



Konseling Pastoral Kedukaan: Implementasi Tahapan Berduka Kubler – Ross dalam Kasus Kematian Keluarga Inti

Thony Ronaldo Nugroho

Sekolah Tinggi Teologi Kharisma, Bandung

thonyronaldo@gmail.com

Yanto Paulus Hermanto

Sekolah Tinggi Teologi Kharisma, Bandung

yantopaulush@gmail.com

Abstract

The event of death can lead to sorrow or grief, which is an emotional response to the loss experienced by someone due to the passing of a loved one. One of the ministries that a church can provide to grieving members is through the approach of pastoral grief counseling. The research was conducted using a qualitative method, namely a literature review. From the research results, it was found that effective pastoral grief counseling can be built based on the stages of grief by Kubler Ross, which are Denial, Anger, Bargaining, Depression, and Acceptance. Through this approach, church members can be helped to go through a healthy grieving process, so that ultimately those who are mourning do not experience negative impacts from the grief they are going through.

Keywords: *counseling; pastoral; grief*

Abstrak

Peristiwa kematian dapat menyebabkan dukacita atau *grief*, yang merupakan respons emosional terhadap kehilangan yang dialami seseorang oleh karena kematian dari orang yang terkasih. Salah satu pelayanan yang dapat dilakukan gereja kepada jemaat yang sedang berduka adalah melalui pendekatan konseling pastoral kedukaan. Penelitian ini bertujuan untuk membangun sebuah konstruksi pemikiran konseling pastoral kedukaan, sesuai dengan tahapan kedukaan yang dirumuskan oleh Elizabeth Kubler-Ross, sehingga gereja dapat melakukan konseling pastoral kedukaan yang lebih relevan dengan tahap-tahap duka yang sedang dirasakan oleh jemaat yang sedang berduka. Penelitian dilakukan dengan metode kualitatif yaitu studi pustaka. Dari hasil penelitian, ditemukan bahwa konseling pastoral kedukaan yang efektif dapat dibangun berdasarkan tahapan kedukaan Kubler Ross, yaitu Denial, Anger, Bargaining, Depression, Acceptance. Melalui pendekatan ini, jemaat yang dapat ditolong untuk menjalani proses duka yang sehat, sehingga pada akhirnya jemaat yang berduka tidak mengalami dampak negatif dari dukacita yang dialaminya.

Kata Kunci: konseling; pastoral; kedukaan

PENDAHULUAN

Kematian di dalam sebuah keluarga dapat memberi dampak kepada setiap anggota keluarga. Hal ini tidak terkecuali bagi keluarga kristen. Dampak dari meninggalnya seseorang yang dikasihi dapat terjadi baik secara fisik, spiritual, dan juga sosial. Secara fisik, seseorang yang berduka bisa mengalami sesak nafas, dada terasa sakit, gangguan penceranaan dan juga menurunnya kekebalan tubuh. Di samping itu, kedukaan juga dapat berdampak kepada kondisi kejiwaan seseorang seperti misalnya munculnya gangguan tidur, gangguan pola makan, sulit berkonsentrasi, dan juga kecemasan berlebihan. Lebih lanjut, seseorang yang berduka juga dapat mengalami pergumulan kondisi rohaninya seperti meragukan kebaikan Allah, merasa adanya dosa yang menyebabkan kematian orang yang dicintai, sulit berdoa dan membaca Alkitab, bahkan meninggalkan imannya kepada Kristus. Secara sosial, orang yang berduka dapat kemudian menarik diri dari lingkungan sosialnya, minder, dan bahkan mengurung diri sendiri.¹

Orang yang sedang mengalami

kedukaan seringkali sulit untuk menerima kenyataan. Sikap-sikap seperti menyalahkan diri sendiri bahkan menyalahkan Tuhan, adalah reaksi yang umum ditemukan pada orang-orang yang berduka. Reaksi duka lain yang sering muncul juga adalah penyangkalan akan kenyataan yang sedang terjadi. Orang yang berduka sering merasa bahwa apa yang sedang dialami hanyalah sebuah mimpi. Oleh karena itu, kondisi-kondisi ini memerlukan pelayanan secara khusus sehingga orang yang sedang berduka dapat dibantu untuk melewati masa berduka dengan baik, terutama jika orang-orang yang berduka itu adalah jemaat gereja.²

Peristiwa kematian dapat menyebabkan dukacita, yang merupakan respon emosional terhadap kehilangan yang dialami seseorang oleh karena kematian dari orang yang terkasih. Kondisi ini dapat dialami siapa saja, tidak terkecuali orang Kristen. Dukacita yang berlarut-larut dapat mengganggu kehidupan seseorang bahkan sampai pada titik dimana seseorang tidak dapat melanjutkan perkembangan hidupnya secara emosional dan sosial.³

Menurut Elizabeth Kubler-Ross, ada beberapa tahapan yang dilalui oleh

¹ Yohan Brek and Toar Umbas, "GRIEF PASTORAL DALAM PANDANGAN MAJELIS JEMAAT GMIST MUSAFIR KOTA MANADO," *POIMEN Jurnal Pastoral Konseling* 1, no. 1 (2020): 8–9.

² Jonidius Illu, Sandra Rosiana Tapilaha, and Yane Henderina Keluanan, "Pola Pastoral

Kedukaan Berdasarkan 1 Tesalonika 4:13-18," *Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen* (2022): 4.

³ Bernadetha Dwi Puspitasari, "MANIFESTASI RINDU KEPADA IBU SEBAGAI TERAPI SENI," *Journal of Contemporary Indonesian Art* 6, no. 1 (2020): 14–15.

orang yang sedang berduka. Tahapan pertama adalah Penyangkalan (*Denial*) atau penyangkalan. Dalam tahap ini, seseorang tidak mau berada dalam kenyataan yang sebenarnya, melainkan mereka hidup dalam realitas yang diinginkan. Kemudian, tahapan kedua adalah Kemarahan (*Anger*). Tahap ini merupakan fase umum di mana muncul pemikiran tentang penyebab dari kehilangan ini dan bahwa hidup tidak adil bagi orang yang sedang berduka. Seseorang juga akan mencari orang lain untuk dijadikan sasaran kemarahan. Apabila orang yang berduka adalah seseorang yang kuat imannya, maka orang itu akan dapat mempertanyakan kuasa dan kebaikan Tuhan. Tahapan yang ketiga adalah Tawar-Menawar (*Bargaining*), dimana seseorang akan mempertanyakan tentang kemungkinan bahwa kehilangan itu tidak akan terjadi jika ada sesuatu yang dapat diubah. Biasanya, tahap ini akan diwarnai juga dengan penyesalan dan rasa bersalah yang besar yang muncul dalam diri orang yang sedang berduka. Lebih lanjut, tahapan duka yang keempat adalah Depresi (*Depression*), yang adalah reaksi terhadap perasaan hampa saat orang yang berduka telah sepenuhnya menyadari bahwa orang yang dikasihi itu telah benar-benar pergi.

Sementara itu, tahapan yang terakhir adalah Penerimaan (*Acceptance*). Tahap ini adalah tahap dimana orang yang berduka sudah dapat menerima kenyataan yang baru bahwa orang yang pergi sudah tidak akan kembali lagi, dan mulai melanjutkan kehidupan.⁴

Walaupun dukacita merupakan sebuah hal yang tidak mudah untuk dilewati, tetapi perasaan itu merupakan sesuatu yang wajar dan alami. Ketika orang yang berduka merasakan kesedihan atas kehilangan, orang yang berduka akan memiliki kesempatan untuk mengkalibrasi ulang kehidupannya sehingga dapat melanjutkan perjalanan hidupnya. Namun demikian, hal ini dapat terjadi apabila orang yang berduka mendapatkan dukungan sosial yang baik dalam melewati masa dukanya.⁵

Dalam rangka memberikan dukungan sosial kepada orang yang berduka, Totok Wiryasaputra menjelaskan bahwa setidaknya ada enam cara yang dapat dilakukan oleh mereka yang mendampingi seseorang yang sedang berduka. Cara tersebut adalah: menjadi orang yang dipercayai dan bersedia mendengarkan orang yang berduka, duduk bersama orang yang berduka, merunut ke

⁴ Christina Gregory, "Five Stages Of Grief - Understanding the Kubler-Ross Model," *Remedy Health Media & PsyCom*, last modified 2021, accessed August 11, 2023, <https://www.psycom.net/depression.central.grief.ht>

ml.
⁵ Kirsten Weir, "Grief and COVID-19: Mourning Our Bygone Lives," last modified 2020, accessed August 11, 2023, <https://www.apa.org/news/apa/2020/grief-covid-19>.

belakang peristiwa kehilangan yang dialami orang yang berduka sampai tuntas, membantu orang yang berduka merasakan dan mengalami kembali semua perasaan dan pengalamannya secara penuh dan utuh, mendorong dan mempersilakan orang yang berduka untuk menangis jika diperlukan, dan menolong orang yang berduka untuk menerima kenyataan kehilangan dan hidup baru.⁶ Oleh karena itu, para hamba Tuhan dan aktivis pelayanan perlu memahami perjalanan emosi dari orang yang sedang berduka. Dengan memahami tahapan-tahapan duka dan cara penanganannya, maka gereja dapat memberikan pendampingan yang tepat. Hal ini dapat membantu orang yang berduka untuk dapat memproses dan mengelola emosi yang dirasakan.

Salah satu pelayanan yang dapat dilakukan gereja kepada jemaat yang sedang berduka adalah melalui pendekatan konseling pastoral kedukaan. Konseling merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui percakapan oleh seorang ahli (konselor) kepada individu atau kelompok yang sedang mengalami masalah (konseli) yang bertujuan untuk mengatasi masalah yang dihadapi oleh konseli. Konselor merupakan istilah yang ditujukan

untuk tenaga profesional yang memberikan layanan dalam bidang konseling.⁷ Konseling adalah proses memberikan kesempatan kepada klien untuk mengeksplorasi, menemukan, dan menjelaskan cara hidup yang lebih memuaskan dan cerdas dalam menghadapi sesuatu. Menurut Oates, seperti yang dikutip oleh Lenny Sitorus, tujuan dari konseling adalah antara lain: memberi fasilitas dan mendorong pertumbuhan kepribadian; menolong seseorang untuk mengubah pola kehidupan yang menyebabkan ketidak-bahagiaaan, dan menyediakan suasana persaudaraan dan kebijaksanaan bagi orang yang sedang menghadapi kehilangan atau dukacita dan kekecewaan.⁸

Konseling pastoral merupakan fungsi pelayanan yang menghibur, menasihati dan menolong, melalui keterlibatan Roh Kudus. Beberapa fungsi konseling pastoral adalah untuk menyembuhkan, menopang, dan membimbing. Konseling pastoral yang menyembuhkan adalah proses pemulihan kepada keutuhan dengan cara menuntun individu untuk berjalan melampaui kondisi sebelumnya sehingga menjadi manusia seutuhnya. Sementara itu, konseling

⁶ Totok S. Wiryasaputra, *Grief Psychotherapy - Psikoterapi Kedukaan*, 1st ed. (Yogyakarta: Pustaka Referensi, 2019), 255–256.

⁷ Julia Eva Putri et al., “Peranan Konselor Dalam Konseling Keluarga Untuk Meningkatkan Keharmonisan Keluarga,” *Journal of Counseling,*

Education and Society 3, no. 1 (February 25, 2022): 31.

⁸ Lenny Diana Sitorus, “Pengantar Konseling Pastoral” (Bandung: STT Kharisma Bandung, 2022).

pastoral yang menopang adalah hadir untuk membantu seseorang bertahan dalam situasi krisis berat. Kemudian, fungsi konseling pastoral yang membimbing adalah berkaitan dengan membantu orang yang mengalami kebingungan dalam pengambilan keputusan tertentu atas berbagai pilihan sulit yang dimilikinya.⁹

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membangun sebuah konstruksi pemikiran konsep konseling pastoral bagi jemaat yang berduka, berdasarkan dengan tahapan kedukaan dari Elizabeth Kubler-Ross. Melalui penelitian ini, gereja akan dibantu untuk melakukan konseling pastoral kedukaan yang lebih relevan dengan tahap-tahap duka yang sedang dirasakan oleh jemaat yang sedang berduka.

Penelitian ini adalah penelitian yang berbeda, jika dibandingkan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang juga membahas mengenai kedukaan, seperti misalnya *Kedukaan Pandemi Covid-19 Menentang Prinsip Konseling Pastoral di*

Tengah Tema Reposisi Pekabaran Injil HKBP Tahun 2020 oleh Lamria Sinaga¹⁰, *Strategi Pelayanan Pastoral Kedukaan yang Holistik* oleh Paulus Chendi Runenda¹¹, *Handbook Pendampingan Anak Berduka Usia 10-12 Tahun Berbasis Alkitab* oleh Grasia Elsy Theresa Lanapu dan Yulia Setia¹², dan *Pelayanan Pastoral bagi Istri yang Berduka dan Signifikansinya terhadap Proses Penemuan Makna Hidup Jemaat Gereja Kristen Jawa Kismorejo Karanganyar* oleh Rini Wulandari.¹³

Dalam jurnal karya Lamria Sinaga, yang menjadi fokus adalah pelaksanaan konseling kedukaan di masa pandemi, dan bukan kepada pendekatan ataupun strategi konseling kedukaan, seperti yang menjadi fokus utama penulis dalam penelitian ini. Sementara itu, karya Paulus Chendi Runenda lebih membahas aspek ibadah dan liturgi dari pelayanan kedukaan, dan bukan kepada aspek pendampingan dan konseling kedukaan. Grasia Lanapu dan Yulia lebih berfokus kepada penanganan kedukaan

⁹ Samuel Irwan Santoso, "Peranan Konseling Pastoral Dalam Gereja Bagi Pemulihan Kesehatan Rohani Jemaat," *LOGON ZOES: Jurnal Teologi, Sosial dan Budaya* 4, no. 2 (2021): 111–115.

¹⁰ Lamria Sinaga, "Kedukaan Pandemi Covid-19 Menentang Prinsip Konseling Pastoral Di Tengah Tema Reposisi Pekabaran Injil HKBP Tahun 2020," *JURNAL DIAKONIA* 1, no. 1 (2021).

¹¹ Paulus Chendi Runenda, "Strategi Pelayanan Pastoral Kedukaan Yang Holistik," *Veritas: Jurnal Teologi dan Pelayanan* 14, no. 1 (2013).

¹² Grasia Elsy Theresa Lanapu and Yulia Setia, "HANDBOOK PENDAMPINGAN ANAK BERDUKA USIA 10-12 TAHUN BERBASIS ALKITAB," *Aletheia Christian Educators Journal* 4, no. 1 (2023).

¹³ Rini Wulandari, "PELAYANAN PASTORAL BAGI ISTRI YANG BERDUKA DAN SIGNIFIKANSINYA TERHADAP PROSES PENEMUAN MAKNA HIDUP JEMAAT GEREJA KRISTEN JAWA KISMOREJO KARANGANYAR," *Missio Ecclesiae* 8, no. 1 (2019).

kepada anak-anak Kristiani saja, sementara Rini Wulandari memberikan fokus kepada istri yang berduka.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini disusun menggunakan metode kualitatif, yaitu melalui studi pustaka. Penulis akan mengumpulkan data dan informasi dari berbagai literatur dan jurnal ilmiah yang berhubungan dengan pembahasan mengenai kedukaan. Penulis juga akan merujuk kepada jurnal dan literatur yang berkaitan dengan konseling pastoral kedukaan. Semua data dan informasi tersebut kemudian akan dijadikan rujukan penulis dalam menyusun sebuah karya tulis ilmiah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dukacita atau kedukaan adalah respon emosional yang kompleks terhadap peristiwa kehilangan orang atau benda yang dicintai. Respon emosional ini adalah sesuatu yang normal dan penting bagi manusia, sebagai bagian dari perkembangan hidupnya.¹⁴ Dukacita lebih dari sekedar rasa sedih dan penderitaan, tetapi juga mencakup pikiran, kehendak,

dan tindakan. Oleh karena itu, dukacita adalah sebuah proses yang memerlukan waktu untuk dihadapi.¹⁵ Peristiwa kehilangan seseorang atau sesuatu yang dikasihi merupakan sebuah pengalaman yang kompleks dan berat. Berbagai emosi, misalnya ketidak-siapan, bingung, kosong, kesepian, dan kemarahan, akan dialami oleh orang yang berduka. Berbagai situasi dan kondisi di sekeliling orang yang berduka juga dapat menjafi faktor pemicu stres dan berpotensi menghambat proses berduka yang sehat.¹⁶

Salah satu tokoh di dalam Alkitab yang mengalami respon emosional berduka karena kehilangan orang yang dikasihi adalah Yakub. Peristiwa ini dicatat di dalam Alkitab, yaitu di dalam Kejadian 37:33-35: *Ketika Yakub memeriksa jubah itu, ia berkata: "Ini jubah anakku; binatang buas telah memakannya; tentulah Yusuf telah diterkam." Dan Yakub mengoyakkan jubahnya, lalu mengenakan kain kabung pada pinggangnya dan berkabunglah ia sehari-hari lamanya karena anaknya itu. Sekalian anaknya laki-laki dan perempuan berusaha menghiburkan dia, tetapi ia menolak dihiburkan, serta katanya: "Tidak! Aku akan berkabung, sampai aku turun mendapatkan anakku, ke dalam dunia*

¹⁴ Koutsompou Violetta-Irene, "Grief and the Counseling Process," *IOSR Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS)* 18, no. 1 (2013): 32.

¹⁵ J.L CH. Abineno, *Pelayanan Pastoral Kepada Orang Berduka*, 6th ed. (Jakarta: BPK

Gunung Mulia, 2011), 1-5.

¹⁶ Roselli Kezia Ausie and Winarini Wilman D. Mansoer, "Mengapa Tuhan Mengambil Mereka?" Pengalaman Duka Dan Pemaknaan Anak Yang Kehilangan Kedua Orang Tua Secara Berurutan," *Jurnal Psikologi Ulayat* (2020): 170.

orang mati!” Demikianlah Yusuf ditangisi oleh ayahnya.

Yakub mengatakan bahwa ia akan berkabung atau berduka sampai mati. Hal ini menggambarkan sebuah perasaan sedih yang mendalam, sehingga Yakub sebagai orang yang berduka seolah-olah tidak akan memiliki kehidupan yang normal setelah ketiadaan Yusuf. Selain perasaan sedih, juga tersirat perasaan putus asa dan tidak adanya pengharapan, oleh karena Yakub tidak ingin dihibur oleh keluarganya. Semua ini merupakan gambaran emosional yang dirasakan oleh seorang yang mengalami dukacita.

Faktor Pengaruh Kedukaan

Selain itu, perlu juga dipahami mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi berat atau ringannya kedukaan. Faktor-faktor tersebut dibagi menjadi dua kategori. Kategori yang pertama adalah faktor internal, dan yang kedua adalah faktor eksternal. Yang merupakan faktor internal adalah sebagai berikut:

1. Ketahanan psikologis, yaitu kemampuan seseorang mengatasi tekanan dan penderitaan dalam kehidupan.
2. Kemampuan coping, yaitu strategi dan mekanisme untuk

menghadapi tekanan atau beban. Antisipasi, yaitu proses memikirkan dan mengharapakan apa yang akan terjadi di masa depan. Semakin kuat antisipasinya, semakin ringan kedukaannya.

3. Persepsi terhadap kondisi kedukaan, yang dipengaruhi oleh seberapa berharganya objek yang hilang dalam hidup pendukung. Semakin berharga objek tersebut, semakin kompleks dan berkepanjangan kedukaannya.
4. Hubungan emosional dengan orang yang pergi. Semakin dekat orang yang pergi dengan orang yang ditinggalkan, maka tingkat kedukaannya dapat menjadi semakin berat.
5. Visi tentang kedukaan, yang mengarahkan pandangan hidup ke masa lalu atau masa depan. Visi yang jelas dan harapan yang kuat dapat membantu pendukung melewati proses kedukaan dengan lebih baik.

Sementara itu, yang merupakan faktor-faktor eksternal yang dapat mempengaruhi berat atau ringannya kedukaan adalah sebagai berikut:

1. Jenis objek yang hilang. Kehilangan objek abstrak cenderung lebih kompleks daripada benda berwujud.
2. Tipe kehilangan, yang dibagi menjadi kehilangan jamak dan kehilangan tunggal. Kedukaan akan lebih berat dan kompleks apabila kedukaan yang dialami itu lebih dari satu peristiwa kehilangan dalam waktu yang berdekatan.
3. Skala kehilangan, yang merupakan dampak kehilangan pada wilayah atau kelompok masyarakat tertentu. Semakin luas dampaknya, semakin berat kondisi kedukaan.
4. Cara kehilangan, yaitu kejadian yang menyebabkan kehilangan. Semakin tragis peristiwanya, semakin berat kompleksitas kedukaan yang dialami.¹⁷

Dampak Negatif Kedukaan

Kedukaan yang tidak diproses dan ditangani dengan baik juga dapat mengakibatkan dampak negatif. Kedukaan yang tidak terselesaikan ini disebut *unfinished grief*. Pertama, kedukaan yang tidak terselesaikan dengan baik dapat

mengganggu fungsi kehidupan orang yang berduka dalam intensitas dan jangka waktu yang panjang (*complicated grief*). Kedua, orang yang berduka bisa saja sangat dikendalikan oleh kedukaan tersebut sampai di titik dimana penduka tidak merasa memiliki arti hidup, sehingga tidak lagi dapat dipastikan kapan kedukaan itu akan berakhir (*prolonged grief*). Ketiga, oleh karena beberapa alasan, orang yang berduka tidak memiliki kesempatan untuk menjalani kedukaannya secara tuntas, yang kemudian membuat kedukaannya tertunda, sehingga dapat menyebabkan resiko atau masalah seperti depresi, isolasi, kecemasan, dan kepanikan (*delayed grief*). Keempat, akibat dihalangi oleh pihak lain yang melarang seseorang untuk berduka karena alasan-alasan tertentu misalnya faktor spiritual, orang yang berduka akhirnya mengorbankan perasaannya sehingga tidak menjalani kedukaan dengan utuh (*distorted grief*). Yang terakhir, ada juga jenis kedukaan yang tidak dianggap umum atau wajar oleh masyarakat, sehingga orang yang berduka seperti tidak diijinkan untuk memproses kedukaannya (*ambiguous grief*).¹⁸

Konseling Pastoral Kedukaan

Berdasarkan fakta-fakta tersebut di atas,

¹⁷ Wiryasaputra, *Grief Psychotherapy - Psikoterapi Kedukaan*, 51–98.

¹⁸ *Ibid.*, 203–215.

maka sangatlah penting untuk membangun sebuah konstruksi konseling pastoral yang relevan bagi orang yang berduka, khususnya di kalangan jemaat gereja. Adapun fungsi dasar pelayanan dari gereja adalah: menyembuhkan, menopang, membimbing dan mendamaikan.¹⁹ Lebih lanjut, tujuan dari konseling pastoral adalah untuk merawat kondisi rohani dari golongan yang membutuhkan perhatian secara khusus. Oleh karena itu, penting bagi gereja untuk mengembangkan konseling pastoral kedukaan karena orang yang berduka memerlukan kesembuhan batin, topangan, dan bimbingan rohani, di tengah tantangan dan kesulitan hidup mereka.

Konseling kedukaan adalah untuk menolong orang yang berduka untuk menuju penyelesaian yang sehat dalam jangka waktu yang wajar. Dalam proses konseling kedukaan, seorang pendamping atau konselor juga perlu memahami sifat dari kedukaan yang dialami. Tujuan dari konseling kedukaan adalah antara lain untuk membantu orang yang berduka dalam rangka: menerima realitas dari kehilangan, mengatasi rasa sakit emosional, menyesuaikan diri setelah kehilangan, menemukan cara untuk menjaga ikatan dengan orang yang pergi, sambil merasa

nyaman untuk berinvestasi kembali dalam kehidupan untuk masa yang mendatang.²⁰

Salah satu cara yang efektif untuk membangun sebuah pendekatan konseling pastoral kedukaan adalah dengan mengenali terlebih dahulu tentang tahapan-tahapan orang yang sedang berduka. Di antara sejumlah pandangan mengenai tahapan kedukaan, maka pandangan Elisabeth Kubler-Ross adalah salah satu yang paling sering digunakan.

Elisabeth Kubler-Ross adalah seorang dokter medis, psikiter, dan secara internasional dikenal sebagai ahli dalam studi tentang kematian. Dalam bukunya, *On Death and Dying (Kematian sebagai Bagian Kehidupan)*,²¹ Kubler Ross mewawancarai sejumlah pasien sakit kritis ketika para pasien menghadapi akhir masa kehidupan mereka, untuk memahami respon emosional mereka dalam menjalani masa-masa tersebut. Para ahli kemudian berpendapat bahwa tahapan-tahapan emosional yang dialami oleh para pasien ini dapat digunakan juga untuk memahami respon emosional yang terjadi kepada orang yang sedang berduka. Kubler-Ross membagi tahapan kedukaan menjadi lima tahap. Namun demikian, perlu dicatat bahwa kelima tahapan ini tidak selalu

¹⁹ Marlina Pallangan, "Pelayanan Pastoral Bagi Istri Yang Ditinggalkan Suami," *TE DEUM (Jurnal Teologi dan Pengembangan Pelayanan)* (2020): 3.

²⁰ Rahimi Che Aman, Syed Mohamad

Syed Abdullah, and Nor Shafrin Ahmad, "Loss and Grief Counselling for Flood Victims," 2018, 1.

²¹ Elisabeth Kubler-Ross, *On Death and Dying (Kematian Sebagai Bagian Kehidupan)*, 1st ed. (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1998).

terjadi secara linear dan berurutan, atau keseluruhan. Kelima tahapan kedukaan ini memerlukan pendekatan konseling pastoral kedukaan yang khusus, oleh karena orang yang berduka sedang mengalami respon emosi yang berbeda-beda, sesuai dengan tahapan yang sedang dilaluinya.

Penyangkalan (*Denial*)

Tahap penyangkalan adalah fase dimana seorang yang berduka tidak ingin menerima kenyataan bahwa orang atau benda yang dikasihi telah hilang. Orang yang berduka menolak untuk mengakui dan menerima kenyataan yang sebenarnya telah terjadi. Penolakan juga dapat disebut sebagai kondisi terkejut dan tidak percaya. Orang yang berduka akan berusaha meyakinkan dirinya bahwa peristiwa kehilangan ini tidak benar-benar terjadi, atau bukanlah sebuah realita yang nyata. Kalimat yang sering muncul adalah antara lain, “Tidak, bukan saya, itu tidak benar”, atau, “Tidak mungkin ini terjadi kepada saya.”. Biasanya, perasaan yang demikian juga diwarnai dengan kegelisahan.²²

Mazmur 55:5-7 menggambarkan sebuah keadaan dimana sang pemazmur ingin lari dari situasi yang dihadapi. Pemazmur mengalami ketakutan luar biasa sehingga jika memungkinkan, ia hendak

pergi ke tempat yang jauh. Demikianlah bunyi Mazmur tersebut:

*Hatiku gelisah,
kengerian maut telah menimpa aku.
Aku dirundung takut dan gentar,
perasaan seram meliputi aku.
Pikirku: "Sekiranya aku diberi sayap
seperti merpati,
aku akan terbang dan mencari tempat
yang tenang,
bahkan aku akan lari jauh-jauh
dan bermalam di padang gurun.*

Walaupun bagian Alkitab ini tidak secara langsung berkaitan dengan kedukaan, namun dari ayat-ayat ini, dapat dirasakan emosi seseorang yang ada dalam tahap penyangkalan, dimana sulit sekali untuk dapat menerima situasi yang sedang terjadi.

Dalam tahapan penyangkalan, orang yang berduka juga menekan atau memendam perasaan mereka, sehingga semakin sulit untuk menerima kenyataan yang telah terjadi. Bahkan, seringkali pemahaman iman Kristiani orang yang berduka malah dapat lebih lagi mendukung alasan untuk menekan perasaan yang bergejolak di dalam diri, seolah-olah hal itu adalah bagian dari keteguhan iman.²³

Tingkat penyangkalan juga dapat diperparah oleh penyebab, cara, dan kondisi

²² Ibid., 48–50.

²³ Abineno, *Pelayanan Pastoral Kepada*

Orang Berduka, 86–88.

kematian orang yang dikasihi. Dalam beberapa penelitian, ditemukan bahwa semakin muda usia seseorang yang meninggal dunia, maka semakin tinggi pula tingkat penyangkalan yang dirasakan oleh orang yang berduka. Jika hal ini tidak dikelola dengan baik, maka dapat mengakibatkan proses berduka yang rumit dan berkepanjangan.²⁴

Oleh karena itu, pendekatan konseling kedukaan yang tepat bagi orang yang berduka dalam tahapan penyangkalan adalah dengan membantunya mengakui serta menerima kehilangan. Orang yang berduka perlu didampingi untuk mendapatkan pengetahuan yang penuh terhadap apa yang telah terjadi. Salah satu tekniknyanya adalah dengan mengeksplorasi perasaan yang tidak menyenangkan yang menyertai penyangkalannya, misalnya rasa bersalah, kesepian, ataupun keputusan.²⁵ Di tahap ini, menerima kenyataan merupakan sesuatu yang perlu dialami oleh orang yang berduka. Bahkan, proses ini adalah prioritas utama yang harus dihadapi oleh orang yang berduka. Pengakuan yang rasional akan kehilangan yang dialami sangatlah penting, karena hanya dengan demikian orang yang berduka bisa melanjutkan kehidupan.²⁶

Dalam proses konseling kepada penduka yang sedang dalam tahap penyangkalan, perlu diadakan proses konfrontasi. Hal ini adalah untuk membantu penduka supaya dapat secara intensif menyadari kehilangan yang dialami. Salah satu hal yang dapat dilakukan tanpa terlalu menyakiti orang yang berduka adalah dengan memberitahu secara lugas sebelum atau pada saat dimulainya percakapan, bahwa percakapan tersebut akan membahas mengenai kematian orang terkasih. Dapat juga ditambahkan penggunaan kata atau kalimat yang lebih bermakna literal, misalnya “meninggal dunia” dan bukan “pergi”, atau “dikuburkan” dan bukan “diistirahatkan”. Selain itu, orang yang berduka juga perlu diberikan kesempatan untuk mengungkapkan perasaan-perasaan yang timbul secara jujur, tanpa diinterupsi atau bahkan dinasihati. Hal ini bukan hal yang mudah. Maka dari itu, seorang konselor atau pendamping harus memiliki kesabaran, empati, dan telinga yang mau mendengarkan. Ini dapat dicapai apabila sudah terbangun kepercayaan antara orang yang sedang berduka dengan si konselor.²⁷

²⁴ Bülent 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.

²⁵ Violetta-Irene, “Grief and the Counseling Process,” 35–36.

²⁶ Abineno, *Pelayanan Pastoral Kepada Orang Berduka*, 6–8.

²⁷ *Ibid.*, 28–29.

Kemarahan (*Anger*)

Tahap kemarahan adalah fase dimana orang yang berduka merasakan emosi kemarahan yang begitu besar terhadap sesuatu, seseorang, atau bahkan dirinya sendiri. Respon emosi ini muncul karena penduka percaya bahwa kehilangan ini adalah merupakan kesalahan dari seseorang atau sesuatu. Kalimat yang sering muncul biasanya adalah, “Mengapa ini terjadi kepadaku?”, atau “Apa salahku?”, atau bahkan “Engkau jahat, Tuhan”. Tahapan kemarahan adalah sebuah fase yang sangat sulit untuk diatasi, apalagi jika lingkungan sekitar tidak dapat memahami kondisi ini. Keadaan ini dapat menjadi lebih buruk apabila orang yang berduka tidak merasa dihormati, dimengerti, dan diperhatikan.²⁸

Di dalam Alkitab, salah satu tokoh yang mengalami kehilangan yang besar adalah Naomi. Kisahnya tercatat dalam Kitab Rut. Dapat dilihat bahwa kematian suami dan kedua anak laki-lakinya sementara Naomi ada di negeri asing, adalah sebuah tragedi yang menyedihkan. Tidak ada kata-kata yang dapat membuat Naomi menjadi lebih baik. Naomi bukan saja kehilangan orang-orang yang terkasih, tetapi juga kehilangan identitas, cita-cita, dan harapan. Tidak mengherankan apabila Naomi merasa marah. Rut 1:20-21 menuliskan: *Tetapi ia*

berkata kepada mereka: ”Janganlah sebutkan aku Naomi; sebutkanlah aku Mara, sebab Yang Mahakuasa telah melakukan banyak yang pahit kepadaku. Dengan tangan yang penuh aku pergi, tetapi dengan tangan yang kosong Tuhan memulangkan aku. Mengapakah kamu menyebutkan aku Naomi, karena Tuhan telah naik saksi menentang aku dan Yang Mahakuasa telah mendatangkan malapetaka kepadaku.” Berdasarkan ayat-ayat ini, Naomi sedang ada dalam dalam tahapan kemarahan. Naomi merespons dengan negatif terhadap pertanyaan dan komentar para wanita di kampungnya. Naomi marah kepada Tuhan. Naomi merasa bahwa Tuhanlah yang menyebabkan penderitaannya.

Dalam mendampingi penduka yang sedang dalam tahap kemarahan, konselor tidak boleh terkejut bahkan ketika penduka mempersalahkan Tuhan. Konselor harus mau menerima dan mendengarkan orang yang sedang berduka. Pertanyaan “Mengapa” dari orang yang berduka bukanlah sebuah pertanyaan yang memerlukan jawaban. Pertanyaan itu merupakan ungkapan hati yang sedang tersakiti dan sulit untuk menerima apa yang terjadi.²⁹ Kemarahan, bahkan kepada Tuhan, bukanlah perasaan yang harus dipendam. Kemarahan berarti seseorang

²⁸ Kubler-Ross, *On Death and Dying (Kematian Sebagai Bagian Kehidupan)*, 63–69.

²⁹ Abineno, *Pelayanan Pastoral Kepada Orang Berduka*, 83–86.

mengeluarkan perasaannya yang meluap ke permukaan. Kemarahan adalah emosi yang muncul sebelum menemukan emosi lain.³⁰ Justru dengan memberikan kesempatan untuk mengeluh dan meluapkan emosi, orang yang berduka dapat mengeluarkan semua emosi tidak sehat yang selama ini terpendam. Dengan demikian, kehadiran seorang pendamping yang mau mendengar tanpa menyalahkan dan menghakimi itulah yang diperlukan, sehingga penduka bisa melalui tahapan ini.

Tawar-Menawar (*Bargaining*)

Tahapan tawar-menawar terjadi ketika orang yang berduka memiliki harapan bahwa situasi yang dihadapinya masih dapat diubah, dan bukan sesuatu yang bersifat permanen. Kalimat yang sering muncul adalah, “Andai saja...”, atau “Jika saya melakukan ini, mungkin saja ceritanya akan lain”. Fase tawar-menawar adalah kondisi dimana orang yang berduka tanpa sadar berusaha untuk menunda kehilangan yang dirasakan. Di kalangan orang Kristen yang berduka, jika seseorang sedang ada dalam fase tawar-menawar, biasanya akan ada janji atau nazar untuk melakukan sesuatu untuk Tuhan atau memberi sesuatu kepada Tuhan apabila keadaannya bisa

berubah.³¹

Dalam kedukaannya atas kematian Absalom anaknya, Raja Daud mengalami fase tawar-menawar. 2 Samuel 18:33 mencatat: *Maka terkejutlah raja dan dengan sedih ia naik ke anjung pintu gerbang lalu menangis. Dan beginilah perkataannya sambil berjalan: "Anakku Absalom, anakku, anakku Absalom! Ah, kalau aku mati menggantikan engkau, Absalom, anakku, anakku!"* Dalam terjemahan bahasa Inggris Amplified, ungkapan yang diterjemahkan sebagai “kalau aku mati...” adalah “*How I wish that I had died...*”. Sementara itu, dalam terjemahan bahasa Inggris New International version, menggunakan kalimat “*If only I had died*”. Dari dua terjemahan tersebut, dapat dilihat dengan jelas bahwa Raja Daud sedang ada dalam fase tawar-menawar. Raja Daud berandai-andai apabila dirinya yang dapat mati menggantikan anaknya, Absalom, maka mungkin saja keadaan akan menjadi lebih baik.

Dalam bagian Alkitab yang lain, Maria saudara Lazarus juga pernah mengalami tahapan tawar-menawar. Dalam Yohanes 11:32, Maria berkata kepada Yesus: *"Tuhan, sekiranya Engkau ada di sini, saudaraku pasti tidak mati."* Perkataan ini

³⁰ Sia Kok Sin, “Analyzing The Grief of Naomi in The Book of Ruth,” *DUNAMIS: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* 6, no. 2 (2022):

626–627.

³¹ Kubler-Ross, *On Death and Dying (Kematian Sebagai Bagian Kehidupan)*, 101–103.

juga adalah ungkapan tawar-menawar dari Maria kepada Yesus. Maria percaya bahwa apabila Yesus tidak terlambat datang, keadaannya pasti akan berbeda. Perasaan tawar-menawar adalah perasaan dimana terjadi semacam tarik ulur kepada pihak lain atau Tuhan, karena pihak lain ini dianggap sebagai yang bisa mengubah keadaan. Emosi ini adalah cerminan dari kondisi seseorang yang belum bisa menerima kehilangan yang terjadi.³²

Salah satu penyebab ketidak-siapan ini adalah karena penduka merasa ada sesuatu yang salah atau kurang dari dirinya, yang menjadi salah satu penyebab terjadinya peristiwa kehilangan itu. Sebagai akibatnya, emosi yang dominan dalam fase tawar-menawar adalah perasaan bersalah dan penyesalan. Walaupun demikian, apabila ditangani dengan baik, perasaan bersalah ini dapat mendatangkan manfaat, antara lain untuk memancing perkembangan-perkembangan ke arah yang lebih baik. Konselor perlu memiliki empati dan mengizinkan orang yang berduka untuk merasa aman dalam mengakui rasa bersalah dan penyesalannya. Kemudian, konselor juga perlu memiliki pemahaman mengenai apakah rasa bersalah itu adalah sesuatu yang valid, atau sesungguhnya hanya

perasaan saja, sehingga dapat menuntun orang yang berduka ke arah yang tepat. Konselor juga perlu pengertian kepada orang yang berduka mengenai sifat Allah yang penuh kasih dan pengampunan.³³

Depresi (*Depression*)

Tahap depresi dalam kedukaan merupakan fase dimana orang yang berduka merasakan perasaan sedih, kehilangan dan putus-asa. Penduka sudah menyadari bahwa keadaannya sudah permanen dan tidak dapat diubah, dan mulai berorientasi kepada situasi yang dia sedang hadapi pada saat tersebut. Kehilangan yang dialami membuat orang yang berduka tenggelam dalam rasa kesepian dan mengalami kesulitan untuk memaknai kehidupan tanpa kehadiran orang yang sudah meninggal.³⁴ Orang yang putus asa melihat kehidupannya sebagai hidup yang tidak memiliki harapan. Dalam keadaan putus asa, orang yang berduka merasa masa depannya gelap. Menurut beberapa penelitian, kondisi putus asa inilah yang dapat menjadi penyebab utama dari usaha bunuh diri. Orang yang putus asa merasa tidak dihargai dan tidak berharga dalam pandangan orang lain.³⁵

³² Wiryasaputra, *Grief Psychotherapy - Psikoterapi Kedukaan*, 188–190.

³³ Abineno, *Pelayanan Pastoral Kepada Orang Berduka*, 92–98.

³⁴ *Ibid.*, 98–100.

³⁵ Julianto Simanjutak, *Mengenal Monster Pribadi - Seni Pemulihan Diri Dan Pohon Keluarga*, 10th ed. (Tangerang: Yayasan Pelikan, 2020), 67.

Salah satu tokoh besar di Alkitab, Elia, pernah mengalami tanda-tanda depresi. 1 Raja-Raja 19:3- mencatat: *Maka takutlah ia, lalu bangkit dan pergi menyelamatkan nyawanya; dan setelah sampai ke Bersyeba, yang termasuk wilayah Yehuda, ia meninggalkan bujangnya di sana. Tetapi ia sendiri masuk ke padang gurun sehari perjalanan jauhnya, lalu duduk di bawah sebuah pohon arar. Kemudian ia ingin mati, katanya: "Cukuplah itu! Sekarang, ya Tuhan, ambillah nyawaku, sebab aku ini tidak lebih baik dari pada nenek moyangku."* Elia merasa takut, terisolasi, dan ingin mati. Ketiga hal ini adalah tanda-tanda depresi. Elia merasa bahwa dia tidak lagi memiliki harapan dan masa depan.

Depresi juga dapat dirasakan oleh orang yang kuat imannya, seperti Ayub. Walaupun di awal cerita, Ayub tetap dapat memuji Allah di tengah tragedi yang dialaminya, tetapi ada momen dimana Ayub juga mengekspresikan perasaan depresinya. Keluh kesahnya ini tercatat di dalam Ayub 3:1-26 dimana Ayub berharap dia tidak dilahirkan dan ingin mati.

Perasaan depresi tidak selalu diungkapkan dengan kata-kata. Orang berduka yang mengalami depresi karena kehilangan bisa saja tidak banyak berbicara. Yang dibutuhkan oleh penduka

yang depresi adalah kehadiran, sentuhan, dan doa, bukan selalu kata-kata. Konselor juga perlu memberikan kesempatan kepada penduka untuk mengungkapkan kesedihan, dan bukan melulu meminta penduka untuk melihat sisi baik dari sebuah peristiwa.³⁶

Hal lain yang perlu diwaspadai dalam tahap depresi adalah aspek traumatis dari sebuah kehilangan. Seperti yang telah disampaikan di bagian sebelumnya, cara kematian juga akan berpengaruh kepada beratnya kedukaan yang dialami. Kematian traumatis juga dapat menyebabkan depresi. Untuk mendampingi orang yang berduka dalam memproses aspek trauma, orang yang berduka perlu ditolong untuk lebih mensyukuri dan meneladani kehidupan orang yang meninggal, dan bukan hanya terjebak kepada ingatan terhadap momen traumatis yang menyebabkan kematian. Konselor dapat bertanya tentang cerita-cerita inspiratif dari kehidupan almarhum, sebagai salah satu alat bantu untuk menolong orang yang berduka.³⁷

Penerimaan (*Acceptance*)

Tahapan penerimaan adalah fase dimana orang yang berduka telah benar-benar menyadari dan menerima keadaan bahwa orang yang dikasihinya benar-benar

³⁶ Kubler-Ross, *On Death and Dying (Kematian Sebagai Bagian Kehidupan)*, 105–108.

³⁷ Mark Tyrell, "3 Techniques for Good

Grief Counselling," last modified 2015, accessed August 23, 2023, <https://www.unk.com/blog/3-grief-counselling-techniques/>.

sudah tidak dapat kembali dan bahwa kehidupan harus terus berlanjut. Penerimaan tidak sama dengan kebahagiaan. Penerimaan tetap dapat terjadi walaupun perasaan masih hampa. Di fase inilah penduka mulai mencari makna dari semua pengalaman yang dijalani. Penduka juga akan mulai mencari sumber hiburan yang dia butuhkan untuk berjalan maju di dalam kehidupannya.³⁸

Proses berduka yang sehat sebaiknya tiba di fase penerimaan ini. Perlu diingat bahwa proses berduka bukanlah suatu proses yang sistematis atau berurutan. Bisa saja seorang penduka mengalami depresi, baru kemudian penyangkalan, dan selanjutnya mengalami kemarahan. Namun demikian, para ahli sepakat bahwa penduka harus sampai pada titik penerimaan sebagai penutup proses kedukaan, sekaligus pembuka dari perkembangan kehidupan yang baru. Jika orang yang berduka tidak kunjung sampai kepada fase ini, maka dikhawatirkan akan terjadi persoalan baru yaitu gangguan baik secara fisik, mental, spiritual, dan sosial. Oleh sebab itu, dalam fase ini, orang yang berduka perlu ditolong untuk mengorganisir pelajaran kehidupan

apa saja yang telah didapatkan selama proses berduka, yang kemudian dapat bermanfaat bagi perkembangan hidup ke depan. Penduka juga dapat dituntun untuk menyusun tujuan dan sasaran kehidupan yang baru.³⁹

Perlu diperhatikan juga bahwa orang yang berduka memerlukan dukungan sosial dari orang-orang di sekitarnya. Dukungan sosial dari orang-orang terdekat akan menolong orang yang berduka dalam melewati proses kedukaannya.⁴⁰ Menurut Aronson, yang dikutip oleh Yoyok Ellyazar, dukungan sosial merupakan sebuah pengalaman dimana seseorang menerima pertolongan dari orang lain seperti keluarga dan kawan. Ketika seseorang merasakan kepedulian dan perhatian, saat itulah dukungan sosial terjadi.⁴¹ Gereja dan anggota-anggotanya juga memiliki tanggung jawab secara kolektif untuk menjadi pendamping orang yang berduka, dalam rangka menemani orang yang berduka untuk mencapai pemulihan.

³⁸ Kubler-Ross, *On Death and Dying (Kematian Sebagai Bagian Kehidupan)*, 162.

³⁹ Wiryasaputra, *Grief Psychotherapy - Psikoterapi Kedukaan*, 195–196.

⁴⁰ Giovanni Patricia, Riana Sahrani, and Agustina Agustina, "GAMBARAN KEDUKAAN PADA PEREMPUAN DEWASA MADYA YANG PERNAH MENGALAMI KEGAGALAN PROGRAM IN VITRO FERTILIZATION," *Jurnal*

Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni 2, no. 1 (2018): 95.

⁴¹ Yoyok Ellyazar, "HUBUNGAN ANTARA ORIENTASI RELIGIUS DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KEDISCIPLINAN BERIBADAH PADA WARGA GEREJA," *Jurnal Penelitian Humaniora* 18, no. 1 (February 18, 2015): 45.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa konseling pastoral kedukaan adalah sebuah pelayanan yang penting bagi jemaat yang berduka karena dapat menolong penduka untuk menjalani proses duka yang sehat, sehingga pada akhirnya jemaat yang berduka tidak mengalami dampak negatif dari dukacita yang dialaminya. Kemudian, konseling pastoral kedukaan hendaknya dilakukan atas dasar pengenalan tahapan-tahapan kedukaan yang dialami penduka, misalnya tahapan kedukaan menurut Elisabeth Kubler-Ross, sehingga mendapatkan hasil yang lebih efektif dan maksimal. Oleh karena itu, gereja dan lembaga pelayanan Kristen disarankan untuk mengembangkan strategi konseling pastoral kedukaan yang dibangun berdasarkan pengenalan dan pemahaman terhadap kondisi penduka, misalnya menggunakan tahap kedukaan Kubler Ross sebagai acuan. Dengan demikian, jemaat yang berduka akan mendapatkan pendampingan yang baik dan bisa menjalani proses berduka yang sehat.

DAFTAR PUSTAKA

Abineno, J.L CH. *Pelayanan Pastoral Kepada Orang Berduka*. 6th ed. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2011.

Aman, Rahimi Che, Syed Mohamad Syed Abdullah, and Nor Shafrin Ahmad. "Loss and Grief Counselling for Flood Victims," 2018.

Ausie, Roselli Kezia, and Winarini Wilman D. Mansoer. "Mengapa Tuhan Mengambil Mereka?" Pengalaman Duka Dan Pemaknaan Anak Yang Kehilangan Kedua Orang Tua Secara Berurutan." *Jurnal Psikologi Ulayat* (2020).

Brek, Yohan, and Toar Umbas. "GRIEF PASTORAL DALAM PANDANGAN MAJELIS JEMAAT GMIST MUSAFIR KOTA MANADO." *POIMEN Jurnal Pastoral Konseling* 1, no. 1 (2020).

Gregory, Christina. "Five Stages Of Grief - Understanding the Kubler-Ross Model." *Remedy Health Media & PsyCom*. Last modified 2021. Accessed August 11, 2023. <https://www.psycom.net/depression.central.grief.html>.

Güven, Bülent Barış, Özgür Maden, Ayşe Dudu Satar, and Aysın Ersoy. "Factors Affecting the Emotional Reactions of Patient Relatives Who Receive News of Death: A Prospective Observational Study." *BMC Psychology* 10, no. 1 (2022).

Illu, Jonidius, Sandra Rosiana Tapilaha, and Yane Henderina Keluanan. "Pola Pastoral Kedukaan Berdasarkan 1 Tesalonika 4:13-18." *Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen* (2022).

Kubler-Ross, Elisabeth. *On Death and Dying (Kematian Sebagai Bagian Kehidupan)*. 1st ed. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1998.

Lanapu, Grasia Elsy Theresa, and Yulia Setia. "HANDBOOK PENDAMPINGAN ANAK BERDUKA USIA 10-12 TAHUN BERBASIS ALKITAB." *Aletheia Christian Educators Journal* 4, no. 1

- (2023).
- Pallangan, Marlina. "Pelayanan Pastoral Bagi Istri Yang Ditinggalkan Suami." *TE DEUM (Jurnal Teologi dan Pengembangan Pelayanan)* (2020).
- Patricia, Giovanni, Riana Sahrani, and Agustina Agustina. "GAMBARAN KEDUKAAN PADA PEREMPUAN DEWASA MADYA YANG PERNAH MENGALAMI KEGAGALAN PROGRAM IN VITRO FERTILIZATION." *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni* 2, no. 1 (2018).
- Puspitasari, Bernadetha Dwi. "MANIFESTASI RINDU KEPADA IBU SEBAGAI TERAPI SENI." *Journal of Contemporary Indonesian Art* 6, no. 1 (2020).
- Putri, Julia Eva, Mudjiran Mudjiran, Herman Nirwana, and Yeni Karneli. "Peranan Konselor Dalam Konseling Keluarga Untuk Meningkatkan Keharmonisan Keluarga." *Journal of Counseling, Education and Society* 3, no. 1 (February 25, 2022): 28.
- Runenda, Paulus Chendi. "Strategi Pelayanan Pastoral Kedukaan Yang Holistik." *Veritas: Jurnal Teologi dan Pelayanan* 14, no. 1 (2013).
- Santoso, Samuel Irwan. "Peranan Konseling Pastoral Dalam Gereja Bagi Pemulihan Kesehatan Rohani Jemaat." *LOGON ZOES: Jurnal Teologi, Sosial dan Budaya* 4, no. 2 (2021).
- Simanjutak, Julianto. *Mengenal Monster Pribadi - Seni Pemulihan Diri Dan Pohon Keluarga*. 10th ed. Tangerang: Yayasan Pelikan, 2020.
- Sin, Sia Kok. "Analyzing The Grief of Naomi in The Book of Ruth." *DUNAMIS: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* 6, no. 2 (2022).
- Sinaga, Lamria. "Kedukaan Pandemi Covid-19 Menentang Prinsip Konseling Pastoral Di Tengah Tema Reposisi Pekabaran Injil HKBP Tahun 2020." *JURNAL DIAKONIA* 1, no. 1 (2021).
- Sitorus, Lenny Diana. "Pengantar Konseling Pastoral." Bandung: STT Kharisma Bandung, 2022.
- Tyrell, Mark. "3 Techniques for Good Grief Counselling." Last modified 2015. Accessed August 23, 2023. <https://www.unk.com/blog/3-grief-counselling-techniques/>.
- Violetta-Irene, Koutsompou. "Grief and the Counseling Process." *IOSR Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS)* 18, no. 1 (2013).
- Weir, Kirsten. "Grief and COVID-19: Mourning Our Bygone Lives." Last modified 2020. Accessed August 11, 2023. <https://www.apa.org/news/apa/2020/grief-covid-19>.
- Wiryasaputra, Totok S. *Grief Psychotherapy - Psikoterapi Kedukaan*. 1st ed. Yogyakarta: Pustaka Referensi, 2019.
- Wulandari, Rini. "PELAYANAN PASTORAL BAGI ISTRI YANG BERDUKA DAN SIGNIFIKANSINYA TERHADAP PROSES PENEMUAN MAKNA HIDUP JEMAAT GEREJA KRISTEN JAWA KISMOREJO KARANGANYAR." *Missio Ecclesiae* 8, no. 1 (2019).