

## **Konseling Krisis Kehilangan Dan Kedukaan Bagi Keluarga Yang di Tinggalkan**

Ellyazer Pada

*Sekolah Tinggi Teologi Rahmat Emmanuel*

ellyazer.pada@sttrem.ac.id

### **ABSTRAK**

Kematian merupakan sebuah kepastian yang akan dialami oleh setiap manusia di dunia. Kematian tidak hanya berdampak bagi orang yang meninggal saja, akan tetapi dapat mempengaruhi orang-orang di sekelilingnya seperti keluarga, kerabat, dan lain sebagainya. Seseorang yang ditinggalkan akan mengalami perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan seperti sedih yang mendalam, stress, putus asa, serta perasaan negatif lainnya. Metode yang digunakan adalah studi Pustaka. Sebagai konselor dalam menghadapi orang-orang yang kehilangan dan mengalami dukacita adalah perlu dan penting untuk mengingatkan orang-orang yang kehilangan dan berdukacita itu untuk menerima ajakan dan tawaran dari Tuhan Yesus.

**Kata Kunci:** Konseling; Kehilangan, Kedukaan; Keluarga.

### **ABSTRACT**

*Death is a certainty that will be experienced by every human being in the world. Death does not only affect the person who dies, but can also affect the people around him such as family, relatives, and so on. A person who is left behind will experience unpleasant feelings such as deep sadness, stress, despair, and other negative feelings. The method used is a literature study. As a counselor dealing with people who are lost and experiencing grief, it is necessary and important to remind those who are lost and grieving to accept the invitation and offer from the Lord Jesus.*

**Keywords:** *Counseling; Loss, Grief; Family.*

**PENDAHULUAN**

Manusia merupakan makhluk sosial yang pertumbuhan dan perkembangan hidupnya bergantung dan dipengaruhi oleh sesamanya dan lingkungan hidupnya. Pertumbuhan dan perkembangan hidup setiap orang tidak hanya dibentuk dan dipengaruhi oleh faktor-faktor dari dalam dirinya sendiri, tetapi juga oleh faktor-faktor dari luar dirinya. Faktor-faktor dari dalam diri seseorang yang membentuk dan mempengaruhi kepribadiannya disebut faktor internal. Sedangkan faktor-faktor dari luar diri seseorang yang membentuk dan mempengaruhi kepribadiannya disebut faktor eksternal. Manusia di dalam hidupnya melewati berbagai fase, salah satunya adalah kematian. Kematian merupakan sebuah kepastian yang akan dialami oleh setiap manusia di dunia. Kematian tidak hanya berdampak bagi orang yang meninggal saja, akan tetapi dapat mempengaruhi orang-orang di sekelilingnya seperti keluarga, kerabat, dan lain sebagainya. Seseorang yang ditinggalkan akan mengalami perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan seperti sedih yang mendalam, stress, putus asa, serta perasaan negatif lainnya. Menurut Holmes & Rahe (dikutip oleh Weiten dalam Yuliawati, 2007) Ketiadaan orangtua karena kematian adalah perubahan hidup yang menimbulkan stress dan menuntut individu untuk dapat melakukan penyesuaian diri terutama pada seseorang. Peristiwa kematian orang tua akan membuat yang mengalaminya menjadi terkejut dan terpukul. Saat mengalami kehilangan orang tua, akan memberikan reaksi terhadap kehilangan tersebut dengan berbagai cara. Salah satu reaksi yang ditunjukkan yaitu dengan reaksi psikologis seperti merasa kesepian, stress, putus asa, trauma dan lain sebagainya.

Tidak terhindarkan adanya kedukaan dalam hidup kita. Kedukaan baik dalam menghadapi *critical illness*, ditinggalkan oleh orang yang kita cintai, kehilangan yang mendalam, kehancuran bisnis, keterpurukan karena anak bermasalah, cita-cita hidup yang hancur dan berbagai kedukaan lainnya, yang jika tidak ditangani dengan baik, akan menimbulkan depresi. Dari depresi ringan hingga depresi tingkat berat menuju kecenderungan untuk bunuh diri. Proses pendampingan yang tepat dalam proses Konseling akan memungkinkan seseorang dalam memaknai kedukaan yang dialami dan mampu menata diri menghadapi masa depan.

Konseling Kristen merupakan proses pembimbingan yang dinamis, karena antara konselor (pendeta/gembala) dan konseli (orang yang dilayani) dituntun dan dibimbing oleh Roh Kudus dan diterangi oleh Firman Tuhan, sehingga konseli dapat dipulihkan, mengalami perubahan dan

pertumbuhan iman kepada Allah di dalam Yesus Kristus. Magdalena Tomatala menjelaskan tentang konseling Kristen yang unik dengan dasar-dasarnya sebagai berikut.<sup>1</sup>

Roh Kudus adalah dinamika konseling Kristen, yakni Roh Kudus menuntun konseling Kristen untuk melayani dan sekaligus memulihkan, mengubah serta mendewasakan konseli. Alkitab adalah standar final bagi konseling Kristen yang benar, yakni memberi petunjuk, arah, tuntunan serta hikmat bagi konselor untuk melaksanakan pelayanannya. Alkitab pun sekaligus menerangi, memberi perubahan oleh Roh Kudus, memperbaiki serta meneguhkan konseli menjadi lebih teguh, serta menuntun kepada hidup berkemenangan dalam Tuhan. Kristus dan kasih-Nya yang kekal adalah fondasi utama konseling Kristen. Kasih Kristus menjadi dasar kekuatan dan hikmat Allah yang mendorong konselor untuk menolong menyelesaikan masalah konseli sebagai manusia berdosa sampai ke akar-akarnya. Janji berkat adalah jaminan peneguhannya bagi Konseling Kristen, yakni konseling Kristen diteguhkan oleh janji berkat Allah yang menjadikannya sempurna dalam menyelesaikan dosa dan masalah masa lalu, masa kini serta masa yang akan datang oleh pengorbanan Yesus Kristus (1 Korintus 15 : 1- 9; 1 Yohanes 1 : 7, 9, 4 : 10). Lingkup kerja Konseling Kristen bersifat universal. Maksudnya adalah konseling Kristen dapat diterapkan secara universal di mana dan kapan saja dengan tujuan menyelesaikan masalah manusia secara total dan menyeluruh. Konseling Kristen merupakan usaha konseli (pendeta/gembala) memberikan.

Pengertian bagi konseli (orang yang bermasalah) untuk memahami pribadinya dan masalah yang dihadapinya berdasarkan firman Tuhan dan tuntunan Roh Kudus, yang memampukan untuk mengambil keputusan dan bertanggungjawab mengatasi dan keluar dari masalah yang dihadapinya. Konseling Kristen unik, karena proses pembimbingan yang dinamis didasarkan pada Firman Tuhan dalam tuntunan Roh Kudus. Maka nasihat, petunjuk, peringatan, teguran, dorongan dan ajaran dari konselor kepada konseli berdasarkan dan bersumber dari Alkitab. Diharapkan agar Roh Kudus menuntun konseli agar mempertimbangkan dan memutuskan untuk berubah, diteguhkan dan bertumbuh imannya kepada Allah di dalam Tuhan Yesus Kristus.

---

<sup>1</sup> Magdalena Tomatala, *Konselor Kompeten: Pengantar Konseling terapi Untuk pemulihan*, (Jakarta: YT Leadership Foundation, 2000), 15.

## **METODE PENELITIAN**

Penulisan artikel ini menggunakan metode studi pustaka melalui tulisan-tulisan yang diambil dari website jurnal yang terakreditasi scopus dan website jurnal yang terakreditasi sinta serta buku-buku yang relevan dengan tulisan ini, kemudian beberapa pendukung seperti Alkitab dan media online lainnya yang bisa dipertanggungjawabkan secara akademis.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Tujuan Konseling Kristen**

Manusia adalah makhluk sosial yang tidak mungkin melepaskan diri dari huubungannya dengan orang lain atau hidup tanpa sesamanya. Karena selain makhluk sosial, manusia juga makhluk komunikatif yang butuh orang lain untuk berkomunikasi. Didalam komunikasi manusia dengan sesamanya terjadi dan jalin sosialisasi yang tanpa disadari sudah terjadi kegiatan konseling. Karena didalam proses komunikasi ada tendensi untuk menolong sesama dengan memberikan nasehat dan bimbingan sesuai pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki untuk membantunya agar berusaha keluar dari masalahnya dan memperbaiki hidupnya menjadi lebih baik. Maka Gunarsa mengungkapkan tujuan konseling menurut George dan Christiani (1981) sebagai berikut.<sup>2</sup>

Pertama Menyediakan Fasilitas Untuk Perubahan Perilaku. Membawa yang bersangkutan agar terjadi perubahan yang memungkinkan kehidupan yang produktif, yang lebih membawa kenikmatan dan kepuasan hidup dengan segala keterbatasan lingkungan hidup. Istilahnya "milieu therapy" menunjukan perlunya manipulasi lingkungan sehingga dapat mengubah perilaku.

Kedua Meningkatkan Ketrampilan Untuk Menghadapi Sesuatu Kehidupan selalu disertai dengan persoalan yang harus dihadapi. Bagaimana menghadapi dan mengatasi persoalan hidup, dibutuhkan kemampuan atau ketrampilan dan juga kemauan untuk menghadapinya.

Ketiga Meningkatkan Kemampuan Dalam Menentukan Keputusan Mengambil keputusan disadari sebagai tindakan yang tidak mudah karena banyak hal yang perlu dipertimbangkan tetapi manusia dihadapkan untuk mengambilm keputusan berulang kali, baik yang ringan dan sederhana maupun yang berat , rumit dan beresiko.

---

<sup>2</sup> Gunarsa Singgih D., *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2000), 23-27

Keempat Meningkatkan Hubungan Antar Perorangan Sebagai makhluk sosial manusia membutuhkan orang lain dari sebab itu guna memenuhi kebutuhan tersebut dibutuhkan kemampuan untuk membina hubungan yang harmonis dengan belajar berusaha untuk saling menyesuaikan diri dan menerima dengan saling menghargai. Konseling bertujuan untuk saling meningkatkan kualitas kehidupan agar mampu menilai diri dan menilai orang lain dengan lebih objektif.

Kelima Menyediakan Fasilitas Untuk Mengembangkan Kemampuan Tidak perlu diragukan setiap manusia memiliki kemampuan. Firman Tuhan berkata "Tiap-tiap orang dikaruniakan pernyataan Roh untuk kepentingan bersama" Korintus 12:7). Seringkali kemampuan tersebut, tidak atau kurang berfungsi dengan berbagai sebab diantaranya tidak menyadari akan keberadaan kemampuan tersebut di dalam diri kita. Konseling dilakukan dengan harapan agar potensi yang dimiliki seseorang dapat digunakan dengan sebaik-baiknya sehingga yang bersangkutan dapat menjalani hidup lebih efektif.

Pelayanan pastoral konseling bertujuan untuk membantu orang lain dalam menghadapi dan keluar dari masalah hidupnya serta mampu mengambil keputusan dalam menentukan langkah hidupnya, agar menjadi lebih produktif dan lebih menikmati kehidupannya secara realistis karena perubahan pola pikir dan prilakunya. William A. Clebsch dan Charles R. Jaekle dalam buku "Pastoral Care in Historical Perspective" mengatakan fungsi pendampingan dan konseling pastoral secara tradisional ada empat 3 yaitu, menyembuhkan (healing), mendukung (sustaining), membimbing (guiding), rekonsiliasi (reconciling).

Menyembuhkan (Healing) Untuk mengatasi gangguan dengan mengembalikan orang pada keutuhan dan memimpin dia mau melampaui kondisi sebelumnya. Fungsi ini sangat penting untuk mereka yang mengalami dukacita karena kehilangan atau terbuang. Tekanan mental yang terjadi dapat mengakibatkan penyakit psikosomatis, suatu penyakit yang langsung maupun tidak karena tekanan mental yang berat. Tekanan mental sering terungkap melalui disfungsi tubuh. Pada kondisi ini pendamping diharapkan dapat menolong dengan pendekatan agar yang didampingi mengungkapkan perasaan yang tertekan.

---

<sup>3</sup> William A. Clebsch and Charles R. Jaekle, *Pastoral Care in Historical Perspective* (Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1964), 33-36

Mendukung (Sustaining) Berfungsi membantu seseorang yang terluka untuk bertahan dan mengatasi keadaan menuju proses pemulihan atau penyembuhan dari luka yang paling berat sekalipun. Dukungan yang dapat dilakukan biasanya melalui kehadiran dan sapaan yang meneduhkan serta terbuka, ini dapat mengurangi penderitaan. Dukungan yang seperti ini dapat mengurangi penderitaan yang berat atau memukul. Membimbing (*Guiding*) dilakukan ketika yang didampingi merasa kebingungan untuk menentukan pilihan atau keputusan. Dalam mengambil keputusan harus diketahui konsekuensi atau dampak dari pilihan, baik sekarang maupun yang akan datang. Dalam hal ini pendampingan harus mengemukakan beberapa kemungkinan yang bertanggungjawab dengan segala resiko sekaligus membimbing ke arah yang berguna. Keputusan tetap di tangan orang yang didampingi dengan mengetahui segala resiko dari keputusan.

Rekonsiliasi/*Reconciling* Adalah usaha untuk membangun kembali hubungan yang rusak antara yang didampingi dengan orang lain, begitu juga yang didampingi dengan Tuhan. Rekonsiliasi ditempuh dengan cara mendamaikan melalui pengampunan dan kedisiplinan. Hubungan yang rusak sering mengakibatkan penderitaan psikis maupun fisik, karena itu, pendampingan membantu untuk menganalisa faktor yang mengancam dan merusak hubungan tersebut sehingga menemukan alternatif untuk memperbaiki hubungan tersebut. Pendampingan harus menjadi orang yang tidak berpihak, tetapi penengah dari semua pihak yang didampingi.

### **Dampak Dari Kedukaan & Kehilangan**

Kehilangan (*loss*) adalah suatu keadaan ketika individu berpisah dengan sesuatu yang sebelumnya ada atau dimiliki, baik sebagian atau keseluruhan.<sup>4</sup> Kehilangan tidak selalu berkaitan dengan kematian, tetapi bisa juga karena kehilangan kesehatan (fisik dan mental), kehilangan pekerjaan, status, kehilangan harta benda, ditinggalkan anak-anak karena menikah atau pindah rumah, dan lainlain. Bertha Simon menyatakan bahwa kematian seseorang dianggap sebagai kehilangan yang paling hebat. Hal ini, menjadi peristiwa yang sangat menguncang pikiran dan yang merupakan awal dari proses dukacita.<sup>5</sup> Kenapa? Sebab Kematian melenyapkan segala kemampuan manusia. Kematian adalah sesuatu yang belum dimengerti manusia, sesuatu

---

<sup>4</sup> Sujono Riyadi dan Teguh Purwanto, *Asuhan Keperawatan Jiwa* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009),102

<sup>5</sup> Bertha G. Simon, "A Time To Grief: Loss as A Universal Human Experience", (New York: Family Servive Association Of America, 1979)10-11,28-29

pengalaman yang tidak dapat terjajaki. Namun, di sisi lain kematian juga menyadarkan manusia untuk mengevaluasi nilai-nilai pribadi untuk mendapatkan sebuah nilai tentang hidup yakni kemampuan untuk melihat berbagai kenyataan dan pengalaman yang saling berkaitan agar hidup ini lebih bermakna. Membuat perspektif ini dapat menjadi salah satu pengalaman paling konstruktif yang memperkaya dan memenangkan hidup.<sup>6</sup>

Ada banyak konsep tentang kedukaan (grief), seperti dari Sigmund Freud dalam karya awalnya "Mourning and Melancholia", ia melihat depresi atau "melancholia" sebagai kedukaan patogenik.<sup>7</sup> Kedukaan dapat menjadikan manusia mengalami depresi walaupun tidak semua depresi disebabkan oleh kematian seseorang. Kedukaan memiliki persamaan dengan depresi sebab keduanya menimbulkan gejala psikis yang sama seperti kehilangan selera makan, gangguan tidur, munculnya amarah, merasa tidak nyaman, dan sebagainya. Hampir senada dengan Freud, Norman Wright juga mengungkapkan bahwa kedukaan adalah suatu penderitaan emosi yang luar biasa, disebabkan oleh peristiwa kehilangan, bencana dan ketidakberuntungan.<sup>8</sup> Clinebell,<sup>9</sup> mengatakan bahwa kedukaan ada di dalam segala perubahan, kehilangan dan transisi kehidupan yang penting, tidak hanya dalam kematian orang yang sangat dikasihi. Abineno memahami kedukaan sebagai sikap dan reaksi terhadap kematian orang yang dicintai. Manusia berduka karena tidak lagi bersama dengan orang yang dicintai dan tidak mampu melupakannya. Kedukaan tidak terbatas pada apa yang dirasakan tetapi mencakup yang dipikirkan, diinginkan, diharapkan dan yang dilakukan atau dikerjakan.

Dari uraian di atas, ternyata ada begitu banyak konsep tentang kedukaan dan sangat sulit untuk mendefinisikan kedukaan, sebab kedukaan itu unik dan kedukaan itu berbeda pada tiap-tiap orang. Kedukaan adalah bagian pengalaman hidup yang harus dihadapi manusia, tidak bisa dipaksakan dan tidak bisa diprediksi kapan akan berakhir. Namun, kedukaan dialami sebagai reaksi dari kehilangan sesuatu atau seseorang yang begitu dikasihi. Kedukaan terbesar yang

---

<sup>6</sup> Gladys Hunt, *Pandangan Kristen Tentang Kematian*, (Jakarta: BPK.Gunung Mulia,2001),1-7.

<sup>7</sup> J.William Worden, *Grief Counseling and Grief Therapy*, (New York: Springer Publishing Company,1982),28, dikutip dari Sigmund Freud, "Mourning and Melancholia,1917, Standart Edition,Vol.XIV,London, Hagarth,1957).

<sup>8</sup> 9H.Norman Wright, "Crisis Counseling, A Practical Guide For Pastors, Counselor and Friend" (California: Regal Books, 1993),154.

<sup>9</sup> Howard Clinebell, *Tipe-Tipe Dasar Pendampingan Dan Konseling Pastoral* (Yogyakarta: Kanisius,2002),284.

dialami manusia diakibatkan oleh kematian orang yang dikasihi. Kedukaan bukanlah penyakit, jika dikelola dengan baik.

Dampak dari kedukaan dan kehilangan adalah sebagai berikut:

**Air Mata dan kepedihan hati.**

Menangis merupakan gejala normal dan manusiawi. Dengan mengeluarkan air mata merupakan cara meluapkan emosi kesedihan walaupun ada individu yang mengeluarkan air mata pada saat emosi kegembiraan, namun secara umum air mata diasosiasikan dengan dukacita dan tawa adalah simbol kegembiraan. Kadang, ada mitos bahwa menangis adalah tanda kelemahan.<sup>10</sup>

**Stress.**

Strees adalah sebuah reaksi psikologi kedukaan yang sering ditandai dengan dengan beberapa perubahan pada tubuh, misalnya zat adrenaline terpompa masuk ke dalam sistem peredaran darah, menyebabkan urat syaraf menjadi tegang, tekanan darah naik, detakan jantung kian cepat, frekuensi keringat meningkat dan kelebihan energi glycogen.<sup>11</sup> Perubahan tersebut melahirkan gangguan kesehatan fisik, yang memperlihatkan hubungan kedukaan dengan penyakit akibat stres, misalnya hubungan sakit diabetes, akibat meningkatnya glycogen yang berubah menjadi zat gula, dengan kedukaan yang tidak diselesaikan.

**Penolakan**

Penolakan berarti orang yang mengalami kehilangan belum atau tidak mau mengakui atau menerima keadaan yang sebenarnya. Tidak percaya bahwa telah terjadi kematian orang yang dikasihi. Secara psikologi, penolakan ini wajar sebagai cara mempertahankan diri. Gejala ini berlangsung singkat, tetapi jika muncul berkepanjangan akan menimbulkan gejala-gejala yang lain, seperti halusinasi.<sup>12</sup>

**Marah**

Kedukaan dapat dikenal lewat kemarahan orang yang mengalami kehilangan. Elisabeth Kubler Ross, seorang psikiater sosial menyebut gejala ini sebagai gejala kedua dari tahapan kedukaan. Marah (anger) dapat ditujukan pada pihak lain seperti teman, suatu keadaan atau hal-hal yang terkait dengan peristiwa kematian bahkan Tuhan. Kemarahan juga dapat ditujukan pada

---

<sup>10</sup> Johanis M.Felubun, *Kaya Dalam Perjumpaan, Miskin Dalam Relasi*, (Fak-Fak: GPI di Papua, 2012), 108-109.

<sup>11</sup> Wiryasaputa, *Mengapa Berduka*, 109.

<sup>12</sup> Wiryasaputa, *Mengapa Berduka*, 109-110.

diri sendiri. Orang yang berada pada tahapan ini akan mengekspresikan bentuk kemarahannya dan ketidakpuasannya melalui berbagai macam kata-kata dan tindakan kepada siapa saja dan apa saja dianggap sebagai pihak yang bertanggung jawab baik secara langsung maupun tidak langsung terhadap meninggalnya orang yang ia cintai.<sup>13</sup>

### **Depresi, Muram, Tertekan Batin**

Kedukaan juga terlihat dari depresi, namun tidak semua depresi merupakan gejala kedukaan. Depresi berorientasi pada masa lalu, sedangkan putus asa berkaitan dengan masa kini dan masa depan. Orang yang depresi biasanya membenci dirinya sendiri dan terus mempersalahkan dirinya sendiri.<sup>14</sup>

### **Putus Asa**

Putus asa berkaitan erat dengan kehidupan masa kini dan masa depan. Orang yang putus memandang masa kini dan masa depan bagaikan keberadaan dalam kegelapan hidup. Gejala putus asa ini akan semakin dalam jika orang yang berduka tidak memiliki teman yang menemaninya, kesepian, tidak ada yang menolongnya.<sup>15</sup>

### **Rasa Bersalah, Menyesal**

Rasa bersalah selalu dirasakan setelah menyadari adanya kehilangan. pada saat kedukaan. Rasa bersalah membuat orang yang mengalami kehilangan seakan-akan menyesali dirinya sendiri. Hal ini, dikarenakan kemarahan dan kebencian tidak dapat diarahkan pada pihak lain, sehingga diarahkan kepada diri sendiri.<sup>16</sup>

### **Menerima Kenyataan**

Akhir dari proses kedukaan adalah menerima kenyataan. Penerimaan adalah titik terakhir dari proses berduka dan titik awal dari sebuah masa depan yang akan dijalani tanpa kehadiran almarhum. Di titik ini, orang yang berduka telah siap memasuki babak baru, yakni babak pertumbuhan. Jika, gejala ini tidak dimiliki oleh orang yang berduka, itu menandakan bahwa proses berdukanya belum atau tidak terselesaikan dengan baik.<sup>17</sup>

---

<sup>13</sup> Elisabeth Kubler Ross, *On The Death and Dying* (New York: Collier Books, Macmillan Publishing Company, 1969), dalam Totok S. Wiryasaputa, *Mengapa Berduka*, 111-112.

<sup>14</sup> Wiryasaputa, *Mengapa Berduka*, 112.

<sup>15</sup> Wiryasaputa, *Mengapa Berduka*, 112-114.

<sup>16</sup> Ibid Hlm 114

<sup>17</sup> Ibid hlm 115

## **Pendampingan & Konseling Kristen**

Kata pendampingan pastoral adalah gabungan kata yang memiliki makna pelayanan, yaitu kata pendampingan dan pastoral. Pertama; Pendampingan berasal dari kata kerja mendampingi. Menurut Aart Van Beek.<sup>18</sup> mendampingi adalah kegiatan menolong orang lain yang disebabkan oleh sesuatu hal sehingga perlu didampingi. Orang yang melakukan kegiatan mendampingi disebut pendamping dan orang yang membutuhkan pendamping disebut sebagai yang didampingi. Relasi antara pendamping dan didampingi bersifat sejajar atau adanya relasi timbal balik.

Pendampingan pastoral disebut juga sebagai penyembuh jiwa. Kondisi di mana seseorang ada dalam kondisi marah, kecewa, serakah, iri hati, malas dan lainnya yang menandakan bahwa jiwa seseorang sedang dalam kondisi sakit. Penyembuh jiwa dapat dilakukan melalui pendampingan pastoral. Jiwa yang mengalami penyakit tersebut didampingi agar bebas atau sembuh. Menurut Clebsch dan Jackle bahwa jiwa yang sakit harus disembuhkan dengan pendampingan pastoral. Pendampingan pastoral menghadirkan nilai kristen yang bertujuan untuk menyembuhkan, membimbing, mempertahankan atau mendamaikan. Tujuan ini dirangkum dalam fungsi pendampingan pastoral.<sup>19</sup> Daan Engel, menambahkan bahwa dalam tugas sebagai pendamping, maka proses pendampingan akan dialami bersama dengan yang didampingi, keduanya akan mengalami perubahan bersama. Pendamping hadir dengan kepedulian dan sikap empati sehingga yang didampingi tidak merasa sendiri. Sekaligus juga, pendamping melakukan pendampingan pada diri sendiri. Artinya pendamping juga mengalami luka-luka secara pribadi, sehingga dalam proses pendampingan maka pendamping memberikan diri sekaligus menyembuhkan luka-luka yang dialami. Berarti pendampingan adalah sebuah proses yang terjadi terus menerus antara pendamping dan didampingi yang berelasi sejajar sehingga pendamping dan yang didampingi mengalami perubahan dan pertumbuhan bersama ke arah yang lebih baik.<sup>20</sup> Itu berarti dalam proses pendampingan itu sendiri sangat dimungkinkan bagi

---

<sup>18</sup> Van Beek, Pendampingan Pastoral, 9-11.

<sup>19</sup> William A Clebsch & Charles R.Jaeke, Pastoral Care in Historical Perspective, (Prentice Hall, Inc, 1964), 1-10, 136-137.

<sup>20</sup> Jacob Daan Engel, Konseling Suatu Fungsi Pastoral, (Salatiga: Tisara Grafika, 2007), 2.

pendamping dan didampingi untuk mengalami perubahan bersama. Relasi pendamping dan yang didampingi dibangun dalam bentuk relasi mesra dan harmonis, yang memungkinkan untuk mengalami kedamaian dan kebahagiaan sehingga menumbuhkan sikap saling menghargai dan mempercayai.<sup>21</sup>

Berdasarkan beberapa pandangan para ahli di atas dapat dikatakan bahwa pendampingan pastoral adalah suatu upaya menolong orang lain dalam relasi yang sejajar antara pendamping dan yang didampingi sehingga keduanya memiliki kesempatan untuk bertumbuh bersama, sehingga terjadi pertumbuhan pada kehidupan manusia secara utuh, yaitu fisik, mental, sosial dan spiritual. Pendampingan adalah proses perjumpaan yang melahirkan kepedulian dan empatik. Pendampingan bisa dilakukan oleh siapapun.

### **Metode/Cara Pendampingan Pastoral dalam Kehilangan & Kedukaan**

Konseling duka merupakan salah satu bentuk konseling yang bertujuan untuk membantu individu dalam mengatasi rasa duka akibat kehilangan seseorang ataupun sesuatu hal yang dimilikinya. Sebagai contohnya adalah kehilangan anggota keluarga seperti orang tua. Konseling ini berfokus pada luka emosional dan mental individu yang disebabkan oleh kehilangan sosok yang dikasihinya. Konseling kedukaan dapat membantu menemukan kembali arah hidup dan membuat perasaan duka yang dialaminya semakin berkurang. Serta yang berduka yang mengikuti konseling duka dapat beradaptasi dengan dengan kondisi pasca kehilangan. Dalam konseling kedukaan, individu akan diajak membicarakan tentang perasaan yang sedang dirasakannya hingga pengalaman kehidupannya bersama orang tua yang telah meninggal dunia.

Terdapat beberapa metode/cara pendampingan konseling yang dapat dipakai dalam konseling kedukaan & Kehilangan, antara lain:

Pertama *Acceptance and commitment therapy* (ACT) merupakan salah satu metode konseling yang bertujuan untuk menghasilkan kehidupan yang lebih bermakna dengan melakukan penerimaan terhadap rasa sakit yang tidak dapat dihindari (Harris, 2006). Hal tersebut juga didukung oleh pendapat Orsillo & Batten (2005) bahwa ACT merupakan metode terapi yang dirancang khusus untuk mengurangi traumatik dan kecemasan tanpa menghindari pengalaman.

---

<sup>21</sup> Engel, *Konseling Suatu Fungsi Pastoral*, 1-4.

metode konseling ini dapat digunakan untuk mengatasi kedukaan yang dialami oleh yang mengalami kedukaan, individu diarahkan untuk melakukan penerimaan secara perlahan terhadap rasa trauma akan kehilangan yang dialaminya.

Kedua *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) merupakan perpaduan antara dua pendekatan dalam konseling, yaitu terapi kognitif (cognitive therapy) serta terapi perilaku (behavior therapy). Aaron T. Beck (2011) mengemukakan bahwa Cognitive behavior therapy adalah salah satu bentuk konseling yang bertujuan membantu konseli agar dapat menjadi lebih sehat, memperoleh pengalaman memuaskan dan memenuhi gaya hidup tertentu, dengan cara memodifikasi pola pikir dan perilaku tertentu. Selain itu, konseling kognitif-behavior mengarahkan individu dalam memodifikasi fungsi berfikir, merasa, serta bertindak dengan menekankan peran otak dalam menganalisis, memutuskan, bertindak, serta mengambil sebuah keputusan. Selain itu pendekatan CBT memusatkan perhatian pada proses berpikir individu yang berhubungan dengan kesulitan emosional dan psikologi remaja. Pendekatan ini membantu mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif serta keyakinan-keyakinan yang tidak rasional atau mengganti cara-cara berpikir yang tidak logis menjadi logis yang disebabkan oleh peristiwa kehilangan dan kedukaan yang dialaminya (Cormier dalam Lubis, 2009). Sehingga konseling CBT dapat dilakukan untuk mengatasi perasaan duka yang disebabkan oleh kehilangan orang tua.

Ketiga *Group Therapy* (Konseling Kelompok) Konseling kelompok adalah suatu metode konseling yang dilakukan oleh sekelompok konseli bersama-sama berdiskusi satu sama lain yang dipimpin atau diarahkan oleh seorang konselor. Hal yang dapat diperoleh oleh yang mengalami kedukaan melalui konseling kelompok ini adalah setiap individu memiliki kesempatan untuk saling memberikan dukungan satu dengan yang lain, sehingga setiap individu memiliki penguatan positif yang baru. Selain, individu yang melalui konseling kelompok ini bisa mendapatkan sudut pandang yang berbeda dari pengalaman kedukaan yang berbeda pula. Dan diharapkan setelah melalui sesi konseling kelompok, yang mengalami kedukaan dapat meningkatkan kemampuan penyelesaian masalah berkaitan dengan kedukaan serta dapat meningkatkan kemampuan hubungan interpersonalnya.

Keempat *Art Therapy* (Terapi Seni) Terapi seni merupakan salah satu metode konseling yang dapat digunakan dalam konseling duka. Terapi ini menggunakan seni sebagai media

utamanya. Terapi ini sangat cocok digunakan untuk mengatasi masalah trauma, tekanan, serta kedukaan. Terapi seni terdiri atas berbagai beberapa metode antara lain adalah terapi tari, terapi drama, terapi musik, terapi menulis, terapi menggambar dan terapi kelompok suportif ekspresif. Individu yang berduka dapat mengekspresikan kedukaannya dalam bentuk bermain musik, menggambar, melukis dan lain sebagainya yang berhubungan dengan seni.

### **KESIMPULAN**

Manusia adalah makhluk sosial yang tidak mungkin melepaskan diri dari hubungannya dengan orang lain atau hidup tanpa sesamanya. Karena selain makhluk sosial, manusia juga makhluk komunikatif yang butuh orang lain untuk berkomunikasi. Didalam komunikasi manusia dengan sesamanya terjadi dan jalin sosialisasi yang tanpa disadari sudah terjadi kegiatan konseling. Pastoral konseling merupakan suatu terapi yang dilakukan konselor kepada orang yang mengalami kesusahan normal dan juga orang yang mengalami gangguan jiwa (kesukaran jiwa) yang tidak menentu yang tidak dia ketahui penyebabnya. Kekuatan batiniah atau potensi yang ada dalam diri konseli digerakkan agar dia lebih cepat dimampukan menghadapi masalah atau krisis yang dihadapi. Dengan demikian, secara lebih konstruktif dia dapat menguji realitas yang sedang dihadapinya.

Sebagai konselor dalam menghadapi orang-orang yang kehilangan dan mengalami dukacita adalah perlu dan penting untuk mengingatkan orang-orang yang kehilangan dan berdukacita itu untuk menerima ajakan dan tawaran dari Tuhan Yesus seperti ada tertulis : Marilah kepada-Ku, semua yang letih, lesu dan berbeban berat, Aku akan memberi kelegaan kepadamu.(Mat.11:28). Ingatkan juga kepada konsili untuk bersukacita dalam pengharapan, sabar dalam kesesakan dan bertekun dalam doa (Roma.12:12). Yakin kan mereka bahwa yang telah "hilang "sudah berada di tempat kekal yang menyenangkan bersama Bapa di sorga, (Yoh. 14:1-3), mereka sedang beristirahat dari jerih lelah mereka selama ziarah di dunia ( Why. 14:13), Karena itu hendaklah mereka tidak larut dalam dukacita seperti orang-orang yang tidak memiliki pengharapan., namun memilih untuk senantiasa bersyukur dalam segala keadaan, dan meyakini bahwa apa pun yang Tuhan ijinkan untuk dilalui pasti mendatangkan kebaikan. Tetap pandang Yesus, jangan fokus pada kehilangan, sebab Tuhan Yesus jauh lebih Besar dari rasa kehilangan dan kedukaan yang dihadapi.

**DAFTAR PUSTAKA**

Magdalena Tomatala, *Konselor Kompeten: Pengantar Konseling terapi Untuk pemulihan*, (Jakarta: YT Leadership Foundation, 2000).

Gunarsa Singgih D., *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2000).

Sujono Riyadi dan Teguh Purwanto, *Asuhan Keperawatan Jiwa* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009)

Bertha G. Simon, "A Time To Grief: Loss as A Universal Human Experience", (New York: Family Service Association Of America, 1979).

Gladys Hunt, *Pandangan Kristen Tentang Kematian*, (Jakarta: BPK.Gunung Mulia,2001).

J. William Worden, *Grief Counseling and Grief Therapy*, (New York: Springer Publishing Company,1982),28, dikutip dari Stigmund Freud, "Mourning and Melancholia,1917, Standart Edition,Vol.XIV,London, Hagarth,1957).

H. Norman Wright, "Crisis Counseling, A Practical Guide For Pastors, Counselor and Friend" (California: Regal Books, 1993).

Howard Clinebell, *Tipe-Tipe Dasar Pendampingan Dan Konseling Pastoral* (Yogyakarta: Kanisius,2002).

Johanis M.Felubun, *Kaya Dalam Perjumpaan, Miskin Dalam Relasi*, (Fak-Fak: GPI di Papua, 2012.

Wiryasaputa,Mengapa Berduka.

Elisabeth Kubler Ross, *On The Death and Dying* (New York: Collier Books,Macmillan Publishing Company, 1969), dalam Totok S.Wiryasaputa,Mengapa Berduka.

Van Beek, *Pendampingan Pastoral*, 9-11.

William A Clebsch & Charles R. Jaeke, *Pastoral Care in Historical Perspective*, (Prentice Hall, Inc,1964).

Jacob Daan Engel, *Konseling Suatu Fungsi Pastoral*, (Salatiga: Tisara Grafika,2007).  
Engel, *Konseling Suatu Fungsi Pastoral*,1-4.

## **Jurnal Dikaosunen**

Volume 1 Nomor 2 (Desember 2024): 77-92

p-ISSN:

e-ISSN:

William A. Clebsch and Charles R. Jaekle, Pastoral Care in Historical Perspective  
(Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1964).