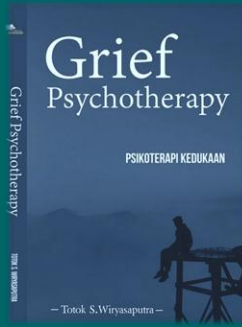




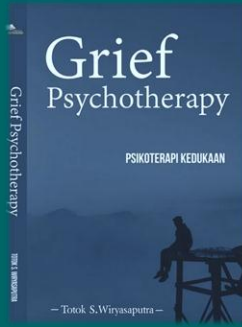
# **Memahami Duka Dengan Kacamata Beda**

# 1. Grief Psychotherapy – Psikoterapi Keduakaan



- 1.1. Diterbitkan oleh: Pustaka Referensi, Yogyakarta, 2019. Cetak Ulang: 2021.
- 1.2. Jenis buku: Textbook
- 1.3. Ukuran buku: 362 halaman, kertas 70 gram, ukuran 16 x 23 cm, termasuk Daftar Bacaan Rujukan, Indeks, dan Biografi Penulis.
- 1.4. ISBN: 978-602-90809-0-7 dan E-ISBN: 978-602- 90809-1-4.

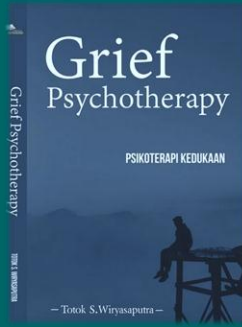




## 2. Organisasi Buku

- 2.1. Ucapan Terimakasih : 4 halaman.
- 2.2. Pengantar : 27 halaman.
- 2.3. Bab 1. Bunga Rampai Cerita Duka: 18 halaman.
- 2.4. Bab 2. Pengertian Kedukaan: 30 halaman.
- 2.5. Bab 3. Kondisi Kedukaan: 60 halaman.
- 2.6. Bab 4. Sifat Kedukaan: 20 halaman.
- 2.7. Bab 5. Jenis Kedukaan: 34 halaman.



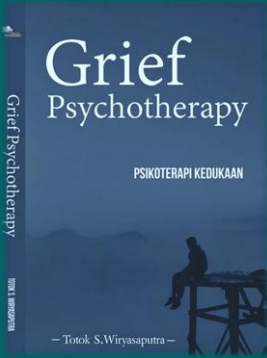


- 2.8. Bab 6. Tahap-Tahap Kedukaan: 36 halaman.
- 2.2. Bab 7. Kedukaan Tak terselesaikan: 18 halaman.
- 2.3. Bab 8. Menangani Kedukaan Kita Sendiri: 36 halaman.
- 2.4. Bab 9. Menangani Kedukaan Sesama: 36 halaman.
- 2.5. Penutup: 2 halaman.
- 2.6. Lampiran Alat Ukur Kedalaman Kedukaan: 14 halaman.



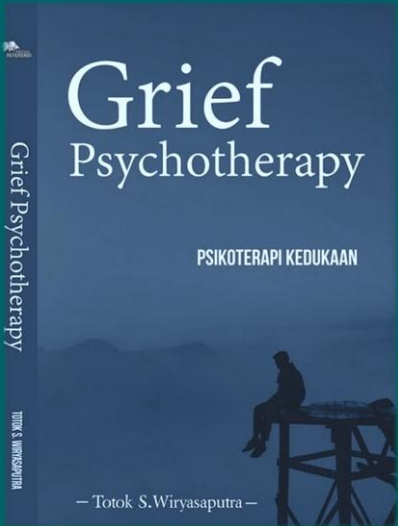
### 3. Textbook Komprehensif

- 3.1. Seluruh buku didekasikan untuk menelusuri anatomi kedukaan.
- 3.2. Buku diawali dengan sejarah dan review literatur kedukaan.
- 3.3. Penyebab kedukaan.
- 3.4. Jenis kedukaan.
- 3.5. Sifat kedukaan.
- 3.6. Faktor yang memengaruhi tingkat kedukaan,





- 3.7. Dampak primer, sekunder, dan tersier kedukaan.
- 3.8. Strategi, pendekatan, dan teknik terapi kedukaan.
- 3.9. Dilengkapi dengan contoh-contoh kasus kedukaan dan terapinya.
- 3.10. Dilengkapi juga dengan sarana holistik dan contoh penggunaan melakukan anamnesis dan diagnosis kedukaan secara holistik.



## 4. Penyebab dan Tingkat Kedukaan

- 4.1. Kedukaan (***grief***) disebabkan oleh kehilangan (***loss***) sesuatu atau seseorang yang sangat bernilai, berarti bagi penduka (***griever***).
- 4.2. Kedukaan dapat disebut juga sebagai ***Post Loss Stress Disturbance (PLSD)*** > Gangguan Stres Paska Kehilangan (***GSPK***).



## 5. Tingkat & Faktor Kedukaan

- 5.1. Tingkat kedukaan dapat mulai dari ringan (**mild**) sampai berat (**severe**).
- 5.2. Tingkat kedukaan dipengaruhi oleh ketahanan-kelenturan-kelentingan mental (*psychospiritual resilience*) penduka.
- 5.3. Tingkat kedukaan dipengaruhi oleh tingkat antisipasi penduka.
- 5.4. Tingkat kedukaan dipengaruhi oleh tingkat relasi emosional penduka dengan obyek yang hilang.





- 5.5. Tingkat kedukaan dipengaruhi oleh waktu kehilangan (**sementara atau permanen**).
- 5.6. Tingkat kedukaan dipengaruhi oleh jumlah kehilangan (**tunggal atau jamak**).
- 5.7. Tingkat kedukaan dipengaruhi oleh sifat peristiwa kehilangan (**tragis atau tidak**).
- 5.8. Tingkat kedukaan dipengaruhi oleh keluasan obyek yang hilang (**masif atau tidak**).
- 5.9. Tingkat kedukaan dipengaruhi oleh kualitas dukungan sosial (***social support system quality***).



## 6. Periode Kedukaan



Critical Period  
3 – 4 bulan

**Normal  
Cemas**

Gimana Hidup Saya  
Setelah Dia mati

Early Clinical Period  
4/5 - 11 bulan

**Gangguan Awal  
Cemas Laten**

Saya Tak Mampu  
Hidup Sendiri

Clinical Period  
12 bulan

**Gangguan  
Gangguan Kecemasan**

Bunuh Diri

## 7. Dampak Kedukaan

- 7.1. Dampak Primer (Aspek Fisik)
  - 7.1.1. Menangis
  - 7.1.2. Jalan melayang
  - 7.1.3. Perubahan pola makan
  - 7.1.4. Perubahan pola tidur
  - 7.1.5. Tekanan darah naik/turun
  - 7.1.6. Perubahan perilaku
  - 7.1.7. Perubahan kondisi tubuh



- **7.2. Dampak Primer (Aspek Mental)**
  - 7.2.1. Terkejut
  - 7.2.2. Tak dapat menerima kenyataan (*Denial*)
  - 7.2.3. Marah (*Anger*)
  - 7.2.4. Menyesal
  - 7.2.5. Tawar-menawar (*Bargaining*)
  - 7.2.6. Rasa bersalah
  - 7.2.7. Rasa rindu
  - 7.2.8. Putus asa
  - 7.2.9. Depresi (*Depression*).





- 7.3. Dampak Primer (Aspek Sosial)
- 7.3.1. Menarik diri
- 7.3.2. Menyalahkan pihak lain
- 7.3.3. Merasa ada yang menjahati
- 7.3.4. Merasa malu
- 7.3.5. Kurang peduli pada lingkungan
- 7.3.6. Ingin pergi jauh – ke tempat asing
- 7.3.7. Kecurigaan pada pihak lain.

- **7.4. Dampak Primer (Aspek Spiritual)**

- **6.4.1. Wondering**

- **6.4.2. Merasa hidup tanpa makna**

- 6.4.3. Merasa berdosa/bersalah

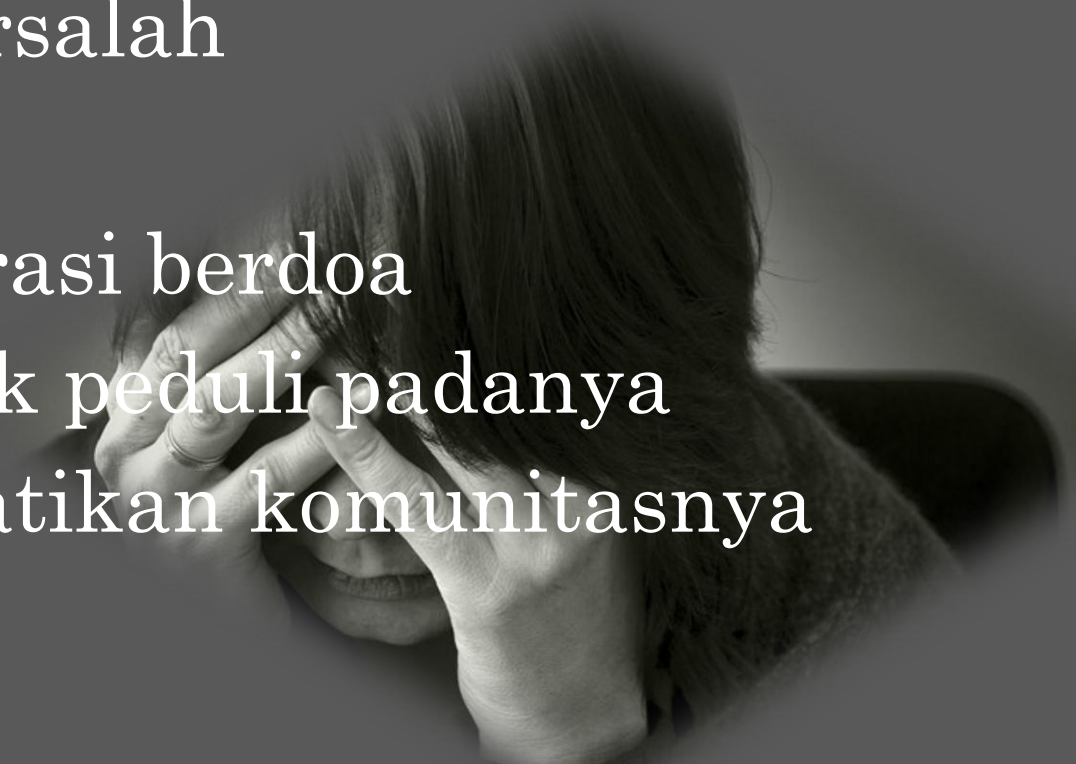
- 6.4.4. Merasa gagal

- 6.4.5. Tak dapat konsentrasi berdoa

- 6.4.6. Merasa Tuhan tidak peduli padanya

- 6.4.7. Merasa tak diperhatikan komunitasnya

- 6.4.8. Ingin mati saja



## 7.5. Dampak Sekunder – Perubahan Relasi Sosial dan Pola Hidup

- 7.5.1. Kehilangan seluruh social support system utama.
- 7.5.2. Kecemasan akan kehilangan/perubahan semua social support system.
- 7.5.3. Kecemasan tak mampu hidup setelah kehilangan social support system: relasi sosial, sumber keuangan, kekuatan, kekuasaan, dan sebagainya)
- 7.5.4. Kecemasan akan perubahan pola hidup (traveling, dsbnya).

## 7.6. Dampak Tersier

- 7.6.1. Berbagai gangguan kejiwaan dan persoalan sosial dapat muncul karena kehilangan dan kedukaan.
- 7.6.2. Gangguan low self esteem, kecemasan, bipolar, schizophrenia, usaha bunuh diri, dendam kesumat, pembunuhan keji, terorisme, dsbnya.
- 7.6.3. Segala macam ketagihan.
- 7.6.4. Pindah agama: mualafisasi, murtadisasi, teismisasi, dsnya).



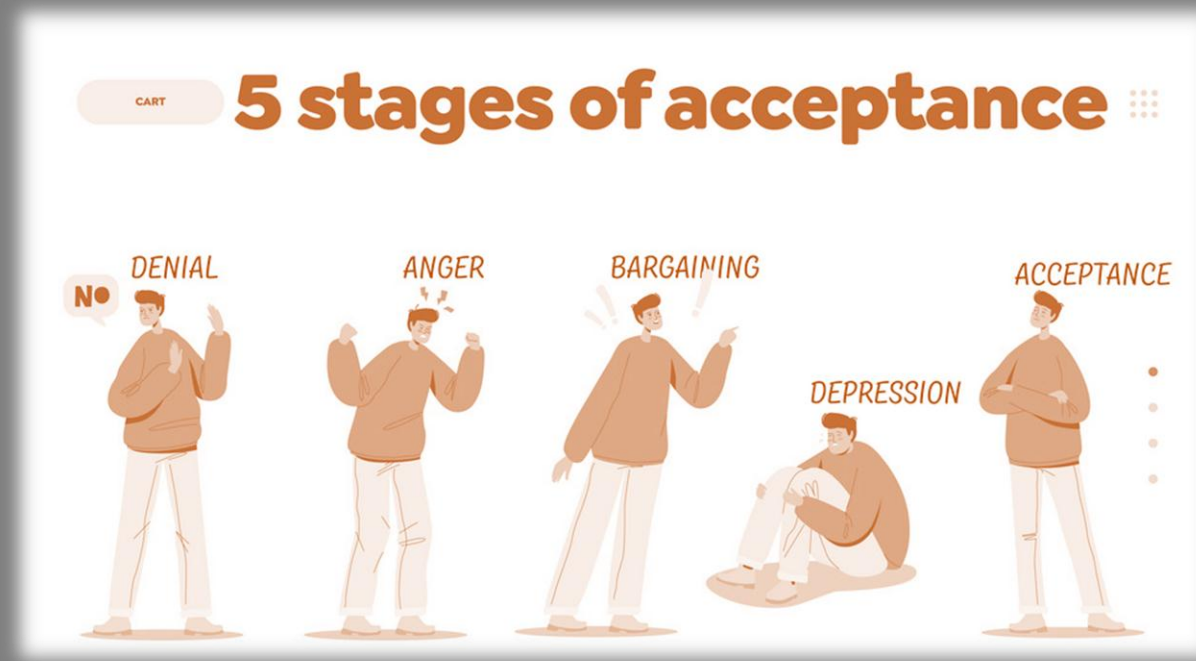


## 8. Menolong Sesama Yang Berduka

- 8.1. Tujuan pokok: Menolong penduka menerima kenyataan.



- 8.2. Menolong penduka mampu mengelola kedukaannya, untuk mencegah munculnya dampak tersier.
- 8.3. Dampak primer dan sekunder hilang: **Tidak menerima kenyataan > menerima kenyataan (acceptance).**

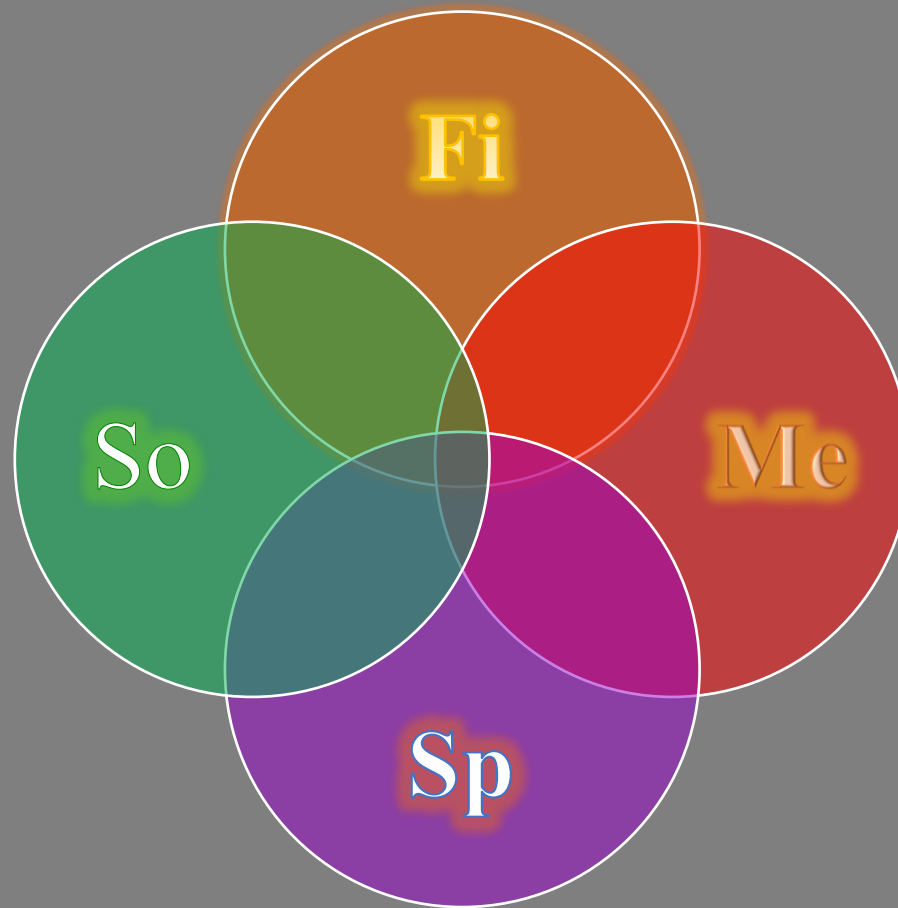


- 8.3. Menggunakan AKRONIM **DURRA MENARI**
- **DUDUK** > Dengan hati terbuka - hadir Bersama penduka
- **RUNUT** > Telusuri semuanya.
- **RASAKAN** > Dengarkan semua perasaan penduka
- **MENANGIS** > Dorong penduka menangis bila perlu
- **TERIMA SEMUA** > Meng-IYA-kan.

**Psychological Detoxification!!**

## 10. Terapi Kedukaan (Kompleks)

- 10.1. Pendekatan Integratif: Client-Center, Gestalt, Behavior, dan Eksistensial







Client-Centered

Gestalt

Behavior

Eksistensial

**Mendengarkan**   **Mengalami Kembali**  
**Kursi Kosong**

**Relaksasi**  
**Pernafasan**  
**Sarana Keagamaan**

**Persuasi**  
**Menantang**

