



Kelompok Konseling Kedukaan Berbasis Terapi ACT Bagi Kaum Janda Pasca Kematian Suami

Hosyea Gracecio Peranginangin^{1)*}

¹⁾ Sekolah Tinggi Filsafat Theologi Jakarta, Indonesia

^{*)} Email: hosyea.gracecio@stftjakarta.ac.id

Diterima: 07 Mei 2024

Direvisi: 05 Sep. 2024

Disetujui: 03 Okt. 2024

Abstrak

Kedukaan kaum janda pasca kematian suami yang menimbulkan ragam perubahan dan tantangan hidup dapat dihadapi dengan penuh makna dalam pelayanan gereja yang berperan menjadi saksi kedukaan. Memusatkan tanggung jawab pelayanan pastoral kedukaan janda kepada para pelayan gereja menjadi kurang efektif, seperti kebergantungan pada rohaniawan gereja (pendeta/penatua/diakon), keterbatasan jangka waktu perkunjungan yang berpotensi meninggalkan kaum janda sendirian, dan timbulnya peluang kurangnya pemahaman pelayan terhadap penderitaan janda. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka guna mendalami bentuk pelayanan pastoral kedukaan gereja yang dapat berperan menjadi saksi dukacita dan sistem pendukung bagi kaum janda pasca kematian suami. Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana gereja dapat mendampingi kedukaan janda secara utuh dan penuh melalui konsep program pelayanan pastoral kedukaan kelompok konseling berbasis terapi *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT). Penawaran kelompok konseling kedukaan berbasis terapi ACT bagi kaum janda di tengah kehidupan gereja menawarkan konsep pelayanan pastoral Kristen yang berpusat pada kekuatan relasi dalam saling mendukung dan memberdayakan.

Kata-Kata Kunci: Dukacita; Janda; Kelompok Konseling; Pendampingan Pastoral; Terapi ACT.

Abstract

The grief of widows after the death of their husband which causes various changes and life challenges can be faced with meaning in church services which play the role of witnessing grief. Focusing the responsibility for pastoral care for

widows' grief on church ministers becomes less effective, due to dependence on church clergy (pastors/elders/deacons), limited visitation periods which have the potential to leave widows alone, and the opportunity for ministers to lack understanding of widowed sufferers. This research uses a qualitative method with a literature study approach to explore the church's form of pastoral grief service which can play a role as a witness to grief and a support system for widows after the death of their husbands. This article aims to explore how the church can accompany widows' grief completely and fully through the concept of a pastoral care program for grief counseling groups based on Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Offering a grief counseling group based on ACT therapy for widows in the midst of church life offers a concept of Christian pastoral care that focuses on the power of relationships in mutual support and empowerment.

Keywords: *ACT Therapy; Counseling Group; Grief; Pastoral Care; Widow.*

Pendahuluan

Berduka merupakan respons normal ketika kematian orang yang dicintai terjadi di dalam kehidupan. Ketika seseorang yang dicintai meninggal, perubahan yang membawa banyak sekali kekacauan akan mulai membuat hidup banyak sekali tantangan-tantangan baru. Bagi sebagian orang, periode transformasi ini sangat berat dan mereka memerlukan bantuan serta dukungan untuk mengelola perasaan mereka.¹ Memberikan dukungan dan pendampingan konsisten kepada kaum janda yang berduka sebagai upaya membantu janda mengatasi rasa kehilangan serta kesedihan mendalam pasca kematian orang yang dicintai merupakan pertolongan yang sangat dibutuhkan.² Tidak meninggalkan janda di masa dukacitanya sejalan dengan pendapat Carol W. Cornish yang mengatakan bahwa pernikahan merupakan hubungan manusia yang paling intim, sehingga ketika hubungan tersebut terputus karena kematian, dukacita mendalam akan turut menyertainya. Kehilangan peranan suami dalam kehidupan para janda juga menimbulkan disorientasi yang bisa menciptakan kekosongan hidup dan perubahan pola hidup yang begitu menantang.³ Dukacita mendalam yang ditemani oleh drastisnya perubahan hidup dan pergumulan fisik, emosional, serta spiritual merupakan pengalaman hebat yang harus dilalui seorang janda pasca kematian suami.

¹ Brenda Mallon, *Dying, Death and Grief: Working with Adult Bereavement* (London; Thousand Oaks, Calif: SAGE, 2008), 1.

² Mbaabu Kellyjoy Kathomi, Josiah Kinyua Murage, and Pauline Thuku, "Strategies of Addressing Spiritual, Emotional and Material Challenges amid Widows Coping with Bereavement in ACK Diocese of Embu, Kenya," *Journal of Arts and Humanities* 11, no. 05 (2022): 33.

³ Carol W. Cornish, *The Undistracted Widow: Living for God After Losing Your Husband* (Wheaton, IL: Crossway, 2010): 13.

Pelayanan pastoral kedukaan yang dilaksanakan gereja berusaha memberikan dukungan kepada para janda yang mengalami stress secara fisik, emosional, dan spiritual. Namun, dukungan yang diberikan kepada janda hanya bersifat jangka pendek dan kebanyakan para pemberi layanan kedukaan kembali mengurus kehidupannya masing-masing pasca ritual penguburan serta pelayanan pastoral usai dilaksanakan.⁴ Liz McNeill Taylor, seorang janda dan penulis buku *Living with Loss: A Guide for the Recently Widowed* melihat bahwa dukacita tidak mengenal batasan waktu karena setiap gejala dukacita ada masanya untuk hilang sementara waktu, dan ada masanya untuk kembali menghantui kehidupan.⁵ Pendapat Taylor sejalan dengan argumen Kenneth J. Doka yang menegaskan bahwa pengalaman dukacita adalah bagian perjalanan hidup yang tidak akan usai, karena dukacita merupakan bukti bahwa cinta kepada orang yang berharga dalam kehidupan kita akan terus hadir dan mempengaruhi kehidupan kita. Dukacita merupakan perjalanan hidup yang tidak akan kunjung usai menjadi proses yang tidak perlu dilakukan sendirian, melainkan suatu perjalanan yang selalu membutuhkan orang lain.⁶

Ragam penelitian dalam rentang waktu lima tahun terakhir berfokus pada dukacita seorang janda yang bersinggungan dengan nilai patriarki, marginalisasi, konstruksi sosial-budaya yang merendahkan kaum janda, hingga program pendampingan pastoral kedukaan gereja temporer terhadap dukacita seorang janda. Pertama, penelitian dengan judul artikel *Assessment of an Effective Pastoral Care Model for Helping Widows Overcome Grief in Ack Kirinyaga Diocese, Kenya* yang melihat tantangan besar bagi kaum janda memproses dukacitanya di tengah konteks kehidupan masyarakat Afrika dan minimnya ruang pendampingan pastoral gereja dalam menolong kaum janda mengatasi dukacitanya. Tantangan pertama datang dari budaya masyarakat Afrika yang kental dengan unsur patriarki, dan tantangan kedua datang dari stigma yang melekat di dalam diri seorang janda.⁷

Penelitian kedua dengan judul artikel *Pelayanan Pastoral bagi Istri yang Berduka dan Signifikansinya terhadap Proses Penemuan Makna Hidup Jemaat*

⁴ Kathomi, Murage, and Thuku, "Strategies of Addressing Spiritual, Emotional and Material Challenges amid Widows Coping with Bereavement in ACK Diocese of Embu, Kenya."

⁵ Liz McNeill Taylor, *Living with Loss: A Guide for the Recently Widowed*, New rev. ed. (London: Right Way, 2009): 52.

⁶ Kenneth J. Doka, *Grief is a Journey: Finding your Path Through Loss*, Large Print edition. (Waterville, Maine: Thorndike Press, 2016), chap. 1.

⁷ Mbaabu Kellyjoy Kathomi, Josiah Kinyua Murage, and George Kiarie, "Assessment of an Effective Pastoral Care Model for Helping Widows Overcome Grief in Ack Kirinyaga Diocese, Kenya," *Journal of Arts and Humanities* 08, no. 04 (2019): 48–49.

Gereja Kristen Jawa Kismorejo Karanganyar melihat bahwa seorang janda memerlukan pendampingan pastoral kedukaan pasca pemakaman agar di tengah proses menggapai pemulihan, seorang janda tetap mampu menemukan makna dalam kehidupannya.⁸ Penelitian ketiga dengan judul artikel *Konseling terhadap Isteri Pasca Kematian Suami (Studi Kasus di GK Pamulang)* melihat seorang janda pasca kematian suami akan mengalami dukacita yang berpeluang menyebabkan kerusakan fisik, sosial, psikis, dan spiritual dari gejala dukacita kecemasan (*anxiety*) dan kesepian (*loneliness*).⁹ Ketiga contoh pemaparan penelitian terkait dukacita kaum janda yang sudah dilaksanakan dalam kurun waktu lima tahun terakhir menampilkan suatu benang merah, yakni kedukaan janda mendatangkan banyak perubahan, penderitaan, dan pergumulan, baik secara internal maupun eksternal, sehingga kaum janda akan kesulitan memproses dukacitanya secara sendirian.

Tawaran pendampingan pastoral dari ketiga penelitian masih menitikberatkan tanggung jawab pendampingan pastoral kepada pemimpin-pemimpin gereja dan usulan membentuk *supporting group* bagi kaum janda masih belum memiliki konsep yang jelas dan utuh. Ketiga penelitian menawarkan pelayanan pastoral Kristen yang berpusat pada kekuatan pendeta, penatua, atau diaken, yang belum tentu berperan efektif menjadi pendengar, pemberi empati, maupun saksi kedukaan. Masing-masing penelitian mengatasmakan “gereja” bagi pemberi pelayanan pastoral kedukaan, namun hanya terfokus pada salah satu pelayan utama gereja, seperti penelitian pertama berpusat pada pelatihan teologi pendeta¹⁰, penelitian kedua berpusat pada kemampuan pemimpin gereja¹¹, dan penelitian ketiga berpusat pada kemampuan rohaniawan.¹²

Artikel ini melihat perlunya pergeseran budaya dari ekspektasi bahwa pelayan Tuhan adalah orang yang paling mampu melakukan pengembalaan kepada jemaat, yang jelas tidak mungkin terjadi dilakukan secara utuh dan penuh, menjadi sebuah budaya di mana pelayan Tuhan memampukan anggota jemaat

⁸ 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 (April 29, 2019): 17–18.

⁹ Haposan Suriyanto Lumbangaol et al., “Konseling Terhadap Isteri Pasca Kematian Suami (Studi Kasus di GK Pamulang),” *Jurnal Pendidikan dan Konseling* 5, no. 2 (2023): 5603.

¹⁰ Kathomi, Murage, and Kiarie, “Assessment of an Effective Pastoral Care Model for Helping Widows Overcome Grief in Ack Kirinyaga Diocese, Kenya,” 53.

¹¹ Wulandari, “Pelayanan Pastoral bagi Istri yang Berduka dan Signifikansinya Terhadap Proses Penemuan Makna Hidup Jemaat Gereja Kristen Jawa Kismorejo Karanganyar,” 27.

¹² Lumbangaol et al., “Konseling Terhadap Isteri Pasca Kematian Suami (Studi Kasus di GK Pamulang),” 5602.

gereja untuk menjadi pelayan dan pemberi dukungan.¹³ Sebagai tawaran baru bagi program pelayanan pastoral gereja kepada kaum janda yang mengalami kedukaan, penelitian ini mengusulkan konsep kelompok konseling terapi berbasis *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) yang ditulis oleh Darrah Westrup dan M. Joann Wright yang berpeluang menjadi ruang bagi kaum janda memperoleh teman bercerita, bertumbuh, berdiskusi terkait tantangan dan perubahan, serta membangun komitmen baru terkait masa depan di tengah krisis dukacita. Kelompok konseling terapi ACT dibutuhkan untuk menjadi terobosan baru bagi kedukaan janda di tengah gereja yang menitikberatkan pelayanan pastoral Kristen, bukan lagi kepada para rohaniawan maupun pemimpin gereja, melainkan pada kekuatan dari relasi sesama yang turut merasakan penderitaan serupa. Artikel ini berperan mengadaptasi kelompok konseling terapi berbasis ACT yang ditulis oleh Westrup dan Wright menjadi pelayanan pastoral kedukaan di tengah konteks gereja yang menekankan aspek kehidupan komunal.

Artikel ini tertarik untuk menelusuri pengalaman dukacita seorang janda pasca kematian suaminya yang memilih untuk menghadapi kehilangan dan penderitaannya secara mandiri, menyibukkan diri sendiri untuk menghindari dukacitanya, dan sulit untuk kembali ke gereja pasca kebaktian pemakaman dan penghiburan, seolah-olah pelayanan pastoral gereja sudah selesai ketika pelayanan penguburan dan penghiburan telah tuntas dilaksanakan. Artikel ini bertujuan menggunakan konsep kelompok konseling terapi berbasis ACT yang signifikan dalam mengembangkan model pelayanan pastoral kedukaan gereja bagi kaum janda yang mengalami kedukaan pasca kematian suami. Artikel ini memperkaya wacana Teologi Pastoral yang meningkatkan kepekaan dan kepedulian terhadap pengalaman dukacita kaum janda yang tidak berujung serta membutuhkan ruang untuk terus memprosesnya bersama gereja.

Metode Penelitian

Artikel ini berusaha mengkaji proses dukacita seorang janda pasca kematian suami di tengah kelompok konseling terapi berbasis ACT dengan kajian kualitatif deskriptif yang berbasis pada pengumpulan literatur. Sumber yang diperoleh penulis untuk menyusun rancangan isi artikel ini berasal dari ragam bacaan atau literatur seperti buku, jurnal *online*, maupun artikel-artikel yang membahas kedukaan seorang janda pasca kematian suami, pergumulan internal dan eksternal

¹³ Article A56, "Organising Pastoral Care: In an All-Member Culture," *John Truscott: Creative Organisation for Effective Christian Ministry* A56 (October 2023): 2.

dari seorang janda pasca kematian seorang suami, hingga pendampingan pastoral kedukaan gereja bagi kaum janda yang mengalami dukacita pasca kematian suami. Artikel ini membatasi dimensi subjek penelitian yang berfokus terhadap kedukaan janda pasca kematian suami yang dicintai, sehingga kedukaan kaum duda tidak menjadi fokus analisis permasalahan karena terdapat dimensi-dimensi kedukaan yang cukup berbeda.¹⁴ Artikel ini mengkaji pergumulan hidup para janda pasca kematian suami, kemudian menghubungkannya dalam konteks pelayanan gereja, lalu memaparkan konsep kelompok konseling berbasis terapi ACT oleh Darrah Westrup dan M. Joann Wright beserta implikasinya bagi kehidupan para janda di tengah pelayanan kedukaan gereja, kemudian memperlihatkan konsep Tritunggal Allah sebagai landasan utama pelayanan pastoral Kristen, serta mengadaptasi konsep kelompok konseling berbasis terapi ACT menjadi model pelayanan pastoral kedukaan janda di tengah konteks kehidupan komunal gereja.

Hasil dan Pembahasan

Tantangan dan Perubahan Kehidupan Janda Pasca Kematian Suami

Terdapat tiga aspek tantangan dan perubahan kehidupan janda pasca kematian suami yang akan menjadi fokus artikel ini. Ketiga aspek ini ditelusuri dan ditentukan berdasarkan pertimbangan dari tiga buku bacaan mengenai kedukaan seorang janda. Buku pertama ditulis oleh Liz McNeill Taylor yang berjudul *Living with Loss: A Guide for the Recently Widowed*. Buku kedua ditulis oleh Phyllis R. Silverman dengan judul *Widow to Widow: How to Bereaved Help One Another (2nd Edition)*. Buku ketiga ditulis oleh Carole Brody Fleet dan Lisa Kline dengan judul *Happily Even After: A Guide to Getting Through (and Beyond) the Grief of Widowhood*. Ketiga buku ini menampilkan problematika utama dari kaum janda yang terus berusaha memperoleh pemulihan pasca kematian suami, sehingga menolong penulis mendapatkan gambaran dasar mengenai lika-liku kedukaan janda.

Pertama, kedukaan kaum janda tidak akan lepas dari rasa kesendirian dan isolasi. Menjalani kehidupan sebagai seorang janda meninggalkan perasaan kesendirian yang begitu mencekam. Pasca kematian suami, setiap pengambilan keputusan maupun proses menjalani aktivitas sehari-hari terasa penuh perasaan

¹⁴ Subjek penelitian berfokus kepada kedukaan janda pasca kematian suami yang dicintai, sehingga kasus menjadi janda karena perceraian, kedukaan terpendam (*disenfranchised grief*) seorang janda (contoh: suami bunuh diri), dan kasus perceraian tidak sah (pisah rumah karena KDRT dan perselingkuhan) tidak menjadi fokus permasalahan penelitian. Mayoritas pasangan suami-istri di Indonesia memiliki seorang anak, sehingga kedukaan janda pasca kematian suami yang tidak memiliki anak juga tidak menjadi sorotan fokus permasalahan penelitian.

kesendirian.¹⁵ Carole Brody Fleet dan Lisa Kline memaparkan bahwa kehidupan janda akan semakin dipenuhi rasa kesendirian karena timbulnya kecanggungan dan perubahan relasi sosial dengan sesama pasca kematian suami. Seorang janda cenderung merasa sendiri karena ketika kehilangan suami, terdapat keinginan pribadi untuk memperoleh ketenangan berpikir terkait perubahan hidup, gejala-gejala dukacita, hingga keinginan hidup terkait masa depan yang penuh tantangan baru.¹⁶

Phyllis R. Silverman berpendapat bahwa simpati atau dukungan materi yang diterima seorang janda di masa kedukaannya mungkin tidak cukup untuk melawan perasaan terisolasi yang dialami seorang janda. Seorang janda akan merasa benar-benar dipahami kedukaan dan penderitaannya ketika dirinya menemukan seseorang yang memiliki pengalaman pahit yang sama, yakni sesama janda yang dapat menawarkan rasa aman untuk bercerita dan rasa nyaman ketika bertukar pikiran.¹⁷ Pasca kematian suami, para janda berusaha menemukan seseorang yang dapat memahami keluh kesah mereka dan tidak mengkritik mereka atas ragam perasaan yang telah diungkapkan.¹⁸ Dan yang terpenting, para janda ingin menemukan orang-orang yang dapat membantu mereka untuk menjadi orang yang mampu berfungsi “normal” lagi, bukan menjadi orang yang canggung atau tidak cocok secara sosial (*social misfit*).¹⁹ Namun, usaha menemukan orang yang sepemahaman membutuhkan energi dan keberanian di tengah perasaan duka dan kehilangan, sehingga banyak janda yang memilih mengolah kedukaannya secara mandiri.

Kedua, kaum janda yang mengalami kedukaan akan mengalami guncangan transisi kehidupan. Seorang janda yang berusaha kembali ke “kehidupan normal” pastinya membutuhkan waktu dan tidak terjadi secara tiba-tiba hanya karena terdapat tanggung jawab pekerjaan yang membutuhkan profesionalitas diri.²⁰ Pasca kematian suami, kondisi finansial keluarga menjadi kebutuhan yang terus dipikirkan dan menjadi perubahan hidup yang mengundang banyak sekali tantangan baru.²¹ Hidup tanpa pasangan membuat para janda perlu memikirkan banyak sekali aspek kehidupan, seperti mengenali rasa sakit dukacita mereka,

¹⁵ Carole Brody Fleet and Lisa Kline, *Happily Even After: A Guide to Getting Through (and Beyond) the Grief of Widowhood* (Berkeley, CA, New York: Viva Editions: Cleis Press, Cleis Press, 2012), 11.

¹⁶ *Ibid.*, h. 22.

¹⁷ Phyllis R. Silverman, *Widow to Widow: How the Bereaved Help One Another*, 2nd ed. (New York: Brunner-Routledge, 2004), 120-1.

¹⁸ Taylor, *Living with Loss*, 48.

¹⁹ *Ibid.*

²⁰ Fleet and Kline, *Happily Even After*, 92-3.

²¹ Taylor, *Living with Loss*, 82.

menghadapi berbagai perubahan fisik, mental, sosial, dan spiritual, hingga mengembangkan strategi penanggulangan yang efektif terkait permasalahan kehidupan yang baru.²² Dukacita pasca kematian suami merupakan tantangan besar dalam hidup seorang janda, sehingga para janda berusaha untuk memahami karakteristik tantangan, menemukan pola-pola yang mengintegrasikan pengalaman ke dalam pemaknaan hidup, dan mengetahui bahwa pemaknaan hidup melalui transisi besar kehidupan tidak lepas dari nilai-nilai serta konstruksi sosial masyarakat.²³

Manusia memiliki tujuan, cita, dan harapan yang dibangun semasa hidupnya. Taylor melihat tujuan, cita, dan harapan yang kita bentuk sebagai manusia menjadi jawaban mengenai peran kita sebagai manusia di dunia ini. Namun, pasca kematian suami, perspektif hidup, pemenuhan rancangan hidup, dan harapan terkait kehidupan semua berubah atau terasa dimulai dari nol.²⁴ Silverman berpendapat bahwa upaya menafsir kembali status mereka sebagai “janda” mewakili sebuah langkah dalam proses yang lebih luas dalam mengembangkan kesadaran diri yang baru. Perubahan identitas dan karakter diri sebagai seorang janda memiliki dampak yang besar dan nyata, sehingga memungkinkan para janda untuk memiliki hubungan yang berbeda dengan orang-orang sekitarnya.²⁵ Pada hakikatnya, seorang janda sedang menjalani proses pertumbuhan, tidak hanya dalam perannya sebagai seorang ibu yang menjanda, namun juga dalam perannya sebagai orang dewasa yang kompeten.²⁶ Perubahan hidup yang mempengaruhi aspek kehidupan internal dan eksternal seorang janda pasca kematian suami dapat dihadapi dengan lebih bijaksana jika terdapat sistem pendukung yang membantu janda beradaptasi dengan kompleksitas ragam tantangan baru.

Ketiga, kaum janda pasca kematian suami tidak akan lepas dari gejala-gejala dukacita, termasuk gejala dukacita yang datang dari kedukaan anaknya sendiri. Gejala dukacita banyak ragamnya, namun fokus artikel ini membahas tiga gejala dukacita yang sering dialami kaum janda pasca kematian suami. Kedukaan pasca kematian suami tidak lepas dari perasaan rasa bersalah. Fleet dan Kline berpendapat bahwa para janda memiliki kecenderungan untuk merasa ikut bertanggung jawab atas kematian suaminya. Rasa bersalah terus menghampiri pikiran dan perasaan seorang janda ketika dirinya memikirkan seluruh

²² Silverman, *Widow to Widow*, 60.

²³ *Ibid.*, h. 61.

²⁴ Taylor, *Living with Loss*, 160.

²⁵ Silverman, *Widow to Widow*, 140.

²⁶ *Ibid.*, h. 141.

perbuatannya di masa lalu, hal-hal yang belum sempat dilakukan bersama suami, hingga munculnya pikiran bahwa hidup di tengah kematian suami merupakan kesempatan yang memilukan.²⁷ Sepanjang hidup seorang janda, perasaan penyesalan diperkuat dengan rasa frustrasi atas ketidakmampuan mereka untuk dapat membatalkan kematian serta mendapatkan kembali kendali atas hidup mereka di tengah kedukaan.²⁸ Para janda berjuang dengan ketidakberdayaan mereka untuk mengubah sejarah beserta keengganan mereka untuk menerima kenyataan baru.²⁹

Taylor juga melihat bahwa kemarahan juga menjadi salah satu emosi terkuat yang dialami seorang janda ketika berduka. Amarah seorang janda cenderung dilampiaskan kepada seseorang atau sesuatu yang berperan besar dalam menyebabkan kerugian di tengah peristiwa kematian suami.³⁰ Taylor berpendapat bahwa kemarahan ini bisa saja tertuju kepada teman dan anggota keluarga yang tampaknya tidak mempunyai rasa duka atau simpati yang sesungguhnya. Penting bagi orang-orang sekitar seorang janda untuk menyadari bahwa kemarahan akan lebih menyehatkan jika diungkapkan secara terbuka, dan jika ditolak atau ditundukkan, maka di kemudian hari kemarahan dapat muncul sebagai kekuatan yang lebih destruktif dan korosif.³¹

Seorang janda yang terus berjuang melanjutkan kehidupannya pasca kematian suami juga tidak akan lepas dari gempuran kecemasan hidup. Fleet dan Kline berpendapat bahwa seorang janda berpeluang besar mengalami kecemasan yang diliputi rasa takut dan lelah ketika berusaha menata kembali kehidupan yang tampak kacau serta terpaku kepada rancangan masa depan yang penuh ketidakpastian. Seorang janda sulit mengorganisasikan ragam perubahan dan tantangan hidup baru yang melimpah ketika masih berduka, sehingga tidak heran jika kecemasan akan hadir melingkupi proses kehidupan.³² Semua kecemasan hidup seorang janda terkait perubahan dan tantangan hidup yang baru akan menghantui hati, pikiran, semangat, dan jiwa individu, sehingga sudah sewajarnya jika “pukulan kolektif” membuat seorang janda depresi.³³ Depresi, sebagai gangguan mood, ditandai oleh perasaan mendalam seperti kesedihan, rendah diri, dan rasa bersalah, yang secara berkelanjutan memengaruhi cara berpikir,

²⁷ Fleet and Kline, *Happily Even After*, 46-8.

²⁸ Silverman, *Widow to Widow*, 116.

²⁹ *Ibid.*, h. 155-6.

³⁰ Taylor, *Living with Loss*, 132.

³¹ *Ibid.*

³² Fleet and Kline, *Happily Even After*, 58.

³³ *Ibid.*, 61.

berperasaan, dan berperilaku, serta sering disertai rasa kehilangan harapan dan ketidakberdayaan, sehingga pemahaman menyeluruh diperlukan untuk perawatan dan dukungan yang efektif.³⁴ Gejala-gejala dukacita ini akan terasa semakin rumit ketika berhadapan dengan kedukaan seorang anak yang kehilangan sosok dan peran penting seorang ayah.

Taylor berpendapat bahwa anak-anak merasa lebih sulit mengungkapkan kesedihan dan kedukaan mereka dibandingkan orang dewasa. Dapat dimengerti jika mereka merasa bingung dengan apa yang telah terjadi dan mengapa mereka merasa sedih serta bingung, sehingga mereka menarik diri sekaligus mencari bimbingan dari orang dewasa di sekitar mereka tentang bagaimana mereka diharapkan untuk berperilaku.³⁵ Membantu anak pulih dari kedukaan pasca kematian orang tuanya berarti menugaskan seorang janda untuk peka terhadap kebutuhan dan kebingungan mereka.³⁶ Silverman berpendapat bahwa seorang janda membutuhkan diskusi terkait kesulitan mereka mengasuh anak di tengah pengalaman dukacita. Sebagai orang tua, seorang janda memiliki tanggung jawab kehidupan yang mendesak dan kesulitan meluangkan waktu untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan yang terus-menerus berdatangan, sehingga kesempatan seorang janda mengatasi kedukaan seorang anak diliputi banyak keterbatasan.³⁷

Gereja dan Kedukaan Janda

Musuh utama yang pasti akan menjadi penghambat janda dalam menghadapi gejala dukacita, ragam tantangan hidup pasca kematian sang suami, dan proses menuju penyembuhan adalah perasaan terisolasi.³⁸ Salah satu solusi untuk isolasi adalah bergabung dengan kelompok terapi atau konseling yang terdiri dari orang-orang yang memiliki “penderitaan yang sama”.³⁹ Membagikan detail pengalaman dukacita dan kesulitan beradaptasi dengan tantangan perubahan serta rasa sakit yang menyertai merupakan pertolongan bagi kaum janda untuk manajemen emosi yang meluap-luap namun harus terus dipendam sendirian.⁴⁰ Para janda pasca kematian suami akan terus membutuhkan orang lain sebagai “saksi” dukacitanya.

³⁴ Yuda Putra Omega and Samuel Herman, “Penanganan Depresi melalui Dimensi Rohani di Kota Bandung,” *Fidei: Jurnal Teologi Sistematis dan Praktika* 7, no. 1 (June 1, 2024): 1–20.

³⁵ Taylor, *Living with Loss*, 94.

³⁶ *Ibid.*, 101.

³⁷ Silverman, *Widow to Widow*, 155–6.

³⁸ Elizabeth Bookser Barkley, *Life after Death: Practical Help for the Widowed* (Cincinnati, Ohio: Franciscan Media, 2013), 65.

³⁹ *Ibid.*

⁴⁰ Eileen L. Cooley, *Newly Widowed, Now Socially Awkward: Facing Interpersonal Challenges After Loss* (Eileen L. Cooley Publishing, 2017), 27.

Pamela Ayo Yetunde mempertegas bahwa kehadiran saksi di tengah penderitaan membantu kita memahami kebenaran kehidupan, meskipun itu sulit untuk ditanggung. Saksi yang hadir secara utuh di masa-masa sulit berperan penting dalam menyembuhkan luka, memperbaiki kesalahan, hingga melihat keadilan di tengah penderitaan.⁴¹

Gereja dapat menolong kaum janda yang berduka untuk tidak hanyut dalam kesendirian dan menghadapi kedukaannya secara mandiri, melainkan menyediakan tempat bagi mereka untuk saling topang-menopang dalam berproses menuju penyembuhan di tengah krisis dukacita. Pentingnya berduka bersama komunitas gereja juga diusulkan oleh Terrence A. Evans dalam disertasinya yang berjudul *Grieving and Growing Together: The Significance of Relationship and Ritual in a Model on Congregational Communal Grief Practices*. Evans melihat bahwa bekerja sama dengan orang lain (komunitas) dalam menghadapi suatu tantangan, dalam konteks permasalahan ini adalah dukacita, target pencapaiannya (penyembuhan) akan lebih mudah dicapai daripada menghadapinya secara mandiri. Evans juga melihat pentingnya kehadiran komunitas di tengah pengalaman dukacita dengan mengutip pemikiran Edward P. Wimberly, yang mengatakan besarnya kemungkinan penyembuhan terletak pada kesediaan untuk berbagi dan menerima cerita.⁴² Menceritakan kisah yang menjadi ruang penyembuhan komunal dapat menghadirkan narasi harapan, kemenangan, rasa sakit, trauma, pencapaian, dan kesedihan.⁴³

Cerminan positif dari dukungan dan kesatuan komunitas di tengah kehidupan gereja juga tercermin melalui Kisah Para Rasul 2: 44-47:

“Semua orang beriman berkumpul dan kepunyaan mereka adalah milik bersama. Mereka menjual properti dan harta benda untuk diberikan kepada setiap orang sesuai dengan keperluannya masing-masing. Secara disiplin dan tekun hati, setiap hari mereka terus berkumpul bersama di dalam Bait Allah. Mereka membagi-bagikan roti di rumah masing-masing dan makan bersama-sama dengan hati gembira dan tulus hati sambil memuji Allah. Mereka disukai seluruh orang. Dan setiap hari Tuhan menambah jumlah mereka dengan orang-orang yang diselamatkan.”⁴⁴

⁴¹ Pamela Ayo Yetunde, Resmaa Menakem, and Eboo Patel, *Casting Indra’s Net Fostering Spiritual Kinship and Community* (New York: Shambhala, 2023), chap. 5.

⁴² Terrence A. Evans, “Grieving and Growing Together: The Significance of Relationship and Ritual in a Model on Congregational Communal Grief Practices” (Doctor of Ministry Final Project, United Theological Seminary, 2023), 91.

⁴³ Ibid.

⁴⁴ Lembaga Alkitab Indonesia, ed., *Alkitab*, Edisi kedua. (Jakarta: Lembaga Alkitab Indonesia, 2023).

Melalui ayat ini kita diperlihatkan esensi dasar dari kelompok kecil yang membangun ikatan kekeluargaan dan keakraban, yang dibina dalam persekutuan, hingga menopang setiap anggota kelompoknya melalui aspek mental, spiritual, dan emosional.⁴⁵ Setiap anggota yang hadir dalam kelompok kecil merupakan bagian dari tubuh Kristus, sehingga masing-masing dari mereka memahami bahwa peran setiap anggota adalah bertanggung jawab untuk memperhatikan sesamanya sekaligus memberikan dukungan timbal balik.⁴⁶ Gereja yang membentuk program pelayanan pastoral kedukaan berbasis kelompok konseling dapat menjadi ruang bagi kaum janda memproses krisis kedukaannya di dalam kehangatan komunitas yang intim.

Kelompok Konseling Kedukaan Berbasis Terapi ACT

Tidak cukup bagi gereja membuat suatu program bagi kaum janda untuk berkumpul bersama dan berbagi rasa terkait perjalanan hidup mereka pasca kematian suami. Program gereja yang akan memberi ruang penyembuhan komunal bagi pengalaman dukacita kaum janda perlu memiliki suatu konsep konseling terapi yang memberdayakan masing-masing anggotanya untuk mampu beradaptasi dengan ragam tantangan dan perubahan hidup di tengah krisis dukacita. Kelompok konseling kedukaan berbasis terapi ACT menjadi penawaran yang ditelusuri lebih mendalam karena cocok bagi krisis kedukaan janda yang membutuhkan “saksi dukacita”, kehangatan dukungan orang lain tanpa takut dihakimi, saling belajar dari masing-masing narasi kedukaan orang lain, hingga menetapkan tujuan perubahan hidup individu yang mendapat topangan dari sesama anggota kelompok. Ketika gereja mampu menyediakan ruang bagi kaum janda untuk merasakan kehangatan komunitas dan membantu mereka merancang strategi dalam menghadapi krisis kedukaan, maka gereja dapat menjadi pilihan yang jitu bagi kaum janda untuk kembali hadir serta bertransformasi. Kecenderungan kaum janda untuk menarik diri dari dunianya di tengah kedukaan, termasuk gereja, berpeluang untuk diminimalisasi.

Penelitian ini menawarkan konsep kelompok konseling terapi berbasis *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) yang ditulis oleh Darrah Westrup dan M. Joann Wright sebagai ruang bagi kaum janda memperoleh teman bercerita, bertumbuh, berdiskusi terkait tantangan dan perubahan, serta membangun komitmen baru terkait masa depan di tengah krisis dukacita. Terapi ACT berfokus

⁴⁵ Craig S. Keener, *Acts*, New Cambridge Bible commentary (Cambridge New York (N.Y.): Cambridge University Press, 2020), 173–4.

⁴⁶ *Ibid.*, 175.

pada perilaku manusia beserta konteks mengapa perilaku manusia tersebut terjadi.⁴⁷ Terapi ACT melihat setiap proses hidup manusia dapat terjebak, seperti terjebak dalam pikiran, terjebak dalam perilaku yang bersifat menghambat, hingga terjebak dalam kehidupan yang tidak memiliki vitalitas dan makna.⁴⁸ Tujuan utama dari ACT adalah fleksibilitas psikologis, yakni kemampuan manusia untuk mengenali dan beradaptasi dengan momen yang sedang terjadi, serta mampu mengubah pola pikir atau perilaku sesuai dengan nilai-nilai kehidupan yang diperlukan.⁴⁹

Westrup dan Wright menegaskan bahwa tujuan kelompok konseling kedukaan berbasis terapi ACT adalah membantu anggota kelompok melepaskan diri dari belenggu permasalahan hidup dan menampilkan pergerakan atau proses kehidupan yang penuh makna. Hal ini memerlukan identifikasi dan pembelajaran untuk menerapkan perilaku yang lebih sesuai dengan kebutuhan hidup yang memiliki banyak sekali tantangan, perubahan, serta tuntutan.⁵⁰ Westrup dan Wright juga menilai bahwa para janda perlu diperlengkapi dengan kemauan tertentu untuk secara utuh mengalami apa yang bisa dialami, kemampuan untuk “keluar dari pikiran” yang menghambat diri dalam berproses, serta dapat memahami bahwa pikiran hanya sebagai bagian dari kenyataan masa kini. Penting bagi mereka untuk memahami bahwa pikiran tidak selalu mewakili “kebenaran” dan bahwa seseorang dapat memperhatikan suatu pikiran tanpa menjadi budaknya.⁵¹ Intinya, Westrup dan Wright melihat anggota kelompok perlu membangun kesadaran atas perbedaan antara pikiran, perasaan, dan sensasi pengalaman internal yang datang dari diri sendiri. Kemampuan ini memungkinkan mereka membuat pilihan berdasarkan nilai yang dibutuhkan dalam menjalani kehidupan mereka sekarang.⁵²

Kelompok konseling berbasis terapi ACT memiliki beberapa keunggulan yang dapat membantu janda memproses kedukaannya secara utuh dan penuh bersama sistem pendukung yang tepat. Konseling ini menelusuri prinsip-prinsip dasar perilaku manusia, ragam diagnosa yang muncul, gejala-gejala kedukaan yang hadir mengganggu kehidupan, dan konteks latar belakang kedukaan yang perlu

⁴⁷ Darrah Westrup and M. Joann Wright, *Learning ACT for Group Treatment: An Acceptance and Commitment Therapy Skills Training Manual for Therapists* (Oakland, CA: Context Press, an imprint of New Harbinger Publications, Inc, 2017), 12.

⁴⁸ Ibid.

⁴⁹ Ibid., 13–4.

⁵⁰ Ibid., 58.

⁵¹ Ibid.

⁵² Ibid.

diutarakan menjadi narasi yang jelas.⁵³ Secara lebih terperinci, kelompok konseling kedukaan berbasis terapi ACT memiliki beberapa fokus dan target yang perlu diperhatikan baik oleh fasilitator maupun anggota kelompok, diantaranya: (1) memperjelas target pemulihan kedukaan; (2) mempertajam pengambilan keputusan krusial; (3) meningkatkan koherensi dan kekonsistenan suatu narasi kedukaan yang melibatkan perasaan serta pikiran; (4) meningkatkan kesempatan belajar individu dari masing-masing narasi kedukaan; (5) mengoptimalkan sistem pendukung; (6) menaruh cinta kasih (*compassion*) ketika berbagi pengalaman kedukaan; (7) menyampaikan pesan umpan balik yang konstruktif.⁵⁴

Westrup dan Wright ingin melalui kelompok konseling berbasis terapi ACT para janda mampu menjadi sehat secara psikologis. Sehat secara psikologis di sini berarti memiliki cara berpikir yang benar, memiliki manajemen emosi yang benar, dan memiliki perasaan yang benar terhadap diri mereka sendiri serta orang lain.⁵⁵ Oleh sebab itu, melalui kelompok konseling berbasis ACT, Westrup dan Wright ingin para janda memiliki enam pilar pembangunan karakter/perilaku yang mampu menolong janda “melangkah ke depan” dalam kehidupan di tengah serangan kedukaan. Enam pilar ini juga akan penuh dinamika perubahan, sehingga tekad diri seorang janda untuk menggapai pemulihan adalah kunci utama.

Pertama, developing willingness atau menumbuhkan sikap kesediaan/penerimaan terkait situasi yang sedang dihadapi. Westrup dan Wright melihat pilar pertama ini sebagai kemampuan seseorang untuk mengalami pikiran, perasaan, dan seluruh sensasi tubuh secara penuh dan utuh tanpa adanya kecenderungan untuk bersikap defensif/menghindar.⁵⁶ Tidak dapat dipungkiri bahwa salah satu tantangan terbesar kaum janda pasca kematian suami adalah memiliki kemampuan positif dalam mengekspresikan pikiran dan perasaan terkait kedukaan mereka.⁵⁷ Pada umumnya, seorang janda yang diselimuti kedukaan tidak siap menghadapi seluruh perasaan dan pikiran negatif yang menghantui mereka.⁵⁸ Para janda yang hadir dalam kelompok konseling dibantu secara perlahan untuk membangun kesediaan diri mengalami badai pikiran dan perasaan kedukaan yang terus membelenggu mereka.

⁵³ Ibid., 21.

⁵⁴ Ibid., 23–8.

⁵⁵ Ibid., 58.

⁵⁶ Ibid., 75.

⁵⁷ M. Mburugu Beatrice, “Loss and Grief Counseling as a Coping Mechanism of Widowhood: A Comparative Study of Widowers and Widows in Meru County Kenya,” *International Journal of Psychology and Counselling* 12, no. 4 (October 31, 2020): 110.

⁵⁸ Ibid., 111.

Kedua, building defusion atau membangun kemampuan untuk melepaskan diri dari belenggu pikiran. Westrup dan Wright berpendapat bahwa setiap perilaku dan pengambilan keputusan dipengaruhi oleh dunia pikiran. Melalui pembangunan karakter kedua ini, para janda diajak untuk mengobservasi pikiran yang muncul, membangun kesadaran penuh ketika melakukan konstruksi pikiran, dan mampu memisahkan antara benak (suara-suara yang timbul ketika mengolah pikiran) dengan pikiran yang benar-benar mereka pikirkan.⁵⁹ Banyak janda yang berusaha bertahan hidup dengan mematikan perasaan emosional mereka, namun ragam pikiran, memori, dan bayang-bayang peristiwa kematian masih mengganggu ketika mereka mencoba untuk memahami kehilangan yang sedang dialami.⁶⁰ Sederhananya, para janda ditolong untuk memiliki kendali atas pikiran mereka sendiri dan tidak dikendalikan oleh pikiran-pikiran bercabang yang membelenggu diri.

Ketiga, contacting the present atau mampu membangun hubungan yang penuh dan utuh dengan situasi masa kini. Westrup dan Wright melihat bahwa pikiran pribadi memiliki tarikan yang kuat untuk membuat para janda terfokus kepada masa lalu yang sebenarnya tidak memiliki kendali atas diri mereka di masa kini. Tidak hanya menarik individu untuk terus memikirkan masa lalu, pikiran pribadi juga bisa menarik janda jauh ke masa depan, yakni ketika para janda cemas dan khawatir memikirkan segala sesuatu yang sebenarnya belum tentu terjadi.⁶¹ Melalui ACT, para janda diharapkan untuk benar-benar terhubung/kontak dengan situasi masa kini yang melibatkan aspek pikiran, perasaan, sensasi fisik, hingga lingkungan fisik.⁶² Dengan kata lain, para janda memiliki kemampuan untuk benar-benar hadir secara penuh dan utuh menghadapi realita masa kini walaupun diliputi oleh rasa duka, kehilangan, dan kesedihan.

Keempat, developing self-as-context atau memahami konsep diri secara penuh dan utuh. Westrup dan Wright berpendapat bahwa masing-masing manusia memiliki kemampuan untuk mengkonseptualisasikan diri di dalam pikirannya masing-masing. Sederhananya, konseptualisasi diri dapat berarti kemampuan seseorang untuk memberikan identitas/karakter/bingkai terhadap dirinya sendiri.⁶³ Konsep diri menjadi fondasi pertumbuhan pribadi seseorang karena terdapat upaya

⁵⁹ Westrup and Wright, *Learning ACT for Group Treatment*, 106.

⁶⁰ Anne Lise Holm, Astrid Karin Berland, and Elisabeth Severinsson, "Factors That Influence the Health of Older Widows and Widowers—A Systematic Review of Quantitative Research," *Nursing Open* 6, no. 2 (April 2019): 17.

⁶¹ Westrup and Wright, *Learning ACT for Group Treatment*, 111.

⁶² *Ibid.*

⁶³ *Ibid.*, 124.

individu dalam mengeksplorasi potensi diri, tujuan baru yang ingin dicapai, dan tekad yang tangguh dalam menghadapi tantangan kehidupan.⁶⁴ Kemampuan memahami konsep diri secara utuh dan penuh membantu para janda untuk benar-benar terlibat/berperan penuh dalam kehidupan mereka di masa kini dengan cara/langkah yang cocok bagi kebutuhan individu.⁶⁵

Kelima, working with values atau membangun nilai diri yang akan berjalan berdampingan dengan tujuan hidup. Westrup dan Wright melihat pembangunan karakter kelima ini sebagai kesempatan bagi para janda untuk memahami apa artinya makna nilai diri, mengidentifikasi setiap nilai-nilai inti diri dalam berbagai domain kehidupan, belajar mengembangkan tujuan yang selaras dengan nilai diri, serta mampu mengidentifikasi dan mengatasi setiap hambatan yang muncul ketika berproses menciptakan kehidupan yang bernilai.⁶⁶ Nilai diri yang selama ini terbentuk dan dipengaruhi oleh ikatan emosional individu terhadap orang yang dicintai tidak bisa menghindari konsekuensi alami yang menyertainya, yakni kesedihan serta kehilangan.⁶⁷ Nilai diri yang runtuh dan berantakan berpeluang besar terjadi dalam kehidupan para janda pasca kematian suami, sehingga mereka membutuhkan pertolongan orang lain untuk membantunya memetakan nilai inti diri yang baru dan sesuai dengan kebutuhan mereka.

Keenam, creating committed action atau membangun komitmen diri. Westrup dan Wright berpendapat bahwa melalui langkah terakhir ini, para janda ditolong untuk mampu bergerak maju menggapai nilai-nilai diri yang telah dikonstruksi melalui pembentukan tujuan jangka pendek, menengah dan panjang. Tidak hanya itu, para janda juga dibimbing untuk mampu mengidentifikasi beberapa hambatan dalam mencapai tujuan beserta menemukan strategi jitu melampaui hambatan ketika berusaha merealisasikan tujuan hidup yang baru di tengah krisis kehidupan.⁶⁸ Keenam pilar pembangunan karakter/perilaku yang tertanam dalam kelompok konseling kedukaan berbasis terapi ACT berpeluang membantu janda mengolah dan mengeksplorasi kedukaan secara holistik bersama rekan seperjuangan yang berperan sebagai saksi dukacita. Gereja yang mengadopsi program pelayanan kedukaan ini akan memberikan kesempatan bagi kaum janda

⁶⁴ Johan Sukweenadhi, "Konsep Diri," in *Hubungan Interpersonal*, ed. Nurjannah and Anita Rosanty (Banjaran: Eureka Media Aksara, 2023), 17.

⁶⁵ Westrup and Wright, *Learning ACT for Group Treatment*, 126.

⁶⁶ *Ibid.*, 141.

⁶⁷ Christopher Hall, "Bereavement Theory: Recent Developments in Our Understanding of Grief and Bereavement," *Bereavement Care* 33, no. 1 (January 2, 2014): 7.

⁶⁸ Westrup and Wright, *Learning ACT for Group Treatment*, 162–5.

untuk bangkit dan berdaya dalam menghadapi perubahan serta tantangan hidup di tengah krisis dukacita.

Allah yang Berelasi sebagai Fondasi Utama Kelompok Konseling Kedukaan Berbasis Terapi ACT

Mendengar terminologi pelayanan pastoral menggiring kita menuju pemahaman bahwa mayoritas pemberi pelayanan pastoral dipimpin oleh pendeta, penatua/diaken, atau tim pelayan gereja yang diberikan mandat dan tanggung jawab. Dalam masa pelayanannya sebagai pendeta, Lynne M. Baab juga mempercayai bahwa pelayanan pastoral merupakan tindakan yang dilakukan oleh seorang pendeta atau tim pelayanan pastoral awam di tempat gereja dirinya bekerja. Namun, setelah melewati banyak pelayanan, Baab tersadar bahwa kebanyakan pelayanan pastoral saat ini terjadi dalam kelompok-kelompok kecil yang menjadi ruang untuk penyembuhan, menopang, membimbing, mendamaikan, merawat, membebaskan, dan memberdayakan.⁶⁹ Baab juga menjelaskan bahwa setiap anggota kelompok kecil tidak akan memandang diri mereka sebagai “utusan/perwakilan” gereja, dan mereka mungkin tidak akan menggunakan kata-kata “pelayanan pastoral” untuk menjelaskan cara mereka mendukung satu sama lain, namun pelayanan yang mereka berikan membawa sukacita, penyembuhan, dan pertumbuhan. Maka dari itu, gagasan bahwa fondasi pelayanan pastoral hanya diberikan atau sebagian besar oleh “utusan atau perwakilan gereja” tidak lagi akurat.⁷⁰

Kelompok konseling kedukaan berbasis terapi ACT di gereja sebagai wujud dari pelayanan pastoral Kristen tidak lagi berpegang penuh pada kemampuan pendeta, penatua/diaken, atau tim pelayanan gereja yang berperan sebagai “utusan/perwakilan” gereja, melainkan kepada kekuatan setiap anggota kelompok dalam menjadi saksi, pemberi dukungan, dan ruang penyembuhan. Sederhananya, pelayanan pastoral yang menyembuhkan dan memberdayakan dapat diwujudkan melalui kekuatan relasi sesama anggota kelompok yang turut menderita dalam topik pergumulan yang serupa. Pelayanan pastoral Kristen selalu didasarkan pada kasih karunia Allah seperti yang ditunjukkan dalam teladan Yesus Kristus, yang diberdayakan oleh Roh Kudus.⁷¹ Dasar utama pelayanan pastoral Kristen ini mencerminkan pemaparan doktrin Trinitas yang memahami Allah sebagai satu

⁶⁹ Lynne M. Baab, *Nurturing Hope: Christian Pastoral Care in the Twenty-First Century* (Minneapolis, MN: Fortress Press, 2018), 23–4.

⁷⁰ *Ibid.*, 24.

⁷¹ *Ibid.*, 6.

esensi yang berada dalam tiga “pribadi” atau hipostasis: Bapa, Anak (Yesus Kristus), dan Roh Kudus.⁷²

Riset penelitian Baab melampirkan bahwa dalam beberapa tahun terakhir, para teolog telah banyak menulis tentang sifat komunal dari Allah Tritunggal. Mereka berargumen bahwa manusia diciptakan menurut gambar Allah yang relasional.⁷³ Baab melihat bahwa dengan memahami pelayanan pastoral sebagai sesuatu yang didasarkan pada hakikat Allah Tritunggal memberikan pencerahan terkait sifat relasional dari pelayanan pastoral. Kita memahami bahwa setiap orang saling terhubung dalam sebuah jaringan relasi, dan pelayanan pastoral perlu mempertimbangkan relasi-relasi tersebut, karena Allah yang hadir bersama kita adalah Allah yang berelasi.⁷⁴

Pemahaman mengenai Allah Tritunggal yang menggambarkan suatu relasi unik dan misterius antara Bapa, Anak, dan Roh Kudus dapat kita telusuri melalui Injil Yohanes. Pemaparan Yohanes 5:19 yang berbunyi “sesungguhnya Aku berkata kepadamu: Anak tidak dapat berbuat sesuatu dari diri-Nya sendiri, jikalau Ia tidak melihat Bapa berbuat itu” memaparkan kepada kita bahwa adanya unsur kerja sama setiap anggota Tritunggal Allah dalam harmoni untuk mencapai suatu tujuan bersama, dan bukan independensi.⁷⁵ Tidak kalah menarik melalui pemaparan Yohanes 15:26 yang berbunyi “tetapi Penghibur, yaitu Roh Kudus, yang akan diutus oleh Bapa atas nama-Ku, Dialah yang akan mengajarkan segala sesuatu kepadamu dan mengingatkan kamu akan segala yang telah Kukatakan kepadamu”, ayat ini memperkuat gagasan bahwa komunitas Ilahi turut saling melengkapi dan mendukung satu sama lain ketika Roh Kudus mengambil peran dalam misi Yesus dan Bapa.⁷⁶ Melalui lensa Injil Yohanes yang memaparkan kepada kita konsep Tritunggal Allah, kita dapat melihat gambaran Tritunggal Allah yang saling bekerja sama dalam konteks relasional dan misional.⁷⁷ Pelayanan pastoral Kristen sejatinya berlandaskan konsep Allah Tritunggal, yang mengajarkan kepada kita kekuatan relasi dalam menggapai suatu tujuan.

⁷² Djonny Pabisa, Pratiwi Eunike, and Lisa Valentina, “Analisis Konsep Tritunggal Allah dan Implikasinya berdasarkan Injil Yohanes,” *Journal of Religious and Socio-Cultural* 5, no. 1 (March 2024): 7.

⁷³ Baab, *Nurturing Hope*, 53.

⁷⁴ *Ibid.*

⁷⁵ Pabisa, Eunike, and Valentina, “Analisis Konsep Tritunggal Allah dan Implikasinya berdasarkan Injil Yohanes,” 16.

⁷⁶ *Ibid.*

⁷⁷ *Ibid.*

Penegasan konsep Tritunggal sebagai wujud Allah yang berelasi juga terlihat jelas dalam cara Allah menciptakan manusia pertama di Kitab Kejadian. Nova Saputro dalam pemaparan penelitiannya memperlihatkan dalam Kejadian 1:26-27 kita dapat menemukan bentuk jamak dari Allah, seperti “Baiklah Kita...” dan “menurut gambar dan rupa Kita”. Allah juga memandang pentingnya relasi dalam kehidupan manusia ketika Allah melihat bahwa Adam hidup sendirian dan dianggap sebagai kondisi yang tidak baik (Kej. 2:18), sehingga Allah memberikan penolong bagi Adam tetapi bukan supaya mereka menjadi dua, melainkan satu daging (Kej. 2:24).⁷⁸ Relasi dan kerja sama Ilahi yang tercermin dalam konsep Tritunggal memperlihatkan bahwa pelayanan pastoral Kristen tidak berakar pada kemampuan individualistik. Baab melihat bahwa kita mengalami kehadiran Allah yang penuh cinta dan belas kasih melalui inkarnasi Yesus serta pengutusan Roh Kudus. Sifat komunal Tritunggal membentuk hubungan kita dengan orang lain, dan ini merupakan salah satu prinsip teologis dan alkitabiah utama yang mendasari pelayanan pastoral Kristen.⁷⁹

Pelayanan pastoral Kristen yang terbaik hakikatnya melibatkan dukungan komunal bagi para pemberi layanan maupun penerima layanan, karena kasih Allah sering kali dinyatakan melalui relasi.⁸⁰ Allah telah terlebih dahulu menjadi gambaran hakikat relasi dalam kehidupan, sehingga tugas dari pelayanan pastoral mengakui hakikat kekuatan dari relasi. Kelompok konseling kedukaan berbasis terapi ACT di gereja becemermin pada doktrin Allah Tritunggal yang menjadi salah satu landasan penting dari pelayanan pastoral Kristen, sehingga menitikberatkan tanggung jawab pelayanan kedukaan kepada salah satu utusan/perwakilan gereja tidak lagi berlaku. Penyembuhan, pertumbuhan, dan transformasi diri para janda pasca kehilangan suami hadir dalam relasi cinta setiap anggota kelompok konseling kedukaan berbasis terapi ACT di gereja.

Kelompok Konseling Kedukaan Berbasis Terapi ACT di Gereja

Fasilitator yang terampil dalam memimpin konseling terapi berbasis kelompok diperlukan dalam program ini. Gereja memerlukan satu orang yang memiliki latar belakang pendidikan psikologi/konseling yang mampu memberikan pelatihan khusus kepada pemimpin-pemimpin gereja terpilih dan pendeta agar

⁷⁸ Nova Saputro, “Kajian Teologis tentang Doktrin Trinitas dalam Perspektif Teologi Reformed dan Implikasinya bagi Iman Kristen,” *Geneva: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen* 3, no. 2 (December 2021): 102.

⁷⁹ Baab, *Nurturing Hope*, 53.

⁸⁰ *Ibid.*, 54.

dapat berperan menjadi fasilitator di tengah kelompok konseling kedukaan berbasis terapi ACT. Menemukan satu orang dengan latar belakang pendidikan psikologi/konseling tentu bisa ditemukan melalui sumber daya manusia yang dimiliki gereja (anggota jemaat). Jika gereja tidak memiliki anggota jemaat dengan latar belakang pendidikan psikologi/konseling, maka tidak menutup kemungkinan gereja mencarinya di tengah lingkungan masyarakat.

Kelompok konseling kedukaan berbasis terapi ACT di Gereja akan menggunakan sistem kelompok yang keanggotaannya terbuka dan tingkat kehadirannya bervariasi.⁸¹ Pada awal mula perjalanan program pelayanan, sebaiknya fasilitator yang disediakan berjumlah dua orang. Satu orang fasilitator merupakan individu dengan latar belakang pendidikan psikologi/konseling, dan satu orang lagi merupakan pemimpin jemaat atau pendeta yang sudah memperoleh pelatihan untuk menjadi fasilitator di tengah kelompok konseling kedukaan berbasis terapi ACT. Setelah sesi telah dilaksanakan lebih dari tiga kali dan terdapat evaluasi yang matang terkait proses berjalannya tiap sesi, maka kehadiran fasilitator dapat berjumlah satu orang yang mampu berperan penuh dan utuh dalam menelusuri kebutuhan serta tantangan kelompok konseling. Berikut pemaparan parameter yang dikemukakan oleh Westrup dan Wright.

Pertama, masing-masing anggota kelompok datang dengan latar belakang penderitaan yang serupa. Keanggotaan kelompok akan berisi ragam individu dengan latar belakang yang berbeda, pola pikir yang beragam, hingga memiliki berbagai macam budaya.⁸² Namun, untuk membuat kohesi/dukungan kelompok lebih mudah terikat, Westrup dan Wright menyarankan agar latar belakang permasalahan/penderitaan tetap dalam satu ranah, yakni para janda yang mengalami kedukaan pasca kematian suami.⁸³ Datang berkumpul bersama orang-orang dengan latar belakang dukacita yang serupa memudahkan para janda untuk berbaur, terbuka, merasa tidak sendirian, dan belajar bersama dari masing-masing narasi kedukaan yang dihadirkan di tengah kelompok konseling kedukaan.

Kedua, menentukan fokus tantangan dan menyelesaikannya secara kelompok. Westrup dan Wright melihat akan menjadi tantangan besar bagi fasilitator dan anggota untuk menemukan penyelesaian masalah yang konkret dan detail bagi setiap anggota kelompok konseling kedukaan berbasis ACT yang terdiri dari ragam latar belakang kehidupan. Oleh sebab itu, fasilitator berusaha menganalisis kebuntuan utama kelompok dalam menjalani kehidupannya dan

⁸¹ Westrup and Wright, *Learning ACT for Group Treatment*, 170.

⁸² Ibid.

⁸³ Ibid.

mengembangkan keterampilan yang mereka perlukan untuk memajukan kehidupan mereka para janda.⁸⁴ Fakta bahwa akan ada anggota yang datang dan pergi membuat fasilitator perlu sadar bahwa tujuan utama tiap sesi bukan menyelesaikan kasus per kasus, melainkan memahami inti permasalahan yang muncul, dan kemudian memilih strategi latihan berdasarkan pengalaman serta metafora yang mencerminkan semua atau sebagian besar proses inti kebuntuan hidup para janda dengan baik.⁸⁵

Ketiga, kelompok konseling kedukaan berbasis terapi ACT sebaiknya dilaksanakan dua kali seminggu selama lima puluh menit. Durasi konseling ini merupakan saran dari Westrup dan Wright.⁸⁶ Namun, karena penulis juga memiliki pengalaman bergabung dengan kelompok kedukaan (*griefftalk.id*), maka tidak menutup kemungkinan untuk menambah durasi pertemuan dari lima puluh menit menjadi seratus dua puluh menit (batas maksimal agar sesi kelompok konseling tetap bermakna). Perlu diketahui bahwa tidak ada cara untuk mengetahui secara pasti kapan dan seberapa sering individu akan menghadiri sesi kelompok konseling ini.⁸⁷ Karena pertemuan ini diadakan dua kali seminggu, terdapat kemungkinan beberapa anggota akan cukup sering hadir sementara yang lain mungkin jarang datang.⁸⁸ Westrup dan Wright menyarankan agar fasilitator dapat memanfaatkan anggota yang kehadirannya teratur untuk membantu kemajuan anggota baru atau yang jarang hadir. Bersama dengan anggota kelompok yang kehadirannya teratur, sesi diskusi dapat merujuk kembali pada diskusi sebelumnya untuk memperkuat ide-ide kunci bagi beberapa anggota yang baru atau jarang hadir.⁸⁹

Kesuksesan kelompok konseling kedukaan berbasis ACT dapat diukur ketika anggota kelompok dapat mengaplikasikan keenam pilar pembangunan karakter/perilaku yang mampu menolong janda “melangkah ke depan” dalam kehidupan di tengah serangan kedukaan. Ketika keenam inti tujuan konseling kedukaan berbasis ACT berhasil diraih, anggota kelompok yang sukses memiliki kesempatan untuk menjadi fasilitator (jika menginginkannya) atau menjadi anggota berpengalaman yang mampu membantu fasilitator serta membuat sesi konseling menjadi lebih hidup dalam menelusuri kebuntuan dan tantangan yang muncul di tiap sesi konseling. Dengan demikian, kelompok konseling kedukaan berbasis ACT

⁸⁴ Ibid., 170–1.

⁸⁵ Ibid., 172.

⁸⁶ Ibid.

⁸⁷ Ibid.

⁸⁸ Ibid.

⁸⁹ Ibid.

dapat menjadi ruang bagi para janda di gereja untuk menghadapi dan memproses kedukaan yang tidak mengenal ujung.

Simpulan

Konsep kelompok konseling terapi berbasis *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) menjadi model pelayanan pastoral Kristen yang berpusat pada hakikat kekuatan relasi antar anggota jemaat gereja. Artikel ini ditujukan kepada gereja yang masih mengandalkan penuh peran para rohaniawan maupun pemimpin gereja dalam memberi pelayanan pastoral kedukaan kepada janda pasca kematian suami. Penawaran artikel dalam mengadaptasi konseling terapi berbasis ACT yang ditulis oleh Westrup dan Wright menjadikan gereja mampu menciptakan ruang komunitas relasi intim bagi para janda pasca kehilangan suami untuk menggapai penyembuhan dan pemberdayaan. Bersama teman senderitaan yang saling merangkul di dalam kelompok konseling terapi berbasis ACT, kaum janda disediakan ruang komunitas untuk saling berbagi kisah, berdiskusi terkait tantangan dan perubahan hidup pasca kematian suami, hingga membangun kesempatan menentukan tekad serta komitmen yang berhubungan dengan tujuan masa depan. Kelompok konseling terapi berbasis ACT diharapkan mampu membantu kaum janda untuk merekonstruksi peta kehidupan dan penghayatan Spiritualitas Kristen yang terdampak oleh pengalaman kedukaan pasca kematian suami. Dengan demikian, gereja yang menerapkan konsep kelompok konseling terapi berbasis ACT tidak lagi menjadi sebatas tempat persinggahan kaum janda, melainkan ruang untuk bertumbuh, berkembang, dan bertransformasi di tengah pengalaman kedukaan pasca kematian suami.

Daftar Pustaka

- Article A56. "Organising Pastoral Care: In an All-Member Culture." *John Truscott: Creative Organisation for Effective Christian Ministry* A56 (October 2023): 1–14.
- Baab, Lynne M. *Nurturing Hope: Christian Pastoral Care in the Twenty-First Century*. Minneapolis, MN: Fortress Press, 2018.
- Barkley, Elizabeth Bookser. *Life after Death: Practical Help for the Widowed*. Cincinnati, Ohio: Franciscan Media, 2013.
- Beatrice, M. Mburugu. "Loss and Grief Counseling as a Coping Mechanism of Widowhood: A Comparative Study of Widowers and Widows in Meru County Kenya." *International Journal of Psychology and Counselling* 12, no. 4 (October 31, 2020): 109–114.

- Cooley, Eileen L. *Newly Widowed, Now Socially Awkward: Facing Interpersonal Challenges After Loss*. Eileen L. Cooley Publishing, 2017.
- Cornish, Carol W. *The Undistracted Widow: Living for God After Losing Your Husband*. Wheaton, IL: Crossway, 2010.
- Doka, Kenneth J. *Grief Is a Journey: Finding Your Path Through Loss*. Large Print edition. Waterville, Maine: Thorndike Press, 2016.
- Evans, Terrence A. "Grieving and Growing Together: The Significance of Relationship and Ritual in a Model on Congregational Communal Grief Practices." Doctor of Ministry Final Project, United Theological Seminary, 2023.
- Fleet, Carole Brody, and Lisa Kline. *Happily Even After: A Guide to Getting Through (and Beyond) the Grief of Widowhood*. Berkeley, CA, New York: Viva Editions : Cleis Press, Cleis Press, 2012.
- Hall, Christopher. "Bereavement Theory: Recent Developments in Our Understanding of Grief and Bereavement." *Bereavement Care* 33, no. 1 (January 2, 2014): 7–12.
- Holm, Anne Lise, Astrid Karin Berland, and Elisabeth Severinsson. "Factors That Influence the Health of Older Widows and Widowers—A Systematic Review of Quantitative Research." *Nursing Open* 6, no. 2 (April 2019): 591–611.
- Kathomi, Mbaabu Kellyjoy, Josiah Kinyua Murage, and George Kiarie. "Assessment of an Effective Pastoral Care Model for Helping Widows Overcome Grief in Ack Kirinyaga Diocese, Kenya." *Journal of Arts and Humanities* 08, no. 04 (2019).
- Kathomi, Mbaabu Kellyjoy, Josiah Kinyua Murage, and Pauline Thuku. "Strategies of Addressing Spiritual, Emotional and Material Challenges amid Widows Coping with Bereavement in ACK Diocese of Embu, Kenya." *Journal of Arts and Humanities* 11, no. 05 (2022).
- Keener, Craig S. *Acts*. New Cambridge Bible commentary. Cambridge New York (N.Y.): Cambridge University Press, 2020.
- Lembaga Alkitab Indonesia, ed. *Alkitab*. Edisi kedua. Jakarta: Lembaga Alkitab Indonesia, 2023.
- Lumbangaol, Haposan Suriyanto, Daniel Susanto, Cici Kamalia, and Nikotitoli Thomas Hendro. "Konseling Terhadap Isteri Pasca Kematian Suami (Studi Kasus di GK Pamulang)." *Jurnal Pendidikan dan Konseling* 5, no. 2 (2023): 5592–5604.
- Mallon, Brenda. *Dying, Death and Grief: Working with Adult Bereavement*. London; Thousand Oaks, Calif: SAGE, 2008.

- Omega, Yuda Putra, and Samuel Herman. "Penanganan Depresi melalui Dimensi Rohani di Kota Bandung." *Fidei: Jurnal Teologi Sistematis dan Praktika* 7, no. 1 (June 1, 2024): 1–20.
- Pabisa, Djonny, Pratiwi Eunike, and Lisa Valentina. "Analisis Konsep Tritunggal Allah dan Implikasinya berdasarkan Injil Yohanes." *Journal of Religious and Socio-Cultural* 5, no. 1 (March 2024): 1–22.
- Saputro, Nova. "Kajian Teologis tentang Doktrin Trinitas dalam Perspektif Teologi Reformed dan Implikasinya bagi Iman Kristen." *Geneva: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen* 3, no. 2 (December 2021): 96–103.
- Silverman, Phyllis R. *Widow to Widow: How the Bereaved Help One Another*. 2nd ed. New York: Brunner-Routledge, 2004.
- Sukweenadhi, Johan. "Konsep Diri." In *Hubungan Interpersonal*, edited by Nurjannah and Anita Rosanty. Banjaran: Eureka Media Aksara, 2023.
- Taylor, Liz McNeill. *Living with Loss: A Guide for the Recently Widowed*. New rev. ed. London: Right Way, 2009.
- Westrup, Darrah, and M. Joann Wright. *Learning ACT for Group Treatment: An Acceptance and Commitment Therapy Skills Training Manual for Therapists*. Oakland, CA: Context Press, an imprint of New Harbinger Publications, Inc, 2017.
- 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 (April 29, 2019): 17–44.
- Yetunde, Pamela Ayo, Resmaa Menakem, and Eboo Patel. *Casting Indra's Net: Fostering Spiritual Kinship and Community*. New York: Shambhala, 2023.