Ra'ah
Journal of Pasoral Counseling
Available Online at Vol. 1, No. 2 (December): 109-120
http://ejournal.staknkupang.ac.id/ojs/index.php/rah

Pendekatan *Trauma Healing* Untuk Mengatasi *Pathological Grief* Pada Anak Usia Remaja Yang Ditinggal Mati Orang Tuanya

Revinola Enjelvestia Parebong*

Info Article

Prodi Teologi, Institut Agama Kristen Negeri Toraja

**e-mail:* revinolaenjelvestia@gmail.com

Submit:
October 20th, 2021
Revised:
November 6th, 2021
Published:
November 24th, 2021

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

Abstract:
When the death of a parent occurs, the child will experience a sense of loss that will eventually result in grief. The experience of loss has an impact on the lives of adolescents, both physically, emotionally and spiritually because of the child's grief over the death of his parents. In psychology, the loss experienced by an individual over the death of a loved one is explained through the concept of grief. In this case, grief is divided into two types, namely: normal grief and pathological grief. Normal grief is a normal grief reaction experienced by individuals and ends in a not too long time. While pathological grief is an abnormal grief reaction because it traps people so that they are unable to escape from their emotional attachment to the person who left them. Circumstances like that ultimately make a person traumatized so that a recovery process is needed for people who experience pathological grief. This paper aims to explain the trauma healing approach to overcome pathological grief in adolescent children who have lost their parents. This study uses a qualitative literature method through a literature study with a content analysis approach. The results of this study are to determine the definition of pathological grief and trauma healing; symptoms of pathological grief experienced by teenagers due to the death of their parents; and knowing how to overcome pathological grief by using a trauma healing approach.

Keywords: Grief; Pathological; Youth; Trauma Healing

Abstrak
Saat peristiwa kematian orang tua terjadi anak akan mengalami perasaan kehilangan yang pada akhirnya menimbulkan dukacita. Pengalaman kehilangan tersebut memberi dampak dalam kehidupan remaja, baik secara fisik, emosional maupun spiritual karena dukacita anak atas kematian orang tuanya. Dalam ilmu psikologi, peristiwa kehilangan yang dialami oleh individu atas kematian orang yang dicintai dijelaskan melalui konsep grief. Dalam hal ini grief, dibedakan menjadi dua macam, yaitu: normal grief dan pathological grief. Normal grief merupakan reaksi dukacita normal yang dialami oleh individu dan berakhir pada waktu yang tidak terlalu lama. Sedangkan pathological grief merupakan reaksi dukacita yang tidak normal karena menjerat orang sehingga tidak mampu

melepaskan diri dari keterikatan emosinya dengan dia yang meninggalkannya. Keadaan seperti itu yang akhirnya membuat seseorang trauma sehingga dibutuhkan proses pemulihan bagi orang yang mengalami dukacita tidak normal (pathological grief). Tulisan ini bertujuan untuk menjelaskan pendekatan trauma healing untuk mengatasi pathological grief pada anak usia remaja yang ditinggal mati orang tuanya. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif literature melalui studi pustaka dengan pendekatan analisis isi. Penelitian ini menghasilkan pemahaman akan definisi pathological grief dan trauma healing; gejala pathological grief yang dialami oleh anak remaja akibat ditinggal mati orangtuanya; dan mengetahui cara mengatasi pathological grief dengan menggunakan pendekatan trauma healing.

Kata Kunci: Dukacita; Pathological; Remaja; Trauma Healing

Pendahuluan

Setiap orang yang terlahir didunia akan mengalami yang namanya kematian karena kematian adalah sesuatu yang pasti terjadi dalam kehidupan manusia dan tidak ada yang dapat menghindarinya. Kematian menjadi sesuatu yang terdengar mengerikan bagi seseorang oleh karena kematian membuat seseorang kehilangan orang yang dikasihi untuk selamanya, seperti kematian orang tua, keluarga, teman, dan pasangan (Fitria et al., 2013). Kematian tidak hanya berkaitan dengan orang yang meninggal saja, namun kematian juga berkaitan dengan orang-orang yang ditinggalkan, khususnya bagi pasangan, keluarga dekat, sahabat dan orang-orang lain yang dikasihinya. Bahkan ada dampak yang ditimbulkan dari peristiwa kematian itu yang membuat tatanan kehidupan orang-orang yang ditinggalkan menjadi berubah. Hal ini yang akhirnya membuat seseorang takut dalam menghadapi peristiwa kematian, bahkan semua orang berusaha melakukan berbagai cara untuk menghindari setiap jalan yang membawanya dekat pada kematian (Hana Nur Bacty Asyfiyah, 2017).

Peristiwa kematian menjadi pengalaman yang sering disaksikan dan dialami oleh setiap orang. Setiap orang mengetahui apa itu kematian, tetapi tidak semua orang pernah dan mau memikirkannya dengan sungguh-sungguh. Sebagian orang hanya mencoba menutupi realita kehilangan yang menyakitkan itu melalui upacara-upcara, karangan-karangan bunga atau juga melalui pesta-pesta yang sering diselenggarakan oleh orang-orang saat mengalami kedukaan. Meskipun demikian realita tersebut tetap terasa menyakitkan karena orang akan mengalami perasaan kehilangan. Perasaan kehilangan tersebut pada akhirnya menimbulkan dukacita. Dukacita akibat kematian orang yang di kasihi merupakan bagian dari masalah kesehatan mental yang sering dihadapi dan cukup menantang bagi seorang konselor. Perasaan duka tersebut merupakan sebuah pengalaman kehilangan yang memberi pengaruh dalam kehidupan individu baik itu secara fisik, emosional maupun spiritual (James, J. W., 1998). Peristiwa kehilangan itu mencakup seluruh emosi alamiah seseorang sebagai bagian dari respon emosional individu yang mengiringi proses kehilangan tersebut. Hal ini juga didukung oleh pernyataan Parkes bahwa respon

emosional, kognitif, fisik, dan perilaku seseorang adalah akibat dari kesedihan yang dialami seseorang karena peristiwa kematian (Yulianti Dwi Astuti, 2005).

Dalam ilmu psikologi diijelaskan mengenai pengalaman kehilangan orang yang dicintai melalui konsep grief (reaksi dukacita) (Roselli Kezia Ausie dan Winarini Wilman Dahlan Mansoe, 2020). Grief merupakan pengalaman emosi seseorang yang muncul sebagai reaksi karena tidak ada lagi sesuatu yang 'penting' dalam hidup seseorang akibat kehilangan orang yang dicintai, dan pada akhirnya meyebabkan seseorang terhanyut dalam perasaan dukacita yang mendalam bahkan dapat terlibat pada pergumulan yang berkepanjangan ketika harus menyesuaikan dan menempatkan dirinya kembali secara normal (Yakub B.Susabda, 2008). Dalam hal ini ada dua macam grief yang perlu dibedakan, yaitu *normal grief* dan *pathological grief*. Normal grief tersebut pada umumnya memiliki gejala yang biasa dan sama dengan grief yang berakhir pada waktu yang tidak terlalu lama. Sedangkan Pathological grief merupakan grief menjerat yang membuat seseorang tidak dapat melepaskan diri dari keterikatan emosinya dengan dia yang meninggalkannya. Keadaan seperti ini yang pada akhirnya mengakibatkan trauma sehingga proses pemulihan sangat dibutuhkan bagi orang yang mengalami pathological grief.

Setiap orang mempunyai reaksi tersendiri terhadap peristiwa kematian. Mula-mula seseorang akan merasa terkejut, tidak percaya pada keadaan, sering menangis dan mudah marah (J.W.Santrock, 2004). Salah satu topic mengenai kehilangan yang menjadi pembahasan dalam tulisan ini adalah reaksi duka pada anak usia remaja yang kehilangan orang tuanya akibat kematian. Reaksi dukacita yang dapat ditimbulkan anak karena kehilangan orang tuanya adalah ketakutan, anak akan merasa takur karena tidak ada lagi yang akan membantu meredakan kecemasan bahkan memberi dampingan kepadanya. Padahal dalam hal ini orang tua justru berperan penting dalam membantu anak mengelola reaksi dukanya. Bahkan gangguan psikososial khususnya depresi dan gangguan kecemasan yang dikembangkan oleh anak adalah dampak terburuk dari rasa duka yang dialaminya karena kehilangan orang tua, Oleh karena itu peristiwa kehilangan orang tua dikatakan sebagai sebuah peristiwa yang akan membawa dampak besar bagi sang anak (J.W.Santrock, 2004).

Orang tua menjadi orang yang paling dekat dengan anak, karena kedekatan tersebut maka dalam hubungan yang terjalin akan menimbulkan kehangatan antara orang tua dan anak. Kedekatan itu akan membuat anak merasa lebih aman dan nyaman. Saat seorang anak remaja diperhadapkan pada peristiwa yang tidak diharapkan maka anak pasti akan merasa berat untuk menerima kenyataan itu, seperti halnya peristiwa kematian yang dapat memisahkan hubungan komunikasi antara orang tua dan anak. Peristiwa tersebut akan sulit diterima karena tidak ada orang yang benar-benar siap untuk kehilangan orang yang dicintainya. Bagi sebagian besar anak-anak yang berusia remaja ketika mengalami peristiwa kehilangan, seringkali mereka menunjukkan kesedihannya dengan sikap marah untuk menutupi apa yang mereka rasakan, bahkan ada yang melakukan perbuatan-perbuatan yang berbahaya dan merugikan diri sendiri. Oleh karena itu bagi anak remaja yang menghadapi kehilangan besar seperti kematian orang tuanya, mereka sangat membutuhkan perhatian dan pendampingan khusus dari seorang konselor. Dalam hal ini seorang konselor dapat melakukan pendekatan trauma healing untuk membantu anak remaja dalam memulihkan rasa dukacita bahkan pathological grief yang dialami akibat kematian orangtuanya.

Metode Penelitian

Pengembangan penlitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif melalui studi pustaka (*literature review*) dengan pendekatatan analisis isi. Metode penelitian kualitatif dipilih karena dalam penelitian ini akan mengembangkan suatu model metode dengan berbagai petimbangan data-data kualitatif dari variabel pathological grief dan pendekatan trauma healing. Tujuan penggunaan literature pada penelitian kulitatif tersebut ialah mengumpulkan sumber kepustakaan, baik primer maupun sekunder. Studi kepustakaan tersebut memuat ulasan mengenai temuan teori atas penelitian terdahulu. Sumber-sumber yang digunakan sebagai bahan referensi dalam memperoleh, mengkaji dan menjelaskan variabel dalam tulisan ini, antara lain: jurnal, buku dan website.

Hasil dan Pembahasan

A. Pathological Grief

a) Definisi Pathological Grief

Pathological grief diartikan sebagai grief yang menjerat karena orang tidak mampu melepaskan diri dari keterikatan emosinya dengan dia yang meninggalkannya. Dalam ilmu psikologi grief diartikan sebagai konsep reaksi duka yang didalamnya menjelaskan mengenai pengalaman kehilangan orang yang dicintai. Reaksi duka tersebut merupakan respon psikologis yang kompleks terhadap kehilangan yang melibatkan perasaan, pikiran, dan perilaku karena adanya peristiwa kehilangan (M.K Shear, 2012). Kesedihan, kedukaan, putus asa, dan penderitaan merupakan reaksi emosi yang ditimbulkan dari peristiwa kehilangan orang yang dicintai (Granek, 2010). Grief dapat ditimbulkan dari setiap pengalaman kehilangan yang dialami oleh seseorang. Pengalaman emosi yang timbul sebagai respon atas hilangnya sesuatu yang dianggap 'penting' dalam hidup seseorang diartikan sebagai grief. Perasaan kehilangan tersebut merupakan pengalaman yang menggelisahkan dan dapat menggejala secara, emotionally, physically, socially, cognitively, ataupun spiritually. Dengan kata lain perasaan ragu-ragu, kehilangan kepercayaan, melemahnya vitalis rohani, rasa sakit dan perasaan jiwa yang kosong merupakan gejala yang ditimbulkan dari grief (Yakub B.Susabda, 2008). Grief sebagai bagian dari pengalaman hidup seseorang yang secara umum pasti pernah, sedang atau bahkan dialami oleh seseorang di waktu-waktu tertentu, namun banyak orang yang tidak mengetahui dengan jelas dinamika pengalaman ini karena adanya "defence mechanism" pada setiap orang yang selalu menghindarkan dirinya dari perasaan-perasaan negatif. Sehungga hampir setiap orang tidak benar-benar mengerti tentang grief karena selalu berusaha melupakannya (Yakub B.Susabda, 2008).

b) Gejala-gejala Yang Timbul Dari Pathological Giref

Mula-mulanya gejala umum yang ditimbulkan oleh pathological grief hampir mirip dengan normal grief, akan tetapi gejala-gejala tersebut akan tampak lebih serius apabila seseorang menunjukkan gejala seperti *extreme socialwithdrawal* (menyendiri dan tidak mau bertemu dengan orang lain), minum-minuman keras, mencoba melakukan tindakan bunuh dan lain sebagainya (Yakub B.Susabda, 2008). selain itu ada pula tanda-tanda umum yang ditimbulkan dari pathological grief ini diantaranya: keyakinan yang semakin besar bahwa dirinya tidak lagi berharga

(usaha yang dilakukan oleh seseorang untuk menghukum diri sendiri), berusaha menghidupkan kembali orang yang sudah meninggal, menyimpan berbagai kenangan dari orang yang sudah meninggal, suka menyengsarakan diri sendiri, memiliki tingkah laku yang anti-sosial, adanya sikap bermusuhan, rasa bersalah yang berlebih-lebihan, pemakaian minuman keras dan obat-obatan terlarang secara berlarut-larut, serta menolak sama sekali kontak dengan orang lain (Yakub B.Susabda, 2008).

c) Pandangan Alkitab Tentang Grief

Sehubungan dengan konsep grief ini, Alkitab juga membuktikan bahwa kematian merupakan pengalaman menyakitkan yang dialami oleh setiap orang. Namun dalam menghadapi situasi seperti itu, Allah sebagai gembala yang baik telah menjanjikan penyertaannya pada anak-anak-Nya yang berjalan dalam lembah kekelaman termasuk bagi mereka yang mengalami dukacita (Mz. 23:4). Pemazmur memberi contoh bahwa dukacita juga dapat diekspresikan kepada Allah (Mzm. 6:7; 39:13; 3:10). Ada beberapa tokoh yang disaksikan oleh Alkitab tentang orang yang pernah mengalami grief, Misalnya: dalam Perjanjian Lama tokoh-tokoh tersebut adalah Abraham (Kej. 26:11), Musa, Ayub, Yeremia, Daud, dan sebagainya; bahkan Allah sendiri sering disebutkan berdukacita (1 Sam. 8:9; Ef. 4:30; Yoh. 11:33-35; Mat. 26:38).

Dalam Perjanjian Baru Tuhan Yesus juga disebut sebagai 'man of sorrow' karena ia rela menanggung segala dukacita manusia (Yes. 53:3,4). Selanjutnya dalam kitab Ayub juga disaksikan tentang keadaan stress yang dialami Ayub saat mengalami kehilangan besar, dimana Ayub harus kehilangan anak-anaknya, harta kekayaan, kesehatan, dan segala sesuatu yang ia miliki. Namun dengan pertolongan Allah, Ayub akhirnya mampu mengatasi kehilangan yang ia alami bahkan Ayub dipulihkan kembali oleh Allah. Selain itu Alkitab juga menyaksikan bahwa firman Allah dapat memberikan penghiburan kepada orang-orang yang mengalami dukacita (Mzm. 119:28; 1 Tes. 4:18) (Yakub B.Susabda, 2008).

d) Pencegahan Pathological Grief

Grief bahkan normal grief sendiri sebenarnya tidak dapat dicegah, karena hal itu pasti dirasakan oleh orang-orang yang mengalami perasaan kehilangan. Namun dalam menunjukan reaksi atas perasaan kehilangan tersebut setiap orang juga punya perbedaan bahkan ada juga orang yang sebaliknya tidak menunjukkan grief (reaksi dukacita) atas kehilangan yang besar itu. Sehingga dalam hal ini perlu sungguh-sungguh mengetahui perbedaan antara normal grief dan pathological grief. Pathological grief sendiri sebenarnya patut dicegah sedini mungkin. Berikut beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya pathological grief tersebut, diantaranya:

1. Sebelum kematian
    - Dalam hal ini orang tua berperan penting dalam mengembangkan sikap yang sehat tentang kematian. Orang tua harus memiliki keberanian, sikap terbuka dan kejujuran dalam membicarakan masalah kematian dengan anak-anak mereka, sehingga anak-anak dengan sendirinya akan mengembangkan sikap wajar dan sehat mengenai kematian itu.
    - Berusaha memperbaiki hubungan antar pribadi dalam kehidupan berumah tangga, karena seringkali hal yang menjadikan grief sebagai masalah yang serius adalah karena grief disertai dengan *anger, guilt,*

jealously, bittemess dan sebagainya. Dan ini disebabkan oleh karena hubungan antar pribadi yang tidak sehat dalam rumah tangga tersebut. Dalam hal ini penting untuk belajar mengembangkan sikap saling pengertian, melatih dan mempraktikkan komunikasi-komunikasi yang sehat (mengekspresikan perasaan, menyatakan kasih dan menyampaikan maaf secara verbal) serta berusaha mengatasi krisis-krisis yang kecil. Hal ini akan sangat berfaedah dalam mencegah pathological grief.

- Seringkali grief menjadi masalah serius apabila seseorang ataupun keluarga merasa sendiri dalam menanggung dukacita, juga tidak ada kelompok yang memberi dukungan sebagai bentuk kepedulian dan sebagainya. Gereja dapat menjadi *community of caring and accepting friends* (persekutuan yang penuh kasih). Dalam hal ini pendeta ataupun majelis seharusnya menjadi model yang konkrit dalam menjalani hal-hal seperti ini.
- Berupaya melibatkan setiap pribadi dalam kegiatan yang berfaedah (*meaningful*). Ketika orang mempunyai kegiatan yang berfaedah sehari-hari maka grief akan mudah diatasi.
- Hal terakhir yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya pathological grief adalah melalui pendidikan dan pemahaman Alkitab dengan topik 'kematian', diskusi dan buku-buku yang memberikan bimbingan serta pengetahuan mengenai kematian dan segala dampak yang akan diperoleh akan membuka mata bahkan mempersiapkan mental seseorang ketika menghadapi realita kematian tersebut. Menurut Constance Rosenbium bahwa keterbukaan dalam memikirkan kemungkinan-kemungkinan saat menghadapi realita kematian akan menolong dalam memperkecil kemungkinan terjadinya pathological grief (Yakub B.Susabda, 2008). Dalam Alkitab juga banyak terdapat bahan-bahan pengertian yang dapat diajarkan kepada jemaat tentang kematian, misalnya: arti kehidupan, janji kehidupan yang kekal, penderitaan diri yang dialami orang berdukacita, penghiburan dan sebagainya (Yakub B.Susabda, 2008).

B. Pendekatan Trauma Healing Terhadap Anak Remaja Yang di Tinggal Mati Orang Tuanya

a. Pendekatan Trauma Healing

Pendekatan trauma healing digunakan dalam sebuah proses penyembuhan setelah trauma yang dialami seseorang sehingga ia dapat melanjutkan kehidupannya tanpa harus mengingat atau membayang-bayangkan kejadian yang telah terjadi. Menurut kamus psikologi trauma diartikan sebagai sakit atau shock yang seringkali berupa fisik atau structural ataupun juga mental dalam bentuk shock emosi, yang menghasilkan gangguan tentang ketahanan fungsi-fungsi mental. Sedangkan healing dari segi bahasanya memiliki arti penyembuhan. Sehingga dapat dikatakan bahwa trauma healing merupakan sebuah proses pemberian bantuan berupa penyembuhan untuk mengatasi gangguan psikologis seperti: kecemasan, panik, dan gangguan lainnya karena lemahnya ketahanan fungsi-fungsi mental yang dimiliki individu.

Ketika seseorang mengalami trauma maka kondisi emosional seseorang juga dapat berkembang karena adanya sebuah peristiwa yang tidak menyenangkan,

menyedihkan, menyakitkan, menakutkan, menjengkelkan bahkan mencemaskan (Abdi, 2021). Terapi trauma healing dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti pemberian obat atau terapi psikis, dan konseling traumatik. Dalam prakteknya konseling traumatik sama dengan konseling pada umumnya. Namun, dalam hal ini konselor lebih berperan aktif dibandingkan dengan konseli, oleh karena trauma yang masih melekat dalam diri konseli sehingga tidak memungkinkan bagi konseli untuk lebih aktif dari konselor. Salah satu cara yang dapat dilakukan dalam mengatasi dan menyembuhkan trauma healing adalah melalui konseling traumatik yang dilakukan oleh konseli dalam memahami diri sendiri serta situasi trauma yang dideritanya. Dalam hal ini konselor dapat memberikan arah tujuan, memberi semangat, memberi saran, mencari dukungan dari keluarga dan teman dekat konseli, menghubungkan orang yang lebih ahli untuk referral, melibatkan orang atau orang lain yang mempunyai kompetensi dalam membantu konseli dan memberi usul untuk perubahan lingkungan demi kesembuhan konseli. Tujuan utama dari konseling traumatic ini lebih kepada pemulihan pada keadaan sebelum terjadinya trauma, sehingga konseli dapat kembali menyesuaikan diri dengan keadaan di lingkungan yang baru (Anna Maria Salamor, Yonna Beatrix, 2020).

Dalam konseling traumatik ini konselor juga perlu memiliki berbagai pengetahuan, seperti: seimbangnya antara empati dan tegas, memiliki pandangan yang wajar, orientasi yang holistic, dan mudah menyesuaikan. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa tujuan dari pelayanan konseling traumatik ini adalah untuk membantu memulihkan kondisi psikologis konseli, sehingga kehidupan konseli sehari-harinya dapat berjalan dengan normal dan terbebas dari gangguan akibat trauma (Hatta, 2016). Terutama dalam menghadapi pathological grief biasanya konselor yaitu pendeta dan sebagainya, diminta untuk membantu kliennya. Dalam kasus-kasus seperti ini tujuan utama konselor adalah dapat menolong klien untuk mengubah pathological grief menjadi normal grief. Namun untuk hal kedukaan yang dirasakan anak-anak, seringkali banyak orang yang mencoba melindungi anak-anak supaya mereka jangan melihat proses kematian itu dan tidak ikut mengalami dukacita. Padahal seharusnya anak-anak juga punya kebutuhan untuk grief dan seharusnya anak-anak juga mendapat kesempatan dan diperbolehkan untuk mengerti kenyataan tersebut. Dalam hal ini konselor dapat memperhatikan beberapa hal penting, seperti: menolong anak-anak untuk membedakan antara dirinya dengan orang lain, antara hal-hal yang hidup dan mati, antara pemikiran dan realita, antara masa lampau, sekarang dan masa yang akan datang.

Ketika terjadi peristiwa kematian seorang konselor bertugas menyampaikan berita kematian tersebut dengan cara yang tepat, tidak berlebih-lebihan dan tidak menimbulkan salah pengertian. Seorang konselor harus bisa mengkomunikasikan kematian dengan baik, dengan cara: mempersiapkan sih penerima berita (bisa sense), menjadi teman bicara yang dapat menciptakan suasana 'pengekspresian' perasaan yang wajar dari si penerima, sehingga konseli dapat merasa bebas dalam mengungkapkan perasaannya, tidak segan untuk menangis, tidak takut untuk mengajukan pertanyaan-pertanyaan dan berani meminta pertolongan. Selain itu dalam hal ini gereja sangat besar perananya dalam memberi support dan selalu siap memberi pertolongan.

C.M.Parkes mengatakan bahwa pembimbingan pathological grief pada dasarnya tidak berbeda dengan normal grief, karena yang paling utama adalah menolong konseli agar dapat mengekspresikan dukacitanya dan mengatasi jerat-jerat yang melumpuhkan dirinya ketika menghadapi realita kehidupan (Susabda B. Yakub, 2014). Akan tetapi realitanya tugas tersebut sangat sulit dilaksanakan, sebab seringkali hamba Tuhan sebagai seorang konselor membutuhkan bantuan orang yang lebih profesional, terutama ketika kemacetan dan jerat yang dihadapi dari pathological grief yang umumnya menyangkut masalah-masalah medis. Selain itu hamba Tuhan juga perlu menyadari bahwa tugasnya sebagai seorang konselor hanya dalam hal psychotherapy, seperti: mempersiapkan lingkungan sosial yang supportive, mempersiapkan keluarga yang acceptance, membimbing dalam menerima realita dan hidup dengan realistis, serta melibatkan pada kegiatan yang positif (aktif digereja, pelayanan, dan sebagainya). Ruth Carter Stapleton mengatakan bahwa "memang hanya Roh Kudus yang dapat menyembuhkan luka-luka pada masa lampau"(Susabda B. Yakub, 2014). Kelemahan dalam bereakdi yang dialami konseli karena rasa kehilangan dan ketakutan merupakan tanda bahwa perlu ada pembimbingan dari konselor. Ketika konselor mengerti akan titik-titik kelemahan dalam pribadi konseli, maka itu akan sangat menolong konseli pada proses pembimbingan bahkan pada proses kesembuhannya. Karena kesadaran itu pula ia dapat di bombing untuk meminta pertolongan dari 'Tabib yang Agung', sehingga dapat membebaskan dirinya dari efek negative dari masa lalunya.

b. Keadaan Anak Remaja Yang Ditinggal Mati Orangtuanya

Secara umum keadaan orang yang mengalami dukacita, yaitu: menangis (mengekspresikan perasaan sedih yang mendalam dan melepaskan ketegangan), restlessness (tidur menjadi terganggu, pikiran menjadi kacau, dan timbul perasaan gelisah), *depression*, *physical symptoms* (kepala terasa sakit, merasa lemas, nafas pendek-pendek, selera makan menjadi hilang), Inner emptiness (perasaan kosong), *guilt, anger, irritability, withdrawal, nightmares* (mimpi buruk), *errors in judgement* (salah dalam penilaian), *feeling of loneliness*, tingkah laku abnormal sehingga gejala-gejala hysteria: menangis tersedu-sedu setiap kali ingat orang yang meninggalkan dirinya, dan di hari-hari tertentu (ulang tahun, anniversary dsb) menimbulkan gelombang kesedihan lagi.

Reaksi dukacita bisanya dialami oleh orang-orang yang mengalami kehilangan besar bukan depresi klinis. Namun reaksi dukacita itu juga bisa berubah menjadi depresi apabila terjadi arus pendek. Berikut lima tahap yang dijelaskan oleh Kubler-Ross (1969) mengenai orang-orang yang mengalami dukacita, diantaranya:

1) Tahap pertama adalah penyangkalan, dimana orang yang mengalami dukacita itu pada umumnya menolak untuk mempercayai apa yang sedang terjadi pada mereka.
2) Tahap kedua, reaksi marah terhadap seseorang diluar dirinya atau dengan kata lain bentuk kemarahan yang diarahkan ke luar. Tahap ini seringkali melibatkan kemarahan terhadap Allah yang dipandang sebagai penyebab kehilangan itu. Setelah menerima kenyataan tentang kehilangan itu dan mengeluarkan reaksi marah terhadap Allah atau orang lain yang dipandang bertanggung jawab atas peristiwa kematian itu, maka orang yang berdukacita mulai memiliki perasaan bersalah.

3) Tahap ketiga, tawar menawar yang biasanya mencakup gabungan rasa bersalah yang benar atau palsu dan seringkali hal ini berjalan dengan cukup cepat.
4) Tahap keempat adalah depresi atau dukacita yang sejati. Dalam hal ini orang yang mengalami penderitaan akibat kehilangan besar pada akhirnya harus menyalurkan perasaan sedih melalui tangisan secara benar. Jika ia tidak berdukacita, maka hal itu dapat mengakibatkan depresi pada tingkat yang rendah dan dapat berlangsung selama beberapa tahun.
5) Tahap kelima adalah resolusi, yang berlangsung dengan relatif singkat dan hampir otomatis setelah tahap penyangkalan, kemarahan yang diarahkan keluar, kemarahan yang diarahkan kedalam, dan dukacita yang sejati dilalui. Selama resolusi, membuat seseorang memperoleh kembali semangat hidupnya. Keadaan depresi yang masih terjadi setelah kehilangan besar dapat muncul karena penanganan kemarahan yang tidak beratnggung jawab, yaitu dengan tidak menanganinya dengan baik atau berusaha untuk menekannya (Meier., dkk, 2004).

Berikut adalah beberapa hal yang membuat resiko dari pengalaman duka yang kompleks menjadi meningkat, diantaranya: karena terjadi peristiwa kehilangan yang tidak normatif yang membuatnya susah untuk diterima, kurang mendapatkan dukungan dari lingkungan sosial, dan berbagai macam situasi lainnya yang menyebabkan stress setelah peristiwa kehilangan (Walsh, 2012). Akibat yang ditimbulkan dari reaksi duka yang kompleks tersebut yaitu dapat menghambat fungsi dalam berbagai aspek kehidupan dengan rentang waktu yang lama bahkan reaksi duka itu juga dapat mengancam kehidupan seseorang yang mengalaminya, karena orang tersebut berpotensi untuk melakukan percobaan bunuh diri (A.E. Latham dan H.G Prigerson, 2016). Sehingga reaksi dukacita yang kompleks ini menjadi seharusnya menjadi topik penting untuk diperhatikan oleh para ahli profesional khususnya di bidang psikologi.

Salah satu topic kajian mengenai kehilangan yang menjadi perhatian utama adalah reaksi duka pada anak yang kehilangan orang tuanya akibat kematian. Dimana terdapat ketakutan dalam diri anak sebagai bentuk reaksi duka karena kematian seorang yang dikasihinya, anak akan merasa kehilangan sesosok pendamping yang akan membantu dalam menenangkan perasaan cemasnya. Hal ini dapat terjadi karena seharusnya orang tua yang memiliki peran besar untuk membantu anak mengelolah reaksi dukanya. Bahkan dampak terburuk yang dapat dialami seorang anak karena perasaan kehilangan orang tua yaitu anak akan mengembangkan gangguan psikososial, khususnya pada gangguan kecemasan dan gangguan depresi. Depresi merupakan gangguan suasana hati (mood), dimana seseorang merasa tidak bersemangat, tidak bahagia, memandang rendah diri sendiri, dan perasaan bosan yang dimiliki seseorang. Seseorang akan selalu merasa tidak enak badan, gampang kehilangan energy, rusaknya selera makan, tidak memiliki semangat dan motivasi.

Pada umumnya anak di usia remaja lebih memungkinkan mengalami depresi dibandingkan pada masa kanak-kanak, dan remaja putri memiliki tingkat depresi yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja putra. Pada masa kanak-kanak, perilaku yang berkaitan dengan depresi kerap kali lebih luas apabila dibandingkan dengan orang dewasa. Anak yang mengalami depresi kebanyakan menunjukkan sikap agresif, kecemasan, perilaku antisosial, prestasi yang buruk di sekolah dan

memimiliki hubungan yang buruk dngan teman seumurannya. Salah satu penyebab timbulnya depresi pada anak adalah karena kehilangan orang tua yang mengakibatkan anak mengembangkan skema kognitif yang negatif. Ketika anak mengalami pengalaman kehilangan, anak akan menginterpretasi kehilangan tersebut sebagai kegagalan dalam membina hubungan positif, dan biasanya hal ini akan menyulut

Apabila seorang anak khususnya pada usia remaja mengalami dukacita seharusnya mereka diberi kesempatan untuk mendengar dan mempercayai bahwa dalam Tuhan Yesus ada pengharapan bahkan kehidupan kekal, mereka pun perlu dilatih untuk dapat mengeskpresikan perasaan secara wajar ataupun mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang mengganjal bagi mereka. Penting sekali bagi seorang konselor untuk meyakinkan anak-anak bahwa mereka tidak sendiri, mereka di lindungi dan dikasihi. Banyak anak yang mengartikan kematian orang tuanya sebagai '*rejection*' (ditinggalkan oleh orang tua mereka). Karena itu tidak tepat jika realita kematian ini disembunyikan dari mereka. Walaupun banyak kasus dimana kematian orang tua menjadi trauma yang sangat mempengaruhi pribadi dan kehidupan anak-anak. Namun pada umumnya hal itu dapat terjadi apabila hubungan antara orang tua dan anak sedemikian rupa, sehingga timbul emotional attachment (keterikatan emosional) yang tidak sehat (hasil dari *over-protective children*), kematian yang mendadak (misal: pembunuhan, kecelakaan dsb) serta lingkungan yang tidak mendukung dan tidak menunjukkan kepedulian.

Dalam menangani pathological grief pada anak remaja tersebut, konselor dapat memperhatikan beberapa hal penting seperti: Konselor berupaya mengenali sampai sejauh mana hubungan natara konsili dengan orang yang meninggal, ini dapat dilakukan melalui percakapan dan perkunjungan ke rumahnya (B.Raphael, 1975). Konselor bukan hanya mengulang nasihat-nasihat kosong tapi konselor harus lebih mendorong konseli untuk mengekspresikan perasaan yang sehat dan memberikan tantangan peringatan atas cara berpikir dan tingkah laku konseli yang irrational. Konselor berupaya menolong konseli dalam mengenali proses grief pda umumnya, sehingga mampu menyadari pengalaman sendirinya secara wajar.

Kesimpulan

Kematian merupakan sebuah peristiwa yang mendukacitakan bagi setiap orang, termasuk bagi anak remaja yang ditinggal mati orang tuanya. Dukacita mendalam tersebut akan bepengaruh pada kehidupan remajaa baik secara fisik, emosional maupun spiritual. Dalam ilmu psikologi reaksi dukacita tersebut diistilahkan sebagai grief. Grief diartikan sebagai konsep reaksi duka yang dialami oleh seseorang akibat hilagnya sesuatu yang 'penting' dalam hidup seseorang, dan reaksi emosi yang dikeluarkan meliputi: kesedihan, kedukaan, putus asa, dan penderitaan. Dalam hal ini ada dua macam grief yang perlu dibedakan, yaitu *normal grief* dan *pathological grief*. Normal grief memiliki gejala yang biasa dan sama dengan grief yang berakhir pada jangka waktu yang lama, sedangkan pathological grief merupakan reaksi dukacita yang tidak normal karena menjerat seseorang sehingga orang tidak mampu melepaskan diri dari keterikatan emosi dengan dia yang meninggalkannya.

Gejala-gejala yang ditimbulkan dari pathological grief dapat berdampak lebih serius seperti extreme socialwithdrawal (menyendiri dan tidak mau bertemu dengan orang lain), minum-minuman keras, mencoba melakukan bunuh diri dan sebagainya. Bahkan dampak terburuk dari rasa duka karena kehilangan orang tua adalah anak akan mengembangkan gangguan psikososial, terutama gangguan cemas dan gangguan depresi. Dalam menangani masalah tersebut trauma healing menjadi salah satu pendekatan yang dapat digunakan oleh konselor untuk mencegah atau bahkan menangani pathological grief yang dialami oleh anak usia remaja akibat kematian orang tuanya. Seorang konselor perlu meyakinkan anak-anak bahwa mereka dikasihi, dilindungi dan mereka tidak sendiri. Banyak anak yang menafsirkan kematian orang tuanya sebagai 'rejection' (orang tua meninggalkan mereka). Karena itu tidak benar jika realita kematian ini disembunyikan dari mereka.

Daftar Pustaka

A.E. Latham dan H.G Prigerson. (2016). Suicidality and bereavement: Complicated grief as psychiatric disorder presenting greatest rick for suicidality. *Suicide and ALife-Threatening Behavior*, *34*(4).

Abdi, H. (2021). *Penyembuhan Ketakutan Pada Anak Orang tua harus Paham*. Liputan 6. https://hot.liputan6.com/read/4506992/trauma-healing-adalah-proses-penyembuhan-ketakutan-pada-anak-orang-tua-harus-paham

Anna Maria Salamor, Yonna Beatrix, E. U. (2020). Trauma healing Dan Edukasi Perlindungan Anak Pasca Gempa Bagi Anak-Anak Di Desa Waai. *Communnity Development Journal*, *1*(3).

B.Raphael. (1975). *The Management of Pathological Grief", Australian and new Zealand Journal of Psychiatry*.

Fitria, A. S., Maryati Deliana, S., & Hendriyani Jurusan Psikologi, R. (2013). *DCP 2 (2) (2013) Developmental and Clinical Psychology GRIEF PADA REMAJA AKIBAT KEMATIAN ORANGTUA SECARA MENDADAK Info Artikel _____ Sejarah Artikel: Diterima Agustus 2013 Disetujui September 2013 Dipublikasikan Oktober 2013*.

Granek, L. (2010). Grief as pathology: The evolution of grief theory in psychology from Freud to the present. *History of Psychology*, *13*(1).

Hana Nur Bacty Asyfiyah. (2017). *Proses Duka Remaja Yang Mengalami Kematian Orang Tua*. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Hatta, K. (2016). *Trauma dan Pemulihannya Suatu Kajian Berdasarkan Kasus Pasca Konflik dan Tsunami*. Dakwah Ar-Rainiry Press.

J.W.Santrock. (2004). *Life-Spon Development Perkembangan Masa Hidup*. Erlangga.

James, J. W., & F. (1998). *The Grief Recovery Handbook: The Action Program For Moving Beyond Death, Divorce, And Other Losses*. Harper Collins.

M.K Shear. (2012). *Getting straight about grief. Depression and Anxiety*. *29*(6).

Meier., dkk, P. D. (2004). *Pengantar Psikologi dan Konseling Kristen*. Andi Offset.

Roselli Kezia Ausie dan Winarini Wilman Dahlan Mansoe. (2020). Pengalaman Duka Dan Pemaknaan Anak Yang Kehilangan Kedua Orang Tua Secara Berurutan. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*, *10*(10).

https://doi.org/10. 24854/jpu137
Susabda B. Yakub. (2014). *Konseling Pastoral*. BPK Gunung Mulia.
Walsh, K. (2012). *Grief and loss:Theories and skills for helping professionals*. Pearson.
Yakub B.Susabda. (2008). *Pastoral Konseling Jilid 2*. Gandum Mas.
Yulianti Dwi Astuti. (2005). Kematian Akibat Bencana Dan Pengaruhnya Pada Kondisi Psikologis Survivor: Tinjauan Tentang Arti Penting Death Education. *Humanitas: Indonesian Psychological Journel*, *2*(1), 53. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26555/humanitas.v2i1.314