

## DUKA YANG BERKEPANJANGAN

**Suatu Upaya Pendampingan Pastoral Untuk Pemulihan Ibu Marta Simbolon yang Mengalami Dukacita Berkepanjangan Akibat Kematian Anak Laki-lakinya di Pekaitan SK4 Blok B Riau Berdasarkan Teori Elisabeth Kubbler Ross Dengan Pendekatan Metode Terapi Memori**

*Benita Lumban Raja, Parsaulian Simorangkir, Mangatas Parhusip*

Sekolah Tinggi Teologi Gereja Methodist Indonesia Bandar Baru

### Abstrak

Dukacita berkepanjangan adalah kesedihan yang menetap dalam jangka waktu panjang yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari dan merusak area kehidupan yang penting, penelitian yang dilakukan dengan menggunakan metode terapi memori kepada ibu Marta Simbolon menunjukkan bahwa duka cita berkepanjangan akibat kematian anak laki-lakinya memerlukan upaya untuk pemulihan. Setelah penulis melakukan penelitian kepada ibu Marta Simbolon dapat disimpulkan bahwa ibu Marta setelah mengalami duka cita berkepanjangan ia menjadi seorang yang terus bersedih dan tidak menerima kenyataan yang dialami, yang membuat berdampak pada fisik yang lemah, psikologi yang kecewa dan spiritual yang tidak memiliki pengharapan kepada Tuhan. Sehingga dibutuhkan pendampingan pastoral.

**Kata kunci:** *Duka Cita, Pemulihan, Pendampingan Pastoral.*

### I. PENDAHULUAN

Dalam penulisan karya ilmiah ini penulis menggunakan metode terapi memori. Memori merupakan ingatan akan informasi yang telah tersimpan dalam pemikiran. Memori atau ingatan mencakup, memori jangka pendek dan jangka panjang.

Kematian adalah sebuah misteri. Ia mendatangi siapa saja tanpa mengenal waktu, dan kondisi setiap orang, Tuhan Yesus Bersabda: *“Sebab itu, hendaklah kamu juga siap sedia, karena anak manusia datang pada saat yang tidak kamu duga.”* (Mat 24:44). Kematian bisa terjadi pada orang yang sakit, sehat, tua, muda, bahkan anak-anak. Kematian tidak memperdulikan orang kaya maupun orang miskin, orang baik maupun orang jahat. Kematian memang merupakan peristiwa manusia yang harus terjadi. Namun setiap kita mendengar berita kematian, apalagi kematian anggota keluarga, kita pasti menangis dan meronta, bahkan tidak jarang kita mengajukan protes pada Tuhan sang pemilik kehidupan.<sup>1</sup> Peristiwa kematian yang dialami oleh putra satu-satunya pada saat bekerja tentu meninggalkan luka yang sangat mendalam bahkan sampai memiliki perasaan bersalah dalam diri ibu Marta sendiri, dan tentu saja peristiwa ini juga membuat seluruh keluarga mengalami rasa kedukaan yang berat. Peristiwa ini tentu tidak pernah di pikirkan Ibu Marta Simbolon akan terjadi menimpa putra satu-satunya, karena ia selalu berfikir bahwa anaknya sudah mahir dalam melakukan pekerjaannya. Dan kejadian ini tentu saja mempengaruhi keadaan ibu Marta Simbolon secara fisik, emosional, dan secara psikologinya.

Kematian pastilah sangat mengejutkan ketika terjadi secara mendadak karena tidak adanya persiapan psikologis terhadap peristiwa tersebut. Kematian anak, pada usia berapapun menimbulkan *shock* dan rasa tidak percaya yang intens, *shock* dapat berlangsung hingga berbulan-bulan bahkan bertahun-tahun. Hal ini terjadi karena tidak adanya persiapan untuk menghadapi peristiwa tersebut. Orang tua memiliki harapan, mimpi dan aspirasi pada seorang anak. ketika anak meninggal dunia, orang

---

<sup>1</sup> Lukas Wiryadinata: *Mengapa Kematian ini Terjadi?(Sebuah Renungan Atas Kematian)*, (Yogyakarta: Yayasan Pustaka Nusatama, 2004) h.3

tua kehilangan masa depan dan mimpi mereka. Kematian anak menimbulkan *survival guilt* bagi orang tua karena orang tua memiliki harapan agar anak-anak mereka dapat hidup lebih lama dari mereka. Orang tua dapat merasa bahwa mereka gagal memenuhi fungsi terpenting untuk melindungi anak mereka, meskipun mereka telah merawat anak sebaik mungkin.<sup>2</sup>

## II. PEMBAHASAN

### Defenisi Dukacita

Kamus bahasa Indonesia menyebutkan dukacita sebagai kesedihan hati atau kesusahan hati.<sup>3</sup> Dukacita adalah perasaan yang mencekam akibat adanya kenyataan yang sukar diterima, perasaan tegang bercampur bimbang seperti sedang menantikan apa yang tidak pernah akan terjadi menjadi dukacita.<sup>4</sup> Grief (dukacita) adalah pengalaman emosi yang timbul sebagai reaksi atas hilangnya sesuatu yang penting dalam hidup seseorang. Segala macam kehilangan, seperti: kehilangan uang, kekasih, pekerjaan atau salah satu anggota tubuh karena kecelakaan, dapat menimbulkan dukacita. Akibat dukacita biasanya timbul perasaan ragu-ragu, kehilangan kepercayaan, melemahkan vitalitas rohani, rasa sedih dan perasaan jiwa kosong. Dukacita juga merupakan pengalaman hidup yang universal, yang pernah, sedang atau akan dialami setiap orang pada saat tertentu.<sup>5</sup>

Kematian menimbulkan dukacita yang di ekspresikan dengan tangisan, suatu perasaan kehilangan yang mengguncangkan, suatu keinginan untuk menyendiri atau membatasi hubungan dengan orang lain. Pada saat dukacita ini, sebagian orang mungkin akan mempertanyakan hikmat atau kasih Allah.<sup>6</sup> Orang-orang yang berdukacita karena kematian orang yang dikasihinya, biasanya mengalami berbagai macam pengalaman emosi seperti: gelisah, takut, kesepian, kemarahan dan bingung, kecil hati bahkan putus asa.<sup>7</sup>

### Faktor Penyebab Dukacita

Ada beberapa faktor yang menyebabkan dukacita yaitu:

1. Hubungan individu dengan almarhum Yaitu reaksi-reaksi dan rentang waktu masa berduka yang dialami setiap individu akan berbeda tergantung dari hubungan individu dengan almarhum, dari beberapa kasus dapat dilihat hubungan yang sangat baik dengan orang yang telah meninggal diasosiasikan dengan proses berduka (*grief*) yang sangat sulit.
2. Kepribadian, usia, jenis kelamin orang yang ditinggalkan Merupakan perbedaan yang mencolok ialah jenis kelamin dan usia orang yang ditinggalkan. Secara umum berduka (*grief*) lebih menimbulkan stress pada orang yang usianya lebih muda.
3. Proses kematian Cara dari seseorang meninggal juga dapat menimbulkan perbedaan reaksi yang dialami orang yang ditinggalkannya. Pada kematian yang mendadak kemampuan orang yang ditinggalkan akan lebih sulit untuk menghadapi kenyataan. Kurangnya dukungan dari orang-orang terdekat dan lingkungan sekitar akan menimbulkan perasaan tidak berdaya dan tidak mempunyai kekuatan, hal tersebut dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam mengatasi duka (*grief*)<sup>8</sup>

### Dampak Dukacita

#### Fisik

<sup>2</sup> <https://lib.ui.ac.id./file?file=digital/Grief> Tinjauan Pustaka

<sup>3</sup> Poerwadarmata, *Kamus Umum*.....,245

<sup>4</sup> Gladys Hunt, *Pandangan Kristen Tentang Kematian*, (Jakarta: BPK Gunung Mulia 1996),...67

<sup>5</sup> Yakub B. Susabda, *Pastoral Konseling* (Malang:Gandum Mas,2003) 92  
(Selanjutnya akan disebut Yakub B. Susabda, *Konseling Pastoral II* .....

<sup>6</sup> Norman Wright, *Konseling Krisis*.....,.....153

<sup>7</sup> Gary Collin, *Konseling Kristen yang Efektif*, (Malang: Seminar Alkitab Asia Tenggara, 1996),...196

<sup>8</sup> <https://sc.syekhnujati.ac.id/esscamp/risetmhs/BAB214123641403>. Di akses hari rabu, pada tanggal 20 september 2023

Secara fisik, seminggu setelah kematian ialah waktu di mana tubuh orang yang berduka berada dalam keadaan yang paling buruk dengan gejala-gejala bisa berupa sesak nafas, dada terasa sakit, terjadi gangguan perut akibat menurunnya sistem tubuh karena proses dukacita.<sup>9</sup>Gejala lainnya ialah sakit kepala, mati rasa, gangguan tidur, kecemasan, berkeringat terus, amnesia dan sulit berkonsentrasi.<sup>10</sup>

### **Mental**

Secara mental, orang yang berduka karena kematian mengalami suatu “pukulan” yang menggoncangkan seluruh eksistensinya. Ia merasa bahwa seseorang yang ia cintai dirampas dari tangannya. Ia kehilangan seseorang yang memberikan arti, pegangan dan masa depan. Ia seolah-olah kehilangan sesuatu dari eksistensinya dan yang menyedihkan ialah, ia tidak dapat melakukan sesuatu yang dapat meniadakan kehilangan yang dideritanya.

### **Spiritual**

Secara spiritual, bisa timbul perasaan-perasaan seperti rasa berdosa, marah kepada Tuhan, meragukan pemeliharaan Tuhan, meragukan kuasa Tuhan, mempertanyakan hikmat dan kasih Allah, kehilangan minat terhadap hal-hal yang rohani, malas bersaat teduh, sulit untuk memiliki rasa syukur. Ekstrem lainnya adalah menyalahkan kekurangan diri sendiri seperti, merasa imannya kurang kuat, kurang percaya, kurang membaca Alkitab, kurang berdoa, kurang mendekatkan diri pada Tuhan sehingga Tuhan tidak mau menolong. Tidak jarang orang yang sebelumnya aktif dalam pelayanan gereja kemudian menarik diri dan menjadi pasif karena kecewa.

### **Sosial**

Secara sosial, terlihat gejala-gejala kedukaan seperti suka menyendiri atau mengurung diri. Reaksi yang lebih jauh bisa menjurus pada persoalan sosial, misalnya jadi ketagihan minuman keras, berjudi, merokok, narkoba dan tindakan-tindakan negatif lainnya. Penurunan status (menjadi janda, duda, yatim, piatu, dsb.) dapat menjadi tekanan psikologis atas diri orang-orang yang berduka. Sebutan-sebutan itu mengindikasikan bahwa sekarang hidup mereka tidak “normal” lagi, ada sesuatu yang kurang atau hilang dalam keutuhan diri dan keluarga mereka. Tidak jarang kondisi ini membuat orang yang berduka menjadi minder dan.

Berdasarkan keterangan diatas, pada umumnya orang yang berdukacita akibat kematian, apalagi kematian anak laki-lakinya, ia merasa terpukul dan memikul beban yang sangat berat. Dampak dari dukacita itu adalah menangis, sebagai ekspresi dari perasaan sedih yang mendalam dan melepaskan ketegangan. Mereka mengalami gangguan dalam tidur, terus gelisah, dan pikiran kacau, depresi yang menimbulkan sakit kepala, lemas dan kehilangan selera makan. Orang yang berduka sendiri mengalami mimpi buruk, perasaan kosong, mudah tersinggung kadang sering menangis jika ingat anak yang dikasinya telah meninggal. Apalagi dukacita akibat kematian yang mendadak seperti yang dialami ibu Marta Symbolon, karena anaknya meninggal akibat kecelakaan dalam pekerjaan, karena itu orang yang berduka mentalnya tidak siap dan ada ketergantungan terhadap anaknya yang meninggal karena anak itu diharapkan untuk melanjutkan cita-cita keduang orang tuanya dan untuk melanjutkan keturunan dari keluarga tersebut.<sup>11</sup>

### **Tahap-tahap Dukacita**

CM. Parkes, menyebutkan tentang empat fase yang umumnya dialami oleh orang yang berdukacita

1. Fase Numbers yaitu pengalaman *shock* atas berita kematian itu, lalu diikuti dengan periode dimana realita kehilangan itu belum menyentuh dan menggerakkan emosi. Pada tahap ini ada penyangkalan, tidak percaya atas apa yang terjadi, siberdukacita merasa tergoncang dan menangis sebagai ungkapan emosi yang meluap dari *tragedy* yang terjadi.

<sup>9</sup> June Cerza Kolf, *How Can I Help? Reaching Out to Someone Who Is Grieving* (Grand Rapids: Baker, 1989) 79.

<sup>10</sup> Gary W. Reece, *Trauma, Loss & Bereavement: A Survivor's Handbook* (Eugene: Wipf and Stock, 1999) 8.

<sup>11</sup> PAULUS CHENDI RUNENDA, *STRATEGI PELAYANAN PASTORAL KEDUKAAN YANG HOLISTIK*. (veritas 14/1 April 2013) 66

2. Fase *Yearning* (kerinduan) yaitu orang yang berdukacita belum dapat menerima realita kehilangan orang yang dikasihinya, karena itu ia mencoba mengatasi realita dari kehilangan orang dikasihinya dengan cara penyangkalan (denial) tawar-menawar (bergaining) atau dengan cara menjauhkan diri dari realita kematian itu sendiri.
1. Fase disorganization dan despair (tidak mau mengatur diri oleh karena rasa susah dengan kehilangan harapan), orang yang berduka tau bahwa realita dari kehilangan dari orang yang dikasihinya tidak dapat diubah lagi. Orang yang dikasihinya telah meninggal dan sekarang berduka seorang diri tanpa orang yang dikasihinya. Dalam fase ini, orang yang berdukacita itu merasa marah dan depresi, ia merasa bahwa tidak ada gunanya untuk berusaha, ia sungguh-sungguh merasakan kesedihan. Fase ini disebut masa memasuki duka yang mendalam, dimana siberdukacita cenderung menyalahkan diri sendiri atas apa yang terjadi.
2. Fase reorganization (pengakuan kembali) yaitu penyesuaian diri dengan kondisi baru, kehidupan yang normal dijalankan lagi meskipun sekarang tanpa kehadiran orang yang dikasihinya.<sup>12</sup>

Dukacita yang dialami ibu Marta br. Simolon adalah dukacita yang berkepanjangan yang tidak dapat melupakan kematian anak laki-lakinya. Oleh sebab itu ibu Marta br.Simolon mengalami duka yang mendalam diakibatkan siberduka cenderung menyalahkan diri sendiri atas apa yang terjadi pada anaknya. Dukacita yang dialami oleh ibu Marta br.Simolon akibat kematian anak laki-lakinya mempunyai kepribadian yang rendah dan ketidakberdayaan dalam hidupnya, apalagi kematian anaknya yang terjadi secara mendadak akibat kecelakaan dama pekerjaan , karena kematian sebelum waktunya. Maka, ibu Marta br. Simolon mengalami emosional dan gangguan pikiran yang kuat dan juga mengalami kesedihan yang sangat mendalam. Jadi, keempat fase ini adalah termasuk yang dialami ibu Marta br.Simolon akibat kematian anak laki-lakinya.

### **Jenis-jenis Duka**

Jenis-jenis Kedukaan Menurut Totok S. Wiryasaputra, ada tiga jenis kedukaan yang antara lain:

#### **Duka berkepanjangan (prolonged grief)**

Duka berkepanjangan adalah orang yang berduka dari sejak masa lalunya dan dibawa ke dalam kehidupannya masa kini. Penduka melalui proses kedukaannya secara tidak wajar, yaitu penduka tidak dapat membedakan kehidupan masa lalu dan masa kini dan akan datang.<sup>13</sup> Jika dilihat dari rentang waktu, penduka seharusnya tidak berduka lagi, namun penduka tidak dapat mengelola kedukaannya dan membiarkan kedukaannya tetap tinggal dalam kehidupannya.

#### **Duka tertunda (delayed grief)**

Duka tertunda adalah kedukaan yang dialami seseorang yang tidak ingin, tidak mampu, atau tidak ada kesempatan untuk mengalami kedukaannya pada saat atau segera setelah menyadari adanya kehilangan. Penduka biasanya memerankan dirinya sebagai penyelamat.<sup>14</sup> Artinya penduka tidak menunjukkan kedukaannya dikarenakan menjaga penduka lainnya dan mengabaikan kedukaannya sendiri.

#### **Duka tidak penuh (distorted grief)**

Golongan ini adalah duka tak terselesaikan dan tidak penuh (distorted grief). Kedukaan tidak penuh dapat pula disebut sebagai kedukaan yang terhambat. tidak mengalami kedukaannya secara utuh dan sempurna.<sup>15</sup> Duka yang dimaksud adalah bahwa penduka tidak menyelesaikan kedukaannya pada saat momen kehilangan berlangsung. Kedukaan pada diri penduka akhirnya terhambat dan tidak mencapai tingkat kedukaannya secara klimaks.

<sup>12</sup> Yakub B. Susabda, *Pastoral Konseling II* .....102-103

<sup>13</sup> Totok S. Wiryasaputra, *Mengapa Berduka*, 25.

<sup>14</sup> Totok S. Wiryasaputra, *Mengapa Berduka*, 38.

<sup>15</sup> Totok S. Wiryasaputra, *Mengapa Berduka*, 40.

Dari ketiga jenis duka yang telah dijelaskan sebelumnya, penulis akan memfokuskan pembahasan ini pada duka berkepanjangan yaitu duka yang dialami oleh konseli dimasa lampau yang belum bisa dilupakan dan masih terbawa sampai masa kini.

### **Defenisi Pemulihan**

Menurut KKBI yang dimaksud pemulihan adalah untuk pulih atau menjadikan suatu keadaan kembali (baik, sehat) seperti semula. Pemulihan adalah periode yang menandakan bahwa anda tahu anda memiliki masalah dan anda sedang berusaha memperbaikinya. Pemulihan artinya adanya sesuatu yang salah, yang merupakan bagian penting untuk mendapatkan bantuan untuk pengobatan. Pemulihan merupakan gambaran dari sebuah perjalanan atau proses menuju kesehatan yang lebih baik secara keseluruhan, baik dalam segi fisik maupun mental.<sup>16</sup>

### **Teoro Elisabet Kubler-Ros**

Menurut teori Elisabeth Kubler-Ross bahwa Kehilangan orang yang berharga karena kematian memang sangat menyakitkan dan menyedihkan, ini tentunya bukan pengalaman yang menyenangkan untuk kita lalui. Berduka itu adalah respon atau reaksi emosional yang berhubungan dengan kehilangan. Perlu juga kita sadari bahwa setiap orang memiliki kapasitas dan kemampuan yang berbeda-beda dalam menghadapi kedukaan, setiap orang juga punya cara dan tips tertentu dalam menyikapi kedukaan dan kesedihan yang kita miliki. Bahkan ternyata setiap orang memiliki tahapan yang berbeda-beda dalam menghadapi kedukaan

### **Gambaran-Gambaran dari Orang Yang Mengalami Pemulihan**

Pada bagian ini penulis akan menuliskan gambaran-gambaran dari orang yang telah mengalami pemulihan:

#### **Menerima Kenyataan**

Dalam menerima sebuah kenyataan hidup, sebagian orang akan merasa cukup mudah untuk melakukannya, namun sebagian orang juga merasa sangat sulit untuk menerimanya. Mengapa demikian? Mungkin bagi mereka yang merasa kesulitan, penyebabnya berdasarkan rasa penyesalan, kekecewaan, penolakan, atau hanya penantian kosong untuk menunggu sesuatu yang lebih baik.<sup>17</sup> Menolak kenyataan adalah respons lazim untuk menghindari kesedihan, terutama jika mendiang meninggal akibat peristiwa tragis seperti kecelakaan. Jadi Orang yang pulih dari duka biasanya telah menerima kenyataan bahwa kehilangan seseorang yang mereka cintai adalah bagian dari hidup dan telah mulai menerima realitas yang terjadi.<sup>18</sup>

#### **Mengatasi Emosi**

Orang yang pulih mungkin telah mengatasi emosi intens yang muncul selama masa berduka, seperti kesedihan, marah, dan kebingungan. Mereka mungkin telah menemukan cara yang sehat untuk mengelola perasaan ini.

#### **Perubahan Positif**

Proses duka juga bisa membawa perubahan positif dalam kehidupan seseorang. Beberapa orang mungkin telah menemukan makna baru dalam hidup atau menghargai hubungan lainnya dengan lebih dalam.

#### **Menjalani Proses Berduka**

Memberikan diri Anda merasakan seluruh emosi yang hadir bersamaan dengan duka. Mungkin kebanyakan dari kita diajarkan untuk membuang emosi negatif atau terlihat kuat setiap waktu. Padahal,

<sup>16</sup><https://www.liputan6.com/hot/read/5193130/recovery-artinya-pemulihan-ini-penjelasan-pendekatan-dan-sinonimnya> diakses pada hari selasa, 26 September 2023, jam 09:38 Wib

<sup>17</sup> <https://www.studilmu.com/blogs/details/8-tips-penting-menghadapi-kenyataan-hidup> diakses pada hari Senin, 25 September 2023, jam 13:23 Wib

<sup>18</sup> (<https://www.orami.co.id/magazine/tahap-berduka>) di akses pada hari jumat,03 November 2023, jam 14:31 Wib



membiarkan diri berduka juga bisa menjadi cara untuk membuat duka itu sendiri lebih cepat berlalu. Menghindari emosi negatif tidak membuatnya pergi begitu saja, jadi ada baiknya jika Anda merasakan emosi itu sepenuhnya. Setiap orang bisa merasakan emosi yang berbeda saat berduka. Ada yang merasa sedih, rindu, marah, menyesal, kecewa, atau bahkan merasa bersalah. Penting untuk menghadapi semua emosi itu secara langsung dan kemudian mengatasinya. Salah satunya adalah dengan melakukan pendampingan pastoral.<sup>19</sup>

### **Beradaptasi Dengan Kehidupan Baru Tanpa Mendiang**

Butuh waktu untuk bisa melakukan hal ini. Prosesnya berbeda untuk setiap orang. Mungkin caranya dengan melakukan sendiri aktivitas-aktivitas yang dulu biasa dilakukan bersama mendiang. Bisa juga dengan belajar membuka diri terhadap orang lain. Anda pun mungkin perlu belajar hal-hal baru yang dulu dilakukan mendiang untuk Anda.

### **Membuka Lembaran Baru Dengan Realitas yang Ada**

Langkah selanjutnya menjalani hidup dengan membuka lembaran baru dan berusaha menemukan kebahagiaan baru sambil menyimpan kenangan menidiang di dalam hati. Hal ini juga dilakukan dengan cara yang berbeda oleh setiap orang. Namun, bagi sebagian besar, caranya adalah dengan menciptakan koneksi yang baru dengan manusia lain atau aktivitas baru yang bisa memberikan makna kembali kepada kehidupan.

### **Fokus Terhadap Pikiran Positif**

Mungkin sesekali Anda masih merasakan rindu, sedih, atau emosi negatif lainnya. Namun, sekarang sudah saatnya Anda lebih fokus terhadap pikiran-pikiran positif. pikiran negatif akan membuat luka karena duka kehilangan orang terdekat tak kunjung sembuh. Anda akan terus-terusan berkubang dalam duka. Tak hanya kondisi mental, kualitas hidup pun ikut menurun.

### **Meminta Dukungan Orang Sekitar**

Sebagian besar orang yang berduka akan menunjukkan gejala psikologis seperti pikiran negatif, stres, dan suasana hati yang buruk. Bagi beberapa orang, duka bahkan bisa memicu gangguan fisik seperti asam lambung, sakit kepala, nyeri di dada, atau kesulitan bernapas. Tak jarang, bercerita dan didengarkan bisa menjadikan proses berduka lebih mudah dilalui. Keberadaan support system sangat dibutuhkan untuk masa-masa seperti ini. Jadi, jangan dipendam sendiri.<sup>20</sup>

### **Perspektif Alkitab Tentang Pemulihan**

Alkitab mencatat sejak manusia di dalam Taman Eden, Allah telah berfirman tentang rencana-Nya untuk menolong dan memulihkan umat manusia (Kejadian 3:15 direalisasikan dari Yohanes 3:16). Ini berarti memperlihatkan kemahatahuan dan kemahakuasaan Allah sebagai Allah Pencipta manusia. Kepedulian Allah sebagai Allah yang berinisiatif dalam kehidupan manusia selalu berusaha untuk menyembuhkan dan memulihkan manusia sebagai ciptaan-Nya. Alkitab mencatat ayat-ayat yang menunjukkan bahwa Allah menyembuhkan atau memulihkan keadaan jiwa manusia misalnya dalam Mazmur 147:3 “Allah menyembuhkan orang yang patah hati” Yeremia 31:25, kata orang yang lelah dan yang merana mengacu pada kondisi mental dan emosi dari tubuh batiniah, Allah pasti membuat segar dan memuaskan bagian terdalam dari keberadaan manusia.<sup>21</sup> Jadi Allah jelas berkuasa untuk memberikan pemulihan dan menyembuhkan manusia baik secara fisik maupun batiniah. Manusia tidak bisa menyembuhkan dan memulihkan dirinya karena keterbatasan.

### **Defenisi Pendampingan Pastoral**

<sup>19</sup> (<https://www.orami.co.id/magazine/tahap-berduka>) di akses pada hari Jumat, 03 November 2023, jam 14:51 Wib.

<sup>20</sup> <https://www.merdeka.com/gaya/6-cara-menyembuhkan-luka-batin-atas-kematian-orang-tersayang.html> di akses pada hari senin, 25 September 2023, jam 14:51 Wib.

<sup>21</sup> Jay E. Adam, *Andapun Boleh Membimbing*, (Malang: Gandum Mas, 1986) 158

kata pendampingan pastoral adalah gabungan dari dua kata yang mempunyai makna pelayanan, yaitu pendampingan dan kata pastoral. Istilah *pendampingan* berasal dari kata kerja “mendampingi”. Mendampingi merupakan suatu kegiatan menolong orang lain karena suatu sebab perlu didampingi. Istilah pendampingan memiliki arti kegiatan kemitraan, bahu-membahu, menemani, membagi/berbagi dengan tujuan saling menumbuhkan dan saling membutuhkan.<sup>22</sup>

Istilah pastoral berasal dari kata “*pastor*” yang dalam bahasa Yunani disebut “*poimen*” artinya gembala. Pengistilahan ini dihubungkan dengan diri Yesus dan karya-Nya sebagai “pastor sejati” atau gembala yang baik (Yoh.10) yang mengacu pada pelayanan yang bersedia tanpa pamrih, serta bersedia menolong dan mengasuh terhadap para pengikutnya. Dengan demikian, dalam pelayanan pastoral, haruslah diingat bahwa gembala dipercayakan untuk menggembalakan domba-domba Allah yakni sesama manusia. Istilah pastor dalam konotasi praktisnya berarti merawat atau memelihara. Pastoral adalah kata sifat dari pastor, seseorang yang bersifat pastor adalah seseorang yang bersifat seperti gembala yang bersedia merawat, memelihara, melindungi dan menolong sesamanya.<sup>23</sup>

Pendampingan pastoral adalah merupakan suatu sifat yang memperbaiki yang dibutuhkan seseorang yang sedang mengalami krisis yang merintangai pertumbuhannya. Dalam pendampingan terjadi komunikasi dua arah yang ternyata membawa positif bagi pemahaman kejiwaan manusia.<sup>24</sup> Pendampingan pastoral dapat menjadi alat-alat penyembuhan dan pertumbuhan dengan membantu orang mengembangkan apa yang paling sulit dicapai dalam periode sejarah masa kini, yaitu hubungan yang mendalam. Memang sungguh sulit berhubungan dengan kedalaman orang lain. Untuk sampai kesana, orang patut berempati dengan sesama, pada rasa sakit dan kemampuannya, kehampaan dan keutuhannya, harapan dan keputusasaannya yang bercampur secara unik. Sunggu sangat berat berhubungan dengan orang lain, karena hal ini menyikap kegelapan dunia batin kita sendiri. Kemarahan dan rasa bersalah mereka menyebabkan kemarahan dan rasa kita turut bergetar. Kendati demikian, hanya bila ada pertalian yang mendalam satu dengan yang lain, maka orang dapat memampukan pertumbuhan dalam hidup sesama. Hanya orang yang sudah menemukan hidup baru dalam kedalaman dirinya dapat menjadi dokter yang ahli kebidanan rohani, yang membantu lahirnya kehidupan baru dalam diri sesama dan gereja. Pendampingan pastoral juga dapat membantu memperlancar doketr ahli kebidanan rohani dalam hal mempermudah kelahira baru yang terus menerus. Ketika orang bersentuhan dengan kehidupan Yesus, disaat mengalami di dalam Dia kuasa penyembuhan yang berasal dari keterbukaan kepada diri sendiri, orang lain, alam dan Allah. Dia berhadapan dengan Yesus yang hidup-Nya merupakan saluran yang dalam. Dari dia mengalir dengan bebas dan berlimpah segala sumber daya penyembuhan dan pertumbuhan, yaitu Roh Pengasih Allah.<sup>25</sup>

### **Fungsi Pendampingan Pastoral**

#### **Fungsi Membimbing**

Membimbing berarti membantu orang-orang yang kebingungan dalam menentukan Pilihan-pilihan yang pasti diantara berbagai pikiran dan tindakan. Keputusan yang salah akan mempengaruhi keadaan jiwa seseorang konseli sekarang dan yang akan datang. Membimbing penting dalam kegiatan menolong dan mendampingi seseorang. Orang yang didampingi akan ditolong untuk memilih atau mengambil keputusan tentang apa yang akan ditempuh atau apa yang menjadi masa depannya. Membimbingan berhubungan erat dengan memberi perhatian terhadap kebutuhan seseorang.

#### **Fungsi Mendamaikan**

Salah satu kebutuhan manusia untuk hidup dan merasa aman adalah hubungan yang baik dengan sesama manusia dan dengan Allah. Apabila hubungan tersebut rusak maka terjadilah penderitaan yang

<sup>22</sup> Aart Van Beek, *Pendampingan Pastoral*, (Jakarta:BPK Gunung Mulia, 2001), 7  
(selanjutnya akan disebut Aart Van Beek, *Pendampingan Pastoral* .....

<sup>23</sup> Aart Van Beek, *Pendampingan Pastoral*,....10

<sup>24</sup> E.P. Ginting, *Konseling Pastoral Penggembalaan Kontekktual*, (Bandung: IKAPI, 2009),....16

<sup>25</sup> Howard Clinebell, *Tipe-tipe Pendampingan dan Konseling Pastoral*, (Yogyakarta: Kanasius, 2002),....18

berpengaruh pada emosional. Pengertian mendamaikan adalah suatu usaha membangun suatu hubungan yang rusak diantara sesamanya manusia serta Allah.<sup>26</sup> Hampir semua persoalan konseli sedikit banyak menyangkut hubungan dengan orang lain. Jikalau hubungan itu tidak diperhatikan oleh konselor pelayanannya dapat menjadi tidak relevan.

### **Fungsi Menyembuhkan**

Penyembuhan merupakan salah satu fungsi pendampingan pastoral yang bertujuan untuk mengatasi penderitaan seseorang. Fungsi penyembuhan ini berarti melindungi konseli dengan penuh kasih sayang, rela mendengar segala keluhan batin dan peduli terhadap penderitaan orang yang didampingi, serta mampu memberi rasa aman dan kelegaan. Tujuan penyembuhan adalah membawa konseli untuk dapat keluar dari perasaan yang melukai hatinya dan menuju kedalam kenyataan hidup dan bertumbuh dalam pengharapan kepada Tuhan.<sup>27</sup>

### **Fungsi Pemulihan**

Memulihkan berarti membantu konseli memperbaiki kembali hubungan yang rusak antara dirinya dan orang lain. Memperbaiki hubungan adalah bagian dari pemulihan yang menolong konseli untuk mengampuni dan dapat menerima kenyataan. Dengan begitu keadaan yang dulunya rusak bisa kembali pulih dalam keadaan baik. Pemulihan yang diharapkan dalam fungsi bukan hanya sekedar pemulihan hubungan antara sesama manusia tetapi pemulihan hubungan dengan Yang Maha Kuasa juga dapat pulih.<sup>28</sup>

Dalam hal ini konselor memilih fungsi pendampingan untuk memulihkan konseli agar mendapatkan pemulihan. Konselor hadir dengan penuh kepedulian dan sikap empati sehingga konseli tidak merasa sendiri, dalam hal ini juga konselor berusaha ikut merasakan kesedihan yang dialami konseli sehingga ia mampu dan berani untuk mencurahkan isi hatinya terhadap konselor. Konselor juga berharap bahwa pemulihan ini dapat memperbaiki hubungan konseli terhadap Tuhan dan terhadap orang-orang disekelilingnya, sehingga konseli benar-benar pulih dan kembali seperti keadaan semula.

## **III. PENUTUP**

Setelah melakukan penelitian terhadap kasus Ibu Marta Simbolon yang berdukacita akibat kematian anak laki-laki satu-satunya dalam insiden kecelakaan proyek, yang penyelesaiannya dilakukan melalui pendampingan pastoral dengan memakai metode terapi memori, maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Duka cita adalah respon emosional yang dialami manusia pada umumnya akibat kematian orang-orang yang dikasihinya misalnya keluarga, kekasih, atau sahabat. Kehilangan didefinisikan sebagai respon dukacita karena berpisah dari seseorang yang sangat berarti, rasa sedih yang berkepanjangan sebagai ekspresi dukacita rasa dukacita merupakan suatu fenomena yang tidak mungkin dapat dipahami secara langsung.
2. Dampak dari dukacita yang dialami ibu Marta simbolon adalah karena kematian anak laki-lakinya yaitu J. Nainggolan, yang meninggal akibat kecelakaan pada saat bekerja di proyek bangunan, ibu marta simbolon tidak dapat menerima kenyataan yang ia alami, sehingga mengakibatkan ia mengalami dukacita yang berkepanjangan.
3. Kesembuhan atau terapi memori dalam pendampingan pendampingan pastoral adalah yang dibutuhkan oleh ibu Marta Simbolon karena ia akan diingatkan kembali kepada kenangan-kenangan indah yang dahulu ia lakukan bersama anak laki-laki satu-satunya, ketika ia mengingat kenangan

---

<sup>26</sup> Aart Van Beek, *Pendampingan Pastoral*, 13-14

<sup>27</sup> Aart Van Beek, *Pendampingan Pastoral*, 14-15

<sup>28</sup> Howard Clinebell, *Tipe-tipe Dasar Pendampingan dan Konseling Pastoral*, (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2002) 54



indah itu maka akan membantunya untuk menumbuhkan pengharapan baru untuk bangkit dari duka yang sudah lama ia rasakan. Pada akhirnya secara perlahan ia mampu menerima kenyataan yang terjadi.

### Daftar Pustaka

- Adam. E Jay. *Andapun Boleh Membimbing*, Malang: Gandum Mas, 1986  
 Beek Van Aart. *Pendampingan Pastoral*, Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2001  
 Clinebell Howard. *Tipe-tipe Pendampingan dan Konseling Pastoral*, Yogyakarta: Kanasius, 2002  
 Clinebell Howard. *Tipe-tipe Dasar Pendampingan dan Konseling Pastoral*, Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2002  
 Collin Gary. *Kristen yang Efektif*, Malang: Seminar Alkitab Asia Tenggara, 1996  
 Ginting P.E. *Konseling Pastoral Pengembalaan Kontekktual*, Bandung: IKAPI, 2009  
 Hunt Gladys. *Pandangan Kristen Tentang Kematian*, Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1996  
 Kolf Cerza June. *How Can I Help? Reaching Out to Someone Who Is Grieving* Grand Rapids: Baker, 1989  
 RUNENDA CHENDI PAULUS. *STRATEGI PELAYANAN PASTORAL KEDUKAAN YANG HOLISTIK*, veritas 14/1 April, 2013  
 Susabda B. Yakub. *Pastoral Konseling* Malang:Gandum Mas, 2003  
 W. Gary . *ReeceTrauma, Loss & Bereavement: A Survivor's Handbook* Eugene: Wipf and Stock, 1999  
 Wiryadinata Luka. *Mengapa Kematian ini Terjadi? Sebuah Renungan Atas Kematian*, Yogyakarta: Yayasan Pustaka Nusatama, 2004

### Sumber lain

- <https://sc.syekhnurjati.ac.id/esscamp/risetmhs/BAB214123641403>. Di akses hari rabu, pada tanggal 20 september 2023  
<https://lib.ui.ac.id./file?file=digital/Grief> Tinjauan Pustaka  
<https://www.studilmu.com/blogs/details/8-tips-penting-menghadapi-kenyataan-hidup> diakses pada hari Senin, 25 September 2023, jam 13:23 Wib  
<https://www.merdeka.com/gaya/6-cara-menyembuhkan-luka-batin-atas-kematian-orang-tersayang.html> di akses pada hari senin, 25 September 2023, jam 14:51 Wib.  
<https://www.liputan6.com/hot/read/5193130/recovery-artinya-pemulihan-ini-penjelasan-pendekatan-dan-sinonimnya> diakses pada hari selasa, 26 September 2023, jam 09:38 Wib  
 (<https://www.orami.co.id/magazine/tahap-berduka>) di akses pada hari jumat,03 November 2023, jam 14:31 Wib  
 (<https://www.orami.co.id/magazine/tahap-berduka>) di akses pada hari Jumat, 03 November2023, jam 14:51 Wib.  
 Poerwadarmata, *Kamus Umum.....*,245