



PENYEMBUHAN TRAUMA ALKITABIAH DAN HOLISTIK UNTUK MENGHIBUR DAN MEMULIHKAN SESEORANG YANG BERDUKA ATAS KEHILANGAN PASANGAN HIDUP

Oleh :

^{*1}Agus Setiawan dan ^{*2}Juliana Hindradjat

^{*12}STT Kharisma

Email : ^{*1}yoeli_one@yahoo.com, ^{*2}julkharisma1@gmail.com

Informasi Artikel

Diserahkan :

6 Okt 2023

Diterima :

30 Maret 2024

Dipublikasi :

30 Maret 2024

Kata kunci :

Penyembuhan Trauma Alkitabiah, Menghibur dan Memulihkan, Duka, Kehilangan Pasangan Hidup

ABSTRAK

Kehilangan pasangan hidup dapat menjadi pengalaman traumatis yang dapat menimbulkan berbagai respons emosional dan psikologis. Sejatinya Firman Allah berkuasa menyembuhkan trauma dan memberikan penghiburan bahkan pemulihan sehingga orang yang berduka dapat kembali hidup dan produktif. Tujuan penelitian yaitu mengkaji potensi metode penyembuhan trauma alkitabiah dalam memberikan penghiburan dan memfasilitasi pemulihan bagi seseorang yang berduka atas kehilangan pasangan hidup. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode pengumpulan data melalui studi literatur. Penulis melakukan analisis literatur ilmiah dan Alkitab, untuk memahami tantangan yang dihadapi oleh mereka yang berada dalam situasi berduka. Selanjutnya melakukan identifikasi metode yang spesifik dalam penyembuhan trauma alkitabiah yang dapat memberikan penghiburan dan dukungan. Temuan penelitian yaitu Penyembuhan Trauma Alkitabiah dan Holistik (PTAH) menunjukkan bahwa mengintegrasikan ajaran alkitabiah, dukungan komunitas, dan praktik berbasis bukti dapat memenuhi kebutuhan fisik, emosional, dan spiritual individu dalam proses berduka, sehingga menyediakan pendekatan yang holistik untuk penyembuhan dan pemulihan.

ABSTRACT

Losing a life partner can be a traumatic experience that can give rise to a variety of emotional and psychological responses. In fact, God's Word has the power to heal trauma and provide comfort and even recovery so that grieving people can live and be productive again. The aim of the research is to examine the potential of biblical trauma healing methods in providing comfort and facilitating recovery for someone who is grieving the loss of a spouse. This research uses a descriptive qualitative approach with data collection methods through literature study. The author conducts an analysis of scientific literature and the Bible, to understand the challenges faced by those in a situation of grief. Next, identify specific methods for healing biblical

Keyword: Biblical Trauma Healing, Comfort and Recover, Grief, the loss of a spouse

trauma that can provide comfort and support. The findings of the study Biblical and Holistic Trauma Healing (BHTH) show that integrating biblical teachings, community support, and evidence-based practices can meet the physical, emotional, and spiritual needs of individuals in the grieving process, thereby providing a holistic approach to healing and recover

PENDAHULUAN

Kehilangan pasangan hidup dapat menjadi pengalaman traumatis yang dapat menimbulkan berbagai respons emosional dan psikologis. Duka adalah respons alami terhadap kehilangan, namun bisa juga menjadi proses yang kompleks dan menantang. Kehilangan pasangan dalam sebuah hubungan pernikahan merupakan sebuah hal yang tidak bisa dihindari.¹ Dalam konteks kehilangan pasangan hidup, seseorang mungkin mengalami perasaan sedih, kesepian, dan hampa yang mendalam. Mereka mungkin kesulitan menyesuaikan diri dengan kehidupan sehari-hari tanpa pasangannya dan menghadapi kesulitan dengan identitas dan harga diri. Pengambilan keputusan dan penyelesaian masalah juga dapat menjadi tantangan, dan terdapat peningkatan risiko masalah kesehatan fisik dan mental.²

Dampak kehilangan pasangan hidup bisa sangat besar dan luas jangkauannya. Pola tidur dan nafsu makan yang terganggu, berkurangnya tingkat energi dan motivasi, kesulitan berkonsentrasi dan mengambil keputusan, serta peningkatan risiko depresi, kecemasan, dan masalah kesehatan mental lainnya merupakan konsekuensi potensial. Hubungan sosial dan emosional juga mungkin terpengaruh, sehingga menyulitkan seseorang untuk menavigasi hubungan mereka dan mencari dukungan selama masa sulit ini.³

Penyembuhan trauma yang alkitabiah dapat menawarkan perspektif unik tentang proses berduka, memberikan kenyamanan dan bimbingan bagi mereka yang sedang berjuang. Alkitab, dalam hal ini Perjanjian Lama, mencatat peristiwa-peristiwa kehilangan, yang ditanggapi dengan ratapan, gugatan, dan pertanyaan terhadap Tuhan sebagai bentuk pengakuan akan Tuhan di tengah penderitaan.⁴ Dengan memahami perspektif alkitabiah tentang penyembuhan trauma dan peran iman dalam proses penyembuhan, individu dapat menemukan penghiburan dan kekuatan selama perjalanan duka mereka.

Penelitian Asih dkk. bertujuan untuk mengetahui gambaran kedukaan dan keterikatan pada orang dewasa yang kehilangan pasangannya di Desa Sukasukur, hubungan kedukaan dan

¹ Indah Permata Sari, Ifdil, dan Frischa Meivilona Yendi, "Resiliensi Pada Single Mother Setelah Kematian Pasangan Hidup," *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling* 4, no. 3 (2019): 76–82.

² Annina Seiler, Roland Von Känel, dan George M. Slavich, "The Psychobiology of Bereavement and Health: A Conceptual Review From the Perspective of Social Signal Transduction Theory of Depression," *Frontiers in Psychiatry* 11 (2020): 1–16, diakses 22 Maret 2024, <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyt.2020.565239/full>.

³ Yu-Chan Hung dkk., "Effect of Spousal Loss on Depression in Older Adults: Impacts of Time Passing, Living Arrangement, and Spouse's Health Status before Death," *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18, no. 24 (2021): 1–12, diakses 22 Maret 2024, <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/24/13032>.

⁴ Vani Mega Rianna Mantong Tendenan, "Naomi Mengeluh atau Menggugat Allah atas Peristiwa Kehilangan?: Suatu Tafsiran terhadap Narasi Rut 1:1-22," *KENOSIS: Jurnal Kajian Teologi* 7, no. 2 (2021), diakses 21 Maret 2024, <https://e-journal.iaknambon.ac.id/index.php/KNS/article/view/352>.

keterikatan, serta implikasinya dalam bimbingan dan konseling.⁵ Solin dkk melakukan kajian peran konseling Kristen dalam mengatasi kedukaan siswa SMA Sipoholon Tarutung.⁶ Wulandari melihat lebih dekat pelayanan pastoral kepada jemaat yang berduka atas meninggalnya orang yang dicintai, dalam hal ini istri yang suaminya telah meninggal dunia, dan bagaimana pelayanan pastoral dapat membantu seseorang menemukan kembali makna dalam hidupnya.⁷

Hasil penelitian sebelumnya belum mengkaji dari sudut pandang Alkitab terhadap kedukaan yang dialami seseorang yang ditinggalkan pasangan hidupnya. Selain itu solusi yang ditawarkan masih sebatas pada konseling Kristen dan pendampingan Pastoral bagi mereka yang mengalami kedukaan. Penelitian hendak mengkaji terkait penyembuhan trauma alkitabiah untuk menghibur dan memulihkan seseorang yang berduka atas kehilangan pasangan hidupnya.

RUMUSAN MASALAH

Isu yang diangkat dalam penelitian ini adalah dampak signifikan emosional dan psikologis yang dialami individu yang kehilangan pasangan hidupnya. Duka akibat kehilangan tersebut dapat menimbulkan berbagai tantangan, termasuk depresi, kecemasan, dan perasaan tidak memiliki tujuan. Meskipun penyembuhan trauma menurut Alkitab menjanjikan dalam mengatasi trauma dan kesedihan, penerapan spesifik dan efektivitasnya dalam menghibur dan membantu mereka yang kehilangan pasangan hidup memerlukan eksplorasi lebih lanjut. Jadi peneliti merumuskan masalah berikut ini: Bagaimana penyembuhan trauma alkitabiah untuk menghibur dan memulihkan seseorang yang berduka atas kehilangan pasangan hidupnya?

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji potensi metode penyembuhan trauma alkitabiah dalam memberikan penghiburan dan memfasilitasi pemulihan bagi seseorang yang berduka atas kehilangan pasangan hidup. Dengan menyelidiki integrasi ajaran dan prinsip Alkitab dengan praktik penyembuhan trauma berbasis bukti, penelitian ini bertujuan untuk berkontribusi pada pengembangan intervensi yang efektif untuk kedukaan dan trauma dalam konteks pastoral.

Penelitian ini menawarkan beberapa manfaat, antara lain: Pertama, Peningkatan pemahaman tentang kedukaan dan penyembuhan trauma. Dengan mengeksplorasi penerapan penyembuhan trauma alkitabiah dalam konteks kehilangan pasangan hidup, penelitian ini dapat berkontribusi pada pemahaman yang lebih dalam tentang tantangan unik yang dihadapi oleh seseorang dalam situasi ini dan potensi manfaat dari mengintegrasikan prinsip-prinsip Alkitab dengan praktik penyembuhan trauma; Kedua, Peningkatan layanan dan dukungan pastoral. Temuan penelitian ini dapat memberikan informasi kepada penyedia layanan pastoral, profesional (konselor Kristen), dan jaringan pendukung tentang cara efektif mendukung dan menghibur individu yang kehilangan pasangan hidup mereka. Hal ini dapat menghasilkan intervensi yang lebih disesuaikan dan efektif untuk memenuhi kebutuhan spesifik individu yang

⁵ Muflihah Mustika Asih, Cucu Arumsari, dan Feida Noorlaila, "Hubungan Kelekatan Dengan Tingkat Kedukaan Pada Orang Dewasa," *Quanta* 6, no. 1 (2022): 30–36.

⁶ Nopita Solin dkk., "Peran Pendampingan Konseling Kristen Dalam Mengatasi Grief Losing Terhadap Siswa SMA Sipoholon Tarutung," *Pediaqu: Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora* 2, no. 2 (2023): 71–84.

⁷ 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): 17–44.

berduka; Ketiga, Integrasi iman dan penyembuhan. Penelitian ini dapat membantu seseorang dan komunitas mengintegrasikan iman dan spiritualitas mereka ke dalam proses penyembuhan, memberikan harapan, tujuan, dan kenyamanan selama masa duka dan kehilangan; Keempat, Pengembangan intervensi berbasis bukti. Dengan mengkaji keefektifan metode penyembuhan trauma berdasarkan Alkitab, penelitian ini dapat berkontribusi pada pengembangan intervensi berbasis bukti untuk kedukaan dan trauma, memberikan landasan yang kuat untuk penelitian dan praktik di masa depan.

METODE PENELITIAN

Peneliti menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan pengumpulan data melalui studi literatur.⁸ Riset pustaka membatasi sumber data penelitian dari koleksi perpustakaan saja tanpa memerlukan riset lapangan.⁹ Pokok dan penjelasan proses serta analisis yang dilakukan adalah sebagai berikut: kesatu, Mengidentifikasi dan mendefinisikan konsep-konsep kunci. Mulai dengan mengidentifikasi dan mendefinisikan konsep-konsep kunci yang berkaitan dengan penyembuhan trauma alkitabiah, kedukaan, dan kehilangan pasangan hidup. Hal ini membantu membangun pemahaman yang jelas tentang topik dan memandu penelitian; Kedua, Melakukan tinjauan pustaka yang komprehensif. Mencari sumber akademis yang relevan, seperti buku, artikel jurnal, dan makalah penelitian, yang membahas penerapan penyembuhan trauma alkitabiah dalam konteks kedukaan dan kehilangan. Hal ini membantu memahami kondisi pengetahuan terkini mengenai topik tersebut dan mengidentifikasi kesenjangan atau area yang perlu dieksplorasi lebih lanjut; Ketiga, Menganalisis dan mensintesis literatur. Analisis literatur yang telah dikumpulkan, mencari tema umum, temuan utama, dan bidang kesepakatan atau ketidaksepakatan di antara para penulis. Mensintesis informasi ini untuk mengembangkan pemahaman komprehensif tentang topik dan untuk mendukung pertanyaan penelitian; Keempat, Mengevaluasi kekuatan dan kelemahan literatur. Evaluasi secara kritis sumber-sumber yang telah dikumpulkan, dengan mempertimbangkan kredibilitas, relevansi, dan keterbatasannya. Hal ini membantu menentukan kualitas bukti dan sejauh mana bukti tersebut mendukung pertanyaan penelitian; Kelima, Menarik kesimpulan dan membuat rekomendasi. Berdasarkan analisis literatur, membuat kesimpulan tentang potensi penyembuhan trauma alkitabiah untuk menghibur dan memulihkan seseorang yang kehilangan pasangan hidup mereka. Membuat rekomendasi untuk penelitian, praktik, dan pengembangan intervensi di bidang ini di masa depan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kedukaan

Dukacita, seperti yang dialami oleh seseorang yang kehilangan pasangan hidupnya, dapat dipahami melalui sudut pandang ilmiah dan alkitabiah. Meskipun ada perbedaan dalam pendekatannya, keduanya memberikan wawasan berharga tentang sifat kedukaan dan proses penyembuhan. Duka itu terjadi secara perlahan, dan seseorang membutuhkannya meskipun

⁸ Chris Hart, *Doing a Literature Review: Releasing the Research Imagination*, Second Edition., SAGE Study Skills Series (SAGE Publications Ltd, 2018).

⁹ Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan* (Jakarta: Yayasan Pustaka Obor, 2014), 2.

mungkin ingin mempercepatnya. Ini akan memakan waktu lebih lama dari kesabaran. Waktu seolah berhenti, terutama di malam hari. Jangan biarkan orang lain mempercepat melalui proses ini. Mereka bukan ahlinya, dan saat mendapati orang lain merasa tidak nyaman dengan kedukaan. Biarkan kedukaan melakukan penyembuhannya dengan lambat. Seseorang membutuhkan kelambatannya. Duka tidak bisa dilakukan dengan cepat.¹⁰ Berikut penjelasan kedukaan melalui perspektif ilmu pengetahuan dan Alkitab, dengan menonjolkan perbedaannya.

Duka dalam Perspektif Ilmu Pengetahuan

Aspek psikologis dan fisiologis. Ilmu pengetahuan berfokus pada pemahaman kesedihan dari perspektif psikologis dan fisiologis. Ini mengeksplorasi respons emosional, kognitif, dan fisik yang dialami individu selama proses berduka.¹¹ Perspektif ini menekankan pentingnya dukungan sosial, strategi koping, dan penyesuaian bertahap terhadap kehidupan tanpa orang yang meninggal.¹² Ikatan berkelanjutan. Penelitian ilmiah juga mengenal konsep "ikatan berkelanjutan", yang menunjukkan bahwa individu dapat mempertahankan rasa keterhubungan dengan orang yang meninggal sambil beradaptasi dengan ketidakhadiran mereka.¹³ Perspektif ini mengakui hubungan yang berkelanjutan dengan orang yang meninggal dan potensi pertumbuhan dan penyembuhan melalui pemeliharaan hubungan dengan mereka.

Duka dalam Perspektif Alkitab

Aspek spiritual dan eksistensial. Alkitab menawarkan perspektif spiritual dan eksistensial tentang kedukaan, menekankan peran iman, harapan, dan keyakinan akan kehidupan setelah kematian. Hal ini memberikan penghiburan melalui janji kehidupan kekal dan jaminan bahwa orang yang meninggal berada di hadirat Allah (Why. 21:4, 2 Kor. 5:8). Penghiburan dan dukungan ilahi. Alkitab juga menyoroti peran penghiburan dan dukungan ilahi dalam proses berduka. Hal ini mendorong seseorang untuk mencari penghiburan dalam Tuhan, yang digambarkan sebagai "Bapa yang penuh belas kasihan dan Tuhan segala penghiburan" (2 Kor. 1:3-4). Perspektif ini menawarkan sumber kekuatan dan harapan bagi mereka yang berduka.

Meskipun ada perbedaan antara perspektif ilmiah dan alkitabiah mengenai kedukaan, keduanya dapat saling melengkapi dan terintegrasi untuk memberikan pemahaman holistik tentang proses berduka. Dengan mengakui aspek psikologis, fisiologis, spiritual, dan eksistensial dari kedukaan, seseorang dan jaringan pendukung mereka dapat menawarkan perawatan dan dukungan komprehensif selama perjalanan penyembuhan yang sulit.

¹⁰ H Norman Wright, *Experiencing Grief* (Nashville, Tennessee: Broadman & Holman Publishers, 2004).

¹¹ Margaret Stroebe, Henk Schut, dan Kathrin Boerner, "Continuing Bonds in Adaptation to Bereavement: Toward Theoretical Integration.," *Clinical Psychology Review* 30, no. 2 (2010): 259–268.

¹² George A. Bonanno, *The Other Side of Sadness: What the New Science of Bereavement Tells Us About Life After Loss* (New York: Basic Books, 2019).

¹³ Dennis Klass, Phyllis R. Silverman, dan Steven L. Nickman, *Continuing Bonds: New Understandings of Grief* (Washington DC: Taylor & Francis, 1996).

Kedukaan Atas Kehilangan Pasangan Hidup

Berduka karena kehilangan pasangan hidup merupakan pengalaman yang sangat pribadi dan kompleks yang dapat bervariasi tergantung pada keadaan dan karakteristik unik seseorang. Dalam narasi Alkitab, kisah Naomi menjadi contoh tantangan dan kompleksitas kesedihan, serta harapan untuk kesembuhan dan pemulihan. Kitab Rut memberikan perspektif unik mengenai proses berduka, menyoroti pentingnya komunitas, iman, dan ketahanan dalam menghadapi kehilangan. Naomi adalah tokoh Alkitab yang mengalami kehilangan pasangan hidup.¹⁴ Dalam kitab Rut, suami dan kedua putranya meninggal, meninggalkannya sebagai janda (Rut 1:3, 5).¹⁵ Tanggapan Naomi atas kehilangan suami dan anak-anaknya tercatat dalam Rut 1:20-21: "Tetapi Naomi berkata kepada kedua menantunya, 'Pulanglah kamu masing-masing ke rumah ibumu. Semoga Tuhan menunjukkan kebaikan kepadamu, seperti kamu telah menunjukkan kebaikan kepada suamimu yang telah meninggal dan kepadaku. Semoga Tuhan mengabulkannya. agar kalian masing-masing mendapat rasa aman, sebagaimana sebagian wanita di Israel mendapatkan rasa aman meskipun nama suami mereka tidak lagi diingat.'" Perkataan Naomi kepada menantu perempuannya mencerminkan perspektif alkitabiah tentang kesedihan dan penyembuhan, menekankan pentingnya kebaikan dan harapan akan keamanan dan kenangan.

Perspektif ini juga tercermin dalam kitab Mazmur, di mana Daud menulis tentang harapan akan kesembuhan dan pemulihan: Mazmur 30:5: "Sepanjang malam mungkin ada tangis, menjelang pagi ada sorak-sorai." Mazmur 40:1-3: "Aku menantikan Tuhan dengan sabar; Dia berpaling kepadaku dan mendengar seruanku. Dia mengangkat aku keluar dari lubang kebinasaan, keluar dari lumpur rawa; Dia menginjakkan kakiku di atas bukit batu dan memberiku tempat yang kokoh untuk berdiri. Dia memberikan nyanyian baru ke dalam mulutku, sebuah himne pujian kepada Tuhan. Banyak orang akan melihat dan menjadi takut serta menaruh kepercayaan mereka kepada Tuhan."

Berbagai tantangan dan dampak yang mungkin dihadapi seseorang ketika berduka karena kehilangan pasangan hidup, dengan mempertimbangkan berbagai situasi dan kondisi antara lain:

Pertama, Dampak Emosional. Kesedihan dan keputusan yang intens, Individu yang berduka mungkin mengalami kesedihan, keputusan, dan kerinduan yang mendalam terhadap pasangannya.¹⁶ Kecemasan dan ketakutan, Kehilangan pasangan hidup dapat meningkatkan kecemasan dan ketakutan akan masa depan, karena individu mungkin merasa tidak pasti dan rentan tanpa dukungan pasangannya.¹⁷

¹⁴ Sia Kok Sin, "Analyzing The Grief of Naomi in The Book of Ruth," *Dunamis: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* 6, no. 2 (2022): 621–634.

¹⁵ Raymond Potgieter dan Hermanus Taute, "The Message of The Book Ruth: A Reflection on Naomi's Traumatic Journey to Mara and Back," *In die Skriflig / In Luce Verbi* 54, no. 1 (2020), diakses 21 Maret 2024, <http://www.indieskriflig.org.za/index.php/skriflig/article/view/2604>.

¹⁶ James William Worden, *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner* (New York: Springer Publishing Company, LLC, 2009).

¹⁷ Stroebe, Schut, dan Boerner, "Continuing Bonds in Adaptation to Bereavement: Toward Theoretical Integration."

Kedua, Dampak Fisik. Kelelahan dan gangguan tidur, Duka dapat menyebabkan kelelahan fisik dan mengganggu pola tidur, sehingga menyebabkan kesulitan dalam mempertahankan rutinitas sehari-hari.¹⁸ Perubahan nafsu makan dan berat badan, Beberapa individu mungkin mengalami kehilangan nafsu makan atau makan berlebihan, sehingga mengakibatkan fluktuasi berat badan.¹⁹

Ketiga, Dampak sosial. Perasaan terisolasi dan kesepian, Individu yang berduka mungkin merasa terisolasi secara sosial, karena jaringan sosial mereka mungkin berubah atau berkurang setelah kehilangan pasangan hidup mereka.²⁰ Tantangan dalam mempertahankan hubungan, Hilangnya pasangan hidup dapat membebani hubungan dengan keluarga dan teman, karena individu mungkin kesulitan untuk menavigasi perubahan peran dan tanggung jawab mereka.²¹

Keempat, Dampak Kognitif. Kesulitan berkonsentrasi dan mengambil keputusan, Duka dapat memengaruhi fungsi kognitif, sehingga menyulitkan individu untuk fokus, mengambil keputusan, dan memecahkan masalah.²² Pikiran dan kenangan yang mengganggu, Individu yang berduka mungkin mengalami pikiran dan kenangan yang mengganggu tentang pasangan hidupnya, yang dapat menenangkan sekaligus menyusahkan.²³

Kelima, Dampak Spiritual dan Eksistensial. Mempertanyakan keyakinan dan keyakinan, Hilangnya pasangan hidup dapat menyebabkan individu mempertanyakan keyakinan dan keyakinannya, saat mereka bergulat dengan makna dan tujuan hidup.²⁴ Mencari makna dan tujuan, Individu yang berduka mungkin terlibat dalam pencarian makna dan tujuan, berupaya memahami pentingnya kehilangan mereka dan bagaimana hal itu dapat membentuk masa depan mereka.²⁵

Memahami tantangan dan dampak spesifik dari kedukaan dalam konteks kehilangan pasangan hidup dapat membantu seseorang, jaringan pendukung mereka, dan profesional memberikan dukungan yang lebih disesuaikan dan efektif selama proses penyembuhan.

Penyembuhan Trauma Menurut Pendapat Ahli

Salah satu konsep teoritis dari para sarjana Kristen yang dapat diterapkan pada penyembuhan trauma, khususnya kehilangan pasangan hidup, adalah konsep “*grief work*”. Pekerjaan berduka mengacu pada proses melewati tahapan kesedihan, yang dapat membantu individu menyembuhkan dan menemukan makna dalam kehilangan mereka. Konsep ini

¹⁸ Bonanno, *The Other Side of Sadness: What the New Science of Bereavement Tells Us About Life After Loss*.

¹⁹ Stroebe, Schut, dan Boerner, “Continuing Bonds in Adaptation to Bereavement: Toward Theoretical Integration.”

²⁰ Worden, *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner*.

²¹ Bonanno, *The Other Side of Sadness: What the New Science of Bereavement Tells Us About Life After Loss*.

²² Stroebe, Schut, dan Boerner, “Continuing Bonds in Adaptation to Bereavement: Toward Theoretical Integration.”

²³ Worden, *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner*.

²⁴ Stroebe, Schut, dan Boerner, “Continuing Bonds in Adaptation to Bereavement: Toward Theoretical Integration.”

²⁵ Bonanno, *The Other Side of Sadness: What the New Science of Bereavement Tells Us About Life After Loss*.

didasarkan pada karya psikiater Elisabeth Kübler-Ross, yang mengidentifikasi lima tahap kesedihan: penolakan, kemarahan, tawar-menawar, depresi, dan penerimaan.²⁶

Kekuatan teori '*grief work*' yang dikemukakan oleh Elisabeth Kübler-Ross terletak pada fokusnya pada tahapan kesedihan dan pentingnya menjalani tahapan-tahapan ini untuk menemukan penyembuhan dan makna dalam kehilangan. Teori ini memberikan kerangka kerja untuk memahami proses berduka dan menawarkan cara bagi individu untuk menavigasi emosi dan pengalaman mereka dengan cara yang terstruktur dan mendukung. Lima tahap kesedihan (penyangkalan, kemarahan, tawar-menawar, depresi, dan penerimaan) memberikan peta jalan bagi individu untuk memproses emosinya dan mengatasi kesedihannya dengan cara yang sehat dan konstruktif.

Namun, kelemahan teori '*grief work*' adalah bahwa teori ini mungkin tidak berlaku untuk semua individu, karena beberapa individu mungkin tidak mengalami tahapan duka secara linier atau dapat diprediksi. Selain itu, teori ini mungkin tidak sepenuhnya menangkap kompleksitas proses berduka, karena teori ini lebih berfokus pada pengalaman emosional individu dibandingkan faktor sosial, spiritual, dan budaya yang lebih luas yang dapat mempengaruhi proses berduka.

Konsep teoritis lain dari para sarjana Kristen yang dapat diterapkan pada penyembuhan trauma, khususnya kehilangan pasangan hidup, adalah konsep "resiliensi". Ketahanan mengacu pada kemampuan untuk beradaptasi dan pulih dari kesulitan, termasuk kehilangan orang yang dicintai. Konsep ini didasarkan pada karya psikolog Ann Masten, yang mendefinisikan ketahanan sebagai "proses beradaptasi, dan pulih dari kesulitan".²⁷

Kekuatan teori resiliensi Ann Masten terletak pada penekanannya pada kemampuan beradaptasi dan pulih dari kesulitan, yang khususnya relevan dalam konteks kehilangan pasangan hidup. Teori ini menyoroti pentingnya kekuatan dan sumber daya individu dalam menghadapi kesulitan, dan teori ini dapat membantu individu membangun ketahanan dan keterampilan mengatasi masalah agar dapat menavigasi proses berduka dengan lebih baik.

Namun, kelemahan teori resiliensi adalah teori ini mungkin tidak sepenuhnya menangkap kompleksitas proses berduka, karena teori ini lebih berfokus pada kemampuan individu untuk beradaptasi dibandingkan proses penyembuhan itu sendiri. Selain itu, teori ini mungkin tidak berlaku untuk semua individu, karena beberapa individu mungkin tidak memiliki sumber daya atau kekuatan yang sama untuk digunakan dalam proses berduka.

Salah satu konselor Kristen yang telah mengembangkan teori konseptual penyembuhan trauma, yang secara khusus berfokus pada kehilangan pasangan hidup, adalah Gary Roe (seorang profesor konseling di Regent University); dan telah mengembangkan kerangka teoritis untuk penyembuhan trauma yang didasarkan pada perspektif alkitabiah. Roe menyajikan model komprehensif untuk penyembuhan trauma yang mengintegrasikan prinsip-prinsip alkitabiah dengan praktik konseling kontemporer. Ia menekankan pentingnya memahami tantangan unik penyembuhan trauma dalam konteks kehilangan pasangan hidup, termasuk aspek emosional, spiritual, dan relasional dari kesedihan. Model Roe mencakup beberapa komponen utama, seperti: Kesatu, Penilaian. Memahami kebutuhan dan pengalaman unik individu yang berduka

²⁶ Elisabeth Kubler-Ross, *On Death and Dying* (New York: Scribner, 1997).

²⁷ Ann S. Masten, *Ordinary Magic: Resilience in Development* (New York: The Guilford Press, 2015).

karena kehilangan pasangan hidup; Kedua, Intervensi. Mengembangkan rencana penyembuhan yang disesuaikan yang menggabungkan prinsip-prinsip alkitabiah dan praktik konseling kontemporer; dan Ketiga, Evaluasi. Memantau kemajuan dan menyesuaikan proses penyembuhan sesuai kebutuhan.²⁸

Kekuatan teori penyembuhan trauma oleh Gary Roe terletak pada integrasi prinsip-prinsip alkitabiah dengan praktik konseling kontemporer, memberikan pendekatan yang komprehensif dan disesuaikan untuk penyembuhan trauma dalam konteks kehilangan pasangan. Model Roe menekankan pentingnya memahami tantangan unik dalam penyembuhan trauma dalam konteks kehilangan pasangan, termasuk aspek emosional, spiritual, dan relasional dari kesedihan.

Namun, kelemahan teori penyembuhan trauma Gary Roe adalah bahwa beberapa orang mungkin menganggap perspektif alkitabiah kurang relevan atau kurang dapat diterapkan dalam proses penyembuhan mereka. Selain itu, model ini mungkin tidak berlaku untuk semua individu, karena model ini secara khusus berfokus pada kehilangan pasangan.

Konsep-konsep teoretis ini, memberikan wawasan tentang perspektif alkitabiah tentang penyembuhan trauma, khususnya kehilangan pasangan hidup. Mereka menekankan pentingnya iman, harapan, dan komunitas dalam proses berduka dan menawarkan strategi praktis untuk melewati tahap-tahap kesedihan dan mengembangkan ketahanan.

Penyembuhan Trauma Alkitabiah dan Holistik (PTAH)

Penyembuhan Trauma Alkitabiah dan Holistik (PTAH) adalah pendekatan pemulihan trauma yang mengintegrasikan ajaran dan prinsip Alkitab dengan praktik penyembuhan trauma berbasis bukti.²⁹ Hal ini didasarkan pada keyakinan bahwa penyembuhan trauma memerlukan pendekatan holistik yang memperhatikan aspek fisik, emosional, dan spiritual dalam kehidupan seseorang. Program penyembuhan trauma yang alkitabiah biasanya melibatkan kombinasi sesi kelompok, konseling individu, dan latihan praktis yang membantu seseorang memproses trauma mereka dan menemukan penyembuhan dan pemulihan.

Beberapa ciri utama PTAH meliputi: pertama, Integrasi ajaran alkitabiah. Penyembuhan trauma alkitabiah mengintegrasikan ajaran dan prinsip alkitabiah ke dalam proses penyembuhan, memberikan perspektif spiritual dan eksistensial tentang trauma dan penyembuhan; Kedua, Fokus pada komunitas dan dukungan. Penyembuhan trauma yang alkitabiah menekankan pentingnya komunitas dan dukungan dalam proses penyembuhan, menyediakan lingkungan yang aman dan mendukung bagi individu untuk berbagi pengalaman dan perasaan mereka; Ketiga, Penggabungan praktik berbasis bukti. Penyembuhan trauma alkitabiah menggabungkan praktik penyembuhan trauma berbasis bukti, seperti terapi perilaku kognitif dan intervensi berbasis kesadaran, untuk memberikan pendekatan penyembuhan yang komprehensif. Penyembuhan trauma yang alkitabiah dapat memberikan penghiburan dan dukungan bagi individu yang berduka karena kehilangan pasangan hidup mereka dengan

²⁸ Gary Roe, *The Grief Guidebook: Common Questions, Compassionate Answers, Practical Suggestions* (Healing Resources Publishing, 2021).

²⁹ Margaret Hill, Richard Bagge, dan Pat Miersma, *Healing the Wounds of Trauma: How the Church Can Help* (Philadelphia, Pennsylvania.: American Bible Society, 2021).

memenuhi kebutuhan fisik, emosional, dan spiritual mereka. Naomi adalah salah satu contoh dari seorang wanita dalam kitab Rut yang mengalami keputusan yang memuncak dan seolah tidak mampu mengendalikan masa depannya, karena kematian Elimelek suaminya dan Mahlon–Kilyon kedua anaknya; namun ia berusaha bertahan dalam menghadapi tragedi tersebut.³⁰ Peluang besar untuk harapan, penyembuhan, dan transformasi ada dalam ruang pemulihan Kristen karena tidak memulihkan kehidupan lama yang rusak—tetapi mengejar kehidupan yang baru. "Yang lama telah hilang, yang baru telah hadir!" (2 Kor. 5:17). Ketika seseorang memilih untuk melakukan pemulihan secara berbeda, umat Allah menemukan kebenaran tentang siapa mereka sebenarnya. Menemukan kebebasan. Mengalami transformasi. Membangun kehidupan berkelimpahan.³¹ Berikut adalah beberapa cara penyembuhan trauma alkitabiah dan holistik yang dapat membantu dalam proses penghiburan dan pemulihan dari kehilangan pasangan hidup:

Pertama, Kenyamanan dan Harapan Spiritual. Kepastian Kehadiran Tuhan, Penyembuhan trauma alkitabiah menekankan kehadiran Tuhan di tengah penderitaan, menawarkan penghiburan dan harapan bagi mereka yang berduka (Mzm. 34:18, Mat. 5:4). "Tuhan beserta kita" adalah sebuah konsep yang kuat. Malaikat yang berbicara dengan Yusuf tentang kedatangan Yesus berkata, "Mereka akan menamakan Dia Imanuel," yang artinya, "Allah menyertai kita" (Mat. 1:23). Itulah Dia. Itu sebabnya Dia datang untuk menyertai bahkan dalam kedukaan.³² Perspektif Kekal, Kepercayaan akan kehidupan setelah kematian dan janji kehidupan kekal dapat memberikan penghiburan dan ketenangan bagi seseorang yang berduka karena kehilangan pasangan hidup (Yoh. 11:25-26, 1 Tes. 4:13-14).

Kedua, Dukungan Komunitas. Persekutuan dan Pemahaman. Program penyembuhan trauma yang alkitabiah sering kali melibatkan sesi kelompok di mana individu dapat berbagi pengalaman, menerima dukungan, dan menemukan penghiburan bersama orang lain yang juga mengalami kehilangan (Gal. 6:2, 1 Tes. 5: 11). Doa dan Syafaat, Kekuatan doa dan syafaat dapat menjadi sumber kekuatan dan penghiburan bagi mereka yang sedang berduka, karena mereka terangkat oleh doa orang lain (Yak. 5:16, Flp. 4:6- 7).

Ketiga, Penyembuhan Luka Emosional. Memproses Duka dan Kehilangan, Penyembuhan trauma yang alkitabiah memberikan kerangka kerja bagi individu untuk memproses kedukaan dan kehilangan, memungkinkan mereka mengekspresikan emosi dan menemukan kesembuhan di hadirat Tuhan (Mzm. 147:3, Mat. 11:28- 30). Pembaruan Pikiran, Integrasi ajaran dan prinsip alkitabiah dapat membantu individu menyusun ulang pemikiran dan keyakinan mereka tentang kehilangan, yang mengarah pada harapan dan tujuan yang diperbarui (Rm. 12:2, Yes. 43:18-19).

Keempat, Panduan Praktis. Strategi Mengatasi dan Perawatan Diri, Program penyembuhan trauma yang alkitabiah sering kali memberikan panduan praktis mengenai strategi mengatasi dan perawatan diri, membantu individu menavigasi tantangan kehidupan

³⁰ George Savran, "The Time of Her Life: Ruth and Naomi," *Nashim: A Journal of Jewish Women's Studies & Gender Issues* 30 (2016): 7–23, diakses 21 Maret 2024, <https://doi.org/10.2979/nashim.30.1.01>.

³¹ George A Wood dan Brit Eaton, *The Uncovery: Understanding the Power of Community to Heal Trauma* (New Kensington, Pennsylvania: Whitaker House, 2022).

³² Carol Peters-Tanksley, *The Christian's Journey Through Grief: How to Walk Through the Valley With Hope* (Lake Mary, Florida: Charisma House, 2019).

sehari-hari saat berduka (1 Kor. 6:19-20, 1 Tim. 4 :8). Ikatan Berkelanjutan, Penyembuhan trauma alkitabiah mengakui pentingnya menjaga hubungan dengan orang yang meninggal melalui kenangan, ritual, dan tindakan peringatan, yang memungkinkan individu menemukan penghiburan dan penyembuhan dalam hubungan berkelanjutan mereka dengan pasangan hidup mereka (2 Sam. 12 :23, Pkh. 3:1-8).

Upaya mengatasi aspek kesedihan secara fisik, emosional, dan spiritual, penyembuhan trauma alkitabiah dapat menawarkan pendekatan yang holistik untuk menghibur dan memulihkan kehilangan pasangan hidup. Hal ini memberikan individu kerangka kerja untuk memahami kesedihan mereka dalam konteks keyakinan mereka dan menawarkan alat praktis dan dukungan untuk perjalanan penyembuhan mereka. Pendekatan PTAH terhadap pemulihan trauma dapat menjadi alat yang berharga bagi individu yang berduka karena kehilangan pasangan hidup. Dengan mengintegrasikan ajaran dan prinsip alkitabiah dengan praktik penyembuhan trauma berbasis bukti, pendekatan ini memberikan pendekatan penyembuhan yang komprehensif dan disesuaikan yang mengakui pentingnya iman dan spiritualitas dalam proses penyembuhan.

Untuk menerapkan PTAH ini, penulis menyarankan untuk mencari seorang konselor atau terapis Kristen yang terlatih dalam penyembuhan trauma alkitabiah dan yang dapat menyediakan lingkungan yang aman dan mendukung untuk mengeksplorasi tantangan unik dalam penyembuhan trauma dalam konteks kehilangan pasangan hidup. Selain itu, melakukan praktik spiritual, seperti doa dan meditasi, dapat bermanfaat sebagai sarana untuk menemukan kenyamanan dan kekuatan dalam proses berduka. Jadi secara keseluruhan, pendekatan penyembuhan trauma yang alkitabiah dan holistik dapat menjadi sumber berharga bagi individu yang ingin sembuh dari trauma kehilangan pasangan hidup. Dengan mengintegrasikan prinsip-prinsip alkitabiah dan holistik dengan praktik konseling kontemporer, pendekatan ini menawarkan kerangka kerja yang unik dan mendukung untuk menavigasi kompleksitas kesedihan dan menemukan harapan serta penyembuhan di tengah kehilangan.

KESIMPULAN

Penyembuhan Trauma Alkitabiah dan Holistik (PTAH) merupakan upaya menyeluruh untuk menghibur dan memulihkan individu yang berduka karena kehilangan pasangan hidup mereka. Dengan menangani aspek duka secara fisik, emosional, dan spiritual, pendekatan ini memberikan kerangka kerja untuk memahami dan menavigasi kompleksitas proses berduka. Melalui integrasi ajaran dan prinsip alkitabiah, penyembuhan trauma alkitabiah dan holistik menawarkan penghiburan rohani, harapan, dan tujuan bagi mereka yang berduka. Kepastian akan kehadiran Tuhan, janji kehidupan kekal, dan dukungan komunitas yang peduli, semuanya dapat berkontribusi pada penyembuhan dan pemulihan individu yang mengalami kehilangan pasangan hidup yang sangat besar. Selain itu, penyembuhan trauma yang alkitabiah dan holistik memberikan panduan praktis tentang strategi penanggulangan, perawatan diri, dan pentingnya menjaga ikatan berkelanjutan dengan orang yang meninggal. PTAH ini mengakui tantangan unik yang dihadapi oleh seseorang yang berduka karena kehilangan pasangan hidup dan menawarkan metode khusus untuk menemukan penghiburan dan penyembuhan dalam hubungan berkelanjutan mereka dengan orang yang mereka cintai. Dengan memadukan hikmat

Alkitab dan praktik penyembuhan trauma yang berbasis bukti, penyembuhan trauma yang alkitabiah menawarkan sumber daya yang unik dan kuat bagi individu yang mencari kenyamanan dan pemulihan di tengah kedukaan mereka. Penelitian ini telah menyoroti manfaat dari pendekatan ini dan potensinya untuk memberikan dampak yang signifikan terhadap kehidupan mereka yang berduka karena kehilangan pasangan hidup mereka.

REFERENSI

- Asih, Muflihah Mustika, Cucu Arumsari, and Feida Noorlaila. "Hubungan Kelekatan Dengan Tingkat Kedukaan Pada Orang Dewasa." *Quanta* 6, no. 1 (2022): 30–36.
- Bonanno, George A. *The Other Side of Sadness: What the New Science of Bereavement Tells Us About Life After Loss*. New York: Basic Books, 2019.
- Hart, Chris. *Doing a Literature Review: Releasing the Research Imagination*. Second Edition. SAGE Study Skills Series. SAGE Publications Ltd, 2018.
- Hill, Margaret, Richard Bagge, and Pat Miersma. *Healing the Wounds of Trauma: How the Church Can Help*. Philadelphia, Pennsylvania.: American Bible Society, 2021.
- Hung, Yu-Chan, Yong-Hsin Chen, Meng-Chih Lee, and Chih-Jung Yeh. "Effect of Spousal Loss on Depression in Older Adults: Impacts of Time Passing, Living Arrangement, and Spouse's Health Status before Death." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18, no. 24 (2021): 1–12. Diakses 22 Maret 2024. <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/24/13032>.
- Klass, Dennis, Phyllis R. Silverman, and Steven L. Nickman. *Continuing Bonds: New Understandings of Grief*. Washington DC: Taylor & Francis, 1996.
- Kubler-Ross, Elisabeth. *On Death and Dying*. New York: Scribner, 1997.
- Masten, Ann S. *Ordinary Magic: Resilience in Development*. New York: The Guilford Press, 2015.
- Peters-Tanksley, Carol. *The Christian's Journey Through Grief: How to Walk Through the Valley With Hope*. Lake Mary, Florida: Charisma House, 2019.
- Potgieter, Raymond, and Hermanus Taute. "The Message of The Book Ruth: A Reflection on Naomi's Traumatic Journey to Mara and Back." *In die Skriflig / In Luce Verbi* 54, no. 1 (2020). Diakses 21 Maret 2024. <http://www.indieskriflig.org.za/index.php/skriflig/article/view/2604>.
- Roe, Gary. *The Grief Guidebook: Common Questions, Compassionate Answers, Practical Suggestions*. Healing Resources Publishing, 2021.
- Sari, Indah Permata, Ifdil, and Frischa Meivilona Yendi. "Resiliensi Pada Single Mother Setelah Kematian Pasangan Hidup." *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling* 4, no. 3 (2019): 76–82.
- Savran, George. "The Time of Her Life: Ruth and Naomi." *Nashim: A Journal of Jewish Women's Studies & Gender Issues* 30 (2016): 7–23. Diakses 21 March 2024. <https://doi.org/10.2979/nashim.30.1.01>.
- Seiler, Annina, Roland Von Känel, and George M. Slavich. "The Psychobiology of Bereavement and Health: A Conceptual Review From the Perspective of Social Signal Transduction Theory of Depression." *Frontiers in Psychiatry* 11 (2020): 1–16. Diakses 22 Maret 2024. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2020.565239/full>.
- Sin, Sia Kok. "Analyzing The Grief of Naomi in The Book of Ruth." *Dunamis: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* 6, no. 2 (2022): 621–634.

- Solin, Nopita, Dona Pandiangan, Candra Sagala, and Andar Gunawan Pasaribu. "Peran Pendampingan Konseling Kristen Dalam Mengatasi Grief Losing Terhadap Siswa SMA Sipoholon Tarutung." *Pediaqu: Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora* 2, no. 2 (2023): 71–84.
- Stroebe, Margaret, Henk Schut, and Kathrin Boerner. "Continuing Bonds in Adaptation to Bereavement: Toward Theoretical Integration." *Clinical Psychology Review* 30, no. 2 (2010): 259–268.
- Tendenan, Vani Mega Rianna Mantong. "Naomi Mengeluh atau Menggugat Allah atas Peristiwa Kehilangan?: Suatu Tafsiran terhadap Narasi Rut 1:1-22." *KENOSIS: Jurnal Kajian Teologi* 7, no. 2 (2021). Diakses 21 Maret 2024. <https://ejournal.iaknambon.ac.id/index.php/KNS/article/view/352>.
- Wood, George A, and Brit Eaton. *The Uncovery: Understanding the Power of Community to Heal Trauma*. New Kensington, Pennsylvania: Whitaker House, 2022.
- Worden, James William. *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner*. New York: Springer Publishing Company, LLC, 2009.
- Wright, H Norman. *Experiencing Grief*. Nashville, Tennessee: Broadman & Holman Publishers, 2004.
- 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): 17–44.
- Zed, Mestika. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor, 2014.