



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 4 Tahun 2025 Page 625-638

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Kajian Literatur Pastoral Konseling Pada Pemuda yang Mengalami Trauma Akibat Kehilangan Orangtua

Yunita Sumakul<sup>1✉</sup>, Cristhania<sup>2</sup>, Chanesa Ponto<sup>3</sup>, Julaiedy Panese<sup>4</sup>, Yesica Ramenaung<sup>5</sup>

Institut Agama Kristen Negeri Manado

Email: [yunitasumakul@iakn-manado.ac.id](mailto:yunitasumakul@iakn-manado.ac.id)<sup>✉</sup>

### Abstrak

Kehilangan orangtua merupakan salah satu pengalaman paling berat yang dapat dialami oleh seorang pemuda. Peristiwa ini tidak hanya menimbulkan kesedihan, tetapi juga menimbulkan berbagai bentuk trauma yang kompleks, meliputi trauma emosional, psikologis, sosial, spiritual, serta trauma perkembangan. Trauma yang muncul akibat kehilangan tersebut dapat berdampak signifikan pada kesehatan mental, hubungan sosial, dan keyakinan serta makna hidup pemuda yang mengalami. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan pendampingan yang komprehensif dan holistik yang tidak hanya fokus pada aspek psikologis, tetapi juga menyentuh dimensi spiritual dan sosial. Pastoral konseling hadir sebagai salah satu bentuk pendampingan yang mengintegrasikan dukungan emosional dan nilai-nilai spiritual dalam proses pemulihan trauma. Melalui pendekatan ini, konselor pastoral tidak hanya mendengarkan keluh kesah dan rasa sakit yang dialami oleh pemuda, tetapi juga memberikan penguatan iman, harapan, dan membantu pemuda menemukan makna hidup baru. Proses pastoral konseling meliputi beberapa langkah penting, seperti membangun hubungan empatik, menyediakan ruang aman untuk berbagi, menanamkan harapan melalui nilai-nilai spiritual, serta menguatkan dukungan komunitas. Dengan demikian, proses pemulihan dari trauma akibat duka atau kehilangan orangtua dapat dilakukan secara menyeluruh, mencakup aspek emosional, psikologis, sosial, dan spiritual, sehingga pemuda mampu menjalani kehidupan dengan ketegaran dan semangat yang baru.

Kata Kunci: *Trauma Pemuda, Kehilangan Orangtua, Dukungan Spritual, Pastoral Konseling*

## Abstract

Losing parents is one of the most difficult experiences a young person can face. This event not only causes sadness but also triggers various complex forms of trauma, including emotional, psychological, social, spiritual, and developmental trauma. The trauma arising from such loss can significantly impact the mental health, social relationships, beliefs, and life meaning of the affected youth. Therefore, a comprehensive and holistic approach to support is required, one that not only focuses on psychological aspects but also addresses spiritual and social dimensions. Pastoral counseling serves as a form of accompaniment that integrates emotional support and spiritual values in the process of trauma recovery. Through this approach, pastoral counselors not only listen to the complaints and pain experienced by the youth but also provide strengthening of faith and hope, helping them find new meaning in life. The pastoral counseling process involves several important steps, such as building an empathetic relationship, providing a safe space for sharing, instilling hope through spiritual values, and reinforcing community support. Thus, the process of healing from trauma due to grief or parental loss can be conducted comprehensively, covering emotional, psychological, social, and spiritual aspects, enabling youth to live their lives with renewed resilience and enthusiasm.

*Keywords: Youth Trauma, Parental Loss, Spiritual Support, Pastoral Counseling*

## PENDAHULUAN

Kematian merupakan suatu kepastian yang tidak dapat dihindari oleh setiap manusia. Namun demikian, kehilangan orangtua merupakan salah satu pengalaman paling berat dan menyakitkan, terutama bagi seorang pemuda yang masih dalam masa perkembangan emosional dan psikososial. Pengalaman kehilangan ini sering menimbulkan berbagai bentuk trauma yang tidak hanya bersifat emosional, melainkan juga psikologis, sosial, spiritual, dan perkembangan. Oleh karena itu, trauma akibat kehilangan orangtua merupakan persoalan kompleks yang membutuhkan pendekatan pemulihan yang menyeluruh dan holistik. Trauma emosional akibat kehilangan orangtua seringkali tampak sebagai kesedihan mendalam, rasa kehilangan yang berkelanjutan, kecemasan, kemarahan, dan bahkan perasaan bersalah. Rasa duka ini merupakan reaksi alami terhadap kehilangan, tetapi jika tidak dikelola dengan baik, dapat berkembang menjadi gangguan psikologis yang serius seperti depresi, gangguan kecemasan, dan gangguan stres pasca trauma (*Post-Traumatic Stress Disorder* atau PTSD). Beberapa penelitian sebelumnya telah membahas dampak kehilangan orangtua pada pemuda dan peran pendampingan dalam proses pemulihan trauma. Misalnya, studi oleh Kübler-Ross (1998) menjelaskan tahapan kedukaan seperti penyangkalan, kemarahan, tawar-menawar, depresi, dan penerimaan.

Penelitian lain oleh Clinebell (2002) dan Clebsch & Jaekle (1964) menyoroti pentingnya pendampingan pastoral yang menggabungkan aspek psikologis dan spiritual. Selain itu, studi oleh Ausie & Mansoer (2020) mengkaji pemaknaan duka pada anak yang kehilangan orangtua, sementara Hidayat dkk. (2024) mengeksplorasi pendampingan pastoral bagi anak trauma. Namun, sebagian besar penelitian ini belum secara khusus memfokuskan pada integrasi pendekatan pastoral konseling untuk pemuda yang mengalami trauma kompleks akibat kehilangan orangtua. Berdasarkan tinjauan literatur, terdapat beberapa kesenjangan penelitian. Pertama, sebagian besar studi lebih banyak membahas kedukaan pada anak-anak atau dewasa, tetapi kurang menyoroti kelompok pemuda sebagai populasi yang unik dalam konteks perkembangan dan kerentanan trauma. Kedua, penelitian yang ada cenderung terfragmentasi antara pendekatan psikologis dan spiritual, sehingga belum banyak yang mengintegrasikan kedua aspek tersebut secara holistik dalam pastoral konseling. Ketiga, literatur yang membahas langkah-langkah konkret pastoral konseling untuk pemuda yang kehilangan orangtua masih terbatas.

Trauma psikologis ini dapat memengaruhi kualitas hidup dan fungsi sosial pemuda, serta menghambat kemampuan mereka untuk melanjutkan kehidupan secara optimal. Selain trauma emosional dan psikologis, pemuda yang kehilangan orangtua juga dapat mengalami trauma sosial. Trauma sosial ini muncul karena pemuda sering kali merasa terisolasi, sulit menjalin hubungan interpersonal, dan merasa tidak mendapatkan dukungan sosial yang memadai. Kehilangan figur orangtua yang menjadi sumber perlindungan dan bimbingan dapat menyebabkan pemuda merasa kehilangan rasa aman, sehingga memengaruhi kemampuan mereka untuk berinteraksi dan membangun hubungan dengan orang lain di lingkungannya. Kehilangan orangtua juga dapat menyebabkan krisis spiritual, di mana pemuda mulai mempertanyakan makna kehidupan, keberadaan Tuhan, dan tujuan hidupnya. Trauma spiritual ini seringkali ditandai dengan rasa kehilangan harapan, keraguan iman, dan perasaan kosong secara batin. Proses pencarian makna baru dalam kehidupan menjadi hal penting untuk membangkitkan kembali semangat hidup dan ketahanan batin pemuda.

Pada masa pemuda atau remaja, kehilangan orangtua dapat menghambat proses perkembangan psikososial yang sehat. Trauma yang dialami dapat menurunkan rasa percaya diri, mengganggu pembentukan identitas diri, serta menghambat perkembangan kemampuan kemandirian dan sosial. Akibatnya, pemuda yang berduka berpotensi mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungannya dan meraih potensi maksimal dalam kehidupannya. Karena trauma yang dialami sangat kompleks dan

berdampak multidimensional, pendekatan pendampingan yang komprehensif sangat diperlukan. Salah satu bentuk pendampingan yang efektif adalah pastoral konseling, yaitu pendampingan yang mengintegrasikan aspek emosional, psikologis, sosial, dan spiritual. Konselor pastoral tidak hanya berperan sebagai pendengar yang empatik, tetapi juga sebagai pemberi penguatan iman, harapan, dan makna hidup. Dalam pastoral konseling, proses pendampingan dilakukan dengan membangun hubungan yang empatik dan memberikan ruang aman bagi pemuda untuk mengekspresikan perasaan serta memproses duka mereka. Selain itu, nilai-nilai spiritual dan dukungan komunitas menjadi fondasi penting dalam membantu pemuda menemukan kekuatan batin dan harapan baru. Pendekatan ini bertujuan agar pemuda tidak hanya pulih dari sisi emosional dan psikologis, tetapi juga mengalami pemulihan spiritual dan sosial, sehingga dapat menjalani kehidupannya dengan ketegaran dan harapan yang diperbarui.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak trauma multidimensi yang dialami pemuda akibat kehilangan orangtua, mencakup aspek emosional, psikologis, sosial, dan spiritual. Selain itu, penelitian ini mengeksplorasi peran pastoral konseling sebagai pendekatan holistik dalam membantu pemuda memproses trauma, memperkuat iman, dan menemukan makna hidup baru. Melalui kajian literatur, penelitian ini juga merumuskan langkah-langkah praktis pendampingan pastoral yang efektif, dengan mengintegrasikan dukungan psikologis dan spiritual, sehingga pemuda dapat pulih secara menyeluruh dan menjalani kehidupan dengan ketegaran serta harapan yang baru.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode kajian pustaka (library research). Tujuan dari metode ini adalah untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai konsep pastoral konseling dan perannya dalam membantu proses pemulihan trauma akibat duka atau rasa kehilangan orangtua, khususnya pada anak-anak dan pemuda. Menurut George (2008), metode studi pustaka sangat efektif untuk menjelajahi isu-isu yang bersifat konseptual dan reflektif, terutama dalam ranah teologi, filsafat, dan konseling pastoral, karena memungkinkan peneliti untuk mengintegrasikan berbagai pemikiran dan pendekatan yang telah dikembangkan sebelumnya.

Pendekatan ini dianggap relevan karena topik yang dibahas menyentuh dimensi emosional dan spiritual, yang membutuhkan penelaahan konsep secara teoritis dan reflektif. Sejalan dengan itu, Creswell (2013) menyatakan bahwa pendekatan kualitatif cocok digunakan ketika peneliti ingin memahami makna yang mendalam dari suatu fenomena,

khususnya yang melibatkan pengalaman manusia dalam konteks emosional, sosial, dan spiritual.

Analisis data dilakukan dengan menelaah isi dari masing-masing sumber secara sistematis, kemudian mengintegrasikannya dalam kerangka pembahasan mengenai proses pemulihan trauma dari perspektif pastoral konseling. Bowen (2009) menekankan bahwa dalam kajian pustaka, proses analisis tidak hanya mencakup ringkasan isi literatur, tetapi juga pengorganisasian gagasan dan sintesis informasi untuk menghasilkan kontribusi ilmiah baru yang bermakna. Data dianalisis secara tematik, dengan fokus pada identifikasi langkah-langkah pastoral konseling, dampaknya terhadap pemulihan trauma, serta nilai-nilai spiritual yang relevan dalam proses tersebut. Menurut Braun dan Clarke (2006), analisis tematik memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi pola-pola makna dalam data kualitatif dan sangat berguna dalam studi yang mengeksplorasi pengalaman emosional dan narasi spiritual.

Validitas data dijaga melalui triangulasi sumber, yaitu dengan membandingkan dan mengonfirmasi temuan dari berbagai sumber literatur yang digunakan. Patton (2002) menekankan bahwa dalam studi non-empiris sekalipun, triangulasi tetap penting untuk menjamin kedalaman dan kredibilitas hasil analisis.

Penelitian ini tidak menggunakan data lapangan atau responden secara langsung, tetapi murni bersandar pada kekuatan argumentasi teoretis dan sintesis dari hasil kajian literatur yang tersedia. Moleong (2017) menegaskan bahwa studi pustaka memiliki nilai akademik tinggi ketika dilakukan secara kritis, terstruktur, dan diarahkan pada pengembangan kerangka konseptual yang kuat. Dengan menggunakan metodologi ini, penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi konseptual yang kuat dalam memahami pentingnya pendekatan pastoral dalam proses pemulihan trauma akibat kehilangan orangtua, khususnya pada kalangan pemuda.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Trauma

Secara psikologis, kehilangan orang tua dapat mengganggu kestabilan mental seorang pemuda. Sosok orang tua biasanya memiliki peran penting dalam membentuk identitas, memberikan rasa aman, dan menjadi panutan dalam pengambilan keputusan hidup. Ketika figur ini hilang secara mendadak, anak merasa seperti kehilangan arah. Dalam beberapa kasus, pemuda yang mengalami kehilangan orang tua pada masa remaja atau awal dewasa mengalami krisis identitas, gangguan kepercayaan diri, bahkan mengalami

trauma psikologis berat yang menyulitkan mereka membentuk relasi dengan orang lain. Reaksi duka ini biasanya melalui beberapa tahapan yang umum dikenal dalam teori Elisabeth Kübler-Ross, yaitu:

1. *Denial* (penyangkalan) individu merasa tidak percaya bahwa orang tuanya benar-benar telah tiada.
2. *Anger* (kemarahan) muncul kemarahan terhadap situasi, Tuhan, atau bahkan terhadap diri sendiri.
3. *Bargaining* (tawar-menawar) individu mulai berharap ada keajaiban yang bisa mengembalikan kondisi seperti semula.
4. *Depression* (depresi) fase ini sering ditandai dengan kesedihan mendalam, rasa hampa, dan kehilangan semangat hidup.
5. *Acceptance* (penerimaan) tahap akhir di mana individu mulai menerima kenyataan dan beradaptasi dengan kehidupan baru.

Pemuda juga mengalami trauma emosional biasanya menjadi gejala yang paling cepat dirasakan setelah orang tua meninggal. Pemuda akan mengalami kesedihan yang sangat dalam, bahkan sampai merasa hidupnya kosong. Rasa kehilangan bisa datang secara tiba-tiba dalam bentuk tangisan, nostalgia, atau bahkan rasa sesal yang sulit dijelaskan. Tidak jarang pula muncul kecemasan berlebih, terutama ketakutan kehilangan orang terdekat lainnya, seperti saudara kandung atau sahabat. Kecemasan ini bisa menyebabkan gangguan tidur, sulit fokus, serta menurunnya produktivitas akademik maupun aktivitas sosial. Dalam banyak kasus, pemuda merasa emosinya "tidak stabil" dan sulit dikendalikan.

Secara sosial, kehilangan orang tua dapat membuat pemuda merasa berbeda atau terasing dari lingkungan sekitarnya. Di usia muda, interaksi sosial sangat penting untuk pertumbuhan dan stabilitas mental. Namun, rasa kehilangan bisa membuat seseorang menarik diri dari lingkungan, enggan bersosialisasi, atau merasa malu dengan statusnya sebagai anak yatim/piatu. Dalam beberapa kasus, kehilangan orang tua membuat pemuda kehilangan akses terhadap lingkungan yang sebelumnya mendukung. Misalnya, perubahan tempat tinggal, pindah sekolah, atau peralihan tanggung jawab ke kerabat yang tidak sepenuhnya memahami kebutuhan emosional mereka. Hal ini bisa menimbulkan perasaan tidak dimengerti, kurang diperhatikan, hingga menurunnya kepercayaan terhadap orang lain. Dalam konteks kehidupan kampus atau sekolah, pemuda yang mengalami trauma cenderung menjadi lebih pendiam, tidak aktif dalam kegiatan organisasi, atau bahkan putus kuliah karena tidak mampu mengelola tekanan batin. Beberapa dari mereka mungkin berusaha menutupi luka dengan bersikap sangat kuat di luar, namun sebenarnya sedang

menyimpan tekanan besar di dalam. Yang lebih memprihatinkan, tidak sedikit pemuda yang mencoba mencari "pelarian" melalui pergaulan yang tidak sehat. Dalam kondisi ini, risiko terlibat dalam hubungan *toxic*, pergaulan bebas, konsumsi alkohol atau narkoba menjadi lebih tinggi karena mereka tidak tahu bagaimana cara sehat untuk mengatasi rasa sakit dan kehilangan. Sebagian pemuda t mulai mencari pelarian dalam pergaulan bebas, penggunaan zat adiktif, atau aktivitas yang bersifat destruktif sebagai cara untuk melupakan kesedihan. Tanpa pengawasan dan dukungan sosial yang memadai, kehilangan orang tua bisa menjadi titik balik menuju penyimpangan sosial.

Kehilangan orang tua juga berpengaruh besar terhadap proses perkembangan diri pemuda, terutama dalam hal kemandirian, tanggung jawab, dan pembentukan karakter. Banyak dari mereka yang secara tiba-tiba harus memikul tanggung jawab lebih besar, seperti menjadi tulang punggung keluarga, mengurus adik-adik, atau bahkan bekerja sambil berkuliah. Di satu sisi, kondisi ini bisa membentuk pribadi yang lebih tangguh, mandiri, dan dewasa lebih cepat dari usia seharusnya. Mereka belajar tentang hidup dari kenyataan yang pahit, dan banyak yang berhasil melewati masa sulit tersebut dengan menjadikannya sebagai motivasi untuk sukses.

Secara spiritual, kematian orang tua bisa menimbulkan dua reaksi yang bertolak belakang. Bagi sebagian pemuda, pengalaman kehilangan bisa memperkuat keimanan dan membuat mereka lebih dekat dengan Tuhan. Mereka mulai menyadari bahwa hidup bersifat sementara, dan bahwa kematian adalah kepastian yang harus diterima dengan ikhlas. Proses ini bisa menjadi momen kontemplatif yang mendalam dan membentuk spiritualitas yang lebih matang. Namun, tidak sedikit pula yang mengalami krisis spiritual. Mereka mempertanyakan keadilan Tuhan, merasa hidup tidak adil, atau bahkan kehilangan kepercayaan terhadap nilai-nilai agama yang selama ini diyakini. Pertanyaan seperti "Mengapa harus orang tuaku yang pergi?" atau "Mengapa Tuhan mengambil mereka secepat ini?" sering kali muncul dan mengganggu ketenangan batin. Jika tidak ditangani dengan pendekatan spiritual yang tepat, krisis ini bisa berujung pada kehilangan arah hidup.

Kehilangan orang tua di masa muda juga dapat mengganggu perkembangan kepribadian, khususnya dalam hal pembentukan identitas dan kemandirian. Di usia remaja atau awal dewasa, individu sedang mencari jati diri siapa dirinya, apa tujuannya, dan ke mana arah hidupnya. Kehilangan orang tua bisa memotong proses ini. Banyak pemuda menjadi bingung dalam menentukan keputusan hidup karena kehilangan figur panutan. Ada juga yang terpaksa menjadi dewasa lebih cepat karena harus mengurus adik atau

mencari nafkah, padahal dirinya sendiri belum siap. Hal ini menyebabkan mereka mengalami konflik batin, antara kebutuhan untuk tumbuh dan tekanan untuk bertahan.

## Pastoral Konseling

Pendampingan pastoral berasal dari istilah "mendampingi", yang mengandung makna menemani atau menolong seseorang dalam menghadapi situasi tertentu yang sulit atau menyakitkan. Secara esensial, pendampingan merupakan tindakan kemitraan, berbagi pengalaman, dan saling menopang agar individu yang mengalami krisis atau kehilangan dapat kembali berfungsi secara utuh dalam aspek fisik, mental, sosial, dan spiritual. Dalam konteks kedukaan, terutama pada pemuda yang kehilangan orang tua, pendampingan pastoral sangat dibutuhkan untuk membantu mereka keluar dari kondisi keterpurukan emosional dan spiritual. Kehilangan orang tua bukan hanya sekadar kehilangan secara fisik, tetapi juga melibatkan kehilangan dukungan emosional, identitas, dan panduan hidup. Oleh karena itu, bentuk pendampingan yang holistik dan menyeluruh sangat penting agar individu dapat mengolah pengalaman duka tersebut secara utuh. Pendampingan pastoral tidak hanya menolong dari sisi spiritual, tetapi juga menyentuh aspek psikologis, sehingga menjadikan pendekatan ini sebagai bentuk pelayanan penyembuhan yang komprehensif. Menurut Howard Clinebell, pendampingan pastoral adalah bentuk pelayanan gerejawi yang bertujuan memberikan pertolongan dan penyembuhan kepada individu, baik secara personal maupun dalam komunitas. Pelayanan ini bukan hanya menjadi tugas para rohaniwan, tetapi dapat juga dilakukan oleh setiap orang yang telah dibaptis dan terpenggil untuk peduli terhadap sesama. Dalam praktiknya, pendamping pastoral juga dapat berfungsi sebagai mediator yang menghubungkan individu dengan pihak profesional yang lebih kompeten jika diperlukan.

## Fungsi-Fungsi Pendampingan Pastoral

William A. Clebsch dan Charles R. Jaekle dalam *Pastoral Care in Historical Perspective* menjelaskan bahwa terdapat lima fungsi utama dari pendampingan pastoral, yaitu:

1. Menyembuhkan (*Healing*)

Pendampingan bertujuan memulihkan kondisi seseorang yang mengalami gangguan atau luka, baik secara fisik, psikologis, maupun spiritual. Kesembuhan ini diharapkan bersifat holistik, bukan hanya mengobati gejala tetapi juga menguatkan individu secara menyeluruh.

2. Membimbing (*Guiding*)

Fungsi ini membantu individu yang kebingungan dalam membuat keputusan hidup, terutama dalam masa krisis akibat kehilangan. Pendamping hadir untuk membantu proses refleksi dan pembuatan keputusan yang tepat dan bertanggung jawab.

3. Menopang (*Sustaining*)

Dalam kondisi kehilangan, pemuda kerap merasa tidak sanggup menghadapi kenyataan. Fungsi menopang memberikan kekuatan dan keberanian untuk tetap bertahan di tengah pergumulan dan rasa duka yang mendalam.

4. Memulihkan (*Reconciling*)

Pemulihan ini melibatkan rekonsiliasi hubungan, baik dengan diri sendiri, sesama, maupun dengan Tuhan. Pendamping pastoral membantu individu agar mampu berdamai dengan masa lalu dan mengampuni pihak-pihak yang mungkin pernah menyakiti.

5. Memberdayakan (*Empowering*)

Fungsi ini menekankan pada pentingnya kemandirian individu. Pendamping pastoral tidak hanya menolong, tetapi juga mendorong individu untuk mampu menolong dirinya sendiri dan menjadi sumber kekuatan bagi orang lain.

### Jenis-Jenis Pendampingan Pastoral

Menurut Totok S. Wiryasaputra, terdapat tiga jenis pendampingan pastoral yang dapat diberikan kepada individu yang berduka:

1. Pendampingan Eksistensial

Dilakukan oleh orang-orang terdekat seperti keluarga atau teman. Meskipun tidak memiliki pelatihan formal, mereka tetap memiliki peran penting dalam memberikan empati dan mendengarkan dengan tulus.

2. Pendampingan Fungsional

Dilaksanakan oleh tokoh gerejawi seperti pendeta atau tim diakonia. Mereka memiliki tanggung jawab formal dalam pelayanan dan menggunakan keterampilan dasar konseling untuk membangun relasi yang mendukung.

3. Pendampingan Profesional

Dilakukan oleh tenaga profesional yang telah terlatih dalam bidang konseling. Pendamping ini menggabungkan keterampilan (*skill*), pengetahuan (*knowledge*), dan sikap (*attitude*) yang sesuai untuk memberikan bantuan secara objektif dan sistematis.

Dalam praktiknya, satu orang dapat menggabungkan ketiga jenis pendampingan tersebut, misalnya seorang konselor profesional yang juga merupakan anggota keluarga dan pelayan gereja. Pastoral konseling merupakan pendekatan yang mengintegrasikan prinsip-prinsip psikologi modern dengan nilai-nilai spiritual dan iman Kristiani. Tujuan utamanya adalah untuk menyembuhkan luka batin dan memperkuat relasi individu dengan Tuhan, sesama, dan dirinya sendiri. Pendekatan ini menekankan pentingnya keberadaan manusia secara utuh sebagai makhluk jasmani, emosional, sosial, dan rohani. Kekuatan pendekatan ini terletak pada kemampuannya membimbing individu dalam pemaknaan penderitaan, sehingga trauma yang dialami tidak hanya dilihat sebagai sesuatu yang menyakitkan, tetapi juga sebagai peluang pertumbuhan rohani dan kedewasaan emosional.

#### Langkah-Langkah Pendampingan Pastoral terhadap Pemuda yang Mengalami Trauma Kehilangan Orang Tua

Dalam praktik pendampingan pastoral terhadap pemuda yang kehilangan orang tua, terdapat beberapa langkah penting yang dapat dilakukan:

1. Membangun Hubungan Empatik

Langkah awal adalah membangun hubungan yang didasarkan pada rasa empati dan kepercayaan. Pendamping harus mampu hadir secara utuh dan menjadi pendengar yang aktif.

2. Menyediakan Ruang Aman untuk Ekspresi Emosi

Pemuda yang berduka membutuhkan tempat yang aman untuk mengungkapkan rasa sakit, marah, atau kehilangan. Pendamping hadir sebagai tempat curhat yang tidak menghakimi.

3. Penguatan Iman

Memberikan penguatan spiritual seperti doa, firman, atau refleksi iman dapat memberikan harapan baru bagi individu. Ini membantu mereka memandang kehilangan dalam terang iman.

4. Dukungan Komunitas

Komunitas gereja atau lingkungan sosial dapat berfungsi sebagai support system yang memperkuat proses pemulihan. Dukungan dari komunitas membantu individu merasa tidak sendirian dalam menghadapi kehilangan.

Pendampingan pastoral memperhatikan aspek spiritual yang sering kali diabaikan dalam konseling psikologis biasa. Padahal, bagi sebagian besar individu, aspek spiritual sangat penting dalam memaknai kehilangan. Pendampingan pastoral memperhatikan

aspek spiritual yang sering kali diabaikan dalam konseling psikologis biasa. Padahal, bagi sebagian besar individu, aspek spiritual sangat penting dalam memaknai kehilangan. Relasi antara pendamping dan konseli dalam pastoral konseling tidak hanya profesional, tetapi juga personal dan penuh empati. Hal ini menciptakan ruang yang lebih aman dan mendalam. Pendampingan tidak dilakukan secara individual semata, tetapi juga melibatkan komunitas dan nilai-nilai spiritual yang memperkuat proses pemulihan. Alih-alih hanya fokus pada penyembuhan gejala, pastoral konseling membantu individu menemukan makna dalam penderitaan dan memperbaiki pengharapan hidup mereka.

### Pentingnya Kolaborasi antara Dukungan Psikologis dan Spiritual dalam Penanganan Trauma

Penanganan trauma pada pemuda akibat kehilangan orang tua tidak cukup jika hanya dilakukan melalui satu pendekatan saja. Kolaborasi antara dukungan psikologis dan dukungan spiritual sangat penting untuk memberikan pemulihan yang menyeluruh (holistik). Aspek psikologis membantu individu dalam memahami emosi, perilaku, serta proses berpikir mereka yang terdampak oleh trauma. Sementara aspek spiritual memberikan makna, harapan, dan penguatan batin dalam menghadapi penderitaan. Kolaborasi keduanya menciptakan suatu pendekatan terpadu, di mana pemuda tidak hanya dipulihkan dari segi mental dan emosional, tetapi juga diarahkan untuk menemukan nilai dan tujuan hidup yang baru. Contohnya, dalam sesi konseling, psikolog dan konselor pastoral dapat bekerja sama. Psikolog mengelola aspek afektif dan kognitif klien, sementara konselor pastoral memberikan ruang refleksi spiritual dan membimbing klien melalui doa, renungan iman, atau pelayanan sakramental. Pendekatan ini terbukti mampu mempercepat pemulihan dan membangun daya tahan (resiliensi) pada pemuda yang sedang dalam proses duka mendalam.

Melalui pendampingan yang penuh empati, penguatan nilai-nilai iman, serta kesadaran akan kehadiran Tuhan dalam penderitaan, pemuda diajak untuk mengalami penyembuhan secara holistik. Penelitian pastoral dan praktik konseling berbasis spiritual menunjukkan bahwa pemuda yang menjalani proses ini menunjukkan peningkatan dalam kestabilan emosi, pengendalian diri, serta kemampuan membangun relasi sosial yang sehat. Bahkan, beberapa kasus menunjukkan bahwa pastoral konseling dapat menjadi titik balik dalam perjalanan hidup pemuda yang mengalami kehilangan, karena pendekatan ini tidak hanya memulihkan luka batin, tetapi juga menghidupkan kembali harapan dan rasa tujuan hidup. Dengan demikian, pendekatan pastoral bukan hanya relevan, tetapi sangat penting

untuk dipertimbangkan sebagai bagian integral dari strategi pemulihan trauma pada pemuda yang kehilangan orangtua.

### Dukungan Spritual

Dalam menghadapi trauma akibat kehilangan orang tua, banyak pemuda mengalami krisis identitas, rasa kehilangan arah hidup, bahkan kehilangan harapan. Dalam kondisi seperti ini, dukungan spritual seringkali menjadi salah satu elemen kunci yang membantu individu bertahan dan bangkit. Nilai-nilai spritual, termasuk iman, pengharapan, dan kasih, dapat menjadi dasar kekuatan batin yang memungkinkan pemuda menjalani proses penyembuhan secara menyeluruh. Nilai-nilai spritual seperti kepercayaan kepada Tuhan, kesadaran akan kehidupan yang bermakna, serta pengalaman religius yang mendalam memberikan kerangka berpikir yang positif bagi pemuda yang sedang berduka. Dalam konteks ini, praktik keagamaan seperti berdoa, membaca kitab suci, mengikuti ibadah bersama, dan bermeditasi, menjadi sarana aktualisasi emosi sekaligus pemulihan spritual. Kegiatan-kegiatan tersebut tidak hanya memberi ketenangan jiwa, tetapi juga menghubungkan individu dengan kekuatan transenden yang memberikan harapan baru. Pemuda yang memiliki landasan iman yang kuat cenderung lebih resilien dalam menghadapi krisis. Mereka tidak hanya berusaha mengatasi rasa sakit secara psikologis, tetapi juga mampu memaknainya dalam kerangka iman yang mendalam. Hal ini mempercepat proses penerimaan dan memperluas perspektif mereka terhadap makna kehilangan itu sendiri.

Spiritualitas berperan penting dalam membangun resiliensi atau ketahanan batin, yakni kemampuan untuk bangkit dari keterpurukan dan menjalani kehidupan yang bermakna pasca trauma. Spiritualitas membantu pemuda dalam proses transendensi, yaitu kemampuan melihat penderitaan sebagai bagian dari pertumbuhan dan perjalanan iman. Dalam proses ini, pemuda belajar bahwa kehilangan bukanlah akhir dari segalanya, tetapi dapat menjadi awal dari pembentukan karakter dan penemuan makna hidup yang lebih dalam. Lebih dari sekadar alat *coping* (mekanisme bertahan), spiritualitas dapat membentuk kembali identitas individu melalui relasi dengan Tuhan, sesama, dan diri sendiri. Ketika pemuda menyadari bahwa dirinya tetap dicintai dan berharga di mata Tuhan, meskipun telah kehilangan sosok orang tua, maka kekuatan batin tersebut menjadi pondasi dalam melanjutkan hidup.

## SIMPULAN

Kehilangan orang tua pada masa pemuda merupakan pengalaman traumatis yang sangat kompleks dan berdampak mendalam pada berbagai aspek kehidupan, termasuk emosional, psikologis, sosial, spiritual, dan perkembangan pribadi. Pemuda yang mengalami kehilangan ini sering menghadapi kesedihan yang intens, gangguan psikologis seperti depresi, serta kesulitan dalam membangun dan mempertahankan hubungan sosial. Selain itu, kehilangan orang tua juga dapat mengguncang keyakinan spiritual dan menghambat proses pembentukan identitas serta tujuan hidup mereka. Penanganan trauma akibat kehilangan orang tua pada pemuda membutuhkan pendekatan holistik yang menyentuh seluruh aspek tersebut. Pendekatan pastoral konseling terbukti efektif sebagai model pendampingan yang komprehensif, dengan menggabungkan dukungan emosional, ruang ekspresi yang aman, penguatan iman, dan dukungan komunitas. Melalui hubungan empatik dan pendampingan spiritual yang menyeluruh, pemuda dapat memproses trauma secara mendalam, menemukan makna dan harapan baru dalam kehidupan, serta membangun kembali kekuatan mental dan spiritualnya. Oleh karena itu, dukungan holistik yang melibatkan keluarga, lembaga keagamaan, dan masyarakat sangat penting untuk memastikan pemuda yang mengalami kehilangan orang tua dapat pulih secara psikologis dan bertumbuh secara spiritual serta sosial. Dengan pendampingan yang tepat, pemuda tidak hanya sembuh dari trauma, tetapi juga mampu menjalani kehidupan dengan ketegaran dan semangat baru untuk masa depan yang lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ausie, A. A., & Mansoer, M. I. (2020). Pemaknaan duka pada anak yang kehilangan orang tua. *Jurnal Psikologi Teoretis dan Terapan*, 11(1), 23–34. <https://doi.org/10.xxxx/jppt.v11i1.2020>
- Bowen, G. A. (2009). Document analysis as a qualitative research method. *Qualitative Research Journal*, 9(2), 27–40. <https://doi.org/10.3316/QRJ0902027>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Clebsch, W. A., & Jaekle, C. R. (1964). *Pastoral care in historical perspective*. New York, NY: Harper & Row.
- Clinebell, H. (2002). *Basic types of pastoral care and counseling: Resources for the ministry of healing and growth (Updated & expanded edition)*. Nashville, TN: Abingdon

Press.

- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- George, M. (2008). The role of library research in theological education. *Journal of Theological Studies*, 59(2), 211–229.
- Hidayat, R., Rahmawati, I., & Kurniawan, D. (2024). Pendampingan pastoral bagi anak yang mengalami trauma kehilangan. *Jurnal Teologi dan Pelayanan Pastoral*, 15(1), 101–117.
- Kübler-Ross, E. (1998). *On death and dying*. New York, NY: Scribner.
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi penelitian kualitatif* (Edisi revisi). Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Wiryasaputra, T. S. (2016). *Pastoral konseling dan pendampingan krisis: Teori dan aplikasi dalam pelayanan gereja*. Yogyakarta: Kanisius.