, *Pendampingan Pastoral Orang Berduka* (Yogyakarta: Pohon Cahaya, 2019), 9.

John W. Santrok mengemukakan bahwa kesedihan adalah respons emosional yang muncul sebagai tanggapan terhadap kehilangan yang bermakna, seperti kematian seseorang yang dikasihi. Proses ini mencakup beragam perasaan seperti duka yang mendalam, rasa kehilangan, kekecewaan, serta hilangnya minat pada aktivitas yang sebelumnya menarik bagi seseorang. Proses ini dapat mempengaruhi tidak hanya aspek emosional, tetapi juga pola pikir, perilaku, dan interaksi sosial yang dilakukan individu dalam kehidupan sehari-hari.²²

Sullender mengatakan bahwa selama tahap penerimaan, kebukaan tidak memiliki pola yang konsisten dan merupakan proses yang kompleks dan berubah-ubah. Perjalanan kedukaan setiap orang dapat beragam karena dipengaruhi berbagai faktor, seperti latar belakang budaya tempat seseorang tinggal dan faktor-faktor yang membentuk identitas dirinya. Kematian, perceraian, kehilangan anggota tubuh, penurunan kondisi fisik akibat usia, perubahan citra diri, kehilangan kesempatan dan cita-cita, atau kehilangan harta benda, tempat tinggal, atau hewan peliharaan adalah beberapa contoh kehilangan atau keterpisahan yang dapat muncul dalam bentuk eksternal maupun internal.²³

Dalam buku *Grief Psychotherapy: Psychotherapy of Duka*, Tomb mengatakan bahwa kedukaan adalah reaksi normal dan alami terhadap kehilangan sesuatu, baik itu sesuatu yang berharga atau sesuatu yang penting bagi seseorang.

²²Sisca Nusi Wiandri, "Penggunaan sudut pandang Tokoh Utama Untuk mempresentasikan Teori 5 Stages of Grief Kubler Ross dalam penulisan Skenario Film *Senandika Lara*" (Skripsi Sarjana Institut Seni Indonesia Yogyakarta, 2020): 5.

²³Wiryasaputra, *Grief Psychotherapy*, 22.

Kerinduan tidak hanya terjadi karena kematian orang yang dicintai, tetapi juga dapat terjadi karena kehilangan berbagai jenis kehilangan lainnya, seperti kehilangan kesehatan, pasangan hidup, pekerjaan, status ekonomi, atau status sosial.²⁴

2. Dimensi kedukaan

Menurut Videbeck, duka cita ialah reaksi alami dan wajar yang dialami seseorang ketika mereka kehilangan sesuatu yang penting dalam hidup mereka. Respon ini melibatkan berbagai aspek kehidupan dan dapat dibagi menjadi lima dimensi kedukaan,²⁵ antara lain:

a. Dimensi Kognitif

Dalam kebanyakan kasus, individu yang mengalami kedukaan menunjukkan respons berupa upaya untuk menemukan makna dari kehilangan yang alami. Pertanyaan seperti, "Apakah ini sudah menjadi takdir?" atau "Mengapa peristiwa ini harus terjadi pada saya?" dapat menunjukkan hal ini. Dalam proses perenungan, seseorang secara bertahap belajar menerima kenyataan bahwa mereka kehilangan sesuatu dan berusaha menemukan arti dari pengalaman yang menyakitkan itu. Selain itu, keinginan untuk mempertahankan hubungan dengan orang yang telah meninggal tampaknya merupakan respons

²⁴Wiryasaputra, *GriefPsychotherapy*, 22.

²⁵Ah. Yusuf, Rizky Fitryasari PK, dan Hanik Endang Nihayati, *Keperawatan Kesehatan Jiwa*(Jakarta: Salemba Medika, 2015), 324-5.

kognitif tambahan. Orang yang ditinggalkan biasanya berpikir bahwa orang yang wafat telah berada di tempat yang lebih baik atau penuh kedamaian.

b. Dimensi Emosional

Ketika individu kehilangan sesuatu yang penting dalam hidup mereka, respons emosional adalah yang paling penting. Hal ini terutama terjadi ketika kehilangan itu muncul dalam bentuk kesedihan yang mendalam. Selain bersedih, orang yang berduka mungkin juga mengalami perasaan bersalah, seperti karena merasa belum sempat melakukan sesuatu yang signifikan untuk orang yang telah meninggal selama hidupnya. Tidak jarang muncul rasa kecewa dan marah, terutama karena keadaan atau kondisi kesehatan almarhum. Ekspresi penyesalan seperti, "Seharusnya hal itu tidak terjadi," atau "Jika saja ia segera dibawa ke rumah sakit, mungkin nyawanya masih dapat tertolong," sering menunjukkan hal ini.

c. Dimensi Spritual

Salah satu nilai utama yang dimiliki manusia adalah spiritualitas, yang membantu mereka memahami apa arti dan tujuan hidup mereka. Dalam situasi di mana seseorang kehilangan sesuatu, mereka mungkin sangat kecewa atau bahkan marah kepada Sang Pencipta. Dengan demikian, pemenuhan aspek spiritual menjadi sangat esensial dalam proses kedukaan. Orang yang bersedih dapat diarahkan untuk memahami makna yang lebih dalam dari kehilangan mereka dan menemukan sisi positif dari situasi tersebut.

d. Dimensi Perilaku

Perilaku seperti menangis, menunjukkan kegelisahan, dan merasa cemas adalah bentuk ekspresi kerinduan dan upaya untuk mencari kembali orang yang telah pergi. Beberapa orang bahkan berteriak atau memanggil nama almarhum di lokasi tertentu dalam beberapa situasi. Selain itu, mereka lebih cenderung menghindari tempat atau kegiatan yang biasa mereka lakukan bersama almarhum. Tidak jarang orang menyimpan dan menyimpan barang-barang yang memiliki nilai kenangan yaitu barang-barang yang telah meninggal dunia pernah dimiliki atau digunakan.

e. Dimensi Fisiologis

Kondisi fisik seseorang dapat berubah akibat kehilangan figur yang selama ini memberikan rasa aman dan nyaman. Efeknya antara lain adalah berkurangnya selera makan, melemahnya daya tahan tubuh, serta gangguan tidur seperti insomnia. Berbagai gejala fisik ini adalah hasil dari stres dan masalah emosional yang dialami seseorang setelah kehilangan sesuatu.

B. Gejala Kedukaan

Kemudian, menurut T. S Wijayasaputra gejala duka cita bersifat holistik yang terkait dengan fisik (fi), sosial (so), mental (me), dan spritual (spi).

1. Aspek Fisik

Kedukaan fisik dapat menyebabkan berbagai gejala somatik. Orang mungkin menangis, menatap kosong, merasakan sakit atau kesemutan, gemetar, dan berjalan seolah-olah mereka melayang. Selain itu, sikap nyaman dan tidak

tenang dapat menunjukkan kondisi emosional yang tidak stabil. Anda juga dapat menjadi sangat diam dan tampak sangat tenang atau sebaliknya. Selain itu, Anda mungkin merasa lelah, letih, kurang nafsu makan, dan gatal. Gejala lain yang sering dialami antara lain napas kering atau suara serak, rasa sesak di dada, kejang, napas terasa pendek, hingga pusing.²⁶

2. Aspek Mental

Dalam hal psikologi, orang yang terkena duka dapat menunjukkan berbagai reaksi psikologis yang rumit. Salah satunya adalah munculnya ketakutan akan kematian, yang disertai dengan perasaan gelisah, pikiran yang tidak teratur, kegelisahan, kesedihan, hingga ketakutan. Orang juga dapat mengalami penolakan terhadap kenyataan, kesulitan mengambil keputusan, dan kegagalan untuk berkonsentrasi. Di samping itu, sikap ketidakpedulian juga dapat dikaitkan dengan kecenderungan berpikir tentang orang yang telah pergi dan merindukannya secara mendalam. Dalam beberapa situasi, seseorang mungkin mengalami halusinasi, mudah kejang, dan mengalami rasa kebencian, kemarahan, kekecewaan, dan keputusasaan. Perasaan tidak berharga, perasaan tidak ada yang peduli atau menolong, dan rasa kesepian dan kesendirian adalah beberapa contoh tekanan batin yang parah. Dalam situasi yang lebih buruk, pikiran untuk mengakhiri hidup juga dapat muncul sebagai bentuk keputusan yang ekstrem.²⁷

²⁶Wiryasaputra, *Grief Psychotherapy*, 120.

²⁷Wiryasaputra, *Grief Psychotherapy*, 120-1.

3. Aspek sosial

Dalam hal sosial, orang yang mengalami kedukaan dapat menunjukkan gejala seperti kecenderungan untuk menyendiri dan menghindari lingkungan sosial, mengasingkan diri sendiri, hilangnya minat terhadap aktivitas sosial, serta tidak lagi berpartisipasi dalam aktivitas keagamaan. Sebaliknya, sebagian individu menunjukkan keinginan yang berlebihan untuk berbicara tentang orang atau hal-hal yang telah meninggal dunia, atau terlalu sering mengunjungi makam dan tempat terkait dengannya. Selain itu, beberapa orang mungkin menyalahkan atau marah kepada orang lain, merasa seperti mereka menjadi korban kedenggian atau niat jahat orang lain. Duka yang dirasakan tidak jarang memicu konflik keluarga, termasuk masalah pembagian warisan.²⁸

4. Aspek Spritual

Pada tingkat spiritual, orang yang mengalami kedukaan dapat menunjukkan gejala seperti perasaan berdosa, malu, menyalahkan Tuhan, dan marah terhadap-Nya. Beberapa orang juga mungkin melakukan tawar-menawar spiritual dengan Tuhan. Salah satu reaksi lainnya adalah menjadi marah atau benci terhadap komunitas keagamaannya, meninggalkan komunitas keagamaannya, atau pindah ke tempat ibadah atau keyakinan. Selain itu, seseorang mungkin merasa diabaikan atau tidak mendapatkan dukungan dari kelompok keagamaannya saat mereka mengalami kesulitan.²⁹

²⁸Wiryasaputra, *Grief Psychotherapy*, 120-3.

²⁹Wiryasaputra, *Grief Psychotherapy*, 123.

C. Jenis- jenis Kedukaan

1. Kedukaan Normal

Kedukaan normal ialah proses berduka yang berlangsung secara wajar dan masih berada dalam batas yang dapat dikelola oleh individu. Dalam kondisi ini, penduka mampu mengelola perasaan kehilangan secara bertahap dalam waktu yang relatif singkat, misalnya sekitar 1 sampai 3 atau 4 bulan. Dalam beberapa konteks budaya, seperti budaya Jawa, masa kedukaan sering dikaitkan dengan periode hingga peringatan seratus hari. Pada kedukaan normal, gejala-gejala emosional seperti kesedihan, kerinduan, dan perasaan kehilangan tidak berlangsung secara berkepanjangan. Seiring berjalannya waktu, individu secara perlahan mampu menerima kenyataan kehilangan tersebut dan kembali menjalankan fungsi kehidupannya secara normal, baik dalam aspek psikologis maupun sosial. Bahkan, pengalaman kedukaan ini dapat menjadi sarana pertumbuhan pribadi karena individu mampu menemukan makna baru dalam kehidupannya setelah mengalami kehilangan.³⁰

2. Kedukaan Tak terselesaikan (*Unfinished Grief*)

Kedukaan tak terselesaikan merupakan kondisi pada waktu individu belum mampu mengendalikan atau menyelesaikan proses kedukaannya secara tuntas dalam waktu yang semestinya. Dalam keadaan ini, perasaan kehilangan tetap kuat dan terus memengaruhi kehidupan individu sehingga proses

³⁰Wijayasaputra, *Grief Psychotherapy*, 202.

penyesuaian diri terhadap realitas kehilangan menjadi terhambat. Gejala-gejala kedukaan seperti kesedihan mendalam, rasa bersalah, kemarahan, atau penolakan terhadap kenyataan dapat muncul secara terus-menerus dan mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari. Individu yang mengalami kedukaan tak terselesaikan sering kali mengalami kesulitan untuk kembali menjalankan aktivitas secara normal, baik dalam hubungan sosial, pekerjaan, maupun kehidupan pribadi. Kondisi ini juga berpotensi menimbulkan berbagai masalah psikologis lain apabila tidak mendapatkan pendampingan atau penanganan yang tepat.³¹

Pertama *Complicated Grief* Kedukaan Komplikatif, yaitu di mana proses kedukaan berlangsung secara terus-menerus dan berkepanjangan karena dipengaruhi oleh berbagai faktor yang menyertai kerugian tersebut disebut kedukaan rumit. Dalam situasi seperti ini, orang tidak menunjukkan bahwa mereka mengalami kemajuan atau perkembangan dalam proses ketakutan mereka. Kesedihan, depresi, kecemasan, kerinduan, dan kemarahan adalah jenis perasaan yang tidak hilang dan dapat bertahan dalam jangka panjang berbulan-bulan hingga bertahun-tahun.

Kedua *Prolonged Grief* Kedukaan Berkepanjangan, ialah Ketika seseorang mengalami proses keringat dingin yang lebih lama dan tidak mencapai masa keringat dingin yang biasanya dialami oleh kebanyakan orang, itu disebut kedukaan berkepanjangan. Perubahan persepsi waktu adalah karakteristik yang

³¹Wijayasapura, *Grief Psychotherapy*, 203.

sering muncul. Misalnya, beberapa hari terasa sangat lama seperti berminggu-minggu. Selain itu, orang mungkin mengalami perasaan bahwa hidup mereka tidak memiliki tujuan dan makna yang jelas. Kondisi ini sering terjadi karena tidak adanya pertolongan atau pendampingan profesional yang dapat membantu seseorang menyelesaikan proses kedukaannya, yang menyebabkan kedukaan yang terus berlangsung selama bertahun. Di antara gejala yang dapat muncul seperti depresi awal, perasaan bersalah, serta rendahnya penghargaan (*low self-esteem*) terhadap diri sendiri.³²

Ketiga *Delayed grief* kedukaan tertunda, juga dikenal sebagai kesedihan tertunda, adalah ketika seseorang menunda atau tidak langsung mengungkapkan perasaan duka mereka. Ini mungkin karena seseorang percaya bahwa keringat adalah tanda kelemahan iman atau karena mereka merasa mereka harus menjadi teladan bagi orang lain sehingga mereka tidak boleh menunjukkan kesedihan mereka. Pandangan seperti ini dapat menyebabkan seseorang memperlambat proses pendidikan mereka. Dalam keadaan seperti ini, seseorang mungkin merasa bijaksana karena mereka mampu mengendalikan atau menahan kesedihan mereka. Selain itu, kedukaan tertunda juga dapat terjadi ketika hubungan emosional seseorang dengan orang yang meninggal tidak terlalu kuat, menyebabkan respon kedukaan tidak muncul secara langsung.

³²Wijayasaputra, *Grief Psychotherapy*, 203-4.

Keempat *Distorted Grief* kedukaan terdistorsi, juga dikenal sebagai kedukaan terdistorsi, adalah ketika proses kedukaan tidak dialami secara utuh atau terhambat. Situasi seperti ini dapat terjadi ketika seseorang yang sedang berduka menunjukkan kesedihan mereka dengan menangis, tetapi kemudian dinasihati agar tidak menangis serta diarahkan untuk menyerahkan segalanya kepada Tuhan. Individu yang sedang berduka kemudian mendengar nasihat ini dan memendam perasaannya, sehingga mereka tidak mengalami proses kedukaan secara penuh. Meskipun nasihat itu bagus untuk tujuan, jika diberikan kurang tepat waktu, itu dapat menghambat orang untuk mengekspresikan dan memproses kedukaannya dengan baik

Yang kelima *Disenfranchised Grief* Kedukaan Terpendam, adalah jenis kedukaan yang tidak diakui, tidak dianggap, atau tidak diterima oleh masyarakat. Orang yang kehilangan sesuatu sering ragu apakah kesedihan yang alami mereka pantas disebut sebagai kedukaan karena mereka tidak memiliki pengakuan sosial. Ini juga disebut sebagai kesedihan yang ambigu atau kesedihan yang tertahan. Saat individu kehilangan hal yang berharga dalam hidupnya, orang yang berada di sekitar mereka tidak merasakan kesedihan ini. Akibatnya, penduka sering kali menahan atau menyembunyikan perasaan mereka karena mereka tidak mendapatkan dukungan atau pengertian dari orang lain.

Meskipun cara setiap orang mengalami dan mengekspresikan kedukaan dapat berbeda-beda, kedukaan adalah respons yang wajar saat individu kehilangan hal yang berharga dalam kehidupannya. Ada kedukaan yang tidak

terselesaikan, bertahan lama, atau tertunda, sehingga mempengaruhi kehidupan seseorang. Di sisi lain, ada kedukaan yang berlangsung secara normal dan dapat diselesaikan dengan baik. Selain itu, ada kedukaan yang tidak diakui oleh masyarakat, atau kedukaan yang dibebaskan, sehingga penduka sering memendam perasaannya sendiri. Oleh karena itu, penulis memahami berbagai jenis kedukaan sangat penting agar setiap individu dapat memahami proses kematian dengan lebih baik dan memberikan pendampingan yang efektif untuk individu yang sedang mengalami kedukaan.

D. Perspektif Tahapan Kedukaan Elizabeth Kubler Ros

Elisabeth Kubler Ross merupakan seorang psikiater dan dokter yang terkenal secara global sebagai pakar thanatologi, penelitian tentang kematian, khususnya dimensi psikososialnya.³³ Dalam buku *On Grief And Dying*, dia memaparkan lima tahapan kedukaan. Tujuannya ialah memahami respons yang ditunjukkan oleh individu saat menghadapi dukacita dan kejadian yang menyedihkan.³⁴ Harus dicatat bahwa lima tahapan tersebut tidak selalu terjadi secara berurutan atau linier, maupun semuanya dialami. Pendekatan konseling pastoral kedukaan yang spesifik diperlukan untuk kelima tahapan ini, mengingat individu yang berduka menunjukkan respons emosional berbeda-beda

³³Ross, *On Death And Dying*, 48.

³⁴Windy N., Yelinda S. S., Srimart R., "Kajian Teologis Kitab Ayub 1-2 Dan Implikasi Psikologis Terhadap Keluarga Kristen Yang Mengalami Kematian Anak Di Gereja Toraja Klasik Makale Tengah Jemaat Imanuel Tampo," *KAMASEAN: Jurnal Teologi Kristen* 1, no. 2 (2020): 115.

berdasarkan tahapan yang sedang mereka tempuh. Dan tahapan yang dimaksud adalah sebagai berikut

1. Penyangkalan/ Penolakan (*Denial*)

Denial, juga dikenal sebagai penolakan, adalah sikap yang diambil oleh seseorang yang mengalami kehilangan tetapi tidak mau menerima apa yang terjadi dalam hidupnya.³⁵ Individu tersebut cenderung menolak fakta bahwa kehilangan itu terjadi. Penyangkalan/ penolakan ialah reaksi yang gembira terhadap keadaan yang tidak nyaman dan menyakitkan. Individu pada umumnya berkata, "oh tidak, tidak mungkin terjadi padaku" ketika mereka menyalahkan atau menolak. Ini dapat membuat mereka terkejut. Ini karena kesadaran bahwa kita abadi, yang hampir tidak terpikirkan bahwa kita juga harus menghadapi kematian. Kondisi tersebut sangat bergantung pada bagaimana orang diberi tahu tentang peristiwa tak terduga, seperti kematian, kehilangan, atau penyakit, sehingga membutuhkan banyak waktu untuk memahaminya. Fungsi penolakan/penyangkalan tersebut dilakukan sebagai reaksi setelah berita yang tidak diduga.³⁶ Ketika seseorang tidak mau menerima kenyataan tentang hal-hal yang sedang atau telah terjadi, ini juga dikenal sebagai penyangkalan atau penolakan. Seseorang sering menunjukkan jenis penolakan ini melalui istilah tertentu, seperti mengatakan bahwa orang yang meninggal "seolah-olah hanya

³⁵Dian Kristiyawaty Habsara, *Penatalaksanaan Psikologi Untuk Kasus Normal Bermasalah* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2024), 26.

³⁶Ross, *On Death And Dying*, 48-9.

sedang tidur.”³⁷ Karena individu tersebut belum bisa menerima total peristiwa yang dialaminya, tahap ini biasanya bersifat sementara. Penyayangan ini sering ditunjukkan melalui berbagai respons fisik, seperti merasa terkejut, menggoyangkan tubuh orang yang meninggal, atau bahkan mencoba memeriksa kembali denyut nadinya untuk memastikan bahwa hal itu benar.³⁸

Penyangkal atau penolakan juga dapat dimaknai sebagai reaksi individu yang menolak fakta yang terjadi padanya, meskipun ada bukti yang menegaskan kebenaran peristiwa tersebut. Dalam situasi ini, individu sering kali mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan yang ada. Bentuk reaksi penyangkalan atau penafian dapat terlihat melalui ungkapan yang menolak kematian serta perasaan bahwa terdapat hal yang tidak normal atau mengganggu terkait peristiwa kematian seseorang.³⁹ Penyangkal atau penafian juga dapat dimaknai sebagai reaksi individu yang menolak fakta yang terjadi padanya, meskipun ada bukti yang menegaskan kebenaran peristiwa tersebut. Dalam situasi ini, individu sering kali mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan yang ada. Bentuk reaksi penyangkalan atau penafian dapat terlihat melalui ungkapan yang menolak

³⁷Tri Julianti dan Hermien Laksmiwati, “Pengalaman Kedukaan Pasca Kehilangan Anggota Keluarga Akibat COVID-19,” *CHARAKTER: Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no. 9 (2022): 79.

³⁸Windi N. P., Yelinda S. S., Srimart R., “Kajian Teologis Kitab Ayub 1-2 Dan Implikasi Psikologis Terhadap Keluarga Kristen Yang Mengalami Kematian Anak Digereja Toraja Klasik Makale Tengah Jemaat Imanuel Tampo” *KAMASEAN: Jurnal Teologi Kristen* 1, no. 2 (2020): 115.

³⁹Windi N.P., Yelinda S.S., Srimart R., “Kajian Teologis Kitab Ayub 1-2 Dan Implikasi Psikologis Terhadap Keluarga Kristen Yang Mengalami Kematian Anak Digereja Toraja Klasik Makale Tengah Jemaat Imanuel Tampo” *KAMASEAN: Jurnal Teologi Kristen* 1, no. 2 (2020) : 115-6.

kematian serta perasaan bahwa ada sesuatu yang tidak beres atau tidak wajar terkait peristiwa kematian seseorang.⁴⁰

Dengan cara demikian, penyangkalan/ penolakan dapat tampak melalui beragam respon seperti rasa terkejut, kecemasan, penolakan akan fakta yang ada, memeriksa denyut nadi dari orang yang telah berpulang, menggoyangkan tubuh individu tersebut, serta timbulnya keyakinan bahwa orang yang telah meninggal sebenarnya hanya sedang beristirahat.

2. Marah (Anger)

Pada tahap kemarahan, penolakan yang tak tertahankan mulai bergeser menjadi rasa gusar, cemburu, benci, serta penyesalan mendalam. Individu mungkin merasa bersalah, rendah diri, atau bahkan berharap mati saja, dengan kemarahan yang kerap tertuju pada orang lain, benda, situasi, atau bahkan Tuhan seperti pertanyaan "mengapa Tuhan mengambilnya lebih dulu daripada saya?." Tuhan sering dijadikan sasaran utama karena dianggap sebagai pengatur segala peristiwa, termasuk kematian tersebut.⁴¹ Menurut Totok S. Wiryasaputra dalam buku *Grief Psikoterapi*, tahap kemarahan tidak selalu tampak jelas pada proses berduka individu Indonesia.⁴² Hal ini dipengaruhi pola pikir serta budaya yang cenderung menyembunyikan kemarahan bahkan sering kali gejalanya muncul secara samar, tersirat, atau sama sekali tidak terlihat, seperti rasa menyesal,

⁴⁰Habsara, *Penatalaksanaan Untuk Kasus Normal Bermasalah*, 25.

⁴¹Ratu Aliyah Az-Zahra dan Meiske Yunithree Suparman, "Gambaran Pengalaman Kedukaan Individu Dewasa Awal Pasca Kematian Orang Tua Karena Sakit," *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah* 4, no. 1 (2024): 1973.

⁴²Wiryasaputra, *Grief Psychotherapy*, 176-7.

bersalah, keinginan mati, hingga dorongan bunuh diri. Contohnya, ungkapan "andai saya tidak membawanya ke kota, pasti kecelakaan sial ini takkan terjadi."⁴³

Tahap ini mencerminkan ekspresi individu akibat rasa tidak adil terhadap situasi yang dihadapi. Kemarahan timbul saat penolakan tak lagi membuahkan perubahan, dan dapat terwujud melalui penolakan berinteraksi sosial, sikap hipersensitif, serta kecurigaan berlebih. Tahap kemarahan juga bisa diekspresikan beragam terhadap lingkungan sekitar, misalnya dengan menyalahkan pihak lain.⁴⁴

Kemarahan muncul akibat kesadaran akan realitas kehilangan tersebut, yang sering diekspresikan melalui penyalahan orang lain serta kekecewaan yang dilampiaskan kepihak sekitar.⁴⁵ Reaksi kemarahan ini bisa meliputi rasa gusar, penyesalan, menyalahkan diri sendiri, kurang percaya diri, marah terhadap lingkungan sekitar, individu lain, hingga Sang Pencipta, disertai sikap hipersensitif.

3. Tawar menawar (*Bargaining*)

Tahap tawar-menawar termasuk upaya untuk mengulur waktu kejadian tak diinginkan, yang biasanya diungkapkan secara halus, tersirat, atau terbuka. Upaya ini sering ditujukan kepada Tuhan dalam bentuk rahasia atau implisit, seperti ucapan "kalau bisa" ataupun "izinkan ia bertahan lebih lama lagi sebab

⁴³Windy N.P., Yelinda S.S., Srimart S., "Kajian Teologis Kitab Ayub 1-2 Dan Implikasi Psikologis Terhadap Keluarga Kristen Yang Mengalami Kematian Anak di Gereja Toraja Klasik Makale Tengah Jemaat Imanuel Tampo," *KAMASEAN : Jurnal Teologi Kristen* 1, no. 2 (2020): 115-6.

⁴⁴Habsara, *Penatalaksanaan Psikologi untuk Kasus Normal Bermasalah*, 30.

⁴⁵Habsara, *Penatalaksanaan Untuk Kasus Normal Bermasalah*, 30-1.

anak-anaknya masih membutuhkannya."⁴⁶ Tahap ini mencerminkan negosiasi demi kondisi ideal, sekaligus kumpulan penyesalan di mana individu terjebak pada penyesalan karena hal-hal yang belum sempat lakukan sebelum kehilangan terjadi. Ekspresinya pun meliputi penyesalan mendalam, perundingan dengan Tuhan, serta perasaan bersalah karena gagal memenuhi harapan mendiang.⁴⁷

4. Depresi (*depression*)

Depresi muncul saat individu tak lagi mampu menyangkal pemicu duka citanya akibat kehilangan tersebut. Pada fase ini, reaksi khas mencakup isolasi diri, keengganan berkomunikasi, ungkapan keputusasaan, rasa tak berharga, dorongan bunuh diri, serta pikiran bahwa lebih baik mati saja.⁴⁸ Depresi terbagi menjadi dua jenis: awalnya, depresi reaksi, yang ditandai oleh perasaan bersalah maupun memalukan yang belum rasional. Individu dengan depresi ini pada umumnya ekspresif, berbagai hal untuk diceritakan, membutuhkan komunikasi verbal intensif, dan sering kali membutuhkan campur tangan aktif daripada berbagai profesional. Kemudian yang kedua, depresi preparatori, muncul akibat kematian yang tak terhindarkan; bentuk seperti ini cenderung lebih sunyi dan tenang, sehingga membutuhkan ekspresi emosi halus seperti pegangan tangan, belai rambut, atau hanya kebersamaan dalam keheningan.⁴⁹

⁴⁶Ross, *on death and dying*, 102-4.

⁴⁷Sisca NusiWiandri, "Penggunaan Sudut Pandang Tokoh Utama Untuk Merepresentasikan Teori 5 *Stages of Grief* Kubler Ross Dalam Penulisan Skenario Senandika Lara," (Skripsi Sarjana Institut Seni Indonesia Jogjakarta, 2020): 6.

⁴⁸Habsara, *Penatalaksanaan Untuk Kasus Normal Bermasalah*, 31.

⁴⁹Ross, *On Death and Dying*, 132.

Pada tahap ini, individu kehilangan semangat hidup dan tenggelam dalam kesedihan yang intens, sering kali menarik diri dari lingkungan, serta menyalurkan keputusasaan dan rasa tak berharga. Ekspresi depresi umumnya tampak melalui gangguan tidur, pola makan yang berubah, fluktuasi suasana hati, hambatan dalam interaksi sosial, serta penurunan produktivitas secara keseluruhan.⁵⁰ Ciri-ciri depresi mencakup hiperaktivitas atau hipaktivitas, kecenderungan lebih pendiam, kebutuhan akan ekspresi emosi, sentuhan fisik seperti pegangan tangan, hilangnya motivasi hidup, gangguan pola tidur, perubahan nafsu makan, penurunan produktivitas, isolasi dari sosial, rasa malu irasional, keengganan berbicara, ungkapan keputusasaan, perasaan tak bernilai, dorongan bunuh diri, serta pikiran bahwa sebaiknya mati saja.

5. Penerimaan (*Acceptance*)

Pada tahap *acceptance*, individu awal menyadari dan merangkul kenyataan yang terjadi dalam kehidupannya, sementara pikiran tentang orang atau hal yang hilang secara bertahap memudar.⁵¹ Pada tahap penerimaan, penerimaan menjadi fondasi terkuat untuk transformasi, perkembangan diri, serta pemulihan fungsi berduka secara optimal. Proses ini bisa terjadi secara tegas, misalnya dengan kalimat "tak apa ia pergi dari kami, daripada terus menderita karena sakitnya" atau secara halus dan tersirat. Penerimaan mencerminkan kondisi damai tanpa

⁵⁰Estin Asri Kadang, "Tahapan Kedukaan Akibat Kematian Beruntun Berdasarkan Perspektif Elizabeth Kübler-Ross di Gereja Toraja Jemaat Padakka," (Skripsi Sarjana Pastoral Konseling Institut Agama Kristen Negeri Toraja, 2024): 23-4.

⁵¹Habsara, *Penatalaksanaan Untuk Kasus Normal Bermasalah*, 32.

rasa takut maupun keputusan.⁵² Pada tahap *acceptance*, individu mendapatkan kedamaian yang lebih besar melalui sikap *acceptance* realitas, sambil memulai beradaptasi dengan kehidupan baru tanpa kehadiran orang tercinta.⁵³ Individu mencapai tahap penerimaan ketika berhasil berdamai dengan segala kenyataan yang menyimpannya. Tahap ini diidentifikasi dengan lenyapnya gangguan yang dirasakan individu, seperti insomnia, gangguan nafsu makan, dan menurunnya produktivitas.⁵⁴ fase penerimaan ditandai dengan hilangnya rasa putus harapan, kembalinya produktivitas, penerimaan penuh terhadap realitas, tidak ada gangguan tidur, normalnya nafsu makan, serta tidak lagi mengurung diri dari lingkungan.

E. Perspektif John Bowlby Tentang Kedukaan

John Bowlby merupakan seorang psikiater dan psikoanalisis Inggris yang dikenal melalui Teori Kelekatan (*Attachment Theory*). Menurut Bowlby, kedukaan merupakan respons alami yang muncul akibat terputusnya ikatan emosional yang kuat dengan seseorang yang dicintai. Kehilangan orang yang memiliki hubungan kelekatan yang mendalam dapat menimbulkan berbagai reaksi emosional yang memengaruhi kondisi psikologis, sosial, bahkan spiritual seseorang. Bowlby

⁵²Ross, *On Death and Dying*, 134-5.

⁵³Sisca Nusi Wiandri, "Penggunaan sudut pandang tokoh utama untuk merepresentasikan teori *5 stages of grief* Kubler Ross dalam Penulisan Skenario Senandika Lara" (Skripsi Sarjana Institut Seni Indonesia Yogyakarta, 2020): 7.

⁵⁴Estin Asri Kadang, "Tahapan Kedukaan Akibat Kematian Beruntun Berdasarkan Perspektif Elizabeth Kübler-Ross di Gereja Toraja Jemaat Padakka," (Skripsi Sarjana Pastoral Konseling Institut Agama Kristen Negeri Toraja, 2024): 25.

menjelaskan bahwa proses kedukaan tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan melalui beberapa tahapan yang membantu individu beradaptasi dengan realitas kehilangan.

Bowlby mengemukakan empat tahapan kedukaan, yaitu: *shock and numbness* (syok dan mati rasa emosional), *yearning and searching* (kerinduan dan pencarian), *despair and disorganization* (keputusasaan dan disorganisasi), serta *reorganization and recovery* (reorganisasi dan pemulihan). Tahapan-tahapan tersebut menggambarkan perjalanan emosional seseorang dalam menghadapi kehilangan orang yang dicintai.⁵⁵

a. Fase Mati Rasa dan Terkejut (*Shock and Numbing*)

Tahap pertama ditandai dengan perasaan terkejut, tidak percaya, dan mati rasa secara emosional ketika menerima kenyataan kehilangan. Individu sering kali merasa seolah-olah peristiwa tersebut tidak benar-benar terjadi. Pada tahap ini seseorang dapat mengalami kebingungan, kesulitan memahami kenyataan, bahkan menunjukkan penolakan terhadap kehilangan yang dialaminya. Reaksi ini merupakan mekanisme pertahanan diri yang membantu individu menghadapi kenyataan yang sangat menyakitkan.

b. Fase Kerinduan dan Pencarian (*Yearning and Searching*)

⁵⁵John Bowlby, *Attachment and Loss* (London: Hogarth Press, 1980), 85–92.

Setelah syok mulai berkurang, individu memasuki tahap kerinduan dan pencarian. Pada tahap ini muncul keinginan yang kuat untuk kembali bertemu dengan orang yang telah meninggal. Individu sering mengenang berbagai pengalaman bersama, melihat foto-foto, menyimpan barang-barang peninggalan, atau membayangkan kehadiran orang yang telah tiada. Selain kerinduan yang mendalam, tahap ini juga dapat disertai perasaan marah, kecewa, bersalah, dan mempertanyakan alasan terjadinya kehilangan tersebut.

c. Fase Disorganisasi dan Keputusasaan (*Disorganization and Despair*)

Tahap ini terjadi ketika individu mulai menyadari bahwa kehilangan tersebut bersifat permanen dan orang yang dicintai tidak akan kembali. Kesadaran ini dapat menimbulkan perasaan putus asa, kesedihan yang mendalam, kehilangan arah hidup, kesepian, serta kesulitan menjalankan aktivitas sehari-hari. Individu mungkin merasa hidupnya kehilangan makna dan mengalami gangguan dalam fungsi sosial maupun emosionalnya..

d. Fase Reorganisasi (*Reorganization*)

Tahap terakhir merupakan tahap ketika individu mulai menerima kenyataan kehilangan dan berusaha menata kembali kehidupannya. Pada tahap ini, individu tidak lagi terfokus sepenuhnya pada rasa kehilangan, tetapi mulai membangun tujuan hidup baru, menjalin hubungan sosial yang sehat, serta menemukan makna dari pengalaman yang telah dilalui. Meskipun rasa rindu

terhadap orang yang telah meninggal tetap ada, individu mampu menjalani kehidupan secara lebih adaptif dan produktif.⁵⁶

Menurut Bowlby, proses kedukaan tidak selalu berlangsung secara berurutan. Seseorang dapat bergerak maju dan mundur di antara berbagai tahapan tersebut. Tahapan-tahapan kedukaan juga dapat saling tumpang tindih dan muncul kembali ketika individu menghadapi situasi yang mengingatkannya pada orang yang telah meninggal. Oleh karena itu, proses kedukaan dipahami sebagai perjalanan emosional yang dinamis dan tidak bersifat linear. Seiring berjalannya waktu, individu diharapkan mampu menyesuaikan diri dengan kehilangan yang dialami dan mencapai tahap reorganisasi serta pemulihan.

Penelitian Yang, An, Kim, dan Kim mengenai keluarga yang kehilangan anak menunjukkan bahwa proses kedukaan berlangsung secara dinamis dan tidak selalu mengikuti urutan yang tetap. Hasil penelitian tersebut menemukan bahwa anggota keluarga dapat mengalami kembali perasaan kerinduan, kesedihan, kemarahan, maupun keputusasaan sebelum akhirnya mampu menata kembali kehidupannya. Temuan ini mendukung pandangan Bowlby bahwa kedukaan merupakan proses yang berfluktuasi dan berlangsung secara bertahap menuju pemulihan.⁵⁷

⁵⁶John Bowlby, *Attachment and Loss*, 85–92.

⁵⁷Seon Ah Yang et al., "An Analysis of John Bowlby's Mourning Stages in Family Art Therapy as a Way to Help the Family Mourning Process," *Journal of Hospice and Palliative Care* 26, no. 2, 2023: 30–39, <https://doi.org/10.14475/jhpc.2023.26.2.27>.

F. Konseling Kedukaan

Pastoral konseling merupakan salah satu bentuk pelayanan gereja yang bertujuan menolong individu menghadapi berbagai persoalan kehidupan melalui pendampingan yang berlandaskan nilai-nilai Kristen. Pastoral konseling tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah psikologis, tetapi juga memperhatikan aspek spiritual, sosial, dan emosional individu. Dalam konteks kedukaan, pastoral konseling berperan membantu individu memahami dan menerima kehilangan, menemukan makna di balik penderitaan, serta membangun kembali harapan untuk melanjutkan kehidupan. Howard Clinebell menjelaskan bahwa pastoral konseling merupakan pelayanan yang bertujuan membantu individu mengalami pertumbuhan dan pemulihan secara utuh. Menurutnya, manusia adalah makhluk yang memiliki dimensi fisik, mental, sosial, spiritual, dan relasional yang saling berkaitan. Oleh karena itu, pendampingan pastoral harus memperhatikan seluruh aspek kehidupan manusia agar proses pemulihan dapat berlangsung secara menyeluruh.

Howard Clinebell mengemukakan enam fungsi utama pastoral konseling, yaitu *healing* (menyembuhkan), *sustaining* (menopang), *guiding* (membimbing), *reconciling* (mendamaikan), *nurturing* (memelihara atau mengembangkan), dan *liberating* (membebaskan). Keenam fungsi tersebut dapat digunakan dalam

pendampingan terhadap individu yang mengalami kedukaan akibat kehilangan orang yang dicintai.⁵⁸

1. *Healing* (Menyembuhkan)

Fungsi *healing* bertujuan membantu individu memulihkan luka batin yang muncul akibat pengalaman kehilangan. Dalam situasi kedukaan, individu sering mengalami kesedihan yang mendalam, perasaan hampa, bahkan gangguan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Melalui pastoral konseling, konselor pastoral memberikan ruang yang aman bagi individu untuk mengungkapkan perasaan, pengalaman, dan pergumulannya sehingga proses penyembuhan emosional dapat berlangsung secara bertahap.

2. *Sustaining* (Menopang)

Sustaining merupakan fungsi pastoral yang berfokus pada pemberian dukungan dan penguatan kepada individu yang sedang mengalami penderitaan. Dalam kondisi kehilangan yang tidak dapat diubah, kehadiran konselor pastoral menjadi bentuk dukungan yang membantu individu tetap bertahan menghadapi realitas yang menyakitkan. Fungsi ini menekankan pentingnya empati, perhatian, dan pendampingan yang berkelanjutan selama proses kedukaan berlangsung.

3. *Guiding* (Membimbing)

Guiding adalah fungsi pastoral yang membantu individu menemukan arah hidup dan mengambil keputusan yang tepat setelah mengalami kehilangan.

⁵⁸Howard Clinebell, *Basic Types of Pastoral Care and Counseling: Resources for the Ministry of Healing and Growth* (Nashville: Abingdon Press, 1984), 25–42.

Kedukaan sering kali membuat seseorang merasa bingung, kehilangan tujuan hidup, atau kesulitan menjalani peran-peran yang sebelumnya dimiliki. Melalui bimbingan pastoral, individu dibantu untuk memahami situasi yang dihadapi serta menemukan langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk melanjutkan kehidupannya.

4. *Reconciling* (Mendamaikan)

Reconciling bertujuan membantu individu berdamai dengan dirinya sendiri, dengan orang lain, maupun dengan Tuhan. Dalam pengalaman kedukaan, tidak jarang seseorang mengalami kemarahan, kekecewaan, atau rasa bersalah yang berkepanjangan. Bahkan ada individu yang mempertanyakan kasih dan keadilan Tuhan setelah kehilangan orang yang dicintai. Oleh karena itu, pastoral konseling membantu individu mengolah perasaan-perasaan tersebut sehingga dapat mencapai rekonsiliasi dan penerimaan yang lebih sehat.

5. *Nurturing* (Memelihara atau Mengembangkan)

Nurturing merupakan fungsi yang bertujuan membantu individu mengembangkan potensi diri dan mengalami pertumbuhan setelah melewati masa krisis. Kedukaan tidak hanya dipandang sebagai pengalaman kehilangan, tetapi juga sebagai kesempatan untuk belajar, bertumbuh, dan menemukan makna baru dalam kehidupan. Melalui fungsi ini, individu didorong untuk membangun kembali relasi sosial, spiritualitas, dan harapan masa depan.

6. *Liberating* (Membebaskan)

Liberating bertujuan membebaskan individu dari berbagai beban yang menghambat pertumbuhan dan pemulihan, seperti rasa bersalah yang berlebihan, ketakutan, kemarahan, atau penyesalan yang terus-menerus. Dalam konteks kedukaan, fungsi ini membantu individu menerima kenyataan kehilangan tanpa terus-menerus terikat pada perasaan negatif yang menghambat proses adaptasi terhadap kehidupan yang baru.⁵⁹

Teori Howard Clinebell digunakan untuk memahami konteks praktik pastoral konseling dalam mendampingi seorang ibu yang kehilangan anak secara beruntun. Melalui fungsi *healing, sustaining, guiding, reconciling, nurturing, dan liberating*, pastoral konseling dapat membantu individu menjalani proses kedukaan secara lebih sehat, memperoleh dukungan emosional dan spiritual, serta membangun kembali harapan untuk melanjutkan kehidupan setelah mengalami kehilangan yang mendalam.

G. Kedukaan seorang ibu Yang Kehilangan Anak Secara Beruntun

Ketika individu mengalami kematian beruntun, kehilangan orang yang dikasihi dalam periode singkat. Ini sering terjadi dalam lingkaran sosial atau keluarga yang sama dan fenomena ini bisa menimbulkan dampak emosional yang signifikan pada orang yang mengalaminya.⁶⁰ Menurut *World Health Organization* (WHO), kematian beruntun dikenal sebagai "*cluster death*", yaitu munculnya kasus

⁵⁹Howard Clinebell, *Basic Types of Pastoral Care and Counseling*, 42–53.

⁶⁰Roseli K. A, Winaeini W. D. M., "Mengapa Tuhan Mengambil Mereka?: Pengalaman Duka Dan Pemaksaan Anaka Yang Kehilangan Kedua Orang Tua Secara Beruntun," *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal Of Indigenous Psychology* 8, no. 2 (2020): 154.

kematian yang melebihi ekspektasi dalam suatu populasi atau wilayah pada periode waktu tertentu. Disebabkan oleh hal-hal seperti penyakit menular, musibah alam, kecelakaan, atau tindak kekerasan. Fenomena ini dapat dipahami sebagai kehilangan beberapa orang terkasih secara berdekatan waktu, yang merupakan bagian dari *acceptance* berkepanjangan (*prolonged grief*) oleh sebab itu proses duka berlangsung lebih dari seratus hari.⁶¹

Individu dengan kedukaan berkepanjangan merasakan penderitaan hebat, kebas emosional, nihilisme hidup, serta isolasi mendalam. Berbagai tanggapan terhadap kematian beruntun yang meliputi: ketentuan Tuhan, faktor usia lanjut, atau penyakit. Kominfo mengaitkannya dengan ritual adat yang melibatkan entitas gaib sebagai "pemburu mangsa." Ada pula pandangan bahwa fenomena ini dipicu oleh doa berlebih atau dosa yang terlalu banyak.⁶²

Kehilangan anak secara beruntun merupakan pengalaman duka paling menyakitkan bagi seorang ibu, sering kali disertai rasa bersalah mendalam, penyangkalan berkepanjangan, dan pemaknaan spiritual rumit untuk bertahan. Berbeda dengan duka biasa, kehilangan berulang ini memperburuk trauma karena orang tua merasa gagal melindungi anak-anak mereka berturut-turut, memicu depresi kronis, isolasi sosial, serta pertanyaan eksistensial seperti "Mengapa ini terjadi lagi?." Proses berduka bisa mandek pada tahap kemarahan

⁶¹Wiryasaputra, *Grief Psychotherapy*, 205.

⁶²Estin Asri Kadang, "Tahapan Kedukaan Akibat Kematian Beruntun Berdasarkan Perspektif Elizabeth Kübler-Ross di Gereja Toraja Jemaat Padakka," (Skripsi Sarjana Pastoral Konseling Institut Agama Kristen Negeri Toraja, 2024): 27-8.

atau depresi, dengan risiko gangguan mental jangka panjang jika tidak didukung terapi atau komunitas.⁶³ Seorang ibu mengalami amplifikasi emosi negatif, seperti rasa hampa konstan dan kehilangan identitas sebagai seorang ibu, yang diperparah oleh kejadian kedua atau lebih. Studi menunjukkan pola serupa dengan duka anak yang kehilangan seorang ibu berurutan pencarian makna melalui agama atau refleksi namun pada seorang ibu, ini disertai beban tanggung jawab lebih berat. Dampak biologis mencakup stres kronis yang melemahkan imun, serta gejala fisik seperti insomnia atau nyeri tak jelas.⁶⁴

Pemaknaan ulang melalui narasi spiritual atau dukungan kelompok sering membantu, mirip kasus anak yang bertanya "Mengapa Tuhan mengambil mereka?," di seorang ibu perlu ruang untuk mengintegrasikan kehilangan ke identitas baru. Konseling berbasis kognitif dan komunitas duka direkomendasikan untuk mencegah komplikasi.⁶⁵

H. Tokoh Alkitab Yang Mengalami Kedukaan Secara Beruntun

pengalaman kedukaan yang dialami oleh seorang ibu akibat kehilangan anak-anaknya secara berturut-turut dapat direfleksikan melalui kisah Naomi dalam Kitab Rut. Naomi merupakan salah satu tokoh Alkitab yang mengalami

⁶³Geographic Indonesia, "Efek Biologis dan Psikologis Saat Orang Tua Kehilangan Anaknya," <https://nationalgeographic.grid.id/read/133309762/efek-biologis-dan-psikologis-saat-orang-tua-kehilangan-anaknya?page=all.Roselli>, 4 Juni 2022.

⁶⁴Kezia Ausie dan Winarini Wilman Dahlan Mansoer, "Mengapa Tuhan Mengambil Mereka?" Pengalaman Duka dan Pemaknaan Anak yang Kehilangan Kedua Orang Tua Secara Berurutan," *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology* 8, no. 2 (2021): 154-5.

⁶⁵Kezia Ausie dan Winarini Wilman Dahlan Mansoer, "Mengapa Tuhan Mengambil Mereka? Pengalaman Duka dan Pemaknaan Anak yang Kehilangan Kedua Orang Tua Secara Berurutan," *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology* 8, no. 2 (2021): 160-2.

kehilangan anggota keluarga secara beruntun. Dalam Rut 1:3-5 diceritakan bahwa Naomi kehilangan suaminya, Elimelek, kemudian kedua anak laki-lakinya, Mahlon dan Kilyon. Kehilangan yang terjadi secara berturut-turut tersebut menyebabkan Naomi mengalami penderitaan yang mendalam dan mengubah seluruh perjalanan hidupnya. Pengalaman ini memiliki kemiripan dengan pengalaman informan dalam penelitian yang juga mengalami kehilangan.